



PÄIVÄHOITO- JA KOULURUOKAILU OSANA RUOKAKASVATUSTA

Asiakastyytyväisyyskysely Pirkkalan
kunnan ruokapalveluille

Leena Sälpäkivi

Opinnäytetyö
Helmikuu 2012
Palvelujen tuottamisen ja johtami-
sen koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

SÄLPÄKIVI, LEENA: Päivähoito- ja kouluruokailu osana ruokakasvatusta.
Asiakastyytyväisyyskysely Pirkkalan kunnan ruokapalveluille.

Opinnäytetyö 75 sivua, josta liitteitä 12 sivua
Helmikuu 2012

Opinnäytetyö keskittyy päivähoito- ja kouluruokailun ruokakasvatukselliseen merkitykseen ja se tehtiin toimeksiannon pohjalta Pirkkalan kunnan ruokapalveluille. Työhön liittyvä tutkimus toteutettiin asiakastyytyväisyyskyselynä Pirkkalan kunnan tuotantokeittiön alaisille kohteille. Tutkimusjoukoksi valittiin 4-5-vuotiaat lapset päivähoiton puolelta ja kakkos-, viides- ja kuudesluokkalaiset oppilaat ala-asteilta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tuotantokeittiön alaisten kohteiden asiakastyytyväisyyttä sekä vertailla saatuja tuloksia vuonna 2010 tehdyn samankaltaisen asiakastyytyväisyyskyselyn kanssa. Opinnäytetyön näkökulmaksi muodostui ruokakasvatus ja lasten ruokailutottumuksiin vaikuttavat asiat.

Teoreettisesti opinnäytetyö pohjautuu eri tahojen teettämiin ja julkaisemiin tutkimuksiin, selvityksiin ja hankkeisiin koulu- ja päivähoitoruokailun eri osalualueilta. Työssä pohditaan myös koulu- ja päivähoitoruokailun tulevaisuutta pohjautuen artikkeleihin, mielipidekirjoituksiin sekä asiantuntijalausuntoihin. Asiakastyytyväisyystutkimus suoritettiin sähköisessä muodossa ja se muodostui sekä asiakastyytyväisyyttä mittaavista että ruokatottumuksia mittaavista kysymyksistä. Kysymykset olivat pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta myös vapaan palautteen antaminen oli mahdollista. Tutkimuksen tulokset esiteltiin kaavioiden sekä taulukoiden avulla ja laskelmien kautta saatujen tunnuslukujen välityksellä. Tulosten analysointi tehtiin sanallisesti edellä mainittuja keinoja hyödyntäen.

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella asiakastyytyväisyys Pirkkalan kunnan ruokapalveluiden tuotantokeittiön alaisissa kohteissa on varovaisen positiivista. Tärkeimpiä tutkimuksen kohtia olivat ruokailutilan viihtyvyys, tarjottavan ruuan laatu ja nautittavuus sekä tutkimusjoukon ruokailutottumukset. Vertailussa edellisvuoden tutkimukseen selvisi, että lähes kaikkien osa-alueiden kohdalla asiakastyytyväisyys oli parantunut hieman. Vain ruokasalin siisteyteen ja tunnelmaan oltiin tyytymättömpiä. Tulosten mukaan lasten ruokailutottumukset tutkimukseen osallistuneissa kouluissa olivat hyvällä mallilla lukuun ottamatta leipätuotteiden kulutusta. Myös ohjeistusta oikeanlaisten aterioiden kokoamiseen tarvittaisiin lisää. Ruokapalvelujen henkilökunnan ammattitaidon ylläpitäminen takaa ravitsemuksellisesti tasapainoisen aterian ja tiivis yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa edesauttaa ruokakasvatuksellisia tavoitteita. Tasaisin väliajoin tehtävällä seurannalla voidaan saada luotettavaa tietoa Pirkkalan kunnan ruokapalveluiden asiakastyytyväisyydestä ja mahdollisten kehitystoimien seurauksista.

Asiasanat: Asiakastyytyväisyys, ravitsemuskasvatus, ruokatottumukset, koulu-ruokailun kehittäminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree programme in Service Management

SÄLPÄKIVI, LEENA: Dining in Daycare and School as a Part of Food Upbringing. Customer Satisfaction Survey for the Food Services Department of the Municipality of Pirkkala.

Bachelor's thesis 75 pages, appendices 12 pages
February 2012

This thesis is focused on examining the part played by dining in daycare centers and schools in children's food upbringing and eating habits. The thesis was made by the order of the Food Services Department of the Municipality of Pirkkala. The study included was performed as a customer satisfaction survey for children from day care centers and elementaries located in the Pirkkala area. The objective of this study was to gather information about the level of customer satisfaction and compare the results with a survey done last year. Food upbringing and issues affecting children's eating habits formed the viewpoint of this thesis.

The theoretical section explores different kinds of surveys, studies and ventures done in the field of dining in daycare centers and schools in Finland. The analysis of the future aspects is based on articles and statements by specialists as well as letters to the editor from different papers. The data collected with the survey was analysed verbally with the help of various charts, tables and calculations. The findings indicate that opinions towards dining in daycare centers and schools are cautiously positive. Almost all sections of the study showed improvement except for the cleanliness and atmosphere of the dining area. As to the eating habits of the participants, bread consuming and guidance on how to construct a healthy meal need improving.

In conclusion, maintaining the professionalism of the staff helps in providing a healthy and nutritional meal for the children and a close collaboration between the food services staff and the school staff will ensure that the objectives of food upbringing are met with appropriate standards. With systematic follow-up, it is possible to gain reliable information on the level of satisfaction and thus on the effects of improvements made within the food services in the Municipality of Pirkkala.

Key words: Customer satisfaction, food upbringing, eating habits, development of school dining

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 PÄIVÄHOITO- JA KOULURUOKAILU	6
2.1 Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen merkitys	6
2.2 Terveystieteellinen ja ravitsemuksellinen merkitys	8
2.3 Ruokakasvatuksellinen merkitys	11
2.4 Ruokasalin viihtyvyys ja ruokailuun käytetty aika	14
3 KOULURUOKAILUN TULEVAISUUS	16
3.1 Lähi-, paikallinen- ja luomuruoka	16
3.2 Kestävä kehitys.....	18
3.3 Erityisruokavaliot ja monikulttuurisuus	19
4 RUOKAKASVATUS JA RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN	23
4.1 Ruoka- ja ravintoaineet	23
4.2 Lasten ruokamieltymykset.....	24
4.3 Toimintaverkosto kouluikäisten ruokakasvatuksessa.....	25
4.4 Ruokakasvatus ja sosiaalinen media	25
4.5 Ruokakasvatusmenetelmä SAPERE	26
5 ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELY PIRKKALAN KUNNAN RUOKAPALVELUILLE.....	30
6 KYSELYN TULOKSET – PÄIVÄHOITO.....	32
7 KYSELYN TULOKSET – ALA-ASTEET	35
7.1 Asiakastyytyväisyys	35
7.2 Ruokatottumukset	41
9 YHTEENVETO.....	50
9.1 Päivähoito	50
9.2 Ala-asteet.....	51
9.2.1 Viihtyvyys	52
9.2.2 Ruoka ja sen laatu.....	53
9.2.3 Ruokailutottumukset.....	54
10 POHDINTA	56
LÄHTEET	61
LIITTEET.....	64
SAATEKIRJE	64
PÄIVÄHOIDON KYSELYLOMAKE	65
ALA-ASTEIDEN KYSELYLOMAKE	67
PALAUTTEET	70

1 JOHDANTO

Koulu- ja päivähoitoruokailusta puhutaan julkisuudessa paljon, sen tarkoitukselta, ravitsemuksellisuudesta, nautittavuudesta, kustannuksista ja joskus jopa sen tarpeellisuudestakin. Lähes kaikki suomalaiset osallistuvat elämänsä aikana päivähoito- tai kouluruokailuun, joten ne ovat erinomaisia keinoja vaikuttaa valtakunnallisesti ruokakasvatukseen, ruokailutottumuksiin ja tapakulttuuriin. Kouluruokailulla on ollut tärkeä osa suomalaisessa ruokakulttuurissa kautta aikojen. Globalisaatio, teknologia ja tiedon nopea leviäminen aiheuttavatkin kouluruokailulle haasteita mukautua nopeasti muuttuvaan maailmaan. Esimerkiksi erityisruokavaliot tuovat oman haasteensa, mutta samalla teknologia helpottaa ruuan valmistusta ja antaa mahdollisuuksia vastata yhä paremmin asiakkaiden tarpeisiin.

Pirkkalan kunnan ruokapalvelut antoi toimeksiannon suunnitella ja toteuttaa asiakastyytyväisyyskysely tuotantokeittiön alaisille kohteille. Tutkimusjoukoksi valittiin 4-5-vuotiaat päivähoidosta ja kakkos-, viides- ja kuudesluokkalaiset alasteilta. Kyselyn tavoitteena oli selvittää asiakastyytyväisyyttä sekä vertailla tuloksia edellisvuonna tehtyyn samankaltaiseen kyselyyn. Vaikka tutkimus toteutettiin asiakastyytyväisyyskyselynä, näkökulmaksi muodostui ruokakasvatus sekä lasten ruokailutottumukset. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään paitsi lasten tyytyväisyyttä päivähoito- ja kouluruokailuun mutta myös lasten ruokailutottumuksia ja sieltä nousevia haasteita päivähoito- ja kouluruokailun onnistuneelle toteuttamiselle nyt ja tulevaisuudessa.

Tutkimuksen teoria pohjautuu erilaisiin kouluruokailusta ja lasten ravitsemuksesta tehtyihin selvityksiin, tutkimuksiin ja hankkeisiin. Lisäksi erilaiset artikkelit ja mielipiteet antavat moninaisia näkökulmia käsiteltävään asiaan. Kysely sisälsi kysymyksiä niin asiakastyytyväisyyden kuin ruokailutottumusten osalta, ollen samalla vertailukelpoinen edelliseen kyselyyn nähden. Tutkimuksesta saatuja tietoja suunniteltiin käytettäväksi Pirkkalan kunnan ruokapalveluiden päivittäisen toiminnan tehostamisessa ja kehittämisessä.

2 PÄIVÄHOITO- JA KOULURUOKAILU

2.1 Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen merkitys

Kouluruokailun juuret ajoittuvat Suomessa 1900-luvun alun sosiaaliseen he-
räämiseen, jolloin kunnollisen ravitsemuksen huomattiin olevan hyödyllinen työ-
voiman ja kansakoululaisten suoritusten kannalta. Aluksi kouluruokaa tarjottiin
maksutta vain kaikkein vähävaraisimmille syrjäseutujen lapsille. Yleisen oppi-
velvollisuuden myötä vuonna 1921, kouluruokailun järjestäminen sitä tarvitsevil-
le määrättiin kuntien velvollisuudeksi. Vuodesta 1948 lähtien jokaiselle kansa-
koululaiselle on tarjottu lakisääteinen, maksuton ateria koulupäivinä. Peruskou-
luun siirryttäessä vuonna 1977, ilmainen kouluruokailu järjestettiin kaikille pe-
ruskoululaisille ja vuodesta 1988 lähtien se laajennettiin koskemaan myös toi-
sen asteen oppilaitoksia. (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne &
Skinnari 2010, 11.)

Kouluruokailun käsikirja (2007, 11-13) on Opetushallituksen julkaisu, jonka avul-
la tuetaan kouluruokailun kehittämistyötä kunnissa ja kouluissa. Teokseen on
koottu eri asiantuntijoiden kirjoituksia ja ajatuksia kouluruokailusta ja sen toteu-
tuksesta, merkityksestä ja kehittämisestä. Käsikirjan yhtenä lähtökohtana on
kouluruokailun merkityksen painotus koulun opetus- ja kasvatustyössä. Käsikir-
ja kertoo muun muassa siitä, miten opetussuunnitelmassa sitoutetaan koko
koulun henkilökunta ohjaamaan yhteisillä periaatteilla terveys-, ravitsemus- ja
tapakasvatuksen tavoitteiden toteutumista kouluruokailun yhteydessä. Myös
kouluruokailulle tulisi laatia arvioinnin periaatteet sekä laatukriteerit. Arviointi
ohjaisi myös kouluruokailun järjestämistä ja kannustaisi kehittämistyötä.

Kouluilla ja päiväkodeilla on ainutkertainen ja merkittävä vaikutus lapsen ja nuo-
ren elämään. Oppimista tapahtuu perinteisten opettajajohtoisten tuntien ohella
myös elämysten ja tuntemusten avulla. Suomalaisen, maailmassa ainutlaatui-
sen kouluruokailujärjestelmän tehtävänä on edistää kansanterveyttä, antaa hy-
vän ravitsemuksen ja ruokailun malli sekä tarjota tilaisuus hyvien tapojen oppi-
miseen. Päivähoito- ja kouluruokailun tulee olla tasa-arvoinen, eikä sitä saa hei-
kentää kuntien erilaiset ruokapalvelujen toteuttamistavat. Kunnilla on lakisäätei-

nen velvollisuus järjestää laadukas kouluruokailu mutta kunnilla on myös valta ja mahdollisuus tehdä kouluruokailusta tulevaisuuteen vaikuttava opetuksellinen ja elämyksellinen oppitunti. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 19-20.)

Tapa- ja ruokakulttuurikasvatuksen tavoitteena on toisen ihmisen huomioon ottaminen ja kunnioittaminen, suvaitseva suhtautuminen erilaisuuteen sekä oman kulttuurin tuntemus ja siitä nouseva terve itsetunto. Tästä syystä opetuksen perustana tulisi olla suomalaiseen kulttuuriin kuuluvat hyvät tavat ja kohtelias käytös sekä suomalainen ruokakulttuuri. Muiden maiden kulttuureihin ja tapoihin sekä kansainvälistymiseen tutustuminen on myös perusteltua. Tapa- ja ruokakulttuurikasvatuksessa olennaista on oppia ymmärtämään erilaisuutta ja sopeutumaan erilaisiin kulttuureihin kuitenkin edelleen omana itsenään toimien. Näin ollen tapa- ja ruokakulttuuri on osa yleissivistystä. (Vasara 1995, 15-16.)

Sekä päivähoitossa että koulussa tapahtuva ruokailu toimii suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin edistäjänä sekä suomalaisen kulttuuriperinnön siirtäjänä. Ohjatussa ruokailussa on kaikki mahdollisuudet kytkeä opetus paikalliseen kulttuuri-taustaan sekä yhdistää perinne, nykyisyys ja tulevaisuus. Päivähoito- ja koulu-ruokailun yhteydessä on myös helppo tutustua kansainvälisiin ruoka- ja tapakulttuureihin sekä kokea kansainvälistymisen mukanaan tuoma monikulttuurisuus käytännössä. Juhlien järjestäminen ja juhlapyyhiin liittyvien ruokailukokonaisuuksien toteutus on merkittävä osa kulttuuriperimän siirtoa, esimerkiksi perinneruokaviikot sekä koulun tai kunnan juhluvuodet. Tällaisten ruokakokonaisuuksien avulla päiväkotien ja koulujen on helppo siirtää ruoka- ja tapakulttuuria lapsille sekä lujittaa kouluyhteisön yhteenkuuluvuutta. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1998, 14-15.)

Julkisen ruokahuollon yhteiskunnallinen merkitys on kansalaisten ruokaturvan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ravitsemussuositukset ovat kunnallisten ruokapalveluiden itsestään selvä lähtökohta ja oikeudenmukaisuus sekä tasapuolisuus ruokahuollossa toteutuvat lakisääteisyys kautta. Julkinen ruokahuolto on avainasemassa kun halutaan edistää terveellisiä ruokatottumuksia ja siten vähentää terveydenhuollon kustannuksia. Julkisella ruokahuollolla on myös kaikki edellytykset vaikuttaa ruokailutottumuksiin siten, että ne tukevat esimerkiksi kestävästä kehitystä. Kouluruokailu muodostaa yhden ruoankuluttajaryhmän, jon-

ka kulutuskäyttäytyminen on paljon ennustettavampaa kuin yksittäisten kuluttajien. (Risku-Norja ym. 2010, 8-9,47.)

2.2 Terveellinen ja ravitsemuksellinen merkitys

Kouluruokailun osuutta oppilaiden hyvinvointiin tuskin enää kukaan kiistää. Kouluruokailulla on myös selkeästi myönteisiä vaikutuksia oppimistuloksiin. Nykyisin kouluruokailu perustuu opetussuunnitelmaan ja oppilashuollon kuntakohtaiseen toteutukseen. Kunnat ja koulut päättävät sekä järjestävät itsenäisesti kouluruokailun käytännön toteutuksen. Ruokalistojen suunnittelua ohjaa kuitenkin valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset. Kouluruoan kehittämisessä keskeistä on oppilaiden ja opettajien antama palaute. (Risku-Norja ym. 2010, 11; Ravitsemuskatsaus 2007, 14.)

Kansanterveyslaitoksen koordinoiman tutkimuksen mukaan kouluruoka on tärkeä osa nuorten ja lasten ravitsemusta. Monet lapset ja yläkoululaiset syövät päivän terveellisimmän ateriansa päiväkodissa tai koulussa. Ruoan terveellisyys on monipuolisuutta, laatua ja säännöllisyyttä. Kunnissa kiinnitetään huomiota ruoan laatuun ja erityisruokavalioihin sekä eri ikäryhmien erilaisiin tarpeisiin. Perusruokavaliosta poikkeavaa ruokaa tarjoillaan joko terveydellisistä, eettisistä tai uskonnollisista syistä johtuen. (Kuronen 2009; Risku-Norja ym. 2010, 47.)

Riittävä ja monipuolinen ravinto on tärkeä osa elämäntapaa, jolla ylläpidetään terveyttä ja ehkäistään monia yleisiä sairauksia. Ravitsemussuosituksilla välitetään tietoa ruokavaliosta, joka turvaa mahdollisimman hyvin terveyden säilymisen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäiset ravitsemussuositukset vuonna 1987. Nyt käytössä olevat ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 2005 ja niissä on nyt ensimmäistä kertaa mukana myös liikuntasuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.)

Ravitsemussuosituksien perustana toimivat Pohjoismaiset suositukset, jotka laaditaan laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin nojautuen sekä perustellaan yksityiskohtaisesti. Ravitsemussuosituksien tärkeimpiin tavoitteisiin kuuluvat energian ja kulutuksen tasapaino, riittävä ja tasapainoinen ravintoaineiden saanti, kui-

tupitoisten hiilihydraattien lisääminen, kovan rasvan vähentäminen ja osittainen korvaus pehmeillä rasvoilla sekä suolan vähentäminen ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ateriat ja välipalat suunnitellaan siten, että päivän aikana lapsi saa jokaisesta ruoka-aineryhmästä jotakin eli täysjyvävalmisteita, perunaa, kasviksia, marjoja tai hedelmiä, lihaa, kanaa, kalaa, munaa, maksaa tai veriruokaa, maitovalmisteita sekä ravintorasvaa. Aterioille ja välipaloille valitaan vähärasvaisia ja rasvattomia valmisteita. Päivähoidon ruokahuollon ja ravitsemuskasvatuksen alueella riittävä asiantuntemus saadaan, kun päivähoidon ja terveydenhuollon henkilöstö toimivat yhteistyössä. (Hasunen 1994, 40-41.)

Kouluruokailun tavoitteena on turvata oppilaiden riittävä ravintoaineiden saanti, ylläpitää ja edistää heidän terveyttään sekä opiskelu- ja työtehoaan. Tavoitteena on myös ohjata oppilaita terveelliseen ravitsemukseen, kehittää heidän maku- ja ruokatottumuksiaan ja opettaa asiallisia ruokailutapoja. Hyvä kouluruoka on monipuolista, tasapainoista, nautittavaa ja sitä syödään kohtuullinen annos. Monipuolisuus saavutetaan kun ateriaan valitaan raaka-aineita ruokaympyrän jokaisesta lohkoista. Tasapainoisessa kouluateriassa on riittävästi suojaravintoaineita ja tarvetta vastaava määrä energiaa. Kohtuudella tarkoitetaan sitä, että nautitun ruoan määrä vastaa kulutusta. Monesti ongelmana on se, etteivät koululaiset syö kouluateriaalla riittävästi. Nautittavuus syntyy ruoan väristä, rakenteesta, mausta, tuoreudesta, sopivasta lämpötilasta, maustamisesta, valmistustavasta ja annoskoosta. Viihtyisä ruokailuympäristö on myös osa nautittavuutta. (Jäntti & Peltosaari 1994, 43-45.)

Ateriat tulisi koota lautasmallin mukaisesti: puolet salaattituotteita, neljäsosa lihaa, kalaa tai kanaa ja neljäsosa riisiä, pastaa tai perunaa. Leipää pitäisi nauttia jokaisella aterialla, mielellään täysjyväistä ja tuoretta. Ruoan esillepanoon tulisi kiinnittää huomiota, sillä houkutteleva esillepano edistää halua syödä kyseistä ruokaa. Näkyvästi esillä oleva lautasmalli ja malliateriat havainnollistavat aterian oikeaa koostamista ja samalla edistävät terveellisten ruokatottumusten oppimista ja omaksumista. Varhain omaksutuilla ruokatottumuksilla voi olla elinikäiset terveydelliset vaikutukset. (Manninen 2006, 5.)

Lautasmalli on monille jo entuudestaan tuttu käsite, mutta aina tarjoiltava pääruoka ei olekaan helposti perinteiseen lautasmalliin sovitettavissa, vaan pääruokana voi olla puuroa, laatikkoruokaa tai ohukaisia. Joskus liha, kana tai kala voikin olla lisukkeiden sisällä esimerkiksi lihamakaronilaatikossa tai pastasalaa-tissa. Leipätiedotuksen lautasmallisarja sisältää 13 erilaista kouluruokailun suosikkiruokaa, joiden avulla pystytään kertomaan nuorille miten toimia erilaisten ruokien kanssa. Kuvasarjan tavoitteena on havainnollistaa selkein kuvin, mitä ravitsemussuositukset tarkoittavat kouluruoan määrässä, ravintosisällössä ja monipuolisuudessa. Kuvasarja sopii myös opetuksen tuki- ja lisämateriaaliksi. (Opettaja 2006, 20.)

Päivähoidossa olevat lapset saavat pääsääntöisesti ateriat aamusta iltapäivään, ja siirtyminen päivähoidosta ala-asteelle muuttaa merkittävästi ruokatottumuksia sekä terveellistä ruokarytmiä. Yli kuusi tuntia kestävien koulupäivien aikana useissa kouluissa tarjotaankin maksutonta välipalaa, tosin tämä käytäntö on hieman vähentynyt kuntien vähäisten resurssien johdosta. Monissa kouluissa ilmaisen välipalan sijaan onkin tarjolla maksullinen välipala, joka on saavuttanut suurta suosiota. Tärkeää on, että välipalatarjonta koostuu terveellisiä tapoja edistävästä tuotteista. Oppilaskuntien ylläpitämiä makeiskioskeja ei suositella, eikä myöskään virvoitusjuoma- tai makeisautomaatteja. Monissa kouluissa oppilaskunnan kioskeja puolletaan esimerkiksi talous- ja yrittäjäyysopinnoilla, mutta tällöin niiden ylläpitäjiä on ohjattava tarjoamaan terveellisempiä vaihtoehtoja. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 24.)

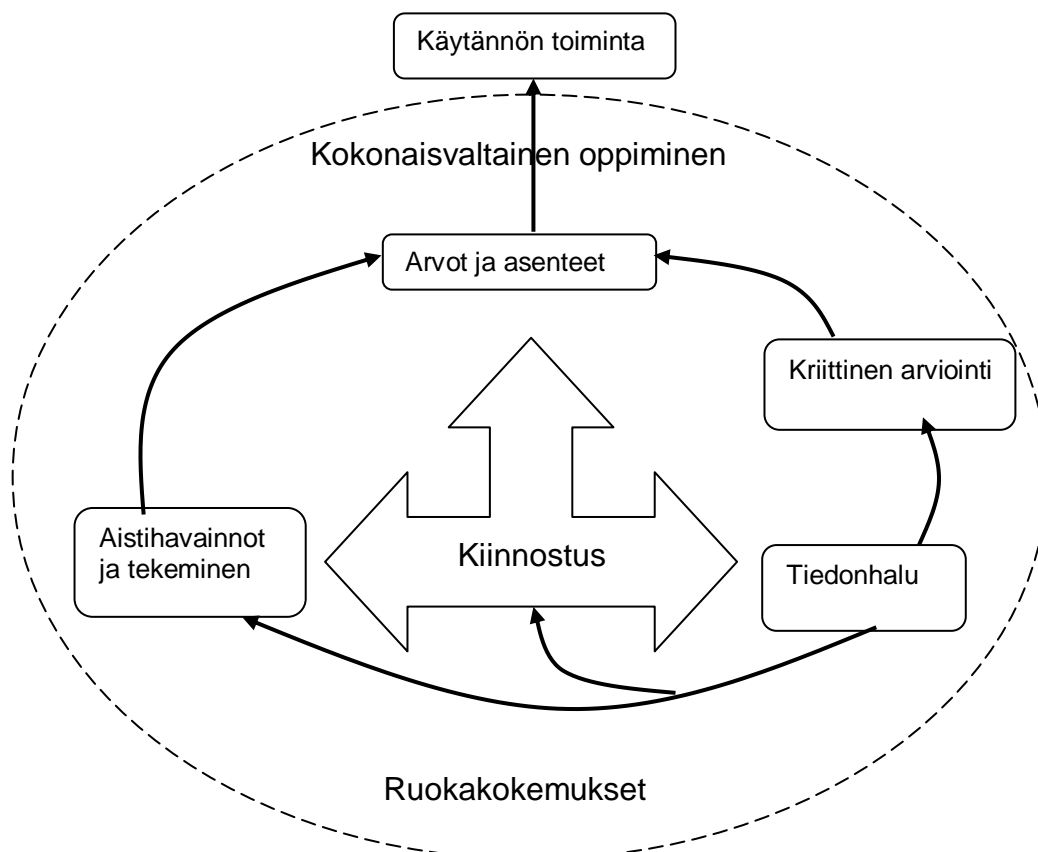
Jo 1980-luvulla ymmärrettiin, että verisuonitautien, sydämen toimintaan liittyvien tautien ja muiden kroonisten kansantautien ehkäiseminen pitäisi aloittaa jo lapsuudessa. Kansainvälisesti verrattuna suomalaisten lasten kolesterolitasot ovat huomattavan korkeita. Pohjois-Karjala -projektin puitteissa tehtyjen tutkimusten tavoitteena oli selvittää voidaanko lasten kolesterolitasoon ja verenpaineeseen vaikuttaa ruokavaliollisilla muutoksilla. Tutkimuksissa tehtiin muutoksia kouluruokailuun. Esimerkiksi leivän päällä käytettävä voi vaihdettiin margariiniin, kevyt maito rasvattomaan, suolan käyttöä vähennettiin, ruuanlaitossa käytettiin vain kasviöljyjä ja vähärasvaisia lihatuotteita pyrittiin käyttämään aina kun se vain oli mahdollista. Lisäksi terveellistä ruokavaliota tuotiin esille median, projektilehden, luentojen ja postereiden avulla. Tutkimuksen tuloksena lasten ruo-

kavaliassa tapahtunut muutos oli positiivinen. Kokeiluun osallistuneiden poikien rasvan saanti laski 17% ja tyttöjen huimat 47%. Myös lasten kolesterolitaso ja verenpaine laskivat hieman. Muutokset johtuivat pääosin maidon ja levitteen vaihdosta. (Puska, Vartiainen, Laatikainen, Jousilahti & Paavola 2009, 187-199.)

