

Viivi Tammisto

# KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISKOHTEIDEN KARTOITUS

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (amk)

2020



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkintonimike</b>	<b>Aika</b>
Viivi Tammisto	Restonomi (amk)	Syyskuu 2020
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		48 sivua 5 liitesivua
Kouluruokailun kehittämiskohteiden kartoitus		
<b>Toimeksiantaja</b>		
Palmia Oy		
<b>Ohjaaja</b>		
Tiina Tuovinen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Palmia Oy. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselyn avulla opiskelijoiden mielipiteitä kouluruokailusta ja miten he haluaisivat kehittää kouluruokailua. Palveluntarjoajina haluamme, että jokaisella on mahdollisuus mielekkääseen ruokailutilanteeseen, joten päätin lähteä yhteistyöyrityksen kanssa selvittämään opiskelijoiden kehittämis- tai toimintatapamuutosehdotuksia ruokailutilanteeseen.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli saada uusilla toimintatapa- ja kehittämismuutoksilla enemmän ruokailijoita jokaiseen koulukohteeseemme, kuin ennen muutoksia. Tavoitteena oli myös saada kyselyn avulla selvitettyä, kuinka tarjolla oleva ruoka maistuisi paremmin, millä keinoilla opiskelijat tulisivat useammin syömään sekä valitsisivat lautaselleen monipuolisemman kokonaisuuden.</p> <p>Tutkimusmenetelminä työssä käytettiin kyselyä sekä haastattelua. Kysely toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä kevään 2020 aikana Kilonpuiston koulun 4.–9.-luokkalaisille. Haastattelu toteutettiin kvalitatiivisena, jossa haastateltiin ala- ja yläasteen oppilaita ruokailutilanteessa. Sen avulla kartoitettiin, minkälaisia mielipiteitä uudet kehittämiskohteet herättivät ja mitä mieltä oppilaat muutoksista olivat.</p> <p>Aluksi kouluruokailua kehitettiin pienillä muutoksilla kyselystä nousseista vastauksista. Mahdollisia asiakasmäärien muutoksia kouluravintolassa pystyy analysoimaan vasta pidemmällä aikavälillä, kun kaikki tutkimuksessa ilmenneet kehittämiskohteet ovat otettu käyttöön osittain tai kokonaisvaltaiseksi. Suuremmista kehittämistarpeista täytyisi olla yhteydessä asiakkaaseen, koska palvelusopimuksessa on määritelty tarkasti raamit, kuinka meidän tulisi toimia palveluntuottajina koulukohteissamme.</p> <p>Teoriaosuudessa käsitellään mm. kouluruokailun historiaa, kouluruoan ravitsemuksellisuutta sekä kouluruoan merkitystä nuorelle.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
kouluruoka, kouluruokailu, peruskoulu, ala-aste, yläaste, kehittäminen,		

Author (authors)	Degree	Time
Viivi Tammisto	Bachelor of Hospital- ity Management	September 2020
<b>Thesis title</b> Mapping of School Food Development Areas		48 pages 5 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> Palmia Oy		
<b>Supervisor</b> Tiina Tuovinen		
<p><b>Abstract</b></p> <p>This thesis was commissioned by Palmia Oy. The purpose of the thesis was to map out the pupils` opinions on school food and how they wished to develop it. As a service provider our aim is that everyone has the chance for a pleasant eating experience. That is why I decided to start mapping out development areas and possible suggestions for improvement on school food with a collaboration company.</p> <p>The aim of the research was to attract more customers to our school restaurants by making improvements and changes to our practices. The aim was also to find out how to make the food taste better, how to draw in pupils to come and eat more often and choose a more varied plate of food.</p> <p>An online poll and an interview were used as research methods. Quantitative research method was used in the poll. The poll was carried out with Kilonpuisto School's pupils from fourth to ninth grade as Webropol-survey in spring 2020. Qualitative research method was used in the interview part where pupils of elementary school and junior high school were interviewed during lunch. The interview helped to hear the pupils` opinions on the improvements and what they thought about the changes.</p> <p>At first, school food was developed with small changes based on the poll results. Possible changes in the numbers of customers can be analyzed over a longer period of time when all of the improvements have been partly or fully introduced. For bigger improvements one has to contact the client because the service agreement includes terms on how to operate as a service provider in our school restaurants.</p> <p>The theory part of the thesis includes the history of school food, nutritiousness of school food and the meaning of school food to a pupil.</p>		
<p><b>Keywords</b></p> <p>school lunch, lunch, elementary school, primary school, secondary school, improvement</p>		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY .....	7
2.1	Palmian koulupalvelut .....	8
2.2	Kilonpuiston koulu .....	9
3	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	9
4	KOULURUOKA .....	10
4.1	Aikaisemmat tutkimukset kouluruokailusta .....	12
4.2	Kouluruoan historia .....	12
4.3	Kouluruoan vuosikymmenet .....	13
4.4	Kouluruoan merkitys nuorelle .....	15
4.5	Kouluruoan ravitsemuksellisuus .....	17
5	RUOKAPALVELUIDEN LAATU JA KANNATTAVUUS .....	19
5.1	Ruokapalveluiden laatu .....	19
5.2	Ruokapalveluiden kannattavuus .....	21
6	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	22
6.1	Kysely .....	23
6.2	Haastattelu .....	23
7	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU .....	24
7.1	Kysely .....	25
7.1.1	Taustatiedot .....	25
7.1.2	Kouluruoka .....	26
7.1.3	Mielpide kouluruoasta .....	29
8	KEHITTÄMISIDEAT JA NIIDEN TESTAAMINEN RAVINTOLASSA .....	32
8.1	Kehittämiskohteiden testaaminen Kilonpuiston koulussa .....	33
8.1.1	Kehittämismuutosten vaikutukset .....	38
8.1.2	Myöhemmin kehitettävät kohteet .....	39

8.2	Haastattelu kouluruokailun muutoksista .....	39
9	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	46

## LIITTEET

Liite 1. Saateteksti vanhemmille ja oppilaille kyselyn teettämisestä ja sisällöstä

Liite 2. Tutkimuskysymykset Webropol-ohjelmassa

Liite 3. Haastattelun runko

## 1 JOHDANTO

Nuorten kouluruokailutottumukset ovat herättäneet keskustelua jo pitkään. Nykyisessä työpaikassani Palmian kouluruokapalveluissa, olemme työyhteisössä havainneet erityisesti yläasteikäisten nuorten jättävän yhä useammin kouluruokailun kokonaan väliin ja joidenkin alakoululaisten ottavan lautaselleen vain vähän ruokaa. Lounasta ei osata tai haluta koostaa monipuoliseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millä konkreettisilla keinoilla voisimme kouluruokailua kehittää, jotta kouluruoasta tulisi varsinkin yläasteikäisten nuorten silmissä houkutteleva ja kiinnostava sekä kaikki opiskelijat saataisiin valitsemaan ruokaa monipuolisemmin tarjolla olevista vaihtoehdoista. Opinnäytetyön kehittämisprojekti keskittyi Kilonpuiston kouluun, mutta myöhemmin uudet toimintatavat sekä kehittämiskohteet otetaan käyttöön muissakin Espoon koulukohteissamme.

Opinnäytetyössä käsitellään myös sitä, miten muutosten jälkeen ruokailijamäärät lisääntyivät tai valitsivatko oppilaat linjastosta enemmän kaikkea tarjolla olevia vaihtoehtoja. Kehittämiskohteet pyrittiin valitsemaan oppilaiden näkökulmasta, jotta he huomaisivat mahdolliset muutokset. Kyselyssä eniten nousseista toiveista tai pyynnöistä pyrittiin huomioimaan toiminnan kannalta kannattavimmat ja tärkeimmät asiat.

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivista menetelmää käytettiin kyselyssä ja haastattelu toteutettiin kvalitatiivisena. Webropol-kysely toteutettiin ala- sekä yläasteen oppilaille kevään 2020 aikana. Haastattelu suoritettiin alkusyksyn 2020 aikana ruokailutilanteessa.

Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, sillä kouluruokailun kehittäminen on otettu tavoitteeksi monessa koulussa. Onkin tietoa, että Espoossa jätetään huomattavan useasti kouluruoka syömättä verrattuna muuhun maahan. (Riihola 2020.)

## 2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Palmia Oy on monipuolinen suomalainen yritys, joka työllistää n. 2 200 työntekijää eri ammattialoilta. Palmialla voi työskennellä kiinteistö-, siivous-, turvallisuus, ravintola-, ruoka- ja toimitilapalveluissa. Yhteensä Palmia työllistää 1000:nnessa erilaisessa kohteessa 13 paikkakunnalla. (Palmia s.a.a.) Yritys valmistaa lounasruokaa lounas- ja henkilöstöravintoloihin, kouluihin, päiväkohteihin sekä hoiva-alalle pääkaupunkiseudulla, Hämeenlinnassa, Nurmijärvellä ja Riihimäellä. Joissakin ravintoloissa pääkaupunkiseudulla toimii myös erilaiset juhla- ja kokouspalvelut.

Lounasravintoloissa käytetään suomalaisia raaka-aineita aina, kun se on laadullisesti ja sesonkisaatavuudeltaan mahdollista. Tuorelihat, perunat, siipikarja, maitotaloustuotteet sekä kananmunat ovat aina suomalaisia. Kaikkien elintarvikkeiden yhteenlaskettu kotimaisuusaste on n. 75–80 %. Avainlippu kertoo Palmialla sen, että yritys on kokonaan suomalaisessa omistuksessa ja Palmian kotimaisuusaste onkin tuotteiden ja palveluiden kannalta n. 80 %. (Palmia s.a.b.)

Ruokatuotannossa käytetään monipuolisesti erilaisia juureksia sekä kasviksia ja ruoanlaitossa suositaan lähellä tuotettuja raaka-aineita. Julkisissa ruokapalvelukohteissa sekä Palmian lounas- ja henkilöstöravintoloissa tarjotaan päivittäin asiakkaille kasvisruokavaihtoehtoja ja usein myös kasvisruoka sopii veگانista ruokavaliota käyttävälle asiakkaalle. (Palmia s.a.b.)

Palmia kuuluu Portaat luomuun -ohjelmaan ja ohjelmaan voi halutessaan liittyä yksityiset tai julkiset ruokapalveluntuottajat, jotka haluavat lisätä luomutuotteiden käyttöä osana kestäväen kehityksen toimintaansa. Palmian ravintoloissa käytössä olevat hiutaleet, kahvit, tofu, herneet, teet, banaani, piimä sekä pastat ovat luomutuotteita. Palmian ravintolat ovat Portaat luomuun -tasolla 4 tai 5. Helsingin julkiset ruokapalvelut ovat tasolla 2 ja Riihimäen julkiset ruokapalvelut tasolla 4. (Palmia s.a.b.)

## 2.1 Palmian koulupalvelut

Palmian koulupalveluita tuotetaan tällä hetkellä pääkaupunkiseudulla, Nurmijärvellä, Turussa, Riihimäellä sekä Hämeenlinnassa. Uusimmat kohteet sijaitsevat Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Espoon kaupunki kilpailutti ruokapalvelut 16 eri kohteeseen kesällä 2018. Palmia voitti kilpailutuksen laatu- ja toiminta alkoi kouluissa ja päiväkodeissa alkusyksystä 2018. Espoon kilpailutuksessa määriteltiin tarkasti erilaiset laadulliset kriteerit, joiden perusteella Palmia valikoitui uudeksi ruokapalvelun tuottajaksi. (Palmia 2018.)

Tärkeimpänä Espoon kaupungin ruokapalveluista ruokapalveluasiantuntija pitää sitä, että Palmialla tehdään tiivistä yhteistyötä rehtoreiden, opettajien ja päiväkodinjohtajien kanssa. Pienistäkin asioista on saatu sovittua joustavasti ja tärkeimpänä koetaan, että arki sujuu hyvin. Espoon kaupungilla on tavoitteena olla pysyvästi Euroopan kestävin kaupunki. Kouluruokailussa tämä näkyy mm. kasvisten käytön lisäyksellä sekä hävikkiruoan määrän vähennyksellä. (Palmia 2018.)

Jokaisessa koulupalveluita tuottavassa kaupungissa noudatetaan asiakkaan kanssa määriteltyjä palvelusopimuksia. Palvelusopimuksessa on määritelty mm. toimintatavat työlle sekä ruokalistasuunnittelun kriteerit. Palvelusopimuksessa kuvataan tarkasti raamit, kuinka palveluntuottajan on toimittava erilaisissa tilanteissa ja miten työtä tulisi toteuttaa.

Espoon kaupungin kanssa sovitussa palvelusopimuksessa on määritelty, kuinka runkolistat tulisi suunnitella ja mitä kaikkea suunnittelussa täytyy ottaa huomioon. Ruokalistasuunnittelun osalta asiakas on määritellyt, että palveluntuottajan tulisi laatia erikseen ruokalistat koulu- ja päiväkotiatarioista. Toimintakauden alku kouluissa ja päiväkodeissa tulee huomioida ruokalistoilla niin, että ensimmäisinä viikkoina ruokalistoilla on sellaisia ruokia, jotka ovat maku- maailmaltaan oppilaille tuttuja. (Palvelusopimus 2018.)

Ruokalistoista laaditaan 6 viikon kiertävä runkoruokalista, josta käy ilmi myös alustavat teemapäiväsuunnitelmat, joita lukuvuoden aikana toteutetaan. Runkoruokalistasta on selkeästi käytävä ilmi ruoan nimen avulla, mitä ruoka sisäl-



tää ja mikä on ruoan tyyppi (esim. kastike, keitto, laatikko) sekä ruoassa käytetty pääraaka-aine sekä energialisäke. Ruokalistalla täytyy olla myös merkinnot erityisruokavalioiden sekä ilmoittaa selkeästi päivän kasvisruokavaihtoehto. Kuuden viikon kiertävässä listassa, saa kaksi kertaa yhden salaatin korvata lämpimillä juureksilla pääruoan rinnalla. (Palvelusopimus 2018.)

Palveluntuottajan tulisi laatia ruokalistat runkolistan pohjalta. Runkolista tulee toimittaa asiakkaalle vähintään neljä viikkoa ennen listan voimaantuloa. Asiakas määrittelee puolivuositain toteutettavat teemat, joita palveluntuottajan tulee noudattaa. Palveluntuottaja voi myös toteuttaa omia teemapäiviään, mutta niiden on oltava merkittynä ruokalistoille. Runkoruokalistaa täytyy päivittää 2 vuoden välein. (Palvelusopimus 2018.)

Ruokalistasuunnittelussa tulisi huomioida raaka-aineiden käyttö sesongin mukaisesti, joten vuodenaikojen vaihtelut tulisi näkyä ruokalistoilla. Ruokalistat tulee suunnitella Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaisesti – noudattaen ikäryhmäkohtaisia suosituksia. Ruokailijoilta sekä tilaajilta saadut asiakaspalautteet tai kehittämisehdotukset tulisi huomioida mahdollisuuksien mukaan seuraavia runkolistoja suunniteltaessa. (Palvelusopimus 2018.)

