

Henna Hotakainen

Yläkoululaisten kouluruokailu ja ruokailutottumukset maaseudulla ja kaupungissa

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Henna Hotakainen

Työn nimi: Yläkoululaisten kouluruokailu ja ruokailutottumukset maaseudulla ja kaupungissa

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 48

Liitteiden lukumäärä: 6

Työn tavoitteena oli selvittää, onko kouluruokailussa ja sen toteutumisessa eroja vertailtaessa yläkouluikäisiä oppilaita maaseudulla ja kaupungissa. Tavoitteena oli selvittää myös, millaisia eroja yläkouluikäisten nuorten ruokailutottumuksissa on ja mitkä asiat näihin eroihin voivat vaikuttaa. Tutkimuksessa selvitettiin myös, onko tutkimuksen kohteena olevissa kouluissa jotakin parantamisen varaa kouluruokailun toteuttamisessa.

Yläkoululaisten kouluruokailua tutkittiin Halsuan yhtenäiskoulussa sekä Länsipuiston koulussa Kokkolassa. Tutkimus tehtiin keväällä 2016. Tutkimuksessa havainnoitiin kouluruokailua molemmissa kouluissa kahtena eri päivänä, haastateltiin molempien koulujen keittiöhenkilökuntaa sekä tehtiin oppilaille kysely heidän taustatiedoistaan, kouluruokailustaan sekä ruokailutottumuksista yleensä.

Maaseudulla lähes kaikki yläkoululaiset söivät kouluruoan päivittäin. Myös kaupungissa kouluruoan syöminen oli hyvällä tasolla. Jotta kaupungissa päästäisiin kouluruoan syömisessä samalle tasolle kuin maaseudulla, olisi töitä tämän eteen jonkin verran tehtävänä. Sekä maaseudulla että kaupungissa nuorten maidon käyttö ruokajuomana koululounaalla sekä leivän syöminen osana koululounasta olivat huonolla tasolla. Tutkimustulosten perusteella kaupungissa asuvat nuoret söivät useammin kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin maaseudulla asuvat nuoret. Herkkujen syömisessä selkeitä eroja ei löytynyt verrattaessa maaseudulla ja kaupungissa asuvia nuoria keskenään. Vanhempien työllisyydellä ja perheen asumisjärjestelyillä oli jonkin verran merkitystä nuorten ruokailutottumuksiin.

Avainsanat: kouluruokailu, ruokailutottumukset, nuoret, yläkoululaiset, maaseutu, kaupunki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Henna Hotakainen

Title of thesis: Secondary School Pupils' Eating Habits in the Countryside and in the City

Supervisor: Soili Alanne

Year: 2016

Number of pages: 48

Number of appendices: 6

The aim of the study was to find out whether there were any differences between the secondary school pupils' school eating or eating habits in general in the countryside versus in the city. Another goal of the study was to find out the reasons for eventual differences and to clarify the objects of improvement in the school catering of the target schools.

The study was carried out by using observation in the school catering, kitchen personnel interviews and Webropol online inquiry for the secondary school pupils of two different schools. The study was made in the spring of 2016.

In the countryside almost all pupils (97 %) and in the city 82 % of the pupils, ate school meal every day. In both schools drinking milk and eating bread were below recommendations and caused apprehension. The young in the city ate more vegetables, fruits and berries at home than the youth in the countryside. Eating sweets was as common in the countryside as in the city. The parents' employment situation and the living arrangements in the families had some influence on the eating habits of the youth.

Keywords: school meal, eating habits, youth, secondary pupil, countryside, city

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 KOULURUOKAILU.....	8
2.1 Kouluruokailusuositus.....	8
2.2 Kouluruokailun merkitys nuoren jaksamiselle.....	9
2.3 Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	11
2.4 Lautasmalli.....	12
3 NUOREN RAVITSEMUS.....	14
3.1 Nuoren energiantarve.....	14
3.1.1 Urheilua harrastava nuori.....	15
3.1.2 Ylipainoinen nuori.....	17
3.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman vaikutus nuoren ruokailuun.....	18
3.3 Pulmat nuoren ravitsemuksessa.....	20
4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS.....	22
4.1 Toimeksiantajien esittely.....	22
4.1.1 Halsuan yhtenäiskoulu.....	22
4.1.2 Länsipuiston koulu, Kokkola.....	22
4.2 Työn tavoitteet.....	23
4.3 Tutkimuksen aineisto ja käytetyt menetelmät.....	23
4.3.1 Osallistuva havainnointi.....	24
4.3.2 Haastattelu.....	25
4.3.3 Kysely.....	26
4.3.4 Tutkimustulosten analysointi.....	27
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	29
5.1 Taustatiedot.....	29
5.2 Ruokien asettelu, esimerkkiateria ja lautasmalli kouluruokailussa sekä ruokasalin viihtyisyys.....	29

5.3 Oppilaiden kouluruoka-annoksen koostaminen	30
5.4 Kouluruokailuun käytetty aika ja ruokailun ajankohta.....	33
5.5 Eri ruoka-aineiden syöminen maaseudulla ja kaupungissa.....	34
5.6 Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus yläkoululaisten ruokailutottumuksiin	36
5.6.1 Vanhempien työllisyyden vaikutukset yläkoululaisten ruokailutottumuksiin	36
5.6.2 Perheen asumisjärjestelyjen vaikutukset yläkoululaisten ruokailutottumuksiin	37
5.6.3 Harrastusten vaikutukset yläkoululaisten ruokailutottumuksiin.....	38
6 POHDINTA	40
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
LÄHTEET	46
LIITTEET	48

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Lautasmalli Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [Viitattu 27.4.2016]).	12
Kuva 2. Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [Viitattu 27.4.2016]).	13
Kuva 3. Urheilijalle suositeltu lautasmalli (UKK Instituutti, Terve urheilija [Viitattu 27.4.2016]).	16
Kuvio 1. Yläkoululaisten kouluruoan syöminen maaseudulla ja kaupungissa.....	31
Kuvio 2. Yläkoululaisten mielipide siitä, että kouluruoka on tarjolla liian aikaisin.....	34
Kuvio 3. Yläkoululaisten kasvien syöminen maaseudulla ja kaupungissa.....	35
Kuvio 4. Yläkoululaisten hedelmien ja marjojen syöminen maaseudulla ja kaupungissa.....	35
Kuvio 5. Vanhempien työllisyyden vaikutukset yläkoululaisten herkkujen syömiseen.....	37
Kuvio 6. Perheen asumisjärjestelyiden vaikutukset yläkoululaisten kouluruoan syömiseen.....	39

1 JOHDANTO

Kouluruokailu on osa koulujen ja kuntien opetussuunnitelmaa. Kouluruoka valmistetaan Suomalaisten ravitsemussuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) ja Kouluruokailusuosituksen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008) pohjalta. Kouluruoan ravitsemukselliseen laatuun vaikuttaa kuitenkin lopulta myös oppilas, joka ruokaa syö. Annostelemalla oman ruokansa oppilaalla on suuri vaikutus siihen, onko hänen koululounaansa täysipainoinen ateria. Oppilasta tulisi kaikin tavoin ohjata syömään kaikkia koululounaaseen kuuluvia aterian osia ja kokoamaan koululounaansa lautasmallin mukaisesti. Kaikilla koululounaan osilla on oma merkityksensä täysipainoisen aterian muodostamisessa.

Maaseudulla ja kaupungissa on suuria eroja asukasmäärissä ja nämä vaikuttavat myös koulussa oppilasmääriin ja luokkakokoihin. Oppilasmäärät ja luokkakoot taas vaikuttavat opettajien mahdollisuuteen puuttua esimerkiksi oppilaiden kouluruokailun epäkohtiin.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin yläkoululaisten kouluruokailua ja ruokailutottumuksia maaseudulla ja kaupungissa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Halsuan yhtenäiskoulun yläkoululaiset sekä Kokkolan Länsipuiston koulun yläkoululaiset. Työssä tutkittiin myös, mitkä asiat eroihin kouluruokailussa ja ruokailutottumuksissa mahdollisesti vaikuttivat. Tutkimuksen toimeksiantajina toimivat Halsuan yhtenäiskoulu sekä Länsipuiston koulu.

2 KOULURUOKAILU

Suomessa kouluruoka on lakisääteinen. Koulussa tarjottava lounas on maksuton kaikille esikoululaisille, oppivelvollisuuttaan suorittaville oppilaille sekä toisen asteen opiskelijoille. Ilmainen kouluruoka on tarjottu oppilaille vuodesta 1948 lähtien. Vastuu kouluruokailun järjestämisestä on kunnilla ja kouluilla. Kouluruoan suunnittelua ja valmistusta ohjaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) kokoamat ravitsemussuositukset sekä niiden pohjalta koottu Kouluruokailusuositus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3.)

Lyytikäisen (2001, 156) mukaan ruokailutilanne on niin oppilaiden kuin henkilökunnan virkistystauko. Tämän tauon tarkoituksena on virkistää oppilaita ja henkilökuntaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Virkistymisen tunteen saavuttamiseksi on tärkeää, että ruokailutila on viihtyisä, rauhallinen ja ruokailulle on varattu riittävästi aikaa. Hänen mukaansa yksi kouluruokailun tehtäviä on opettaa lapsille ja nuorille niin sosiaalisia kuin käytöstapojakin sekä yhteisiä sääntöjä.

2.1 Kouluruokailusuositus

Toteutuessaan kouluruokailusuositus takaa oppilaalle täysipainoisen aterian, joka tyydyttää oppilaan ravitsemukselliset tarpeet koulupäivän osalta. Täysipainoisen aterian avulla oppilas jaksaa opiskella koulupäivän ajan väsymättä ja suositusten mukainen koululounas tukee myös oppilaan kasvua ja kehitystä. Kouluruokailulla on oma osansa koulujen opetus- ja kasvatustehtävässä. Tavoitteena olisi, että jokainen kouluruokaan oikeutettu oppilas söisi kouluruoan jokaisena koulupäivänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3–5.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 8) mukaan kouluruoan tulee sisältää kasviksia, hedelmiä ja marjoja mahdollisimman monipuolisesti ja salaattinkastikkeena kasviöljypohjaista salaattinkastiketta sekä runsaskuituista leipää, jonka päällä käytetään pehmeää kasvirasvaveitettä. Pääruokana tulee valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan olla perunaa, riisiä tai pastaa sekä vähärasvaista lihaa tai leikkelettä. Kalaa tulisi sen mukaan tarjota vähintään kerran viikossa. Valtion ravit-

semusneuvottelukunta määrittelee myös, että maitovalmisteiden tulee olla rasvattomia tai vähärasvaisia. Sen mukaan keitto- tai puuroateriaalla lisukkeena tulee olla leikkelettä sekä marjoja, hedelmä- tai kasvislohkoja. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 9) Kouluruokailusuosituksessa on erityisiä suosituksia siitä, millaisia kouluruoalla tarjottavien eri ruoka-aineryhmien tuotteiden tulisi olla. Esimerkiksi kasvien, marjojen ja hedelmien osalta suositellaan, että kasvikset tarjotaan sellaisenaan, ilman kypsennystä esimerkiksi raasteina tai lohkoina. Samoin suositellaan tarjottavaksi hedelmät. Kasvien, marjojen ja hedelmien osalta suositellaan hyödynnettäväksi myös eri vuodenaikojen ja satokausien sesonkeja. Leivän tulee suosituksen mukaan olla runsaskuituista ja vähäsuolaista. Kuitua tulisi suosituksen mukaan leivässä olla vähintään 4/100 g. Suolan osuus suosituksen mukaan pehmeässä leivässä saa olla maksimissaan 0,7 % ja näkkileivässä 1,2 %. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 9) Kouluruokailusuosituksessa kerrotaan myös, että leivän päällä käytettävän rasvan tulee olla kasvirasvapohjaista ja se saa sisältää enintään 33 % tyydyttynyttä rasvaa. Samoin käytettävien salaatikastikkeiden ja ruoanvalmistusrasvojen tulee olla kasviöljypohjaisia. Suosituksen mukaan koululounaalla tarjottavaan perunaan ei saa lisätä suolaa tai rasvaa. Perunan sijasta voidaan tarjota joskus myös täysjyväriisiä tai tummaa pastaa. Suosituksessa kerrotaan myös, että lihaa, makkaraa ja muita lihavalmisteita sekä kalaa tulisi tarjota vaihtelevasti ja niistäkin tulisi käyttää vähärasvaisia vaihtoehtoja. Ruokajuomana suosituksen mukaan tulisi tarjota rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää.

2.2 Kouluruokailun merkitys nuoren jaksamiselle

Koululounaan energiasisällön tulisi olla yksi kolmasosa oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. 7.–9.-luokkalaisilla koululounaan energiasisältö tulisi siis olla 740 kcal (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8).

Kouluruokailusuosituksen mukaisesti järjestetty ja koottu koululounas auttaa nuorta pitämään vireystasonsa hyvänä ja mahdolliset häiriökäyttäytymiset saattavat vähentyä. Täysipainoinen koululounas auttaa nuorta sisäistämään terveelliset ruokai-

lutottumukset jo nuorena. Kouluruokailuun panostaminen tuo säästöjä tulevaisuudessa, kun nuorena opitut terveelliset ruokailutottumukset ja elämäntavat kantavat pitkälle aikuisuuteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Opetushallituksen (2014) mukaan koululounas saattaa joillekin nuorille olla päivän ainoa täysipainoinen ateria. Sen vuoksi Opetushallitus kehottaa opettajia kannustamaan nuorta kouluruoan syömiseen oman esimerkin sekä yhdessä sovittujen pelisääntöjen kautta. Näin ylemmillä vuosiluokillakin olevat oppilaat saadaan mahdollisesti sittenkin osallistumaan kouluruokailuun, epäterveellisten välipalojen syömisen sijaan.

Ruokailu tulee järjestää koulupäivään sopivaksi. Ruokailun tulee rytmittää koulupäivää ja se tulisi järjestää arkirytmiiin sopivana ajankohtana. Hyvä aika kouluruokailun järjestämiselle on kello 11.00–12.00. Jos kouluruokailu järjestetään liian aikaisin, ei oppilaalla välttämättä ole vielä nälkä ja sen vuoksi ruokaa syödään liian vähän ja iltapäivällä napostellaan nälkään epäterveellisiä välipaloja. Ruokailuun tulee myös olla aikaa vähintään 30 minuuttia. Jos aikaa on liian vähän, johtaa se ruoan ahmimiseen. Jos koulussa ruokailuun on aikaa keskimääräistä enemmän, viestii se valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan koulun arvostuksesta ruokailuhetkeä kohtaan sekä pyrkimyksistä parantaa oppilaiden hyvinvointia. Ruokailuympäristön tulee myös olla viihtyisä ja rauhallinen tila ja tilanne, mikä antaa nuorelle mahdollisuuden terveellisiin ruokavalintoihin. Tällä tavoin nuori oppii ymmärtämään ruokailun ja ateriarytmin merkityksen omalle terveydelleen ja hyvinvoinnilleen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6–7.)