2.3 Ruokakasvatuksellinen merkitys

Maksuton kouluruokailu on arvostettu kansalaisetu. Kouluruoan tavoite on kat-
taa 1/3 päivän ravinnontarpeesta. Kouluruokailun tavoitteet toteutuvat, kun ruo-
ka maistuu ja sitä syödään. Valintamahdollisuudet lisäävät asiakastyytyvää
sekä osallistumista ruokailuun. Ruokailu kouluissa on parhaimmillaan luonteva,
vuorovaikutustaitoja harjoittava, yhteisöllinen terveys- ja ravitsemuskasvatusta-
pahtuma. (Manninen 2006, 4.)

Ruokakasvatus voidaan käsittää kokonaisvaltaisena oppimisena ja sen tavoit-
teena on itseohjautuvuus. Ruokakasvatus ei ole pelkästään tietoa, vaan tietoon
täytyy yhdistää myös esteettiset, eettiset, kulttuuriset ja sosiaaliset lähestymis-
tavat. Tähän tarvitaan sekä käsitteistön hallintaa, että tietoa, mutta myös elä-
myksiä ja omakohtaisia kokemuksia, jotka herättävät kiinnostuksen, mikä puo-
lestaan ruokkii tiedonhalua. Samoin tarvitaan eettisiä periaatteita, joiden mu-
kaan arvot ja normit muotoutuvat ja jotka määrittelevät, miten kukin suhtautuu
tarkasteltaviin kysymyksiin. Arvot ja asenteet muuttuvat, kun uusi tieto sovite-
taan aiempaan tietämykseen ja arvioidaan suhteessa siihen. Näin omaksuttu
tieto voi johtaa muutokseen käytännön toiminnassa, minkä seurauksena ruoka-
käyttäytymisestä tulee vähitellen itseohjautuvaa. Kuvio 1 selittää kokemusten
kautta tapahtuvaa oppimista, joka tähtää itseohjautumiseen. (Risku-Norja ym.
2010, 17.)



KUVIO 1. Kokemusperustainen oppiminen ruokakasvatuksessa (Risku-Norja ym. 2010, 17.)

Ruokakasvatus toteutuu parhaiten käytännössä, kun koulujen arkiruokailua kehitetään miellyttävänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona tarjoamalla myönteisiä kokemuksia, tietoa ja tarinoita sekä tuomalla esiin ruoan yhteiskunnallisia kytkentöjä ja yhteisöllistä merkitystä. Kuntien ruokapalvelut välittävät osaltaan ruokakulttuuria, sillä päivittäisessä ruokailutapahtumassa yhdistyvät luontevasti perinne, nykyhetki ja tulevaisuus. Yhteinen ruokailuhetki on sosiaalisesti yhdistävä tekijä ja tukee yhteisöllisyyttä, kun ruokailutila on viihtyisä ja rauhallinen, ruoka on asetettu kauniisti tarjolle ja käytettyjen ruokailuvälineiden ja ruoantähteiden keruu on järjestetty selvästi erilleen. Julkisen ruokapalvelun tarjoama ruokailu on osa kansalaisten arkipäivää ja se viestittää konkreettisesti, miten kestävä kehitys voi edistää myös ruokavalintojen kautta. Ruokailu on paitsi fysiologinen välttämättömyys myös esteettinen ja sosiaalinen elämys. (Risku-Norja ym. 2010, 50.)

Kasvatuksellinen näkökulma ruokailussa toteutuu ja kouluruokailun asema vahvistuu, kun ruokailuun varataan riittävästi aikaa, ruoka on hyvää, ruokasali on

viihtyisä ja ruokailutilanne on rauhallinen. Aikuisten käyttäytymisellä ja ohjaustoimilla on tilanteessa tärkein merkitys. Pienten koulujen ruokailutila voi olla luonnostaan kodikkaampi ja sen järjestäminen on helpompaa kuin suurissa kouluissa, mutta koulun koko ei ole oleellista. Ratkaisevaa on yhteinen tahto ja ruokailutilanteen arvostaminen. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 28.)

Päivähoitoruokailun tavoitteena on edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä, ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon, turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat sekä välipalat hoitopäivän aikana, opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin sekä järjestää lapselle kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessä olon hetkiä. Päivähoitossa ruokailu on sosiaalisten taitojen harjoittelua. Lapsi oppii hyviä käytöstapoja sekä toisten huomioonottamista pöydässä. Ruokailu on myös esteettistä kasvatusta; kaunis kattaus, miellyttävä ruokailuympäristö ja rauhallinen ruokailu ovat osa ruokanautintoa. Päivähoito voi osaltaan säilyttää ja siirtää tapa- ja ruokakulttuuria uudelle sukupolvelle. (Hasunen 1994, 27.)

Päivähoidon ruokavalion laadulla, ateriarytmillä ja ruokailujärjestelyillä on ratkaiseva merkitys lapsen ruokatottumusten kehittymiselle. Lapsen ruokailu ei ole pelkästään nälän ja ravinnontarpeen tyydyttämistä sekä fyysisen kasvun ylläpitämistä, vaan se osaltaan tukee myös lapsen sosiaalista, psyykkistä ja motorista kehitystä. Päivähoitossa ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Hyvä ja riittävä ravinto edistää lasten hyvinvointia ja ylläpitää vireyttä hoitopäivän aikana. Päivähoidolla on hyvät mahdollisuudet ohjata lasten ruokamieltyymiä ja ruoanvalintaa ja siten ruokatottumusten kehittymistä. (Hasunen 1994, 26.)

Päivähoidon kasvatustavoitteisiin kuuluu työn arvostuksen virittäminen ja työvalmiuksien asteittainen oppiminen. Työllä on suuri merkitys lapsen vastuuntunnon ja itsenäisyyden kehityksessä. Jo alle kouluikäiset lapset tuntevat itsensä tarpeellisiksi ja kokevat saavansa onnistumisen elämyksiä selviytyessään ruokailuun liittyvistä työtehtävistä. Kouluissa, joissa lapset osallistuvat jollain tapaa ruokailun järjestämiseen on havaittu, että oppilaat arvostavat enemmän ruokapalveluhenkilöstön työtä sekä ruokailijoina huolehtivat omalta osaltaan paremmin ruokasalin siisteydestä. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 31.)

Aikuisilla on merkittävä kasvatustehtävä ruokailussa. Aikuisten läsnäolo ja heidän antama malli on tärkeä vaikutuskeino. Kouluruokailu voidaan ajatella eräänlaisena oppimisympäristönä, jossa on mahdollista työstää ruokakasvatusta yhteisöllisenä ja virkistävänä asiana. Nykyisessä tilaaja-tuottaja toimintamallissa kouluruokailuhenkilöstö on monissa tapauksissa etäännyttänyt koulu yhteisöstä. Ruokapalvelutoimialaan kohdistuneet säästöt heijastuvat usein siten, että kouluruokailuhenkilöstöllä ei ole aikaa tai on liian vähän aikaa lasten ja nuorten kohtaamiselle ja kuulemiselle. Kouluruokailuhenkilöstöllä ei myöskään välttämättä ole riittäviä edellytyksiä kasvattajatehtävään koulutuksensa puolesta. (Lintukangas 2009, 4.)

Filosofian tohtori Seija Lintukankaan väitöskirjassään havaittiin, että kouluruokailuhenkilöstön johdonmukainen kasvatuksellinen toiminta sekä toinen toisiaan kunnioittava hyvän tekemisen ilmapiiri näkyi muutoksena lasten ja nuorten käyttäytymisessä. Oppilaiden turvallisuuden tunnetta ruokailun aikana voidaan lisätä aikuisten läsnäololla. Yhteisen ruokailuhetken tulisi olla työntekijöiden työaikaan sisältyvä oikeus ja velvollisuus. (Lintukangas 2009, 5.)

Opettajien ja henkilöstön esimerkkiruokailua tai ateriatietua on monissa kunnissa rajoitettu, mikä on vähentänyt henkilöstön ruokailuun osallistumista (Lintukangas 2009, 5). Esimerkiksi Tampereen Kaupunki on poistanut opettajilta palkan kuuluneen valvonta-ateriatiedun, jonka johdosta moni opettaja syö nyt omia eväitä ja oppilaiden ruokailua valvovat vain tehtävään määrättyt opettajat. Opettajien pöydät ja paikat ovat tyhjillään, eivätkä oppilaat enää kunnioita ruokahetkeä samalla tavalla kuin aikaisemmin. Kouluruokailu ei opettajan kannalta ole enää sosiaalinen ja yhteinen hetki vaan se on enemmänkin poliisina toimimista. (Laaksonen 2009, 12.)

2.4 Ruokasalin viihtyvyys ja ruokailuun käytetty aika

Koululaisten syömiseen vaikuttavat eniten koulun ilmapiiri ja tavat, mutta myös ruokasalin viihtyvyys. Ruokailuun jonotus on vähentynyt itse otton myötä. Ruokailijoiden tyytyväisyys ratkaisee kouluruokailun onnistumisen. Lapset ja nuoret eivät

elä ja syö tyhjiössä. Vanhemmilla, kavereilla ja koululla on suuri merkitys ruokakäyttäytymiseen. Näiden lisäksi arjen rytmit, asenteet ja jääkaapin sisältö vaikuttavat. Lapsista ja nuorista on tullut myös kuluttajia. (Ravitsemuskatsaus 2006, 14.)

Kouluruokailuun käytetyistä tiloista ei ole lakisääteisiä määräyksiä, ohjeita tai suosituksia. Ruokailua varten kouluissa on kuitenkin turvattava riittävän kokoiset ja viihtyisät tilat, joiden puitteissa on mahdollista toteuttaa asetetut tavoitteet ja tarkoituksenmukaisuus. Ruokailutilan viihtyisäksi saamiseen voidaan käyttää hyväksi muita oppiaineita, esimerkiksi kuvataiteen, käsitöiden ja biologian tunneilla voidaan suunnitella ja rakentaa erilaisia somisteita ruokailutilaan. Oppilaiden itsensä tekemiä koristeita arvostetaan ja selvitysten mukaan ne myös pysyvät ehjinä. Rauhallinen ruokailuhetki ja kauniisti esillä oleva ruoka viihtyisässä ravintolassa lisäävät ruokailutilanteen arvostusta. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 29, 83.)

Kouluruokailusta on tehty monia selvityksiä, joiden mukaan monet oppilaat syövät kouluateriansa kymmenessä minuutissa tai vieläkin nopeammin. Tähän on monia syitä, jotka ei aina johdu ruokailun tai tuntien järjestelystä. Monissa tapauksissa syynä on oppilaiden kiire tehdä kaikkea muuta ruokailuun varatulla ajalla. Liian lyhyessä ajassa ei ehdi rauhoittua ja syödä hyvien ruokailutapojen mukaisesti eikä ruokailusta ehdi muodostus yhteinen, rauhallinen virkistyshetki. Kouluissa, joissa ruokailuaikaa ja -tilaa on tarpeeksi, on selkeästi rauhallinen tunnelma ja oppilaat käyttäytyvät hyvin. Oppilaan on vaikea omaksua hyviä tapoja ja sosiaalisia taitoja vain teoriaopetuksessa tai käskystä. Kouluruokailutilanteessa niitä voidaan opetella ja harjoitella jokaisena koulupäivänä. Oppimistilanne kuitenkin vaatii aikaa sekä aikuisen ihmisen läsnäoloa ja esimerkkiä. Asiaan paneutumisella ja välittämällä voidaan saada lapset ja nuoret ymmärtämään kiireettömyyden merkitys. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 27, 39.)

3 KOULURUOKAILUN TULEVAISUUS

3.1 Lähi-, paikallinen- ja luomuruoka

Lähirookatyöryhmän mukaan lähiruudalla tarkoitetaan ruoantuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistäen oman alueensa taloutta ja työllisyyttä. Paikallinen ruoka on käsitteenä puolestaan moniselitteinen ja siihen liitetään erityisesti tietyn maantieteellisen alkupeuran tai alueelle ominaisen valmistustavan tuoma lisäarvo, esimerkiksi Parman kinkku tai Lapin poro. Lähirooka ja paikallinen ruoka termeinä usein sekoitetaan keskenään, vaikka ne tarkoittavat selkeästi eri asioita. Luomuruoka määritellään kansallisissa ja kansainvälisissä laeissa säädellyn tuotantotavan mukaan. Luonnonmukainen tuotanto korostaa paikallisten luonnonvarojen käyttöä sekä tuottajien ja kuluttajien yhteyttä. (Risku-Norja ym. 2010, 15-16.)

Luomutuotetusta ruoasta on kehittynyt varteenotettava vaihtoehto nykyiselle teolliselle ruokatuotannolle. Luonnonmukainen tuotanto on osa kestävästä kehityksestä ja merkittävä tekijä, jos elintarvikkeiden hankintakriteereinä pidetään myös ympäristövaikutuksia ja luonnon monimuotoisuuden säilyttämistä. Ympäristöministeriön ja kauppaa - ja teollisuusministeriön asettaman kestävä kulutuksen ja tuotannon toimikunnan (KULTU) tekemä ehdotus velvoittaisi julkisen sektorin ammattikeittiöt toimimaan edelläkävijöinä ja esimerkkeinä lähi- ja luomuruoan käytössä sekä ottamaan elintarvikehankinnoissaan vastuun myös tuotteiden ympäristövaikutuksista. Tällä hetkellä luomutuotteiden käyttöönottoa ammattikeittiöissä rajoittaa tuotteiden saatavuuteen liittyvät ongelmat, puutteet luomutuotteiden ravitsemuksellisuudesta sekä näiden tuotteiden käytön vaikutus ruuan hintaan. (Muukka 2008, 13-14.)

Viime vuosikymmenen loppupuolella Ylivieskassa toteutettiin luomuruoka-hanke Huvikumpu. Ylivieskalaisessa Huvikummun päiväkodissa haluttiin kokeilla ja kehittää luonnonmukaisen lastenhoidon mallia. Luonnonmukainen lastenhoito on kokonaisvaltaista lapsen ja lapsen elinympäristön huomioon ottamista. Luonnonmukainen lastenhoito sisältää ravinnon, vaatetuksen, levon ja virkistystyksen merkityksen, elinympäristön puhtauden ja viihtyvyyden, sairauksien ennal-

taehkäisyn, sairauksien alkuhoidon ja oman tekemisen kautta tapahtuvan oppimisen. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 10,15.)

Projektiin liittyen päiväkodissa siirryttiin tarjoamaan luomutuotettua ruokaa. Luomuraaka-aineiden hankkiminen voi olla vielä nykyäänkin hieman hankalaa. Huvikumpuun hankitut, luomutuotetut raaka-aineet ostettiin pääosin suoraan tuottajilta. Yleisesti ottaen luomutuotteiden hinnat ovat jonkin verran korkeampia kuin tavanomaisesti tuotettujen tuotteiden hinnat. Kalliimpi hinta johtuu esimerkiksi satojen pienuudesta sekä luomuviljelyyn vaadittavasta, suuremmasta työmäärästä. Hankkeen aikana Huvikummun ruokalaskun suuruus oli vain hieman suurempi kuin muissa alueen päiväkodeissa. Projektissa siis todistettiin, että itse tekemällä ja luomutuotteita käyttämällä päästiin lähes samoihin kustannuksiin kuin puolivalmisteita tai valmisruokia käyttämällä. Rahaakin tärkeämpinä arvoina hankkeessa pidettiin luomuruuan lisäaineettomuutta, ekologisuutta sekä luomuruuan vaikutusta terveyteen ja vastustuskykyyn. (Hautala ym. 1999, 11, 63-67.)

Suomessa vuosittain järjestettävä luomuviikko tuo luomu- ja lähiruuan päiväkohteihin ja kouluihin. Luomuliiton tuella päiväkohteihin ja kouluihin järjestetään maistiaisia, tiedotteita sekä työpajoja. Luomu- ja lähiruokatietoisuutta pyritään tuomaan esille erilaisilla mainoksilla ja julisteilla. Päiväkotien ja koulujen luomuviikolla pyritään levittämään tietoutta luomu- ja lähiruuasta lapsille, jotka ovat tulevaisuuden ostovoimaa. (Luomuliitto 2011.)

Tarsalaisen (2006) kirjoittama artikkeli kertoo koulupuutarhoista, joissa koululaiset kasvattavat ja huoltavat puutarhapalstaa joko yksin tai pienissä ryhmissä. Koulupuutarha-aate on saanut alkunsa jo 1800-luvun lopulla, jolloin muutama innokas kansakoulunopettaja halusi opettaa puutarhanhoidon perusteita oppilailleen. Koulupuutarhojen keskeinen idea 1900-luvun alkupuolella oli lisäravinnon tuottaminen tarha- ja koululapsille. Toukokuusta elokuuhun Kumpulassa, Helsingissä toimii edelleen koulukasvitarha, jossa lapset viljelevät ja kasvattavat lounasruokansa itse. Artikkelin mukaan lapset oppivat paljon ruoantuotannosta kun he tekevät sen itse ja oman työn tuloksen pääsee näkemään satoa korjattaessa.

3.2 Kestävä kehitys

Risku-Norjan, Kurpan, Silvennoisen, Nuoranteen ja Skinnarin (2010, 13) mukaan kestävä kehitys on maailmanlaajuinen, jatkuva ja ohjattu yhteiskunnallinen muutos, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen edellytykset. Kestävässä kehityksessä ei siis ole kysymys vain ympäristöstä ja luonnon kantokyvystä tai taloudesta, vaan se kattaa monipuolisesti myös kulttuurin, oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon osa-alueet.

Sekä kouluissa että kunnissa käsitys kestävästä kehityksestä painottuu ympäristöasioihin. Taloudelliset seikat puolestaan nähdään pikemminkin esteenä kestäväen kehityksen tavoitteiden toteutumiseksi kuin osana tavoitetta. Kotimaisista ja lähellä tuotettua ruokaa arvostetaan ja sen toivotaan lisääntyvän, etenkin lähellä tuotettuja sesonkituotteita pyritään suosimaan, joskin hankintojen keskitäminen ja kilpailuttaminen hankaloittaa sesonkituotteiden käyttöä. Lähiruoka liitetään kestäväen kehitykseen sekä kuljetustarpeen vähenemisen että ruokakulttuurin ja yhteisöön liittyvien asioiden kautta. (Risku-Norja ym. 2010, 48.)

Tietoinen ruokakasvatus on avain nykyistä kestävämmän kunnallisen ruokahuollon toteuttamiseksi. Ruokakasvatus toteutuu parhaiten käytännössä, kun koulujen ja työpaikkojen arkiruokailua kehitetään miellyttävänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona. Kohentamalla asiakkaille suunnattua tiedottamista, pyritään vuorovaikutteiseen ruokapalvelujen kehittämiseen sekä rohkaisemaan asiakkaita toimimaan kestävämmän ruokakulttuurin puolesta. Ruokakasvatuksessa kannattaa kiinnittää huomiota nimenomaan kouluihin ja päiväkoteihin, sillä valtaosa kunnallisista ruokapalveluista kohdistuu näihin. (Risku-Norja ym. 2010, 49,51.)

Suomessa kuten muissakin hyvinvointivaltioissa on ylenpalttisesti ruokaa saatavilla, mutta se ei välttämättä tyydytä ravitsemuksellisia vaatimuksia. Monipuolinen ja ravitsemuksellisesti täysipainoinen koululounaskin joutuu kilpailemaan makeiden ja rasvaisten välipalojen kanssa. Nuorten ja jopa lasten keskuudessa ylipaino ja liikalihavuus, nuoruusiän diabetes sekä syömishäiriöt ovat lisääntyneet hälyttävästi. Vaikka ruoka ja syöminen ovat osa päivittäistä arkea, ruoan tuotanto ja sen alkuperä ovat jääneet kuluttajille etäisiksi. Elintarvikkeiden

kauppa ja valmisruokien kulutus kasvaa jatkuvasti. Tämä on hämärtänyt lasten ja nuorten käsitystä ruoan alkuperästä. (Risku-Norja ym. 2010, 8.)

Kestävä ruokahuolto ei kuitenkaan ole pelkästään taloudellinen kysymys, vaan se tarkoittaa myös ravitsemuksellisesti täysipainoista ja hygieeniseltä laadultaan moitteetonta ruokaa. Kestävä ruokahuolto ei ole myöskään pelkästään terveyttä ja ravitsemusta, vaan sen piiriin kuuluvat ruokatuotannon koko ketju sekä se ihmisten muodostama toimijaverkosto, joka toimii ketjun eri vaiheissa. (Risku-Norja ym. 2010, 8.)

Kestävän kehityksen kasvatuksella pyritään sellaisten toimintatapojen omaksumiseen, jotka tukevat kestävän kehityksen tavoitteita. Jotta muutos olisi mahdollinen, tulee näiden tavoitteiden olla ymmärrettäviä. Tarvitaan siis teemoja, jotka ovat tuttuja ja liittyvät läheisesti omaan toimintaan. Oppiminen on tällöin kokemusperäistä ja tilannesidonnaista. Yksi hyvin luonteva teema on ruoka, sillä syöminen kuuluu päivittäisiin perustarpeisiin. Ruokakasvatus osana kestävän kehityksen kasvatusta tarkastelee ruokaa hyvin monesta eri näkökulmasta ja lähestyy sitä niin henkilökohtaisena, yhteiskunnallisena kuin maailmanlaajuise-
nakin kysymyksenä. (Risku-Norja ym. 2010, 17.)

Julkisyhteisöt ohjaavat kulutuskäyttäytymistä myös omilla valinnoillaan ja ruokailutottumukset ovatkin vähitellen muuttuneet terveellisempään suuntaan. Kotimaisen, sekä lähi- ja luomuruoan suosiminen hankinnoissa olisi selkeä viesti kansalaisille ja voisi ennen pitkää näkyä myös heidän ruokavalinnoissaan (Risku-Norja ym. 2010, 49.)

3.3 Erityisruokavaliot ja monikulttuurisuus

Varsinaisesta ruokalistasta poikkeavaa ruokaa tarjotaan joko terveydellisistä, eettisistä tai uskonnollisista syistä. Ruokalistojen suunnittelussa pyritään siihen, että listoilla olevat ruuat sopisivat sellaisenaan tai pienillä muutoksilla myös erityisruokavaliota noudattaville lapsille. Tämä ei kuitenkaan ole aina mahdollista, joten päiväkotien ja koulujen ruokahuollolta edellytetään tietoja sekä lapsesta että hänen noudattamastaan erityisruokavaliostaan. Erityisruokavaliot tulee to-

teuttaa yhtä turvallisesti ja täsmällisesti kuin perusruokavalio ja varsinkin sairauden tai muun terveydellisen syyn aiheuttamaan erityisruokavalion kanssa on noudatettava lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan lausuntoa. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 103.)

Erityisruokavaliota noudattavien ruokailijoiden ruuan tulisi olla samankaltaista kuin muille tarjottava ruoka. Ruuan rakenteen ja tarjoilun samankaltaisuus edistää osaltaan erityisruokavalion noudattamista ja hyvinvointia sekä vähentää mahdollista erityisruokaa tarvitsevien syrjäytymistä ja syrjityksi tulemisen tunnetta. Kouluruuan tulisi auttaa lasta hyväksymään ja noudattamaan omaa erityisruokavalioansa sekä suhtautumaan asiallisesti ja luontevasti ravitsemushoitoonsa. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 82, 103.)

Ruoka-aineallergialla tarkoitetaan elimistön poikkeavaa tapaa reagoida johonkin ruoka-aineeseen. Lasten allergiat eivät yleensä ole pysyviä. Osa oireista aiheuttavista ruoka-aineista voidaan palauttaa ruokavalioon ja osa oireista lievenee iän myötä. Lapsilla allergiat otetaan ruokavaliossa huomioon siten, että allergisoiva aines poistetaan ruuasta. Tämä vaatii keittiöhenkilökunnalta ammattitaitoa ja -tietoa sekä huolellista paneutumista lasten hyvinkin yksilöllisiin erityisruokavaliioihin. Yleisimpiä erityisruokavaliota aiheuttavia terveydellisiä syitä ovat muun muassa laktoosi-intoleranssi, keliakia ja diabetes. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 104-112.)

Eettisiin syihin perustuvat ruoka-ainerajoitukset ovat vapaaehtoisia ja usein jonkinasteisia kasvisruokavaliota. Esimerkiksi puhtaasti vegaanista ruokavaliota ei suositella lapselle, sillä se ei täytä päivähoito- tai kouluruokailun ravitsemuksellisia tavoitteita ja sen toteuttaminen vaatii paljon perehtyneisyyttä ja ylimääräistä työtä keittiöhenkilökunnalta. Useimmissa päivähoitopaikoissa ja kouluissa pyritään kunnioittamaan lasten ja nuorten vakaumuksia ja toteuttamaan kasvisruokavaliot paikallisten olosuhteiden ja mahdollisuuksien mukaan. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 112-114.)

