



# **VÄLKYT VÄLIPALAT YHDESSÄ: PERUSKOULUSSA TARJOTTAVIEN VÄLIPALOJEN NYKYTILA JA KEHITTÄMISEN TARPEET**

Teija Rautiainen & Niina Rantakari



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

Teija Rautiainen & Niina Rantakari

# **VÄLKYT VÄLIPALAT YHDESSÄ: PERUSKOULUSSA TARJOTTAVIEN VÄLIPALOJEN NYKYTILA JA KEHITTÄMISEN TARPEET**

XAMK KEHITTÄÄ 144

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU  
KOTKA 2021

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Pixabay, Michal Jarmoluk

Taitto ja paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-327-3 (PDF)

ISSN: 2489-3102 (verkkajulkaisu)

[julkaisut@xamk.fi](mailto:julkaisut@xamk.fi)

# LUKIJALLE

Suomalainen sosiaalinen innovaatio, kouluruokailu, on iso osa suomalaista yhteiskuntaa. Onhan maksutonta kouluruokaa tarjottu jo yli 70 vuotta. Enää oppilaiden ei kuitenkaan tarvitse osallistua ruokatarvikkeiden kasvattamiseen tai keräämiseen kuten kouluruokailun alkutaipaleella 1940-luvulla. Oikeus maksuttomaan kouluateriaan on esi- ja peruskoululaisilla sekä lukion ja ammatillisen perusasteen opiskelijoilla eli noin 840 000 lapsella ja nuorella.

Kouluruokailulla on terveydellisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä. Se on myös keino tukea oppilaiden jaksamista, terveyttä ja oppimista, vahvistaa ruokaosaamista sekä siirtää ruokakulttuuria. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus ohjaa kouluruokailun järjestämistä. Kouluruokailu myös tukee opetussuunnitelman mukaisia opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita.

Ruokapalvelujen rooli lasten ja nuorten hyvän syömisen edistäjänä on merkittävä. Suomessa vuosittain valmistettavista noin 750 miljoonasta aterista 47 prosenttia tarjotaan julkisella sektorilla. Peruskoulujen ja lukioden oppilaille valmistetaan vuoden mittaan reilut 124 miljoonaa ateriaa.

Kouluruokailua kehitetään aktiivisesti, jotta se täyttäisi sille asetetut tehtävät. Koulupäivän aikaiset välipalat ovat keino täydentää koululounasta ja parantaa oppilaiden jaksamista iltapäivän oppitunneilla. Välipalojen historia ulottuu vain pari vuosikymmentä taaksepäin, ja niiden järjestämisen tavoista on vain vähän tietoa. Tämä julkaisu kuvaa välipalan tarjoamisen käytäntöjä ja kokoa yhteen tulevaisuuden kehittämisen tarpeita. Julkaisu on osa valtioneuvoston kanslian rahoittamaa Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hanketta. Hanke toteutti valtakunnallisen tutkimuksen kouluikäisen ruokailun nykytilanteesta ja välipalakäytäntöjen toteutustavoista ja kartoitti EU:n komission rahoittaman koulujakelujärjestelmän (kouluhedelmätuen) käyttöä ja käytön esteitä. Osana tutkimusta mallinnettiin kouluruokailun kustannusvaikutuksia kuntatalouteen tilanteessa, jossa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö ja välipalojen säännöllinen tarjoaminen olisi kouluissa nykyistä laajempaa. Hankkeen tuloksia voidaan käyttää hallitusohjelman mukaisen koulupäivän uudistamisprosessin ja kouluruoan kehittämisohjelman valmistelun tukena. Hankkeen toteuttajia olivat Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Ammattikeittiöosaajat ry ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Välkyt välipalat yhdessä: Peruskoulussa tarjottavien välipalojen nykytila ja kehittämisen tarpeet -julkaisu on Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hankkeen osajulkaisu, joka kokoa yhteen koulujen välipalan tarjoamisen nykyisiä käytäntöjä ja tulevaisuuden kehit-

tämisen tarpeita. Vaikka koulupäivän aikaiset välipalat ovat keino täydentää koululounasta ja parantaa oppilaiden jaksamista iltapäivän oppitunneilla, on välipalatarjonnasta vain vähän koottua tietoa. Julkaisu on suunnattu kouluruokailussa toimiville ruokapalvelualan ammattilaisille ja se sopii myös koulujen opetushenkilöstölle sekä koulutusta kehittäville virkamiehille kehittämisen työkaluksi.

