

Jonna Maunuksela ja Minna Ylitalo

Elintarvikkeen alkuperän vaikutus nuorten kokemaan ruoan aistinvaraiseen laatuun

Elintarviketalouden uudet prosessit -hanke

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijät: Jonna Maunuksela ja Minna Ylitalo

Työn nimi: Elintarvikkeen alkuperän vaikutus nuorten kokemaan ruoan aistinvaraiseen laatuun: Elintarviketalouden uudet prosessit -hanke

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 62

Liitteiden lukumäärä: 10

Opinnäytetyö on osa Uudet ruokatuotantoprosessit -hanketta. Hankkeen tavoitteena oli selvittää, miten pienten elintarvikealan raaka-ainetoimittajien liittäminen osaksi julkisen organisaation hankintarengasta muuttaa tilaus-toimitusprosessia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia nuorten kuluttajien tyytyväisyyttä koulu-ruokalassa tarjottavan salaatti- ja leipävalikoiman aistittavaan laatuun. Lisäksi tutkittiin, vaikuttiko tieto ruoan alkuperästä kokemuksiin.

Kaikki esi- ja peruskoulun oppilaat, ammatillisen perusasteen ja lukion opiskelijat ovat oikeutettuja maksuttomaan kouluateriaan. Nuorten mielipiteen tietäminen kouluruoasta on tärkeää, koska joukkoruokailu on olennainen osa heidän elämäänsä. Lähiruoan suosio kasvaa, siksi on tärkeää selvittää, arvostavatko nuoret lähiruokaa.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin strukturoitu kysely, joka sisälsi yhden avoimen kysymyksen ja seitsemän monivalintakysymystä. Lomakkeessa kysyttiin arvosanaa leivän ja salaatin ulkonäölle, maulle ja rakenteelle.

Tutkimus koostui kolmesta eri kyselystä, jotka tehtiin Seinäjoen lukion ja lyseon oppilaille. Ensimmäisellä kyselykerralla tutkittiin nuorten kokemaa ruoan aistittavan laadun nykytilaa, toisella kyselykerralla lähialueen pientoimittajat toimittavat raaka-aineet, mutta nuorille ei tiedotettu asiasta ja viimeisellä kyselykerralla nuorille oli tiedotettu noin viikon ajan raaka-aineiden toimittajien olevan lähituottajia.

Vastauksia saatiin yhteensä 602. Tulosten mukaan raaka-ainetoimittajien muutos ei vaikuttanut huomattavasti nuorten mielipiteisiin silloin, kun siitä ei ollut viestitty. Viestinnän jälkeen nuorten antamat arvosanat salaatti- ja leipävalikoimasta parantuivat hieman, mutta eivät merkittävästi. Suurin osa vastaajista piti kuitenkin lähiruokaa laadukkaana.

Avainsanat: julkiset ruokapalvelut, kouluruokailu, lähiruoka ja nuorten ruokailukäyttäytyminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Authors: Jonna Maunuksela and Minna Ylitalo

Title of thesis: Origin of Food and its Effect to the Experienced Food Quality among the Youth

Supervisor: Soili Alanne

Year: 2016

Number of pages: 62

Number of appendices: 10

The objective of the thesis was to clarify how satisfied the upper secondary school students were with the salads and bread at the schools of Seinäjoki, but also to figure out whether the origin of the food had any effect on their opinions. The thesis was commissioned by the University of Turku and the public food services of Seinäjoki.

All the students of the comprehensive school, upper secondary school and vocational school in Finland are eligible for free school meal. The students use municipal catering services for several years, so it is important to know what they think about the school food.

The survey consisted of three inquiries. The first survey focused on the students' satisfaction to the current food quality. The second survey covered local food, but the students did not know about the origin of the food. The last survey concerned local food as well and this time the students were informed about it.

602 replies were received through the inquiry. There was not any effect on the students' satisfaction when they did not know about the use of local food. After the information the satisfaction increased slightly. However, the majority of the students considered the local food to be of high quality.

Keywords: Public food service, school food, local food and food behavior of the young

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	8
1 JOHDANTO.....	9
2 JOUKKORUOKAILU SUOMESSA.....	11
2.1 Joukkoruokailun merkitys.....	12
2.2 Kouluruokailusuositukset.....	13
2.3 Joukkoruokailun laatutekijät.....	17
2.4 Lähiruoka osana kouluruokaa.....	18
2.5 Julkiset hankinnat.....	21
3 NUORTEN RAVITSEMUS.....	24
3.1 Nuorten ruokailutottumukset.....	24
3.2 Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät.....	27
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	32
4.1 Toimeksiantajan esittely.....	32
4.2 Työn tavoitteet.....	33
4.3 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto.....	33
4.4 Tutkimuksen toteutus.....	34
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	36
5.1 Seinäjoen lyseon tutkimustulokset.....	36
5.1.1 Taustiedot.....	38
5.1.2 Salaatin ja kasvien aistinvarainen laatu ja käytön muutokset.....	39
5.1.3 Leivän aistinvarainen laatu ja käytön muutokset.....	41
5.1.4 Yhteenveto kyselytuloksista.....	43
5.2 Seinäjoen lukion tutkimustulokset.....	45
5.2.1 Taustatiedot.....	47
5.2.2 Salaatin ja kasvien aistinvarainen laatu ja käytön muutokset.....	48
5.2.3 Leivän aistinvarainen laatu ja käytön muutokset.....	50

5.2.4 Yhteenveto kyselytuloksista	52
6 POHDINTA	54
LÄHTEET	58
LIITTEET	62

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta).....	16
Kuva 2. Kyselyn QR-koodimainos.....	35
Kuva 3. Ensimmäisen lounaan pehmeä leipä.	36
Kuva 4. Toisen lounaan salaatti.	37
Kuva 5. Kolmannen lounaan salaatti.....	37
Kuva 6. Ensimmäisen lounaan vihreäsalaatti.	45
Kuva 7. Toisen lounaan vihreäsalaatti.	46
Kuva 8. Kolmannen lounaan salaattivalikoima.....	46
Kuvio 1. Nuorten ravitsemusviestinnän lähteitä (Palojoki 2003, 140).....	30
Kuvio 2. Lyseon vastaajien jakauma sukupuolen mukaan.....	38
Kuvio 3. Oppilaiden mielikuvat lähiruoan laadusta yleisesti.	39
Kuvio 4. Tyttöjen antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).	40
Kuvio 5. Poikien antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).....	41
Kuvio 6. Tyttöjen antamat arvosanat leivän eri arviointikohteille (asteikko 4–10)..	42
Kuvio 7. Poikien antamat arvosanat leivän eri arviointikohteille (asteikko 4–10). .	43
Kuvio 8. Lukion vastaajien jakauma sukupuolen mukaan.....	47
Kuvio 9. Opiskelijoiden mielikuvat lähiruoan laadusta yleisesti.	48

Kuvio 10. Tyttöjen antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).....	49
Kuvio 11. Poikien antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).....	50
Kuvio 12. Tyttöjen antamat arvosanat leipävalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).	51
Kuvio 13. Poikien antamat arvosanat leipävalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).....	52
Taulukko 1. Kuidun, kivennäisaineiden ja vitamiinien suositeltava ravintoainetiheys (Kouluruokailusuositus 2008, 11).....	17
Taulukko 2. Keskiarvot salaatti- ja kasvisvalikoimalle (keskihajonta).....	44
Taulukko 3. Keskiarvot pehmeälle leivälle (keskihajonta).	45
Taulukko 4. Keskiarvot salaatti- ja kasvisvalikoimalle (keskihajonta).....	53
Taulukko 5. Keskiarvot pehmeälle leivälle (keskihajonta).	53

Käytetyt termit ja lyhenteet

Aistittava laatu	Aistinvaraisia laatutekijöitä ovat ruoan maku, haju, lämpötila ja rakenne. Kun ruoka maistuu hyvältä, ei vain maku ole kohdillaan, vaan kaikki aistittavan laadun osatekijät ovat kunnossa. (Lintukangas ym. 2007, 60.)
Lähiruoka	Lähiruoka termiä käytetään tuotteista, jotka on tuotettu mahdollisimman lähellä. Lähiruoka on ruoantuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistään oman alueensa taloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria. (Syyrakki 2009, 9.)
Makumieltymys	Makumieltymykset ovat yksilöllisiä mieltymyksiä, jotka syntyvät hyvin varhaisessa vaiheessa. Makumieltymykseen vaikuttavat geeniperimä, ympäristön vuorovaikutus sekä aiemmin koetut positiiviset sekä negatiiviset ruokakokemukset. (Tuorila 2001, 63–65.)
Joukkoruokailu	Joukkoruokailu tarkoittaa kodin ulkopuolella tapahtuvaa järjestettyä ruokailua, esimerkiksi kouluruokailua. Joukkoruokailua toteuttavat yksityiset ruokapalveluyritykset ja julkinen sektori. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016.)

1 JOHDANTO

Kaikki esi- ja peruskoulun oppilaat, ammatillisen perusasteen ja lukion opiskelijat ovat oikeutettuja maksuttomaan kouluateriaan Suomessa. Ruokailu on osa hyvinvointia ja kasvua. Kouluruokailussa opetetaan ruokailutapoja, suomalaista ruokakulttuuria sekä terveyttä. (Kouluruokailu, [viitattu 20.9.2016].)

Kouluruoka on suunniteltu siten, että se on ravitsemuksellisesti täysipainoinen, kun kaikki aterian osat on nautittu. Tarkoituksena on, että oppilaat jaksavat paremmin, ja että heidän opiskelukykynsä pysyy vireänä. (Kouluruokailun ravitsemuksellinen merkitys 2004.) Kouluruoan tulisi kattaa kolmannes oppilaiden päivittäisestä energiantarpeesta (Kouluruokailusuositus 2008, 8).

Kouluruokailusta ja ruoan maittavuudesta on puhuttu jo kauan ja keskustelu käy kiivaampana koko ajan. Kouluruoka puhuttaa nuoria, mutta myös aikuisia. Keskustelua herättää ruoan aistinvarainen laatu, maku ja jopa alkuperä.

Nuoret eivät arvosta koulussa tarjottavaa ruokaa, vaikka ruoka on ilmaista. Nuorten mielipiteen tietäminen on tärkeää, koska joukkoruokailu on olennainen osa heidän elämäänsä. Kouluruokailua ja tarjolla olevaa ruokaa on pyritty kehittämään vuosien saatossa. Lähiruoan suosio kasvaa jatkuvasti ja siksi on tärkeää selvittää, arvostavatko nuoret lähiruokaa.

Julkisilla ruokapalveluilla on erittäin suuri volyyymi ruoantarjonnassa. Tiukat budjetit ovat aiheuttaneet sen, että hinnan merkitys on korostunut, ja siksi joissain tuoteryhmissä on käytössä runsaasti tuontiruokaa. Julkisilla hankinnoilla voidaan vaikuttaa merkittävästi lähiruokatuotteiden menekkiin. Pienyrityksillä ja lähiruoan tuottajilla pitää olla mahdollisuus osallistua julkisten hankintojen kilpailuttamiseen. (Kurunmäki ym. 2012, 32.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, saadaanko lähiruoan käytöllä ruoan laatuun lisäarvoa nuorten kuluttajien mielestä. Toimeksiantajana toimii Uudet ruokatuotantoprosessit -hanke yhdessä kaupungin ruokapalveluiden kanssa. Tutkimus toteutetaan Seinäjoen lyseon ja lukion opiskelijoilla. Toteutamme tutkimuksen

siten, että teemme kolme eri kyselyä. Ensimmäinen kysely on nykytilanteesta, toisen kyselyn aikana raaka-ainetoimittajat ovat vaihtuneet lähialueen pientoimittajiksi, mutta oppilaille ei ole kerrottu sitä, ja viimeisen kyselyn kohdalla oppilaille on ilmoitettu toimittajien muutoksesta. Tällä haluamme saada selville myös sen, onko viestinnällä vaikutusta nuorten kokemaan laatuun. Tutkimustulosten avulla Seinäjoen ruokapalveluilla on mahdollisuus lisätä käytettävissä olevien elintarviketoimittajien määrää ja näin ollen lisätä vaihtoehtoja ruokalistoille.

2 JOUKKORUOKAILU SUOMESSA

Joukkoruokailu määritellään kodin ulkopuolella tapahtuvaksi järjestetyksi ruokailuksi, jota toteuttavat sekä yksityiset ruokapalveluyritykset että julkinen sektori. Ruokapalvelun piiriin kuuluvat koulut, päiväkodit, varuskunnat, työpaikat, sairaalat sekä muut ruokaa tarjoavat laitokset. Suomessa julkisilla ruokapalveluilla on pitkä historia ja ne ovatkin tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Joukkoruokailu on lähtöisin laitosruokailusta, 1890-luvulla työnantajia kehoitettiin perustamaan tehdasruokaloita työntekijöille, ja 1940-luvulla asetettiin tavoite, että jokaisella työntekijällä on mahdollisuus kunnon ateriaan. Työpaikkaruokailun lähtökohtana pidetään Työterveyslaitoksen vuonna 1971 antamaa suositusta, jossa todetaan hyvin suunnitellun työpaikkaruokailun kansanterveydellinen merkitys, tapaturma-alttiuden vähenemisen, työntekijöiden viihtyvyys sekä ravitsemuskasvatus. Kouluruokailua alettiin kehittää vuonna 1900, jolloin lasten ravitsemuksesta oltiin huolissaan elintarvikepulan takia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20.)

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa. Perusopetuslaki (L 21.8.1998/628) lukiolaki (L 21.8.1998/629) ja laki ammatillisesta koulutuksesta (L 21.8.1998/630) takaavat maksuttoman päivittäisen aterian. Suomi oli ensimmäisenä maana koko maailmassa, jossa laki ilmaisesta kouluruoasta kansakoulussa astui voimaan vuonna 1948. Toisen asteen koulutus sai ilmaisen kouluaterian vuonna 1998. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20, 22.)

Lounaan syöminen kodin ulkopuolella on Suomessa yleistä. Suomessa syödään päivittäin noin kaksi miljoonaa suurkeittiöiden valmistamaa ateriala ja jokaisena arkipäivänä noin 700 000 suomalaisella oppivelvollisuusikäiselle on tarjolla lounas oppilaitoksen ruokalassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 25.) Asiakasmäärältään kouluruokailu on suurin kunnan ruokapalvelusektoreista. Vaikka yksittäinen kouluateria tuotetaan pienin kustannuksin, kouluruokailu muodostaa huomattavan suuren menoerän koulutoimen taloudessa. (Lintukangas ym. 2007, 49.)

Ruokapalvelujen käytön lisääntymiseen ovat vaikuttaneet parin viime vuosikymmenen aikana kaupungistuminen, työelämässä tapahtuneet muutokset, kansainvälistyminen sekä lisääntynyt ruokapalvelujen tarjonta. Ruokavalintoihin ja ruokapalvelujen käyttöön vaikuttavat muun muassa ruokailijan ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema sekä kulttuuritausta, ruoan hinta ja maku, palvelujen saatavuus, sosiaalinen ympäristö, omat elintavat sekä työolot. Ruokapalvelut ovat pyrkineet tuotannossaan ja valinnoissaan ottamaan huomioon asiakkaiden mieltymykset ja arvostukset sekä henkilökohtaiset tarpeet. Elintason noustessa ruokailu on enemmän kuin vain nälän ja janon tunteiden tyydyttämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 25, 27.)

2.1 Joukkoruokailun merkitys

Joukkoruokailu on aikoinaan kehitetty turvaamaan laadukas ja riittävä ravitsemus kaikille kansalaisille (Joukkoruokailu 2015). Joukkoruokailun kehittäminen on ollut jo usean vuosikymmenen ajan yksi ravitsemuspolitiikan kulmakivistä. Monet suomalaiset syövät päivän ainoan lämpimän aterian julkisten palveluiden tuottamasta lounaasta, joten aterioiden laadulla on suuri merkitys ihmisten terveydelle ja ravinnonsaannille. Joukkoruokailu ohjaa ruoan valintaa, jolla on parhaimmillaan vaikutusta terveellisten ruokatottumusten edistämiseen. Tarjottavalle ruoalle on annettu laatuvaatimuksia ravitsemussuosituksista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 11, 21.)

Joukkoruokailulla on merkitystä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Päiväkoodeissa harjoitellaan sekä syömistä että samalla tutustumista yhteisön kulttuuriin ja käytöstapoihin, kun taas kouluruokailu on merkityksellinen oppimistapahtumana sekä sosiaalistavana tekijänä. Työikäisillä ruokailu on mahdollisuus pieneen lepo hetkeen sekä virkistäytymiseen, mikä ylläpitää työkykyä. Vanhemmille ihmisille, kuten palvelutaloissa asuville vanhuksille ruokailu on yksi päivän odotetuimpia tapahtumia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 19.)

Säännöllinen ruokailu takaa riittävän energiansaannin fyysistä työtä tekeville. Energiansaanti on välttämätöntä työturvallisuuden ylläpitämiseksi, työssäjaksamiselle ja toimintakykyisenä pysymiselle. Tarkkaavaisuutta vaativassa tehtävässä on tärkeää

pitää tauko vireystilan ylläpitämiseksi. Yövuorossa työskentelevillä henkilöillä on usein väsymysongelmia sekä vatsavaivoja, mikä aiheuttaa erityisvaatimuksia ruokailulle. Rasvainen, runsas ateria aiheuttaa väsymystä, mikä voi aiheuttaa puutoksia työturvallisuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 19.)

Joukkoruokailun tarjonnalla voi olla suurikin vaikutus asiakkaiden ruokakäyttäytymiseen ja heidän ruokavalintoihinsa. Joukkoruokailun tarjotessa maittavia kasvisruokia liharuokien sijaan, kuluttajat tottuvat aterioihin, jotka kuormittavat ympäristöä vähemmän ja he saattavat kokeilla tällaisia ruokia myös kotonaan. (Aalto & Heiskanen 2011, 5.)

2.2 Kouluruokailusuositukset

Ravitsemussuositukset on luotu väestön ravitsemuksen edistämiseen ja seuraamiseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut omat suosituksensa koko väestölle sekä erityisryhmille, joita ovat raskaana olevat ja imettävät naiset ja lapset, koululaiset, opiskelijat, ikääntyneet sekä erityistä ravitsemusta tarvitsevat henkilöt. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [viitattu 20.9.2016].)

Kouluruokailusuositukset on laadittu suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin. Suositukset on tarkoitettu terveille ja kohtalaisesti liikkuvalla väestölle. Suosituksissa keskitytään tärkeimpien ravintoaineiden, rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin. (Terveyttä ruoasta 2014, 5.)

Kouluruokailusuositukset on laadittu alakoulu-, yläkoulu- ja lukiolaisille sekä ammatillisissa oppilaitoksissa oleville. Kouluruokailun tulee edistää oppilaiden tervettä kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia. Oikein rytmitetty ruokailu pitää yllä työvireyttä ja vähentää levottomuutta. Nuoret sisäistävät terveelliset elämäntavat ja ravitsemuksellisen ruoan tarkoituksenmukaisesta kouluruokailusta. Hyvät ruokailutottumukset vähentävät sairauksia ja ennaltaehkäisevät monia terveyshaittoja. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.)

Perusopetuslain (L 21.8.1998/628) mukaan ruokailun tulee olla ohjattua. Oppilaiden ruokailun ohjaus ei ole ainoastaan opettajien tehtävä, sillä ruokapalveluhenkilöstö

on työnsä puolesta läsnä koko ajan ruokailutilanteessa. Näin ollen myös ruokapalveluhenkilöstön on mahdollista ohjata ruokailutilanteissa ammattimaisuutensakin vuoksi. Jokaisella aikuisella on velvollisuus ohjata opiskelijoita tarkoituksenmukaisella tavalla. (Lintukangas ym. 2007, 21.) Myös kouluterveydenhuolto on osana kouluruokailua, kouluterveydenhuollon henkilökunnan tulee tukea ja olla tietoisia kouluruoan järjestämisestä ja sen laadusta (Kouluruokailusuositus 2008, 6).

Kouluruokailu tulee järjestää niin, että koululaisten ruokailurytmi pysyy säännöllisenä. Sopiva aika lounaalle on klo 11–13. Lounaalle tulee varata riittävä aika, vähintään 30 minuuttia ja ruokailutilan tulee olla viihtyisä ja rauhallinen. Mikäli oppitunnit jatkuvat yli kolme tuntia lounaan jälkeen tulee mahdollistaa myös ravitseva välipala. (Kouluruokailusuositus 2008, 6–7.)