Vuoden 2011 alusta niissä Helsingin alueen kouluissa, joiden ruokapalveluista vastaa Palmia, toteutetaan kerran viikossa kasvisruokapäivä. Helmikuussa 2011 Uusi Suomi uutisoi, että koululaiset äänestävät jaloillaan kasvisruokapäi-

vää vastaan (Taisteltu kasvisruokapäivä - koululaiset äänestävät jaloillaan 2011). Ruokailijoiden väheneminen kasvisruokapäivänä perustuu koulukeittiöiden työntekijöiden arvioihin tammikuun ajalta. Palmian ruokapalvelupäällikkö Jaana Kujala toivoo, että ruokailijoiden kato on vain alun kapinointia muutosta vastaan. Virallisia tilastoja saadaan vasta kun Palmian asiakastytyväisyystutkimus ja menekinseurantatutkimus valmistuvat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska kommentoi Suomen Lääkärilehdessä, että usein niin sanottu kasvisvaihtoehto on epäterveellisempi kuin sekaruokavaihtoehto. Puskan mielestä on hienoa, että lapset saavat kokemuksia kasvisruuasta, mutta siihen ei kuitenkaan pitäisi pakottaa ainoana vaihtoehtona ruokalassa. (Kujala 2011; Soininen 2010.)

Kouluikäisten lasten vanhemmat ovat viime aikoina vaatineet kouluihin karp-pausruokavalion mukaista kouluruokaa. Karppauksella tarkoitetaan vähähiilihydraattista ruokavaliota, jossa hiilihydraattien määrää ja laatua rajoitetaan. Hiilihydraattien määrä jää tällöin alle virallisten suositusten ja jäljelle jäävät hiilihydraatit tulevat pääsääntöisesti kasviksista. Vanhemmat ovat monissa pyynnöissään esittäneet, että kouluruokailusta poistettaisiin lähes kaikki hiilihydraatit ja tarjolla olisi vain lihaa, kalaa ja vihreitä kasviksia. Koulut eivät kuitenkaan suostu tarjoamaan vähähiilihydraattista ruokavaliota pelkästään vanhempien pyynnöstä. Tämä olisi mahdollista vain lääkärin ohjeilla, esimerkiksi liikalihavan lapsen ravitsemuksen hoidossa. (Karppaus leviää... 2011; Luotonen 2008.)

Karppauksesta on muodostunut jonkinasteinen muoti-ilmiö viime vuosina. Vähähiilihydraattisen ruokavalion ympärillä käydään koko ajan keskustelua. Toiset vannovat sen nimeen kun taas toiset ovat kriittisiä. Eniten positiivisia mielipiteitä tuntuu herättävän sen vaikutus painonhallintaan ja elimistön toimintaan. Viimeisimmät tutkimukset viittaavat siihen, että tietyt hiilihydraatit, kuten sokeri ja valkoinen vilja, voivat lisätä sydäntautien riskiä enemmän kuin tyydyttyneet rasvat. Tarpeeksi pitkäkestoisia, kattavia ja luotettavia tutkimuksia ei kuitenkaan ole vielä tehty, mikä on johtanut joidenkin asiantuntijoiden erittäin kriittiseen suhtautumiseen karppausta kohtaan. (Froloff 2010.)

Ulkomaiset vaikutteet ja eksoottiset elintarvikkeet ja ruokalajit ovat jo olleet näkyvissä erityisesti nuorten ruokatottumuksissa. Ajallisesti katsottuna maantie-

teelliset välimatkat ovat lyhentyneet ja globalisaatioajattelusta on tullut arkipäivää. Monikulttuurisuudesta tulee yhä luontevampi osa suomalaista ruokaperinnettä. Perusruokavaliosta poikkeavat ruokavaliot lisääntyvät ja monimuotoistuvat. Yksilölliset ruokavalioratkaisut lisääntyvät ja tämä näkyy myös joukkoruokailussa ja sen toteutuksessa. Ruuan terveyttä edistäviä vaikutuksia tullaan arvostamaan entistä enemmän. Erityisesti painonhallintaa sekä sydän- ja verisuoniterveyttä edistävät valinnat korostuvat ruokalistojen suunnittelussa. Päivähoito- ja kouluruokailu ovat avainasemassa kun pyritään pysäyttämään lasten ja nuorten liiallinen lihominen. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 150-151.)

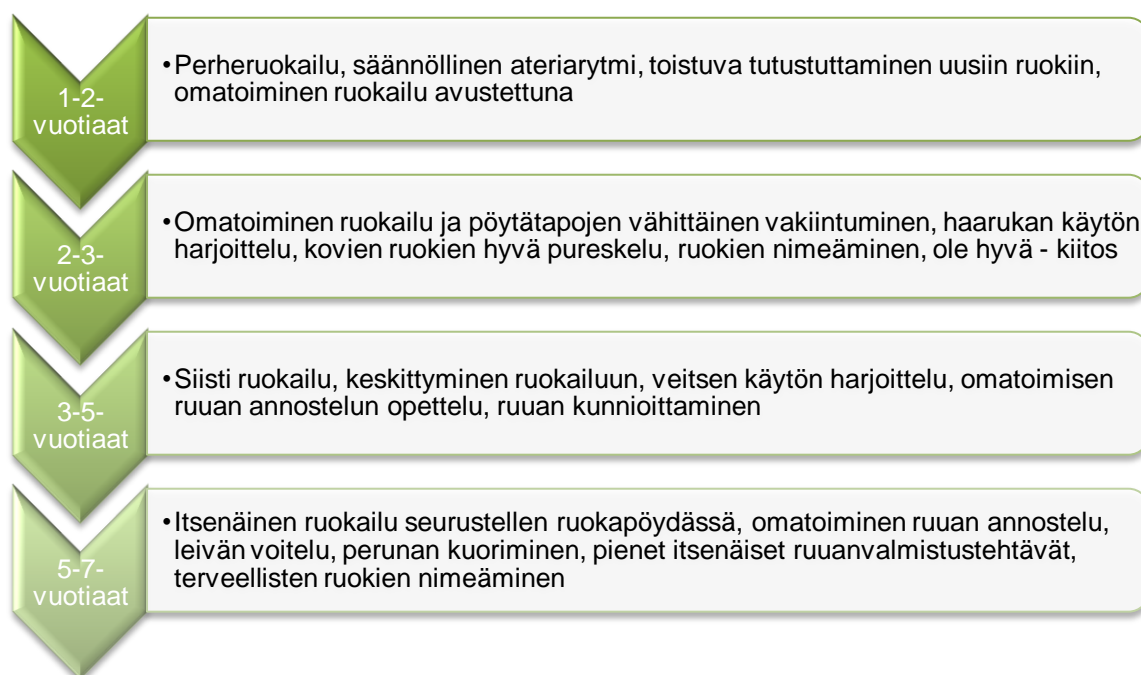
Lisääntyvä monikulttuurisuus ja kansainvälistyminen suomalaisissa kouluissa vaatii myös koulun henkilöstöltä uutta osaamista ja avointa asennoitumista työssään. Henkilöstöltä edellytetään entistä enemmän sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, kulttuurien tuntemusta ja tilanneherkkyyttä, joita tarvitaan esimerkiksi haasteellisten oppilaiden kohtaamisessa ja ohjaamisessa. Kansainvälistyminen laajentaa yleisesti monipuolisen ruokakasvatuksen tarvetta ja tapakulttuurien tuntemusta. (Lintukangas 2009, 5.)

Uskonnollisista syistä johtuvat erityisruokavaliot ovat lisääntyneet maahanmuuton lisääntymisen ohella. Esimerkiksi juutalaisuus ja islam määrittelevät tarkasti syötäväksi kelpaavat ja kelpaamattomat ruoka-aineet. Pelkästään ruoka-ainekiellon lisäksi uskonto saattaa määritellä mitä ruoka-aineita saa nauttia erikseen mutta ei yhdessä. Uskonnon asettamiin ruoka-ainesäädöksiin suhtautumisessa on niin yksilöllisiä, näkemyksellisiä kuin opillisiakin eroja. Ruokavaliosta ja sen toteutuksesta keskustellaan yhdessä lapsen ja hänen vanhempiensa kanssa, jotta pystytään toteuttamaan oikeanlainen koulupäivän ateria. (Kouluruokailun käsikirja 2007, 117.)

4 RUOKAKASVATUS JA RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN

4.1 Ruokaportaat

Lapsen syöminen muuttuu vähitellen iän ja taitojen kehittyessä. Näiden kehittyvien taitojen tukeminen on olennainen perusta tulevaisuuden ruokakäyttäytymiselle. Ruokaportaat on yksi tapa havainnollistaa tätä erittäin tärkeää ruokailutaitojen kehittämisprosessia. Oppimisen vaiheet kuvataan portaina, sillä yhdenkään vaiheen yli ei voi loikata, vaan perustan täytyy olla vahva. Kuvio 2 kuvaa 1-7-vuotiaiden lasten viitteellisiä ruokaportaita. Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan, joten ikävuodet voivat olla liukuvia. Uudet ruokailutavat kehittyvät vanhojen päälle. Ensin opetellaan omatoiminen ruokailu, jota seuraa siisti ruokailu ja lopulta täysin itsenäinen ruokailu. Portaikon loppupäätä kohden lapsi oppii ymmärtämään ruuan merkityksen omalle kasvulleen ja terveydelleen. (Nurttila 2001, 100-101.)



KUVIO 2. 1-7-vuotiaiden ruokaportaat. (Nurttila 2001, 104, 106.)

Kolmannen ikävuoden aikana lapsi oppii pikkuhiljaa oman paikkansa ruokapöydän ääressä. Lapselle on usein tässä vaiheessa tärkeää olla omat nimikoidut ateriointivälineet. Ruoka-ajat ja -rajat aikuinen vielä päättää, mutta lapsi oppii koko ajan ymmärtämään enemmän itse ruokailutilanteesta. Neljävuotiaana lapsi

oppii jo kunnioittamaan ruokaa ja osaa jo rauhoittaa ruokailutilanteen. Lapsi opettelee ruokailemaan siististi ja siihen varatulla ajalla. Kuudennen ikävuoden kohdalla lapsi osaa käyttäytyä ja seurustella ruokapöydässä. Hän huolehtii itse omista ruokamääristään ja siivoaa jälkensä. Tässä vaiheessa hyvät ruokailutavat ovat jo muodostuneet osaksi lapsen luontaista käytöstä. Kouluun mennessään lapsella on siis fyysisen ja biologisen kehityksensä puitteissa kaikki mahdollisuudet toteuttaa onnistunut ruokailuhetki myös kodin ulkopuolella. (Nurttila 2001, 103-105.)

4.2 Lasten ruokamieltymykset

Lasten ruokatottumukset muotoutuvat ja kehittyvät jatkuvasti. Terveet ruokatottumukset opitaan kuitenkin jo varhaislapsuudessa, joten on tärkeää ymmärtää mistä lasten makumieltymykset johtuvat. Lapsilla näyttää olevan synnynnäinen mieltymys makeaan ja vastenmielisyys karvaaseen ruokaan. Tätä ilmiötä on selitetty ihmisen evoluutiolla. Luonnossa eläessä makeus viestitti turvallisesta ruuasta ja karvas puolestaan myrkyllisyydestä. Lapset usein vierastavat uusien ruokalajien maistamista, tätä kutsutaan neofobiaksi. Jos lapsi saisi valita uuden ja vanhan ruokalajin välillä, hän mitä todennäköisimmin valitsisi vanhan, tutun ruokalajin. Uuden pelko vähenee maistamiskertojen myötä, joten ainut tie sen ylitse on tiheä, toistuva ja pakoton maistaminen. Lapselle syntyy herkästi ns. opittu ruokavastenmielisyys, jos hänet pakotetaan syömään jotakin ruokalajia. Uuden pelko -ilmiö on myös liitetty ihmisen kehityksen historiaan, jolloin sillä oli ihmistä suojeleva merkitys. (Nurttila 2001, 108-109.)

Vanhempien myönteinen käyttäytyminen ja kannustus ruokailutilanteessa vaikuttavat syötävän ruuan maistuvuuteen ja tällöin lapsen mieltymys kyseiseen ruokaan kasvaa. Toisen aikuisen ja etenkin lasten esimerkki vaikuttavat myös merkittävästi ruuan maistuvuuteen. Esimerkiksi lapsi, jolle kasvikset eivät maistu voi oppia pitämään niistä istuessaan sellaisen lapsen vieressä, joka syö kasviksia mielellään. Jos myönteinen ilmapiiri ruokailun ympärillä edesauttaa mieltymysten kasvua, niin vastaavasti kielteinen tai pakonomainen tilanne myös vähentää sitä. (Nurttila 2001, 110-113.)

4.3 Toimintaverkosto kouluikäisten ruokakasvatuksessa

Vastuu ruokailusta siirtyy lapselle itselleen jo ensimmäisinä kouluvuosina vaikka kehityksellisesti ajateltuna tämä aika olisi erittäin tärkeää tottumusten, arvojen ja ihanteiden syntymisen kannalta. Aikuiset monesti yliarvioivat lasten kykyä selviytyä itsenäisesti ja lapset ja nuoret jäävät yksin tai kavereiden seuraan ravitsemuksellisten valintojen maailmassa. Puberteetti-ikäinen nuori etsii omaa identiteettiään myös ruokailun avulla. Tässä kehitysvaiheessa kavereiden vaikutus on voimakasta ja kaveripiirin hyväksyntä tärkeää. Nuorten kiinnostus ruokaan on usein tässä vaiheessa välinpitämätöntä tai ylenpalttista. Nuoret tarvitsisivat omakohtaista tietoa riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta, jonka voisi myös yhdistää nuoren elämäntapaan, elinpiiriin, kokemuksiin ja mahdollisuuksiin. (Lyytikäinen 2001, 143-145.)

Kouluikäisten ravitsemukseen vaikuttavat koulun ohella koti ja lähiympäristö, iltapäivän ajankäyttö ja oleskelupaikka, lähialueen kioskit ja kaupat, harrastukset, kaveripiiri, alueen nuorisokulttuuri, media ja virtuaalimaailma. Koska vaikutuspiiri on hyvin laaja, tarvitaan myös laaja toimintaverkosto. Tällaiseen toimintaverkostoon voi kuulua esimerkiksi nuori itse, vanhemmat, koulu ja opettajat, koulun ruokapalvelu, kunnan ravitsemusterapeutti ja nuorisotyöntekijät. Verkoston avulla pystytään ehkäisemään muun muassa syrjäytymistä. Nuorten luonteenomaista kokeilunhalua voidaan verkoston avulla valjastaa myös ruokakasvatukselliseen tarkoitukseen. (Lyytikäinen 2001, 159-160.)

4.4 Ruokakasvatus ja sosiaalinen media

Internetin ja sosiaalisen median mahdollistama tiedonvälityksen muutos on vaikuttanut koko yhteiskuntaan. Nuorille Internet ja sosiaalinen media on tiedonhaun välineen lisäksi myös toimintaympäristö. Sosiaalisen median tärkeys korostuu vertaisten löytämisessä. Internetistä löytyy paljon erilaisia yhteisöjä myös ruokakulttuurin osalta. Samankaltaisia ruokavalioita noudattavat löytävät keskustelupalstoilta esimerkiksi keskusteluseuraa, vinkkejä ja reseptejä. Anonyymius helpottaa vaikeista asioista kertomista, etenkin syömiseen liittyvistä on-

gelmistä kuten syömishäiriöistä. Vertaisryhmistä voi myös löytää apua itselleen. Internetin ongelmana on kuitenkin tiedon paljous ja etenkin korrektiin tiedon hukkuminen tiedon paljouteen. Koulutetut terveysasiantuntijat eivät useinkaan osallistu sosiaalisessa mediassa käytävään keskusteluun. (Huovila 2011.)

Lapset ja nuoret joutuvat herkästi vaikutuksen alaisiksi ja he myös omaksuvat uutta tietoa hyvin nopeasti. Ruoka esitetään mediassa usein viihteenä tai fantasiaa. Ravitsemusasioista kirjoitetaan varsin vähän ja seulan läpi pääsee usein vain uusimmat tutkimukset tai kohu-uutiset. Toisaalta esimerkiksi karppaus on levinnyt suureen tietoisuuteen juuri median kautta. Vähähiilihydraattisen ruokavalion hyödyistä monet kirjoittavat omakohtaisia kokemuksia, mutta asiantuntijalausunnot jäävät vähemmälle. Ravitsemus- ja terveysalan instanssien pitäisikin pyrkiä jalkautumaan sosiaaliseen mediaan levittämään tietoa etenkin nuorille. (Huovila 2011; Salonen 2000.)

4.5 Ruokakasvatusmenetelmä SAPERE

Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Pui-sais. Latinankielinen sana *sapere* tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmä perustuu aistikokemuksiin sekä niiden merkityksiin ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Menetelmässä haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistia hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Toiminnallisen oppimisen kautta lapselle syntyy jostakin ruokamaailmaan liittyvästä asiasta kokonaisaistimus, joka on hänelle ominainen ja yksilöllinen ja jossa vanha ja uusi tieto yhdistyvät uudeksi kokemukseksi. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-ravitsemus ja ruokakasvatusta voidaan soveltaa ja toteuttaa hyvin erilaisista lähtökohdista käsin. Koska menetelmä on hyvin käytännönläheinen, se antaa mahdollisuudet monipuoliseen ja rikkaaseen toiminnan suunnitteluun. Vuodenaikojen vaihtelut (juhlat, syksyinen sato), työntekijöiden erityisosaaminen, lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet (metsä, lähikauppa, tori, lähilei-

potot jne.) ja vanhempien voimavarat sekä osallisuus (yhteistyö, tuki) tuovat oman erityisheimansa toimintaan. Erityisen motivoivaa työntekijöille oli huomata menetelmän sopivuus maahanmuuttajaperheiden lapsille. Kokemusten perusteella myös todettiin, että menetelmästä hyötyvät erityisesti sellaiset lapset, joilla on pulmia aistisäätelyssä tai muuta erityisen tuen ja kasvatuksen tarvetta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 6.)

Sapere-menetelmän päämateriaalina ovat elintarvikkeet (raaka-aineet, valmiit ruoat sekä ruoka-aineet) ja ruoanvalmistus- ja ruokailuvälineet sekä muut tarvikkeet. Menetelmän hyödyntäminen ei edellytä erityisiä ruoanvalmistus- tai tutkimusvälineitä. Kasvattajalla ei myöskään tarvitse olla ruoanvalmistukseen liittyvää ammattitutkintoa eikä erikoista hygieniosaamista tarvita. Paras lähtökohta on kiinnostus ruokamaailmaan ja ruokakasvatukseen. Menetelmän hallinta ja soveltaminen edellyttävät perehtyneisyyttä Saperen peruseriaatteisiin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 7.)

Sapere-menetelmässä ruoka-aineiden tutkiminen tarkoittaa sitä, että siihen voidaan koskea sormin, sitä tutkitaan eri välinein ja tavoin, sitä voidaan ihmetellä, eikä siitä tarvitse välttämättä edes pitää. Lasten kohdalla on huomioitava, että heidän kokemuksensa ja kykynsä tiedostaa sekä havaita ruokamaailmaan liittyviä asioita ovat erilaiset kuin aikuisella. Esimerkiksi ruuan puuttumisella tai kehityksmaiden lapsien nälänhädällä ei ole pitkällä tähtäyksellä vaikutusta pienten lasten syömiseen tai ruuan arvostamiseen. Heille ruoka on tässä ja nyt, aistittavissa ja havaittavissa, tunnettavissa ja koettavissa. Lapset tarvitsevat 15-20 maistamiskertaa tullakseen tutuksi uuden ruoka-aineen kanssa. Kun uutta ruoka-ainetta tarjotaan tutun ja mieleisen kanssa yhtä aikaa, lapset mieltävät sen helpommin hyväksi. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8.)

Sapere-menetelmä ohjaa lapsia ruokamaailmaan kaikkien aistien kautta. On tärkeää oppia tuntemaan omat aistinsa ja kuinka ne toimivat eri tilanteissa. Lapsen omien aistien tuntemusta voidaan avittaa esimerkiksi aistikorteilla. Jokaisessa kortissa on kuvattu yksi aisti ja varsinkin pienten lasten kanssa työskennellessä aistikortit auttavat muistamaan mitä aistia tietyllä hetkellä käytetään. Menetelmään tarvittavaa opiskelumateriaalia on helppo tehdä lasten kanssa yhdessä, esimerkiksi erilaisia tuoksupurkkeja pienistä jogurttijuomapulloista,

silmälappuja fleeehuovasta ja tunnustelulaatikoita kenkälaatikoista. Lehdistä leikattuja ruoka-aineiden kuvia sekä muistipelikortteja on myös helppo käyttää menetelmän työvälineinä. Lisäksi on hyvä muistaa, että aidoilla, aikuisten väli-neillä työskentely, esimerkiksi sähkövatkaimella vatkaaminen, kiinnostaa lapsia usein hyvin paljon. (Koistinen & Ruhanen 2009, 13, 19.)

Sapere-menetelmää on sovellettu Ruotsissa sekä peruskoulu- että esikou-luikäisten lasten parissa. Hyvien tulosten innoittamana Ruotsin elintarvikevirasto on ottanut menetelmän yhdeksi työkaluksi pyrkiessään parantamaan kouluruu-an menekkiä. Ruotsalainen sovellus menetelmästä sisältää suunnitelmat kym-menestä opetuskerrasta, joiden sisältöinä ovat ihmisen aistit, aterioiden koos-tumus ja valmistaminen sekä ruokien alkuperä. Monissa muissa Euroopan maissa, esim. Ranskassa ja Saksassa on käytetty samankaltaisia ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmiä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskus toteutti vuosina 2004-2005 Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö -hankkeen, jossa oli mukana 4 päiväkotia, Jyväskylän kaupungin perhepäivähoitajat sekä yksi perhepuisto. Hankkeen ta-voitteena oli herättää lasten kiinnostusta ravitsemusta kohtaan, kannustamaan lapsia luottamaan omiin oppimiskykyihinsä sekä auttaa lapsia kehittämään itse-ään myönteisesti. Hankkeeseen osallistuneissa päiväkodeissa käytettiin erilai-sia työtapoja ruokamaailmaan tutustuttaessa, esimerkiksi tutustuttiin lähipizzeri-aan, käytiin teemakeskusteluja ruuan alkuperästä, vietettiin maistiaispäiviä sekä käytiin toriretkellä. Lasten kanssa tehtiin myös lasten oma keittokirja. Koska sa-pere-menetelmässä ei ole tarkkaan kirjattuja toimintamuotoja, voi suunnittelus-sa käyttää vapaasti ja rohkeasti mielikuvitusta. (Räihä 2006, 30-31, 35-41.)

Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö- hankkeesta saadut kokemukset olivat sekä vanhempien että työntekijöiden näkökulmasta myönteisiä; lasten kasvisten ja hedelmien syönti lisääntyi ja monipuolistui, ruoan menekki kasvoi päiväkodeis-sa, lapset rohkaistuivat maistelemaan heille ennestään vieraampia ruokia, lap-set osallistuivat innoissaan ruoanvalmistukseen ja oppivat taitaviksi työvälinei-den käyttäjiksi. Kun lapset saivat itse tehdä ruokaa, he söivät selvästi paremmin ja monipuolisemmin. Toisten lasten kannustava esimerkki rohkaisi myös ennak-koluuloisempia syöjiä maistelemaan enemmän. Vanhempien mielestä lapset

olivat kotona halukkaampia ja rohkeampia maistelemaan ruokia sekä osallistui-
vat ja pyysivät päästä mukaan ruuanvalmistukseen. (Koistinen & Ruhanen
2009, 9.)

Menetelmä sopii hyvin suomalaisen varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja toimin-
taperiaatteisiin. Se voi toimia päivähoiton arjessa ruoka- ja ravitsemuskasva-
tusta ohjaavana linjauksena ja menetelmänä. Ruokaan ja ravitsemukseen liitty-
vät tiedot, taidot ja asenteet opitaan kiinnostamalla, tutkimalla, kokeilemalla,
leikkimällä ja olemalla vuorovaikutuksessa toisten lasten sekä aikuisten kanssa.
(Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmä huomioi myös lasten muita osaamisalueita. Se haastaa lap-
set kehittämään taitojaan esimerkiksi kielellisesti. Keskustelut aistihavainnoista
lapsen ja koko ryhmän kanssa sekä aikuisen rohkaisu etsimään sanoja koke-
musten kuvaamiseen kasvattavat lapsen sanavarastoa. Tutkimiseen, havain-
nointiin ja päättelyyn liittyvissä tehtävissä menetelmä opettaa ajattelemisen tai-
toja. Pienryhmissä työskentely ja yhdessä tutkiminen kehittää lapsen sosiaalisia
taitoja. Sapere-menetelmällä on huomattu olevan myönteistä vaikutusta myös
lapsen itsetunnon kehittymiselle, kun lapsi sai onnistumisen elämyksiä ja saattoi
iloita uuden oppimisesta. Lasten matemaattiset taidot sekä hienomotoriset tai-
dot saivat monipuolista harjoitusta työskentelyn aikana. (Koistinen & Ruhanen
2009, 39-40.)

5 ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELY PIRKKALAN KUNNAN RUOKAPALVELUILLE

Pirkkalan kunnan ruokapalvelut halusi teettää asiakastyytyväisyyskyselyn tutkimustyönä. Toimeksiantaja määräsi tutkimukseen osallistuvat ryhmät ja kysely kokonaisuudessaan toteutettiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Kyselyyn osallistui lapsia sekä päiväkodeista, että ala-asteilta. Päiväkodeista osallistui 4-5-vuotiaat ja ala-asteilta kakkos-, viides- ja kuudesluokkalaiset. Alkuperäinen tutkimusjoukko oli 429 lasta ja vastauksia kyselyyn saapui 258 kappaletta, ala-asteilta 143 ja päiväkodeilta 115 vastausta. Näin ollen vastausprosentiksi muodostui 60 %.

