



# **Kouluruoka Jyväskylän seudun peruskouluissa**

**Jaana Kopponen**

**Opinnäytetyö  
Lokakuu 2006**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Matkailu-, ravitsemis- ja talousala*

|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| Tekijä<br>KOPPONEN, Jaana   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö                                       |                          |
|   | Sivumäärä<br>78  | Julkaisun kieli<br>suomi |
|   | Luottamuksellisuus<br><input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka |                          |
| Työn nimi<br>KOULURUOKA JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERUSKOULUISSA  |  |                          |
| Koulutusohjelma<br>Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma   |  |                          |
| Työn ohjaaja<br>MERTANEN, Enni  |  |                          |
| Toimeksiantaja<br>Kansanterveyslaitos ja Suomen Sydänliiton yhteinen laatuhanke   |  |                          |
| Tiivistelmä<br>Työn päätavoitteena oli tutkia Jyväskylän seudun ruokapalvelujen kouluruokailua suunniteltujen ruokalistojen pohjalta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat ruokalistojen suunnittelemiseen. Tavoitteena oli syventyä peruskoulun ala-asteen kouluruoan sisältöön. Ruokalistat kerättiin jokaisen kymmenen kunnan ruokapalvelulta erikseen.<br><br>Tutkimus eteni laadullisesta määrälliseen tutkimukseen. Ruokalistat syötettiin SPSS-tietokone-ohjelmaan, jotta niitä pystyttiin käsittelemään yhtenäisenä tiedostona. Ruokalistat pilkottiin osiin, ja analysoitiin kutakin koululounaan osaa erikseen. Tutkimusta syvensivät Jyväskylän seudun ruokapalveluiden kymmenen työntekijän haastattelut, jotka toteutettiin sähköpostitse lähetetyillä kyselykaavakkeilla.<br><br>Tutkimus osoitti, että kouluruoan suunnitteleminen koostuu paljolti samoista asioista. Kouluruoka koostuu pitkälti suomalaisten suosimasta perinteikkäästä kotiruoasta, ja suurimmat muutokset ovat tapahtuneet ravitsemussuosituksen muuttumisen myötä. Lounas valmistetaan edullisista perusraaka-aineista. Suurimmat puutteet kouluruoassa liittyvät kasvien tarjoamisen vähyyteen. Myös kalaruokia tulisi tarjota useammin. Kouluruoan suunnitteleminen lähtee paljolti oppilaiden omista toiveista, ja kouluissa tarjotaan paljon oppilaiden suunnittelemissa ruokia.<br><br>Tutkimusta voi hyödyntää jatkossa tutkimalla esimerkiksi ruokalistoilta ilmoitettujen ruokien ravintosisältöjä tai lähemmin Jyväskylän seudun ruokapalveluiden toimintaa. |  |                          |
| Avainsanat<br>Ala-aste, kouluruokailu, ruokapalvelu, ruokalista, ruokalistan suunnitteleminen, lasten ja nuorten ruokailutottumukset  |  |                          |
| Muut tiedot   |  |                          |

31.10.2006

|   |  |                     |
|---|--|---------------------|
| Author(s)<br>KOPPONEN, Jaana  | Type of Publication<br>Bachelor's thesis             |                     |
|   | Pages<br>78  | Language<br>Finnish |
|   | Confidential<br><input type="checkbox"/> Until _____ |                     |
| Title<br>SCHOOL MEAL IN JYVÄSKYLÄ REGION PRIMARY SCHOOL   |  |                     |
| Degree Programme<br>Degree Programme in Service Management  |  |                     |
| Tutor(s)<br>MERTANEN, Enni  |  |                     |
| Assigned by<br>A joint quality project of National Public Health Institute and Finnish Heart Association.   |  |                     |
| Abstract<br><br><p>The principal aim of the thesis was to study food services of Jyväskylä region and the school meals they provide, using the planned menus as a starting point. Another aim was to study also factors influencing on menu planning. The menus were collected from each food service unit of the ten municipalities separately.</p> <p>The Bachelor's thesis moved from qualitative research to quantitative research. Each menu was typed into the SPSS computer program in order all the menus to be dealt with as one file. The menus were divided into parts and each part of the school lunch was analysed separately. The study was deepened by interviewing ten people working in food services of Jyväskylä region. The interviews were made via e-mail.</p> <p>The results of the thesis showed that school lunch planning always consists of quite similar elements. The school lunch consists of traditional Finnish homemade food liked by Finns and the biggest changes that have taken place are in nutritional recommendations. The school lunch is made of cheap basic ingredients. The planning starts quite much from the students wishes and there was a lot of food liked by the students.</p> <p>The Bachelor's thesis can be used in the future research on nutritional aspects of a menu, or in a further research on how the food services of Jyväskylä region work.</p> |  |                     |
| Keywords<br><br>Primary school, school lunch, food service, menu, menu planning, food habits of children and young people   |  |                     |
| Miscellaneous   |  |                     |

## SISÄLTÖ

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO.....   | 4  |
| 2 KOULURUOKAILU.....  | 7  |
| 3 KOULURUOKAILU – MENNEISYYDESTÄ NYKYAIKAAN.....                    | 8  |
| 3.1 Muuttuvat ruokalajit.....                                       | 9  |
| 3.2 Kouluruokailutilanteet.....                                     | 11 |
| 4 ASIAKASLÄHTÖINEN KOULURUOKAILU.....                               | 11 |
| 4.1 Kasvatukselliset tekijät kouluruokailussa.....                  | 12 |
| 4.2 Ongelmia kouluruokailussa.....                                  | 14 |
| 5 RAVINNON TARVE JA RUOKATOTTUMUKSET.....                           | 15 |
| 5.1 Energian tarve lapsilla.....                                    | 16 |
| 5.2 Täysipainoinen kouluateria.....                                 | 17 |
| 5.3 Ravitsemussuosituksen havainnollistamisen apuvälineitä.....     | 18 |
| 6 MONIPUOLINEN KOULUATERIA.....                                     | 21 |
| 6.1 Yksittäiset valinnat.....                                       | 22 |
| 6.2 Yleisruokavaliosta poikkeavat ruokavaliot kouluruokailussa..... | 23 |
| 6.2.1 Erityisruokavaliot.....                                       | 24 |
| 6.2.2 Kasvisruokavaliot.....  | 26 |
| 6.2.3 Uskontoon perustuvat ruoka-ainerajoitukset.....               | 26 |
| 6.2.4 Syömishäiriöt.....  | 27 |
| 7 RAVITSEMUSOSAAMINEN JA RUOKALISTASUUNNITTELU<br>KOULUSSA.....     | 27 |
| 7.1 Työskentely ravitsemuspalvelussa.....                           | 28 |
| 7.2 Kouluruokailun markkinointi.....                                | 28 |
| 8 ATERIA- JA RUOKALISTASUUNNITTELU.....                             | 30 |
| 8.1 Ateria- ja ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät.....     | 31 |
| 8.2 Ruokalistatyytit suurkeittiössä.....                            | 34 |
| 9 JYVÄSKYLÄN SEUDUN KOULURUOKAILU.....                              | 34 |
| 9.1 Jyväskylän seutu.....   | 35 |
| 9.2 Ruokalistojen tulkinta.....                                     | 37 |
| 10 RUOKIEN ESIINTYMINEN RUOKALISTOILLA.....                         | 41 |
| 10.1 Raaka-aineet ja niistä valmistetut ruokalajit.....             | 41 |

|   |    |
|---|----|
|   | 2  |
| 10.2 Pääruokien esiintyminen ruokalistoilla.....  | 44 |
| 10.3 Suosituimmat kouluruoat.....   | 46 |
| 10.4 Pääruokien lisäkkeiden esiintyminen ruokalistoilla.....                            | 46 |
| 10.5 Ruokalistojen luettavuus ja selkeys.....   | 49 |
| 10.6 Ruokalajien muuttuminen.....   | 50 |
| 10.7 Uusia ruokalajeja kouluruokailussa.....  | 51 |
| 11 JYVÄSKYLÄN SEUDUN RUOKAPALVELUJEN TYÖNTEKIJÄT<br>RUOKALISTOJEN SUUNNITTELIJOINA..... | 52 |
| 12 POHDINTA.....  | 57 |
| LÄHTTEET.....   | 61 |
| LIITTEET.....   | 66 |
| Liite 1. Kyselylomake.....  | 66 |
| Liite 2. Ruokalista Hankasalmen kunta, ajalta 6.4–24.5.2006.....                        | 66 |
| Liite 3. Ruokalista Jyväskylän kaupunki, lukuvuosi 2005–2006.....                       | 69 |
| Liite 4. Ruokalista Jyväskylän maalaiskunta, ote kuudelta viikolta.....                 | 70 |
| Liite 5. Ruokalista Korpilahden kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                         | 72 |
| Liite 6. Ruokalista Laukaan kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                             | 73 |
| Liite 7. Ruokalista Muuramen kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                            | 74 |
| Liite 8. Ruokalista Petäjäveden kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                         | 75 |
| Liite 9. Ruokalista Suolahden kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                           | 75 |
| Liite 10. Ruokalista Toivakan kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                           | 78 |
| Liite 11. Ruokalista Uuraisten kunta, lukuvuosi 2005–2006.....                          | 79 |
| <br>  |    |
| KUVIOT  |    |
| <br>  |    |
| KUVIO 1. Ruokaympyrä.....   | 18 |
| KUVIO 2. Ruokakolmio.....   | 19 |
| KUVIO 3. Lautasmalli.....   | 20 |
| KUVIO 4. Raaka-aineiden esiintyminen ruokalistoilla.....                                | 42 |
| KUVIO 5. Pääruokien eri muotojen esiintyminen ruokalistoilla.....                       | 44 |

## TAULUKOT

|   |    |
|---|----|
| TAULUKKO 1. Kouluruokailun ohjeelliset annoskoot.....                                 | 20 |
| TAULUKKO 2. Jyväskylän seudun kuntien ruokapalveluiden ruokalistojen<br>pituudet..... | 38 |
| TAULUKKO 3. Raaka-aineiden esiintymiskerrat ja –tiheydet.....                         | 42 |
| TAULUKKO 4. Pääruokien eri muotojen esiintymiskerrat ja –tiheydet.....                |    |
| TAULUKKO 5. Salaattien esiintyminen eri ruokalajien kanssa.....                       | 48 |

## 1 JOHDANTO

Yksi Suomen ainutlaatuisista järjestelmistä on kouluruokailu, jolla on jo varsin pitkät perinteet. Ensimmäiset koulukeittolat perustettiin 1900-luvun alussa, ja jo silloin kouluruokailu ymmärrettiin tärkeäksi osaksi kasvavan lapsen terveyttä. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 5.) Maksutonta kouluruokailua kaikille oppivelvollisille alettiin tarjota vuonna 1948. Suomen lisäksi yhtä laaja kouluruokailujärjestelmä on ainoastaan naapurimaassamme Ruotsissa. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 70.) Nykyäänkin hyvin suunniteltu ja maistuva kouluateria tukee koululaisen hyvinvointia sekä vahvistaa terveyttä edistäviä ruokatottumuksia. Nykyäänkin kaikki oppilaat saavat maksuttoman kouluaterian perusopetuksessa sekä toisen asteen opinnoissa jokaisena työpäivänään. (Lintukangas ym. 1999, 5.)

Kuntien taloudellinen tilanne on pakottanut tarkastelemaan uudella tavalla kouluruokailun toteuttamismahdollisuuksia. Jotkut kunnat ovat yhdistäneet koulu- sekä sosiaali- ja terveystoimen ruokapalvelut sekä kunnan työpaikkaruokailun saman hallintokunnan alaisuuteen. Näin voidaan yhtenäistää ja tehostaa kunnan ruokapalvelutoimintaa. (Lampi, Laurila & Pekkala 2001, 13.) Ruokatuotanto keskitetään myös yhä enemmän suuriin valmistusyksiköihin, keskuskeittiöihin. Keskuskeittiöistä ruoan kuljettaminen onnistuu niin kouluihin kuin päiväkoteihinkin. Kouluruokailusta voivat huolehtia myös ulkopuoliset yrittäjät. Näissä tapauksissa kunnan tulee valvoa, että kouluruokailun tavoitteet toteutuvat. (Lampi ym. 2001, 13.)

Viimeaikoina on tehty paljon tutkimuksia kouluruokailusta, ja niissä todetaan nuorten syömisessä ongelmia. Ongelmat liittyvät enimmäkseen kouluruoan laatuun sekä nuorten vähäiseen syömiseen. Myös kouluruokailun määrärahojen niukkuus nostaa negatiivisia tunteita. Lapset syövät kouluruokailussa liian niukasti, eikä suositusten mukainen täysipainoinen ateria toteudu. Täysipainoinen ateria on helppo koota seuraamalla lautasmallia, joka yleensä on ohjeena kouluruokaloitten seinillä tai oikeana malliannoksena, joka noudattaa lautasmallin periaatteita. On kuitenkin hyvin ristiriitaista, että kouluruokailuun varatut määrärahat ovat niin pienet, etteivät ne

riittäisi, jos jokainen oppilas söisi täysipainoisen koululounaan, eli kaikki aterian osat (Uusi lautasmallisarja sopii jokaiseen koulupäivään 2006). Kouluruokailu on pikemminkin säästökohde kuin panostus tulevaisuuden toivoille. Hyvin ja täysipainoisesti syömällä voi oppilas vaikuttaa myönteisesti oppimistuloksiinsa sekä päivittäiseen vireystilaansa.

Suomen ulkopuolella olevissa maissa, joissa oppilailta on mahdollisuus päivittäiseen koulussa suoritettavaan ateriointiin, on kouluruokailu saanut myös julkisuutta osakseen. Etenkin Amerikan kouluruokailu järjestelmä on puhuttanut jo pidemmän ajan epäterveellisyydellään. Englannissa on aloitettu kampanja terveellisen kouluruoan tarjoamisen puolesta sekä epäterveellisten välipalojen poistamiseen koulujen välipala-automaateista (Junk food to be banned in school 2005). Suomen kouluruokailua ja terveellisiä lounasvaihtoehtoja on tultu myös ulkomailta asti tutkimaan ja ihailemaan.

Koulussa tarjottava ruoka ja sitä valmistavien ravitsemuspalveluiden työntekijöiden työolot herättävät aika ajoin kiivastakin keskustelua, jonka myös tiedotusvälineet nostavat esille tasaisin väliajoin. Vaikka Suomen kouluruokailujärjestelmää on pidetty hyvänä ja ruokaa yleisesti ravitsevana, löytyy kouluruokailusta myös paljon negatiivisia asioita. Ongelmana saattaa muodostua ovatko kaikki kouluruokailusta nousseet negatiiviset asiat todellisia ja pitäisikö niihin puuttua.

Kouluruokailusta ja suurkeittiöiden ruoan laadusta tehdyt erilaiset tutkimukset eivät anna kovin positiivista kuvaa koulussa tarjottavasta ruoasta. Suomen Sydänliiton julkaisema raportti (Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu 2004), jossa tutkittiin 800 julkisen sektorin suurkeittiön ruoan laatua, ei anna puhtaita papereita kouluruoan ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta. Suurimmat ongelmakohdat kouluruokailussa liittyvät tuoreiden kasvien vähäiseen tarjoamiseen ja liialliseen suolan käyttöön ruoanvalmistuksessa. Rasvan laatuun tulisi tutkimuksen mukaan kiinnittää myös erityistä huomiota, etenkin joukkoruokailutilanteissa, jossa aikuiset syövät. Kouluruokailun laatuun on syytä kiinnittää erityistä huomiota, sillä lapset ja nuoret eivät välttämättä tiedä, mitä heidän tulisi syödä, saati ruoan ravintoarvoista.



Työni tarkoituksena on tutkia Jyväskylän seudun ruokapalvelun valmistamaa ruokaa, jota ala-asteilla tarjotaan. Keskityn työssäni raaka-aineiden ja niistä valmistettujen ruokalajien analysoimiseen. Tavoitteenani ei ole niinkään perehtyä ruokien ravintoainesisältöihin. Tutkin myös, mistä tekijöistä kouluruoka kokonaisuudessaan koostuu. Toimeksiantajana työlle toimivat Kansanterveyslaitos (KTL) ja Suomen Sydänliiton ruokapalvelujen yhteinen laatuhanke.

Tutkimuksessani käytin apunani SPSS-tietokoneohjelmaa, jonne syötin kaikki Jyväskylän seudun peruskoulun ala-asteiden ruokalistat. Ruokalistoja oli yksi jokaista kuntaa kohden, kymmenen yhteensä. Tutkimustani täydentävät ruokapalvelutyöntekijöiden haastattelut, joiden avulla kerättiin tietoa ruokalistan suunnitteluun vaikuttavista tekijöistä. Syventääkseni työtäni haastattelin myös muutamia ihmisiä ja selvitin heidän kokemuksiaan kouluruoasta ja ruokailutilanteista. Nämä haastateltavat olivat nuoria 20 ikävuoden molemmin puolin, joilla oli kokemusta niin peruskoulun ala-asteen, kuin lukionkin kouluruokailusta.

## 2 KOULURUOKAILU

Suomalaisten ravitsemussuosituksen tarkoituksena on vaikuttaa erityisesti joukkoruokailun ruokapalveluiden suunnitteluun sekä arviointiin ja sitä kautta väestön ruokailutottumuksiin ja ruokavalintoihin. Joukkoruokailu kattaa huomattavan osan päivittäisestä ravinnonsaannista, joten kaikilla sitä nauttivilla tulisi olla mahdollisuus nauttia ravitseva ja täysipainoinen ateria päivän aikana. Lähes kolmannes aterioista syödään nykyisin kodin ulkopuolella, ja ne ovat monelle ainoa lämmin ateria päivän aikana, joten ei ole aivan samantekevää, millaista ruokaa joukkoruokailussa on tarjolla. (Nieminen 2004, 3.)

Suunnitellun kouluaterian ravitsemussuositukset toteutuvat silloin, kun oppilas syö kaikki aterian osat, eli salaatin, pääruoan, leivän ja maidon. Jos oppilas kuitenkin valitsee vain osan tarjolla olevasta ruoasta, ei ateriasta tule riittävän monipuolinen tyydyttääkseen oppilaan ravinnontarvetta. Kouluaterian tulisi muodostaa keskimäärin kolmannes oppilaan päivittäisestä ravinnontarpeesta. (Lintukangas ym.1999, 5, 75.)

Lainsäädännöllä on määritelty kouluruokailun lähtökohdat, ja koululait velvoittavat kehittämään sitä edelleen. Kouluruokailun kehittämiseen vaikuttavat suurimmaksi osaksi arvomaailma ja kouluruokailun arvostaminen sekä kuntien taloudellinen tilanne. (Lintukangas ym.1999, 70.)

Koulun ja kodin välistä yhteistyötä sekä sen vaikutusta kouluruokailuun on tutkittu ja huomattu niiden välinen yhteys. Kotona opitut ruokatavat ja -tottumukset ovat selvässä yhteydessä lapsen ruokavalintoihin koulussa. Kotona opitut terveelliset ruokatottumukset ohjaavat lasta koulussakin oikeisiin ruokavalintoihin. Paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevat perheet saattavat taata lapsille paremmat mahdollisuudet terveellisempiin ruokavalintoihin ja kasvisten runsaaseen käyttöön. Kouluruoka tukee etenkin alemman sosiaaliluokan perheiden lapsia terveelliseen ateriointiin. (Haapalahti, Mykkänen, Tikkanen & Kokkonen 2003, 1-2.)

Kouluruokailua on tutkittu paljon. Kuitenkin tutkimukset käsittelevät enimmäkseen peruskoulun yläasteen sekä lukion kouluruokailua. Oppilaiden ruokailutottumukset kiinnostavat tutkijoita. Raportit ruokailutottumusten muutoksista tuovat esille erilaista tietoa. Huoli oppilaiden terveydestä ja lisääntyvästä ylipainosta puhuttaa.

Epäterveellisten välipalojen nauttiminen koulupäivän aikana ja kouluruoan väliin jättäminen muuttavat nuorten ravitsemustottumuksia yhä huonompaan suuntaan.

Uudet tutkimukset lasten ja nuorten hampaiden hyvinvoinnista eivät myöskään näytä kovin positiivisilta. Osittain muutokset ruokailutottumuksissa liittyvät yhteiskunnan muutoksiin. Siksi kasvatusta onkin tärkeässä asemassa lasten ja nuorten ruokailutottumusten kehittämisessä. Päiväkotit ja kouluruokailu tukevat jo opittuja ruokailutapoja. (Puska 2005.)

### **3 KOULURUOKAILU – MENNEISYYDESTÄ NYKYAIKAAN**

Jokainen Suomen kansakoululainen on saanut ilmaisen kouluaterian vuodesta 1948 lähtien, mutta kouluruokaa on tarjottu tietävästi jo ennen tätäkin. Koulunkäynti yleistyivät 1900-luvulle tultaessa, ja pian huomattiin monien vähävaraisten lasten kärsivän puutteellisesta ravinnosta sekä vaatetuksesta. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 86.) Vuonna 1905 Augusta af Heurlin toimesta perustettiin Koulukeittoyhdistys (Lintukangas, ym.1999, 68), jonka tavoitteena oli oppilaiden ravitsemuksellisen tilanteen parantaminen. Vuosina 1913–1914 koulukeittoa tarjottiin 426 koulussa. Koulukeittoloita perustettiin hiljakseltaan, ja vuonna 1932 niitä oli vain noin kolmanneksessa Suomen kouluissa. Samoihin aikoihin kansanravitsemuskomitea kartoitti kansan ravitsemuksen tilaa ja havaitsi osan kansakoululaisista olevan huomattavasti aliravittuja. Heikoimmassa asemassa olivat Itä- ja Pohjois-Suomen vähävaraiset pienviljelijä- ja työmiesperheet. (Mäkelä ym. 2003, 86, 88.)

Kouluruoka oli tarkoitettu 1930-luvulla etupäässä varattomille lapsille. Jos koulussa tarjottiin lämmintä keittoa, saivat varattomat lapset sitä ilmaiseksi ja muiden täytyi maksaa. Yleensä ruoka maksoi yhdestä markasta puoleentoista markkaan. Kouluruoan maksullisuuden vuoksi osa oppilaista kuljetti mukanaan omia eväitä, jotka olivat

yleensä voileipää ja maitoa. Varakkaimmat täydensivät eväillä myös koulussa saamaansa ruokaa. (Mäkelä ym. 2003, 86, 88.) Kouluruokailun alkuvuosina myös koulun ruoanvalmistustilat olivat hyvin puutteelliset eikä keittiötä välttämättä ollut. Ruokaa valmistettiin muun muassa opettajan keittiössä, saunassa padassa keitellen tai käsityöluokassa. Myös vanhemmat arvostivat sitä, että lapset saivat koulussa ruokaa nälkensä pitimiksi. Kouluruokaa arvostettiinkin niin köyhissä perheissä kuin niissä, joissa molemmat vanhemmat kävivät työssä eivätkä ehtineet valmistaa lapsilleen päivärुokaa. (Mäkelä ym. 2003, 88.)

Sotavuosina koulunkäynti oli katkonaista, ja kouluruokailun järjestämisessä oli ongelmia. Pulaa oli niin elintarvikkeista kuin ruoan valmistajistakin. Vuonna 1943 lakiin tuli lisäys, jonka mukaan kunnan tuli tarjota kansakoululaisille täysinä työpäivinä maksuton ateria, ja jokaisessa koulussa tulisi tarjota viiden vuoden kuluessa maksuton ateria. Vuotta 1948 pidetäänkin kouluruokailun virallisena alkamisajankohtana. (Mäkelä ym. 2003, 88–89.)

### **3.1 Muuttuvat ruokalajit**

Ruokakulttuurin muuttuminen ei tapahdu nopeasti, sillä ihmiset ovat hyvin vanhoillisia ruoan suhteen. Täysin vieraiden ruokalajien hyväksyminen vie aikaa, eikä vieraita raaka-aineita ja ruokia hyväksytä helposti. Ruokakulttuuriin saapuvat tulokkaat vievät paikan yleensä joltain vanhalta ruokatottumukselta, tai ne pääsevät entisten rinnalle. Parhaiten ruokakulttuurin omaksutaan tuotteet, jotka ovat yhtä aikaan tuttuja ja turvallisia sekä eksoottisia. Yleensä eksoottisuudeksi riittää pelkkä hienolta tuntuva nimi. (Sillanpää 1999, 14.)