Kouluruokailun tulee kattaa kolmasosa oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. 7–9 luokkalaisten koulussa tarjottavan ruoan tulee sisältää noin 740 kcal ja lukioalaisten 860 kcal. Erityisen tärkeää on huolehtia, että rasvan laatu ja energiaravintoaineiden osuudet ovat suositusten mukaisia. Kokonaisenergimäärästä 30 energia prosenttia (E-%) saa olla peräisin rasvasta, siitä 10 E-% saa olla tyydyttyntä rasvaa. Proteiinia tulee olla 15 E-% ja hiilihydraattia 55 E-%. Täysipainoisen kouluruoan tulee sisältää päivittäin lämmin ruoka, kasvislisäke, ruokajuoman (maito tai piimä), leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriaa tulee täydentää marjoilla, hedelmillä ja kasviksilla ja leikkeleellä. (Kouluruokailusuositus 2008, 8.)

Tarjolla on hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toisen vaihtoehdoista on hyvä olla kasvisruoka, jossa liha, kala tai muna korvataan palkokasveista valmistetuilla tuotteilla. Uskonnollisista ja eettisistä syistä johtuvat erityisruokavaliot täytyy myös huomioida. (Kouluruokailusuositus 2008, 10.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitää tarjota monipuolisesti ja vaihtelevasti. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan tai pilkottuina. Vihannekset ja juurekset tarjoillaan myös sellaisenaan tai pilkottuina, joko raakoina raasteina, salaatteina tai kypsennettyinä ruokien osana, leivän päällä tai sämpylän välissä. Etikkasäilötyt esimerkiksi punajuuret ja kurkut eivät korvaa tuoreita tuotteita. Sesongin mukaisia tuotteita tulee käyttää mahdollisuuksien mukaan. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.) Suositeltava annos

kasviksia, hedelmiä ja marjoja on 5–6 annosta päivässä. Yksi annos on noin kourallisen kokoinen määrä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

Leipää tulee olla tarjottavana joka päivä. Näkkileivän lisäksi suositellaan tarjottavaksi pehmeää leipää. Leipien tulee olla mahdollisimman runsaskuituisia ja vähäsuolaisia. Pehmeän leivän tulee sisältää vähintään 4g/100g kuitua, mutta mieluiten 6g/100g. Suolaa pehmeässä leivässä saa olla enintään 0,7 % ja näkkileivässä 1,2 %. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.)

Peruna, riisi ja pasta tarjoillaan kypsennettynä ilman suola- ja rasvalisäystä ja pastan ja riisin tulee olla täysjyvää (Kouluruokailusuositus 2008, 9). Peruna sisältää kohtuullisesti hiilihydraatteja ja useita kivennäisaineita sekä C-vitamiinia. Koska kuitu ja ravintoaineet sijaitsevat etenkin viljankuoriosassa ja alkiossa, siksi täysjyvävalmisteet ovat parempi vaihtoehto. Murrosikäisten kuidun saantisuositus on 25–35 g /vrk. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23.)

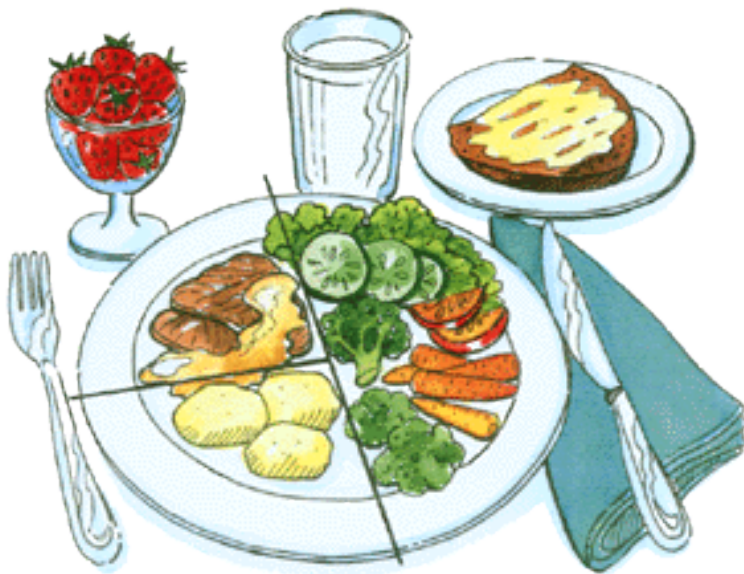
Kalaa tarjoillaan vähintään kerran viikossa, mutta mieluiten kaksi kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen. Kala kypsennetään vähärasvaisin menetelmin. Lihaa, makkaraa, lihavalmisteita ja juustoa tarjoillaan vaihtelevasti ja niiden tulla olla vähärasvaisia ja vähäsuolaisia. Lihan voi korvata kalalla, kananmunalla tai palkokasveilla. Rasvaa kokolihasa saa olla enintään 7 %, jauhelihasa 10 %, täyslihavalmisteessa 4 %, leikkelemakkarassa 12 % ja juustossa 17 %. Suolaa saa täyslihavalmisteessa olla enintään 1,8 %, leikkelemakkarassa 1,6 % ja juustossa 1,2 %. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.)

Leipärasvana tulee käyttää kasvispohjaisia margariineja ja levitteitä. Salaatinkastikkeena käytetään kasviöljypohjaisia kastikkeita, suositeltava öljy on rypsiöljy, jota suositellaan myös ruoanvalmistukseen. Tyydyttynyttä rasvaa saa olla 33 % kokonaisrasvasta. (Kouluruokailusuositus 2008, 9). Päivittäinen rasvan saannin suositus tarkoittaa käytännössä 2–3 rkl kasviöljyä tai 6–8 tl kasvimargariinia (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24).

Ruokajuomana tarjotaan rasvattomia tai vähärasvaisia maito ja piimätuotteita, joiden rasvapitoisuus on enintään 1 %. Sokeroitujen juomien käyttöä ei suositella koulussa. Vettä täytyy olla tarjolla koko koulupäivän ajan. (Kouluruokailusuositus 2008,

9.) Kouluikäisille suositellaan 5–6 dl maitoa päivässä, sekä 2–3 viipaletta juustoa, tällöin kalsiumin ja jodin saanti on turvattu. Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti proteiinia, B-12 vitamiinia, riboflaviinia sekä sinkkiä. Nesteitä suositellaan juotavaksi 1–1,5 litraa päivässä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24.)

Malliateria ohjaa oppilaita koostamaan oikeanlaisen ateriakokonaisuuden. Malliateria on oltava esillä ruokailutilassa, niin että sen näkee ennen oman aterian annostelua. Malliateria näkyy kuvasta 1. Se koostetaan siten, että siinä on kaikki aterian eri osat. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes on perunaa/pastaa/riisiä ja toinen neljännes on lihaa/kalaa/munaa tai papuja. Ateriaan kuuluu myös lasillinen maitoa tai piimää, leipä, jossa on kasvisrasvaveitettä sekä mahdollinen jälkiruoka, joka voi olla myös välipalana. Vaikka annoskoko on eri eri-ikäisillä oppilailla, lautasmalli on silti sama. (Kouluruokailusuositus 2008, 10.)



Kuva 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta).

Ruoan ravitsemuslaatua voidaan seurata joukkoruokailuun kehitetyn kriteeristön avulla tai laskemalla ravintoainetiheys energiayksikköä kohti. Ravintoainetiheyttä lasketaan keskeisistä ravintoaineista ateriasa keskiarvona 4–6 viikon ajalta. Suositeltavat määrät näkyvät taulukosta 1. (Kouluruokailusuositus 2008, 11.)

Taulukko 1. Kuidun, kivennäisaineiden ja vitamiinien suositeltava ravintoainetiheys (Kouluruokailusuositus 2008, 11).

Ravintoaine	Suositus/MJ	Suositus/1000KCAL
Kuitu, g	3	12,6
Suola (NaCl), g	max 0,5	max 2,1
Kalsium, g	100	420
Tiamiini, mg	0,12	0,5
C-vitamiini, mg	8	34
Rauta, mg	1,6	6,7

2.3 Joukkoruokailun laatutekijät

Kouluruokailun kokonaislaatu riippuu siitä, mitä asiakas saa siitä ja miten hän kokee palvelun ja tapahtuman. Asiakkaat aistivat helposti ihmisten välisen ilmapiirin ja sen perusteella he luovat mielikuvan ruokapalveluorganisaatiosta, mikäli mielikuva on myönteinen, pidetään ruokaa usein myös miellyttävä. (Lintukangas ym. 2007, 60.)

Aistinvaraisiin laatutekijöihin kuuluvat ruoan ulkonäkö, maku, väri, haju, lämpötila ja rakenne. Nämä vaikuttavat ruoan nautittavuuteen, joka puolestaan vaikuttaa positiivisesti koko ruokailutilanteeseen. Ruoan maku on kuitenkin yksilöllinen asia, toiset pitävät hernekeittoa hyvänä, mutta toinen ei voi sietää sitä. Keittiöhenkilökunnan ammattiosaaminen on avainasemassa aistinvaraisessa laadussa. Ruokalistojen suunnittelu, raaka-aineiden hankinta ja valmistustapa vaikuttavat aistinvaraiseen laatuun. (Lintukangas ym. 2007, 60.)

Ravitsemuksellinen laatu toteutuu usein silloin, kun ruoka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät valitaan suositusten mukaisesti. Ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida joukkoruokailuun kehitetyllä kriteeristöllä tai laskemalla ravintoainetiheyttä. (Lintukangas ym. 2007, 61.)

Hygieeniseen laatuun kuuluvat elintarvikkeiden, henkilökunnan, toimintaprosessien ja keittiötilojen hygieeninen laatu. Elintarvike- ja terveydensuojelulaki antavat oikeanlaiset määräykset, ja keittiön lailla säädetty omavalvontasuunnitelma tukee tätä.

Erilaiset laboratorio näytteet ja valvontaviranomaisten säännölliset käynnit takaavat, että tarjoiltava ruoka on turvallista. (Lintukangas ym. 2007, 61–62.)

Muut joukkoruokailuun liittyviä laatutekijöitä ovat esteettisyys-, ympäristö- sekä mielikuvatekijät. Nämä vaikuttavat ruoan nautittavuuteen ja asiakkaiden kokemukseen palvelusta. Eettiset tekijät liittyvät laatuun, sillä eräillä uskonnoilla ja vakaumuksilla on erityisvaatimuksia raaka-aineisiin. Mikäli heitä ei huomioida, koetaan laatu huonoksi. Keittiöhenkilökunnan käytös on myös yksi laatuun vaikuttava tekijä. Heidän täytyy olla asiakaspalveluhenkisiä ja koulututtua ratkaisemaan hankalimmatkin asiat. (Lintukangas ym. 2007, 62–63.)

2.4 Lähiruoka osana kouluruokaa

Lähiruoka on suomalaista ruokaa, jonka alkuperä, tuottaja sekä valmistaja ovat tiedossa ja ruoka on tuotettu mahdollisimman lähellä (MTK 2012). Lähiruoan määrittely on kuitenkin hyvin monimutkaista, sillä jokainen määrittelee sen oman näkemyksensä kautta (Mäkipeska & Sihvonen 2010). Julkisessa keskustelussa lähiruoan määritelmät vaihtelevat kotimaisesta ruoantuotannosta hyvin paikalliseen tuotantoon (Paananen & Forsman 2001, 14). Kuluttajat käyttävät lähiruoka-sanaa vahvimmin, kun tuotanto liitetään kuluttajan lähialueelle, kotiseudulle tai alle 100 km säteelle (Kurunmäki ym. 2012, 11).

Lähiruokatyöryhmä on tehnyt lähiruoasta oman määritelmän (YTR 6/2000). Määritelmän mukaan lähiruoka on ruoantuotantoa sekä kulutusta, joka käyttää mahdollisimman laajasti oman alueensa tuotantopanoksia ja raaka-aineita edistäen oman alueensa taloutta ja työllisyyttä. (Syyrakki. 2009, 9.) Kunnallisia ateriapalveluyksiköitä voidaan pitää potentiaalisimpana markkinointi-kanavana pienyrityksille, sillä suurkeittiöt ovat kiinnostuneita lähi- ja luomutuotteista (Paananen & Forsman 2003, 55).

Kuluttajat miettivät ja arvostavat ruoassa erilaisia asioita. Ruokavalintojen hallitsevia kriteerejä kuitenkin ovat ruoan hinta, maku, laadukkuus sekä herkullisuus. Kuluttajien mielissä liikkuu ruokavalintoja tehdessään monesti myös, onko ruoka terveellistä, miksi mikäkin tuote on kalliimpaa kuin tarjolla oleva muu vaihtoehto, kenelle

ostetusta tuotteesta rahat menevät, onko ruoka ja ruoan tuotanto vastuullista ja kumpi on parempaa luomu vai lähiruoka. (Kurunmäki ym. 2012, 9.)

Nykypäivän kuluttajat ovat vieraantuneet ruoan tuotannosta, johon ovat vaikuttaneet teollinen tuotanto, urbanisoituminen sekä globalisoituminen. Kuluttajien ostovalintoihin vaikuttaa ostajien lisääntynyt halu ostaa mieluisia elämyksiä sekä tunteita. Lähiruoan ostomotiivit voidaan jakaa altruistisiin ja hedonistisiin valintoihin. Altruismilla tarkoitetaan vastuun ottoa sekä alueesta että ihmisistä, mutta myös ilmastosta ja maailmasta. Hedonismilla tarkoitetaan halua ostaa hyvää itselle, eli tuottaa nautintoa itselle ja egolle. (Kurunmäki ym. 2012, 11.)

Monet kuluttajat kokevat lähiruoan tärkeäksi ja ovat täten valmiita maksamaan omalla asuinpaikkakunnalla ja pienen suomalaisen yrityksen valmistamasta ruoasta enemmän. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2012 julkaistusta tutkimuksesta selviää, että kuluttajista vuonna 2005 43 % ja vuonna 2011 59 % piti lähiruokaa vähintään melko tärkeänä ostoperusteena. Tulevaisuudessa yhä useampi kuluttaja on kiinnostunut ostamaan paikallista ruokaa ja asioimaan suoraan tuottajan kanssa. Tutkimuksessa on käynyt ilmi, että lähiruokaa ei kuitenkaan osteta niin paljoa, mitä mielenkiinto osoittaa. Yksi syy tähän on, että lähiruoan ostaminen on tietoinen valinta eikä tuotteita ole niin helposti saatavilla, jolloin sen ostamisen eteen täytyy nähdä vaivaa. (Kurunmäki ym. 2012, 11–12.)

Suomessa ei ole käytettävissä tarkkoja tietoja kaikesta Suomessa syötävästä lähiruoan osuudesta suhteutettuna muuhun Suomessa tehtyyn ruokaan suomalaisista raaka-aineista, mutta arvioltaan se on noin 8 % (Kurunmäki ym. 2012, 21).

Suomessa lähiruokaa tarjotaan vähittäiskaupoissa, kahviloissa, ravintoloissa, henkilöstöravintoloissa sekä julkisen sektorin ruokapalveluissa. Julkisella puolella arviolta 8 % käytettävän ruoan osuudesta on lähiruokaa. Julkisen sektorin tiukat budjetit ja ruoan hinta ohjaavat suurelta osin hankintoihin. Julkiset ruokapalvelut voivat kuitenkin suuren volyymin vuoksi vaikuttaa julkisilla hankinnoilla lähiruokatuotteiden käytön lisäämiseen. Paikallisesti toimiville julkisille laitoksille lähiruoan hankkimiselle eivät saa olla esteenä hankintalaki, sen tulkinta tai hankintaosaamisen puute. (Kurunmäki ym. 2012, 30–32.)

Kuntapäätäjät mieltävät lähiruoan julkisten hankintojen osalta vain oman kunnan alueella tuotetuksi ruoaksi. Usein kuitenkin käytäntö sanelee, että oman kunnan alue on liian pieni tai tuotannoltaan riittämätön julkisen sektorin asiakkaan määrällisiin tarpeisiin suunnattaessa. (Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille 2013, 7.) Julkisissa hankinnoissa ruokapalvelupäällikön tehtävä on toimia asiantuntijan roolissa ruoanvalmistuksessa, julkisissa hankinnoissa ja asiakastarpeiden määrittämisessä (Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille 2013, 9).

Yleisimmin lähiruokaa ovat vihannekset, hedelmät, juurekset, marjat, sienet, leipä, viljatuotteet, kala, liha sekä maito, jalostetut lihatuotteet ja muut kotimaiset elintarvikkeet. Usein perustellaan lähituotteiden ostamista sillä, että asiakas saa tuoretta ja turvallista ruokaa joka päivä yhtä varmasti. Lähiruoan käyttämisellä tavoitellaan järkevää, mutta myös läpinäkyvää elintarvikeketjua. Lähiruoan tuottamisella ja ostamisella on vaikutukset ympäristön kuormitukseen; ruoan kuljetusmatkat lyhenevät, fossiilisten polttoaineiden käyttö vähenee sekä pakkausmateriaaleja tarvitaan vähemmän. (Syyrakki 2009, 10.) Lähiruokaan liitetyt lyhyet jakeluketjut vähenevät, kun ruokaketjun väliporaat vähenevät, tuottajilla ja kuluttajilla on yhä tiiviimpi yhteys, sosiaalisen vastuun kanto sekä yhteisöllisyys kasvavat (Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille 2013, 7).

Tähdittäessä pitkälle tulevaisuuteen lähiruokaohjelma on antanut kehittämistyölle selkeitä tavoitteita, joita ovat tuotteiden jalostusasteen nostaminen ja tuotevalikoiman monipuolistaminen, logistiikan kehittäminen sekä kehittämistyö asiakkaiden kanssa. Lähiruokaa on mainostettava yhä enemmän asiakkaiden keskuudessa, kannattavien myyntikanavien lisääminen on ehdotonta ja sitä tulee hyödyntää enemmän matkailutuotteen laadun kehittämisessä, sillä se tuo lisäarvoa sekä kannattavuutta eri matkailutoimijoille. Tulevaisuudessa julkisissa tarjouskilpailuissa menestyäkseen lähiruokayrityksen on tiedettävä asiakkaiden tarpeet ja odotukset eri tuotteista sekä niiden saatavuudesta, jalostusasteesta ja pakkauskoosta, hallittava liiketoiminnan lainalaisuudet sekä ymmärrettävä toimitusketjujen vaatimukset eri asiakkailta. (Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille 2013, 7.)

Lähiruoka tuodaan esiin kestävästä ruokapalveluista puhuttaessa, vaikka sitä ei mainita valtioneuvoston periaatepäätöksessä (VNP 2009) (Aalto & Heiskanen 2011, 9).

Julkiset hankinnat ovat avainasemassa edistettäessä oman talousalueen hyvinvointia, työllisyyttä, elinkeinoja ja ympäristötavoitteita. Julkisissa hankinnoissa ei voi kuitenkaan käyttää lähiruokaa vähimmäisvaatimuksena tai pisteitä tuovana vertailukriteerinä, sillä se perustuu syrjimättömyysperiaatteeseen. Julkisten hankintojen syrjimättömyysperiaatteeseen kuuluu myös se, etteivät hankinnalle asetetut teknisen tai muut vaatimukset saa olla paikallisia, suosivia tai syrjiviä. (Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille 2013, 28–29.)

Yksityiskohtaisia tuoteryhmittäisiä vähimmäisvaatimuksia voidaan esittää muun muassa seuraaville elintarvikkeen ominaisuuksille, kuten tuoreus, tasalaatuisuus, tuotteen koko, muoto, paino ja pakkaus, suola- ja rasvapitoisuus, puhtaus, jäljitettävyys, luomu, laatu- ja kokoluokitus, rakenne, ravintoainepitoisuus, bakteerien määrä, turvallisuus ja jalostusaste. Näiden avulla on mahdollista saada lähiruoka mukaan tarjouskilpailuun. (Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille 2013, 37.)

2.5 Julkiset hankinnat

Uudet, vuonna 2007 voimaan astuneet lait julkisista hankinnoista ovat tarjonneet uusia mahdollisuuksia pienten ja keskisuurten elintarvikeyritysten ja julkisen sektorin keittiöiden yhteistyölle. Lähellä tuotettuihin elintarvikkeisiin käytetyt varat ovat investointia moniin tärkeisiin asioihin: ruoan laatuun, kansanterveyteen, huoltovarmuuteen, oman alueen talouteen ja työllisyyteen, suomalaisiin makuihin sekä ruokakulttuuriin. Lähtökohtana kaikelle on halu kehittää alueellista elinvoimaisuutta sekä oman ruokapalvelun kilpailukykyä ja laatua. (Syyrakki. 2009, 8–9.)