Tavoitteiden ja suositusten mukaisesti järjestetty kouluruokailu tukee säännöllistä ateriarytmiä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja vähentää nälkäntunnetta. Se auttaa myös kohtuullistamaan aterioiden kokoja ja vähentämään napostelua. Ateriarytmin ylläpitämiseksi tulisi nauttia aamiainen, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, 24.) Tämän vuoksi on tärkeää, että valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 7) ohjeiden mukaan oppilailla tulisi olla mahdollisuus välipalaan, jos koulu jatkuu pidempään kuin kolme tuntia lounaan jälkeen. VRN:n mukaan myös välipalojen tulisi suunnitella ra-

vitsemussuositusten sekä kouluruokailusuosituksen mukaan. Sen mukaan välipalan tulee olla suunniteltu täydentämään koululounasta. Hyvänä välipalana ja sen osina toimivat esimerkiksi hedelmät, marjat sekä runsaskuituiset leivät.

2.3 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Viimeisimmät suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) on julkaistu vuonna 2014 ja ne pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Viimeisimmät pohjoismaiset ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 2013. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 11–12) mukaan tärkeitä eivät ole yksittäiset ruoka-aineet vaan ruokavalion kokonaisuus. Tutkituin ruokavalio on Välimeren ruokavalio, joka koostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Tärkeitä Välimeren ruokavalion peruspilareita ovat palkokasvit, täysjyväviljat, kala, pähkinät ja siemenet sekä rasvattomat tai vähärasvaiset maitotaloustuotteet. Rasvoina Välimeren ruokavaliossa käytetään kasviöljyä sekä ruoanvalmistuksessa että levitteinä. Samankaltaisuutta löytyy myös pohjoismaisesta ruokavaliosta. Pohjoismaisen ruokavalion, ja sitä kautta myös suomalaisten suositusten mukaisen ruokavalion, peruspilareita ovat kala, täysjyväviljat, marjat, juurekset sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitotaloustuotteet että kasviöljypohjaiset rasvat.

Varsinkin suomalaisten lasten ja nuorten sokerin saannista ollaan huolissaan. Jo kaksivuotiaasta eteenpäin lapsi saa sokeria ruokavaliostaan enemmän kuin olisi suositeltavaa. Samoin myös vuosia laskusuhdanteessa ollut suomalaisten suolan käyttö on nousemassa. Ongelmaksi koetaan myös se, että ei ole tarpeeksi seurattietoa lasten ja nuorten ruoankäytöstä tai ravinnonsaannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

2.4 Lautasmalli

Koulujen ruokailutilasta olisi hyvä löytyä kuva lautasmallista, jotta nuori voisi ottaa kuvasta mallia oman ruoka-annoksensa koostamisessa. Kaikkien aterioiden koostamisessa on hyvä käyttää apuna lautasmallia (kuva 1). Esimerkiksi koululounaan voi ohjeiden mukaan koostaa seuraavasti: puolet lautasesta kasviksia, joko lämpimiä kasviksia tai salaattia, yksi neljäsosa lautasesta energialisäketä eli perunaa, täysjyväpastaa tai täysjyväriisiä ja yksi neljäsosa lautasesta vähärasvaista lihaa tai kalaa. Lisäksi ateriaa koottaessa tulee huomioida, että lautasmallin mukainen ateria sisältää lisäksi ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää sekä täysjyväleipää. Jälkiruokana voi lautasmallin mukaisessa ateriasa käyttää VRN:n mukaan marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



Kuva 1. Lautasmalli Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [Viitattu 27.4.2016]).

Lautasmallin mukaan on helppo koota myös välipalat, aamu- ja iltapalat, kun puolet välipalasta tms. koostuu kasviksista, hedelmistä tai marjoista, yksi neljäsosa täysjyvätuotteista ja yksi neljäsosa lihasta, kananmunasta tai palkokasveista. Lounaalla ja päivällisellä koko ruoka-annos olisi hyvä koota samalle lautaselle, jotta lautasmallin toteuttaminen olisi helpointa ja välttyttäisiin liian suurilta annoskoilta. (Kuluttajaliitto, [viitattu 30.4.2016].)

Toinen malli, jonka mukaan omaa ruokavaliota kannattaa koostaa, on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokakolmio (kuva 2). Ruokakolmion avulla voidaan havainnollistaa sitä, mistä ruoka-aineista päivittäinen ruokavalio tulisi koostaa, ja mikälainen osuus milläkin ruoka-aineilla tulisi terveyttä edistävässä ruokavaliossa olla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)



Kuva 2. Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [viitattu 27.4.2016]).

3 NUOREN RAVITSEMUS

3.1 Nuoren energiantarve

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan yläkouluikäisten tyttöjen energiantarve vuorokaudessa on 8,6–9,8 MJ eli noin 2000–2300 kcal. Yläkouluikäisten poikien energiantarve vuorokaudessa on 9,3–11,8 MJ eli noin 2200–2800 kcal. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 46.)

Oppilaan tulisi saada Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 8) mukaan tyydytettyä yksi kolmasosa vuorokauden energiantarpeesta kouluruoalla. Tämä tavoite saavutetaan, jos nuori syö koululounaan kaikki osiot ja koostaa annoksensa lautasmallin mukaisesti. Oppilaita on kuitenkin erikokoisia ja energiantarve on erilainen kaikilla oppilailla johtuen esimerkiksi urheilutaustasta yms. ja se tulisi huomioida ohjattaessa ruoan annostelua.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 11) mukaan lapsilla ja nuorilla osa energiasta kuluu normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Tämän vuoksi vähemmän aktiivisenkin nuoren energiantarve voi olla suurempi kuin samaa aktiivisuustasoa vastaavan aikuisen. Myös Ilanderin (2010, 35) mukaan murrosiässä olevan nuoren energiantarve voi olla jopa suurempaa kuin perheen vanhempien. Tämä johtuu hänen mukaansa siitä, että murrosikäiset kasvavat ja kehittyvät nopeasti. Hänenkin mielestään pojilla energiantarve on tyttöjä suurempi, sillä pojat kasvavat nopeammin ja ovat painavampia ja lihaksikkaampia kuin tytöt. Hänen mukaansa 15-vuotiaan pojan energiantarve saattaa olla jopa 4 000 kcal vuorokaudessa.

Ilander (2010, 35–36) kirjoittaa, että lapset osaavat säädellä itse energiansaantiaan vastaamaan omaa energiantarvettaan. Kun lapsella ja nuorella on meneillään nopean kasvun kausi, paranee yleensä myös ruokahalu samalla. Hänen mielestään kaudet, jolloin lapsi tai nuori syö enemmän ja joskus vähemmän, ovat normaaleja kehitysvaiheita. Jos lapsuudessa esiintyy ylipainoa, johtuu se Ilanderin mukaan vanhempien toteuttamasta, vääränlaisesta ravitsemus- ja terveystieteestä. Lapsia voidaan käskää ulos leikkimään, mutta nuoret päättävät jo itse tekemisistään ja aktiivisuudestaan.

3.1.1 Urheilua harrastava nuori

Ilander (2010, 31) kirjoittaa, että lapsen ja nuoren normaalille kasvulle ja kehitykselle on tärkeää liikkua kaikin mahdollisin eri tavoin. Hänen mukaansa liikkumalla voidaan vahvistaa luustoa ja liikkuminen myös kehittää lihaksia, sydäntä, verisuonia ja keuhkoja. Hänen mielestään erilaiset harrastukset urheilun parissa, varsinkin joukkuepeilit esimerkiksi urheiluseurojen ohjaamana kehittävät myös nuoren sosiaalisia taitoja. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus edistävät hänen mukaansa terveyttä ja luovat nuorelle terveitä elämäntapoja tulevaisuuteen. Ilanderin mielestä kuitenkin liiallinen toksisuus sekä ankaruus tavoitteellisten harrastusten parissa on unohdettava, sillä ne saattavat ajaa nuorta kohti syömishäiriötä. Hänen mukaansa tietynlainen rentous ja sallivuus niin ruokavaliossa kuin fyysisessä aktiivisuudessaakin ohjaavat nuorta kohti terveellisiä elämäntapoja myös aikuisiässä.

Ilander (2010, 35–36) kirjoittaa myös siitä, kuinka nuoresta saattaa tuntua siltä, että energiankulutus on kasvusta, kehityksestä sekä urheiluharrastuksesta johtuen niin suurta, että voi syödä mitä tahansa lihomatta. Hänen mukaansa on kuitenkin tärkeä muistaa pitää kiinni terveellisestä ruokavaliosta ja ruokavalinnoista, jotta nuori voi hyvin, pysyy terveenä, kehittyy ja kasvaa normaalisti sekä jaksaa urheilla. Ilander painottaa sitä, että kaikki tarvittava energia on saatava ruoasta. Hänen mukaansa urheiluharrastus nostaa energiantarvetta sekä samalla ruokahalua, mutta siitä huolimatta on mahdollista, että nuori saa liikaa energiaa ja paino lähtee liialliseen nousuun.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) (2016, 93) julkaisemassa lapsiperheen ruokasuosituksessa kerrotaan, että urheilevan nuoren tulisi koostaa annoksensa omanlaisellaan urheilijan lautasmallilla (Kuva 3). Urheilevan nuoren lautasmalli koostetaan kolmasosista. Yksi kolmasosa sisältää suosituksen mukaan monipuolisesti kasviksia. Toinen kolmasosa sisältää hiilihydraattipitoista ruokaa kuten pastaa, riisiä tai perunaa. Kolmas kolmasosa sisältää proteiinipitoista ruokaa kuten vähärasvaista lihaa, kalaa tai kanaa. Näin voidaan huomioida urheilevan nuoren kasvanut energian tarve. Urheileva nuori tarvitsee energiaa kasvun ja kehityksen lisäksi myös urheilemiseen ja siitä palautumiseen. Suosituksen mukaan säännöllisen ateriarhythmin tärkeys korostuu juuri urheilevalla nuorella.



Kuva 3. Urheilijalle suositeltu lautasmalli (UKK Instituutti, Terve urheilija [Viitattu 27.4.2016]).

Urheilulajeja on monenlaisia. On olemassa lajeja, joissa tarvitaan voimaa sekä lajeja, joissa tarvitaan kestävyyttä, lajeja joissa pienestä koosta on hyötyä ja toisaalta taas lajeja joissa hyötyy enemmän suuremmasta koosta. On olemassa yleispäteviä ohjeita kaikille urheilua harrastaville, mutta Ilander (2010, 213–217) muistuttaa, että erilaiset urheilulajit vaativat omanlaisiaan asioita ruokavaliolta. Hänen mukaansa esimerkiksi voimistelija ei saisi saada liikaa energiaa ja tätä myötä lihoa, mutta tämän tulee kuitenkin saada tarpeeksi paljon laadukkaita ravintoaineita. Kestävyysurheilijan tulisi taas ruokavaliossaan huomioida Ilanderin mukaan riittävä hiilihydraattien saanti. Hänen mukaansa urheilijan tulisi kiinnittää ruokavalioonsa huomiota myös lajin sisällä, omien tavoitteidensa kautta. Esimerkiksi kilpaurheilijan ruokavaliion tulisi vaihdella hänen mukaansa kilpa- ja harjoituskausien välillä. Ilander muistuttaa myös, että pelkkä painon tarkkailu ja hoikkuuden tavoittelu ei saa ohjata syömistä. Harjoittelun tuoma hyöty saadaan esiin vain levolla ja riittäväällä ravinnon määrällä. Riittäväällä ravinnolla voidaan hänen mukaansa vaikuttaa harjoittelusta palautumiseen, kehitykseen sekä siihen, että urheilija pysyy terveenä. Hänen mukaansa riittävä ja tasapainoinen ruokavalio saa painon tasautumaan optimaaliselle tasolle.

3.1.2 Ylipainoinen nuori

Suomessa on nykyään kolme kertaa enemmän lihavia ja ylipainoisia nuoria, kuin kolmekymmentä vuotta sitten. Ylipainon yleistyessä siitä on tullut normaalia, eikä ylipainoinen nuori heidän mukaansa osaa pitää itseään ylipainoisena. Ongelmana on se, että elintarviketeollisuus tuottaa jatkuvasti markkinoille uusia tuotteita ja tuotteiden ja ruoan mainonta ei tue valintoja jotka edistäisivät nuorten terveyttä. Lisäksi ongelmana nähdään se, että ruokaa on saatavilla vuorokauden ympäri ja ruokailu nähdään nykyään entistä enemmän ajanviettotapana. Nuorten ylipainon lisääntymiseen vaikuttaa myös se, että perheet eivät enää välttämättä ruokaile yhdessä, vaan aikaa vietetään esim. tietokoneen ja television ääressä. Myös vanhempien esimerkki terveellisten ruokavalintojen tekemisestä, on voinut jäädä puutteelliseksi ylipainoisella nuorella. Nuori on ylipainoinen, jos hänen painonsa nousee 20–40 % 5 cm pituuskasvun aikana. Vaikeasti ylipainoinen nuori on, jos paino nousee 5 cm pituuskasvun aikana 60 %. Vaarassa ylipainon kehittymiselle nuori on silloin, jos paino nousee yli 10 % sinä aikana, kun nuori kasvaa pituutta 5 cm. Lapsilla ja nuorilla on omanlaisensa viitearvot painoindeksissä, jotka muuttuvat kasvun myötä. Myös tyttöjen ja poikien väliset viitearvot ovat erilaiset. Kun pituuskasvu on pysähtynyt, voidaan ylipainon ja lihavuuden arvioinnissa käyttää painoindeksiä aivan kuten aikuisilla. Nuorella on kuitenkin tärkeää painottaa sitä, että lihavuudesta ja ylipainosta ollaan huolissaan terveydellisten sekä kasvuun liittyvien tekijöiden, ei muotitrendien tai kauneusihanteiden vuoksi. (Nykänen ym. 2009, 5–9.)

Lihavuutta voidaan ehkäistä tukemalla nuorta suuntaamaan itseään kohti liikunnallista, fyysisesti aktiivista sekä terveellistä elämäntapaa. Tällainen elämäntapa vaatii painon nousun ehkäisemiseksi rinnalleen myös terveellisen ruokavalion. Ruokailun tulee olla kohtuullista. On helpompaa tukea nuoren tervettä kasvua silloin, kun paino alkaa vasta nousta tai paino on noussut vain lievästi ylipainon puolelle kuin hoitaa liiallisesta energiansaannista ja passiivisesta elämäntavasta johtuvaa ylipainoa. (Lyytikäinen 2001, 161.)

Lyytikäisen (2001, 162) mukaan ylipainoisen nuoren ruokavalioon tarvitaan muutoksia, jotka monipuolistavat ja muuttavat ruokavaliota terveellisemmäksi. Hän kirjoittaa, että ylipainoisen nuoren ruokavaliossa tulisi vähentää rasvankäyttöä, pienentää

annoskokoja sekä karsia ruokavaliosta pois ylimääräiset välipalat. Marjojen, hedelmien ja kasvien käyttöä taas vastaavasti lisätään. Hänen mukaansa on tärkeää huomioida, että rajoituksin ja kielloin saatetaan ehkä vain lisätä nuoren epäterveellisten välipalojen syöntiä sekä napostelua. Lyytikäisen mielestä onkin tärkeintä, että aikaan saadaan pieniä pysyviä muutoksia ruokavalioon, jotka auttavat nuorta laihduttamaan pitkällä aikavälillä. Myös Nykäsen ym. (2009, 16) mukaan ylipainoisen nuoren kohdalla painoa lähdetään laskemaan sillä, että vähennetään ruoasta saatavan energian määrää ja kasvatetaan esimerkiksi urheilulla kulutetun energian määrää. Heidän mielestään on myös tärkeää, että jos nuoren painoa on jo saatu ruokailulla ja liikkumisella laskemaan, käytetään laihdutuksessa jo toimiviksi todettuja asioita ja kannustetaan jatkamaan näitä käytäntöjä.