Merja Sillanpää on tutkinut suomalaisia ruokakulttuuria teoksessa *Happamasta makeaan - suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*. Teoksessaan hän esittelee suomalaisten ruoka- ja tapakulttuuria eri yhteiskuntaluokkien ja elämäntapojen kannalta. Teoksessa esitellään tulokset yli 1 000 suomalaisen osallistujan ruokamuistoista, jotka kerättiin vuonna 1998 *Pirkka*-lehden välityksellä. Sillanpään tutkimus osoittaa menneiden aikojen ruokalajit hyvin samanlaisiksi kuin nykyiset. Yleiset ruokailutottumukset, trendit sekä vallitsevat ravitsemussuosituksukset ohjailevat nykyajan ihmisiä. Perusrуoka, jota nautimme päivittäin, on pohjimmiltaan samaa, jota syötiin vaikkapa jo 1950-luvulla.

Nykypäivän kouluruokailussa on havaittavissa vielä vanhoja piirteitä. Raaka-aineet, joista ruoka valmistetaan, ovat pysyneet samankaltaisina edullisina perusraaka-aineina. Ruoan laatu on kuitenkin muuttunut terveyskasvatuksen myötä. 1930-luvulta 1950-luvulle tarjottu kouluruoka koostui usein velleistä sekä herne-, kaali- ja lihakeitoista. Kaikki koulussa tarjottava ruoka olikin yleisesti lusikalla syötävää. (Mäkelä ym. 2003, 86, 89). Näitä ruokia tarjotaan kouluissa vielä nykyäänkin. Ruokajuomaksi tarjottiin vettä, mutta jos oppilaalla oli mahdollisuus tuoda maitoa kotoaan, joi hän sitä. Maito oli vielä tuolloin harvinaista herkkua, ja rasvaista maitoa pidettiin terveellisenä. Osa lapsista joutui tyytymän kuorittuun maitoon, eli kurriin, jota halveksittiin. (Mäkelä ym. 2003, 87.)

1960-luvulle tultaessa kouluruokailua alettiin uudistaa, ja kouluruoka alkoi vähitellen monipuolistua. Perinteisten keittojen rinnalle tulivat pinaattivelli ja kesäkeitto, ja joissakin kouluissa siirryttiin pakaste- ja einesruokiin. Myös kasvien ja juuresten tarjontaa lisättiin vähitellen. Lasten ravitsemusvalistus aloitettiin myös näihin aikoihin, ja heille kerrottiin kahvin, rasvan, sokerin ja valkoisten jauhojen epäterveellisyydestä. (Mäkelä ym. 2003, 93.) 1970-luvulle tultaessa koulussa saattoi kokea makuelämyksiä, joita ei ehkä vielä kotona päässyt kokeilemaan. Kouluissa kokeiltiin uusia ruokalajeja, ja oppilailta alettiin kerätä palautetta sekä ideoita kouluruoasta. Uusia tulokkaita olivat riisi ja spagetti sekä kana, josta tehtiin enimmäkseen kanaviillockkia ja risottoa. Myös maksaruokia tarjottiin tuolloin oppilaille, ja ne maistuivat heille hyvin. Pääruoan lisukkeiksi tulivat erilaiset raasteet, salaattit, tuoremehut sekä hedelmät. (Mäkelä ym. 2003, 94–95.)

Kouluruokailun monipuolistuessa oppilaat pääsivät tutustumaan erilaisiin ruokalajeihin. Maksaruokien suosio 1970-luvulla ei ole samanlaista nykyaikana, sillä ne eivät maistu nykyajan lapsille. Tämä saattaa johtua osittain siitä, että lapset ovat päässeet tutustumaan erilaisiin liharuokiin, kuten kastikkeisiin ja pihveihin, jollaisia ruokalajeja myös maksasta valmistetaan. Liharuokien maku on helpommin omaksuttavissa kuin maksaruokien, jotka saattavat lapsista maistua voimakkailla.

1990-luvun lamavuosien jälkeen kouluruokailu huomioitiin uudessa mittakaavassa. Pieniä koululaisia pidettiin asiakkaina, ja kouluruokalaa nimitettiin ravintolaksi. Kasvisruoan tarjoaminen erillisenä vaihtoehtona yleistyi myös. (Mäkelä ym. 2003, 95.) Nykyajan kouluruokailu ja –ruoka herättävät erilaisia tunteita kuin ennen. Nykyaikaista kouluruokaa pidetään yleisesti hyvänä, mutta aika ajoin se herättää kiivastakin keskustelua. Kouluruoan negatiiviset asiat liittyvät lähinnä ruoan laatuun ja siihen varattuihin määrärahoihin.

### **3.2 Kouluruokailutilanteet**

Koulun ruokailutilanteissa vallinneet käyttäytymissäännöt toteutuvat osittain vielä nykypäivänäkin, ja jonottaminen, käsienpesu sekä ruokarukous ovat tulleet tutuiksi myös tämän päivän oppilaille. Myös kauniita ruokailutapoja korostetaan nykyajan kouluruokailutilanteissa. Kouluruokailua ei pidetty ennen sosiaalisena tilanteena, vaan ruokalassa vallitsivat kuri ja järjestys. Nykyään ruokailutilanteet pyritään muodostamaan miellyttäväksi, eikä ruokailun tarvitse olla enää pelottava kokemus, jossa pitäisi syödä kaikki annosteltu ruoka hiirenhiljaa selkä suorassa (Mäkelä ym. 2003, 91, 94).

Kouluruokailusta jääneet traumaattiset kokemukset ovat saattaneet vaikuttaa myöhempään ruokakäyttäytymiseen. 1950-luvun koululaiset ovat tämän päivän vanhempia, joten heidän suhtautumisensa kouluruokailuun voi olla hyvinkin erilainen kuin esimerkiksi heidän lapsillaan. Vanhemmat saattavat helposti antaa rahaa, jotta lapset voivat hakea välitunnilla kaupasta jotakin syötävää välttääkseen kouluruoan syömisen. (Mäkelä ym. 2003, 93.) Negatiivisten muistojen joukkoon mahtuu kuitenkin hyviäkin muistoja, ja joistakin koulun ruoista on tullut herkkuruokia, joita valmistetaan itse vielä nykypäivänä.

## 4 ASIAKASLÄHTÖINEN KOULURUOKAILU

Kouluruokailun yksi tärkeimmistä kehitystavoitteista on toiminnan muuttaminen yhä asiakaslähtöisemmäksi. Tämä edellyttää yhä parempaa yhteistyötä keittiöhenkilökunnan sekä ruokailijoiden välille, johon myös opettajat osallistuvat. Oppilaiden mielipiteitä koulussa tarjottavasta ruoasta kuunnellaan sekä ne otetaan myös huomioon ruokalista suuniteltaessa. (Lampi, Laurila, Pekkala 2001, 13.) Asiakaskyselyiden avulla voidaan saada helpoiten tietoa mistä oppilaat pitävät Toiveiden tulisi pysytellä kuitenkin realistisina, sillä kaikkea ei voida toteuttaa. Kouluruokaloiden juhlapäivät sekä teemaviikot mahdollistavat hieman erikoisempien ja ”hienompien” ruokien toteuttamisen.

Oppilaille annetaan myös yhä enemmän mahdollisuuksia tehdä omia valintoja kouluruokailussa. Aterioilla tarjotaan vaihtoehtoja sekä vaihdellaan pääruokia, salaatteja sekä leipälaatuja (Lampi ym. 2001, 13).

Ruokasalin viihtyisyys on myös osatekijänä kouluruokailun nautittavuuteen. Viihtyisyyttä ruokalaan saadaan raikkailta väreillä sekä viherkasveilla. Kaunis ja kotoinen ympäristö sekä rauhallinen ilmapiiri saavat oppilaat käyttäytymään vastuuntuntoisesti (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 31).

### 4.1 Kasvatukselliset tekijät kouluruokailussa

Kouluikäisten lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksen voisi kiteyttää lasten ja nuorten elinpiiriksi, joka ilmentää kodin, koulun ja ympäröivän yhteisön keskinäistä vuorovaikutusta. Nämä perustuvat yhteisössä tehtyihin havaintoihin ja selvityksiin, joilla on hyväksytyt päämäärät lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lapsen ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä on useita. Kodin ohella koululla, lähiympäristöllä, iltapäivän ajan käytöllä, harrastuksilla ja kaveripiirillä on kaikilla suuri vaikutus lapsen käyttäytymiseen. Se, asuuko lapsi kaupungissa, jossa on liikkuminen ja kulutusmahdollisuudet ovat rajattomia, vai maaseudulla, vaikuttavat

myös lapseen. Oppilaiden hyvinvoinnissa on havaittavissa paikkakunta ja koulukohtaisesti selkeitä eroja. Koulun organisaatio, koulupiirin sosioekonomiset olosuhteet, koulun sisäinen ilmapiiri, koulun henkilöstössä vallitseva yleinen asenne ja oppilaiden perhetaustat heijastuvat suoraan oppilaisiin ja selittävät näin oppilaiden koulukokemuksia sekä terveys- ja ruokailueroja. (Fogelholm 2003, 159.)

Koulu tukee lasten ravitsemuskasvatusta, sillä jo pieni lapsi joutuu ottamaan vastuun osittain ruokailustaan jo ensimmäisen kouluvuotensa aikana. Ruoka edustaa lapselle hyvää huolenpitoa ja tuo turvallisuutta. Lapsella saattaa olla kokemusta jo päivittäisistä ruokarutiineista jotka ovat muodostuneet päivähoitossa tai – kerhoissa, joten kouluun siirtyminen sekä kouluruokailu onnistuvat helpommin. Muutostilanne ja koulun alku, jolloin lapset totuttelevat uusiin sääntöihin on hyvä mahdollisuus tukea lasta ja hänen perhettään terveellisten ruokailutottumuksien hallintaan. Tuolloin lapset omaksuvat helposti uudet säännöt ja myös hyväksyvät ne. Ala-aste ikä, Kuudesta kolmeentoista ikävuoteen, voidaan katsoa ravitsemuskasvatuksellisesti otolliseksi ajaksi, jolloin lapsen oman tekemisen ja kokemisen avulla voidaan tuottaa ruokailun myötä elämyksiä, jonka muistot seuraavat vielä myöhemmässäkin elämässä. (Fogelholm 2003, 144.) Koulujen ravitsemuskasvatus on kokonaisvaltaista, sillä tavoitteena ei ole vain lasten ja nuorten energiansaannin turvaaminen, vaan myös valmiuksien antaminen sosiaaliseen kanssakäymiseen (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 75).

Kouluruokailussa oppilaat pääsevät opettelemaan myös hyvää käyttäytymistä ja toisten huomioonottamista. Ala-asteella opettajat syövät lähes poikkeuksetta oppilaidensa kanssa samoissa pöydissä, jolloin lapsille pystytään opettamaan pöytätapoja. Aikuisen läsnäolo tuo myös turvaa ja rauhoittaa ruokailuhetket. Aterioinnin tulisi muodostua myös mieluisaksi, viihtyisäksi ja rauhalliseksi hetkeksi, jolloin koulutöiden rutiineista pääsisi hetkeksi irrottautumaan. (Lintukangas ym. 1999, 13.)

Myös peruskoulun yläasteen ja lukion oppilaat tarvitsevat kouluruokailussa ohjausta vahvistamaan aikaisemmin opittua ruokailukäyttäytymistä, vaikka saavatkin toimia yleisesti omaotteisesti. Tuolloin oppilaille on muodostunut käsitys ruoasta ja sen merkityksestä. ja hän muodostaa käsityksiä ruoan terveellisyydestä. Kouluruokailu on sosiaalinen tapahtuma, jossa oppilas toimii yksilönä sekä ryhmän jäsenenä.



Ruokapöydässä keskusteleminen opettaa taitoja myöhempään elämään. (Lintukangas ym. 1999, 13.)

## 4.2 Ongelmia kouluruokailussa

Peruskoulun ala-asteella, etenkin nuorimpien oppilaiden keskuudessa, ongelmat saattavat liittyä enimmäkseen epäluuloihin ruokaa kohtaan, vähäiseen syömiseen ja ruokailuun keskittymiseen. Lapsi kokeilee syömisensä rajojaan ja aikuisen tehtävänä on huolehtia näiden ruokarajojen syntymisestä. Rajojen tarkoitus ei ole vain kieltää, vaan myös turvata lapsen syömisensä opettelulle hyvät ja iänmukaiset rajat. Yleisesti lasten syömiseen liittyvät ongelmat ovat ohitse meneviä ja ne eivät yleensä muodostu uhkaksi lapsen terveydelle. Valikoivasta syömisestä saattaa muodostua kuitenkin myöhemmin sosiaalisia ongelmia. (Mäkelä ym. 2003, 82–83).

Lasten paino-ongelmat, syömishäiriöt, kasvis- ja erityisruokavaliot tuovat osaltaan ravitsemuskasvatuksellisia pulmia kouluruokailuun. Tämä edellyttää yhä parempaa kodin ja koulun välistä yhteistyötä, jotta ongelmat pystytään ratkaisemaan tai lieventämään. Koululla ja sen työntekijöillä on vastuu lapsen syömisestä ja aikuisten tulisi puuttua esimerkiksi oppilaan liian vähäiseen syömiseen. (Fogelholm 2003, 161–166.)

Kouluruokailu painuu kaikkien sitä syöneiden mieleen. Toisilla saattaa olla hyvinkin negatiivisia tuntemuksia, toisen muistellessa ihania kouluruokia joita sai syödä mahan täydeltä. Monet koululaiset pitävät ilmaista kouluruokaa hyvänä etuna. Monesti oppilaiden valittamista kouluruoasta pidetään turhana, mutta koulukohtaisesti saattaa olla hyvinkin suuria eroja kouluruoan laadun suhteen. (Fogelholm 2003, 159; Mäkelä ym. 2003, 96–97). Etenkin vanhemmilla ihmisillä saattaa olla hyvinkin negatiivisia muistoja kouluruokailusta aikana, jolloin kouluruokailussa vallitsi tiukka kuri ja järjestys. Ikävimmät muistot liittyvät pakkosyöttämiseen, jossa yhdistyy epämieluisa ruoka ja opettajan kova kuritus. (Mäkelä ym. 2003, 97.) Näin jotkut ruoat saattavat jättää lopunelämäksi traumoja eikä kyseistä ruokaa pysty enää syömään ilman negatiivisia tuntemuksia.

Työtäni syventämään tahdoin tehdä pienimuotoista taustatutkimusta ja haastattelin kuutta 19–22 –vuotiasta henkilöä, joiden kouluruokailumuistot 1990–2003 välisenä

aikana, peruskoulun ala- ja yläasteelta sekä lukiosta ovat vielä tarkasti mielessä. Kaikkien haastateltavien mieleen on jäänyt erityisesti peruskoulun ala-asteen kouluruokailu, jolloin opeteltiin ruokailutapoja ja tutustuttiin uusiin ruokalajeihin. Kaikkien haastateltavien mielestä kouluruoka on ollut heille mieluisampaa ala-asteelle kuin yläasteella ja lukiossa. Kokemukset vaihtelivat yksilöllisesti, mutta ala-asteen ruoka on jäänyt hyvältä laadultaan mieleen.

Haastateltavien negatiiviset muistot liittyvät enimmäkseen kouluruokailutilanteisiin, joissa pakotettiin syömään ruokaa vasten tahtoaan tai määrättiin istumaan paikalla jossa joutui kiusatuksi. Myös kouluruokailu oli lähes jokaisen haastateltavan mielestä luotu liian kiireiseksi, joten aikaa syömiseen ei ollut tarpeeksi. Ala-asteen kouluruokailu on jäänyt mieleen myös enemmän kontrolloituna tapahtumana toisin kuin ylemmillä kouluasteilla. Ala-asteella ruokailuun liittyvät säännöt ovat jääneet päällimmäisenä mieleen. Lautanen näytettiin opettajalle ennen pois viemistä eikä näkkileivän reikäisemmälle puolelle saanut levittää voita. Opettaja myös annosteli jokaisen ruokajuomat. Yläasteella kouluruokailu tilanteet ovat muodostuneet mielekkäimmiksi ja vapautuneimmiksi. Ruokailuun oli varattu enemmän aikaa ja oppilaat saivat lisätä muun muassa itse mausteita ruokiinsa. Itse ruokalajeista, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta, on heille jäänyt positiivinen kuva. (Karlsson, Kivelä, Kopponen, Laaksonen, Niukkanen & Mäkinen 2006.)

## 5 RAVINNON TARVE JA RUOKATOTTUMUKSET

### 5.1 Energian tarve lapsilla

Iän karttuessa lasten energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa, ja 10 -vuotias syö lähes yhtä paljon kuin aikuiset. Energian tarve tytöillä on yleisesti suurimmillaan 10–15 ikävuosina ja pojilla puolestaan 15–20 -vuotiaina, erot vaihtelevat kuitenkin yksilöllisesti. Ravinnontarpeeseen vaikuttavat etenkin lapsen koko, kasvunopeus, puberteetin alkamisajankohta, arkiliikunta sekä liikuntaharrastukset. (Ihanainen ym. 2004, 69.)

Stakesin teettämän tutkimuksen mukaan nuorten ruokatottumukset ovat kehittyneet samaan suuntaan kuin aikuistenkin. Rasvan käyttö on vähentynyt ja sen laatu on muuttunut pehmeämmäksi. Rasvaisten maitolaatujen sekä maidonjuonti ovat vähentyneet, mutta juuston käyttö on puolestaan noussut. Perunan sekä leivän, etenkin ruisleivän, syönti on vähentynyt. Enää yhä harvempi syö kahta lämmintä ateriaa päivän aikana ja päivällinen korvataan usein välipaloilla. Siksi makeisten ja virvoitusjuomien käyttö onkin yleistynyt sillä niillä korvataan helposti terveellisiä aterioita. Koulujen välipalatoiminta sekä käytävien limsa- ja makeisautomaatit herättävät kummastusta ja paheksuntaakin, sillä niiden oikea paikka ei ole koulussa. Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö on pysynyt entisellään, vaikka kasvisruokailu on lisääntynyt. (Ihanainen ym. 2004, 69; Puusniekka 2005.)

Yleisesti lasten sekä nuorten ravintoaineiden saanti ruoasta on riittävää sekä ravitsemustila on todettu hyväksi, on kuitenkin joitakin huomioitavia seikkoja. Osa ruoka-aineista, kuten kala sekä ruisleipä, jotka ovat ravitsemuksellisesti arvokkaita, eivät miellytä lasten ja nuorten makuaisteja. Tämä näkyy etenkin kuidun sekä D-vitamiinin alhaisena saantina. Osa tytöistä saa ruoasta liian vähän kalsiumia ja rautaa. Maito- ja lihavalmisteen käyttö saattaisi kohentaa tätä tilannetta. Pojilla ravitsemukselliset ongelmat liittyvät osaksi vähäiseen kasvisten syöntiin. Myös pikaruoka, joka sisältää paljon rasvaa on nuorten suosiossa. (Ihanainen ym. 2004, 69.)

## 5.2 Täysipainoinen kouluateria

Kouluaterian tarkoituksena on antaa oppilaalle ravintoa ja energiaa, että hän jaksaisi opiskella ja säilyttää työvireytensä koko koulupäivän ajan. Hyvin suunniteltu sekä valmistettu kouluateria on oppilaan terveydenperusta, sekä se täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua ja luo siten pohjaa oppilaan terveyttä edistävälle ruokailutottumuksille.

Kouluaterian täysipainoisuutta voi tarkastella arvioimalla sekä aterioiden monipuolisuutta ja vaihtelevuutta että niiden ravintoainetiheyttä. Tärkeää on myös välttää kovan rasvan käyttöä sekä vähentää natriuminsaantia. (Lintukangas ym. 1999, 48.) Aterian täysipainoisuutta ravintoainetiheyden avulla arvioitaessa, lasketaan keskimääräinen ravintoaineiden saanti 4–6 viikon aikana ja verrataan sitä suosituksiin. Täysipainoisuus osoittaa suositeltavan ruoan ravintoainetiheyden niille ravintoaineille, joiden seuranta on yleisesti katsottu riittäväksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä arvioinnissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Tasapainoisesti koostettu ateria sisältää riittävästi suojaravintoaineita eli proteiineja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Aterian tulisi sisältää myös oikean määrän energiaa, kuitenkin niin, että se vastaa yksilöllistä energiantarvetta. Joukkoruokailussa ruokavalion monipuolisuuteen sekä tasapainoisuuteen voidaan vaikuttaa valitsemalla suunnittelu vaiheessa ruokalistaan päivittäin elintarvikkeita kaikista ruokaympyrän lohkoista. Aterian nautittavuus muodostuu ruoan värin, rakenteen, maun, tuoreuden maustamisen, valmistustavan ja annoskoon yhteisvaikutuksesta. (Nieminen 2005, 17.)

Ravitsemussuositukset on laadittu väestötasolle ja ne ovat tarkoitettu ensisijaisesti ammattilaisten apuvälineeksi ruokasuunnitteluun sekä sen valmistukseen. Uudistettujen pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan (2004) hiilihydraattien osuus tulisi olla 50–60 Energia %, rasvojen 25–30 E % ja proteiinien 10–20 E %. Uudet ravitsemussuositukset pohjautuvat paljolti vanhoihin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Lisäksi suosituksiin on lisätty ohjeet liikkumiseen sekä käytännön ohjeet ruokien ja aterioiden valintaa. Lasten tulisi liikkua päivittäin 60 minuuttia. (Lallukka 2005, 18–19.)

### 5.3 Ravitsemussuositusten havainnollistamisen apuvälineitä

Havainnollistamisen apuna suomalaisia ravitsemussuosituksia selvennettäväksi on käytetty erilaisia ruokavaliomalleja, kuten ruokaympyrää ja – kolmiota sekä lautamallia. Hyvän ruokavalion perustana on monipuolisuus, tasapainoisuus sekä kohtuus ja nautittavuus. (Nieminen 2005, 17.) Ruokaympyrä ja – kolmio havainnollistavat ruokavalion kokonaisuutta ja lautasmalli kuvailee puolestaan yksittäistä ateriaa (Ihanainen ym. 2004, 19). Ruokaympyrän, -kolmion ja lautasmallin käyttäminen havainnollistettaessa ravitsemussuosituksia ohjaa pikemminkin asiakkaita kuin ruokapalvelun työntekijöitä. Ruokaympyrän ja – kolmion kuvia sijoitellaan yleensä asiakkaiden nähtäviksi paikkoihin, jossa ruokailu tapahtuu. Lautasmallin mukaisia annoksia saatetaan koota varsinkin pesukoulun ala-asteen oppilaille nähtäville, jonka mukaan ha osaavat koota hyvän ateriakokonaisuuden.

Hyvää ruokavaliota havainnollistetaan paitsi 1950-luvulta asti mallina olleella **ruokaympyrällä** myös **ruokakolmiolla** ja **lautasmallilla**. Ne sopivat eri käyttötarkoituksiin ja täydentävät toisiaan neuvonnassa ja opetuksessa. Perusviestit on tiivistetty otsikoihin: monipuolista ja värikästä, sopivasti ja riittävästi sekä nauttien ja kiireettömästi. Ruokaympyrällä kuvataan monipuolisuutta, vaihtelevuutta ja eri elintarvikeryhmien suhteellista määrää täysipainoisessa ruokavaliossa (Nieminen 2005, 17). Ympyrän suurimmassa lohossa sijaitsevat kasvikset, hedelmät ja marjat, joita tulisi käyttää runsaasti, kun taas pienimmässä lohossa sijaitsevia rasvoja tulisi käyttää kohtuullisesti (Ihanainen ym. 2004, 19).



KUVIO 1. Ruokaympyrä (Ravitsemussuositukset lyhyesti 2006.)

Kun oppilas valitsee jokaisesta ruokaympyrän lohkoista jotain, toteutuvat täysipainoisen aterian kriteerit. Kouluruokailussa aterian osat ovat lämmin ruoka, raaka ja/tai kypsä tuorelisäke, leipä, ravintorasva, juomat ja jälkiruoka, jota tarjotaan satunnaisesti. (Nieminen 2005, 17.)

Ruokakolmio koostuu neljästä eri tasosta. Alimmat, kolmion kannassa olevat elintarvikkeet, muodostavat ruokavalion perustan. Kolmion huipulla olevia elintarvikkeita käytetään vain vähän ja kohtuullisesti. (Nieminen 2005, 17.)



KUVIO 2. Ruokakolmio (Ravitsemussuositukset lyhyesti 2006.)