Julkaisun alussa kuvataan välipalatarjonnan nykytilaa ja nostetaan esiin oppilaiden toiveita tulevaisuuden välipalojen suhteen. Sen jälkeen käydään läpi välipalakäytäntöjen tunnistettuja kehittämistarpeita. Julkaisun tulokset perustuvat asiantuntijahaastatteluihin, työpajoihin, oppilastehtäviin ja kirjallisuuteen. Ruokapalvelujen edustajat, koulujen opetushenkilökunta ja iltapäivätoiminnan ohjaajat olivat aktiivisesti mukana työpajoissa ja oppilastehtävän toteutuksessa. Keskeisiksi kehittämisteemoiksi nousivat asiakaskeskeinen suunnittelu, oppilaiden osallisuus ja kouluyhteisön yhteistyö ruokakasvatuksessa.

Ruokapalvelujen vahva ammattiosaaminen luo kehittämislle hyvän pohjan. Kehittämishalun rinnalla työpajoissa välittyi tarve saada lisätietoa siitä, miten muualla toimitaan ja mitä hyviä keinoja on löydetty. Toivon, että julkaisu käytännön esimerkkeineen antaa uusia eväitä koulun välipalojen kehittämiseen ja yhdessä tekemiseen. Mukavia lukuhetkiä julkaisun parissa!

*Teija Rautiainen*, tutkimuspäällikkö, restonomi (YAMK)

Mikkeli 11.3.2021

# KIRJOITTAJAT

**TEIJA RAUTIAINEN**, tutkimuspäällikkö, restonomi (YAMK)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Kestävä hyvinvointi

**NIINA RANTAKARI**, TKI-asiantuntija, ETM, FM

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Kestävä hyvinvointi

# SISÄLTÖ

LUKIJALLE.....	3
KIRJOITTAJAT .....	5
1 KOULUJEN VÄLIPALOJEN JÄRJESTÄMISESTÄ LÖYTYY VÄHÄN TIETOA ...	7
2 KOULUJEN VÄLIPALATARJONNAN NYKYTILA.....	9
2.1 Oppilaille tarjolla maksutonta ja maksullista välipalaa .....	10
2.2 Hinnoittelu, maksaminen ja tiedottaminen .....	11
2.3 Houkuttelevaa ja terveellistä välipalatarjontaa.....	14
3 OPPILAIDEN TOIVEET TULEVAISUUDEN VÄLIPALOJEN SUHTEEN.....	15
4 VÄLIPALAN TUNNISTETUT KEHITTÄMISTARPEET.....	18
4.1 Koulun oma välipalamalli .....	19
4.2 Asiakkaat mukaan suunnitteluun.....	20
4.3 Ruokakasvatusta laaja-alaisesti.....	22
4.4 Lisää kasviksia ja hedelmiä osaksi välipalaa .....	25
5 VÄLIPALAA ON KEHITETTÄVÄ OSANA KOULURUOKAILUN KOKONAISUUTTA .....	27
5.1 Oppilaiden kuuleminen avainasemassa .....	28
5.2 Välipala tukee kouluruokailun täysipainoisuutta .....	29
6 AINEISTONA TYÖPAJAT, HAASTATTELUT JA KIRJALLISUUSKATSAUS ....	30
6.4 Neljän työpajan sarja .....	31
6.2 Oppilaat kuvasivat tulevaisuuden välipaloja .....	32
LÄHTEET .....	33
Liite 1. Lisätietoa kouluruokailun kehittämiseen.....	34

# **1 KOULUJEN VÄLIPALOJEN JÄRJESTÄMISESTÄ LÖYTYY VÄHÄN TIETOA**





Välipalan syöminen koulussa auttaa jaksamaan aamu- ja iltapäivän opetuksessa ja harrastuksissa ennen kotona tapahtuvaa ruokailua. Suosituksen mukaan oppilaille pitää tarjota mahdollisuus maksuttomaan välipalaan, jos koulupäivä matkoineen kestää lounaan jälkeen yli kolme tuntia tai jos oppilas tarvitsee välipalan terveydellisen syyn takia. Maksullista välipalaa on tarjottava osana kunnan tai muun toimijan järjestämää aamu- tai iltapäivätoimintaa (Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 48. d §). Muutoin maksullisen välipalan järjestäminen lisäpalveluna on vapaaehtoista.