## **2.2 Kilonpuiston koulu**

Kilonpuiston koulu sijaitsee Espoossa, lähellä Leppävaaraa. Koulussa opiskelee reilu 700 oppilasta aina esiopetuksesta 9:nteen luokkaan asti. Kilonpuiston koulussa painotusalueena on ilmaisutaito, jota toteutetaan useissa oppiaineissa. Yleisopetuksen lisäksi koulussa on kaksikielisen opetuksen luokkasteet 1–9. Tavoitteena on toiminnallinen kaksikielisyys sekä suomen, että englannin kielellä. (Espoon kaupunki s.a.) Alakoulussa oppilaita on n. 408 ja yläasteella n. 312.

## **3 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselyn avulla opiskelijoiden mielipiteitä kouluruokailusta ja miten he haluaisivat kehittää kouluruokapalvelujamme. Tarkoituksena oli saada selville, mitä konkreettista voisimme palveluntarjoajina tehdä, jotta ruokailutilanteesta tulisi mahdollisimman houkutteleva

ja kiinnostava opiskelijoiden mielestä. Palveluntarjoajina haluamme, että jokaisella on mahdollisuus mielekkääseen ruokailutilanteeseen ja yhteistyöyrityksen tuella, halusin lähteä selvittämään opiskelijoiden kehittämis- tai toimintatapamuutosehdotuksia ruokailutilanteeseen.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada uusilla toimintatapa- ja kehittämismuutoksilla enemmän ruokailijoita jokaiseen koulukohteeseemme. Tavoitteena oli myös saada opiskelijoiden asenteet muuttumaan kouluruoasta sen avulla, että heidän mielipiteitään kuunnellaan – ja opiskelijoille tulisi tunne, että asiakkaiden mielipiteillä on oikeasti väliä. Tavoitteena oli myös saada kyselyn avulla selvitettyä, kuinka tarjolla oleva ruoka maistuisi paremmin, millä keinoilla opiskelijat tulisivat useammin syömään sekä valitsisivat lautaselleen monipuolisemman kokonaisuuden.

Tutkimuksessa keskeiset käsitteet olivat kouluruoka, kouluruokailu, ala-aste, yläaste sekä kehittäminen. Tutkimuskysymyksillä lähdettiin pohtimaan kouluruoan kehittämiskohteiden kartoitusta.

Tärkeimpinä tutkimuskysymyksinä tässä työssä olivat:

- Onko keinoja, millä oppilaat saataisiin tulemaan syömään vielä useammin ja ruokailu olisi houkuttelevampi?
- Voimmeko tehdä jotakin konkreettista?
- Onko oppilaille toiveita tai kehittämisehdotuksia kouluruokailun suhteen?
- Miten mahdolliset muutokset vaikuttavat yrityksen liikevaihtoon, eli kohteen syöjämääriin?

#### **4 KOULURUOKA**

Suomessa on maksuton päivittäinen koululounas aina perusopetuksesta toisen asteen opintojen loppuun. Kouluruokailu on ollut Suomessa historiallisesti merkittävä sosiaali- ja terveystaloudellinen päätös. Maksuttomalla kouluruoalla on haluttu ensisijaisesti turvata jokaisen oppilaan perusravinnon saanti. (Fogelholm 2003, 155–156.)

Kouluruokailu on tarkoitettu oppilaille sekä koko koulun henkilöstön fyysiseksi, psyykkiseksi sekä sosiaaliseksi virkistystauoksi päivän aikana. Miellyttäväksi kouluruokailun saa kiinnittämällä huomiota viihtyisään ruokailutilaan, ruoka-aikeiden rauhoittamiseen sekä järjestämällä riittävän ajan ruoan nauttimisille.

Kouluaterian tarkoituksena on opettaa lapsille myös sosiaalisia taitoja, käytäytymissääntöjä sekä tapakasvatusta. Nuorille annetaan myönteistä kuvaa kouluruokailusta, jos heitä otetaan mukaan kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä muun henkilöstön kanssa. (Fogelholm 2003, 155–156.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, 8) laatimassa kouluruokasuosituskirjassa kirjoitetaan, että kouluruokailu tuo parhaimmillaan iloa koulun toimintakulttuuriin, lisää oppilaiden ja henkilöstön viihtyvyyttä, koulumyönteisyyttä sekä parantaa lapsien oppimistuloksia. Suomi on maksuttomalla kouluruokailaan esimerkkinä muille maille ja ohjatulla sekä valvotulla kouluruokailulla on pitkät kasvatukselliset perinteet. Kouluruokailu on päivittäisenä tapahtumana pitkän aikavälin sijoittamista oppilaiden oppimiseen ja hyvinvointiin. Onnistuneen kouluruokailun kriteereinä luetellaan, että se on turvallinen, ohjattu, maukas, täysipainoinen, tarkoituksenmukainen, maksuton, kestävä sekä ohjattu (Kuva 1).



Kuva 1. Onnistuneen kouluruokailun kriteerit (VRN. 2017, 14)

#### 4.1 Aikaisemmat tutkimukset kouluruokailusta

Samankaltaisia opinnäytetöitä on tehty aikaisemmin. Opinnäytetyöt ovat keskittyneet yläkouluun tai ammattikoululaisiin, ja heidän mielipiteitään kouluruokailun nykytilanteesta tai ruokailutottumuksistaan on analysoitu erilaisten kyselyiden avulla.

Opinnäytetöissä pääaiheena on käsitelty, miksi opiskelijat eivät syö ilmaista kouluruokaa, vaan valitsevat mieluummin lähikaupan kouluravintolan sijaan. Näissä opinnäytetöissä on haluttu selvittää, haluisivatko opiskelijat vaikuttaa ruokalistasuunniteluun ja millaisia ruokailutottumuksia opiskelijoilla on. Näiden avulla opinnäytetöihin ja sitä kautta toimeksiantajille on saatu kerättyä dataa, minkälaista tarjottavaa ruokaa opiskelijat mahdollisesti haluaisivat ja millä tavalla he haluaisivat osallistua kouluruokailun kehittämiseen. (Pulkkinen 2019; Kaitarinne & Toikander 2019.) Aikaisemmissa tutkimuksissa kehittämisideoita ei olla testattu ja niistä kuultuja palautteita ei ole käytetty omassa opinnäytetyössä.

#### 4.2 Kouluruoan historia

Suomalainen innovaatio nimeltään kouluruokailu kehittyi naisvoimin unelmasta, jossa kaikki lapset saataisiin kouluun ja heille luotaisiin parempi tulevaisuus. Vielä sata vuotta sitten Suomessa elettiin kehitysmaille tyypillisten ongelmien kanssa. Suomessa maatalouteen nojaava elämäntapa vaati koko perheen panostuksen, myös lasten. Vähäisillä eväillä, pitkien koulumatkojen ja päivien takia ei vanhemmat innostuneet lähettämään lapsiaan koulutielle. Jos joku lapsista sai etuoikeuden käydä koulua, oli se yleensä perheen vanhin poika. Tytöt harvoin pääsivät kouluun, vaan heidän tehtävänsä oli auttaa kotiöissä sekä maatiloilla. (Elo-säätiö 2019.)

Augusta af Heurlin (synt.1847) oli suuri kansalaisvaikuttaja. Hän toimi esimerkiksi tyttöjen ammattikoulutuksen hyväksi. Hän oli sitä mieltä, että Suomessa olisi tehtävä muutoksia, jotta kaikki lapset saataisiin kouluun. Hänen ideastaan kansakoululaisille tarjottaisiin lämmin keitto koulupäivän aikana, mikä auttaisi lapsia jaksamaan koulussa ja samalla toimisi vanhemmille houkuttimena. Au-

gustan johdolla perustettiin koulukeittoyhdistys vuonna 1905. Koulukeittoyhdistys pystyikin jo vuonna 1918 tarjoamaan n. 18 000 lapselle mahdollisuuden ilmaiseen lämpimään kouluateriaan. (Elo-säätiö 2019.)

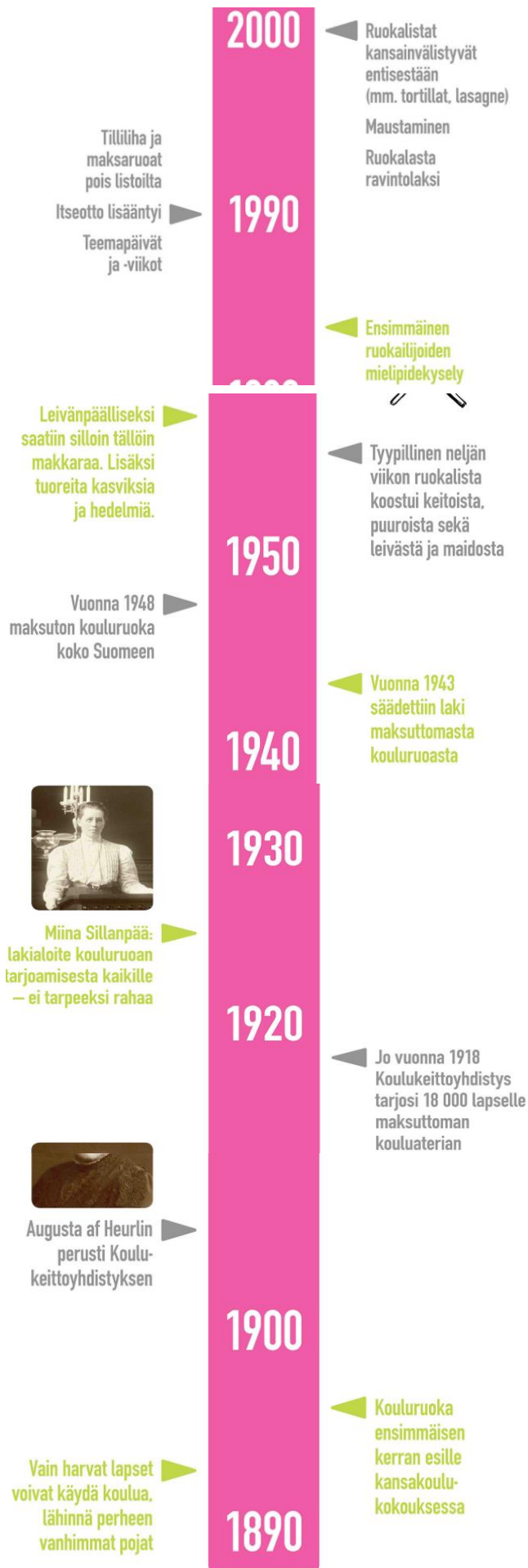
Alussa kouluruoka oli tarkoitettu vain vähävaraisille perheille, mutta tavoitteena oli saada siitä kaikille koululaisille kuuluva etu. Kun oppivelvollisuus tuli voimaan vuonna 1920, Suomen ensimmäinen naisministeri Miina Sillanpää teki aloitteen kaikille kuuluvasta päivittäin tarjottavasta kouluruoosta. Ehdotusta ei kuitenkaan hyväksytty, koska sodat hidastivat sen etenemistä sekä rahoitusta ei saatu mistään. Kuitenkin 20 vuoden kuluttua työ toi tulosta ja vuonna 1943 kansakoululakiin tehtiin lisäys, jonka mukaan kaikissa kansakouluissa oli tarjottava maksuton ateria koululaisille viiden vuoden siirtymäajan jälkeen. (Elo-säätiö 2019.)

Kun vuonna 1977 Suomen kaikissa kunnissa kansakoulut olivat vaihtuneet peruskouluiksi, kaikille maksuton kouluruokailu oli järjestetty jokaiselle peruskouluikäiselle. Maksuttoman kouluruoan piirissä on nykypäivänä esikoululaisista aina toisen asteen opiskelijoihin n. 840 000 lasta sekä nuorta. Suomalainen kouluruoka täytti 70 vuotta vuonna 2018. (OPH s.a.a)

#### 4.3 Kouluruoan vuosikymmenet

Näissä luvuissa tieto perustuu Elo-säätiön (2019) kirjoittamaan artikkeliin, jossa käsitellään kouluruoan eri vuosikymmeniä. Niin kuin kuvassa 2 käy ilmi, kouluissa tarjottu ruoka on muuttunut yhteiskunnan mukana ja jokainen vuosikymmen kertoo sen ajan Suomesta.





Kuva 2. Suomalaisen kouluruoan aikajana (Elo-säätiö, 2019).

Ruoka oli yksikertaista 1940–50-luvuilla ja ne koostuivat pääsääntöisesti erilaisista puuroista, velleistä sekä keitoista. 1950-luvulla ruokalistoilta saatiin myös makaronia ja harvinaisuutena tuoreita kasviksia. Laatikko- ja pataruoat ilmesivät ruokalistoilta 1960-luvulla ja niiden myötä haarukat otettiin käyttöön. Leivän päälle oli myös satunnaisesti tarjolla makkaraa.

Kouluissa alettiin 1970-luvulla tarjoamaan erilaisia raasteita ruoan lisukkeena. 1980-luvulla erilaiset makumaailmat kouluruoissa nousivat suosioon, koska ihmiset matkustelivat enemmän ja saivat vaikutteita uusista kulttuureista ja heidän makumaailmoistaan. Rahaa oli enemmän ja kouluissa alettiin tarjota lihas- ja jälkiruokia. 80-luvulla lapset nähtiin enemmän asiakkaina ja ruoista tehtiin erilaisia kyselyjä ja heitä kuunneltiin enemmän.

Lama iski 1990-luvulla ja ruokalistoilta piti poistaa liharuokia, kuten broilerinreidit. Asiakaspalautteiden perusteella myös tilliliha poistui koulujen ruokalistoilta. Tällä vuosikymmenellä lapset saivat itse aloittaa ottamaan ruokaa linjastosta, eikä sitä annostellut enää koulun keittäjä.

Kouluruoasta tuli 2000-luvulla osa ravitsemuksellista kasvatusta. Keittäjien työnimike vaihtui ruokapalvelutyöntekijöiksi ja ruokaloista siirryttiin kouluravintoloihin. Myös terveellisiin välipaloihin alettiin kiinnittää huomiota ja karkki- ja limuautomaatit poistui koulujen käytäviltä. 2010-luvulla kouluruokailussa on lisääntynyt erilaiset teemat, kuten ruokahävikin seuranta erilaisin kampanjoin ja kasvisruoan lisääntyminen listoille.

Moni nykypäivänäkin suosituista kouluruoista ovat olleet vuosikymmenien ajan lasten ja nuorten suosiossa, kuten makaronilaatikko, kalapuikot, pinaattiletut, lihapullat sekä erilaiset puurot.

#### **4.4 Kouluruoan merkitys nuorelle**

Puberteetissa eli murrosiässä mm. nuoren pituuskasvu kiihtyy ja nuori alkaa kokeilla uusia asioita ja etsimään, mikä hänelle sopii ja mitä hän haluaa. Kasvava nuori etsii itseään myös ruokailujen avulla. Omien idolien ruokailutottumukset saattavat alkaa kiinnostamaan myös itseään, joten nuorten ruokavaliomuutokset saattavat kokea täyskäännöksen. (Fogelholm 2003, 145.)