Kysely toteutettiin Internetin välityksellä tehtävällä lomakkeella, jonka osallistuneet lapset täyttivät päiväkotij- ja koulupäivien yhteydessä opettajan tai ohjaajan valvonnassa. Tutkimusjoukko jaettiin kahteen osaan. Ryhmille tehtiin erilaiset lomakkeet, johtuen lasten ikäjakaumasta ja kehitystasosta. Päivähoidon lomake oli lyhyempi ja yksinkertaistettu verrattuna ala-asteen lomakkeeseen. Kyselyyn vastaamiseen oli aikaa kaksi viikkoa. Ennen kyselyn alkamista jokaisen tutkimusjoukkoon kuuluvan lapsen vanhemmille toimitettiin tiedotekirje (liite 1), josta he saivat lisätietoa tutkimuksesta sekä halutessaan pystyivät kieltämään oman lapsensa osallistumisen kyselyyn. Tutkimuksen tekijän tietoon ei tullut yhtäkään tällaista tapausta.

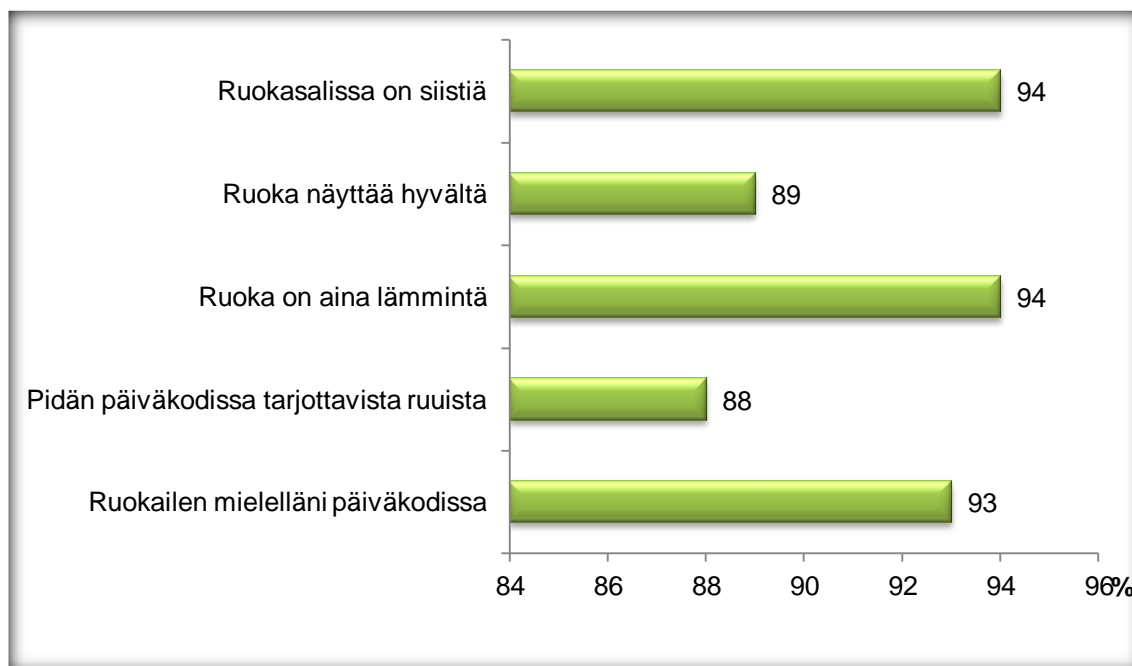
Päivähoidon lomake (liite 2) koostui 14 monivalintakysymyksestä ja 2 avoimesta kysymyksestä. Ala-asteiden lomake (liite 3) puolestaan koostui 24 monivalintakysymyksestä ja 2 avoimesta kysymyksestä. Lisäksi molemmissa lomakkeissa oli mahdollisuus antaa vapaata palautetta. Osa kysymyksistä oli suunnattu suoraan antamaan tietoa asiakastyytyväisyydestä ja osa kysymyksistä puolestaan antamaan tietoa tutkimusjoukkoon kuuluvien lasten ruokatottumuksista.

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli saada vertailukohta edellisvuoden samankaltaiseen kyselyyn. Jotta nämä kaksi eri kyselyä olisivat vertailukelpoisia, uuden kyselyn täytyi sisältää vähintään samat kysymykset kuin edellisvuoden kysely. Aikaisempi kysely oli suunnattu ala-asteille ja yläasteille, joten päiväko-

tien kyselyn tuloksille ei löydy vertailukohtaa. Näin ollen vertailu tapahtuu alasteiden vastausten osalta. Kyselyn vastaukset muunnettiin sanallisista numeroiksi ja analysoitiin Tixel -tilastointiohjelmalla. Ohjelman avulla saatiin erilaisia tunnuslukuja ja taulukoita, joita hyödynnetään tulosten esittämisessä, käsittelyssä ja tulkinnassa.

6 KYSELYN TULOKSET – PÄIVÄHOITO

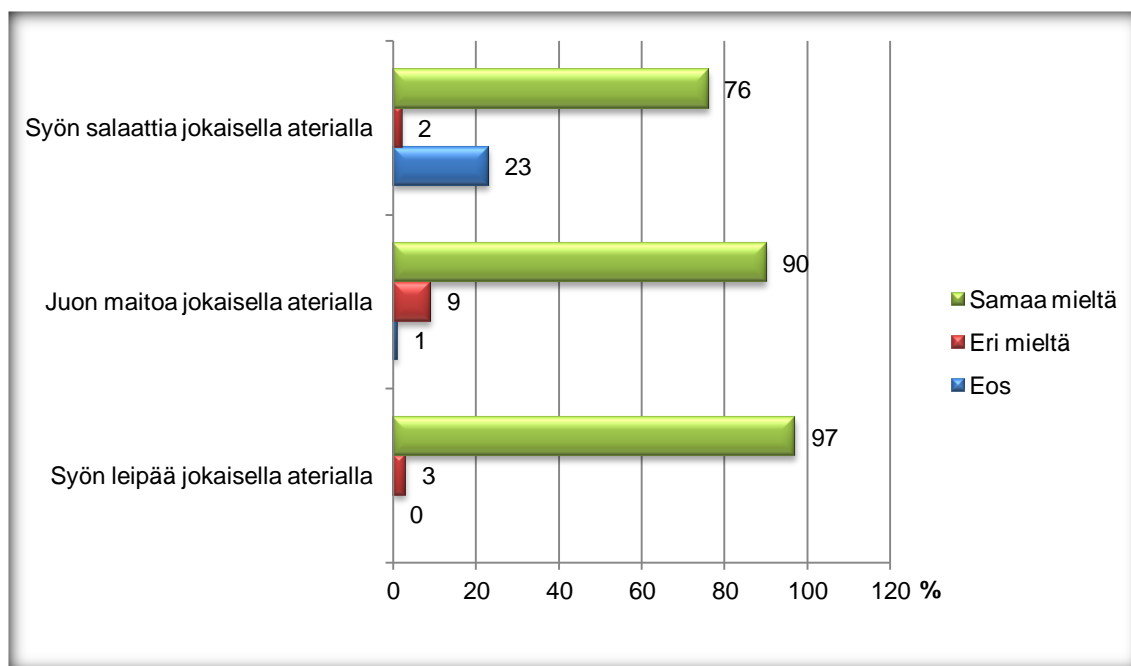
Päivähoidon puolelta kyselyyn vastanneista lapsista tyttöjä oli 51 ja poikia 64. Kaikista vastanneista 93 % kertoi ruokailevansa mielellään päiväkodissa ja 88 % sanoo pitävänsä päiväkodissa tarjoiltavista ruuista (kuvio 3). 94 % sanoo ruuan olevan aina lämmintä ja 89 % mielestä ruoka myös näyttää hyvältä. Yli sata vastaajaa oli sitä mieltä, että ruokaa riittää kaikille, mutta eri mieltä oli 7 vastaajaa. Yksikään vastaajista ei ollut eri mieltä väitteen ”henkilökunta on ystävällistä” kanssa. 94 % vastaajista oli sitä mieltä, että ruokasalissa on siistiä. Näiden lukujen valossa voi siis päätellä, että päivähoiton ruokailun asiakkaat ovat tyytyväisiä saamaansa palveluun.



KUVIO 3. Positiiviset tulokset ruokailuhetken nautittavuuteen vaikuttavissa kysymyksissä (n=115)

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset kertovat syövänsä näkkileipää tai muita leipätuotteita jokaisella aterialla (kuvio 4). Vain kolme vastaajaa oli eri mieltä. Yksikään näistä kolmesta vastaajasta ei noudata mitään erikoisruokavaliota, eivätkä myöskään ole saaneet ohjeistusta oikeanlaiseen lautasmalliin. Lähes jokainen vastaaja ilmoitti juovansa maitoa jokaisella aterialla. Yhdeksän vastaajaa oli eri mieltä, joista viisi ilmoitti saaneensa ohjeistusta oikeanlaiseen ateriamalliin ja kaksi kertoi noudattavansa maidotonta ruokavaliota. Vain 76%

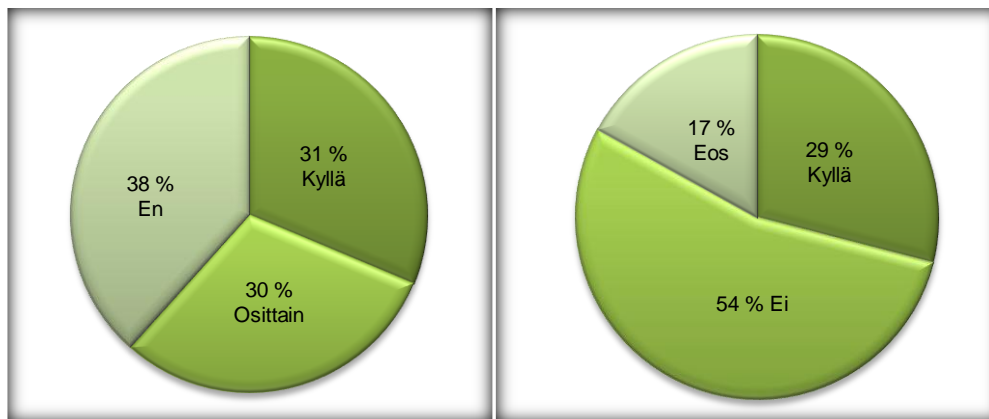
vastaajista kertoi syövänsä salaattia tai salaattituotteita jokaisella aterialla. Eri mieltä väitteen kanssa oli 26 lasta. Näistä vastaajista kymmenen ilmoitti saaneensa ohjeistusta miten oikeaoppinen ateria tulisi muodostaa. Ruokatottumukseen liittyvien kysymyksen vastauksissa ei ollut juurikaan eroa tyttöjen ja poikien välillä.



KUVIO 4. Ruokatottumukseen liittyvät kysymykset (n=115)

Tutkimukseen osallistuneista lapsista 19 noudatti erityisruokavaliota. Heistä kuudella erityisruokavaliion tarve perustuu joko eettisiin tai uskonnollisiin syihin. Loput 13 noudattavat erityisruokavaliota allergiasyistä. 76 % vastanneista oli sitä mieltä, että ruuissa käytetyt ruoka-aineet olivat kooltaan juuri sopivia. Kahdeksan vastaajan mielestä ainekset ovat liian pieniä ja 17 vastaajaa oli sitä mieltä, että ainekset ovat kooltaan liian suuria.

Kuvioista 5 ja 6 näkyy miten vastaukset ovat jakautuneet kahden ruokakasvatuksellisen kysymyksen kohdalla. Vastaajista hieman yli puolet ilmoitti, etteivät he ole saaneet ohjeistusta siitä, miten muodostetaan lautasmallin mukainen ateria. Ruokakasvatuksen kannalta ajateltuna oikeanlaisen lautasmallin opettaminen ja sen käyttöön ohjaaminen jo päiväkodissa olisi tarkoituksenmukaista. Hyvät ruokatottumukset olisi hyvä oppia lapsena, jotta niistä voisi muodostua ihmisen käyttäytymistä ohjaavia kokemuksia.



KUVIO 5. Otatko itse ruokasi?
(n=115)

KUVIO 6. Onko sinua ohjattu rakentamaan
ateriasi lautasmallin mukaan? (n=115)

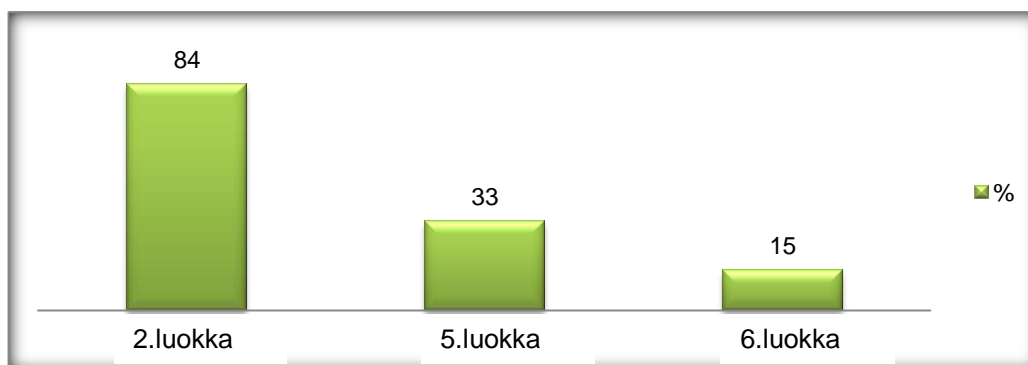
Tutkimuksella kartoitettiin lasten lempiruokia päiväkodissa ja myös ruokia, joista lapset vähiten pitävät. Kyselyn perusteella kaksi ylivoimaisesti suosituinta ruokaa ovat hernekeitto ja maksalaatikko. Seuraavaksi suosituimpia ruokia ovat uunimakkara, kalaruuat, pizza, pinaattikeitto ja lihapullat. Vähiten pidettyjä ruokia olivat pinaattikeitto, hernekeitto ja kaaliruuat. Myös makaronilaatikko, perunamuusi ja maksalaatikko pääsivät vähiten pidettyjen ruokien listalle. Mielenkiintoista on se, että hernekeitto oli tämän kyselyn mukaan sekä pidetyin että vähiten pidetyin ruoka.

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että lapset ovat tyytyväisiä päiväkodissa tarjottavaan ruokaan, henkilökuntaan ja ruokailutilanteeseen. Tyttöjen ja poikien välisissä vastauksissa ei ollut huomattavia eroja. Vapaissa palautteissa (liite 4) toivottiin ruokajuomaksi piimää sekä enemmän makkararuokia ja maksalaatikkoa. Kaksi vastaajaa mainitsi vapaan palautteen osiossa, että ruokailutilanne voisi olla rauhallisempi.

7 KYSELYN TULOKSET – ALA-ASTEET

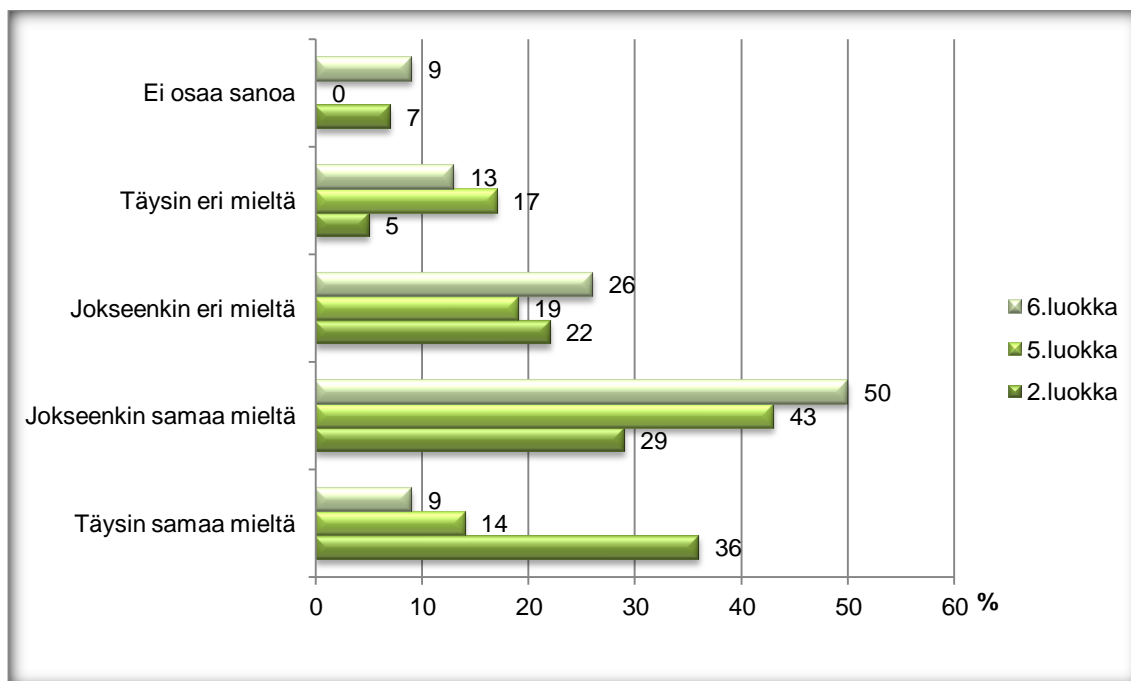
7.1 Asiakastyytyväisyys

Ala-asteilta saadut vastaukset jakautuivat tasan tyttöjen ja poikien kesken. Kakkosluokkalaisten vastauksia tuli yhteensä 58 kappaletta, viidesluokkalaisten vastauksia 42 kappaletta ja kuudesluokkalaisten vastauksia 46 kappaletta. Lähes puolet vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteen ”menen mielelläni ruokailemaan ruokasaliin” kanssa, mutta luokka-asteittain erot ovat kuitenkin melko suuret (kuvio 7). Vastaajista kolmasosa ilmoitti menevänsä jokseenkin mielellään ruokailemaan ruokasaliin. Vain 6 vastaajaa oli eri mieltä väitteen kanssa.



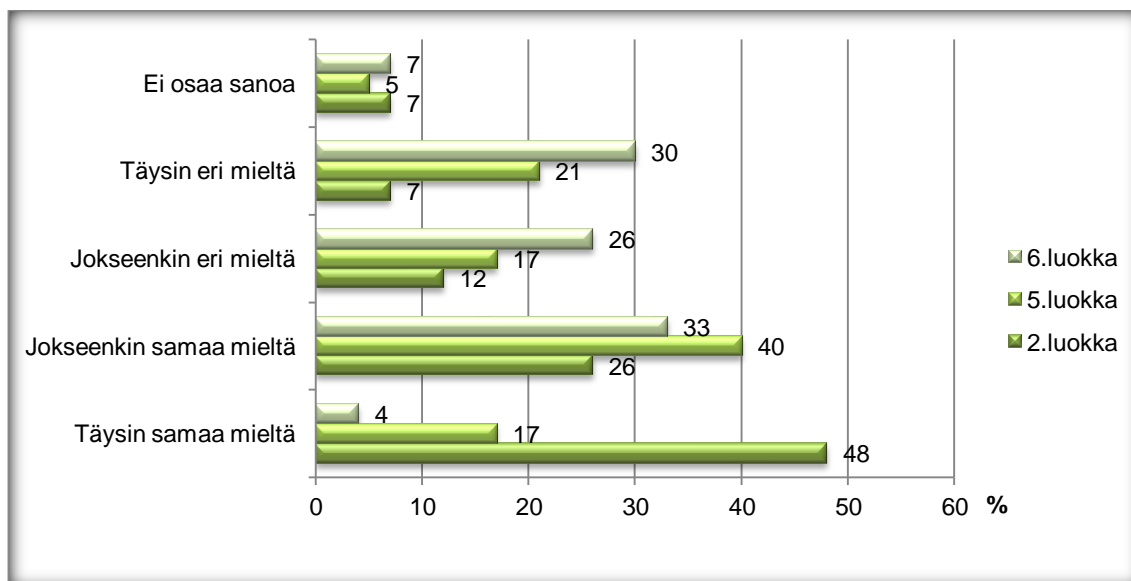
KUVIO 7. Menen mielelläni ruokailemaan ruokasaliin (n=146)

Ruokalan henkilökuntaan liittyvissä väittämissä lähes kaikki vastaajat olivat joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Henkilökunta koettiin ystävälliseksi ja auttavaiseksi. Ruokasalin tunnelmassa sen sijaan olisi jonkin verran parantamisen varaa. Vain viidesosa vastaajien kokonaismäärästä oli täysin samaa mieltä väitteen ”ruokasalissa on hyvä tunnelma” kanssa. Lähes puolet vastaajista oli kuitenkin jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Kuvio 8 ilmentää ruokasalin tunnelmaan liittyviä mielipiteitä luokka-asteittain. Positiivisimmin tunnelman kokivat kakkosluokkalaisten. Viides- ja kuudesluokkalaisten enemmistön mielestä ruokasalin tunnelma on jokseenkin positiivinen. Eniten negatiivisia tunteita ruokasalin tunnelma herättää viidesluokkalaissa.



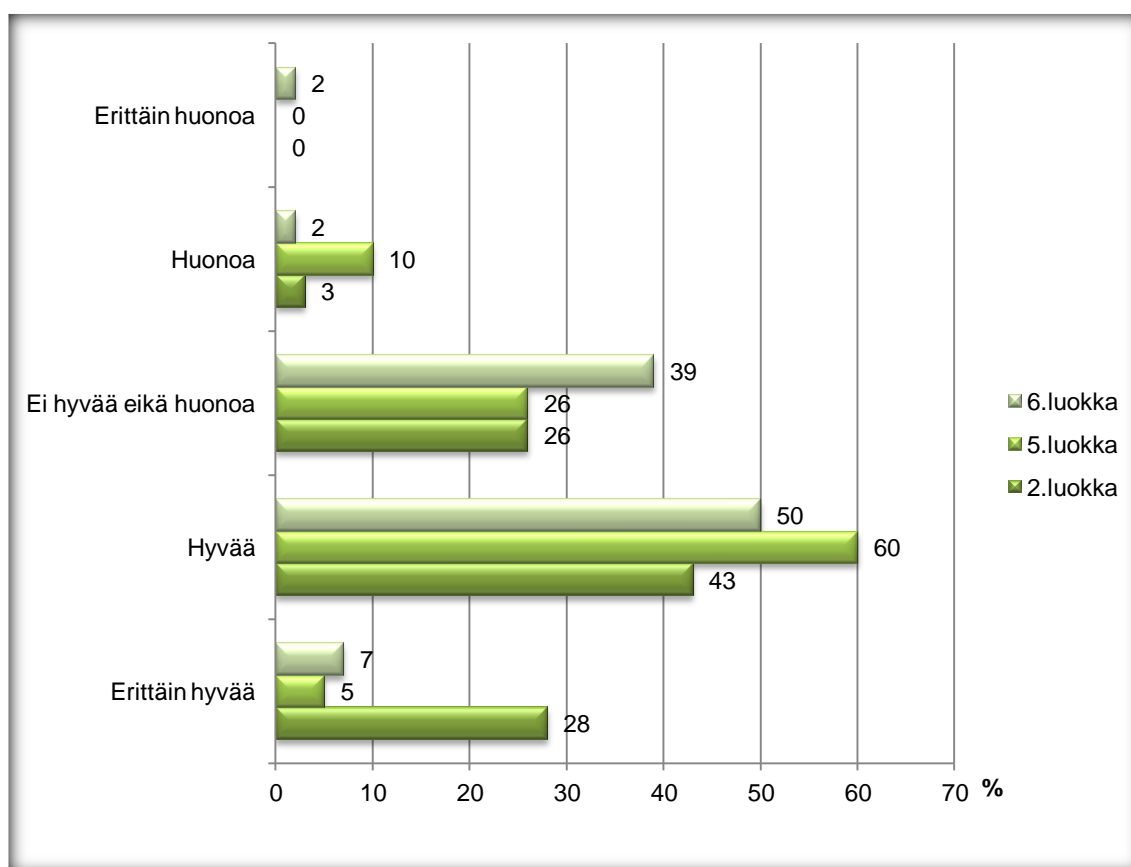
KUVIO 8. Ruokasalissa on hyvä tunnelma (n=146)

Ruokasalin siisteydessä olisi myös jonkin verran parannettavaa. Hieman yli kolmannes vastaajista oli jokseenkin sitä mieltä, että ruokasalissa on siistiä, täysin tyytyväisiä ruokasalin siisteyteen oli vain neljäsosa vastaajista. Vastaajista 36% oli joko täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. Kuvio 9 esittelee mielipiteitä ruokasalin siisteydestä luokka-asteittain. Kakkosluokkalaisten antoivat eniten positiivisia vastauksia kun taas kuudesluokkalaisten antoivat eniten negatiivisia vastauksia. Viidesluokkalaisten enemmistö oli jokseenkin tyytyväinen ruokasalin siisteyteen.