Ruokailijoille nähtäväksi asetettu lautasmalli helpottaa tasapainoisen ateriakokonaisuuden koostamista (Lintukangas ym. 1999, 48). Lautasmalli on nähtävillä yleensä värikkään julisteen tai aidon ruoka-annoksen muodossa koulun ruokasalissa. Lautasmallilla ohjataan monipuoliseen ruoka-aineiden valintaan, ja sen avulla voidaan antaa viitteellinen ohje suositeltavasta annoskoosta. Lautasmallin mukaan koostetussa ateriakokonaisuudessa tulisi saada energiaa kolmannes päivän tarpeesta, joka on peruskoulun ala-asteen oppilaalla noin 600 kcal. Rasvaa saisi olla korkeintaan 30 % aterian energiamäärästä eli 20 – 30 g, josta tyydyttyneen rasvan osuus saisi olla korkeintaan 7 - 10g eli alle 10 %. Pääruoassa rasvaa saisi olla enintään 13 – 17 g. Ateriakokonaisuuden pääruoassa suolaa saisi olla korkeintaan 1 g ja kuitupitoisuuden tulisi olla vähintään 3 g/MJ tai 1,3 g/100 kcal. (Nieminen 2004, 19.)



KUVIO3. Lautasmalli (Ravitsemussuositukset lyhyesti 2006.)

Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Yksi neljäsosa täytetään perunalla tai vaihtelevasti riisillä tai pastalla. Loppu neljännes jää kala-, liha tai munaruoalle. Tämä osa voidaan korvata myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan käytettäväksi rasvatonta maitoa tai piimää. Vesi on myös hyvä ruokajuoma. Ateriaa täydennetään täysjyväleivällä jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvisrasvavevitettä. Hyvän jälkiruoan voi koostaa marjoja sekä hedelmiä käyttämällä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Nykyajan lapsia ja nuoria auttaa myös uusi lautasmallisarja, joka opastaa kokoamaan ravitsemussuositustenmukaisen aterian, silloin kun pääruokana ei olekaan kastiketta tai perunaa. Liha, kala tai kana voikin olla jo itse lisukkeen sisällä, kuten makaronilaatikossa tai pastasalaatissa. Kasvikset voivat puolestaan olla mukana keitossa tai risotossa, jolloin erillistä salaattia ei ehkä ole tarjolla. Leipätiedotuksen julkaisema uusi lautasmallisarja sisältää 13 kuvaa koulujen suosikkiruoista ja niiden tarkoituksena on havainnollistaa, mitä ravitsemussuositukset tarkoittavat kouluruoan määrässä, ravintosisällössä ja monipuolisuudessa jokaisena koulupäivänä. (Uusi lautasmalli sopii jokaiseen koulupäivään 2006).

Keskimääräisten annoskokojen mukaan koostetusta kouluruoasta tulisi syntyä täysipainoinen ateria. Lounas koostuu monesta ei osasta, jotka kaikki tulisi koota tarjottimelle. Taulukko 1 osoittaa sen, miten malliannoksen mukainen koululounas kootaan annoskokojen perusteella. (Ahonen 1997, 107.)

TAULUKKO 1. Kouluruokailun ohjeelliset annoskoot

| <b>Ruoka / ruoka-aine<br/>Annos</b>         | <b>Määrä</b> |
|---|--------------|
| Peruna                                      | 100 g        |
| Perunasose/riisi/makaroni                   | 1,25 g       |
| Liha-/kana-/ kalaruoka                      | 50 g         |
| · murekkeena                                | 70 g         |
| · kastikkeena                               | 100 g        |
| Laatikkoruoka                               | 1.5 dl       |
| Keittoruoka                                 | 2 dl         |
| Kasvikset (salaatti, raaste,<br>muu lisäke) | 70 g         |
| Salaatinkastike                             | 1 rkl (15 g) |
| Leipä<br>(näkkileipä/pehmeäleipä)           | 30–60 g      |
| Leipärasva                                  | 10 g         |
| Maito                                       | 2 dl         |
| Jälkiruoka<br>(tarjolla vaihtelevasti)      | 1,5 dl       |

Malliannoksella ohjataan asiakkaan monipuolista ruoka-ainevalintaa. Kouluruokailussa opettajilla ja muulla koulun henkilökunnalla on suuri vastuu, jotta oppilas söisi kaikki aterian osat.



## 6 MONIPUOLINEN KOULUATERIA

Julkisten ruokapalvelujen valistaman ruoan tulisi ylläpitää ja edistää terveyttä sitä syövien keskuudessa. Julkiset ruokapalvelut, kuten koulujen ruokalat, toimivat hyvänä esimerkkinä myös yksityisiin ruokatalouksiin antamalla esimerkkejä sekä malleja aterioiden terveyttä edistävästä koostumuksesta, esilleasetteluista ja tarjoilutavoista. Koulussa tarjottavaa ateriaa voidaan pitää huomattavana terveyttä edistävänä tekijänä oppilaiden keskuudessa. Myös opettajat sekä muu henkilökunta toimivat koulu-ruokailun asiakkaina. (Lampi ym. 2001, 9, 12.)

### 6.1 Yksittäiset valinnat

Kouluruokailussa tarjottavat viljavalmistet tulisi olla vähäsuolaisia täysjyvävalmisteita. Leivän avulla voi helposti lisätä energian ja ravintoaineiden, etenkin kuidun saantia. Puuro on hyvä ateria ja sen ympärille voi koota helposti täysipainoisen aterian tarjoamalla puuron, leivän ja vihannesten lisäksi lihaa tai siitä tehtyjä valmisteita leikkeleinä. Puuron kanssa tarjotaan yleisesti marjakeittoa tai -sosetta. (Lintukangas ym. 1999, 51.)

Leipärasvan tulisi olla pehmeää kasvismargariinia tai niukasti maitorasvaa sisältävää rasvaseosta. Ruoanvalmistuksessa sekä leivonnassa käytetään kasvismargariinia tai öljyä. Kouluruokailussa tarjottavat maito ja juusto sekä muut maitovalmisteet tarjotaan rasvattomina ja vähärasvaisina. Maidon lisäksi tarjolla tulisi olla myös vettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2006, 38.)

Vaihtelevasti käytettävät lihaa, makkara ja muut lihavalmisteet tulisi olla vähärasvaisia. Kalaa tulisi tarjota viikoittain vaihdellen eri kalalajikkeita. Liha ja kala voidaan korvata joskus myös palkokasveilla. Mehevyyttä ja makua ruokiin voidaan lisätä kasviksia käyttämällä ja siten vähentää myös rasvankäyttöä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi tarjota vaihtelevasti sekä runsaasti sellaisinaan, kypsennettyinä tai ruoan aineksina. Kasviksia voi tarjota paloina, salaatteina, raasteina tai ruokalajeissa.

Värikkäillä kasviksilla saa ruokiin myös näyttävyyttä ja värikkyyttä. (Lintukangas ym. 1999, 52.)

Kouluruokailussa tarjotaan yleisesti yhtä tai kahta erilaista salaattia. Salaattiainekset voi tarjoilla myös erikseen, jolloin ruokailija voi koostaa mieleisensä salaattiannoksensa. Salaatin nautittavuutta lisää öljy- tai mehupohjainen salaatinkastike. Hiilihydraattilisäkkeistä perunan käyttöä olisi hyvä suosia. Perunaa tarjoillaan yleensä valmiiksi kuorittuna keitetyn-, soseen, lohkojen tai uuniperunoiden muodossa. Vaihtelevuutta perunalle saadaan tarjoamalla riisiä tai pastaa, joiden suositellaan olevan täysjyvävalmisteisia. (Lintukangas ym. 1999, 52.) Kouluruokailussa tarjottava ruoka tulisi olla vähäsuolaista. Suolan saanti tulisi rajoittaa ateriakokonaisuudessa 0,2 g/100 kcal, eli 1,5-2 g ateriaa kohden (Nieminen 2004, 19). Makua ruokaan ilman suolan lisäämistä saadaan käyttämällä kasviksia, yrttejä, suolattomia mausteita sekä vähänatriumisia suolavalmisteita. (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2006, 38)

## **6.2 Yleisruokavaliosta poikkeavat ruokavaliot kouluruokailussa**

Ruokalistasta poikkeavat ruokavaliot edellyttävät yleisesti joko terveydellisen, eettisen tai uskonnollisen syyn. Tavoitteena kouluruokailun järjestämisessä on, että yleisruokavalio sopisi sellaisenaan tai pienin muutoksin mahdollisimman monelle oppilaalle. Koulujen velvollisuus on valmistaa jokaiselle yleisruokavaliosta poikkeavalle oppilaalle sopiva sekä täysipainotteinen kouluateria. Tämä edellyttää kuitenkin Lääkäriin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin antamaa lausuntoa. (Lintukangas ym. 1999, 54.) Lasten ja nuorten kohdalla yleisruokavaliosta poikkeaville oppilaille kouluruokailussa opastaminen sekä heidän huomioimisensa on tärkeää, sillä kaikki eivät vielä osaa ottaa vastuuta omasta ruokailustaan ja saattavat syödä vahingossa tai salaa heiltä kiellettyä ruoka-ainetta.

Erytisruokavaliot lisääntyvät tasaisesti sekä niiden monimuotoisuus tuo uusia haasteita ruokapalveluhenkilöstölle sekä lisäävät henkilöstön koulutustarvetta. Erytisruokavaliota tarvitaan sairauksien hoidon, ruoka-aineista syntyvän yliherkkyyden sekä uskonnollisten tai eettisten vakaumuksen vuoksi. Niiden tarve voi olla joko pysyvää tai vain tilapäistä. (Ahonen 1997, 33.)

### **6.2.1 Erityisruokavaliot**

Erityisruokavaliot ovat sairauden hoitoon tarkoitettuja ruokavalioita sekä niiden tulisi täyttää yleiset ravitsemussuositukset, jollei ruokavalio muuten edellytä poikkeamista suosituksista. Erityisruokavaliot toteutetaan siinä muodossa kuin lääkärintodistus sekä kouluun toimitettu oppilaan ruokavaliosuunnitelma edellyttävät. (Lintukangas ym. 1999, 54.)

Ruokalistasuunnittelulla pyritään vähentämään erityisruokavalioiden tarvetta, lisäämällä esimerkiksi päivittäisten vaihtoehtoruokien määrää sekä suunnittelemalla ruokalista sopivaksi esimerkiksi diabeetikon ruokavaliota silmällä pitäen. Osa erityisruokavalioidista kuitenkin on toteutettava osittain erikseen. Tällaisia ovat keliakia, vähälaktoosinen ja laktoositon ruokavalio erilaiset ruoka-allergiat ja eettisistä syistä ruoka-aineiden välttäminen. (Ahonen 1997, 33.) Aterioiden tulisi muistuttaa myös mahdollisimman paljon yleisruokavaliota ja jos sairauden edellyttämä ruoka-ainevalikoima on suppea, on annoksen rakenteeseen sekä ulkonäköön kiinnitettävä huomiota. (Lintukangas ym. 1999, 54.)

Erityisruokavalioiden yleistyminen tuo uusia haasteita ruokapalveluille ja niiden toteuttaminen vaatii lisätyötä ja – resursseja, sillä erityisruokavalioiden toteuttaminen vaatii yleisesti hinnaltaan kalliimpia raaka-aineita ja ne valmistetaan erikseen muusta ruoasta. Jyväskylässä noin kymmenesosalle koululaisista valmistetaan erikoisateria. Totuus todellisista erityisruokavalioiden tarpeesta saattaa olla pienempi, sillä osa saattaa ilmoittaa negatiivisen suhtautumisensa ruokaan ruoka-aineallergiaksi. (Liinamaa 2003.)

#### **Ruoka-allergiat**

Ruoka-allergia ilmenee elimistön poikkeavan tapana reagoida johonkin ruoka-aineeseen. Oireet ilmenevät yksilöllisesti eri kehon osissa sekä eri voimakkuuksilla. Ruoka-valiosta poistetaan allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ja ne korvataan allergiselle oppilaalle sopivalla ruoka-aineella. Maito-allergiselle voidaan toteuttaa erityisruokavaliota, joka on suunniteltu ankaraa laktoosirajoitusta tarvitseville ja joka ei sisällä maitoproteiinia. Vilja-allergiselle voidaan soveltaa keliakikoille tarkoitettua ruokavaliota siten, että ruokavaliosta poistetaan oireita aiheuttavat viljat. Ohra- ja

vehnätärkkelykselle allergisten oppilaiden ruokavaliossa vältetään näiden viljojen käyttämistä. (Lintukangas ym. 1999, 56.)

### **Laktoosi-intoleranssi**

Laktoosi-intoleranssilla tarkoitetaan laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriötä ja se ilmenee vatsan erilaisina oireiluina. Laktoosin sietokyvyssä on suuria eroja yksilöllisesti. Vähälaktoosista ruokavaliota noudattavat voivat käyttää pienissä määrin tavallisia maitovalmisteita sekä laktoosia sisältäviä elintarvikkeita. Elintarvikkeet jotka sisältävät alle 1 g/100 g laktoosia kutsutaan vähälaktoosisiksi elintarvikkeiksi. Laktoosittomassa ruokavaliossa voidaan nauttia vain laktoosittomia elintarvikkeita. (Ihanainen ym. 2004, 133, 135–136.)

### **Diabetes**

Diabetes on aineenvaihdunnan häiriö, jossa verensokeripitoisuus, eli glukoosi, nousee liian korkeaksi. Diabetes jaetaan tyypeihin yksi ja kaksi. Kakkostyyppin diabetekseen liittyy vahvasti ylipainoisuus ja tätä diabetestyyppiä ilmenee nykyään myös nuorilla kasvavan ylipaino-ongelman johdosta. Keskeisiä tekijöitä diabeteksen hoidossa ovat ruokavalio, liikunta ja lääkehoito tarvittaessa. Diabeetikon ruokavalio noudattaa yleisten ravitsemussuositusten mukaista sekä tavallisilla ruoka-aineilla toteutettua ruokaa. Huomioitavaa on säilyttää mahdollisimman normaalit veren sokeripitoisuudet aterioiden jälkeen sekä niiden välillä. (Ihanainen ym. 2004, 114, 116, 120.)

### **Keliakia**

Keliakia on ohutsuolen sairaus, jonka vehnästä, rukiissa ja ohrassa oleva proteiini eli gluteeni aiheuttaa. Ainoa hoito keliakiaan on elinikäisen gluteenittoman ruokavalion tarkka noudattaminen. Suurin osa keliakikoista noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, mutta osalle käy vain luontaisesti gluteeniton ruokavalio. Luontaisesti gluteenitonta ruokavaliota noudattavat ovat herkistyneet myös vehnätärkkelykselle, jota tavallista gluteenitonta ruokavaliota noudattavat puolestaan sietävät. Luontaisesti gluteenittomassa ruokavaliossa voidaan käyttää ainoastaan täysin gluteenittomia viljoja, kuten riisiä, tattaria, hirssiä ja maissia sekä lisäksi soija- ja perunajauhoja. Ruoanvalmistuksessa tulee olla erityisen tarkka, sillä esimerkiksi pienikin määrä jauhopölystä tuleva gluteeni on keliakikolle haitallista. Gluteenittomat raaka-aineet sekä valmiit tuotteet on säilytettävä ja käsiteltävä eri työpisteissä kuin gluteenia sisältäviä viljoja käsitellään. Nykyään gluteenittomia valmisteita on helposti saatavilla ja lähes kaikki ruokalajit voi valmistaa gluteenittomiksi. (Lintukangas ym. 1999, 143.)

### **6.2.2 Kasvisruokavaliot**

Kasvisruokavaliot perustuvat yleensä asiakkaan eettiseen vakaumukseen. Joskus nuorilla ryhtyminen kasvissyöjiksi perustuu vallitseviin trendeihin, kokeilun haluun tai yrityksen vähentää painoaan. (Ahonen 1997, 33.) Kasvisruokavalion ravintosisältö ei eroa juurikaan sekaruokavaliosta, jos kumpikin on koottu ravitsemussuositusten mukaisesti (Ihanainen ym. 2004, 159). Kala-kasvisruokavalio, laktovegetaarinen ja lakto-ovovegetaarinen ruokavalio ovat ravitsemuksellisesti turvallisia, mutta vegaaniruokavalion ravitsemuksellista riittävyttä ei aina voida taatavanomaisilla raaka-aineilla (Ahonen 1997, 33). Kouluruokailussa oppilaiden tulee sitoutua noudattamaan kasvisruokavaliota koko lukukauden. Suurimmassa osassa ylä- ja alasteissa tarjotaan kasvisruokaa vain terveydellisten tai eettisten syiden vuoksi kouluterveyden todistuksella. Yläasteikäisen ja sitä nuoremman oppilaan kasvisruokavalion noudattaminen edellyttää myös vanhempien suostumusta. (Ahonen 1997, 33.)

### **6.2.3 Uskontoon perustuvat ruoka-ainerajoitukset**

Monissa kulttuureissa uskonnolla on vahva arkielämää säätelevä vaikutus ja uskonnolliset ruoka-ainerajoitukset perustuvat pyhiin kirjoituksiin sekä uskonnolliseen traditioon. Säädöksiä noudattamisessa on kuitenkin yksilöllisiä ja uskonnon sisällä esiintyviä näkemyksellisiä eroja, eivätkä kaikki suhtaudu sääntöihin niin yksityiskohtaisesti ja tarkasti kuin toiset. (Lintukangas ym. 1999, 62.)

Kristinuskon mukaan kaikki ruoka-aineet ovat syötäviä, mutta uskonnon sisällä on ryhmiä, joilla voi olla ruoka-aineisiin kohdistuvia kirjoittamattomia sääntöjä. Tästä esimerkkinä adventistit, jotka ihailevat vegetaarisuutta, joka sulkee pois myös kaikki nautintoaineet, kuten kahvin ja teen. Ortodoksien, Helluntailaisten ja Jehovan todistajien ruokavalioon ei sisälly verta. Juutalaisuus sekä islam määrittelevät osaltaan tarkasti syötäväksi kelpaavat ja kelpaamattomat ruoka-aineet. (Lintukangas ym. 1999, 62.) Juutalaiset eivät myöskään nauti samalla aterialla lihaa ja maitovalmisteita ja heidän uskonnossaan onkin eniten ruokaan liittyviä säädöksiä ja rajoituksia. Islamin uskontoa noudattavilla muslimeilla ruokavalioon ei sisälly sianlihaa, sian elimiä eikä

varta. He eivät käytä myöskään alkoholia. (Lintukangas ym. 1999, 62; Ihanainen ym. 2004, 165.)

Idän uskonnoista, kuten hindulaisuudelle ja buddhalaisuudelle uskonnoille, on tyypillistä vaatimattomat ruokavalinnat ja he pyrkivät noudattamaan kasvisruokavaliota. Erityisesti hindulaiset pyrkivät noudattamaan täydellistä kasvisruokavaliota ja etenkin naudanlihan syöminen on kiellettyä. (Ihanainen ym. 2004, 166).

#### **6.2.4 Syömishäiriöt**

Syömishäiriöt luokitellaan psyykkiseksi sairaudeksi, jossa henkilön suhde ruokaan ilmenee normaalista poikkeavana. Näitä sairauksia nimetään tavallisimmin anorexia nervosaksi, bulimiaksi sekä ahmimishäiriöksi. Jokaisen aikuisen työntekijän tulisi kiinnittää huomiota oppilaan vähäiseen syömiseen ja ilmoittaa tästä tarvittaessa oppilaan vanhemmille sekä kouluterveydenhoitajalle. Mahdolliseen syömishäiriöön tulisi puuttua välittömästi. (Lintukangas ym. 1999, 65, 67.)

## **7 RAVITSEMUSOSAAMINEN JA RUOKALISTASUUNNITTELU KOULUSSA**

Catering- eli suurtalous- ja ruokapalveluala tuottaa ruokapalveluja kodin ulkopuolella tapahtuvaa päivittäistä ruokailua sekä edustus- ja tilaustarjoilua varten (Lampi ym. 2001, 7). Ruokapalveluiden tarkoituksena on edistää asiakkaiden hyvinvointia tuottamalla ravitsevia, maistuvia sekä asiakkaita miellyttäviä aterioita. Aterioinnin tulisi antaa asiakkaille elämyksiä sekä kehittää heidän makutottumuksiaan. Tavanomaista alalle on, että ruoka tarjoillaan välittömästi tai ruoka kuljetetaan valmistuskeittiöstä kuumennus- tai jakelukeittiöpisteisiin. Ruokaa voidaan toimittaa

myös asiakkaille kotiin, joiden liikkuminen kodin ulkopuolelle on hankalaa. Suurtalous- ja ruokapalvelualan palvelutoiminnalla on huomattava taloudellinen merkitys sekä kansanterveyttä edistävä vaikutus yhteiskunnassamme. Elintarvikkeiden kulutus ruokatuotannossa on suurta ja näin ne edistävät sekä alkutuotantoa että elintarviketeollisuutta. (Lampi ym. 2001, 7, 9.)

### **7.1 Työskentely ravitsemuspalvelussa**

Kouluruokailu tulisi ymmärtää laaja-alaisena toimintana, joka palvelee kuntalaisia tuottamalla laadukkaita aterioita ja toimii liiketaloudellisin periaattein kunnan määrittelemien resurssien sisällä. Ruokapalvelutyöntekijöiden tulisi omata heidän työtään vastaava koulutus. Hyvät koulutetut työntekijät, jotka hallitsevat ruokatuotannon prosessin kokonaisuutena, tuovat myös suuria säästöjä kunnille. (Lintukangas ym. 1999, 29.)

Ruoan tuottaminen ei ole pelkästään vain ruoanvalmistusta, vaan siihen yhdistyy monia erilaisia osatekijöitä. Ruokapalvelutyöntekijöiden työnkuvaan ruoanvalmistuksen lisäksi tärkeinä tekijöinä liittyvät myös esimerkiksi asiakaspalvelu, siivoustyö, tavaroiden vastaanotto ja varastonhoito. Nämä seikat ja niihin vievä työaika tulee ottaa huomioon myös ateria- ja ruokalistasuunnittelussa. (Lampi ym. 2001, 111.)

### **7.2 Kouluruokailun markkinointi**

Kouluruokailun markkinointi saattaa tuntua oudolta ajatukselta. Markkinoinnilla voidaan kuitenkin vaikuttaa asiakkaisiin sekä sidosryhmiin ja moniin asioihin itse ruokailutilanteissa. Kouluruokailua markkinoitaessa tahdotaan tuoda monia erilaisia asioita esille joilla luodaan kouluruokailusta positiivinen mielikuva sekä saada kouluruokailua tunnetuksi niin asiakkaille, kuntalaisille kuin päättäjillekin. (Lintukangas ym. 1999, 31–32.)

Kouluruokailun myönteistä mielikuvaa voidaan vahvistaa pienillä asioilla, kuten yhtenäisellä värimaailmalla ruokalassa sekä samankaltaisilla keittiötyöntekijöiden asuilla. Työntekijöiden motivoituneisuus sekä palvelun laatu vaikuttavat myös muodostettavaan mielikuvaan ja sen kautta markkinointiin. Ruokalan työntekijöiden arvostaminen omaa työtään kohtaan näkyy helposti ulospäin. Jo työasulla voidaan

vaikuttaa paljon työntekijöiden itsetuntoon sekä muuttaa asiakkaiden suhtautumista. (Heinänen 2006, 8.) Koulun ruokalalle voi keksiä myös nimen sekä helposti tunnistettavan logon (Lintukangas ym. 1999, 32; Heinänen 2006, 8).

Nykyaikana internet mahdollistaa yhä helpomman kanavan kouluruoan markkinoimiseen. Kaupunkien ja kuntien verkkosivuilla voidaan kertoa kouluruokailusta sekä esitellä ruokalista. Näin myös lasten vanhempien on helppo tarkastella lähemmin, mitä ruokaa koulussa on tarjolla.

Ruokalista on kouluruokailun tärkeimpiä markkinointi välineitä, jolla kouluruokailua voidaan ulkopuolelle markkinoida. Ruokalista on koulun ruokalan painettu mainos, niin kuin se on myös muissa ravintoloissa. Ruokalistan perusteella asiakas voi helposti päätellä ja muodostaa mielikuvia tarjottavasta ruoasta. (Suur-Uski & Vaissi 2005, 16.) Vaikka kouluruokailussa ei tarjota useita ruokalajeja, niin kuin ravintoloissa, joista asiakas pystyy valitsemaan mieleisensä, voidaan siitä silti tehdä mielenkiintoinen ja asiakasta miellyttävä. Ruokalista antaa runsaasti tietoa koulussa tarjottavista aterioista, joten sen ulkoiseen olemukseen on hyvä kiinnittää huomiota. Kouluruokailun ruokalistat tulisi olla selkeitä ja helppolukuisia, sillä lapset eivät välttämättä ymmärrä vaikeita ja vierasperäisiä sanoja. Ruokalistaista saadaan helposti värikkäitä erilaisilla kuvilla ja piirroksilla.

Ruokalista toimii markkinoinnin välineenä oppilaan kotiin, heidän vanhemmilleen. Vanhemmat voivat helposti seurata esimerkiksi internetin välitykseltä, mitä koulussa tarjotaan lounaaksi kyseisinä päivinä.