Ravitsemuskasvatuksen haasteellisin ryhmä ovat nuoret. Heidän kehityksensä aiheuttama energiantarpeiden lisäys turvaa erilaisten ravintoaineiden saannin, mutta myös vajaaravitsemuksen vaara on suuri, koska nuori ei välttämättä syö tarpeeksi monipuolisesti ja tasapainoisesti eri ruokaryhmiä. Joillakin nuorilla on vaikeuksia syödä tasapainoisesti, koska erilaiset mainokset välittävät ristiriitaisia kuvia terveydestä ja ulkonäöstä. Samalla nuori saattaa tehdä ruokavalinnoissaan äärisuuntauksia, joihin puolestaan liittyy ravitsemuksellisia riskejä. Tämän takia nuoret tarvitsevat ravitsemussuositusten mukaista neuvontaa ja opastusta. (Fogelholm ym. 2003, 145.)

Nopean kehityksen ja kasvun aikana nuorten ravinnontarve on huomattavan suuri, mikä heijastuu lisääntyneenä ruokahaluna. Hyvin opitut ravitsemusasiat ovat perusta aikuisiän terveydelle. Kodin ohella myös kouluruokailu ja ystäväpiirin suhtautuminen ruokaan vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin ja tapoihin. Monet kiinnostuvat myös tässä vaiheessa ruoanlaitosta koulun kotitaloustuntien avulla. (Fogelholm ym. 2003, 145.)

Koululounas on tärkeä osa nuoren ravitsemusta. Se on suunniteltu ravitsemussuositusten mukaisesti tukien lapsen ja nuoren ruokailuvalintoja. Opetushallituksen laatimassa kouluruokaoppaassa riittävällä ja täysipainoisella kouluateriaalla tarkoitetaan ravintosuosituksia täyttävää, kolmanneksen päivän energiatarpeesta tyydyttävää ateriaa. (Opetushallitus, s.a.b.)

Koululounaalla, jossa nautitaan kaikki tarjolla olevat vaihtoehdot, pääruoka, kasvikset/salaatit, leipä, levite sekä maito edistävät nuoren terveyttä ja jaksamista. Oppilaan itse valitsema kokonaisuus kuitenkin ratkaisee kouluruoan ravitsemuksellisen laadun. (Parkkinen & Serti 2008, 148-149.) Kouluilla onkin yksi tärkeimmistä rooleista lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksessa. Peruskoulujen opetussuunnitelmissa terveystieteiden tehtävänä on tukea oppilaiden tervettä kasvua sekä kehitystä. Kouluissa annettavalla terveystieteiden opetuksella on pitkäaikainen vaikutus, sillä aikaisin aloitetulla ravitsemuskasvatuksella pystytään vaikuttamaan lasten ja nuorten ruokailutottumusten kehittymiseen positiivisella tavalla. Koko peruskoulun ravitsemuskasvatuksen tavoitteena onkin, että oppilas oppii ymmärtämään ja tuntemaan terveellisen ravinnon merkityksen omassa elämässään. (Fogelholm ym. 2003, 152–153.)



#### 4.5 Kouluruoan ravitsemuksellisuus

Tässä luvussa on käytetty Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) uusinta kouluruokasuositus dokumenttia.

Kouluruokailusuositusten mukaisesti tuotettu ruokailuhetki koulussa tarjoaa lapsille monipuolista ja terveellistä ruokaa, silmäniloa, yhdessäoloa seurustelua sekä hyvää oloa. Sen avulla tuotetaan myös lasten ja nuorten jaksamista, kasvua ja painon tervettä kehitystä. Kouluruokailu onkin käytännönläheistä ruokakasvatusta. Ruokalistat, lautasmallit ja omalla esimerkillään opetus- ja kasvatushenkilöstö opastavat oppilaita ravitsemuksellisesti oikein koostuviin aterioihin. He kannustavat oppilaita monipuolisiin ruokavalintoihin olemalla läsnä ja luoden positiivisen ilmapiirin ruokailutilanteessa.

Hyvän ravitsemuksen turvaaminen tapahtuukin yhteistyössä kodin ja koulun välillä, jolloin varmistetaan ravitsemuksellisesti täysipainoisten aterioiden ja välipalojen syöminen. Koulussa syömiseen ja ateriakokonaisuuksien valintaan vaikuttaakin suuresti kodin antama malli ja kannustus kouluruokaa kohtaan. Myös ruokakulttuurista, eri kanavien kautta tuleva markkinointi, oppilaiden taskurahat sekä ryhmäpaine vaikuttavat suuresti kouluruokailun osallistumiseen.

Vastuu siitä, että koulujen ruokalistalla tarjottavat ruoat ovat ravitsemussuositusten mukaisia, vaihtelevia ja täysipainoisia on pääsääntöisesti ruokapalvelun tuottajilla. Kuitenkin ruokapalveluista päättävillä tahoilla ja tilaajilla on vastuu siitä, että kouluruokailun laadukkaaseen ja täysipainoiseen toteuttamiseen on laadittu riittävät resurssit ja ravitsemuslaadun kriteerit ovat kirjattuina kilpailutilanteessa.

*Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin:*

- lämpimän ruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai munaa
- kasvislisäkkeen ja salaattikastikkeen/öljyn
- ruokajuomaa (maito/maitojuoma/piimä)
- täysjyväleipää/näkkileipää ja - margariinia.

*Puuro- ja keittoaterialla tarjotaan lisänä aterian ravintosisältöä täydentäviä lisäkkeitä, kuten hedelmiä tai tuorepaloja.*

Ruokalistojen suunnittelussa kiinnitetään huomiota siihen, että listassa on suositusten mukaisesti vuorotellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia sekä kappaleruokia, kuten lihapullia, kalapuikkoja tai pinaattilettuja. Ruokalajeja tai aterianosia vaihdellen tai uudistaen oppilaat tutustutetaan uusiin raaka-aineisiin ja monipuolisiin valintoihin ruokailutilanteessa.

Koululounaalla ja välipalalla on tärkeää tarjota kasviksia, marjoja tai hedelmiä monipuolisesti erilaisissa muodoissa, jotta koululaiset tottuvat niiden rakenteisiin ja makuihin. Hedelmät sekä juurekset tai vihannekset tarjoillaan sellaisenaan tai lohkottuina. Vaihtelua ja monipuolisuutta tuovat erilaiset smoothiet, marjasurvokset ja hedelmäraasteet. Juureksia tai vihanneksia olisi hyvä käyttää monipuolisesti raasteina tai salaatteina, ruoan joukossa, lämpimänä lisäkekenä sekä leivän päällä.

Kouluissa tarjolla oleva leipä tai näkkileipä on runsaskuituista ja vähemmän suolaa sisältävää leipää. Ruokajuomana kouluissa tarjotaan rasvatonta maitoa tai piimää. Juustot valitaan sen vähärasvaisuuden mukaan, enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Margariinien valinnassa suositetaan vähintään 60 % rasvaa sisältävä tuote ja salaatikastikkeiksi suositellaan öljypohjaisia kastikkeita. Myös ruoanlaitossa käytettävä rasva tulisi huomioida ja siihen suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältäviä margariineja ja rypsi- tai rapsiöljyvalmisteita.

Pääruoissa käytetään monipuolisesti ja vaihdellen erilaisia liha, - kala, - kana, - ja kasvisvaihtoehtoja. Eläinkunnan tuotteiden valinnassa on kuitenkin syytä kiinnittää huomiota sen rasvaisuuteen. Erilaisten makkaroiden, leikkeleiden sekä kebablihan käyttöä rajoitetaan niiden sisältämän suolan vuoksi. Kyseisten tuotteiden käytössä pyritäänkin valitsemaan vähärasvaisia ja vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita. Kouluaterioille valitaankin vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita, jotka täyttävät ravitsemuslaadun kriteerit. Ruoanvalmistuksessa käytetään aina jodioitua suolaa. Suolan määrä tulee aina huomioida resepteissä ja ruokaohjeita tulee noudattaa punnitsemalla kaikki käytettävät mausteet, jotta ruoan suolapitoisuus ei nousisi liian korkeaksi.

Vaikka kouluruokailussa ruokalistat ja ateriat olisi suunniteltu täysipainoisiksi ja ravitsemuksellisesti oikein, ainoastaan lapsen tai nuoren syöty ruoka ravitsee. Lapsi tai nuori tarvitsee ohjausta, kannustusta, motivointia sekä aikuisen esimerkkiä valitakseen terveyttä edistävän aterian. Ohjauksella pyritään siihen, että mitä ja kuinka paljon koululainen valitsee omalle lautaselleen tarjottavia aterianosia. Yleensä malliateria tai lautasmalli linjaston läheisyydessä edesauttaa ohjauksen helpottamista, jolloin koululainen itse huomaa minkäläinen kokonaisuus olisi ravitsemuksellisesti oikein koottu.

## **5 RUOKAPALVELUIDEN LAATU JA KANNATTAVUUS**

### **5.1 Ruokapalveluiden laatu**

Sanotaan, että laatu on käsite, jonka jokainen ymmärtää tavalla tai toisella. Yleensä laatu yhdistetään jonkin asian positiiviseen puoleen ja se mielletäänkin hyvänä asiana. Laadusta puhuttaessa tuodaan yleensä esille asian positiivisia puolia, joten laadusta voidaan sanoa, että se on hyvän ja samalla onnistumisen käsite. Aikoinaan jo Aristoteleskin pohti laadun käsitettä ja määritteli sen kahdella tavalla. Laatu ilmaisee, miten jokin kohde erottuu toisista tai miten kohde koetaan hyvänä tai pahana. Laatutoimintaan ammatillisessa toiminnassa kuuluu keskeisesti laadun ja laatutoimintojen arviointi. (Suomen standardisoimisliitto 2016.)

Nykyisin laatukäsitettä tarkastellaan kolmesta erilaisesta näkökulmasta, ihmisen, organisaation sekä yhteiskunnan näkökulmasta. Näiden väliset erot ja vaikutukset ovat monipuolisia ja ne saattavat olla yhdistelmiä erilaisista tavaroista tai palvelutuotteista. Niiden tuottaminen, toimittaminen ja käyttö ovat tietopitoisia. Kaikkia näitä varten tarvitaankin yhteistä laatukäsitettä, jota varten on luotu kansainvälinen ISO 9000-standardisto. Se on laajimmin levinnyt ammattimainen laadunhallinnan referenssi, jossa kohteen luontaiset ominaisuudet täyttävät asetetut laatuvaatimukset. (Suomen standardisoimisliitto 2016.)

Laadukkaassa yrityksessä työntekijät osaavat toimia ammattimaisesti, hankinnat tehdään laatukriteereihin nojaten sekä kestävä kehitys otetaan huomioon yrityksen toiminnassa. Omassa toiminnassa laadullisen työn tavoitteena on toiminnan suunnitelmallisuus ja jatkuva kehittäminen asiakastarpeiden sekä

saatujen asiakaspalautteiden avulla. Laatuksiteereiden avulla voidaan varmistaa, että toiminta täyttää sille asetetut vähimmäis- ja tavoitetasot. Kun laatuksiteerit ovat määritelty, sovitaan toteutumisen seurantatapa, vastuut sekä tapat toimia, jos epäkohtia havaitaan. Laatusurannan avulla varmistetaan, että ruokapalveluiden toiminta toteutuu, kuten on haluttu tai kilpailutustilanteessa sovittu. Organisaatiossa laadun arviointia voidaan suorittaa monella eri tavalla, kuten omavalvonnalla, palvelujen tuotteistamisella sekä erilaisten laatuksijärjestelmien avulla. (Julkisten ruokapalveluiden laatuksiteerit 2010, 50.)

Suomalaisten ravinnonsaannissa ruokapalveluilla on suuri merkitys yhteiskunnassa, sillä joka kolmas suomalainen käyttää ruokapalveluita päivittäin. Kaikilla heillä tulisi olla mahdollisuus tehdä tietoinen, terveellistä elämäntapaa edistävä valinta ruokaillessaan kodin ulkopuolella. Vuonna 2008 sosiaali- ja terveysministeriö asetti joukkoruokailun kehittämis- ja seurantatyöryhmän, jotta ruokapalveluiden ravitsemuslaatu voitaisiin parantaa. Työryhmän päätehtävänä oli esittää ravitsemukselliset laatuksiteerit ruokapalveluiden kilpailutukseen sekä hankintaan. (THL 2011.) Ruokapalveluita tilattaessa kannattaa jo kiinnittää huomiota ruoan laatuun. Kilpailutuksessa ruokapalvelun tilaajan tehtävänä on päättää vaikuttaako valintaan hinta vai kiinnitetäänkö huomiota ruoan ravitsemukselliseen laatuun (Ruokavirasto 2014).

Ruokapalveluiden valmistama ateria voi olla joillekin päivän ainoa lämmin ateria, joten ruokapalveluiden tarjoamilla palveluilla ja ruoilla on suuri merkitys asiakkaan valintojen suhteen. Joukkoruokailu voi myös edistää asiakkaan terveellisiä ruokailutottumuksia, mikäli tarjolla on suositusten mukaisia ateriakokonaisuuksia. Ruokapalveluiden ravitsemukselliset kriteerit kannattaa ottaa huomioon erilaisissa kilpailutuksissa. Erilaisten indikaattorien avulla voidaan kuvata ruokapalveluiden ravitsemuslaatu, jotka kohdistuvat esimerkiksi elintarvikkeiden laatuun, keittiön tapaan toimia ruoanvalmistuksessa sekä tarjottavien tuotteiden ja ateriakokonaisuuksien ravintosisältöihin. (THL 2011.)

Ruokapalvelua hankittaessa kannattaa huomio kiinnittää ruokalistoilla ateriakokonaisuuksiin. Ravitsemuksellisilla laatuksiteereillä pidetään huoli siitä, että ateriatarjonta olisi mahdollisimman monipuolista ja ravitsemussuositusten täyttävää toimintaa. Tämän takia pääruokien kiertovälin olisi hyvä olla vähintään neljä viikkoa ja sisältää kerran viikossa kalaruokia.

Laadukkaaseen ruokapalvelukokonaisuuteen kuuluu myös kriteerien toteutumisen varmistaminen. Ruokapalvelun tarjoajalta tulee edellyttää selvitystä siitä, miten kriteerien toteutuminen varmistetaan ja miten niitä käytännössä seurataan. Asiakkaalle näytettävästä ruokapalvelukuvauksesta tulee ilmetä:

- malliaterian kuvaus asiakkaalle
- käytettävät ruokaohjeet ravintosisältöineen
- ruokalistasuunnittelu ja ruokalistakierto,
- ruoan ravitsemuslaadun seuranta osana omavalvontasuunnitelmaa
- kuvaus keittiöhenkilökunnan ammattitaidosta. (THL 2011.)

