

Oona Immonen

Ida Laitinen

Emma Räihä

Pieksämäen lukion 2.vuoden opiskelijoiden  
kouluruokailun tyytyväisyyskysely

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma


Toukokuu 2012




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  29.05.2012	
<b>Tekijä(t)</b> Oona Immonen Ida Laitinen Emma Räihä		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö	
<b>Nimeke</b>  Pieksämäen lukion 2.vuoden opiskelijoiden kouluruokailun tyytyväisyyskysely			
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Pieksämäen Nuorisotoimelle ja Pieksämäen lasten- ja nuorten työryhmälle. Opinnäytetyö perustuu Pieksämäellä vuonna 2010 toteutetun valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn tuloksiin, joissa ilmeni kouluruokailun sekä nuorten ravitsemuksen kannalta kehitettävää.</p> <p>Kysely toteutettiin webropol -muodossa Pieksämäen lukiolla luokanvalvojien toimesta. Kohderyhmänä olivat Pieksämäen lukion 2. vuoden oppilaat, jotka ovat olleet mukana valtakunnallisessa Kouluterveyskyselyssä vuonna 2010. Kohderyhmään kuului 95 henkilöä, joista tähän kyselyyn vastasi 49 (51.6 %). Aineisto käsiteltiin Webropol -analysointiohjelman ja Microsoft Office Excel -taulukkolaskennan avulla. Avoimet vastaukset käsiteltiin sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Tulosten mukaan nuoret ovat pääosin tyytyväisiä kouluruoan tarjoiluajankohtaan ja ruoka-annosten riittävyyteen. Vastaajista 67 % ruokailee koulussa päivittäin, 3-4 päivänä viikossa 25 % oppilaista, 1-2 päivänä koulussa ruokailevia on 4 % ja harvemmin 4 % vastaajista. Vastaajista 88 % syö pääruoan kouluateriaalla, salaattia nauttii oppilaista 84 %. Ruokajuomana maitoa/piimää juo oppilaista 61 % ja vettä juo 45 % oppilaista. Leipää ilmoitti syövänsä 77 % oppilaista. 6 % oppilaista vastasi syövänsä jotakin muuta. Tuloksista selviää, että nuoret eivät syö kouluruokaa, koska ovat tyytymättömiä sen makuun, laatuun ja ulkonäköön vaikuttaviin tekijöihin. Teoriatietoon pohjaten usean nuoren kohdalla terveellinen, suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio ei toteudu, mikä voi vaarantaa nuoren fyysisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen. Avoimissa vastauksissa tuli ilmi useita nuorten näkökulmasta lähtöisin olevia kouluruokailun kehitysehdotuksia.</p> <p>Jatkotutkimuksena ammattikoulussa tai peruskoulussa toteutettu vastaavanlainen kysely antaisi paikkakuntakohtaisia vertailukohteita.</p>			
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  tyytyväisyyskysely, kouluterveyskysely, ravitsemussuositukset ja kouluruokailu.			
<b>Sivumäärä</b>  51+ liitteet	<b>Kieli</b>  Suomi	<b>URN</b>	
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>			
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Paula Iire		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Pieksämäen kaupungin nuorisotoimi ja Pieksämäki lasten- ja nuorten työryhmä	

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  29.05.2012	
<b>Author(s)</b> Oona Immonen Ida Laitinen Emma Räihä		<b>Degree programme and option</b>  degree program in healthcare	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Pieksamaki highschool 2. grade students school food satisfaction survey			
<b>Abstract</b>  <p>The thesis was made under a contract of Pieksamaki youthwork and Pieksamaki Children and Young People workgroup. The thesis was based on nationwide Schoolhealthsurvey results which was made 2010 in Pieksämäki. The concerning results were in areas of school meals and in young people's nutrition.</p> <p>The survey was conducted at Pieksamaki high school in webropol format by the classteachers. The target group was the second year students of Pieksamaki high school who had been involved in the School-health survey in 2010. Of the target group 49 out of 95(51.6%) answered the survey. The data was processed on Webropol-analysis software, Microsoft Office Excel. The open answers were listed and posted on the text of direct quotations.</p> <p>The results show that that young people are mostly satisfied with the sizes of the food portions and the serving time of the school food. By the respondants 67 % eat at school every day, 25 % eat 3-4 times at week, 4 % one to two times and more rarely. 88% of respondants eat the main course, 84 % eat the salad. By the students 61 % drink milk/sourmilk and 45 % drink water in their school meal. By the students 77 % says that they eat bread and 6 % of the students answered that they eat something else. The results shows that the young people do not eat school meals because they are unhappy with the taste, quality and appearance of the determinants. The results are worrying because the healthy Finnish food nutrition recommendations does not occur to the youth and this can be dangerous to the physical and mental growth and development of the youth. Open responses revealed a great number of proposals on how to develop the school food.</p> <p>Further research and surveys in the coming years could be satisfaction after a minor changes in the school food. The survey should investigate the satisfaction to the school meals and the changes. In vocational school or elementary school the same type of survey should be used because it would provide comparison in the area.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  satisfaction survey, school health survey, nutrition recommendations and school meal			
<b>Pages</b> 51+appendices		<b>Language</b> Finnish	
<b>URN</b>			
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b> Paula Iire		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Pieksamaki youth services and Pieksamaki children-and young team	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	3
2	16–17– VUOTIAAN NUOREN TERVEELLINEN RUOKA JA RAVITSEMUS	5
2.1	Ruokailutottumukset.....	6
2.2	Ateriarytmi .....	7
2.3	Kouluruokailu.....	8
3	SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET .....	11
3.1	Ravitsemussuosittelun merkitys ja tavoitteet.....	12
3.2	Vuoden 2005 ravitsemussuosittelut .....	13
3.3	Ravinnon merkitys nuoren fyysiseen kasvuun .....	16
3.4	Ravinnon merkitys nuoren psyykkiseen kasvuun .....	17
4	PIEKSÄMÄEN KOULUTERVEYSKYSELY .....	20
4.1	Tulokset Pieksämäen lukion kouluruokailun osalta vuonna 2010 .....	22
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	23
5.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat .....	25
5.2	Tutkimuksen aineiston keruu .....	25
5.3	Tutkimuksen toteutus .....	26
5.4	Aineiston analysointi ja vertailu .....	26
6	TULOKSET .....	28
6.1	Pieksämäen lukiolaisten mielipiteitä kouluruokailusta .....	30
6.2	Ruokailutottumukset.....	35
6.3	Nuorten ajatuksia kouluruokailun kehittämisestä .....	36
6.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	38
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	39
7.1	Pieksämäen lukiolaisten kouluruokailuun vaikuttavat tekijät .....	39
7.2	Pieksämäen lukiolaisten ruokailutottumukset .....	41
7.3	Ruokailutottumusten vaikutus kehitykseen .....	42
8	POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	44
	LÄHTEET.....	48

## LIITTEET

1 Kyselylomake

2 Taulukko 11

## 1 JOHDANTO

Pieksämäen kaupungin kouluterveyskyselyn 2010 tuloksissa sekä valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä ilmeni, että nuorten ravintotottumuksissa on erittäin huolestuttavia piirteitä. Huonot ravitsemustottumukset ja ilmaisen koululounaan nauttimatta jättäminen vaikuttaa epäsuotuisasti nuoren kehitykseen ja toimintakykyyn. Aihe on erittäin ajankohtainen ja koskettaa nuoria valtakunnallisella tasolla. Kouluruokailusta uutisoidaan paljon ja se herättää runsaasti keskustelua.

Opinnäytetyössä selvitettiin tarkempia syitä siihen, miksi nuoret jättävät syömättä heille ilmaisen aterian koulussa ja minkä tekijöiden avulla siihen voitaisiin vaikuttaa suotuisasti. Kouluterveyskyselyn mukaan reilusti yli puolet perheistä ei syö yhteistä aterialla iltapäivällä tai illalla (peruskoululaiset 56 %, lukiolaiset 61 %, ammattiopiskelijat 53 %). Peruskoululaisista 46 % ei syö aamupalaa joka arkipäivä (lukiolaiset 34 %, ammattiopiskelijat 58 %). Noin joka kolmas ei syö kouluruokaa päivittäin kaikilla koulutusaikoina. (Norontaus, 2010.)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (THL) toteuttaa kouluterveyskyselyn, joka tehdään parillisina vuosina Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä ja parittomina vuosina Länsi-Suomen ja Oulun läänissä sekä Ahvenanmaan maakunnassa. Kouluterveyskyselyssä kootaan valtakunnallisesti yhtenäisellä menetelmällä tietoa 14–18-vuotiaiden elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä terveysosaamisesta ja oppilas- ja opiskelijahuollosta kuntien ja koulujen käyttöön. Tarkoituksena on tukea nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä, erityisesti koulujen oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon kehittämistä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2006.)

Pieksämäen kaupunki on ollut vuodesta 1996 lähtien joka toinen vuosi kyselyssä mukana ja viimeisin kouluterveyskysely Pieksämäellä on toteutettu 2010. Tähän osallistui peruskoulun 8–9-luokkalaiset, lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1–2 vuosikurssit. Kyselyyn vastasi peruskoululaisia 342, lukiolaisia 128 ja ammatillisista oppilaitoksista 281. (Norontaus, 2010.)

Pieksämäellä on toiminut vuodesta 2008 alkaen lasten ja nuorten Pieksämäki työryhmä. Lasten ja nuorten Pieksämäki työryhmä on laatinut nuorisolain, lastensuojelulain ja lasten ja nuorten perheiden politiikka ohjelman ohjeistamana ja velvoittamana moniammatillisessa sekä

poikkihallinnollisessa yhteistyössä lasten ja nuorten Pieksämäki– hyvinvointisuunnitelman vuosille 2009 – 2013. (Norontaus, 2010.)

Suunnitelman laadinnasta vastaava työryhmä asetti hyvinvointisuunnitelman tavoitteeksi lasten ja nuorten kasvu- ja elinolojen nykytilan kirjaamisen sekä palvelujen ja moni ammatillisen yhteistyön kehittämisen sekä arvioinnin Pieksämäellä. Palveluiden nykytilan kuvaamisessa on käytetty kouluterveyskyselyn ja hyvinvointityöryhmän tuottamaa tietoa lasten ja nuorten elinoloista Pieksämäellä sekä nuorille tehtyä internetkyselyä.

Lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmä arvioi suunnitelman toteutumista vuosittain ja päivittää suunnitelmaa neljän vuoden välein. Arvioinnin pohjana käytetään mm. kouluterveyskyselyä.

Arvioinnin pohjalta saatuja tietoja hyödynnetään moniammatillisesti lasten ja nuorten palveluiden kehittämisessä Pieksämäellä. Lasten ja nuorten työryhmä haluaa saada arviointia ja toiminnan kehittämistä varten syvempää tietoa nuorten ravintotottumuksista ja sen vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvointiin. (Laitinen, 2010.)

Lasten ja nuorten Pieksämäki työryhmä tilasi opinnäytetyön nuorten ravintotottumuksista Pieksämäellä kouluruokailun osalta. Kouluterveyskyselyssä saatujen tulosten pohjalta työryhmällä nousi huoli nuorten ravintotottumuksista ja halu saada lisätietoa siitä, miksi nuoret eivät syö koulussa tarjottavaa ilmaista ruokaa. Työryhmää kiinnostaa myös tieto siitä, miten kouluruokailua voisi kehittää Pieksämäellä oppilaitoksissa, jotta mahdollisimman moni nuori käyttäisi mahdollisuutensa syödä terveellinen kouluruoka koulupäivän aikana. Lisäksi aihe on erittäin mielenkiintoinen ja vahvistaa omaa ammattiosaamista tulevaisuuden työtehtävissä.

Työn tarkoituksena on tuoda esille tarkempaa tietoa työryhmälle nuorten ruokailutottumuksista Pieksämäellä. Kysely toteutettiin internetissä webropol- ohjelman avulla Pieksämäen lukion toisen vuoden opiskelijoille. Tämä opinnäytetyö on rajattu nuorten ruokailutottumuksiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat: Miksi nuoret eivät syö ilmaista kouluruokaa? Millä nuoret korvaavat kouluaterian? Mikä vaikutus huonoilla ravintotottumuksilla on lapsen ja nuoren niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin kasvuun sekä kehitykseen?

Aihe on ajankohtainen ja parhaimmillaan se voi kehittää ammatillisuutta terveydenhoitotyössä, sillä se sisältää teoretietoa nuorten ravitsemuksen merkityksestä sekä ruokailun tärkeydestä. Terveys- ja sairaanhoitotyön ammattiteissa työtä voidaan tehdä nuorten kanssa, joten on hyvä tietää heidän

ruokailutottumuksistaan ja tavoistaan sekä ravinnon merkityksestä nuorten niin psyykkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin kannalta.

## **2 16–17– VUOTIAAN NUOREN TERVEELLINEN RUOKA JA RAVITSEMUS**

16–17– vuotiaan nuoren hyvään ravitsemukseen kuuluu aamupala, oikeanlaiset välipalat, paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä, kohtuullisesti herkkuja ja suolaa sekä sokeria (Kylliäinen ym. 1999, 126). Ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti ja siihen vaikuttavat ikä ja fyysinen aktiivisuus sekä se, missä kehitys- tai kasvuvaiheessa ihminen on. Murrosikäinen nuori tarvitsee runsaasti energiaa, etenkin voimakkaan kasvun aikana, joka tytöillä sijoittuu noin 10–15– vuoden ikään ja pojilla 15–20– vuoden ikään (Kylliäinen ym. 2002, 126).

Suosittelavat energiaravintoaineiden osuudet päivän kokonaisenergiasta nuorilla ovat samat kuin aikuisillakin: proteiineja 10–20 prosenttia, hiilihydraatteja 50–60 prosenttia ja rasvaa 25–35 prosenttia (Haglund ym. 2007, 134). Kasvava nuori tarvitsee suojaravintoaineista erityisesti proteiineja, kalsiumia ja rautaa. Näillä jokaisella on omat tehtävänsä nuoren kehityksessä. Proteiini auttaa uusien kudosten muodostumisessa sekä niiden uusiutumisessa, joten nuori tarvitsee proteiineja erityisesti kasvuvaiheessa, silloin kun lihakset ja elimet kehittyvät ja kasvavat. (Haglund ym. 2007, 134.) Pääsääntöisesti proteiineja saadaan liharuuista, lihavalmistuksista ja maito- sekä viljavalmistuksista (Haglund ym. 2007, 46).

Kalsium vaikuttaa ihmisen luustoon. Juuri murrosiässä kasvupyrähdysten aikana kalsiumin saanti vaikuttaa luuston tulevaan maksimivahvuuteen, joka saavutetaan noin 20. ikävuoteen mennessä. (Haglund ym. 2007, 134–135.) Kalsium on luuston ja myös hampaiden rakennusaine, jonka vähäisestä saannista seuraava osteoporoosi uhkaa nuoria, jotka eivät juo maitoa tai käytä ruokavaliossaan maitovalmisteita (Haglund ym. 2007, 71). Osteoporoosissa eli luukadossa luut haurastuvat ja menettävät lujuuttansa, jonka seurauksena luumurtumia syntyy herkemmin. (Suomen Osteoporoosiliitto ry). Rautaa ihminen tarvitsee muun muassa hapen kuljettamiseen punasoluissa ja veren muodostamiseen. Suomessa raudan saanti on yleisesti ottaen riittävää, sitä saadaan etenkin viljasta ja lihavalmistuksista. (Haglund ym. 2007, 81.) Murrosikäisen raudantarve on suuri, etenkin tytöillä joiden kuukautiset ovat alkaneet (Haglund ym. 2007, 135).

Kehittyvä nuori tarvitsee monipuolisen ja ravitsevan ruokavalion kasvunsa tueksi. Monipuolinen ruokavalio koostuu muun muassa täysjyväviljavalmistuksista, perunasta, kasviksista, liha-, kala- ja



broilerivalmisteista, hedelmistä sekä maitotuotteista. (Haglund ym. 2007, 135.) Monipuolisen ruokavalion rakentamisessa voidaan käyttää apuna ruokaympyrää, jossa on havainnollistettuna päivittäiseen terveelliseen ruokavalioon tarvittavat ravintoaineet ja niiden suhteellinen määrä (Kylliäinen ym. 2002, 94).

Säännöllinen ateriaritmi auttaa nuorta jaksamaan koulun ja vapaa-ajan mukanaan tuomat haasteet. Nykyään nuoret kuitenkin monesti korvaavat osan päivittäisestä ravinnostaan pikaruuilla, makeisilla sekä erilaisilla virvoitusjuomilla. Tämä voi pahimmillaan johtaa vitamiinien, hivenaineiden ja muidenkin ravintoaineiden puutostiloihin fyysisen väsymyksen lisäksi. (Haglund ym. 2007, 135–136.) Esimerkiksi riittämätön raudansaanti heikentää hemoglobiinin muodostumista ja voi johtaa pitkällä aikavälillä anemian kehittymiseen, joka on yksi maailman yleisimmistä ravintoaineiden puutoksista. (Rautainfo, 2005).

## **2.1 Ruokailutottumukset**

Elämäntavat ja tottumukset kuten ravitsemustavat muovautuvat jo lapsuudessa sekä nuoruudessa. Nuori henkilö on altis terveyskäyttäytymisen muutoksille. (Hyväri ym. 2009, 7.) Mikäli kotona syödään jatkuvasti rasvaisia ja energiapitoisia ruokia, kevyempi ruokavalio ei välttämättä tunnu vielä aikuisenakaan omalta ja kerran opituista tottumuksista voi olla hankalaa päästä eroon. Myös nuoruusiässä ruokailutottumuksiin vaikuttavat kodista ja jopa myös lähisukulaisilta saatu esimerkki, koulun ruoka- ja välipalatarjonta, kavereiden ruokailutottumukset, lähiympäristö ja asenteet, raha sekä media ja mahdolliset muoti-dieetit. Myös päivän ohjelma, aikataulutus ja harrastukset vaikuttavat nuoren ruokavalintoihin. (Harila ym. 2010.)

Kasvisruoka kuuluu joidenkin nuorten arkeen. Kasvisruokavalio voi olla erityyppistä: vegaani, eli kasvisyöjä syö vain kasvikunnan tuotteita, kun taas laktovegaani käyttää lisäksi myös maitotaloustuotteita. Lakto-ovovegaani sallii ruokavalionsa edellisten lisäksi myös kananmunat. Kasvisyöjät korvaavat lihan, kalan, kanan ja kananmunan useimmiten palkoviljalla, pähkinöillä ja siemenillä mahdollistaakseen riittävän monipuolisen ruokavalion. Mikäli kasvisruokavaliota toteuttava nuori ei käytä maitotuotteita, tulisi hänen lisätä ruokavalionsa kalsiumia ja B12vitamiinia anemian sekä luuston haurastumisen ehkäisemiseksi. (Aaltonen ym. 2003, 136.)

Aikuisiin verrattuna lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia eivätkä kykene yhtä tehokkaasti käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja, jonka vuoksi lasten ja kasvavien

nuorten energiansaannin tulisi jakautua tasaisemmin kuin aikuisilla. Aikuisten hyvä ruokavalio voi koostua muutamasta runsaasta ateriasta tai useasta pienemmästä välipala-ateriasta sekä yhdistelemällä näiden välimuodosta. Mikäli kuitenkin etenkin nuorten syöminen koostuu yleensä useista välipalatyypisistä aterioista, tulee erityishuomio kiinnittää ruoan laatuun ja valmistustapaan. Terveiden kannalta merkittävimpiä osatekijöitä ovat ruoan ravitsemuksellinen laatu ja ruoan määrä, niin että energian saanti vastaa kulutusta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39.)

Nuorten ruokailutottumukset ovat kehittyneet Suomessa samanlaisiksi kuin aikuistenkin. Rasvan määrä, voin ja leivonnaisten syöminen on vähentynyt ja rasvan laatu on muuttunut pehmeäksi. Maidon juonti, perunan ja leivän etenkin ruisleivän syönti on vähentynyt nuorten keskuudessa, kun taas juuston syönti on lisääntynyt. Kahden lämpimän aterian nauttiminen nuorilla on harventunut, jolloin päivällinen usein korvataan välipaloilla. Hedelmien, kasvien ja marjojen syönti on nuorten ruokavaliotottumuksissa säilynyt ennallaan toisin kuin aikuisilla. Makeisten ja virvoitusjuomien käyttö on yleistynyt. (Harila ym.2010, 6.)

Lehikoisen (2011) mukaan nuoret ymmärtävät, mitä terveellinen ravitsemus on, mutta he kokevat epäterveellisen ruoan olevan helpommin saatavilla ja paremman makuista kuin terveellisen ruoan. Tämä aiheuttaa haasteita terveellisen ruokavalion noudattamisessa. (Lehikoinen 2011, 26.)

