



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# HOUKUTTELEVA KOULURUOKAILU

Tiina Reentie

Jonna Tuomi-Lehtonen

Opinnäytetyö  
Elokuu 2018  
Palveluliiketoiminta  
Restonomi



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Palveluliiketoiminta  
Restonomi

REENTIE TIINA & TUOMI-LEHTONEN JONNA:  
Houkutteleva kouluruoka

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 3 sivua  
Elokuu 2018

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten kouluruoka saadaan nuorille houkuttelevammaksi, sellaiseksi, että he syövät kouluruoan joka päivä. Työn keskeisin tavoite oli kerätä tietoa, millä saadaan koululaiset innostumaan kouluruokailusta. Tutkimuskysymyksenä työssä oli ”miten saada kouluruosta kiinnostava ja houkutteleva koululaisille?” Teoriaviitekehys työssä koostuu kouluruoan historiasta, nykypäivästä ja onnistuneen kouluruoan tuottamisesta sekä aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Yhtenä tärkeänä osana teoriaviitekehystä on yritys X:n (2017) tekemä tutkimus, joka on toteutettu syksyllä 2017. Tutkimuskysymyksenä on ollut ”kuvaile kouluruoka-annos 50 vuoden kuluttua”. Kyselyn vastaajien määrä on ollut 349. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena 8.-luokkalaisille nuorille. Tutkimuskysely toteutettiin yhdessä koulussa toukokuussa 2018. Vastaajien määrä tutkimuksessa oli 58. Tutkimuksen tuloksia peilattiin teoriaviitekehukseen.

Yritys X:n (2017) tekemän tutkimuksen mukaan merkittäviä huomioita tulevaisuuden kouluruokailutrendeihin liittyen olisivat luomuruoka, lähiruoka, kasvisruoka ja koulujen itse viljelty ruoka. Opinnäytetyön tutkimuksessa nämä trendit eivät vielä nousseet merkittävästi esiin. Keskeisempänä nousseita teemoja tutkimuksessa olivat ruoan maku ja valinnan mahdollisuus. Ruokailuun liittyvät toiveet olivat molemmissa melko samanlaiset; rauhallisuus, ympäristön miellyttävyys, hyvät ruokailutavat sekä meluton ympäristö.

Opinnäytetyön tuloksena selvisi, että kouluruoan voisi saada houkuttelevammaksi nuorille maukkaammalla ruoalla, vaihtoehtojen määriä lisäämällä, antamalla oppilaille mahdollisuuksia osallistua ruokailun suunnitteluun ja saamalla ruokailutilanteesta miellyttävämpi. Digitalisaation vaikutus ei tutkimuksessa näkynyt merkittävästi, mutta ottaen huomioon nykypäivän median käyttökulttuurin päädyttiin oletukseen, että digitalisaatiolla olisi mahdollista saada kouluruokailusta houkuttelevampi.

---

Asiasanat: kouluruoka, kouluruokailu, tulevaisuus

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Hospitality Management

REENTIE TIINA & TUOMI-LEHTONEN JONNA:  
An Appealing School Lunch

Bachelor's thesis 43 pages, appendices 3 pages  
August 2018

---

The purpose of this thesis was to find out how to make school lunch more appealing, so that pupils will eat their meals at school every day. The main purpose of this project was to gather information on how to get pupils more interested in eating their school lunches. The research question of the project was “How to transform school lunch into an interesting and appealing meal for school children”. The theoretical framework of this study consists of the history of school lunch, current school lunch and the production of a successful school lunch. One of the most essential parts of the theoretical framework was a specific research, conducted in 2017 by company X (2017). The research question of the study in question was “What will school lunch look like 50 years from now”. The study had 349 respondents and the analysis was based on material-based content analysis.

This thesis is a qualitative study, which was accomplished with a survey for eighth-graders. The survey was conducted in one school, in May of 2018. There were 58 respondents. The results were compared with the theoretical framework.

The motifs that emerged from the study conducted by company X (2017) were compared with the survey of the eight-graders in this study, thus reaching perceivable results. The results showed some consistencies but also significant differences between the two studies. According to the study by company X (2017), notable points about the future trends of school lunch were organic food, locally produced food, vegetarian food as well as food cultivated by the school itself. In the present study, these trends did not stand out. The most central motifs that emerged from the survey for this study were the taste of food and freedom of choice. The wishes concerning lunchtime were quite similar in both studies: peacefulness, good table manners as well as a pleasant and noiseless environment.

The results of this thesis suggested that school lunch could be made more appealing by making the food tastier, giving the pupils more choices as well as opportunities to partake in the designing of the menu and making lunchtime more pleasant. The effects of digitalization did not appear significantly in our study. Considering the modern media culture, however, a hypothesis was made that digitalization could also be used to make school lunch more appealing.

---

Key words: school lunch, school meals, future

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TOIMEKSIANTAJA .....	7
3	KOULURUOKA SUOMESSA .....	8
	3.1 Historia.....	8
	3.2 Kouluruokailun nykypäivä.....	12
4	ONNISTUNUT KOULURUOKAILU .....	14
	4.1 Lait, määräykset ja suositukset .....	14
	4.2 Aterian sisältö .....	15
	4.3 Ympäristö.....	17
	4.4 Käytöstavat ja sosiaalinen vuorovaikutus .....	18
	4.5 Kouluruoan kiinnostavuus ja maine.....	19
	4.6 Digitalisaatio kouluruokailussa.....	23
	4.7 Kouluruokadiplomi .....	24
	4.8 Ruokalistasuunnittelu kouluruokailussa .....	25
5	TULEVAISUUDEN KOULURUOKA YRITYS X: N TUTKIMUKSESSA.....	26
	5.1 Sisällönanalyysi yritys X:n aineistosta .....	26
	5.2 Yritys X:n aineiston tulokset .....	27
6	TUTKIMUS JA TULOKSET .....	29
	6.1 Kyselytutkimus .....	29
	6.2 Kyselytutkimuksen tulokset.....	29
	6.3 Tulosten yhteenveto .....	33
7	POHDINTA.....	36
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET .....	41
	Liite 1. Ruoka-aineiden valintasuositukset kouluateriaalla (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017. 83-84.).....	41
	Liite 2. Kuvakaappaus Palmia kouluruoka- sovelluksesta 2018.....	42
	Liite 3. Kyselylomake .....	43

## 1 JOHDANTO

Suomen kouluissa nauttii päivittäin noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa maksuttoman kouluruoan. Jokainen esi- ja peruskoulun oppilas, lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelija on oikeutettu maksuttomaan kouluateriaan. Tämä ainutlaatuinen ja hieno mahdollisuus on ollut maassamme jo vuodesta 1948, eli 70 vuotta. (Opetushallitus. n.d.)

Vuonna 2017 tehdyssä Kouluterveyskyselyssä selvisi, että vain 14 prosenttia peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista syö koululounaan kaikki osat, eli pääruoan, salaatin, maitoa tai piimää ja leipää viitenä päivänä viikossa (THL 2017).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten kouluruoka saadaan nuorille koululaisille niin houkuttelevaksi, että he söisivät kouluruoan joka päivä. Tavoitteena oli kerätä tietoa, millä saada koululaisia innostumaan kouluruokailusta. Aihe oli rajattu koskemaan koululounasta, jättäen pois välipalat ja muut koulussa tapahtuvat ruokailut. Rajausta tehtiin myös kouluruoan osalta koskemaan vain peruskoulun kouluruokailua, jättäen pois esiopetuksen ja lukion sekä ammatillisen koulutuksen ruokailun.

Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä oli, miten saada kouluruoasta kiinnostava ja houkutteleva koululaisille? Kysely toteutettiin 8.-luokkalaisille koululaisille. Heidän ikäiset pystyvät jo käsittelemään asioita laajemmin ja he hallitsevat aikakäsitteet paremmin kuin nuorempi ikäryhmä (Järvensivu 2007). Kyselyn avulla selvitettiin heidän näkökulmiaan sekä asioita, mitkä vaikuttavat heidän osallistumiseensa kouluruokailuun. Kyselytutkimuksen tulokset käsiteltiin Tixel-ohjelman avulla ja tuloksista tehtiin analyysseja.

Käytössä oli yritys X:ltä (2017) tutkimusmateriaali syksyltä 2017. Yritys X:n (2017) tutkimuksessa oli selvitetty, miten koululaiset, koululaisten vanhemmat ja koulun henkilökunta näkevät tulevaisuuden kouluruokailun. Tutkimuskysymys tutkimuksessa oli ”Kuvaile millainen on mielestäsi kouluruoka-annos 50 vuoden päästä”. Tutkimuksen tuloksia käytettiin teoriaviitekehysten ja vertailukohtana opinnäytetyön tutkimustuloksiin.

8.-luokkalaisilla teetetyt kyselytutkimuksen tulokset ja yritys X:n (2017) tutkimustuloksia sekä muuta teoriaviitekehystä verrattiin keskenään. Tuloksista tehtiin johtopäätöksiä

ja havaintoja, millainen voisi olla nuoria kiinnostava ja mielekäs kouluruoka nuorten mielestä.

## 2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytön toimeksiantaja on CGI (Consultants to Government and Industry), joka on IT- ja liiketoimintaprosessien kehittämiseen palveluja tarjoava globaali yritys. Suomessa yritys työllistää yli 3700 henkilöä 18 paikkakunnalla ja yhteensä jopa 73 000 henkilöä sadoissa toimipisteissään Pohjois- ja Etelä-Amerikassa, Euroopassa, Aasiassa ja Tyynenmeren alueilla. Suomessa CGI on toiminut yli 40 vuotta. Ruokapalvelualalla CGI tunnetaan toiminnanohjausjärjestelmä Aromina. (Salo 2016; CGI. n.d.)

Aromi on ruokapalveluita kattavasti ja monipuolisesti tukeva järjestelmä, joka kattaa tarvittaessa kaikki palvelutoimijan prosessit, kuten myynnin, toimituksen, varaston hallinnan ja tietojen julkaisun asiakkaille. Tietojen siirto muista järjestelmistä on mahdollista Aromin kanssa. Aromi toimii selainpohjaisena ja käyttö on mahdollista myös mobiilisti. Palveluntoimijalla on mahdollisuus räätälöidä Aromista omille tarpeille sopiva paketti, ja valita järjestelmään sopivat toiminnot. (CGI n.d.)

CGI ja Aalto-yliopisto tutkivat yhdessä ruokahävikkiä vuonna 2017. Tuloksissa selvisi, että suurkeittiöiden ruokahävikkiä voidaan pienentää digitaalisten työkalujen, kuten Aromin avulla. Suomessa päätyy ruokahävikkiin 80 miljoonaa kiloa ammattikeittiöiden tuottamaa ruokaa. Tutkimuksesta saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään Aromi-järjestelmän kehittämiseen. (CGI 2017.)

Vaikka CGI on vahvasti kansainvälinen yhtiö, on Aromi suomalainen järjestelmä. Viime vuosina Aromiin on satsattu rahallisesti ja ajallisesti merkittävä määrä rahaa ja työtä. Tulevina vuosina on mahdollista, että Aromi viedään käyttöön myös muihin maihin. Näin suomalainen järjestelmä voi olla edelläkävijä ruokapalvelualalla järjestelmien kehittämisessä. (Pollari 2018.)

### 3 KOULURUOKA SUOMESSA

#### 3.1 Historia

Kouluruokailu Suomessa on yksi yhteiskuntamme kehityksemme kuvaajista. Suomessa peruskoululaiset, lukiolaiset ja ammatillisen perusasteen opiskelijat saavat nauttia päivittäin maksuttoman kouluaterian. Kouluateriat on suunniteltu terveelliseksi, tapoja ja kultuuria noudattavaksi. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen, Partanen 2007, 147.)

Kouluruokailu on ollut maksuton kaikille oppivelvollisuuskooulujen oppilaille vuodesta 1948. Nykyään noin 900 000 koululaista syö joka päivä maksuttoman kouluaterian maassamme. Kuitenkin Suomessa on kouluruokaa tarjottu kouluissa jo ennen kuin se tuli lakisääteiseksi. Osa suomalaisista koulun kävijöistä ei saanut tarpeeksi ravintoa 1930-luvulla ja se häytti koulunkäyntiä. Siksi vielä 1930-luvulla kouluruoka olikin tarkoitettu ensisijaisesti vähävaraisille perheille. Jos koulussa oli tarjolla lämmintä keittoa, vähävaraiset saivat sen maksutta ja toisille se oli maksullista. (Pulkkinen 2011, 9.)

Kouluruokailua on toteutettu vuosien aikana monissa muodoissa. Sen merkitys oppimisen edistäjänä havaittiin jo varhain 1600-luvulla, silloin koulupojat eli teinit kokosivat pitäjillä kiertäessään avustuksia ja ruoka-aineita sekä muita tarpeellisia aineksia. Vuonna 1896 kouluruokailuasioita käsiteltiin ensimmäistä kertaa virallisesti. (Lintukangas ym. 2007, 147.)

1800-1900-lukujen vaihteessa kansakoulun käyminen ei ollut vielä kovinkaan yleistä. Merkittävä syy koulunkäynnin laiminlyöntiin oli ravinnon ja vaatteiden puute väestöllä. Keskustelu kouluruoan tarpeesta johti siihen, että huhtikuussa vuonna 1905 perustettiin Helsingissä valtakunnallinen koulukeittolayhdistys. Yhdistyksen tavoitteena oli ”opettaa niin hyödyllisiä ja käytännöllisiä taitoja kuin ruoanvalmistus on.” Yhdistys osallistui vuonna 1910 Pariisiin ja vuonna 1913 Pietarin kouluhygieeniseen näyttelyyn. Tällöin suomalainen kouluruoka otti ensimmäisiä askeleitaan kohti kansainvälistä tunnettavuuttaan kouluruokailun osalta. (Lintukangas ym. 2007, 147.)