Hankintalainsäädännöllä on useita eri päämääriä, kuten kilpailun edistäminen, yhteismarkkinoiden avaaminen julkisissa hankinnoissa, yhdenvertaisuuden turvaaminen puuttamalla sekä syrjiviin ja epäreiluihin menettelytapoihin sekä hallinto-oikeudellinen kontrolli, julkisten varojen käytön tehostaminen ja laadukkaiden hankintojen tekemisen edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 44.)

Laki julkisista hankinnoista (L 30.3.2007/348) määrittää, että lain tarkoituksena on tehostaa julkisten varojen käyttöä, turvata yritysten ja muiden yhteisöjen tasapuolisia mahdollisuuksia tarjota tavaroita ja palveluita sekä edistää laadukkaiden hankintojen tekemistä julkisten hankintojen tarjouskilpailuissa.

Laaja harkintavalta lisää vaatimuksia hankintayksikön osaamiselle. Ruokapalveluhankinta on suunniteltava huolellisesti ja hankkijalla on oltava selvää, minkälaisia vaatimuksia ja millaista ravitsemuksellista laatua se edellyttää hankkimiltaan elintarvikkeilta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 45–46.) Hankintojen laissa (L 30.3.2007/348) määritetään, että hankintayksiköiden on käytettävä hyväksi olemassa olevat kilpailuolosuhteet, toimittava avoimesti ja suhteellisuuden vaatimuksen huomioon ottaen sekä kohdeltava hankintamenettelyn osallistujia tasapuolisesti

Ennen julkista hankintaa on tiedettävä, mitä on tarkoitus hankkia ja sen määrittelyyn ratkaisevin vaihe on tarjouspyynnön laatiminen. Tarjouspyynnölle on asetettu julkisten hankintojen laissa (L 30.3.2007/348) vähimmäisvaatimuksia. Vaatimuksia ovat hankinnan kohteen määrittely, viittaus julkaistuun hankintailmoitukseen, osoite, johon tarjoukset on toimitettava, tarjousten määräaika sekä rahoituksellista ja taloudellista tilannetta, ammatillista pätevyyttä ja teknistä kelpoisuutta koskevat vaatimukset asiakirjoihin. Tarjouspyynnössä on selvitettävä myös tarjouksen valintaperuste, tarjouksen vertailuperusteet ja niiden suhteellinen painotus sekä tarjousten voimassaoloaika. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 45–46.) Julkisten hankintojen laissa (L 30.3.2007/348) säädetään, että tarjouspyynnön on hankinnoissa oltava kirjallinen ja laadittu niin selkeäksi, että sen perusteella voidaan antaa keskenään vertailukelpoisia tarjouksia. Mikäli tarjouspyynnössä ei ole mainittu minkäänlaisia hankintakriteereitä, tarjoajilla on oikeus olettaa, että valinta perustuu halvimman hinnan perusteella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 46.)

Julkisten hankintojen laissa (L 30.3.2007/348) säädetään, että hankintayksiköllä on mahdollisuus esittää ehdokkaiden taloudellista tilannetta, teknistä suorituskykyä ja ammatillista pätevyyttä sekä laatua koskevia vaatimuksia. Hankintayksiköllä on oikeus vaatia ehdokkaita ja tarjoajia esittämään näihin asioihin liittyviä selvityksiä. Vaatimuksista ja selvityksistä on kuitenkin ilmoitettava hankintailmoituksessa. Hankintayksikkö sulkee pois tarjouskilpailusta ehdokkaat tai tarjoajat, jotka eivät täytä sen hankintayksikön asettamia vaatimuksia.

Ruokapalveluja hankittaessa laatua pidetään arviointiperusteena tärkeänä. Laadun määrittäminen kuuluu hankintayksikön tehtäviin, sillä lainsäädäntö ei anna siihen valmiita arviointikriteereitä. Sosiaali- ja terveysministeriön asettama joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä suosittelee, että ruokapalveluiden ravitsemuksellisia laatukriteereitä noudatetaan tarkasti ruokapalveluyrityksiä kilpailutettaessa eli ruokapalveluita hankittaessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 46, 50.)

Julkisia hankintoja tehdessä monet organisaatiot ovat joutuneet taloudellisten tekijöiden vuoksi rajoittamaan vähemmän kuormittavien tuotteiden hankkimista. Tärkeimmiksi kilpailutuskriteereiksi ruokapalveluissa ovat nousseet hinta, terveellisyys sekä toimitusvarmuus. (Aalto & Heiskanen 2011, 8.)

Raaka-aineiden hankinnassa tulee ottaa huomioon raaka-aineiden tuoreus, etenkin kasviksien, hedelmien ja marjojen kohdalla. Tuoreus vaikuttaa helposti aistinvaraiseen laatuun sekä vitamiinien säilymiseen. Ruoanvalmistukseen on suositeltavaa käyttää niin sanottuja helppoja raaka-aineita, kuten jauhelihaa, jonka rasvaprosentti saa olla 10. Kun hankinnat tehdään suositusten mukaan, on ruoan ravitsemuslaatu hyvä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 52.)

3 NUORTEN RAVITSEMUS

Nuoret itsenäistyvät ja etsivät identiteettiä ruoka- ja juomakulttuurin avulla. Syömiskokeilut ja kouluaterian laiminlyönti kuuluvat irtiottoihin ja ovat osa itsenäistä kehittymistä. Kavereiden vaikutus on suuri, mutta vastuu on vanhemmilla, joiden on huolehdittava siitä, että nuorelle tarjotaan terveellistä ja monipuolista ruokaa. Kasvuiän huonot ruokailutottumukset täytyy kuitenkin huomioida, koska ne voivat oireilla alkavasta mahdollisesta syömishäiriöstä. Nuoren ruokavaliossa on oltava riittävä määrä rasvaa, proteiinia ja kuituja, sillä kasvuikäinen tarvitsee runsaasti energiaa ja etenkin D-vitamiinin saanti on taattava. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92,)

3.1 Nuorten ruokailutottumukset

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut vuosina 2010–2011 toteutetun koulu-terveyskyselyn tuloksia. Työn tavoitteena oli selvittää kouluaterian syömisen ja muun kouluikäisen syömisen yleisyyttä ja kouluruokailuun yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksen kohteena olivat peruskoulun 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. (Viksted ym. 2012, 7.)

Kyselyyn vastanneista melkein 70 % söi päivittäisen koululounaan. Kaikista vastanneista noin 10 % nautti koululounaan ainoastaan kahtena päivänä tai harvemmin. Aiemmassa vuonna 2007 julkaistussa kouluruokailuselvityksessä tulokset olivat samansuuntaisia. Tutkimuksia verrattaessa voidaan kuitenkin huomata, että valtaosa oppilaista söi koululounaan edelleen säännöllisesti. (Viksted ym. 2012, 12.)

Nuoria on aina kannustettu ja haluttu ohjata terveellisten elämäntapojen valintaan, kuten terveelliseen ruokailuun, liikuntaan ja raittiuteen. Nykypäivänä nuorten valintoihin vaikuttaminen on kuitenkin osoittautunut vaikeammaksi kuin muutama vuosikymmen aiemmin. Jyväskylän yliopiston professori Kimmo Jokisen mukaan pitkään samanlaisina säilyneet suhteet sukupolvien välillä ovat nyt muotoutumassa uudelleen. Uudessa kulttuurissa auktoriteettien asema on laskenut, vertaisryhmien vaikutus on kasvanut ja samalla on yleistynyt ihanteeksi nostettu nuorekkuus. (Ruokatieto 2003.)

Vaikka ruokailusta on annettu suositukset, nuoret eivät syö niiden mukaisesti. Ruokalautaselle ei koota kaikkia lounaan osia, eikä lounasta nautita päivittäin, jolloin suositusten mukainen syöminen ei toteudu varsinkaan teini-ikäisillä opiskelijoilla. Suuri haaste juuri kouluruokailussa onkin, miten lapset, erityisesti teini-ikäiset saadaan syömään päivittäin suositusten mukaisesti. Ala-asteikäisten kouluruokailussa on helpompi vaikuttaa oppilaisiin, sillä he nauttivat lounaansa opettajan valvovan silmän alla. Tämän ansiosta nuoremmat oppilaat syövät paremmin kuin teini-ikäiset. (Nordic Innovation Centre 2010, 11.)

Nuorten kulutustottumukset ovat tavoittaneet uusia ikäryhmiä. Jokisen mukaan uudet syömistottumukset ovat esimerkkinä nuorekkuuden ja saman ikäisten kulttuurista. Nuoret tekevät valintoja hyvin yksilöllisesti huomioimatta perheen valintoja: nuoret ovat yhä enemmän poissa perheen yhteisiltä aterioilta eivätkä nauti koululounasta. Omilla valinnoilla ja ruuan avulla nuori rakentaa omaa identiteettiään. Osa nuorista syö terveellisesti, osa valitsee aina luomuvaihtoehdon ja osa noudattaa aina tarkkaa dieettiä. (Ruokatieto 2003.)

Epäsäännölliset elintavat ja nuoren oma käsitys ylipainostaan olivat yhteydessä epäsäännöllisen lounaan syömiseen. Ne, jotka pitivät itseään normaalipainoisena, söivät koululounaan useammin, kuin he, jotka kokivat olevansa ylipainoisia. Tupakointi ja päihteiden käyttö vaikuttivat myös alentavasti koululounaan syömiseen. (Viksted ym. 2012, 20.)

Ravitsemuksessa yhä lisääntyvä ongelma on sekä ruoanlaiton että aterioiden väheneminen, mikä on johtanut lisääntyneeseen naposteluun, pikaruokailuun ja valmisruokien käyttöön. Terveellisen ruokavalion noudattaminen vaatii kiinnostusta ruokaan ja ruokakulttuuriin ylipäättään. (Palokangas ym. 2010.) Nuorten ylipaino on seurausta liikkumattomasta elämäntavasta, mikä on seurausta muun muassa lisääntyneestä TV:n katselusta. TV:n katselu ja sieltä tulevat ruokamainokset johtavat nuorten turhaan naposteluun. Toinen syy ylipainon lisääntymiselle on suurentuneet annos- ja pakkauskoot. Suurentuneet annoskoot saavat nuoren ja myös aikuisenkin syömään enemmän ja näin ollen yli tarpeen. Hyvä esimerkki suurentuneesta annos- ja pakkauskoosta ovat esimerkiksi limonadit ja muut virvoitusjuomat, joita sai vielä aiemmin muun muassa kolmasosalitran pulloissa. (Ruokatieto 2013.)

Vuonna 2013 Seinäjoella toteutetun kouluruokailututkimuksen vastaajista 62 % yläkoulu ja lukiolaisista ilmoitti syövänsä kouluruoan päivittäin. 27 % kaikista vastanneista nautti koululounaan 3-4 kertaa viikossa ja 7 % 1–2 kertaa viikossa. Kuitenkin 4 % vastanneista ilmoitti nauttivansa koululounaan harvemmin kuin 1–2 kertaa viikossa. Vastaajista kouluruoan nauttivat useimmin yhdeksäsluokkalaiset sekä lukiolaiset. (Mustajärvi 2013, 61.)

Kasvisten ja leivän käyttö

Ravitsemussuositukset eivät Suomessa toteudu kokonaisuudessaan joka osalta. Erityisesti kasvisten, hedelmien sekä marjojen syömisessä jäämme huomattavasti ravitsemussuositusten mallista. Arvioitaessa ruokavalion terveysvaikutuksia yksimielisyys ei ole yhtä suuri minkään muun kanssa kuin ruoan monipuolisuudessa ja kasvisten saannista. Suomessa on jo aloitettu näiden ruoka-aineiden käytön lisääntymiseen johtavia politiikkatoimia lasten ja nuorten osalta. Tavoitteena väestötasolla on monipuolinen, runsaampi ja maittava kasvisten käyttö. (Palokangas ym. 2010.)

Kasvisten ja hedelmien käyttöä on pyritty lasten ja nuorten osalta lisäämään erilaisin interventioin, joissa on pyritty vaikuttamaan joko kulutukseen liittyviin tekijöihin tai suoraan kulutukseen. Kulutukseen liittyviä tekijöitä ovat saatavuus, asenteet, makumieltymykset sekä tietoisuus, kun taas suoraan kulutukseen on pyritty vaikuttamaan esimerkiksi jakamalla ilmaisia hedelmiä koulussa. (Lehto, Ray & Eva 2013.)

Kouluterveyskyselyn mukaan pojista 60 % ja tytöistä 82 % söi salaattia koululounaalla. Suurimmat eroavaisuudet salaatin syömisessä tyttöjen ja poikien välillä olivat 8. ja 9. luokilla sekä ammattikoulussa. Lukiolaisten tyttöjen ja poikien salaatin käytön eroavaisuudet olivat vähäisiä. (Viksted ym. 2012, 13.) Pulkkinen (2011, 41) yläkoululaisille tekemän tutkimuksen mukaan kaikista oppilaista 80 % söi salaattia koululounaalla. Tytöistä 89 % ja pojista 66 % söi salaattia.

Leivän käytön eroavaisuudet eivät olleet yhtä jyrkkiä kuin salaatin osalta, pojista 74 % ja tytöistä 78 % söi leivän. Leivän käytössä ei oppilaitoksella, eikä iällä ollut suuria eroavaisuuksia. (Viksted ym. 2012, 13.) Pulkkinen yläkoululaisille tekemän (2011, 41) tutkimuksen mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää otti 83 % vastaajista. Tytöistä 85 % ja pojista 81 % otti pehmeää leipää tai näkkileipää koululounaalla.

Vuonna 2012 tehdyn tutkimuksen mukaan pojista 53 % ja tytöistä 52 % söi koululounaan ohella muutakin ruokaa, mm. hedelmiä, leipää, lihapiirakoita, energiajuomia, hampurilaisia ja makeisia. Verrattuna vuoden 2007 selvitykseen, hedelmien käyttö oli vähentynyt. Tytöt (16 %) söi edelleen huomattavasti enemmän hedelmiä kuin pojat (8 %). Leivän syönnissä ei tapahtunut muutoksia edelliseen tutkimukseen verrattuna, eikä myöskään tyttöjen ja poikien välillä ollut eroja. 21 % söi leipää vähintään kerran viikossa koululounaan ohella. (Viksted ym. 2012, 15-16.)

Mustajärven tutkimuksessa käytetty väittämä ”Salaatti on maukasta”- sai myönteisiä vastauksia yhteensä 47 %. Eri mieltä väittämän kanssa oli 53 % vastaajista. Kahdeksasluokkalaiset olivat tyytyväisimpiä ja yhdeksäsluokkalaiset tyytymättöimpiä salaatin makuun. (Mustajärvi 2013, 69.)

3.2 Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät

Yhteiskunnalliset asiat ja muutokset, kuten teollistuminen, kansainvälistyminen ja perheiden ja yhteiskunnan välisen työnjaon muutokset vaikuttavat siihen, mitä ihmiset syövät. Arjen perustarpeet eivät muutu, vaikka maailma on muuttunut ja muuttuu edelleen, ruokaa täytyy edelleen tehdä ja syödä päivittäin. Ruoan valintamahdollisuudet ovat kasvaneet lähes rajattomiksi, kuten myös yksilön mahdollisuudet toteuttaa ja rakentaa omaa identiteettiään ruoan avulla. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 6–7.)

Kulttuurilla on suuri asema ruoanvalinnassa ja ruokailutottumuksissa. Jokaisen maan historia, uskonto ja maantieteellisesti muotoutuva ruokakulttuuri vaikuttavat siihen, mitä syödään, mitä ruoasta ajatellaan ja kuinka ruokatalous on järjestetty. Joissain kulttuureissa kaikessa ruoanvalmistuksessa käytetään samaa maustetta esimerkiksi chiliä tai inkivääriä. Ruokakulttuuriin omaksutaan parhaiten uusi tuote, joka on jo tuttu. Esimerkiksi Suomessa jogurtti omaksuttiin helposti, koska täällä on jo totuttu syömään hapanmaitovalmisteita. Lisääntynyt matkustaminen ja halu tutustua uusiin kulttuureihin on ruokakulttuurisen inspiraation lähde. Toisista kulttuureista tulevia vaikutteita tulee esimerkiksi maahanmuuttajien kautta. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7.)

Ulkona syödessä, ruokapaikan tärkeimmiksi kriteereiksi koetaan ruoan laatu, edullinen hintataso, palvelun ystävällisyys sekä ravintolan siisteys. Ruokaan liittyvissä asioissa tärkein on maku. Ruoan valintaan ja käyttöön liittyviä tekijöitä ovat yksilön sukupuoli ja ikä, sosioekonominen asema ja kulttuuritausta. Hinta, maku, palvelujen saatavuus, makumieltymykset, työolot ja elintavat ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat myös ruokavalintoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 27.)

Ruokavalinta tehdään usein vasta siellä, missä ruoka ostetaan, eli kaupassa tai torilla. Silloin lopputulokseen vaikuttavat eniten tilanne, tunne, tiedot ja taidot sekä voimavarat, joista yleisimmät ovat aika ja raha. Tieto tuotteen ravintosisällöstä voi vaikuttaa varsinkin uusia raaka-aineita ostettaessa. Tieto tuotteesta vaikuttaa kuitenkin tuotteittain sekä yksilöittäin. Esimerkiksi tietoisuus reilun kaupan tuotteista ei ole merkityksellinen henkilölle, joka ei ole sisäistänyt sen tarkoitusta eikä tiedä tai ole kiinnostunut mistä asiassa on kyse. Valinnat yksittäisten tuotteiden välillä ovat helpompia, kuin laajemmat, koko ruokavaliota, elämäntapaa ja ruokatottumuksia koskevat päätökset. Ruokatottumukset muuttuvat usein, kun nuoripari muuttaa asumaan yhteen, ja muotoutuvat vielä uudelleen, kun perheeseen syntyy lapsi. (Palojoki 2003, 114–115.)

Sandellin (2015) mukaan ruoan makumieltymys syntyy jo kohdussa. Äidin raskauden aikana syödyt ruoat kulkeutuvat hyvin pieninä määrinä lapsiveteen ja rintamaitoon. Nämä maut tuntuvat lapsesta tutuilta ja turvallisilta. Makeat maut miellyttävät lasta, mikäli äidin rintamaitokin on ollut makeaa. Aistien herkkyyys vaikuttaa makumieltymyksiin. Kun lapsen antaa käyttää kaikkia aisteja syödessään, eikä häntä pakoteta syömään, tarpeeksi monen toiston jälkeen lapsi oppii pitämään mauista, joista hän ei alun perin pitänyt. Lapsi kokeilee, haistaa, maistaa ja tunnustelee uutta ruokaa opetellessaan syömään. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Lapsien ja nuorten ruokavalintoja ohjaavat erityisesti lähiympäristön tärkeät ihmiset, perhe ja kaverit. Nuoren omat käsitykset sekä ominaisuudet ovat myös keskeisessä osassa. Eri tekijöiden välinen vuorovaikutus synnyttää ruokavalinnat. Nuorten käyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan muuttamalla ympäristöä terveellisiä valintoja tukevaksi. (Hoppu 2008, 16,18.) Pieni perhekoko ja vanhempien korkea koulutustaso vaikuttavat usein positiivisesti lapsen ruokavalioon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 27).

Perhe on lapsen tärkein kehitysympäristö, siksi perheen yhteiset ruokailuhetket ovat erittäin tärkeitä. Ruoan monipuolisuus ja uusien ruoka-aineiden kokeileminen auttavat uusien makumieltymyksen syntymiselle. Ruokailutilanteessa tapahtuva vuorovaikutus ja aikuisen arvot ja asenteet ruokaan vaikuttavat myöhemmän elämän ruokasuhteeseen. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 8.) Mitä enemmän vanhemmat pakottavat, nalkuttavat ja arvostelevat lapsen syömistä, siitä huonommin lapsi syö. Lapsia täytyy kannustaa ja kehua ja vanhempien täytyy olla myönteisesti kiinnostuneita lapsen ruokailusta. Näin he luovat ruokailusta myönteisen kuvan ja vuorovaikutustilanne on positiivinen. (Sillanpää 2003, 76.)