## 5.2 Ruokapalveluiden kannattavuus

Ruokapalveluja on tuotettava tuloksellisesti ja kannattavasti. Tuloksellisuudella tarkoitetaan tuottavaa ja taloudellista toimintaa. Yritystoiminta on kannattavaa silloin kun se tuottaa voittoa, millä tarkoitetaan sitä, että saadut tulot ovat suuremmat kuin itse kustannukset (Yritystoiminta).

$$\text{Tuotot} - \text{kustannukset} = \text{Voitto}$$

Keittiön toiminta on kannattavaa palvelujen ja aterioiden ollessa oikeassa suhteessa niiden tuottamisen vaatimaan työhön, raaka-aineisiin ja muihin toimintaan vaikuttaviin tekijöihin, kuten kuljetuskuluihin. Varsinkin koulujen keittiössä ruokalistasuunnittelulla on suuri merkitys kannattavuuteen, sillä raaka-ainekulut täytyy yrittää suhteuttaa kohteen päivittäisiin ateriamääriin ja miettiä, mitä pystyy tarjoamaan.

Yrityksen kokonaiskannattavuus selviää tilinpäätöksestä, mutta siitä saadut tulokset eivät välttämättä ratkaise tuotteiden hinnoittelun kannattavuutta sekä erilaisten tuoteryhmien ja yksittäisten tuotteiden kannattavuutta. Näihin saadaan vastaus sisäisen laskentatoimen tuottamasta tiedosta. Tuloslaskelmassa liikevaihdosta lasketut tärkeät kannattavuuden mittarit ovat myyntikate-, palkkakate- sekä käyttökateprosentti. (Selander & Valli 2007, 36.)

Yrityksissä kannattavuuden parantaminen on yleensä jatkuvasti kehittämisen kohteena. Yritys voi omilla ratkaisuillaan vaikuttaa kannattavuuteen, mutta sitä parannetaan helpoiten kannattavuuden tekijöihin vaikuttamalla, joita ovat mm.

- Myyntimäärän lisäys
- Hintojen nostaminen
- Tuotevalikoiman muuttaminen
- Kustannusten karsiminen (Yritystoiminta s.a.)

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen perusta on täsmällisesti määritetyssä tutkimusongelmassa, joka on koko tutkimuksen pääaiheena. Tutkimusongelmaan saadaan vastauksia erilaisten tutkimuskysymysten avulla, jotka helpottavat hahmottamaan kokonaisuutta ja pysymään aiheessa. Tutkimuskysymyksistä käytetään myös nimitystä alakysymykset, jotka taas ovat tutkimuksen teoreettisia tutkimuskysymyksiä. Työssä tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten on oltava hyvin rajattuina, koska muuten tutkimus saattaa muodostua liian laajaksi aikaresursseihin nähden. (Vilkkä 2005, 45–46.)

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa pohditaan myös tutkimukseen soveltuvaa tutkimusmenetelmää ja itse tutkimusaineiston keräämisen tapaa. Tutkimusmenetelmän valinta liittyy tiedonintressiin. Tiedonintressillä haetaan vastausta kysymykseen, millaista tietoa tällä tutkimuksella tavoitellaan. (Vilkkä 2005, 49.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, mutta kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käytettiin apuna haastattelun toteuttamisessa. Määrällisen tutkimusmenetelmän tiedonintressinä on saavuttaa numeraalista tietoa. Määrällinen tutkimusmenetelmä soveltuukin parhaiten sellaisiin tutkimuksiin, joissa halutaan numeraalisesti, kausaalisesti ja teknisesti saada selville joitakin tutkimusongelmaan liittyviä asioita. Kausaalisuus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että määrällisessä tutkimuksessa löydetään syy-seuraussuhteita. Määrällinen tutkimusmenetelmä on mahdollinen silloin, kun tutkimusaineisto on muutettavissa mitattavaan ja testattavaan muotoon. (Vilkkä 2005, 49–50.)

## 6.1 Kysely

Erilaiset kyselyt ovat määrällisessä tutkimusmenetelmässä yleisin tiedon tai aineiston keräämisen tapa. Kyselystä käytetään myös nimitystä postikysely, informoitu kysely tai joukkokysely; gallup. Kyselystä voidaan käyttää myös nimitystä survey-tutkimus, jolla tarkoitetaan sitä, että kysely on vakioitu. Vakioiminen tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään samat kysymykset täysin samalla tavalla. Tutkimuskohteiksi soveltuvat keräämistavasta riippumatta ihmiset ja kulttuurituotteet, jotka ovat ihmisen tuottamia kuva- ja tekstiaineistoja. (Vilka 2005, 73–74.)

Kyselyille tyypillisiä muotoja ovat kirjallinen kysely tai puhelinkysely. Kirjallinen kysely voidaan lähettää sähköisesti erilaisten kanavien kautta tai internet linkin välityksellä. Tämän tapainen aineiston keräämisen tapa soveltuu parhaiten suurelle ja hajallaan olevalle joukolle. Kirjallinen kysely voidaan toteuttaa myös erilaisissa tapahtumissa paikan päällä. Paikan päällä toteutettu kysely toimii silloin parhaiten, jos tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja kysymykset ovat tarpeeksi hyvin rajattuja. Kyselylomakkeen etu on siinä, että vastaajat jäävät usein tuntemattomiksi, mutta sähköpostikyselyssä jo sähköposti paljastaa vastaajan identiteetin. Kyselylomakkeen suurimpana haittapuolena on kuitenkin se, että vastausprosentti saattaa jäädä pieneksi, vaikka kysely olisikin teetetty useammalle ihmiselle. (Vilka 2005, 74–75.)

## 6.2 Haastattelu

Erilaiset haastattelun muodot ovat käytetyimpiä tiedonkeruun tapoja tutkimustöitä tehdessä. Haastattelussa itse tutkimuksen tekijä ja haastateltava keskustelevat haastattelutyypin mukaan järjestelmällisesti, jotka kuuluvat tutkimusaiheeseen. Tutkimushaastattelulla on oltava selkeä päämäärä ja muistettava mihin haastattelussa haetaan vastausta. Haastattelutapoja- ja tyyplejä on monia erilaisia ja haastattelijan tulisi valita itselleen ja tutkimustyöhön sopiva haastattelun muoto. Haastattelijan tulisi miettiä, minkä tyyppinen haastattelu sopisi omaan työhön. Kuinka paljon siinä annetaan haastateltavalle liikkumattomaa ja kuinka tarkasti haastattelijalla haluaa, että kysymykset esitetään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Erilaisia haastattelumuotoja ovat avoin haastattelu, teemahaastattelu, strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu sekä ryhmähaastattelu. Valitsipa tutkimustyön tekijä minkä tahansa haastattelumuodon, on se aina ainutlaatuinen vuorovaikutustilanne. Haastattelu on suunniteltava huolellisesti ja siihen pitää valmistautua. Haastattelussa tarvitaan hyviä sosiaalisia taitoja, jotta erilaisten ihmisten kanssa vuorovaikutus toimisi. Haastattelussa ja itse sen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon myös haastateltavien ikä. Haastattelu toteutetaan yleensä kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä, jossa saadaan kerättyä sanallista aineistoa. Sanallisesta aineistosta saadaan koottua yhteenveto ja johtopäätökset. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tähän tutkimustyöhön valitsin ryhmähaastattelun, koska sillä saadaan nopeasti haastateltua samanaikaisesti useampaa henkilöä ja se soveltuu hyvin lapsien kanssa käytävään haastatteluun. Varsinkin jos ryhmässä ryhmähenki on hyvä, haastateltavat voivat auttaa toisiaan haastattelutilanteessa muistamaan tai sanomaan jotakin, mitä ei välttämättä yksin haastattelussa tulisi mieleen tai kehtaisi sanoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## **7 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU**

Tutkimuksen kysely toteutettiin kevään 2020 aikana Kilonpuiston koulun 4.–9.-luokkalaisille. Kysely laadittiin Webropol-sovelluksella, koska mielestäni sen avulla on helppo toteuttaa kysely suurelle ja hajallaan olevalle joukolle. Kyselyn linkin lähetin yhteistyössä koulun rehtorin kanssa oppilaille Wilma-viestin kautta. Kirjoitin rehtorille valmiiksi saateviestit oppilaille sekä heidän vanhemmilleen, jotka hän lähetti Wilma-viestin mukana tiedoksi. (Liite 1.) Jotta saisin kyselyyn varmasti vastaajia, mainitsin vastaajien kesken arvottavasta herkkupalkinnosta.

Tavoitteena oli koostaa kyselyn vastauksista selkeitä kouluruokailun kehittämiskohteita, joten pyrin laatimaan kysymykset tämän mukaisesti. Tarkoituksena oli myös pystyä hyödyntämään kyselystä saatavia tietoja myös kouluruokapalveluiden ulkopuolisten asioiden, kuten esim. jonotuksen, yleisen viihtyvyyden tai ruokailutilan äänenvoimakkuuden kannalta. Jos kyselyssä nousisi näiden asioiden suhteen kehittämistarpeita, veisin palautteen eteenpäin koulun puolelle tiedoksi.



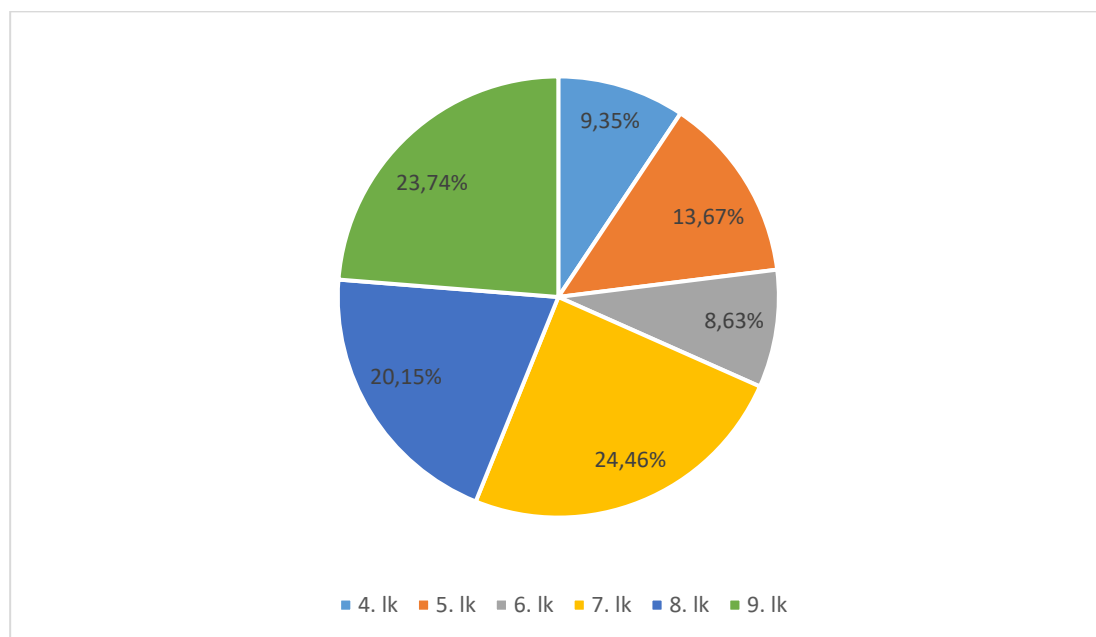
## 7.1 Kysely

Ennen kyselyn virallista julkaisua, kyselyn kävi läpi muutama työkaveri sekä koulun rehtori. Heidän mielestään kysely oli kattava ja kysymysten avulla saisi hyvän kuvan siitä, mihin etsitään vastauksia ja mitä kyselyllä haluttaisiin saavuttaa. Odotin kyselyyn vähintään 100:aa vastausta, koska tiesin oppilaiden joukossa olevan niitä, joita kehittäminen kiinnostaa ja heillä olisi halu vaikuttaa asioihin. Sain kyselyyn lopulta 139 vastausta, joka on hyvä lukema, sillä oppilaat olivat keväällä etäopiskelussa poikkeusolojen takia ja heidän kaikki tehtävänsä tulivat Wilman kautta. Kaikki eivät välttämättä huomanneet kyselyä tai heillä ei ollut aikaa tai halua vastata kyselyyn muiden tehtävien ohella.

### 7.1.1 Taustatiedot

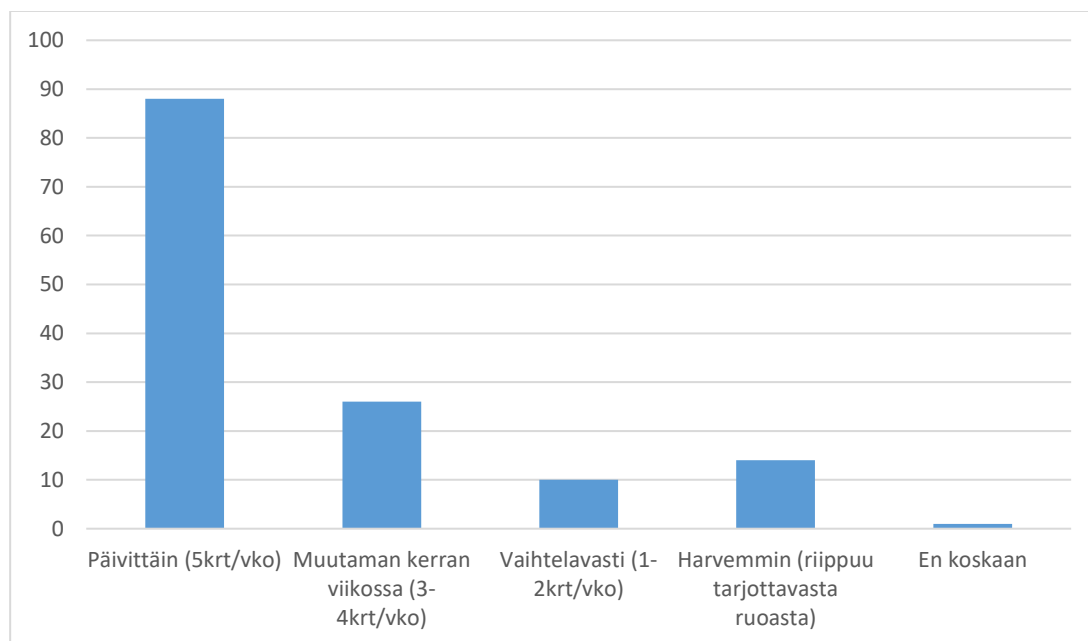
Alkutietoina (Kysymykset 1–3, liite 2) kyselyssä kartoitettiin vastaajien sukupuolta, luokka-astetta sekä kuinka usein he syövät kouluruokaa.

Kyselyyn vastanneista tyttöjä oli 68 % (95) ja poikia 32 % (44). Kuvasta 3 käy ilmi vastanneiden luokka-astejakaumat. Vastanneista 78 % (95) olivat yläkoulu-  
lulaisia, kun taas alakoululaisia oli 32 % (44).



Kuva 3. Kyselyyn vastanneiden luokka-astejakauma prosenttiyksiköittäin

Tutkimuksessa kävi ilmi (kuva 4), että vastanneista 63 % (88) syö kouluruokaa päivittäin, mutta 19 % (26) vastaajista kertoi syövänsä vain 3–4 kertaa viikossa. Loput vastaajista syövät vaihtelevasti tai harvemmin – riippuen siitä, mitä ruokaa kyseisenä päivänä on tarjolla. Peruskouluissa on sääntönä alakoululaisille, että ruokailuun osallistutaan ja jokainen ottaa linjastosta jotakin syötävää. Tuloksista voinee päätellä, että harvemmin syöjät ovat ainoastaan yläkoululaisia.