Nykäsen ym. (2009, 21–24) mukaan nuoren painonhallintaa ja laihtumista tukevat mm. maltillinen energiarajoitus, säännöllinen ateriarhythmi, jolloin ruokailujen välin tulisi olla 3–4 tuntia, kasvien riittävä syöminen, joka heidän mukaansa on n. kuusi kourallista, vähärasvaisten maitotaloustuotteiden ja margariinien käyttö sekä täysjyväviljojen ja -leipien käyttö. Myös ruoka-annosten tulee olla kohtuullisia. Heidän mukaansa on todella tärkeää kiinnittää huomiota ylipainoisen nuoren rasvan, kuidun ja sokerin saantiin. Rasva sisältää paljon energiaa ja sen vähentäminen ruokavaliossa on heidän mukaansa tehokas tapa saada ruokavalion sisältämää energiamäärää pienemmäksi. Nykänen ym. kirjoittavat myös, että ruokavalion kokonaisuus on se, mikä ratkaisee, onko ruokavalio terveellinen tai epäterveellinen, ei jokin yksittäinen ruoka tai ruoka-aine.

3.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman vaikutus nuoren ruokailuun

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) mukaan ruokailutottumukset ja ruokavalio ovat sitä lähempänä suosituksia, mitä parempaan ja korkeampaan sosioekonomiseen asemaan ihminen kuuluu. Yleisesti sosioekonomista asemaa määritellään koulutuksen, tulojen ja ammattiaseman perusteella. Pajunen ym. (2012, 105–106) toteavat, että Suomessa yksilön sosioekonomista asemaa määritellään ruoankäyt-

tötutkimuksissa pitkälti koulutuksen perusteella. Siihen liitetään erilaisia arvoja, normeja ja asenteita jotka liittyvät terveyteen. Nämä arvot, normit ja asenteet näyttäytyvät ihmisryhmissä samantapaisina elintapoina.

Ovaskainen, Wikström ja Virtanen (2016, 121–124) kirjoittavat, että lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointieroja käsitelleen tutkimuksen mukaan esimerkiksi aamupalan syöminen päivittäin on yleisempää lapsilla ja nuorilla, joiden äiti on korkeasti koulutettu. He mainitsevat raportissa myös, että tutkimuksessa kävi ilmi, että leikki-ikäisten perheissä syödään yleisesti päivällinen yhdessä, mutta kouluiässä yhteinen ruokahetki päivällisen parissa oli jo harvinaisempi tapa. Heidän mukaansa tutkimuksessa kävi ilmi, että kahdeksaslukulaisten perheistä noin puolet söivät päivällistä yhdessä lähes joka päivä. Yhteisen ruokailuhetken toteutumiseen ei heidän mielestään vaikuttanut äidin koulutustausta tai asuinalue. Samassa raportissa he toteavat, että vähärasvaisten ja rasvattomien maitotaloustuotteiden käyttö on yhteydessä äidin koulutukseen. Tutkimuksen perusteella lapset, joiden äiti oli korkeammin koulutettu, käyttivät enemmän vähärasvaisia tai rasvattomia maitotaloustuotteita niin kotona, kuin koulussakin. Sillä, missä lapsi tai äiti asui, ei ollut tuloksiin vaikutusta. Samankaltaisia vaikutuksia äidin koulutuksella oli Ovaskaisen ym. mukaan täysjyvä- ja ruisleivän käyttöön. Korkeammin koulutettujen äitien lapset käyttivät vähemmän koulutettujen äitien lapsia enemmän täysjyvä- ja ruisleipää. Myös hedelmien käytön vähäinen yhteys liitettiin heidän mukaansa tutkimuksessa äidin matalampaan koulutustasoon. Heidän mukaansa hedelmien käyttö oli kuitenkin tutkimustulosten mukaan muutenkin vähäistä. Kaikenlaisia kasviksia käyttivät heidän mukaansa kuitenkin eniten korkeammin koulutettujen äitien tyttölapsset. Ovaskainen ym. toteavat raportissa, että äidin koulutustausta ei vaikuttanut tutkittavien lasten virvoitusjuomien, mehujen tai makeisten käyttöön.

Myös Pajunen ym. (2012, 105–113) toteavat vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteyttä yläkoululaisten ruokailutottumuksiin käsittelevässä artikkelissaan, että vanhempien sosioekonomisella asemalla sekä perherakenteella on vaikutusta lasten ja nuorten ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin. Myös heidän mukaansa vähemmän koulutettujen vanhempien lapset söivät epäsäännöllisemmin aamupalaa kuin korkeammin koulutettujen vanhempien lapset. Heidän mukaansa vähemmän koulutettujen vanhempien lasten ateriaritmi oli muutenkin epäsäännöllisempi.

Se, että nuori asui yhdessä molempien vanhempiensa kanssa, vaikutti Pajusen ym. mukaan siihen, että aamupalaa syötiin säännöllisemmin, sekä siihen, että ruisleipää ja maitotaloustuotteita syötiin enemmän, kuin sellaisissa perheissä joissa nuori asui vain toisen vanhemman kanssa. Heidän mukaansa vanhempien korkea koulutus oli yhteydessä nuorten runsaampaan kasvisten, hedelmien sekä rasvattoman maidon käyttöön. Pajunen ym. kertovat myös, että korkeampi koulutus ja siitä mahdollisesti johtuva korkeampi tulotaso myös helpottaa terveellisempien ruokavalintojen tekemistä. Heidän mukaansa korkeimpaan koulutusryhmään kuuluvan aikuisväestön joukossa makkaroiden ja voin käyttö on vähäisempää kuin alemmissa koulutusryhmissä, kun taas vastaavasti kasviksia ja hedelmiä sekä esimerkiksi siipikarjaa, korkeammassa koulutusryhmissä käytetään enemmän. Näin ollen myös korkeampiin koulutusryhmiin kuuluvien vanhempien lapsilla on kotona paremmat mahdollisuudet terveellisiin ruokavalintoihin. Negatiivisena puolena Pajunen ym. kuitenkin näkivät sen, että korkeampi viikkoraha on yhteydessä suurempaan virvoitusjuomien, makeisten ja pikaruokan käyttöön. Korkeampi viikkoraha antaa heidän mielestään nuorelle mahdollisuuden ostaa ruokaa itse kotona olevien ruoka-aikojen ulkopuolella. Heidän mukaansa erityisiä sosioekonomisia eroja ei nuorten ruokavalinnoissa löytynyt ja löytyneet erot olivat pienempiä kuin aikuisia käsittelevissä tutkimuksissa.

3.3 Pulmat nuoren ravitsemuksessa

Lyytikäinen (2001, 147–148) kirjoittaa, että kouluterveydenhuollossa tulee kiinnittää paljon huomiota nuorten ravitsemuksen ongelmatilanteisiin. Erityistä huomiota nuoren ravitsemukseen kiinnitetään kouluterveydenhuollossa silloin, jos nuori noudattaa jotakin erityisruokavaliota, on ylipainoinen tai alipainoinen. Myös silloin nuoren ruokailutottumuksiin tulisi hänen mukaansa kiinnittää huomiota, kun ruokavalio on kovin yksipuolinen tai ateriaritmi hyvin epäsäännöllinen. Huolta vanhemmissa, sekä kouluterveydenhuollossa saattaa Lyytikäisen mielestä aiheuttaa myös se, jos nuori huolehtii ruokailustaan liian paljon.

Lyytikäisen (2001, 145) mukaan juuri murrosiässä ruokailutottumukset alkavat muuttua. Nuori alkaa kokeilla rajojaan ja rajoja kokeillaan myös ruokailun suhteen. Hänen mukaansa omaa identiteettiä haetaan murrosiässä myös ruokailun kautta.

Näin nuori löytää kokeilujen kautta, mikä hänelle sopii ja mikä ei. Lyytikäisen mukaan juuri murrosiässä kavereiden vaikutus ruokailutottumuksiin ja erilaisiin kokeiluihin on voimakkaimmillaan. Hän onkin huolissaan siitä, että nuori ei näe ruokailutottumusten pitkäaikaisia vaikutuksia.

Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016, 92) mukaan nuorta tulee tukea silloin, kun nuori etsii itseään myös ruokailun kautta. Erilaiset ruokakokeilut ovat yleensä väliaikaisia ja normaaliin ruokailuun palataan taas kokeilemisen jälkeen. Vaikka kyse saattaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan olla väliaikaisesta vaiheesta, tulee sen mukaan kuitenkin kiinnittää huomiota nuoren syömisen muutoksiin. Muutokset saattavat jossakin tapauksessa olla merkki jostakin vakavammasta, kuten syömishäiriöstä. Vanhempien vastuulla on huolehtia siitä, että nuoren saatavilla on terveellistä ja monipuolista ruokaa.

Varsinkin tytöillä Tilles-Tirkkonen (2016, 4) näkee vahvana sen, että jossakin kasvun ja kehityksen vaiheessa ollaan tyytymättömiä omaan kehonkuvaan ja mieltään itsensä lihavaksi. Poikien ongelmaksi hän näkee sen, että pojat mieltävät itsensä liian laihaiksi. Hänen mukaansa nuori saattaa aloittaa laihdutuksen epäterveellisin keinoin, kuten jättämällä aterioita välistä ollessaan tyytymätön omaan kehonkuvaansa.

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

4.1 Toimeksiantajien esittely

Toimeksiantajia tutkimusprojektiin valittiin kaksi tutkimuksen vertailullisen luonteen vuoksi. Tavoitteena oli saada toimeksiantajiksi pienempi maalaiskoulu, sekä suurempi koulu kaupungista.

4.1.1 Halsuan yhtenäiskoulu

Halsua on noin 1 200 asukkaan kunta Keski-Pohjanmaalla. Halsuan yhtenäiskoulu on kunnan ainoa koulu. Halsuan yhtenäiskoulussa opiskelevat kaikki kunnan oppilaat esikoululaisesta yhdeksäsluokkalaiseen asti samoissa tiloissa. Oppilaita koko koulussa on yhteensä 128, joista tutkimuksen kohderyhmään kuuluvia 7.–9.-luokkalaisia on 48. Uusi koulurakennus valmistui alkusyksystä vuonna 2015. Täysin uuteen koulurakennukseen tehtiin myös uusi ruokasali, jossa oppilaat käyvät jaksotetusti ruokailemassa. Ruokasalissa on tilaa 70 ruokailijalle samaan aikaan. Oppilailla on jaettu järjestäjä-vuorot, jolloin kukin ryhmä vuorollaan huolehtii ruokailussa tiskaamisesta auttamisesta, sekä siivoaa ruokasalin ruokailun jälkeen.

4.1.2 Länsipuiston koulu, Kokkola

Kokkola on noin 47 000 asukkaan kaupunki Keski-Pohjanmaalla. Länsipuiston koulu on yksi Kokkolan kuudesta yläkoulusta. Länsipuiston koulussa toimii yläkoulun lisäksi lukio. 7.–9. -luokkalaisia koulussa on 355. Länsipuiston koulu on perustettu vuonna 1898 ja se toimi nimellä Kokkolan Suomalainen yhteiskoulu. Tämänhetkinen koulurakennus on rakennettu vuonna 1954 ja se on peruskorjattu ja laajennettu vuonna 1993. Peruskorjaus ja laajennus mahdollistivat nykyaikaiset kotitalouden opetustilat. Koululla on oma keittiö, jossa ruoka valmistetaan ja tarjoillaan. Keittiön yhteydessä on ruokasali, jossa on tilaa noin 200 ruokailijalle kerrallaan.

4.2 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli selvittää, onko 7.–9.-luokkalaisten kouluruokailussa eroja, kun tutkitaan ruokailua, sen toteutumista ja järjestämistä maalla ja kaupungissa. Työssä tutkittiin myös sitä, mikä voi olla syynä pienemmän maalaiskunnan ja suuremman kaupungin kouluruokailussa ilmeneviin eroihin. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitä parannettavaa kohdekouluilla mahdollisesti on kouluruokailun järjestämisessä ja toteutumisessa. Tutkimuksessa tutkittiin myös sitä, mitkä asiat vaikuttivat tutkimuksen kohderyhmän ruokailutottumuksiin.

4.3 Tutkimuksen aineisto ja käytetyt menetelmät

Tutkimuksessa käytettiin kolmea erilaista aineistonkeruu -menetelmää. Menetelmiä valittiin useita, jotta kouluruokailun järjestämisestä ja toteutumisesta saataisiin selkeä kokonaiskuva. Tutkimusta tehtiin havainnoimalla kouluruokailua ja sen toteutumista molemmissa kohdekouluissa kaksi kertaa, haastatteleamalla molempien koulujen keittiön emäntiä sekä järjestämällä tutkimuksen kohderyhmälle Webropol-kysely.

Osallistuva havainnointi valittiin yhdeksi menetelmäksi, jotta nähtäisiin, mitä kohderyhmän kouluruokailu todellisuudessa on. Haastattelu valittiin, koska keittiöhenkilökunta näkee päivittäin, miten oppilaiden ruokailu sujuu, käyvätkö kaikki ruokailussa ja kuinka ruoka annostellaan. Kyselyllä haettiin tietoa oppilaiden taustoista, kuten esimerkiksi perheen asumisjärjestelyistä ja ruokailutottumuksista, kouluruokailun sujumisesta oppilaan omasta mielestä, sekä asioista, jotka vaikuttavat oppilaan omiin ruokailutottumuksiin, kuten harrastuksista, kysymällä erilaisia kysymyksiä heidän taustoistaan, kouluruokailustaan, suhtautumisestaan kouluruokaan sekä heidän ruokailutottumuksistaan yleensä. Kyselyllä haettiin siis mahdollisia selityksiä kouluruokailussa mahdollisesti ilmeneville eroille maalaiskunnan ja kaupungin välillä.

4.3.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuvalla havainnoinnilla saadaan Vilkan (2015, 142–143) mukaan selville se, mitä ihminen tekee. Tällä tutkimusmenetelmällä saadaan siis selville ehkä enemmän totuutta kuin silloin, jos tutkittavalta henkilöltä kysyttäisiin, miten hän toimii jossakin tilanteessa. Anttila (1998) mainitsee, että tutkittava henkilö saattaa muuttaa käyttäytymistään tietäessään tai huomattessaan, että on tarkkailun kohteena. Vilka (2015, 145) ei kuitenkaan näe tätä ongelmana osallistuvaa havainnointia tehtäessä, vaan kokee sen mahdollisuutena huomioida muutoksia ihmisten käyttäytymisessä, jos tutkimuksen kohteena olevan yhteisön kanssa on vietetty paljon aikaa. Hän huomauttaa kuitenkin, että opinnäytetöitä tehtäessä osallistuvaan havainnoinnin toteuttamiseen tutkimusmenetelmänä käytetään usein melko vähän aikaa. Vilka ei näe tätä kuitenkaan syynä hylätä osallistuva havainnointi, vaan hän kertoo, että tutkimusongelman ja -kysymysten sekä muiden tutkimusmenetelmien rajaus on silloin tehtävä huolella.