Tutkin Jyväskylän seudun kuntien kouluruokailun Internet markkinointia. Eri kuntien koulut sekä kouluruokailusta vastaavat ruokapalvelut markkinoivat hyvin eri tavoin kouluruokailua, jos laisinkaan. Jyväskylän seudulla on oma internet sivunsa, josta löytää kaikki kunnat helposti. Jokaisesta kunnasta on oma pieni esittelynsä ja sivuilta löytyy linkki myös kuntien omille nettisivuille. Koulujen ruokalistat on saatavilla yleisesti myös paikallislehdistä. Jyväskylän kaupungin kouluruokailusta vastaavalla Kylän kattauksella on selkeä nettisivu, jonka löytää helposti. Sivulla on saatavilla kaikki oleellinen tieto, mitä tulee Kylän kattauksen ruokapalveluista tietää. Nettisivuilta löytää vaivatta myös ruokalistat, joita voi vaikka lasten vanhemmat halutessaan seurata.



Jyväskylän maalaiskunnan, Muuramen ja Suolahden kuntien internetsivuilta löytyy myös helposti ruokalista, joka on sama jokaiselle koululle. Ruokalista löytyy vaivata sekä se sijaitsee sivuilla loogisesta paikasta. Hankasalmen, Korpilahden, Petäjaveden, Toivakan ja Uuraisten kuntien internetsivuilta ruokalistoja ei löytänyt helposti, tai niitä ei ole sivuille päivitetty. Yleisesti kouluruokailusta on kerrottu hyvin vähän kaikilla internetsivuilla, joten tietoa ei internetin kautta ole helppo löytää.

## **8 ATERIA- JA RUOKALISTASUUNNITTELU**

Ruokalistan suunnittelu on yksi tärkeimmistä ruokahuollon osa-alueista. Se määrittelee keittiön muiden osa-alueiden hyväksikäyttöä sekä myös resurssien, kuten henkilökunnan ja koneiden, tarvetta keittiössä. Ruokalistaa voidaan pitää kokonaisuuden keskipisteenä keittiön toiminnassa ja samalla se toimii myös ohjeena elintarvikkeiden hankinnassa sekä niiden varastoinnissa. (Suominen 2000, 5.)

Hyvin suunniteltu ruokalista toimii valvonnan ja seurannan välineenä, seuratessa aterioiden hintaa sekä ravintoainesisältöä. Sen perustavoitteita on tarjota ravitsemuksellisesti täysipainoista, ruokahalua herättävää ja herkullista ruokaa niille ihmisille, jotka ruoan syövät, käytössä olevan budjetin mukaisesti. (Suominen 2000, 3-5.)

Ruokalajien suunnittelun ja valmistuksen pohjana ovat hyvä elintarvikkeiden tuntemus sekä ruoanvalmistusmenetelmien hallinta. Ateriasuunnittelu perustuu paljolti erilaisten ruokalajien tuntemukseen joka puolestaan muodostaa ruokalistasuunnittelun rungon. (Latvala, Liikala 1997, 9.) Ruokalistan suunnittelevien henkilöiden tulisi tiedostaa niiden ruokailijoiden ravitsemukselliset tarpeet sekä mieltymykset, joille ruoka suunnitellaan (Suominen 2000, 6).

Ruokalistasuunnittelu luokitellaan osaksi kuntien ruokapalveluissa tehtävää yhteissuunnittelua ja ruokalista onkin tärkein keittiön markkinoinnin väline sekä tiedote asiakkaille. Jyväskylän seudun ruokapalveluissa tarjoamien ruokien ja ruokalista suunnittelusta vastaavat koulutetut henkilöt. Näitä ovat ruokapalvelutyöryhmät joihin kuuluvat muun muassa ravitsemuspäälliköt, ravitsemustyönjohtajat, kotitalousopettajat ja keittäjät. Koulujen oppilaat ovat myös tärkeässä osassa ruokalistasuunnittelussa ja heidän mielipiteitään kuunnellaan.

### **8.1 Ateria- ja ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät**

Ateria- ja ruokalistasuunnittelussa on monta huomioimisen arvoista seikkaa. Niiden tärkeysjärjestys vaihtelee kuitenkin toimipaikasta sekä tilanteesta riippuen.

Kouluruokailun suunnittelemisessa järjestys on pääpiirteittäin sama, mutta vaihdellen osittain sen mukaan, mitä ateria- ja ruokalistasuunnittelijat pitävät tärkeänä. (Latvala & Liikala 1997, 10; Lintukangas ym. 1999, 51–52; Suuruski & Vaissi 2005, 10–14.)

#### **1. Asiakasrakenne**

- Asiakas on tärkein perusta kouluruokailun ateria- ja ruokalistasuunnittelussa. Kouluruokailun asiakasryhmän muodostavat pääsääntöisesti oppilaat, mutta myös opettajat sekä muut satunaiset asiakkaat ovat kouluruokailun kohderyhmänä.
- Ruokailijoiden ikä, työn laatu, sukupuoli, erikoisruokavalioiden tarve ja uskonto tulee huomioida suunnittelussa.
- Myös ruokailijoiden toivomukset sekä odotukset tulisi ottaa huomioon.

#### **2. Ravitsemukselliset tekijät**

- Aterioiden tulisi olla ravitsemuksellisesti täysipainoisia ja ravitsemussuositukset toteuttavia. Kouluruokailussa tulisi seurata kouluruokailusuositusten mukaisesti koostettuja aterioita ja eriruokien esiintymistiheyksiä ruokalistalla.
- Huomionarvoista on myös ruokien muunneltavuus maidottomaksi sekä gluteenittomaksi.

### **3. Kulinaariset tekijät**

- Ruoan maku, esteettisyys ja houkuttelevuus ovat tärkeimpiä asioita, mikä riippuu osaksi henkilökunnan ammattitaidosta.
- Ruokalajien ja raaka-aineiden vaihtelevuus huomioiminen kiertävällä ruokalistalla erityisen tärkeää, etteivät samat/samankaltaiset ruoat toistuisi liian usein.
- Tilanteeseen sopivuus
- Jälkiruoka viimeistelee makunautinnon

### **4. Kustannustekijät**

- Kustannustekijöissä on huomioitava raaka-ainekulut, kateprosentti, energia- ja palkkakustannukset sekä työkustannukset.

### **5. Hygieeniset tekijät**

- Estetään ruokamyrkytysten sekä tarttuvien tautien leviäminen
- Elintarvikkeiden pilaantumisen sekä taloudellisten tappioiden estäminen
- Tähderuokien hyötykäyttäminen
- Omavalvonnan huomioiminen

### **6. Keittiön kapasiteetti**

- Keittiöhenkilökunnan määrä, ammattitaito ja työajat pitää ottaa huomioon.
- Työntekijöiden ammattitaito sekä käytettävissä olevat koneet ja laitteet muodostavat listasuunnittelulle tietyt puitteet. Keittiön käytettävillä laitteilla tulisi pystyä valmistamaan suunnitellut ruoat.

### **7. Raaka-aineiden käsittelyn monipuolisuus ja makujen yhdisteleminen**

- Monipuolisien valmistusmenetelmien suosiminen (paistaminen, hauduttaminen, paahtaminen, ym.)

- Pääruoan lisäkkeiden tulisi sopia ruokaan esteettisyyden sekä maun mukaan. Annoksen ulkonäön tulisi olla selkeä ja kokonaisuuden hallittu.
- Samojen makujen toistoa tulisi välttää
- Puolivalmisteiden käyttöä tulisi harkita keittiötyöntekijöiden ammattitaidon sekä kustannustekijöiden mukaan.

## **8. Tavaroiden toimituspäivät ja –ajat sekä raaka-aineiden saatavuus**

- Tavaroiden toimituspäivät ja –ajat tulee ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. Huonosti säilyvät raaka-aineet tulisi valmistaa ruoaksi mahdollisimman pian tuotteen saapumisesta.
- Vuodenajat saattavat vaikuttaa tiettyjen raaka-aineiden saatavuuteen sekä niiden tarjoilutapoihin (kasvis-, marja- ja kalasesongit).

## **9. Pitkän aikavälin suunnitelma**

- Toiminnan seuranta pitkällä aikavälillä sekä uusien toimintamallien etsimistä tarvittaessa. (Latvala & Liikala 1997, 10; Lintukangas ym. 1999, 51,52; Suur-Uski & Vaissi 2005, 10–14.)

Tietotekniikka helpottaa ruokapalvelutyöntekijöiden jokapäiväistä toimintaa. Sen avulla voidaan seurata ruokalistasuunnittelua, raaka-ainetilauksia, varastokirjanpitoa ja ravintoainelaskelmia. (Latvala & Liikala 1997, 10.)

Ruokalistan suunnitteleminen voidaan aloittaa siten, että käytettävät pääraaka-aineet, kuten jauheliha, kala, kana, kokoliha, sisäelimet ja kasvikset, sijoitellaan ensin esimerkiksi kuuden viikon ruokalistaan vaihtelevasti. Seuraavaksi pääraaka-aineesta mietitään valmistettavan pääruoan muoto (keitto, kastike, laatikko ym.), ja nämä sijoitellaan vaihtelevasti ruokalistaan, välttäen turhaa toistoa. Pääruoan ympärille koostetaan maukas ateriakokonaisuus ateriasuunnittelun periaatteita noudattaen. Osa ruoan nautittavuutta perustuu sen näyttävyyteen, joten myös väreillä sekä niiden kekseliäällä käyttämisellä saadaan ruokaan näyttävyyttä ja houkuttelevuutta Värikkäät sekä selkeästi erikseen olevat komponentit auttavat lapsia tunnistamaan ruoat sekä edesauttavat heitä positiivisempiin mieltymyksiin suhteessaan ruokaan. (Latvala & Liikala 1997, 10,13.)

## 8.2 Ruokalistatyypit suurkeittiössä

Niemisen (2004, 14) ja Lampisen, Laurilan ja Pekkalan (2001, 105) mukaan suurkeittiöiden ruokalista laaditaan usein pidemmälle aikavälille, useaksi viikoksi kerrallaan. Yleisimmät ruokalistatyypit ovat runkoruokalista ja kiertäväruokalista.

### **Runkoruokalista**

Ruokalistan perustan muodostaa runkoruokalista, jossa voidaan ilmaista esimerkiksi pääruoan pääraaka-aineet sekä ruokalaji. Runkoruokalistan pohjalta suunnitellaan tarkemmat ateriakokonaisuudet esimerkiksi viikoittain huomioiden raaka-aineiden tarjonnan vaihtelut, vuodenaajat ja teemaviikot.

### **Kiertävä ruokalista**

Suurkeittiöissä on tarkoituksenmukaista suunnitella ruokalista kiertäväksi.

Tavallisimmin kierron pituus on kuusi viikkoa, vaihdellen keittiökohtaisesti.

(Nieminen 2004, 14; Lampinen ym. 2001, 105.) Kiertävällä ruokalistalla on paljon etuja. Raaka-aineiden kulutuksen sekä kustannusten seuranta on helppoa, sekä niiden tilaaminen hoituu helposti. Erikoisruokavaliot voidaan helposti sopeuttaa perusaterian kaltaisiksi. Ruokien ravintoainepitoisuuksien seuranta ja laskenta onnistuu tietokoneelle syötetyn listan perusteella nopeasti sekä ruokalistan mukaan laaditut vakioruokaohjeet pienentävät virhemahdollisuuksia ruoanvalmistuksessa. (Latvala & Liikala 1997, 10.) Kiertävän ruokalistan haittana voi olla, ettei keittiö pysty hyödyntämään tukkujen erikoistarjouksia elintarvikehankinnoissaan. Kiertävän ruokalistan tulisi olla kuitenkin joustava mahdollistaakseen muutokset esimerkiksi juhlapyhien ja teemaviikkojen osalta. (Nieminen 2004, 15.)

## 9 JYVÄSKYLÄN SEUDUN KOULURUOKAILU

Tutkimuksessani analysoin ala-asteella tarjottua ruokaa sekä sen suunnittelemiseen vaikuttavia tekijöitä. Kiinnostukseni ala-asteiden kouluruokailuun johtui vahvimmin siitä, että yleensä peruskoulun ala-asteella tarjottu ruoka muodostaa perustan oppilaiden ensimmäisissä kouluruokailumuistoissa. Pienet 6 – 13-vuotiaat oppilaat syövät myös yleisesti juuri koulussa tarjotun ruoan, eivätkä hae sitä muualta, kuten yläasteen oppilaat ja lukiolaisten saattavat tehdä. Päädyin rajaamaan tutkimusalueeni Jyväskylän seutuun, joka Jyväskylän seudun verkkosivujen (2006) mukaan muodostuu yhteensä yhdeksästä kunnasta sekä Jyväskylän kaupungista.

### 9.1 Jyväskylän seutu

Jyväskylän seutu muodostuu mielenkiintoisesta alueesta, jonka sisällä, asuinpaikasta riippuen, voi asua kaupungissa tai pienessä kylässä. Alla olevassa luettelossa on lyhyt kuvaus kustakin kunnasta, jotka tutkimuksessani ovat mukana.

**Hankasalmi** on noin 5 600 asukkaan kunta, jossa on useita ala-asteita, yläaste sekä lukio. Kunnan ylpeydenaiheet ovat korkeatasoinen suunnistusvalmennus ja Häkärinteet, jotka tuovat talvisin laskettelijat sekä muut talviurheilijat nauttimaan Hankasalmen maisemista.

**Jyväskylän kaupungissa** asuu yli 84 000 asukasta, ja joka toinen vastaantulijoista on koululainen tai opiskelija. Kaupunkia voi luonnehtia nuorekkaaksi ja opiskelijoita tänne on kertynytkin jo 39 000. Jyväskylää luonnehditaan hyväksi kasvu ympäristöksi, ja se onkin maamme toiseksi suosituin muuttokohde.

**Jyväskylän maalaiskunnan** asukkaat asuvat pääosin kolmessa suuressa taajamassa: Vaajakoskella, Palokassa ja Tikkakoskella. Asukkaita koko maalaiskunnassa on hieman yli 35 000. Maalaiskunnan keskeinen sijainti ja hyvät palvelut antavat hyvät edellytykset asumiselle, elämiselle ja yrittämiselle.

**Korpilahti** on yli 5 000 asukkaan kaupunki, joka tunnetaan kulttuuriperinteensä vaalivana ja aktiivisesta kulttuuritarjonnastaan.

**Laukaa** on Jyväskylän seudun vanhin ja pinta-alaltaan suurin pitäjä. Asukkaita kunnassa on noin 17 000. Asuinalueita kunnassa on yhteensä neljä: Kirkonkylä ja asemankylä, Leppävesi, Lievestuore ja Vihtavuori. Kirkonkylässä ja Lievestuoreella sijaitsevat kattavimmat kaupalliset ja julkishallinnon palvelut. Leppävedellä on muun muassa päiväkotia ja ala-aste, Vihtavuorella sijaitsee näiden lisäksi myös yläaste.

**Muuramen** kunnan väestörakenne on nuorekas, sillä 8 800 asukkaasta neljännes on alle 14-vuotiaita ja yli 65-vuotiaita on vajaa 10 prosenttia. (Jyväskylän seutu 2006.)

**Petäjäveden** 3 700 asukkaan kunnassa toimii neljä ala-astetta, yläaste, lukio ja käsi- ja taideteollisuusoppilaitos. Kunta tunnetaan Unescon maailmanperintöluetteloon hyväksytystä vanhasta kirkosta ja vahvasta käsityöperinteestä. (Petäjävesi 2006.)

**Suolahti** on 5 300 asukkaan pikkukaupunki ja sijaitsee aivan keskellä Keski-Suomea. Se on tunnettu hyvänä perheystävällisenä asuinpaikkana. Suolahdella voi tutustua erityisesti kulttuuriharrastuksen tuotoksiin.

**Toivakan** kunta on kehittyvä yrityskunta, joka tarjoaa hyvät harrastusmahdollisuudet. 2 300 asukkaan kunnassa on myös vielä toimivat kyläkoulut, jotka sijaitsevat Ruuhimäellä ja Kankaisilla.

**Uurainen** on noin 3 100 asukkaan kunta, jossa peruspalvelut kattavat kunnan asukkaiden koko elämänkaaren. Uusi koulukeskus tarjoaa nuorille hyvät opiskelutilat sekä harrastustiloja kaikenikäisille. Kunta on tunnettu myös ansiokkaasta hiihtoperinteestään. (Jyväskylän seutu 2006.)

## 9.2 Ruokalistojen tulkinta

Tutkimustani varten sain käyttööni kaikkien Jyväskylän seudun kuntien peruskoulun ala-asteiden ruokalistat. Ruokalistat on kerätty vuoden 2006 touko-kesäkuun aikana. Lähes jokaisessa kunnassa olivat käytössä kiertävät ruokalistat, joiden pituus vaihteli viidestä kahdeksaan viikkoon. Jyväskylän maalaiskunnassa on käytettävissä ruokalista, joka on voimassa elo-joulukuun ja tammi-toukokuun ja joka ei ole kiertävä.

Hankasalmen kunta on luopunut kiertävästä listastaan, ja kunnan ruokapalvelun vastaava emäntä suunnittelee yhdessä muun henkilöstön kanssa viikkokohtaiset ruokalistat aina uudelleen. Jotkut ruokalistat, jotka tutkimustani varten sain, oli päivitetty, joten joidenkin juhlapäivien, jolloin koulua ei ole, ruoat ovat jääneet pois. Keräsin Hankasalmen kunnan kuuden viikon ruokalistat paikallislehdestä 6.4.–24.5.2006 välisenä aikana. Tutkimukseni tarkoitus on kartoittaa Jyväskylän seudun ruokapalveluiden valmistamia ruokalalajeja sekä niiden nimikkeitä. Tutkimuksessani eivät tule ilmi ruokien ravintoainesisällöt, eikä se, täyttyvätkö suositellut ravintoainepitoisuudet kouluruokailun suositusten mukaisesti.

Tutkin kaikkien Jyväskylän seudun kuntien ruokalistoja yhtenä tiedostona, joten yksittäinen kunta ei erotu joukosta. Syötin saamani kymmenen ruokalistaa SPSS-tietokoneohjelmaan, jotta voisin tulkita kaikkien kuntien ruokalistoja kokonaisuudessaan yhtenä tiedostona. Erittelin ruokalistat osiin, joista tutkin jokaista ruokalistalla ollutta ruokalajiketta sekä ruokalistan osaa erikseen.

Taulukossa 2 käyvät ilmi jokaisen kunnan ruokapalvelujen suunnittelemien ruokalistojen pituudet. Kahdeksassa kunnassa on kiertävä ruokalista, joiden pituudet vaihtelevat viidestä kahdeksaan viikkoon. Hankasalmella suunnitellaan ruokalistat viikkokohtaisesti, ja Jyväskylän maalaiskunnassa ruokalista on voimassa yhden lukuvuoden, jona aikana viikot eivät toistu samanlaisina.



TAULUKKO 2. Jyväskylän seudun kuntien ruokapalveluiden ruokalistojen pituudet

| <b>Kunta</b>            | <b>Ruokalistan pituus/kierto</b>        |
|-------------------------|---|
| Hankasalmi              | Joka viikko uusi ruokalista.            |
| Jyväskylän kaupunki     | Seitsemän viikkoa, kiertävä ruokalista. |
| Jyväskylän maalaiskunta | Yksi lukuvuosi, ei kiertävä.            |
| Korpilahti              | Kuusi viikkoa, kiertävä ruokalista.     |
| Laukaa                  | Kahdeksan viikkoa, kiertävä ruokalista. |
| Muurame                 | Viisi viikkoa, kiertävä ruokalista.     |
| Petäjävesi              | Kuusi viikkoa, kiertävä ruokalista.     |
| Suolahti                | Seitsemän viikkoa, kiertävä ruokalista. |
| Toivakka                | Kuusi viikkoa, kiertävä ruokalista.     |
| Uurainen                | Kuusi viikkoa, kiertävä ruokalista.     |

Olen tehnyt kaikki tulkintani niiden ruokalistojen pohjalta, jotka tutkimustani varten sain ruokapalveluilta. Nämä ruokalistat ovat yleisesti runkoruokalistoja, joihin tehdään viikkokohtaisesti tarvittavia muutoksia. Kuitenkin muutokset ovat vain osittaisia. Jos ruokalistassa ilmoitetaan ruokalajiksi juustoinen uunikala, ei tämä tarkoita sitä, että tätä ruokaa olisi juuri tässä muodossa tarjolla aina kun se listassa lukee. Kalaruokaa saattaa olla tuona päivänä, mutta se saatetaan valmistaa hiukan erilaiseksi, vaikkapa tomaattiseksi uunikalaksi. Joillakin listoilla ruoat saatetaan ilmoittaa esimerkiksi nimellä kalaruoka, tai salaatin kohdalla saattaa lukea pelkästään salaatti. Näin saadaan vapaus muunnella ruokalistoja esimerkiksi raaka-aineiden suhteen. Pidän kuitenkin tutkimukseni aineistoa luotettavana, sillä ruoka valmistetaan pääpiirteittäin suunnitellun ruokalistan mukaan. Tutkin ruokalistoista seuraavia seikkoja:

**Ruokalaji:** Erittelin kultakin listalta kyseisen päivän pääruoan. Joidenkin kuntien listoilla on ruokia, jotka esiintyvät vuorotellen esimerkiksi kuuden viikon kiertävällä listalla vain joka 12. viikko tai harvemmin, joten minun oli karsittava niistä toinen pois, jotta käyttämäni SPSS-ohjelma tulkitsisi tuloksia oikein. Jokaisen päivän ruokalajista erittelin sen sisältämän pääraaka-aineen sekä ruoan muodon. Tästä esimerkkinä vaikkapa makkarakastike, jonka pääraaka-aineena on makkara ja ruoan muotona kastike.

Ruokalajien sisältämät pääraaka-aineet luokittelin seuraavasti:

- *Liharuoista* erittelin naudanlihan, sianlihan ja jauhelihan, jokaisen erillisenä raaka-aineena.
- *Kana-, broileri- ja kalkkunaruoat* määrittelin samaan luokkaan nimellä kanaruoat.
- *Kalaruoat* muodostivat oman luokkansa.
- *Makkara- ja nakkiruoat* sisältyivät samaan luokkaan nimellä makkararuoat.
- *Kasvisruoat* olivat omana luokkanaan, jos pääruoalla tarjottava ruoka oli kasvisruokaa. Tutkin myös erikseen Kouluissa tarjottavaa erillistä kasvisruokaa, joka on tarkoitettu vain kasvisruokailijoille.
- *Viljaa* sisältävät pääruoat, kuten puurot ja vellit, erittelin omaan ryhmäänsä viljaruoiksi.
- *Riistaruoat*, joita tarjotaan kouluissa hyvin vähän, olivat omana luokkanaan.
- *Sisäelin- ja veriruoat* muodostivat myös oman ryhmänsä.

**Pääruoan muoto:** Jokaisen ruokalajin kohdalta tutkin erikseen, minkälaisena muotona ruoka tarjotaan. Ruokalajien muodot erittelin seuraavalla tavalla:

- Laatikko- ja uuniruoat, johon kuuluivat erilaiset laatikot ja kiusaukset sekä uunissa valmistetut ruoat jotka tarjoillaan ilman erillistä hiilihydraattisäköettä.
- Kappaleruoat sisältävät ne ruokalajit, jotka tarjoillaan yksittäin, kuten esimerkiksi jauhelihipihvit tai pinaattiletut.
- Kastikeruoat
- Keitot
- Pataruoat, jotka sisältävät myös pannuruoat, kuten pyttipannun ja wok – ruoat.
- Puurot ja vellit

Koulukohtaisesti ruokalajien nimikkeissä oli joitakin eroja. Tästä esimerkkinä pinaattikeitto, joka joissakin listoissa saatettiin ilmoittaa pinaattivellinä, joten luokittelin tämän kuuluvaksi keittoruokiin.

**Hiilihydraattisäkkeet** tulkitsin omaksi luokakseen. Tähän luokittelin jokaisen pääruokalajin sisältämän päälisäkkeen, jotka tavallisemmin ovat keitetyt perunat,

perunasose, pasta ja riisi. Joissakin kouluissa tarjotaan pääruoan lisäksi ruokaisaa salaattia, joka luokiteltiin myös tähän luokkaan, jos ei muuta erillistä hiilihydraattilisäkettä ollut. Keittojen kohdalla hiilihydraattilisäkkeeseen luokittelin tarjottavan tuoreen leivän, jos se ilmoitettiin listalla.