Vuonna 1908 anottiin ensimmäistä kertaa valtiolta varoja kouluruokailun järjestämistä varten, mutta vasta vuonna 1913 valtio myönsi ravintoapua koululaisille. Valtion myöntämä summa oli tuolloin 150 000 markkaa. Neljä vuotta myöhemmin valtio myönsi uudelleen varoja kouluruokailuun, tuolloin kouluissa ruokaili päivittäin 17 000 lasta. Aluksi kansakouluissa tarjottiin ruokaa vain kaikkein köyhimmille, tällöin ruoka valmistettiin yleensä opettajan keittiössä, saunassa tai käsityöhuoneessa. Varsinaisia koulun keittiöitä ei tuolloin ollut. Kansakouluväen kokouksissa ja eduskunnassa alettiin vaatia yhteiskuntaa vastaamaan kouluruokailun järjestämisestä. Oppivelvollisuus astui voimaan maassamme 1921. Tämän jälkeen kouluruokailun järjestämistä pidettiin välttämättömänä ja kuntien velvollisuutena. Valtio kustansi kaksikolmasosaa vähävaraisten oppilaiden ravintoavustuksesta. Tästä huolimatta kaikki kunnat eivät huolehtineet kouluruokailutoiminnan järjestämisestä. (Lintukangas ym. 2007, 147-148.)

Vuonna 1943, ensimmäisenä maana maailmassa, Suomessa säädettiin lailla kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta. Tällöin oppilaat velvoitettiin koulutyön ulkopuolella tekemään kohtuullisen määrän töitä elintarvikkeiden kasvattamiseen ja keräämiseen kouluruokaa varten. Opettajat velvoitettiin valvomaan tätä toimintaa. Lain mukaan viidessä vuodessa oli päästävä siihen, että kaikki oppilaat saavat maksuttoman aterian jokaisena koulupäivänä. Kuvassa 1. näkyy oppilaita ruokailemassa vuonna 1947, vuotta myöhemmin eli vuodesta 1948 lähtien Suomessa on tarjottu maksuton kouluateria kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille. Tätä vuotta pidetään maksuttoman kouluruokailun alkamisvuotena. Vuonna 1957 voimaan tullut kansakoululaki määräsi, että kaikkien kansakoululaisten on saatava riittävä ateria jokaisena koulupäivänä. 1967 annettiin päätös, että koulussa tarjottava ateria oli riittävä, kun se täytti kolmasosan lapsen päivittäisestä ravinnonsaannista. Lisäksi vuonna 1970 säädettiin, että kouluateria on tarjoiltava mahdollisuuksien mukaan kotien yleisenä ateria-aikana. Vuonna 1977 kaikissa kunnissa oli siirrytty peruskouluun ja maksuton kouluruokailu oli järjestetty peruskouluikäisille. (Lintukangas ym. 2007, 148.)



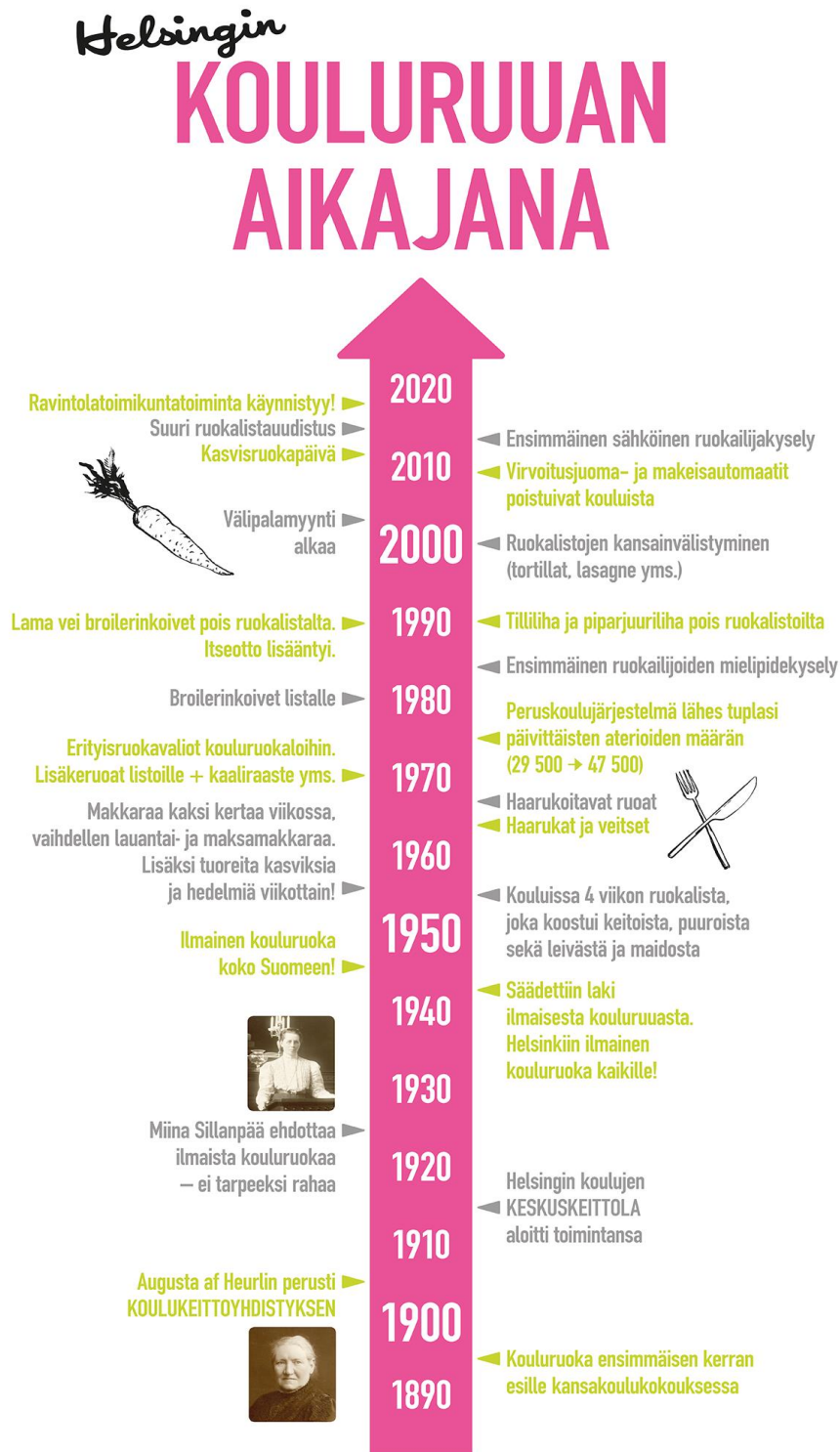
KUVA 1. Kouluruokailu kuva vuodelta 1947. (Oksanen 1947, 186).

1900-luvulla säädöksiä on muutettu usein ja tarkennettu. Nykyisillä säädöksillä ei ole yhtä tärkeää roolia kouluruokailun käytännöntoteutuksen ohjaajana kuin säädöksillä aiemmin on ollut. Kouluruokailua koskevia säädöksiä vähennettiin vuonna 1991, mutta säädökset maksuttomuudesta ja määrällisestä riittävydestä jäivät edelleen voimaan. (Lintukangas ym. 2007, 148.)

Nykypäivään uudistettu koululainsäädäntö tuli voimaan 1.1.1999. Siinä kouluruokailu on edelleen säädetty maksuttomaksi. Aterian tulee myös olla tarkoituksenmukaisesti organisoitu, ohjattu ja täysipainoinen. Muut kouluruokailuun ja koulutyön järjestämiseen liittyvät säädökset on jätetty pois. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

Helsingin kouluruoan aikajanan (kuva 2) avulla havainnollistetaan kouluruokailun kehitystä kuluneilta vuosikymmeniltä. 1896-luvulla kouluruoka otetaan ensimmäisen kerran esille kansakoulukokouksessa, vuosia tämän jälkeen Helsingin koulujen keskuskeittola aloitti toimintansa 1915. Vuonna 1925 ehdotetaan ensimmäisen kerran ilmaista kouluruokaa, varoja tähän ei kuitenkaan vielä ollut. Vuonna 1942 säädettiin laki ilmaisesta kouluruuasta, tämän jälkeen Helsinkiin tuli ilmainen kouluruoka kaikille. Vuonna 1948 ilmainen kouluruoka säädetään lailla koko Suomeen. 1953-luvulla pyörii kouluissa 4 viikon ruokalista, joka koostuu keitoista, puuroista sekä leivästä ja maidosta. 1960-luvun lop-

pupuolella haarukoitavat ruoat saapuvat listalle. Vuonna 1985 tehtiin ensimmäinen ruokailijoiden mielipidekysely. Vuoden 2010 jälkeen on listoille tullut kasvisruokapäivä ja on tehty suuri ruokalistauudistus sekä tehty ensimmäinen sähköinen ruokailijakysely. (Elo-Säätiö 2018.)



KUVA 2. Kouluruokailun historian aikajana Helsingissä. (Elo-Säätiö 2018.)

### 3.2 Kouluruokailun nykypäivä

Kouluruokailua on nykypäivänä turvannut se, että oppilaat saavat jokaisen koulupäivänsä aikana järjestetyn, ohjatun ja täysipainoisen maksuttoman aterian. Ruokailuun käytettävän ajan pituutta ei saa säädellä, mutta opetukseen käytettävä aika jaetaan tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

Ruoalla huolehditaan oppilaiden terveydestä, ja samalla edistetään koko kouluyhteisön hyvinvointia. Suomalainen kouluruoka on monipuolista ja tasapainoista. Ruokailu tulee järjestää oppilaiden ikäkauden ja edellytyksien mukaan terveyttä, kasvua ja kehitystä edistäen. Kouluruoan tulee kattaa osan lapsen ja nuoren päivittäisestä ravinnontarpeesta ja täydentää näin päivän muuta ravinnonsaantia. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

Kouluruoan maistuvuuteen, terveellisyteen, monipuolisten ja houkuttelevien ruokalajien sekä ruoka-ainevaihtoehtojen saatavuuteen on kiinnitettävä huomiota. Oppilasta tulee myös ohjata koostamaan tarkoituksenmukainen ja terveellinen ateria. Ruokailuympäristö tulee pitää siistinä, miellyttävänä ja ruokailutilanne rauhallisena. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

Oppilaat saavat osallistua kouluruokailun toteuttamiseen avustaen tai tutustumalla työharjoittelujaksoilla keittiöhenkilöstön erilaisiin tehtäviin. Kun oppilas osallistuu käytännön järjestelyihin, hän oppii yhteisvastuullisuutta ja ehkä arvostamaan kouluruokaa enemmän. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

Kouluruoka on hieno osa tämän päivän suomalaista ruokakulttuuria, ja se koostuu pääsääntöisesti suomalaisesta perusruoasta. Siihen kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon vuodenaikojen vaihtelut raaka-aineiden saatavuuden mukaan. Ruokalistaa ja ruokailuun liittyvää toimintaa tulee kehittää yhdessä oppilaiden, kouluhenkilöstön sekä kotien kanssa. Myös suomalaiseen ruokaperinteeseen kuuluvat juhlapyhät tulee huomioida ruokalistoissa. Näin opetetaan oppilaille ruoka- ja makutottumuksia ja ruokailu on osana oppimista. (Lintukangas ym. 2007, 149-150.)

TAULUKKO 1. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 34.)

<b>KOULURUOAN TULEE SISÄLTÄÄ PÄIVITTÄIN</b>
Lämmin ruoka jossa kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai munaa
Kasvislisäke ja salaattinkastike tai öljy
Perunaa, pastaa tai riisiä
Täysjyväleipää ja margariinia
Ruokajuomana maito, maitojuoma tai piimä
Vettä janojuomaksi

Taulukosta 1 selviää kouluruoan päivittäinen sisältö. Puuro- ja kasviskeittoaterialla tarjotaan lisänä aterian ravintosisältöä täydentäviä lisäkkeitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 34.)

Kunnilla on vapaus päättää kouluruokailun järjestämisestä, tätä velvoittaa kuitenkin lakisäännösten vähimmäisvelvoitteet. Kouluaterioiden tuottaminen on ollut perinteisesti opetustoimen hallinnon alaisuudessa vuosituhanen vaihteeseen saakka. Toimintojen tehostamiseksi on ajaututtu siihen, että kouluruokailuhallinto on eriytetty opetustoimesta. Nykypäivänä ruokapalveluita hallinnoivat usein asiantuntijaorganisaatiot. Menettelytavat ovat hyvin kuntakohtaisia ja poikkeavat laajalti toisistaan. (Lintukangas & Palojoki 2012, 41.)

Kouluruokailussa on hyvä pitää mielessä, että ruokailijat ovat asiakkaita, mutta hyvään palveluun sisältyy aina hyvä kasvatus- ja opetuspalvelu. Kouluruokailun maksavia asiakkaita ovat lopulta aina tilaajat. Viimekädessä yhteiskunta toimii maksajana ja yhteiskunta on asettanut toiminnalle terveyttä, kasvatusta ja oppimista edistävät tavoitteet. (Lintukangas & Palojoki 2012, 41.)

Koulujen ruokailusta on jo vuosia haettu säästöjä. Toimintaa on tehty tehokkaammaksi yhdistämällä keittiöitä suuremmiksi keskuskeittiöiksi. Tehostusta haetaan myös entistä enemmän kilpailuttamisilla. Kouluruoan on synnyttävä alle eurolla oppilasta kohden ja sen tulee täyttää ravitsemusmääräykset. Esimerkiksi kotona tapahtuvaan ruokailuun verrattuna summa on varsin pieni. (Päivinen 2014.)

## 4 ONNISTUNUT KOULURUOKAILU

### 4.1 Lait, määräykset ja suositukset

Suomessa perusopetuslakiin (628/1998) on säädetty pykälää koskien kouluruokailua. Pykälässä 31 säädetään, että oppilaille on tarjottava jokaisena työpäivänä täysipainoinen ja maksuton aterea.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrätään, että ruokailu kouluissa tulee järjestää siten, että se tukee oppilaiden oppimista, monipuolista kehittymistä ja oppilaiden hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita. Ruokailu on oppimistilanne kouluissa ja se järjestetään ohjattuna ruokailuna. (Opetushallitus 2016, 41; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 17.)

Lainsäädännön ja opetussuunnitelman lisäksi kouluruokailua ohjaa monet suositukset, joiden tarkoituksena on muun muassa helpottaa ja tukea lainsäädäntöä ja niiden tulkitsemista. Kouluruokailua järjestettäessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen merkitys. Viihtyisä ruokailuhetki edistää hyvinvointia, opettaa tapa- ja ruokakasvatusta sekä kulttuuriosaamista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 17.)