Laajasti tarjotun koulupäivän aikaisen välipalan juuret ovat 2000-luvun taitteessa. Silloin käynnistyi koulujen iltapäiväkerhotoiminta, ja koululounasta täydentämään tarvittiin välipalaa. Aiemmin välipalan tarjoaminen oli satunnaista ja koulukohtaista. Välipalojen kehittämiseen panostettiin 2010-luvun taitteessa tutkimus- ja kehittämishankkeissa, kuten Järkipalaa (Keso ym. 2008) ja Haukkaa välillä (Leipätiedotus s.a.), sekä tiedotuksen ja viestinnän keinoin. Nyt 2020-luvun taitteessa Sanna Marinin hallitusohjelman koulupäivän uudistamisprosessin, ”harrastamisen Suomen mallin”, ja kouluruokailun kehittämisohjelman eteenpäin vieminen nostaa esille myös koulun välipalan kehittämistarpeet.

Valtioneuvoston kanslian rahoittamassa Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hankkeessa (2020–2021) koottiin puuttuvaa tietoa kouluruokailun ja välipalan järjestämisen nykytilasta ja tulevaisuuden kehittämistarpeista. Hanketta koordinoi Itä-Suomen yliopisto, ja toteuttajina mukana olivat Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ammattikeittiöosaajat ry ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Kattava koululounas ja välkyt välipalat -loppuraportti (Tilles-Tirkkonen ym. 2021) kuvaa kouluruokailun nykytilaa ja kehittämistarpeita tutkimusaineistojen, ruokapalvelujen ja opetustoimen henkilöstölle tehdyn kyselyn ja haastattelujen sekä työpajojen tulosten pohjalta. Välipalan järjestämisen kustannusvaikutuksia kuntatalouteen avataan kolmen esimerkkilaskelman avulla. Covid-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilan vaikutukset kouluruokailuun keväällä 2020 ovat osa raporttia. Päätöksenteon tueksi loppuraportissa annetaan 11 kansallista, kunnallista tai koulukohtaista toimenpidesuositusta kouluruokailun ja koulujen välipalatarjonnan kehittämiseksi.

Yksi hankkeen osaraportti on Ammattikeittiöosaajat ry:n julkaisu (Jämsén & Huhtala 2021), jossa ruokapalveluille ja opetustoimelle tehdyn kyselyn ja haastattelujen tulokset kuvataan yksityiskohtaisemmin kuin loppuraportissa. Toinen osaraportti on tämä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun julkaisu, joka kuvaa erityisesti koulun välipalojen nykytilaa sekä kehittämiseen liittyvien neljän työpajan ja niitä edeltävien haastattelujen tuloksia.



# **2 KOULUJEN VÄLIPALATARJONNAN NYKYTILA**





Välipalaa tarjotaan ja syödään kouluissa vähän. Yhtenäistä linjaa välipalojen tarjoamiseen ei ole, vaan käytännöt vaihtelevat kuntien ja koulujen kesken. Välipala on kuitenkin tärkeä osa täysipainoista kouluruokailua. Sen tarkoituksenmukainen järjestäminen vaatii yhteistyötä ja suunnittelua, johon parhaimmillaan osallistuu koko koulu.

## 2.1 OPPILAILLE TARJOLLA MAKSUTONTA JA MAKSULLISTA VÄLIPALAA

Kouluruokailusuosituksen mukainen maksuton välipala tulee tarjota oppilaille, joiden koulupäivä matkoineen kestää yli kolme tuntia koululounaan jälkeen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Työpajojen osallistujat kertoivat, että tällöin on yleisimmin tarjolla näkkileipää ja levitettä sekä juomaksi vettä tai maitoa. Näkkärivälipalan täydennyksenä voi olla tuorepaloja tai satunnaisesti tuotteita, joita on jäänyt yli koululounaalta. Näkkärivälipalaa tarjotaan osassa kouluja kaikille oppilaille – ei vain niille, joiden koulupäivän pituus ylittää suosituksen rajan. Aamupäivällä ennen koululounasta tarjottavan välipalan tarve on lisääntynyt, kun koululounaita on jouduttu porrastamaan pidemmälle aikavälille koronapandemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi.

