



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# ”ENEMMÄN RUOKAA JOSTA KOULULAISET TYKKÄÄ!”

Kyselytutkimus Nastolan kunnan kolmas- ja kuudesluokkalaisille  
kouluruokailusta

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailun ala  
Hotelli- ja ravintola-alan  
koulutusohjelma  
Ravintolatoiminta  
Opinnäytetyö  
Kevät 2014  
Sanni Pelkonen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

PELKONEN, SANNI

”Enemmän ruokaa josta koululaiset  
tykkää!”  
Kyselytutkimus Nastolan kunnan 3. ja  
6.luokkalaisille kouluruokailusta

Ravintolatoiminnan opinnäytetyö, 45 sivua, 3 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

---

Tämän opinnäytetyön aiheena on Nastolan kunnan 3.- ja 6.-luokkalaisten tyytyväisyys kouluruokailuun. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, ovatko oppilaat tyytyväisiä kouluruokaan. Lisäksi selvitetään tuntevatko oppilaat lautasmallin ja käyttävätkö he sitä kouluruokailussa sekä ovatko oppilaat kiinnostuneita vaikuttamaan kouluruokailuun. Tutkimuksen tarkoituksena on nostaa esille kehittämiskohteita Nastolan kunnan kouluruokailuun. Tutkimuksen lähtökohta on se, että Nastolan kunnassa on sovittu kahden vuoden välein toteutettavasta kouluruokailun tyytyväisyyskyselystä, mutta tämä ei ole toteutunut.

Tutkimusaineisto kerättiin kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäen kyselylomakkeella. Kyselyt lähetettiin luokkiin kunnan sisäisen postijärjestelmän kautta. Vastajat vastasivat kyselyyn oppitunnilla. Tutkimus toteutettiin otantatutkimuksena 316 oppilaalle tammikuussa 2014. Vastauksia saatiin 287, ja vastausprosentti oli 90,8 %.

Tutkimustuloksista selvisi, että tyytyväisyys kouluruokaan on tyydyttävällä tasolla. Lautasmallin tunsivat 6.-luokkalaisista suurin osa, mutta 3.-luokkalaisista vain puolet tiesi, mikä se on. Lautasmallin käyttö kouluruokailussa oli vähäistä. Suurin osa oppilaista oli kiinnostunut vaikuttamaan kouluruokailuun. Kouluruokailuun haluttiin vaikuttaa esimerkiksi palautelaatikkojen avulla, äänestyksillä sekä tyytyväisyyskyselyillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että kouluruokaa on kehitettävä maukkaammaksi. Lautasmallin tunnettavuutta pitää lisätä, ja sen käyttö varmistaa oppilaiden keskuudessa. Oppilaiden mahdollisuuksia vaikuttaa kouluruokailuun tulee lisätä. Tyytyväisyyskyselyjä on tulevaisuudessa syytä tehdä säännöllisesti. Kyselyjen tulosten avulla toimintaa voidaan seurata ja kehittää.

Asiasanat: kouluruokailu, ravitsemussuositukset, oppilaat

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Hotel and Restaurant Management

PELKONEN, SANNI

“More food which pupils like!”  
A survey for Nastola municipality's 3<sup>rd</sup>  
and 6<sup>th</sup> graders over school catering

Bachelor's Thesis in restaurant management 45 pages, 3 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

---

The topic of this thesis is 3rd and 6th graders' contentment with school catering in the Nastola municipality. The aim of this study is to determine the pupils' satisfaction with school food. In addition, the pupils' awareness of the plate model and whether they are using it in school, as well as the pupils' interest in influencing school catering is studied. The purpose of this study is to highlight school catering development areas in Nastola municipality. The starting point of the thesis is the fact that the Nastola municipality has agreed to conducting a school meal survey every two years, but this has not materialized.

Research data was collected using a quantitative method with a questionnaire. It was sent to the classes via the municipality's internal mail system. The respondents answered the survey in class. The study was conducted as a sample survey to 316 pupils in January 2014. Responses were received from 287 respondents and the response rate was 90.8 %.

The results showed that contentment with the school food is at a satisfactory level. The plate model was familiar to most of the 6th graders, but only half of the 3rd graders knew what it is. The usage of the plate model in school catering was low. Most of the students were interested in influencing school catering. The respondents wanted to influence the school catering for example with suggestion boxes, votes and surveys.

The results showed that the school food must be tastier. The awareness of the plate model should be increased and ensure its usage by the pupils. The pupils' opportunities to influence school catering should be increased. In the future, the contentment surveys should be conducted on a regular basis. Therefore operations can be monitored and developed based on the results of the surveys.

Key words: school catering, nutrition recommendations, pupils

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Opinnäytetyön tausta	1
1.2	Tutkimuskysymykset ja työn tavoite	2
1.3	Toimeksiantajan esittely	2
2	KOULURUOKAILU	4
2.1	Kouluruokailun järjestäminen	4
2.2	Kouluruokailun historia	5
2.3	Kouluruokailu tänään	6
2.4	Kouluruokailun tulevaisuus	7
3	NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN	9
3.1	Kouluruokailun ravitsemukselliset näkökulmat	9
3.1.1	Lautasmalli kouluruokailun apuvälineenä	10
3.1.2	Erityisruokavaliot kouluruokailussa	12
3.2	Kouluruokailun kasvatukselliset näkökulmat	13
3.3	Kouluruokailun kestävä kehityksen näkökulma	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
4.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen aikataulu	18
4.2	Tutkimusmenetelmä	20
4.3	Tutkimuksen kohderyhmä	21
4.4	Kyselylomakkeen laatiminen	22
4.5	Tutkimusaineiston keruu	24
4.6	Aineiston käsittelytapa ja luotettavuuden arviointi	24
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
5.1	Kouluruoan maku	26
5.2	Salaatit ja lisäkekasvikset	28
5.3	Erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden vastaukset	29
5.4	Lautasmallin tuntemus ja käyttö	30
5.5	Vastaajien toivomat ruokalajit	31
5.6	Pidetyimmät ja vähiten pidetyimmät kouluruoat	32
5.7	Vastaajien kiinnostus vaikuttaa kouluruokailuun	33
5.8	Avoimet vastaukset	34
6	YHTEENVETO	37

6.1	Johtopäätökset	37
6.2	Kehitysideoita	39
LÄHTEET		43
LIITTEET		46
Liite 1: Kyselylomake		47

Kuva 1. Lautasmalli.

Kuva 2. Ruoan yhteiskunnalliset vaikutukset.

Kuva 3. Tutkimuksen aikataulu.

Kuvio 1. Tyytyväisyys kouluruoan makuun kouluittain.

Kuvio 2. Tyytyväisyys salaatteihin ja lisäkeksviksiin kouluittain.

Kuvio 3. Lautasmallin tuntemus luokka-asteittain.

Kuvio 4. Lautasmallin käyttö luokka-asteittain.

Kuvio 5. Ruokalajit, joita vastaajat toivovat kouluruokailuun kappaleittain.

(N=287)

Kuvio 6. Vastaajien kiinnostus vaikuttaa kouluruokailuun. (N=287)

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Opinnäytetyön tausta

Kouluruokailu on oleellinen osa oppilaiden päivää, ja sen järjestämisen määrittää perusopetuslaki. Kouluruokailu takaa oppilaille maksuttoman tarkoituksenmukaisesti järjestetyn ohjatun ja täysipainoisen aterian jokaisena koulupäivänä. Sillä on sekä opetuksellinen että kasvatuksellinen tehtävä, puhumattakaan ravitsemuksellisesta merkityksestä. Kouluruokailun merkitys oppilaan hyvinvoinnin, työtehon sekä terveyden ylläpitäjänä on merkittävä. Nälkäinen ja huonosti voiva lapsi ei opi. Työskentelen suurtaloukokkina Nastolassa Erstan koulun keittiössä, ja opinnäytetyön tekemisessä minua motivoi samalla oman työni kehittäminen.

Niin kuin muuallakin maassamme, myös Nastolassa on havaittu ongelmaksi se etteivät oppilaat syö oikein tai lainkaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2013 tekemän Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun pojista 32 % ja tytöistä 35 % ei syö koululounasta päivittäin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Opettajat valvovat ruokailua nauttien samalla valvonta-aterian oppilaiden kanssa, toimien esimerkkinä varsinkin pienemmille oppilaille.

Ruokapalveluhenkilöstöllä on myös velvollisuus valvoa ja ohjata oppilaita kouluruokailussa. Koulupäivien tiukka aikataulu ei anna oppilaille riittävästi aikaa ruokailuun, joten rauhallisen ja virkistävän lepo hetken merkitys jää puutteelliseksi. Vain osassa kouluista oppilailla on mahdollisuus osallistua kouluruokailun avustaviin tehtäviin. Esimerkiksi Erstan koululla toimii oppilaskunta, joka on saanut vaikuttaa kouluruokailuun ja tuonut kehitysehdotuksia keittiöön.

Mielestäni kouluruokaa ei arvosteta riittävästi oppilaiden keskuudessa. Pidimme Erstan koulun oppilaille aamunavauksen kouluruokailuun liittyvistä asioista ja huomasimme, että heillä oli puutteellisia tietoja kouluruokailusta ja heillä oli myös paljon kysyttävää. Tämän perusteella kouluruokailusta tiedottaminen kaikille kunnan oppilaille olisi tärkeää.

## 1.2 Tutkimuskysymykset ja työn tavoite

Tämän opinnäytetyön aiheena on tutkia Nastolan alakoulujen oppilaiden tyytyväisyyttä kouluruokailuun. Nastolan kunnassa on sovittu oppilaille kahden vuoden välein toteutettavasta tyytyväisyyskyselystä, mutta se ei ole toteutunut. Kouluruokailun kehittämisen kannalta tutkimusaihe on ajankohtainen. Nastolan kunnan ruokapalvelujen tavoitteet kouluruokailun tulevaisuudelle liittyvät ruokalistan kehittämiseen sekä ravitsemuksen parantamiseen. Näiden perusteella luotiin tutkimuskysymykset. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset voidaan kuvata seuraavilla kysymyksillä:

1. Ovatko oppilaat tyytyväisiä kouluruokaan?
2. Tuntevatko oppilaat lautasmallin ja käyttävätkö he sitä kouluruokailussa?
3. Miten oppilaat haluaisivat vaikuttaa kouluruokailuun?

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, ovatko oppilaat tyytyväisiä kouluruokaan. Lisäksi halutaan saada tietoa lautasmallin tuntemuksesta ja käytöstä oppilaiden keskuudessa sekä siitä ovatko oppilaat halukkaita vaikuttamaan kouluruokailuun.

Tutkimukseen halutaan ottaa mukaan tavallista ruokavaliota noudattavien lisäksi myös erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden tyytyväisyys, koska erityisruokavaliot ovat lisääntyneet viime vuosina. Tutkimukseen ei haluta ottaa mukaan kysymyksiä palvelutilanteesta, koska kunnassa kerättyjen aikaisempien kyselyjen perusteella palvelutilanteeseen on oltu tyytyväisiä.

Tutkimuksen tarkoitus on tulosten perusteella nostaa esille kehittämiskohteita kunnan kouluruokailuun. Tutkimusaineisto kerätään oppilailta suoraan kyselylomakkeella, jolloin heidän äänensä saadaan kuuluviin kouluruokailuun liittyvissä asioissa.

## 1.3 Toimeksiantajan esittely

Toimeksiantaja tässä opinnäytetyössä on Nastolan kunta ja tarkemmin ruokahuolto. Nastola on osa Päijät-Hämettä. Nastolan kunnan nauhataajama sijaitsee valtakunnallisten pääväylien varrella, ja Valtatie 12 ja Pietarinrata kulkevat kunnan läpi. Lisäksi Luoteis-Nastolassa Valtatie 4 kulkee kunnan yli 7

km:n matkan. Nastolassa on monia kyliä pitkin nauhataajamaa. Lahti on lähin kaupunki, ja sinne on matkaa Nastolan kirkolta noin 20 km. Nastolan kunnassa asuu noin 15000 asukasta. (Nastolan kunta 2013.)

Nastolassa on kahdeksan alakoulua, ja kaksi yläkoulua. Alakouluista kolme sijaitsee Villähteellä; Erstan koulu, Villähteen koulu sekä Tapiolan koulu. Kirkonkylällä sijaitsee Kirkonkylän alakoulu sekä Kukkasen yläkoulu. Lisäksi Nastolan liikekeskuksessa sijaitsee kaksi alakoulua: Rakokiven koulu ja Kanervan koulu. Uudessakylässä sijaitsevat Uudenkylän alakoulu sekä Männistön yläkoulu. Kivijärven koulu sijaitsee Luoteis-Nastolassa, jonne matkaa kirkolta tulee noin 20 kilometriä. Alakoulu ikäisiä oppilaita on kunnassa noin 1200 ja yläasteikäisiä on noin 520. (Nastolan kunta 2013.)

Kunnan tavoitteet kouluruokailun tulevaisuudelle ovat oppilaiden ravitsemuksen parantaminen, ruokalistan kehittäminen, kustannustehokkuus sekä keittiöiden ekotehokkuuden kehittäminen. Opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi nousevat näiden pohjalta kouluruokailun historia, nykytila ja tulevaisuus, kouluruokailun ravitsemukselliset näkökulmat sekä kouluruokailun kestävä kehityksen näkökulma.

Kunnan ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö toimii tämän opinnäytetyön yhteyshenkilönä. Opinnäytetyön avulla saadaan tietoa oppilaiden tyytyväisyydestä kouluruokailuun, ja kyselyn tuloksien avulla voidaan kehittää kouluruokailua Nastolan kunnassa. Opinnäytetyön tulokset antavat hyödyllistä tietoa kouluruokailun tyytyväisyydestä kunnan ruoka- ja siivouspalvelupäällikölle sekä ruokapalveluhenkilöstölle.

Nastolan koulujen keittiöistä kolme ovat ruoanvalmistuskeittiöitä, joista ruoka kuljetetaan muihin kouluihin sekä päiväkoteihin. Valmistuskeittiöt sijaitsevat Erstan, Rakokiven sekä Männistön kouluilla. Erstan koulun keittiö tekee ruoan myös Tapiolan ja Villähteen kouluille. Rakokiven koulun keittiöstä lähtee ruoka Kirkonkylän sekä Kukkasen kouluille. Männistön koulun keittiöstä ruoka kuljetetaan Kanervan ja Uudenkylän kouluille. Kivijärven koulun keittiössä ruoka valmistetaan paikan päällä omille oppilaille, mikä johtuu koulun kaukaisesta sijainnista.



## 2 KOULURUOKAILU

### 2.1 Kouluruokailun järjestäminen

Kouluruokailun järjestämisen peruslähtökohta on kautta aikojen ollut koulunkäynnin mahdollistaminen. Vuosisadan alussa monilla lapsilla ei ollut mahdollisuutta käydä koulua vaatteiden ja ruoan puuttuessa. (Lintukangas & Palojoki 2012, 37.) Nykypäivänä suomalaiset peruskoululaiset sekä lukioiden ja ammatillisen perusasteen opiskelijat saavat nauttia jokaisena koulupäivänä maksuttoman aterian, joka merkitsee terveyttä, tapoja ja kulttuuria. Lisäksi se merkitsee säästöä perheiden ruokakustannuksissa koulupäivisin. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 147.)

Perusopetuslaki pitää sisällään säädöksen, jonka mukaan opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena koulupäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ja maksuton ateria. Laki velvoittaa järjestämään välipalatarjoilun aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapselle. Hyvin järjestetty kouluruokailu antaa oppilaille mahdollisuuden keskittyä oppimiseen, koska kylläinen oppilas jaksaa keskittyä ja oppia tehokkaammin. (Lintukangas & Palojoki 2012, 13.)