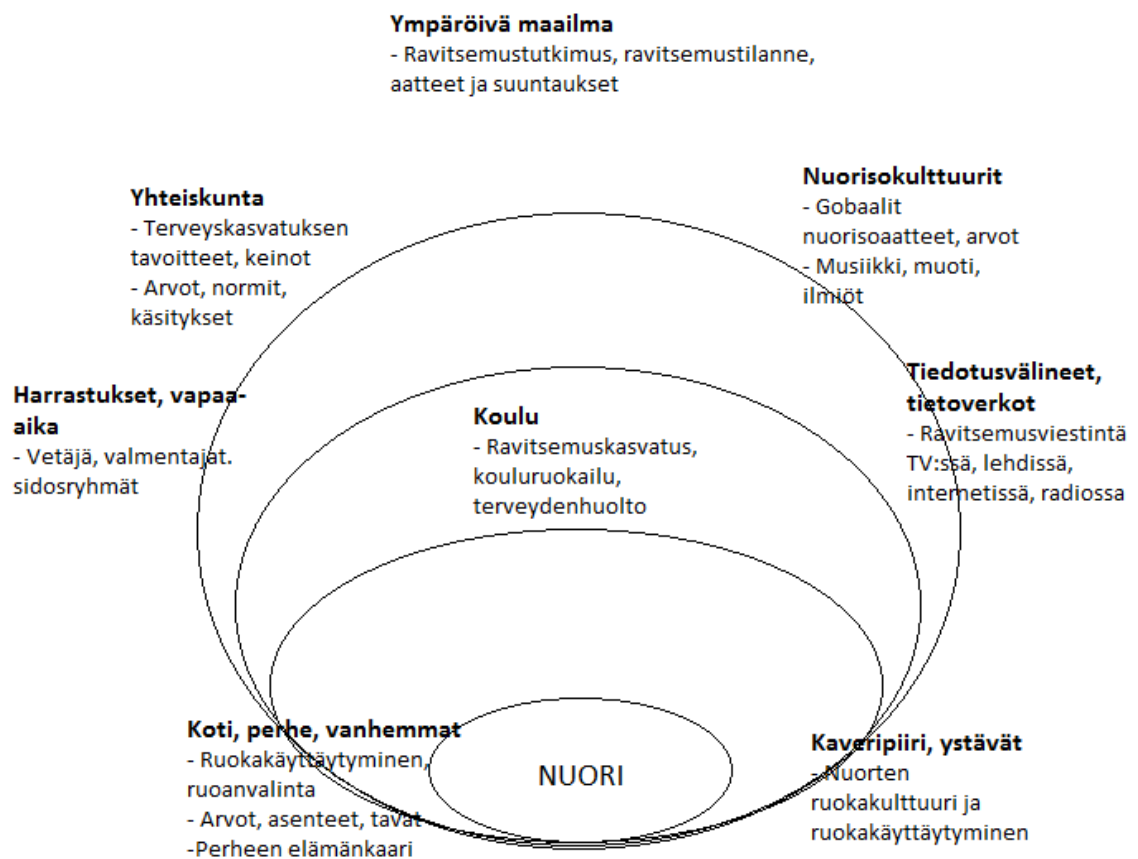
Lapsen syömistä säätelevät nälän ja kylläisyyden tunne. Ruokahalu vaihtelee energiantarpeen, kasvunopeuden, ulkoilun, päivärytmin, unenmäärän sekä terveydentilan mukaan. Silti säännöllinen ateriarhythmi on perusta hyvälle ruokavaliolle. Lapselle saattaa kehittyä vastenmielisyys eli ruoka-aversio joitakin ruoka-aineita kohtaan, kun hän yhdistää huonot kokemukset ruokaan. Vastenmielisyys voi syntyä esimerkiksi pahoinvoinnin ja syöntipakon seurauksen. (Hasunen ym. 2004, 137,139.) Pakosyöttäminen ei johda toivottuihin tuloksiin. Uuteen ruokaan tottuminen vie noin 10–15 ruokailukertaa, aluksi lapsi suhtautuu uuteen ruokaan varovaisesti, ja mielellään valitsee tutun ruoan, tuntemattoman sijaan. (Sillanpää 2003, 76.)

Samuelsonin (2012) mukaan nuorten ruokavalio ei ole muuttunut toivotulla tavalla valistuksesta ja kouluruokakatsastuksista huolimatta, muilla, esimerkiksi kaveripiirillä on suuri vaikutus ruokatottumuksiin.

Parkkolan (2012, 43) tekemän tutkimuksen mukaan lähes kaikki yläkoululaiset tytöt ja pojat (99 %) pitävät makua tärkeimpänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoille. Toiseksi tärkeimpänä perusteena koettiin, että ruoan tulee pitää terveyttä yllä. Ruoan ravitsevuus oli kolmanneksi yleisin peruste. Tytöistä kolme harvimmin tärkeäksi koettua perustetta oli ”ruoka on luomua”, ”ruoka on lisäaineetonta” ja ”ruoka on pakattu ympäristöystävällisesti”. Pojilla nämä perusteet vaihtelivat hieman.

Kuviosta 1 näkyy, mitkä tekijät ovat ravitsemusviestinnän lähteitä nuorilla. Lähimpänä ovat perhe ja kaverit. Tämä lähipiiri on usein se, keiden kanssa nuorten syövät useimmiten. Kotona syödään yhdessä perheen kanssa ja kavereiden kanssa syö-

dään koulussa ja usein myös vapaa-ajalla. Nuoret voivat elää kahdessa eri ”ruokamaailmassa”, kavereiden kanssa syödään eri ruokaa, mitä syödään vanhempien kanssa. Näiden eri ”maailmojen” välillä liikkuminen kuuluu oman identiteetin luomiseen. Toisena ulottuvuutena ovat harrastukset, vapaa-aika, koulu sekä tiedotusvälineet ja sosiaalinen media. Urheilevat nuoret saattavat saada ravitsemusneuvoja valmentajilta, harjoitteluohjelman ja oikean ruokavalion yhdistämisestä. Kouluissa järjestetään ravitsemuskasvatusta, jota tuetaan myös kouluterveydenhuollossa sekä kouluruokailussa. Uloimmassa ulottuvuudessa ovat yhteiskunta, nuorisokulttuurit sekä ympäröivä maailma. (Palojoki 2003, 139–141.)



Kuvio 1. Nuorten ravitsemusviestinnän lähteitä (Palojoki 2003, 140).

Elintarvikemarkkinoinnin sisältö ja määrä vaikuttavat lasten ja nuorten kulutustottumuksiin. Alaikäiset ovat alttiimpia mainonnan vaikutuksille, mitä aikuiset, koska lasten ja nuorten maailmankuva on vasta muotoutumassa. Mainonta vaikuttaa

siihen millaisia valintoja nuori tekee, ostaako hän esimerkiksi makeisia vai hedelmiä. Suuri osa lapsiin kohdistuvasta mainonnasta liittyy sokeroituihin muroihin, virvoitusjuomiin, makeisiin, sipsien ja hampurilaisten mainostamiseen. Mitä enemmän lapset näkevät näitä mainoksia, sitä enemmän he myös kuluttavat niitä. Mainonnan avulla terveelliset tuotteet ja elintavat ovat mahdollista saada nuorten tietoisuuteen. (Lapset ja elintarvikkeiden markkinointi, [viitattu 20.9.2016].)

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin (2006/114/EY) mukaan mainonnalla tarkoitetaan missä tahansa muodossa olevaa tietoa tai esitystä, joka annetaan kaupan, liiketoiminnan, käsityön tai ammatin harjoittamisen yhteydessä menekin edistämiseksi. Elintarvikkeiden markkinoinnissa on annettava totuudenmukaiset ja riittävät tiedot elintarvikkeista ja harhaanjohtava tietojen antaminen on kiellettyä. Vastuu tästä on toimijalla. (Elintarvikkeiden markkinointi, [viitattu 20.9.2016].)

Vanhempien ja koulun on vaikea kasvattaa lasta terveellisiin ruokailutottumuksiin, sillä lapsiin kohdistuvassa mainonnassa viestitään päinvastaista. On hyvän tavan vastaista, että markkinointi pyrkii sivuuttamaan vanhempien vastuun kasvatuksesta. Mainonnalla ei myöskään saa vedota lapsiin. Lapsien kokemattomuutta ja herkkäuskoisuutta ei saa käyttää hyväksi, esimerkiksi luomalla mielikuvaa, että ihmisarvoa, elämän laatua tai sosiaalisia suhteita voisi hankkia ruoalla. Mainoksissa esiintyvä ihmiskuva ei ole usein todellinen. Jo lapsesta saakka nuorille luodaan ulkonäköpaineita, koska on kyse kohderyhmästä, joiden ihmiskuva ei ole vielä kehittynyt. Lapsilla ei ole käsitystä ruoan ravitsemuksellisesta laadusta, siksi runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien tuotteiden mainonnassa ei saa antaa käsitystä, että tuote olisi korvattavissa tavanomaisella ravinnolla, tai että ne olisivat hyviä välipaloja. (Lapset ja elintarvikkeiden markkinointi, [viitattu 20.9.2016].)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Toimeksiantajan esittely

Tämä opinnäytetyö on osa Elintarviketalouden uudet prosessit -hanketta. Hanke toteutetaan yhteistyössä Turun yliopiston sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun kanssa. Tutkimuskokonaisuuden tavoitteena on selvittää, miten pienten elintarvikealan raaka-ainetoimittajien liittäminen osaksi julkisen organisaation hankintarengasta muuttaa tilaus-toimitusprosessia. Kiinnostusten kohteina ovat ostotoiminnan ja tilausten tehokkuus, vaikutukset prosessin toiminnallisuuteen, raaka-ainelogistiikkaan sekä kuluttajan kokemaan laatuun. Käytännössä hanke toteutettiin siten, että kolme pientä alueella toimivaa elintarviketuottajaa toimitti tuotteitaan kolmen viikon ajan Seinäjoen kaupungin ruokapalveluihin. Tämä opinnäytetyö sisältää nuorten kuluttajien kokeman aistinvaraisen laadun.

Seinäjoen ruokapalvelut tuottavat Seinäjoen kaupungin asukkaille ravitsemuksellisesti monipuolisia aterioita. Palvelu tuotetaan tehokkaasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti huomioiden palvelutuotannon turvaamisen. Seinäjoen ruokapalveluissa työskentelee noin 180 henkilöä yli 60 keittiössä. Seinäjoen ruokapalvelut tarjoavat kouluissa lounasta klo 10.30–12.00. Arkipäivisin valmistetaan runsaat 11 000 ja vuodessa yli 3 miljoonaa ateriala. Asiakkaita ovat päiväkodit, koulut, palvelukeskukset sekä ikäihmiset, jotka saavat tilata kotiin kuljetetun aterian. (Seinäjoen ruokapalvelut, [viitattu 24.4.2016].)

Seinäjoen kaupungille on myönnetty Sydänmerkki-tunnus vuonna 2015 (Seinäjoen ruokapalvelut, [viitattu 24.2.2016]). Sydänmerkki kertoo, että kyseinen ruoka-annos tai tuote on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkin myöntää sydänliitto. Sydänmerkin saavat sellaiset tuotteet, joissa suolaa on vähennetty, rasvan laatu on hyvää, kuitua on lisätty ja sokeria vähennetty. Sydänmerkki auttaa valitsemaan terveellisemmän vaihtoehdon. Julkisissa ruokapalveluissa jokaiselle aterianosalta on omat kriteerit, jotka pitää ottaa huomioon. Sydänmerkki on nähtävissä ruokalistassa tai linjaston oppaissa. (Sydänmerkki, [viitattu 29.9.2016].)

4.2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää sekä Seinäjoen lyseolaisten että Seinäjoen lukiolaisten mielipiteitä kouluruoan aistittavasta laadusta. Tutkimuksen suurimpana tutkimuskysymyksenä oli, saadaanko pientoimittajien liittämällä osaksi prosessia lisäarvoa kuluttajan näkökulmasta julkisissa ruokapalveluissa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten mielipide kouluruoan salaatin ja leivän aistittavaan laatuun sekä selvittää, arvostavatko nuoret lähiruokaa. Tavoitteena oli selvittää myös se, miten tieto ruoan alkuperästä vaikuttaa kokemaan aistittavaan laatuun. Lisäksi selvitettiin millaisia kasvien ja leivän käyttäjiä oppilaat ovat.

4.3 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto

Tutkimusaineisto kerättiin sekä Seinäjoen lyseon että lukion opiskelijoilta. Kohde-ryhmänä olivat nuoret kuluttajat.

Tehtävät jaettiin siten, että toimeksiantaja oli yhteydessä Seinäjoen ruokapalvelun henkilökunnan sekä Seinäjoen lyseon sekä lukion henkilökunnan kanssa. Tutkijat vastasivat käytännön toteutuksesta, kyselyiden ja QR-koodien tulostuksesta sekä muun esittelymateriaalin teosta.

Kysely luotiin ja analysoitiin Webropol-ohjelmalla. Kyselylomakkeet ovat liitteenä 1, 2 ja 3. Kysely oli strukturoitu, sisältäen yhden avoimen kysymyksen ja seitsemän monivalintakysymystä.

Kyselyn alkuun kirjoitettiin lyhyt saateteksti, että oppilaat tietävät mistä tutkimuksessa on kyse. Saateteksti pidettiin lyhyenä, että oppilaat jaksavat lukea koko tekstin. Ensimmäiseksi kyselyssä kysyttiin taustatietoja kuten sukupuolta ja luokka-astetta. Niiden avulla selvitettiin sukupuolen ja luokka-asteiden mukaiset vastaajamäärät ja erot vastauksissa. Ensimmäisellä kyselykerralla lomakkeessa kysyttiin, kuinka laadukkaana oppilaat pitävät yleisesti lähellä tuotettua ruokaa. Kolmannella kyselykerralla kysyttiin sama kysymys, koska haluttiin tietää, onko nuorten mielikuva lähellä tuotetusta ruoasta muuttunut. Sitten kyselyssä kysyttiin, ottiko vastaaja sa-

laattia ja kasviksia kyseisenä päivän. Mikäli otti, pyydettiin kouluarvosanaa 4–10 niiden mausta, ulkonäöstä sekä rakenteesta. Seuraavaksi kysyttiin, kuinka monta palaa oppilas otti leipää. Leivästä pyydettiin myös arvosana asteikolla 4–10, leivän ulkonäöstä, mausta ja rakenteesta. Asteikoksi valittiin kouluarvosanat 4–10, sillä kohderyhmänä ovat oppilaat, joille asteikko on hyvinkin tuttu ja paljon käytetty. Asteikko antoi myös tutkijoille laajan arviointiasteikon. Kyselyn lopussa on yksi avoin kysymys, jossa on mahdollisuus antaa omia kommentteja leipä ja salaatti tai kasvisvalikoimaan. Tällä haluttiin konkreettisia ehdotuksia ja kommentteja, mitä mieltä oppilaat olivat päivän aikana tarjotusta valikoimasta.

4.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen aikana tehtiin kolme eri kyselyä. Kyselypohjat olivat lähes samankaltaisia, jotta erot vastauksissa olisivat selkeitä.

Ensimmäisen kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa nykytilanne. Tämän kyselyn aikana kouluruokailuissa tarjottiin normaalin ruokalistan mukaista kouluruokaa. Ensimmäisellä kyselykerralla raaka-aineet hankittiin nykyisten raaka-ainetoimittajien kautta.

Toisessa kyselyssä salaatti ja kasvis- sekä leipävalikoiman toimittajat olivat vaihtuneet lähellä tuotetuksi ruoaksi, joita olivat Lakeuden peruna- ja juureskuorimo, Seinäjoen Puutarha Oy ja Kauhajoen laatuleipurit. Tällöin oppilaille ei viestitty, että toimittajat ovat vaihtuneet.

Kolmannen kyselyn aikana raaka-ainetoimittajat olivat samoja lähellä tuottavia pientoimittajia, mutta silloin viesti raaka-aineiden alkuperästä oli koulussa nähtävillä noin viikon ajan ennen kyselyä ja kyselyn aikana. Viestintämateriaali löytyy liitteestä 4. Kolmannen kyselylomakkeen ulkoasu vaihdettiin erilaiseksi, että oppilaat eivät luulisi, että ovat jo vastanneet siihen.

Tutkimus toteutettiin satunnaisotoksena. Tavoitteena oli saada noin 100 vastausta jokaisella kyselykerralla. Toteutuksessa käytettiin Webropol-ohjelmaa, osa kyselyyn osallistuneista vastasi kyselyyn matkapuhelimiensa avulla. Kyselyssä käytettiin QR-koodia, jonka avulla opiskelijat pääsivät helposti ja nopeasti kyselylomakkeeseen.

Kyselyiden QR-koodimainos näkyy kuvasta 2. Mahdollistimme vastaamisen kuitenkin myös paperilomakkeella. Jokaisella kyselykerralla painotettiin, että kysely kohdistuu juuri sen päivän ruokaan.

Osallistu kouluruokakyselyyn!

Kyselyyn pääset QR-koodilla tai voit osallistua myös paperilomakkeella palautuspisteen vieressä.



Vastaajien kesken arvotaan elokuvalippuja.

QR-koodi sovelluksen saat ladattua ilmaiseksi esimerkiksi play-kaupasta.

Kuva 2. Kyselyn QR-koodimainos.

Tutkijat olivat itse paikalla kouluissa kertomassa ja muistuttamassa kyselystä kyseisinä päivinä, kun kysely oli avoinna. Opettajia oli myös pyydetty neuvomaan ja ohjeistamaan oppilaita vastaamaan kyselyyn. Jokaisella kyselykerralla järjestettiin elokuvalippuarvonta, minkä arveltiin lisäävän kiinnostusta ja innostusta vastaamaan kaikkiin kolmeen kyselyyn.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämän osion alaluvuissa esitetään tutkimuksen tulokset. Vastauksia saatiin yhteensä 602 kappaletta. Lyseon ja lukion tulokset ovat eriteltyinä omissa kappaleissa. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään taustatiedot nykytilanteesta, raaka-aineiden muutoksien jälkeen ennen viestintää sekä viestinnän jälkeen. Toisessa alaluvussa käsitellään salaatti- ja kasvisvalikoiman ja kolmannessa kappaleessa leivän aistinvaraista laatua ja käytön muutoksia sukupuolittain. Lopussa on yhteenveto tuloksista.

5.1 Seinäjoen lyseon tutkimustulokset

Ensimmäinen kysely pidettiin lyseolla 22.3.2016. Ruokana kyseisenä päivänä oli makkarakeittoa, ulkomaista omenaa ja Lapuan leivän sämpylää (kuva 3) sekä juustoviipale.



Kuva 3. Ensimmäisen lounaan pehmeä leipä.

Toinen kysely lyseolla pidettiin noin kahden viikon kuluttua ensimmäisen kyselyn jälkeen. Ruokana oli tarjolla vihersalaattia (kuva 4), joka sisälsi tomaattia, kurkkua ja fetajuustoa, perunaa, rapeaa sitruunaista kalapalaa, kermaviilikastiketta ja Kauhajoen laatuleipureiden viipaloitua ruispalaa.



Kuva 4. Toisen lounaan salaatti.

Kolmas kysely lyseolla pidettiin noin kahden viikon kuluttua toisen kyselykerran jälkeen. Ruokana oli paistettua perunaa, jauhelihapihvejä, Hurjan viljaisia sämpylöitä ja kahta eri salaattia. Toinen salaatti oli koostettu jäävuorisalaatista ja vesimelonista (kuva 5), toinen jäävuorisalaatista, punakaalista ja ananaksesta.



Kuva 5. Kolmannen lounaan salaatti.