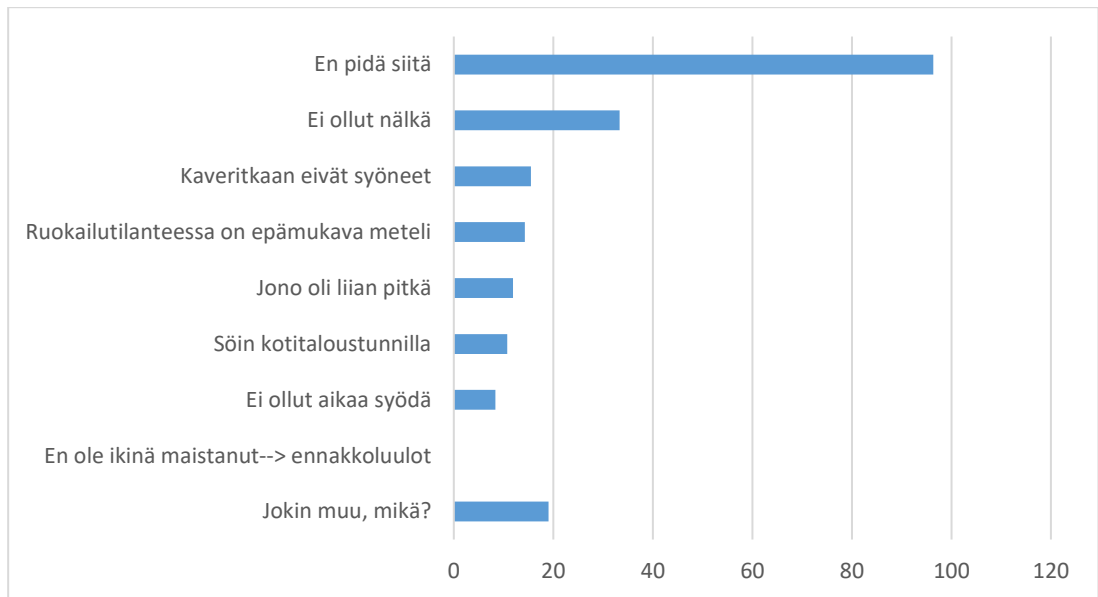


Kuva 4. Kyselyyn vastanneiden ruokailukerrat kouluviikon aikana

### 7.1.2 Kouluruoka

Seuraavissa kysymyksissä (4–8, liite 2) käsiteltiin itse kouluruokaa. Kartoitin kysymyksillä syitä, miksi ruokailuun ei välttämättä osallistuta päivittäin, mitkä ovat oppilaiden mielestä tärkeimmät kriteerit kouluruoassa ja mitä oppilaat valitsevat linjastosta tullessaan syömään. Halusin myös selvittää, tietävätkö oppilaat, että linjastosta saa halutessaan valita myös kasvisruokaa, vaikka ei erikseen olisi ilmoittautunut kasvissyöjäksi.

Ne, jotka eivät osallistuneet kouluruokailuun päivittäin (67 oppilasta), vastasivat kysymykseen, jossa selvitettiin syitä siihen, miksi ruokailuun ei välttämättä osallistuta. Suurin osa vastaajista (81 %) oli sitä mieltä, että ruoka ei maistu tai ei ole itselleen mieluista ja 28 % kertoi, että heillä ei ole vielä nälkä siihen aikaan, kun ruokailu alkaa oman luokan osalta. (Kuva 5.)



Kuva 5. Ruokailemattomuuden prosenttisyjakauma

Joillekin vastaajille syynä syömättömyyteen oli jokin muu, kuin kyselyssä listatut kohdat. Alle kirjasin huomiota herättäviä kommentteja opiskelijoilta.

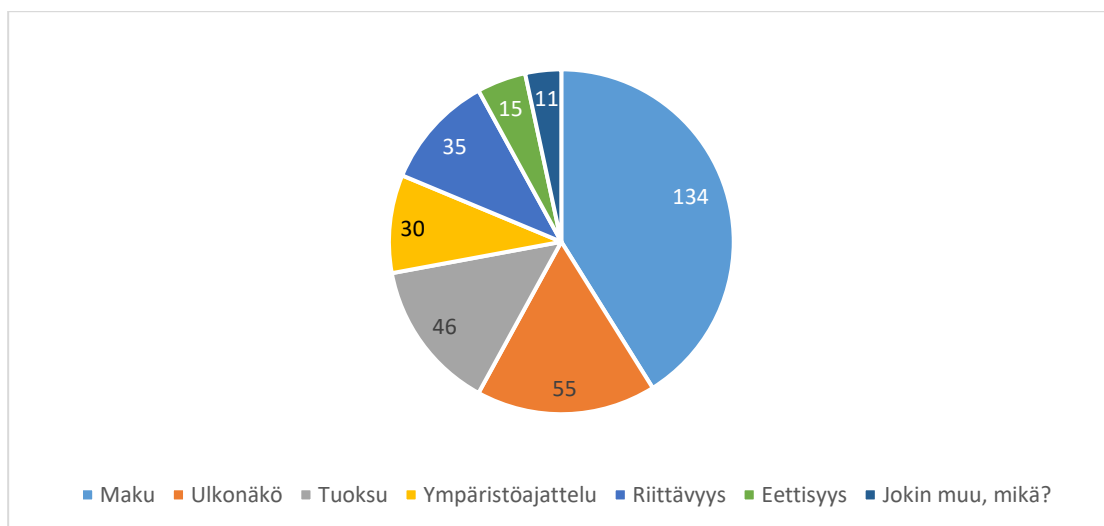
*Porkkana pois melkein jokaisesta pääruoasta, tarjotkaa erikseen!*

*Omat eväät valitettavasti ovat parempia...*

*Ei ole vapaita istumapaikkoja, otan ruoan, mutta syömään ei mahdukaan.*

*Se ei näytä houkuttelevalta kaikkine kasviksineen.*

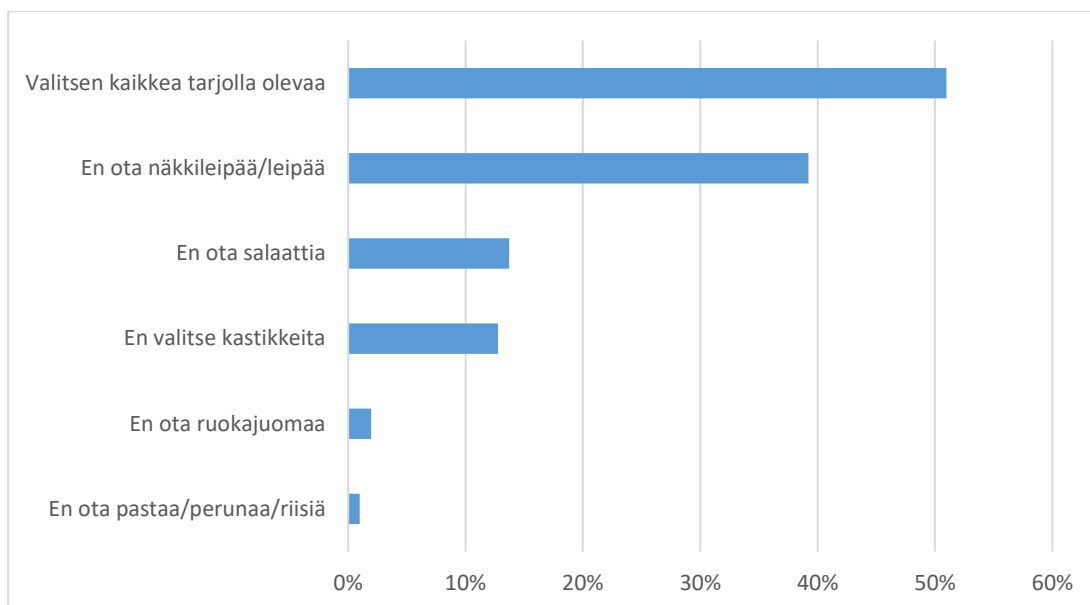
Niin kuin kuvasta 6 käy ilmi, 134 vastaajan mielestä kouluruoan tärkeimpänä kriteerinä on ruoan maku ja että siihen panostettaisiin. Seuraavina itselleen tärkeinä kriteereinä vastaajat mainitsivat ruoan ulkonäön (55) ja tuoksun (46), jotka houkuttelevat syömään ravintolaan tarjolla olevaa kouluruokaa.



Kuva 6. Kouluruoan tärkeimpien kriteereiden jakautuminen vastaajien kesken

Kilonpuiston koulun keittiössä työskennellessä halusin myös tietää, tietävätkö oppilaat, että tarvittaessa he saavat valita myös kasvisruokaa päivän tarjonnasta, jos pääruoka ei olisi omaan makuun. Tämän kysymyksen avulla sain tietoa siitä, pitäisikö asiasta jollakin tavalla kertoa oppilaille ja pitäisikö kasvisruoka olla tarjolla myös toisessa linjastossa. Vastaajista 96 % kertoi tietävänsä, että kasvisruokaa saa valita vapaasti ja heistä 71 % syökin tai maistaa joskus kasvisruokaa.

Kuva 7 kertoo sen, että vastaajista 51 % (52) valitsee ravintolaan tullessaan linjastosta kaikkea tarjolla olevaa tai ainakin maistaa. Lähes 39 %:lle (40) näkileipä ei sen sijaan maistu, koska siihen toivottaisiin jotain lisukkeeksi sekä monipuolisempaa valikoimaa. Vastaajista 14 % (14) eivät myöskään valitse syömään tullessaan ollenkaan salaattia.



Kuva 7. Ruokailussa oppilaiden valitsemat ruokalajit

### 7.1.3 Mielipide kouluruoasta

Kysymyksessä 9 (Liite 2) käsiteltiin avointen kommenttien avulla sitä, miten oppilaat söisivät koulussa paremmin ja millä keinoilla he valitsisivat enemmän kaikkea tarjolla olevaa, kuten salaattia tai näkkileipää.

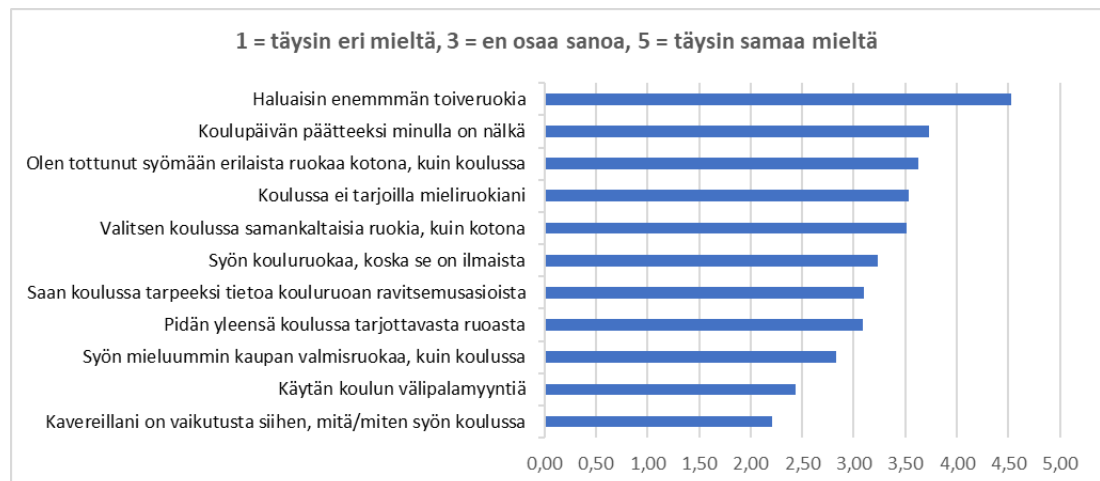
Lähes jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että ruoan pitäisi olla maukkaampaa ja enemmän kotiruokatyypistä, jotta heille maistuisi tarjottava ruoka paremmin. Vastauksista kävi ilmi, että oppilaat söisivät paremmin, jos pääruokakastikkeissa itsessään ei olisi juureksia tai kasviksia, vaan ne olisivat tarjolla erikseen. Oppilaat haluaisivat enemmän mieliruokiaan ja suurimpana toiveena tuli, että erillinen kasvisruokapäivä poistuisi kokonaan. Kasvisruokaa on päivittäin vaihtoehtona, joten oppilaat ihmettelivät, miksi kyseinen päivä pitäisi olla erikseen. Näinä päivinä suurin osa vastaajista valitsee mieluummin lähikaupan, kuin tulisivat lounaalle ravintolaan.

Jotta salaattia tai näkkileipää/leipää valittaisiin useammin linjastosta, täytyi kyselyssä käydä läpi, kuinka ne maistuisivat nykyistä paremmin oppilaille. Salaateissa opiskelijat toivoivat useammin lempisalaattejaan. Toiveena oli, että suosikkisalaattia riittäisi koko lounaan ajan, eikä salaatti vaihtuisi kesken lounaan johonkin, joka ei ole heidän mielestään niin mieluista. Laatuun toivottiin myös kiinnitettävän enemmän huomiota, jotta salaatti olisi houkuttelevampaa valita

lautaselle. Esimerkiksi tomaattien raakuus ja amerikansalaatin tuoreus mainittiin useamman kerran laadullisena kritiikkinä, joten näihin toivottiin kiinnitettävän enemmän huomiota.

Näkkileipävalikoimaan toivottiin enemmän vaihtoehtoja eikä vain yhtä lajia. Valikoimaan toivottiin lisättävän ainakin hapankorppua, joka olisi erilaista perinteisen näkkileivän tilalle. Myös näkkileivän päälle pyydettiin jotakin muuta laitettavaa kuin pelkkää margariinia. Kun tarjolla on keitto- tai puuropäivien kanssa pehmeää leipää näkkileipien lisänä, toivottiin valikoimaan myös tummaa leipää vaihtoehdoksi. Näin oppilaat saisivat valita, eikä tarjolla olisi vain yhtä vaihtoehtoa.