Koulun toiminnan pitää edistää oppilaiden terveyttä kasvua ja kehitystä yhteistyössä kotien kanssa. Kouluruokailun tarkoituksenmukaisella järjestemisellä viitataan kunnan, koulun ja oppilaiden tarpeiden mukaiseen toimintaan. Toiminnan on oltava tuloksellista ja taloudellista, mutta ensisijainen asia on oppilaiden etu. Kouluruokailu antaa tilaisuuden jokapäiväiseen opetus- ja kasvatustyöhön, ja oppilaat puolestaan saavat virkistystä ja miellyttäviä elämyksiä. Kouluruokailun ohjaus kuuluu koko koulun henkilöstölle, heidän velvollisuutensa on huolehtia ruokailun sujuvuudesta, ilmapiiristä sekä hyvien tapojen edistämisestä. Täysipainoisella aterialla tarkoitetaan riittävyyttä, monipuolisuutta, vaihtelevuutta ja ravitsemuksellisuutta. Täysipainoisuus toteutuu, jos oppilas syö kaikki aterian osat. Kouluruokailu on sosiaalinen tapahtuma, joka rytmittää koulupäivää. (Lintukangas & Palojoki 2012, 14.)

## 2.2 Kouluruokailun historia

Maksuton kouluruoka on ollut suomalaisten ylpeydenaihe jo vuodesta 1948 lähtien. Kuitenkin jo vuonna 1905 perustettiin Koulukeittoyhdistys, jonka tavoitteena oli oppilaiden ravitsemuksellisen tilanteen parantaminen. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 84–86.) Koulukeittoyhdistyksen tavoitteena oli opettaa ruoanvalmistuksen taitoja. Vuonna 1908 valtion varoja anottiin ensimmäisen kerran kouluruokailua varten. Kuitenkin vasta vuonna 1913 apua valtiolta saatiin. Aluksi ruokaa tarjottiin vain kaikkein köyhimmille oppilaille, jotka asuivat syrjäseuduilla. Kouluissa ei ollut keittiöitä, vaan ruoka valmistettiin esimerkiksi opettajan keittiössä tai saunassa. Oppivelvollisuuden astuttua voimaan vuonna 1921 kouluruokailun järjestämistä alettiin pitää välttämättömyytenä. Vähävaraisten oppilaiden ruokailusta valtio maksoi kunnille kaksi kolmasosaa ravintoavustuksesta. Kaikki kunnat eivät kuitenkaan järjestäneet ruokailua avustuksesta huolimatta. (Lintukangas ym. 2007, 147–148.)

Kouluruokailu toiminnan kehitys lähti hitaasti käyntiin, ja vuonna 1932 vasta alle kolmanneksessa Suomen kouluista oli koulukeittola. Ruoat koostuivat 1930–40-luvuilla pääasiassa lusikkaruoista esimerkiksi velleistä ja keitoista. Koska kouluruoka oli ensin maksullista, monet toivat myös omia eväitä kouluun. Vuonna 1943 lakiin tehtiin lisäys, jonka perusteella kuntien piti tarjota oppilaille täysinä työpäivinä maksuton ateria. Siirtymäajaksi määrättiin viisi vuotta. Laissa oli myös velvoitettu, että oppilaat osallistuivat kouluruoan raaka-aineiden hankintaan, esimerkiksi marjastamalla ja pitämällä kasvimaata. Tästä syystä vuotta 1948 pidetään kouluruokailun virallisena alkamisajankohtana. (Mäkelä ym. 2003, 84–91.)

1950-luvulla oppilaiden määrä lisääntyi huomattavasti, ja kouluruokailun ongelmaksi nousi tilanpuute. Ruoka oli edelleen lusikkaruokaa, mutta ruoan laadun parantamisesta alettiin jo keskustella. Vuonna 1957 säädettiin uusi laki, joka määräsi tarjoamaan oppilaille riittävän koululounaan jokaisena koulupäivänä. Kymmenen vuotta myöhemmin saatiin myös määritelmä riittävälle aterialle; aterian tulisi täyttää kolmannes päivän ravintotarpeesta. 1950-luvulla kaikissa kouluissa ei ollut omaa valmistuskeittiötä ja ruokaa saatettiin kuljettaa muista keittiöistä. Kouluruoka alkoi vähitellen monipuolistua 1960-luvulla, jolloin

siirryttiin käyttämään pakaste- ja einesruokia ja lisättiin kasvisten tarjontaa. Vuonna 1964 saatiin voimaan asetus, joka velvoitti opettajat valvomaan oppilaiden ruokailua samalla siihen itse osallistuen. Opettajan tuli myös opettaa lapsille hyviä pöytätapoja. (Mäkelä ym. 2003, 90–93.)

1970-luvulla koko koulujärjestelmä ja samalla kouluruokailu kokivat suuren muutoksen kansakoulun muuttuessa peruskouluksi. Tämä johti siihen, että oppilaat saivat nauttia ilmaisesta kouluruoasta peräti yhdeksän vuoden ajan. Vuonna 1983 maksuttomat kouluateriat ulottuivat koskemaan myös lukiolaisia. Ruokalistat monipuolistuivat, ja oppilaat saattoivat kouluruoan avulla tutustua uusiin makuelämyksiin, esimerkiksi riisiin ja spagettiin. Uusia ruokalajeja kokeiltiin innostuneesti kouluruokailussa, ja myös oppilaiden mielipiteitä ruoasta alettiin kerätä. 1970- ja 1980-luvuilla kouluruokailu muuttui sosiaalisesti tapahtumaksi. (Mäkelä ym. 2003, 94–95.)

1990-luvun lama kosketti myös kouluruokailua. Määrärahoja vähennettiin ja pelättiin, että koko kouluruokailu olisi uhattuna. Laman jälkeen kouluruoasta alettiin puhua toisella tavalla, oppilaat miellettiin asiakkaiksi ja tehtiin jopa asiakastyytyväisyystutkimuksia. Kouluruokailun uudeksi ongelmaksi nousi oppilaiden syömättömyys. Syömättömyyteen oli monia syitä, esimerkiksi ruoka ei ollut hyvää, se oli liian kylmää tai kuumaa ja ruokailutila oli liian meluisa tai epäviihtyisiä. (Mäkelä ym. 2003, 95.)

### 2.3 Kouluruokailu tänään

Nykypäivän kouluruokailu takaa jokaiselle oppilaalle maksuttoman aterian jokaisena koulupäivänä. Kouluruoka on monipuolista sekä tasapainoista ja sillä edistetään oppilaiden terveyttä, kasvua ja kehitystä. Kouluruokailu täydentää päivän muita aterioita. Kouluruoan maukkauteen tulisi kiinnittää huomiota sekä tarkoituksenmukaiseen aterian koostamiseen. Ruokailutilanteessa pyritään rauhallisuuteen ja kiireettömyyteen. Oppilaille annetaan mahdollisuus osallistua kouluruokailun toteuttamiseen erilaisilla avustavilla tehtävillä esimerkiksi pöytien puhdistamisella. Käytännön järjestelyihin osallistuminen kasvattaa arvostusta ruokailua kohtaan. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

Lakisäännökset antavat kouluruokailulle vähimmäisvelvoitteet, mutta kunnat saavat itsenäisesti päättää kouluruokailun järjestämisestä. Vuosituhanen vaihteeseen saakka ruokailun käytännön toteuttaminen ja kouluaterioiden tuottaminen olivat enimmäkseen opetustoimen hallinnon alaisuudessa.

Kouluruokailun hallinto on kuitenkin nykypäivänä usein eriytetty opetustoimesta ruokapalvelujen asiantuntijaorganisaatioiden hallintoon. Tämä johtuu pyrkimyksestä kustannustehokkuuteen. Menettelytavat ovat kuntakohtaisia. (Lintukangas & Palojoki 2012, 41.)

Kouluruoka on pääsääntöisesti suomalaista perusruokaa (Lintukangas ym. 2007, 149). Nastolassa perusruokia ovat esimerkiksi kaalilaatikko, jauhelihakastike sekä hernekeitto. Ruokalista suuniteltaessa huomioidaan kansalliset, paikalliset sekä vuodenaikojen mukaiset elintarvikkeet. Ruokalistaa ja ruokailutoimintaa kehitetään yhteistyössä oppilaiden, koulun henkilöstön sekä kotien kanssa. Erilaisilla teemoilla voidaan piristää kouluruokailun arkea. Suomalaiseen ruokaperinteeseen kuuluvat erikoisuudet huomioidaan myös. (Lintukangas ym. 2007, 149–150.)

Kouluruoka tarjotaan oppilaiden päivärytmiin sopivana ajankohtana. Ruokailutauon yhteyteen varataan aikaa myös ulkona virkistymiseen. (Lintukangas ym. 2007, 150.) Nastolassa oppilaille järjestetään mahdollisuus nauttia välipalaa pitkien koulupäivien aikana, jotta aterioiden välit eivät veny liian pitkiksi ja työteho säilyisi hyvänä koko päivän.

## 2.4 Kouluruokailun tulevaisuus

Haasteita 2010-luvun kouluruokailuun luovat oppilaiden hyvinvoinnin ja terveen kehityksen tukeminen. Ateriarytmeihin kannustaminen on tärkeää, jotta säännölliset ruokatottumukset saadaan osaksi arkea. Hyvät ruokatottumukset omaksutaan jo lapsena. Haasteita luovat myös huoli siitä, etteivät oppilaat syö ravitsemuksellisesti oikein. Kouluruokailun huono imago, lisääntyvät erityisruokavaliot sekä makeisten ja virvoitusjuomien lisääntyvä käyttö aiheuttavat myös huolia kouluruokailun järjestäjille. (Manninen 2012.)

Ruokaketjun toimenpideohjelma on maa- ja metsätalousministeriön vuonna 2011

päivitetty elintarviketalouden laatustrategiaohjelma. Keskeisenä toimenpiteenä ohjelmassa on koko ketjun vastuullinen yhteistyö suomalaisen ruoan ja sen arvostuksen kohottamisessa. Toimenpideohjelmassa määritetään visio suomalaisesta ruokaketjusta vuonna 2030, jolloin suomalaiset syövät maukasta, terveellistä, kestävästi tuotettua ja turvallista ruokaa tehden tietoisia valintoja. Visiossa ruoka- ja palvelujärjestelmä on osaava sekä joustava, ja se on myös kansainvälisesti kilpailukykyinen. Tutkimus- ja kehitystyö tukee alan kehitystä. (Lintukangas & Palojoki 2012, 26–27.)

Vision toteutumista voidaan tukea muun muassa seuraavilla toimenpiteillä:

- ruokaketjun läpinäkyvyyden lisääminen, kuten alkuperämerkinnät
- lähi- ja luomuruoan tarjonnan lisääminen sekä käyttö
- yhteistyön edistäminen eri toimijoiden välillä
- kotimaisten luonnontuotteiden käytön vahvistaminen
- ruoan ja ruoantekijöiden arvostuksen kohottaminen
- ruoanvalmistajien ammattitaidon turvaaminen koulutuksella
- ruokaketjun toimijoiden vastuun huomioiminen joukkoruokailussa
- ammattikeittiöiden osaamisen varmistaminen lähi- ja luomuruoan käytön sekä terveellisten valintojen lisäämisessä
- julkisen sektorin hankintaosaamisen sekä ruokahankintoihin käytettävissä olevien resurssien varmistaminen
- ympäristökuormituksen pitäminen vähäisenä.

(Elintarvikeketjun neuvottelukunta 2011.)

### 3 NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN

#### 3.1 Kouluruokailun ravitsemukselliset näkökulmat

Kouluruokailun ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset (2005). Ruokalistaaja suunniteltaessa on tärkeää huomioida ravitsemussuositusten mukaiset energiaravintoaineiden osuudet sekä rasvan laatu. Kouluaterian tulisi täyttää noin kolmannes lapsen energiantarpeesta huomioiden yksilölliset erot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Kouluruokasuositus (2008) määrittelee kouluruoan ihanteelliseksi, mikäli se on täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta sekä syömään houkuttelevaa. Vaihtoehtoja tarjottaessa tulee huomioida, että kaikkien ruokien perustana ovat terveydelliset peruseriaatteet. Täysipainoinen ateria pitää sisällään päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuomana maidon tai piimän sekä leivän ja levitteen. Mikäli tarjolla on puuroa tai keittoa, ateriaa tulee täydentää leikkeleillä joko marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeillä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Mitä kouluruoan sitten pitäisi käytännössä sisältää?

- Kasviksia tulisi tarjota monipuolisesti
- leivän tulisi olla runsaskuituista ja mielellään vähäsuolaista
- levitteen tulisi olla kasvirasvapohjaista ja salaattinkastikkeiden kasviöljypohjaisia
- lisäksi tulisi olla perunaa, riisiä tai pastaa
- kalaa tulisi tarjota vähintään kerran ja mielellään kahdesti viikossa
- leikkeleiden ja lihan tulisi olla vähärasvaista
- tarjotut maitotuotteet ovat rasvattomia tai vähärasvaisia
- vettä pitäisi olla tarjolla janojuomaksi.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Kouluruokailusuosituksessa (2008) suositellaan myös, että tarjolla olisi päivittäin kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen voi olla kasvisruokaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008).

Ravitsemussuosituksukset ovat uudistumassa. Vuoden 2013 lokakuussa julkaistiin uudet pohjoismaiset ravitsemussuosituksukset. Näiden suositusten perusteella jokainen maa muokkaa omiin tarpeisiinsa sopivat suositukset. Suosituksen mukaan terveyttä edistävä ja ekologinen ruoka ovat samansuuntaisia, eli pääsanoma on: lisää kasviksia, täysjyväviljaa, lähiruokaa ja vähemmän punaista lihaa. Ekologisuutta korostetaan myös käytännön ohjeissa, läheltä saatavaa sesonkiruokaa tulisi käyttää mahdollisimman paljon. Kasvisruokapäiviä suositellaan sekä ruokajätteen minimointia ottamalla lautaselle vain sen verran mitä syö. Ravitsemussuosituksen idea on, että kaikki tarpeelliset ravintoaineet saadaan normaaliruoasta ja Suomessa täydennystä vaatii vain D-vitamiini. Uusissa suosituksissa kiinnitetään myös enemmän huomiota energiaravintoaineiden laatuun. (Mannonen 2013.)

### 3.1.1 Lautasmalli kouluruokailun apuvälineenä

Lautasmalli tai malliateria on ravitsemussuositusten mukainen malli, jonka avulla ruokailijan tulisi koostaa annoksensa (Lintukangas & Palojoki 2012, 55). (Kuva 1.) Kouluateriat suunnitellaan niin, että 1/3 oppilaan päivän energiantarpeesta täyttyy, mikäli hän syö lautasmallin mukaisesti. Lautasmalli ohjaa oppilaita valitsemaan annoksensa oikein. Lautasmalliin kuuluu, että ruokalautasesta puolet täytetään kasviksilla, perunaa, pastaa tai riisiä on neljännes sekä liha, kala, munat tai pavut täyttävät yhden neljänneksen. Lautasmalliin kuuluu myös 1-2 viipaletta leipää kasvirasvaveitteen kera, sekä lasi maitoa tai piimää sekä mahdollinen jälkiruoka. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.) Malli-ateria tulisi olla nähtävillä ruokasalissa, jotta oppilas näkee sen ennen oman ateriansa koostamista. Eri-ikäisten oppilaiden energiantarve vaihtelee suuresti, joten on tarkoituksenmukaista laittaa esille eri energiatasolle tarkoitettuja malliaterioita (Lintukangas & Palojoki 2012, 55). Nastolassa lautasmalli tulee esille julisteissa ruokaloiden seinillä.