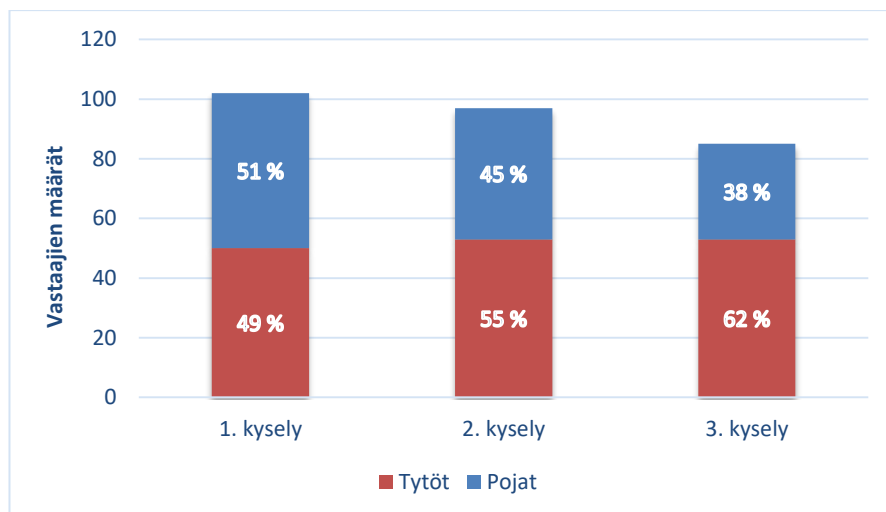
5.1.1 Taustiedot

Ensimmäisellä kyselykerralla saatiin vastauksia 106 kappaletta. Lyseon oppilasta 65 % vastasi QR- koodia käyttäen ja 35 % vastasi paperilomakkeella. Vastaa- jista seitsemäsluokkalaisia oli 33 %, kahdeksaslukkalaisia 33 % ja yhdeksäsluk- kalaisia 34 %. Vastaaajien määrä luokka-asteittain oli erittäin tasaista.

Toiseen kyselyyn vastasi 97 oppilasta, joista QR-koodilla vastasi 55 % oppilasta ja 46% vastasi paperilomakkeella. Vastaaajista seitsemäsluokkalaisia oli 35 %, kah- deksaslukkalaisia 20 % ja yhdeksäsluokkalaisia 45 %. Vastaaajien määrät luokka- asteittain olivat epätasaisia.

Kolmanteen kyselyyn vastasi 85 oppilasta, joista QR-koodilla vastasi ainoastaan 19 % ja 81 % paperilomakkeella. Vastaaajista seitsemäsluokkalaisia oli 35 %, kah- deksaslukkalaisia 13 % ja yhdeksäsluokkalaisia 52 %. Vastaaajien määrä luokka- asteittain ei ollut tällöinkään tasaista.

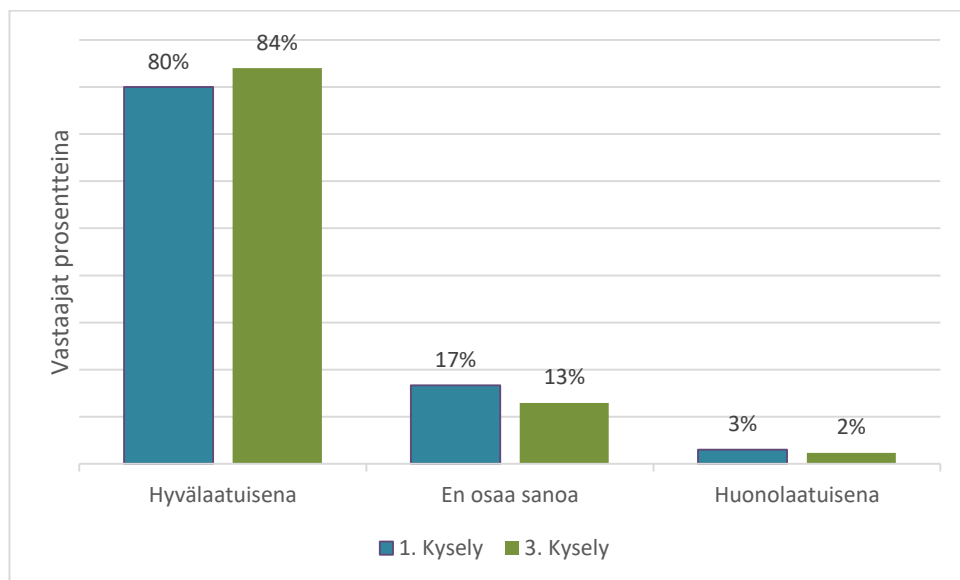
Kyselyiden vastaukset sukupuolittain jakoutuivat ensimmäisellä ja toisella kysely- kerralla melko tasaisesti. Kuviosta 2 nähdään, että viimeisellä kyselykerralla tytöt olivat poikia innokkaampia vastaamaan. Sukupuolittain vastaaajien määrä on vaih- dellut jokaisella kyselykerralla. Pojat vastasivat aluksi enemmän kuin tytöt, mutta kyselyiden edetessä poikien määrä laski.



Kuvio 2. Lyseon vastaaajien jakauma sukupuolen mukaan

Ensimmäisellä ja viimeisellä kyselykerralla oppilailta kysyttiin, kuinka laadukkaana he pitävät yleisesti lähellä tuotettua ruokaa. Ensimmäisellä kyselykerralla (n=106) vastaajista 39 % piti lähellä tuotettua ruokaa hyvälaatuisena. Melko hyvälaatuinen -vaihtoehto sai eniten vastauksia, 41 %. Melko huonolaatuinen sai 3 % vastauksista. Kukaan vastaajista ei pitänyt lähellä tuotettua ruokaa yleisesti huonolaatuiseina. En osaa sanoa-vaihtoehto sai 17 % vastauksista.

Viimeisessä kyselyssä (n=85) haluttiin selvittää, onko oppilaiden mielikuva muuttunut lähiruoan laadusta. Kolmannella kerralla vastaajista 31 % piti lähellä tuotettua ruokaa hyvälaatuisena. Melko hyvälaatuisena pitivät 53 % ja negatiivisävytteisiä vastauksia tuli vain 3 %. 13 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Kuviosta 3 näkyvät vastauksien erot ensimmäisellä ja viimeisellä kyselykerralla.



Kuvio 3. Oppilaiden mielikuvat lähiruoan laadusta yleisesti.

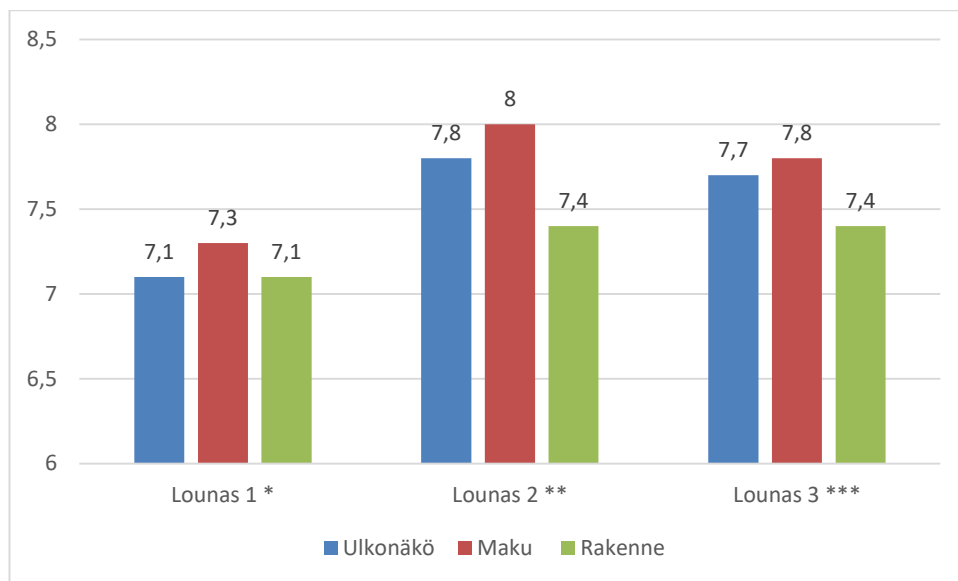
5.1.2 Salaatin ja kasvien aistinvarainen laatu ja käytön muutokset

Ensimmäisen kyselyn (n=106) aikana kaikista vastaajista 59 % nautti lounaallaan salaattia tai kasviksia. Tytöistä 67 % ja pojista 51 % otti lounaalla salaattia tai kasviksia lautaselleen. Verrattaessa sukupuolien välistä kasvien käyttöä voidaan huomata, että poikien kasvien käyttö oli vähäisempää.

Toisen kyselyn (n=97) aikana kaikista vastaajista 68 % otti lounaalla salaattia tai kasviksia lautaselleen. Tytöistä salaattia tai kasviksia otti 75 % ja pojista 59 %. Ensimmäiseen kyselykertaan verrattaessa sekä tyttöjen että poikien kasvisten käyttö on noussut, mutta poikien kasvisten käytön osuus oli vieläkin vähäisempää kuin tyillä.

Kolmannella kyselykerralla (n=85) vastaajista 74 % ilmoitti ottaneensa lounaalla salaattia tai kasviksia. Tytöistä 75 % ja pojista 72 % otti salaatti/kasviksia lautaselleen. Toiseen kyselykertaan verrattaessa tyttöjen kasvisten käyttö on pysynyt samana, mutta poikien salaatin käyttö on vähentynyt.

Tyttöjen antamat arvosanat salaattivalikoimaan nousivat ensimmäisen ja toisen lounaan aikana. Toista ja kolmatta lounasta verrattaessa salaatin ulkonäkö ja maku laskivat hieman, mutta tulokset olivat samankaltaisia. Kuvio 4 näkyy ensimmäisen ja kolmannen lounaan arviointikohteiden keskiarvojen nousu viestinnän vaikutuksesta.



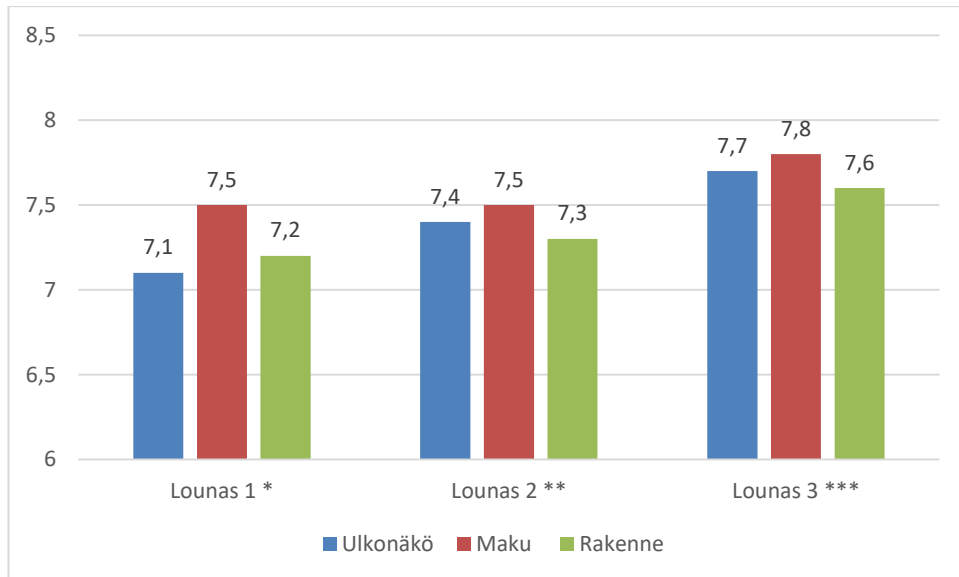
Kuvio 4. Tyttöjen antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

*Tavanomainen lounas.

** Lounaalla lähituottajien tuotteita.

*** Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.

Kuviosta 5 näkyy, kuinka poikien tyytyväisyys salaatti ja kasvisvalikoimaan nousi tasaisesti lounaiden aikana. Arviointikohteista makuun oltiin aina tyytyväisimpiä.



Kuvio 5. Poikien antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

**Tavanomainen lounas.*

** *Lounaalla lähituottajien tuotteita.*

*** *Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.*

Sukupuolten välinen tyytyväisyys salaatti ja kasvisvalikoimaan ensimmäisen ja kolmannen lounaan aikana on ollut tasaista. Toisella lounaalla tytöt olivat tyytyväisempiä tarjottavaan valikoimaan, erityisesti maku ja ulkonäkö olivat enemmän tyttöjen mieleen.

5.1.3 Leivän aistinvarainen laatu ja käytön muutokset

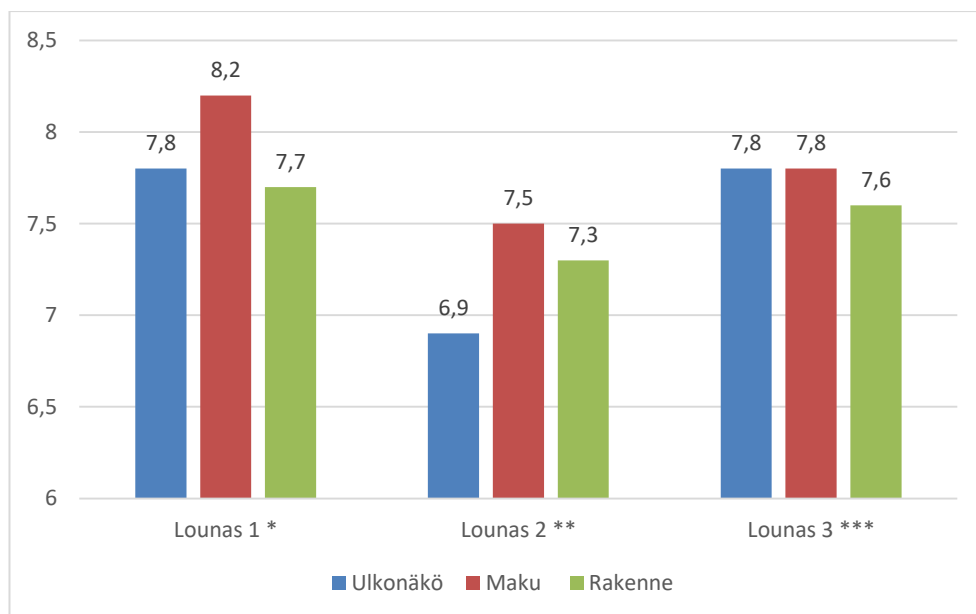
Ensimmäisellä kyselykerralla (n=106) lyseolaisista 18 % ei ottanut ollenkaan pehmeää leipää ja 58 % otti yhden palan. Oppilaista 24 % otti kaksi palaa tai enemmän.

Toisella kyselykerralla (n= 97) vastaajista 76 % ei ottanut ollenkaan pehmeää leipää, 22 % otti yhden palan ja vain 1 % otti kaksi palaa. Yksi prosentti vastaajista ilmoitti ottavansa leipää kolme tai enemmän. Ensimmäiseen kyselyyn verrattaessa leivän kulutus on ollut huomattavasti vähäisempää.

Kolmannella kyselykerralla (n=85) vastaajista ei ottanut ollenkaan pehmeää leipää 44 % ja 38 % otti yhden palan. Vastaajista 19 % otti leipää kaksi tai enemmän.

Kahta viimeistä kyselyä verrattaessa nähdään, että leivän kulutus on noussut viimeisellä kerralla.

Kuviosta 6 näkyy, kuinka suuret erot leivän arvosanojen välillä oli eri lounaskerroilla. Toisella lounaalla kaikki arviointikohteet laskivat huomattavasti muihin lounaisiin verrattuina. Varsinkin leivän ulkonäön arvosana romahti. Tytöt olivat kaikkein tyytyväisimpiä ensimmäisellä lounaskerralla, edes viestintä raaka-aineiden alkuperästä ei vaikuttanut mielipiteisiin.



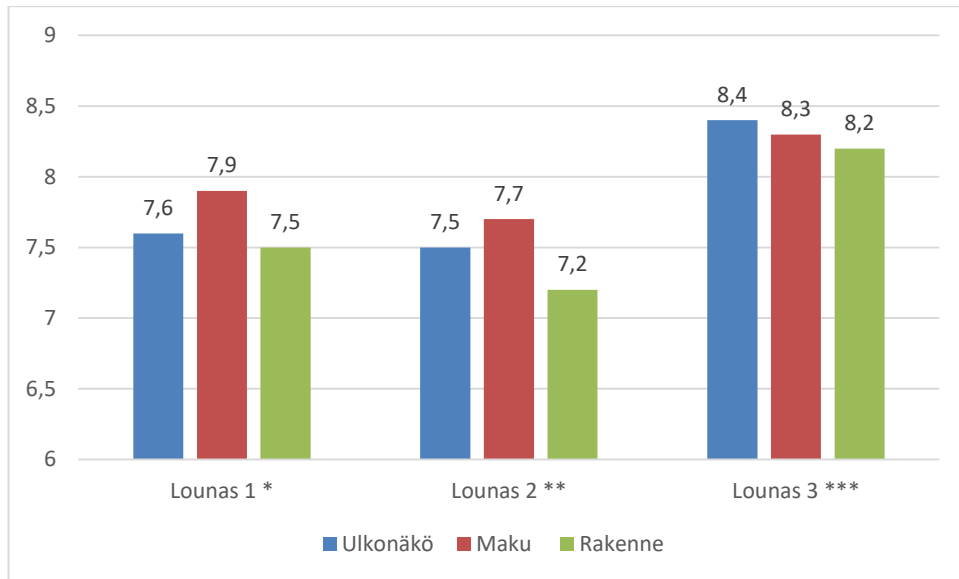
Kuvio 6. Tyttöjen antamat arvosanat leivän eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

**Tavanomainen lounas.*

** *Lounaalla lähituottajien tuotteita.*

*** *Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.*

Pojat olivat viimeisen lounaan aikana tyytyväisempiä kaikkiin leivän arviointikohteisiin. Kuviosta 7 näkyy, että vähiten tyytyväisiä oltiin toisen lounaan aikana tarjottavaan leipään, jolloin kaikki arviointikohteet olivat huonoimmillaan. Poikien kohdalla viestintä leivän alkuperästä on vaikuttanut positiivisesti tuloksiin.



Kuvio 7. Poikien antamat arvosanat leivän eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

**Tavanomainen lounas.*

** *Lounaalla lähituottajien tuotteita.*

*** *Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.*

Sukupuolten välinen tyytyväisyys leipävalikoimaan eroaa hieman. Toisen lounaan aikana sekä pojat että tytöt olivat tyytymättömiä tarjolla olevaan leipään. Ensimmäinen ja kolmas lounas eroaa siten, että tytöt olivat tyytyväisempiä ensimmäisen lounaan aikana, ja pojat olivat tyytyväisempiä kolmannen lounaan aikana.

5.1.4 Yhteenveto kyselytuloksista

Oppilailla oli mahdollisuus antaa myös avointa palautetta liittyen kasvis- ja leipävalikoimaan. **Ensimmäisen kyselyn** (n=106) aikana vastaajista avointa palautetta antoi 29 % (liite 5). Oppilaat toivoivat muun muassa enemmän salaatteja, joissa olisi erilaisia hedelmiä ja salaatin komponentit olisivat erillään. Tällöin oppilailla olisi mahdollisuus valita, mitä kasviksia lautaselleen ottavat. Oppilaat toivoivat myös pehmeää leipää olevan useammin tarjolla.

Toisella kyselykerralla (n=97) vastaajista avointa palautetta kasvis- ja leipävalikoimaan antoi 30 % (liite 6). Leipä jakoi vastaajien kesken eri mielipiteitä. Osa vastaajista piti toisella kyselykerralla tarjolla ollutta leipää hyvänä, osa kommentoi leivän olleen kuivaa. Salaattia pidettiin suurimmaksi osaksi todella hyvänä.

Kolmannella kyselykerralla (n=85) vastaajista avointa palautetta antoi 19 % (liite 6). Avointa palautetta antaneista vastaajista 33 % antoi positiivista kommenttia liit-
tyen salaatti- ja leipävalikoimaan. Loput antoivat negatiivisempaa palautetta.

Salaattivalikoiman kokonaisarvosanoja vertailtaessa ensimmäisen ja toisen lou-
naan välillä, arvosanat ulkonäköön, makuun ja rakenteeseen nousivat hieman. Toi-
sen ja kolmannen lounaan arvosanoja vertailtaessa ulkonäön ja rakenteen arvosa-
nat nousivat, mutta maun keskiarvo pysyi samana. Taulukosta 2 näkyy, että yleisesti
ottaen salaattivalikoimaan oltiin tyytyväisempiä kyselykertojen edetessä.

Taulukko 2. Keskiarvot salaatti- ja kasvisvalikoimalle (keskihajonta).

Arviointikohde	Lounas 1 *	Lounas 2 **	Lounas 3 ***
Ulkonäkö	7,1 (1,3)	7,6 (1,5)	7,7 (1,5)
Maku	7,4 (1,4)	7,8 (1,5)	7,8 (1,4)
Rakenne	7,2 (1,4)	7,4 (1,6)	7,6 (1,4)

**Tavanomainen lounas.*

** *Lounaalla lähituottajien tuotteita.*

*** *Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.*

Leivän arvosanat laskivat ensimmäistä ja toista lounasta verrattaessa jokaisessa
arviointikohteessa. Kolmannella lounaan aikana arvosanat kuitenkin nousivat
kaikissa arviointikohteissa. Taulukosta 3 näkyy kuinka suurta hajonta oli.