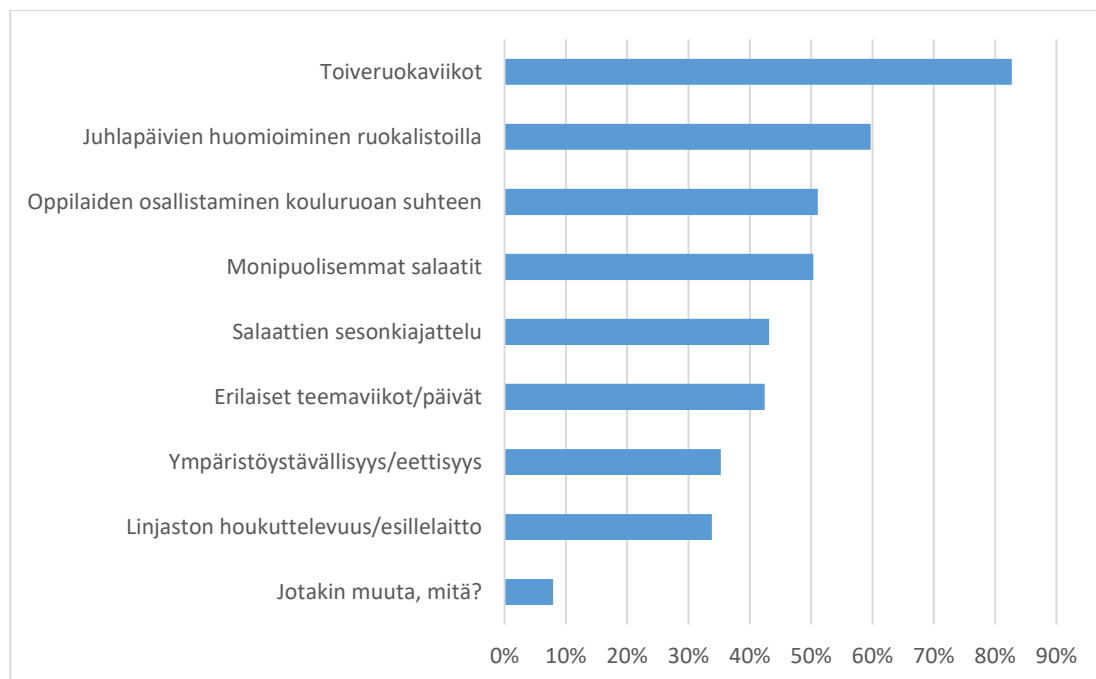
Kuva 8 kertoo arviointiasteikon avulla sitä, kuinka vastaajan mielestä jokin väite piti paikkaansa. Vastauksista kävi ilmi, että oppilaiden mielestä koulukavereilla ei ole vaikutusta siihen, kuinka he itse syövät koulussa. Oppilaat eivät myöskään osanneet sanoa saavatko he tarpeeksi tietoa oppitunneilla kouluruoan ravitsemuksellisuudesta ja sen tärkeydestä.



Kuva 8. Vastaajien keskimääräinen mielipide listatuista väittämistä

Kuvasta 8 huomaa myös sen, että oppilaat ovat tottuneet syömään erilaisempia ruokia kotona, kuin koulussa, joten he tulevat parhaiten syömään samankaltaisia vaihtoehtoja kuin kotona syödessään. Heidän mielestään koulussa ei tarjota tarpeeksi mieliruokia, minkä takia koulupäivän päätteeksi saattaa olla nälkä. Lähes jokainen vastaaja oli täysin samaa mieltä siitä, että koulussa pitäisi olla enemmän tarjolla toiveruokia.

Kun kysyttiin, mikä saisi oppilaan kiinnostumaan kouluruoasta ja syömään sitä entistä paremmin (kuva 9), vei voiton toiveruokaviikot. Vastaajat saivat valita kysymyksessä useamman vaihtoehdon, jotka heitä eniten kiinnostaisivat.



Kuva 9. Keinoja, joilla kouluruoka houkuttelisi opiskelijoita vielä enemmän

Niin kuin kuvasta 9 selviää, toiveruokaviikkoja äänesti 83 %, minkä jälkeen juhlapäivien parempi huomioiminen (60 %) oli nostettu itseään kiinnostavaksi tekijäksi. Vastaajista 51 % nosti myös itselleen tärkeäksi aiheeksi sen, että oppilaat pitäisi ottaa paremmin mukaan kouluruokailun kehittämiseen, kuten uusien ruokien hyväksyttäminen, esimerkiksi äänestämällä. Vastaajista 50 % haluaisi myös monipuolisemmat salaatit. Avoimista vastauksista nousi myös muutamia aiheita esille.

*Kasvisruokapäivä pois! Mitä järkeä, sillä joka päivä tarjotaan jo kasvisruokaa!  
Jos se ois kunnollista kotiruokaa eikä yritettäis ihmeellisistä ruoista saada mieluisia!!*

*Laatu on tärkein, olkoon mitä tahansa, mutta tehkää se hyvin. oikeesti...*

Viimeisessä kysymyksessä (kysymys 12, liite 2) oppilaat saivat lähettää kouluruokaan liittyviä terveisiä tai toiveita Kilonpuiston keittiöhenkilökunnalle.

*Toivoisin useammin esim. lihapullia, kananugetteja, makaronilaatikkoa.*

*Me yläkoululaiset tulemme viimeisenä syömään, joten olisi kiva, jos mekin saataisiin kaikkea samaa kuin ala-aste. Tarkoitan mm. lohkopurunoita ja porkkanapihvejä. Olisi kiva, jos ne ei loppuisi kesken...*

*Enemmän tavallisia ruokia kiitos!*

*Hygieenisempi ketsuppi olisi kiva, vaikka pullossa!*

*Toivoisin, että me oppilaat saataisiin useammin äänestää ruokia, joita tarjotaan.*

*Pienillä parannuksilla saatte varmasti hyvää aikaan.*

*Kouluruoka on usein tosi hyvää, kiitos.*

*Koittakaa kysellä meiltä enemmän mitä ruokaa haluttaisiin syödä.*

*Kiitos kovasta työstä, mitä teette meidän eteen!!*

## 8 KEHITTÄMISIDEAT JA NIIDEN TESTAAMINEN RAVINTOLASSA

Kyselystä nousi oppilaiden keskuudessa hyviä kehittämisehdotuksia, joista oli helppo valita työn kannalta kannattavimmat toiveet tai muutokset. Oppilailta saaduista kehittämisehdotuksista pöimien eniten vastauksia tai toiveita saaneita asioita. Niiden pohjalta lähdin miettimään kouluruokailun kehittämistä ja sitä, millä tavalla ruokalistojamme tai toimintaamme tulisi kehittää. (Kuva 10.) Kehittämiskohteita miettiessä täytyi pitää myös mielessä voimassa oleva palvelusopimuksemme asiakkaan kanssa. Kehittämiskohteet oli valittava sen mukaisesti, että muutosten jälkeen noudatamme vielä asiakkaan kanssa sovittuja toimintatapoja.



Kuva 10. Kehittämiskohteet kouluruokailussa



1. Kyselystä nousi ilmi, että näkkileipä ja leipävalikoimaan toivottiin muutoksia. Tarjolla oleviin näkkileipiin toivottiin muutamaa vaihtoehtoa, jotta pystyisi valitsemaan minkälaista haluaa syödä. Kouluissa tarjoillaan pehmeää leipää keitto- ja puuropäivinä, jolloin vaihtoehdoksi haluttiin myös ruisleipää vaalean leivän rinnalle.
2. Salaattipöytään toivottiin ulkonäöllisiä muutoksia sekä vaihtelevuutta komponenttien tarjoilutavassa. Tarjolla oleviin salaattinkastikkeisiin toivottiin kirjoitettavan, mikä tuote on kyseessä. Erilaisia sirotteita toivottiin vaihtoehdoksi, jotta oma salaatti olisi mukava koostaa houkuttelevasta pöydästä.
3. Näkkileipien päälle oppilaat halusivat jotakin muuta kuin margariinia. Näin näkkileivän menekki olisi suurempi ja se maistuisi paremmin oppilaille. Päälle toivottiin esimerkiksi joitakin vihanneksia.
4. Ruokalistoilta tarjottava peruna toivottiin joskus jossakin muussa muodossa kuin keitettynä. Tällä toimintatavalla halutaan vaihtelua pääruoan lisukkeeseen ja oppilaat söisivät vielä paremmin, kun tuotteen tarjoilutapaa vaihdellaan.
5. Oppilaat nostivat kyselyssä esille uusien ruokien lisäämisen listoille ja ruoaksi toivottiin enemmän tuttuja kotiruokatyyppisiä vaihtoehtoja. Myös kasvisruokapäivien ruoista haluttiin erilaisia, koska nykyiset eivät oikein maistu.

### **8.1 Kehittämiskohteiden testaaminen Kilonpuiston koulussa**

Tutkimukseen testattiin yllä olevista (kuva 10) kehittämistarpeista kohdat 1–3. Näiden muutosten myötä seurattiin, valitsivatko oppilaat enemmän tarjolla olevia vaihtoehtoja ja paraniko tuotteiden menekki muutosten osalta. Kehittämistarpeita testattiin kouluravintolassa 17.–26.8.2020 aikavälillä (Taulukot 1–3). Testaamisajankohtana salaattipöydässä tehtiin ulkonäöllisiä muutoksia sekä muutettiin joidenkin tuotteiden tarjoilutapaa. Myös erilaista näkki- ja leipävalikoimaa kokeiltiin.

Taulukko 1. Ruokalista testaamisajankohtana 17.8.-19.8.2020

<b>LOUNAS</b>	MANGOINEN BROILERKAST L G K S RIISI TÄYSJYVÄ KEITETTY M G K VEG  <i>MAIDOTON</i> MANGOINEN BROILERKAST M G K S#	KIUSAUS SIANLIHA TEXMEX L G K S  <i>MAIDOTON</i> KIUSAUS SIANLIHA TEXMEX M G K #20	LIHAKUITTO M G K S JUUSTOA <i>MAIDOTON</i> LEIKKELE, GOUTER VIIPDYNO OMENAA
<b>KASVISRUOKA</b>	RISOTTO KASVIS-QUORN M G <i>MAIDOTON JA VEG:</i> RISOTTO LUOMUTOFU-SIENI M G K VEG 20	MAUSTEINEN HERNER. VUOKA L G K!  <i>MAIDOTON: KIUSAUS JUURES-PAPU</i> M G VEG 20	LINSSIKEITTO KUWAIT MGK VEG 19* JUUSTOA VEGAANI LEVITE HUMMUS - KIKHERNE M G K VEG OMENAA
<b>SALAATTI JA LEIPÄPÖYTÄ</b>	AMERIKANSALAATTI KUKKAKAALI KURKKUA	VIHERPOHJA TOMAAATTI HERNE	PEHMEÄ LEIPÄ GLUTEENITON LEIPÄ

Taulukko 2. Ruokalista testaamisajankohtana 20.8.-21.8.2020

<b>LOUNAS</b>	SISILIAL KASVISPAISTOS LGKS <i>MAIDOTON</i> SISILIAL KASVISPAISTOS MGKVEG!	KIRJOLHI-PENNEVUOKA L K S 20 <i>MAIDOTON:</i> KIRJOLHI-PENNEVUOKA M G K <i>GLUTEENITON:</i> KIRJOLHI-PENNEVUOKA L G K S 20
<b>KASVISRUOKA</b>	KIKHERNE-APRIK.PATA MGKVEG19!  PERUNA KUORITTU KEITET MGK *	SOIJAROUHE-PASTAVUOKA L K S 20 <i>GLUTEENITON JA MAIDOTON</i> SOIJA-PASTAVUOKA M G K S 20
<b>SALAATTI JA LEIPÄPÖYTÄ</b>	KIINANKAALI YRTTIMARINOITUA KESÄKURPITSAA MANDARIINILOHKOJA	AMERIKANSALAATTI PORKKANARAASTE RAEUUSTO-PUNAJUURISALAATTI

Taulukko 3. Ruokalista testaamisajankohtana 24.8.-26.8.2020

<b>LOUNAS</b>	PORSAS-JUURESKASTIKE M G #  KEITETTY PERUNA M G K	BROILERIA CHILIKASTIK MGKS20! RIISI TÄYSJYVÄ KEITETTY M G K VEG	RIISIPUURO KASVISRASVA L G K S <i>MAIDOTON JA VEG: RIISIPUURO M G K</i> <b>KIISSELI PUNAHERUKKA M G K VEG</b> JUUSTO, EDAM VIIP 17% 700G SYD VEG: HUMMUS - KIKHERNE M G K VEG
<b>KASVISRUOKA</b>	CHILI SIN CARNE M G K VEG !  KEITETTY PERUNA	LINSSIRAGU M G K VEG19 !  RIISI TÄYSJYVÄ KEITETTY M G K VEG	KASVISNAKKIKEITTO M G S 2019  JUUSTO, EDAM VIIP 17% 700G SYD VEG: HUMMUS - KIKHERNE M G K VEG
<b>SALAATTI JA LEIPÄPÖYTÄ</b>	AMERIKANSALAATTIA KURKKUA TOMAAATTIA	KIINANKAALIA PORKKANARAASTE PERSIKKAKUUTIOITA	SÄTSUMA  PEHMEÄ LEIPÄ <i>GLUTEENITON LEIPÄ, TUMMA VIIP</i>



Kuva 11. Kilonpuiston kouluravintola

Ruokalistalla oleviin salaattikomponentteihin tehtiin muokkauksia ja päivittäin jokin tarjolla oleva vihannes viipaloitiin. Myös komponentin siihen sovittua, höyrytettiin tai paistettiin se tarjolle, jotta salaattipöytä näyttäisi erilaisemmalta, houkuttelevammalta sekä ruokaisammalta. (Kuva 12.) Viipalointimenetelmällä oppilaat saivat hyödynnettyä jotakin salaattipöydässä olevaa komponenttia näkkileivän päälle. Näin toimiessa ei tarvinnut erikseen tilata näkkileivän päälle tarjottavaa, vaan pystyi hyödyntämään päivän salaattivalikoimaa.

Ruokalistalla oleva porkkanaraaste muutettiin yhtenä päivänä paistetuksi juurekseksi ja seurattiin, kuinka suosituksen salaatin menekki muuttuu. Kun raaka-aine höyrytettiin tai paistettiin tarjolle, muutti se huomattavasti jo salaattipöydän ulkonäköä ja teki siitä ruokaisamman oloisen.



Kuva 12. Vihanneskomponentin muutokset ja höyrytetty kukkakaali

Viipalointia käytettiin, kun ruokalistalla salaattipöydässä oli tarjolla kurkkua, tomaattia tai paprikaa. Kun tuote viipaloitiin salaattipöytään, hyödynsi se myös kannattavasti. Raaka-ainetta ei tarvinnut tilata kiloissa niin paljon kuin ennen, koska tuotteen muoto oli riittoisampi kuin esimerkiksi suikaloituna tai lohkotuna.

Kouluravintolassa tehtiin muutoksia myös salaattipöydän lisukkeisiin. Salaattikastikkeisiin kirjoitettiin asiakkaalle tiedoksi, mikä tuote on kyseessä sekä lisättiin valikoimaan salaatin päälle laitettavaksi auringonkukansiemeniä sekä paahdettua sipulia. (Kuva 13.)



Kuva 13. Asiakkaalle tuotteiden nimet esille sekä sirotteiden lisääminen vaihtoehdoksi



Kuva 14. Näkkileipävaihtoehdot lounaalla

Tarjolla olevaan näkkileipävalikoimaan tehtiin myös muutoksia (Kuva 14). Tarjolle laitettiin erilaisia vaihtoehtoja 2–3, joista oppilas sai valita mieleisensä. Kokeiltavaksi tilattiin myös hapankorppua ja lähes päivittäin vaihdeltiin tarjolla olevia vaihtoehtoja erilaisin yhdistelmin, jotta valikoima olisi monipuolinen. Ruokalistalla olevana puuropäivänä pehmeän leivän rinnalla tarjottiin myös tummaa leipää, jotta asiakkailta olisi mahdollisuus valita, kumpaa haluaisivat syödä.