## **2.2 Ateriarytmi**

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaan säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta suositeltavaa. Kuitenkin kulttuuri määrittää pitkälti ihmisten ruokailuajat ja -tottumukset. Nykyyhteiskunnan kiireinen elämäntyyli näkyy epäedullisina ruokailutapoina. Ateriarytmit ovat muuttuneet epäsäännöllisiksi ja ruoka-ajat monesti unohtuneet. Ruoan määrä ja laatu ovat kuitenkin yhteydessä nälän ja kylläisyyden tunteisiin. Säännöllinen ruokarytmi tarkoittaa sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39.)

Päivän ateriat koostuvat aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja iltapalasta. Näiden lisäksi voi nauttia tarvittaessa 1–3 välipalaa. Mikäli ateriaväli venyy liian pitkäksi, voi seurauksena olla kova nälkä ja sen seurauksena ahmiminen. Aamiainen on päivän tärkein ateria, sillä aivot tarvitsevat yön jälkeen energiaa. Lounas on merkittävästi yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Jos

lounaan jättää väliin, voi seurauksena olla esimerkiksi lisääntynyt nälkä ja ärtyneisyys, stressi sekä tarkkaavaisuuden alentuminen. Ateriaväli voidaan pyrkiä pitämään kohtuullisena nauttimalla laadukasta välipalaa lounaan ja päivällisen välillä. Esimerkiksi maito, leipä ja hedelmät ovat hyviä välipalavaihtoehtoja suuren ravintoainetiheydensä vuoksi. Sen sijaan tyhjää energiaa sisältäviä tuotteita tulisi välttää, sillä säännöllisesti nautittuna ne lihottavat helposti. Yötä vasten energiavarasto turvataan päivällisellä. Mikäli päivällinen venyy liian myöhään, se voi haitata yöunta. Olisi hyvä syödä päivällinen ajoissa ja nauttia esimerkiksi kevyt iltapala ennen nukkumaan menoa, jotta jaksaa aamuun asti. (Harila ym. 2010, 8.)

Säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja auttaa painonhallinnassa. Se on myös yhteydessä veren rasva-arvoihin. Säännöllinen ateriarytmi on edullinen myös hampaiden terveyden kannalta, sillä se ehkäisee reikiintymistä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39.) Siitä syystä myös makeisten syöminen tulisi rajoittaa aterioiden yhteyteen, jotteivät hampaat jatkuvasti kokisi happohyökkäyksiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 38).

### **2.3 Kouluruokailu**

Suomessa peruskoululaiset, lukiolaiset sekä ammatillisen perusasteen opiskelijat saavat koulussa ilmaisen aterian. Maassamme on tarjottu lakisääteinen, maksuton ateria kaikille oppivelvollisuuskoulujen opiskelijoille vuodesta 1948 alkaen eli jo yli 60 vuoden ajan. Nykyisin noin 900 000 opiskelijaa ja koululaista nauttivat koulupäivän aikana maksuttoman aterian. (Opetushallitus 2010.)

Koulujen opetussuunnitelmat laaditaan valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteisiin pohjautuen. Perusteissa määritellään ne taidot ja tiedot, jotka koulun halutaan välittävän oppilaille. Paikalliset opetussuunnitelmat laaditaan opetussuunnitelman perusteista. Opetuksen järjestäjällä on velvollisuus huolehtia opetussuunnitelman laadinnasta ja kehittämisestä. Paikallisesta opetussuunnitelmasta tulee tulla ilmi koulun arvomaailma ja toiminta-ajatus. Kouluruokailun kokonaisuus tulee hahmottua opetussuunnitelmatasolla, tällöin yhtenäiset tavoitteet ja periaatteet ja niiden tulkinta voi vaihdella tiettyjen raamien sisällä. Oppilaiden osallistuminen ja sitoutuminen kouluruokailun yhteisiin tavoitteisiin alkaa opetussuunnitelman yhteisestä laadinnasta. Opetussuunnitelmaa voi laatia yhdessä opettajat, muu henkilöstö ja oppilaiden huoltajat. Paikallistason opetussuunnitelmassa tulee kuvata kouluruokailun tavoitteet, keskeiset periaatteet sekä ruokailun järjestämisessä huomioon otettavat terveys-, tapa- ja ravitsemuskasvatuksen

tavoitteet. Kouluruokailu on asetettu osaksi opetussuunnitelmaa ja se on yhteinen toimintaohje, jossa yhdistyy kouluruokailun hallinto, käytäntö ja oppilaiden osallisuus. (Lintukangas ym. 2007, 11.)

Opetussuunnitelman kouluruokailua käsittelevässä osassa kerrotaan tarkemmin eriteltyinä ruokailun tarkoitus ja merkitys: ruokailu osana toimintakulttuuria, kasvatustehtävää, ruokailuympäristö, ruokailu oppilaiden päivärytmissä, täysipainoisen aterian kriteerit, ruokakulttuurin ja tapakulttuurin tavoitteet ja keskeisimmät sisällöt. Perusopetuslaissa viitataan täysipainoiseen ateriaan, tällöin opetussuunnitelmassa voidaan viitata monipuoliseen ja tasapainoiseen ateriaan. Erityisruokavalioita sitoudutaan noudattamaan kouluruokailua järjestäessä. Ruokailuympäristön tulisi olla viihtyisä, toimiva, mahdollistaa kiireetön ja rauhallinen ruokailutilanne. Tämä edistää oppilaiden terveyttä ja normaalia kasvua ja kehitystä. Suunnitelmassa voidaan ohjata ruokailun vähimmäiskesto ja ruokailun sovittaminen koulupäivään sopivaksi. (Lintukangas ym. 2007, 11–12.)

Opetuslaissa säädetään kouluruokailujen järjestämisistä seuraavalla tavalla:

Perusopetuslaki 628/1998, 31§:

”Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.” (Finlex 1998)

Lukiolaki 629/1998, 28§:

”Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Asetuksella säädetään siitä, milloin opinnot ovat päätoimisia.” (Finlex 1998)

Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§:

”Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Asetuksella säädetään siitä, milloin opinnot ovat päätoimisia.” (Finlex 1998)

Laki takaa maksuttoman aterian perusopetuksesta toisen asteen opintojen loppuun. Toiminnan (kouluruokailun) tulisi olla taloudellista, tuloksellista ja koulun tavoitteiden mukaista. Kouluruokailu on kasvatuksellinen ja oppituntiin rinnastettava tilanne. Aterioiden täysipainoisuudella tarkoitetaan sitä, että ruokailuissa on tarjolla monipuolinen ja

ravitsemussuositusten mukainen ateria ja, että ateria on tarjottu asianmukaisesti. Täysipainoisen aterian tavoitteet eivät kuitenkaan toteudu, jos oppilas ei syö kaikkia ateriaan tarkoitettuja osia. Kouluruokailuun osallistuminen kasvattaa oppilaan vuorovaikutustaitoja, kykyä ottaa toiset huomioon, omatoimisuutta, vastuuta ja yhteistyötaitoja. Monipuolisen ja täysipainoisen aterian lisäksi ruokailutilanne on parhaimmillaan kasvatus- ja opetustilanne, josta on hyötyä oppilaan tulevaisuutta varten. Perusopetuslaissa säädetään, että ruokailun tulisi olla ohjeistettua, mutta muiden oppilaitosten kohdalla ei asiasta ole erikseen mainittu, mutta se ei ole myöskään kielletty. Useat esimerkiksi lukiolaisista tarvitsevat ohjeistusta omaa terveyttään edistävään ruokailuun. Kaikilla oppimisympäristössä olevilla aikuisilla on oikeus ohjata oppilasta tarkoituksen mukaisella tavalla ja velvollisuus puuttua epäsopevaan käyttäytymiseen. (Lintukangas ym. 2007, 20–21.)

Kouluruokailulla on turvattu se, että oppilas saa jokaisen koulupäivän aikana järjestetyn, ohjatun ja täysipainoisen aterian. Kouluruokailulla huolehditaan oppilaiden terveydestä ja jaksamisesta, mutta samalla sillä pidetään yllä koko kouluyhteisön hyvinvointia. Suomalaisten koulujen ruoka on terveellistä, täysipainoista, monipuolista ja ruokailu järjestetään oppilaiden kasvu-kehitystä edistäen. Ruoan maistuvuuteen, terveellisyyteen, houkuttelevuuteen ja ruoka-ainevaihtoehtojen saatavuuteen kiinnitetään kouluissa huomiota ja oppilaita ohjataan täysipainoisen aterian kokoamiseen. Ruokatilat pyritään pitämään siisteinä ja viihtyisinä sekä ruokailutilanne pyritään pitämään rauhallisena. Kouluissa ruoka on pääsääntöisesti perusruokaa. Kouluteriaan kuuluu lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala (esimerkiksi porkkanaa tai lanttua), leipä, levite ja juoma. Ruokalistoilta tulisi ottaa huomioon kansalliset, paikalliset ja vuodenaikojen mukaiset elintarvikkeet. Kouluruokailua kehitetään oppilaiden, henkilökunnan ja kotien kanssa. Kouluruokailuissa voidaan ottaa huomioon esimerkiksi juhlapyhien erikoisuudet, näiden avulla voidaan kehittää oppilaiden ruoka- ja makutottumuksia. (Lintukangas ym. 2007, 149–150.)

Ajoitus kouluruokailussa osuu lounasaikaan. Ruokataukoon varataan aikaa sen verran, että oppilas kerkeää myös ulkoilla, jotta jaksaa koulupäivän loppuun. (Lintukangas ym. 2007, 149–150.) Hyvin suunniteltu, oikeaan aikaan järjestetty ja maistuva kouluateria tukee koulussa opiskelua ja ohjaa koululaista oikeanlaisiin ravitsemustottumuksiin. Koululaisten työvire pysyy tasaisena ja he saavat riittävästi energiaa koululounaan avulla opiskeluun. (Rousi 2010, 1.) Nykyisenä toiveena on, että oppilaille järjestetään mahdollisuus nauttia ravitsemuksellisesti täysipainoinen välipala, jonka voi nauttia viihtyisässä paikassa. Välipala voi olla maksutonta, maksullista tai kotoa mukaan otetut eväät. (Lintukangas ym. 2007, 149–150.) Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja ei suositella tuotavan kouluihin. Koulujen on mahdollistettava, että oppilailla on mahdollisuus saada raikasta

vettä janojuomaksi koulupäivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 60.) Epäterveellisten välipalojen (esimerkiksi makeisten) nauttimisella on tutkittu olevan yhteys oppilaiden oppimisvaikeuksiin ja ylivilkkauteen. Siksi suositellaankin, että oppilas ottaisi kotoa mukaansa terveellistä välipalaa, jos koulupäivä on pitkä. (Lintukangas ym. 2007, 24.)

Kouluateria toimii hyvän ateriakoostumuksen mallina. Koska ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, täytyy se ottaa huomioon myös kouluateriaa suunniteltaessa ja parhaimmillaan koulussa tarjottava ateria täyttää kaikki nämä kolme osa-aluetta. Tällöin ateria on houkutteleva, maukas ja se antaa energiaa sekä ravintoaineita lisäksi aterian voi nauttia hyvässä seurassa, viihtyisässä tilassa. Samaan tähtää aiemmin tekstissä mainittu Perusopetuslaki 628/1998,31§. Tässä säädetyssä laissa mainitaan myös se, että kouluruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Hyvin suunniteltu kouluruokailu edesauttaa oppilaan työvireyttä oppitunneilla. (Lintukangas ym. 2007, 91–93.) Kouluruoka kattaa kolmanneksen oppilaan päivittäisestä energian ja ravinnon tarpeesta (Haukkala ym. 2010, 10). Oppilaat, jotka eivät syö koulussa ovat kertoneet syyksi, että ruoka ei maistu, ruokailu tilassa on liikaa melua sekä tungosta ja ruokailun ajankohta on usein liian aikainen. (Lintukangas ym. 2007, 91–93.)

### **3 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET**

Suomalaisten ravitsemussuosituksen pohjana on kansalaisten terveys ja ruokakulttuuri. Ensimmäiset ravitsemussuositukset terveen väestön ravintoaineiden saanniksi on julkaistu Yhdysvalloissa vuonna 1943. Pohjoismaissa ravitsemussuosituksia on tehty 1980-luvun alusta. Suomen ensimmäiset ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 1987 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suomessa käytetyssä ravitsemussuosituksessa esitetyt luvut kuvaavat tärkeimpien ravintoaineiden esimerkiksi rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavaa saantia henkilö kohden. Ravintoaineiden yksilöllinen vaihtelu voi olla huomattava, siksi suositusluvut on laskettu keskimääräisen tarpeen ja hajonnan perusteella niin suureksi, että se vastaa terveen, kohtalaisesti liikkuvan väestön tarvetta. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravitsemussuosituksilla yritetään edistää sekä tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Niitä on tarkoitus käyttää joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemuskasvatuksen

perusaineistona sekä ohjeellisina arvioitaessa ihmisryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia joukkoruokailuissa tai tutkimuksia tehdessä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4.)

Uusin valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositus on vuodelta 2005. Suomessa käytetyt ravintoainetaso suositukset pohjautuu pitkälti pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten päivitys on aloitettu vuonna 2009 ja uudet suositukset ilmestyvät vuonna 2012. Ravitsemussuositukset perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeista ihmisen elinkaaren aikana. Niissä on otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksista sairauksien ehkäisemiksi ja terveyden edistämiseksi. Suositukset muuttuvat koko ajan, koska elintavat ja kansanterveystilanteet muuttuvat ja koko ajan saadaan lisää uutta tutkimustietoa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravintoaineille pystytään esittämään kolme ravitsemuksellista viitearvoa. Ensimmäisenä niistä on ravintoaineen pienin tarve, joka tarkoittaa sitä, että se on vähimmäismäärä ravintoainetta, joka ei kuitenkaan riitä ylläpitämään hyvää terveyttä ja ravitsemustilaa. Toisena viitearvona on ravintoaineen keskimääräinen tarve. Tämä kuvaa ravintoaineen määrää, joka vastaa väestön keskimääräistä tarvetta. Kolmantena viitearvona on ravintoaineen suositeltava saanti. Se kuvaa sitä, että suositeltavaa saantia vastaava määrä jotakin ravintoainetta tyydyttää tarpeen ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa lähes kaikilla terveillä ihmisillä. Suosituksissa voidaan esittää nämä kaikki kolme viitearvoa tai vain suositeltavaa saantia. Suomessa tällä hetkellä käytössä oleva arvo on suositeltava saanti. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

### **3.1 Ravitsemussuosituksen merkitys ja tavoitteet**

Ravitsemussuosituksen tavoitteena on edistää kansanterveyttä ja parantaa ihmisten ruokavaliota. Ravitsemuksella on suuri merkitys kansanterveyttä uhkaavien ongelmien synnyssä, hoidossa ja ehkäisyssä. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi on sen edellytyksenä seuraavia asioita: energian saaminen ja sen kuluttaminen tulee tasapainottaa. Riittävän ja tasapainoisten ravintoaineiden sekä kuitupitoisten hiilihydraattien saannista tulee huolehtia. Tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää myös vähentää puhdistettujen sokereiden, kovan rasvan käyttöä ja osaltaan korvata kova rasva pehmeillä. Suolan ja alkoholin käytön on oltava kohtuullista. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suositukset on tehty terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ne soveltuvat vain osaltaan yksilöiden ruoankäytön tai ravitsemustilan arviointiin, koska yksilön ravinnon tarpeen vaihtelut

ovat suuret. Ravintoainesuositukset edustavat keskimääräistä suositeltavaa saantia pitkällä aikavälillä (esimerkiksi kuukauden ajalta). Ravintoainesuositukset ilmoitetaan sekä suositeltavina päiväsaantina ja energiavakioituina eli suhteessa ihmisen energian saantiin. Joistain kivennäisaineista ja vitamiineista tulee ilmoittaa myös isoin hyväksyttävä päiväannos. Suositellut ravintoainemäärät tulee saada nautintavalmiista ravinnosta. Ravintoaineiden suositeltava saanti on se määrä ravintoainetta, joka tämän hetkisen tiedon perusteella tyydyttää ravintoaineen tarpeen ja pitää yllä hyvän ravitsemustilan lähes kaikilla terveillä ihmisillä. Ravintoaineen isoin sallittava päiväannos on ravintoaineen enimmäisraja, joka ylittyessään voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Normaalisti ravinnosta ei yleensä voi saada yhdestä ravintoaineesta yliannostusta. Yliannostuksen voi saada, jos käyttää samanaikaisesti useita ravintoainevalmisteita. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7–8.)

Ravintosuosituksessa esitetään myös suosituksia ruokatasolla. Näissä suosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta sekä säännöllisten jokapäiväisten omien valintojen merkitystä. Yksittäinen elintarvike ei normaalisti paranna tai heikennä ruokavalion ravitsemuksellista laatua. Terveellinen hyvä ruoka on monipuolista, houkuttelevaa ja maukasta. Ruoan määrä pidetään sopivana niin, että energian saanti vastaa kulutusta. Hyvää ruokavaliota voidaan havainnollistaa lautasmallilla, ruokaympyrällä ja ruokakolmiolla. Ne sopivat eri käyttötarkoituksiin ja täydentävät toisiaan. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

### **3.2 Vuoden 2005 ravitsemussuositukset**

Energian saannin olisi hyvä olla tasapainossa kulutukseen nähden, jotta ihminen pystyy pitämään yllä normaalipainon ja terveyden. Aikuisen ihmisen energian tarve on se määrä, joka pystyy pitämään kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10.)

Kun lapsi saa liian vähän energiaa, voi hänellä ilmetä kasvun ja kehityksen häiriöitä. Aikuisella taas liian vähäinen energian saanti johtaa laihtumiseen, alipainoon tai kataboliaan. Tällöin kudokset ja proteiineja käytetään energian lähteenä. Liian suuri energian saanti ihmisellä taas johtaa lihomiseen. Elimistön energia varastot ovat suuret, tästä johtuu, että energian kulutuksen ja saannin ei tarvitse pysyä täysin samana lyhyen aikavälin aikana (noin 1-4 vuorokauden). Tärkeää on pyrkiä pitämään tasapaino energian kulutuksen ja saannin kanssa pitkällä aikavälillä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10.)



Ihminen tarvitsee energiaa elimistön perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja kehon liikkumiseen. Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan välttämättömien elintoimintojen tarvitsemaan energiaan ihmisen ollessa levossa. Suurin osa noin 70 prosenttia ihmisen saamasta energiasta kuluu perusaineenvaihduntaan. Ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon energiasta kuluu noin 10 prosenttia. Liikunnan osuus energian kulutuksesta on noin 20 prosenttia. Yksilön energian tarpeesta ei voi antaa suosituksia, koska perusaineenvaihdunnassa, kehon koostumuksessa ja liikunnallisuudessa on ihmisten välillä suuria eroja, siksi energian tarpeen viitearvot soveltuvat vain väestöryhmille. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10.)

Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen eli kovien rasvojen saantia on hyvä vähentää. Kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuutta olisi hyvä lisätä ravinnossa. Rasvan osuuden tulisi olla kokonaisenergiamäärästä 25–35 prosenttia. Rasvojen kokonaissaanti on pidettävä kohtuullisena, jotta ihmiselle ei tule ylipainoa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–33.)

Hiilihydraattien osuus kokonaisenergiamäärästä olisi hyvä olla 50–60 prosenttia. Kuitupitoisia hiilihydraatteja olisi hyvä lisätä ruokavalioon, kun taas puhdistettuja sokereita olisi hyvä vähentää. Ruokavalio, jossa on paljon kuitupitoisia hiilihydraatteja vaikuttaa hyvällä tavalla elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Proteiinin saantisuositus on 10–20 prosenttia kokonaisenergiamäärästä, tällä hetkellä väestötasolla näiden saanti on riittävää eikä muutoksiin ole tarvetta. Proteiinin tarve on pienin määrä, joka pystyy pitämään elimistön tyyppitasapainoa, silloin kun ihminen liikkuu kohtuullisesti ja paino on normaali. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–33.)

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on riittävää, poikkeuksina D-vitamiini, folaatti ja rauta. Monipuolisesta ruokavaliosta ihminen saa muut tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet. Suolaa suositellaan korkeintaan naisille 6 grammaa vuorokaudessa ja miehille 7 grammaa vuorokaudessa. Alkoholi, jos se kuuluu ihmisen kokonaisenergiamäärään saa se olla puhtaaksi alkoholiksi eli etanoliksi laskettuna naisilla korkeintaan 10 grammaa vuorokaudessa ja miehillä korkeintaan 20 grammaa vuorokaudessa. Käytännössä nämä grammamäärät tarkoittaa naisilla yhtä annosta vuorokautta kohden ja miehillä kahta annosta vuorokaudessa. Yksi annos vastaa esimerkiksi 12 senttilitraa viiniä tai yhtä pulloa olutta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–33.)