Taulukko 3. Keskiarvot pehmeälle leivälle (keskihajonta).

Arviointikohde	Lounas 1 *	Lounas 2 **	Lounas 3 ***
Ulkonäkö	7,7 (1,4)	7,2 (2,0)	8 (1,5)
Maku	8 (1,3)	7,6 (1,7)	8 (1,5)
Rakenne	7,6 (1,5)	7,2 (1,8)	7,8 (1,6)

*Tavanomainen lounas.

** Lounaalla lähituottajien tuotteita.

*** Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.

5.2 Seinäjoen lukion tutkimustulokset

Ensimmäinen kysely lukiolla pidettiin 21.3.2016. Ruokana oli kokonaista kuorittua perunaa sekä lihakastiketta. Salaattina kyseisenä päivänä oli kaali- vihersalaattisekoitusta, kurkkua ja vesimelonia (kuva 6) Leipänä oli Fazerin ruisleipää.



Kuva 6. Ensimmäisen lounaan vihreäsalaatti.

Toinen kysely lukiolla pidettiin noin kahden viikon kuluttua ensimmäisen kyselyn jälkeen. Kyseisen päivän salaatti sisälsi kiinankaalia, punakaalia, porkkanaa, jäävuorisalaattia, kurkkua, ananasta ja juustoa (kuva 7). Pääruokana oli täysjyväpastaa ja kasviskastiketta. Kurkut oli toimittanut Seinäjoen puutarha Oy ja muut kasvikset Lakeuden peruna- ja juureskuorimo. Leipä tuli Kauhajoen laatuileipureilta.



Kuva 7. Toisen lounaan vihreäsalaatti.

Kolmas ja viimeinen kysely pidettiin lukiolla noin viikon kuluttua toisesta kyselystä. Ruokana silloin oli lohikiusausta, punajuuri-omenasalaattia sekä vihersalaattia (kuva 8), jossa oli jäävuorisalaattia, friseesalaattia, punakaalta sekä kurkkua. Leipänä kyseisenä päivänä oli Kauhajoen laatuleipurien ruisrouhevuokaa. Kurkut oli toimittanut Seinäjoen puutarha Oy ja muut kasvikset Lakeuden peruna- ja juureskuorimo.



Kuva 8. Kolmannen lounaan salaattivalikoima.

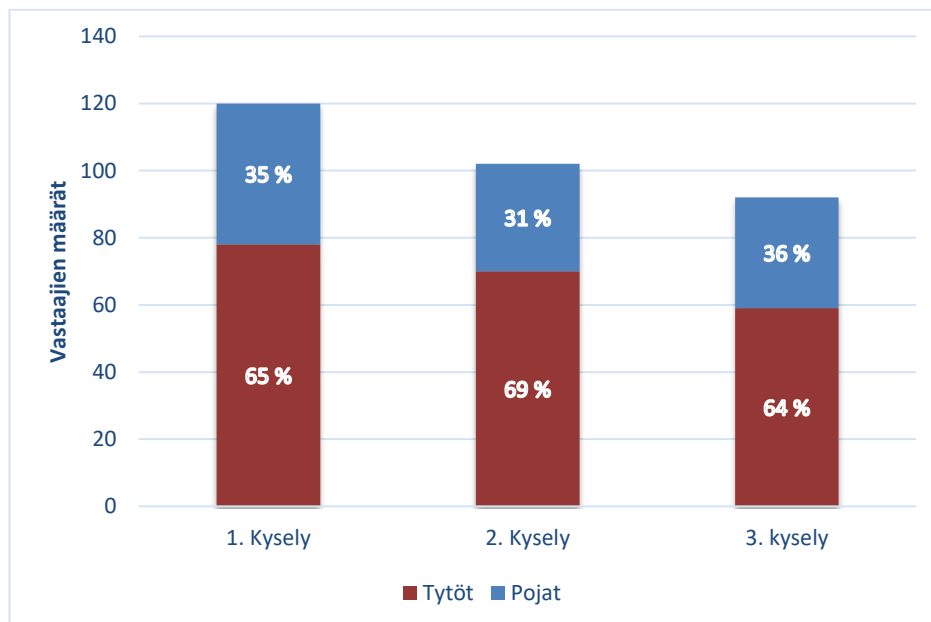
5.2.1 Taustatiedot

Ensimmäisellä kyselykerralla lukion oppilailta saatiin 120 vastausta. 79 % oppilasta vastasi QR-koodia käyttäen ja 21 % vastasi paperilomakkeella. Ensimmäisen asteen opiskelijoita oli 42 %, toisen asteen opiskelijoita 48 % ja kolmannen tai ylemmän asteen opiskelijoita oli 11 %.

Toiseen kyselyyn vastasi yhteensä 102 opiskelijaa, joista 65 % vastasi käyttäen QR-koodia ja 35 % vastasi paperilomakkeella. Vastaajista ensimmäisen asteen opiskelijoita oli 63 %, toisen asteen opiskelijoita oli 32 % ja kolmannen tai ylemmän asteen opiskelijoita oli 5 %.

Kolmannella kyselykerralla saatiin 92 vastausta, joista 55 % vastasi käyttäen QR-koodia ja 45 % vastasi paperilomakkeella. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 58 %, toisen asteen opiskelijoita 40 % ja kolmannen tai ylemmän asteen opiskelijoita 7 %.

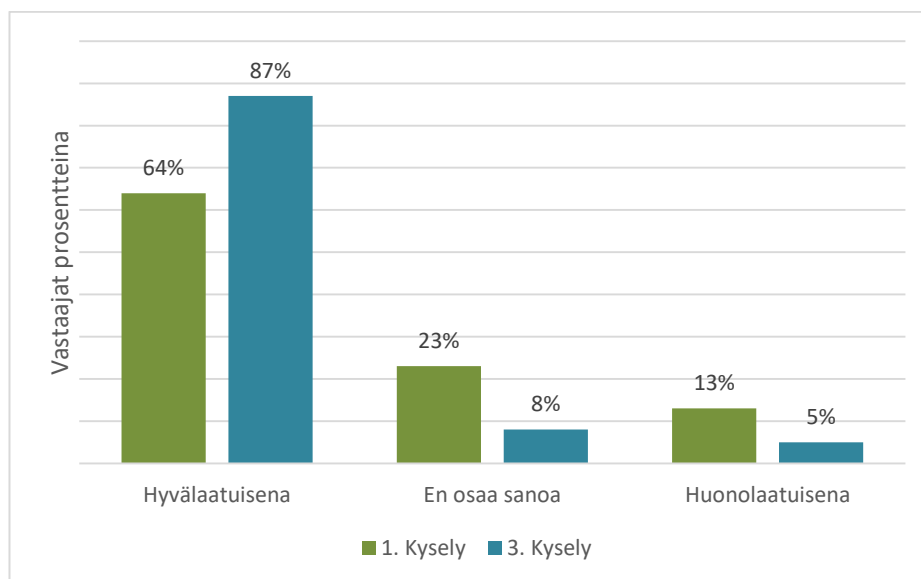
Kyselyiden vastausjakauma sukupuolittain jakautui epätasaisesti. Kuviosta 8 huomataan, että tytöt olivat innokkaampia vastaamaan kuin pojat. Sukupuolittain vastaajien määrä on pysynyt tasaisena eri kyselykerroilla.



Kuvio 8. Lukion vastaajien jakauma sukupuolen mukaan

Ensimmäisellä ja kolmannella kerralla oppilailta kysyttiin, kuinka laadukkaana he pitivät yleisesti lähellä tuotettua ruokaa. Ensimmäisellä kyselykerralla (n=120) vastaajista 18 % piti lähellä tuotettua ruokaa hyvälaatuisena. Melko hyvälaatuinen-vaihtoehto sai eniten vastauksia, 47 %. Melko huonolaatuinen sai 11 % vastauksista ja kaikkein vähiten, vain 3 % vastaajista piti lähellä tuotettua ruokaa huonolaatuiseina. En osaa sanoa vaihtoehto sai 23 % vastauksista.

Viimeisellä kyselykerralla (n=92) kysyttiin uudelleen, mitä mieltä opiskelijat ovat lähellä tuotetusta ruoasta yleisesti. Ensimmäisen kyselykerran tuloksiin verrattaessa, lähellä tuotettu ruoka sai huomattavasti parempia arvosteluja. Nyt 30 % vastaajista piti lähellä tuotettua ruokaa hyvälaatuisena. Melko hyvälaatuisena pitivät 57 % ja negatiivissävyytteisiä vastauksia tuli vain 5 %, ja 7 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Kuvio 9 näkyy vastauksien erot ensimmäisellä ja viimeisellä kyselykerralla.



Kuvio 9. Opiskelijoiden mielikuvat lähiruoan laadusta yleisesti.

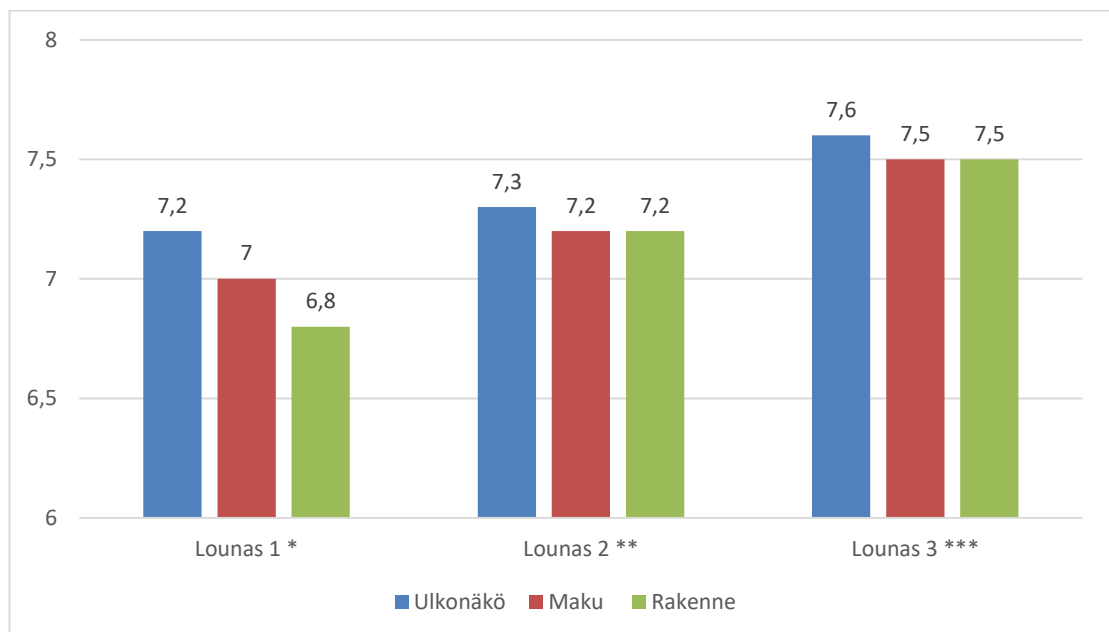
5.2.2 Salaatin ja kasvien aistinvarainen laatu ja käytön muutokset

Ensimmäisen kyselyn (n=120) vastaajista 87 % ilmoitti ottavansa salaattia tai kasviksia lautaselleen. Tytöistä 94 % ja pojista 74 % ilmoitti ottavansa salaattia tai kasviksia lautaselleen. Vastauksista huomaa, että poikien kasvien käyttö on vähäisempää kuin tyttöjen.

Toisen kyselyn (n=102) vastaajista 79 % ilmoitti ottavansa salaattia tai kasviksia lautaselleen. Tytöistä 83 % ja pojista 33 % otti salaattia tai kasviksia. Salaattia ottaneiden määrä oli pienempi kuin ensimmäisellä kerralla.

Kolmannen kyselyn (n=92) vastaajista 92 % ilmoitti ottaneensa salaattia tai kasviksia lautaselleen. Tytöistä 98 % ja pojista 82 % otti salaattia. Verrattaessa toisen kyselyn tuloksiin huomataan, että salaatti- ja kasvisvalikoiman kulutus on noussut.

Kuviosta 10 näkyy tyttöjen tyytyväisyys salaatti- ja kasvisvalikoimaan eri lounaiden aikana. Tyytyväisyys on jokaisella kerralla ollut nousussa. Erityisesti ensimmäisen ja kolmannen lounaan välillä arvosanat ovat parantuneet viestinnän vaikutuksesta.



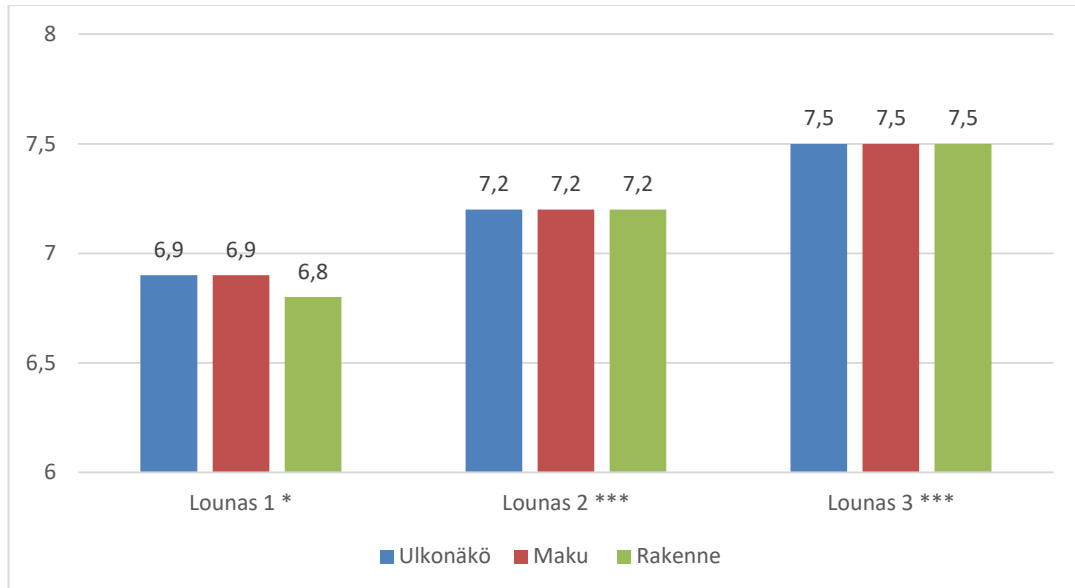
Kuvio 10. Tyttöjen antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

**Tavanomainen lounas.*

** *Lounaalla lähituottajien tuotteita.*

*** *Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.*

Kuviosta 11 käy ilmi, että poikien tyytyväisyys on ollut tasaisesti nousussa. Arviointikohteet ovat saaneet jokaisella lounaalla samat arvosanat. Kuitenkin kolmannella kyselykerralla pojat ovat olleet tyytyväisimpiä tarjolla olleeseen valikoimaan. Salaatti- ja kasvisvalikoiman ulkonäkö on ollut lounailla arviointikohteista positiivisin.



Kuvio 11. Poikien antamat arvosanat salaatti- ja kasvisvalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

*Tavanomainen lounas.

** Lounaalla lähituottajien tuotteita.

*** Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.

Sukupuolten välisiä eroja verrattaessa sekä tytöt, että pojat olivat kyselykertojen edetessä tyytyväisempiä valikoimaan. Sukupuolten välillä tyytyväisyys on ollut tasaista.

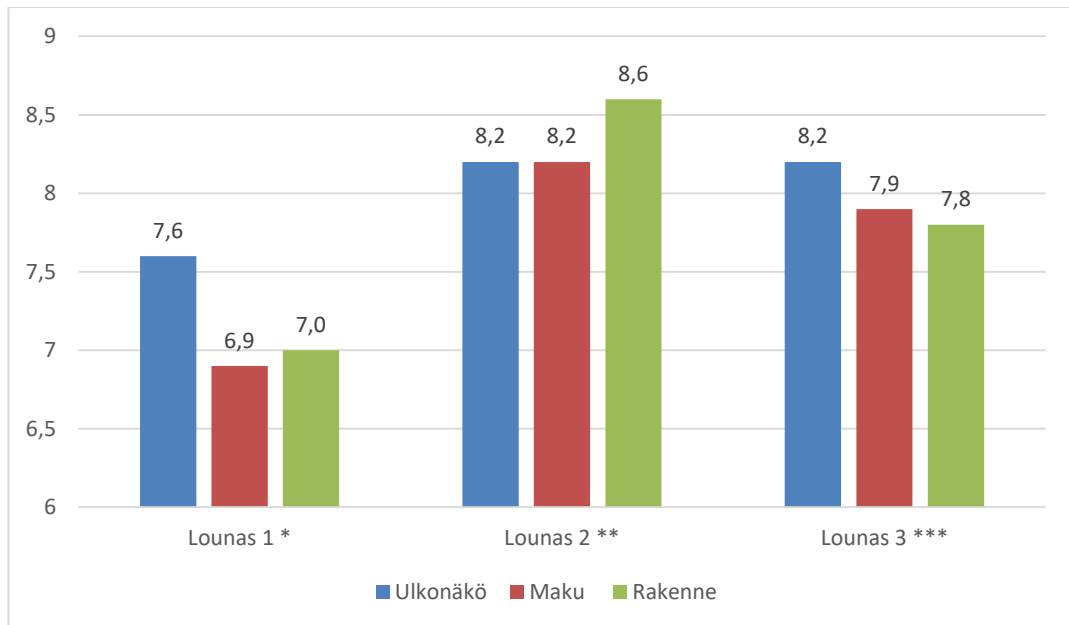
5.2.3 Leivän aistinvarainen laatu ja käytön muutokset

Ensimmäisen kyselyn (n=120) vastaajista 45 % ei ottanut ollenkaan pehmeää leipää, 43 % otti yhden palan ja 13 % otti kaksi palaa tai enemmän.

Toisen kyselyn (n=102) vastaajista 21 % ei ottanut lainkaan pehmeää leipää. 36 % otti yhden palan ja kaksi palaa tai enemmän ottaneita oli 43 %. Ensimmäisen ja toisen kyselyn tuloksia vertailtaessa huomaa, että pehmeän leivän kulutus oli suurempaa jälkimmäiselle lounaalla kuin mitä ensimmäisellä.

Kolmannen kyselyn (n=92) vastaajista 57 % ei ottanut lainkaan pehmeää leipää. 33 % otti yhden palan ja kaksi palaa tai enemmän ottaneita oli 11 %. Toisen kyselyn tuloksiin verrattaessa pehmeän leivän kulutus on huomattavasti laskenut.

Kuviosta 12 näkyy, miten tyttöjen tyytyväisyys on jakautunut lounaiden välillä. Ensimmäisen ja toisen lounaan aikana tyttöjen tyytyväisyydessä on ollut huomattava nousu, mutta kolmannen lounaan aikana tyytyväisyys on laskenut maun ja rakenteen osalta.



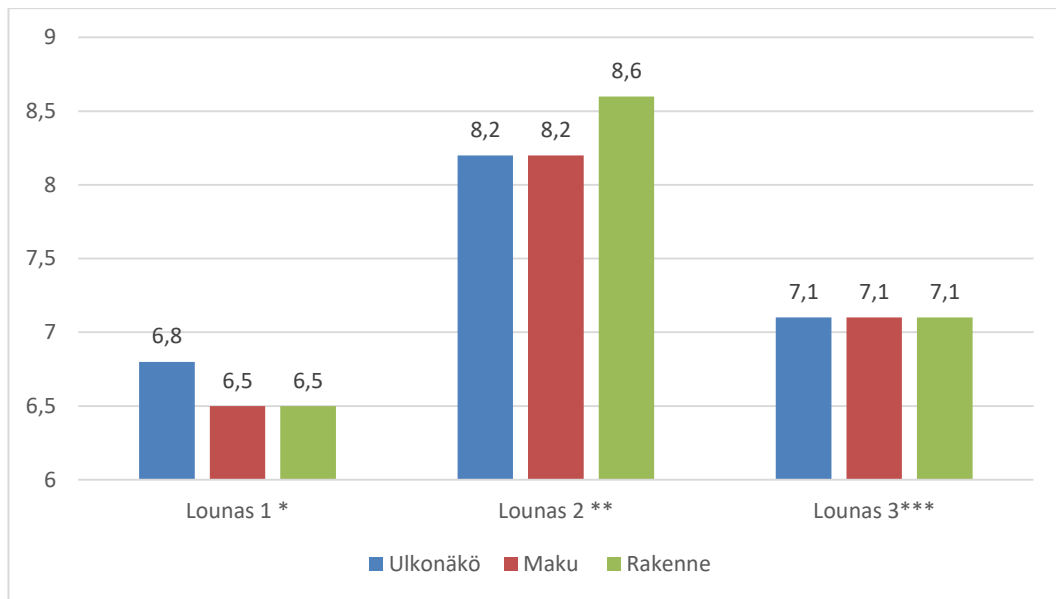
Kuvio 12. Tyttöjen antamat arvosanat leipävalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

*Tavanomainen lounas.