### **8.1.1 Kehittämismuutosten vaikutukset**

Valittuja kehittämiskohteita testattaessa ei tutkimukseen pystynyt saamaan kunnollista dataa siitä, täyttyikö tavoite sen osalta, että asiakkaita tulisi enemmän syömään kuin yleensä. Tutkimuksen tarkoituksena oli asiakasmäärien kasvattamisen lisäksi saada myös asiakkaat valitsemaan enemmän kaikkea tarjolla olevia vaihtoehtoja. Näillä pienillä kehittämismuutoksilla yritettiin kasvattaa tuotteiden menekkiä, joka onnistui tavoitteellisesti.

Näkkileipävalikoimaan tehdyt muutokset vaikuttivat positiivisesti asiakkaiden ateriakoontiin. Oppilaat ottivat useammin näkkileivän lounaan rinnalle, mikä näkyi sillä, että kesken lounaan näkkileipiä jouduttiin lisäämään tarjolle. Näkkileipien päälle oppilaat valitsivat vielä salaattipöydästä vihanneksia, joka kasvatti vielä enemmän näkkileivän menekkiä, kuin ennen toimintatapamuutosta.

Ruokalistoihin muokattiin joitakin tarjolla olevia salaatteja ja vaihdettiin joinakin päivinä tarjolla oleva raaste paahdettuihin juureksiin. Juureksien höyryttäminen tai paistaminen sai kokeilujakson aikana paljon kiitosta. Asiakkaiden mielestä se teki salaattipöydästä paremman näköisen ja tuotteita halusi maistaa, koska ne olivat uusia asioita. Salaattipöydän muutokset onnistuivat sen osalta, että oppilaat ottivat myös salaattia tullessaan syömään tai ainakin uskalsivat maistaa uudella tavalla valmistettuja tuotteita.

Näitä kehittämiskohteita testattaessa huomasi, että jo pienillä muutoksilla saa asiakkaan innostumaan sekä tyytyväisemmäksi tarjolla olevista tuotteista. Jo muuttamalla satunnaisesti mm. salaattipöydän tuotteiden tarjoilutapaa, tuo

se monipuolisuutta ja vaihtelevuutta valikoimaan. Muutokset saavat myös asiakkaan reagoimaan eri tavalla valikoimiin, koska tuotteissa on tarpeeksi vaihtelevuutta.

### **8.1.2 Myöhemmin kehitettävät kohteet**

Kaikki uudet kehittämistarpeet eivät ehtineet tähän tutkimustyöhön mukaan, mutta loppuja kehittämiskohteita on alettu työstämään. Myöhemmin kehitettäviä kohteita ovat vielä uusien ruokien lisääminen listoille, vaihtelevampi perunavalikoima lounaalle sekä kasvisruokapäivien tarjottavan aterian muuttaminen tutummiksi lapsille.

Olin kehittämistarpeista yhteydessä ruokatuotantoon ja seuraavissa ruokalistasuunniteluissa pyritään ottamaan huomioon uudet ruokatoiveet ja lisäämään niitä vähitellen listoille. Päätimme, että kaikista uusista kehittämiskohteista sekä toimintatavoista kirjoitetaan informaatio jaksokirjeeseen, jotta tieto lähtee kaikkiin Espoon kohteisiimme. Jaksokirje lähetetään kaikkien kouluravintoloiden sähköpostiin, samalla kun julkaistaan uusi kuuden viikon ruokalista.

Sain suunnitella tulevaan jaksolistaan salaattipöydän muutokset, jotka jäävät jatkossa kuuden viikon kiertävään listaan. Listoilla saa myös korvata yhden tarjolla olevan salaatin kuuden viikon aikana, kaksi kertaa lämpimänä juureksena. Tämän muutoksen lisäsin myös ruokalistaan. Tarjolla olevan keitetyn perunan suunnittelin listoille satunnaisesti paistinperunana, jolloin kohteessa voi valita tarjotaanko tuote keitettynä vai toisella tapaa valmistettuna.

## **8.2 Haastattelu kouluruokailun muutoksista**

Kun uusia kehittämiskohteita oli testattu muutama viikko koulujen alettua elokuussa, haastattelin 20 oppilasta kouluruokailun muutoksista ja heidän ruokailutottumuksistaan.

Haastattelu tapahtui Kilonpuiston koulun ravintolassa ruokailutilanteessa. Päädyin tähän ratkaisuun, koska luultavasti halukkaita haastatteluun ei olisi saanut, jos haastattelu olisi ollut erillisessä tilassa tuntemattomien kanssa ja kesken oppituntien tai välitunnilla. Valitsin satunnaisesti neljänestä luokasta

ylöspäin yhteensä 10 haastateltavaa sekä yläkoulusta saman määrän. Haastateltavien luokka-asteet olivat samoja kuin keväällä kyselyyn vastanneiden. Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, jotta tutussa ryhmässä oppilailla olisi helpompi tuoda mielipiteensä julki. Tässä tilanteessa ryhmähaastatteluna toimi 3–4 hengen kaveriporukat, jotka yhdessä osallistuivat haastatteluun.

Haastattelun aikana käytettiin valmiiksi mietittyjä kysymyksiä sekä pohjaa (liite 3), jotta saisin kaikilta samoihin aiheisiin liittyvät vastaukset. Kysymykset kysyttiin järjestyksessä ja kirjasin ylös vastauksia, joita oppilaat kertoivat. Kaikilta ryhmässä olijoilta pyrin kirjaamaan omat vastaukset, mutta jos aiheesta syntyi ryhmäkeskustelua, poimin puheesta tärkeimpiä kohtia johtopäätösten tarkkailua varten. Lähes kaikki haastateltavat olivat vastanneet keväällä lähetettyyn kyselyyn, mutta yläkoululaisista muutama ei ollut huomannut ajoissa kyselystä tullutta viestiä. He olivat kuitenkin tietoisia, mistä aiheesta kysely oli tehty ja mitä sillä haluttiin saavuttaa.

Kysyttäessä, kuinka usein haastateltavat syövät kouluruokaa, jakoutuivat vastaukset melko tasaväkisesti. Alakoulun puolella lounasta syödään tai edes maistetaan joka päivä, koska heidän on osallistuttava kouluruokailuun päivittäin. Myös suurin osa yläkoululaisista syövät kouluruokaa päivittäin, mutta suurimpana osallistuvana tekijänä vaikutti tarjolla oleva ruoka. Jotkut haastateltavat tulevat syömään vain näkkileipää tai salaattia, jos ruoka ei ole kyseisenä päivänä heidän mielestään mieluista. Jotkut olivat sitä mieltä, että halutaan kaikesta huolimatta tulla syömään jotakin, jotta jaksaisi koko päivän koulussa.

Kun kysyin haastateltavilta, pitävätkö he kouluruoasta, sai heiltä vastauksia ”laidasta laitaan”. Alakoululaiset pitivät useammin kouluruoasta, kuin yläkoululaiset. Jotkut alakoululaiset pitävät aina tarjolla olevasta ruoasta, mutta joutuksa oli myös heitä, jotka eivät pidä laisinkaan tarjolla olevasta ruoasta. Ne ketkä eivät ollenkaan pidä tarjolla olevasta ruoasta – haluaisivat he syödä tuttuja ruokia, kuten pinaattilettuja, puuroa, lihapullia tai kalaa eri muodoissa. Yläkoulun vastauksista nousi myös samoja asioita esille, mutta eniten kritiikkiä sai ruokien outous ja se, että haluttaisiin enemmän oppilaiden mieleen olevia ruokia. Suurimalle osalle yläkoululaisista ruoka maistuu päivittäin, eikä osattu kertoa mitään kehitettävää tai antaa minkäänlaista palautetta.



Yläkoululaiset osasivat vastata alakoululaisia paremmin kysymykseen, jossa kysyttiin, onko kouluruokailussa tapahtunut heidän mielestään joitakin muutoksia aikaisempaan. Joidenkin yläkoululaisten mielestä salaattipöytä on kokenut muutoksia ja he pitivät siitä, että osa raaka-aineista on pilkottu niin, että saavat niitä näkkileivän päälle. Osa ei tosin olisi tajunnut asiaa, ellei tuotteen yläpuolella olisi ollut kylttiä, jossa annettiin vaihtoehto hyödyntää tuotetta näkkileivän päällä. Jotkut yläasteella eivät ole huomanneet suurta eroa aikaisempaan, mutta näkkileipävalikoiman muutokset on huomioitu, koska sitä tullaan syömään lähes päivittäin, jos muu ruoka ei maistu. Alakoululaisista suurin osa ei osannut vastata annettuun kysymykseen, mutta muutamalta nousi vastauksissa esille, että salaattipöytä on nyt erilainen.

Yläkoulua haastateltaessa nousi heidän vastauksistaan esille se, että olemme menossa oikeaan suuntaan kehittämisessä. He muistivat, mitä internetkyselyssä kysyttiin ja arvostivat sitä, että vastauksia on oikeasti käyty läpi ja alettu tekemään niiden pohjalta joitakin muutoksia. Joidenkin ruokavalintoihin pienet muutokset eivät ole vaikuttaneet, vaan syödään samalla tavalla kuin ennenkin, eli maistetaan kaikkea tarjolla olevaa. Muutama mainitsi, että valitsee nyt useammin vihanneksia salaattipöydästä, koska niitä voi hyödyntää toisellakin tavalla. Pidettiin myös siitä, että aina ei ole tarjolla pelkkää raastetta vaan se on korvattu paistetulla juureksella, mikä on heidän mielestään parempaa. Alakoululaisten ruokavalintoihin muutokset eivät ole juurikaan vaikuttaneet tai ei osattu oikein kertoa. Muutama alakoululainen vastaaja kertoi, että opettaja pitää huolen, että linjastosta maistetaan edes vähän kaikkea, joten on aina pitänyt ottaa tarjolla olevia vaihtoehtoja.

Kysyttäessä voisimmeko vielä jotenkin parantaa ruokailutilannetta, sain haastateltavilta lähes samanlaisia vastauksia. Lähes jokainen sekä ala- ja yläasteelta toivoi enemmän tuttuja ruokia listoille. Yläkoululaiset toivoivat myös joidenkin ruokien kohdalla mietittävän sitä, että kannattaako hiljaisina päivinä kysyä ruokaa tarjoilla ollenkaan. Tämä aihe herätti keskustelua yläkoululaisten keskuudessa, koska opiskelijoiden mielestä heitä tulisi enemmän syömään, jos tarjolla olisi oikeasti sellainen ruoka, minkä tiedämme opiskelijoille maistuvan. Myös joka päivä tarjolla olevaan kasvisruokaan nousi sekä ala-, että yläkoulusta toiveeksi se, että kasvisruokaan myös panostettaisiin samalla tavalla

kuin pääruokaan. Toivottiin myös, että tarjoiltaisiin erilaisia kasvisruokia kasvisvaihtoehdoksi, eikä aina samat vaihtoehdot kiertäisi viikosta toiseen.

## 9 POHDINTA

Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista kuulimme keskusteluja sekä saimme palautteita lähes jokaisesta koulukohteestamme, että joitakin muutoksia olisi tehtävä ruokailutilanteeseen. Muutoksilla saisimme pidettyä oppilaat tyytyväisinä ja he tulisivat useammin syömään. Joidenkin mielestä linjastossa olevat vaihtoehdot eivät ole tarpeeksi monipuolisia ja oppilaita pitäisi enemmän kuunnella, mitä he haluaisivat, koska he ovat niitä, jotka päättävät, tulevatko he syömään päivittäin kouluravintolaamme.

On tutkittu, kuinka kouluruokailuun osallistuvat valitsevat useimmin pääruokaa, mutta muiden aterian osien kuten salaatin, leivän tai maidon valitseminen unohtuu. Kaikki eivät halua tai osaa syödä ravitsemuksellisesti oikein valittuja kokonaisuuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Pohtiessani tätä ravitsemusneuvottelukunnan tekstiä sekä saatuja palautteita toiminnastamme, olivat nämä syitä, miksi koin kouluruokailuun kohdistuvat kehittämistarpeet ajankohtaisiksi.

Opinnäytetyötä työstäessä tuli huomattua se, että opiskelijat arvostivat sitä, että heidän mielipiteitään kuunnellaan koskien kouluruoan kehittämistä. Kouluruoka on tärkeä osa koulupäivää, joten on erityisen tärkeää, että palveluntuottajina pystymme tarjoamaan asiakkaille mielekkään ja ravitsemuksellisen kokonaisuuden.

Kouluruokailun kehittäminen on omalla tavallaan vaikea kategoria, koska kaikkia toiveita tai pyyntöjä ei välttämättä pysty toteuttamaan, sillä toimintaa on ajateltava kannattavasti. Kannattavuudella tässä asiassa tarkoitan sitä, että ruokalistoilla tarjottavat ruoat ja erilaiset lisukkeet täytyy miettiä tarkasti, sillä jokaisesta syömään tulleesta opiskelijasta koulu maksaa yritykselle vain muutamia euroja. Kouluruokailun suhteen budjetti on aina melko tiukka ja yrityksen on onnistuttava tekemään myös voittoa. Opiskelijat eivät myöskään tiedä sitä, kuinka palveluntuottajan on toteutettava toimintaansa asiakkaan toiveiden ja

palvelusopimuksen mukaisesti. Kannattavuuteen vaikuttaa tosin myös se, miten opiskelijat tulevat syömään ja saako kohde päivittäisistä ateriamääristä tarpeeksi rahaa päivän kustannusten kattamiseen. Kuitenkin mielestäni olisi erittäin tärkeää, että ruokalistoilla olevat vaihtoehdot miellyttäisivät opiskelijoita, jolloin kohteeseen saisi päivän aikana enemmän syöjiä – eli enemmän tuottoa.

Webropol-kyselystä nousseita palautteita tai kehittämisehdotuksia tuli mielestäni kokeiltua hyvin työssä ja niistä on hyvin hyötyä jatkoa ajatellen. Kehittämiskohteiksi pyrin valitsemaan sellaisia asioita, jotka on helppo toteuttaa kannattavasti sekä palvelusopimusta noudattaen. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada asiakkaat valitsemaan paremmin linjastossa olevia ruokia sekä koostamaan lounaalla täysipainoisemman aterian. Pienillä muutoksilla sain asiakkaan valitsemaan enemmän ja monipuolisemmin tarjolla olevia vaihtoehtoja, joten tämän osalta tavoite mielestäni täyttyi.

Kyselystä nousi ilmi myös oppilaiden toiveet kasvisruokapäivien lopettamisesta sekä toiveruokaviikkojen lisääminen ruokalistoille. Tällä hetkellä ruokalistoilla on kuuden viikon aikana kaksi kertaa toiveruokapäivä, jolloin tarjolla olevan ruoan saa äänestää vuorossa oleva koulu. Ruoka äänestetään ennalta määrättyistä vaihtoehdoista ja luonnollisesti eniten ääniä saanut ruoka voittaa.