Ravintoainekohtaisten suositusten perusteissa käsitellään yksittäisten ravintojen merkitystä hyvän terveyden ylläpidossa ja sairauksien ehkäisyssä, niiden tavoitteena on saada aikaan terveyttä täysin

edistävä suosituskokonaisuus. Tämä onnistuu erityyppisillä ruokavalinnoilla. Nämä suositukset tähtäävät samaan aikaan yleisimpien kansantautien riskien vähentämiseen ja takaavat samalla elimistölle tarvittavien ravintoaineiden saannin. Jokapäiväiset valinnat koostavat ruokavalion terveellisyyden. Terveellinen ruoka on maukasta, monipuolista sekä sen vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35.)

Ravintosuositusten mukainen ruokavalio pitää sisällään kasviksia, täysjyvävalmisteita, hedelmiä, marjoja, perunaa, maitovalmisteita, jotka on mieluiten vähärasvaisia tai rasvattomia, kalaa, vähärasvaista lihaa ja kananmunaa. Lisäksi suositeltavaan ruokavalioon kuuluu kasviöljyt sekä niitä sisältävät levitteet. Suomalaisten olisi hyvä lisätä ruokavalionsa runsaasti täysjyvävalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kalaa ja kasviöljyjäkin voisi käyttää enemmän. Runsaan kovan rasvan, suolan ja sokereiden käyttöä olisi hyvä vähentää. Elintarvikepakkauksissa olevat merkinnät helpottavat oikeiden valintojen teossa. Tuoteselosteista löytyy tiedot elintarvikkeiden valmistusaineet sekä elintarvikkeen sisältämät lisäaineet. Pakkausmerkinnöistä saa tietoa myös elintarvikkeen ravintoainesisällöistä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35.)

Ateriakokonaisuuden havainnollistaa helposti lautasmalli. Siitä on hyvää apua terveellisen aterian kokoamisessa. Puolet annoslautasesta täytetään kasviksilla, perunan osuus annoksesta on noin neljännes (perunan voi korvata myös pastalla tai riisillä). Loppu neljännes osa jää kalalle, lihalle tai kananmunalle. Tämä voidaan myös korvata pähkinöitä, palkokasveja tai siemeniä sisältävällä kasvivaihtoehdolla. Juomaksi aterian kanssa suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Kokonaisuuteen kuuluu lisänä leipää, jolla on ohut kerros kasvirasvalevitettä. Aterian täydentämiseen voidaan käyttää marjoja tai hedelmiä. Täysjyvävalmisteita tulisi syödä päivittäin lähes jokaisella

aterialla. Maitovalmisteista olisi hyvä käyttää nestemäisiä muotoja, kuten rasvatonta maitoa ja näitä tulisi juoda noin puoli litraa vuorokaudessa. Kalaa tulisi syödä noin kaksi kertaa viikossa ja lihasta tulee suosia vähärasvaisia vaihtoehtoja. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja suositellaan syömään noin viisi kertaa vuorokaudessa. Nämä ovat esimerkiksi hyviä esimerkkejä terveellisistä välipaloista. Rasvojen suositusten mukainen laatu toteutuu, kun väestö käyttää kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia tuotteita. Sokerin ja suolan käyttö olisi hyvä olla vähäistä. Kannattavinta terveyden kannalta on pitää ateriarytmi säännöllisenä. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että aterioita syödään suunnilleen yhtä monta joka päivä ja samoihin ajankohtiin. Aikuisella päivittäisen nesteen saantimäärä on noin yksi litra. Janojuomaksi suositellaan vettä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35–40.)

### 3.3 Ravinnon merkitys nuoren fyysiseen kasvuun

Ihmisen tulee välittää hyvästä ravitsemuksesta, koska se on vuorovaikutuksessa kehon kaikkiin kudoksiin. Päivittäin keho uudistuu rakentaen lihaksia, luita, ihoa sekä uudistaa kudoksia. Tutkimustieto tuo esille uutta tietoa ravinnon merkityksestä, jolla voidaan ehkäistä erilaisia sairauksia esimerkiksi sydänsairauksia ja syöpää. Keho kerää rasvaa itseensä, jos ruoka sisältää kaloreita enemmän kuin ihminen kuluttaa. Mitä syöt tänään, tulee siitä osa sinua huomenna. (Sizer & Whitney 2011, 2.)

Kehon painosta noin viidennes koostuu rasvasta, reilu kymmenennes proteiinista, vedestä, melkein kymmenennes glykogeeneistä eli varastoituneista hiilihydraateista sekä muista elimistön kivennäisaineista. Suurin osa ihmisen painosta on kuitenkin vettä. (Harila ym. 2010, 13.)

Ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvällä ravitsemuksella voidaan sekä ehkäistä, että välttää monia yleisiä sairauksia. Yhdessä liikunnan kanssa voidaan ennalta ehkäistä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia. Huonolla, epäterveellisellä ravitsemuksella on suuri yhteys muun muassa sepelvaltimotaudin, aivovaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, diabeteksen, sekä osteoporoosin syntyyn ja niiden kehittymiseen. (Aromaa ym. 2005, 73.) Suomalaisten ravitsemustottumuksista johtuvien sairauksien suurimpina ongelmina ovat lähinnä sydäntaudit, verenpainetauti ja syöpä. Näiden tautien aiheuttavina osatekijöinä pidetäänkin liian runsasta energiansaantia ja runsasta rasvan ja sokerin käyttöä. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7.)

Painoa arvioidaan yksinkertaisesti määrittämällä kehon painoindeksi eli BMI (Body Mass Index). Se on paljon käytetty mittari, jonka avulla voidaan osoittaa esimerkiksi yli- tai alipaino. BMI ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteinen, sillä joissain tapauksissa silmämääräinen arviointi kertoo yksilön kehonkoostumuksesta paljon enemmän. Painoindeksistä ei käy ilmi rasva- tai lihaskudoksen määrä, mutta niiden mittaamiseen ja arviointiin voidaan käyttää eräitä muita mittareita, kuten vyötärön ympärysmittaa. (Harila ym. 2010, 15.)

Suomessakin nuorten lihavuus on viime vuosikymmenien kuluessa yleistynyt. Vuonna 2010 tehdyssä LATE- tutkimuksessa kahdeksaluokkalaisista tytöistä 25 % ja pojista 28 % olivat ylipainoisia tai lihavia. Lihavuus yleistyy, koska elintaso nousee ja tekniikka kehittyy. Arkiliikunta on vähentynyt, koska viihdeteollisuus on valloittanut vapaa-ajan. Naposteltavien tarjonta on

lisääntynyt. Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy on tärkeä asia, koska lihavuudella on taipumus jatkua aikuisikään saakka. Metabolisen oireyhtymän vaara on yhteydessä nuoruuden lihavuuteen. (Haglund ym. 2009, 137.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2009) kouluterveydenhuoltoon laatiman asetuksen mukaan painonlisääntymisen ennaltaehkäisy on helpompaa kouluiässä, kun huomattavaa ylipainoa ei ole vielä kehittynyt (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 28). Onnistuneen lihavuudenhoidon päätavoite on, että perhe on mukana ja motivoitunut hoitoon. Tärkeimpänä tavoitteena ei ole painon aleneminen vaan nuoren hyvinvoinnin lisääminen. Konkreettisena tavoitteena hoidossa on pysyvät muutokset syömis- ja liikuntamuutoksiin. Pääajatuksena on, että koko perhe omaksuisi terveyttä edistävät liikunta- ja ruokailutottumukset. (Haglund ym. 2009, 137–138.)

Härön ym. (2012) opinnäytetyön mukaan mediassa nuorten energiajuomakulutus on ollut paljon esillä. Nuoret juovat suosituksista huolimatta energiajuomia enemmän kuin heidän ikäryhmänsä tulisi. Pienikin määrä kofeiinia voi aiheuttaa nuorille vieroitusoireita ja jännittyneisyyttä. (Härö ym. 2012, 7.) Pediatricsin toteuttamassa tutkimuksessa (2011) ilmenee, että nuorten energiajuomien käyttö voi nostaa nuorten verenpainetta ja lisätä unihäiriöitä (Dyess 2011). Jotkut perussairaudet kuten diabetes voivat lisätä haittavaikutuksia, kuten sydämentykytystä. Suurien sokeripitoisuuksien vuoksi energiajuomat aiheuttavat liikakiloja sekä hampaiden vaurioitumista. Erityinen riski ongelman muodostumiseksi on, jos nuoren ruokavalio sisältää jo muutenkin runsaasti sokeripitoisia tuotteita. (Härö ym. 2012, 10.) Lehtovaaran ym. (2011) opinnäytetyössään tekemässä kyselyssä tuloksista kävi ilmi, että nuoret juovat energiajuomia niiden hyvän maun, piristävyyden, edullisuuden sekä niiden helpon saatavuuden vuoksi. Nuoret kokivat energiajuomien ominaisuudet hyviksi.

### **3.4 Ravinnon merkitys nuoren psyykkiseen kasvuun**

Nuoruus on kehitysvaihe milloin nuori irrottautuu lapsuudestaan ja alkaa löytää oman persoonallisen aikuisuuden. Näennäisesti nuoruus on sekä yksilöitymis- sekä eriytymisprosessi. Tämä kasvuprosessi aiheuttaa ruumiin, mielen ja koko yksilön elinpiiriin muutoksia, joissa keholliset, hormonaaliset, psykologiset ja sosiaaliset tapahtumat muodostavat kokonaisuuden. Mielen ja ruumiin yhteys pysyy koko kasvuprosessin ajan siten, että nuoren mielenterveydenhäiriöt voivat ilmetä myös ruumiillisina ilmiöinä. Häiriökäyttäytyminen voi muuttua hyökkäykseksi omaa kehoa kohtaan esimerkiksi itsetuhoisuutena. (Räsänen ym. 2000, 34.)

Nuorilla psyykkiseen kehitykseen liittyvä aikuistuminen ohjaa ruoan valintaa ja voi aiheuttaa voimakkaitakin muutoksia ruokailukäyttäytymisessä. Tämän kehitysvaiheen aikana ravintoaineiden tarve on suurempi kuin aikuisiässä, koska murrosikä on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. (Peltosaari ym. 2002, 246.)

Ihmisen nauttimalla ravinnolla on myös muitakin kuin terveyteen liittyviä vaikutuksia, sillä se antaa nautintoa ja turvaa. Toisin sanoen, ravinnolla on voimakas emotionaalinen merkitys. Ihminen voi kohottaa niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointiaan tekemällä ruuasta ja ruokailutilanteesta mielekkään ja iloisen tapahtuman. (Puranen ym. 2010.)

Samaistuminen ystäväpiiriin ja itsenäistyminen kuuluvat kouluikäisen nuoren normaaliin kehitykseen. Tällöin epävarmuus ja voimakas kehitys vaikuttavat ruokatottumusten mukautumiseen ryhmän tottumuksiin sekä selvien ravitsemusvirheiden lisääntymiseen. Ateriat saattavat jäädä pois muun toiminnan ollessa nuoren mielestä tärkeämpää. Väliin jääneet ateriat saatetaan korvata makeilla ja suolaisilla suupaloilla. Yöpalat voivat myös kuulua nuorten elämään. (Peltosaari ym. 2002, 248.)

Ylipainoisuus on yleistynyt nuorten keskuudessa, mutta etenkin tytöt saattavat kuvitella itsensä lihavaksi vaikei näin olisi. Tällöin he syövät helposti ravinnontarpeeseensa nähden liian vähän. Osan nuorista voi olla vaikea syödä tasapainoisesti, kun media välittää ristiriitaisia viestejä terveydestä ja ulkonäöstä. Näin voi syntyä ruoan valinnassa äärisuuntauksia, jotka voi puolestaan johtaa ravitsemuksellisiin riskeihin. (Parkkinen & Serti 2006, 149.)

Kehonkuvalla (body and mind = keho ja mieli) tarkoitetaan ihmisen mielikuvaa omasta vartalostaan. Kehonkuvaan liittyy ajatuksia, tunteita ja uskomuksia itsestä, jotka voivat olla joko tietoisia tai tiedostamattomia. Kehonkuvalla ei välttämättä ole tekemistä todellisuuden kanssa, vaan se muodostuu jokaisen yksilön omista ajatuksista ja mielikuvista. Erilaiset syömishäiriöt juontavat juurensa juurikin yksilön kehonkuvasta. Nuorten oma kehonkuva-näkemyks on riippuvainen muista ihmisistä ja siitä, miten he suhtautuvat nuoren ulkonäköön ja fyysisiin ominaisuuksiin. Erityisesti nuorilla tytöillä kielteinen näkemys omasta ulkomuodostaan heikentää itsetuntoa sekä sitä kautta psyykkistä hyvinvointia. Joillekin voi olla pakonomaista esimerkiksi käydä vaa'alla säännöllisesti. Sen näyttämät lukemat ovat kuitenkin vain numeroita, joiden ei tulisi antaa ohjailla elämää tai

vaikuttaa liikaa etenkin kasvavassa iässä olevien nuorten ruokailutottumuksiin. (Harila ym 2010, 13–14.)

Syömishäiriöistä voidaan puhua silloin, kun ihmisen syömis- tai syömättömyystottumukset alkavat haitata yksilön jokapäiväistä elämää, toimintakykyä tai terveyttä. Häiriön ollessa kyseessä syömiseen liittyvät asiat saavat niin mittavan painopisteen, että oireet alkavat sanella yksilön elämänrytmiiä ja hänen tekemiään valintoja. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry, 2012.)

Sairastuneelle syömiskäyttäytyminen voi olla selviytymiskeino tai eräänlainen ratkaisu välttää esimerkiksi psyykkistä pahaa oloa, kehitysvaikeuksia tai erilaisia tunnesotkuja joita tietyt elämäntilanteet yksilölle aiheuttavat. Tietynlainen syömiskäyttäytyminen voi tuoda sairastuneelle vääristyneen tuntemuksen elämän ja oman itsensä hallinnasta. Myös hallinnan menettäminen, esimerkiksi yletön ahmiminen, vie ajatukset pois ahdistavista asioista ja voi helpottaa pahaa oloa hetkeksi. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry, 2012.)

Etenkin syömishäiriöiden alkuvaiheille on tyypillistä, ettei sairastunut meillä itseään sairaaksi, vaan kokee oireilusta olevan pikemminkin hyötyä kuin haittaa. Sairauden edetessä sen kuva alkaa kuitenkin muistuttaa muita riippuvuussairauksia, jolloin häiriökäyttäytymisestä kehittyy pakkomielle, vaikei syömishäiriö ole tietoisesti valittu käyttäytymismalli. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry, 2012.)

Syömishäiriöstä toipumiseen vaaditaan yksilön vahva motivaatio ja paranemishalu, sekä lähes aina ammattiapua yhdistettynä hyvään tukiverkoston (Syömishäiriöliitto- SYLI ry, 2012). Lasten ja nuorten syömishäiriöiden hoito toteutetaan yksilökohtaisesti ja sairauden aiheuttamien oireiden vakavuudesta riippuen osastohoitona tai avohoitona. Hoitomuotoja voivat olla esimerkiksi psykoterapia ja lääkehoito. Psykiatrisen hoidon lisäksi seurataan toipilaan fyysisen terveyden ja ravitsemuksen tilaa. (Käypä hoito- suositukset, 2009.)

Tunnetuimmat ja yleisimmät syömishäiriömuodot ovat anorexia nervosa (suom. anoreksia) eli laihuushäiriö ja bulimia nervosa (suom. bulimia) eli ahmimishäiriö. Näistä molemmat voivat esiintyä myös epätyypillisinä, jolloin sairastuneen oireet ovat tyypilliset, mutta diagnoosin kannalta jokin keskeinen oire esiintyy lievempänä tai puuttuu kokonaan. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry, 2012.)

Anoreksia ilmenee yleensä syömisen välttelynä tai säännöstelynä ja tavoitteena on painon putoaminen. Anoreksiaan voi liittyä myös liikunnan lisääminen. Anoreksiaa sairastava (anorektikko) pelkää lihomista, mutta näkee ja kokee itsensä lihavana alipainostaan huolimatta. Jokainen pudotettu kilo on merkki onnistumisesta, kun taas jokainen kielletty suupala aiheuttaa itsesyytöksiä ja pettymystä. Anorektikko kokeekin pakonomaista tarvetta kontrolloida syömistään. Anoreksia, kuten muutkin syömishäiriöt, aiheuttaa usein yksilölle sekä psyykkisiä, fyysisiä että sosiaalisia haittoja ja jopa muita sairauksien oireita. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry 2012.)

Bulimialle tyypillisiä oireita ovat yksilön toistuvat ahmimiskohtaukset, jolloin kontrolli katoaa hetkeksi. Kohtauksen jälkeen yksilö yleensä pyrkii ruuasta ja pahasta olostaan eroon esimerkiksi oksentamalla, ulostuslääkkeillä tai paastoamalla, jonka jälkeen itselle luvataan palata ”ruotuun” eli laihduttaminen voi jatkua. Toisaalta voimakkaat itsesyytökset voivat johtaa myös itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Bulimia on yleensä yhteyksissä sairastuneen huonoon itsetuntoon ja tyytymättömyyteen omasta kehostaan ja painostaan. Bulimia ei välttämättä näy sairastuneen painossa tai ulkomuodossa, eikä sitä välttämättä huomata niin helposti tai pidetä yhtä vaarallisena kuin anoreksiaa. Bulimia on kuitenkin erittäin vaarallinen mielenterveydelle ja aiheuttaa myös useita fyysisiä haittoja, esimerkiksi jatkuva oksentaminen horjuttaa elimistön neste- ja elektrolyyttitasapainoa. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry 2012.)

#### **4 PIEKSÄMÄEN KOULUTERVEYSKYSELY**

Kouluterveyskyselyssä kootaan valtakunnallisesti yhteisellä menetelmällä tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskyselyllä pyritään tukemaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä, erityisesti oppilaitosten oppilas- tai opiskelijahuollon ja koulu- tai opiskeluterveydenhuollon kehittämistä.

Kyselyyn osallistuu peruskouluista 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden oppilaat. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2006.)

Vertauskelpoisia tietoja on saatu 1996 vuodesta lähtien peruskoulujen osalta, lukioissa tietoa on kerätty vuodesta 1999 lähtien ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen. Vuoteen 2011 asti kysely on jaettu parillisina ja parittomina vuosina tehtäväksi eri maanosissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2006.) Vuodesta 2013 alkaen kysely tehdään joka toisena vuonna samaan

aikaan koko maassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011).

Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa oppilaiden koulukokemuksista, terveydestä ja elämäntavoista. Tuloksia pyritään hyödyntämään nuorille suunnattujen palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä. Koulukiusaamisen eri muodoista sekä seksuaalisesta häirinnästä ja väkivallasta kysyttiin Kouluterveyskyselyssä ensimmäistä kertaa vuosina 2010 ja 2011. Tuolloin myös kysyttiin ensimmäistä kertaa nuorten Internetissä ja ruudun ääressä vietetyn ajan määrää. Kyselylomaketta päivitetään kahden vuoden välein parillisina vuosina. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.)

Perustulokset raportoidaan kouluittain niille kunnille, jotka osallistuvat kyselyn kustannuksiin. Valtakunnallisia tuloksia esitetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilla sekä tutkimusraporteissa sekä vuosittain järjestettävillä Kouluterveyspäivillä ja alueellisissa työkokouksissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.)

Oppilaitokset hyödyntävät Kouluterveyskyselyn tietoa edistämään kouluyhteisön hyvinvointia, edistäessään oppilas- ja opiskelijahuoltotyötään sekä terveystiedon opetuksessa. Kunnat hyödyntävät kyselyn tietoa hyvinvointijohtamisessa esimerkiksi hyvinvointistrategiaa tai lastensuojelusuunnitelmaa tehdessä. Tuloksia hyödynnetään myös valtakunnallisella tasolla, jolloin tuloksia käytetään esimerkiksi politiikkaohjelmien, KASTE- ohjelman, Terveyserojen kaventamisen toimintaohjelman, sekä Terveys 2015- kansanterveysohjelman seurantaan ja arviointiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.)

Kouluterveyskysely on toteutettu Pieksämäellä vuosina 2000, 2002, 2004, 2006, 2008 ja 2010 peruskoulujen 8. ja 9. luokkalaisille sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden oppilaille. Kuntakohtaiset raportit antavat monelta vuodelta luotettavaa tilastotietoa 14–18-vuotiaiden elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä terveysosaamisesta ja oppilas- ja opiskelijahuollosta. (Laitinen. 2010, 20.)

Valtakunnallinen kouluterveyskysely toteutettiin Pieksämäen lukiolla vuonna 2010. Siihen osallistuivat ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Pieksämäen lukiolla 1. ja 2. vuoden opiskelijoista tulosten mukaan syö koululounasta kouluviikon aikana joka arkipäivä 72 %. Vastaajista ilmoitti ruokailevansa koulussa 3-4 päivänä 23 % oppilaista ja 1-2 päivänä 1 %. Harvemmin koululounaan nauttii 4 % vastaajista. Kouluterveyskyselyn kysymykseen; kuinka usein ruokailet kouluviikon aikana, vastasi nuorista yhteensä 128 oppilasta.