** Lounaalla lähituottajien tuotteita.

*** Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.

Kuviosta 13 näkyy, että poikien tyytyväisyys leipävalikoimaan on ollut hajanaista eri lounaiden välillä. Ensimmäisen ja toisen lounaan aikana tyytyväisyys on noussut radikaalisti, mutta kolmannen lounaan aikana on tapahtunut romahdus.



Kuvio 13. Poikien antamat arvosanat leipävalikoiman eri arviointikohteille (asteikko 4–10).

**Tavanomainen lounas.*

** *Lounaalla lähituottajien tuotteita.*

*** *Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.*

Sukupuolten välistä tyytyväisyyttä verrattaessa nähdään, että ensimmäisellä ja kolmannella lounaalla tytöt ovat olleet tyytyväisempiä leipävalikoimaan. Toista lounasta tarkasteltaessa huomaa, että sukupuolien tyytyväisyys on ollut yhtenäistä.

5.2.4 Yhteenveto kyselytuloksista

Oppilailla oli mahdollisuus antaa lounaiden aikana avointa palautetta liittyen kasvis- ja leipävalikoimaan (liite 8). Ensimmäisellä lounaalla (n=120) vastaajista avointa palautetta antoi 48 %, niistä 37 % toivoi useammin pehmeää leipää. Salaattivalikoimaan toivottiin enemmän uusia raaka-aineita ja hedelmiä, kuten mangoa ja persikkaa, silti osa toivoi tavallisen salaatti-kurkku ja tomaatti yhdistelmän hyväksi. Salaatin toivottiin olevan tuoreempaa ja lämpimiä kasviksia toivottiin useammin tarjottavaksi.

Toisen lounaan aikana (n=102) vastaajista 45 % antoi avointa palautetta liittyen salaatti-, kasvis- ja leipävalikoimaan (liite 9). Avointa palautetta antaneista 33 % kertoi

salaatin tai leivän olevan nyt parempaa kuin ennen. Muut kommentit olivat negatiivisia ja ne liittyivät lähinnä salaatissa olevaan juustoon sekä siihen, että pehmeää leipää on liian harvoin.

Kolmannella lounaalla (n=92) avointa palautetta antoi 29 % vastaajista (liite 10). Positiivisia palautteita koskien salaatti-, kasvis- ja leipävalikoimaa oli 15 %. Loput vastauksista olivat negatiivisia, esimerkiksi salaatti koettiin nahistuneeksi ja siihen kaivattaisiin enemmän erikoisempia hedelmiä. Pehmeä leipä koettiin kuivaksi.

Salaattivalikoimaan lukion opiskelijat olivat jokaisen kyselykerran edetessä tyytyväisempiä. Eri kyselyjen välisiä arvosanoja vertailtaessa taulukosta 4 huomaa, että keskiarvot ovat nousseet melko tasaisesti.

Taulukko 4. Keskiarvot salaatti- ja kasvisvalikoimalle (keskihajonta).

Arviointikohde	Lounas 1*	Lounas 2 **	Lounas 3 ***
Ulkonäkö	7,1 (1,4)	7,3 (1,5)	7,6 (1,2)
Maku	7 (1,4)	7,2 (1,4)	7,5 (1,3)
Rakenne	6,8 (1,4)	7,2 (1,3)	7,5 (1,4)

*Tavanomainen lounas.

** Lounaalla lähituottajien tuotteita.

*** Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.

Tyytyväisyys leipävalikoimaan oli epätasaista eri kyselyiden välillä. Ensimmäistä ja toista kyselyä tarkasteltaessa taulukosta 5 huomaa, että tyytyväisyys pehmeään leipään on noussut huomasti. Toisen ja kolmannen kyselyn välillä on kuitenkin huomattavissa romahdus tyytyväisyydessä. Ensimmäisen ja viimeisen kyselyn välillä yleisesti tyytyväisyys on kuitenkin noussut.

Taulukko 5. Keskiarvot pehmeälle leivälle (keskihajonta).

Arviointikohde	Lounas 1 *	Lounas 2 **	Lounas 3 ***
Ulkonäkö	7,4 (1,4)	8,2 (1,5)	7,8 (1,4)
Maku	6,8 (1,6)	8,5 (1,3)	7,6 (1,4)
Rakenne	6,9 (1,7)	8,5 (1,3)	7,5 (1,4)

*Tavanomainen lounas.

** Lounaalla lähituottajien tuotteita.

*** Lounaalla lähituottajien tuotteita ja asiasta on tiedotettu.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten mielipiteitä kouluruoan salaatti- ja leipävalikoiman aistittavasta laadusta. Selvitimme myös pitävätkö nuoret lähiruokaa laadukkaana ja onko lähiruoan käytöllä edes merkitystä nuorten kokemukseen kouluruoan maittavuudesta salaatti- ja leipävalikoiman osalta.

Vastauksien määrät laskivat jokaisella kyselykerralla hieman sekä lyseolla että lukiolla. Lyseon vastaajien sukupuolijakauma muuttui kyselyiden aikana. Ensimmäisen kyselyn aikana pojat olivat innokkaampia vastaamaan kuin tytöt, mutta viimeisessä kyselyssä tytöt vastasivat enemmän. Lukiolla tilanne pysyi jokaisen kyselyn aikana niin, että tytöt vastasivat joka kerralla useammin kuin pojat.

Seinäjoen lyseon sekä lukion tutkimustulosten mukaan, tytöt söivät joka tutkimuskerralla enemmän salaattia kuin pojat. Lukiolaiset söivät huomattavasti enemmän salaattia mitä lyseolaiset. Nämä tulokset ovat samankaltaisia, mitä vuonna 2012 tehdyssä kouluterveyskyselyssä, missä kävi ilmi, että 80 % tytöistä söi salaatin ja pojista vastaavasti 60 % söi salaatin (Viksted ym. 2012, 13).

Leivän käytössä sekä lyseolla että lukiolla oli suuria eroavaisuuksia. Lyseon ensimmäisenä kyselypäivänä ruokana oli keittoa ja sämpylää sekä juustoviipale. Silloin vastaajista vain 18 % ei ottanut leipää. Keittopäivinä leivän kulutus on varmasti suurempi, mitä muina päivinä. Lyseon toisen kyselykerran leipä ei ollut nuorten mieleen. 76 % vastaajista ei ottanut ollenkaan leipää, arvosanat tällä arviointikerralla laskivat myös noin puoli arvosanaa. Tällöin leipänä oli tumma, hieman kuivahko ruisleipä. Emme olleet yllättyneitä tästä tutkimustuloksesta. Tutkimuksen (Viksted ym. 2012, 13) mukaan pojista 74 % ja tytöistä 78 % söivät leivän. Pulkkinen (2011, 41) mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää otti 83 % vastaajista. Tämän työn tutkimustulokset eroavat suuresti näistä määristä. Lyseolaisista keskimäärin 54 % otti leipää ja lukiolaisista 59 %.

Sekä lyseolla että lukiolla arvosanat salaatin ja leivän aistittavasta laadusta nousivat ensimmäistä ja viimeistä kyselyä verrattaessa. Voidaan siis olettaa, että viestintä ruoan alkuperästä vaikutti positiivisesti nuorten kokemaan ruoan aistittavaan laatuun. Erot olivat kuitenkin pieniä. Molemmissa kouluissa annetut arvosanat salaatti-

ja leipävalikoiman aistittavasta laadusta olivat todella lähellä toisiaan. Kaikkien arvosanojen keskiarvot jokaisella kyselykerralla olivat tyydyttävän ja hyvän välillä.

Nuoret pitivät kuitenkin lähiruokaa laadukkaana. Mielipiteet laadusta nousivat myös kyselyiden aikana. Entistä useampi vastasi pitävänsä lähiruokaa laadukkaana tai melko laadukkaana. ”Huonolaatuinen” ja ”en osaa sanoa” vaihtoehto sai vähemmän vastaajia. Tähän vaikutti varmasti tietoisuus ja informaatio lähiruokatuotteiden käytöstä kouluruokailussa. Lyseolaisten vastaukset lähiruokan laadukkuuteen pysyivät melko samoina molempina kyselykertoina, mutta lukiolaisten keskuudessa mielipiteet lähiruokasta muuttuivat noin 20 prosenttiyksikköä positiivisemmaksi, mikä on yllättävää, koska luulisi, että lukiolaisilla on jo tietoa ja ymmärrystä enemmän lähiruokan käytöstä ja sen aistinvaraisesta laadusta.

Söimme myös itse jokaisella tutkimuskerralla kouluissa. Olimme itse tyytyväisiä tarjottavaan ruokaa. Jokaisella kerralla salaatti oli mielestämme tuoretta ja ruokan aistittava laatu oli hyvä. Yritimme samaistua oppilaihin oman yläaste sekä lukion ajan ruokailun kautta. Itsekään emme arvostaneet kouluruokailua silloin, kun olimme koululaisia, mutta nyt, kun olemme ammattikorkeakoulussa, ja ruoka on maksullista, arvostus ilmaista kouluruokaa kohtaan on noussut. Lyseolla söimme ennen kuin oppilaiden lounastauko alkoi. Kun olimme jo itse syöneet, osasimme odottaa millaisia vastauksia saattaa tulla. Huomasimme, kuinka lyseon toisella kyselykerralla oleva leipä oli kuivaa, eikä se ollut nuorten mieleen.

Käytimme kyselyissä QR- koodia, joka osoittautui suosituksi nuorten keskuudessa. Valitsimme kyseisen tavan, koska uskoimme, että nuoret innostuvat vastaamaan kyselyyn, koska saavat käyttää omaa matkapuhelintansa. QR-koodia käyttämällä, matkapuhelimella pääsi suoraan laatimaamme kyselyyn Webropol-sivustolla. Lukuun ottamatta lyseon viimeistä kyselykertaa, jokaisella kerralla suurin osa vastaajista vastasi kyselyyn matkapuhelimensa avulla. Tämä helpotti huomattavasti myös meidän työtämme, koska vastaukset olivat tällöin saatavilla suoraan Webropol-ohjelmasta, josta ne saatiin helposti siirrettyä Excel-ohjelmaan. Lyseon viimeisellä kyselykerralla Webropol-ohjelmisto ei toiminut, eikä myöskään QR- koodi. Onneksi mahdollistimme kuitenkin myös vastaamisen paperilomakkeella.

Saimme tavoiteltavan määrän vastauksia, koska olimme itse paikalla kertomassa kyselystä. Kun saimme yhden oppilaan vastaamaan, hänen koko seurueensa jäi yleensä vastaamaan kyselyyn. Arvoimme vastaajien kesken elokuvalippuja, se houkutteli oppilaita vastaamaan. Monet olivat yllättyneitä arvonnasta, ja sen takia vastasivat kyselyyn. Toimeksiantajamme kuvasi kyselyiden aikana oppilaiden tarjottimia omaan projektiinsa, mutta samalla me näimme, kuinka oppilaat olivat koostaneet annoksiaan. Monet nuoret häpesivät lautasiaan, mikäli heillä ei ollut kuin pari salaatin lehteä tai pelkkää lihaa. Tarjottimien kuvaus sai oppilaat innostumaan myös itse kyselystä.

Haasteena tutkimuksessa oli lyhyen ajan sisällä tapahtuvat kolme eri kyselyä. Osa oppilaista ei ymmärtänyt, että kyse on eri kyselyistä. Jotkut eivät vastanneet sen takia, koska luulivat jo vastanneensa kyselyyn. Tämän vuoksi vaihdoimme viimeisen kyselyn ulkoasua, että sitä ei sekoitettaisi edellisiin kyselyihin. Yritimme kuitenkin tuoda ilmi, että kyse on eri kyselyistä, ja sen päivän kysely kohdistuu aina sen tietyn päivän ruokaan. Saimme kuitenkin yli 600 vastausta, joten olimme tyytyväisiä vastauksien määrään ja tavoitteemme ylittyi.

Koulujen tutkimustuloksia verrattaessa täytyy huomioida kuitenkin se, että kouluilla ei ollut tarjolla samaa ruokaa kyselyiden aikana. Esimerkiksi toisen kyselyn aikana Lyseolla oli tarjolla kuiva, tumma leipä kun taas lukiolla oli vaalea pehmeä leipä, mikä vaikutti nuorten tyytyväisyyteen koulujen välillä. Kehitysideoita mietittyämme tulimme siihen tulokseen, että ruoka olisi pitänyt olla samaa kouluissa aina tietyn kyselyn aikana, jotta tulosten analysointi olisi ollut hieman luotettavampaa. Koska keskityimme salaatti- ja leipävalikoimaan, olisi ollut hyvä, että jokaisella kerralla olisi ollut tarjolla sama salaatti- ja leipävalikoima, mutta vain toimittajat olisivat vaihtuneet. Tulosten vertailu jokaisen kyselykerran aikana ja koulujen välillä olisi ollut vertailukelpoisempaa, jolloin olisi saatu paremmin selville se, onko oikeasti lähiruoka laadukkaampaa nuorten oppilaiden mielestä.

Koulun keittiön henkilökunta oli innostunut kokeilemaan lähiruokien soveltuvuutta kouluruokailuun. He olivat erittäin kiinnostuneita projektista ja yleisesti ottaen olivat tyytyväisiä lähituotteiden aistittavaan laatuun. Kasvisten ja etenkin salaattien, porkkanan ja kurkun laatu oli parempaa, mitä nykyisten toimittajien tuotteet. Kehitettävää löytyi silti niistäkin, esimerkiksi perunat toimitettiin sangoissa, joissa oli liian vähän

vettä, jolloin päällimmäiset perunat olivat käyttökelvottomia. Suurtalouskeittiöiden kiinnostuessa käyttämään enemmän lähiruokaa, pientoimittajien tulisi joustaa enemmän toimitusajoissaan.

Tämä tutkimus onnistui kuitenkin tavoitteiden mukaisesti. Tulosten avulla Seinäjoen ruokapalvelut saivat tietoa, kuinka nuoret suhtautuivat lähiruokaan, ja kannattaako kouluruokailussa tarjota lähellä tuotettua ruokaa. Tutkimus antoi myös tietoa nuorten kasvisten ja leivän käytöstä sekä sukupuolten välisiä eroja.

LÄHTEET

- Aalto, K. & Heiskanen, E. 2011. Kestävä ruokalautanen joukkoruokailun kestävän kehityksen edistäjänä. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. [Viitattu 27.9.2016]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152350/Kestava_ruokalautanen_joukkoruokailun_kestavan_kehityksen_edistajana.pdf?sequence=1
- Dahlstedt, M.-L.(toim.) 2001. Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät: Lasten päivähoidon ruokailun, kouluruokailun ja kokopäivähoidon ruokapalvelun hyvän toteutuksen edellytykset. Helsinki: Efektia Oy.
- Elintarvikkeiden markkinointi 2016. [Verkkosivu] Evira. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/markkinointi/>
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. [Verkkajulkaisu] Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 30/2008. Saatavana: <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/YI%C3%A4koululaisten%20ravitsemus%20ja%20hyvinvointi.pdf>
- Joukkoruokailu. 2015. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 21.9.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus/joukkoruokailu>
- Kouluruokailu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://www.oph.fi/kouluruokailu>
- Kouluruokailun ravitsemuksellinen merkitys. 2004. [Verkkosivu]. Edu. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys
- Kouluruokailusuositus. 2008. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Kurunmäki, S., Ikäheimo, I., Syväniemi, A.-M. & Rönni, P. 2012. Lähiruokaselvitys. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaselvitys_valmis.pdf/ee29abaf-2a81-41da-834f-634dd022630a

- L 21.8.1998/630. Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta. [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630?search\[type\]=pika&search\[pika\]=laki%20ammatillisesta%20oppilaitoksesta](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630?search[type]=pika&search[pika]=laki%20ammatillisesta%20oppilaitoksesta)
- L 21.8.1998/629. Lukiolaki [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629>
- L 30.3.2007/348. Laki julkisista hankinnoista. [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070348>
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search\[type\]=pika&search\[pika\]=perusopetuslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search[type]=pika&search[pika]=perusopetuslaki)
- Lapset ja elintarvikkeiden markkinointi. 2015. [Verkkosivu]. Kuluttaja-asiamiehen linjaus. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://www.kkv.fi/ratkaisut-ja-julkaisut/julkaisut/kuluttaja-asiamiehen-linjaukset/toimialakohtaiset/lapset-ja-elintarvikkeiden-markkinointi/>
- Lehto, R., Ray, C., & Roos, E. 2013. Voidaanko kouluinterventiolla lisätä lasten kasvisten ja hedelmien kulutusta: Intervention toteutuksen merkitys. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti: 50: 208–220.
- Lintukangas S., Manninen M., Mikkola-Montonen A., Palojoki P., Partanen M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuevättä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille: Perusteluja ja ohjeita hankintoihin. 2013. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 21.9.2016]. Saatavana: <http://flash.kunat.net/2013/lahiruoka/#5/z>
- MTK, 2012. Mitä on lähiruoka? [Verkkosivu]. [Viitattu 28.9.2016]. Saatavana: https://www.mtk.fi/maatalous/lahiruoka/mita_on_lahiruoka/fi/FI/mita_on_lahiruoka/
- Mustajärvi, I. 2013. lapset ja nuoret ruoan kuluttajina: Asiakastytyväisyystutkimus Seinäjoen ruokapalveluille. [Verkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54746/Mustajarvi_Ida.pdf?sequence=1
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M., 2003. Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Mäkipeska, T., & Sihvonen, M. 2010. Lähiruoka, nyt! [Verkojulkaisu]. [Viitattu 19.9.2016]. Saatavana: <http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksiä%2029.pdf>

- Nordic Innovation Centre. 2010. Nordic Network NTP: Healthy Choices. [Verkkopublication]. [Viitattu 5.10.2016]. Saatavana: http://www.nordicinnovation.org/Global/Publications/Reports/2010/201012_Healthy%20Choices_report.pdf
- Palojoki, P. 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa: J. Mäkelä, P. Palojoiki & M. Sillanpää. Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Palokangas, S., Andersen, T., Borg, P., Kurppa, S., Marttila, J., Parkkinen, M., Pyykönen, R., & Turunen, S. 2010. Huomisen ruoka - Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. [Verkkopublication]. Helsinki: Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. [Viitattu 28.9.2016]. Saatavana: <http://mmm.fi/documents/1410837/1801180/Huomisen+ruoka+%E2%80%93+Esitys+kansalliseksi+ruokastrategiaksi/db6d286f-8e9c-4521-85b5-5b17cfe0cc25>
- Parkkola, P. 2012. Mikä ruoassani on tärkeää? [Verkkopublication]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38237/URN:NBN:fi:jyu-201207182102.pdf?sequence=1>
- Pulkkinen, A. 2011. Tapaustutkimus yläkoululaisten kouluruokailusta. [verkkopublication] Savonlinna: Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu 4.10.2016] Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110429/urn_nbn_fi_uef-20110429.pdf
- Ruokatieto. 2003. Yksilöllisyys korostuu nuorten valinnoissa. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.9.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/yksilollisyys-korostuu-nuorten-valinnoissa>
- Samuelson, G. 2012. Pohjolan nuorten ruokavalinnat. [Verkkopublication]. Teoksessa Perspektiivi 10/2012. [Viitattu 14.9.2016] Saatavana: http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf
- Sandell, 2015. Makumieltymykset syntyvät jo kohdussa. Toim. Pere, E.-L. [Verkkopublication]. Helsinki: Helsingin sanomat. [Viitattu 5.10.2016]. Saatavana: <http://www.hs.fi/ruoka/a1305926176029>
- Seinäjoen ruokapalvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 24.4.2016]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut.html
- Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa: J. Mäkelä, P. Palojoiki & M. Sillanpää. Ruisleivästä pestoon:Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 74-107.
- Sivonen, S., & Työppönen, K. 2006 Ruokapalvelujen toimintajärjestelmä: Laadun kehittäjän käsikirja. Helsinki: Efeko Oy.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11.
- Terveyttä ruoasta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen sydänliitto. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Syyrakki, S. 2009. Päätäjän opas: Lähituottajat ja kunnalliset ruokapalvelut. Helsinki: FCG Efeko Oy.
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL) 2016. Ruokapalvelut. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.9.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>
- Tuorila, H. 2001. Elintarvikkeiden aistittava laatu ja muuttuvat ruokamieltymykset [Verkkojulkaisu]. Julkaisussa Duodecim 2001;117:63–8. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92000.pdf>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>
- Vikstedt, T., Raulio, S. & Prättälä, R. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu: Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 18/2011. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/80002>
- Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 22/12. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/90852>

LIITTEET

Liite 1. Ensimmäinen kyselylomake lyseo

Liite 2. Toinen kyselylomake lukio

Liite 3. Kolmas kyselylomake lukio

Liite 4. Viestintämateriaali

Liite 5. Lyseon ensimmäisen kyselykerran avoimet vastaukset

Liite 6. Lyseon toisen kyselykerran avoimet vastaukset

Liite 7. Lyseon kolmannen kyselykerran avoimet vastaukset

Liite 8. Lukion ensimmäisen kyselykerran avoimet vastaukset

Liite 9. Lukion toisen kyselykerran avoimet vastaukset

Liite 10. Lukion kolmannen kyselykerran avoimet vastaukset

LIITE 1. Ensimmäinen kyselylomake lyseo



KOULURUOKAILUKYSELY

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää yläkoulun sekä lukion oppilaiden mielipiteitä kouluruoasta. Vastausten avulla pyritään tekemään mahdollisia muutoksia salaatti- ja leipävalikoimiin.