Kouluruokailutilanteen tarkoituksena on opettaa lapsia monin tavoin. Ruokailutilanteessa opetellaan hyviä tapoja, itsestä ja muista huolehtimista sekä pitämään huolta omista tavaroista ja yhteisestä ympäristöstä. Koulupäivän aikana tapahtuvan ruokailun tehtävänä on tuoda oppilaalle kokemus hyvästä ja turvallisesta kouluympäristöstä. Yhtenä perustana ruokailulle on oppilaiden kasvun, kehityksen, oppimisen ja ruokaosaamisen tukeminen. Ruokailulla on tärkeä virkistävä vaikutus ja se tukee hyvinvointia koulupäivän aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 23-24.)

Kouluruokailun viimeisimmät suositukset on julkaistu tammikuussa 2017, tätä ennen julkaisut ovat vuodelta 2008 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 6). Vuoden 2017 päivitetty julkaisu painottaneet entistä enemmän huomiota siihen, että kouluruokailu ei saa olla pelkkä nopea tankkaus. Oppilaiden pitää viihtyä ja oppia uutta syödessään

koululounasta. Liian monessa koulussa nykypäivänä ruokatauko on vain hätäinen hetki. Ympäristö ja tilat on otettu huomioon uusia suosituksia tehdessä. Koululaisten lautaselle halutaan uusilla suosituksilla myös enemmän kasviksia. Kasvisvaihtoehtoa suositellaan lisättäväksi normaalin lounaan viereen vaihtoehdoksi. Suositukset tuovat ilmi myös, että tarjolla olisi vähemmän punaista lihaa, enemmän kasviksia ja marjoja. Myös kalan ja vaalean lihan osuutta halutaan lisätä. ”Syödään ja opitaan yhdessä”-suositusten tavoitteena on saada kaikki oppilaat syömään. Lounaan jättäminen väliin on suuri ongelma varsinkin yläkouluissa. Uusissa suosituksissa toivotaankin, että koulun aikuisia olisi mukana ruokalassa. Kysymys on ohjauksesta, joka tarkoittaa motivointia ja kannustamista kouluruokailuun. Edelliset kouluruokailusuositukset olivat liki kymmenen vuoden takaa. Ohjeet on päivitetty vastaamaan uutta opetussuunnitelmaa sekä uudistettuja ravitsemussuosituksia. Kouluruokailu suosituksien antaa ravitsemusneuvottelukunta. (Kallunki 2017.)

## 4.2 Aterian sisältö

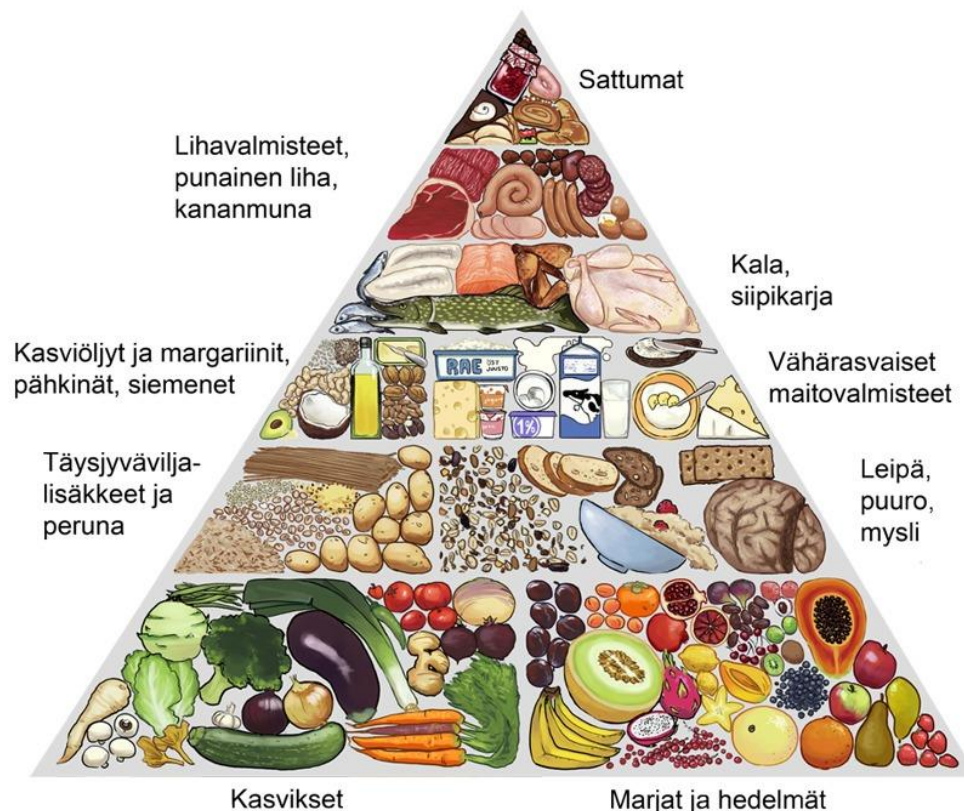
Koululaisten hyvinvointia voidaan tukea oikea-aikaisilla aterioilla ja säännöllisellä ateriarhythmillä (Evara 2017). Hyvä kouluruoka valmistetaan laadukkaista ja terveellisistä raaka-aineista. Ruokapalveluiden päättäjät ja tilaaja ovat vastuussa siitä, että kouluruoka täyttää sille asetetut kriteerit ja noudattaa ravitsemussuosituksia. Täysipainoinen, houkutteleva, monipuolinen ja maukas kouluruoka sisältää päivittäin lämpimän pääruoan, jossa on energialisäke, kuten peruna, pasta tai riisi, kasvislisäke ja kasviöljypohjainen salaattinkastike tai öljy, leipä ja margariini, sekä juomana maito, maitojuoma, piimä tai vesi. Liitteestä 1 näkyy suositukset raaka-aineryhmittäin koskien kouluruokailua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 58.)

Kouluruoan energia- ja ravintosisällöstä annetaan suositus (taulukko 2), joka ohjaa ruokalistasuunnittelua keskimääräisiä sisältöjä viikkotasolla. Suositukset ovat perussuosituksia ravitsemuksen laadulle ja ne kirjataan ruokapalvelusopimuksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 27.)

TAULUKKO 2. Kouluruoan energiasisältösuositukset (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 58.)

Ikä vuosina	Energiaa kcal/ateria	Energiaa MJ/ateria
6 -9	550	2,3
10 -13	700	3
14 -16	850	3,5

Ruokakolmion (kuva 3.) avulla havainnollistetaan terveellisen ruoan kokonaisuutta. Ruokakolmion alaosa muodostaa perustan päivittäiselle ruokavaliolle. Kolmion yläosassa olevat ainekset eivät kuulu joka päiväiseen ja säännölliseen terveyttä edistävään ruokavaliioon. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 27.)



KUVA 3. Ruokakolmio (Peda.net. n.d.)

Koululaisille tarjotaan monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä lounaalla ja välipaloilla. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan tai lohkottuina, juureksia ja vihanneksia voidaan tarjota myös raasteena, salaattissa tai kypsennettynä osana ruokaa. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 53.)



Hapanmaitotuotteet ja nestemäiset maitovalmisteet tarjotaan kouluruokailussa rasvattomina tai vähärasvaisina eli alle 1 % rasvaa sisältävinä. Juotavaksi tarjottavat maito, maitojuoma ja piimä ovat D-vitamiinoituja. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 54.)

Suomi kuuluu EU-rahoitteiseen koulumaitojärjestelmään, jonka avulla koulut voivat saada rasvatonta maitoa, ykkösmaitoa ja piimää alennettuun hintaan. Koulumaitojärjestelmä kannustaa koululaisia EU:ssa käyttämään maitotuotteita, sekä hedelmiä ja vihanneksia osana laajempaa koulutusta eurooppalaisesta maataloudesta ja terveellisestä syömisestä. (European commission 2017.)

Rasvan saanti on tärkeää koululaiselle, rasvan laatuun tulee kiinnittää huomiota. Rasvojen tulee olla kasviöljyjä ja margariinien sisältää runsaasti pehmeää rasvaa. Rypsi- ja rapsiöljyt sisältävät hyviä rasvahappoja ja ne soveltuvat hyvin ruoanvalmistukseen. Tyydyttymättömät rasvat ovat hyödyllisiä aivoille, verisuonille, hermostolle ja hormonitoiminnalle. Niillä on vaikutusta myös ihon, hiusten ja silmien hyvinvoinnille. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja rasvahappoja. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 55, 60.)

### **4.3 Ympäristö**

Ruokailu kouluissa järjestetään niin, että jokaiselle voidaan tarjota mahdollisuus rauhalliseen ja oikea-aikaiseen ruokailuun. Ruokailua porrastetaan ja ajoitetaan tiloihin, ympäristöön ja oppilasmäärään sopiviksi. Linjastot sijoitetaan niin, ettei mahdollisen jonon muodostuminen häiritse jo ruokailemassa olevia. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 19.)

Ympäristöllä ja sen somistuksella voidaan vaikuttaa rauhoittavasti ja lisätä ruokailun viihtyvyyttä. Akustiikkaan voidaan vaikuttaa tekstiileillä, viherkasveilla ja muilla materiaalivalinnoilla. Valaistuksen mielekkyyteen tulisi myös kiinnittää huomiota. Oppilaita osallistetaan mukaan ruokailutilojen järjestämiseen. Se edistää yhteistä vastuuta hyvästä ja mieluisasta ruokailuympäristöstä. Ruokailutilaan saavuttaessa ennen ruokailulinjastoa tulee järjestää paikka, johon voidaan jättää ulkovaatteet ja reput. Niitä ei suositella tuotavaksi ruokailutiloihin. Koulun henkilökunta voi sopia yhteisistä tavoista, joilla edistetään

tapakasvatusta ruokailun yhteydessä. Näitä asioita voi olla esimerkiksi päällysvaatteiden ja hattujen käytöstä sopiminen ruokailutiloissa. Viihtyisässä ruokailuympäristössä oppilas oppii ymmärtämään ruoan ja yhdessä vietetyn ajan merkityksen osana hyvinvointia. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 19, 31.)

Viihtyisää ja toimivaa ruokailutilaa suunniteltaessa on otettava huomioon tilojen koko ja ruokailijoiden määrä. Istumapaikkoja on oltava tarpeeksi, jotta jokaiselle voidaan taata rauhallinen ja kiireetön ruokailu. Porrastuksella ruokailussa ja oppituntien aikataulujen joustolla voidaan vaikuttaa ruuhkien syntymiseen, välttää jonojen muodostumista ja ehkäistä melun syntymistä. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 31.)

Ennen ruokailuun siirtymistä käsien pesu vedellä ja saippualla estää taudinaiheuttajien leviämistä ja tartuntoja. Käsien desinfioinnilla ei saada samaa tulosta kuin pesulla, vaikka se tehoaa moniin taudinaiheuttajiin. Hyvin järjestetty ja sijoitettu käsien pesupaikka ennen ruokailuun siirtymistä muodostuu osaksi ruokailua. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 31.)

Linjastot sijoitetaan niin, että ensin otetaan salaatti ja kasvikset kylmästä linjastosta, tämän jälkeen lämmin pääruoka lämpimästä linjastosta. Juomat ja leivät sijoitetaan näiden jälkeen. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 31.)

Ruokailuun tarkoitettuja tiloja suunniteltaessa huomioidaan käyttäjien ikä. Kalusteet, linjastot ja astioidenpalautus suunnitellaan niin, että jokainen käyttäjä pystyy toimimaan turvallisesti ja miellyttävästi. Tilojen suunnittelun ja kalusteiden ynnä muiden tärkeys korostuu erityisesti paikoissa, joissa ruokailee monen ikäisiä oppilaita, esikoululaisesta yläkoululaiseen. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017, 31.)

#### **4.4 Käytöstavat ja sosiaalinen vuorovaikutus**

Hyvät käytöstavat kuuluvat meille jokaiselle, ja ne kuuluvat päivittäiseen arkeen kouluissa. Hyvien tapojen noudattaminen edistää kaikkien viihtymistä ja antaa mahdollisuuden kaikkien työrauhaan. Hyvät käytöstavat ovat tärkeä osa kansalaisosaamista, niitä tulee jokaisen meistä oppia noudattamaan ja kunnioittamaan. (Edu 2016b.)

Kouluruokailu on opetustilanne, jossa harjoitellaan oppitunneilla opetettuja oppiaineita käytännössä. Ruokailussa voidaan havainnollistaa ja ohjata perusopetuksen alaluokilla aloitettavia terveellisten elämäntapojen opiskelua ja terveys- ja ravitsemuskasvatusta. Kouluruokailussa oppilaat, opettajat ja koulun ravintolan henkilökunta kohtaa päivittäin. Kun mahdollistetaan tarpeeksi pitkä aika ruokailulle ja rauhallinen ympäristö, voidaan hyödyntää ruokailutilannetta opetuksellisessa tarkoituksessa käytöstapojen opetukseen. Käytöstapoja ja sosiaalisia tilanteita ei opita ainoastaan teoriaopetuksesta vaan oikeissa tilanteissa ja kokemusten kautta. Hyvät käytöstavat ja toisten huomioonottaminen ovat tärkeitä taitoja jokaisen elämässä. Ruokailuun liittyviä taitoja ja tapoja on luonnollista opettaa ruokailun yhteydessä. Oppimiseen tarvitaan aikuisen läsnäoloa ja esimerkkiä, tästä syystä opettajien ja muun kouluhenkilökunnan olisi tärkeää osallistua ruokailuun myös. Ruokapalveluhenkilöstö voi olla osana ruokailutilannetta opetusmielessä osallistamalla ruokailuun oppilaiden kanssa. (Lintukangas ym. 2007, 26-27.)

Kouluruokailussa ovat isossa roolissa aikuisen esimerkki, hyviä tapoja ja kohteliaisuuksia voi oppia vain niitä arvostavassa ympäristössä. Tässä avainasemassa ovat opettajat ja muu henkilöstö, jotka toimivat elävänä esimerkkinä suhtautumisesta kouluruokailuun. Kouluruokailu on tilanne, missä jokainen meistä opettelee taitoja, joiden avulla voi toimia muuttuvassa yhteiskunnassa ja elämässä. (Edu 2016a.)