Kuva 1. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Tikkasen (2009, 544–554) tekemässä tutkimuksessa lautasmallin käytöstä nostetaan esille ongelma, etteivät oppilaat syö lainkaan kouluruokaa tai eivät syö kaikkia lautasmallin komponentteja. Hän esittää, että kunnallisilla päättäjillä on tärkeä rooli oppilaiden terveellisessä ravitsemuksessa. Tutkimus on osoittanut myös, että oppilaat tarvitsevat kouluissa enemmän valvontaa, jotta he hyväksyisivät terveelliset ravintotottumukset ja valinnat.

Nastolassa kouluruokailun ruokalistat koostetaan ottaen huomioon ravitsemukselliset näkökulmat. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisema Kouluruokailusuositus toimii ruokalistasuunnittelun pohjana. Ruokalistan ravitsemuslaatu voidaan tarkistaa Aromi-tietokoneohjelman avulla. Aromin tietokannasta löytyvät reseptit joita kouluruoan valmistukseen käytetään.

Nastolassa ruokiin käytetään vähärasvaisia tai rasvattomia elintarvikkeita. Lihoista ja kaloista valitaan vähärasvaisia vaihtoehtoja. Juomana tarjotaan vähärasvaista tai rasvatonta maitoa ja piimää. Ruoanlaittoon käytetään kasviöljyä, eikä voita käytetä lainkaan. Lisäksi oppilaille tarjotaan kasviöljyä sisältäviä levitteitä ja salaatinkastikkeita. Kalaruokaa tarjotaan kerran viikossa ja makkaranruokia harvemmin kuin kerran viikossa. Kuitua ja hiilihydraattia oppilaat



saavat täysjyväviljavalmisteista, kuten täysjyväriisi, tumma pasta tai täysjyväleipä. Lisäksi kuituja ja hiilihydraatteja saadaan kasviksista, marjoista sekä hedelmistä. Suolan käyttöä valvotaan suolamittarilla, ja ruoasta mitataan suolan määrä päivittäin. Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia ja puolivalmisteita tarjotaan harvemmin kuin kerran viikossa.

### 3.1.2 Erityisruokavaliot kouluruokailussa

Ruokapalveluiden henkilöstö tarvitsee hyvät perustiedot eri ruokavalioista sekä raaka-aineista ja niiden koostumuksesta. Erityisruokavaliota noudattavien henkilöiden määrä on kasvanut yhä enemmän kaikessa kodin ulkopuolisessa ruokailussa. Erityisruokavaliot tuovat ruokapalveluille mielenkiintoisia haasteita, ja samalla lisäävät keittiön vastuuta ja työmäärää. (Immonen, Laaksonen, Lattu, Reunasalo, Sinisalo & Välimäki 2010, 9.)

Asiakaslähtöinen ateriasuunnittelu perustuu oppilaiden tarpeisiin. Yhdellä oppilaalla voi olla useita erityistarpeita ja tarpeet pyritään ottamaan huomioon jo ruokalistojen suunniteltaessa. Erityisruokavaliota noudattavat eivät halua erottua muista ruokailijoista, joten erityisjärjestelyt on syytä hoitaa hienotunteisesti. Perusruokalistaa käytetään erityisruokavaliota suunniteltaessa ja tarkoituksena on valmistaa käytettävissä olevista raaka-aineista täysipainoista, ravitsevaa ja maukasta ruokaa. Ravitsemussuosituksen tulee täyttyä myös erityisruokavaliota noudattavilla oppilaille. Erityisruokavaliota noudattaville oppilaille valmistetaan usein osa aterialta erikseen, esimerkiksi kasvispyöryköitä lihapyöryköiden sijaan. Lisäkkeet ovat mahdollisuuksien mukaan samat kuin muilla oppilaille. Erityisruokavalioita valmistettaessa on huomioitava vältettävät ja sallitut raaka-aineet, korvaavat raaka-aineet sekä raaka-aineiden saatavuus, vaihtelevuus ja yhteensopivuus. Muita huomioitavia seikkoja ovat aterian ravitsemuksellisuus, oppilaan tarpeet, valmistusmenetelmät ja laitekapasiteetti sekä kustannukset ja työmäärä. (Immonen ym. 2010, 9-12.)

Ruokapalveluhenkilöstö tarvitsee oikeanlaisen asenteen, yhteistyötä sekä vahvaa ammattitaitoa onnistuakseen täyttämään erityisruokavaliota noudattavien henkilöiden tarpeet. Laatu korostuu erityisruokavalioissa. Erityisruokavalioihin liittyviä laatusseikkoja ovat aistinvaraiset seikat, ravitsemus, hygieenisuus sekä

palvelun laatu. Aistinvaraiset seikat, kuten ulkonäkö, maku ja rakenne vaikuttavat asiakastyytyväisyyteen. Hygieenisyydellä tarkoitetaan omavalvontaa ja tuoteturvallisuutta. Palvelun laatu pitää sisällään asiakastuntemuksen, asiakkaan luottamuksen, toimintavarmuuden sekä joustavuuden. (Immonen ym. 2010, 14.)

Nastolassa erityisruokavalioita noudattavien ruokalijoiden annokset pyritään valmistamaan mahdollisuuksien mukaan samankaltaiseksi kuin toistenkin ruoka. Samalla huomioidaan ravitsemussuosituksen täyttyminen. Erityisruokien ravintotiheyden voi tarkistaa esimerkiksi Aromi-tietokoneohjelman avulla. Haasteita luovat pahasti allergiset oppilaat, joilla on vähän tuotteita mitkä heille sopivat. Luovuutta käyttämällä saadaan kuitenkin tarjottua heille mahdollisimman maukasta ja ravitsevaa ruokaa esimerkiksi korvataan jauheliha soijalla.

Erityisruokavalioita valmistaessa ja tarjoiltaessa tulee käyttää erityistä huolellisuutta, jotta vältetään allergisilta reaktioilta. Pienillä oppilailla saattaa olla vaikeuksia hahmottaa mikä sopii omaan ruokavalioon. Tässä kohdin valvovien aikuisten on syytä olla tarkkana, mitä erityisruokavaliota noudattava oppilas saa ottaa linjastosta. Meillä Erstan koulussa erityisruokavaliota noudattavien ruoat ovat tarjolla ruokasalin sivupöydällä, jotta ne eivät vahingossakaan joudu kosketuksiin tavallisen ruoan kanssa. Keittiöt vaativat oppilailta lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen erityisruokavaliosta, jonka perusteella ruoat valmistetaan. Tämä siksi, että erityisruokavalio toteutetaan oikein ja turvallisesti oppilaan tarpeiden mukaan.

### 3.2 Kouluruokailun kasvatukselliset näkökulmat

Kouluruokailun kasvatuksellisiin näkökulmiin liittyy ravitsemus-, terveys-, tapa-, turvallisuus-, kansainvälisyys-, yhteisö-, työ-, monikulttuuri- sekä kestävän kehityksen kasvatus. Ravitsemuskasvatuksella viitataan ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Kouluruokailussa oppilaita ohjataan toimintatapoihin, jotka edistävät hyvinvointia sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on ohjata oppilaat kokonaisvaltaiseen itseohjautuvuuteen myös tulevaisuuden ruokakäyttäytymisessään. Elintarvikkeiden hankinta ja käyttö on ruokapalvelujen vastuulla, ja ruokapalveluhenkilöstöllä onkin merkittävä rooli

terveellisten ruokailutottumusten ja ruokakulttuurin välittäjinä. (Lintukangas & Palojoki 2012, 48–51.)

Kouluruokailu on osa oppilaan terveyskasvatusta. Kouluterveydenhuolto on tärkeä osa oppilaiden elämää, ja kouluterveydenhoitaja toimii avainhenkilönä terveystiedon opetushenkilöstön sekä ruokapalveluhenkilöstön kanssa oppilaiden ruokakäyttäytymisen ohjauksessa. Yhteinen tavoite on oppilaiden vastuun kasvattaminen terveyteen liittyvissä asioissa. (Lintukangas & Palojoki 2012, 49.) Varsinkin erityiruokavaliota käyttävien oppilaiden ohjaaminen ja tukeminen on tärkeää, jotta kaikki saavat turvallista ruokaa ja samalla oppilas oppii itse huolehtimaan ruokavaliostaan.

Tapakasvatus liittyy koko koulun toimintaan. Aikuisista otetaan mallia toisen ihmisen huomionnissa niin puheessa kuin toimissa. Kouluruokailutilanne palvelee myös esteettisyyskasvatusta, kauniisti tarjolla oleva ruoka viihtyisään ympäristöön kytkettynä tarjoaa virkistymishetken ja mahdollisuuden oppimiselle. Turvallisuuskasvatukseen liittyy turvallinen opiskelupaikka ja oikeus tasa-arvoiseen kouluruokailuun on kansalaisturva. (Lintukangas & Palojoki 2012, 49–50.)

Kansainvälisyyskasvatuksen tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat maailman erilaisuuteen ja herättää halu rakentaa oikeudenmukaisempaa, tasa-arvoisempaa sekä ihmisoikeuksia kunnioittavaa maailmaa. Kouluruokailun tulisi toimia erilaisuuden hyväksymisen ja hyvien asenteiden oppimisympäristönä. Yhteisökasvatus liittyy ajattelutapaan, jossa koulut nähdään kasvatuksellisinä sfääreinä, joissa tietosisältöjen lisäksi huolehditaan myös kansalaisvalmiuksista kuten sosiaalisuus, aktiivisuus sekä vastavuoroisuus. Myös oppilashuoltoon tuodaan ajattelutavassa uudenlaista osaamista ja tukemisen muotoja. (Lintukangas & Palojoki 2012, 50–51.)

Työkasvatukseen liittyy oppimisen soveltaminen eri tilanteissa. Koulun ja työelämän yhteyttä voidaan edistää koulussa toteutetulla työkasvatuksella. Työelämään tutustuminen koulun keittiössä avartaa oppilaiden näkökulmia ja toimii monipuolisena oppimisympäristönä. (Lintukangas & Palojoki 2012, 51.)

Nastolassa yläkoululaisten on mahdollisuus tutustua työelämään koulujen keittiöissä.

Monikulttuurisuuskasvatus on maahanmuuttajien lisääntyessä yhä suuremmassa osassa. Muiden maiden kulttuurien tuntemus helpottaa kanssakäymistä. Oppilaiden tulisi oppia ymmärtämään erilaisuutta ja sopeutua erilaisiin tapoihin. Kouluruokailu yhdistää ja sen ympärille voi rakentaa oppimisolustan vieraiden kulttuurien ymmärtämiseen. (Lintukangas & Palojoki 2012, 51–52.)

### 3.3 Kouluruokailun kestävä kehityksen näkökulma

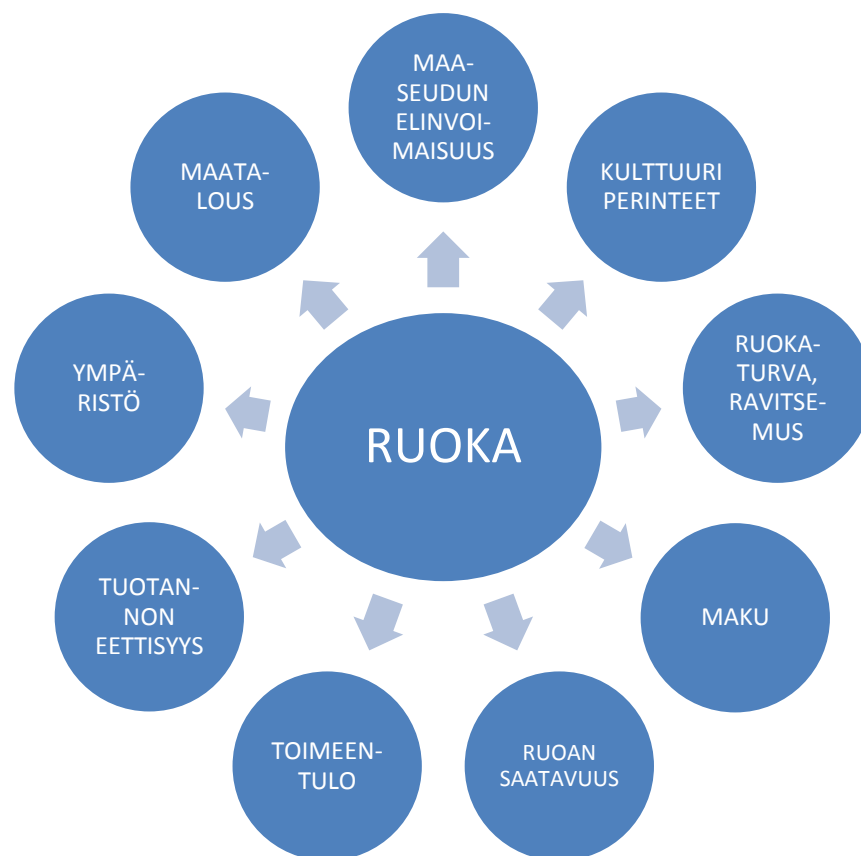
Kestävä kehityksen kasvatukseen tarkoitus on huolehtia, että oppilaat saavat sellaisia tietoja, taitoja, valmiuksia ja näkemyksiä, jotka edistävät kestävä ja oikeudenmukaisen tulevaisuuden rakentamista. Oppilaat saavat mahdollisuuden onnistua kestäväan elämäntapaan sitoutumisessa. Ruokakasvatus on osa kestävä kehityksen kasvatusta. Kestäväan ruokakasvatukseen liittyy olennaisesti näkökulmat ekologinen, sosiaalinen, kulttuurinen, taloudellinen, terveydellinen, esteettinen sekä eettinen. Kouluruokailu tarjoaa elämyksiä ja omakohtaisia kokemuksia, jotka edistävät oppimista. (Lintukangas & Palojoki 2012, 51.)

Kestävä kehitys ja ympäristönäkökulmat ovat tärkeitä kouluruokailua toteuttaessa (Portaat luomuun 2012). Taitavasti toteutettu kouluruokailu ylittää kaikkiin neljään kestävä kehityksen ulottuvuuteen, jotka ovat taloudellinen, kulttuurinen, sosiaalinen ja ekologinen. Samalla kasvatetaan oppilaista tiedostavia kuluttajia. (Opetushallitus 2012.)

Erilaiset ohjelmat ja strategiat kannustavat julkisia keittiöitä näyttämään esimerkkiä muille toteuttamalla kestäviä ruokahankintoja, esimerkiksi kasvipohjaiset, sesongin- ja luonnonmukaiset aterioiden raaka-aineet. (Portaat luomuun 2012.) Kouluruokailussa kestävä ajattelua parhaimmillaan on sesonginmukaisuus, joka hyödyttää taloutta, ympäristöä ja yksilön hyvinvointia. Vuodenaikojen vaihtelut ja sesonginmukaiset tuotteet tulisikin huomioida kouluruokailua suunnitellessa. Ympäristöystävällisiä lähi- ja luomuraaka-aineita tulisi suosia julkisissa ruokapalveluissa, koska ne tukevat kotimaista taloutta sekä ravitsemusta, koska ekologisuus ja terveellisyys kulkevat käsi kädessä.

Kouluruokasuosituksen (2008) mukaan ja mahdollisimman paljon kotimaisista raaka-aineista valmistettu ateria yhdistää kestävyuden, terveellisyuden ja ruoan maittavuuden. (Opetushallitus 2012.)