Vilkan (2015, 149) mukaan on tärkeää, että havainnointia varten on tehty suunnitelma siitä, mitä asioita havainnoidaan. Tämä suunnitelma on hänen mukaansa tärkeä tehdä samaan tapaan kuin esimerkiksi haastattelurunko. Hänen mielestään on tärkeää huomioida tutkimusongelma suunnitelmaa tehtäessä, jotta havainnoinnista saadaan tutkimusongelmaan sopivia vastauksia.

Vilka (2015, 143) toteaa, että osallistuvalla havainnoinnilla ei saada vastausta kysymykseen, miksi ihminen toimii niin kuin toimii. Siihen tarvitaan hänen mukaansa jokin toinen tutkimusmenetelmä, kuten haastattelu.

Tutkimuksessa osallistuvaa havainnointia käytettiin kaksi kertaa molemmilla tutkimuksen kohteena olevilla kouluilla. Halsuan yhtenäiskoululla osallistuvaa havainnointia suoritettiin 17.4.2016 sekä 27.4.2016. Länsipuiston koululla osallistuvaa havainnointia suoritettiin 14.4.2016 sekä 29.4.2016.

4.3.2 Haastattelu

Tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelun muotona teemahaastattelua. Teemahaastattelu on Vilkan (2015, 124) mukaan puolistrukturoitu haastattelu. Hänen mukaansa teemahaastatteluun kerätään tutkimusongelman selvittämiseksi tärkeät aiheet.

Vilka (2015, 127) kokee, että haastattelun ongelmina voivat olla sanojen ja niiden merkityksien kanssa työskentely. Haastattelija ja haastateltava voivat kokea jonkin sanan tai sen merkityksen eri tavoin ja tästä voi syntyä väärinkäsityksiä haastattelussa. Teemahaastattelussa ja avoimessa haastattelussa on eduksi se, että haastattelun aikana voidaan selvittää haastateltavalta, miten hän ymmärsi tai tarkoitti jonkin sanan, jota kysymyksessä käytettiin. Toisena ongelmana haastattelulle Vilka näkee sen, että tutkijan kysymykset peilaavat lopulta hänen omaa käsitystään käsiteltävästä aiheesta tai asiasta. Hänen mukaansa haastateltava saattaa jollakin tasolla huomioida haastattelijan käsityksen aiheesta, ja voi vastata kysymykseen haastattelijan toivomalla tavalla, eikä välttämättä niin kuin asia oikeasti olisi. Vilkan mielestä olisi tärkeää, että kysymykset esitettäisiin niin, että haastateltavan täytyy kertoa tilanteesta mieluummin esimerkkejä, joiden mukaan haastattelija voi päätellä asioita, eikä sellaisia kysymyksiä joihin voi vastata *kyllä* tai *ei*. Tällaiset kysymykset saattavat siis johdattaa haastateltavaa vastaamaan kysymykseen oikealla vastauksella.

Vilkan (2015, 131) mukaan olisi tärkeää, että haastattelija saisi haastateltavasta taustatietoja, jotta tutkimuksesta tulisi uskottava ja tulkintaongelmat vähenisivät. Taustatietoja kysytään lähes poikkeuksetta postikyselyissä. Nämä muuttujat saattaisivat auttaa tutkimuksen tekijää ymmärtämään haastateltavan ajatusmaailmaa ja sitä, miksi haastateltava vastaa juuri niin kuin on vastannut. Ylitulkintaa haastateltavan taustatietojen ja vastausten välillä tulee kuitenkin hänen mukaansa välttää, jotta tutkimus ja tutkimustulokset säilyisivät luotettavana. Vilkan (2015, 135) mielestä on todella tärkeää valita haastateltavat aiheen asiantuntemuksen tai kokemuksen perusteella. Haastateltavalla tulee siis hänen mukaansa olla omakohtaista kokemusta käsiteltävästä aiheesta.

Tutkimukseen valittiin haastateltavaksi molemmista kouluista keittiön emännät. Nämä henkilöt valittiin haastateltaviksi, koska he seuraavat ruokailua päivittäin ja osasivat kertoa sellaisia asioita ruokailun sujumisesta omassa koulussaan, joita havainnoinnilla ei välttämättä osannut itse katsoa. Haastattelussa selvisi myös, kuinka ruokailu oikeasti sujuu, jos tarkkailtavat oppilaat olisivat esimerkiksi muuttaneet kouluruokailukäyttäytymistään siitä johtuen, että he tiesivät olevansa tarkkailun kohteina. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin. Haastattelun apuna käytettiin haastattelurunkoa ohjaamaan sen kulkua (liite 1).

4.3.3 Kysely

Tässä tutkimuksessa järjestettiin oppilaille kysely heidän kouluruokailutottumuksistaan, ruokailutottumuksistaan yleensä sekä taustatiedoistaan. Kyselyllä haluttiin selvittää kouluruokailuun mahdollisesti vaikuttavia taustatekijöitä. Vilkka (2015, 102) mainitsee, että kyselylomakkeen tekoon ja suunnitteluun on käytettävä tarpeeksi aikaa ja on tärkeää, että ennen kyselylomakkeen tekoa koko tutkimuksen viitekehys sekä tutkimuksen keskeiset käsitteet on päätetty. Kyselyssä ei voi Vilkan mukaan kysyä sitä, mitä kyselyn laatijaa itseä huvittaisi tietää. Vilkka (2015, 105) toteaa myös, että kyselyä suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä, mihin kysymyksiin halutaan vastaus ja suunnitella kysely näiden tutkimuskysymysten pohjalle. Hänen mukaansa on tärkeää, että kyselyä testataan ennen varsinaista toteuttamista.

Ennen kyselyn toteuttamista kyselyä testattiin yläkouluikäisillä henkilöillä. Epäselviä kohtia muutettiin kyselylomakkeen testauksen jälkeen. Testausryhmältä tuli hyviä vinkkejä kyselyn muuttamiseen. Testattava kysely oli paperimuodossa ja vastausten pakollisuutta ei voitu määrittää, mutta kaikkiin kysymyksiin saatiin silti vastaus. Lopullinen kysely tehtiin Webropol-ohjelmalla, jossa kysymykset voitiin asettaa pakollisiksi. Oppilaille teetetyssä kyselyssä (liite 2) oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia ja sekamuotoisia kysymyksiä.

Avoimien kysymysten runsasta esittämistä kyselylomakkeessa tulisi välttää sen vuoksi, että avoimien kysymysten vastausten analysointi on usein melko hankalaa ja aikaa vievää (Vilkka 2015, 106). Tästä syystä avoimia kysymyksiä tässä tutkimuksessa käytettiinkin hyvin vähän, vain pakollisissa kohdissa.

Vilkan (2015, 107) mukaan on myös tärkeää, että kyselylomake etenee loogisessa järjestyksessä. Tämä helpottaa hänen mukaansa kysymyksiin vastaamista. Tämän tutkimuksen kyselylomake muodostettiin johdonmukaisesti. Kyselylomake jaettiin väliotsikoiden mukaan kolmeen eri osioon. Ensimmäisessä osiossa käsiteltiin oppilaan taustatietoja, toisessa oppilaan kouluruokailua sekä siihen suhtautumista ja kolmannessa osiossa oppilaan ruokailutottumuksia yleensä. Kysely pyrittiin kuitenkin pitämään mahdollisimman lyhyenä, jotta oppilaiden mielenkiinto vastata kysymyksiin säilyy loppuun asti.

Halsuan yhtenäiskoululla oppilaat vastasivat kyselyyn luokanvalvojan tunnilla opettajan valvonnassa. Länsipuiston koulun oppilaat vastasivat kyselyyn vapaa-ajalla Wilman kautta lähetetyn linkin kautta. Tämän vuoksi Länsipuiston koulun yläkoululaisten vanhemmille lähetettiin Wilman kautta viesti, jossa kerrottiin vanhemmille kyselystä (liite 3). Vastauksia tuli Länsipuiston koulusta alun perin vain todella vähän, joten vanhemmille lähetettiin muistutusviesti kyselystä (liite 4). Tämän jälkeen vastauksia kertyi riittävä määrä ja kyselyn tulokset voitiin ottaa osaksi tutkimustuloksia.

4.3.4 Tutkimustulosten analysointi

Yläkoululaisten kouluruokailun osallistuvassa havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota:

- ruoan annosteluun
- ruokajuomaan
- ruoan hävikkiin
- oppilaiden ajankäyttöön ruokailussa.

Haastatteluissa pääasioina nousivat esiin:

- kouluruokailun epäkohtiin puuttuminen, kuka puuttuu ja mihin
- kouluruoka-annoksen koostaminen
- kouluruokailun sujuminen.

Oppilaille järjestetyssä kyselyssä pääpaino oli:

- taustatiedoissa

- nuoren kouluruokailussa ja annoksen koostamisessa
- nuoren ruokailutottumuksissa yleisesti.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Taustatiedot

Tutkimuksen kohderyhmään kuului yhteensä 403 yläkouluikäistä oppilasta Halsuan yhtenäiskoulusta sekä Länsipuiston koulusta Kokkolasta. Kyselyyn vastasi yhteensä 131 oppilasta, joista 60 % (n=79) oli tyttöjä ja 40 % (n=52) poikia. 30 % (n=39) vastanneista oli Halsuan yhtenäiskoulun yläkoululaisia, joista 54 % (n=21) tyttöjä ja 46 % (n=18) poikia. 70 % (n=92) vastanneista Länsipuiston koulun yläkoululaisia, joista tyttöjä 63 % (n=58) ja poikia 37 % (n=34).

5.2 Ruokien asettelu, esimerkkiateria ja lautasmalli kouluruokailussa sekä ruokasalin viihtyisyys

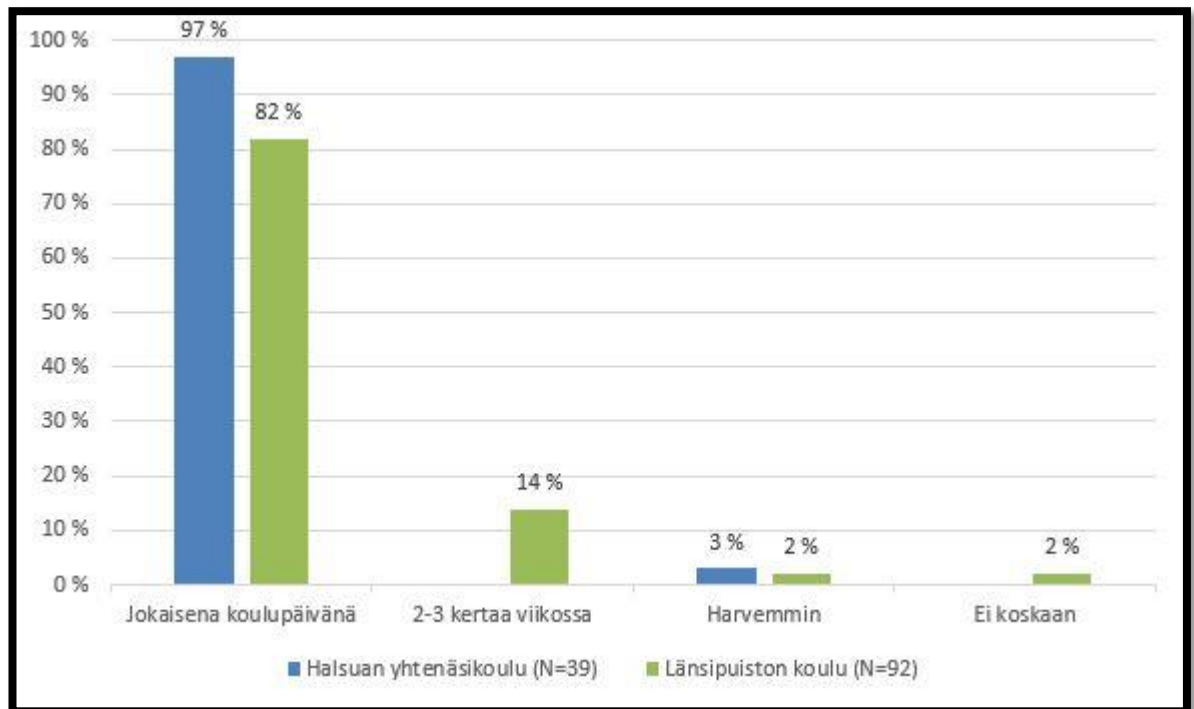
Molemmissa kouluissa ruoka oli houkuttelevan näköistä. Halsuan yhtenäiskoululla ensimmäisellä havainnointikerralla ruokana oli perunoita, lihapullia sekä ruskeaa kastiketta ja toisella havainnointikerralla hernekeittoa (liite 5). Länsipuiston koulussa ensimmäisellä havainnointikerralla ruokana oli kasvissosekeittoa ja toisella havainnointikerralla täysjyväriisiä sekä broileripyöryköitä currykastikkeessa (liite 6). Länsipuiston koulussa ruoat olivat esillä Kouluruokailusuosituksen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008) mukaisesti niin, että ensin tarjolla oli salaatti ja vasta sen jälkeen pääruoka. Halsuan yhtenäiskoulussa salaatti oli esillä vasta pääruoan jälkeen.

Esimerkkiateriaa ei käytetty kummassakaan tutkimuksen kohteena olevissa kouluissa. Sen sijaan lautasmallin kuva löytyi Länsipuiston koulun ruokasalista. Kuva oli ruokalinjaston päällä lähes katon rajassa. Suvanto (2016) totesikin, että kuva lautasmallista on joskus ollut selkeämmin näkyvillä, mutta on jostakin syystä asetettu nyt ruokalinjaston päälle. Halsuan yhtenäiskoulussa lautasmallin kuvaa ei ruokasalista löytynyt. Simola (2016) epäili kuitenkin, että oppilaat ovat saattaneet käydä läpi lautasmallin kuvan terveystiedon tunneilla. Kyselyn perusteella oli huolestuttavaa, että 8 % Halsuan yhtenäiskoulun kyselyyn vastanneista yläkoululaisista

ei tiennyt, mitä tarkoittaa lautasmalli tai esimerkkiateria. Kyselyyn vastanneista Länsipuiston koululaisista 1 % ei tiennyt, mitä lautasmalli tai esimerkkiateria tarkoittaa.