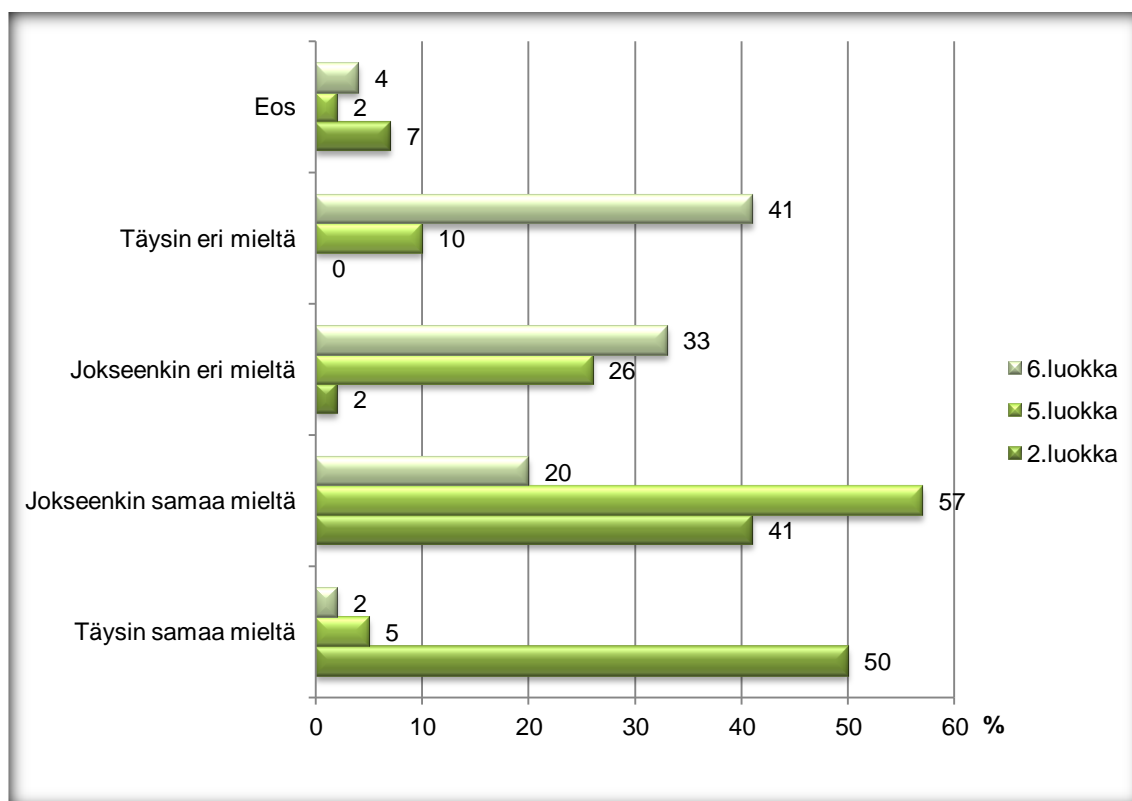
KUVIO 9. Kouluni ruokasalissa on siistiä (n=146)

Kysyttäessä tutkimukseen osallistuneiden mielipidettä ruokasalin palvelusta, saatiin tulokseksi keskiarvoltaan hyvä palvelun laatu. Vastaajien kokonaismäärästä 64% arvioi ruokasalin palvelut joko hyväksi tai erittäin hyväksi. Enemmistö kaikilta luokka-asteilta arvioi palvelut hyväksi (kuvio 10). Kakkosluokkalaiset arvioivat palvelut erittäin hyväksi huomattavasti useammin kuin viides- tai kuudesluokkalaiset. Eniten negatiivisia vastauksia antoivat viidesluokkalaiset ja eniten keskitason palautetta tuli kuudennelta luokalta.



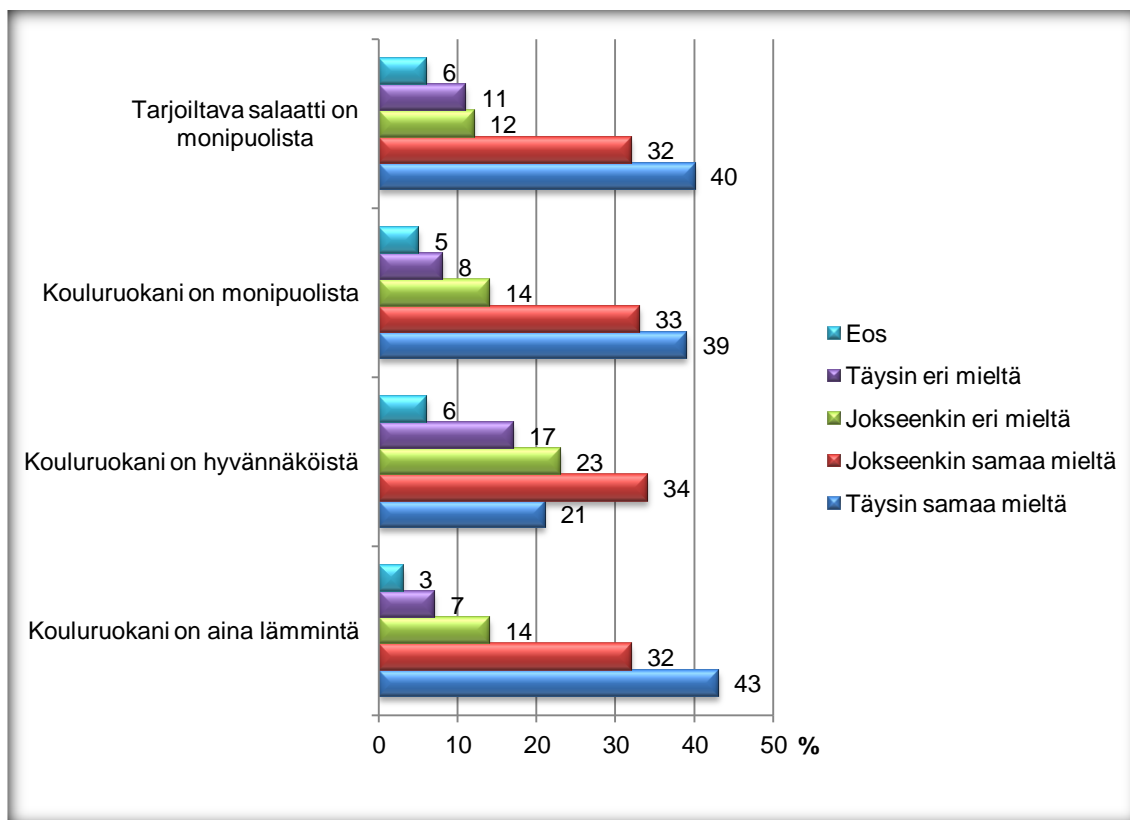
KUVIO 10. Arvio ruokasalin palveluista (n=146)

Yli 60% kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on maistuvaa tai jokseenkin maistuvaa. Kuvio 11 esittää luokka-asteiden välisiä eroja vastauksissa väitteelle ”kouluruokani on maistuvaa”. Eniten positiivisia vastauksia antoivat kakkosluokkalaiset, joista yli 90% ilmoitti kouluruokansa olevan maistuvaa tai jokseenkin maistuvaa. Viidesluokkalaisten enemmistön mielestä kouluruoka on jokseenkin maistuva, mutta neljäsosa oli varovaisen negatiivisia mielipiteesään. Kuudesluokkalaisten enemmistön mielestä kouluruoka ei ole maistuvaa, mutta kuitenkin viidesosa ilmoitti kouluruokan olevan jokseenkin maistuvaa.



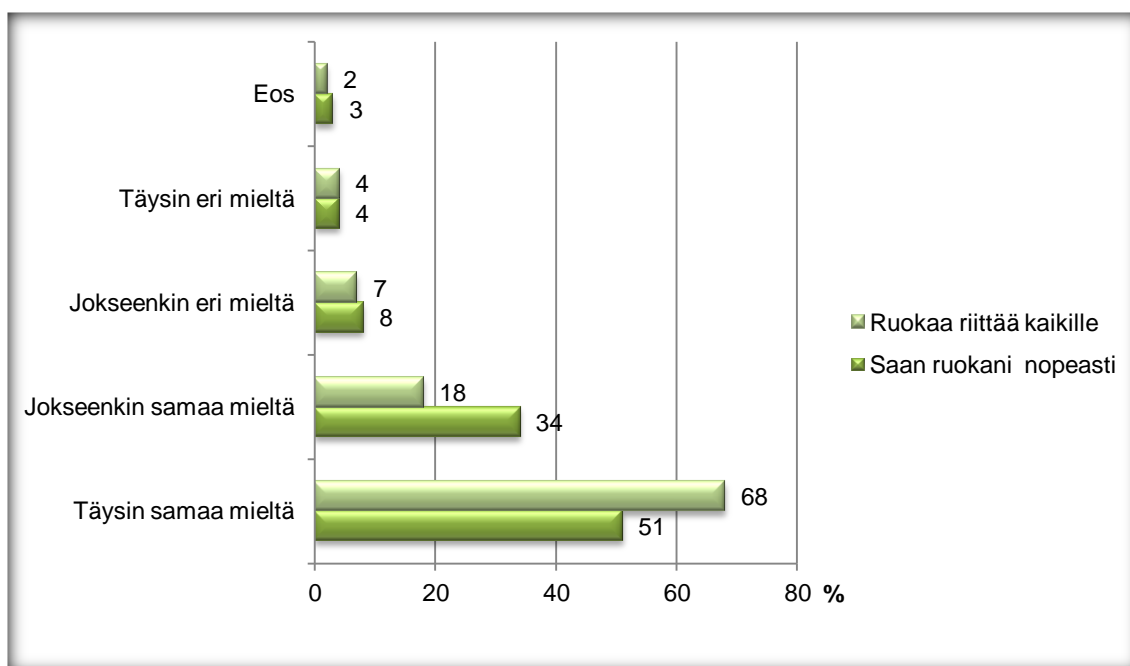
KUVIO 11. Kouluruokani on maistuvaa (n=146)

Kuvio 12 esittää vastausjakoa kouluruuan nautittavuuteen liittyvissä kysymyksissä. Vastaajien kokonaismäärästä 75% ilmoitti kouluruokansa olevan aina tai lähes aina lämmintä. Luokkavertailussa ei esiintynyt huomattavia eroja luokkasteiden välillä, joskin kakkosluokkalaisten vastaukset olivat hieman positiivisempia kuin vanhempien oppilaiden. Reilusti yli puolet vastaajista oli tyytyväisiä ruuassa käytettyjen ainesten kokoon. Kysyttäessä ruuan ja salaattien monipuolisuudesta, suurin osa vastaajista oli väitteiden kanssa joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Positiivisimman kokonaisvastauksen antoivat kakkosluokkalaisten, joista 90% mielestä kouluruoka on monipuolisia tai melko monipuolisia. Viidesluokkalaisten vastaavaksi luvuksi saatiin 74% ja kuutosluokkalaisten 48%. Kouluruuan ulkonäössä on jonkin verran parantamisen varaa. Enemmistö vastaajista ilmoitti olevansa jokseenkin tyytyväinen kouluruuan ulkonäköön, mutta yhteensä 40% vastaajista antoi negatiivisen vastauksen. Positiivisimmin ruuan ulkonäköön suhtautuivat kakkosluokkalaisten, joista yli 80% antoi positiivisen vastauksen. Kriittisimpiä olivat kuudesluokkalaisten, joista vain viidesosa antoi positiivisen vastauksen ruuan ulkonäöstä kysyttäessä.



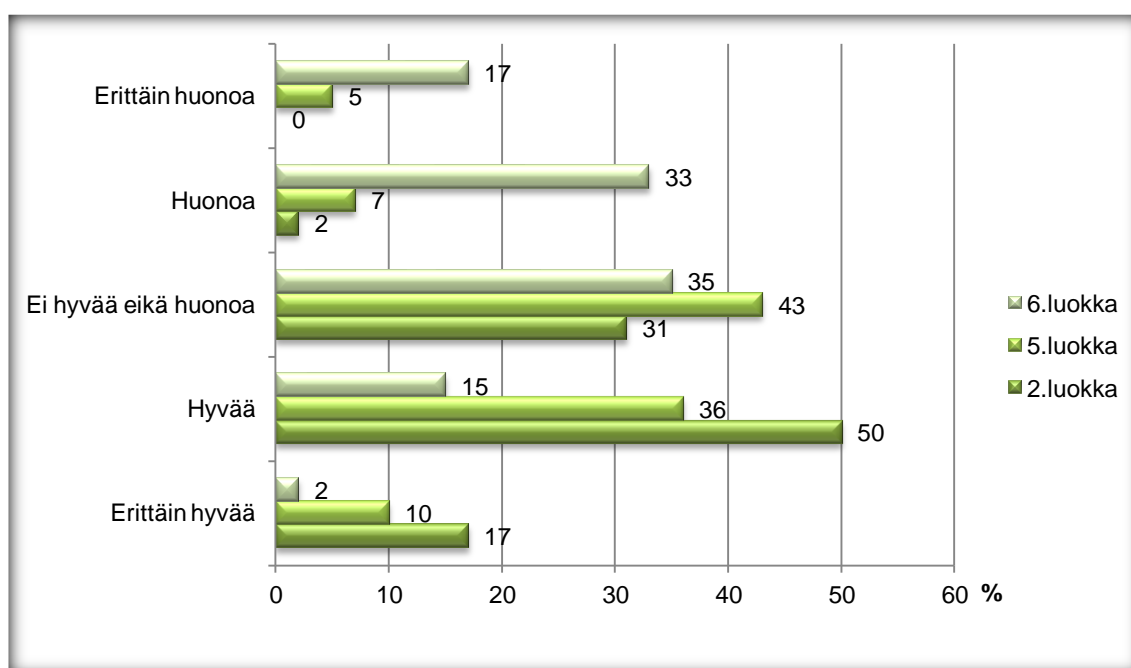
KUVIO 12. Vastausjako ruuan nautittavuuteen liittyvissä kysymyksissä (n=146)

Vastaajilta tiedusteltiin myös ruokailuhetken sujuvuudesta (kuvio 13). Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat saavansa ruokasalissa ruuan nopeasti tai melko nopeasti. Lähes kaikki vastaajat myös ilmoittivat, että ruokaa riittää kaikille. Kummassakaan kysymyksessä ei esiintynyt merkittäviä eroja luokka-asteiden välillä.



KUVIO 13. Ruokailuhetken sujuvuuteen liittyvät kysymykset (n=146)

Noin puolet vastaajien kokonaismäärästä antoi ruuille arvioksi hyvä tai erittäin hyvä. Lähes yhtä moni kuitenkin vastasi, etteivät ruuat ole hyviä eivätkä huonoja. Kuvio 14 selkeyttää luokka-asteiden välisiä vastuseroja ruuan yleisarvosanaan liittyen. Eniten positiivisia vastauksia antoivat kakkosluokkalaiset ja eniten negatiivisia vastauksia kuudesluokkalaiset. Viidesluokkalaisista enemmistö valitsi mielipiteettömän vastausvaihtoehdon. Tuloksista tulee ilmi, että kouluruuan laatuun ollaan jokseenkin tyytyväisiä. Ruuan ulkonäköön pitäisi kiinnittää enemmän huomiota, sillä se edistää ruuan menekkiä ja maistuvuutta. Tätä kautta voitaisiin varmasti vaikuttaa lasten ja nuorten haluun maistella uusia ruokia ja ehkä myös kokeilla uudestaan vanhoja, epämiellyttäväksi koettuja ruokia.

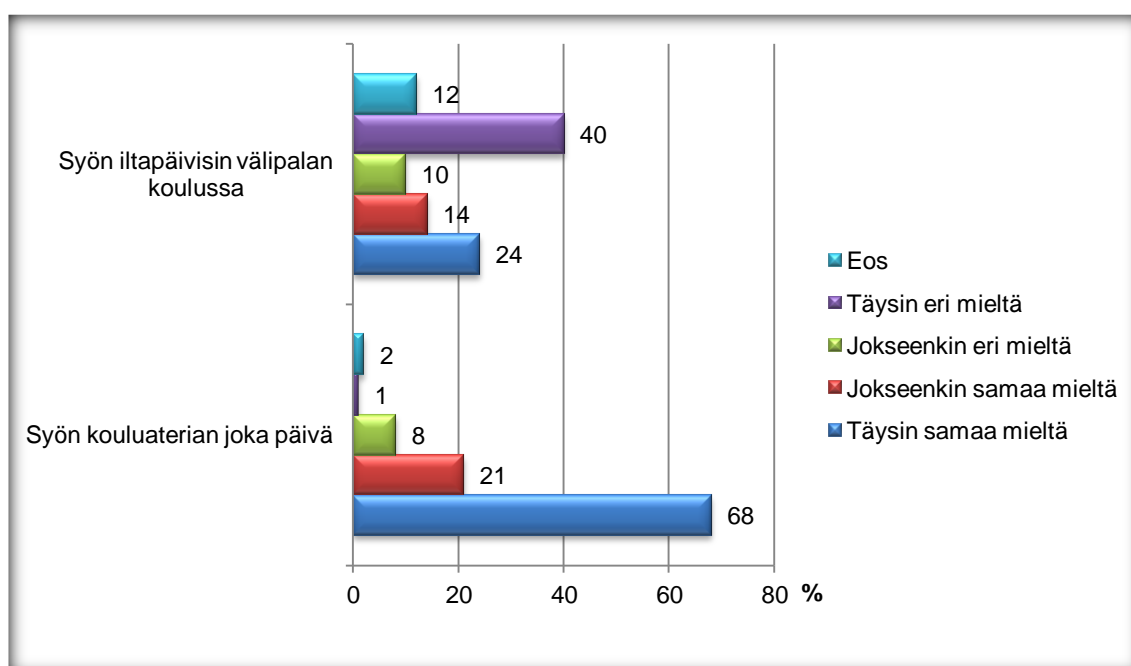


KUVIO 14. Yleisarvosana koulussa tarjottaville ruuille (n=146)

Ala-asteelta kyselyyn osallistuneiden lasten ehdottomaksi lempiruoksi kohosi uunimakkara. Fish and chips ja spagetti jauhelihakastikkeella ovat myös hyvin monen lempiruokaa. Muita useasti mainittuja lempiruokia ovat mm. broilerpyörökät, hernekeitto, pyttipannu sekä tortillat. Kyselyn tuloksissa erityisen vähän pidetyiksi ruuiksi nousi kaalilaatikko/pata, maksalaatikko, pinaattikeitto sekä hernekeitto. Vapaissa palautteissa (liite 4) nostetaan useasti esiin ruokasalin lattian siisteyden parantaminen sekä toivotaan vähemmän kasviksia ruokiin. Yksi vastaaja myös toivoisi, että ruoka valmistettaisiin omalla koululla.

7.2 Ruokatottumukset

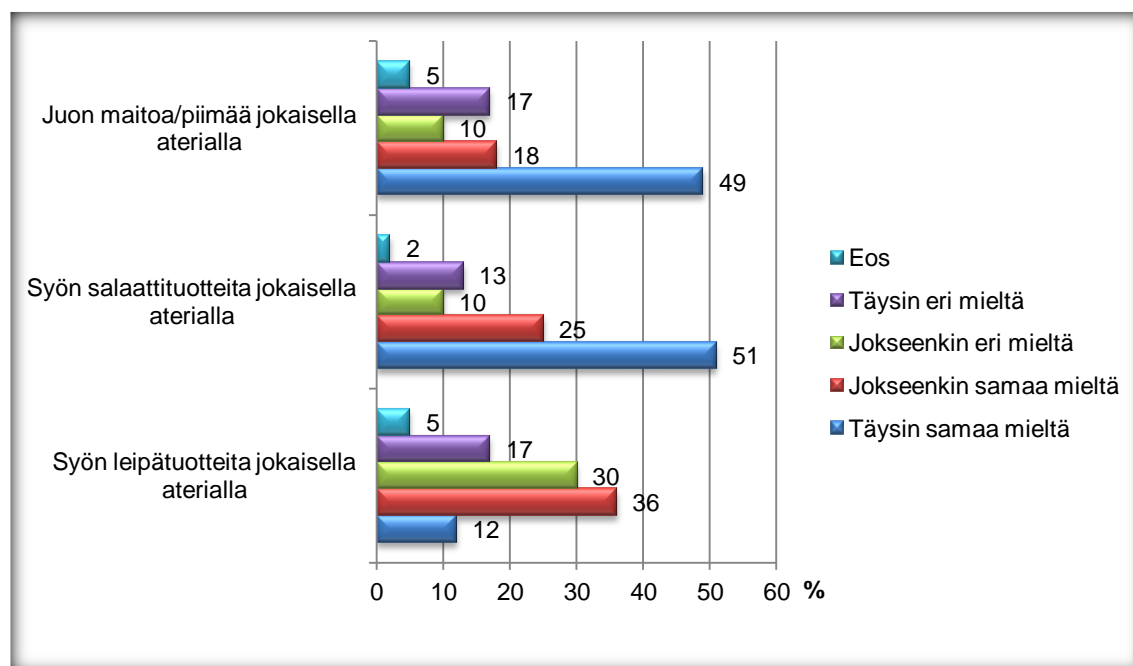
Tutkimuksessa kartoitettiin myös koululaisten ruokatottumuksia muutamalla kysymyksellä. Kokonaisuudessaan 68% vastaajista ilmoitti syövänsä aterian koulussa joka päivä ja 21% lähes joka päivä (kuvio 15). Kakkosluokkalaisista lähes yhdeksän kymmenestä ilmoitti syövänsä kouluaterian päivittäin, mutta viides ja kuudesluokkalaisista vain noin puolet kertoi samaa. Kuitenkin viidesluokkalaisista 36% ja kuudesluokkalaisista 22% ilmoitti syövänsä kouluaterian lähes päivittäin. Koulussa välipalaa nauttivat eniten kakkosluokkalaiset (41%) ja vähiten kuudesluokkalaiset, joista 67% ilmoitti, ettei syö välipalaa koulussa ollenkaan.



KUVIO 15. Ateriointiin osallistuminen koulussa (n=146)

Tutkimuksessa kartoitettiin koululaisten ruokatottumuksia leivän, salaatin ja maidon kohdalla. Vain kymmenesosa kaikista vastaajista ilmoitti syövänsä näkileipää tai muita leipätuotteita jokaisella aterialla. Kuitenkin lähes jokaisella aterialla leipätuotteita kertoi syövänsä 36% vastaajista, joten melkein puolet vastaajista antoi kysymykseen positiivisen vastauksen (kuvio 16). Yli puolet vastaajista kertoi nauttivansa salaattituotteita jokaisella aterialla ja neljäsosa lähes jokaisella aterialla. Täysin eri mieltä oli vain 19 vastaajaa. Puolet vastaajista kertoi juovansa maitoa tai piimää jokaisella aterialla. 25 vastaajaa oli täysin eri mieltä ja heistä 11 ilmoitti noudattavansa vähälaktoositonta tai kokonaan laktoositonta ruokavaliota. Luokka-asteiden välisiä eroja esiintyi hieman. Kakkosluokkalaiset

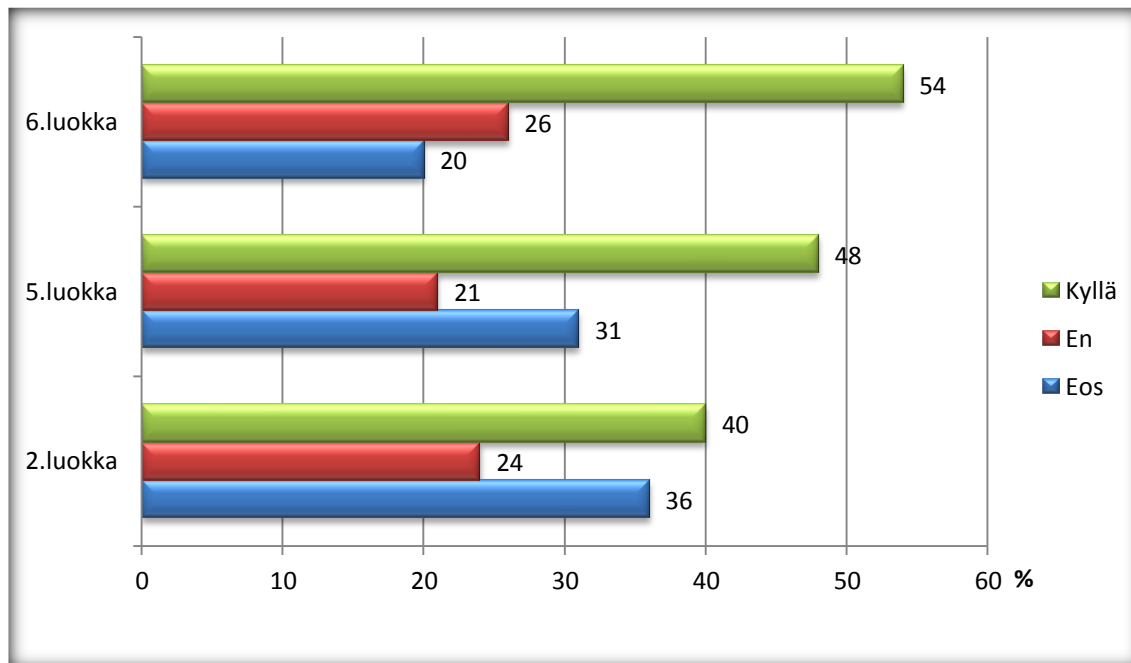
olivat ahkerimpia salaattituotteiden ja maidon kuluttajia. Maitoa jokaisella aterialla nautti myös kuudesluokkalaisista yli puolet, mutta vain viidesosa heistä kertoi syövänsä salaattituotteita jokaisella aterialla. Leipätuotteiden kulutuksessa ei esiintynyt suuria eroja luokka-asteiden välillä, joskin kakkosluokkalaiset olivat hieman ahkerampia kuin vanhemmat oppilaat. Tytöt söivät salaattituotteita hieman poikia useammin ja pojat puolestaan nauttivat hieman tyttöjä useammin ruokajuomana maitoa tai piimää.



KUVIO 16. Ruokailutottumuksiin liittyvät kysymykset (n=146)

Erytisruokavaliota noudatti 26 vastaajaa. Heistä 16 kertoi noudattavansa vähälaktoosista tai kokonaan laktoositonta ruokavaliota ja heistä puolet kertoi saaneensa ohjeistusta lautasmallin mukaisen aterian kokoamiseen. Vain kaksi vastaajaa kertoi noudattavansa erityisruokavaliota uskonnollisista tai eettisistä syistä. Heistä toinen ilmoitti saaneensa ohjeistuksen lautasmallin mukaisen aterian rakentamiseen. Kahdeksan vastaajaa kertoi allergioiden rajoittavan joidenkin ruoka-aineiden syöntiä ja heistä kuusi kertoi saaneensa ohjeistusta lautasmallin mukaisten aterioiden kokoamiseen. Näin ollen 58% erityisruokavaliota noudattavista kertoi saaneensa ohjeistusta oikeanlaisten aterioiden rakentamiseen. Samainen luku kaikista vastaajista on 47%. Kuudesluokkalaiset olivat saaneet hieman useammin ohjeistusta kuin viidesluokkalaiset (kuvio 17). Kakkosluokilta vain 40% ilmoitti saaneensa ohjeistuksen oikeanlaisen aterian kokoamiseen. Tietoisuus lautasmallista selkeästi kasvaa luokka-asteen myötä, sillä lähes 40%

kakkosluokkalaisista ei osannut vastata kysymykseen mutta vastaavasti kuudesluokkalaisista vain 20% .