Ammattikeittiöiden valinnat vaikuttavat koko elintarvikeketjuun, joka ulottuu aina alkutuotannosta kuluttajan lautaselle. Ruoalla on ravinnon saannin lisäksi monia yhteiskunnallisia vaikutuksia, jotka edustavat kestävä kehityksen osa-alueita (Kuva 2).



Kuva 2. Ruoan yhteiskunnalliset vaikutukset. (Kurppa, Nuoranne, Risku-Norja, Silvennoinen & Skinnari 2010, 14.)

Puhdas suomalainen ruoka on turvallista ja terveellistä. (Finnish National Board of Education 2008.) Ympäristöasiat liittyvät maaperään, vesistöön, ilmakehään ja maisemaan, joihin ruoantuotanto vaikuttaa (Kurppa, Nuoranne, Risku-Norja, Silvennoinen & Skinnari 2010, 14). Kotimaista tuotantoa ovat esimerkiksi kaura, ohra, vehnä ja ruis. Rypsi, peruna, juurekset, kasvikset, sipulit ja kaalit kasvavat

Suomessa. (Finnish National Board of Education 2008.) Toimeentulo liittyy taloudellisiin näkökulmiin ja tuotannon eettisyyteen liittyvät ihmisten, tuotantoeläinten ja ympäristön hyvinvointi. Ruoka vaikuttaa myös maaseudun elinvoimaisuuteen. (Kurppa, Nuoranne, Risku-Norja, Silvennoinen & Skinnari 2010, 14). Lehmiiä, sikoja ja siipikarjaa kasvatetaan myös Suomessa. Kalaa saadaan tuhansista järvistä sekä merestä. Metsät puolestaan tarjoavat marjoja, sieniä sekä metsästysmahdollisuuksia. Nämä kotimaista tuotantoa olevat tuotteet muodostavat perustan suomalaiselle ruokakulttuurille ja myös kouluruokailulle. (Finnish National Board of Education 2008.) Ruokaturva ja ravitsemus liittyvät selkeästi ruokaan. Ruoalla on myös vahva yhteys kulttuuriin ja se on myös sosiaalisesti yhdistävä asia. Julkisten ruokapalvelujen laatukriteereihin liittyvät terveellisyys, turvallisuus, ekologinen kestävyys, kulutuksen oikeudenmukaisuus ja ruokapalvelujen kulttuurisuus. (Kurppa, Nuoranne, Risku-Norja, Silvennoinen & Skinnari 2010, 14.)

Nastolassa kouluruokailussa pyritään käyttämään sesonginmukaisia raaka-aineita, esimerkiksi syksyllä käytetään omenoita ruoissa ja talvella tarjotaan juuresraasteita. Tällä hetkellä suunnitellaan myös lähiruokaviikkoa tai -päiviä. Elintarvikkeista osa on mahdollista hankkia suoraan lähitiloilta, esimerkiksi kananmunat ja perunat. Ruoanvalmistuksessa käytetyt elintarvikkeet pyritään hankkimaan kotimaisilta tuottajilta.

Ruokapalvelujen kehittämisessä asiakkailta saatu palaute on tärkeää. Asiakkaille kerrotaan nykypäivänä hyvin vähän ruoan alkuperästä, tuotannon ympäristövaikutuksista tai tuottajista. Tietoinen ruokakasvatus on avain ruokakulttuurin muokkaamisessa kestävämpään suuntaan. Ruokakasvatus toteutuu parhaiten käytännössä siten, että ruokailua kehitetään yhdessä asiakkaiden kanssa. Tarjotaan myönteisiä kokemuksia, tietoa ja tarinoita sekä tuodaan esiin ruoan yhteiskunnallisia kytkentöjä ja yhteisöllistä merkitystä. (Kurppa, Risku-Norja, Silvennoinen & Skinnari 2010.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

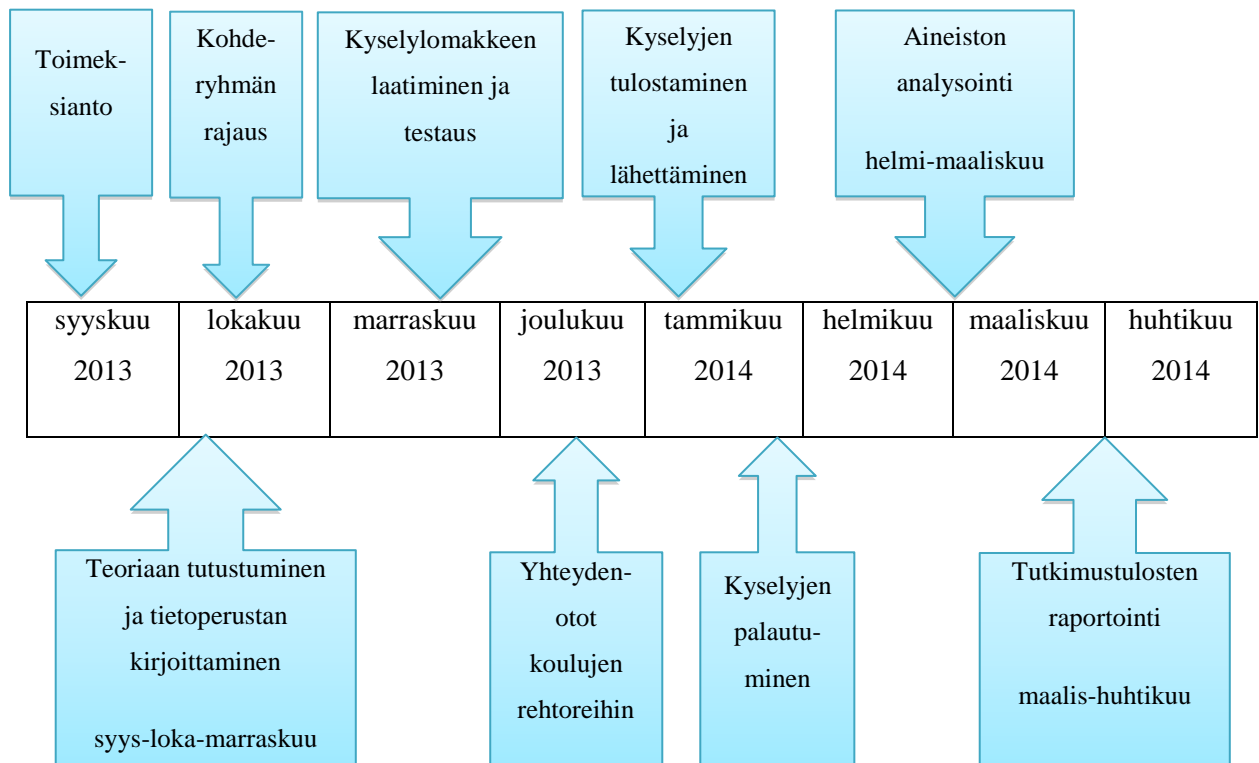
### 4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen aikataulu

Nastolan kunnassa on määritelty ruokapalvelujen tavoitteiksi kouluruokailun tulevaisuudelle ruokalistan kehittäminen sekä ravitsemuksen parantaminen. Näiden perusteella luotiin tutkimuskysymykset. Tutkimuksessa selvitetään Nastolan alakoulujen oppilaiden tyytyväisyyttä kouluruokaan sekä tavallisten että erityisruokavalioiden osalta. Lisäksi selvitetään miten oppilaat haluaisivat vaikuttaa kouluruokailuun, tuntevatko oppilaat lautasmallin ja käyttävätkö he sitä kouluruokailussa.

Tutkimustulosten perusteella ruokapalvelujen toimintaa on tarkoitus kehittää. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa oppilaiden mielipiteistä kouluruokailusta tällä hetkellä ja luoda tulosten pohjalta kehittämisehdotuksia. Tutkimuksen yhteyshenkilön kanssa sovittiin syksyllä 2013, että tehdään Nastolan kunnan koululaisille tyytyväisyyskysely kouluruoasta. Kyselyn ajankohdaksi valittiin tammikuu 2014.

Onnistuakseen tutkimus tarvitsee pohjaksi harkiten valitun kohderyhmän sekä oikeanlaisen tutkimusmenetelmän. Menetelmän ratkaisevat tutkimuksen tavoite sekä tutkimusongelma. Tutkimusongelmalla tarkoitetaan sitä kysymystä, johon tutkimuksella pyritään saamaan ratkaisu. (Heikkilä 2004, 14.) Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset voidaan kuvata seuraavilla kysymyksillä:

1. Ovatko oppilaat tyytyväisiä kouluruokaan?
2. Tuntevatko oppilaat lautasmallin ja käyttävätkö he sitä kouluruokailussa?
3. Miten oppilaat haluaisivat vaikuttaa kouluruokailuun?



Kuva 3. Tutkimuksen aikataulu.

Tutkimus alkoi syyskuussa 2013 saadusta toimeksiannosta. Seuraava vaihe oli aiheeseen perehtyminen ja tietoperustan kirjoittaminen. Tämä tapahtui aikavälillä syys-loka-marraskuu. Lokakuussa aihetta rajattiin ja valittiin kohderyhmä. Marraskuussa luotiin kyselylomake ja sitä testattiin. Aineiston keruu aloitettiin joulukuussa ja tämän vaiheen ensimmäinen askel oli yhteydenotot koulujen rehtoreihin. Tammikuun alussa kyselylomakkeet tulostettiin ja lähetettiin vastaajille. Tammikuun lopussa kyselylomakkeet palautuivat täytettyinä. Helmi-maaliskuussa kerättyyn aineistoon perehdyttiin ja se analysoitiin. Tutkimustulosten raportointi tehtiin maaliskuussa.



## 4.2 Tutkimusmenetelmä

Tähän tutkimukseen valittiin määrällinen tutkimusote. Määrällisen tutkimuksen avulla kuvataan ja tulkitaan tutkittavaa ilmiötä, määrien jakautumia, muutoksia ja eroja. Mittaamisen idea on se, että mitataan sellaista asiaa, josta jo tiedetään ja jonka vastaajat ymmärtävät. Määrällinen tutkimus hyödyntää määriä, joten sattumanvaraisuus häviää. Tutkimuskohdetta voidaan kuvata yleisellä tasolla ja ryhmien välillä voidaan havaita eroja. Aineisto analysoidaan yleensä tilastollisesti. (Lindblom-Yläne, Paavilainen, Pehkonen & Ronkainen 2011, 83–85.) Tässä tutkimuksessa määrällisen tutkimusmenetelmän käyttöä voidaan perustella kohderyhmän suuruuden vuoksi. Määrällinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa vertailun eri koulujen välillä.

Tutkimuskysymysten perusteella päätettiin kohderyhmä ja tiedonkeruumenetelmäksi valittiin määrälliseen tutkimukseen hyvin sopiva kysely. Kyselytutkimus on tehokas ja taloudellinen, silloin kun tutkittavien määrä on suuri (Heikkilä 2004, 19). Tutkittava ilmiö hajotetaan kyselylomakkeen kysymyksiksi, jotka ovat kaikille tutkittaville samat (Lindblom-Yläne ym. 2011, 86). Aineiston koko vaikuttaa tutkimuksen tieteellisyyteen, edustavuuteen sekä yleistettävyyteen. Vastaajien määrän ratkaisevat usein käytettävissä olevat tutkimusresurssit. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85.)

Kyselyn käyttöä tässä tutkimuksessa voidaan perustella sen tehokkuuden näkökulmasta. Tutkimukseen saadaan mukaan paljon oppilaita ja aineisto on helppo ja nopea koota yhteen. Kunnan sisäisen postijärjestelmän kautta kyselylomakkeet saadaan vastaajille ilman lisäkustannuksia ja kyselylomakkeiden täyttö yhtä aikaa luokassa lisää vastausprosentin määrää.

### 4.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä eli perusjoukko on se tutkimuksen kohteena oleva ryhmä, jolta tietoa halutaan kerätä (Heikkilä 2004, 14). Tutkimuksen perusjoukon koko eli kunnan alakoulujen oppilaiden määrä on noin 1200. Tutkimuksen kohderyhmäksi rajattiin resurssit huomioon ottaen yhteyshenkilön kanssa lopulta 3. ja 6. luokkalaiset (316 oppilasta).

Kohderyhmällä on riittävästi kokemusta kouluruokailusta ja saadaan eri-ikäisten oppilaiden mielipiteitä selvitettyä. Lisäksi tutkimuksessa pystytään käyttämään yhtä kyselykaavaketta, koska kaikki vastaajat osaavat lukea ja kirjoittaa riittävän hyvin pystyäkseen vastaamaan kysymyksiin. Tämän vuoksi mukaan ei valittu ensimmäisellä tai toisella luokalla olevia oppilaita, koska kysymysten olisi oltava heille vielä selkeämpiä. Ensimmäisen ja toisen luokan oppilailta ei ole kertynyt kovin paljoa kokemusta kouluruokailusta, joten se on toinen syy, miksei heitä valittu tutkimukseen. Tutkimukseen olisi voinut valita myös 4. ja 5. luokkalaisia, mutta ajateltiin 3. luokkalaisten kertovan pienempien oppilaiden mielipiteitä ja 6. luokkalaisten isompien.

Kohderyhmän valinnan perusteella päädyttiin otantatutkimukseen.

Otantatutkimukseen päädytään jos perusjoukko on suuri, koko perusjoukon tutkiminen olisi liian monimutkaista tai kallista ja tiedot halutaan nopeasti.

Otoksen on oltava edustava kuva perusjoukosta, jotta tutkimuksen tulokset ovat luotettavia. Edustavuudella tarkoitetaan sitä, että valittu otos vastaa perusjoukkoa tutkittavien ominaisuuksien suhteen. (Heikkilä 2004, 33–34.)

#### 4.4 Kyselylomakkeen laatiminen

Kyselyn etuina ovat laajan tutkimusaineiston kerääminen, ja lisäksi mukaan saadaan paljon vastaajia ja useita kysymyksiä. Lomakkeen laatiminen huolellisesti edesauttaa aineiston tallennusta ja analysointia. Kyselytutkimukseen haasteita luovat aineiston pinnallisuus sekä teoreettinen vaatimattomuus. Muita haittoja ovat muun muassa tietämättömyys vastaajien suhtautumisesta tutkimukseen, eli onko kysymyksiin vastattu rehellisesti ja huolellisesti. Kyselytutkimuksessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että vastaaja saattaa käsittää kysymyksen eri tavalla. Tämän takia kysymyksiä laadittaessa tulee miettiä mahdollisia väärinymmäryksiä. Lomakkeen laatiminen on aikaa vievä prosessi. Ongelmaksi saattaa muodostua myös se, ettei vastauksia saada riittävästi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 190.)

Ennen kyselylomakkeen suunnittelua on tutustuttava kirjallisuuteen, pohdittava tutkimuskysymyksiä sekä tutkimusasetelman valintaa. Suunnitteluvaiheessa täytyy huomioida myös miten kerätty aineisto käsitellään. Tutkimuksen tavoite on oltava kirkkaana mielessä ennen kyselylomakkeen laatimista. (Heikkilä 2004, 47.) Kyselyssä ei voi kysyä mitä tahansa kysymyksiä, joihin olisi hyödyllistä tietää vastaus, vaan kysytään tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä asioita (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75). Tärkeää on varmistaa, että kyselylomakkeen avulla saadaan tutkittava asia selvitettyä. (Heikkilä 2004, 47.)