Muita maksuttomia välipaloja ovat aamupuuro ja kasvis-hedelmävälipala. Välipalan tarvetta koulupäivän aikana on ratkaistu myös sopimalla kouluun tuotavista eväistä: mitä, missä ja milloin omia eväitä voi syödä.

Suurin osa koulun oppilaille maksullisesta välipalatarjonnasta liittyy koulun 1. ja 2. luokan oppilaiden iltapäivätoimintaan. Sen aikana on perusopetuslain (48. d §) mukaan tarjottava aamu- tai välipalaa. Tarjolla on usein sama välipala kuin päiväkodeissa, varsinkin, jos välipalan järjestämisestä vastaa kunnan ruokapalvelut.

Koulupäivän aikana voi ostaa ruokapalvelujen tai koulun oppilaskunnan myymää välipalaa. Ruokapalvelujen järjestämiä, välipalaksi myytäviä tuotteita ovat esimerkiksi yksittäispakatut välipalatuotteet, kuten jogurtit, rahkat, välipalapatukat ja juomat, tai valikoima leipää, leikkeleitä, juustoa, kasviksia ja hedelmiä, joista voi itse koota mieleisensä välipalan. Käytössä on myös valmiiksi koostettuja välipalapaketteja, joihin kuuluu esimerkiksi ruisleipä ja smoothie tai täytetty sämpylä ja juoma. (Taulukko 1.)

Oppilaskunnan, joskus vanhempaintoimikunnan, järjestämässä kioskimyyntissä myytävänä on usein myös herkkuja, kuten makeita leivonnaisia. Kun periaatteena on tarjota ravitsevia välipaloja, tätä ristiriitaa on ratkottu yhdessä. Ruokapalvelujen ja oppilaskunnan yhteistyöstä on saatu hyviä kokemuksia, kun ruokapalvelut on valmistanut myyntiin tuotteita, kuten täytettyjä leipiä, tai tarjonnut oppilaskunnan käyttöön kylmäsäilytystilaa esimerkiksi hedelmiä varten.

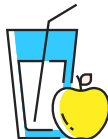
Kunnissa, joissa 1. ja 2. luokan oppilaiden iltapäivätoiminnan järjestävät pääasiassa yritykset tai kolmannen sektorin toimijat, kunnan ruokapalveluiden oma välipalan tuotanto voi olla vähäistä ja satunnaista. Silloin ruokapalveluille ei muodostu yhtenäistä välipalojen järjestämisen mallia, vaan tilaukset toteutetaan asiakkaiden toiveiden mukaan. Kirjavat käytännöt ja vaihtelevat tilaukset ovat ruokapalveluille haastavia, koska ne vaikeuttavat työajan hallintaa.

**Taulukko 1.** Koulussa tarjottavien maksullisten välipalojen muodot

Välipala	Huomio	Esimerkkejä tarjonnasta
Iltapäivätoiminnan välipala	Tarjolla iltapäivätoimintaan osallistuville 1. ja 2. luokan oppilaille. Perustuu päiväkodin ruokalistaan. Noudattaa ravitsemussuosituksia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokonaisuus tyypillisesti: viljatuote, maitotaloustuote ja tuoretuote</li> <li>• Kiisseliä</li> <li>• Jälkiruokapuuroa</li> <li>• Marja- tai hedelmärahkaa</li> <li>• Jogurttia</li> <li>• Kasvis- ja hedelmäpaloja</li> </ul>
Linjasto- välipala / ruokapalvelujen kioski- myynti	Tarjolla vaihtelevasti kaikille halukaille, yläkoululaisille, alakoululaisille tarvittaessa tai koulun kerhotoimintaan osallistuville. Välipalalistoja on käytössä vaihtelevasti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leipää, juustoa, leikkeleitä</li> <li>• Hedelmiä, kasvis- ja hedelmäpaloja</li> <li>• Marja- tai hedelmäsmoothieita</li> <li>• Vähäsokerisia jogurtteja</li> <li>• Mehua, kaakaota, välipalapatukoita tai keksejä</li> <li>• Lettuja, pitsapaloja, karjalanpiirakoita</li> </ul>
Välipala- kärry	Ruokapalvelut tuottaa tarjonnan. Oppilaskunta eli oppilaat vastaavat myynnistä. Opettaja valvoo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Täytettyjä leipiä</li> <li>• Hedelmiä</li> <li>• Mehua, kaakaota, kahvia</li> </ul>
Kioski- myynti (ruokapalvelut)	Tarjonnan painopistettä on siirretty terveellisiin tuotteisiin. Voi kilpailla ruokapalvelujen terveellisemmän välipalatarjonnan kanssa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Täytettyjä leipiä</li> <li>• Hedelmiä</li> <li>• Täysmehuja</li> <li>• Makeita leivonnaisia</li> </ul>
Välipala- automaatti	Käytetään hyvin vähän peruskouluissa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaihteleva tuotetarjonta</li> </ul>