Vuonna 2010 Pieksämäen lukion oppilaista 47 % oli täysin samaa mieltä siitä, että koululounas tarjotaan sopivana ajankohtana ja samaa mieltä asiasta oli 48 %. Eri mieltä oli vain 5 % oppilaista ja kukaan ei ollut täysin eri mieltä koululounaan sopivasta tarjoamisajankohdasta. Kysymykseen oli vastannut yhteensä 128 1. ja 2. vuoden lukiolaista.

Tulosten perusteella 42 % nuorista syö tai juo muuta koulupäivän aikana koululounaan lisäksi. Vastaajista 58 % ilmoitti, ettei koulupäivän aikana syö tai juo muuta kuin koululounaan. Kysymyksen kokonaisvastaaja määrä oli 127 lukiolaista.

Lukion oppilaista yhteensä 48 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että koululounas on maultaan hyvää. Koululounaan mausta oli eri mieltä tai täysin eri mieltä enemmistö eli 51 % vastanneista. Oppilaista yhteensä 56 % oli samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että koululounas on laadultaan hyvää. Tulosten mukaan kuitenkin oppilaista eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 44 %. Molempiin kysymyksiin oli vastannut 128 oppilasta.

Pieksämäen kaupungin vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tuloksista ilmeni, että nuorten ravintotottumuksissa on huolestuttavia piirteitä. Kouluterveyskyselyn mukaan perhe ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla reilusti yli puolessa perheistä (Peruskoululaiset 56 % ja Lukiolaiset 61 %, Ammattikoululaiset 53 %). Peruskoululaisista 46 % ei syö aamupalaa joka arkipäivä (Lukiolaiset 34 %, Ammattikoululaiset 58 %). Noin joka kolmas ei syö kouluruokaa päivittäin kaikilla koulutusasteilla. Juuri näiden esiin nousseiden huolenaiheiden perusteella tämä opinnäytetyö tilattiin.

#### **4.1 Tulokset Pieksämäen lukion kouluruokailun osalta vuonna 2010**

Valtakunnallinen kouluterveyskysely toteutettiin Pieksämäen lukiolla vuonna 2010. Siihen osallistuivat ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Pieksämäen lukiolla 1. ja 2. vuoden opiskelijoista tuloksien mukaan syö koululounasta kouluviikon aikana joka arkipäivä 72 %. Vastaajista ilmoitti ruokailevansa koulussa 3-4 päivänä 23 % oppilaista ja 1-2 päivänä 1 %. Harvemmin koululounaan nauttii 4 % vastaajista. Kouluterveyskyselyn kysymykseen; kuinka usein ruokailet kouluviikon aikana, vastasi nuorista yhteensä 128 oppilasta.

Vuonna 2010 Pieksämäen lukion oppilaista 47 % oli täysin samaa mieltä siitä, että koululounas tarjotaan sopivana ajankohtana ja samaa mieltä asiasta oli 48 %. Eri mieltä oli vain 5 % oppilaista ja

kukaan ei ollut täysin eri mieltä koululounaan sopivasta tarjoamisajankohdasta. Kysymykseen oli vastannut yhteensä 128 1. ja 2. vuoden lukiolaista.

Tuloksien perusteella 42 % nuorista syö tai juo muuta koulupäivän aikana koululounaan lisäksi. Vastaajista 58 % ilmoitti, ettei koulupäivän aikana syö tai juo muuta kuin koululounaan. Kysymyksen kokonaisvastaaja määrä oli 127 lukiolaista.

Lukion oppilaista yhteensä 48 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että koululounas on maultaan hyvää. Koululounaan mausta oli eri mieltä tai täysin eri mieltä enemmistö eli 51 % vastanneista. Oppilaista yhteensä 56 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että koululounas on laadultaan hyvää. Tuloksien mukaan kuitenkin oppilaista eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 44 %. Molempiin kysymyksiin oli vastannut 128 oppilasta.

Pieksämäen kaupungin kouluterveyskyselyn 2010 tuloksissa ilmeni, että nuorten ravintotottumuksissa on huolestuttavia piirteitä. Kouluterveyskyselyn mukaan perhe ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla reilusti yli puolessa perheistä (Peruskoululaiset 56 % ja Lukiolaiset 61 %, Ammattikoululaiset 53 %). Peruskoululaisista 46 % ei syö aamupalaa joka arkiamu (Lukiolaiset 34 %, Ammattikoululaiset 58 %). Noin joka kolmas ei syö kouluruokaa päivittäin kaikilla koulutusasteilla. Juuri näiden esiin nousseiden huolenaiheiden perusteella opinnäytetyömme tilattiin.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, joka on tehty rajatulle kohderyhmälle. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan monesti kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Määrälliseen menetelmäsuuntaukseen sisältyy erilaisia laskennallisia sekä tilastollisia analyysimenetelmiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii keräämään itselleen empiiristä (kokemuseräistä) havaintoaineistoa. Tutkija tarkastelee saatua havaintoaineistoa, jonka kautta pyrkii ymmärtämään jotakin, yhteiskunnallista ilmiötä sekä luomaan yleistyksiä keräämästään havaintoaineistosta. (Kankkunen 2010, 41–42.)

Tämä työ edustaa osaltaan myös kvalitatiivista tutkimusasetelmaa, koska kyselylomake sisältää avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymysten avulla saadaan konkreettisia, nuorten itsensä kertomia esimerkkejä heidän ruokailutottumuksistaan, joita ei voida tarpeeksi kattavasti selvittää vain ennalta kysymyslomakkeeseen laadittujen vaihtoehtojen perusteella. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, jonka avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena löytää samanlaisuuksia ja eroja. (Janhonen 2001, 21). Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä pyritään kokonaisvaltaiseen tiedonhankintaan sekä aineiston kokoamista todellisessa tilanteessa. Tarkoituksena on saada syvempi käsitys tietystä ilmiöstä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan tiedon keruussa ihmisiä. Käytännössä tämä tarkoittaa usein tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. (Hirsjärvi 2007, 156–160.)

Laadulliselle analyysille on tyypillistä induktiivinen analyysi, jossa pyritään tekemään yleistyksiä ja päätelmiä aineistosta nousevien seikkojen perusteella. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysissä päädytään löytöihin, joihin ei ole välttämättä päädytty tilastollisin menetelmin sekä sille on tyypillistä että aineisto ja päättely ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Tapaukset käsitellään ainutlaatuisesti sekä tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden vaatiessa. (Hirsjärvi 2007, 156–160.)

Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisesti. Tutkittavia yksiköitä ei valita kovin suurta määrää ja niitä tutkitaan perusteellisesti, jolloin tärkeää on aineiston laatu. (Hirsjärvi 2007, 156–160.)

Uskottavuudella tarkoitetaan, että tulokset ovat kuvattu niin selkeästi, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Aineiston ja tulosten suhteen tulosten kuvaus on tärkeä luotettavuuskysymys. Saadakseen tutkimuksesta uskottavan, tulee tutkijan kuvata analyysi mahdollisimman tarkasti. Huolellinen tutkimuskontekstin kuvaus, osallistujien valinta, taustojen selvittäminen sekä aineiston keruu ja analyysin kuvaus ovat keinoja, joilla varmistetaan siirrettävyys. Näin mahdollistetaan, että toinen tutkija voi halutessaan seurata tutkimusprosessia. (Kankkunen 2010, 160–161.)

## 5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkimuksessa selvitetään Pieksämäen lukion toisen vuoden opiskelijoiden mielipiteitä kouluruokailusta. Kohderyhmänä ovat Pieksämäen lukion toisen vuoden oppilaat. Pieksämäellä toimiva lasten- ja nuorten hyvinvointityöryhmä kiinnostui nuorten ruokailutottumuksista, koska vuonna 2010 tehdyn kouluterveyskyselyn tuloksissa ilmeni huolestuttavia piirteitä nuorten ravintotottumuksista. Tavoitteena ja työn tarkoituksena on tuoda esille tarkempaa tietoa työryhmälle nuorten ruokailutottumuksista Pieksämäellä. Kyselytutkimuksen avulla saatiin luotettavaa tietoa Pieksämäen lukion nuorten ruokailutottumuksista sekä tyytyväisyydestä ilmaiseen kouluruokaan. Tutkimuksella haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miksi nuoret eivät syö ilmaista kouluruokaa?
2. Millä nuoret korvaavat kouluaterian?
3. Mikä vaikutus huonoilla ravintotottumuksilla on lapsen ja nuoren niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin kasvuun sekä kehitykseen?

Tutkimuskysymyksiin yksi ja kaksi haettiin vastauksia kyselyn avulla ja kolmanteen tutkimuskysymykseen on vastattu teoriapohjalta. Kysely toteutettiin internetissä Webropol-ohjelman avulla Pieksämäen lukion toisen vuoden opiskelijoille tammikuussa 2012.

## 5.2 Tutkimuksen aineiston keruu

Kyselylomake on yleisimpiä kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä. Vastaaja voi itse täyttää kyselylomakkeen, mutta esimerkiksi, jos vastaaja ei ole itse kykenevä täyttämään lomaketta sen voi tehdä hänen puolestaan esimerkiksi tutkimushaastattelija. Kyselylomakkeen laatiminen on kriittisin vaihe tutkimuksessa, koska sen tulee olla riittävän täsmällinen ja mitata kattavasti tutkimusilmiötä. (Kankkunen 2009, 87.)

Kyselylomaketta suunniteltaessa tulee olla päätettynä teoreettinen viitekehys sekä keskeiset käsitteet, koska näiden avulla tutkimuksessa mitataan tutkittavaa asiaa ja kysymykset on helpompi laatia. Teoreettiset käsitteet kertovat, sen mitä kyselylomakkeen on tarkoitus mitata. (Vilka 2005, 81.) Kyselyn ja siitä saatujen tulosten tarkoituksena on saada vastaus kahteen edellisessä luvussa mainittuun tutkimuskysymykseen, jotka on numeroitu numeroilla 1. ja 2. Kolmanteen tutkimuskysymykseen vastattiin perehtymällä teorial tietoon.

### 5.3 Tutkimuksen toteutus

Kyselylomakkeesta laadittiin mahdollisimman toimiva ja tarkoitukseen sopiva testaamalla se ensin kolmella tutkimuskohteen ikäryhmään kuuluvalla nuorella. Testivastaajilta saadun palautteen perusteella muokattiin lomakkeen kysymyksiä, jotta tutkimuskysymykset saatiin tarkoitustaan vastaaviksi. Näin saatiin hyödyllisiä mielipiteitä kyselylomakkeen ymmärrettävyydestä ja sen kelpoisuudesta juuri tähän tarkoitukseen. Seuraavaksi lomaketta testattiin seitsemällä suunnitelmaseminaarin kuuntelijalla, jotka muodostuivat lähinnä hoitoalan opiskelijoista ja heiltä saatiin ensiarvoisen tärkeää palautetta tulevien ammattilaisten ja kollegoiden näkökulmasta.

Kyselylomake laadittiin yhteistyössä opinnäytetyön toimeksiantajan edustajan Seija Laitisen kanssa. Kyselylomakkeen laatimisessa oli tärkeää ottaa huomioon molempien osapuolten mielipiteet ja tutkimustavoitteet. Kyselylomakkeen laatiminen onnistui kuitenkin hyvässä yhteistyössä osapuolten samansuuntaisten ajatusten ansiosta.

Kyselylomakkeissa kysymysten järjestys ja sisältö pysyy samana kaikille vastaajille. Sillä tavoin aineisto saadaan nopeasti tallennettavaan muotoon ja helposti tietokoneella analysoitavaksi. Lomakkeen vastaamiseen suositeltu enimmäisaika on 15 minuuttia. (Kankkunen 2010, 88.) Kysymykset laadittiin tarkasti, jotta tutkimuskysymyksiin saataisiin täsmälliset vastaukset ja jottei kyselyyn vastaaminen venyisi liian pitkäksi. Kysymyksiä laatiessa on tarkasteltu myös vuoden 2010 kouluterveyskyselyn kysymyksiä sekä käytetty pohjana aiempia aiheeseen liittyviä kyselylomakkeita. Sanamuotoja on muutettu selkeämmiksi useaan otteeseen mm. kyselylomakkeen testaamisen jälkeen.

Kyselylomakkeen (Liite 1) ollessa valmis, se lähetettiin Pieksämäen nuorisotoimelle, jossa lomake muutettiin Webropol –muotoon ja nuorisotoimen internetsivujen kautta toteutettavaksi esimerkiksi luokanvalvojien tunnilla tai muuna sopivana ajankohtana. Kysely toteutettiin 23–29.1.2012 välisenä aikana. Oppilaat oli järjestetty aikaa vastata kyselyyn luokanvalvojan tunnin alussa, joka mahdollisti heille vaivattoman osallistumisen ja rauhallisen ympäristön.

### 5.4 Aineiston analysointi ja vertailu

Kvantitatiivisen aineiston analysoinnissa tilastolliset menetelmät valitaan tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimusongelmiin perustuen. Tutkimus voi olla kuvaileva, ennustava, muuttujien välisiä

yhteyksiä kuvaava tai selittävä. Analyysimenetelmän valinta määrittyy tutkimusongelmista. (Kankkunen 2009, 101.) Kvantitatiivisen aineiston käsittely koostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat lomakkeiden tarkistus, aineiston numeraaliseen muotoon muuttaminen ja aineiston tarkistus (Vilkkä 2007, 105).

Keskeisiä käsitteitä kvantitatiivista tutkimuksessa on havaintoyksikkö eli kyselytutkimukseen vastaaja, muuttuja eli teoreettisen käsitteen operationalisoitu muoto tai arvo eli muuttujan luokka esimerkiksi 1= kyllä, 2= ei ja 3= en osaa sanoa. Mitta-asteikko vaikuttaa käytettävien analyysimenetelmien valintaan. Luokitteluasteikollinen muuttuja jakaa tutkittavat henkilöt eri ryhmiin johonkin ominaisuuteen liittyen esimerkiksi ”nainen” tai ”mies”. Järjestykseen mittaustulokset voidaan asettaa järjestysasteikollinen muuttuja esimerkiksi 1= kyllä, 2=ei ja 3= en osaa sanoa. (Kankkunen 2009, 101.)

Aineiston analysointi on erittäin haasteellista kvalitatiivisessa tutkimusprosessissa, koska kritiikki kvalitatiivista tutkimusta kohtaan on korostanut analyysien epäselvyyttä ja näkymättömyyttä. Kvalitatiivisen aineistojen analyysissä käytetään yleisimmin sisällön analyysia. (Kankkunen 2010, 133.)

Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla pystytään analysoimaan kirjoitettua sekä suullista kommunikaatiota. Sisällönanalyysin avulla voidaan myös tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, yhteyksiä sekä seurauksia. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan saadun ja kerätyn aineiston tiivistämistä siten, että tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistävästi tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeästi esille. Olennaista on, että tutkimusaineistosta erotellaan samanlaisuudet ja eroavaisuudet. Aineistossa ilmenevät merkitykset, tarkoitukset ja aikomukset, seuraukset sekä yhteyden ovat sisällönanalyysissä kysymyksessä. (Janhonen 2001, 21–23.)

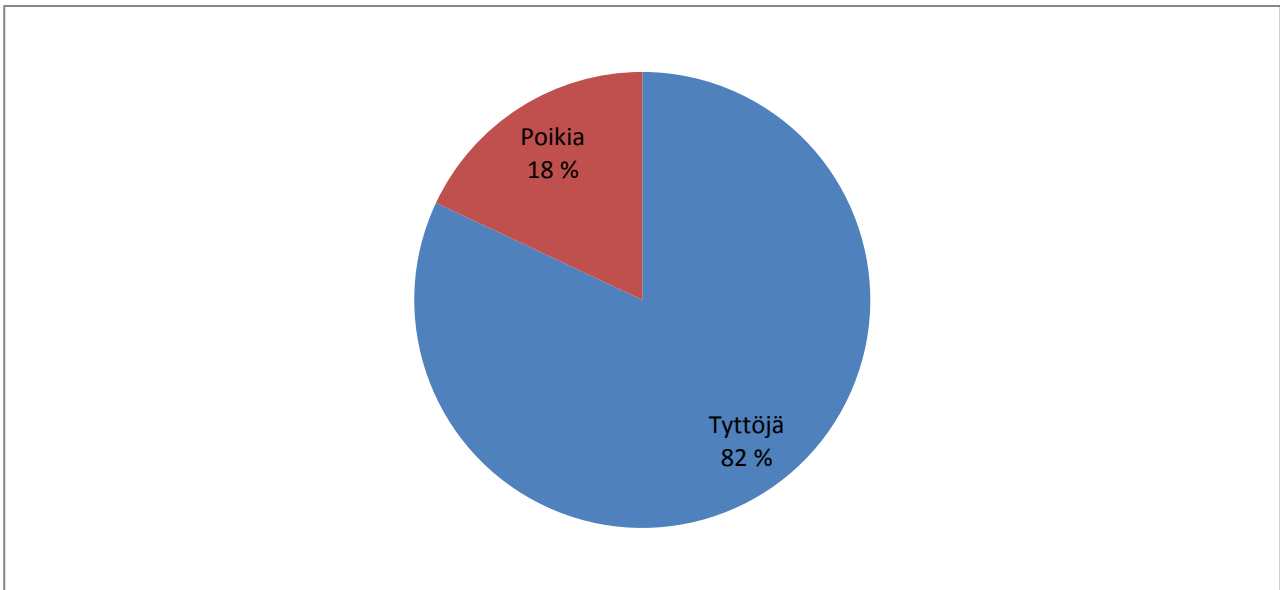
Sisällönanalyysiä voidaan toteuttaa joko aineistolähtöisenä (induktiivinen) tai teorialähtöisenä (deduktiivinen). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoituksena tutkijan on löytää jonkinlainen logiikka toiminnalle. Tällöin lähdetään liikkeelle siitä, että työn tutkijat päättävät aineiston keräämisen jälkeen ennen analyysin tekoa, mistä toiminnan logiikkaa lähdetään etsimään. Teorialähtöisen sisällönanalyysin ollessa kyseessä lähdetään liikkeelle teoriasta. aiemmat tutkimukset aiheesta ja teoria ohjaavat vahvasti käsitteiden ja luokitusten määrittelyä tutkimusaineistosta sekä analyysia. (Vilkkä 2005, 139–141.) Toistaiseksi hoitotieteessä aineistolähtöinen sisällönanalyysi on ollut useimmiten käytössä. (Kankkunen 2010, 134).

Sisällönanalyysi-prosessin eteneminen voidaan jakaa karkeasti seuraaviin vaiheisiin: analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä sisällönanalyysin luotettavuuden arviointi. Prosessin vaiheet voidaan toteuttaa samanaikaisesti ja monesti analyysi on edellä esitettyä monivaiheisempi. (Kankkunen 2010, 134.)

Tässä työssä käytettiin avoimien kysymysten analysoinnissa juuri sisällönanalyysia. Samat vastaukset jaoteltiin alaotsikoiden alle ja luettelointiin. Useassa avoimessa vastauksessa oli esimerkiksi lueteltu monia syitä kouluruoan maistumattomuuteen, jolloin yhden vastauksen kaikki eri tekijät jaoteltiin omiin alaryhmiinsä. Jokaisen alaryhmän vastaukset laskettiin yhteen ja muutettiin prosentuaaliseen muotoon vastaajamäärään verraten, jolloin saatiin tilastotietoa. Vastausprosentin ollessa 51.6 prosenttia, ei voida kuitenkaan laajasti yleistää tuloksia, vaikkakin niitä voidaan verrata muiden samankaltaisten kyselyiden tuloksiin.