Kyselylomakkeen (Liite 1) kysymykset tehtiin tietoperustan pohjalta. Taustatietoina kartoitettiin vastaajien sukupuoli, luokka-aste sekä koulu. Kyselyssä kartoitettiin oppilaiden tyytyväisyyttä ruoan makuun ja salaatteihin sekä lisäkekasviksiin. Tutkija ymmärtää ruoan maun olevan olennainen osa kouluruokaan liittyvää tyytyväisyyttä. Kyselyssä selvitettiin erityisruokavalioita noudattavien oppilaiden määrä sekä heidän tyytyväisyytensä huomiointiin kouluruokailussa. Kyselyssä selvitettiin tuntevatko oppilaat lautasmallin ja toteutuuko se kouluruokailussa. Oppilailta kysyttiin mitä ruokalajeja he toivoisivat enemmän kouluruokailuun. Kyselyssä haluttiin myös selvittää mistä kouluruoasta pidetään eniten ja vähiten. Kyselyssä tiedusteltiin miten oppilaat haluaisivat vaikuttaa kouluruokailuun. Lopuksi tiedusteltiin kehitysehdotuksia tai mitä haluat sanoa kouluruokailusta. Kysely sisälsi kaksi A4 sivua.

Kyselyssä oli yhteensä neljätoista kysymystä, joista kysymykset 1-10 olivat monivalintakysymyksiä. Näissä oli valmiit vastausvaihtoehdot rastitettavaksi. Vastausvaihtoehtoja oli kahdesta viiteen, joista vastaajat valitsivat mielestensä sopivan vaihtoehdon. Yksi näistä monivalintakysymyksistä liittyi ruokalajeihin ja vastaajat saivat valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon.

Monivalintakysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja niitä on rajallinen määrä. Etuja ovat vastausten käsittelyn yksinkertaisuus sekä kielellisesti estyneiden vastaajien vastausten antamisen mahdollistaminen. Valmiit vastausvaihtoehdot helpottavat moittivien tai arvostelevien vastausten antamista. (Heikkilä 2004, 50–51.)

Lomakkeen kysymyksistä 11, 12 ja 14 olivat avoimia, joista kahdessa pyydettiin kirjoittamaan yksi ruokalaji vastaukseksi ja yhdessä oli avoin kysymys mielipiteille tai kehitysehdotuksille. Avointen kysymysten käyttö on tarkoituksenmukaista silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei pystytä määrittelemään. Etuja ovat uusien näkökulmien ja kehitysehdotusten saaminen. Kysymysten huono puoli on se, että ne houkuttelevat vastaamatta jättämiseen. (Heikkilä 2004, 49–50.)

Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu ja yksi tai useampi on avoin. Avoin vaihtoehto on syytä lisätä silloin, kun ei voida olla varmoja, onko kaikki mahdolliset vastausvaihtoehdot annettu. (Heikkilä 2004, 52.) Lomakkeen kysymys 13 oli sekamuotoinen, jossa oli valmiita vastausvaihtoehtoja kymmenen. Yhdestoista vastausvaihtoehto oli: muuten, miten. Tämä vaihtoehto otettiin mukaan, koska ei oltu varmoja, onko kysymyksessä otettu huomioon kaikki mahdolliset vastausvaihtoehdot.

Kyselylomake hyväksytettiin ohjaavalla opettajalla ja yhteyshenkilöllä. Samalla sovittiin yhteyshenkilön kanssa, että tutkimuksen valmistuttua kunnan internetsivuilla julkaistaan yhteenveto tutkimustuloksista. Tämän jälkeen kyselylomaketta testattiin yhdellä oppilaalla, jotta saatiin tietää onko kysymykset muodostettu riittävän selkeästi. Testaajaksi valittiin 3. luokan oppilas, koska haluttiin testata kyselylomakkeen ymmärrettävyys. Testauksen avulla saatiin

myös tietää suuntaa antava aika, joka kyselylomakkeen täyttämiseen kuluu. Testauksen jälkeen todettiin, että muutoksia ei tarvita.

#### 4.5 Tutkimusaineiston keruu

Kyselyn muotona käytettiin organisaation välityksellä lähetettävää kyselyä. Tällainen kyselyn muoto on lähellä postikyselyä. Usein vastausprosentti muodostuu korkeammaksi kuin perinteisissä postikyselyissä. Postikyselyssä lomake lähetetään tutkittaville ja täytettyään sen he lähettävät sen takaisin tutkijalle. (Hirsjärvi ym. 2008, 191.)

Tutkimuksen aineiston keruu aloitettiin ottamalla Nastolan kunnan alakoulujen rehtoreihin yhteyttä sähköpostitse, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä. Samalla pyydettiin kyselyn vastaajiksi valittujen luokkien oppilasmäärät sekä opettajien nimet. Kyselyn ajankohdaksi valittiin tammikuu 2014. Tammikuussa alkaa kevätlukukausi, joten mielipiteet kouluruokailusta ovat karttuneet syyslukukauden ajan. Kyselyt lähetettiin opettajien nimellä suoraan luokkiin sisäisen postin kautta. Sisäisen postin käytöstä ei aiheutunut kuluja. Mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä sekä annettiin ohjeet kyselyn tekemiseen. Kyselyyn vastaaminen kesti noin 5-10 minuuttia. Kyselyyn oli aikaa vastata kaksi viikkoa ja se pyydettiin palauttamaan sisäisen postin kautta 17.1.2014 mennessä. Lähetettyihin kyselylomakkeisiin vastasi 287 oppilasta ja vastausprosentiksi muodostui 90,8 %.

#### 4.6 Aineiston käsittelytapa ja luotettavuuden arviointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin selittämiseen pyrkivää lähestymistapaa, jossa käytetään tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa (Hirsjärvi ym. 2008, 219). Analyysivaihe aloitettiin tietojen tarkistuksella. Postikyselytutkimuksissa on tarkistettava puuttuuko tietoja tai sisältyykö niihin virheellisyyksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 216.) Vastaajat olivat täyttäneet lomakkeet huolellisesti ja vastausprosentti oli korkea, joten tietoja ei tarvinnut täydentää.

Vastaukset eroteltiin kouluittain ja luokka-asteittain eri ryhmiksi. Aineistosta laskettiin vastaukset kysymys kerrallaan ja tallennettiin Excel-tilukoihin. Excel-

taulukoihin merkittiin vastaukset monivalintakysymyksistä ensin luokka kerrallaan, erotellen tytöt ja pojat. Seuraavaksi tehtiin yhteenveto vastauksista luokittain, jonka jälkeen kouluittain ja lopulta laskettiin kaikki vastaukset yhteensä. Tutkimustuloksissa vastauksia tarkastellaan kokonaisuutena, kouluittain tai luokka-asteittain. Tyttöjen ja poikien vastauksissa ei ollut suuria eroja, joten niitä ei käsitelty erikseen. Vastausvaihtoehdot esitettiin hymiöinä: 😊, 😐, ☹️, joita käsitellään tekstissä sanoilla hyvä, tyydyttävä sekä huono.

Mittaaminen tutkimusmenetelmänä tarkoittaa kaikkea sitä, missä voidaan nähdä eroja ja määrittää tutkimusyksikölle jonkinlainen symboli eroja luonnehtimaan. Mittauksella on laaja ja epämääräinen luonne, joten ei ole varmaa että se toimii tarkoitetulla tavalla. (Heikkilä 2004, 183–184.) Tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä, mutta tutkimuksen luotettavuus vaihtelee (Hirsjärvi ym. 2008, 226). Tutkimuksen luotettavuuden ensimmäinen edellytys on, että se on tehty tieteelliselle tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaan. Mittauksen pätevyyttä ja luotettavuutta kuvaavat käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti. (Heikkilä 2004, 185.) Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa sitä, mitä oli tarkoituskin. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Luotettava tutkimus on toistettavissa samanlaisin tuloksin. (Heikkilä 2004, 29–30.)

Tämä tutkimus on pyritty tekemään rehellisesti, puolueettomasti ja huolellisesti. Nämä tulevat tässä tutkimuksessa esille siten, että negatiiviset ja positiiviset sekä eri luokka-asteitten vastaukset ovat huomioitu tasavertaisesti. Korkea vastausprosentti lisää tutkimuksen luotettavuutta.

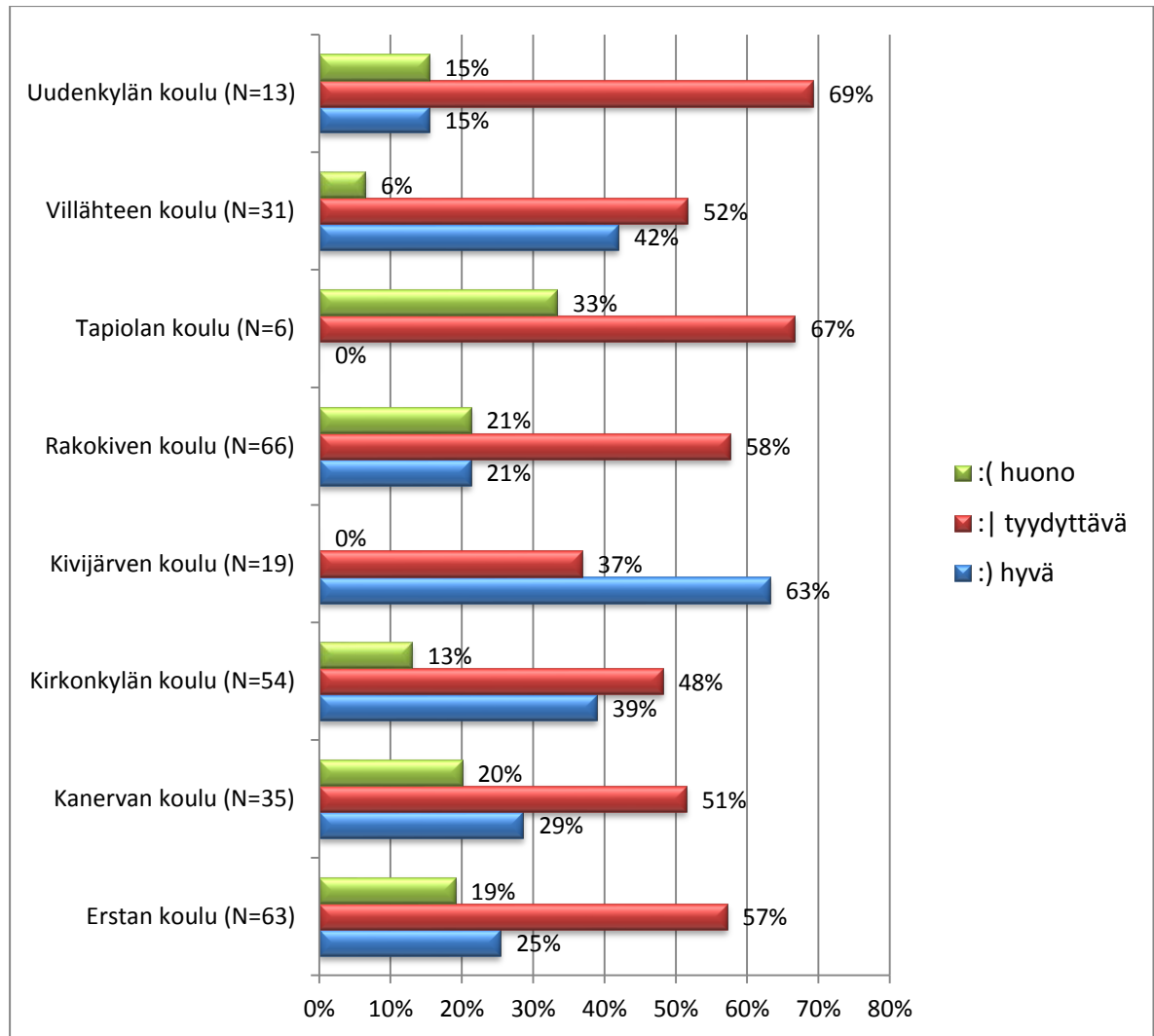
## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Kyselyjä lähetettiin yhteensä 316 kappaletta ja vastauksia saatiin yhteensä 287 kappaletta. Kolmasluokkalaisia vastaajista oli 161 ja kuudesluokkalaisia 126. Tyttöjä oli 152 ja poikia 135. Vastausprosentiksi muodostui 90,8 %.

### 5.1 Kouluruoan maku

Kokonaisuudessaan kouluruoan maku oli vastaajista suurimman osan eli 57 %:n mielestä tyydyttävä. Huonoksi sen arvioi 17 % vastaajista ja hyväksi 25 % vastaajista. Koulukohtaisia eroja löytyi jonkin verran.

Uudenkylän koulun vastaajien mielestä kouluruoan maku oli suurimman osan mielestä tyydyttävä. Villähteen koulun vastaajien mielestä kouluruoan maku oli tyydyttävä tai hyvä, huonoksi sen arvioi vain pieni osa vastaajista. Tapiolan koulun vastaajat eivät puolestaan pitäneet kouluruoan mausta, huonoksi sen arvioi kolmannes ja loput vastanneista tyydyttäväksi. Kivijärven koululla ruoan maun arvioi hyväksi suurin osa vastaajista. Vastauksia ”huono” ei tullut lainkaan, joten Kivijärvellä ruoan mausta pidetään. Kirkonkylän koululla hieman alle puolet vastaajista piti kouluruoan makua tyydyttävänä ja hyvänä reilu kolmannes vastaajista, eli makuun oltiin suhteellisen tyytyväisiä. Rakokiven, Kanervan ja Erstan koululla mielipiteet jakautuivat, mutta vastaajista suurimman osan mielestä ruoan maku oli tyydyttävä. (Kuvio 1.)



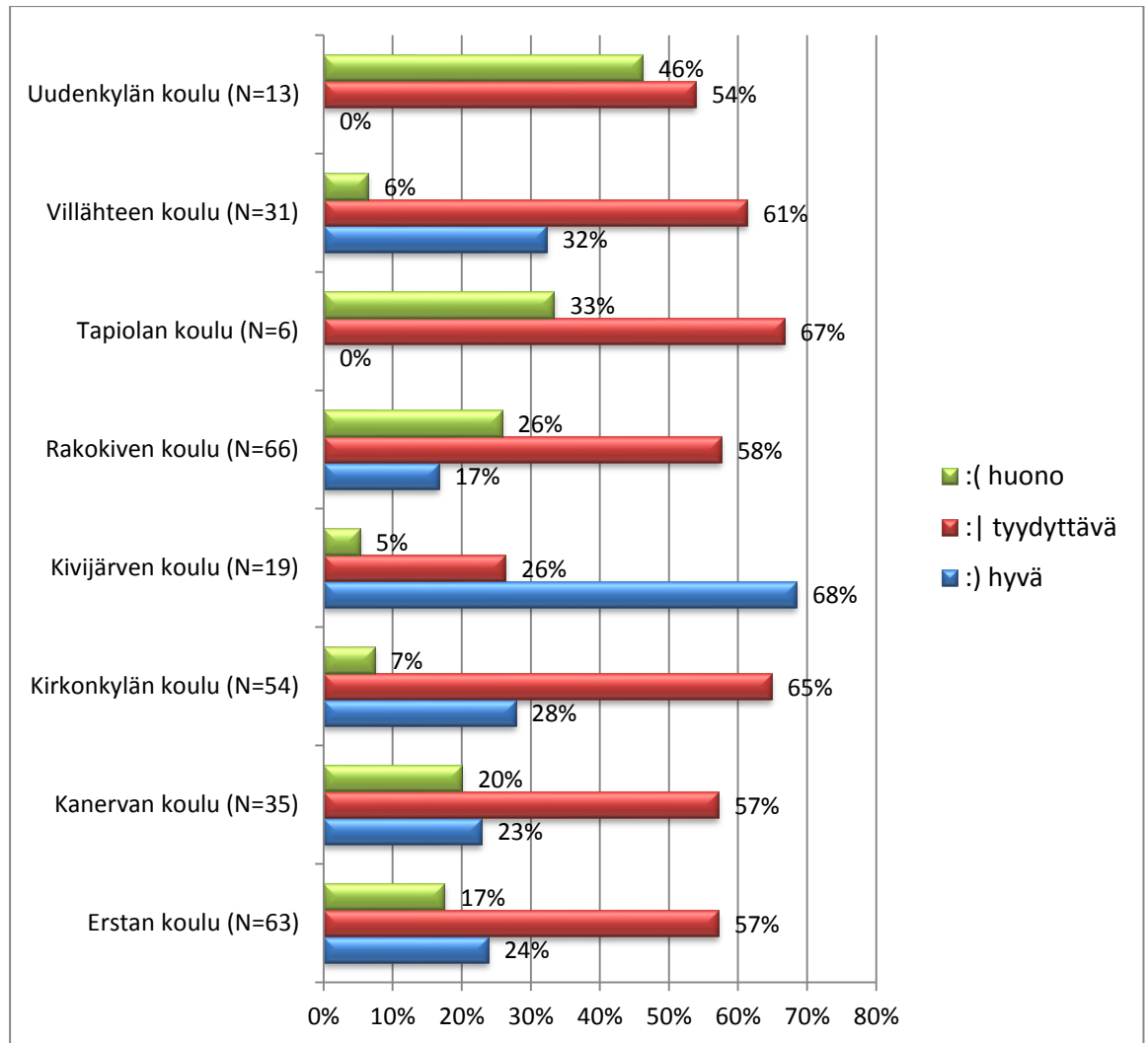
Kuvio 1. Tyytyväisyys kouluruoan makuun kouluittain.