**Kasvislisäke** sisältää lämpimän kasvislisäkkeen. Lämmintä kasvislisäkettä ei juurikaan ruokalistoilla ilmoitettu.

**Makulisäkkeeseen** erittelin pääruoan makua korostavat lisäkkeet. Tähän luokkaan sisältyi muun muassa erilaiset hillot, kiisselit ja kastikkeet.

**Leikkeleihin** erittelin proteiini lisäkkeet, joihin erilaiset liha- ja kalkkunaleikkeet, juustot ja kananmunat **luokitellaan**. Leikkeleitä, juustoja ja kananmunia tarjotaan yleisesti silloin kun pääruokana on keittoa tai puuroa, jotta ne täydentäisivät ruokien ravintosisältöä kokonaisuudessaan.

**Salaatteihin** erittelin pääruoan kanssa tarjottavat tuoreet salaatit, raasteet ja kasvispalat.

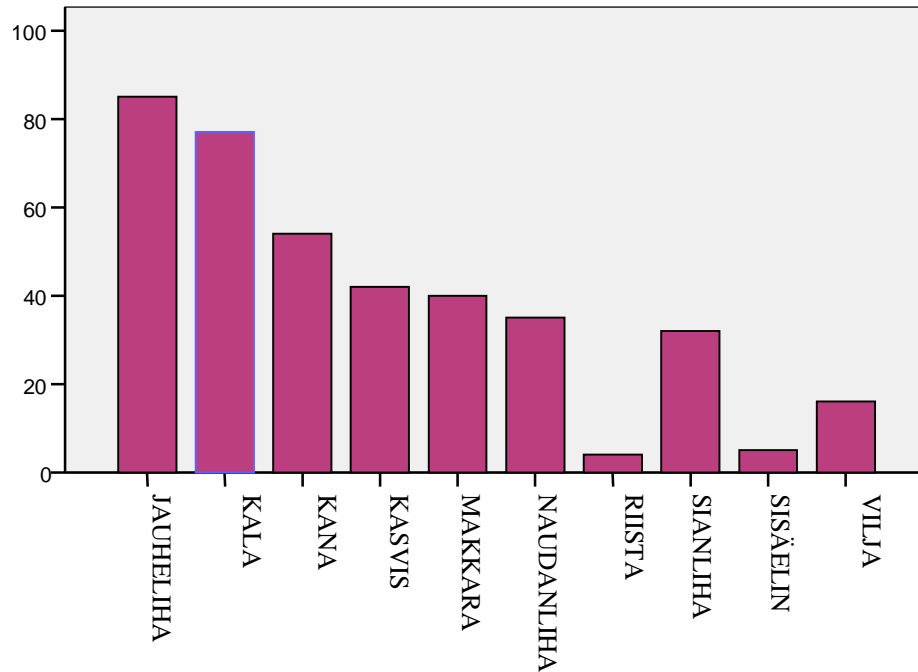
**Kasvisruokia** tutkin erillisenä omana osanaan. Kuitenkin tutkimuskohteenani olivat peruskoulun ala-asteet, joissa ravitsemuksellisiin syihin vedoten ei kasvisruokaa juuri tarjota. Siksi tutkin vain pintapuolisesti ruokapalveluiden tekemää kasvisruokaa, jota kouluissa tarjotaan.

**Jälkiruoat** erittelin omaksi osakseen. Näitä koulussa tarjotaan vain vähän, enintään kerran viikossa. Joissakin tutkimuksessani mukana olleista ruokalistoista ei tullut ilmi, tarjotaanko jälkiruokaa kouluissa laisinkaan ja tämä saattaa olla hyvin päivä- ja tilannekohtaista.

## ***10 RUOKIEN ESIINTYMINEN RUOKALISTOILLA***

### **10.1 Raaka-aineet ja niistä valmistetut ruokalajit**

Raaka-aineiden käyttö ruoanvalmistuksessa vaihtelee. Osaksi tähän vaikuttavat ravitsemussuositukset ja käytön helppous ruoanvalmistuksessa sekä joidenkin raaka-aineiden suosio. Kuvio 4 osoittaa raaka-aineiden esiintymisen ruokalistoilla, eli miten usein kyseisestä raaka-aineesta valmistetaan ruokaa. Kuvion alla sijaitseva taulukko 3 selventää kuviossa esiintyviä lukuja. Taulukossa ilmoitetaan myös eri raaka-aineiden esiintymistiheydet. Esiintymistiheys on laskettu jakamalla esiintymiskerta ruokalistalla kaikkien Jyväskylän seudun ruokalistojen kierron pituuksien yhteismäärällä. Jos kokonaisluku on enemmän kuin yksi, kertoo se raaka-aineen esiintyvän ruokalistalla useammin kuin kerran viikossa. Ruokalistat ovat kierroiltaan erimittaisia, joten esiintymistiheyden avulla saadaan oikea kuva siitä, miten usein eri raaka-aineet ja ruoat toistuvat viikoittain ruokalistoilla.



KUVIO 4. Raaka-aineiden esiintyminen ruokalistoilla

TAULUKKO 3. Raaka-aineiden esiintymiskerrat ja -tiheydet

| Raaka-aine    | Esintymiskerta<br>listoilla yhteensä | Esintymis-<br>tiheys |
|---------------|--------------------------------------|----------------------|
| Jauheliha     | 85                                   | 1,01                 |
| Kala          | 77                                   | 0,97                 |
| Kana          | 54                                   | 0,68                 |
| Kasvis        | 42                                   | 0,55                 |
| Makkara       | 40                                   | 0,50                 |
| Naudanliha    | 35                                   | 0,44                 |
| Riista        | 4                                    | 0,05                 |
| Sianliha      | 32                                   | 0,41                 |
| Sisäelin/veri | 5                                    | 0,06                 |
| Vilja         | 16                                   | 0,20                 |

Kuvio 4 osoittaa, että jauhelihasta valmistetaan eniten ruokia. Siitä valmistettuja ruokia tarjotaan useammin kuin kerran viikossa. Suosituin jauhelihasta valmistettu ruoka on lihapullat ja seuraavaksi suosituin jauhelihakastike. Muita suosittuja ovat jauhelihakeitto, makaroni- ja kaalilaatikko sekä lasagne.

Myös kalasta valmistetaan usein ruokia, mutta sitä ei esiinny ruokalistalla kuin korkeintaan kerran viikossa. Suosituksiin verrattuna kalaa ei tarjota kouluruokailussa tarpeeksi usein. Erilaisia kalalajeja käytetään Jyväskylän seudun kouluissa vaihtelevasti. Ruokalistojen perusteella erilaisia kalalajeja ovat muun muassa kirjolohi, muikku, silakka, seiti ja tonnikala. Tonnikalasta valmistetaan eniten erilaisia ruokalajeja. Suosittuja kalasta valmistettuja ruokia ovat kalakeitto, silakkapihvit ja erilaiset uunissa valmistettavat kalapaistokset.

Kanaruokiin lukeutuvat myös broileri- ja kalkkunaruokat, joita tarjotaan usein ja erilaisina ruokalajeina. Ruokalistoilta löytyy noin 30 erilaista ja erinimistä linturuokaa. Broileri on eniten käytetty raaka-aine. Seuraavana on kalkkuna ja viimeisenä kana. Eniten linturuoista listoilla esiintyi erilaisia kastikkeita ja keittoja.

Makkara- ja kasvisruokia esiintyy ruokalistoilta lähes yhtä paljon. Makkararuokiin luokitellaan myös nakit, ja nakkikastike onkin suosituin makkararuoka. Myös uunimakkaraa tarjotaan usein, kuten myös nakkikeittoa. Makkarakastike ja pyttipannu ovat ruokalistoilta melko usein toistuvina ruokalajeina. Kasvisruoista suosituimpia ovat pinaattihukaiset ja –keitto sekä kasvissosekeitto.

Kokolihasta, eli naudan- ja sianlihasta, valmistettuja ruokia tarjotaan lähes yhtä paljon. Naudanlihasta valmistetaan enimmäkseen lihapatoja ja lihakeittoa ja sianlihasta puolestaan erilaisia kastikkeita, joiden seassa liha tarjoillaan suikaleen muodossa.

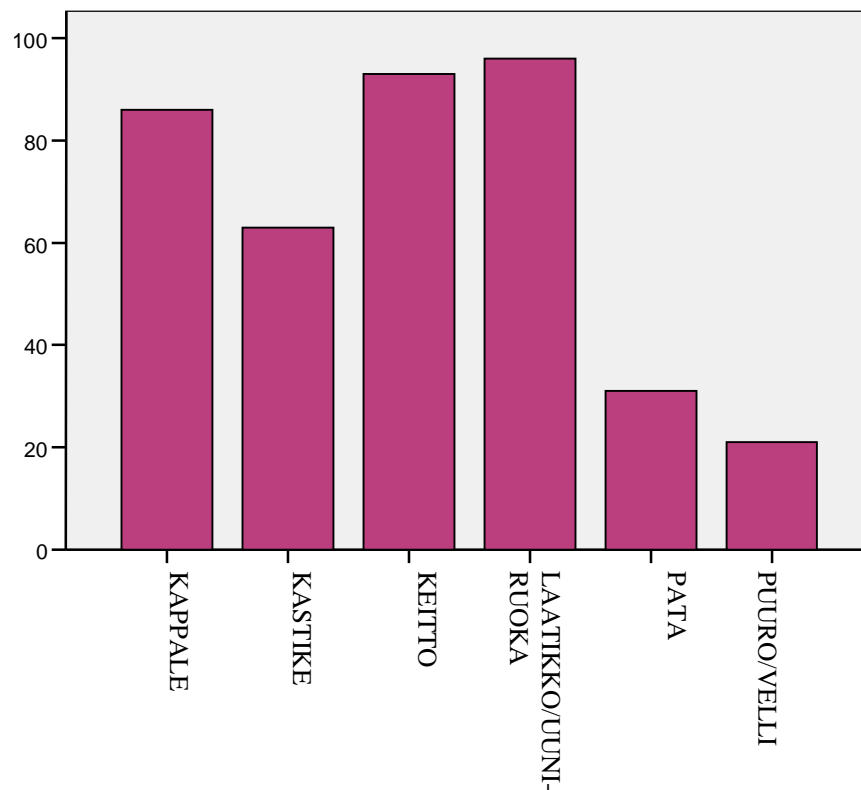
Erilaisia riistaruokia tarjotaan hyvin harvoin. Syy tähän löytyy varmasti lihan korkeasta hinnasta sekä osittain sen saatavuudesta. Riistasta valmistetaan kouluruokailuun kiusauksia, käristystä ja keittoa. Sisäelin- ja veriruokia esiintyy lähes yhtä harvoin kuin riistaruokiakin. Sisäelin- ja veriruokia esiintyy ruokalistoilta noin

kerran kuukaudessa tai harvemmin. Jauhemaksapihvit ovat suosituin sisäelinruoka. Verestä valmistetaan puolestaan veriohukaisia.

Viljaa esiintyy raaka-aineena erilaisissa puuroissa, joista ylivoimaisesti suosituin on ohrapuuro. Ohrapuuro esiintyy ruokalistailla viidellä erilaisella nimellä.

## 10.2 Pääruokien esiintyminen ruokalistailla

Ruokalistailla suunnitteluvaiheessa sijoitellaan tasaisesti eri pääruokien esiintymismuotoja. Tällä vältetään sitä etteivät samankaltaiset ruoat esiintyisi liian usein peräkkäisinä päivinä. Kuvio 5 osoittaa että hajontaa pääruokien esiintymismuodoissa esiintyy, eivätkä kaikki ruokien muodot jakaudu tasaisesti. Taulukko 4 selventää kuviossa esitettyjä lukuja.



KUVIO 5. Pääruokien eri muotojen esiintyminen ruokalistailla

TAULUKKO 4. Pääruokien eri muotojen esiintymiskerrat ja -tiheydet

| <b>Ruoka</b>           | <b>Esiintymiskerta<br/>listoilla yhteensä</b> | <b>Esiintymistihe<br/>ys</b> |
|------------------------|---|------------------------------|
| Kappale                | 86  | 1,09                         |
| Kastike                | 63  | 0,80                         |
| Keitto                 | 93  | 1,18                         |
| Laatikko/<br>uuniruoka | 96  | <b>1,22</b>                  |
| Pata                   | 31  | 0,39                         |
| Puuro/velli            | 21  | 0,27                         |

Pääruokien muodot ovat sijoiteltu ruokalistoihin kappale-, keitto- ja laatikko/uuniruokien osalta melko tasaisesti. Laatikko- ja uuniruokat ovat suosituimpia pääruokien esiintymismuotoja. Keittoja tarjotaan lähes yhtä usein ja kappaleruokia hieman harvemmin. Kastikeruokia tarjoillaan myös lähes viikoittain. Pataruokia sekä puuroja ja vellejä tarjotaan harvemmin.

Kappaleruoista suosituimmat ovat pinaattihukaiset. Seuraavaksi eniten tarjotaan lihapullia ja uunimakkaraa. Kastikkeista jauhelihakastike on ylivoimaisesti suosituin ruoka. Hernekeitto johtaa keittojen kärkipäässä. Jauheliha keitto ja kalakeitto ovat lähes yhtä suosittuja ruokia. Lisäksi ruokalistoilla esiintyi lähes yhtä usein kasvissose-, liha-, makkara- ja nakkikeittoja.

Laatikko- ja uuniruoista erilaiset kiusaukset esiintyvät useimmin ruokalistoilla. Yhteensä ruokalistoilla esiintyi yhdeksän erilaista, eriraaka-aineista, valmistettua kiusausta. Kinkkukiusaus on useimmin esiintyvä kiusausruoka. Myös perinteinen makaronilaatikko on suosittu, mutta sitä esiintyy useimmin erilaisena muotona, jossa tavallinen makaroni on korvattu kaura- makaroniseoksella.



Pataruoista suosituimpia ovat erilaiset lihapadat ja risotot. Puuroista ja vellistä ohrapuuro esiintyy useimmin. Myös vispi-, manna-, riisi-, täysjyvä- ja vehnähiutalepuuroja tarjotaan vaihtoehtoina ruokalistoilla.

Samassa muodossa, jonka kanssa erillistä hiilihydraattilisäketä ei tarjota, olevia kouluruokia esiintyy enemmän kuin kerran viikossa. Tämän tapaisia ruokia ovat muun muassa erilaiset kiusaukset ja laatikot.

### **10.3 Suosituimmat kouluruoat**

Helsingissä keväällä 2005 tehdyn tutkimuksen mukaan koottiin, yli 3000 eri-ikäisen oppilaan vastauksista, kymmenen suosituinta ruokaa. Kymmenen kouluruoan suosituimpien kärjessä ovat pinaattihukaiset, kalapuikot, hernekeitto, ohrapuuro ja kasvisseikeitto. Myös lihamakaronilaatikko, lihapyörykät, jauhelihapihvit ja chili con carne sekä siskonmakkarakeitto miellyttävät oppilaiden makumieltymyksiä. (Heinvuo 2005, 17.)

Näitä tutkimustuloksia verraten löytyy myös Jyväskylän seudun koulujen ruokalistoilta samoja suosittuja ruokia. Yli 3000 oppilaan suosikkiruoka pinaattihukaiset, on myös Jyväskylän seudulla koulujen eniten tarjottu ruoka. Muita suosittuja ruokia Jyväskylän seudun kouluissa on hernekeitto, lihapullat, jauhelihakastike ja – keitto, kalakeitto, kinkkukiusaus ja uunimakkara. kasvisse-, liha- ja makkarakeittoja tarjotaan myös hyvin usein. Tämä osoittaa sen, että kouluissa tarjotaan oppilaita miellyttäviä ruokalajeja ja niitä ruokia useimmin, jotka ovat oppilaiden keskuudessa eniten suosittuja.

### **10.4 Pääruokien lisäkkeiden esiintyminen ruokalistoilla**

#### **Hiilihydraattilisäkkeet**

Ruokalistoilla esiintyi erilaisia pääruokien kanssa tarjottavia hiilihydraattilisäkkeitä vaihtelevasti. Ruokalistojen perusteella näitä olivat: koko peruna, perunasose, pasta ja riisi, josta riisistä oli tarjolla yleisesti tavallista kuitupitoisempaa riisi-kaurasekoitusta ja monivilja -riisisekoitusta. Perunasoseesta sekä riisistä oli tarjolla myös pinaatilla sekä yrteillä maustettuja versioita. Muita hiilihydraattilisäkkeitä ovat vaalea- tai täysjyväleipä ja ruisleipä, joita tarjotaan keittojen sekä puurojen ja vellien kanssa. Vaalean- sekä täysjyväleivän suosimista esiintyi useammin kuin kuitupitoisemman

ruisleivän. Erilaisia piirakoita, kuten karjalanpiirakat ja grahamlihapiiirakat, suositaan myös keittojen ja puurojen sekä vellien erillisinä hiilihydraattilisäkkeinä.

Keittoruokien kanssa ei tarjota aina mitään erillistä hiilihydraattilisäkettä. Lisäke on tuolloin jonkin leikkeleenmuodossa, jonka voi syödä tarjottavan näkkileivän kanssa.

Ruokaisaa salaattia, jonka pohjana oli käytetty yleisemmin pastaa, suosittiin eniten kappaleruokien, kuten pinaattiohukaisten, kanssa. Muuten kappaleruokien kanssa tarjotaan useimmin perunasosetta. Perunaa suositaan toiseksi useimmin, riisiä harvemmin. Pataruokien seurana suositaan perunaa ja riisiä. Kastikkeiden seurana peruna on yleisesti käytetyin hiilihydraattilisäke. Seuraavaksi suosituin on riisi ja viimeiseksi pasta. Perunasosetta tarjotaan harvoin kastikkeiden seurana.

Laatikkoruokien kanssa ei tarjoilla yleisesti mitään hiilihydraattilisäkettä, sillä itse ruoka sisältää sen jo valmiiksi. Uuniruokien kanssa tarjotaan yleisemmin perunasosetta, perunaa ja leipää.

### **Makulisäkkeet**

Erilaisia kastikkeita tarjotaan yleisesti kappaleruokien kanssa. Lämpimiä kastikkeita suositaan etenkin lihapullien ja erilaisten kalapalojen seurana. Kylmiä dippikastikkeita tarjoillaan puolestaan muun muassa nakkien kanssa. Erilaisia hilloja suositaan enimmäkseen laatikkoruokien seurana. Hilloista mustaherukkahilloa tarjotaan aina lähes poikkeuksetta kana- ja broileriruokien kanssa ja puolukkahilloa kaalilaatikon seurana. Erilaisia mehu- ja marjakeittoja tarjotaan puurojen kanssa.

Tarjottavat makulisäkkeet liittyvät vahvasti totuttuihin tapoihin, sillä lähes poikkeuksetta tarjottiin samojen ruokien kanssa aina samoja makulisäkkeitä.

### **Proteiinilisäkkeet**

Ruokalistaista ilmeni suora kahtia jako juustojen ja leikkeleiden välillä. Juustoja tarjottiin enimmäkseen keittojen kanssa ja erilaisia leikkeleitä puolestaan täydentämässä puurojen ja vellien ravintosisältöjä. Yleisesti juustojen ja leikkeleiden kanssa tarjottiin myös tuoretta leipää. Muita proteiinipitoisia lisäkkeitä olivat maksamakkara viipaleet ja kananmuna, jota tarjottiin keitettynä sekä paistettuna.

### Lämpimät kasvislisäkkeet

Jyväskylän seudun ruokapalveluiden suunnittelemissa listoissa ei lämpimien kasvislisäkkeiden tarjoamista juuri ilmennyt. Lämpimät kasvislisäkkeet eivät ole savuttaneet vielä jokapäiväistä tarjontaa kouluruokailussa. Kasvisten tarjoaminen painottuu enimmäkseen salaattien joukossa tai erillisinä tuoreina kasvispaloina. Eniten kasvislisäkkeitä tarjottiin erilaisten kasvissekoitusten muodossa.

### Salaatit

Salaattien tarjonta kouluruokailussa oli suurimmaksi osaksi päivittäistä. Salaattien tarjonta on monipuolista ja joissakin listoissa ilmoitetaan tarjottavan kahta erilaista salaattia. Vihreän salaatin ja etikkasäilykkeiden tarjoaminen on melko yleistä. Keittoruokat tekevät tästä poikkeuksen sillä niiden kanssa ei aina tarjota lainkaan tuoreita kasviksia. Taulukossa 5 esitetyt luvut kertovat tuoreiden kasvisten sekä salaattien esiintymiskerrat ruokalistoilla. Jotkut kunnista ilmoittavat listoillaan tuoreen salaatin kohdalla vain salaatti, jota ei pysty luokittelemaan eri salaatin ilmenemismuotoon, joten se ilmoitetaan taulukossa nimellä tuoresalaatti. Ruokalistoilla on mukana myös ruokaisia salaatteja, jotka luokiteltiin pääruoan hiilihydraattilisäkkeiksi, joten ne eivät ilmene tässä taulukossa. Niinä päivinä, jolloin ruokaisaa salaattia tarjottiin, ei tarjolla ollut lisäksi tuoretta salaattia. Lisäksi tuoreiden salaattien seurana tarjottiin toisinaan mausteisia säilykkeitä, kuten kurpitsasalaattia ja punajuurikuutioita.

TAULUKKO 5. Salaattien esiintyminen eri ruokalajien kanssa

| Ruoka              | Vihreä-salaatti | Raastesalaatti | Kasvispala | Tuoresalaatti | Ei salaattia |
|--------------------|-----------------|----------------|------------|---------------|--------------|
| Kappale            | 41              | 22             | 2          | 11            | 8            |
| Kastike            | 37              | 17             | 0          | 6             | 3            |
| Keitto             | 7               | 0              | 36         | 0             | 50           |
| Laatikko/uuniruoka | 44              | 32             | 5          | 13            | 2            |
| Pata               | 14              | 10             | 0          | 5             | 2            |
| Puuro/velli        | 0               | 0              | 13         | 0             | 8            |

Laatikko- ja uuniruokien lisänä tarjotaan useimmin salaattia. Vihreää salaattia tarjotaan useammin kuin raastetta. Joskus kappaleruokien lisukkeena tarjotaan ruokaisaa salaattia, joka vähentää osaltaan vihreän salaatin tarjoamista kappaleruokien seurana.

Vähiten salaatteja kouluruokailussa tarjotaan keittojen kanssa. Keittojen ja puurojen sekä vellien kanssa suositaan erilaisia kasvispaloja, joita on helpompi tarjota tämän tapaisien ruokien kanssa

### **Jälkiruoat**

Kuntien kiertävillä listoilla ilmoitettiin vain vähän tai ei lainkaan tarjottavia jälkiruokia. Jos jälkiruoka ilmoitetaan listalla, tarjotaan sitä noin kerran viikossa. Eniten jälkiruokia tarjotaan niinä päivinä kun pääruokana on keittoa. Jälkiruokien tarjoaminen saattaa olla vain tilannekohtaista, ja esimerkiksi vain erikoistilanteissa, kuten juhlapäivinä, oppilaat saavat jotain makeaa ruokailun päätteeksi. Tästä esimerkkinä munkki ja mämmi, joita tarjotaan vain vappuna ja pääsiäisenä.

Eniten Jyväskylän seudun ruokapalveluiden suunnittelemissa listoilla jälkiruokana tarjotaan kiisseleitä ja seuraavaksi eniten erilaisia hedelmiä kokonaisina tai paloina. Myös hedelmäsalaatteja, jogurttia, jäätelöä, vispipuuroa ja rahkaa tarjotaan jälkiruokina. Ohukaisia ja pannukakkuja tarjotaan harvemmin.

### **Kasvisruoka**

Tarjottava kasvisruoka on hyvin samantyylistä kuin tarjolla oleva pääruokakin. Lähes jokainen kasvisruoka jäljittelee suoraan tarjottavaa pääruokaa, se ei vain sisällä lihatuotteita. Suurin osa tarjottavasta kasvisruoasta sisältää kalaa, ja osassa listoissa myös kanaa. Jyväskylän seudun peruskoulun ala-asteilla tarjoillaan vain erikoistapauksissa kasvisruokaa, edellyttäen terveydellistä tai vahvaa eettistä vakautumista.

## **10.5 Ruokalistojen luettavuus ja selkeys**

Ruokalistan selkeyteen sekä luettavuuteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Ruokien nimet tulisi olla selkeitä sekä helposti luettavassa muodossa, eli samaan päätteeseen päättyviä sanoja (jauhelihakastiketta, perunamuusia, vihersalaattia ym.). Listalla

olevien ruokien tulisi kertoa selkeästi, mitä ne ovat ja pitävät sisällään. Usein lapsille suunnatut ruoat nimetään mielikuvia herättävillä nimillä, kuten mummonlihapullat tai teräsmiehenpasta. Tällaiset nimillä tahdotaan houkutella lapsia kiinnostumaan ruoista. Kuitenkin selkeät nimet havainnollistavat ruoan sisällön, sillä lapset tahtovat tietää tarkasti mitä syövät, heitä ei pysty useinkaan huijaamaan. Toisinaan pieni huijaaminen ei ole pahasta, sillä kekseliäisyydellä voidaan ruokiin ”piilottaa” kätevästi sieniä tai kasviksia, joita jotkut lapset eivät muuten söisi.