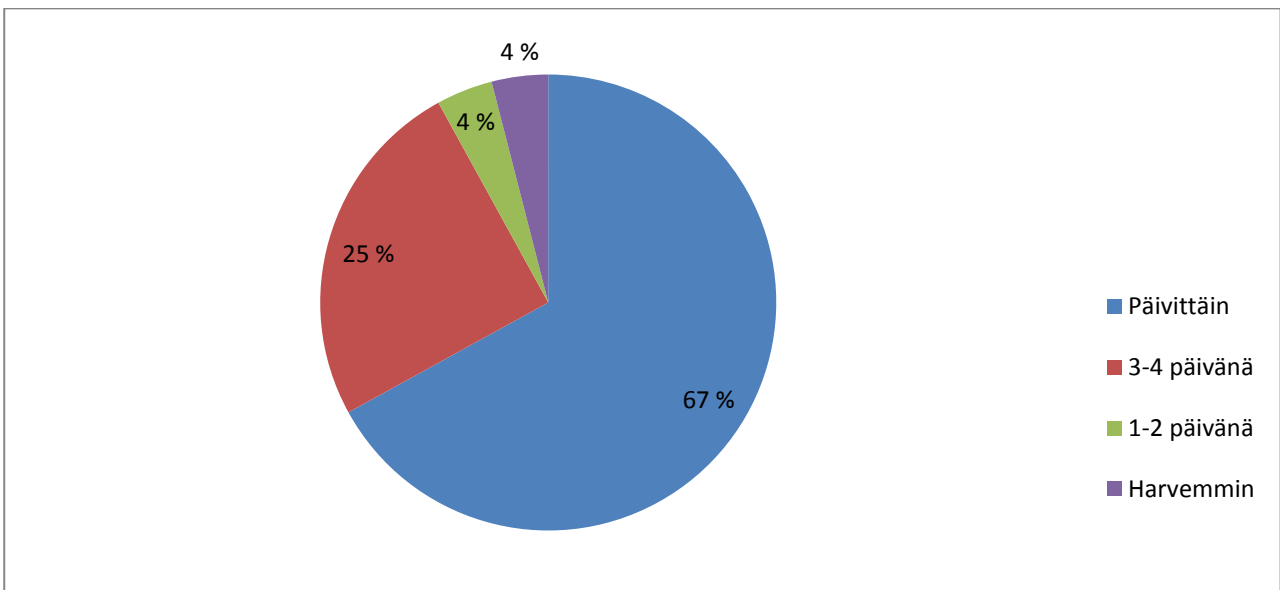
## **6 TULOKSET**

Tutkimus toteutettiin Pieksämäen lukiolla tammikuussa 2012 toisen vuosikurssin oppilaille. Otokoko tutkimuksessa oli 95 oppilasta kolmesta eri luokkaryhmästä, joista kyselyyn vastasi 49 oppilasta kahdesta eri ryhmästä. Yksi luokka ei vastannut kyselyyn. Vastausprosentti on 51.6 %. Nämä kyseiset nuoret olivat mukana vuonna 2010 toteutetussa kouluterveyskyselyssä, jonka pohjalta työmme toteutetaan. Vastaaminen oli nuorille vapaaehtoista, jota korostettiin lomakkeen saatteessa.



**KUVIO 1. Vastaajien sukupuoli.**

Vastaajia oli 49, joista tyttöjä 82 % ja poikia 18 %. Enemmistö kyselyyn vastaajista oli tyttöjä. (Kuvio 1.)

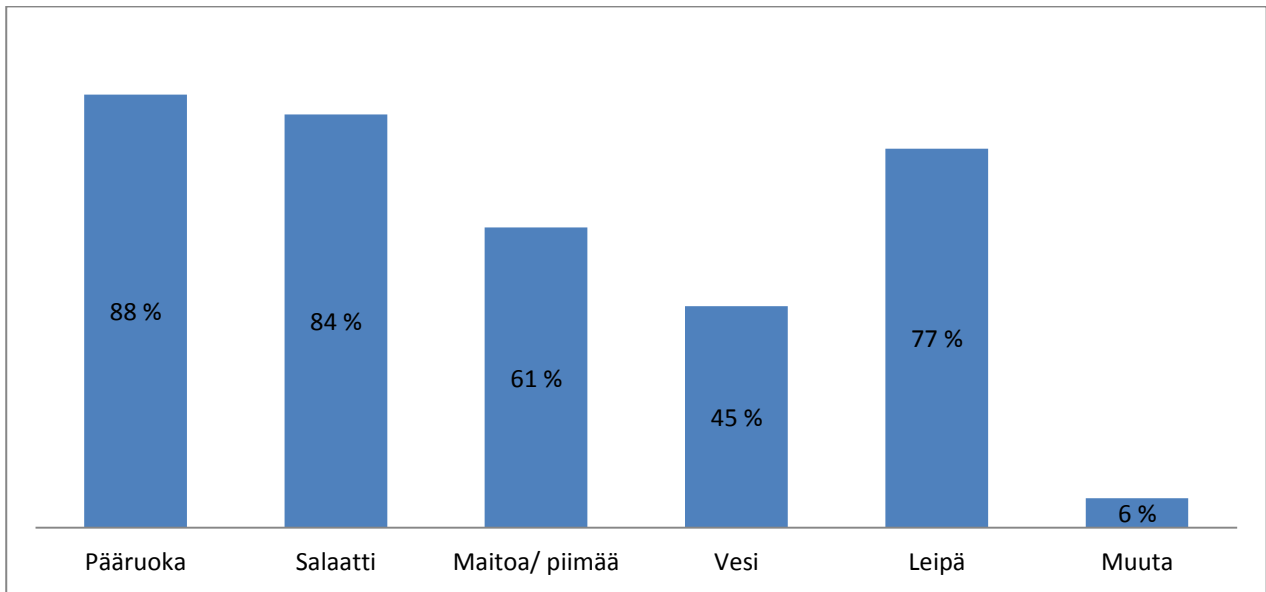


**KUVIO 2. Kuinka usein ruokailet koulussa viikon aikana?**

Tähän kysymykseen vastasi 49 oppilasta. Enemmistö 67 % vastanneista ilmoitti ruokailevansa päivittäin koulun ruokalassa. Koulussa ruokailee 3-4 päivänä viikossa 25 %. Vastaajista vähemmistö ruokailee 1–2 päivänä tai harvemmin (yhteensä 8 %) koulussa. Kukaan vastaajista ei vastannut ”en koskaan”. (Kuvio 2.)

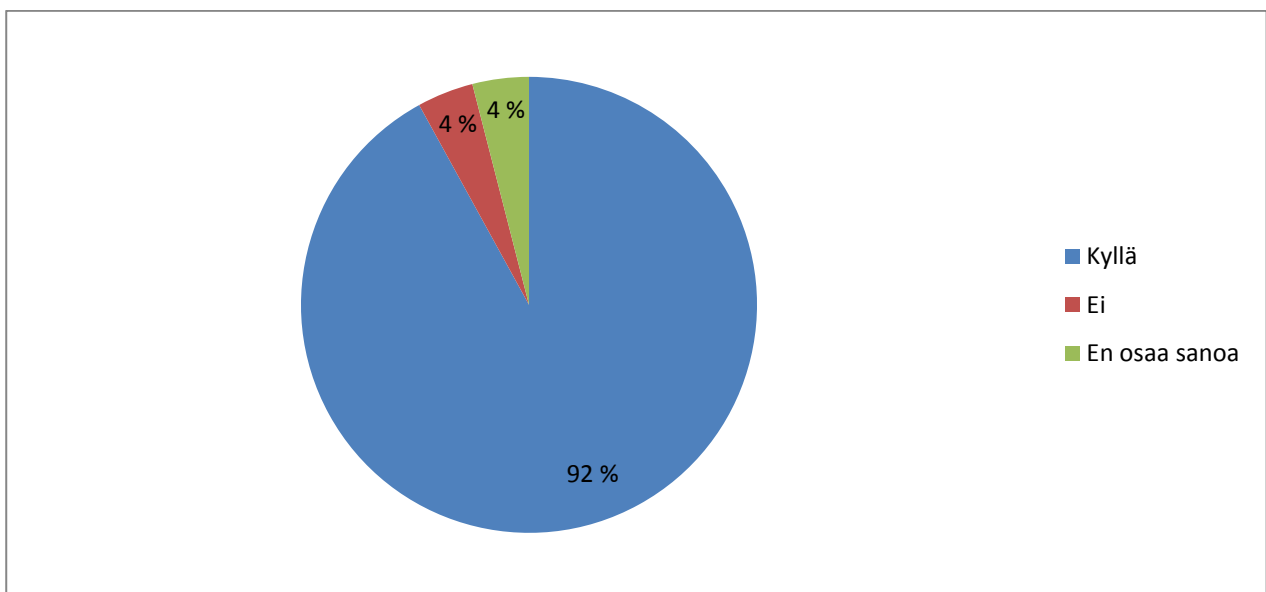


### 6.1 Pieksämäen lukiolaisten mielipiteitä kouluruokailusta



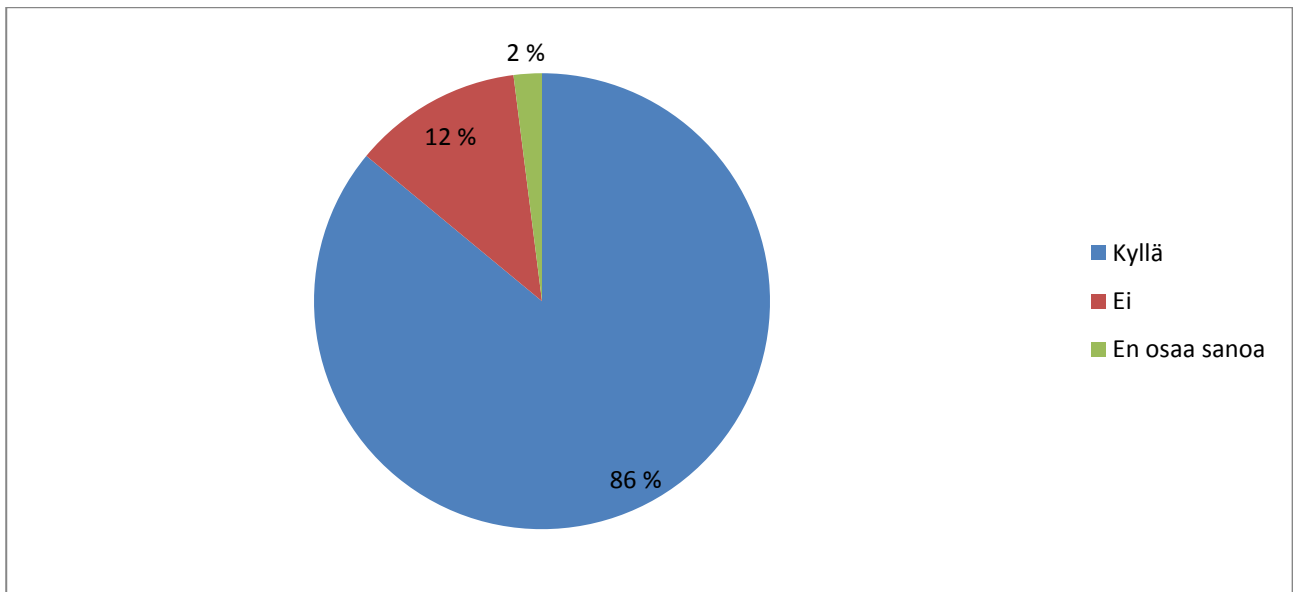
**KUVIO 3. Mitä yleensä syöt kouluruoalla (voi olla useampi vaihtoehto)?**

Kuviosta 3. voidaan todeta, että suurin osa vastaajista 88 % syö pääruoan kouluaterialla sekä salaattia nauttii oppilaista 84 %. Kyselyssä suosituimmiksi ruokajuomiksi nousi maito tai piimä, jota ilmoitti juovansa 61 % nuorista ja vettä juo 45 % oppilaista. Moni nuori vastasi syövänsä leipää 77 % silloin, kun sitä on tarjolla. 6 % oppilaista vastasi syövänsä jotakin muuta. Vastaajilla oli mahdollisuus avoimesti kommentoida mitä muuta he kouluruoalla nauttivat. Vastaukset olivat seuraavia: ”hedelmiä jne. jos on”, ”pääruokaa riippuen sen laadusta”, ”hedelmiä”. (Kuvio 3.)



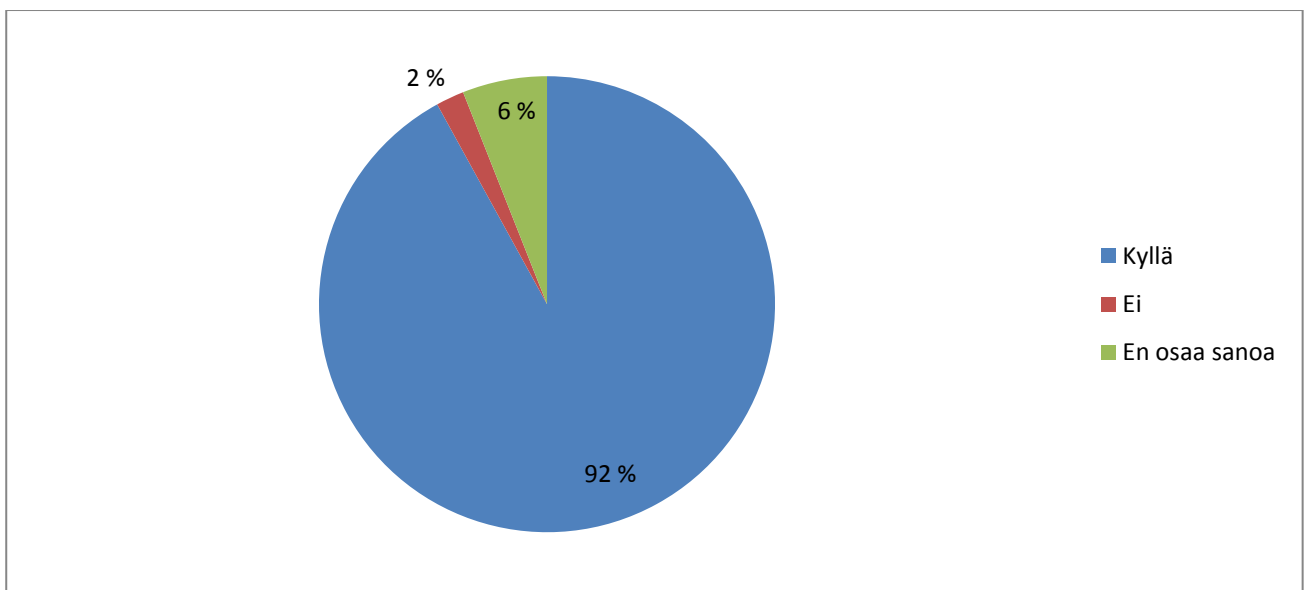
**KUVIO 4. Koululounas tarjotaan sopivaan ajankohtaan.**

Kysymykseen vastanneita on 49. Valtaosa vastaajista 92 % oli samaa mieltä, että koululounas tarjotaan sopivana ajankohtana. Vähemmistön mielestä 4 % ruokailuajankohta ei ole sopiva. Oppilaista 4 % ei osannut sanoa. (Kuvio 4.)



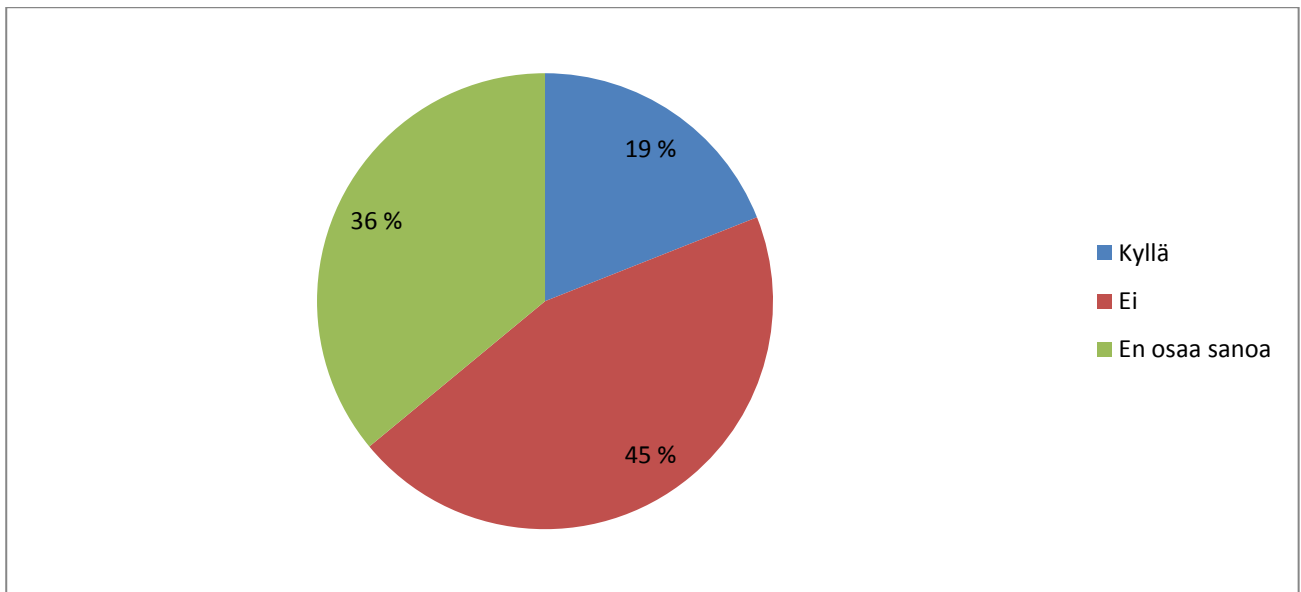
**KUVIO 5. Kouluruoan nauttimiseen on varattu riittävästi aikaa.**

Kysymykseen vastasi 49 oppilasta. Nuorista vähemmistön 12 % mielestä kouluruoan nauttimiseen ei ole riittävästi aikaa. Enemmistön 86 % mielestä koululounaan nauttimiseen on varattu riittävästi aikaa. Muutama vastaaja 2 % ei osannut sanoa mielipidettään. (Kuvio 5.)



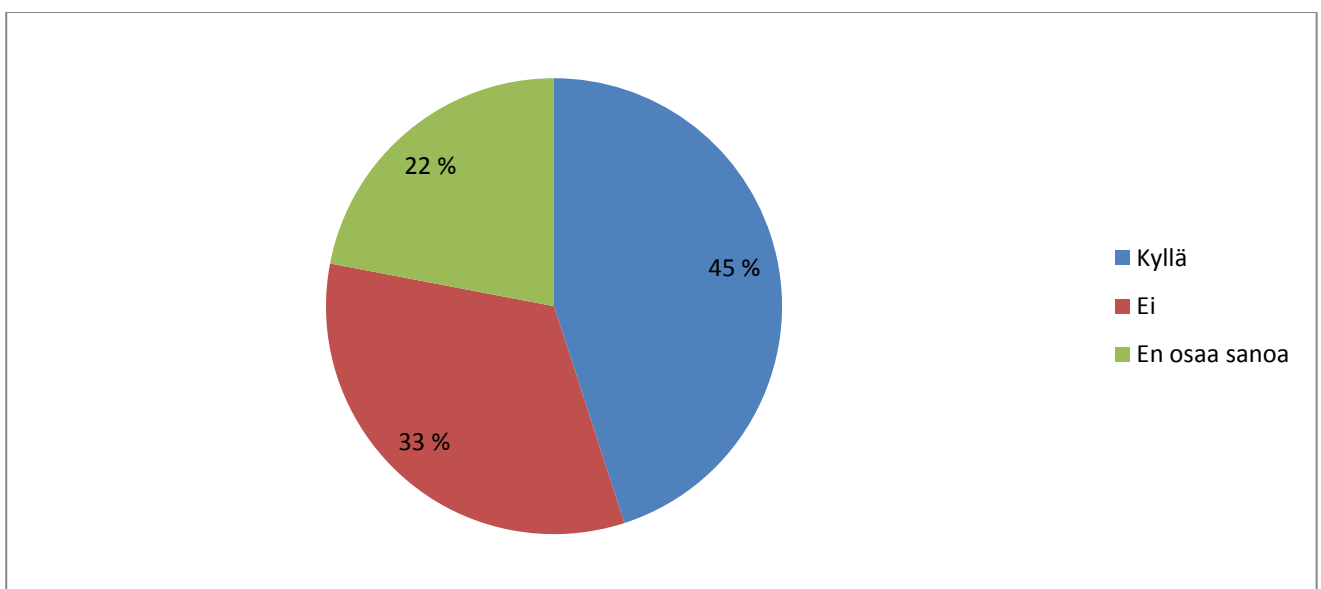
### KUVIO 6. Kouluruokaa saa riittävästi.

Tähän kysymykseen vastasi 49 oppilasta. Useimpien 92 % oppilaiden mielestä kouluruokaa on riittävästi tarjolla. 2 %:n mielestä kouluruokaa ei ole riittävästi tarjolla. 6 % vastaajista ei osaa sanoa. (Kuvio 6.)