Toiveruokaviikot toisivat varmasti paljon uusia syöjiä ravintolaan, sillä jo toivepäivät ovat oppilaiden keskuudessa hitti ja jokaisessa kohteessa hektinen työpäivä. Jos haluaisimme palveluntuottajina tehdä vielä enemmän tulosta, toteuttaisimme toiveruokaviikot, jolloin ainakin kyseisen viikon aikana nousisi syöjämäärät huippuunsa. Palvelusopimuksessamme on kuitenkin määritelty ainoastaan toiveruokapäivät, joten tilaajan kanssa täytyisi käydä keskustelu oppilaiden halukkuudesta toiveruokaviikkoihin.

Myös erilliset kasvisruokapäivät herättivät keskustelua tutkimukseen osallistuneissa. Erilliset kasvisruokapäivät vähentävät reilusti syöjiä kohteissamme, joten tulevaisuudessa olisi hyvä, että ruokia mietittäisiin tarkkaan tai kasvisruokapäivä poistuisi kokonaan. Palvelusopimuksessa kuitenkin mainitaan myös ruokalistasuunnittelun osalta se, että kasvisruokapäiviä on oltava tietty määrä listan aikana. Tämän takia ehdotinkin tuotannosuunnitteluun uusia parempia

kasvisruokia, joiden ajattelin maistuvan paremmin opiskelijoille, vaikka kyseessä olisikin kasvisruoka. Mielestäni on hyvä, että oppilaita kannustetaan ja opetetaan syömään myös kasvisruokaa, mutta todellisuudessa tuntemattomat ja hieman erilaiset ruoat eivät käy kaupaksi.

Tämä tutkimus on mielestäni reliaabeli sekä validinen – eli luotettava, sillä jos tutkimuksen toteuttaisi uudestaan esimerkiksi toisessa koulussa, saisi tutkimukseen melko varmasti samankaltaisia vastauksia. Tämän osaan kertoa sen pohjalta, koska tiedän, minkälaisia palautteita opiskelijat ovat antaneet koulu-kohteistamme kouluruoan ja toiminnan suhteen. Varsinkin kyselyssä nousseista kehittämis- ja toimintatapamuutosideoista moni oli sellaisia, joita olemme saaneet myös opiskelijoilta palautteena sovellukseemme. Opinnäytetyössä käytössäni olevat tutkimusmenetelmät valitsin mielestäni hyvin, sillä niiden avulla sain helposti vastauksia kysymyksiini, joissa tavoitteena oli kouluruokailun kehittäminen. Onnistuin tutkimuksellani saavuttamaan halutun lopputuloksen, sillä sain työhöni konkreettisia kehittämisehdotuksia, joita pääsin käytännön tasolla testaamaan.

Mielestäni kehittämiskohteet olivat hyviä ja toimivia. Jokaisessa toimipaikassa otetaan pienet muutokset mahdollisimman nopeasti käyttöön, koska uudet kehittämiskohteet ovat todettu asiakkaita miellyttäväiksi. Mahdolliset ruokailijamäärien muutokset aikaisempaan tulevat näkymään vasta tulevissa jaksolis-toissa, kun uudet ruoat ja suuremmat muutokset otetaan mahdollisesti käyttöön. Tulevaisuudessa saamme vasta tarkempaa dataa siitä, kuinka kaikkien tulevien muutosten jälkeen ruokailijamäärät muuttuvat kouluravintolassa – vai muuttuvatko ne ollenkaan? Myöhemmin pystymme näkemään myös sen, onko uusilla ruoilla vaikutusta siihen, osallistutaanko kouluruokailuun useammin ja minkälaista palautetta saamme.

Miettiessäni, mitä olisin voinut vielä parantaa, nousee ajatuksiini kysely. Olisin voinut vielä enemmän miettiä myös pienempien opiskelijoiden näkökulmasta kyselyssä kysytyjä kysymyksiä. Sain palautetta sähköpostilla kyselystä muutamalta alakoulussa olevalta vanhemmalta. Muutamia alakoululaisia aloitti vastaamaan kyselyyn vanhemman kanssa, mutta ei jaksanut täysin keskittyä loppuun asti, koska jotkin kysymykset olivat liian vaikeita. Jälkeenpäin ajatel-

tuna joitakin kysymyksiä olisi voinut ehkä yksinkertaistaa. Olen silti erittäin tyytyväinen, että kyselyyn vastasi silti moni opiskelija ja sain hyviä vastauksia, joilla lähdin kehittämään toimintaamme.

Kaiken kaikkiaan olen todella tyytyväinen opinnäytetyöni lopputulokseen ja siihen, että opin ymmärtämään nuorten ruokailutottumuksia paremmin sekä ennen kaikkea edistämään konkreettisilla toimenpiteillä nuorten kouluruokailua.

## LÄHTEET

Elo-säätiö. 2019. Kauha kerrallaan kohti tulevaisuutta. Kouluruokailu Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.elo-saatio.fi/blog/2019/06/27/kouluruokailu-suomessa/> [viitattu 10.6.2020].

Espoon kaupunki. s.a Kilonpuiston koulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.espoo.fi/kilonpuistonkoulu> [viitattu 9.3.2020].

Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. 2.painos. Helsinki: Palmenia.

Julkisten ruokapalveluiden laatukriteerit. 2010. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2010/1350-julkisten-ruokapalvelujen-laatukriteerit> [viitattu 2.7.2020].

Kaitarinne, M & Tojkander, T. 2019. Kaikille ei maistu – Kouvolan seudun ammattiopiston opiskelijoiden ruokailemattomuuden syitä. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.

Opetushallitus. s.a.a Kouluruokailun historiaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa> [viitattu 10.6.2020].

Opetushallitus. s.a.b Kouluruokailu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/kouluruokailu> [viitattu 25.5.2020].

Palma. s.a.a Yritys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.palmia.fi/fi/yritys/> [vitattu 9.3.2020].

Palma. s.a.b. Vastuullisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.palmia.fi/fi/yritys/vastuullisuus/> [viitattu 1.9.2020].

Palmia. 2018. Monessa mukana. Palmia aloitti ruokapalvelut Espoon kouluissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.palmia.fi/fi/ajankoh-taista/palmia-aloitti-ruokapalvelut-espoossa/RIFjroHgs3eua-oFilQqScw%7CnbjT0DaTgtsxr6LYh1rJ9UBX/> [viitattu 9.3.2020].

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. 2. painos. Helsinki: Otava.

Palvelusopimus. 2018. PDF-dokumentti. [viitattu 25.8.2020].

Pulkkinen, T. 2019. Ihanan kamala kouluruoka. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/191522/YAMK.opinn%c3%a4ytety%c3%b6.pulkkinen.tuija.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 10.6.2020].

Riihola, K., Länsiväylä. 2020. Espoossa jätetään kouluruoka syömättä huomattavasti useammin kuin muualla maassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lansivayla.fi/artikkeli/841277-espoossa-jatetaan-kouluruoka-syomatta-huomattavasti-useammin-kuin-muualla-maassa> [viitattu 9.3.2020].

Ruokavirasto. 2014. Ravitsemuslaatu esiin ruokapalveluiden kilpailutuksessa. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavali/uutiset/ravitsemuslaatu-esiin-ruokapalveluiden-kilpailutuksessa--hintaeisaa-yksin-ratkaista/> [viitattu 22.6.2020].

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3.html) [viitattu 17.6.2020].

Selander, K & Valli, V. 2007. Hinnoittelu ja kannattavuus matkailu- ja ravitsemusalalla. Helsinki: WSOY

Suomen standardisoimisliitto. 2016. Mitä laatu on? Saatavissa: [https://www.sfs.fi/ajankohtaista/uutiskirjeet/uutiskirjeet\\_2016/mita\\_laatu\\_on\\_artikkeli](https://www.sfs.fi/ajankohtaista/uutiskirjeet/uutiskirjeet_2016/mita_laatu_on_artikkeli) [viitattu 2.7.2020].

THL. 2011. Joukkoruokailutyöryhmä. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Raportti. Helsinki. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681.pdf?sequence=1> [viitattu 1.6.2020].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä-koulu-ruokailusuositus. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%c2%a6%c3%aa\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 2.6.2020].

Yritystoiminta s.a. Kannattavuus. Saatavissa: <http://www.tieto.osaavayrittaja.fi/kannattavuus> [viitattu 6.8.2020].

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.



**Vanhemmille tiedote kyselystä:**

”Hei kaikki Kilonpuiston vanhemmat, terveiset täältä keittiöstä!

Työskentelen kokkina Kilonpuiston keittiössä ja töiden ohella opiskelen restonomiksi.

Opiskeluni ovat loppusuoralla ja suorituksestani puuttuu enää lopputyö.

Aiheekseni olen valinnut kouluruokailun kehittämisen ja haluaisinkin teetättää kyselyn Kilonpuiston oppilaille. Kyselyssä kartoitan oppilaiden toiveita/mielipiteitä kouluruokailun suhteen ja millä tavalla he haluaisivat ruokailutilanteeseen vaikuttaa.

Toivoisin kyselyyn vastauksia 30.3-14.4.2020 välillä. Toivottavasti saisitte lapsenne vastamaan kyselyyn, jotta saisin analysoitua vastauksia mahdollisimman paljon ja kouluruoka kokemuksesta tulisi jokaiselle mielekäs kokemus.”

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti. Kysely löytyy tästä linkistä:

Oikein hyvää ja aurinkoista kevään jatkoa kaikille!

**Ystävällisin terveisin,**

Viivi Tammisto, Palveluvastaava, Kilonpuiston koulun keittiö.

**Oppilaille tiedote kyselystä:**

”Hei kaikki Kilonpuiston opiskelijat!

Viivi täältä keittiöstä laittaa teille terveisiä ja toivottaa tsemppiä etäopiskeluun!

Töiden ohella opiskelen lisää ravintola-alaa ja valmistumiseen onkin enää lopputyö jäljellä.

Olen valinnut aiheekseni kouluruokailun kehittämisen ja tarvitsisin siihen teidän apuunne!

Olen tehnyt kyselyn koskien koulusi ruokailukokemusta ja millä tavalla haluaisit tehdä muutoksia kouluruokailuun.

Toivoisinkin kyselyyn vastauksia 30.3-14.4.2020 välillä, jotta pääsisin käymään läpi teidän vastauksianne ja pohtimaan mahdollisia muutoksia.

Haluamme ruokapalveluntuottajana tehdä kouluruokakokemuksesta miellyttävän mahdollisimman monelle, joten kysely on hyvä tapa päästä teidän ajatustenne sisälle ☺

Löydät kyselyn tästä linkistä:

**Ystävällisin terveisin,**

Viivi Tammisto, Palveluvastaava, Kilonpuiston koulun keittiö

## Kouluruokailun kehittämiskohteiden kartoitus

**1. Olet:**

- Tyttö  
 Poika

**2. Millä luokka-asteella opiskelet? \***

- 4.lk  
 5.lk  
 6.lk  
 7.lk  
 8.lk  
 9.lk

**3. Kuinka usein syöt kouluruokaa? (Huom! Vain aterioiden syönti; ei pelkkä juoma/näkkileipä) \***

- Päivittäin (5krt/vko)  
 Muutaman kerran viikossa (3-4krt/vko)  
 Vaihtelavasti (1-2krt/vko)  
 Harvemmin (riippuu tarjottavasta ruoasta)  
 En koskaan

**4. Mikäli et syö kouluruokaa, mitkä asiat vaikuttavat siihen eniten? (Vastaa tähän vain, jos et syö/maista kouluruokaa päivittäin)**

- En pidä siitä  
 En ole ikinä maistanut--> ennakkoluulot  
 Ei ollut nälkä  
 Ei ollut aikaa syödä  
 Kaveritkaan eivät syöneet  
 Söin kotitaloustunnilla  
 Jono oli liian pitkä  
 Ruokailutilanteessa on epämiellyttävä meteli  
 Jokin muu, mikä?

**5. Mitkä ovat sinulle tärkeimmät kriteerit kouluruoassa? \***

- Maku
- Ulkonäkö
- Tuoksu
- Ympäristöajattelu
- Riittävyys
- Eettisyys
- Jokin muu, mikä?

**6. Tiedän, että kasvisruokaa saavat valita kaikki vapaasti. \***

- Kyllä
- En

**7. Maistan/syön kasvisruokaa \***

- Päivittäin
- Joskus
- En koskaan

**8. Kun syön/maistan kouluruokaa (Vastaa tähän vain, jos syöt kouluruokaa 1-2krt/vko tai useammin).**

- Valitsen kaikkea tarjolla olevaa
- En ota salaattia
- En ota näkkileipää/leipää
- En ota ruokajuomaa
- En ota pastaa/perunaa/riisiä
- En valitse kastikkeita (esim, kasvis, jauheliha, makkara)

**9. Mielipide**

- Söisin koulussa useammin/paremmin jos: \*
- Salaatti maistuisi minulle paremmin jos: \*
- Söisin useammin näkkileipää/leipää jos: \*
- Opiskelijoiden mielipiteitä pitäisi enemmän kuunnella, koska \*

**10. Arvioi asteikolla (1-5) omalla kohdallasi lauseiden paikkansapitävyyttä. (5 täysin samaa mieltä, 4 jokseenkin samaa mieltä, 3 en osaa sanoa, 2 jokseenkin eri mieltä, 1 täysin eri mieltä).\***

	1	2	3	4	5
Haluaisin enemmän toiveruokia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valitsen koulussa samankaltaisia ruokia, kuin kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan koulussa tarpeeksi tietoa kouluruoan ravitsemusasioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä/miten syön koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulupäivän päätteeksi minulla on nälkä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän koulun välipalamyyntiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön mieluummin kaupan valmisruokaa, kuin koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön kouluruokaa, koska se on ilmaista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tottunut syömään erilaista ruokaa kotona, kuin koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussa ei tarjoilla mieliruokiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Minut saisi kiinnostumaan/syömään enemmän kouluruokaa: (Voit valita useamman).\***

- Salaattien sesonkiajattelu (Esim. Syksyisin juurekset, keväisin erilaiset hedelmät..)
- Monipuolisemmat salaatit (kiertoväli pidempi, useampi vaihtoehto..)
- Toiveruokaviikot
- Erilaiset teemaviikot/päivät
- Juhlapäivien huomioiminen ruokalistailla
- Linjaston houkuttelevuus / esillelaitto
- Ympäristöystävällisyys / eettisyys
- Oppilaiden osallistaminen kouluruoan suhteen (esim. ruokalistojen hyväksyttäminen, erilaiset äänestykset)
- Jotakin muuta, mitä?

**12. Omat terveiset / toiveet keittiöhenkilökunnalle kouluruoan suhteen! \***

## RYHMÄHAASTATTELU KOULURUOKAILUN MUUTOKSISTA KILONPUISTON KOULUSSA

Vastasitko kyselyyn keväällä, koskien kouluruokailun kehittämistä Kilonpuistossa?

Kuinka usein syöt kouluruokaa?

Pidätkö kouluruoasta? Jos et, miksi?

Onko mielestäsi tapahtunut joitakin muutoksia ruokailussa? Mitä?

Mitä mieltä näistä? Onko se vaikuttanut ruokavalintoihisi?

Voisimmeko vielä mielestäsi jollakin tavalla parantaa ruokailutilannetta?