## 2.2 HINNOITTELU, MAKSAMINEN JA TIEDOTTAMINEN

Välipalan kustannuksia syntyy raaka-aineiden lisäksi suunnitteluun, elintarviketilauksiin, valmistukseen, jakeluun, tilojen siistimiseen ja valvontaan kuluva työajasta. Muita kustannuksia syntyy pakkaustarvikkeista ja mahdollisista kuljetuskustannuksista. Hanke selvitti välipaloista syntyviä lisäkustannuksia kolmessa erikokoisessa kunnassa. Lisäkustannusten arvioitiin olevan pienimmillään 0,15 euroa ja suurimmillaan 2,13 euroa oppilasta kohden.



Merkittävimpien lisäkustannusten arvioitiin aiheutuvan henkilöstö-, tarjoilu- ja valmistusastia- sekä pakkausmateriaalikustannuksista. Jos kunnan ruoanvalmistus on hajautettu ja välipalatarjonta on ollut pienimuotoista, lisäkustannusten määrä on suurempi. Yksiselitteistä arvioita välipalan kustannusvaikutuksista on vaikea antaa, koska ruokapalvelujen toiminta on heterogeenistä, laskentaperusteet vaihtelevat ja kustannuspaineet ovat kunnissa erilaisia. (Tilles-Tirkkonen ym. 2021.) Tilanteessa, jossa ruokapalveluiden välipalantuotanto on vähäistä, välipalojen tuotteistaminen ja yhtenäinen järjestämisen malli ovat erityisen tärkeitä kustannusten hallinnan kannalta.

Välipalan hinnoittelussa päädytään usein kompromissiin. Sille haetaan pienin mahdollinen hinta, joka kattaa kustannukset niin, ettei esimerkiksi koululounaan rahoituksesta tarvitse tinkiä. Edulliset ”euron tai kahden” välipalat ja yksittäisten tuotteiden tasarahahinnoittelu tekevät välipalan ostamisen mahdolliseksi useille oppilaille.

Edullisesta hinnasta huolimatta vaikuttaa siltä, että erityisesti yläkoululaiset arvioivat tarkasti, millaisesta välipalasta kannattaa maksaa. Ruokapalveluiden tarjoama terveellinen, edullinen välipala voidaan nähdä hinta-laatusuhteeltaan kannattamattomana valintana, kun kaupasta voi ostaa lähes samaan hintaan jotakin herkullisemmaksi koettua.

Välipalan maksamiseen on useita käytäntöjä. Iltapäiväkerhossa tarjottavan välipalan kustannukset ovat osa osallistumis- tai hoitomaksua. Koulupäivän välipalojen maksuvälineitä ovat välipalakortti, välipalalipukkeet, ladattava maksukortti, mobiilisovellus tai käteinen raha. Useamman kappaleen sarjana myytäviä välipalalipukkeita tai kortteja voi saada esimerkiksi koulun kirjastosta, koulusihteeriltä tai ruokapalveluilta maksukuittia vastaan. Toimivana käytäntönä pidetään kunnan ruokapalveluiden yhtenäistä lipukemaksukäytäntöä, joka ei edellytä käteisen käsittelyä keittiöissä. Oppilaskunnan kioskissa puolestaan käteisen rahan käyttö maksuvälineenä voi opettaa tärkeitä taitoja ja yhdistyä näin osaksi opetusta.