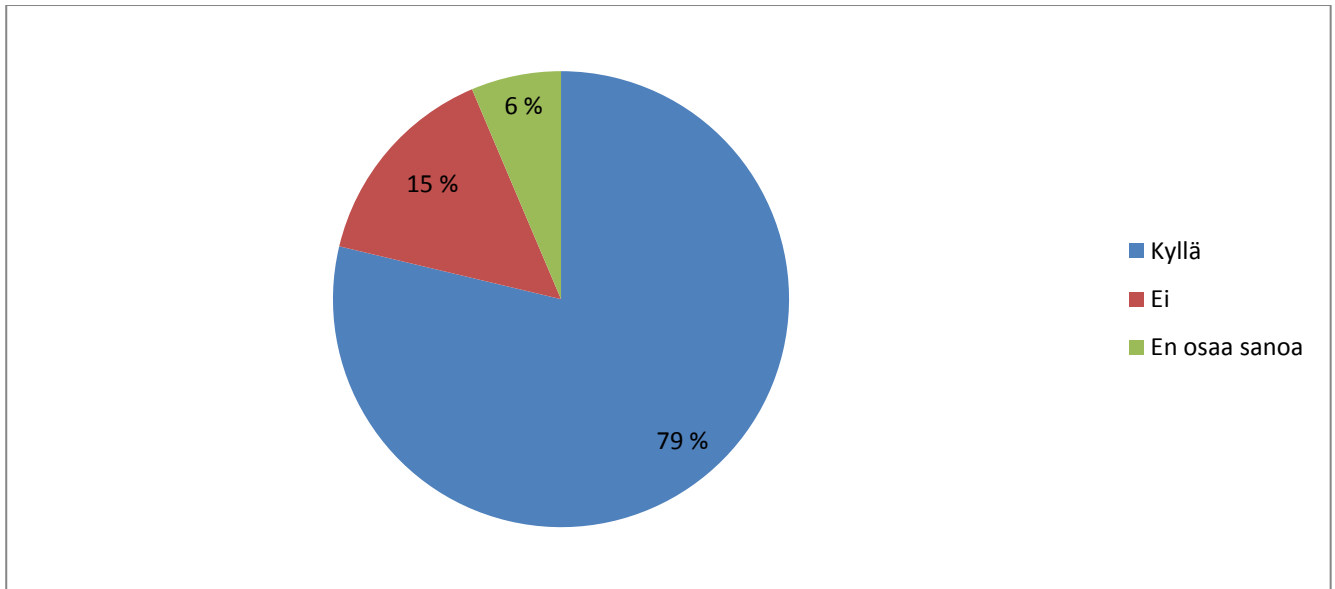
### KUVIO 7. Koululounas on maultaan hyvää.

Tähän kysymykseen on vastannut 47 henkilöä. Koululounaan makua arvioi hyväksi vain 19 %. Suurin osa 45 % ei ollut koululounaan makuun tyytyväisiä. Moni ei osannut kertoa mielipidettään koskien ruoan makua. (Kuvio 7.)



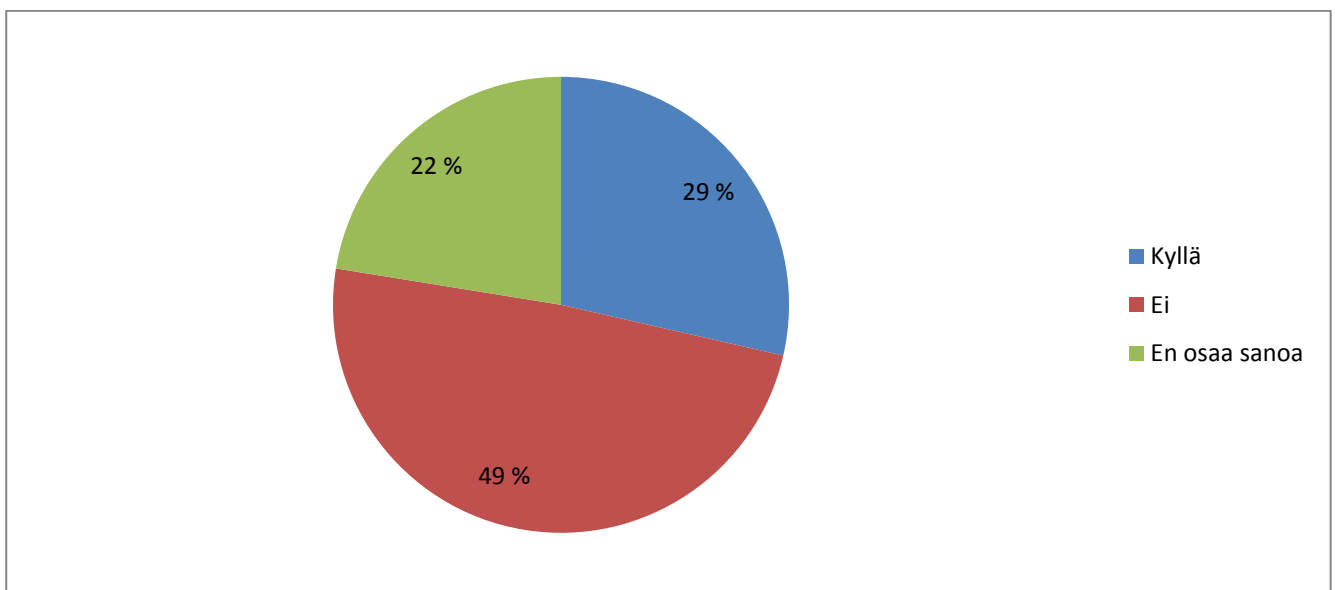
### KUVIO 8. Kouluruokailu on sujuvaa.

Kysymykseen vastasi jokainen osallistuja eli 49 opiskelijaa. Lähes puolet 45 % ilmoitti pitävänsä kouluruokailua sujuvana. Kolmasosa oppilaista 33 % oli sitä mieltä, ettei kouluruokailu ole sujuvaa. Kysymykseen oli 22 % vastannut ”en osaa sanoa”. (Kuvio 8.)



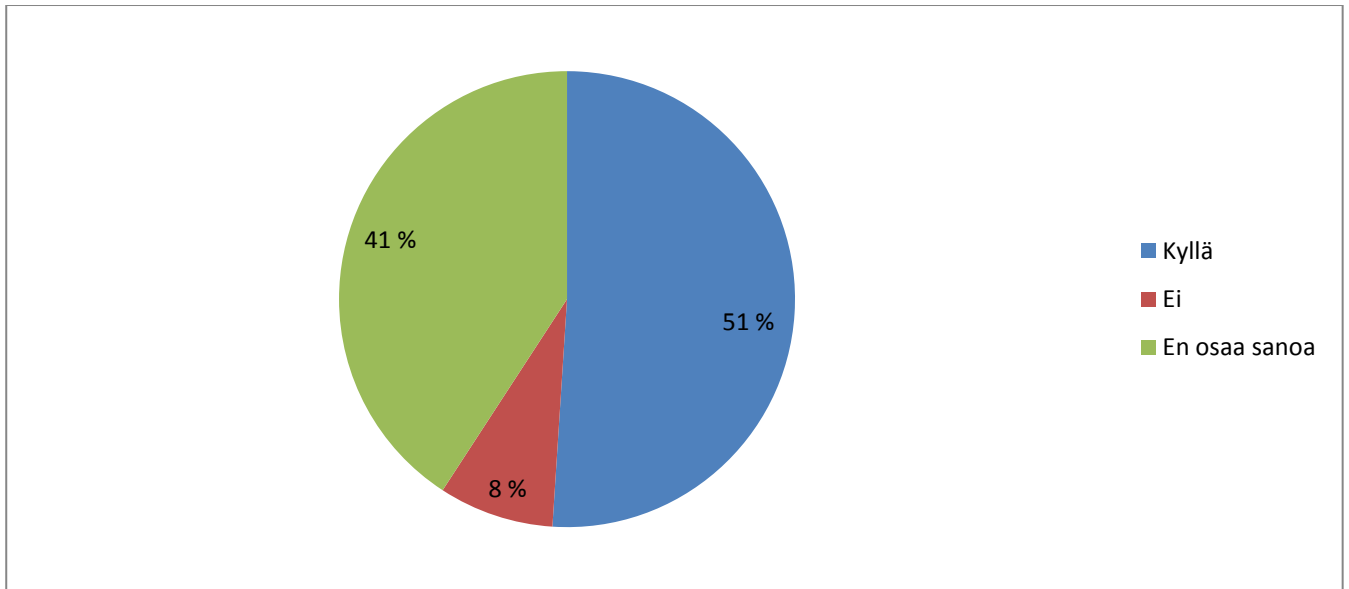
### KUVIO 9. Ruokalaan on mukava mennä.

Kysymykseen oli vastannut 47 oppilasta. Moni vastaajista 79 % oli sitä mieltä, että ruokalaan on mukava mennä syömään. Oppilaista 15 % koki, ettei ruokalaan ole mukava mennä. Kysymykseen vastasi 6 %, ettei osaa sanoa. (Kuvio 9.)



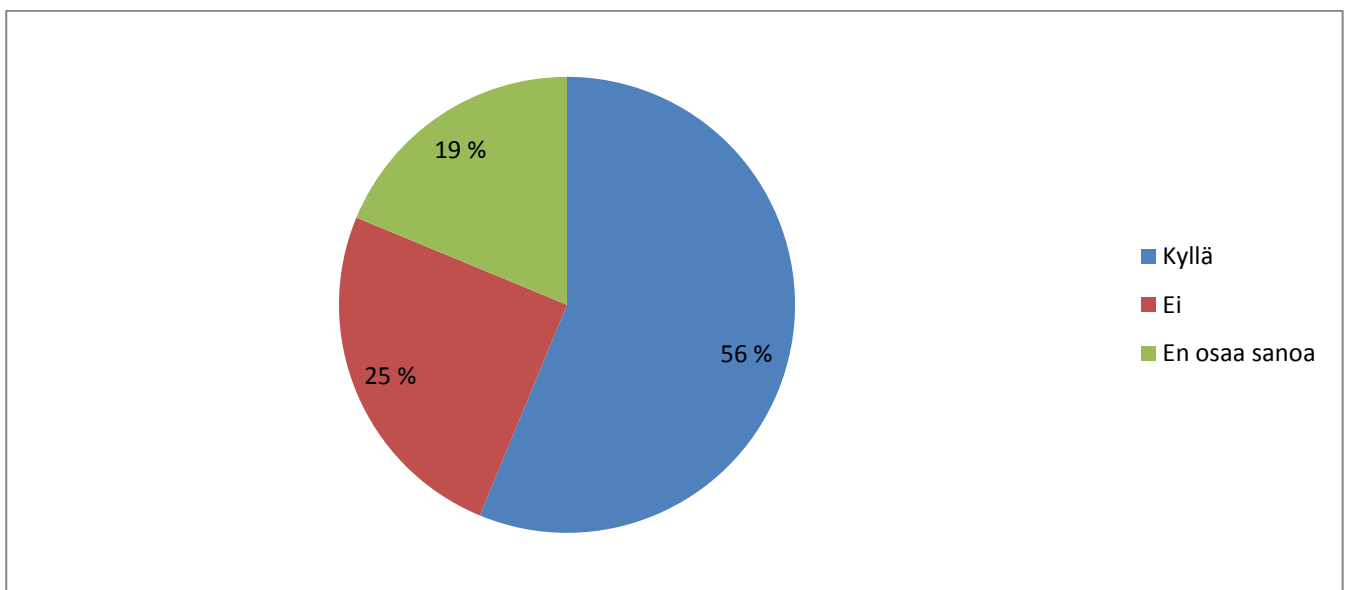
### KUVIO 10. Kouluruoka on monipuolista ja vaihtelevaa.

Kysymykseen vastasi jokainen osallistunut opiskelija eli 49 oppilasta. Lähes puolet 49 %:n mielsi, ettei kouluruoka ole riittävän monipuolista ja vaihtelevaa. Monipuoliseksi ja vaihtelevaksi ruoan koki 29 % vastaajista. Noin viidesosa 22 % ei osannut arvioida ruoan monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. (Kuvio 10.)



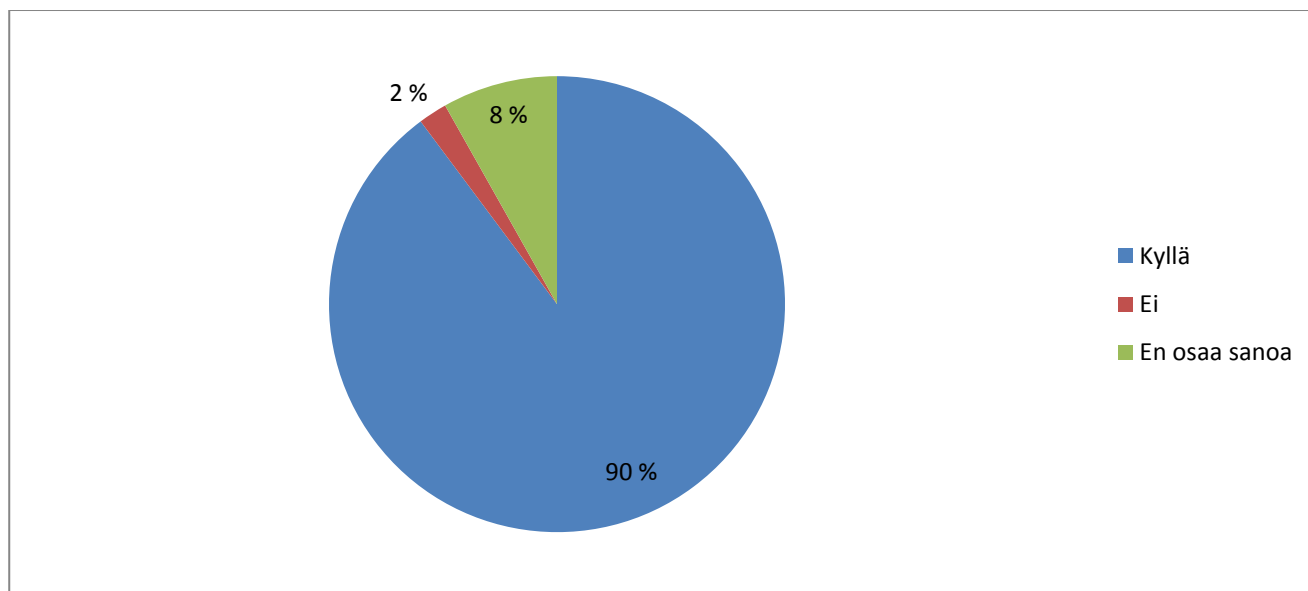
**KUVIO 11. Kouluruoka on terveellistä.**

Jokainen osallistuja (49) oli ottanut kantaa kysymykseen. Hieman yli puolen 51 %:n mielestä kouluruoka on terveellistä. Terveellisyydestä eri mieltä vastaajista oli 8 %. Moni oppilas (41 %) ei osannut ottaa kantaa ruoan terveellisyyteen. (Kuvio 11.)



**KUVIO 12. Ruokasali on viihtyisä.**

Kysymykseen ruokasalin viihtyisyydestä oli vastannut 48 oppilasta. Yli puolet (56 %) vastaajista mieltää ruokasalin viihtyisäksi. 25 % on eri mieltä ja 19 % ei osaa sanoa. (Kuvio 12.)

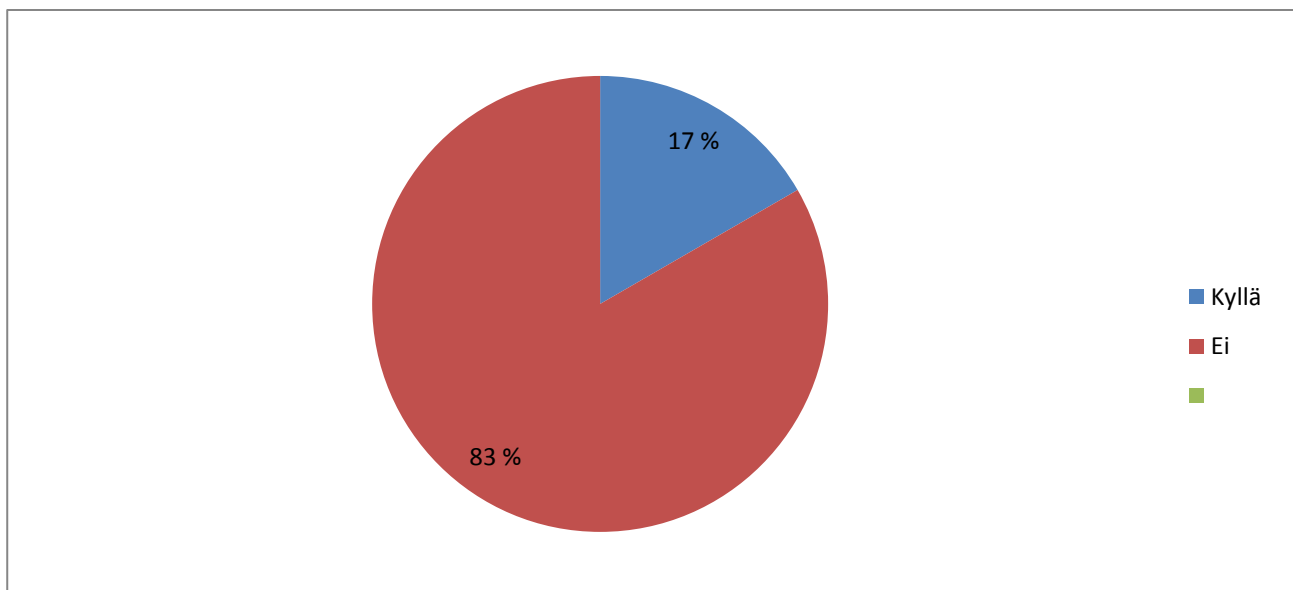


**KUVIO 13. Ruokasalin puhtaudesta huolehditaan riittävästi.**

Oppilaista oli vastannut 49 tähän kysymykseen. Valtaosa 90 % vastasi että, ruokasalin puhtaudesta huolehditaan riittävästi. Vähemmistön (2 %) mielestä ruokasali ei ole riittävän puhdas oli sitä mieltä, että ruokasali ei ole riittävän puhdas. 8 % ei osannut sanoa. (Kuvio 13.)

## 6.2 Ruokailutottumukset

Kysymys 14 ”Jos et syö kouluruokaa, millä korvaat sen?” on avoin kysymys, johon vastaajista 18 kirjoitti kommentteja. Vastaajista 11 (61 %) ilmoitti korvaavansa kouluruoan syömällä kotona tai jossain muualla. Vastauksista ei selviä mitä nuoret tarkoittavat ”muualla” syömisellä. Useassa vastauksessa oli mainittu useampi eri kouluruoan korvausvaihtoehto, esimerkiksi hampurilaisateria tai pizza. Seitsemän vastaajaa (39 %) kertoi ottavansa kotoa tai hakevansa kaupasta eväitä. Suosittuja eväsvaihtoehtoja olivat esimerkiksi lihapasteijat, karkit ja energiajuomat. Muutama vastaaja (22 %) ilmoitti, ettei aina korvaa kouluruokaa millään. Tuloksista huolestuttavimpia esiin nousseita asioita oli, että kouluruoka korvataan tupakalla tai koko päivänä ei nautita lämmintä ateriaa.



**KUVIO 14. Noudatko jotain erityisruokavaliota?**

Kysymykseen vastasi 48 oppilasta. Enemmistö (83 %) ilmoitti, ettei noudata erityisruokavaliota. Oppilaista 17 % noudattaa jotakin erityisruokavaliota. (Kuvio 14.)

Seuraava kysymys on jatkoa kuviolle 14. ja käsittelee edelleen erityisruokavalioita ja sitä, kuinka hyvin ne nuorten mielestä huomioidaan kouluruokailussa. Kysymykseen ”Jos noudatat jotakin erityisruokavaliota, kuinka se mielestäsi huomioidaan kouluruokailussa?” vastasi 10 oppilasta (20 %) kun taas edelliseen kysymykseen myöntävästi vastasi 8 oppilasta. Tästä johtuen joudumme hylkäämään kaksi vastausta, koska nämä eivät vastanneet kysymykseen. Enemmistö (75 %) oli sitä mieltä, että heidän erityisruokavalionsa, esimerkiksi kasvisruoka on huomioitu hyvin tai riittävän hyvin.

Koululaisista 25 % oli sitä mieltä, ettei heidän erityisruokavaliota oteta riittävän hyvin huomioon tai siinä olisi parantamisen varaa. Kommenteissa tuli ilmi tyytymättömyys siihen, että useiden allergioiden rajoittamat ruokavaliot ovat kouluruokailussa korvattu hyvin yksipuolisesti esimerkiksi valmisruoilla.

### 6.3 Nuorten ajatuksia kouluruokailun kehittämisestä

Kysymyksen 17 ” Kuinka sinun mielestäsi kouluruokailua tai kouluruokaa tulisi kehittää?” vastausprosentti oli 71 % eli 35 vastaajaa. Vastaajista suurin osa ehdotti useampia kehitysideoita kouluruokailun kehittämiseksi. Kehittämisehdotuksia saatiin runsaasti ja nuoret haluavatkin vaikuttaa kouluruokailun parantamiseen. 9 % ehdottikin, että oppilaat voisivat osallistua kouluruokailun kehittämiseen.

kehittämiseen esimerkiksi osallistumalla ruokalistojen laadintaan. Enemmistön (51 %) mielestä kouluruoan tulisi olla monipuolisempaa ja vaihtelevampaa. Parannusta toivottiin ruokalistojen vaihtelevuuteen, jottei samaa ruokaa tarjottaisi turhan usein ja että raaka-aineita monipuolistettaisiin. 43 % nuorista toivoisi mautaan parempaa kouluruokaa. Vastaajien mielestä ruoka on usein mautonta ja he toivoivat, että maustamiseen panostettaisiin enemmän. Kolmanneksi suurin ruokailuun vaikuttava tekijä vastauksissa oli ruoan laadukkuus, johon parannusta toivoi 34 % lukiolaisista. Laatuun voidaan nuorten mielestä vaikuttaa raaka-aineilla, tuoreudella ja paikan päällä valmistamisella.