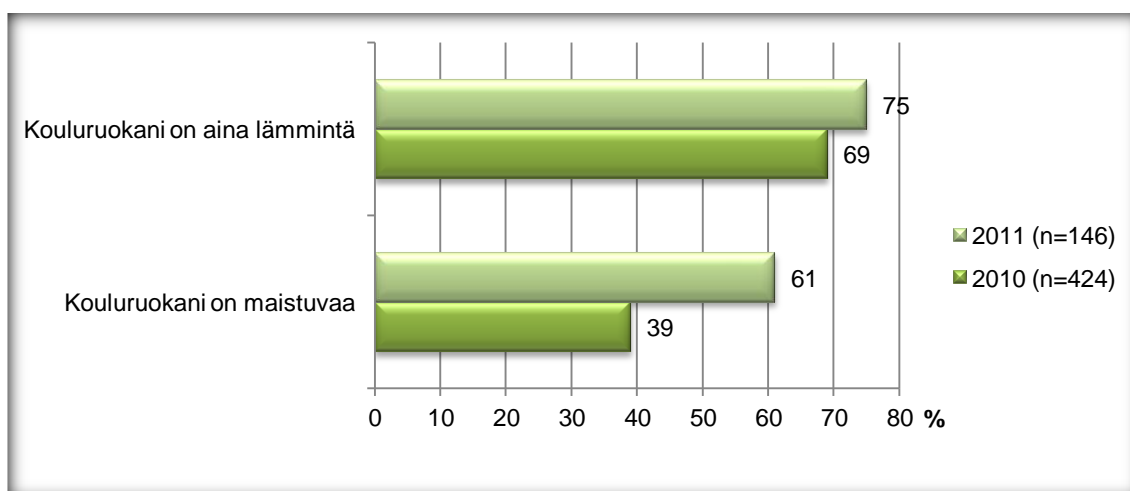


KUVIO 17. Oletko saanut ohjeistusta miten rakennetaan lautasmallin mukainen ateria? (n=146)

8 VERTAILU

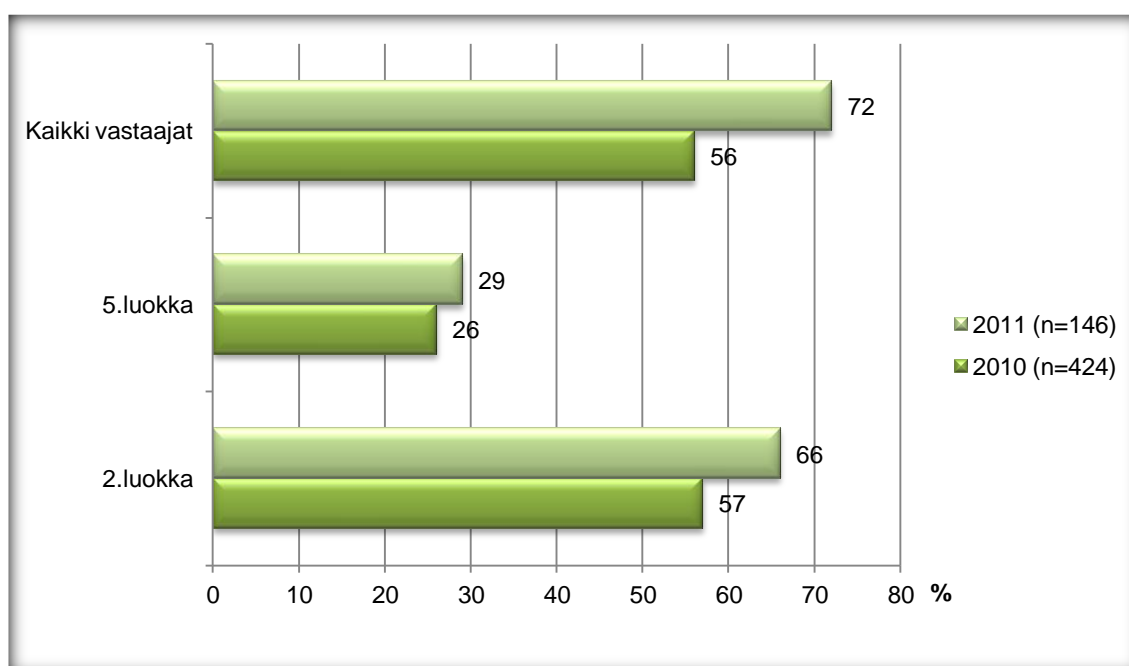
Riikka Puustinen toteutti edellisen asiakastyytyväisyyskyselyn opinnäytetyönään vuoden 2010 syksyllä. Tällöin tutkimusjoukkona oli kakkos-, viides- ja kahdeksaluokkalaiset sekä lukion toisen vuosikurssin oppilaat. Näitä kahta tutkimusta ei voida täysin luotettavasti vertailla keskenään, sillä tutkimusjoukko on ollut hieman erilainen. Vertailun luotettavuutta pyrittiin kuitenkin parantamaan sisällyttämällä uuteen kyselyyn edellisvuoden kyselyn kysymykset muuttumattomina. Kyselyt toteutettiin samalla tavalla, nettilomakkeena, joka täytettiin koulupäivien lomassa.

Edellisvuoden kyselyyn verrattuna kouluruuan maistuvuus on parantunut huomattavasti. Kun viime vuonna kyselyyn vastanneista 39% ilmoitti kouluruokansa olevan maistuvaa tai jokseenkin maistuvaa, tänä vuonna samainen luku oli 61% vastaajista (kuvio 18). Tämän nousun selittää osaltaan se, että viime vuonna lukiolaisista arvioi kouluruokansa maistuvaksi vain 2% ja tänä vuonna lukiolaiset eivät olleet mukana kyselyssä. Tänä vuonna yli puolet kakkosluokkalaisista oli sitä mieltä, että kouluruoka on maistuvaa, viime vuonna vastaava luku oli jonkin verran pienempi (43%). Kysyttäessä kouluruuan lämpöisyydestä, positiiviset vastaukset ovat kasvaneet hieman. Edellisvuonna 69% vastaajista oli sitä mieltä, että heidän kouluruokansa oli aina lämmintä tai jokseenkin lämmintä. Tänä vuonna vastaava prosentti luku oli 75%.



KUVIO 18. Myönteiset vastaukset kahdessa ruuan nautittavuuteen liittyvässä kysymyksessä vuosina 2010 ja 2011.

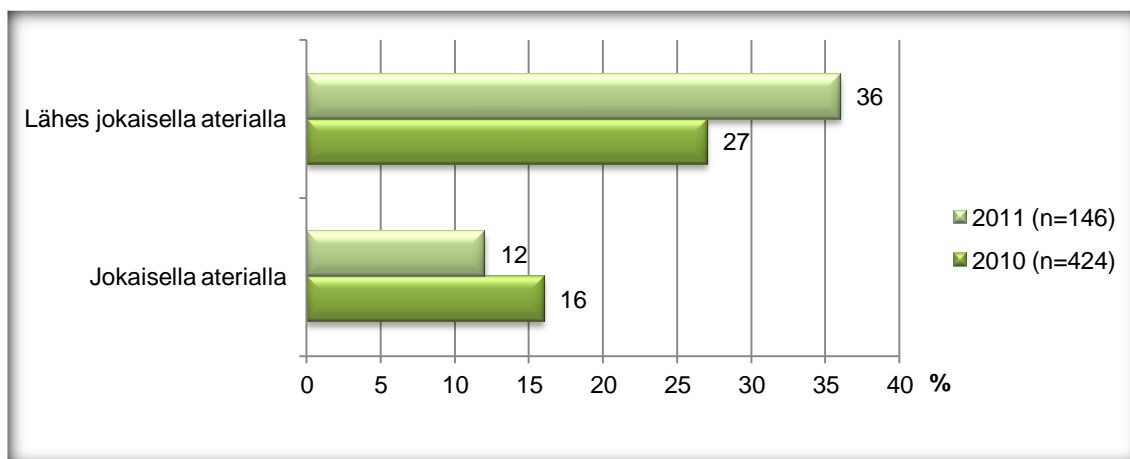
Viime vuonna hieman yli puolet vastauksista oli positiivisia koskien kouluruoan monipuolisuutta. Tänä vuonna vastaajista 72% koki kouluruokansa monipuoliseksi tai jokseenkin monipuoliseksi. Tätä nousua selittää osaltaan se, että viime vuonna keskiarvoa veivät alaspäin kahdeksaluokkalaiset ja lukiolaiset, joista vain kuudesosa arvioi kouluruokansa monipuoliseksi. Viime vuonna kakkosluokkalaisista 57% suhtautui positiivisesti ruuan monipuolisuuteen ja tänä vuonna vastaavaksi luvuksi saatiin 66%. Viidesluokkalaisten vastaava luku nousi viime vuodesta myös hieman ja oli tänä vuonna 29%. Kuvio 19 ilmentää positiivisten vastausten osuutta kaikkien vastaajien sekä kakkos- ja viidesluokkalaisten osalta molempina vuosina.



KUVIO 19. Myönteiset vastaukset vuosina 2010 ja 2011 väitteelle ”kouluruokani on monipuolista”

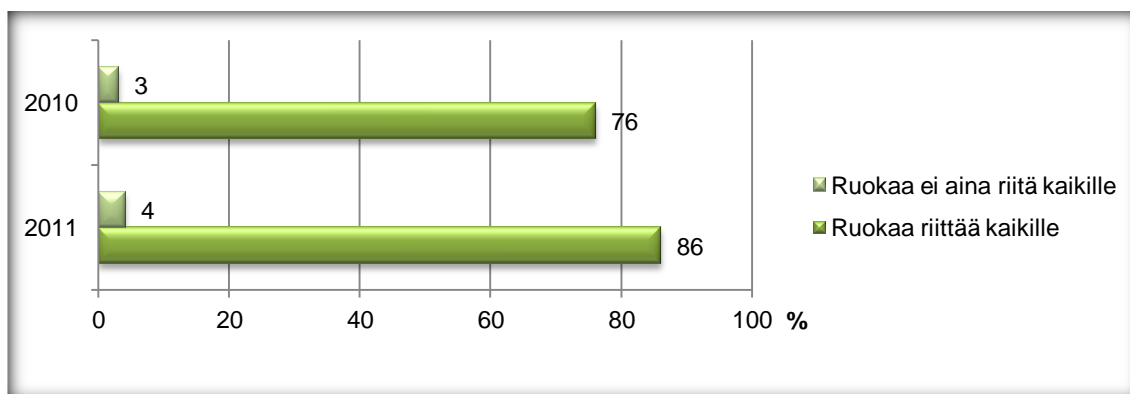
Vastaajilta kysyttiin kouluruoan hyvännäköisyydestä. Tänä vuonna 55% vastaajista oli joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä kun taas viime vuonna vastaava prosentti oli vain 28%. Tätäkin nousua selittää osaltaan se, että viime vuonna kahdeksaluokkalaisista ja lukiolaisista yhteensä vain 5% koki kouluruokansa hyvännäköiseksi. Vaikka hieman pienempi osa koululaisista mielsi tänä vuonna kouluruokansa täysin hyvännäköiseksi, sellaisten koululaisien osuus puolestaan kasvoi, jotka mielsivät ruuan edes jokseenkin hyvännäköiseksi. Viime vuonna 46% vastaajista oli sitä mieltä, että ruuissa käytettyjen aineksien koko oli juuri sopiva, tänä vuonna vastaava luku oli 60%.

Viime vuoden tutkimuksesta selvisi, että 16% vastaajista käytti leipätuotteita jokaisen aterian yhteydessä ja 27% melkein jokaisen aterian yhteydessä. Tänä vuonna vain 12% vastaajista ilmoitti käyttävänsä leipätuotteita jokaisen aterian yhteydessä, mutta 36% ilmoitti syövänsä leipätuotteita melkein jokaisella aterialla. Kuvio 20 selventää positiivisten vastausten jakautumista leipätuotteiden kulutuksen kohdalla. Leipätuotteiden kulutus on siis kasvanut edellisvuodesta.



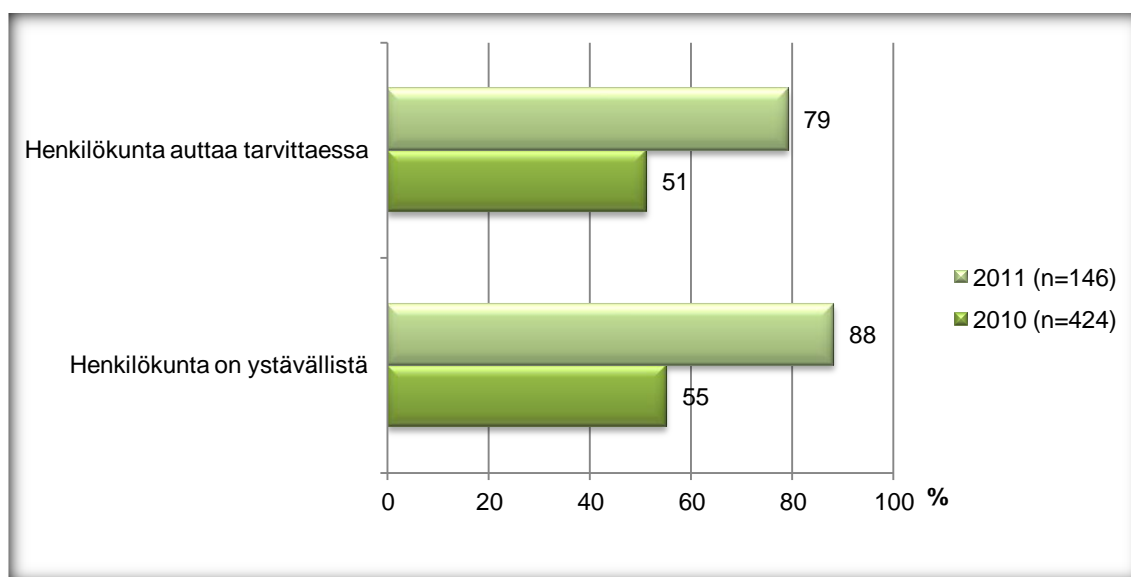
KUVIO 20. Leipätuotteiden kulutus vuosina 2010 ja 2011

Suurin osa vastaajista (86%) oli sitä mieltä, että ruokaa on aina tai lähes aina riittävästi kaikille ja vain 4% esitti eriävän mielipiteen (kuvio 21). Viime vuoteen verrattuna positiiviset vastaukset ovat lisääntyneet 10% mutta myös täysin eri mieltä olevien osuus oli kasvanut 1% verran. Tänä vuonna 85% vastaajista ilmoitti saavansa ruokansa aina tai lähes aina nopeasti kun taas viime vuoden tulokset kertovat samaksi luvuksi vain 62%.



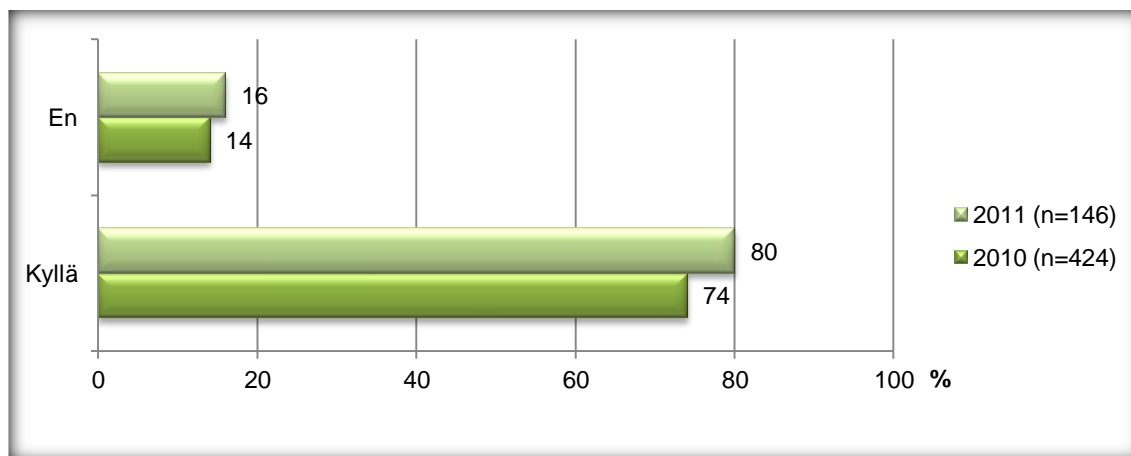
KUVIO 21. Mielipiteet ruuan riittävydestä vuosina 2010 (n=424) ja 2011 (n=146)

Kuvio 22 esittää vastaajien positiivisia mielipiteitä henkilökunnan palvelualltiutta kohtaan. Viime vuonna 55 % vastaajista koki ruokasalin henkilökunnan joko erittäin ystävälliseksi tai jokseenkin ystävälliseksi. Tänä vuonna vastaavaksi luvuksi muodostui 88% ja negatiivisen vastauksen antoi tänä vuonna vain 8% vastaajista. Osallistujilta kysyttiin myös henkilökunnan palvelualltiudesta. Tänä vuonna 79% vastaajista kertoi henkilökunnan auttavan tarvittaessa kun viime vuonna vastaavaan kysymykseen positiivisen vastauksen antoi vain 51% vastaajista. Tuloksista on nähtävissä huomattavaa parannusta henkilökunnan palvelutasossa.



KUVIO 22. Positiiviset vastaukset henkilökunnan palvelualltiutta kohtaan

Kuvio 23 esittää tutkimukseen osallistuneiden mielipiteitä ruokasaliin ruokailemaan menemisen mielekkyydestä. Viime vuoden tuloksista käy ilmi, että 74% koululaisista koki mielekkääksi mennä ruokailemaan ruokasaliin. Tämä luku on hieman noussut, sillä tänä vuonna mielekkääksi ruokasaliin menon koki 80% vastaajista. Negatiivisia mielikuvia ruokasaliin meno herätti viime vuonna 14% vastaajista ja tänä vuonna 16% vastaajista. Kakkosluokkalaisista 84% kertoo menevänsä mielellään ruokasaliin ruokailemaan kun viime vuonna heitä oli vain 72%. Viime vuonna viidesluokkalaisista 33% meni mielellään ruokailemaan ruokasaliin ja luku pysyi samana tämän vuoden kyselyn vastauksissa.

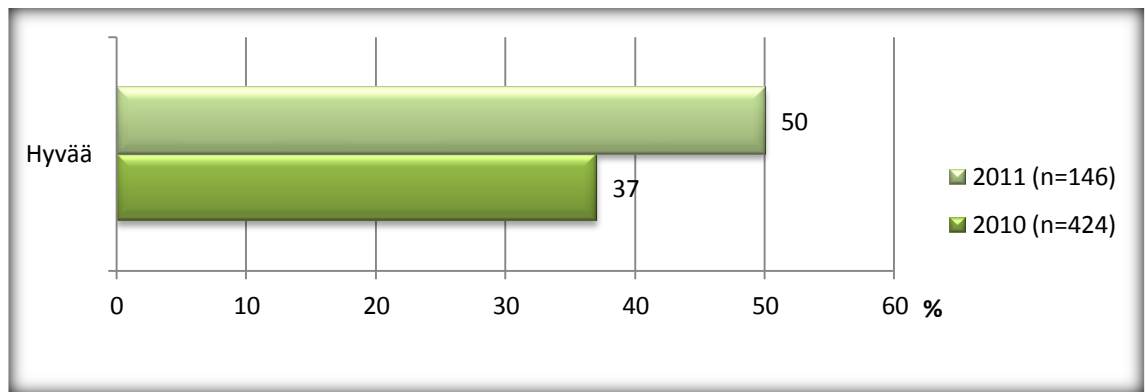


KUVIO 23. Mene mielelläni ruokailemaan ruokasaliin

Viime vuonna 27% vastaajista oli sitä mieltä, että ruokasalissa on hyvä tunnelma. Tänä vuonna samaa mieltä oli enää 20% vastaajista. Kuitenkin jokseenkin samaa mieltä oli tänä vuonna useampi (10%) vastaaja kuin viime vuonna. Vähiten ruokasalin tunnelmasta nauttivat tänä vuonna kuudesluokkalaiset (39%), eivätkä viidesluokkalaiset jääneet kovin kauas taakse, sillä negatiivisia vastauksia heiltä tuli 36%. Molemmilta luokka-asteilta kuitenkin lähes puolet vastaajista ilmoitti olevansa jokseenkin tyytyväinen ruokasalin tunnelmaan.

Ruokasalin siisteyteen liittyvän kysymyksen kokonaisvastaukset molempina vuosina olivat lähes samat. Noin viidesosa mieltää ruokasalin siisteyden hyväksi ja kolmasosa jokseenkin hyväksi. Täysin eri mieltä oli vain noin 15% vastaajista molempina vuosina. Tänä vuonna kaikkein epäsiisteimmäksi ruokasalin kokivat kuudesluokkalaiset (30%) ja seuraavana viidesluokkalaiset (21%), jotka olivat viime vuonna kaikkein negatiivisimpia tähän kysymykseen liittyen. Viime vuonna kakkosluokkalaisista vain 3% koki ruokasalin erittäin epäsiistiksi, mutta tänä vuonna luku nousi 7%.

Ruokasalin palveluiden taso ja laatu on koettu tänä vuonna paremmaksi kuin viime vuonna (kuvio 24). Tänä vuonna arvosana hyvää sai 50% kannatuksen, kun taas viime vuonna se sai vain 37% vastaajien äänistä (kuvio 23). Eniten positiivisia vastauksia saatiin kakkosluokkalaisilta (71%), seuraavaksi eniten viidesluokkalaisilta (65%) ja kuudesluokkalaisilta positiivisia vastauksia tuli 57% vastausten kokonaismäärästä. Kuudesluokkalaiset antoivat myös eniten keskitason vastauksia (39%).



KUVIO 24. Arvioni ruokasalin palveluista

Ruokasalissa tarjottu ruoka sai tänä vuonna kokonaisarvosanaksi saman kuin edellisvuonna, ei hyvää eikä huonoa (36%). Arvosana hyvää oli vain prosentin päässä kuten edellisvuotena (35%). Vastaajista positiivisimmin ruokaan suhtautui kakkosluokkalaiset (67%) ja viidesluokkalaiset (47%.) Kuudesluokkalaisista yksikään ei arvioinut kouluruuan tasoa erittäin hyväksi. Suurin osa heistä (68%) arvioi ruuan joko ei hyväksi eikä huonoksi tai huonoksi. Eniten erittäin huonoja arvosanoja tuli kuudesluokkalaisilta (17%.)

9 YHTEENVETO

9.1 Päivähoito

Päiväkodin ruokailun asiakkaat ovat kyselyn mukaan tyytyväisiä saamaansa palveluun. Vain kahdeksan lasta kertoi, ettei mielellään mene päiväkodissa ruokailemaan. Yhdeksän kymmenestä vastaajasta pitää tarjoiltavista ruuista ja saman verran vastaajia toteaa ruuan näyttävän hyvältä. Lähes jokaisen lapsen mielestä ruoka on aina lämmintä ja sitä riittää kaikille. Erityisen tyytyväisiä oltiin henkilökuntaan. Neljä vastaajaa valitsi vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa”, mutta kaikki muut totesivat henkilökunnan olevan aina ystävällisiä. Ruokasalin siisteyteen oltiin myös erittäin tyytyväisiä, vain kolme vastaajaa esitti eriävän mielipiteen.

Tutkimuksen mukaan päivähoidon asiakkaiden ruokatottumukset ovat myös hyvällä mallilla. 97 % vastaajista kertoo juovansa maitoa jokaisella aterialla ja jokaisella aterialla leipää nauttii yhdeksän kymmenestä lapsesta. Salaatin ja salaattituotteiden käyttöprosentti on jonkin verran alhaisempi, eli 76% vastaajista ilmoittaa syövänsä salaattia jokaisella aterialla. On mahdollista, että jotkut vastaajat käsittivät kysymyksen tarkoittavan vain salaattia, eikä esimerkiksi raasteita. Lautasmallin mukaiset kasvikset saattavat olla myös pääruuassa itessään mukana, esimerkiksi keittoruuissa tämä pitää yleensä paikkansa. Voidaan kuitenkin sanoa, että salaattituotteiden käyttö on myös hyvällä mallilla. Vaikka prosentti onkin alhaisempi kuin maidon tai leivän kulutuksessa, tarkoittaa se kuitenkin sitä, että kolme neljästä lapsesta syö salaattia jokaisella aterialla.

Yli puolet vastaajista kertoo, etteivät he ole saaneet ohjeistusta miten muodostetaan lautasmallin mukainen ateria. Terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle on suuri, joten myös pienten lasten olisi tärkeää tietää, mitä kaikkea päivän mittaan tulisi syödä. Päivähoidon puolella on kuitenkin usein niin, että hoitajat ja ohjaajat annostelevat ruuan tai ainakin osan ruuasta lasten lautaselle. Vastaajista 70% kertookin, ettei ota osittain tai kokonaan itse ruokaansa lautaselle.

9.2 Ala-asteet

Kaikki kyselyn kysymykset muunnettiin sanallisista vastauksista numeroiksi ja tilastoitiin. Kuviossa 25 näkyy samalla arviointiasteikolla olleiden kysymysten vastauksien keskiarvot. Asteikossa luku 1 edustaa huonointa ja luku 5 parasta arvosanaa. Parhaimmat arvostamat kyselyssä saivat ruuan riittävyys (4,4), henkilökunnan ystävällisyys (4,33) ja ruuan nopea saatavuus (4,19). Huonoiten kyse- lyssä menestyivät leipätuotteiden syönti (2,95), kouluruuan hyvännäköisyys (3,18) ja ruokasalin siisteys (3,28).