5.3 Oppilaiden kouluruoka-annoksen koostaminen

Kaikkien tutkimuksessa käytettyjen menetelmien perusteella oppilaat söivät kouluruokaa paremmin maaseudulla kuin kaupungissa. Kun havainnoitiin molempien koulujen yläkoululaisten ruokailua, ruokaa ja sen eri osia otettiin paremmin Halsuan yhtenäiskoulussa. Siellä myös lähes kaikki oppilaat syövät kouluruoan joka päivä. Syitä siihen, miksi oppilas ei syö kouluruokaa, kertoo Simola (2016) olevan se, että osalla yläkoululaisista saattaa olla aamulla kotitaloustunteja, jolloin he syövät siellä valmistamia ruokia ja sen, että yläkoululaisilla on välillä työelämään tutustumista, jolloin oppilaat ruokailevat työpaikalla. Hänen mukaansa opettajat huolehtivat siitä, että oppilaat saapuvat kouluruokailuun. Myös se, että opettajat saapuvat ruokailuun opettamansa luokan kanssa, mahdollistaa hänen mukaansa sen, että oppilaat syövät kouluruoan jokaisena koulupäivänä. Suvanto (2016) kertoi, että Länsipuiston koulussa kaikki yläkouluikäiset oppilaat eivät käy syömässä kouluruokaa kaikkina koulupäivinä. Hänen mukaansa tämä saattaa johtua siitä, että koulu sijaitsee kaupungin keskustassa, jossa houkutukset ovat lähempänä. Osa oppilaista asuu hänen mukaansa myös lähellä koulua ja saattavat käydä kotona syömässä, jos eivät jostakin syystä pidä tarjolla olevasta ruoasta. Sitä, jättävätkö samat oppilaat kouluruokailun aina väliin, ei hänen mukaansa kuitenkaan pystytä seuraamaan. Kyselyn perusteella kouluruoan söi joka päivä 86 % (N=131) vastanneista. Molemmissa tutkimuksen kohteena olevissa kouluissa valtaosa oppilaista söi kouluruoan joka päivä, mutta Halsuan yläkoululaiset söivät kouluruokaa kuitenkin useammin, kuin Länsipuiston yläkoululaiset (kuvio 1).



Kuvio 1. Yläkoululaisten kouluruoan syöminen maaseudulla ja kaupungissa.

Pääruoan syöminen osana koululounasta oli hyvällä tasolla sekä maaseudulla että kaupungissa. Halsuan yhtenäiskoulussa 95 % yläkoululaisista söi pääruokaa ja Länsipuiston yläkoululaisista pääruokaa osana koululounasta söi päivittäin 97 %. Kaikista kyselyyn vastanneista 96 % (N=131) vastasi syövänsä pääruokaa päivittäin osana koululounastaan. Vaikka ruoat oli Halsuan yhtenäiskoulussa järjestetty hieman epäsuotuisasti, oli salaatin syöminen kuitenkin siellä hieman paremmalla tasolla kuin Länsipuiston koulussa. Halsuan yläkoululaisista 85 % kertoi salaatin kuuluvan joka päivä osaksi koululounasta, kun Länsipuiston koulussa 82 % söi salaattia koululounaalla päivittäin. Kaikista vastanneista 82 % (N=131) kertoi syövänsä salaattia osana koululounasta. Myös havainnoitaessa kouluruokailua huomio kiinnittyi siihen, että Halsuan yhtenäiskoulussa lähes jokaisen yläkoululaisenkin lautaselta löytyi salaattia. Simola (2016) kertoikin, että opettajat huolehtivat siitä, että oppilaat söisivät myös salaattia kouluruokailussa. Hänen mukaansa opettaja saattaa huomauttaa oppilaalle, että tämä ottaisi myös hieman salaattia, jos se on jäänyt ottamatta. Länsipuiston koulussa huomattiin se, että kun oppilaita saapuu paljon ruokailuun kerralla ja opettajat eivät saavu ruokailuun yhtä aikaa, eivät he pysty puuttumaan ruokailun epäkohtiin yhtä hyvin. Suvanto (2016) kertoikin, että aina välillä keittiöhenkilökunta kannustaa nuoria maistamaan erilaisia salaatteja tai ruokia,

mutta kaikkiin epäkohtiin puuttuminen ei ole yksinkertaisesti mahdollista suuren oppilasmäärän vuoksi.

Pääruoan ja salaatin syömisen ollessa melko hyvällä mallilla molemmissa kouluissa huomio kiinnittyi sekä havainnoitaessa, keittiöhenkilökunnan haastattelussa että kyselyn tulosten perusteella siihen, että maidon juonti ja leivän syöminen osana koululounasta oli melko vähäistä. Varsinkin tyttöjen osalta maidon juonti sekä leivän syönti koululounaalla oli vähäistä. Seurattaessa kouluruokailua huomattiin, että moni oppilas valitsi ruokajuomaksi vettä maidon sijaan. Tämä oli melko huolestuttavaa, sillä molemmissa kouluissa oli tavallisen rasvattoman maidon lisäksi tarjolla laktoositonta maitoa ja Länsipuiston lisäksi vielä erilaisia ”maitojuomia”, jotka soveltuvat maitoallergisille. Suvanto (2016) mainitsi haastattelussa olevansa huolissaan siitä, että oppilaat juovat vettä maidon sijaan ruokajuomana. Hänen mukaansa oppilaat kertovat kuitenkin kotonaan juovansa maitoa ruoan kanssa. Maito on kuitenkin ruokailussa esillä kylmässä, joten senkään ei pitäisi hänen mukaansa olla selitys sille, että oppilaat valitsevat veden ruokajuomaksi maidon sijaan. Selkeitä eroja ei maaseudun ja kaupungin välillä tässä huomattu havainnoinnissa ja samaa asiaa kertoivat myös kyselyn tulokset. Kaikista vastanneista 54 % (N=131) vastasi juovansa maitoa ruokajuomana koululounaalla. Vettä ruokajuomana vastasivat juovansa 60 % (N=131) vastaajista. Tytöistä 69 % ja pojista 46 % vastasi juovansa vettä koululounaalla. Selkeä ero oli kuitenkin tyttöjen ja poikien maidon juomisessa osana koululounasta. Kaikista kyselyyn vastanneista tytöistä 42 % kertoi juovansa maitoa koululounaalla, kun pojista 71 % joi maitoa ruokajuomana koululounaalla.

Negatiivista suuntausta oli myös leivän syömisessä. Kaikista vastaajista 54 % (N=131) kertoi syövänsä leipää koululounaalla. Tytöistä 46 % ja pojista 67 % vastasi syövänsä leipää osana koululounasta. Leivän syömisestä keittiöhenkilökunta ei ollut kummassakaan koulussa huolissaan, vaikka asiasta huomautettiin havainnoitaessa.

Halsuan yhtenäiskoulussa ruokailua tarkkailtaessa huomion kiinnitti se, että oppilaat eivät jättäneet ruokaa syömättä juuri lainkaan. Heidän palauttaessaan astioita ei hävikkiä juuri kertynyt. Vain pieniä määriä esimerkiksi kastikkeen rippeitä kaavittiin biojäteastiaan. Simola (2016) kertoikin haastattelussa, että Halsuan yhtenäiskoulussa oppilaita kehoitetaan ottamaan ruokaa sen verran kuin jaksetaan syödä ja haetaan

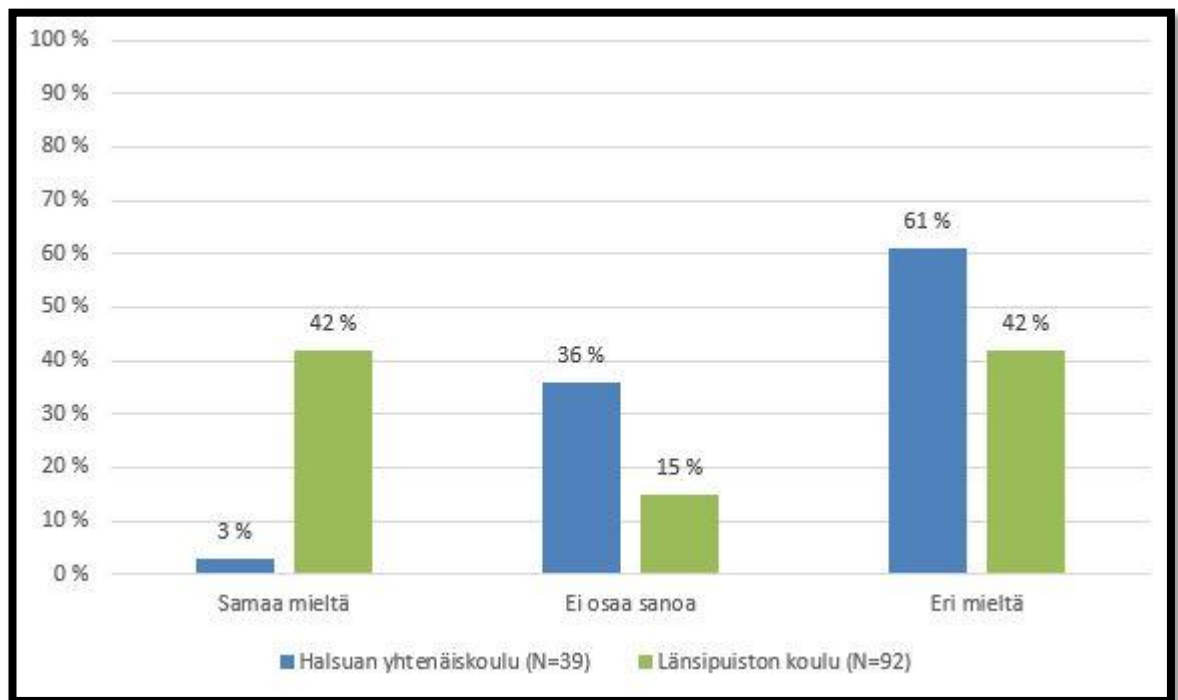
sitten lisää, jos nälkä vielä jää. Hänen mukaansa ruoan pois heittämistä hillitsee myös se, että opettajat istuvat astioiden palautuspisteen vieressä ja huomauttavat, jos joku on jättänyt suuren määrän ruokaa syömättä. Länsipuiston koulussa ruoan hävikki oli havainnoitaessa paljon suurempaa kuin Halsuan yhtenäiskoulussa. Todella moni oppilaista kaapi loppuja ruokia lautaseltaan biojäteastiaan. Suvanto (2016) kertoi, että ruoan hävikkiä seurataan punnitsemalla pari kertaa vuodessa. Hänen mukaansa tiskien palautuksessa työskentelevä henkilö on parhaiten perillä siitä, kuinka paljon ruokaa heitetään roskiin oppilaiden toimesta, mutta kiireen vuoksi asiaan ei puututa.

5.4 Kouluruokailuun käytetty aika ja ruokailun ajankohta

Molempien tutkimuksen kohteena olevien koulujen ruokailua havainnoitaessa kävi ilmi, että oppilaat käyttivät ruokailussa todella vähän aikaa itse ruoan syömiseen. Sen sijaan syömisestä jälkeen jäätettiin kavereiden kanssa istumaan pöytiin ja keskustelemaan. Osa oppilaista palautti astiansa ja lähti ruokailusta noin viiden minuutin kuluttua ruoan ottamisesta. Pisimmillään astiat palautettiin noin 15 minuutin kuluttua ruoan ottamisesta. Selkeää eroa maaseudun ja kaupungin välillä ei ollut. Molemmissa kouluissa ruokailulle oli kuitenkin järjestetty aikaa, noin 30 minuuttia oppilasta kohden. Ruokasali oli molemmissa kouluissa lähes tyhjä jo pidemmän aikaa ennen ruokailun päättymistä. Tästä syystä oli yllättävää, että kyselyn perusteella 23 % (N=131) vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailuun on liian vähän aikaa. Halsuan yhtenäiskoulussa 15 % vastanneista oli sitä mieltä, että ruokailulle on liian vähän aikaa, kun Länsipuiston koulussa 26 % mielestä ruokailulle oli liian vähän aikaa. Kysyttäessä sitä, oliko ruokailulle riittävästi aikaa, 60 % (N=131) vastanneista oli sitä mieltä, että ruokailulle oli riittävästi aikaa, 16 % ei osannut sanoa ja 24 % vastanneista oli eri mieltä siitä, että ruokailuun olisi riittävästi aikaa.

Länsipuiston koulussa yläkoululaisten ruokailu alkaa klo 10:00. Halsuan yhtenäiskoulussa yläkoululaiset saapuvat ruokailuun noin klo 11:00. Länsipuistossa kouluruoka on tarjolla siis melko aikaisin. Oppilaille teetetyssä kyselyssä oli väittämä siitä, että kouluruoka olisi tarjolla liian aikaisin. Länsipuiston koulussa noin puolet oppilaista olivat sitä mieltä, että ruokailu on järjestetty liian aikaisin, kun taas Halsuan

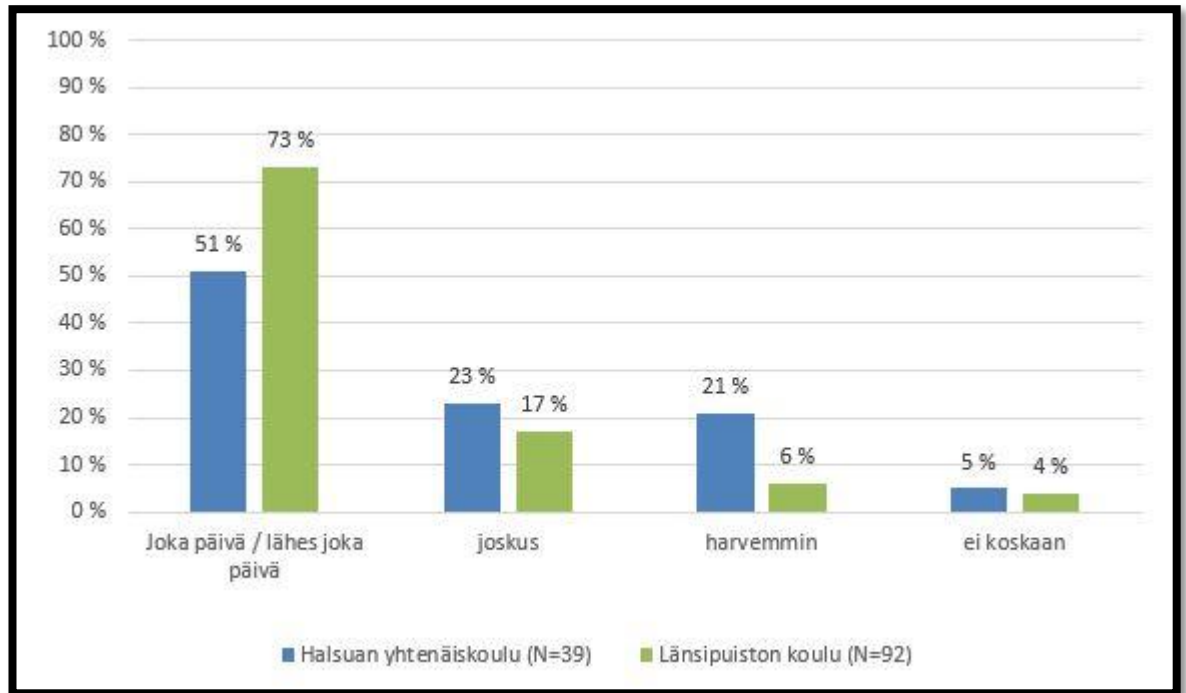
yhtenäiskoulun oppilaat olivat selkeästi eri mieltä siitä, että ruokailu olisi järjestetty liian aikaisin (Kuvio 2).