Ruokailujen jonot ovat noin joka neljännen mielestä liian pitkiä, eikä ruokailu tuolloin ole sujuvaa. Vastaajat toivoivat yleisesti sujuvuuden parantamista, kuten porrastamalla ruoka-aikoja, jolloin itse ruokailemiseen jäisi enemmän aikaa. Oppilaiden mielestä porrastus toimii vain, jos sovitusta porrastusajoista kaikki pitävät kiinni. Varsinaisen pääruoan lisäksi aterioihin toivottiin enemmän leipä- ja salaattivaihtoehtoja sekä hedelmiä tai jotakin jälkiruokaa. Näkkileivän lisäksi moni toivoi muutakin leipää tarjottavan. Salaatin menekkiä nuorten mielestä voisi lisätä mahdollisuus koota itselleen mieluinen salaattiannos valmiiksi kootun salaattiannoksen sijaan. Ruoan ulkonäköön ja sitä kautta houkuttavuuteen voitaisiin 11 %:n mielestä panostaa enemmän. Oppilaiden mielestä ruoan ulkonäkö vaikuttaa houkuttelevuuteen. Esimerkiksi he toivoivat, että ruoka aseteltaisiin paremmin esille ja ulkonäköön panostettaisiin enemmän. Olemme koonneet alle muutaman esiin tulleita ajatuksia ja kommentteja kouluruokailun kehityksen suhteen.

*”Siitä tulisi tehdä paljon sujuvampaa ja siitä voitaisiin tehdä monipuolisempaa ja hieman paremman makuista.”*

*”Ruoka voisi olla monipuolisempaa ja vaihtelevaa. Sitä samaa ruokaa on liian paljon.”*

*”Enemmän vaihtoehtoja. Leipää ja hedelmää joka päivä”*

Kysymykseen 18 ”Haluatko sanoa vielä jotakin muuta kouluruokailuun liittyen?” oli kirjoittanut kommentteja 24 % oppilaista. Oppilaista 33 % kirjoitti kyseiseen kohtaan, ettei heillä ole enää muuta lisättävää. Vastaajat toivoivat, että samaa ruokaa ei tarjottaisi vain hieman muuteltuna ja nimen vaihdolla. Nuoret pohtivat, pystyttäisiinkö ruokaan käyttämään enemmän rahaa, jolloin mahdollisesti ruoan laatu paranisi.



*”stroganoffia, lihapataa, karjalanpaistia, hunajaista possupataa, burgundilaista lihapataa ei enää uusilla nimikkeillä, kiiitooooo! (kiitos)”*

*”Kouluruokaan voisi satsata (panostaa) enemmän rahaa.”*

#### **6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Etiikka on mukana tilanteissa, joissa ihminen pohtii suhtautumistaan omaan ja toisten toimintatapoihin, sitä mitä ei voi sallia, ja mitä voi sallia (Kuula 2006, 21).

Tutkimusetiikka edellyttää, että tutkija huomioi toiminnassaan tutkimuksen kohteena olevat henkilöt, heidän omaisensa, rahoittajat, työyhteisönsä ja työtoverinsa. Tutkimusotteen eettiset vaatimukset edellyttävät tutkijalta eettistä vastuullisuutta. Eettinen vastuullisuus pitää sisällään laadullisen tutkimusaineiston hankinnan ja tutkimuksen kaikkien vaiheiden tarkka ja rehellinen toteuttaminen. Tutkijan on tuotava ilmi tutkimusaiheitaan koskevat valinnat ja niiden perustelut. (Krause ym. 1996, 64–67.)

Tutkimusetiikan mukaan tutkijan tulee minimoida tarpeettomat haitat ja epämukavuudet. Tällaiset haitat voivat olla fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia tai taloudellisia. Hoitotieteen tutkimuksissa tutkittava aihe on yleensä hyvin henkilökohtainen ja niiden käsittely voi herättää tutkittavassa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita. Tämä tulee huomioda jo tutkimussuunnitelmaa laatiessa. (Kankkunen ym. 2010, 176–177.) Tutkijan on arvioitava tarvitseeko tutkimuksessa kysyä tutkittavien sensitiivisiä tietoja. Erityishuomiota on kiinnitettävä siihen, ettei tutkimustietoa käytetä tutkittavia vastaan tahattomasti tai tahallisesti. (Kankkunen ym. 2010, 176–177.) Tutkimuksen teossa tulee muistaa noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilöt ja ryhmät säilyvät tuntemattomina. (Harila ym. 2010, 14.)

Tämä tutkimus on sensitiivinen siihen osallistuville, joten se on otettu huomioon kyselyä tehdessä siten, ettei kysymyksistä ole tehty liian henkilökohtaisia ja ne ovat kaikille vastaajille samat. Tutkimuksessa on korostettu tutkimustuloksen yleistettävyyttä eikä tuloksia kohdisteta kehenkään henkilökohtaisesti. Huomioon on otettu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus mahdollistamalla siitä kieltäytymisen, joka kuuluu myös hyviin eettisiin käytäntöihin. Tutkimuksen kyselylomaketta laatiessa on huomioitu, että tutkittavilla on mahdollisuus kieltäytyä antamasta tietoja.

Tutkimusetiikan säilyttämiseksi nuorten kommentit on luetteloitu ja sen pohjalta on tehty yhteenveto. Luotettavuutta voidaan pyrkiä lisäämään käyttämällä suoria lainauksia haastatteluteksteistä, jolloin lukijan on mahdollista pohtia aineistonkeruun polkua. Tutkimukseen osallistujia ei saa olla tunnistettavissa esim. murreilmauksensa tai liian yksityiskohtaisen vastauksen perusteella. Alkuperäislainaukset tulee kuvata yleiskielelle muokattuna. (Kankkunen 2010, 160–161.) Surien lainasten käyttöä on harkittu siten, ettei vastaajien henkilöllisyys paljastuisi. Joitakin yleisimpiä nuorten kirjoittamia kommentteja on lisätty tulososioon. Vastaukset on kursivoitu, mutta väliin lisätyt kursivoimattomat sanat on tarkoitettu selittämään nuorten murreilmauksia ja siten lisäämään tekstin helppolukuisuutta. Poikien osuus oli selkeä vähemmistö, tuloksia ei ole eroteltu sukupuolen perusteella vaan tuloksia on tarkasteltu kokonaisvaltaisesti.

Kouluruokailu on aiheena paljon puhuttu ja siitä käytävä keskustelu on hyvin avointa. Aihe on läsnä nuorten jokapäiväisessä elämässä, joten jokaisella on oma henkilökohtainen kokemus ja mielipide aiheesta. Tästä voidaan päätellä, että nuoret ovat vastanneet rehellisesti eivätkä esimerkiksi ryhmän paineen alla. Avoimiin kysymyksiin saatiin paljon vastauksia ja kehittämis ehdotuksia, joka lisää tulosten luotettavuutta. Luokanvalvojan läsnäolo mahdollisti rauhallisen vastausympäristön, jolloin ulkopuoliset tekijät eivät pystyneet vaikuttamaan vastauksiin.

Kyselyyn vastasi kaksi kokonaista luokkaa, lukuun ottamatta mahdolliset poissaolijat vastaushetkellä, joten otos edustaa tasapuolisesti ikäryhmää. Mikäli kyselyyn olisivat vastanneet satunnaiset otoskokoon kuuluvat henkilöt usealta eri luokalta, olisi luotettavuus kyseenalaisempaa.

## **7 JOHTOPÄÄTÖKSET**

Työn tarkoituksena oli selvittää Pieksämäen lukion toisen vuoden opiskelijoiden kouluruokailutottumuksia ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä tässä kyselyssä esiin tulleiden ruokavalintojen vaikutusta nuoren terveyteen ja kehitykseen. Seuraavassa käsitellään tutkimuskysymysten perusteella saatuja johtopäätöksiä alaotsikoittain.

### **7.1 Pieksämäen lukiolaisten kouluruokailuun vaikuttavat tekijät**

Kyselytutkimuksessa selvisi, että kouluruokailuun vaikuttavat monenlaiset eri osatekijät yhdessä ja erikseen. Tuloksista ilmeni, että suurin osa oppilaista pitää koululounaan tarjoiluajankohtaa

sopivana sekä sen nauttimiseen on varattu riittävästi aikaa. Suurin osa oli myös sitä mieltä, että ruokaa saa riittävästi. Ruokalaan on suurimman osan mielestä mukava mennä ja sen puhtaudesta huolehditaan riittävästi. Ruokasalin kuitenkin mielsi viihtyisäksi vain puolet vastaajista, kun joka neljännen mielestä ruokasali ei ole viihtyisä, joten voidaan ajatella tämänkin osatekijän vaikuttavan kouluruokailuun.

Työssä kysyttiin myös oppilaiden mielipidettä ruoan terveellisyydestä. Puolet oppilaista mieltää ruoan terveelliseksi, kun taas puolet oli eri mieltä tai eivät osanneet ottaa kantaa terveellisyyteen. Kouluruoan makuun oppilaat ottivat kantaa runsaasti ja esittivät useita korjausehdotuksia. Noin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoan maussa on parantamisen varaa. Näiden vastausten perusteella voidaankin todeta, ettei kouluruoka maistu riittävästi, jonka vuoksi koululounas jää joskus väliin tai korvataan muulla. Avoimissa vastauksissa hyvin moni toivoi, että ruokaa maustettaisiin enemmän ja vaihtelevammin sekä lounas valmistettaisiin koulun omassa keittiössä eikä kuljetettaisi paikan päälle muualta.

Kouluruoan monipuolisuuteen ja vaihtelevuuteen kaivataan parannusta. Enemmistö parannusehdotuksista liittyi juuri ruoan monipuolisuuteen. Moni toivoi, että salaattit laitettaisiin tarjolle niin, että niistä voisi koota itse mieluisen annoksen ja että leipävaihtoehtoja olisi enemmän ja useammin tarjolla. Oppilaiden mielestä tällä hetkellä ruoka ei ole monipuolista, vaihtelevaa eikä maukasta. He kokivat, että samoja ruokia on liian usein, ruokalistat eivät vaihtele sekä samoja ruoka-aineita tarjoillaan usein vain muuttamalla hieman sen makua ja muotoa. Yhteenvetona voidaan todeta, että mikäli ruokaa monipuolistettaisiin ja vaihtelevuuteen sekä makuun panostettaisiin nykyistä enemmän, moni nuori kävisi luultavasti useammin syömässä kouluruokalassa sekä söisivät mahdollisesti kaikkia aterian osia.

Monet oppilaat eivät ruokaile koulussa, koska kouluruokailua ei ole porrastettu. Jonoja syntyy helposti ja moni kokee, että on helpompi ja nopeampi mennä läheiseen kauppaan tai pikaruokaravintolaan kuin jonottaa kouluruokailuun. Voidaan arvella, että pitkien jonojen vuoksi 45 minuutin ruokatauko ei riitä ruoan nauttimiseen kouluruokalassa. Nuorten toiveena on, että ruokailua porrastettaisiin. Myös Pulkkisen (2011) tekemään pro gradu-tutkielmasta kävi ilmi, että nuoret toivoisivat parannusta ruokailun sujuvuuteen. Lisäksi tutkielmassa kävi ilmi myös, että ruoan ulkonäkö ja tuoksu vaikuttavat kouluruoan houkuttelevuuteen. Ruoan tarjoilua ja esillepanoa tulisi suunnitella uudelleen.

Harilan (2010) mukaan nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaa heidän harrastuksensa, päivän ohjelma sekä aikataulutus. Nuori ei ehdi aina nauttimaan lämmintä ruokaa esimerkiksi harrastuksien vuoksi. Nuorten elämä on nykyään kiireistä ja hektistä, mikä omalta osaltaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin ja ruoan terveellisyyteen. On helpompaa ja nopeampaa käydä hakemassa kaupasta eväitä tai pikaruokalasta valmisruokaa.

Verrattaessa Pulkkinen (2011) tutkielman tuloksiin, molemmissa kouluruokailua koskevissa tyytyväisyyskyselyissä nousee esille samankaltaisia tuloksia ja johtopäätöksiä. Johtopäätöksenä molemmissa kyselyissä toivotuimpia tekijöitä kouluruokailua kehitettäessä olivat ruoan maku, maustaminen, useammin tarjottavat jälkiruoat ja monipuolisemmat leipävaihtoehdot, sekä vaihtelevammat ja runsaammat salaattivaihtoehdot. Tuloksissa tuli esille myös viihtyisämmät ruokailutilat sekä erityisruokavalioiden, esimerkiksi kasvisruoan monipuolistaminen. (ks. liite 2 Taulukko 11).

## **7.2 Pieksämäen lukiolaisten ruokailutottumukset**

Enemmistö kyselyyn vastanneista ilmoitti ruokailevansa koulussa joka päivä. Vastaajista neljännes ruokaili koulun ruokalassa noin 3-4 päivänä viikossa ja loput vastaajat harvemmin. Suurin osa vastaajista nauttii pääruoan sekä salaatin käydessään kouluruokailussa. Suosituin ruokajuoma on maito tai piimä. Suuri enemmistö ottaa ruoan lisukkeeksi leipää, silloin kun sitä tarjotaan. Muutama myös suosii hedelmiä, silloin kun niitä on tarjolla.

Kouluruoan korvausvaihtoehtoja selvitettiin avoimen kysymyksen avulla. Kolmasosa vastaajista syö mieluummin kotona tai muualla esimerkiksi läheisissä pikaruokaravintoloissa. Osassa vastauksista ilmeni myös, että kouluruoan ollessa epämieluisia, jätetään lounas kokonaan syömättä. Lähes puolet tähän kysymykseen vastanneista ostavat kaupasta välipalaa, jotka voivat olla esimerkiksi sämpylää, pasteijoita, karkkia, energiajuomia.

Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin pohjautuen pieksämäkeläisten lukiolaisten kouluruoan korvausvaihtoehdot eivät ravintosisällöltään vastaa suosituksia nuorten terveellisestä ruokavaliosta. Nuorten suosimat välipalat ovat runsassokerisia ja sisältävät niin kutsuttua tyhjää energiaa.

Melkein joka viides vastanneista noudattaa jotakin erityisruokavaliota ja enemmistön mielestä heidän ruokavalionsa otetaan huomioon riittävän hyvin. Kuitenkin osa vastanneista kokee

parannettavaa heidän erityisruokavalionsa huomioimisessa. Esimerkiksi allergisen ruokavaihtoehtoihin toivottaisiin enemmän vaihtelua ja maistuvuutta. Pääasiassa erityisruokavaliot pyritään lukiolaisten mielestä huomioimaan, mutta vaihtelua ja monipuolisuutta kaivattaisiin niihinkin enemmän.

### 7.3 Ruokailutottumusten vaikutus kehitykseen

Pieksämäen lukiolaisten ruokailutottumukset ovat kyselyn tulosten mukaan joiltakin osin huolestuttavia ja pahimmillaan nuoren normaalikehitystä ja kasvua haittaavia. Suurimmiksi huolenaiheiksi tuloksista nousivat kouluruoan nauttimatta jättäminen tai sen korvaaminen epäterveellisillä välipaloilla, tupakalla tai energiajuomalla. Teoriatiedon pohjalta voidaan todeta, etteivät energiajuomat ole sopiva vaihtoehto kouluruoan tilalle, koska ne lisäävät lasten ja nuorten univaikeuksia ja aiheuttavat ylivilkkauksia ja vaikuttavat siten koulunkäyntiin. Tupakointi on terveydelle erittäin haitallista, eikä missään nimessä korvaa ateriaa. (Härö ym. 2012; Dyess 2011.)

Tuloksista voidaan päätellä, etteivät nuoret syö ravitsemussuositusten mukaisesti koulussa. Niiden mukaan aterioita tai sen osia korvaa tai jättää syömättä huolestuttavan moni vastaaja, vaikka koululaisen olisi suositeltavaa syödä päivän aikana monipuolisesti eri ravintoaineita, jotta työvireys säilyisi läpi pitkän päivän. Jos lounas jätetään väliin, eikä sen sijaan syödä mitään, seuraa kova nälkä, jolloin monesti alkaa tehdä mieli makeaa ja rasvaista välipalaa. Kun kouluruokailu kattaa parhaimmillaan yhden kolmanneksen nuoren päivittäisestä energiantarpeesta, voi sen poisjättäminen johtaa energiavajeeseen ja toisaalta energiatason romahtaminen voi johtaa sen jälkeiseen ruoan ahmimiseen, jolloin puolestaan päivittäinen energiansaantisuositus ylittyy. (Harila ym. 2010; Rousi 2010.)

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että suomalaiset ravitsemussuositukset eivät toteudu kaikkien oppilaiden kohdalla. Oppilaat eivät esimerkiksi saa riittävästi ja tasapainoisesti kaikkia ravintoaineita, jos he jättävät kouluruoan syömättä. Heidän välipalansa koostuvat pitkälti sokereista ja kovetetusta rasvasta, mikä on ravintosuositusten vastaista. Aikuisiän sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, voidaan joissakin määrin ehkäistä nuoruusiän oikeaoppisilla ruokailutottumuksilla. (Aromaa ym. 2005.) Tuloksista ilmeni, että suurin osa vastanneista juo kouluruoalla maitoa, joka on kalsiumin saannin ja luuston kehityksen kannalta tarpeellista. Haglundin (2007) mukaan nuoruusiässä riittävä kalsiumin saanti edesauttaa luuston kehittymistä sen maksimivahvuuteen sekä ehkäisee osteoporoosia.

Tuloksista ilmenee, että näillä ruokailutottumuksilla nuorten vireystaso ei ole parhaimmillaan eivätkä nuoret jaksu keskittyä koko päivää koulutyöhön. Vaikka ruokataukoihin on varattu riittävästi aikaa, ovat ruokailujonot usein liian pitkiä. Tämä johtaa siihen, että ruoan nauttimiseen jää vähemmän aikaa eikä nuori ehdi tauollaan tekemään muuta, esimerkiksi ulkoilla. Lintukankaan (2007) mukaan ulkoilu kuitenkin edistäisi koulussa jaksamista.

Useat oppilaat korvaavat lounaansa erilaisilla epäterveellisillä vaihtoehdoilla, vaikka tiedetään, että kouluruoan korvaaminen runsasenergisillä välipaloilla, esimerkiksi pikaruoalla, virvoitusjuomilla ja makeisilla, voi pahimmillaan aiheuttaa joidenkin ravintoaineiden puutostiloja sekä fyysistä väsymistä. (Haglund ym. 2007.) Epäterveelliset välipalat ovat myös selvästi yhteydessä ylipainoon. Sokeripitoiset välipalat ovat epäedullisia myös suun terveydelle ja ylivilkkäus ja oppimisvaikeudet voivat olla yhteydessä nautittuihin epäterveellisiin välipaloihin. Kun aterioita korvataan välipaloilla, vaikuttaa se nuoren tarkkaavaisuuteen ja yleiseen jaksamiseen. Säännöllisen, monipuolisen ateriaritmin noudattaminen auttaisi nuorta jaksamaan koulussa ja pitäisi yllä tarkkaavaisuuskykyä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005; Lintukangas ym. 2007.)

Ateriavälien liiallinen venyttäminen voi pahimmillaan aiheuttaa epävarmalle nuorelle syömis-häiriöihin liittyviä oireita, kuten ahmimista. (Syömishäiriöliitto- SYLI ry, 2012). Lisäksi se haittaa aineenvaihdunnan toimintaa ja ravitsemussuositusten (2006) mukaan säännöllisen ateriaritmin puuttuminen voi haitata nuoren tasapainoista kasvua ja kehitystä. Lounaan ja terveellisten välipalojen nauttiminen on merkittävästi yhteydessä nuoren fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja niiden väliin jättäminen lisää useimmiten ärtyisyyttä ja heikentää stressin sietokykyä. (Harila ym. 2010).

Tulosten perusteella kouluruokailu ei ole aina nuorille mielekäs tai sosiaalinen tapahtuma, eikä ruokasalia pidetä viihtyisänä. Purasen ym. (2010) mukaan kouluruokailun kuitenkin tulisi olla odotettu tapahtuma päivässä, jolloin se kohottaisi oppilaan psyykkistä hyvinvointia. Usean mielestä kouluruoka ei ole myöskään houkuttelevan näköistä, joten sen esillepanoa tulisi miettiä. Ruokasalin viihtyvyyteen panostamalla saataisiin luotua useammalle kouluruokailusta positiivisempi mielikuva ja se voisi myötävaikuttaa nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (Lintukangas ym. 2007.)

## 8 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää Pieksämäen lukion toisen vuoden opiskelijoiden tyytyväisyyttä kouluruokailuun sekä miksi ilmainen koululounas ei heille maistu. Kyselytutkimus onnistui melko hyvin, koska hieman yli puolet kohderyhmästä vastasi kyselyyn. Kohderyhmämme oli omalta osaltaan kuitenkin haastava.