- *Eräässä kunnassa välipalalipukkeiden kattavuutta on laajennettu: Kaikista kunnan kirjastoista ostettavat lipukkeet ovat vapaasti kaikkien kuntalaisten ostettavissa. Ne käyvät myös ruokapalvelujen myymän ylijäämäruoan ostamiseen.*
- *Koululaisten käteismaksuihin liittyy useita haasteita. Välipalarahaa unohtuttua rahaa lainataan kavereilta tai keittiöön kertyy ”velkalista”, jonka selvittäminen aiheuttaa ylimääräistä työtä. Myös käteiskassan ylläpitäminen ja maksujen tilittäminen koetaan ruokapalveluissa tarpeettoman työllistäväksi tuottoon nähden.*

Välipaloille laadittuja ruokalistoja ei ole aina käytössä, vaikka niiden käyttäminen voisi helpottaa välipalan järjestämistä (taulukko 2). Yksi syy välipalalistojen puutteeseen on halu tarjota joustavasti lounaalta jäänyttä ruokaa ja näin vähentää ruokahävikkiä. Pelko ruoka-

hävikin määrän lisääntymisestä on myös yksi este välipalatarjonnan lisäämiselle. Välipalalla käyvien oppilaiden määrä kun vaihtelee suuresti, eikä annosmääriä pystytä ennakkoimaan.

Ennakkoilmoittautuminen antaisi tarkemman kuvan menekistä, mutta se vaatisi organisoitua: mitä tapaa tai järjestelmää käytetään, miten aikaisin pitää ilmoittautua ja kuka ilmoittautumiset ottaa vastaan?

**Taulukko 2.** Esimerkki koulun ruokalistasta, joka sisältää aamupalan, lounaan ja välipalan.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Kaurapuuro Maito ja leipä Juustoviipale Tomaatti Aprikoosikiisseli	Neljänviljanpuuro Aprikoosikiisseli Maito ja leipä Juustoviipale Kurkku	Mannapuuro Raparperimansikkakiisseli Maito ja leipä Juustoviipale Kurkku	Ruishiutalepuuro Vadelmakiisseli Maito ja leipä Juustoviipale Kurkku	Vehnähiutalepuuro Punaherukka-kiisseli Maito ja leipä Juustoviipale Kurkku
Lounas	Keisarinkeitto Tomaatti Tuorepala Maito ja leipä	Makaroni- laatikko Kurkku-jäävuortomaatti- salaatti, Öljykastike Tomaatti- ketsuppi Maito ja leipä	Kirjolohi- pyörykkä Perunasose Punajuuri- suikale Kiinankaali- persikka- salaatti Salaatinkastike Maito ja leipä	Perunavelli Täytetty ruiskiekkko Maito ja leipä Mustikkarahka	Broilerikastike Keitetty riisi Porkkana- raaste Salaatinkastike Mustaherukkaa Maito ja leipä
Välipala	Maito ja leipä Tuorepala Aprikoosikiisseli	Maito ja leipä Tuorepala Raparperimansikkakiisseli	Maito ja leipä Kurkku Vadelmakiisseli	Maito ja leipä Paprika Mustikkarahka	Maito ja leipä Kurkku Punaherukka-kiisseli

Välipalan suosiota voi testata myös kokeilemalla. Maksuttomat aamu- ja välipalakokeilut ovat ruokapalveluiden näkökulmasta helpompia kuin maksulliset kokeilut, jos maksamiseen ei ole valmiita käytäntöjä. Lisäksi kokeilun keston tulisi olla riittävän pitkä. Uusien käytäntöjen omaksuminen vie aikaa sekä vaatii toistoja ja aktiivista markkinointia kohderyhmälle.

- *Kebittämistyö Maistuva koulu -hankkeen kanssa tarjosi mahdollisuuden kokeilla aamupuuron tarjoamista alakouluissa Salossa. Kokeilu toteutettiin mahdollisimman yksinkertaisena. Tarjolla oli hiutalepuuroa ruokajuoman kera. Valmistus ja tarjoilu pyrittiin hoitamaan vähäisin henkilöstön työajan lisäyksin, osin ruokapalvelu- ja opetushenkilöstön yhteistyönä. Puuroaamiainen osoittautui hyvin suosituksi oppilaiden keskuudessa. Ruoan lisäksi tärkeänä vetovoimatekijänä oli mahdollisuus mukavaan, kiireettömään aamuhetkeen yhdessä kavereiden kanssa. Myönteisten kokemusten seurauksena aamupuuro vakiintui pysyväksi käytännöksi osassa kouluista.*