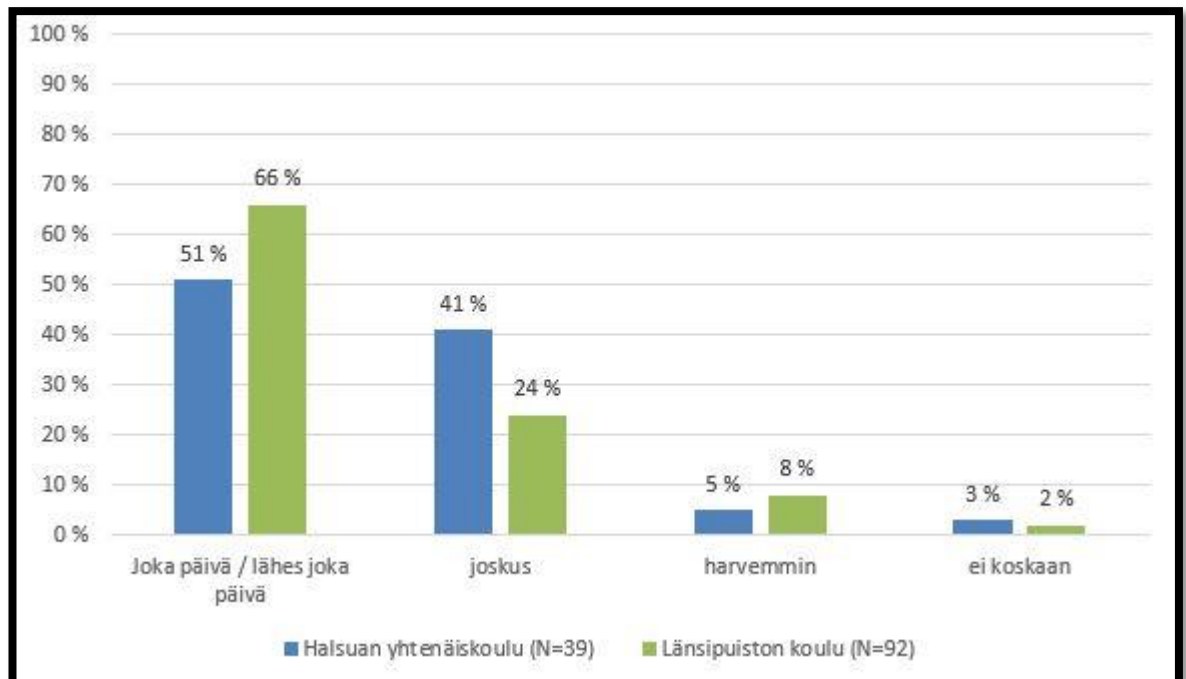
Kuvio 2. Yläkoululaisten mielipide siitä, että kouluruoka on tarjolla liian aikaisin.

5.5 Eri ruoka-aineiden syöminen maaseudulla ja kaupungissa

Kyselyn tulosten perusteella vertailtiin myös nuorten ruokailutottumuksia yleisesti. Maaseudun ja kaupungin erot näkyivät kasvien sekä hedelmien ja marjojen kulutuksessa. Länsipuiston koulun yläkoululaiset söivät kyselyn perusteella useammin kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin Halsuan yhtenäiskoulun yläkoululaiset (Kuvio 3)(Kuvio 4). Länsipuiston koulun kyselyyn vastanneista yläkoululaisista $\frac{3}{4}$ osaa vastasi syövänsä kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä. $\frac{1}{4}$ vastasi, että syö kasviksia harvemmin tai ei koskaan. Halsuan yhtenäiskoulun kyselyyn vastanneista yläkoululaisista puolet vastasivat syövänsä kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä. Loput vastasivat, että syövät kasviksia harvemmin tai ei koskaan. Hedelmiä ja marjoja vastasi Länsipuiston yläkoululaisista syövänsä joka päivä tai lähes joka päivä yli puolet vastanneista ja Halsuan yhtenäiskoulun yläkoululaisista puolet. Loput kyselyyn vastanneista sekä Halsuan, että Länsipuiston yläkoululaisista vastasivat, että syövät hedelmiä ja marjoja vain joskus, harvemmin tai ei koskaan.



Kuvio 3. Yläkoululaisten kasvien syöminen maaseudulla ja kaupungissa.



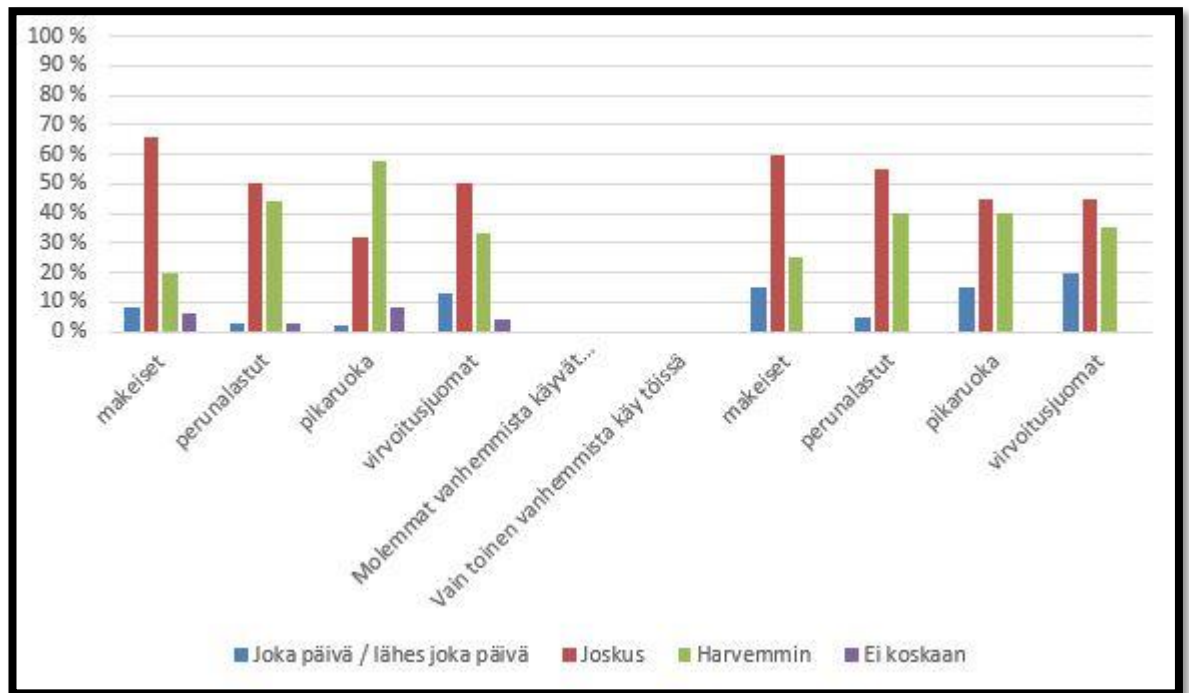
Kuvio 4. Yläkoululaisten hedelmien ja marjojen syöminen maaseudulla ja kaupungissa.

Makeisten, perunalastujen, pikaruonan tai virvoitusjuomien käytössä maaseudulla ja kaupungissa ei sen sijaan suuria eroja ollut. Makeisia syötiin kaupungissa hieman useammin kuin maaseudulla. Halsuan yläkoululaisista 3 % ja Länsipuiston yläkoululaisista 11 % vastasivat syövänsä makeisia joka päivä tai lähes joka päivä. Perunalastuja syötiin aavistuksen useammin maaseudulla kuin kaupungissa. Halsuan yhtenäiskoulun yläkoululaisista 5 % ja Länsipuiston koulun yläkoululaisista 2 % vastasivat syövänsä perunalastuja joka päivä tai lähes joka päivä. Virvoitusjuomia juotiin maaseudulla hieman useammin kuin kaupungissa. Halsuan yläkoululaisista 18 % vastasi juovansa virvoitusjuomia joka päivä tai lähes joka päivä, kun Länsipuiston yläkoululaisista joka päivä tai lähes joka päivä virvoitusjuomia joi 12 %. Pikaruokaa syötiin hieman useammin kaupungissa kuin maaseudulla. Halsuan yläkoululaisista 2 % ja Kokkolassa Länsipuiston yläkoululaisista 5 % vastasivat syövänsä pikaruokaa joka päivä tai lähes joka päivä. Suurista eroista ei ollut siis kyse.

5.6 Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus yläkoululaisten ruokailutottumuksiin

5.6.1 Vanhempien työllisyyden vaikutukset yläkoululaisten ruokailutottumuksiin

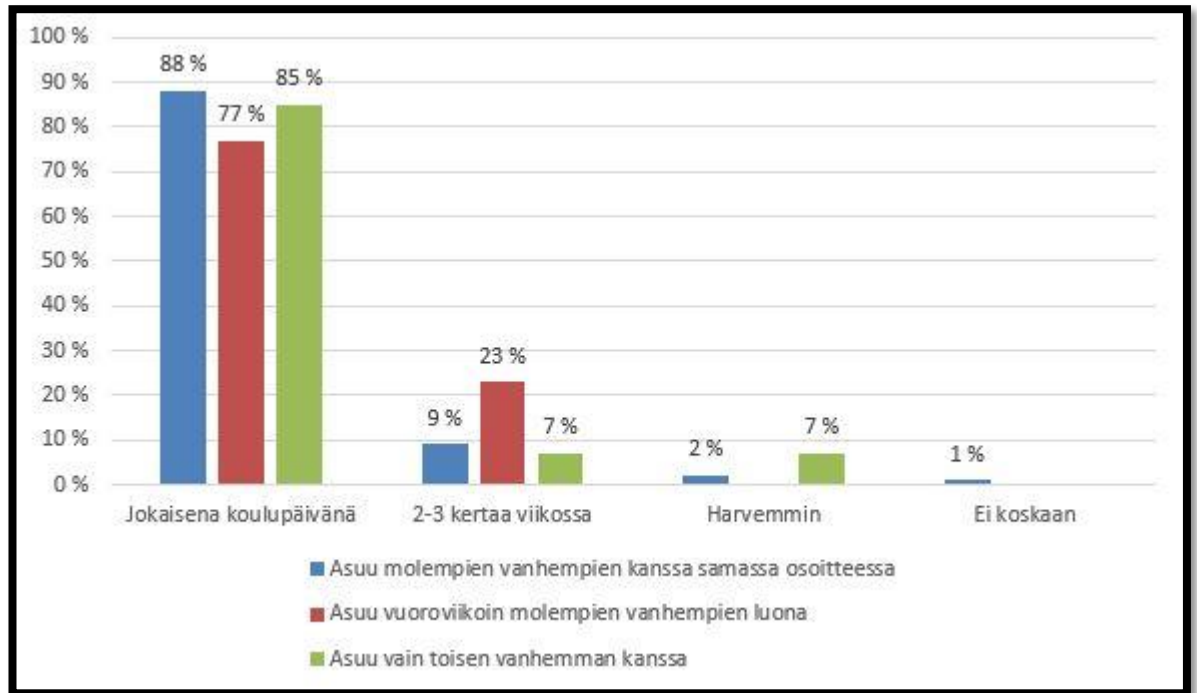
Sillä, ovatko molemmat vai vain toinen vanhempi työelämässä, ei ollut tutkimuksen mukaan suurta vaikutusta nuoren kouluruoan syömiseen. Jokaisena koulupäivänä kouluruoan vastasi syövänsä 87 % yläkoululaisista, joiden molemmat vanhemmat olivat työelämässä ja 85 % yläkoululaisista, joilla ainoastaan toinen vanhemmista oli työelämässä. Se, että vain toinen vanhemmista kävi töissä, lisäsi kyselyn tulosten perusteella nuorten herkkujen syömistä. Perunalastujen kulutuksen osalta sillä, olivatko molemmat vanhemmat työelämässä vai vain toinen, ei vaikuttanut olevan suurta merkitystä, mutta makeisten, virvoitusjuomien sekä pikaruoan kulutus oli suurempaa, jos vain toinen vanhemmista kävi töissä (Kuvio 5). Myös hedelmiä ja marjoja söivät useammin ne nuoret, joilla vain toinen vanhemmista oli työelämässä. Sen sijaan kasvien kulutukseen vanhempien työllisyys ei paljoa vaikuttanut.



Kuvio 5. Vanhempien työllisyyden vaikutukset yläkoululaisten herkkujen syömiseen.

5.6.2 Perheen asumisjärjestelyjen vaikutukset yläkoululaisten ruokailutottumuksiin

Perheen asumisjärjestelyt vaikuttivat kyselyn tulosten perusteella nuorten ruokailutottumuksiin melko suuressä määrin. Yläkoululainen, joka asui molempien vanhempiensa kanssa samassa osoitteessa tai vain toisen vanhemman kanssa, söi koulu-ruoan useammin kuin nuori, joka asui vuoroviikoin molempien vanhempien luona (Kuvio 6).



Kuvio 6. Perheen asumisjärjestelyiden vaikutus yläkoululaisten kouluruoan syömiseen.

Se, että nuori asui vuoroviikoin molempien vanhempien luona, vaikutti kuitenkin positiivisesti kasvisten, hedelmien ja marjojen syömiseen. 77 % nuorista, jotka asuivat vuoroviikoin molempien vanhempien luona, vastasivat syövänsä sekä kasviksia, että hedelmiä ja marjoja joka päivä tai lähes joka päivä. 69 % nuorista, jotka asuivat molempien vanhempien kanssa samassa osoitteessa ja 42 % nuorista, jotka asuvat vain toisen vanhemman kanssa, vastasivat syövänsä kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä. Nuorista 62 %, jotka asuivat molempien vanhempien kanssa, vastasivat syövänsä hedelmiä ja marjoja joka päivä tai lähes joka päivä, kun taas 50 % nuorista, jotka asuivat vain toisen vanhemman kanssa, vastasivat syövänsä hedelmiä ja marjoja joka päivä tai lähes joka päivä. Myös herkkujen kulutus oli suurempaa nuorilla, jotka vastasivat asuvansa vuoroviikoin molempien vanhempien luona.

5.6.3 Harrastusten vaikutukset yläkoululaisten ruokailutottumuksiin

Tutkimuksen kohderyhmän mukaan harrastuksilla ei ollut kovin suurta vaikutusta heidän ruokailutottumuksiinsa. Kuitenkin kyselyn tuloksia vertailtaessa kävi ilmi, että nuorista jotka harrastivat urheilua, 87 % vastasi syövänsä kasviksia joka päivä tai

lähes joka päivä. Hedelmiä ja marjoja heistä vastasi joka päivä tai lähes joka päivä syövänsä 82 %. Musiikkia harrastavista 50 % vastasi syövänsä sekä kasviksia, että hedelmiä ja marjoja joka päivä tai lähes joka päivä. Taidetta harrastavista vastasi 53 % syövänsä kasviksia ja 62 % syövänsä hedelmiä ja marjoja joka päivä tai lähes joka päivä. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja söivät joka päivä tai lähes joka päivä kaikki nuoret, jotka vastasivat harrastavansa lukemista. He myös söivät kaikista harvimminkin makeisia, pikaruokaa, perunalastuja tai joivat virvoitusjuomia. Sen sijaan nuoret, jotka vastasivat harrastavansa taidetta, söivät useimmin makeisia, perunalastuja ja pikaruokaa sekä joivat virvoitusjuomia muita harrastajaryhmiä useammin.