## 5.2 Salaatit ja lisäkekasvikset

Kysyttäessä tyytyväisyyttä salaatteihin ja lisäkekasviksiin, tyydyttäväksi sen arvioi 53 % vastaajista. Hyväksi sen arvioi 30 % ja huonoksi 17 % vastaajista. Koulukohtaisia eroja löytyi.

Uudenkylän koulussa ei oltu tyytyväisiä salaatteihin ja lisäkekasviksiin. Hieman yli puolet vastaajista arvioi ne tyydyttäväksi ja loput huonoksi. Villähteen koululla suurimman osan mielestä salaatit ja lisäkekasvikset arvioitiin tyydyttäväksi, hyväksi noin kolmasosan mielestä. Tapiolan koulussa ei salaatteihin ja lisäkekasviksiin oltu kovin tyytyväisiä, tyydyttävä vastausvaihtoehto keräsi kaksi kolmasosaa vastauksista ja loput arvioivat ne huonoksi. Kivijärven koulun vastaajat olivat eniten tyytyväisiä salaatteihin ja lisäkekasviksiin. Rakokiven, Kirkonkylän, Kanervan ja Erstan koulun vastaajista suurimman osan mielestä salaatit ja lisäkekasvikset ovat tyydyttävällä tasolla, mutta myös vastausvaihdot ”hyvä” ja ”huono” saivat jonkin verran vastauksia. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Tyytyväisyys salaatteihin ja lisäkekasviksiin kouluittain.

### 5.3 Erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden vastaukset

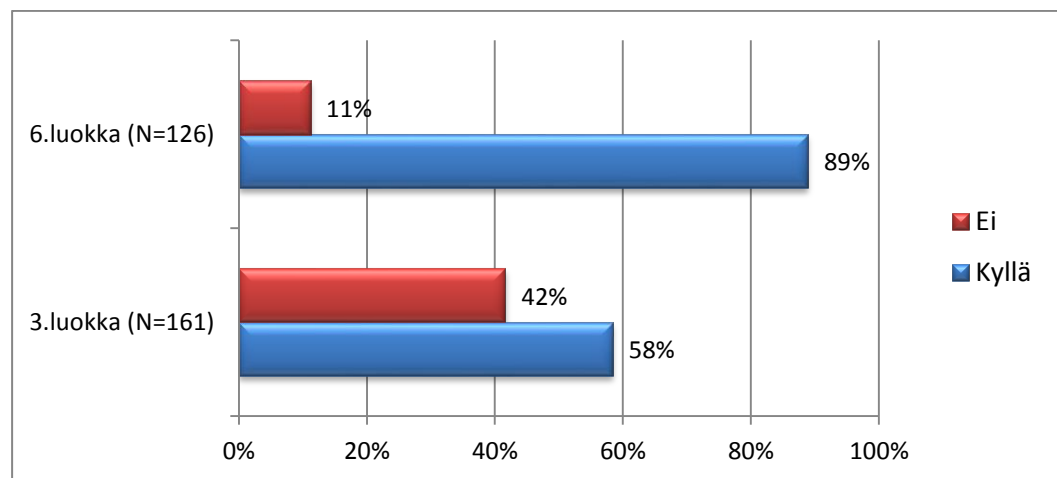
Erityisruokavaliota noudattavia oppilaita oli vastaajien keskuudessa 41 kappaletta eli 14 % vastaajista. Erityisruokavaliota noudattavien vastauksista tarkastellaan tyytyväisyyttä ruoan makuun sekä salaatteihin ja lisäkekasviksiin. Lisäksi tarkastellaan kuinka tyytyväisiä oppilaat ovat erityisruokavalioiden huomioimiseen kouluruokailussa.

Erityisruokavaliota noudattavista vastaajista kouluruoan maun arvioi tyydyttäväksi 61 %, huonoksi 12 % ja hyväksi 27 %. Salaatit ja lisäkekasvikset arvioi tyydyttäväksi 51 %, huonoksi 15 % ja hyväksi 34 % vastaajista. Nämä

vastaukset eivät poikkea kaikkien vastaajien vastauksista kuin muutamalla prosentilla. Erityisruokavaliota noudattavat oppilaat arvioivat ne huomioitavan kouluruokailussa hyvin 49 %:n mielestä ja tyydyttävästi 44 %:n mielestä. Huonosti ne huomioidaan 7 %:n mielestä.

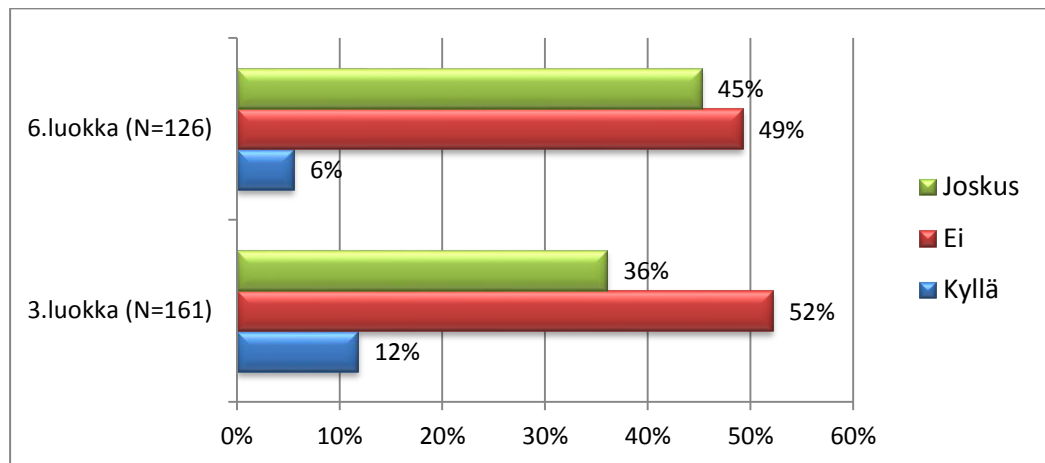
#### 5.4 Lautasmallin tuntemus ja käyttö

Lautasmallin tunnettavuutta koskevat tulokset esitetään seuraavassa kuviossa luokka-asteittain. Kuudennen ja kolmannen luokan oppilaiden vastauksissa oli merkittäviä eroja, joten ne eriteltiin. Kuudennen luokan oppilaista suurin osa vastasi tietävänsä mikä on lautasmalli. Vähemmistö vastasi, ettei tunne lautasmallia. Kolmasluokkalaisista hieman yli puolet vastasi tietävänsä mikä on lautasmalli. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Lautasmallin tuntemus luokka-asteittain.

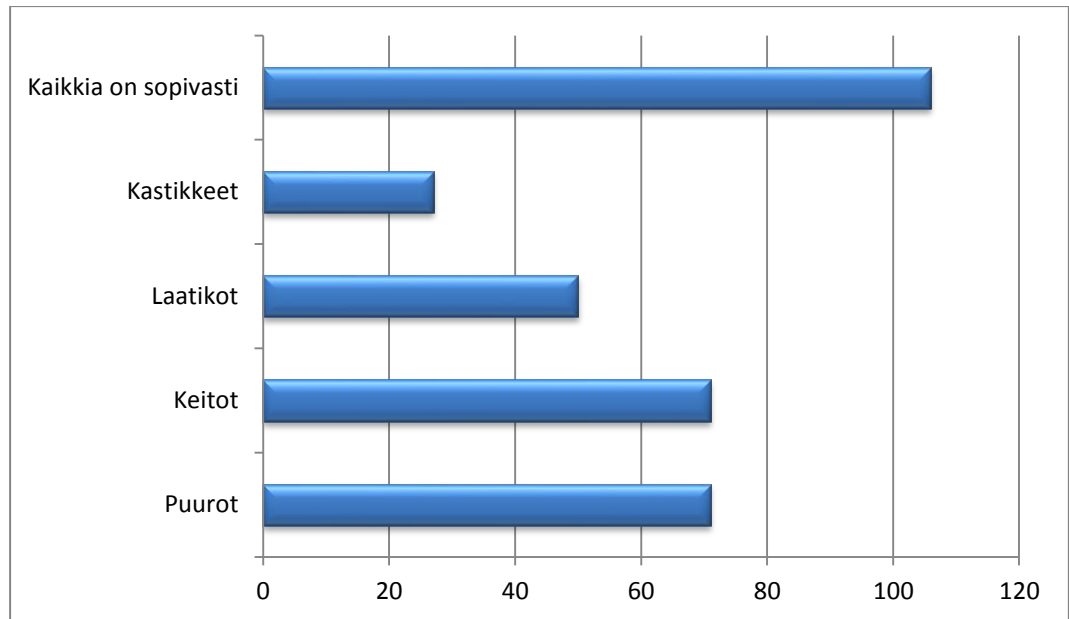
Suurin osa kolmas- ja kuudesluokkalaisista ei käytä laustasmallia kouluruokailussa. Vastausvaihtoehdon ”joskus” valitsi kuudesluokkalaisista lähes puolet ja kolmasluokkalaisista reilu kolmannes. Vastausvaihtoehto ”kyllä” sai vähäisen määrän vastauksia. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Lautasmallin käyttö luokka-asteittain.

### 5.5 Vastaajien toivomat ruokalajit

Vastaajista suurimman osan mielestä kaikkia ruokalajeja oli sopivasti kouluruokailussa. Eniten lisää toivottiin puuroja sekä keittoja. Kastikkeita toivottiin vähiten. Ruokalajit, joita oppilaat toivovat kouluruokailuun jakatuivat seuraavan kuvion esittämällä tavalla (Kuvio 5). Kuvio käsittelee kaikkia vastauksia.



Kuvio 5. Ruokalajit joita vastaajat toivovat kouluruokailuun kappaleittain.  
(N=287)

### 5.6 Pidetyimmät ja vähiten pidetyimmät kouluruoat

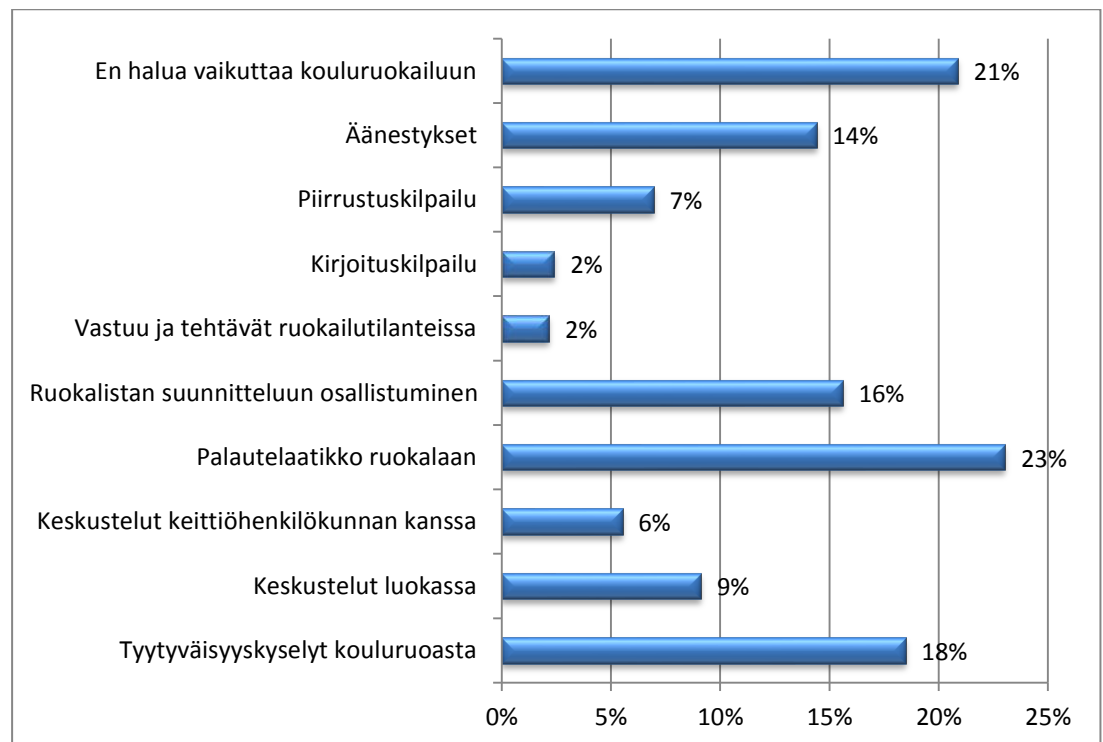
Vastaajien (N=287) mielestä pidetyin kouluruoka oli makaronilaatikko (25 vastausta). Toiseksi pidetyimmät ruoat olivat puuro ja lihapullat (molemmilla 24 vastausta). Kolmanneksi pidetyin ruoka oli maksalaatikko (23 vastausta) ja neljänneksi uunimakkara (21 vastausta). Keitoista suosituimpia olivat makkara- ja pinaattikeitto (molemmilla 15 vastausta). Lasagne sekä jauhelihakastike saivat myös vastauksia.

Vastaajien mielestä vähiten pidetty kouluruoka oli kaalikääryleet (49 vastausta). Seuraavana oli maksalaatikko (38 vastausta) ja kolmantena puuro (27 vastausta). Neljäntenä oli pinaattikeitto (16 vastausta) ja viidentenä hernekeitto (14 vastausta). Erilaiset kaaliruoat saivat vastauksia runsaasti, eli ne eivät kuulu oppilaiden suosikkeihin. Maksakastike sai myös jonkin verran vastauksia.

### 5.7 Vastaajien kiinnostus vaikuttaa kouluruokailuun

Seuraavaksi tarkastellaan, millä tavoin vastaajat haluaisivat vaikuttaa kouluruokailuun. Vastaajat saivat valita usean vastausvaihtoehdon. Kysymys oli sekamuotoinen, mutta avoin vastausvaihtoehto ”jotenkin muuten, miten:” jätettiin kuviosta pois, koska se ei saanut vastauksia. Kuviosta löytyvät vastaukset prosentteina kaikista vastauksista. (Kuvio 6.)