#### **4.5 Kouluruoan kiinnostavuus ja maine**

Brändillä tarkoitetaan yritykseen ja sen toimintaan liitettävää mielikuvaa, se syntyy imagon ja maineen yhteissummana. Hyvä brändi on haluttu ja sitä kannetaan ylpeästi. Hyvästä brändistä myös maksetaan enemmän ja ostopäätös tehdään helpommin. Imago on henkilön, ja yrityksen tietoisesti itsestään antama kuva. Yrityksen imago on sen strategian mukainen ja etukäteen päätetty tapa valloittaa markkinat. Se sisältää lupauksia asiakkaille, työntekijöille, rahoittajille ja yrittäjille. Sekä antaa lupauksia laadusta, toimintavoista, arvoista ja tuotteista. (Brandnews n.d.)

Maine puolestaan on toiminnalla kerättyä ja ansaittua aineetonta pääomaa. Maine perustuu ihmisten kokemuksiin yrityksestä ja sen toiminnasta. Maine on juuri sitä, mitä sinusta

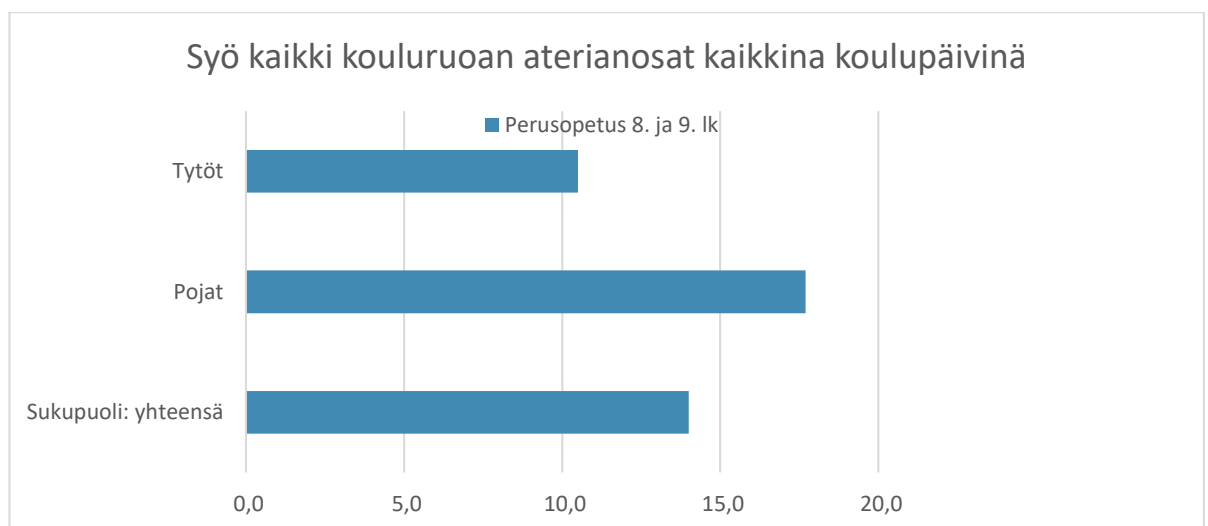
puhutaan, kun et ole huoneessa. Mainetta on vaikea hallita, mutta kaikki tekemisemme tai tekemättä jättäminen vaikuttavat maineeseen. (Brandnews n.d.) Kouluruokailulla on pitkät perinteet Suomessa ja vuosien myötä sille on pinttynyt mieleemme tietynlainen imago ja maine. Kouluruoan on hyvin vaikea saada luotua ihmisten mieleen uutta imagoa ja mainetta, uuden imagon ja maineen luomiseen tarvitaan tuhansia uusia hyviä palvelukokemuksia. Tarvitaan siis paljon tyytyväisiä koululaisia, jotka toimivat markkinoijina kouluruokailun puolesta puhujina.

Maksuton kouluruoka on harvinaislaatuinen hieno etu, josta toivottavasti tulevaisuudessakin pidetään Suomessa kiinni. Toimittaja Jussi Saarinen kirjoittaa Aamulehden kommentissa siitä, miksi kouluruoan maine on niin huono. 1990-luvun loppupuoliskolla perunat olivat kumiperunoita, kinderperunoista oli myös usein juttua koulun ruokajonossa. Näkkileipä paksulla margariinikerroksella oli monelle lounashetken huipentuma. Maha täytettiin siis näkkärillä. Hurjimmat tyypit poistuivat koulusta ruokatauolla ja hakivat lähikioskilta limsaa ja karkkia korvaamaan lounaan. Kovimmat jätkät ja tyypit eivät pitäneet kouluruoasta, joten eivät muutkaan. Saarisen mukaan on tosiasia, että ruuan haukkuminen oli vain yleinen tapa, joka levisi koulussa laajasti. Eivät ne kumi- ja kinderperunat niin pahoja olleet, oli vain siistiä sanoa niin. Älyttömyydet leviävät koulussa, koska jokainen haluaa kuulua joukkoon. Tuskin nykykoululaiset laitosruokaa inhoavat, mutta silti arvostus kouluruossa on hyvin samaa tasoa kuin 1990-luvun lopulla. Ilmainen kouluruoka on harvinainen ja hieno asia, josta kannattaa pitää kiinni. Tärkeää sen tulevaisuuden kannalta olisi miettiä, miten kouluruoan arvostusta voitaisiin kohentaa ja typerää ruokakriittistä puhetta kitkeä kouluista. (Saarinen 2017.)

Suomessa kouluruokailua pidetään nykypäivänä itsestäänselvyytenä. Suomalainen kouluruokailujärjestelmä on kuitenkin hyvin poikkeuksellinen maailmalla, koska se järjestetään lakisääteisesti maksuttomana. Suomen lisäksi maailmalla ainoastaan Ruotsissa toimii samankaltainen järjestelmä. Tavoitteet kouluruokailussa Suomessa ovat sekä kasvatukselliset että ravitsemukselliset. Aistinvaraiset laatutekijät, kuten maku, ulkonäkö, lämpötila ja rakenne vaikuttavat ruosta pitämiseen. Tämä taas vaikuttaa siihen, miten oppilaat käyttäytyvät, ja mikä ruoan kulutus on. (Kytö 2013, 1.)

Kouluruoka on elänyt pitkän kaaren ensimmäisten vuosikymmenten yksitoikkoisesta ruoasta monipuoliseen ja ajan mukaiseen ruokaan. 1970-luvulla alettiin keräämään oppilaiden mielipiteitä ruoasta ja tarjontaa muokattiin sen mukaan. Ruokailutilanne mukautui aiempaa rennommaksi ja sosiaalisesti tapahtumaksi verraten entiseen tiukan kurin aikaan, jolloin ruokailtiin hiljaisuudessa. 1990-luvun alussa lama vaikutti kouluruokailuun, kun määrärahoja jouduttiin vähentämään. Pelättiin, että kouluruokailu olisi uhattuna. Laman jälkeen kouluruokailuun alettiin suhtautua eri tavalla, oppilaista tuli asiakkaita ja ruokalasta ravintola. Kunnat alkoivat teettää laman jälkeen asiakastyytyväisyyskyselyitä. Uutena ongelmana esiin nousi se, etteivät oppilaat syöneet kouluruokaa. Syitä syömättömyyteen oli monia; ruoka ei ollut hyvää, se oli liian kuumaa tai kylmää, oli meluisaa tai muuten epäviihtyisä paikka. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 94-95.)

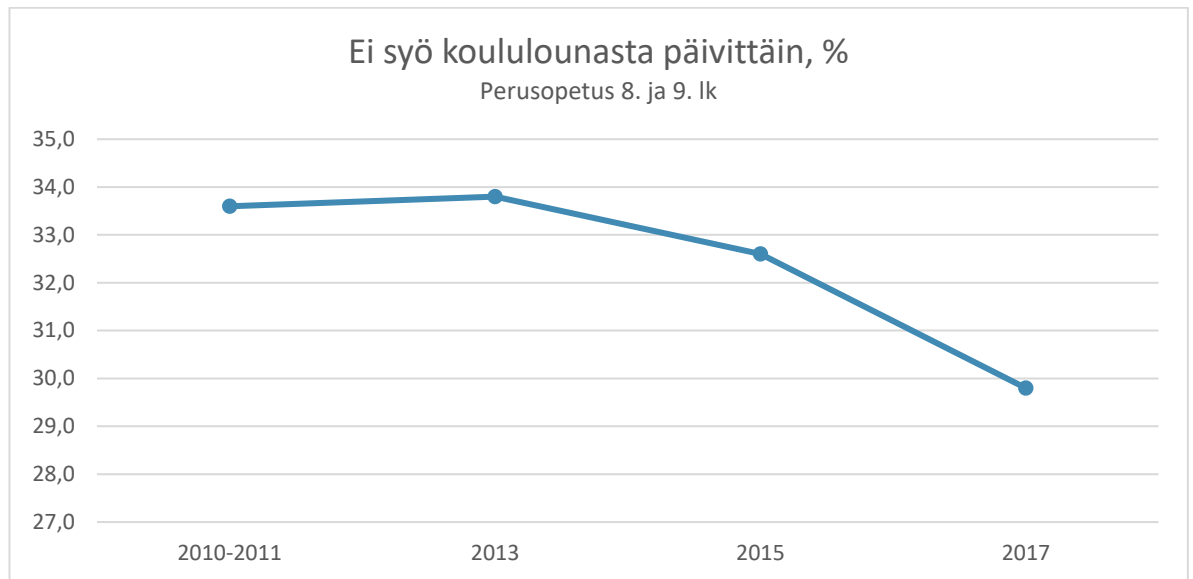
Tehtyjen tutkimusten perusteella suurimpia haasteita kouluruokailussa tänä päivänä on että, kaikki oppilaat eivät syö koulussa tarjottua ruokaa ja että koululounaalla ei syödä täysipainoista ateriaa tai sitä ei syödä riittävästi. (Palmujoki 2013, 16.) THL:n kouluterveyskyselyssä selvisi, että 8.- ja 9.-luokkalaisista vain 14 prosenttia söi kaikki aterian osat eli pääruoan, salaatin, maidon tai piimän ja leivän jokaisena koulupäivänä (kuvio 1) (THL 2017.)



KUVIO 1. Syö kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä (THL 2018.)

Koululounaan syömisessä on tapahtunut muutosta kuluneen vuosikymmenen aikana. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2017 päivittäin koululounasta ei syönyt 29,8 prosenttia 8.- ja 9.-luokkalaisista (kuvio 2), kun vielä 2010-2011 vastaava määrä oli 33,6

prosenttia (THL 2017.) Muutosta parempaan suuntaan on siis tapahtunut, mutta muutos on ollut vähäistä.



KUVIO 2. Ei syö koululounasta päivittäin 2010-2017 (THL 2017.)

Ongelma on havaittu laajasti, sillä Talvitien haastattelussa Jyrki Sukula kertoo lähteensä mukaan hankkeeseen, jossa tavoitteena on kouluruokailun kehittäminen ja nostaminen sille kuuluvaan asemaan. Sukula haluaa muistuttaa kaikkia siitä, että kouluruokailu ei ole kulu vaan investointi. Ensimmäinen askel tähän on, että saadaan lapset syömään. Sukulan mukaan nykypäivän ruoan pitää olla nuorten hyväksymää eli coolia. Kouluruokailun kehittämiseksi maassamme ei myöskään ole minkäänlaisia esteitä. Sukula sanoo syöneensä loistavia kouluruokia, mutta vanhasta maineesta ja harmaista kastikkeista on päästävä eroon. Nykynuoriso elää visuaalisessa maailmassa, siksi ruoka pitää saada näyttämään hyvältä, mutta myös ruokaloiden sisustamiseen on kiinnitettävä huomiota. Iso ongelma kouluruokailussa on se, ettei ruokahetkeä osata arvostaa riittävästi. Meillä on Suomessa kansainvälisesti hieno järjestelmä. Kun kouluruoan laatu, imago ja ruokailutilojen viihtyvyys saadaan kuntoon, ei tarvita mitään lisäresursseja. Kouluruoka on mainettaan parempaa, mutta se kärsii huonosta markkinoinnista ja maineesta. Sukula moittii Suomessa olevan liian lyhyet ruokatunnit, viidentoista minuutin ruokatunti on aivan liian lyhyt. Huono juttu on myös se, että oppilaat eivät syö yhdessä opettajien kanssa. Kouluruokailu hetken tulee olla yhdessäoloa ja sosiaalisten taitojen opettelua. Lähtökohtana kouluruokailussa pitää olla se, että kouluruoka on hyvää ja ravitsevaa. Sen pitää puhutella kaikkia opettajista, oppilaisiin. (Talvitie 2015.)

## 4.6 Digitalisaatio kouluruokailussa

Lasten ja nuorten älypuhelimien käyttö on nykypäivänä yleistä, yhä nuoremmilla on käytössään internetyhteydellä varustettu älypuhelin. Opetus-, ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Lasten mediabarometri- tutkimuksessa vuonna 2013 selvisi, että usein lapselle hankitaan ensimmäinen kännykkä koulunkäynnin alkaessa. Jo 5-vuotiailla ja nuoremmilla oli tutkimuksen mukaan kännyköitä käytössään. (Suoninen 2014.)

Vuoden 1995 jälkeen syntyneillä on internet ollut aina osana elämää. Heidän eniten käytämä media on internet ja mobiili-internet (Frosterus N.d.). 14-18- vuotiaat käyttävät internetiä eniten sosiaalisten verkostojen luomiseen, pelaamiseen, päiväkirjamaiseen toimintaan, kuten blogit, verkkopeleihin, chattaamiseen, sosiaalisen median käyttöön ja kavereiden kanssa yhteyden pitämiseen (Rahja 2013). Älypuhelimet ja internet kulkevat lasten ja nuorten mukana päivittäin jo varhaisista vuosista lähtien. Nuorille palveluiden digitaalisuus on oletusarvo, he ovat tottuneet siihen pienestä lähtien (Sosiaali-, ja terveysministeriö 2016, 4).