6 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko yläkoululaisten kouluruokailussa ja ruokailutottumuksissa eroja maaseudulla ja kaupungissa. Tavoitteena oli myös selvittää, mitkä asiat mahdollisesti vaikuttavat näihin eroihin. Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat, mutta suuria eroja ei kouluruokailussa ollut. Esille tulleille eroille löytyi erilaisia syitä tutkimuksessa käytettyjen menetelmien kautta.

Kouluruoan syömisessä ei maaseudun ja kaupungin välillä löytynyt merkittäviä eroja. Maaseudulla useampi yläkoululainen syö kouluruoan jokaisena koulupäivänä kuin kaupungissa, mutta tutkimusta aloitettaessa odotuksena oli, että erot olisivat olleet suurempia. Halsuan yhtenäiskoulussa useampi yläkoululainen söi salaattia osana koululounasta kuin Länsipuiston koulussa. Oli positiivista huomata, että näin oli, vaikka ruokien järjestys Halsualla olikin epäsuotuisa. Ruokat oli järjestetty niin, että ensin otettiin leipä ja maito, sitten pääruoka ja viimeisenä salaatti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 8) mukaan, kouluruokailussa tarjoilulinjasto tulisi järjestää niin, että oppilas annostelee ensimmäisenä lautaselleen salaatin tai kasvislisäkkeet. Halsuan yhtenäiskoulun ruokasalissa ei ollut myöskään näkyvillä kuvia lautasmallista tai muista terveyttä edistävästä ruokavalinnoista. Vaihtamalla salaatin tarjolle ennen pääruokaa ja tuomalla ruokasaliin edes yhden kuvan lautasmallista, olisi mahdollista, että oppilaat annostelisivat koululounaansa enemmän lautasmallin mukaisesti. Parkkinen & Sertti (2006, 149) kirjoittavat, että vaikka kouluruokailu olisi järjestetty suositusten mukaisesti, on se kuitenkin lopulta nuori itse, joka valitsemallaan ateriakokonaisuudella vaikuttaa siihen, millainen hänen koululounaansa ravitsemuksellinen laatu on. Erilaisia julisteita esimerkiksi lautasmallista ja ateriarytmistä löytyy esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Maito ja Terveys Ry:n sekä Leipätiedotuksen internetsivuilta. Osa tuotteista on maksuttomia, osa maksullisia. Hinnat eivät ole kovin suuria ja osasta maksetaan vain toimitusmaksu.

Molemmissa tutkimuksen kohteena olevissa kouluissa ruokasali oli ennen oppilaiden saapumista rauhaisa paikka. Halsuan yhtenäiskoulun ruokasali oli koulun pienestä oppilasmäärästä johtuen rauhaisa koko ruokailun ajan. Muutamilla viherkasveilla sekä esimerkiksi lautasmallista ja säännöllisestä ateriarytmistä kertovilla ku-

villa tilaan voitaisiin saada lisää viihtyisyyttä ja näin ollen parantaa entisestään oppilaiden ruokahetkeä. Kokkolassa ruokasali muuttui kovin meluisaksi, kun oppilaat saapuivat ruokailuun. Tämä johtui suuresta oppilasmäärästä. Seinillä oli kuitenkin erilaisia tauluja sekä ruokalinjaston päällä kuvia joissa oli ohjeita terveyttä edistävästä ruokavalinnoista. Nämä tekivät ruokailutilasta melusta huolimatta melko viihtyisän.

Maidon juominen sekä leivän syöminen oli huolestuttavan vähäistä molemmissa kouluissa niin havainnoinnin, kuin kyselyn tulostekin perusteella. Näihin asioihin kannattaisi puuttua molemmissa kouluissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 22) mukaan maito on hyvä kalsiumin, jodin sekä proteiinin lähde. Suositellaan nautittavaksi 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita sekä 2-3 juustoviipaletta päivässä, jotta päivän kalsiumin tarve saadaan tyydytettyä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 11) mukaan rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet kuuluvat terveyttä edistävään ruokavalioon. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 9) mukaan leivän syöminen kouluruoalla olisi suotavaa. Leivällä ja levitteellä saadaan helposti lisättyä kouluruoan energiapitoisuutta. Varsinkin tyttöjen leivänsyöntiin ja maidon juontiin tulisi kiinnittää huomiota molemmissa kouluissa.

Osa oppilaista oli kyselyn perusteella sitä mieltä, että kouluruokailuun ei ole riittävästi aikaa. Molemmissa kouluissa yläkoululaisten ruokailulle oli kuitenkin aikaa noin tunnin verran. Aikaa oppilaille ruokailuun jäi noin 30 minuuttia, kun lasketaan, että Halsualla ruokasalissa oli 70 istumapaikkaa ja ruokailijoita, henkilökunta mukaan laskettuna, noin 145. Kokkolassa istumapaikkoja oli noin 200 ja yläkoululaisia noin 360. Oppilaat söivät kuitenkin ruoan todella nopeasti 5-15 minuutissa. Osa jäi tämän jälkeen vielä istumaan ruokasaliin ja juttelemaan kavereiden kanssa. Ruokailulle on kyllä riittävästi aikaa, mutta tästä voitaisiin päätellä, että oppilaat toivoisivat enemmän aikaa ruokailuun, jotta vapaa-aikaa koulupäivän aikana olisi enemmän. Suositus on, että oppilaalla olisi puoli tuntia aikaa käytettävissä ruokailuun ja tämän lisäksi vielä noin 15 minuuttia aikaa ulkoiluun ja virkistäytymiseen ruokailun jälkeen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7). Tämä suositus toteutui molemmissa kouluissa.

Halsuan yhtenäiskoulussa ruokailu alkoi tutkimuksen kohderyhmän osalta noin kello yksitoista. Tämä on myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 6) mukaan

hyvä aika järjestää kouluruokailu. Myös kyselyn perusteella oppilaat olivat melko tyytyväisiä kouluruokailun ajankohtaan Halsuan yhtenäiskoulussa. Sen sijaan Länsipuiston koulussa ruokailu alkoi 7.–9. -luokkalaisilla kello kymmenen aikaan. Ruokailu alkaa siis kovin aikaisin. Koulupäivää on kuitenkin vielä melko pitkästi jäljellä ja oppilailla ei välttämättä ole vielä tuohon aikaan nälkä, jos ovat syöneet hyvän aamupalan. Länsipuiston koulussa on kuitenkin Suvannon (2016) mukaan maksullinen välipala. Tämä onkin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 7) suositus, jos koulupäivä jatkuu yli kolme tuntia sen jälkeen, kun koululounas on syöty. Länsipuiston koulussa toimii lisäksi lukio, jonka oppilaat tulevat ruokailuun kello yhden-toista jälkeen. Yläkoululaisten ruokailun siirtäminen myöhemmäksi ei siis ole kannattavaa, sillä se siirtäisi myös lukion oppilaiden ruokailua, ehkä jopa kohtuuttoman myöhäiseen ajankohtaan. Kokkolassa kuitenkin lähes puolet kyselyyn vastanneista yläkoululaisista oli sitä mieltä, että ruokailu on liian aikaisin, mutta samalla lähes puolet oppilaista oli sitä mieltä, että ruokailu on järjestetty sopivaan aikaan.

Kyselyn tulosten perusteella kaupungissa asuvat nuoret söivät useammin kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kuin maaseudulla asuvat nuoret. Vaikuttaa siis siltä, että kaupungissa asuvat ovat tietoisempia terveellisistä ruokavalinnoista kuin maaseudulla asuvat. Vähäisempään kasvisten, hedelmien ja marjojen syömiseen maaseudulla voi kuitenkin vaikuttaa se, että kauppoja ei ole lähistöllä niin useita kuin kaupungissa. Tästä syystä voi olla myös, että kasvikset ja hedelmät eivät ole niin tuoreita kuin kaupungissa, jossa asukkaita on enemmän ja tuotteita myös menee enemmän, jolloin tuotteiden tuoreus on parempi. Kyselyn tulosten perusteella herkkujen syömiseen ei vaikuttanut erityisemmin se, asuiko nuori maaseudulla vai kaupungissa. Tutkimusta aloitettaessa olisi odottanut, että kaupungissa herkkuja syödään selkeästi useammin, sillä houkutukset ovat lähempänä, helpommin saavutettavissa ja mahdollisuuksia on enemmän, esimerkiksi pikaruokan suhteen.

Vanhempien työssä käynnillä ei ollut kovin suuria vaikutuksia nuorten ruokailutottumuksiin. Oli kuitenkin yllättävää, että nuoret, joilla vain toinen vanhemmista kävi töissä, söivät useammin herkkuja. Terveellisiin valintoihin, kuten kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin tai kouluruokailuun, vanhempien työllisyys ei kuitenkaan suuresti vaikuttanut. Sen sijaan perheen asumisjärjestelyt vaikuttivat nuorten ruokailutottumuksiin aikalailta. Negatiivisimmin nuoren ruokailuun vaikutti se, että hän

asui molempien vanhempien luona vuoroviikoin. Tällöin nuori söi harvemmin kouluruokaa ja söi enemmän herkkuja. Positiivista oli kuitenkin se, että vuoroviikoin molempien vanhempien kanssa asuessaan nuori söi useammin myös kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Tästä voitaisiin päätellä, että molemmat vanhemmat haluavat huolehtia nuoren terveydestä ja ruokavaliosta kasvisten, hedelmien ja marjojen muodossa, mutta myös hemmotella nuorta erilaisilla herkuilla. Mahdollista on myös, että nuorella voi tällöin olla enemmän taskurahaa käytössä, mikä mahdollistaa nuoren oman rahankäytön herkkujen ostamiseen useammin.

Vaikka nuoret olivat itse kyselyn perusteella sitä mieltä, että harrastuksilla ei ole kovin suurta merkitystä heidän ruokavalinnoilleen, kertoivat muut kyselyn tulokset kuitenkin, että urheilua harrastavat nuoret söivät useammin kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Lukemista harrastavat olivat kuitenkin harrastajaryhmiä vertailtaessa ahkerimpia kasvisten, hedelmien ja marjojen syöjiä. He söivät myös muita harrastajaryhmiä harvimmin herkkuja. Tämä oli melko yllättävää. Olisi voinut ajatella, että kirjoja lukiessa, herkkuja napostelisi lukemisen lomassa enemmän kuin normaalisti.

Molempien tutkimuksen kohteena olevien koulujen ruokailussa, sen järjestämisessä ja toteutumisessa olisi parannettavaa. Halsuan yhtenäiskoulussa parannettavia osa-alueita olisi ruokien järjestyksen muuttaminen niin, että salaatti olisi tarjolla ennen pääruokaa sekä lautasmallin ja muiden terveellisistä ruokavalinnoista kertovien kuvien tuominen ruokasaliin elävöittämään ruokasalia ja johdattamaan oppilaita koamaan koululounaansa lautasmallin mukaisesti. Länsipuiston koulussa parannettavia asioita olisivat oppilaiden kannustaminen salaatin syömiseen osana koululounasta, opettajien puuttuminen ruokailun epäkohtiin sekä ruoan jättämiseen ja näin ollen pois heittämiseen puuttuminen. Opettajat eivät voi puuttua oppilaiden ruokailuun, jos eivät saavu ruokailuun oppilaiden kanssa samaan aikaan. Länsipuiston koulussa olisi myös ruokailun epäkohtiin, kuten salaatin syömiseen, ruoan ottamiseen sekä ruoan pois heittämiseen, puuttumisen kannalta hyödyllistä, jos opettajat istuisivat ruokailemassa oppilaiden kanssa samoissa pöydissä. Havainnoitaessa opettajat istuivat oikeastaan vain toistensa kanssa ja oppilaat istuivat ruokailussa keskenään.

Osallistuvan havainnoinnin toteuttaminen oli omalla tavallaan haastavaa molemmissa kouluissa. Halsuan yhtenäiskoulussa havainnoinnin haastavaksi teki se, että

yläkoululaiset eivät saapuneet ruokailuun omana ryhmänään vaan luokka kerrallaan ja välissä saattoi ruokailuun saapua alakouluikäisiäkin oppilaita. Keittiön henkilökunta kuitenkin ohjeisti, milloin ruokailuun saapui yläkoululaisia. Haastetta havainnointiin loi myös se, että ensimmäisellä havainnointikerralla ruokailussa olivat vain yhdeksäsluokkalaiset. Länsipuiston koulun ruokailun havainnoinnista haastavan teki suuri oppilasmäärä sekä kolme ruokalinjastoa. Havainnointi sujui kuitenkin hyvin, kun oli selkeä ajatus siitä, mitä tarkkaillaan ja milloin.

Haastattelut sujuivat hyvin. Molempien keittiöiden emänniltä saatiin havainnointia sekä kyselyn tuloksia mukailevaa tietoa. Varsinkin maidon käyttöön koululounaan ruokajuomana havainnoinnissa osasi kiinnittää enemmän huomiota, kun se huolenaiheena tuli haastattelussa esille.

Kysely oli Webropol-kysely ja siihen vastattiin internetissä. Halsuan yhtenäiskoulussa oppilaat vastasivat kyselyyn luokanvalvojan valvonnassa ja Länsipuiston koulun oppilaille lähetettiin Wilman kautta linkki kyselyyn, jonka he tekivät vapaa-ajallaan. Kysely oli avoinna alun perin 22.4.–1.5.2016. Kyselylle oli kuitenkin järjestettävä lisää aikaa, sillä vastauksia oli Länsipuiston koulun oppilaita saatu vasta 10 kappaletta 1.5.2016 mennessä. Kyselyn aukioloa jatkettiin 8.5.2016 asti. Vanhemmille lähetettiin muistutusviesti kyselystä Wilman kautta ja rehtori muistutti oppilaita kyselystä kuuluttamalla koulun keskusradion kautta. Tämän jälkeen vastauksia saatiin riittävä määrä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa ei havaittu suuria eroja yläkoululaisten kouluruokailussa maaseudulla ja kaupungissa. Erot, joita löytyi, olivat selitettävissä esimerkiksi oppilasmäärillä. Yläkoululaisten ruokailutottumuksiin yleisesti vaikuttivat kuitenkin jonkin verran maaseutu–kaupunki -asettelu, sekä vanhempien työllisyys ja perheen asumisjärjestelyt. Maaseudulla lähes kaikki yläkoululaiset syövät kouluruoan. Tätä voidaan selittää sillä, että koulujen oppilasmäärät ovat pienempiä ja opettajat puuttuvat ruokailun epäkohtiin ja huolehtivat, että kaikki oppilaat saapuvat ruokailuun. Muutamia epäkohtia kouluruokailusta löytyi myös maaseudulta. Jos näihin epäkohtiin kiinnitetäisiin huomiota ja pyrittäisiin parantamaan ne, olisi kouluruokailu todella hyvällä mallilla maaseudulla. Kaupungissa kouluruokailu oli myös hyvällä tasolla. Parantamisen varaa olisi kuitenkin esimerkiksi siinä, että kaikki oppilaat saataisiin joka päivä kouluruokailuun. Myös kaupungissa ruokailun epäkohtiin puuttuminen parantaisi oppilaiden kouluruokailua huomattavasti. Välttämättä kaikkia epäkohtia ei saada kummassakaan tutkimuksen kohteena olleissa kouluissa korjattua, mutta asiat eivät muutu ainakaan silloin, jos niihin ei puututa.