Tulemme tekemään tutkimuksen aikana kolme kyselyä, joiden aikana kouluruoassa tapahtuu muutoksia. Tämä on niistä ensimmäinen. Kysely kohdistuu aina kyseisen päivän valikoimaan. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Jätäthän yhteystietosi niin osallistut elokuvalippujen arvontaan!

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli *

- Tyttö
 Poika

2. Luokka-aste *

- 7
 8
 9
 10

TYTYTYVÄISYYS JA MIELIKUVA

3. Otitko tänään kouluruokailussa salaattia tai kasviksia lautasellesi? *

- Kyllä
 En

4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, arvioi kouluarvosanoin niiden

	4	5	6	7	8	9	10
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Montako palaa otit tänään ruokailussa pehmeää leipää/sämpylää? *

- 0
 1
 2
 3 tai enemmän

6. Jos otit yhden tai useamman pehmeän leivän/sämpylän, arvioi kouluarvosanoin pehmeän leivän/sämpylän

	4	5	6	7	8	9	10
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Muita kommentteja liittyen salaatti/kasvis- ja leipävalikoimaan**8. Kuinka laadukkaana pidät lähellä tuotettua ruokaa yleisesti? ***

- Hyvälaatuisena
- Melko hyvälaatuisena
- En osaa sanoa
- Melko huonolaatuisena
- Huonolaatuisena

9. Yhteystietosi arvontaa vartenMatkapuhelin/ Sähköposti ***Kiitos vastauksistasi!***

LIITE 2. Toinen kyselylomake lukio



Kouluruokailukysely lukio 2

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää yläkoulun sekä lukion oppilaiden mielipiteitä kouluruoasta. Vastausten avulla pyritään tekemään mahdollisia muutoksia salaatti- ja leipävalikoimiin.

Tulemme tekemään tutkimuksen aikana kolme kyselyä, joiden aikana kouluruoassa tapahtuu muutoksia. Tämä on niistä toinen. Kysely kohdistuu aina kyseisen päivän valikoimaan. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Jätäthän yhteystietosi niin osallistut elokuva-lippujen arvontaan!

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli *

- Tyttö
 Poika

2. Luokka-aste *

- 1
 2
 3 tai ylempi

TYYTYVÄISYYS

3. Otitko tänään kouluruokailussa salaattia tai kasviksia lautasellesi? *

- Kyllä
 En

4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, arvioi kouluarvosanoin niiden

	4	5	6	7	8	9	10
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Montako palaa otit tänään ruokailussa pehmeää leipää/sämpylää? *

- 0
 1
 2
 3 tai enemmän

6. Jos otit yhden tai useamman pehmeän leivän/sämpylän, arvioi kouluarvosanoin pehmeän leivän/sämpylän

	4	5	6	7	8	9	10
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Muita kommentteja liittyen salaatti/kasvis- ja leipävalikoimaan

8. Yhteystietosi arvontaa varten

Matkapuhelin/

Sähköposti

LIITE 3. Kolmas kyselylomake lukio



Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää yläkoulun sekä lukion oppilaiden mielipiteitä kouluruoasta. Vastausten avulla pyritään tekemään mahdollisia muutoksia salaatti- ja leipävalikoimiin.

Tulemme tekemään tutkimuksen aikana kolme kyselyä, joiden aikana kouluruoassa tapahtuu muutoksia. Tämä on niistä kolmas. **KYSELY KOHDISTUU AINA KYSEISEN PÄIVÄN VALIKOIMAAN.** Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Jätäthän yhteystietosi niin osallistut elokuvalippujen arvontaan!

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli *

- Tyttö
 Poika

2. Luokka-aste *

- 1
 2
 3 tai ylempi

TYTYTYVÄISYYS JA MIELIKUVA

3. Otitko tänään kouluruokailussa salaattia tai kasviksia lautasellesi? *

- Kyllä
 En

4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, arvioi kouluruokailun niiden

	4	5	6	7	8	9	10
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Montako palaa otit tänään ruokailussa pehmeää leipää/sämpylää? *

- 0
 1
 2
 3 tai enemmän

6. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, arvioi kouluruokien laadun

	4	5	6	7	8	9	10
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Muita kommentteja liittyen salaatti/kasvis- ja leipävalikoimaan

8. Kuinka laadukkaana pidät lähellä tuotettua ruokaa yleisesti? *

- Hyvälaatuisena
 Melko hyvälaatuisena
 En osaa sanoa
 Melko huonolaatuisena
 Huonolaatuisena

9. Yhteystietosi arvontaa varten

Matkapuhelin

Sähköposti

LIITE 4. Viestintämateriaali

**Kasvikset ja salaattiainekset toimittaa
Lakeuden Peruna- ja Juureskuorimo
Lapualta.**



**Kurkut toimittaa Seinäjoen Puutarha Oy
suoraan Kyrkösjärven rannalta.**



**Pehmeän leivän toimittaa
Kauhajoen Laattuleipurit**



LIITE 5. Lyseon ensimmäisen kyselykerran avoimet vastaukset

(Asiattomat kommentit poistettu)

- Iha ok
- Ruisleipä+ omena
- Voisi olla enemmän salaatteja jotka sisältävät hedelmiä, kuten ananasta, mandariinia ja vesimelonia.
- älkää tunkeko joka ruokaan niitä kasviksia
- Nam!
- Ihan hyvää
- Koulussa pitäisi olla juresleipää
- Erittäin hyvää ruokas lisää tätä.
- Ruisleipä usein palaneen makuista
- Onneks oli hedelmä
- Hyvää ravintoa, ravitsee minut ja pitää verensokerin tasapainossa
- Voisi olla parempia salaatteja ja salaattiaineksia erillään toisista niin saisi itse valita mitä ottaa
- 5/5
- Oli ihan ok, mutta broilerin voisi säilyttää punaisen lihan tilalta 😊
- Niitä voisi olla enemmän ja useammin (varsinkin leivänpäällisiä!)
- ihan jees
- enemmän normaaleja salaatteja, ei omituisia
- hyvää on
- kasviksia saisi olla tarjolla enemmän
- ihan ok
- Salaattia voisi olla isompi valikoima ja useammin vihreää salaattia
- Leipä hyvää,myös salaatti.
- Leipä oli hyvää! :)
- Oivariinivoita leivän päälle, kannatetaan suomalaista ja lähellä tuotettuja tuotteita! :)
- ihan hyviä hedelmiä
- ihan ok leipää
- leipää voisi olla enemmän

LIITE 6. Lyseon toisen kyselykerran avoimet vastaukset

(Asiattomat kommentit poistettu)

- Tosi hyvää
- Leivän reunat oli tooosi kovat !
- Salaatti yksipuolista
- Ruisleipää enemmän.
- Normaaliala koti ruokaa
- Enemmän leipää
- Aika kuivan näkönen toi leipä niin en halunnu ottaa ja toi peruna oli raakaa mitä söin
- Salaatissa liikaa kesäkurpitsaa
- Salaattien suunnittelija on varmasti mielenterveydentilaltaan heikko. Kenen mielestä on ok tehdä salaatti, joka on esim. salaatti + kesäkurpitsa + mandariini + ananas??
- Olisi voinut olla sämpylöitä kun kaikki ei kalasta tykkää :)
- Olisi voinut olla pehmeämpää leipää.
- Leipä oli todella kuivaa. Oivariini takaisin!
- Usein huono, joskus hyvä.
- Tosi hyvää salaattia, leipä valikoima oli ok
- Hyvät valikoimat ja tänään hyvää laatu. Leipä oli hyvää
- Pinaattilättyihin karviashilloa
- Parempaa salaattia ja leipää
- Parempaa voisi olla
- Leipä on usein kuivaa
- Hyvää oli! :)
- **VOI OTTAA POIS NE SALAATIT ITSE RUUISTA, NIIT TARTTE JOKA RUOKAAN TUNKEA!!!!!!**
- Suomalaisia mielellään, että pohjalaisia raaka-aineita! :)
- rieskaa useammin
- leipä on hyvää
- paha
- salaatti oli hyvää, lisää sitä
- paha

LIITE 7. Lyseon kolmannen kyselykerran avoimet vastaukset

(Asiattomat kommentit poistettu)

- Oli hyvää, leipä olisi voinut olla tuoreempaa.
- oli hyvää :)
- perunat oli syöpää
- useammin rieskaa
- leipä oli hyvää
- lisää tai enemmän rieskaa
- Enemmän makua leipään
- ei muita
- hyvä
- Leipä on usein kuivaa
- Hyvää
- vois olla parempaaki. ja suomalaista
- Oli hyvää
- Salaatti oli vähän tylsä, mutta leipä oli super hyvää
- Täysjyväleivät on parempia ja tuore melooni, kurkku, salaatti parasta

LIITE 8. Lukion ensimmäisen kyselykerran avoimet vastaukset

(Asiattomat kommentit poistettu)

- Salaatissa jälleen kerran kaalia, joten jäi välistä. Ja leiväksi otin tavalliseen tapaan kaksi näkkäriä, sillä pehmeä leipä ei näyttänyt kovin houkuttelevalta.
- Salaatit on yleensä monipuolisia. Ruisleipää saisi olla useammin.
- Leipät voisi olla parempia
- Suppea:)
- Salaatti voisi olla vehreämpää. Voisi myös olla enemmän tomaattia ja kurkkua. Makaronisalaatti olisi myös erittäin herkullista.
- **skaa salaattia! ainoa hyvä asia on kurkut ja joskus vesimelonit
- Leipää on harvoin muutakuin näkkileipä. Salaattikin on usein yhdistetty oudoista aineksista - "perus" salaatti maistuisi paremmin.
- Hyvää on :)
- Kasviksia voisi olla enemmän. Esim. Lämpimiä vihanneksia.
- Leipä usein pelkkää näkkileipää sekä salaattivetistä
- leipää ei ole yleensä kuin näkkäriä
- Yleensä erittäin hyvää☺☐👍🏼
- Salaatinlehdet usein ruskeita, pehmeä leipä on kovaa ja mautonta koska ei ole ikinä juustoa yms tarjolla päälle
- Yleensä leipänä pelkkää näkkileipää -> ei hyvä
- Myös salaatit voisivat olla monipuolisempia ja värikkäämpiä kuin pelkkä vihreä jäävuorisalaatti
- Pehmeää leipää on vain pari kertaa viikossa
- Lämpimiä kasviksia voisi tarjota lähes päivittäin!
- Salaateissa liikaa kaalia, useat oppilaat eivät siitä pidä ja silti sitä tungetaan joka salaattiin vain täytteeksi.
- Leipää sai jäystää pitkään.
- Lähinnä ok
- Kasvikset erikseen, ei ruuan joukkoon
- Muuta leipää kuin näkkileipää on tarjolla harvoin, salaatti on teollisen oloista. Kuivaa ja yksipuolista. monipuolisempia leipiä useammin, salaatissa voisi olla useammin muutakin kuin kaalia esim. vesimelonia, makaronia, maissia, persikkaa, mandariineja.
- Salaatti kuivaa ja mukana on liian vähän hedelmiä/kasviksia
- Koulun salaatit maistuvat kamalilta.
- Salaatit ovat säälittäviä.
- monipuolisempia leipiä useammin, salaatissa voisi olla muutakin kuin kaalia, esim. makaronia, vesimelonia, maissia, appelsiinia, mandariinia, persikkaa
- Lisää pehmeää leipää, järkevämpiä salaatteja: niiden EI tarvitse olla niin monimutkaisia ja hämmäntäviä makuja täynnä!!
- salaatti ei ole houkuttelevan näköistä
- Olis hyvä olla mangoa tai jotain hedelmiä salaatin seassa enemmmän:)
- Yleensä kun on pahaa ruokaa, salaatti on parempaa
- Pehmeää leipää useammin
- Joskus salaatit ovat liian monimutkaisia, joskus todella yksinkertaisia. Tasaisuus olisi mukavampaa.
- Salaatti on usein vetistä ja leipä kuivaa. Eikä näkkileivän lisäksi ole muuta leipää tarjolla tarpeeksi usein.
- Salaatti ei ole raikasta. Pehmeää leipää on harvoin, ja se on usein kuivaa.
- Ei
- Salaatteihin sipulia enemmän
- Pehmeää leipää on liian harvoin. Salaatit maistuu pahalta ja ovat vetisiä
- Pehmeää leipää on tarjolla liian harvoin. Salaatti maistuu kellarilta
- Salaatti on useimmiten hyvää, vaikka en sitä tänään ottanutkaan, mutta se on ehkä vähän yksipuolista useimmiten
- Salaateista tehdään liian vaikeita. Kaalia on joka salaatissa ja kurpitsa pilaa monen salaatin. Perus tomaatti/kurkku/salaatti olisi parempi. Myös fetajuustoa kaipaamaan takaisin.
- Pehmeää leipää voisi olla useammin

- Salaatti on usein nahistunutta
- Kunnan leipää pitäisi olla useammin
- Olisi hyvä jos olisi aina kunnan leipää
- Aina pehmeä ja tuore leipä olisi kiva :)
- Useammin leipää
- Aina tuoretta olisi mukavaa :)
- Leipää saisi olla tarjolla enemmän + jotain päällistä
- Iha jees
- Kasvisruokaan voisi lisätä proteiinia(soija, tofu, palkokasvit) tällä hetkellä aika niukasti.. t. Urheileva kasvissyöjä
- Voinapit huonoja
- Liian vähän kasviksia, pehmeää leipää pitäisi olla useammin tarjolla
- Pehmeää\muutakun näkkäriä ei ole enään saatavilla niin paljoa kuin ennen :(
- Ei ole aina muuta leipää kuin näkkäriä ja joskus epämäärästä salaattia
- Olisi kiva, jos kyseltäisiin oppilaiden mieltymyksiä

LIITE 9. Lyseon toisen kyselykerran avoimet vastaukset

(Asiattomat kommentit poistettu)

- Juusto salaattissa on hyvää. Erinomaista leipää. Salaatinkastike voisi olla parempaa. Ruokaisa makaronisalaattikin olisi hyvä lisä ruokalistaan.
- Tänään normaalia huomattavasti parempaa
- Eihän nuo kasvikset millekkää maistu
- kaali pois salaattista!
- Parempi kuin ennen
- aina pitäisi olla pehmeää leipää !
- Leipä oli hyvää.
- Muutenkin koko valikoima oli todella mieleistä. Kastike oli hyvää, mitä se ei yleensä ole ollut.
- Juusto salaattiin on hyvä lisä!!!
- Monipuolisempi salaatti olisi kiva. Esimerkiksi Guacamole olisi hyvää salaattissa.
- Salaattiin on vain yhdistetty kaikki mitä kaapista löytyy ei mietitty sen enemmän sopiiko yhteen
- Aika huono. Tuntuu että salaattiin lisätty vaan kaikki mitä kaapinpohjalta löytynyt eikä mietitty sen enempää miltä maistuu... YÄK!
- Monipuolisia
- älkää ikinä laittako juustoa salaattiin
- Salaatti ei näytä houkuttelevalta eikä se maistu hyvältä.
- Mielummin kunnon voita margariinin sijasta.
- Tänään oltiin panostettu salaattiin tän kyselyn takia, joten se oli parempaa ku yleensä. Normaalisti se on kuivaa kurap*skaa
- En ottanut salaattia koska juustonpalat näyttivät kumisilta ja ällöiltä.
- Salaatti oli kökköä.
- Juusto ei ollut kovin hyvää salaatis. Hedelmiä enemmän salaattiin Kiitos!
- Ei juustoa salaattiin! Hedelmiä enemmän salaattiin
- Tänään oli hyvää ruokaa!
- Kasviksia voisi olla enemmän erikseen eikä lämpimään ruokaan sekoitettuna
- Niin oksettavan näköistä ettei tee mieli ottaa
- Ei juustoa salaattiin!!!!!!
- Ruokana oli kasviskastiketta. En pidä kasvisruuasta joten toivoisin että olisi mahdollisuus saada liharuokaa. Koulupäivää ei jaksakaan ilman kunnon ateriaa perkele
- Leivät saavat minut tuntemaan omituista seksuaalista värinää lapaluissa.
- Yleisesti laatu ei ole näin hyvää
- **TARJOTKAA SALAATTI JA KASVIKSET SALAATTINA JA KASVIKSIINA EI SEKOITETTUNA KASTIKKEESEEN TAI YLIPÄÄTÄÄN RUOKAAN. KOULU RUOKA ON PILATTU SEKOITTAMALLA SIIHEN KASVIKSIINA,**
- Useammin pehmeää leipää
- hyvä
- Useammin pehmeää leipää ja kunnon salaattia
- hyvää leipää
- Juusto ja muita leikkeleitä voisi olla useammin myös pehmeää leipää useammin!
- se oli hyvää, lisää sitä
- Hyvä valikoima, voisi olla kattavampi
- Salaatti ei ollut kovin hyvää, leipä oli parempaa
- Niiiiiin hyvää leipää
- ihan ok
- hyvää salaattia :)
- Yleensä hyvät
- Salaatteihin tungetaan kaikkee turhaa
- Leipä voisi olla useampia vaihtoehtoja
- kuivaa
- Salaatissa ei saisi olla kaalia. Se ei ole monenkaan mieleen ja voi pilata muuten niin hyvä salaatin. Kiitos juustosta! Oli mahtavaa saada se takaisin salaattiin!

LIITE 10. Lukion kolmannen kyselykerran avoimet vastaukset

(Asiattomat kommentit poistettu)

- useammin voisi olla muutakin leipää kuin näkkileipää
- Useammin pehmeää/vaaleaa leipää
- Leipään kanssa enemmän leikkeleitä esim. Kinkku/juusto
- Sämpylä on parempaa.
- Sämpylä on parempaa.
- Salaatti voisi olla monipuolisempaa. Esim. Vähemmän salaattia ja enemmän kurkkua ja tomaattia yms. Ja ruisleipä on hyvää, kaikki leivät missä on erilaisia siemeniä on hyviä.
- Missä oli lohi lohikiusauksestani?
- Salaatti on vähän nahistunutta, liekö eilistä?
- Saalatit monipuolisia!
- Pehmeää leipää on liian harvoin tarjolla
- Salaatti oli hyvää ja monipuolista, oli myös hyvät leipävalikoimat
- Ei kaalia kaikkeen ja perinteistä ruisleipää enemmän!
- leipä näytti kovalta ja ällöttävältä joten en ottanut. Salaatti ei ollut hääppöistä.
- Hedelmiä salaattiin enemmän kiitos
- olen tyytyväinen
- Nugetit on jees
- Lisää mausteita!
- kivaa
- Ei kaikkeen kasviksia
- 0/5
- Salaatti olisi parempaa jos ei olisi esim. sipulia
- salaatteihin lisää väriä!
- monipuolisemmat salaatit
- Enemmän pehmeää leipää
- Pehmeää leipää saisi olla paljon useammin
- Enemmän pehmeää leipää