Koulumaailmassa on käytössä verkkopalveluita päivittäiseen tiedon välitykseen kodin ja koulun välille. Esimerkiksi Visman kehittämä Wilma verkkojärjestelmä, joka on käytössä yli 1350 koulussa (Vehkasilta 2015). Wilma on nykyaikainen versio aiemmin palvelleesta reissuvihosta jota koululaiset ovat kuljettaneet mukanaan. (Visma n.d.) Kouluruokaan liittyviä sovelluksia on myös useita. Kouluruokasovellukset toimivat pääasiassa palveluntuottajan toimesta, käytössä olevia sovelluksia ovat muun muassa AivoMenu, Koulusafka ja Palmia Kouluruoka (Google Play-kauppa 2018).

Pääkaupunkiseudulla toimiva Palmia otti vuonna 2017 käyttöön osassa Nurmijärven ja Vantaan kouluista kouluruokasovelluksen, joka on ilmainen käyttäjilleen ja ladattavissa sovelluskaupoista (liite 2). Palmialla käytössä olevan sovelluksen avulla voi katsoa koulun ruokalistan, yhteystiedot ja lukea uutisia. Kouluruokasovelluksen avulla on mahdollista osallistua äänestyksiin ja antaa ravintolalle palautetta. Nurmijärven uutisten kertossa sovelluksen käyttöönotosta on lukijoilta kysytty, pitäisikö sovellus ottaa käyttöön myös muissa Nurmijärven kouluissa. 93 prosenttia vastaajista on ollut sitä mieltä, että sovellus tulisi ottaa käyttöön myös muissa kouluissa. (Nurmijärven uutiset 2017.) Ruokalajien ravintoarvot ja ainesosat on nähtävissä sovelluksen kautta (Aromilehti 2018).

#### 4.7 Kouluruokadiplomi

Kouluruokailudiplomi on tunnustus, joka myönnetään koululle ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä kouluruokailun edistämisestä. Diplomi on ansaittu siitä, että koulussa huolehditaan kouluruokailulle asetettujen ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatustavoitteiden toteutumisesta. Diplomi on myös osoitus hyvästä yhteistyöstä. Diplomin keskeinen tavoite on nostaa kouluruoan arvostusta, nostaa se näkyväksi osaksi koko koulun yhteistä toimintaa sekä nostaa arvostusta ruoan tekijöitä kohtaan. (Kouluruokadiplomi 2015a.)

Kouluruokadiplomi on Ammattikeittiöosaajat ry:n koululle myöntämä tunnustus. Diplomi on mahdollista saada, jos koulu täyttää diplomin myöntämiseen vaadittavat kriteerit. Näitä kriteerejä ovat muun muassa, että hakijan tulee olla perusopetusta antava oppilaitos, lukio tai ammatillinen oppilaitos. Diplomia haetaan yhteistyössä kouluruokailusta vastaavan ruokapalvelutuottajan kanssa sekä opetuksen edustajien kanssa. Ruokapalvelutuottaja voi olla julkisen sektorin ruokapalveluyksikkö tai yksityinen ruokapalveluita tuottava yritys. (Kouluruokadiplomi 2015b.)

Saadakseen diplomin hakijan tulee tehdä kouluruokadiplomi.fi -sivulla oleva kysymys-sarja. Kysymykset pohjautuvat kouluruoan hyvän käytännön kriteereihin. Diplomi myönnetään, jos koulu täyttää 85 prosenttia annetuista kriteereistä. Diplomi on voimassa kolme vuotta. Se tulee kuitenkin uusia aikaisemmin, jos ruokapalvelutuottaja vaihtuu. Diplomeita on myönnetty vuodesta 2013 alkaen. Hankkeen rahoittajana toimii maa- ja metsätalousministeriö. Kuvassa 4 näkyy kouluruokadiplomin logo, jonka diplomin ansainnut koulu saa laittaa esille kertomaan diplomin suorittamisesta. (Kouluruokadiplomi 2015b.)



KUVA 4. Kouluruokadiplomi logo (Kouluruokadiplomi 2015b.)



#### 4.8 Ruokalistasuunnittelu kouluruokailussa

Ruokalistaa laadittaessa on kolme tekijää ylitse muiden; asiakkaiden toiveet, hinta ja joukkoruokailun ravitsemussuositukset. (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne, Skinnari 2010, 40).

Ruokalistasuunnittelussa on myös seikkoja, jotka täytyy ottaa huomioon. Näitä ovat muun muassa koneet ja laitteet, asiakaskunta, ruoan sopiminen asiakaskunnalle sekä tuotteiden ja raaka-aineiden saatavuus. Yleisimmin mainitaan koneet ja laitteet sisältäen valmistuskapasiteettiin asettamat rajoitukset. Asiakaskunta otetaan huomioon laatimalla ruokalista niin, että ruoka on sopivaa kaikille ikäryhmille ja erikoisruokaa vaativille. Huomiota tulee kiinnittää myös viihtyvyyteen ja ruokalistan uudistamiseen. (Risku-Norja ym. 2010, 40.)

Ruokien rakenne ja muoto tulee ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. Nykypäivänä yhä enemmän ruokalistasuunnittelussa ovat mukana ruokapalvelusuunnittelijat, tuotekehittäjät, ravitsemis- ja ruokakasvatustyöryhmät. Ruokalistat kouluruokailussa laaditaan suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, kouluruokailusuositukseen ja Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin nojautuen. Ruokalistasuunnittelussa hyvänä työkaluna toimii asiakaspalautteet, joiden pohjalta voidaan tehdä muutoksia. Tämän myötä suunnittelu on asiakaslähtöistä. Kausivaihtelut sekä juhlapyhät toimivat myös hyvänä sisältönä suunnittelussa. Ruokalistat suunnitellaan aina asiakasryhmittäin esimerkiksi maustamisella, päivä-koti-ikäisillä ja vanhuksilla otetaan huomioon ruoan karkeusaste. (Eskelinen & Taipale 2015, 21.)

Suosittelava ruokavalio on monipuolinen, nautittava, tasapainoinen ja värikäs. Ruokaa syödään kohtuullisesti, niin että energiansaanti ja kulutus vastaavat toisiaan. Ruoan esille laitto linjastossa on myös merkittävässä roolissa ruoan menekissä, usein ensimmäiset ruoat linjastossa ovat suosituimpia kuin jälkimmäiset. (Eskelinen & Taipale 2015, 21.)

## 5 TULEVAISUUDEN KOULURUOKA YRITYS X: N TUTKIMUKSESSA

### 5.1 Sisällönanalyysi yritys X:n aineistosta

Hyödynnämme työssämme yritys X:n (2017) syksyllä 2017 tekemää tutkimusta. Tutkimuskysymyksenä tutkimuksessa on ollut yksi kysymys ” kuvaile millainen on mielestäsi kouluruoka-annos 50 vuoden päästä”. Vastaajien määrä tutkimuksessa on ollut 349. Saatua aineistoa ei oltu käsitelty millään tavalla ennen sen tuloa meille. Tutkimus on annettu luottamuksellisesti ja tämän vuoksi esitellään työssä yritys X:n (2017) tuottamana tutkimuksena. Tutkimukseen vastanneet ovat koulunhenkilökuntaa, opettajia, oppilaita sekä oppilaiden vanhempia.

Tutkimuksen levinneisyys on ollut täysin rehtoreiden varassa. Tutkimuksen saaminen vastaajille on ollut täysin riippuvaista siitä, kuinka moni rehtori on tutkimuksen eteenpäin laittanut. Tutkimus on lähtenyt liikkeelle kouluissa käytössä olevalla Wilma-palvelulla ja tavoittanut sitä kautta oppilaat, heidän vanhempansa ja myös opettajat. Tarkkaa vastausprosenttia tutkimuksesta on näin ollen mahdotonta sanoa. Tutkimuksen päämääränä oli saada visio tulevaisuuden kouluruoasta. Vastaajia pyrittiin saamaan mukaan tutkimukseen osallistumalla kilpailuun.

Nostamme tutkimuksesta esiin selvästi erottuvat teemat. Käytämme tulosten analysoinnissa sisällönanalyysimenettelytapaa. Tällä menetelmällä pyrimme luomaan hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä informaatiota, jotta tulkinta ja johtopäätösten teko olisi helpompaa. Tulosten analysointi on tapahtunut alleviivaamalla keskeiset ja selkeästi erottuvat teemat.

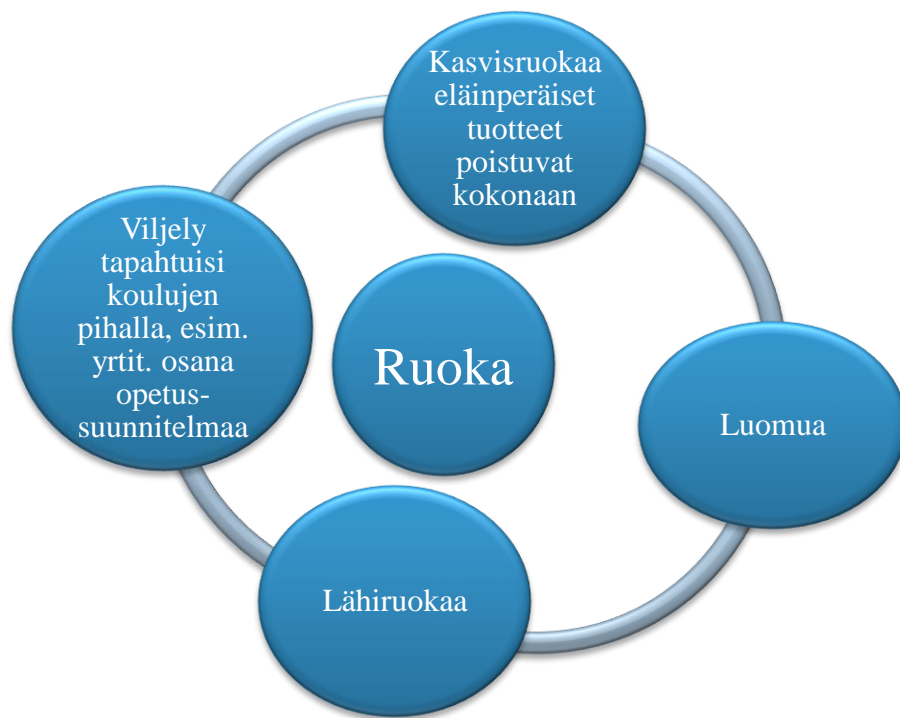
Yleisin laadullisessa tutkimuksessa käytettävä analysointimenetelmä on sisällönanalyysi. Analyysitavalle suurin haaste, erityisesti aloittelevalla tutkijalle, on mielenkiintoisten tulosten rajaaminen koskemaan vain tutkimuskysymysten kannalta keskeisiin asioihin. Samoin tulosten luokittelu, teemoittelu tai tyypittely niin, että ne vastaavat vielä hyvin myös alkuperäisiä ilmauksia. (Tuomi & Saarijärvi 2012, 91-93.)

## 5.2 Yritys X:n aineiston tulokset

Tässä kappaleessa käsittelemme aineistosta nousseita käsitteitä, kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia tutkimuksesta.

Jaamme tutkimuksessa esille nousseet teemat kahteen eri osa-alueeseen. Selkeästi yksi teema on ruoka ja toinen on ruokailutilanne (kuvio 2 & 3). Ruokaa kuvaillaan olevan 50 vuoden päästä pääosin kasvisruokaa ja eläinperäisistä tuotteista tullaan vastaajien mukaan luopumaan lähes kokonaan. *”Kasvistensyönti on yleistynyt valtavasti ja ruokalot alkavat suosimaan kasvispohjaista ruokaa.”* Ruoan toivotaan olevan luomua, sekä ekologisesti kasvatettua. *”Kouluruoka on 50 vuoden päästä täysin luomua.”* Selkeästi esiin nouseva teema on myös, että ruoan toivotaan olevan lähiruokaa, lähellä tuotettua ja 100% suomalaista. *”Tuoretta ja lähellä kasvatettuja kasviksia/hedelmiä.”* Hauska huomio tutkimuksessa on myös se, että monet toivovat kouluihin itse viljeltyjä tuotteita. Ehkä jopa kouluilaisten itse suunnittelemlia, tai niin että oppilaat itse osallistuvat raaka-aineiden kasvatukseen yhtenä osana opetussuunnitelmaa. Yrttien kasvatusta oli yksi selkeästi esiin noussut teema. *”Koululaisten itsensä kasvattamia ja poimimia marjoja, yrttejä ja vihanneksia yms.”*

Tulevaisuudessa toivottiin käytettävän enemmän huomioita ruokailutilanteeseen ja ruokailuun käytettävään aikaan, että siitä saataisiin kitkettyä pois kiire. *”Ruokatunti on nautinnollinen ja viihtyisä lounashetki 50- vuoden kuluttua.”* Esille tullut teema tutkimuksessa on myös ruokailutilanteen rauhattomuus sekä meteli. Ruokailuympäristön toivottaisiin olevan rauhallisempi. Sekä oppilailta että koulunhenkilökunnalta toivotaan enemmän huomiota ruokailutilanteiden tapakasvatukseen, hyviin käytöstapoihin. *”Tila on valoisa ja rauhallinen, ruokailun minimiaika 30 minuuttia.”* Kouluruokailu on Suomessa ainutlaatuinen etuoikeus ja tähän toivotaan saavan enemmän arvostusta sekä henkilökunnalta että oppilailta. Kouluruokailutilanne tulisi siis saada ympäristöltään miellyttävämmäksi. Oppilaiden sekä henkilökunnan käytöstavat ja suhtautuminen kouluruokaan pitäisi saada positiivisemmiksi sekä itse ruokailutilanteet rauhallisemmiksi ja metelittömiksi.



KUVIO 2. Tutkimuksessa esiin nousseet teemat- ruoka (Yritys X 2017)



KUVIO 3. Tutkimuksessa esiin nousseet teemat- ruokailutilanne (Yritys X 2017)

## **6 TUTKIMUS JA TULOKSET**

### **6.1 Kyselytutkimus**

Tässä kappaleessa käsittelemme kyselytutkimuksen aineistosta nousseita tuloksia, kursivoitut tekstit ovat suoria lainauksia tutkimuksesta.