Vastaajista viidesosa ei halua vaikuttaa kouluruokailuun, mutta muilla olisi kiinnostusta vaikuttamiseen. Tavat, joilla kouluruokailuun haluttaisiin vaikuttaa ovat ”palautelaatikko, johon voi jättää kehitysehdotuksia”, ”tyytyväisyyskyselyt kouluruoasta”, ”ruokalistan suunnitteluun osallistuminen keittiöhenkilökunnan kanssa” sekä ”äänestykset”. Vastausvaihtoehdot ”piirustuskilpailu”, ”keskustelut keittiöhenkilökunnan kanssa” sekä ”keskustelut luokassa” saivat hieman vastauksia. Vähäisen määrän vastauksia saivat ”kirjoituskilpailu” sekä ”vastuu ja tehtävät ruokailutilanteissa”. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Vastaajien kiinnostus vaikuttaa kouluruokailuun. (N=287)

## 5.8 Avoimet vastaukset

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli: Kehitysehdotuksia kouluruokailuun tai mitä haluat sanoa kouluruokailusta? Tähän kysymykseen tuli vastauksia 155 kappaletta (54 % vastaajista). Avoimet vastaukset kirjoitettiin auki sanasta sanaan kouluittain ja luokka-asteittain, minkä jälkeen perehdyttiin vastauksiin. Sen jälkeen aineisto pelkistettiin, eli karsittiin pois opinnäytetyölle epäolennaiset vastaukset. Aineistosta etsittiin ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin, ja sen jälkeen tällaiset vastaukset listattiin eri tiedostoihin. Aineisto ryhmiteltiin niin, että samankaltaiset käsitteet olivat samassa tiedostossa.

Kommentteja tuli paljon kouluruoan mausta. Erityisesti kolmasluokkalaiset ilmaisivat kouluruoan olevan hyvää, ja puolestaan kuudesluokkalaiset eivät pitäneet ruoasta.

***”Surkeinta ruokaa mitä olen koskaan syönyt.”*** vastaaja 12 v, Rakokiven koulu

***”Erityisruokavalion ruoat ovat huonoja. Ulkonäkö on iljettävä eikä makukaan ole hyvä.”*** vastaaja 12 v, Kanervan koulu

***”Kouluruoka voisi olla laadukkaampaa. Kouluruoka on pahaa.”*** vastaaja 12 v, Erstan koulu

***”Kouluruoka on aivan pahaa maista vaikka itse jos et usko.”*** vastaaja 9 v, Uudenkylän koulu

***”Todella hyvää.”*** vastaaja 9 v, Kivijärven koulu

***”Olen tyytyväinen että Suomessa saa kouluruoan mutta sitä pitää parantaa.”*** vastaaja 12 v, Erstan koulu

***”Kouluruoka on kuivaa eikä maistu millekkään.”*** vastaaja 12 v, Rakokiven koulu

***”Kouluruoka on ihan jees, mutta makuun ja eri koostumukseen pitäisi skarpata.”*** vastaaja 12 v, Erstan koulu

***”Nam.”*** vastaaja 9 v, Kivijärven koulu

***”Paljon hyviä ruokia.”*** vastaaja 9 v, Erstan koulu

***”Olen tyytyväinen ruokaan, hyvää.”*** vastaaja 12 v, Kivijärven koulu

***”Yleensä hyvää ruokaa.”*** vastaaja 9 v, Rakokiven koulu

***”Tosi pahan makuista jotkut ruuat suurin osa.”*** vastaaja 12 v, Villähteen koulu

***”Kaikki ruoka on hyvää.”*** vastaaja 9 v, Rakokiven koulu

Ruokien maustamisesta kommentoitiin ja vastaajat toivoivat lisää mausteita ruokiin. Vaihtoehtoisesti toivottiin maustepurkkeja ruokalaan, joilla voisi itse maustaa ruokia lisää.

***”Maukkaampia ruokia tai maustepurkkeja.”*** vastaaja 12 v, Kirkonkylän koulu

***”Käyttäkää mausteita.”*** vastaaja 12 v, Rakokiven koulu

Kommenteista nousi esille myös erilaisia ruokatoiveita kouluruokailuun. Vastaajat toivoivat muun muassa mehua, erilaisia leipiä, pizzaa, tortilloja sekä enemmän hedelmiä. Lisäksi vastaajien mielestä vaihtelua kouluruokaan toisivat uudet ruokalajit.

***”Voisi tulla jotain uutta että ei aina samat.”*** vastaaja 12 v, Kanervan koulu

***”Useampia ruokalajeja, koska on niin usein samoja ruokia.”*** vastaaja 12 v, Kanervan koulu

***”Mun puolesta saisi olla enemmän niitä hedelmiä ja sellasii esim: omeapala mandariini!”*** vastaaja 12 v, Kanervan koulu

Vastaajat toivoivat myös, että oppilaiden toiveita tiedusteltaisiin useammin ja pääsisi vaikuttamaan ja suunnittelemaan ruokalistaa.

***”Oppilaiden toiveita voisi kysellä useammin.”*** vastaaja 12 v, Kanervan koulu

***”Mielestäni kouluruoasssa ei ole mitään vikaa, mutta olisi kiva suunnitella yhdessä etukäteen mitä on ruokana.”*** vastaaja 12 v, Villähteen koulu

Puuropäivästä tuli vastauksia. Vastaajat toivoivat vähemmän puuropäiviä, koska puuro on heidän mielestään aamu- tai iltapalaa eikä ruokaa. Puurosta ei tule oppilaiden mielestä täyteen. Yksi vastaaja ehdotti, että puuropäivinä voisi olla jotakin ”ruoankorviketta”, esimerkiksi makaronisalaattia.



***”Puuro on aamupalaa.”*** vastaaja 12 v, Erstan koulu

***”Vähemmän puuroa.”*** vastaaja 12 v, Rakokiven koulu

***”Ei aina puuroa.”*** vastaaja 12v, Erstan koulu

***”Vähemmän voisi olla puuropäiviä.”***vastaaja 9 v, Rakokiven koulu

Vastaajat eivät olleet tyytyväisiä perunoihin. Perunoita on tarjolla liian usein ja ne ovat olleet välillä raakoja. Valmiiksi kuorituista perunoista ei pidetty ja yleisesti toivottiin parempia perunoita.

***”Parempia perunoita jotka eivät maistu mullalle, joista on ällökohat otettu pois ja ne ei hajoa käsiin.”*** vastaaja 12 v, Tapiolan koulu

***”Vois olla vähemmän perunoita.”*** vastaaja 12 v, Kanervan koulu

***”Perunat on kumisia.”*** vastaaja 12 v, Kirkonkylän koulu

***”Valmiiksi kuoritut perunat on kumisia.”*** vastaaja 12 v, Rakokiven koulu

Vastaajat toivoivat jälkiruokia useammin. Yksi vastaaja ehdotti pientä jälkiruokaa kerran viikossa, ja toinen vastaaja toivoi leivonnaisia.

***”Enemmän jälkiruokia.”*** vastaaja 9 v, Kanervan koulu

***”Joku pieni jälkiruoka kerran viikossa.”*** vastaaja 12 v, Erstan koulu

***”Jälkiruokaa olisi enemmän.”*** vastaaja 9 v, Villähteen koulu

## 6 YHTEENVETO

### 6.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Nastolan kunnan alakoululaisten tyytyväisyyttä kouluruokaan, lautasmallin tuntemusta ja käyttöä sekä sitä, haluaisivatko oppilaat vaikuttaa kouluruokailuun. Tutkimustuloksista selvisi, että ruoan maku sekä salaattit ja lisäkekasvikset tarvitsevat vastaajien mielestä kehitystä parempaan. Suurin osa vastaajista arvioi ne tyydyttäväiksi. Hyviä vastauksia oli kuitenkin enemmän kuin huonoja, joten suunta on oikea.

Kuudesluokkalaisista oppilaista lautasmallin tunsi suurin osa, mutta kolmasluokkalaisista vain noin puolet. Lautasmallin käyttö päivittäin oli vastaajien keskuudessa vähäistä. Oppilaista suurin osa haluaisi vaikuttaa kouluruokailuun jollain tavalla. Erityisruokavaliota käyttävien oppilaiden mielestä kouluruoka on tyydyttävällä tasolla. Puolet heistä on tyytyväisiä erityisruokavalion huomioimiseen kouluruokailussa.

Kehityskohteita Nastolan kouluruokailuun ovat ruoan maku sekä salaattien ja lisäkekasviksien monipuolisuus. Reseptejä ja ruokalistaa tulisi kehittää esimerkiksi ottamalla listalle uusia ruokalajeja. Lautasmallin tunnettavuutta pitäisi lisätä ja sen käyttö varmistaa oppilaiden keskuudessa. Malli-ateriat voisi ottaa käyttöön jokaisessa koulussa ja näin auttaa oppilaita valitsemaan ruoka oikein. Useat ruokatottumukset muodostuvat jo varhain, joten lapsille ja nuorille olisi ensisijaisen tärkeää antaa tietoa terveellisistä ja kestävästä ruokavalinnoista. Mikäli lapset ja nuoret omaksuvat hyvät tiedot ruoasta ja sen vaikutuksista yhteiskuntaan jo varhain, luotaisiin tulevaisuutta ajatellen hyvät lähtökohdat kestäväälle kehitykselle.

Oppilaiden vaikutusmahdollisuuksia kouluruokailuun tulisi lisätä.

Vaikutusmahdollisuuksia voisi lisätä palautelaatikkojen avulla. Palautelaatikkojen hankkiminen koulujen ruokaloihin olisi edullinen investointi, ja tämän kautta oppilaat pääsisivät antamaan palautetta kouluruokailusta. Oppilaat olivat kiinnostuneita vaikuttamaan kouluruokailuun äänestyksillä esimerkiksi äänestämällä kahden ruoan välillä, ja enemmän ääniä saanut toteutettaisiin

kouluruokailussa. Oppilaat olivat kiinnostuneita vaikuttamaan myös ruokalistojen suunnitteluun, mihin voisi ottaa halukkaita mukaan. Tämän voisi toteuttaa koulukohtaisesti paikan päällä ruokapalveluhenkilöstön kanssa, minkä jälkeen tulokset kasattaisiin yhteen ja niitä käytettäisiin ruokalistasuunnittelun kehittämisessä. Oppilaat olivat kiinnostuneita vaikuttamaan tyytyväisyyskyselyjen kautta. Kouluruokailuun liittyviä tyytyväisyyskyselyitä olisi tärkeää toteuttaa kahden vuoden välein, niin kuin Nastolassa onkin sovittu. Näin pystytyään seuraamaan, onko kehitystä tapahtunut ja saataisiin uusia kehityskohteita.

Kouluateriat täydentävät lapsen päivittäistä ruokailua. Kouluaterian tulee täyttää 1/3 päivän energiatarpeesta, joten ei pidä unohtaa kodin merkitystä ruokakasvatuksessa. Tiedottaminen ruoan ravitsemuksellisesta merkityksestä sekä oppilaille että vanhemmille nousee tärkeäksi ruokakasvatusta kehitettäessä. Yhteistyötä kotien, koulun henkilöstön sekä ruokapalveluhenkilöstön välillä tarvitaan, jotta kokonaisvaltainen ruokakasvatus toteutuisi. Koulujen tulisi miettiä omista lähtökohdistaan, miten ruokakasvatus voidaan ottaa mukaan opetuksen tavoitteisiin. Ruokapalvelut voisivat lisätä yhteistyötä kotien kanssa esimerkiksi vanhempainiltojen tai vanhempainoimikuntien kautta.

Tuloksista selvisi koulukohtaisia eroja: esimerkiksi ruoan maku sekä tyytyväisyys salaatteihin ja lisäkekasviksiin jakoivat mielipiteitä kouluissa. Tämä saattaa johtua siitä, että kunnassa ei ole tarkkaan määritelty käytettäviä reseptejä. Aromi-tietokoneohjelmassa on tarvittavat reseptit, mutta niitä muutetaan tarpeen mukaan koulukohtaisesti. Tuloksiin saattaa vaikuttaa myös se, että keskuskeittiöistä lähetettävä ruoka joudutaan tekemään niin aikaisin kuljetuksen takia, että laatu mahdollisesti kärsii. Tapiolan ja Uudenkylän kouluissa ruokaan sekä salaatteihin ja lisäkekasviksiin ei oltu kovin tyytyväisiä, ja näihin kuljetus kestää pisimpään. Kivijärven koululla oppilaat olivat tyytyväisimpiä ruokaan, ja heidän ruokansa valmistetaan paikan päällä ainoastaan heitä varten. Lisäksi kokkien ammattitaito vaikuttaa varmasti myös ruoan makuun.

Tutkimustuloksista selvisi myös pidetyimmät ja vähiten pidetyt ruoat. Tuloksista selvisi myös, mitä ruokalajeja oppilaat halusivat lisää kouluruokailuun. Näitä listauksia voidaan käyttää hyödyksi ruokalistan kehittämisessä. Ruokalistaa kehitettäessä tulisi huomioida, että ruoka on ravitsemuksellisesti laadukasta.

Tärkeää olisi, että ruoka olisi sellaista, jota oppilaat syövät. Ei ole kenenkään hyöty valmistaa sellaista ruokaa, joka kaadetaan päivän päätteeksi biojätteeksi. Pitää kuitenkin muistaa, että kouluruokaan käytettävät määrärahat ovat pieniä: tällä hetkellä alakoulujen koululounas saa Nastolassa maksaa 67 senttiä/oppilas. Tämän vuoksi puuropäiviä on edelleen, koska kustannukset on saatava tasattua ja välillä tarjotaan jotakin kalliimpaa ruokaa. Avoimista vastauksista saatiin yksityiskohtaista tietoa kouluruokailusta, joita voidaan käyttää ruokalistaa ja kouluruokailua kehitettäessä.

## 6.2 Kehitysideoita

Tutkimuksen perusjoukon koko eli Nastolan alakoulun oppilaat oli 1200. Tämän tutkimukseen otantaan mahtui heistä 316 oppilasta. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää korkea vastausprosentti ja otoksen edustavuus. Perusjoukkoa ajatellen otos oli mielestäni edustava ja vastausprosentti oli korkea. Kysymyksiin oli vastattu huolellisesti, sillä yhtään vastauslomaketta ei jouduttu hylkäämään esimerkiksi vastaamatta jätettyjen kysymysten vuoksi. Vastaukset olivat mielestäni rehellisiä, tätä ajatusta tukevat esimerkiksi avointen vastausten suorat kommentit kouluruoan huonoudesta. Vastaukset ovat vertailukelpoisia keskenään, koska kaikille vastaajille on käytetty samaa kyselylomaketta. Tulokset perustuvat kohderyhmän omiin kokemuksiin ja näkemyksiin sillä hetkellä. Mikäli tutkimuksen tekisi uudelleen, vastaukset saattaisivat olla erilaisia, jos mielipiteet ovat muuttuneet.

Tutkimuksen validiteettia korostaa oikea tiedonkeruumenetelmä. Kyselylomake oli kaiken kaikkiaan toimiva. Lomakkeen avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja kaikki kysymykset koettiin tarpeellisiksi. Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin suunnittelemaan selkeiksi. Tällä pyrittiin välttämään tilannetta, jossa vastaajat ymmärtävät kysymykset toisin kuin on tarkoitettu. Lomakkeen testaaminen on tärkeää. Kysymys ”mitä ruokalajeja toivoisit enemmän kouluruokailuun” oli omasta mielestäni tarkoitettu vastattavaksi vain yhdellä vaihtoehdolla. Useat vastaajat olivat kuitenkin valinneet useamman vastausvaihtoehdon, ja jälkepäin ajateltuna kysymys oli väärin asetettu. Se ohjasi valitsemaan ne ruokalajit, joita toivottiin lisää. Kysymyksen

olisi voinut muotoilla yksikkömuotoon, jotta olisi saatu vastaukseksi vain se yksi eniten toivottu ruokalaji.