## 10.6 Ruokalajien muuttuminen

Ruokien ja ruokakulttuurin muutos on hidasta, joka näkyy myös tutkimissani Jyväskylän seudun ruokapalveluiden ruokalistoissa. Hyvänä esimerkkinä toimi perunasosekeitto, jota tarjottiin 1920-luvulla (Suominen 1999, 221). Vieläkin yli 80 vuoden jälkeen se löytyy koulujen ruokalistoilta, nimellä perunavelli.

Perunasosekeitosta tehdyt johdannaiset, kuten kasviksista soseutetut keitot, ovat vieläkin hyvin suosittuja. Erilaiset puurot, vellit ja keitot ovat suosittuja kouluruokia nykypäivänä. Jo 1920 – luvulla tarjottu ohrapuuro (Suominen 1999, 62) osoittautuu vieläkin suosituimmaksi puuroksi Jyväskylän seudun kouluissa. Myös hernekeiton suosio samalta vuosikymmeneltä ei ole laantunut, sillä sitä tarjotaan yleisimpänä keittovaihtoehtoina samaisen seudun kouluissa. Sianlihakastike, Suomen suosituin kotiruoka 1920–1960 (Suominen 1999, 221), kuuluu vieläkin yhtenä ruokalajina kouluruokailussa. Sitä voidaan muunnella nykyään erilaisilla raaka-aineilla, kuten kasviksilla ja mausteilla, mutta perus idea on säilynyt. Kuitenkin mielikuva läskisoosista on hävennyt, sillä nykyajan sianlihakastikkeesta ei juuriläskinpaloja löydy.

Jauheliharuokien, etenkin lihapullien suosio, kasvoi 1920-luvulla, jolloin niitä tarjottiin yleisesti vain pyhäruokana (Suominen 1999, 164). Lihapullat ovat hyvänä esimerkkinä yhtenä ruokalajin muuttumisesta historian saatossa. Nykyään lihapullat ovat hyvin arkinen ruoka, mutta niiden suosio juhla- ja pitoruokana ei ole vielä lannistunut. 1960 – luvulta lähtien jauheliharuokat ovat kasvattaneet suosiota arkiruokana, jauhelihan käyttämisen vaivattomuutena ruoanvalmistuksessa. (Suominen 1999, 164–165). Tämä näkyy myös Jyväskylän seudun ruokapalveluiden suunnittelemissa ruoista, sillä suurin osa niistä on jauhelihaa sisältäviä ruokia.

Kana- ja broileriruokien suosio kasvoi 1970-luvulta lähtien. Nämä ruoat olivat kuitenkin alussa vain kaupunkilaisten suosiossa, sillä maaseudulla niitä ei helposti omaksuttu. (Suominen 1999, 224). Tunnetuimmaksi kanaruoaksi nousi tuolloin kanaaviilokki. Kanaaviilokki on vieläkin mukana suunnitelluilla ruokalistoilla, mutta se on syrjäytymässä muiden erilaisten kana- ja broilerikastikkeiden tullessa yhä suosittumaksi. Samoihin aikoihin lenkkimakkara yleistyi suomalaisten ruokapöydässä (Suominen 1999, 225). Sen suosio ei ole kuitenkaan hiipunut ja perinteinen lenkkimakkara on saanut rinnalleen erilaisia laatuja sekä kevytversioita. Jyväskylän seudun kouluissa tarjotaan erilaisia makkara ja nakkiruokia kastikkeiden ja keittojen muodossa, mutta perinteinen uunimakkaran suosio ei näy laskevan. Kouluruokailussa perinteisten makkara leikkeiden sijaan tarjotaan nykyään kevyitä liha-, broileri- tai kalkkunaleikkeitä. Niiden rinnalle on tullut myös juustot, joiden suositaan kouluruokailussa enemmän.

### **10.7 Uusia ruokalajeja kouluruokailussa**

Suomalaisen ruokakulttuurin uudet ilmiöt ja trendit liittyvät vahvasti erilaisiin etnisiin keittiöihin. Niiden vaikutus näkyy myös kouluruokailussa. Eksoottisia reseptejä sovelletaan suomalaisten omiin makumieltymyksiin sopiviksi. Jyväskylän seudulla sijaitsevilla kouluissa perinteisten ruokien joukosta löytyy myös erilaisia ja eksoottisia ruokia. Tortillat, Turkkilainen kiusaus ja unkarilainen lihapata ovat merkkejä erikoisemmista ruoista. Myös erilaiset wokit ja paellat ovat päässeet mukaan kouluruokailuun, jotka ilmentävät nykyajan ruokatrendejä. Erilaiset ruokaisat salaattit ovat siirtymässä pääruokien lisäkkeiksi. Esimerkiksi pinaattihukaisten kanssa tarjottava ruokaisa pastasalaatti korvaa silloin tällöin perunat ja valkoisen kastikkeen.

Perinteiset ruoat muuntuvat helposti erikoisemmiksi ja eksoottisemmiksi ruokalajeiksi kun ne maustetaan eritavoin. Kookos on uusi tulokas, jolla maustetaan perinteiset kala- ja broilerikeitot eksoottisemmiksi makuelämyksiksi. Perinteinen perunamuusi voidaan maustaa yrteillä helposti ja sen maku saa uuden vivahteen. Raaka-aineiden kehittyminen terveellisimmiksi totuttelee koululaisten makumieltymyksiä uudempaan suuntaan. Tavallisen riisin ja makaronin sekaan on lisätty kauraa, joka tekee näin niistä kuitupitoisempia tuotteita.

## **11 JYVÄSKYLÄN SEUDUN RUOKAPALVELUJEN TYÖNTEKIJÄT RUOKALISTOJEN SUUNNITTELIJOINA**

Lähetin sähköpostilla tutkimustani varten viime touko-kesäkuun sekä syys- lokakuun aikana laatimani kyselylomakkeen (LIITE 1) jokaisen kunnan ja yhden kaupungin ravitsemuksesta vastaavalle henkilölle. Haastattelin myös yhtä kunnan edustajaa puhelimen välityksellä. Tahdoin tarkempaa tietoa kuntien peruskoulun ruokalistasuunnittelusta sekä muihin ruokalistasuunnitteluun liittyvistä seikoista. Ensimmäisenä tiedustelin ruokahuollonpiiriin kuuluvien koulujen lukumäärää sekä oppilaiden lukumäärää yhteensä näissä kouluissa. Seuraavaksi tiedustelin kouluruokailuun varattujen määrärahojen suuruutta sekä ruoanvalistukseen tarvittavien raaka-aineiden hinnan osuutta, mikäli tämä oli tiedossa. Tiedustelin myös ruokalistatyyppejä joka kouluissa oli käytössä sekä sen suunnittelemiseen liittyvistä tekijöistä. Kysyin myös, miten erityisruokavaliot, sekä kasvisruokailijat huomioidaan ruokalistasuunnittelussa. Viimeiseksi tiedustelin oppilaiden osallistumisesta listojen suunnitteluun, sekä koulujen välipalatarjonnasta. Sain myös kaikilta kunnilta käytössä olevat ruokalistat.

Kaikkien kuntien sekä Jyväskylän kaupungin kouluruokailuun varattujen määrärahojen suuruuksissa tuli ilmi suuriakin eroja. Suurin Jyväskylän seudun peruskoulun ala-asteiden kouluruokailuun varattu määräraha ruokapalveluille on 2,50 euroa ja pienin puolestaan 1,59 euroa. Eroa näiden ruokapalveluiden varatussa määrärahassa on 0,91 euroa, joka on huomattava summa.

Kouluruokailuun varattu määräraha sisältää kaiken talous-, henkilöstö- ja vuokratuista tarvikkeisiin ja poistoihin saakka. Raaka-aineisiin varattu määräraha Jyväskylän seudulla on puolestaan suurimmillaan 0,80 euroa ja pienimmillään 0,54 euroa. Näiden erotukseksi sain 0,26 euroa. Kahdesta Jyväskylän seudun kunnista ei pystytty määrittelemään tarkasti vain ala-asteille varattuja määrärahoja, joten nämä kunnat eivät olleet laskuissa mukana. Keskiarvoksi kouluruokailulle varatuista määrärahoista sain kahdeksan kunnan kohdalla 2 euroa sekä raaka-aineiden kohdalla kuudelta tutkimuksessani mukana olevalta kunnalta 0,68 euroa. Valtakunnallisesti kouluaterian kokonaiskustannukset vaihtelevat 1,46:sta 3,63 euroon oppilasta kohden

laskettuna. Ruoka-aineiden osuus jää keskimäärin alle 0,70 euron (Leipätiedotus 2005). Luottamussyistä en erittele kouluruokailuun varattujen määrärahojen jakautumista erikseen jokaisen kunnan kohdalla.

**Hankasalmen** kunnan keskuskeittiön ruokahuollon piiriin kuuluu kokonaisuudessaan yhdeksän koulua, joista seitsemän on ala-asteita. Oppilaita näillä ala-asteilla on yhteensä 420. Kunnan ruokapalvelutyöntekijä ja emäntä Marja-Leena Kytölä kertoo että kunnassa on luovuttu kiertävän ruokalistan käytöstä ja ruokalistat suunnitellaan aina uudelleen viikkokohtaisesti. Ruokalista suunnitellaan vastaavan emännän ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Tärkeimmät tekijät ruokalistan suunnittelemisessa ovat Kytölän mukaan kouluruokailuun varattu määräraha sekä ravitsemukselliset kriteerit. Myös kouluilta tulleet oppilaiden toiveet otetaan huomioon parhaan mukaan. Asiakas on tärkein ruokalistasuunnittelussa, ja listoilta poistetaan huonosti maistuvat ruokalajit. Kasvisruokailijoille on suunniteltu perusruokalistan pohjalta oma listansa, jota toteutetaan oppilaiden vanhempien suostumuksesta yläastelaisille ja lukiolaisille. Ala-asteella oppilas saa kasvisruokaa vain jos siihen on terveydellinen tai eettinen syy. Maksullisia välipaloja tarjotaan kouluissa tällä hetkellä vain lukiolaisille, joiden koulupäivä on pidempi kuin muilla oppilailla. (Kytölä, 2006.)

**Jyväskylän kaupungin** kouluruokailun suunnittelemisesta vastaa Kylän kattaus, jonka ruokahuollon piiriin kuuluu 19 koulua, joissa kaikissa on myös ala-aste. Oppilaita näissä ala-asteilla on noin 5 000. Kylän kattauksen palvelupäällikkö Leena Rinneaho-Junikka kertoo heillä olevan käytössä seitsemän viikon kiertävä ruokalista, ja sen on suunnitellut erillinen ruokalistatyöryhmä. Rinneaho-Junikan mukaan tärkeimmät listan suunnittelemiseen vaikuttavat tekijät ovat etenkin asiakas, hänen toiveensa ja palautteensa, vallitsevat trendit sekä kouluruokailun ravitsemussuosituksat. Myös määrärahalla on vaikutusta ruokalistan suunnittelemiseen. Myös ruokien vaihtelut, monipuolisuus sekä erilaiset teemat otetaan suunnittelussa huomioon. Ruoanvalmistuksessa käytettävien koneiden sekä laitteiden tehokas käyttö on tärkeää, ja myös ruokien suosiolla on vaikutusta, jottei listoille tulisi huonosti menestyviä ruokia. Kylän kattaus suunnittelee kasvisruokailijoille erikseen listan, jota tarjotaan vain lukioissa. Kaikissa kouluissa on myös maksullista välipalatarjontaa oppilaiden ja heidän vanhempiensa toiveesta. (Rinneaho-Junikka, 2006.)

**Jyväskylän maalaiskunnan** ruokapalvelupäällikkö Paula Puikkonen sanoo ruokapalvelupiiriin kuuluvien koulujen lukumääräksi 19 kappaletta, joista ala-asteita



on 16. Oppilaita näillä ala-asteilla on noin 3 100. Kouluissa on käytettävissä ruokalistat, jotka ovat voimassa elo-joulukuun ja tammi-toukokuun. Listat eivät ole kiertäviä. Tärkeimmät ruokalistan suunnitteleminen vaikuttavista tekijöistä luettelee Puikkonen seuraavat: määrärahat, ravitsemussuositukset, oppilaiden toiveet ja ruokien menekki. Myös laite- ja henkilöstökapasiteetilla on merkitystä kuten myös teema- ja juhla viikoilla joita kouluissa toteutetaan. Ruokalistan suunnittelusta vastaa ruokapalvelupäällikkö yhdessä yksiköiden ja oppilaiden kanssa, jotka kertovat toivomuksiaan sekä antavat palautetta kouluruokailusta. Kouluilla tarjotaan myös kasvisruokaa, joka sisältää myös kalaa, mutta myös ehdotonta kasvisruokaa noudattavien toivomus ruoasta toteutetaan. Välipalatarjontaa on vain yläasteilla sekä lukioissa. (Puikkonen, 2006.)

**Korpilahden** kunnan ruokapalvelupäällikkö Eeva Levaniemi kertoo ruokahuollon piiriin kuuluvan yhteensä yhdeksän koulua joista seitsemän on ala-asteita. Oppilaita näillä ala-asteilla on yhteensä 380. Kunnassa toimiva ruokalistan kierto on kuusi viikkoa, sekä se on voimassa syksystä kevääseen. Ruokalistan suunnittelusta vastaa ravitsemuspäällikkö ja ravitsemistyönjohtaja keittäjien toiveita kuunnellen. Tärkeimmät ruokalistan suunnitteleminen vaikuttavista tekijöistä Levaniemi luettelee ravitsemussuositukset, oppilaiden toivomukset, teemapäivät, kustannustehokkaan työskentelyn sekä henkilökunnan määrän. Kasvisruokailijoille on tehty oma listansa perusruokalistaa mukailen. Välipalatarjontaa ala-asteilla tarjotaan vain terveydenhoitajan määräämille, kuten migreeniä tai diabetesta sairastaville oppilaille. (Levaniemi, 2006.)

**Laukaan** kunnasta kysymyksiini vastasi ruokapalvelupäällikkö Ritva Mattila. Laukaan kunnan ruokahuollon piiriin kuuluu yhteensä 18 koulua, joista ala-asteita on 16 kappaletta. Oppilaiden lukumäärä näillä ala-asteilla on 1 660. Kouluissa on käytettävissä kahdeksan viikon kiertävä ruokalista jonka voimassa oloaika on yksi lukuvuosi. Ruokalistat suunnitellaan Mattilan mukaan ravitsemussuositusten, määrärahojen, hankintasopimusten ja oppilaiden toiveiden perusteella. Laukaan kunnanruokapalvelun keskuskeittiöltä toimitetaan myös osalle kouluista ruokaa kylmänä kahdesti viikossa. Muille kouluista menee lämminruoka päivittäin. Kasvisruokailijoille on erikseen omat ruokalistansa. Osalla kouluista on myös ilmaista välipalatoimintaa. (Mattila, 2006.)

**Muuramen** kunnan ravitsemuspäällikkö Eija Jylhä sanoo ruokapalvelun piiriin kuuluvan yhteensä kuusi koulua, joista ala-asteita on neljä kappaletta. Oppilaiden lukumäärä näillä ala-asteilla on yhteensä 873 oppilasta. Kouluissa on käytössä viiden viikon kiertävä ruokalista ja sen on suunnitellut ravitsemuspäällikkö yhdessä kokkien sekä ravitsemustyöntekijöiden kanssa. Ruokalista suunnitteluun liittyvistä tekijöistä Jylhä kertoo tärkeimmiksi ruokien menekin. Uusille ruokalistoille pääsevät ruoat jotka ovat olleet suosittuja edellisinä lukuvuosina niin yleisesti kuin esimerkiksi teemapäivien yhteydessä hyväksi koetuiksi uutuuksiksi. Ruokien tulee olla myös ravitsemuksellisesti oikeaoppisia. Ala-asteen oppilaille on tarjottavissa myös kasvisruokaa, jos oppilaan kotona toteutetaan pelkästään tätä ruokavaliota. Muuramen kouluissa ei ole välipalatarjontaa. (Jylhä, 2006.)

**Petäjäveden** ruokapalvelun piiriin kuuluu yhteensä seitsemän koulua, joista ala-asteita on neljä. Oppilaita ala-asteilla on yhteensä 312 henkilöä. Ravitsemuspäällikkö Ulla Luoma sanoo kunnassa olevan käytössä kuudenviikon kiertävä ruokalista joka on voimassa aina yhden lukuvuoden kerrallaan. Ruokalistan suunnittelusta ovat vastuussa keittiöiden vastaavat esimiehet. Luoma kertoo ruokalistan suunnittelemiseen vaikuttavista tekijöistä ruokien vaihtelevuuden ja monipuolisuuden sekä ravintosisällön täyttymisen tärkeimmiksi tekijöiksi. Petäjävedellä oppilaat saavat toteuttaa myös erilaisia teemaviikkoja sekä antaa ruokalistoista palautetta. Kasvisruokaa tarjotaan päivittäin yhtenä vaihtoehtona kaikille oppilaille. Koulujen välipalatoiminta on lopetettu vähäisen kysynnän vuoksi. (Luoma 2006.)

**Suolahden** ruokapalvelun emäntä Katriina Leppänen kertoo ruokahuollon piiriin kuuluvan kaksi koulua joissa molemmissa toimii myös ala-aste. Oppilaita näissä ala-asteissa on yhteensä 380. Kunnalla on käytössä seitsemän viikon kiertävä ruokalista, jonka suunnittelusta vastaa keskuskeittiön emäntä. Tärkeimmiksi tekijöiksi ruokalistasuunnittelussa Leppänen korostaa ruokien vaihtelevuuden listoilla ravintosisällön huomioiden. Hänen mukaansa suosituksilla on myös tärkeä tekijä osana ruokalistasuunnittelua, kuten esimerkiksi kalaa kerran viikossa. Myös ruoan laadulla sekä siihen varatulla määrärahalla on vaikutusta. Koulujen oppilaiden toivomuksia ruokien suhteen otetaan myös huomioon. Kasvisruokaa ei tarjota ala-asteilla, mutta kasvisruokailijat ovat otettu myös huomioon ruokalistasuunnittelussa. Välipalatarjonta koskee myös vain yläastelaisia. (Leppänen, 2006.)

**Toivakan** emäntä Anna-Liisa Pynnönen kertoo kunnan ruokahuollon piiriin kuuluvan kaksi koulua joista toisessa on myös ala-aste. Oppilaita tällä ala-asteella on 130. Kouluissa on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista, jonka on aina kerrallaan voimassa yhden lukuvuoden. Ruokalistan suunnittelusta vastaavat keittiöhenkilökunta ja kouluruokailun ohjaaja (kotitalousopettaja). Tärkeimmät ruokalistan suunnitteluun vaikuttavista tekijöistä Pynnönen kertoo olevan ruokalajien menekki, varatut määrärahat, ruoka-aineallergiat, raaka-aineiden saatavuus ja terveellisyys. Kouluissa tarjottava kasvisruoka on suunniteltu koululääkäriin ohjeesta vain yläasteen oppilaille sisältäen myös kanaa sekä kalaa. Kouluissa ei ole välipalatarjontaa. (Pynnönen, 2006.)

**Uuraisten** kunnan ruokapalvelun piiriin kuuluu yhteensä neljä koulua, joissa kaikissa toimii myös ala-aste. Ala-asteilla oppilaita on yhteensä 271. Ravitsemuspäällikkö Hilka Häkkinen kertoo heillä olevan käytössään kuuden viikon kiertävä ruokalista joka on voimassa elokuusta kesäkuuhun. Kiertävän ruokalistan on suunnitellut keskuskoulun esimies ja jokaisen kierron jälkeen lista käydään lävitse yhdessä ruokapalvelupäällikön sekä keittiön esimiesten kanssa. Tärkeimmiksi tekijöiksi ruokalistaa suunniteltaessa Häkkinen kertoo kouluhallituksen antamat ohjeet ja kouluruokailun ravitsemussuosituksset. Myös ruokien vaihtelevuus, varatut määrärahat ja annetut asiakaspalautteet ohjaavat ruokalistasuunnittelua. Kasvisruokailijoille valmistetaan ruoka tarpeen mukaan, sillä kouluissa on vain vähän kasvissyöjiä. Välipalatarjontaa ei ole kouluissa saatavilla. (Häkkinen, 2006.)

Yhteenvedon haastatteluista voidaan todeta, että asiakaslähtöisyyttä sekä ravitsemuksellisia tekijöitä pidetään tärkeimpinä tekijöinä ruokalistasuunnittelussa. Myös määrärahat ja niiden riittävyys ohjaa jokaisen jyvaskylän seudun kunnan kouluruokailua. Kaikissa kunnissa sekä Jyvaskylän kaupungin ruokapalvelussa huomioidaan erityisruokavaliot pintapuolisesti ruokalista suunnittelussa, mutta ne eivät ohjaa ensisijaisesti suunnittelua. Erityisruokavaliot toteutetaan erikseen tarvittaessa paikanpäällä koulujen keittiöissä. Ruokat pyritään valmistamaan yleisesti vähälaktoosittomiksi. Kunnista vain Uurainen ilmoittaa kehittävänsä tarpeen mukaan reseptiikkaa erityisruokavaliota noudattaville oppilaille. Erillinen kasvisvaihtoehto sekä maksullinen välipala on suunnattu lähes poikkeuksetta vain yläasteen sekä lukion oppilaille.

## 12 POHDINTA

Tutkimustyöni oli melko itsenäistä ja sain itse rajata tutkimusalueeni. Jyväskylän seutu osoittautui hyväksi alueeksi. Siihen kuuluvat kunnat ovat asukasmääriltään vaihtelevia pikkukyliä suurempaan kaupunkialueeseen. Jyväskylän seudun ruokapalveluiden työntekijät suhtautuivat myös positiivisesti yhteydenottoihini. Tutkimustani voi hyödyntää jatkossa tutkimalla esimerkiksi ruokalistoilla ilmoitettujen ruokien ravintosisältöjä tai lähemmin Jyväskylän seudun ruokapalveluiden toimintaa.

Tutkimuksessani käytetty aineisto eli Jyväskylän seudun kunnissa käytössä olevat ruokalistat on kerätty sähköpostilla touko-kesäkuun sekä syys-lokakuun aikana vuonna 2006. Poikkeuksena tästä on Hankasalmen kunta, jonka ruokalistat keräsin 6.4–24.5 2006 paikallislehdistä, sillä kunnassa suunnitellaan aina viikkokohtaisesti uusi ruokalista. Ruokalistojen sekä kyselyyn vastausten kerääminen osoittautui osittain hankalaksi ravitsemuspalveluiden työntekijöiden kiireellisyytensä vuoksi. Tutkimusmenetelmiin sain apua ohjaavalta opettajaltani. Käytössäni ollut menetelmä oli pilkkoa ruokalistat ruokalajeiksi sekä luokitella ne eri ryhmiin. Käytin tähän apunani SPSS-tietokoneohjelmaa.

Tutkimuksessani mukana olevat ruokalistat (LIITTEET 2-11) ovat pääpiirteittäin selkeitä ja helppolukuisia. Kaikissa ruokalistoissa myös ruokien nimet, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta, kuvaavat hyvin niiden sisältöä. Joidenkin ruokapalveluiden listat määrittelevät hyvinkin tarkkaan millaisia eri ruokalajit ovat. Joissakin ruokalistoissa pyritään herättämään oppilaiden kiinnostus ruokaan muuttamalla niiden nimiä, esimerkiksi Lissun uunikala tai Pirjon Special perunat, mutta tämä saattaa herättää heti kysymyksiä ruoan sisällöstä. Ruokien sijoittelu raaka-aineiden sekä ruokien eri muotojen perusteella oli yleisesti monipuolisesti lajiteltu pitkin viikkoja, eikä samoja tai samankaltaisia ruokia esiinny peräkkäisinä päivinä. Suurin osa lapsista suhtautuu hyvin kriittisesti ruokaan ja heidän tulee tietää ruoan nimestä ja etenkin ruoan ulkonäöstä mitä ruoka sisältää. Päiväkodissa lapsille kerrotaan ennen ruokailua mitä kyseisenä päivänä on tarjolla ja lasten joukosta heräävät kysymykset selvitetään ennen syömään menoa. Tämä vähentää itse ruokailun aikana syntyvää hälinää ja epäilyjä ruokaa kohtaan. Tämä saattaisi olla myös

peruskoulun ala-asteen alimmilla luokilla toimiva ratkaisu, jos tämä ei ole vielä käytössä.