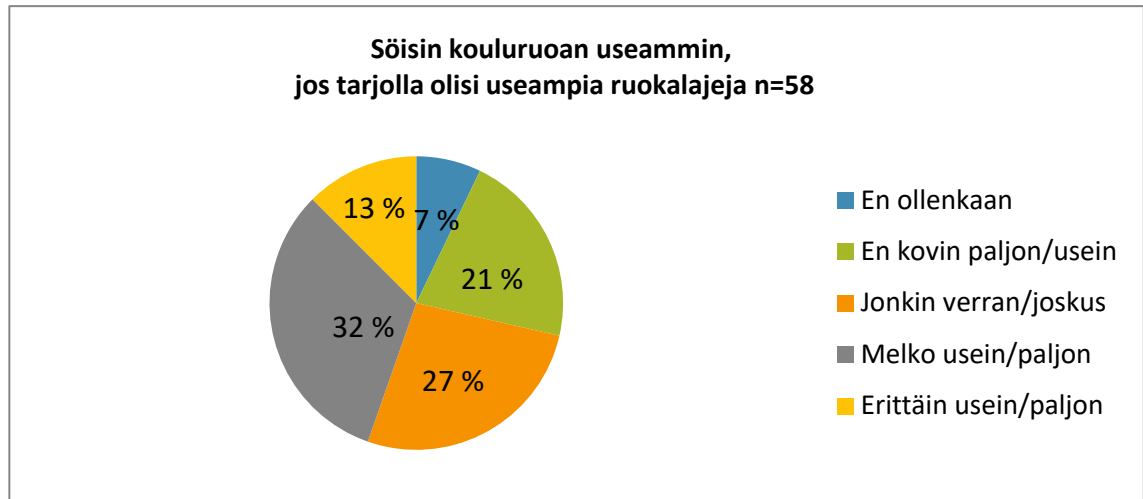
Teimme kyselytutkimuksen 8.- luokkalaisille toukokuussa 2018. Kyselylomake (liite 3) esiteltiin opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa ja muutoksia sanamuotoihin tehtiin saadun palautteen pohjalta. Kyselylomake testattiin ennen kyselyn suorittamista tutkijoiden sidosryhmien avulla. Kyselyyn saatiin vastauksia 58 oppilaalta. Kysely teetettiin koulu-aikana, jotta mahdollisimman moni koululainen saataisiin osallistumaan kyselyyn. Oppilaille kerrottiin suullisesti kyselyn alussa, mistä kyselyssä on kyse ja kaikille jaettiin kyselylomakkeet, joihin he saivat vastata rauhassa. Kysely tehtiin aamulla noin kello 9.00-10.00 välillä. Tutkimukseen vastaamiseen annettiin käyttää aikaa niin paljon kuin oppilaat tarvitsivat ja kiirettä vastaamiseen ei ollut. Erityisluokanopettaja toimitti kyselyn kolmeen eri luokkatilaan järjestelmällisesti ja valvoi henkilökohtaisesti tilannetta luokka kerrallaan. Jokainen koulussa ollut 8.- luokkalainen vastasi kyselyyn.

Kyselyssä oli 16 kysymystä ja yksi avoin kysymys, johon sai vastata sanallisesti. Kysely tehtiin Likertin asteikolla. Kysymysten muodostamisessa pyrittiin huomioimaan vastaajien ikä. Kyselyn vastaukset kirjattiin havaintomatriisiin. Aineistoa työstettiin Tixel-ohjelman avulla.

### **6.2 Kyselytutkimuksen tulokset**

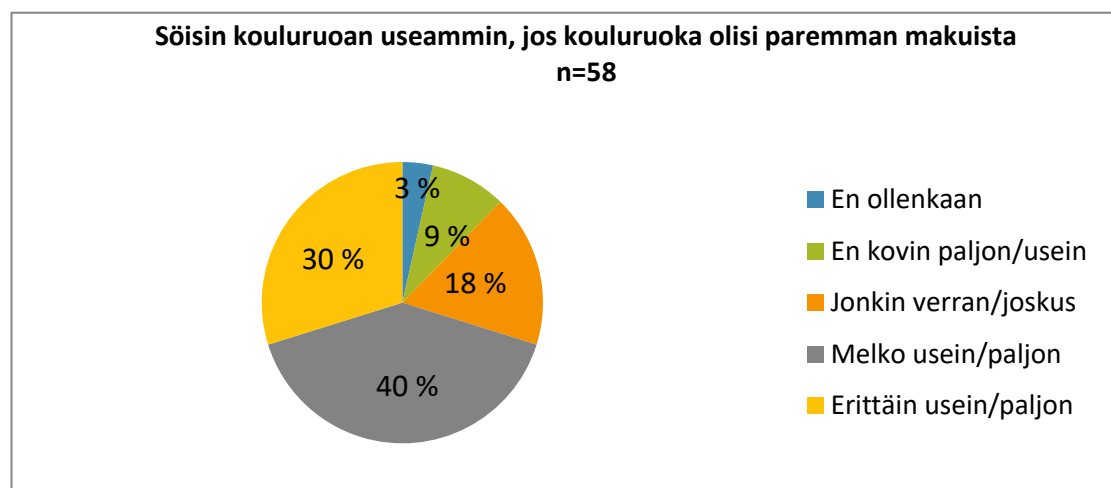
Tuloksista nousi esiin syömiseen vaikuttavat tekijät ja syömiseen vaikuttamattomat tekijät. Syömiseen vaikuttavia tekijöitä olivat vaihtoehtojen määrä, ruoan maku ja mahdollisuus saada omaa lempiruokaa. Nuoret katsoivat, että jos saisivat vaikuttaa ruokailistan sisältöön, osallistuvat he todennäköisemmin ruokailuun.

Vaihtoehtojen määrä vaikuttaisi noin puoleen kyselyyn osallistuneista (kuvio 4). Kyselyn vastauksista ei kuitenkaan voida päätellä, mitä vaihtoehtoja kaivataan. Vastauksien pohjalta mahdollisuus kasvis- ja luomuruokaan ei ilmennyt vaikuttavan ruokailupäätökseen.



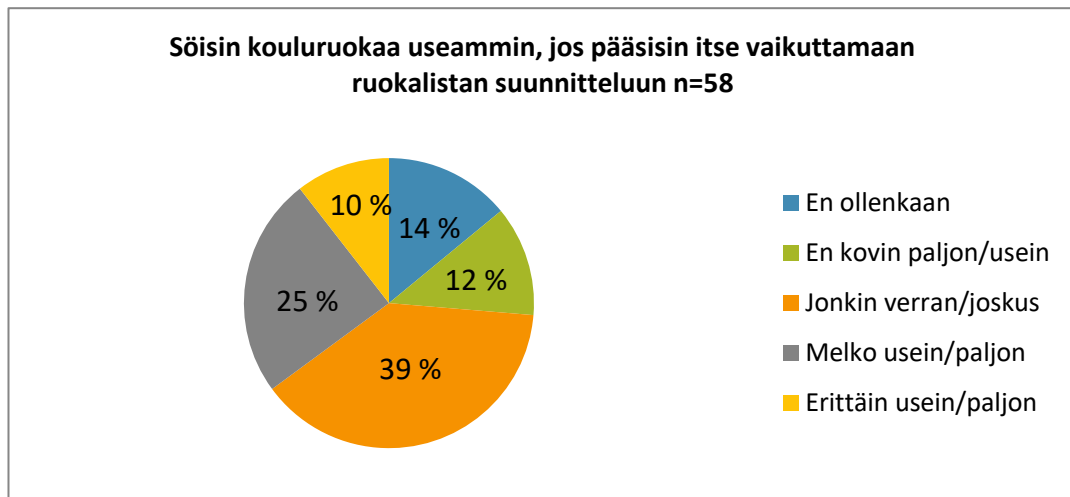
KUVIO 4. Vaihtoehtojen vaikutus ruokailupäätökseen

70 prosenttia vastanneista koki, että ruoan maulla on vaikutusta melko tai erittäin paljon ruokailupäätökseen (kuvio 5). Tämä näkyy osittain myös siinä, että jos lempiruokaa olisi tarjolla, ruokailuun osallistuttaisiin useammin. Maku oli niin merkittävässä roolissa, että 42 prosenttia ei kokenut ruoan terveellisyydellä olevan suurta merkitystä ruokailupäätöstä tehdessä. Ruoan makuun on kommentoitu avoimessa kysymyksessä koskien unelmien kouluruokailutilannetta kaikista eniten, peräti 20 lomakkeessa oli kirjoitettuna tähän liittyvä vastaus. ”olis hyvää ruokaa” ja ”että koulun jokainen oppilas pitäisi kaikista ruuista” oli joidenkin oppilaiden vastaukset.



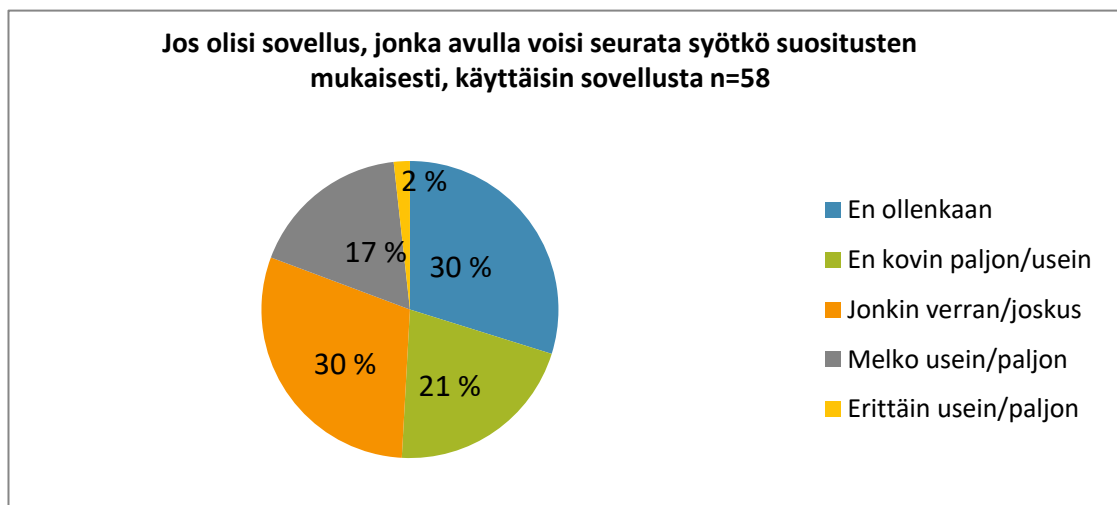
KUVIO 5. Ruoan maun merkitys ruokailupäätökseen

64 prosentille vastaajista osallistuminen ruokalistasuunnitteluun vaikuttaisi positiivisesti ruokailupäätöksen tekemiseen jonkin verran tai melko paljon (kuvio 6). 10 prosenttia vastaajista koki asialla olevan erittäin paljon vaikutusta oman ruokailuun osallistumisen kannalta ”Jos oppilaat saisivat päättää vaikka kolmasosan ruokalistasta.” ”Kerran tai pari viikossa pelkkää kasvisruokaa, toisinaan päiviä jolloin tarjoillaan oppilaiden lempiruokia esim. pizzaa.” Ruokalista on merkittävässä roolissa tehdessä päätöstä ruokailuun osallistumisesta.



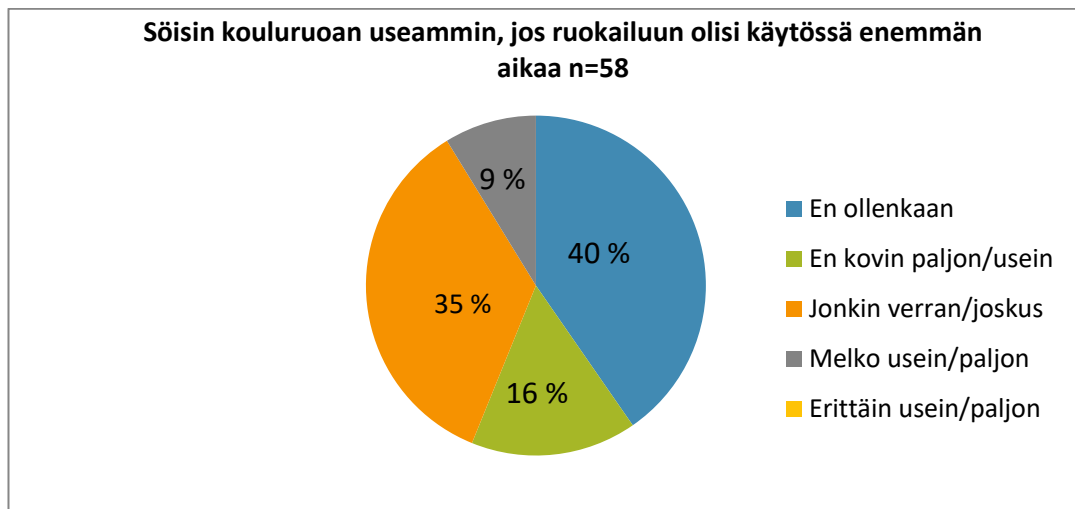
KUVIO 6. Nuorten osallistuminen ruokalistasuunnitteluun

Oppilaat katsovat listan usein koulun seinältä, sähköisenä olevaa ruokalistaa tutkitaan harvemmin. Tulevaisuuden mahdollisuutena voitaisiin nähdä sovellus, jonka avulla pysyy näkemään ruoan ravintoarvot ja energiamäärät. Tämä oli myös kiinnostanut kyselyyn osallistuneita melkein puolella (kuvio 7).