Lomakkeen laatiminen ja kyselyn toteuttaminen oli yksi haastavammista vaiheista opinnäytetyössä. Kyselylomakkeen laatimista edisti aiheeseen liittyvään teoriapohjaan tutustuminen ja toimiminen yhteistyössä Pieksämäen nuorisotoimen kanssa. Kyselylomakkeeseen oli haastavaa saada kysymykset aseteltua ja vastausvaihtoehdot laadittua niin, että niiden avulla saataisiin tutkimuskysymyksiin vastaukset. Lomakkeesta piti saada selkeä ja helposti ymmärrettävä ja vastattava, jonka takia muokkasimme lomaketta useampaan kertaan. Kysymysten vastausprosentti tässä työssä oli pääosin hyvä, josta voimme päätellä kyselylomakkeen olleen selkeä ja helposti vastattava. Kuitenkin havaitsimme kyselylomakkeessa analysointivaiheessa joitakin puutteita. Esimerkiksi lomakkeen kysymyksessä 3 ”Mitä yleensä syöt kouluruoalla? (voi olla useampikin vaihtoehto)”, olisi voinut olla myös vastausvaihtoehto ”syön kaiken.”

Kyselystä saatujen tulosten mukaan Pieksämäen lukion kouluruokailussa on kehitettävää. Avoimien vastauksien määrä oli positiivinen yllätys. Jokainen vastaus oli asiallisesti kirjoitettu ja aiheeseen liittyvä. Kehittämisehdotuksia nuoret olivat laatineet runsaasti, joka kertoo aiheen mielenkiintoisuudesta nuorten keskuudessa. Avoimien vastausten pohjalta saimme konkreettisia esimerkkejä kehittämisideoista nuorten sanoin kuvattuna.

Työn tilaajat toivoivat konkreettisia kehittämisideoita kyselyn pohjalta, joilla kouluruokailua voitaisiin jatkossa kehittää ja parantaa. Kyselyn tuloksista moni nuori koki jonojen ja aikataulutuksen hankaloittavan ruokailun sujuvuutta. Ruokailun porrastaminen ja aikatauluttaminen toimivammaksi mahdollisesti lisäisi kouluruoan menekkiä ja kouluruokailussa kävijöitä, koska jonoja ei pääsisi tällöin syntymään ja tällöin itse ruokailuun jäisi riittävästi aikaa. Porrastuksen toimivuuden onnistumiseksi porrastamisaikatauluista on oppilaiden sekä opettajien pidettävä kiinni. Tällä hetkellä Pieksämäen lukiolla on vain yksi ruoanjakelulinjasto, joka omalta osaltaan lisää jonojen pituutta. Ruokalinjastojen lisääminen edesauttaisi jonojen liikkuvuutta ja aikataulussa pysymistä.

Oppilaiden mielestä kouluruoan valmistaminen tuoreista raaka-aineista koulun omassa keittiössä lisäisi ruoan makua ja houkuttelevuutta. Tällä hetkellä kouluruoka tulee valmiiksi valmistettuna koululle, jossa se asetetaan tarjolle. Teoriatiedossakin tulee ilmi, että ruoan asettelemisella ja ulkonäöllä on vaikutusta ruoan nauttimiseen. Esteettisesti ja kauniisti esille laitettu ruoka houkuttelee ottamaan ruokaa lautaselle. Nuoret toivoivat, että ruoan esillepanoon kiinnitettäisiin enemmän huomiota, jolloin ruoan suosio mahdollisesti lisääntyisi.

Ruoan suosiota lisäisi oppilaiden oma osallistuminen ruokalistojen laadintaan. Tuloksissa muutama oppilas ehdottikin, että ruokalistoja laadittaessa voitaisiin ottaa oppilaiden mielipiteitä huomioon. Luulemme, että lukiolta löytyisi innokkuutta päästä osallistumaan ruokalistojen laatimiseen. Mielenkiintoisia tuloksia työssämme oli, että yli puolet vastaajista nauttii lounaalla maitoa tai piimää. Oli mielenkiintoista havaita, että iso osa opiskelijoista ei osannut arvioida, onko kouluruoka terveellistä.

Suomen perustuslain sekä YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan jokaisella alle 18-vuotiaalla on oikeus tulla kuulluksi sekä osallistua itseään koskeviin asioihin kehitystasonsa mukaisesti. Nuorisolain 8§ edellyttää, että kunnat järjestävät nuorille mahdollisuuden osallistua paikallista ja alueellista nuorisotyötä ja -politiikkaa koskevien asioiden käsittelyyn. Lisäksi nuoria on kuultava heitä koskevissa asioissa. (Finlex 2008.)

Lasten - ja nuorten osallisuus on todellisen vastuun kantamista ja saamista oman, toisten ja koko yhteisön toimintakyvystä. Se on sitoutumista yhteisten asioiden parantamiseen. Osallisuuden kautta koetaan omat vaikutusmahdollisuudet ja sitä kautta muodostuu omistajuus omaan yhteisöön sekä edistetään integroitumista omaan elinympäristöön. Osallisuus toteutuu toiminnan ja kokemuksen kautta. (Gretchen ym. 2012, 15–19.)

Saatujen vastausten perusteella luulemme, että lukiolta löytyisi innokkuutta osallistua ruokalistojen laatimiseen ja tätä kautta nuorten osallisuus toteutuisi sekä vahvistaisi kuuluksitulemisen sekä vaikuttamisen tunnetta opiskelijoilla.

Tulosten perusteella ruokailutilat eivät ole oppilaiden mielestä viihtyisät. Teoriatiedossakin käy ilmi, että ruokasalin viihtyvyys on tärkeä osa kouluruokailua. Pienilläkin teoilla, kuten esimerkiksi kukilla, verhoilla, valaistuksella tai järjestystä muuttamalla pystytään vaikuttamaan viihtyvyyteen. Ruokasalin viihtyvyyden lisäämiseen voitaisiin kysyä myös oppilaiden mielipidettä, jolloin ruokala



saattaisi tuntua enemmän oppilaiden omalta. Esimerkiksi voitaisiin järjestää ruokalalle ”uusi nimi”-kilpailu tai ruokalan ”stailaus”-kilpailu, jolloin nuorille tulisi tunne, että heidän mielipiteet otetaan huomioon ja heillä on ollut mahdollisuus itse osallistua ja vaikuttaa omaan elinympäristöönsä.

Osallisuusnäkökulmasta ajateltuna nuorten osallistuminen ja ottaminen mukaan esimerkiksi ruokalistojen laadintaan ja ruokalan ”stailaukseen” vaatii vaan uudenlaista ajattelutapaa kouluyhteisössä ja lupaa aikuisilta ottaa osaa koulun arkeen ja päätöksentekoon.

Kyselyn pohjalta moni nuori toivoi enemmän salaattivaihtoehtoja linjastolle. Moni kritisoi myös raaka-aineiden sekoittamista eli esimerkiksi rusinoiden lisäämistä porkkanaraasteeseen. Tällöin on helpompaa jättää salaatti ottamatta, kuin erotella itselle epämieluisat raaka-aineet lautasen reunalle. Salaatti- ja vihannesvaihtoehtojen tarjoileminen omissa astioissaan voisi lisätä salaattien ja kasvien suosiota. Näin jokainen saisi muodostaa lautaselleen mieluisensa sekoituksen kasviksia ja vihanneksia.

Ruoan maistuvuuteen nuoret toivoivat parannusta, etenkin mausteiden vähyyttä kritisoitiin. Yksi vaihtoehto vaikuttaa ruoan makuun, olisi lisätä ruokapöytiin omat maustetarjottimet tai koota yksi yhteinen maustepiste, joka sisältää terveellisiä mausteita, jotka eivät sisällä esimerkiksi paljoa suolaa. Kouluruoan valmistukseen on varattu melko niukasti rahaa ja tämä on haaste ruoan valmistuksessa. Moni edellä mainituista kehittämis ehdotuksista voitaisiin mahdollisesti toteuttaa pienillä kustannuksilla.

Teoriatiedon hankinta oli pitkä ja jatkuva prosessi. Löysimme uusia lähteitä työhön koko kirjoitusprosessin ajan. Oli hankalaa pitää työ teoriapohjaltaan ennalta rajaamassamme aiheessa, mutta onnistuimme siinä mielestämme hyvin. Tutkimuskysymykset ja -ongelmat olivat jatkoselvitys 2010 Kouluterveyskyselyn tuloksille ja tulivat alun perin opinnäytetyön tilaajalta, joka halusi tietää nimenomaan tähän työhön asettamamme tutkimuskysymyksiin vastaukset. Teoriatietoa ja aiempia tutkimuksia löytyi hyvin etenkin nuorten ravitsemuksesta sekä kouluruokailusta.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille yhteistyötaitoja erilaisten yhteistyötahojen kanssa. Yhteistyö Pieksämäen nuorisotoimen kanssa toimi erittäin hyvin ja saimme heiltä paljon tukea opinnäytetyössämme. Tällainen pitkäaikainen, aikataulutettu prosessi opetti meille myös kärsivällisyyttä. Tulevaa ammattiamme ajatellen, saimme ajankohtaista ja käytännönläheistä tietopohjaa nuorten ravitsemuksesta ja ruokailutottumuksista.

Pohdimme, että jos olisimme menneet itse Pieksämäen lukiolle toteuttamaan tämän kyselyn, olisimme mahdollisesti saaneet suuremman vastausprosentin. Lukiolta tuli kuitenkin ehdotus, että kysely toteutettaisiin heidän toimestaan. Mietimme myös tulosten luotettavuutta ja sukupuolisia eroavaisuuksia siltä kannalta, että suurin osa vastaajista koostui tytöistä, kun pojat edustivat vähemmistöä. Poikkeavatko tyttöjen ja poikien ruokailutottumukset toisistaan Pieksämäellä?

Aikataulutus oli hankalaa ja työn valmistuminen venyi ennalta suunnitellusta. Esimerkiksi lukiolaisten pitkäkö joululoma, jota emme osanneet ottaa huomioon riittävän ajoissa, viivästytti kyselyn toteuttamista. Omat teoriaopintomme ovat olleet viimeisen vuoden aikana todella tiiviitä, joten kaikille sopivia opinnäytetyön työstämisaikoja oli toisinaan hankala löytää. Tämä olikin meille opiksi, ja tiedämme jatkossa suunnitella aikataulumme napakammin ja realistisemmin.

Yhteenvetona opinnäytetyön prosessista toteamme, että se oli opettavainen ja ammatillisuutta vahvistava kokemus. Teoriatietoon pohjaten tuli tämän kyselyn tuloksissa ilmi, että kouluruokailuun tulisi panostaa entistä paremmin, jotta nuorten terveellinen ravitsemus saisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat. Parhaimmillaan kouluruoka antaa nuorille hyvän esimerkin, millaista terveellisen ja monipuolisen ruoan tulee olla. Meidän mielestämme on kuitenkin hienoa, että suomalaisissa kouluissa tarjotaan oppilaille ilmainen kouluateria, joka ei ole itsestäänselvyys muualla maailmassa.

Jatkotutkimuksena voisi tehdä kyselyn, jossa selvitetään, ovatko kouluruokailuun liittyvät mahdolliset parannusehdotukset muuttaneet nuorten kouluruokailutottumuksia. Myös peruskoulussa tai ammatillisessa koulutuksessa tehtävä kysely voisi olla mielenkiintoinen vertailukohde.

Mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia myös nuorten ruokailutottumuksia yleisemminkin esimerkiksi kotona tai vapaa-aikana ja toteutuvatko suomalaiset ravitsemussuositukset tällöin?

## LÄHTEET

Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. WSOY: Helsinki.

Dyess D. 2011. Energy Drinks May Pose A Serious Health Risk To Young. WWW-dokumentti. <http://www.healthnews.com/en/news/Energy-Drinks-May-Pose-A-Serious-Health-Risk-To-Young/0Wg5Lrbc5B9xjlr2YlZoVd/>. Päivitetty 21.2.2011. Luettu 8.3.2012.

Gretschén A. & Kiilakoski T. (toim.) 2012. Demokratiaoppitunti – lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Hakapaino: Helsinki.

Haglund, B. Huupponen, T. Ventola, A-L. Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen, 9.painos. WSOY, Helsinki.

Haglund, B. Huupponen, T. Ventola, A-L. Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitseminen. 10. painos. WSOY: Helsinki.

Haukkala, M. Turpeinen, R. 2010. Kouluruokailun havainnointi. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön ko. Opinnäytetyö.

Harila, M., Rahko, K., Viippola, T. 2010. Olen mitä syön. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Hoitotyön ko. Opinnäytetyö.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.osin uudistettu painos. Tammi: Helsinki.

Hyväri, E. Tarvainen, R. 2009. Lukiolaisten hyvinvointi eräässä keskisuomalaisessa lukiossa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan ko. Opinnäytetyö.

Härö, S. Iivanainen, V. 2012. Hypervirtaa tölkestä. Laurea ammattikorkeakoulu, Tikkurila. Liiketalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Janhonen, P & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. WSOY:Helsinki.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. WSOY: Helsinki.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1.–2.painos. WSOY: Helsinki.

Krause, K., Kiikkala, I., 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Kirjayhtymä: Helsinki.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus: Helsinki.

Kylliäinen, S. Lintunen, M. 1999. Ravitseminen. 7.painos. WSOY: Helsinki

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitseminen ja terveys. 9. painos. WSOY: Helsinki.

Laitinen, S. 2010. Lasten ja nuorten Pieksämäki – hyvinvointisuunnitelma 2009–2013. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko. Opinnäytetyö.

Laitinen, S. 2011. Henkilökohtainen tiedonanto 28.12.2011. Tiedottaja. Pieksämäen kaupungin nuorisotoimi.

Laki ammatillisesta koulutuksesta.1998. WWW-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980630>. Ei päivitystietoja. Luettu 15.3.2012.

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

Lehikoinen, K. 2011. Terveellinen ravitseminen nuoruudessa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön ko. Opinnäytetyö.

Lehtovaara, L & Manninen, T. 2011. Koululaisten energiajuomien käyttö. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön ko. Opinnäytetyö.

Lukiolaki 629/1998. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629>. Päivitetty 22.12.2009. Luettu 15.3.2012.

Norontaus, M. (toim.) 2010. Kouluterveyskysely- Pieksämäki 2010. Pieksämäki: Pieksämäen kaupunki / perusturva. Cd-levy.

Nuorisolaki 72/2006. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>. Päivitetty 20.8.2010. Luettu 10.4.2012.

Opetushallitus. 2010. WWW-dokumentti. <http://www.oph.fi/etusivu>. Ei päivitystietoja. Luettu 24.4.2012.

Parkkinen, K. Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. 1. painos. Otava: Helsinki.

Peltosaari, L. Raukola, H. Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. 1.painos. Otava: Helsinki.

Perusopetuslaki 628/ 1998. WWW-dokumentti.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Päivitetty 8.4.2011. Luettu 15.3.2012.

Pulkkinen, A. 2011. Tapaustutkimus yläkoululaisten kouluruokailusta. Itä-Suomen yliopisto, Savonlinna. Kotitalousopettajien ko. Kotitaloustieteen pro gradu –tutkielma.

Puranen, L., Rantila K. 2010. Murrosikäisen hyvä ravitsemus ja liikunta. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön ko. Opinnäytetyö.

Rautainfo. 2005. WWW-dokumentti. <http://www.rautainfo.fi/index.php?k=6704>. Ei päivitystietoja. Luettu 24.4.2012.

Rousi, S. 2010. Kouluruokailu Porvoon amistossa, kouluruoan ravitsemuksellinen laatu. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko. Opinnäytetyö.

Räsänen, E. Moilanen, I. Tamminen, T. Almqvist, F (toim.). 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 2. painos. Gummerus: Helsinki.

Sizer, F. Whitney, E. 2011. Nutrition. 12. painos. Thompson type, USA.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Julkaisuja 2009: 20: Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. 2. painos. Sosiaali- ja terveysministeriö: Helsinki.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä 2009. Käypä hoito: Syömishäiriöt (lapset ja nuoret). WWW-dokumentti.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi33030>. Päivitetty 20.8.2009. Luettu 8.3.2012

Suomen osteoporoosiliitto ry. WWW-dokumentti.

[http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=1](http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=1). Ei päivitystietoja. Luettu 24.4.2012.

Syömishäiriöliitto- SYLI ry. Syömishäiriöt. WWW-dokumentti.

<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/>. Ei päivitystietoja. Luettu 08.03.2012.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006. Kouluterveyskysely. WWW-dokumentti.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm> Päivitetty 01.07.2011. Luettu 26.08.2011.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2011. Kouluterveyskysely. WWW-dokumentti.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/toteuttaminen/index.htm>. Päivitetty 22.2.2012. Luettu 24.4.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy Paino: Edita Prima Oy. Helsinki

Valtionravitsemus neuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset.

WWW-dokumentti.

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset\\_ravitsemussuosituksset/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset_ravitsemussuosituksset/). Ei päivitystietoja. Luettu 20.12.2011.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa- määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä:

Gummeruksen kirjapaino Oy.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. 1–2 painos. Tammi: Helsinki.

Hei!

Olemme Mikkelin ammattikorkeakoulun 3. vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita. Tämä kysely kuuluu osaksi opinnäytetyötämme ja sen tarkoituksena on selvittää lukiolaisten kouluruokailutottumuksia. Työmme pohjana käytetään Pieksämäen kouluissa vuonna 2010 tehdyn kouluterveyskyselyn tuloksia.

Tämä kysely tehdään nimettömästi ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa niihin oman mielipiteesi mukaan.

Kiitos ajastasi!

Oona Immonen

Terveydenhoitajaopiskelija

oona.immonen@mail.mamk.fi

Ida Laitinen

Terveydenhoitajaopiskelija

idae.laitinen@mail.mamk.fi

Emma Räihä

Terveydenhoitajaopiskelija

emma.raiha@mail.mamk.fi



**1. Sukupuoli**

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

**2. Kuinka usein ruokailet koulussa viikon aikana?**

- ☐ joka päivä
- ☐ 3-4 päivänä viikossa
- ☐ 1-2 päivänä viikossa
- ☐ harvemmin
- ☐ en koskaan

**3. Mitä yleensä syöt kouluruoalla? (voi olla useampikin vaihtoehto)**

- ☐ pääruoan
- ☐ salaatin
- ☐ maitoa/piimää
- ☐ vettä
- ☐ leipää
- ☐ en mitään
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

**4. Alla on väittämiä kouluruokailusta. Rastita seuraavista (kyllä, ei tai en osaa sanoa) sinun mielestäsi sopivin vaihtoehto:**

**a. Koululounas tarjotaan sopivaan ajankohtaan**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**b. Kouluruoan nauttimiseen on varattu riittävästi aikaa**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**c. Kouluruokaa saa riittävästi**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**d. Kouluruoka on maultaan hyvää**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**e. Kouluruokailu on sujuvaa (jonojen liikkuvuus)**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**f. Ruokalaan on mukava mennä**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**g. Kouluruoka on monipuolista ja vaihtelevaa**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**h. Kouluruoka on terveellistä**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**i. Ruokasali on viihtyisä**

- ☐ kyllä
- ☐ ei

- ☐ en osaa sanoa

**j. Ruokasalin puhtaudesta huolehditaan riittävästi**

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

**5. Jos et syö kouluruokaa, millä korvaat sen?**

---

---

---

**6. En syö kouluruokaa koska:**

---

---

---

**7. Noudatatko jotakin erityisruokavaliota (esim. kasvis-, gluteenitonta- tai maidotonta ruokavaliota)?**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

**8. Jos noudatat jotakin erityisruokavaliota, kuinka se mielestäsi huomioidaan kouluruokailussa?**

---

---

---

**9. Kuinka sinun mielestäsi kouluruokailua tai kouluruokaa tulisi kehittää?**

---

---

---

**10. Haluatko sanoa vielä jotakin muuta kouluruokailuun liittyen?**

---

---

---

**Kiitos vastauksestasi!**

TAULUKKO 11. Suosituimmat parannusehdotukset kouluruokailun kehittämiseksi

Kaikista oppilaista	
<b>Paremmanmakuista lämmintä ruokaa.</b>	93 %
<b>Useammin jälkiruokia</b>	89 %
<b>Useammin pehmeää leipää.</b>	84 %
<b>Tarjolle useampia pääruokavaihtoehtoja.</b>	82 %
<b>Enemmän salaattivaihtoehtoja.</b>	75 %
<b>Enemmän mausteita.</b>	72 %
<b>Lyhyempi jonotusaika.</b>	65 %
<b>Enemmän aikaa ruokailuun.</b>	55 %
<b>Enemmän ruoanottopisteitä.</b>	52 %
<b>Viihtyisämpi ruokailuympäristö.</b>	43 %
<b>Ruoat tulisi tarjota kuumempina.</b>	38 %
<b>Enemmän erilaisia salaattinkastikkeita.</b>	38 %
<b>Enemmän erilaisia levitteitä.</b>	33 %
<b>Useammin kasvisruokia.</b>	29 %