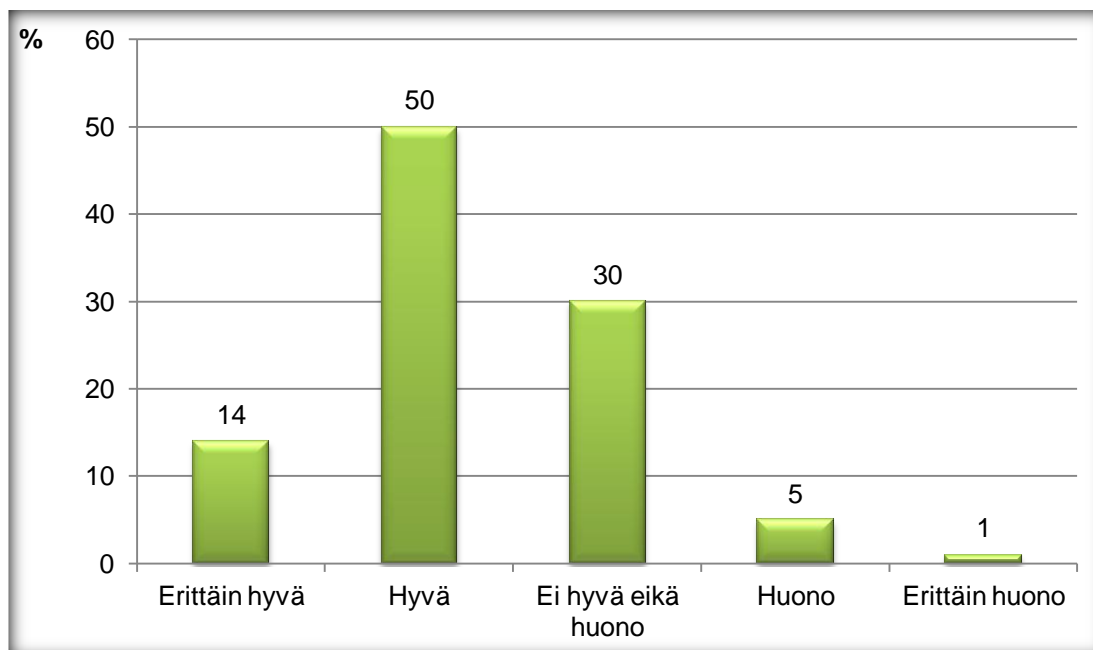
KUVIO 25. Vastausten keskiarvoja viisiportaisella asteikolla

Viime vuonna tehdyssä tutkimuksessa ruokasaliin menon mielekkyys sai pienemmän arvosanan (3,87) kuin tänä vuonna (4,08). Myös henkilökunnan ystävällisyys, henkilökunnan palvelualttius, ruuan riittävyys, ruuan nopea saatavuus, ruokien ja salaattien monipuolisuus, ruuan hyvännäköisyys sekä ruuan maistuvuus ovat nostaneet arvosanaansa viime vuodesta. Sen sijaan ruokasalin siisteys ja tunnelma ovat laskeneet arvosanaansa.

9.2.1 Viihtyvyys

Lähes puolet tutkimukseen osallistuneista kertoi menevänsä mielellään ruokailemaan ruokasaliin ja kolmasosa jokseenkin mielellään. Mutta vain viidesosa vastaajista oli sitä mieltä, että ruokasalissa on hyvä tunnelma. Kuitenkin 40 % oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Positiivinen mielikuva ruokailuhetkestä edesauttaa sekä ruokailun sujuvuutta että nautittavuutta.

Kolmasosa vastaajista arvioi ruokasalin jokseenkin siistiksi ja 36% oli täysin eri mieltä ruokailutilan siisteydestä. Ruokasalin siisteydellä on paljon merkitystä siihen, kuinka viihtyisäksi ruokailutila ja ruokailuhetki mielletään. Vastaajia pyydettiin antamaan arvio ruokasalin palveluista (kuvio 26). Seitsemän kymmenestä antoi vastauksen hyvä tai erittäin hyvä. Eniten positiivista palautetta antoivat kakkosluokkalaiset, joista 28% arvioi palvelut erittäin hyväksi. Eniten negatiivista palautetta tuli viidenneltä luokalta, joista 10% ilmoitti mieltävänsä palvelut erittäin huonoiksi. Kuudesluokkalaiset olivat suurimpana ryhmänä arvioimassa ruokasalin palvelut ei hyväksi eikä huonoiksi. Eri luokka-asteet käyttävät eri palveluita, ja palveluiden käyttöaste riippuu varmasti myös oppilaiden iästä. Kakkosluokkalaiset tarvitsevat luultavasti enemmän erilaisia palveluita ruokasalissa kuin kuudesluokkalaiset, jolloin kakkosluokkalaiset myös mieltävät ne helposti paremmiksi.



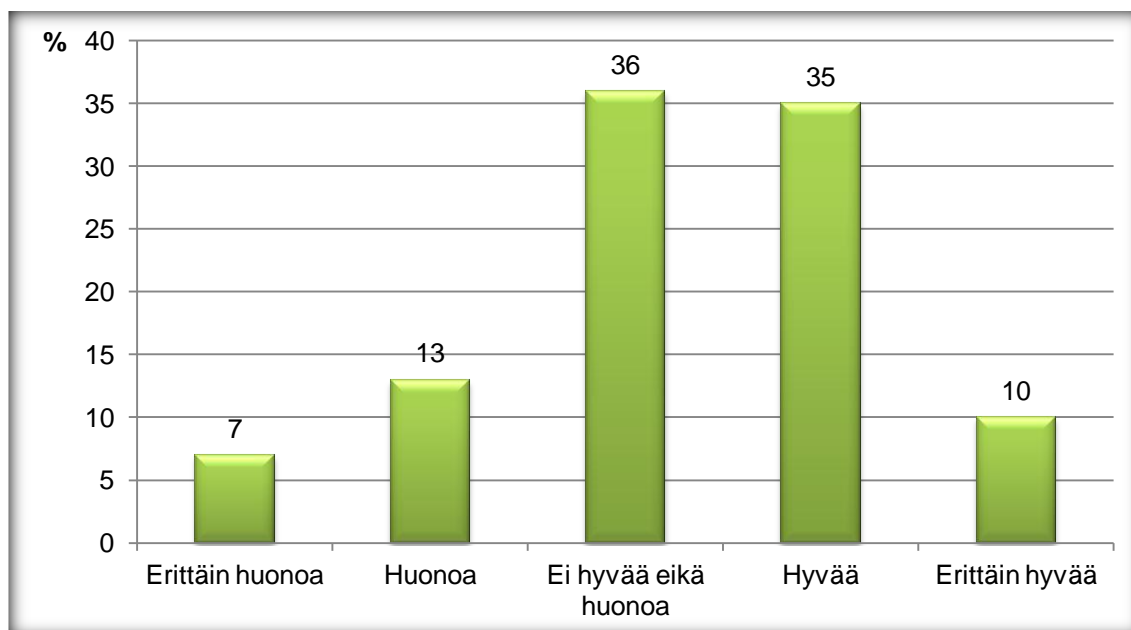
KUVIO 26. Arvioni ruokasalin palveluista (n=146)

9.2.2 Ruoka ja sen laatu

Vastaajilta tiedusteltiin mielipidettä kouluruuan monipuolisuudesta. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että koulussa tarjottava salaatti ja ruoka ovat monipuolisia tai melko monipuolisia. Eniten eriäviä mielipiteitä löytyi kuudesluokkalaisista, joista puolet vastasi positiivisesti monipuolisuudesta kysyttäessä. Voidaan siis todeta, että koululaiset ovat tyytyväisiä ruuan monipuolisuuteen, joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta. Seitsemän kymmenestä vastaajasta toteaa, että ruokaa riittää aina kaikille, vain 4% oli täysin eri mieltä.

Kouluissa tarjottava ruoka oli suurimman osan vastaajista mieleen edes jollakin tapaa. Pyydettyä vastaajia arvioimaan ruoka yleisesti, sai se arvosanaksi ”ei hyvää eikä huonoa”, mutta vastausvaihtoehto ”hyvää” oli vain prosentin verran takana (kuvio 27). Lähes puolet vastaajista arvioi ruuan positiivisesti (45%) ja hieman useampi vastaajista (49%) antoi negatiivisen yleisarvion ruuista. Yli puolet vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että koulussa tarjottava ruoka on maistuvaa tai jokseenkin maistuvaa. Kuudesluokkalaiset olivat kriittisimpiä ruuan maistuvuuteen liittyen, neljä kymmenestä ilmoitti, ettei ruoka ole maistuvaa. Tuloksista voidaan päätellä, että ruoka on maistuvaa, mutta yleisarvosanaa saattaa laskea muut tekijät, esimerkiksi ruuan ulkonäkö. Vain viidesosa vastaa-

jista oli sitä mieltä, että kouluruoka on hyvännäköistä, mutta yli kolmasosa kertoi ruuan olevan jokseenkin hyvännäköistä. Kriittisimpiä olivat taas kuudesluokkalaiset, joista lähes puolet ilmoitti, ettei kouluruoka ole hyvännäköistä.



KUVIO 27. Arvioni ruokasalissa tarjoiltavista ruuista (n=146)

Palautteissa (liite 4) kiiteltiin paljon ns. kumiperunoiden korvaamisesta kuorellisilla perunoilla. Oppilaat kertoivat perunoiden maun parantuneen paljon, mutta perunamuusin koostumus sai jonkin verran negatiivista palautetta. Monet toivoivat kouluun lisää uunimakkaraa ja fish and chips-ruokaa. Monessa palautteessa mainittiin myös pastillit, joita toivotaan takaisin.

9.2.3 Ruokailutottumukset

Tutkimukseen osallistuneilta kysyttiin myös heidän ruokailutottumuksistaan etenkin leivän, salaattituotteiden ja maidon kulutuksen osalta. Lähes 90% kaikista vastaajista ilmoitti syövänsä kouluaterian joka päivä tai lähes joka päivä. Tosin kuudesluokkalaisista vastaava prosentti oli jonkin verran pienempi (70%). Vain yksi kymmenestä vastaajasta ilmoitti nauttivansa leipää tai leipätuotteita jokaisella aterialla. Neljä kymmenestä kuitenkin kertoi syövänsä leipää lähes jokaisella aterialla. Leipätuotteiden kulutusta tulisi siis jollain tapaa saada nostettua. Mikäli koululla olisi mahdollisuus tarjota useammin pehmeää leipää, saattaisi leipätuotteiden kulutus kasvaa. Tämä on varmasti kustannuskysymys,

mutta ehkä oppilaat voisivat itse osallistua valmistukseen jollakin tapaa ja näin auttaa tuomaan kustannuksia alas.

Hieman yli puolet vastaajista ilmoitti syövänsä salaattituotteita jokaisella aterialla. Kakkosluokkalaiset olivat ahkerimpia salaatinsyöjiä (76%) kun taas kuudesluokkalaisista vain neljäsosa ilmoitti nauttivansa salaattituotteita jokaisella aterialla. Hyvä keino lisätä salaattituotteiden nautittavuutta ja sitä kautta myös kuluusta, on kiinnittää huomiota ulkonäköön. Esimerkiksi värikäs salaatti on houkuttelevampaa kuin salaatti, joka sisältää pelkkiä vihreitä ainesosia. Myös raaka-aineiden tuoreus on olennaista salaattituotteiden nautittavuuden kannalta. Salaatinkastikkeet tuovat oman lisänsä nautittavuuteen, mutta niiden käyttö tulisi olla vapaaehtoista.

Vain puolet kyselyyn vastanneista ilmoitti juovansa maitoa tai piimää jokaisella aterialla. Eniten positiivisia vastauksia tuli toiselta luokalta kun taas negatiivisimpia olivat viidesluokkalaiset. Riittävä maidon saanti on olennaista luuston kehitykselle. Maidon nautittavuudessa tärkeää on lämpötila sekä mistä maito tarjoillaan. Esimerkiksi koneesta tuleva maito saattaa herättää mielikuvan, ettei se ole maitoa, kun sitä ei kaadeta perinteisestä pahvisesta maitopurkista. Maitopurkkien ongelmana puolestaan on lämpötilan säätely ja hygienia.

Lasten olisi tärkeää tietää miten muodostetaan oikeanlainen aterialla. Tutkimuksen mukaan noin puolet vastaajista on saanut ohjeistusta lautasmallin käyttöön. Tietoisuus kasvaa ikäluokkien mukaan. Mielenkiintoista onkin, että vähiten ohjeistusta ovat saaneet kakkosluokkalaiset, mutta silti he ovat ahkerimpia leivän, maidon ja salaattituotteiden kuluttajia. Toki pitää ottaa huomioon myös lasten ikä ja kehitysaste. Kuudesluokkalaiset saattavat hyvinkin olla jo teini-iässä ja heillä on teini-ikänsä olennaisena osana kuuluva halu kapinoida kaikkia suosituksia, määräyksiä ja kehotuksia vastaan.

10 POHDINTA

Päivähoito- ja kouluruokailulla on sekä ravitsemuksellinen että kasvatuksellinen merkitys lapselle. Sen kehittämiseen tarvitaan kaikkia koulu yhteisön jäseniä. Päivähoidon ja koulujen asiakkailta on oma vastuunsa, mutta yhteisön aikuisten tulisi arvostaa kouluruokailua sekä tuntea ja ymmärtää sen kasvatustavoitteet. Jotta päivähoito- ja kouluruokailusta saataisiin lasten odotuksia ja toiveita vastaava, tulee lapset ottaa mukaan kehitystyöhön. Asiakastyytyväisyyskyselyt ovat hyvä keino tähän, sillä sitä kautta lasten ääni tulee kuuluviin. Kyselyt saattavat myös nostaa kouluruokailun arvostusta, sillä jokainen lapsi ja nuori haluaa vaikuttaa mahdollisimman paljon omaan elämäänsä liittyviin asioihin.

Holopainen & Pulkkinen (2008) määrittelevät mittauksen reliabiliteetin mittauksen luotettavuudeksi, eli kyvyksi tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tämän tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus voidaan katsoa suureksi, sillä tulokset noudattelivat samoja linjoja edellisvuonna tehdyn tutkimuksen tulosten kanssa. Mittauksen validiteetti puolestaan kuvaa miten hyvin on kyetty mittaamaan juuri sitä mitä pyrittiin mittaamaan. Tämän tutkimuksen validiteetin voidaan katsoa olevan hyvä. Kysymysten asettelussa mietittiin vastaajien ymmärryskykyä, esimerkiksi päivähoidolle päätettiin tehdä oma kyselylomake juuri tästä syystä.

Tehdyn tutkimuksen tuloksissa tulee ottaa huomioon tutkimusjoukon ikäkauma ja kehitysaste. On hyvin normaalia, että kakkosluokkalaiset suhtautuvat positiivisemmin kouluruokailuun kuin vanhemmat oppilaat. Viides- ja kuudesluokkalaiset ovat paljon kriittisempiä erilaisia asioita kohtaan, johtuen ihmisen normaaleista kehitysasteista. Haasteena päivähoito- ja kouluruokailun toteuttajille onkin saada yksi ruokailutilanne tyydyttämään monen ikäisten ja kehitysasteeltaan eritasoisten lasten tarpeet. Sukupuoleen liittyviä eroja ei kyselyn vastauksissa paljonkaan ilmennyt. Tytöt antoivat selkeämpää vapaata palautetta, mutta monivalintakysymyksissä erot esimerkiksi kriittisyydessä ilmenivät luokkasteen eivätkä sukupuolen mukaan.

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että päivähoidon asiakkaat ovat erittäin tyytyväisiä saamaansa palveluun ja tyytyväisiä päiväkodeissa tarjottaviin

ruokiin. Ala-asteiden oppilaat puolestaan ovat tutkimuksen perusteella jokseenkin tyytyväisiä ruokailutilan viihtyvyyteen. Eniten negatiivista palautetta sai ruokasalin siisteys. Yksi keino siisteyden parantamiseen on ottaa oppilaat mukaan siivousurakkaan eri tavoilla. Esimerkiksi pöytien pyyhinnän tai lattioiden lakaisun voi jakaa luokkakohtaisesti vuoropäivittäin. Toinen keino osallistaa oppilaat ruokailutilan siisteyden ylläpitoon on somistaa ruokailutila oppilaiden itse tekemillä teoksilla, maalauksilla ja piirustuksilla. Niitä rikotaan ja tuhritaan todennäköisesti vähemmän kuin muiden tekemiä töitä. Palautteissa (liite 4) mainittiin useasti, että ruokailutilan lattian siisteydessä olisi parantamisen varaa. Haasteena onkin saada kouluruokailun asiakkaat ymmärtämään heidän oman toimintansa seuraukset lattian siisteydelle.

Ruokasalin palvelut saivat ala-asteilta yleisarvosanaksi hyvän. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat ruuan yleisarvosanan suhteen varovaisen positiivisia. Arvosanat hyvää ja ei hyvää eikä huonoa saivat lähes yhtä paljon kannatusta. Tässä tutkimuksessa ei osallistujille määritelty mistä asioista ruualle annettava yleisarvosana koostuu. Tekijä kuitenkin käsittää yleisarvosanan koostuvan ruuan maistuvuudesta, ulkonäöstä, saatavuudesta ja yleisestä nautittavuudesta. Kouluruoan monipuolisuuteen oltiin tyytyväisiä ja ruuan maistuvuuteen jokseenkin tyytyväisiä.

Ruokailukokemus ja sen määrittely voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen: ruokailutilan viihtyisyys ja ruuan nautittavuus. Jäntin ja Peltosaaren (1994) mukaan nautittavuus koostuu ruoan väristä, rakenteesta, mausta, tuoreudesta, sopivasta lämpötilasta, maustamisesta, valmistustavasta ja annoskoosta. Lisäksi nautittavuuteen voidaan laskea kuuluvaksi ruuan riittävyys, ruokailuun käytetty aika sekä monipuolisuus. Tutkimusjoukosta päivähoiton asiakkaiden mielestä päiväkodissa tarjoiltava ruoka on hyvännäköistä mutta ala-asteilta vain puolet oppilaista on samaa mieltä kouluissa tarjottavasta ruuasta.

Vapaissa palautteissa (liite 4) mainittiin muutaman kerran, että koulussa tarjoiltavat laatikot voisivat olla lämpimämpiä ja ruuissa pitäisi käyttää enemmän mausteita. Ruokien monipuolisuuteen oltiin tyytyväisiä ja ruokaa myös vastusten perusteella riittää kaikille ja aikaa ruokailuun on varattu tarpeeksi. Tutkimuksen perusteella voidaan siis päätellä, että ruuan nautittavuus on sen ulkonäköä

ja mausteisuutta lukuun ottamatta hyvällä mallilla. Ulkonäköön voi vaikuttaa muuttamalla esimerkiksi valmistusmenetelmiä mahdollisuuksien mukaan. Mausteita voisi olla esillä linjastossa, josta niitä voisi kukin lisätä halunsa mukaan.

Hasusen (1994) mukaan ravitsemuksellisesti oikeanlainen ruoka edistää lapsen kehitystä ja yleistä vireystasoa koulupäivän aikana. Kasvava elimistö ja luusto tarvitsevat rakennusaineita ja onkin tärkeää, että lapset nauttivat kouluaterioista kaikki sen osat, eli myös leivän, salaatin ja maidon. Tutkimukseen osallistuneiden ala-asteiden oppilaiden ruokailutottumukset kaipaivat hieman parannusta, esimerkiksi leipää nautti jokaisella tai lähes jokaisella aterialla vain noin puolet vastaajista. Salaattituotteiden ja maidon kulutus on yleisempää, sillä 70% vastaajista käyttää salaattituotteita ja maitoa jokaisella aterialla. Haasteena koulu-ruokailun toteuttajille on saada oppilaat ymmärtämään täysipainoisen aterian merkitys.

Vain noin puolet kyselyyn vastanneista ala-asteen oppilaista ilmoitti saaneensa ohjeistusta siitä, miten rakennetaan lautasmallin mukainen ateria. Tässä asiassa sekä opettajaohjoinen opetus että opettajan oma esimerkki olisi hyvä keino ohjeistaa lapsia. Joillekin saattaa olla hankala ymmärtää mitä ravintoaineita on missäkin ruuassa ja esimerkkiateriat auttaisivat käsittämään kunkin ruokalajin kohdalla kuinka paljon sitä tulisi syödä suhteessa muihin ruokalajeihin. Ruoka-portaiden antaman esimerkin mukaan 3-5-vuotias lapsi opettelee itse annostelemaan ruokansa. Tällöin on hyvin tärkeää, että lapsi on tietoinen mitä lautasella pitäisi olla. Päivähoidossa olisi siis merkityksellistä tuoda esille lautasmallin teoriaa. Lapsi oppii koko ajan lisää aiemmin oppimansa päälle, joten jonkinlaiset muistikuvat lautasmallista jo päiväkotiajoista edesauttavat asian kunnollista sisäistämistä myöhemmin lapsuudessa ja nuoruudessa.

Lasten ja nuorten makumieltymyksiin vaikuttavat uuden pelko ja opittu ruokavastenmielisyys ovat helpoiten kitkettävissä jo niiden syntyvaiheessa lapsuudessa. Sapere-menetelmä on yksi väline auttaa lapsia uskaltamaan ja kokeilemaan uudestaan ja uudestaan. Vieras ruoka-aine tulee helpommin lähestyttäväksi jos sitä on saanut kosketella, maistella, haistella ja tutkia ilman kiirettä tai pakotteita. Myös päiväkodin tai koulun oma puutarha tai yhteinen leivontapäivä

luovat kiinnostusta ruokaa kohtaan. Lasten luontainen kokeilunhalu on yksi tärkeimmistä ruokakasvatuksen työvälineistä.

Tutkimus tehtiin toimeksiantajan toiveiden mukaan ja kyselylomakkeet sekä saatekirje hyväksyttiin eri tahoilla. Toimeksiantaja valitsi tutkimukseen osallistuvat koulut sekä päiväkodit ja kaikki osallistuvat tahot saivat mahdollisuuden kommentoida ja ehdottaa muutoksia kyselylomakkeisiin ennen kyselyn toteuttamista ja näiden ehdotusten pohjalta joitakin muutoksia lomakkeisiin tehtiinkin. Tutkimuksen tekotapa oli mielekäs tekijän kannalta, vaikkakin tutkimukseen osallistuneiden lasten ikärakenne ja kehitysaste huolestuttivat hieman. Suurin huoli netissä täytettävässä lomakkeessa oli, että nuorimmatkin osallistujat ymmärtäisivät kysymykset ja niihin annetut vastausvaihtoehdot. Tätä huolta lievensi kuitenkin se, että päivähoidon ohjaajat ja luokanopettajat avustivat lapsia tarvittaessa kyselyyn vastaamisessa.

Jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista tutkia lasten ruokakäyttäytymistä hieman lisää. Laajentaa kyselyä koskemaan lasten aamupalatottumuksia ja välipalatottumuksia. Olisi myös hyvin mielenkiintoista tehdä tutkimusta siitä, miten lapset kokevat kouluruokailun vaikuttavan heidän ruokatottumuksiin. Lisäksi erityisruokavaliota noudattavia lapsia olisi hyvä kuulla siitä, miten he kokevat oman ruokansa ja verrata tuloksia muiden lasten kokemuksiin. Tutkimusta voisi kehittää tarkentamalla palautteista nousseita asioita, esimerkiksi miksi jokin ruoka on niin kamalaa, johtuuko se nimenomaan ulkonäöstä, mausta vai kenties siitä, ettei sitä ole kotona totuttu syömään. Olisi myös mielenkiintoista kuulla oppilaiden ehdotuksia miten ruokasalin siisteyttä ja tunnelmaa voisi parantaa.

Toisenlaisena, aiheeseen liittyvänä tutkimuksena voisi miettiä miten päivähoito- ja kouluruokailun saisi pysymään mukana nykypäivän muuttuvassa maailmassa. Millä tavoin teknologia voisi helpottaa keittiötyöntekijöitä, miten päivähoito- ja kouluruokailu saataisiin valjastettua ruokakasvatukseen mukaan, miten siitä saataisiin tehtyä aidosti yhteisöllinen kasvatustapahtuma. Lisäksi muuttuva ruokakulttuuri tuo esille erikoisruokavalioiden lisääntymisen. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi karppaus on saattanut omalta osaltaan vaikuttaa leipätuotteiden menekin laskuun.

Pirkkalan kunnan ruokapalveluiden yhteistyö alan opiskelijoiden kanssa on varmasti hyödyllistä molempien osapuolien kannalta. Päivähoito- ja kouluruokailun asiakastyytyväisyyden seuraaminen säännöllisesti on tärkeää niin palvelujen tuottamisen kuin niiden kehittämisen kannalta. Korkealentoisena ajatuksena voisi myös todeta, että tällaisten kyselyjen avulla voitaisiin kehittää suomalaista kouluruokailujärjestelmää ja ohjata sitä kautta tulevia sukupolvia terveellisempiin elämäntapoihin.

LÄHTEET

- Froloff, L. 2010. Karppaaja – ravintosuositusten kapinallinen. Yle akuutti 5.10.2010. Viitattu 28.12.2011.
http://www.ohjelmat.yle.fi/akuutti/karppaaja_ravintosuositusten_kapinallinen
- Hasunen, K. 1994. Lasten ruokailu päivähoitossa. Teoksessa Packalen, L. (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Työryhmä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 26-42.
- Hautala, L., Savikoski, A. & Taskinen, T. 1999. Lasten luomuruoka - Päiväkoti Huvikummun arkea ja juhlaa. Jyväskylä: Gummerus.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 16-17.
- Huovila, J. 2011. Terveysviestintä ja ravitsemuskasvatus sosiaalisessa mediasa. Ravitsemuskatsaus. 33 (1). 14-15.
- Jäntti, A. & Peltosaari, L. 1994. Kouluruokasuositukset. Teoksessa Packalen, L. (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Työryhmä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 43-52.
- Karppaus leviää - vanhemmat vaativat jo lapsilleen vähähiilihydraattista kouluruokaa. 2011. Aamulehti. Luettu 23.10.2011.
<http://www.aamulehti.fi/Kotimaa/1194702194177/artikkeli/is+karppaus+leviaa++vanhemmat+vaativat+jo+lapsilleen+vahahiilihydraattista+kouluruokaa.html>
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Saperre-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009.
- Kouluruokailun käsikirja. 2007. Helsinki: Opetushallitus.
- Kujala, J. 2011. Viikottainen kasvisruokapäivä käyttöön Helsingin kouluissa. Palmia: Uutiset. Viitattu 24.10.2011.
http://www.hel.fi/hki/palmia/fi/Uutiset/Viikoittainen+kasvisruokap_iv_+k_ytt__n+Helsingin+kouluissa
- Kuronen, M. 2009. Päiväkodissa ja koulussa syödään terveellisesti. Tesso: Sosiaali- ja terveystalokauslehti 1/2009. Helsinki: Terveystalokauslehti ja hyvinvoinnin laitos, 18-19.
- Laaksonen, R. 2009. Tampere näyttää suunnan kouluruokailukurjuuteen. Mieli-pidekirjoitus. Opettaja. 104 (40). 12.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu, terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.
- Lintukangas, S. 2009. Aikuisilla on tärkeä kasvatustehtävä kouluruokailussa. Ravitsemuskatsaus. 31 (2). 4-6.