Jos molemmissa kouluissa pyrittäisiin parantamaan tutkimuksessa esille tulleita epäkohtia, voitaisiin tutkimus tehdä uudelleen muutaman vuoden kuluttua ja selvittää, ovatko muutokset vaikuttaneet positiivisesti yläkoululaisten kouluruokailuun. Kiinnostavaa olisi selvittää tutkimuksella myös vanhempien ruokailutottumuksia ja verrata niitä nuorten ruokailutottumuksiin.

LÄHTEET

- Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Metodix Oy. [Viitattu: 6.5.2016]. Saatavana: <https://metodix.wordpress.com/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.1.4> Osallistuva havainnointi
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen: Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Kuluttajaliitto. Ei päiväystä. Lautasmalli toimii edelleen. [Verkkosivu]. Helsinki: Kuluttajaliitto. [Viitattu 30.4.2016]. Saatavana: <http://syohyvaa.fi/lautasmalli-toimii-edelleen/>
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisen ravitsemuskasvatus: kouluikäiset ja ruoka: puberteetti-ikäiset. Teoksessa: M. Fogelholm, (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia kustannus.
- Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2009. Suurenmoinen nuori: Ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan. 3. uud. p. Vammala: Dieettimedia Oy.
- Opetushallitus. 2014. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. [Verkkosivusto]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 24.4.2016]. Saatavana: http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys
- Ovaskainen, M-L., Wikström, K. & Virtanen, S. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys ja hyvinvointierot: Ateriointi ja ruokatottumukset. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 2.5.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>
- Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisen ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 105–117.
- Parkkinen, K. & Serti, P. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.
- Simola, T. 2016. Emäntä. Halsuan yhtenäiskoulu. Haastattelu 27.4.2016.
- Suvanto, R. 2016. Emäntä. Länsipuiston koulu, Kokkola. Haastattelu 14.4.2016.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 10.12.2015. Ravitsemus. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2.5.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 2.5.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. [Verkojulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen Yliopisto. [Viitattu 2.5.2016]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf
- UKK Instituutti. Ei päiväystä. Urheilijan lautasmalli. [Verkkosivu]. Tampere: UKK Instituutti. [Viitattu 27.4.2016]. Saatavana: <http://www.terveurheilija.fi/kymp-piympyra/urheilijanravitsemus/laadukassyominen-teoriastakaytantoon/urheilijanlautasmalli>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Kuva-arkisto. [Viitattu 27.4.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portaali/fi/julkaisut/kuva-arkisto/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 30.4.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 18.4.2016]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 18.4.2016]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun tukena käytetty haastattelurunko

Liite 2. Oppilaille teetetty kysely

Liite 3. Vanhemmille kyselystä lähetetty tiedote

Liite 4. Vanhemmille kyselystä lähetetty muistutusviesti

Liite 5. Halsuan yhtenäiskoulun ruokalista havainnointipäiviltä

Liite 6. Länsipuiston koulun ruokalista havainnointipäiviltä

LIITE 1. Haastattelun tukena käytetty haastattelurunko

Keittiöhenkilökunnan haastattelu

Haastattelu nauhoitetaan puhelimen ääninauhurilla jos haastateltaville sopii.

Paikka:

Pvm:

Kuinka kouluruokailu yleensä sujuu?

Täytyykö tämän ikäisten ruokailuun puuttua? Kuinka puututaan? Kuka puuttuu?

Ruoan ottaminen? Lautasmalli? Esimerkkiannos? Onko esillä lautasmallia?

Toistuvatko ruokailun ongelmat yleensä saman ryhmän sisällä? Esim. tytöt eivät juo maitoa, tytöt syövät vain salaattia ja näkkäriä, pojat eivät syö salaattia vain pääruokaa...

Onko ruokailua seuratessa herännyt huolenaiheita juurikin esim. em. asioista?

Onko seurattu, jättävätkö jotkut tulematta ruokailuun? Jättävätkö nämä aina ruokailun hyödyntämättä vai yleensä silloin kun ruoka ei miellytä? Tiedetäänkö mitä nuori syö päivän aikana jos kouluruoka jätetään väliin?

Ruoan hävikki? Seurataanko? Seurataanko päiväkohtaisesti vai esim. lukiolaisten ja yläkoululaisten välillä?

Jos tiedetään, että joku ruoka ei ole nuorten mieleen, tehdäänkö sitä suosiolla vähemmän?

Valmistetaanko ruoka ravitsemussuosituksen ja kouluruokasuosituksen mukaisesti?

LIITE 2. Oppilaille teetetty kysely*Kysely kouluruokailusta sekä ruokailutottumuksista*

Tässä kyselyssä selvitetään Sinun kouluruokailuasi, suhtautumistasi siihen sekä ruokailutottumuksiasi yleisesti. Kysely on osa opinnäyte-työtäni, jossa tutkin Halsuan yhtenäiskoulun sekä Kokkolan Länsipuiston koulun 7.-9. -luokkalaisten kouluruokailua. Voit vastata kyselyyn huoletta, sillä henkilöllisyytesi ei käy ilmi vastauksistasi. Jos sinulla on kysymyksiä koskien tutkimusta tai tätä kyselyä ota yhteyttä sähköpostitse:
henna-mari.hotakainen@seamk.fi

Ystävällisin terveisin
Henna Hotakainen

TAUSTATIEDOT

1. Koulu?
 - Länsipuiston koulu, Kokkola
 - Halsuan yhtenäiskoulu

2. Sukupuoli?
 - tyttö
 - poika

3. Luokka?
 - 7.-luokka
 - 8.-luokka
 - 9.-luokka

4. Kuinka pitkä koulumatka sinulla on?
 - 0-2 km
 - 3-5 km
 - 6-8 km
 - 9-12 km

5. Miten kuljet yleensä koulumatkasi? Valitse yleisin.
 - vanhempien kyydillä
 - bussilla/taksilla
 - mopolla/skootterilla

- kävellen
- pyörällä
- jotenkin muuten, miten? _____

6. Kuinka asut?

- Molempien vanhempien kanssa samassa osoitteessa.
- Molempien vanhempien kanssa esim. vuoroviikoin eri osoitteissa.
- Vain toisen vanhemman kanssa.
- Joku muu. Kenen kanssa asut?

7. Ovatko vanhempasi työelämässä? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Kyllä, molemmat vanhempani käyvät töissä.
- Ei, molemmat vanhempani ovat kotona.
- Vain toinen vanhemmistani käy töissä.
- Toinen vanhemmistani opiskelee.
- Joku muu, mikä?

8. Mitä harrastat?

- urheilua (esim. jääkiekko, jalkapallo, tanssi, lentopallo, ratsastus yms.)
- musiikkia (esim. laulua, soitat jotakin soitinta yms.)
- taidetta (esim. piirtämistä, maalaamista, muotoilua yms.)
- lukemista
- En harrasta mitään.
- Joku muu, mikä? _____

9. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi?

- useammin kuin 3-4 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- harvemmin kuin 1-2 kertaa viikossa
- en harrasta lainkaan liikuntaa

SEURAAVANA KYSYMYKSIÄ KOULURUOKAILUSTA

10. Kuinka usein syöt kouluruoan?

- jokaisena koulupäivänä
- 2-3 kertaa viikossa
- harvemmin
- en koskaan

11. Jos et syö kouluruokaa jokaisena koulupäivänä, kerro tässä miksi.

12. Vaikuttavatko kavereiden mielipiteet tai toiminta siihen, syötkö kouluruokaa?
- Kyllä, kavereiden mielipiteet ja toiminta vaikuttavat syömiseeni.
 - Kavereiden mielipiteet tai toiminta vaikuttaa syömiseeni joskus.
 - Kavereiden mielipiteet tai toiminta vaikuttaa syömiseeni harvoin.
 - En anna kavereiden mielipiteiden tai toiminnan vaikuttaa syömiseeni millään tavalla.

13. Mistä koululounaasi koostuu? Valitse kaikki vaihtoehdot joita syöt koululounaalla.
- salaatti
 - pääruoka
 - leipä
 - maito
 - vesi
 - Joku muu, mikä? _____

14. Vaikuttavatko kavereiden mielipiteet tai toiminta siihen, mitä syöt koululounaalla?
- Kyllä, kavereiden mielipiteet tai toiminta vaikuttavat koululounaaseeni.
 - Kavereiden mielipiteet tai toiminta vaikuttavat siihen mitä valitsen koululounaalla joskus.
 - Kavereiden mielipiteet tai toiminta vaikuttavat siihen mitä valitsen koululounaalla harvoin.
 - Ei, en anna kavereiden mielipiteiden tai toiminnan vaikuttaa oman koululounaani kokoamiseen.

15. Väittämiä kouluruoasta. Valitse omaa mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto jokaisesta väittämästä.

	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä
Pidän kouluruoasta.			
Pidän kouluruoasta joskus.			
En pidä kouluruoasta.			
Kouluruoka on terveellistä ja ravitsevaa.			
Kouluruoka on epäterveellistä.			
Syön kouluruokaa vain ettei olisi nälkä.			
Ruokaa on sopivasti, tulen kylläiseksi ja jaksan opiskella.			
Ruokaa on liian vähän, jään usein nälkäiseksi.			
Kouluruoka on tarjolla sopivaan aikaan.			
Kouluruoka on tarjolla liian aikaisin.			
Kouluruoka on tarjolla liian myöhään.			
Ruokailuun on riittävästi aikaa.			
Ruokailuun on liian vähän aikaa.			

16. Onko ruokalassanne esillä kuva lautasmallista tai esimerkkiateria?
- kyllä
 - ei
 - en muista
 - en tiedä mitä se tarkoittaa

SEURAAVAKSI KYSYMYKSIÄ RUOKAILUTOTTUMUKSISTASI

17. Mitä seuraavista aterioista syöt joka päivä?
- aamupala
 - lounas (koulupäivinä kouluruoka)
 - välipala
 - päivällinen (toinen lämmin ruoka)
 - iltapala
18. Syöttekö kotona päivittäin toisen lämpimän ruoan eli päivällisen?
- Syömme päivällisen aina yhdessä.
 - Syömme päivällisen joskus yhdessä.
 - Syömme päivällisen harvoin yhdessä.
 - Jokainen syö silloin kun ehtii.
 - Emme syö päivällistä.
 - Joku muu, mikä? _____

19. Kuinka usein syöt tai juot seuraavia ruokia, juomia, välipaloja tai herkkuja?

	Joka päivä	Lähes joka päivä	Joskus	Harvemmin	Ei koskaan
Kasvikset					
Marjat ja hedelmät					
Liha					
Kala					
Kana					
Jogurtti					
Rahka					
Makeiset					
Perunalastut					
Virvoitusjuomat (eli limsat)					
Mehu					
Energijuoma					
Pikaruoka (eli hampurilaiset, ranskalaiset, pizza yms.)					
Joku muu, mikä?					

20. Vaikuttavatko harrastuksesi ruokailutottumuksiisi?

- Kyllä, harrastusteni vuoksi minun täytyy syödä säännöllisesti ja terveellisesti.
- Ei, en anna harrastusteni vaikuttaa syömiseeni.
- En harrasta mitään minkä pitäisi vaikuttaa syömiseeni.
- En harrasta mitään, mutta pyrin silti syömään säännöllisesti ja terveellisesti.
- Joku muu, mikä?

LIITE 3. Vanhemmille kyselystä lähetetty tiedote

Hei!

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa restonomiksi ja teen opinnäytetyötä aiheesta: Kouluruokailu maalla vs. kaupungissa. Tutkin siis kouluruokailun eroja maalla ja kaupungissa ja sitä, mikä vaikuttaa mahdollisten erojen syntyyn. Kohdekouluina tutkimukseni ovat Länsipuiston koulu Kokkolasta sekä Halsuan yhtenäiskoulu. Tutkimustani varten käyn seuraamassa 7.-9. -luokkalaisten kouluruokailutilannetta kouluilla kaksi kertaa. Tämän lisäksi haastattelen keittiöhenkilökuntaa. Tarkkailun ja haastattelun lisäksi oppilaille järjestetään myös kysely Wilman kautta, koskien kouluruokailua, ruokailutottumuksia yleensä, harrastuksia sekä mm. vanhempien sosioekonomista asemaa ym. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja vastauksista ei voida päätellä kuka vastaajista on kyseessä. Toivoisin, että rohkaisisitte nuortanne vastaamaan kyselyyn. Kysely on auki 22.4.–1.5.2016 välisen ajan. Jos teillä herää kysymyksiä tai kyselyn kanssa on ongelmia, voitte ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse. Sähköpostiosoitteeni on henna-mari.hotakainen@seamk.fi

Ystävällisin terveisin

Henna Hotakainen, restonomiopiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu

LIITE 4. Vanhemmille kyselystä lähetetty muistutusviesti

Hei!

Vastausaikaa kyselylle lisätty 8.5.2016 asti. Toivoisin, että rohkaisitte nuortanne vastamaan kyselyyn jos vastaukset vielä puuttuvat.

Tässä linkki kyselyyn:

<https://www.webropolsurveys.com/Answer/SurveyParticipation.aspx?SDID=Fin1097840&SID=4ef99bfa-e2ff-4a95-abac-6f4b0e9924ce&dy=1174678894>

Jos teillä herää kysymyksiä tai kyselyn kanssa on ongelmia, voitte ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse. Sähköpostiosoitteeni on henna-mari.hotakainen@seamk.fi

Ystävällisin terveisin

Henna Hotakainen, restonomiopiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu

LIITE 5. Halsuan yhtenäiskoulun ruokalista havainnointipäiviltä

Halsuan yhtenäiskoulu

Ruokalista 19.4.2016

Perunat, lihapullat ja ruskea kastike

Punakaali-karviaissalaatti

Vihreä salaatti

Näkkileipä, pehmeä vaalea leipä, ruisleipä

Vesi, rasvaton maito, ykkösmaito, laktoositon kevytmaito

Ruokalista 27.4.2016

Hernekeitto

Juustosiivu

Näkkileipä, vaalea pehmeä leipä, ruisleipä

Vesi, rasvaton maito, ykkösmaito, laktoositon kevytmaito

LIITE 6. Länsipuiston koulun ruokalista havainnointipäiviltä**Länsipuiston koulu, Kokkola****Ruokalista 14.4.2016**

Kasvissosekeitto, lisäksi edelliseltä päivältä kinkkukiusausta
Omena- ja päärynälohkoja, lisäksi edelliseltä päivältä porkkanaraastetta
Raejuusto
Leikkele
Pehmeä vaalea leipä, näkkileipä
Vesi, rasvaton maito, ykkösmaito, laktoositon rasvaton maito

Ruokalista 29.4.2016

Täysjyväriisi ja broileripyörykät currykastikkeessa
Raastesalaatti (kiinankaali, porkkana, retiisi), kurpitsapikkelssi, herneitä
Lisukkeena edelliseltä päivältä rahkaraejuustolevite, suolakurkkuviipale ja leikkele
Näkkileipä
Vesi, rasvaton maito, ykkösmaito, laktoositon rasvaton maito