Kouluruokailussa voidaan tutustuttaa lapsi hyvin suomalaiseen perinteeseen ruoan avulla ja tämä onkin hieno seikka kouluruokailussamme. Perus kouluruoka on myös pohjimmiltaan aivan tavallista suomalaista perusruokaa ilman turhia hienosteluita.

Kouluruokailussa perinteet ovat vahvasti esillä, niin ruokalajeissa kuin niiden yhdistelemisessäkin. Samoista raaka-aineista valmistetaan hyvin samanlaisia ruokia, vaikka eri ruokapalvelut ne suunnittelevatkin. Luovuus ruokien suunnittelussa ei pääse oikeuksiinsa, sillä pääruoan mukaan kootut lisäkkeet toistuvat lähes poikkeuksetta samanlaisina. Jos jonkin ruoan kanssa on totuttu tarjoamaan tiettyä lisäkettä, tarjotaan sitä aina, muuttamatta sitä. Tästä esimerkkinä broileriruoat, jonka makulisäkkeenä tarjotaan aina mustaherukkahilloa. Ihmisen makutottumukset kehittyvät jo pienestä pitäen ja uusiin makuihin totuttautuminen vaatii monta maistelukertaa erilaisissa tilanteissa. Kouluruokailussa lapsi totuttelee uusiin makuihin ja ruokiin, joihin ei välttämättä kotona ole vielä tutustunut. Makumieltymykset tiettyjä ruokia kohtaan, sekä eri ruokien yhdisteleminen tietyllä tavalla kehittää makuaisteja sekä mielikuvaa ruoasta vahvasti tietynlaiseksi. Jos lapsi tottuisi alusta lähtien eri makujen yhdistelemiseen eri tavoin, voisi lapsi suhtautua myönteisemmin erilaisiin makujen yhdistelmiin.

Kouluruokailun muuttuminen ajansaatossa on edennyt tiukasta kurinpidosta viihtyisämpiin ja rentouttavampiin hetkiin. Ruokalajien suosio on sen sijaan pysynyt lähes muuttumattomina. Nykyiset ravitsemussuositukset ohjailevat kouluruokailua, mutta ruokalajit pysyvät suurimmaksi osaksi samoina tai samantyyppisinä.

Nykyaikaisesta kouluruokailusta voi muodostua erilaisia käsityksiä, johon edesauttaa monet erilaiset tekijät. Ilmainen kouluruoka muodostaa positiivisen käsityksen mutta kouluruoan laatu ja siihen varatut määrärahat saattavat muodostua monesti koulujen ongelmaksi. Työn tehostaminen yhä tuottavammaksi ja ruokapalveluiden keskittäminen saattavat helpottaa taloudellisesti, mutta ruoan laatu ja asiakkaiden tyytyväisyys saattavat kärsiä.

Haastattelemalla Jyväskylän seudun ruokapalveluiden työntekijöitä sain selville heidän tärkeinä pitämiään seikkoja ruokalistan suunnittelemisessa. Pääasiallisesti he pitivät samoja seikkoja tärkeinä, mutta myös pientä hajontaa oli havaittavissa. Haastatteluiden avulla selvisi myös että kouluruokailuun varatut määrärahat ovat selvässä yhteydessä kunnan kokoon, ja pienillä kunnilla on käytettävissään enemmän rahaa kuin suuremmilla. Oppilaat saavat myös osallistua kouluruoan suunnitteluun esittämällä mielipiteensä, ja joissakin kouluissa järjestetään oppilaiden itse suunnittelema teemapäiviä.

Haastattelemani kaikki ruokapalvelun työntekijät ilmoittavat ravitsemussuosittelun ohjaavan pääasiassa ruokalistan suunnittelua ja pitivät ravitsemussuosituksia hyvin tärkeinä. Kuitenkin voidaan kyseenalaistaa, toteutuvatko ravitsemussuosituksat valmistetussa kouluruoassa. Suunniteltu kouluruoka saattaa olla täysin ravitsemussuosituksat täyttävää, mutta jos vakioitua reseptiä ei käytetä oikealla tavalla ruoanvalmistuksessa, voi ruoan ravintosisältöön tulla muutoksia. Helsingin Sanomissa ilmestyi 22.10.2006 Eeva Palmin kirjoittama artikkeli Makaronilaatikko ja hernekeitto kouluruokailun keustosuosikkeja. Artikkelit kertoi yli 40 vuotta työssä olleesta keittäjästä, joka ravitsemussuosituksia uhmaten osti omalla rahallaan voita valmistaa kunnollista ruskeaa kastiketta. Lapset olivat kehuneet kastikkeen tuoksua ja pitivät siitä. Vaikka ruoat suunnitellaan tarkoin ravitsemussuosituksia noudattaen, voi ruokapalvelun työntekijä kääntää kaiken nurinpäin omia oikeuksiaan käyttäen. Ruokaa tulee valmistaa asiakkaille, ei omia mieltymyksiä noudattaen. Vanhojen työntekijöiden, joilla saattaa olla jo pidempi työura takanaan, saattaa olla vaikea totuttautua vallitseviin ja paikoittain tiukkoihin ravitsemussuosituksiin. Jos ruoan valmistamiseen on ennen käytetty voita ja makumieltymykset ovat tottuneet siihen, on siitä vaikea irrottautua.

Suomalaisten ravitsemussuosittelun havainnollistamiseen tarkoitettujen apuvälineiden käyttökelpoisuutta voidaan epäillä, sillä kukaan haastattelemani Jyväskylän seudun ravitsemuspalvelutyöntekijöistä ei kertonut näitä käyttävänsä ruokalistasuunnittelussa. Herääkin kysymys, tutkitaanko suunnitelluista ruoista vain niiden ravitsemukselliset arvot ja energian jakaumat, mutta aterian täysipainoisuuteen ei niinkään kiinnitetä huomiota. Koostetaanko kouluruokailun ateriat niin kuin ruokaympyrä ja –kolmio opastavat? Kasvisten käyttö koulussa, etenkin lämpimien kasvislisäkkeiden muodossa on hyvin alkutekijöissä. Kasvikset tarjoillaan joko salaattien seassa, tai ne ovat

valmiina ruoassa. Tarjottaessa pääruokana keittoja sekä puuroja ja vellejä ei salaattia tai kasvispalaa tarjota aina lainkaan. Voiko tästä päätellä, että salaattilautasia ei ole kouluissa tarpeeksi vai onko tiskikuluissa säästetty? Etenkin puurot ovat oppilaiden suosiossa. Puurojen ja vellien sekä keittojen kanssa suositaan leipää ja erilaisia juustoja sekä leikkeleit.

Ruokapalvelujen yhtenäistämisen suuriksi organisaatioiksi pyritään tehostamaan työtä ja saamaan säästöjä aikaan. Kunnalliset ruokapalvelut voivatkin valmistaa ruokaa monelle eri taholle, kuten päiväkodeihin, kouluihin, vanhuksille, laitoksiin sekä työpaikkaruokailuun. Keväällä julkaistu Anna Kontulan raportti sai valtakunnallista huomiota osakseen. Raportti kertoo Tampereen Aterian todellisesta tilasta, jossa tuotanto ja säätäminen on viety ääri rajoille. Vaikka määrärahat ovat pienet, ruokaa valmistetaan silti valmiista aineksista ja paljolti esikäsitellyistä raaka-aineista, sillä työvoima on supistettu minimiin. Työntekijöitä on niin vähän, että ruoka syödään kertakäyttöastioilta. Työntekijöiden uupumus on lisääntynyt huomattavasti ja ruoan laatu huonontunut. Päiväkodin ja koulun työntekijät kantavat mukanaan omia eväitä, sillä ruoka on niin kehnoa, että sitä ei voi syödä. Lapsille kastetaan näkkileipää maitoon, sillä hampaattomille pienokaisille ei ole pehmeää leipää tarjottavana. Tämä on ääriesimerkki tehostetusta ruokapalvelusta, mutta tähänkö suuntaan kaikki on menossa. (Kontula 2006.)

Kouluruokailusta on tehty paljon erilaisia ja eritasoisia tutkimuksia. Kuitenkin suuri osa näistä koskettaa vain yläasteella ja lukioissa tapahtuvaa ruokailua. Tutkimustulokset tuovat esille yksimielisiä tuloksia kouluruokailusta, jota ei pidetä laatunsa puolesta kovinkaan ravitsevana. Kouluruoka maistuu etenkin ala-asteen oppilaille. Kouluruoan maussa ei tutkimusten mukaan ole vikaa ja ehkä kaikki liittyykin vain ravitsemuksellisiin seikkoihin. Peruskoulun ala-asteilla kouluruokailu on hyvin valvottu tilanne, jossa opettajat ovat mukana. Ala-asteilla ei ole myöskään päivän aikana muuta mahdollisuutta hankkia välipaloja, limsaa tai karamellia, sillä kioskit ja välipala-automaatit ovat sijoitettu yleensä yläasteen sekä lukioiden oppilaiden käytettäväksi.

Ruokapalvelujen keskittäminen tuo osittain ongelmia ruoan valmistukseen ja sen laatuun. Ennen keittiöt olivat kiinteä osa esimerkiksi päiväkoteja ja kouluja. Ruoka valmistettiin juuri tietyille asiakasryhmälle. Suuren ruokapalvelun suunnittelema ja

valmistama ruoka on kaikille samaa, oli lapsi tai vanhus. Herättääkin kummastusta, miten sama ruoka voi sopia esimerkiksi nuorille koululaisille ja pienille päivähoitossa oleville lapsille, saati vanhuksille. Suurin osa ruokapalveluiden suunnittelemista ruoista on kuitenkin perinteistä kotiruokaa, mutta miten eksoottiset ja mausteiset ruoat, kuten kebab ja chili con carne, sopivat pienille lapsille? Niiden ei edes pitäisi kuulua heidän ruokavalioonsa.



## LÄHTTEET

### Teokset

Fogelholm, M. Toim. & työryhmä. 2003. Ratkaisuja ravitsemukseen, ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia.

Ahonen, S-L & ohjausryhmä. 1997. Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun laatukirja. Jyväskylä: Jyväskylän kaupungin kouluvirasto.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.

Kokko, L. & Lääperi, P. Toim. 2000. Sydämellisesti hyvää, terveellinen lounasruokailu. Helsinki: Työterveyslaitos, Suomen Sydänliitto.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2001. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY.

Latvala, M. & Liikala, J. 1997. Raaka-aineista ruokalajeiksi. Helsinki: Edita.

Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.

Mäkelä, J., Palojoiki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon, näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

Nieminen, K. 2004. Kiertävän ruokalistan ja vakioruokaohjeiston kehittäminen opiskelijaravintola Risettiin. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Sillanpää, M. 1999. Happamasta makeaan, suomalaisten ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Vantaa: Hyvää Suomesta.

Suur-Uski, M. & Vaissi, P. 2005. Jyväskyläläisten ruokaravintoloiden ruokalistasuunnittelu. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

### **Internet-lähteet**

Haapalahti, M., Mykkänen, H., Tikkanen, S. & Kokkonen J. Meal patterns and food use in 10- to 11-year-old Finnish children. Viitattu 24.10.2006.

[Http://docstore.ingenta.com](http://docstore.ingenta.com).

Junk food to be banned in schools. 20.9.2005. BBC News. Viitattu 23.10.2006.

[Http://news.bbc.co.uk](http://news.bbc.co.uk).

Jyväskylän seudulla kaikki on sopivan kokoista. Viitattu 14.10.2006.

[Http://www.jyvaskylanseutu.fi/sivu.php/kunnat](http://www.jyvaskylanseutu.fi/sivu.php/kunnat).

Kontula, A. 2006. Ihan vituraliaan täällä on asiat, Tampereen ateria – selvitys ruokapalvelujen keskittämisestä. 1.7.2005–30.4.2006. Viitattu 29.10.2006.

[Http://personal.inet.fi/surf/ihmistenkaupunki/tampereenateria\\_tulostusversio.pdf](http://personal.inet.fi/surf/ihmistenkaupunki/tampereenateria_tulostusversio.pdf).

Kouluruokailu tarvitsee arvostusta. 4.10.2005. Viitattu 24.10.2006.

[Http://www.leipatiedotus.fi](http://www.leipatiedotus.fi).

Liinamaa, A. 2003. Makuhermo kehittyy maistelemalla. Jyväskylä-tiedotuslehti 10.12.2003. Viitattu 29.10.2006. [Http://www.jyvaskyla.fi/tiedotus/lehti](http://www.jyvaskyla.fi/tiedotus/lehti).

Luopa P., Pietikäinen M. & Jokela J. 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996 - 2005. Kouluterveyskysely 2005. Helsinki: Stakes. Viitattu 20.9.2006.

[Http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/julkaisut/raportit04.htm](http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/julkaisut/raportit04.htm).

Puska, P. 2005. Sydäntyötä 50 vuotta – vetoamus kouluruokailuun 19.9.2005. Viitattu 29.10.2006. [Http://www.ktl.fi](http://www.ktl.fi).

Puusniekka, R. 2005. Lasten ja nuorten terveys - mitä on saatu aikaan, miten eteenpäin? Kouluterveysverkkolehti 19.4.2005. Viitattu 29.10.2006.

[Http://info.stakes.fi/kouluterveyslehti](http://info.stakes.fi/kouluterveyslehti).

Ravitsemussuositukset lyhyesti. 2006. KTL kansanterveyslaitos. Viitattu 19.9.2006.

[Http://www.ktl.fi](http://www.ktl.fi).

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. 2004. Raportti. Viitattu 23.10.2006. [Http://www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi).

Uusi lautasmallisarja sopii jokaiseen koulupäivään. 2006. STT:n lehdistötiedote 6.4 2006. Viitattu 20.9.2006. [Http://www.pressi.com/fi](http://www.pressi.com/fi).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 18.9.2006. [Http://wwwb.mmm.fi](http://wwwb.mmm.fi).

### **Sanomalehdet**

Heinänen, L. 2006. Kokin hattu toisi arvostusta keittolaan. Aamulehti 6.9.2006, 8.

Palm, E. 2006. Makaronilaatikko ja hernekeitto kouluruokailun keustosuosikkeja. Helsingin Sanomat 22.10.2006, 5.

### **Aikakausilehdet**

Heinvuo, S. 2005. Perinteiset kouluruoat suosiossa. Ravitsemuskatsaus 1, 17.

Lallukka, K. 2005. Liikunta mukaan ravitsemussuositukseen. Ravitsemuskatsaus 2, 18-19.

**Haastattelut**

Häkkinen, H. haastattelu sähköpostilla 10.10.2006.

Jalonen, M. haastattelu 18.10.2006.

Jylhä, E. haastattelu sähköpostilla 9.10.2006.

Karlsson, I. haastattelu 16.10.2006.

Kivelä, L. haastattelu 16.10.2006.

Kopponen, S. haastattelu 16.10.2006.

Kytölä, M-L. haastattelu sähköpostilla 6.10.2006.

Laaksonen, J. haastattelu 16.10.2006.

Leppänen, K. puhelinhaastattelu 6.10.2006.

Levaniemi, E. haastattelu sähköpostilla 29.5.2006.

Luoma, U. haastattelu sähköpostilla 31.5.2006.

Mattila, R. haastattelu sähköpostilla 7.6.2006.

Mäkinen, T. haastattelu 16.10.2006.

Niukkanen, S. haastattelu 16.10.2006.

Puikkonen, P. haastattelu sähköpostilla 2.6.2006.

Pynnönen, A-L. haastattelu sähköpostilla 5.6.2006.

Rinneaho-Junikka, L. haastattelu sähköpostilla 9.6.2006.

## **LIITTEET**

### ***Liite 1. Kyselylomake***

*Kaupunki/Kunta:*

*Koulujen lukumäärä jotka kuuluvat ruokahuollon piiriin:*

*Näistä ala-asteita (lukumäärä):*

*Oppilaiden lukumäärä ala-asteilla:*

*Kouluruokailuun varattu määräraha oppilasta kohden:*

*Raaka-aineisiin varattu raha oppilasta kohden (Jos tiedossa):*

*Onko kouluissa käytössä kiertäväruokalista?*

*Listan voimassaoloaika:*

*Kuka ruokalistan on suunnitellut?:*

*Tärkeimmät ruokalistan suunnittelemiseen vaikuttavat tekijät:*

*Miten erityisruokavaliot huomioidaan ruokalistaa suunniteltaessa?:*

*Entä kasvisruokailijat?:*

*Saavatko oppilaat vaikuttaa itse ruokalistan sisältöön? Miten?:*

*Onko koulussa maksullista/ilmaista välipalatarjontaa?:*

***Liite 2. Ruokalista Hankasalmen kunta, ajalta 6.4–24.5.2006***

|     | maanantai  | tiistai  | keskiviikko  | torstai   | perjantai   |
|-----|--|--|--|---|---|
| 1.  | Jauhelihalasagne/<br>kasvislasagne<br>sekaraaste                                   | Saariston<br>kalavuoka<br>perunasose<br>kasvissekoitus                       | Jauhelihipihvit/<br>porkkanapihvit<br>perunat, kastike<br>vihreäsalaatti | Kalapala,<br>perunasose<br>kastike<br>vihreäsalaatti                        | Sitruunakalavuoka<br>perunasose<br>fetasalaatti                   |
| 2.. | Makkarakeitto/<br>purjo-<br>perunasosekeitto<br>sekaleipää<br>kasviksia            | Broileripihvit/<br>sienikääryleet<br>maissiriisi, kastike<br>vihreäsalaatti  | Nakkikastike/<br>juustokastike<br>perunat<br>porkkanaraaste              | Lihapullat<br>Kastike<br>Perunat  | Pinaattiletut,<br>marjahillo<br>juurespalat<br>vihreäsalaatti     |
| 3.  | Kananpojankeitto<br>/<br>kaali-<br>porkkanakeitto<br>ruisleipä, juusto<br>hedelmiä | Jauheliha-<br>perunasoselaatikko/<br>juureslaatikko, kali-<br>porkkanaraaste | Ohrahiutalepuu-<br>ro,marjakiisseli,<br>ruispala, juusto                 | Hernekeitto/<br>kasvisherne<br>keitto<br>sekaleipä<br>kasvikset             | Kalapainostos<br>perunasose<br>salaatti                           |
| 4.  | Lihapullat/<br>kasvispyörökät<br>perunat, kastike<br>porkkanaraaste                | Perunavelli<br>lihapiirakka/<br>karjalanpiirakka<br>hedelmä                  | Merimiespata/<br>juurespata<br>vihreäsalaatti                            | Kinkkukasti-<br>ke/<br>juustokastik-<br>e pasta<br>vihreäsalaatti           | Kalakeitto<br>ruisleipä<br>juusto<br>porkkana                     |
| 5.  | Jauhelihakastike/<br>sienikastike<br>perunat, kaali-<br>puolukkasalaatti           | Kevyt<br>broilerikeitto/<br>kasvisosekeitto<br>sämpylä, juusto               | Ohrapuuro<br>mansikka-<br>vadelmakiisseli<br>ruispala kasvikset          | Puolukkaine<br>n lihapata/<br>juressienip-<br>ata perunat<br>vihreäsalaatti | Kalapalat<br>yrttiriisi<br>kastike<br>jäävuori-<br>melonisalaatti |
| 6.  | Uunimakkara/<br>sienikääryle<br>perunasose<br>vihreäsalaatti                       | Gratinoitu<br>pastavuoka/kasvis-<br>pastavuoka<br>vihreäsalaatti             | Jauhelihakeitto/<br>kesäkeitto sämpylä,<br>juusto                        | Makkarakas-<br>tike/<br>sienikastike<br>perunat<br>sekaraaste               | Kinkkukiusaus/<br>kasviskiusaus<br>sekaleipä<br>vihreäsalaatti    |

*Liite 3. Ruokalista Jyväskylän kaupunki, lukuvuosi 2005–2006*

|     | maanantai   | tiistai  | keskiviikko   | torstai   | perjantai  |
|-----|---|--|---|---|--|
| 1.  | Broileripyörökät<br>perunasose<br>kiinankaali-<br>porkkana-<br>retiisisalaatti                        | Pinaattikeitto<br>karjalanpiirakka<br>munavoi<br>marjakiisseli                                       | Suikalepaisti<br>riisi/perunat<br>kaali-ananas-<br>raejuustosalaatti              | Lissun uunikala<br>perunasose<br>porkkanaraaste                               | Jauhelihakeitto<br>rouhesämpylä<br>Jäätelö   |
| 2.. | Vapaa   | Lihapyörökät,<br>kastike, perunat<br>porkkanaraaste  | Keltainen<br>broilerikeitto<br>ruisviipale<br>kurkku                              | Silakkapihvit/<br>Kasvispyörökät<br>perunasose<br>punajuuri-<br>omenasalaatti | Pinaattiohukaiset<br>juustosalaatti<br>puolukkahillo<br>mansikkakiisseli           |
| 3.  | Jauhemaksa-<br>pihvit<br>perunasose<br>hunajainen<br>kaali-<br>porkkanasa-<br>laatti<br>puolukkahillo | Broilerikastike<br>riisi<br>hedelmäinen<br>vihersalaatti<br>mustaherukka-<br>hillo                   | Laivapojan<br>lasagne<br>rapeasalaatti<br>tomaatti<br>marinoidut<br>sipulirenkaat | Mannapuuro<br>mehukeitto /<br>kaalikeitto<br>ruisvuokaleipä<br>kalkkunaleike  | Pastasalaatti<br>prinssinakit<br>munkki ja<br>sekamehu                             |
| 4.  | Vapaa   | Kinkkukiusaus<br>kaali-<br>punakaalisalaat-<br>ti, kultapikkelsi                                     | Palapaisti<br>perunat, rapea<br>kurkkusalaatti                                    | Uunilohi<br>perunasose<br>puutarhurin<br>salaatti                             | Kasvissosekeitto<br>rouhesämpylä<br>juusto, tomaatti                               |
| 5.  | Lihaperunasos<br>elaatikko<br>porkkana-<br>ananassalaatti   | Kalkkuna-<br>kasviskastike<br>peruna, rapea<br>kurkku-<br>tomaattisalaatti<br>mustaherukka-<br>hillo | Kalaseljanka<br>kokojyväleipä<br>kuningatarkii-<br>seli                           | Uunimakkara<br>perunasose<br>kiinankaali-<br>vesimelonisa-<br>laatti          | Lihakeitto<br>ruiseväs, banaani  |
| 6.  | Kalapihvit<br>yrttikastike<br>perunasose<br>punajuuri-<br>kaali-<br>purjosalaatti                     | Intialainen<br>kanarisotto<br>amerikansalaatti<br>paprika  | Jauhelihakasti-<br>ke, spagetti<br>kaali-<br>ananassalaatti                       | Hernekeitto<br>ohukkaat,<br>tuoremarjasose                                    | Possu-kasvispata<br>perunat<br>kiinankaali-<br>kesäkurpitsa-<br>vesimelonisalaatti |
| 7.  | Mustamakkar<br>a/kasvispihvi<br>perunasose<br>kaali-  | Keltainen<br>broileririsotto<br>mustaherukkahi<br>llo  | Nakkikeitto<br>vatkattu<br>mansikkarapar-<br>perivispipuuro                       | Tonnikala-<br>pastapaistos<br>porkkana-<br>kukkakaali-                        | Jauhelihakeitto<br>ruisleipä<br>kasvis<br>juustoinen                               |

|  |                  |                                    |                 |                  |              |
|--|------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|
|  | puolukkasalaatti | marinoidut kasvikset kasvismuhenos | kevätkesäkeitto | persikkasalaatti | juureskeitto |
|--|------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|