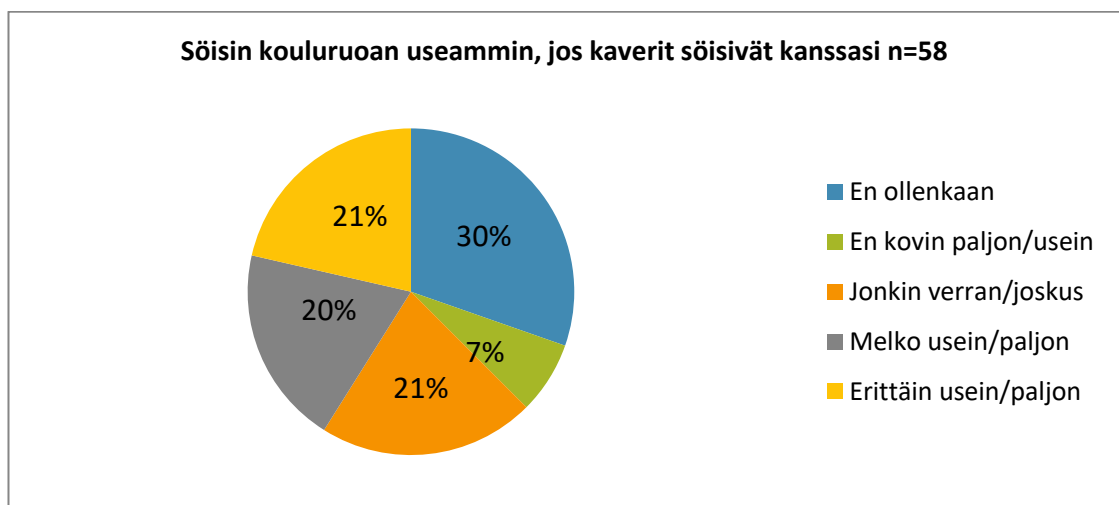
KUVIO 7. Sovelluksen käyttö

Ruokailuun varattu aika ei vaikuta kyselyn mukaan negatiivisesti ruokailukokemukseen (kuvio 8). Vastaajista 65 prosenttia vastasi, että käytettävällä ajalla olisi ei olisi paljon tai ei ollenkaan merkitystä. Tämä oli kuitenkin hieman ristiriidassa vastanneiden unelmien kouluruokatilanne -kysymyksen kanssa. ”Rauhallinen, saisi kuunnella musiikkia hiljaisella”. Useat vastaajat toivoivat ruokailutilanteen olevan rauhallisempi, ja kiireettömämpi. Toiveena olisi myös viihtyisä ja meluton ympäristö. ”Saisi olla hiljaisessa tilassa”.



KUVIO 8. Ruokailuun varatun ajan vaikutus

Ruokailu näyttäytyi kyselyssä merkittävänä sosiaalisena tilanteena. Yli 60 prosenttia vastanneista koki, että ystävien osallistuminen ruokailuun vaikutti omaan osallistumiseen merkittävästi (kuvio 9). ”Hyvää ruokaa, hyvässä seurassa”.



KUVIO 9. Ruokailu sosiaalisena tilanteena



Avoimeen kysymykseen ”Millainen olisi unelmien kouluruokailutilanne?” kirjoitti vastauksen 37 vastaajaa 58 vastaajasta. 20 vastaajaa kommentoi ruoan makua, 9 vastauksessa mainitaan ruokailuympäristö ja ruokailun rauhallisuus. Vastauksista käy ilmi, että ruokailuun ollaan myös tyytyväisiä nykyisellään. *”ihan perus, ei täs nykyses mitää vikaa oo, koululaiset kestää kyl”*.

### 6.3 Tulosten yhteenveto

Tarkasteltaessa kyselytutkimusta ja yritys X:n (2017) tutkimusta tuloksissa nousi esiin yhtenäisyyksiä, mutta myös paljon eroavaisuuksia. Voidaan pohtia, miten lapset näkevät kouluruokailun nyt ja lähitulevaisuudessa verrattain 50 vuoden kuluttua syötävään kouluruokaan. Yritys X:n (2017) tekemän tutkimuksen mukaan merkittäviä huomioita tulevaisuuden kouluruokailu trendeihin liittyen olisivat luomuruoka, lähiruoka, kasvisruoka ja koulujen itse viljelty ruoka. Kyselyssä nämä trendit eivät vielä näkyneet, eli keskeisempänä olivat ruoan maku ja valinnan mahdollisuus. Maku on merkittävässä roolissa, tästä syystä ruoan terveellisyys ja muut eettiset seikat eivät olleet huomattavia. On myös hyvä pohtia, tunnistavatko lapset käsitteet lähiruoka ja luomuruoka.

Vaihtoehtojen määrä kouluruokailussa nousi esille tutkimuksessa. Vaihtoehtojen määrän lisääminen houkuttelisi tutkimuksen mukaan koululaisia syömään useammin kouluruokaa. Yritys X:n (2017) tutkimuksessa puolestaan vaihtoehtojen määrää ei mainittu, eikä vastaajat kiinnittäneet vaihtoehtojen määrään huomiota.

Toukokuussa 2018 tehdyssä tutkimuksessa ja yritys X:n (2017) tutkimuksissa tuli yhteinevästi esille toive ruokailun kiireettömyydestä. Molemmista tutkimuksista nousi esiin, että tulevaisuudessa ruokailutilanne tulisi olla kiireettömämpi ja rauhallisempi. Kouluilaisten vastauksista toukokuussa 2018 44 prosentissa ruokailuun käytettävällä ajalla olisi vaikutusta ruokailuun osallistumiseen melko paljon tai erittäin paljon. Jyrki Sukula otti kantaa ruokailuun käytettävään aikaan Talvitien haastattelussa, sanomalla että ruokatunnit Suomessa ovat liian lyhyet (Talvitie 2015).

Vuonna 2017 uusitussa kouluruokasuosituksessa on otettu huomioon, että ruokailutilanteen tulisi olla viihtyisä hetki ja sosiaalinen tilanne, jossa opitaan uutta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Opinnäytetyön tutkimuksen mukaan kavereiden merkitys ja sosiaalinen kanssakäyminen oli oppilaiden vastauksissa esille tullut asia. Ruokailuun osallistuisi useammin yli 60 prosenttia vastaajista, mikäli kaverit ja ystävät osallistuisivat heidän kanssaan.

70 prosenttia vastaajista vastasi ruoan maulla olevan merkitystä ruokailuun osallistumisen kannalta. Tutkimuksessa ei suoranaisesti kysytty onko koulussa hyvää ruokaa, eikä avoimiin kysymyksiin tullut juuri kommentteja ruoan nykyisestä mausta. Kouluruoan maineella ja sen maulla voidaan katsoa olevan yhteys. Kouluruoan maine on Jussi Saarisen Aamulehden kirjoittaman kommentin mukaan peruja 1990-luvun loppupuolen kumiperunoista ja yleisestä tavasta haukkua kouluruokaa ja sen makua (Saarinen 2017). Kouluruoan mainetta ja imagoa voisi parantaa pitkällä tähtäimellä, mutta se vaatii lukuisia onnistuneita palvelukokemuksia vuosien mittaan. Onnistuneiden palvelu- ja ruokailukokemusten myötä kouluruoan maine ja sitä kautta sen maku oppilaiden mielikuvissa voitaisiin saada paremmaksi. Olisi hienoa, jos kouluruoan arvostus saataisiin takaisin sellaiselle tasolle, jollainen se on ollut alkuvuosikymmeninä.

Nuoret ovat tottuneet käyttämään internetiä ja älypuhelinta päivittäin jo varhaisista vuosista lähtien (Sosiaali-, ja terveysministeriö 2016, 4). Nykypäivänä ”appi ja padi” -kulttuuri, jossa elämme, ei heijastunut kovin merkittävästi oppilaille tehdyssä tutkimuksessa ja yritys X:n (2017) tutkimuksessa. Oppilaat eivät seuraa sähköistä ruokalistaa, mutta toisaalta olivat kiinnostuneita applikaatiosta, jossa kerrotaan, syökö ruokasuositusten mukaisesti. Tästä voisi päätellä, että oppilaita voisi houkutella kouluruoan pariin sovelluksella, joka innostaa syömään terveellisesti sillä lähes puolet vastaajista vastasi toukuussa 2018 tutkimuksessa olevansa kiinnostuneita sovelluksesta, jolla voi seurata syökösuositusten mukaisesti. Nykyisin käytössä olevat kouluruokaa koskevat sovellukset saattavat nuorista tuntua tylsiltä (liite 3). Sovelluksista saa tietoja kuten päivän ruoan, allergenit ja ravintosisällön. Sovelluksia selaillessa huomaa pian, että niissä selviää lähinnä perustiedot, jotka on esitetty pelkistetysti. Sovelluksien käyttöä nuorten keskuudessa voisi lisätä mahdollisesti tekemällä niistä nuorten mieleen paremmin sopivia. Pelkkä tieto siitä, mitä ravintoaineita ja kuinka paljon ruoassa on, ei ehkä kuulosta nuorista kiinnosta-

valta. Tiedon voisi esittää paremmin vaikka luomalla pelin kouluruoan ympärille. Koululainen klikkaisi syömiään ruokia ja näkisi kuvien ja grafiikan avulla kuinka paljon mitäkin ravintoaineita on aterialla saanut. Tai mitä hyötyä keholle on saaduista ravintoaineista. Toimivalla ja oppilaita kiinnostavalla sovelluksella tai mobiilipelillä olisi mahdollista opettaa nuoria terveellisen ravinnon vaikutuksesta ja siihen vaikuttavista valinnoista.

Ruokalistaa laadittaessa on kolme tekijää ylitse muiden; asiakkaiden toiveet, hinta ja joukkoruokailun ravitsemussuositukset (Risku-Norja, ym. 2010, 40). Yritys X:n (2017) tuloksissa ei noussut esille ruokalistasuunnittelun merkitys tulevaisuudessa. Toisaalta tätä ei suoranaisesti kysytty, mutta mahdollisuus tähän olisi ollut. Oppilailta suoraan kysyttäessä he näkivät tämän merkittävänä. Toukokuussa 2018 tehdyssä tutkimuksessa ruokalistasuunnitteluun osallistuminen nousi esille oppilaiden omissa vastauksissa. Oppilaista 84 prosentilla oma osallistuminen ruokalistasuunnitteluun vaikuttaisi positiivisesti ruokailuun osallistumiseen. Tulevaisuudessa oppilaiden osallistaminen kouluruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa voisi olla asia, joka saa nuoret kiinnostumaan lisää kouluruokailusta.

Ruokailuun liittyvät toiveet olivat yritys X:n (2017) ja tämän työn kyselyssä molemmissa melko samanhenkiset. Rauhallisuus, ympäristön miellyttävyys, hyvät ruokailutavat sekä meluton ympäristö olivat molemmissa tutkimuksissa esille tulleita asioita. Ruokailu nähtiin molemmissa tapauksissa myös sosiaalisena tilanteena, jossa kavereiden osallistuminen oli merkittävä tekijä. Koulun, palveluntuottajan ja oppilaiden yhteisöllisyys ja toimiva yhteistyö olisi avain houkuttelevaan ruokailuympäristöön ja tilanteeseen. Sitä kautta olisi mahdollista saada oppilaat osallistumaan entistä useammin kouluruokailuun. Vuonna 2017 päivitetystä kouluruokasuosituksesta on jo otettu huomioon ruokailutilanne ja ohjeistettu kiinnittämään huomiota ruokailuympäristön merkitykseen kouluruokailussa (Kallunki 2017). Ongelma on siis jo virallisella tasolla havaittu, vielä ei ole saatu tuloksia nähtäväksi suositusten muuttamisen vaikutuksesta.

Kokonaisuudessaan, jotta saadaan nuoret syömään kouluruokaa ja tehtyä siitä houkuttelevan, tulee ruoan olla maukasta, tulisi tarjolla olla enemmän vaihtoehtoja, oppilaiden pitäisi päästä osallistumaan ruokailun suunnitteluun ja ruokailutilanteesta tulee saada miellyttävämpi.

## 7 POHDINTA

Tutkimusta tehtäessä kiinnitetään huomioita tutkimuksen validiteettiin eli pätevyys. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimus mittaa sitä mitä on ollut tarkoitus mitata ja ettei tutkimus sisällä systemaattisia virheitä ja se antaa keskimäärin oikeita tuloksia. (Heikkilä 2014, 11.) Tässä tutkimuksessa validiteetti on hyvä, sillä kysymykset ja kohderyhmä ovat oikea tutkimuskysymys huomioiden. Tutkimuksessa käytetty menetelmä sekä kysely ovat luotu vastaajien ikä huomioon ottaen.

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus kuvastaa tutkimuksen tarkkuutta ja sitä, onko tutkimus toistettavissa samoin tuloksin. Luotettavia tutkimustuloksia saadaan, kun otanta on riittävän suuri ja tiedon keruu ja sen käsittely on tehty huolellisesti. (Heikkilä 2014, 12.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuus on hyvä, tutkimus voidaan toistaa samanlaisena. Kyselylomakkeen kysymykset ovat hyvin ymmärrettävissä kyselyn vastaajien kannalta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten kouluruoka saataisiin houkuttelevaksi nuorten mielestä. Aihetta lähestyttiin kahden eri tutkimuksen avulla, ja niistä saatiin laajasti materiaalia tutkimusongelman selvittämiseksi. Opinnäytetyössä onnistuttiin saamaan esille vastauksia monelta eri näkökulmalta onnistuneen kouluruokailun järjestämiseksi.

Kahden eri tutkimusmateriaalin, oppilaille toukokuussa 2018 kyselyn ja yritys X:n (2017) teettämän tutkimuksen, yhteenvetona kouluruokailun houkuttelevuuden parantamiseksi voidaan jakaa houkuttelevuustekijät kahteen osaan, ruokailuympäristöön ja ruokaan. Ruokailuympäristöltä toivotaan rauhallisuutta, kiireettömyyttä ja miellyttävää ruokailutilannetta, jossa voi nauttia hengähdystauon koulupäivän keskellä kavereiden kanssa. Ruoan osalta toiveissa nousi selkeästi esiin ruoan maukkuus ja se, että oppilaat itse voisivat vaikuttaa tarjottavaan ruokaan.

Jotta mahdollisimman moni koululainen saataisiin osallistumaan kouluruokailuun päivittäin ja syömään kaikki aterian osat, olisi tärkeää luoda kouluihin oppilaita kuunnellen

toimivat ruokailuympäristöt ja osallistuttaa oppilaita kouluruoan ja ympäristön suunnitteluun. Voisiko tulevaisuudessa olla sovelluksia, joiden avulla nuoret voisivat valikoida mieleisiä ruokalistoja tai koulujen omia oppilaiden, opettajien ja palveluntuottajan muodostamia työryhmiä, jotka suunnittelisivat ruokailutilat ja ruokalistat vastaamaan yhteisiä, kaikkia palvelevia toiveita? Kuinka jo käytössä olevista ja tulevista sovelluksista saadaan sellaisia, että nuoret käyttävät niitä ja niistä saadaan hyötyä kaikille osapuolille?

Tulevaisuudessa, jotta tietoa kouluruokailun houkuttelevuudesta voitaisiin kerätä enemmän, tulisi tutkimus tehdä uudelleen laajemmalle joukolle. Tutkimusmenetelmänä voitaisiin käyttää myös muita menetelmiä, kuten teemahaastatteluja, jolloin voitaisiin saada vielä enemmän tietoa oppilaiden näkökannasta. Tutkimuksen voisi myös laajentaa koskemaan enemmän koulun henkilökuntaa ja palveluntuottajia.