Luomuliitto. 2011. Luomu esille!. Luomuviikko 3.-9.10.2011. Tiedote. Luomuliitto ry. Viitattu 24.10.2011. <http://www.luomuliitto.fi/index.php/luomuviikko>

Luotonen, K. 2008. Karpin keittokirja. Helsinki: Readme.fi.

Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen - ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Oppimateriaaleja 112. 143-167.

Manninen, M. 2006. Kouluruokailu on osa lapsen ravitsemusta. Ravitsemuskatsaus. 28 (1). 4-5.

Muukka, E. 2008. Luomun tie päiväkotiin - luomuruokailun toteutettavuus ja ravitsemuksellinen merkitys päiväkotilapsille. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 437.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen - ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Oppimateriaaleja 112. 99-142.

Opettaja. 2006. Lautasmallin laajennus opastaa jaksamaan. Opettaja. 100 (42). 20.

Puska, P., Vartiainen, E., Laatikainen, T., Jousilahti, P. & Paavola, M. 2009. The North Karelia Project: From North Karelia to National Action. Helsinki: Helsinki University Printing House.

Puustinen, R. 2010. Julkisen palveluntuotannon haasteet. Asiakastyytyväisyys-tutkimus kouluaterioiden tuottamisen onnistumisesta Pirkkalan kunnassa. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Ravitsemuskatsaus. 2006. Kouluruoka maistuu valtaosalle. Ravitsemuskatsaus. 28 (2). 14-16.

Ravitsemuskatsaus. 2007. Uudet kouluruokasuositukset tulossa. Ravitsemuskatsaus. 29 (2). 14-15.

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

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut. Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusin menetelmin. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Salonen, E. 2000. Suomalaisilla hyvät tiedot ravitsemuksesta. Ravitsemuskatsaus. 22 (2). 11.

Soininen, M. 2010. Pilaako kasvisruokapäivä kouluruokailun tulevaisuuden, Pekka Puska?. Lääkärilehti 17.2.2010. Viitattu 24.10.2011.
http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=8547/type=1

Taisteltu kasvisruokapäivä - koululaiset äänestävät jaloillaan. 2011. Uusi Suomi 14.2.2011. Viitattu 24.10.2011. <http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/109263-yle-taisteltu-kasvisruokapaiva-%E2%80%93-koululaiset-aanestavat-jaloillaan>

Tarsalainen, A. 2006. Luonnon luokkahuoneessa. Opettaja. 100 (37). 64-67.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. 2. Korjattu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2011. Ravitsemussuositukset. Luettu 11.10.2011.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

Vasara, A. 1995. Tapa- ja ruokakulttuurihankkeen organisointi: Opetushallituksen toimet hankkeen kehittämiseksi. Teoksessa Moitus, S. (toim.) Suomalainen tapa- ja ruokakulttuuri kansainvälistyvässä maailmassa. Valtioneuvoston kulttuurihanke. Helsinki: Opetushallitus, 15-18.

LIITTEET

SAATEKIRJE

LIITE 1

Hei kotiväki!

Pirkkalan kunnan ruokapalvelut teetti vuoden 2010 lopulla asiakastyytyväisyyskyselyn valituille oppilasryhmille. Kysely antoi arvokasta tietoa asiakaskunnasta. Tänä vuonna Pirkkalan kunnan ruokapalvelut teettää uuden kyselyn, joka on osittain jatkumoa viime vuonna tehdylle kyselylle.

Kyselyyn osallistuvat ryhmät valittiin päiväkodeista sekä ala-asteilta. Päiväkodeista kyselyyn osallistuvat 4-5-vuotiaat ja ala-asteilta kyselyyn osallistuvat toisen, viidennen ja kuudennen luokan oppilaat. Kyselyn tavoitteena on selvittää kunnan ruokapalveluiden laatua ja toimivuutta sekä hieman kartoittaa lasten ruokakäyttäytymistä.

Kysely toteutetaan viikoilla 45-46 ja lomake täytetään netin välityksellä päiväkotiti/koulupäivän yhteydessä. Päiväkodeissa lapset täyttävät lomakkeen henkilökunnan avustuksella ja ala-asteilla opettajan valvonnassa. Vastaukset käsitellään ja tilastoidaan ehdottoman anonyymisti. Lomake koostuu pääasiassa monivalintakysymyksistä, mutta myös vapaan palautteen antaminen on mahdollista ja toivottua.

Kysely tuloksineen on nähtävissä verkossa Helmikuussa 2012 Theseus-palvelussa, jossa voitte käydä tutustumassa ammattikorkeakouluista valmistuneiden opinnäytetöihin sekä ammattikorkeakoulujen julkaisuutoimintaan.

Kyselyyn vastaaminen on erittäin tärkeää ruokapalveluiden kehittämisen kannalta ja olemmekin innoissamme, että lapsenne osallistuvat kyselyyn. Jos ette kuitenkaan halua lapsenne osallistuvan kyselyyn, voitte ottaa yhteyttä heidän ryhmänohjaajaansa.

Lisätietoja kyselystä saatte ottamalla yhteyttä minuun sähköpostitse, alla mainittuun osoitteeseen. Lapsenne antama palaute on hyvin arvokasta niin ruokapalveluiden kehittämisen kuin oman opinnäytetyönikin kannalta. Haluankin kiittää näin etukäteen osallistumisestanne!

Ystävällisin terveisin,

Leena Sälpäkivi
Opiskelija
Tampereen Ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
leena.salpakivi@piramk.fi

PÄIVÄHOIDON KYSELYLOMAKE

LIITE 2: 1 (2)

Peruskysymykset

- Olen tyttö/poika

	Kysymys	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
1.	Ruokailen mielelläni päiväkodissa			
2.	Pidän päiväkodissa syömistäni ruoista			
3.	Päiväkodissa syömäni ruoka on aina lämmintä			
4.	Päiväkodissa syömäni ruoka näyttää hyvältä			
5.	Syön leipää jokaisella aterialla			
6.	Syön salaattia jokaisella aterialla			
7.	Juon maitoa jokaisella aterialla			
8.	Ruokaa riittää kaikille			
9.	Ruokasalissa on siistiä			
10.	Ruokasalini henkilökunta on ystävällistä			

11. Päiväkotiruuoassani käytettävät ainekset (esim. liha-, kala- tai kanatuotteet kastikkeissa tai kasvikset paloina) ovat kooltaan

- a) Liian suuria
- b) Liian pieniä
- c) Juuri sopivia
- d) En osaa sanoa

12. Ruokasalissa tarjoiltava suosikkiruokani:

(Tähän sekä kirjoituslaatikko, että mahdollisuus ruksia vaihtoehto "En osaa sanoa".)

13. Ruokasalissa tarjoiltava ruoka, josta pidän vähiten:

(Tähän sekä kirjoituslaatikko, että mahdollisuus ruksia vaihtoehto "En osaa sanoa".)

(jatkuu)

14. Noudatanko jotain erityisruokavaliota? (esim. kasvisruoka, keliakia, laktoosi-intoleranssi, kosher)

- a) Kyllä, mikä? (Avoin kirjoituslaatikko)
- b) En
- c) En osaa sanoa

15. Otatko itse ruoan lautasellesi päiväkodissa?

- a) Kyllä
- b) Osittain
- c) En

16. Onko Sinua ohjattu päiväkodissa rakentamaan ateriasi lautasmallin mukaisesti? (Puolet lautasesta salaattituotteita, neljäsosa lihaa/kanaa/kalaa, neljäsosa riisiä/pastaa/perunaa)

- a) Kyllä
- b) Ei
- c) En osaa sanoa

17. Vapaa palaute (Tähän avoin kirjoituslaatikko)

Kiitos osallistumisestasi!

ALA-ASTEIDEN KYSELYLOMAKE

LIITE 3: 1 (3)

Peruskysymykset

- Olen tyttö / poika
- Olen toisella / viidennellä / kuudennella

	Kysymys	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
1.	Menen mielelläni ruokailemaan ruokasaliin					
2.	Syön koulun aterian joka päivä					
3.	Syön iltapäivisin välipalan koulussa					
4.	Kouluruokani on maistuvaa					
5.	Kouluruokani on aina lämmentä					
6.	Kouluruokani on monipuolista					
7.	Kouluruokani on hyvännäköistä					
8.	Ruokasalissa tarjottava salaatti on monipuolista					
9.	Saan ruokani nopeasti					
10.	Ruokaa riittää kaikille					
11.	Syön leipä/näkkileipä-tuotteita jokaisella aterialla					
12.	Syön salaattituotteita jokaisella aterialla					

(jatkuu)

13	Juon maitoa/piimää jokaisella aterialla					
14	Minulla on aina tarpeeksi aikaa syödä					
15	Ruokasalini henkilökunta on ystävällistä					
16	Ruokasalini henkilökunta auttaa minua tarvittaessa					
17	Ruokasalissa on hyvä tunnelma					
18	Ruokasalissa on siistiä					

19. Kouluruoassani käytettävät ainekset (esim. liha-, kala- tai kanatuotteet kastikkeissa tai kasvikset paloina) ovat kooltaan

- a) Liian suuria
- b) Liian pieniä
- c) Juuri sopivia
- d) En osaa sanoa

20. Arvioni ruokasalini ruoista:

- 5 Erittäin hyvää
- 4 Hyvää
- 3 Ei hyvää eikä huonoa
- 2 Huonoa
- 1 Erittäin huonoa

21. Arvioni ruokasalini palveluista

- 5 Erittäin hyvä
- 4 Hyvä
- 3 Ei hyvä eikä huono
- 2 Huono
- 1 Erittäin huono

22. Ruokasalissa tarjoiltava suosikkiruokani:

(Tähän sekä kirjoituslaatikko, että mahdollisuus ruksia vaihtoehto "En osaa sanoa".)

23. Ruokasalissa tarjoiltava ruoka, josta pidän vähiten:

(Tähän sekä kirjoituslaatikko, että mahdollisuus ruksia vaihtoehto "En osaa sanoa".) (jatkuu)

24. Noudatatko jotain erityisruokavaliota? (esim. kasvisruoka, keliakia, laktoosi-intoleranssi, kosher)

- a) Kyllä, mikä? (Avoin kirjoituslaatikko)
- b) En
- c) En osaa sanoa

25. Otatko itse ruoan lautasellesi koulussa?

- a) Kyllä
- b) Osittain
- c) En

26. Onko Sinua ohjattu koulussa rakentamaan ateriasi lautasmallin mukaisesti? (Puolet lautasesta salaattituotteita, neljäsosa lihaa/kanaa/kalaa, neljäsosa riisiä/pastaa/perunaa)

- a) Kyllä
- b) Ei
- c) En osaa sanoa

27. Vapaa palaute (Tähän avoin kirjoituslaatikko)

Kiitos osallistumisestasi!

PALAUTTEET

LIITE 4: 1 (6)

Tyttö, 6 lk.

Koulussa voisi olla useammin oppilaiden valitsemia ruokia, kuten tortilloja ja lihapullia. Salaattikin voisi olla useammin parempaa ja ilman pikkelsiä!!!!

koulun ruoka ei ole aina hirveän hyvää mutta joskus ihan ok fish and chips on lempiruokani.

koulussa voisi enemmän olla oppilaitten valitsemia ruokia esim. lihapullia

koulussa on mielestäni liian paljon perunaa ja peruna muusi on mielestäni kuivaa. koulussa saisi olla enemmän: peruna-tonnikala laatikkoa, pinaatti keittoa, pinaatti lättyjä, puuroa ja mustaamakkaraa sekä pyttipannua.

kastikkeista ja makrooni kasvikset pois, ja ruuat normiruuiks meinaa kakkio vaihtunu ja lihaa ei oo enää paljoo esim. kalapullat, punajuurilaatiko, porkkananapit yms. sitte salaattio aika vitu pahaa, siihe parannusta, enne porkkanaraaste oli hyvää mu nykyää seki o iha kuivaa. ja vappuna ne tortillat eioo kauhee hyvii, fish and chips oli paljo parempaa, pehmeitä leipää voiss olla useemmi

fish and chipsiä kouluun!!! se on parasta!!!!!!!!!!!!

koulussa pitäisi olla kevyt maitoakin

salaatti on todella pahaa sinne tungetaan jotain porkkanaa ja muutenki salaatti on hapanta ja pilaantunutta se ei ole edes tuoretta se on pahaa ja siinä on kaikkea outoa eikö voi tehdä tavallista salaattia! jos ottaa liian vähän ruokaa siitä tullaan sanomaan kun ei sitä voi syödä kun se on pahaa ! sitten sanotaan että näkkileipiä pitää ottaa jos on vähä ruokaa mutta niitäkään ei saa ottaa kuin kama asia jos niitä ei ole ja kaikki porkkana napit ja kala pyörykät eikö ole enää lihaa!

pitäis olla fish and chips ruokaa!! ruoka on tosi hyvää:~)

ei vihanneksia sekoitettuna ruokaan, lämmintä ruokaa, ei rusinoita maksalaatikossa, ei salaatissa liikaa jotai kaalia, ei kaalilaatikkaa

pastilleja! ja siistimpi lattia ruokalan

Lattia voisi olla siistimpi ja laatikot voisivat olla lämpimämpiä (varsinkin maksalaatikko). Vappuna voisi olla jotain muuta, kuin tortilloja.

(jatkuu)

LIITE 4: 2 (6)

Ruokaan ei pitäisi sekoittaa vihanneksia, vaan ne pitäisi laittaa erikseen ja siitä saisi valita mieleisensä. Lihakastikekin on sitä paitsi parempaa ilman kaiken maailman vihanneksia! Ruoan pitäisi olla aina ehdottomasti lämmintä ja muita kuin näkkileipää pitäisi olla useammin esim. ruisleipää tai vaaleaa leipää. Ja puuron kanssa kiisseli on parempaa, kuin hillo. Ja kiisseli on parempaa ilman marjoja, ihan sileänä. Fish and chips takaisin! Ja tortillat on ihan hyviä, jos ne olisi lämpimämpiä ja täytteenä olisi tavallista jauhelihaa eikä siinä olisi kasviksia, kurkut ja tomaatit erikseen ja tavallista salaattia kaalin sijaan. Mutta fish and chips on joka tapauksessa parempaa. Ja kouluruokalan pitäisi olla paljon siistimpi. Kukaan ei halua pyyhkiä rätillä kunnolla, kun rätissä on ruokaa sisällä. Tunnelma on kyllä paikallaan, mutta hankkikaa kello, jolla voi ilmoittaa melun olevan liian kova. Kuoriperunat on parempia, mutta kuorien viemiselle pitäisi keksiä parempi keino, kuin viedä ne paperin sisällä.

FISH AND CHIPS takaisin!!!!siistimmät lattiat, nuudelia ja spagettia, kuoriperunat ovat hyviä, kouluruuan pitää näyttää SYÖTÄVÄLTÄ...KUUNNELKAA OPILAITA RUUAN SUHTEEN!!!!!!!!!!!!...ei kasviksia ruuan sekaan, ruuan pitää olla lämmintä, käyttäkää mausteita.Lihapullia ja MAKARONIA pitäisi olla enemmän. EI KLÖNTTEJÄ JA EPÄMÄÄRÄISIÄ SOTKUJA.jauheliha-keittoon enemmän jauhelihaa.makuja keitoksiin.enemmän suolaa.FISH AND CHIPS TAKAISIN!!!!!!!!muuten on ihan okei.

salaatti on pahaa..... vesi saisi olla kylmempää!! hyhyi!!! ...ja verilätyt hyhyi kun on pahaa ja ri possuua! :O

ei niin paljo keittoja ja maksalaatikko!!

Minusta koulussa voisi olla niitä hyviä pastilleja mitä oli joskus!Miks ne on otettu pois?Haluaisin että kouluni ruokala olisi paljon siistimpi!Ruoka on ihan sairaan pahaa enkä joskus haluaisi syödä sitä!On epäreilua kun opettaja laittaa oppilaat pakko syömään jotain pahaa ruokaa jos meinaa oksentaa. SE ON NIIN VÄÄRIN!!!!!!Opettajien pitäisi maistaa sitä pahaa ruokaa ihan ite. En tällä kertaa hauku keittäjiä vaan sitä kun TE ette voi laittaa jotain monipuolista ruokaa.Haluaisin vieläkin muistuttaa siitä, että haluan ne PASTILLIT TAKAISIN.Koulussa ei meinaan saa syödä purkkaa eikä koulustakaan tuu mitään suun raikastinta!!!!!!Olen hyvin pahoillani näin nekatiiivisesta palautteesta mutta olen tätä mieltä!!!

Poika, 6 lk.

Kouluruoka on huono laatuista jos siihen esim. perunoissa on mustia palloja jotka on melkein sentin pituisia ja menee perunan halki. Ruokaa ei saa syödä tarpeeksi esim. proileripyörykät ovat noin peukalon pään kokoisia ja niitä saa syödä vain kuusi.

Koulu ruoka voisi olla parempaa. Jos on hyvää ruokaa ruan määrä kuinka paljon saa ottaa on rajattua eikä syötyä saa silloinkaan tarpeeksi maha jää aina tyhjäksi, pääkin on sen takia joka päivä kipeä.

(jatkuu)

ruokaan voi tulla parannusta aika hirveää sörsseliä

minun koulussani on niin huonoa että sen voisi heittää roskikseen

haluaisin että salaatti olisi parempaa ja raaka-aineet olisivat laadukkaampia.

kastikkeista kasvikset pois ja jauhelihaan ei mitään muuta kuin jauhelihaa

koulun lattioilla on aina jotain ruokaa ja siihen ei ole kiva astua. ruokalassa on kyllä kiva kun saa valita missä istuu se on ehkä yksi kivoimmista asioista ruokalassa.

potut on surkeita.salaatti kamalaa.jauhelihaan tungetaa surkeita juureksia ja vihanneksia. ei ole bio jäte roskista. silakka pihvit hirveen ruotosia.

jauhelihaan tungetaan juureksia, ei ole biojäterioskista salaatti on huonoa, kalat ovat ruotoisia ja ohralisäkkeitä ei voi pureskella

Ei biojäte astiaa

Älkää änkekö kaikkeen ruokaan kasviksia ja useimmat salaattit eivät ole mieleeni!

Muuten siedettäviin ruokiin tungetaan kasviksia ja se pilaa koko aterian.

Lattian siisteys on huono ja ruokaan ängetään kasviksia joka pilaa koko ruoan.enemmän tortilla,uunimakkara,mustamakkara,pyttipanu,fis and sips ja spaghetti päiviä.Ei muuta kuin perus-salaattia.Ei maitokonetta vaan tavallinen kevyt-maito tölkki.Suola kaikkiin kouluihin.Aina puuron kanssa mansikka hilloa.viikossa ainakin yhtenä päivänä omenaa,appelsiinis tai muuta hedelmää.peruna muusi on kuin tiivisteestä tehtyä (eli vetelää)ja sielä on perunan palasia.perunat joissa on kuoret on ihan hyviä mutta joskus ne ovat todella kuivia ja kiitän kuoriperunoista paljon.Hiukan paremman laatuista ruokaa eikä laimeaa tacokastiketta.porkkanat pois ruoasta sitten on hyvä saa toki olla erillinen porkkana ja muitten vihannesten laari se olisi näppärä ja rusinat pois maksalaatikosta.useimmin ruoan kanssa lisukkeita esim raejuusto.puuron kanssa mansikkahilloa tai kiisseliä.Riisi voisi olla parempaa.Kastikkeet voisi olla parempaa.

koulu ruuan taso laskee joka päivä jopa perunamuusi maistuu aivan sonnalle jos ny vois edes pikkasen parempaa tehdä ja sen porkkana tunkemine sinne ruokaan tekee lehmänkin yrjöstä parempaa +fis and chips takas jos ei edes sitä tulisia jalopenoja sitä paitsi mitä te laitatte pinaatti keittoon joskus sekin oli siedettävää ja kiitän edes kumiperunoitten poistosta mut olis kivempaa jos olis edes maustettu salaatti ja hyvää salaatin kastiketta ja se herne keitto on aika litkua

KOULU RUOKA MAISTUU OUDOLTA. JA minun mielestä koulub ruuan pitäi olla itetehtyä!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

(jatkuu)

ruuassa on liikaa vihanneksia. Esim. uunimakkaraa voisi ottaa enemmän.

koulussa on ihan vitun paha ruokaa ja lattialla on aina ihan vitun paljon ruokaa. koulu ruoat voisi olla parempaakin mutta se on niin erikoista että vanhempanikin ihmettelee miks kouluissa on nyt tullu joku terveys koulu.

Tyttö, 5 lk.

Haluaisin että ruokamme valmistettaisiin omalla koulullamme, eikä toisella koululla, niin kuin nykyään.

koulussa perunat eivät yleensä maistu kovin hyviltä...

No en kyllä oikein tykkää koulunruokailusta.

Ruoka on hyvää, mutta palvelusta en tiedä... Perunat ovat parantaneet makuja.☺

No en kyllä oikein tykkää kouluruokailusta. Lihakeitossakaan ei ole juuri edes lihaa. Kasvikset ovat kovia. Perunat ovat menneet paljon parempaan suuntaan! Paitsi perunamuusi ei ole hyvää. Muuten on ihan samanlainen kuin ennenkin.

Keitossa lihaa yms. vain nimeksi. Ruokalan henkilökunta on tyhmää. Kuoriperunat ovat parempia kun kuorettomat.

ruoka salissa ei ole hirveän siistiä. eikä siellä saa nauraa, koska kun minä nauroin niin melkein jouduin tiskaamaan. eikä siellä saa olla paljon ääniä. ja leipää ja jälkiruokaa pitäisi saada enemmän!!!!!! :) :D

ruokalassa ei ole hirveän siistiä ja siellä ei saa olla ääniä. keittäjät eivät ole hirveän ystävällisiä. koulussa pitäisi olla enemmän ruisleipää ja jälkiruokia. kuorelliset perunat ovat parempia KIITOS VAAN

olisi kiva jos saisimme parempaa jouluruokaa. Koska en voi oikein mitään syödä

en tykkää siitä, kun kastikkeissa on aina porkkanoita, lanttuja ja sellaisia

Minusta kastikkeissa ei pitäisi olla porkkanoita, lanttuja ja sun muita vihanneksia.

Poika, 5 lk.

hernekeitto on pelkkää vettä

hernekeitto litkua. ja lihapyöryköitä saa ottaa liian vähän.

(jatkuu)

enemmän uunimakkaraa

nam pöööooo XD
gyiöads lisää hampurilaisia T: koulun oppilaat

jee XD HERNEKEITTO ON VETTÄ T: koulunoppilas jee

hernekeitto liian vetistä kaalipataa vähemmän ja fhis and chipsiä enemmän taikka uunimakkaraa

Me tarvitsemme mehua.

enemmän uunimakkaraa kiitos!

KOULUN RUOKA ON HYVÄÄ RUOKAA JA VÄHÄN MEHUA!!!!!!

suurin osa ruuista on hyvää

kyllä on iha hyvää

Tyttö, 2 lk.

minä pidän yleensä kouluruuasta. mutta joskus en pidä kouluruuasta. en pidä kinkkukiusauksesta kasvisseikeitosta tai pinaattikeitosta. otan aina juotavaa. yleensä maitoa mutta joskus otan vettä.otan aina leivän jos on vaaleaa leipää.haen ruokaa lisää vaan jos jäi nälkä tai jos on hyvää ruokaa.voisiko jälkiruokaa olla useammin, jos sitä olisi kerran viikossa. voisiko olla useammin mehua välipalalla.olisin tyytyväinen jos edes puolet toiveistani toteutuisi vaikka niitä on paljon.

ruoka on melkein aina hyvää, mutta se on harvoin paha.

haluaisin et iltiksessä olisi useimmin mehua

koulu ruokani on mielestäni todella hyvää!

Erittäin hyvää ruokaa!

kanan siipiä olisi kivaa saada joskus

Poika, 2 lk.

Mä haluaisin pizzeria joskus

siivet, jälkiruoka ja mehu olis mukava saada

lisää hammpareita

(jatkuu)

Päiväkodit

Useimmin saisi olla hernekeittoa

Leivän reunat oli pahoja. Hernekeittoa saisi olla enemmän

Piimää saa olla juotavana. Makkararuokia lisää

Maksamakkaraa useammin. Hedelmäsalaatti on hyvää.

Haluisin että olisi enemmän spagettiruokia.

En tykkää aurinkokiisselistä. Muroja enemmän

Terveisiä sille miehelle joka käy ovella. (Pasille Kurikankulman keittiölle!)

Maksalaatikkoa voisi olla vähemmän. Hernekeittoa useammin

Taco-salaattia voisi joskus olla ruokana.

Makaroniruokia enemmän

ruoka on aika hyvää!

Mustamakkara on hyvää ja terveellistä!

Päiväkodissa tarjotaan ihan hyvää ruokaa

Lihapullia vois olla enemmän.

Ruokailut vois olla vähän rauhallisempia, toiset häiritsee.

Ei saa ruokarauhaa kun aina joku puhelee.

ruokajuomana piimä

Minä pidän sellaisesta ruuasta, joka on hyvää!