**Liite 4. Ruokalista Jyväskylän maalaiskunta, ote kuudelta viikolta**  
*Kokolistan voimassaoloaika elo-joulukuun 2005 ja tammi-toukokuun 2006*

|     | maanantai  | tiistai   | keskiviikko  | torstai  | perjantai  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 1.  | Broilerikastike, kaurariisi mustaherukka hillo, värikäs-kaalisalaatti kasvishöystö | Jauhelihamakaronilaatikko vihersalaatti, soijakasvispasta-paistos | Kasvissosekeitto juusto, kasvispala  | Kaalilaatikko/Lohimoussaka, puolukkahillo porkkana-ananasraaste, kasviskaalilaatikko | vapaa  |
| 2.. | Jauhemaksa pihvit perunasose puolukkahillo vihreä salaatti pinaattiohukaiset       | Broileripasta-paistos kaali-mustaherukkasalaatti roman risotto    | Hernekeitto tuoremarjakiisseli kasvishernekeitto                             | Jauhelihaprik aperunavuoka punakaali-ananassalaatti kasvisperunavuoka                | Kipparin kalakeitto ruisleipä, kasvis                                      |
| 3.  | Nakkikastike perunat juuresraaste kikhernepapupata                                 | Sinappinen uunikala perunasose kiinankaalihernekurkkusalaatti     | Lihakeitto ruisleipä, kasvis juustoinen juuressekeitto                       | Broileripyöräkät, kastike perunat, pirteä kaalisalaatti lohipyöräkät                 | Kasviskiusaus tuorepunajuuri-purjoraajuustosalaatti                        |
| 4.  | Itämainen broilerikeitto hedelmä   | Lohipastapais-tos punajuuriviipaleet vihersalaatti                | Ohrasuurimo-kauralesepuuro mehukeitto leikkele, kurkku                       | Kinkkukastike, spagetti paprika-kurkkukaalisalaatti tomaatti-soijakastike            | Punajuuripaistos perunasose porkkana-kyssäkaaliraaste ohrapunajuuripaistos |
| 5.  | Kalkkunakasvishöystö kaurariisi kolmen kaalin kimara kermanen kasvishöystö         | Pinaattivelli kananmuna karjalanpiirakka tuorepala                | Rapea kalapala perunasose remouladekastike, marinoitu porkkana-hernesalaatti | Jauhelihapasta-paistos tuoresalaatti kasvislasagnette                                | Riistakeitto ruisleipä kasvis kukkakaaliparsakeitto                        |
| 6.  | Puutarhurin jauhelihakastike, perunat vihreä salaatti puutarhurin-                 | Kinkkukiusaus tuorepunajuuri-purjosalaatti perunajuureskiusaus    | Hernekeitto juusto, kasvis ruisleipä kasvishernekeitto                       | Merellinen moussaka pähkinäinen kaalisalaatti  | Porkkanaohukaiset marjahillo fetajuustosalaatti                            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | kasviskastike   |   |  |  |  |
| 7. | Mustamakkar<br>a/kasvispihvi<br>perunasose<br>kaali-<br>puolukkasa-<br>laatti | Keltainen<br>broileririsotto<br>mustaherukka-<br>hillo,<br>marinoidut<br>kasvikset<br>kasvismuhen-<br>nos | Nakkikeitto<br>vatkattu<br>mansikkarapar-<br>perivispipuuro<br>kevätkeitto | Tonnikala-<br>pastapaistos<br>porkkana-<br>kukkakaali-<br>persikkasalaatti | Jauhelihakeitto<br>ruisleipä, kasvis<br>juustoinen<br>juureskeitto |

*Liite 5. Ruokalista Korpilahden kunta, lukuvuosi 2005–2006*

|     | maanantai   | tiistai   | keskiviikko   | torstai   | perjantai  |
|-----|---|---|---|---|--|
| 1.  | Lohikeitto<br>Pinaattikeitto<br>Kananmuna   | Jauhelihakaste<br>ke<br>Perunat<br>Värikäs<br>salaatti<br>Texmex<br>kasvishöystö                          | Broileri-<br>cappelipasta<br>Kesäinen-salaatti<br>Kasviscappelipas-<br>ta                     | Palapaisti<br>Perunat<br>Kaalipuolukka-<br>salaatti<br>sienikastike                     | Kasviskiousaus<br>Leikkele<br>Hedelmäinen<br>vihersalaatti   |
| 2.. | Hernekeitto<br>Juusto<br>Papu-<br>hernekeitto   | Jauhelihaperu-<br>nasoselaatik-<br>ko<br>Punajuurivii-<br>paleet<br>Välimeren-<br>vuoka                   | Tortillat<br>Jenkki-ananas-<br>kurkkusalaatti   | Kullanrapea<br>minikala<br>Perunasose<br>Kaalipiristys<br>Punajuuripihvit               | Nakkikastike<br>Perunat<br>Porkkana-<br>rusinasalaatti<br>Yrtti kasviskastike                      |
| 3.  | Vappu   | Sadonkorjaa-<br>jan<br>broilerikeitto<br>Keväinen<br>sosekeitto   | Jauhelihapyyörykät<br>Perunasose<br>Keväinen<br>vihersalaatti<br>Kasvispyörykät               | Janssoninkiu-<br>saus<br>Punajuurivii-<br>paleet,<br>Kreikkalainen<br>kiousaus          | Pirjon special,<br>Perunat<br>Mehukas<br>meloni-<br>kurkkusalaatti<br>Ratatouillekastike           |
| 4.  | Aura-<br>broilerikastike<br>Perunat,<br>Punertava<br>kiinankaalisal-<br>aatti<br>Aura-<br>punajuuripata | Lihakeitto<br>Juustoine<br>sienikeitto  | Jokamiehenkala,<br>Perunasose<br>Vihersalaatti<br>Porkkanamedal-<br>jonki                     | Jauhelihakaste-<br>ke<br>Perunat<br>Kaali-paprika<br>salaatti<br>Kukkakaalikas-<br>tike | Pyttipannu<br>Porkkana-<br>rusinasalaatti<br>Kasvispyttipannu                                      |
| 5.  | Jauhelihakeit-<br>to<br>Keltainen<br>kasvissose-<br>keitto  | Unkarilainen<br>lihahöystö<br>Perunat<br>Kiinankaali-<br>vihannessa-<br>laatti<br>Papustro-<br>ganov      | Merellinen<br>pastavuoka<br>Jenkki-meloni-<br>paprikasalaatti<br>Herkkusienikap-<br>pelipasta | Pinaattiletut<br>Hillo<br>Kinkkusalaatti<br>Juustosalaatti                              | Broileririsotto<br>Porkkanaraaste<br>Kasvispaella  |
| 6.  | Nakkikeitto<br>Flaamilainen-<br>keitto  | Kauramakaro-<br>nilaatikko<br>Kiinankaali-<br>retiisipersikka<br>salaatti, Soija<br>makaronilaa-<br>tikko | Yrttitarhanpossu<br>Perunat<br>Punainen<br>kaalisalaatti<br>Tomaattinen<br>kasvishöystö       | Helatorstai   | Aurinkoinen<br>broileriwokki<br>Riisi-kauraseos<br>Jenkki-<br>melonisalaatti<br>Currykasviskastike |

**Liite 6. Ruokalista Laukaan kunta, lukuvuosi 2005–2006**

|     | maanantai   | tiistai   | keskiviikko  | torstai  | perjantai  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 1.  | Broilerpyörökät, keitetyt perunat salaatti, mustaherukkahillo | Silakkapihvit Pinaattiperunasose, salaatti            | Jauhelihaperunasoselaatikko, punajuuri, vihanes    | Mannapuuro, mehukeitto, leikkele, porkkana                         | Chili con carne, keitt. perunat/riisi, salaatti            |
| 2.. | Lihakeitto, leipä, juusto                                     | Kirjolahikuisaus/<br>Tonnikalaperunapaistos, salaatti | Jauhelihas-tike, keitt. perunat/spagetti, salaatti | Perunavelli, lihapiirakka/Pinaattivelli, keit. kananmuna           | Maksalaatikko, salaatti/Veriletut, keit. perunat, salaatti |
| 3.  | Yrttitarhan porsas, keit. perunat salaatti                    | Uunimakkara, perunasose, salaatti                     | Hernekeitto, juusto, leipä, marja/hedelmäiisseli   | Broilerriisivuoka, salaatti, mustaherukkahillo                     | Kalakeitto, leipä, maksamakkara                            |
| 4.  | Broilerkastike riisi/perunat, salaatti, mustaherukkahillo     | Kaalilaatikko, puolukkahillo, salaatti                | Nakkikastike, keit. perunat, salaatti              | Mantelikala, keit. perunat, salaatti                               | Jauhelihakeitto, juusto, leipä                             |
| 5.  | Kasvispihvit/kroketit, perunasose, tonnikalasalaatti          | Broilerkeitto, leipä, kurkku                          | Riisipuuro, mehukeitto, leikkele, hedelmä          | Lihapullat, kastike, keit. perunat salaatti                        | Kinkkukiusaus, salaatti                                    |
| 6.  | Suikalepata, keit. perunat/riisi, salaatti                    | Nakkimakaronivuoka, salaatti                          | Jauhelihasviskastike, keit. perunat, salaatti      | Kalapihvit, perunasose, salaatti                                   | Hernekeitto, leipä, juusto                                 |
| 7.  | Jauhelihamakaronilaatikko, salaatti                           | Kasvissekeitto, karjalapiirakka, Rahka                | Kirjolahimureke, perunasose, salaatti              | Kanaviillokki, keitetyt perunat/riisi, salaatti, mustaherukkahillo | Ohrapuuro, leikkele, mehukeitto                            |
| 8.  | Kalakeitto, leipä, maksamakkara                               | Palapaisti, keit. perunat, salaatti                   | Pinaattiohukaiset, kinkkumakaronisalaatti, hillo   | Makkarakeitto, leipä, juusto                                       | Lasagne, salaatti  |

*Liite 7. Ruokalista Muuramen kunta, lukuvuosi 2005–2006*

|     | maanantai  | tiistai  | keskiviikko   | torstai  | perjantai   |
|-----|--|--|---|--|---|
| 1.  | Jauhelihakeitto/<br>Kaalikeitto<br>Tuoreleipä    | Lihakastike<br>Perunat<br>Salaatti                   | Kalakuviot<br>Perunasose<br>Yrttikermaviili-<br>kastike<br>Salaatti | Kauramakaroni<br>vuoka<br>Salaatti   | Kasvissosekeitto/<br>Kesäkeitto<br>Grahamlihapiirakka |
| 2.. | Broilerilasagne<br>Salaatti                      | Kalapyörykät,<br>Yrttikastike<br>Perunat<br>Salaatti | Hernekeitto<br>Tuoreleipä<br>Juusto                                 | Pyttipannu<br>Salaatti<br>Ketsuppi   | Pinaattiohukaiset<br>Puolukkahillo<br>Pastasalaatti   |
| 3.  | Lindströmin-<br>pihvit<br>Perunasose<br>Salaatti | Härkäwokki,<br>Riisi<br>Salaatti                     | Silakkapihvit/<br>Uunikala<br>Perunasose<br>Salaatti                | Broilerikeitto<br>Tuoreleipä   | Kinkkukiusaus<br>Salaatti                             |
| 4.  | Kalakeitto<br>Tuoreleipä                         | Lihapyörykät<br>Kastike<br>Perunat<br>Salaatti       | Uunimakkara<br>Perunasose<br>Salaatti                               | Broileriyrttikas-<br>tike<br>Ruisriisi<br>Mustaherukka-<br>hillo<br>Salaatti | Lihamakaranilaatik-<br>ko, salaatti<br>ketsuppi       |
| 5.  | Jauhelihapih-<br>vit<br>Perunasose<br>Salaatti   | Nakkikastike<br>Perunat<br>Salaatti                  | Pinaattikeitto<br>Karjalanpiirak-<br>ka<br>Kananmuna                | Jauhelihakasti-<br>ke<br>Spagetti<br>Salaatti                                | Jauhelihapihvit<br>Perunasose<br>Salaatti             |

*Liite 8. Ruokalista Petäjaveden kunta, lukuvuosi 2005–2006*

|     | maanantai  | tiistai  | keskiviikko  | torstai  | perjantai   |
|-----|--|--|--|--|---|
| 1.  | Broileririsotto<br>/<br>Herkuttelijan<br>broileri-<br>peruna-<br>vuoka | Uunimakka-<br>ra<br>juuressose   | Jauheliha-<br>perunasoselaatikko                           | Sianlihakastike/<br>Hunajapossu<br>Perunat           | Kalakeitto<br>salaatinlehti<br>tomaatti / kurkku  |
| 2.. | Jauhelihakas-<br>tike,<br>Spagetti /<br>perunat                        | Silakkapih-<br>vit<br>Muusi  | Sipuliperunat<br>Nakit/ Nakkikastike                       | Lihapullat<br>Kastike<br>Perunat                     | Keltainen-<br>kanapojankeitto /<br>Perunavelli ja<br>karjalanpiirakka<br>Juusto<br>Tomaatti / sal.lehti |
| 3.  | Tumma<br>lihapata<br>riisi / perunat                                   | Kaalilaatik-<br>ko<br>Puolukka-<br>hillo                               | Pinaattiletut/<br>veriletut<br>Perunat<br>Kananmunakastike | Yrttikala/kala-<br>pihvit<br>Perunasose              | Nakkikeitto<br>Sämpylä<br>Tomaatti/ sal.lehti<br>Juusto   |
| 4.  | Makaronilaati<br>kko/<br>Lasagne                                       | Pyttipannu/<br>Kasvispihvit<br>muusi                                   | Broileripullat<br>Currykastike<br>Perunat                  | Tomaattikala<br>Perunat                              | Lihakeitto /<br>Maitopuuro<br>Sämpylä<br>Kurkku / sal.lehti   |
| 5.  | Broileripasta  | Jauheliha-<br>pihvit/<br>Jauhemak-<br>sapihvit,<br>Perunat,<br>Kastike | Kalapatat<br>Muusi   | Kinkkukiusaus  | Jauhelihakeitto<br>Sämpylät<br>Kurkku/sal.lehti<br>Juusto   |
| 6.  | Spagettiliha-<br>vuoka   | Sitruunakala<br>Perunat  | Jauhelihaperunaviip<br>ale-<br>laatikko                    | Broilerikastike,<br>Riisi,<br>Mustaherukka-<br>hillo | Hernekeitto,<br>Kurkku/sal.lehti<br>Juusto  |

*Liite 9. Ruokalista Suolahden kunta, lukuvuosi 2005–2006*

|     | maanantai  | tiistai  | keskiviikko  | torstai   | perjantai  |
|-----|--|--|--|---|--|
| 1.  | Jauhelihakaste, perunat tuoresalaatti punajuuri-salaatti           | Kesäkeitto, juusto, grahamliha-piirakka kasvista palana, vatkattu marjapuuro | Liha-makaronilaatikko, tuoresalaatti, porkkana-hed. raaste, ket-suppi                      | Kalapihvit, perunasose, remouladekastike tuoresalaatti, melonisalaatti          | Hernekeitto, rieska juusto, kasvista palana, jäätelö             |
| 2.. | Nakkikastike, perunat tuoresalaatti kaisersalaatti                 | Kasvissosekeitto, kasvista palana, leikkele karjalanpiirakka, munavoi        | Tonnikala-perunavuoka tuoresalaatti melonisalaatti   | Lihapullat perunasose porkkanasalaatti kukkakaali-salaatti                      | Italiankeitto, juusto patonki, marjakeitto kasvista palana       |
| 3.  | Makkarakeitto hedelmä-salaatti juusto, kasvista palana             | Sianlihakastike perunat, tuoresalaatti, lanttu - ananasraaste                | Liha-perunaviipalelaatikko, kaali-hedelmäsalaatti  | Pyttipannu paistettu muna, punajuuri salaatti, ketsuppi, tuoresalaatti          | Kalakeitto rieska, leikkele kasvista palana                      |
| 4.  | Kiinanpata perunat, tuoresalaatti, kaali-kurkkuraaste              | Hernekeitto, appelsiini kiisseli juusto, kasvista palana, sämpylä            | Savukalavuoka, tuoresalaatti, porkkana-hedelmäsalaatti                                     | Pinaattiohukaiset, savulihasalatti, juustoperunat jogurtti, puolukka-omenahillo | Broiler-juuressosekeitto juusto, kasvista palana, patonki        |
| 5.  | Vehnähiutalepuuro, mehu-keitto, leikkele, kasvista palana, sämpylä | Kanaviilokki perunat, hillo riisisalaatti, tuoresalaatti                     | Liha-makaronilaatikko, tuoresalaatti, porkkana-appelsiini-salaatti, ketsuppi               | Juustokala, perunasose, punajuuri salaatti, tuoresalaatti                       | Jauheliha-kasviskeitto, juusto-kasvista palana, hedelmä-salaatti |
| 6.  | Nakki-vihanneskeitto, sämpylä, juusto, kasvista palana             | Palapaisti, tuoresalaatti, perunat, italiansalaatti                          | Jauheliha-perunasoselaatikko, kaali-punajuuri raaste, tuoresalaatti hed. raaste, ket-suppi | Mantelikala perunasose, kiinan kaalisalaatti, herne-omena-kurkkusalaatti        | Pinaattivelli kananmunaa, leikkele, kasvista palana, patonkia    |
| 7.  | Makkarakastike, perunat tuoresalaatti, kaisersalaatti              | Kalamureke, perunasose, kaalisalaatti, punajuurta                            | Liha-kaalilaatikko porkkanaraaste puolukka-omenasalaatti                                   | Kanamunakastike, perunat savukalaa melonisalaatti tuoresalaatti                 | Lihakeitto, juusto, kasvista, suklaakiisseli, rieska             |

**Liite 10. Ruokalista Toivakan kunta, lukuvuosi 2005–2006**

|     | maanantai  | tiistai   | keskiviikko   | torstai   | perjantai  |
|-----|--|---|---|---|--|
| 1.  | Makkarakeitto<br>Kesäkeitto<br>Juusto<br>Tuorepala   | Kalastajan<br>kiusaus<br>Kaali-<br>basilikahoukutus   | Jauheliha-pyörykät ja<br>kastike<br>Kasvispyörykät ja<br>kastike<br>Perunat<br>Jäävuori-maissi-<br>mandariinisalaatti | Broileripaistos<br>Kasvispaistos<br>Kiinankaali-<br>paprika-<br>tomaattisalaatti<br>Kurpitsasalaatti                          | Ohrapuuro<br>Marjakiisseli<br>Leikkele<br>Tuorepala  |
| 2.. | Kinkkukastike<br>Soija-juusto<br>kastike<br>Pasta<br>Jäävuori-<br>tomaatti-<br>kesäkurpitsa-<br>salaatti | Jauhelihipihvit<br>Kasvis-<br>juustopihvit<br>Perunasose<br>Porkkana-<br>ananasraaste               | Kalapaistos<br>Perunat<br>Punajuuri-<br>omenasalaatti<br>kermaviilikastike  | Pinaatti-/<br>veriohukaiset<br>Makkara-pasta-<br>salaatti<br>Kasvis-<br>pastasalaatti<br>Marjakeitto /<br>kiisseli            | Merimiespannu<br>Papu-juurespa-<br>ta<br>Puna-keltainen<br>kaalisalaatti                           |
| 3.  | Kasvisseose-<br>keitto<br>Riisipiirakka<br>Munavoi ja<br>leikkele<br>Hedelmä                             | Makaroni-<br>laatikko<br>Soija-<br>makaronilaatikko<br>Kaali-tomaatti-<br>ananasalaatti<br>Ketsuppi | Kalapyörykät<br>Kermaviilikastike<br>Peruna-pinaattisose<br>Porkkana-<br>appelsiiniraaste                             | Karjalanpaisti<br>Soijapapu-<br>tomaatti-<br>muhennos<br>Perunat<br>Kiinankaali-<br>vesimeloni-<br>salaatti<br>Puolukkahillo  | Jauheliha-<br>perunasuikale-<br>laatikko<br>Soija-<br>perunasuikale-<br>laatikko<br>Raastesalaatti |
| 4.  | Bolognese-<br>kastike/<br>Spagettikasti-<br>ke<br>Spagetti<br>Kultainen<br>kaalisalaatti                 | Broilerikiu-saus<br>Kasviskiusaus<br>Jäävuori-tomaatti-<br>kurkkusalaatti                           | Kalamureke<br>Perunat<br>Tillikastike<br>Porkkana-<br>persikkaraaste  | Nakkikastike<br>Punajuuripihvit<br>kermaviilikas-<br>tike<br>Perunat<br>Kiinankaali-<br>kurkku-<br>ananasalaatti<br>Punajuuri | Hernekeitto<br>Herne-<br>kasviskeitto<br>Juusto<br>Tuorepala<br>Jogurtti                           |
| 5.  | Broilerikeitto<br>Ruokaisa<br>juureskeitto<br>Juusto<br>Hedelmä  | Kalaleike<br>Perunat<br>Juustokastike<br>Porkkana-<br>raaste  | Uunimakkara<br>Peruna-yrtti-<br>juustokuorrukkeet<br>Perunasose<br>Kiinankaali-herne-<br>persikkasalaatti             | Maukas<br>jauheliharisotto<br>Soija-<br>kasvisrisotto<br>Kaali-<br>hedelmäsalaatti  | Kinkkukiusaus<br>Kasvis-<br>juustokiusaus<br>Kreikkalainen<br>salaatti                             |
| 6.  | Jauhelihakasti-<br>ke<br>Kasvis-<br>juustokastike<br>Perunat<br>Punakaali-<br>mandariinisal-<br>aatti    | Riistakäristys<br>Kasvishöystö<br>Perunasose<br>Porkkana-<br>ananasraaste<br>Puolukkahillo          | Lasagnette<br>Kasvis-lasagnette<br>Kiinankaali-herne-<br>maissi-paprika-salaatti                                      | Broilerikastike<br>Tomaattikastike<br>Riisi<br>Jäävuori-<br>tomaatti-<br>melonisalaatti                                       | Kalakeitto /<br>Kalaseljanka<br>Maksamakkara<br>Juusto<br>Porkkana                                 |



*Liite 11. Ruokalista Uuraisten kunta, lukuvuosi 2005–2006*

|     | maanantai  | tiistai   | keskiviikko   | torstai   | perjantai   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 1.  | Nakkikastike<br>Keitetyt perunat<br>Porkkanaraaste                                     | Keltainen Broilerikeitto<br>Paprikarenkaat<br>Juustoviipaleet<br>Hiivaleipä                                     | Tonnikala-lasagne<br>Punajuurikuu-tiot,<br>Värikäs kaalisalaatti                        | Lihapyörykät<br>Perunasose,<br>Vihersalaatti  | Vispipuuro<br>Karjalanpiirakka<br>Munavoi<br>Kurkkuviipaleet                    |
| 2.. | Mantelikala,<br>Perunasose<br>Punajuuri-raejuustosa-laatti,<br>Höyrystetyt vihannekset | Suikalelihakas-tike,<br>Keitetyt perunat<br>Porkkana-ananasraaste   | Makkarakeitto<br>Juustoviipaleet<br>Hiivaleipä  | Makaroni-lihalaatikko<br>Vesimeloni-keräkaali-jääsalaatti<br>Puolukkahillo          | Pinaattikeitto<br>Kananmuna<br>Paprikarenkaat<br>Sämpylä                        |
| 3.  | Paimenen-vuoka,<br>Kurpitsa-salaatti<br>Punakaali-rypälesalaatti<br>Puolukkahillo      | Broilerinliha-kastike<br>Uuni riisi<br>Herne-maissi-porkkana<br>Kiinakaali-kurkkusalaatti<br>Mustaherukkahi llo | Lohikiusaus<br>Porkkanaraaste<br>Punajuurikuu-tiot                                      | Jauhelihakeitto<br>Juustoviipaleet<br>Kurkkuviipaleet                               | Mannapuuro<br>Omenakeitto<br>Tomaattilohkot<br>Lihaleikkele                     |
| 4.  | Jauhelihakas-tike<br>Keitetyt perunat,<br>Porkkanaraas-te<br>Yrttimarinoitu parsakaali | Tomaattisilakat<br>Perunasose<br>Jääsalaatti-kaali-persikkasalaatti   | Nakkikeitto<br>Juustoviipaleet<br>Paprikarenkaat  | Koululaisen paella<br>Mustaherukkahi llo<br>Kaali-kurkku-persikkasalaatti           | Kasvissosekeitto,<br>Grahamlihapirak-ka<br>Kurkkuviipaleet                      |
| 5.  | Kalakeitto<br>Maksamak-kara<br>Hiivaleipä<br>Kurkku viipaleet                          | Makkarakas-tike<br>Keitetyt perunat,<br>Höyrystetyt pikkuporkkanat,<br>Värikäs kaalisalaatti                    | Broilerilasagne,<br>Mustaherukka-hillo<br>Punajuuri-omenaraaste                         | Pinaattiohu-kaiset<br>Metsästäjän pastasalaatti<br>Puolukkahillo<br>Porkkana lohkot | Ohrasuurimopuuro<br>Marjakeitto<br>Sämpylä<br>Kurkkuviipaleet                   |
| 6.  | Tonnikala-kiusaus<br>Omenainen raejuusto-salaatti,<br>Kiinankaalisal aatti             | Palapaisti<br>Keitetyt perunat<br>Kurpitsasalaatti<br>Kaaliraaste   | Broilerin varraspalat<br>Perunasose<br>Mustaherukka-hillo, Kesti-vihannek-set, salaatti | Hernekeitto<br>Pannukakku<br>Mansikkahillo<br>Kurkku viipaleet                      | Jauhelihapasta<br>Porkkana-ananasraaste<br>Raejuustoinen kaali-puolukkasalaatti |