## LÄHTEET

Aromilehti. 28.5.2018. Palmia aloittaa Espoon kouluissa. Luettu 13.8.2018. <https://aromilehti.fi/artikkelit/palmia-aloittaa-espoon-kouluissa/>

Brandnews. N.d. Mikä on brändi? Luettu 18.8.2018. <http://brandnews.fi/mika-on-brandi/>

CGI. N.d. CGI lyhyesti. Luettu 16.5.2018. <https://www.cgi.fi/cgi-lyhyesti>

CGI. 2017. Tutkimustietoa ja käytännön toimia ruokahävikin pienentämiseen – Avuksi analytiikka ja digiteknologia. Luettu 16.5.2018. <https://www.cgi.fi/uutiset/tutkimustieto-ja-kaytannon-toimia-ruokahavikin-pienentamiseen>

Edu. 2016a. Mihin tapoja tarvitaan? Päivitetty 24.6.2016 Luettu 31.7.2018. [https://www.edu.fi/kilpailut\\_ ja\\_ teemapaivat/tapakasvatusviikko/tavattomasti\\_tapoja/mihin\\_tapoja\\_tarvitaan](https://www.edu.fi/kilpailut_ ja_ teemapaivat/tapakasvatusviikko/tavattomasti_tapoja/mihin_tapoja_tarvitaan)

Edu. 2016b. Kouluruokailu. Päivitetty 24.5.2016 Luettu 31.7.2018. [https://www.edu.fi/kilpailut\\_ ja\\_ teemapaivat/tapakasvatusviikko/tavattomasti\\_tapoja/kouluruokailu](https://www.edu.fi/kilpailut_ ja_ teemapaivat/tapakasvatusviikko/tavattomasti_tapoja/kouluruokailu)

Elo- Säätiö. 2018. Kouluruokailu Suomessa. Päivitetty 8.5.2018 Luettu 12.5.2018. <http://www.elo-saatio.fi/kouluruokailu-suomessa>

Eskelinen H, Taipale M. 2015. Kouluruokailun parhaat käytänteet Suomessa. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

European commission. 4.9.2017. EU school fruit, vegetables and milk scheme. Luettu 11.5.2018. [https://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme\\_en](https://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme_en)

Evira. 2017. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Päivitetty 5.4.2017. Luettu 10.5.2018. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/koululaiset-ja-nuoret/>

Frosterus N. N.d. Mediakäyttö ja sukupolvien välinen kuilu. Luettu 13.8.2018. <https://www.tns-gallup.fi/uutiskirje/2015/mediakaytto-ja-sukupolvien-valinen-kuilu>

Google Play-kauppa. 2018. Luettu 13.8.2018. <https://play.google.com/store/search?q=kouluruoka&c=apps>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Luettu 17.8.2018. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Järvensivu M. 2007. Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Päivitetty 12.4.2007. Luettu 22.5.2018. [https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art\\_2007-04-12\\_002.html?s=0](https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html?s=0)

Kallunki E. 24.1.2017. Kouluruokailun uudet suositukset. Päivitetty 23.1.2018. Luettu 14.8.2018 <https://yle.fi/uutiset/3-9418737>

- Kouluruokadiplomi. 2015a. Luettu 10.5.2018. <http://www.kouluruokadiplomi.fi/koulu-ruoka-diplomi/>
- Kouluruokadiplomi. 2015b. Luettu 10.5.2018. [http://www.kouluruokadiplomi.fi/koulu-ruoka-diplomi/diplomin\\_haku/](http://www.kouluruokadiplomi.fi/koulu-ruoka-diplomi/diplomin_haku/)
- Kytö E. 2013. Maustuuko kouluruoka, ja miltä se maistuu? Aistittava laatu kouluruoan hyväksymisen perustana. Helsingin Yliopisto. Taloustieteen laitos. Maisterintutkielman käsikirjoitus.
- Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M, Partanen R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuевäitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Lintukangas S. & Palojoki P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Mäkelä J., Palojoki P. & Sillanpää M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Nurmijärven uutiset. 2.2.2017. Uusi Kouluruoka-sovellus käyttöön osaan päivakodeista ja kouluista – toiveiden esittäminen entistä helpompaa. Luettu 13.8.2018. <https://www.nurmijarvenuutiset.fi/artikkeli/481355-uusi-kouluruoka-sovellus-kayttoon-osaan-paivakodeista-ja-kouluista-toiveiden>
- Oksanen N. 1947. Suomen kansakoulun työtä. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.
- Opetushallitus. N.d. Kouluruokailu. Luettu 17.5.2018. <https://www.oph.fi/kouluruokailu>
- Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Luettu 10.5.2018 [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Palmia kouluruoka- sovellus. 2018. Haltu. Pegi 3. Play kauppa.
- Palmujoki I. 2013. Kouluruoan maittavuus. Iän ja tilannetekijöiden vaikutus. Helsingin Yliopisto. Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos. Maisterintutkielman käsikirjoitus.
- Parempaa kouluruokaa. 2018. Kouluruokailu. Kouluruoan vuosikymmenet. Luettu 12.5.2018. <https://www.parempaakouluruokaa.fi/kouluruokailu/kouluruoan-vuosikymmenet/>
- Peda.net. N.d. Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Luettu 11.5.2018. <https://peda.net/siikalatva/siikalatvan-lukio/oppiaineet/terveystieto/tk/tv11/vita1-1601152/3-ruoka/sr/ruokapyramidi>
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628
- Pollari T. johtaja, Aromi-liiketoiminta, CGI. Henkilökohtainen tiedoksianto. 22.3.2018. Helsinki.

- Pulkkinen A. 2011. Tapaustutkimus yläkoululaisten kouluruokailusta. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu. Kotitalousopettajien koulutus.
- Päivinen S. 2014. Kouluruoan synnyttävä reilusti alle eurolla. Päivitetty 29.1.2014. Yle Uutiset. Luettu 17.5.2018 Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-7054037>
- Rahja R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Luettu 13.8.2018 [http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)
- Risku-Norja H, Kurppa S, Silvennoinen K, Nuoranne A, Skinnari J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: Arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. Jokioinen: Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy.
- Saarinen J, 2017. Tästä syystä maksuttomaan kouluruuan maine on niin huono –lapsuudessaani näkkileipä oli lounaan huipentuma. Päivitetty 13.7.2017. Luettu 14.8.2018. <https://www.aamulehti.fi/kotimaa/tasta-syysta-maksuttoman-kouluruuan-maine-on-niin-huono-lapsuudessaani-nakkileipa-oli-lounaan-huipentuma-200263348/>
- Salo V. Asiakaspalvelupäällikkö. 2016. AROMI Tehokkaampi ja ekologisempi ruokapalvelu. Luento 18.11.2016. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.
- Sosiaali -ja terveysministeriö 2016. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Luettu 13.8.2018. <https://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3782-6>
- Suoninen A, 2014. Nuorisotutkimusseura. Lasten mediabarometri 2013. Luettu 13.8.2018. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>
- Talvitie L, 2015. Jyrki Sukulan ruokaremontti. Päivitetty 6.2.2015. Luettu 26.6.2018. <https://www.apu.fi/artikkelit/jyrki-sukulan-heratysliike>
- THL. 2018. Kouluterveyskyselyn tulokset. Päivitetty 21.5.2018. Luettu 21.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Luettu 17.5.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- Vehkasilta J, 2015. Wilma-kouluhallinto-ohjelman käyttö oppilaiden poissaolotietojen käsittelyssä Pieksämäen kaupungin perusopetuksessa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Liiketalouden koulutusohjelma / Julkishallinto ja juridiikka. Opinnäytetyö.
- Visma. N.d. Wilma. Päivittäinen ja turvallinen palvelu kaikille kouluarkeen. Luettu 13.8.2018. <https://www.visma.fi/inschool/wilma/>
- Yritys X.2017. Kouluruokailu tutkimus. Luottamuksellinen. Luettu 8.8.2018



## LIITTEET

Liite 1. Ruoka-aineiden valintasuositukset kouluateriaalla (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2017. 83-84.)

Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat	Tarjoaminen koululounaalla
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan Joka aterialla erimuodoissa.	Maustamisessa yrtit
Palkokasvit (hemeet, pavut ja linssit tai muut kasvipäriset proteiinin lähteet)	Monipuolisesti Kasvispääaterioilla proteiinin lähteenä suosien mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa	Viikoittain kasvisruokalajina tai aterian lisäkkeenä
Peruna ja viljalisäkkeet	Keitetty peruna, täysjyväpasta, ohra, täysjyväpuuro ja täysjyvä/tummariisi	Vaihtelevasti perunaa kuorineen keitettynä, kuutioina, suikaleina, viipaleina tai perunasoseena. Pasta ja riisi täysjyväisenä niin lisäkkeenä kuin ruokalajeissa.
Leipä	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g)	Joka aterialla
Maito/maitojuoma ja piimä nestemäiset maitovalmisteet/hapanmaitovalmisteet	Rasvaton ja d-vitamiinoinen tuote Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.	Joka aterialla maito/maitojuoma ja piimä Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurttia, viilejä tai rahkoja.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g/100g)	Enintään kerran viikossa
Kala	Kalalajia vaihdellen	1–2 aterialla/vko
Siiplikarja	Nahka poistettu	1–2 aterialla/vko
Punainen liha (nauta, sika, Lihavalmisteet ja makkarat)	Vähärasvainen liha Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Enintään 1–2 aterialla/viikko Lihaleikkeleitä enintään kerran viikossa. Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko.
Kananmuna		Ruoissa, leikkeleenä, lisäkkeenä
Rasvavaihtoehdot	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini	Leipärasva
Kasviöljy	Rypsi-/rapsiöljy	Salaatinkastikkeessa tai sellaisenaan salaatin kanssa
Pähkinät, mantelit ja siemenet	Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	enintään 15–30 g/päivä

## Liite 2. Kuvakaappaus Palmia kouluruoka- sovelluksesta 2018

**maku hetki**

Tervetuloa kouluun uudet ja vanhat oppilaat!

**Ravintolat**

**Maanantai 13.8.**

**Salaatti** |  
Porkkana-lantturaastetta M G K,

**Lounas** |  
Nakkikastiketta M K, Perunaa M G K

**Tiistai 14.8.**

**Lounas** |  
Nakkikastiketta M K, Perunaa M G K

**Tiistai 14.8.**

**Lounas** |  
Nakkikastiketta M K, Perunaa M G K

**Maanantai 13.8.**

**Salaatti** |  
Porkkana-lantturaastetta M G K,

**Lounas** |  
Nakkikastiketta M K, Perunaa M G K

**Tiistai 14.8.**

**Lounas** |  
Nakkikastiketta M K, Perunaa M G K

**Lounas** |  
Nakkikastiketta M K, Perunaa M G K

**Ainesosat**

Vesi (Vatten); Nakki (brolierinliha, vesi, koneellisesti eroteltu siipikarjan- ja viljaporsaanliha, kamara, perunatarkkelys, viljaporsaanliha, silava, jodiloitu suola, dekstroosi, aromit (mm. paprika), hapettumisestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Siir- ja brolierinlihan alkuperä Suomi kycklingkött, vatten, maskinurbenat fjäderfä- och svinkött, svål, potatisstärkelse, svinkött, späck, joderad salt, dextros, aromer (bl.a. paprika), antioxidantmedel E 301, konserveringsmedel natriumnitrit. Svin- och kycklingköttets ursprung

**Perunaa M G K**

**Ravintoarvot / 100g**

- Energia, kcal 70,79 kcal
- Rasvat 0,1 g
- Tydyttyneet rasvahapot 0,02 g
- Hiilihydraatit 15,4 g
- Pakkausmerkintöjen "sokerit" 0 g
- Ravintokuitu yhteensä 1,8 g
- Proteiinit = valkuaisaineet 1,8 g
- Suola ns. suolaekvivalentti 0 g

**Äänestys**

**Ravintolat**

**Kartalla**

**Uutiset**

**Yhteystiedot**

**Palautte**

**Löydä ravintolasi >**

## Liite 3. Kyselylomake

**KYSELY KOULURUOKAILUSTA**

Ympyröi jokaisen kysymyksen oikealta puolelta numero, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi asiasta.

	En ollenkaan	En kovin paljon/usein	Jonkin verran/joskus	Melko usein/paljon	Erittäin usein/paljon
<b>RUOKA</b>					
Luen <b>paperisen</b> ruokalistan ennen ruokailuun menoa	1	2	3	4	5
Luen <b>sähköisen</b> (netistä/sovelluksesta) ruokalistan ennen ruokailuun menoa	1	2	3	4	5
Päivän ruoka vaikuttaa päätökseeni ruokailuun osallistumisesta	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos tarjolla olisi <b>useampia ruokalajeja</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos kouluruoka olisi <b>paremman makuista</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruokaa useammin, jos tarjolla olisi <b>terveellisempää ruokaa</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruokaa useammin, jos tarjolla olisi <b>lempiruokiani</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos tarjolla olisi enemmän <b>luomuruokaa</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruokaa useammin, jos tarjolla olisi enemmän <b>kasvisruokaa</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruokaa useammin, jos pääsisin itse vaikuttamaan ruokalistan suunnitteluun	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos olisin itse osallistunut raaka-aineiden (esim. porkkana) kasvattamiseen	1	2	3	4	5
Haluaisin tietää enemmän kouluruoan <b>terveysvaikutuksista</b>	1	2	3	4	5
Jos olisi sovellus, jonka avulla voisi seurata <b>syötkö suositusten mukaisesti, käyttäisin sovellusta</b>	1	2	3	4	5
<b>RUOKAILUTILANNE</b>					
Söisin kouluruoan useammin, jos ruokailuun olisi käytössä <b>enemmän aikaa</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos <b>kaverit söisivät kanssasi</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos <b>ruokala olisi viihtyisämpi</b>	1	2	3	4	5
Söisin kouluruoan useammin, jos kaverini omaisi <b>paremmat käytöstavat</b>	1	2	3	4	5

Millainen olisi unelmien kouluruokailutilanne:

---



---



---

**KIITOS OSALLISTUMISESTA!**