Vastaaajien tavoittamisessa oli ongelmia. Kaikkien koulujen rehtorit eivät vastanneet sähköpostiin, jossa pyydettiin kohderyhmän oppilasmääriä. Muutamalle rehtorille jouduin lähtettämään monta viestiä, ennen kuin sain vastauksen. Erääseen rehtoriin sain yhteyden vasta yhteyshenkilön avustuksella. Tämä aiheutti ongelmia opinnäytetyön aikataululle, ja se viiväistyi suunnitellusta. Yhteen kouluun vein kyselylomakkeet, ja hain ne muutaman päivän päästä täytettynä, koska sisäinen posti ei kulje joka päivä. Ennen kyselyjen lähettämistä olisi kannattanut ottaa aikaisemmin yhteyttä rehtoreihin, jotta aikataulu olisi pitänyt paremmin. Lisäksi yhdeltä koululta vastausten saapuminen kaukaisen sijainnin ja postin kulun vuoksi kesti pitkään.

Kyselylomakkeiden analysointi oli haastavin osuus. Lomakkeiden läpikäynti ja vastausten kerääminen taulukoihin vei aikaa. Tähän tutkimukseen ajateltiin ensin laadullista tutkimusmenetelmää, mutta lopulta päädyttiin määrälliseen tutkimusmenetelmään aineiston koon vuoksi.

Tutkimustuloksista nousi esiin ruokailutilanteeseen liittyviä vastauksia, vaikka kyselyssä ei niistä kysytty. Oppilaiden mielestä ruokailussa on liikaa meteliä. Hiljaisuutta ja rauhallisuutta toivottiin kouluruokailuun. Yksi vastaaja ehdotti, että koulun keittäjät voisivat puuttua ruokarauhan saamiseen. Toinen vastaaja ehdotti, että olisi parempi syödä luokissa.

***”Haluaisin että olisi hiljaisempaa”.*** vastaaja 9 v, Erstan koulu

***”Koulun keittäjät voisivat puuttua ruokarauhan saamiseen.”*** vastaaja 12 v, Erstan koulu

***”Ruokailussa on aika kova meteli.”*** vastaaja 9 v, Rakokiven koulu

***”Enemmän hiljaisuutta.”*** vastaaja 9 v, Kanervan koulu

***”Toivoisin enemmän hiljaisuutta.”*** vastaaja 9 v, Kanervan koulu

***”Ruokailussa on kova meteli.”*** vastaaja 9 v, Kirkonkylän koulu

***”Olisi parempi syödä hiljaa.”*** vastaaja 9 v, Kirkonkylän koulu

Saatujen vastausten perusteella lähes kaikissa kouluissa ruokarauhan ylläpitäminen on haastavaa. Oppilaille voisi järjestää kilpailun, jonka voittaa se luokka, joka osaa käyttäytyä parhaiten kouluruokailussa. Tämän avulla oppilaat saattaisivat motivoitua käyttäytymään paremmin ruokailutilanteessa.

Opinnäytetyössä ilmenneiden vastausten perusteella järjestimme Erstan koululla kouluruokailussa käyttäytymiseen liittyvän kilpailun. Oppilaat käyttäytyivät paremmin, ja palkintolounas odottaa voittanutta luokkaa.

Vanhemmilta on tullut ruokapalveluille yhteydenottoja liittyen koulussa tarjottavan ruoan alkuperään. Oppilaiden aloittaessa koulutaipaleensa koteihin jaetaan Nastolan kunnan Tervetuloa peruskouluun - opas, jossa kerrotaan myös hieman kouluruokailusta. Tähän oppaaseen olisi hyvä lisätä tietoa kouluruokailusta ja sen toteuttamisesta Nastolassa. Lisäksi siinä voisi kertoa lautasmallista. Erityisesti 1.-luokan oppilaille ja heidän vanhemmilleen olisi hyvä järjestää ensimmäisen kouluvuoden syksyllä mahdollisuus saada tietoja ja kysyä kouluruokailusta. Oppilaiden tietojen ja taitojen kehittämiseksi olisi tärkeää tiedottaa kouluruokailuun liittyvistä toimintatavoista heti peruskoulun alkaessa. Tietoisuus kestävästä ruokavalinnoista ja kestävästä kehityksestä lisääntyy koko ajan väestön keskuudessa, joten avoimuus näissä asioissa lisäisi mielestäni ruokapalvelujen luotettavuutta.

Kestävää kehitystä tulisi lähestyä käytännöllisesti omassa työympäristössä. Pienet muutokset ovat aina askeleita eteenpäin. Kestävä ruokahuolto ei ole kunnissa vain ruokapalveluhenkilöstön asia. Yksi mahdollisuus sen kehittämiseksi olisi viedä se osaksi koko kunnan kehittämistä. Kestävä ruokahuolto voitaisiin kirjata kuntastrategiaan, jolloin se saisi selkeät tavoitteet. Kehittämisestä tulisi näin jatkuvaa, kun tavoitteiden toteutumista seurattaisiin ja arvioitaisiin.

Jatkotutkimusehdotuksia tämän tutkimuksen perusteella voisivat olla Nastolan kunnan yläkoulujen oppilaiden tyytyväisyys kouluruokailuun tai päiväkotilasten tyytyväisyys ruokapalveluihin. Ruoanvalmistuskeittiöt saisivat näiden avulla kokonaiskuvan kaikkien ruokailijoiden tyytyväisyydestä. Ajankohtainen tutkimusaihe olisi mielestäni myös edellä mainittujen palautteiden pohjalta ruokarauha kouluruokailussa ja sen kehittäminen. Kouluruokailusta voisi luoda

myös oman oppaan, joka jaettaisiin esimerkiksi edellä mainitun Tervetuloa peruskouluun - oppaan mukana.

Aiheena kouluruokailu koskettaa minua hyvin läheisesti työni vuoksi.

Opinnäytetyön aihe nousi työyhteisön keskustelujen kautta esiin, ja sitä lähdettiin lähestymään yhteishenkilön kanssa. Tutkimustulokset ovat käyttökelpoisia työelämässä. Pystyn kehittämään omaa työtäni suoraan avointen vastausten perusteella esimerkiksi kiinnittämällä huomiota enemmän ruoan maustamiseen. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli hyödyllinen ja opettavainen prosessi, ja tutkimustyön tekeminen selkeni. Opinnäytetyöprosessin jälkeen pystyn toteuttamaan tulevaisuudessa tyytyväisyyskyselyjä tehokkaammin ja laadukkaammin. Lähteitä löytyi mielestäni riittävästi ja opin niistä uutta tietoa kouluruokailun eri näkökulmista. Näitä tietoja pystyn soveltamaan työelämässä.

Tulevaisuuden haasteita Nastolan kouluruokailuun luovat kunnan toimintaa koskevat säästötoimenpiteet. Lisäksi koulujen lakkauttaminen ja kuntaliitokset tuovat mukanaan haasteita ja muutoksia. Säästöjä suunniteltaessa tulisi muistaa kouluruokailun ravitsemukselliset ja kasvatukselliset näkökulmat. Mielestäni kouluruokailun merkitys tulisi ajatella oppilaan näkökulmasta, eli kenelle sitä tehdään ja miksi. Kyse on kuitenkin lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamisesta.

Nastolaan on suunnitteilla yksi valmistuskeittiö, josta ruoka kuljetettaisiin kaikkiin kouluihin sekä päiväkoteihin, paitsi Kivijärvelle sen sijainnin vuoksi. Annoksia päivässä valmistettaisiin noin 3000. Haasteita tähän tilanteeseen luovat ruoan laadun kärsiminen pitkäköjen kuljetusmatkojen vuoksi. Kuljetukseen löytyy varmasti erilaisia vaihtoehtoja, esimerkiksi kylmäkuljetusten hyödyntäminen. Asiakasryhmien yksilöllinen huomiominen jää tässä kohdin vähäiseksi, koska kaikilla kouluilla syödään samanmakuista ruokaa.

Valmistettavan ruoan määrä nousee suuremmaksi ja ruoan maustamiseen täytyy kiinnittää erityistä huomiota, jotta tyytyväisyyttä ruoan makuun saataisiin nostettua. Huolellinen reseptiikan suunnittelu sekä henkilökunnan ammattitaidon kehittäminen nousevat tärkeiksi tekijöiksi.

## LÄHTEET

### PAINETUT LÄHTEET

Immonen, I., Laaksonen, S., Lattu, L., Reunasalo, T., Sinisalo, L. & Välimäki, P-A. 2010. Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiöissä. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita.13. –14. osin uudistettu painos. Helsinki: KustannusosakeyhtiöTammi.

Kurppa S., Nuoranne, A., Risku-Norja H., Silvennoinen, K. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestäväään ruokahuoltoon. MTT Kasvu. Jokioinen: MTT.

Lindblom-Yläne, S., Paavilainen, E., Pehkonen, L. & Ronkainen, S. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja - Laatuvevitätä koulutyöhön. Opetushallitus.

Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

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

Tuomi & Sarajärvi. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

### ELEKTRONISET LÄHTEET

Elintarvikeketjun neuvottelukunta. 2011. Ruokaketjun toimenpideohjelma [viitattu 22.3.2014]. Saatavissa:



<http://www.laatuketju.fi/laatuketju/www/fi/pdf/Ruokaketjutoimenpideohjelma17102011.pdf>.

Finnish National Board of Education. 2008. School meals in Finland - Investment in learning [viitattu 21.12.2013]. Edita Oyj. Saatavissa:

[http://www.oph.fi/download/47657\\_school\\_meals\\_in\\_finland.pdf](http://www.oph.fi/download/47657_school_meals_in_finland.pdf).

Kurppa S., Risku-Norja H., Silvennoinen, K. & Skinnari J. 2010. Liturgiasta käytäntöön: kestävä kehitys ja julkiset ruokapalvelut [viitattu 12.9.2013].

Julkaisussa Hopponen, A. (toim.) Maataloustieteen Päivät 2010, 12.-13.1.2010

Viikki, Helsinki : esitelmät, posterit. Suomen maataloustieteellisen seuran tiedote.

Saatavissa: <http://www.smts.fi/jul2010/esite2010/022.pdf>.

Manninen, M. 2012. Kouluruoka osana opetussuunnitelmaa - hyvät käytännöt [viitattu 11.9.2013]. Opetushallitus. Saatavissa:

[http://kansanterveydenkeskus.files.wordpress.com/2013/05/marjaana\\_manninen\\_opetushallitus.pdf](http://kansanterveydenkeskus.files.wordpress.com/2013/05/marjaana_manninen_opetushallitus.pdf).

Mannonen, P. 2013. Ravitsemussuositukset uudistuvat: Kohti ekologisempaa ruokavaliota [viitattu 12.9.2013]. Sosiaali- ja terveysministeriö. Yläkulma-

kirjoitussarja. Saatavissa: <http://www.stm.fi/ylakulma/artikkeli/-/view/1861198>.

Nastolan kunta. 2013. Nastolan kunnan kotisivut [viitattu 12.9.2013]. Saatavissa: [www.nastola.fi](http://www.nastola.fi).

Opetushallitus. 2012. Kestävä kehitys, sesonkiajattelu ja luomu- ja lähiruoka [viitattu 12.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ravinnon\\_turvallisuus\\_ja\\_tarkoituksenmukaisuus/kestava\\_kehitys\\_sesonkiajattelu\\_ja\\_luomu-ja\\_lahiruoka](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ravinnon_turvallisuus_ja_tarkoituksenmukaisuus/kestava_kehitys_sesonkiajattelu_ja_luomu-ja_lahiruoka).

Portaat luomuun - Ohjelma ammattikeittiöille. 2012. Ammattikeittiöt ja kestävä kehitys [viitattu 12.9.2013]. Saatavissa:

[http://portaatluomuun.bonsait.fi/ammattikeittiot\\_ja\\_kestava\\_kehitys](http://portaatluomuun.bonsait.fi/ammattikeittiot_ja_kestava_kehitys).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Nuorten ravitsemus [viitattu 24.4.2014].

Saatavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/ravitsemus#ei\\_syo\\_koululounasta\\_paivittain](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/ravitsemus#ei_syo_koululounasta_paivittain).

Tikkanen, I. 2009. Is a plate model being followed by the pupils? Nine hypotheses. *Nutrition & Food Science*. Vol. 39, Iss. 5. p. 544–554 [viitattu 12.9.2013]. Saatavissa:

<http://www.emeraldinsight.com/aineistot.phkk.fi/journals.htm?issn=0034-6659&volume=39&issue=5&articleid=1812141&show=abstract&PHPSESSID=dptqeehp52ugviomqphmn1a712>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailun ravitsemussuositus [viitattu 12.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevut\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevut_nettiin.pdf).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Lautasmalli [viitattu 14.4.2014].

Saatavissa:

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/lautasmalli\\_vaaka\\_iso\\_web.jpg](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/lautasmalli_vaaka_iso_web.jpg).

## LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

## Kouluruokakysely kevät 2014

Nimeni on Sanni Pelkonen ja teen opinnäytetyötä kouluruokailusta. Valmis opinnäytetyö julkaistaan osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) ja kunnan internetsivuilla julkaistaan yhteenveto kyselyn tuloksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Nastolan kunnan alakoulujen oppilaiden tyytyväisyyttä kouluruokailuun. Vastaa rastittamalla sopiva vaihtoehto.

1. Olen  poika  tyttö
2. Olen  3.luokalla  6.luokalla
3. Olen  Erstan koulussa
  - Kanervan koulussa
  - Kirkonkylän koulussa
  - Kivijärven koulussa
  - Rakokiven koulussa
  - Tapiolan koulussa
  - Uudenkylän koulussa
  - Villähteen koulussa

### 4. Kuinka tyytyväinen olet kouluruoan makuun?

-     

### 5. Kuinka tyytyväinen olet salaatteihin ja lisäkekasviksiin?

-     

### 6. Onko sinulla erityisruokavalio?

- Kyllä  Ei

### 7. Mikäli sinulla on erityisruokavalio, kuinka tyytyväinen olet erityisruokavalion huomioimiseen kouluruokailussa?

-     

### 8. Tiedätkö mikä on lautasmalli?

- Kyllä  En

### 9. Valitsetko kouluaterian lautasmallin mukaisesti?

- Kyllä  En  Joskus

**10. Mitä ruokalajeja toivoisit enemmän kouluruokailuun?**

- puurot
- keitot
- laatikkoruokat
- kastikkeet
- kaikkia on sopivasti

**11. Mistä kouluruoasta pidät eniten? (kirjoita yksi)**

---

**12. Mistä kouluruoasta pidät vähiten? (kirjoita yksi)**

---

**13. Millä tavalla haluaisit vaikuttaa kouluruokailuun? (rastita yksi tai useampi vaihtoehto)**

- tyytyväisyyskyselyt kouluruoasta
- keskustelut luokassa
- keskustelut keittiöhenkilökunnan kanssa
- palautelaatikko, johon voisi jättää kehitysehdotuksia
- ruokalistan suunnitteluun osallistuminen keittiöhenkilökunnan kanssa
- vastuu ja tehtävät ruokailutilanteissa
- kirjoituskilpailu
- piirustuskilpailu
- äänestykset
- jotenkin muuten; miten: \_\_\_\_\_
- en halua vaikuttaa kouluruokailuun

**14. Kehitysehdotuksia kouluruokailuun tai mitä haluat sanoa kouluruokailusta:**

Kiitos vastauksistasi!