## 2.3 HOUKUTTELEVAA JA TERVEELLISTÄ VÄLIPALATARJONTAA

Asiakkaiden toiveita vastaavan välipalavalikoiman ja sen hyvän ravitsemuksellisen laadun välillä voi olla ristiriita. Koululaisten terveellisten ja epäterveellisten välipalavalintojen vastakkainasettelua voidaan vähentää tuntuvasti, kun lisätään toiminnan asiakaslähtöisyyttä ja huomioidaan koululaisten mielipiteet välipalan sisällöstä, ajoituksesta ja ruokailuym-  
päristöstä.

Kouluyhteisön aikuiset kannattavat kehittämis ehdotuksia, joilla lisätään kouluruokailun asiakkaiden eli lasten ja nuorten osallistumista välipalojen kehittämiseen. Suurimmalla osalla oppilaista on järkeviä ajatuksia siitä, millainen koulun välipalatarjonta voisi olla ja mitä myönteisiä vaikutuksia ravitsevan välipalan nauttimisella on. Asiakkaille kannattaa antaa aito mahdollisuus tulla kuulluiksi ja vaikuttaa.

Koulun välipalatarjonnan houkuttelevuutta lisäävät trendikkäät ja vapaa-ajan mieluisia välipaloja mukailevat take away -tuotteet. Yhdessä ideoiden ravitseva, monipuolinen koulupäivän välipala voi saada uuden muodon esimerkiksi vapaavalintaisista komponenteista koostettuna annossalaattina, kätevästi juoden nautittavana smoothiena tai fruitienä tai rentona sormisyötävänä, kuten dippikasviksina, wrappeina ja runsaasti täytettyinä leipinä.

Oppilaiden ylläpitämän kioskin herkkuja painottava tarjonta sekä koulun ulkopuolelta ostetut tuotteet ovat ruokapalvelujen tuottaman välipalan kovia kilpailijoita (kuva 1). Ruokapalveluissa ei kuitenkaan haluta vastata tähän haasteeseen tavalla, joka heikentäisi välipalan ravitsemuksellista laatua ja johtaisi tarjontaan, joka ei enää olisi kouluruokailusuosituksen mukainen. Sen sijaan kaivataan keinoja, joilla terveellisistä, koululaisten jaksamista ja hyvinvointia tukevista välipaloista tehdään houkuttelevia.

Ruokapalveluissa on kiinnostusta osallistua myös oppilaskunnan kioskitoiminnan suunnitteluun ja tukea sen toteutusta. Koulun ruokapalveluhenkilöstö voi esimerkiksi valmistaa kioskimyyntiin täytettyjä sämpylöitä tai tilata hedelmiä, tai keittiöstä voidaan tarjota kylmäsäilytystilaa.

- *Koulun kioskitoiminnalla voidaan tukea myös nuorten urheilijoiden jaksamista ja tavoitteiden mukaista kehittymistä sekä vahvistaa koko kouluyhteisön yhteisöllisyyttä. Liikuntapainotteisessa koulussa aktiiviset vanhemmat ja urheilijanuoret ovat osallistuneet laadukkaan välipalatarjonnan suunnitteluun. Kioskissa myydään sämpylöitä ja hedelmiä, ei pelkkiä makeita leivonnaisia.*

# **3 OPPILAIKEN TOIVEET TULEVAISUUDEN VÄLIPALOJEN SUHTEEN**





[illegible]

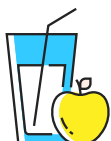
Oppilaat kuvasivat myös toiveiden kouluvälipalan nauttimispaikkaa, ajoitusta ja vaikutuksia (kuva 2). Välipala syödään mieluiten luokassa tai koulun ravintolassa. Vaihtelua tarjoaisi mahdollisuus nauttia välipala ulkona tai tavanomaista kouluympäristöä viihtyisämmässä paikassa, kuten sohvalla. Osalle oppilaista tärkeintä ei ole paikka vaan seura. Oppilaat syövät toiveiden välipalan kavereidensa kanssa.

Oppilaiden yksittäisissä vastauksissa kuvailtiin myös ruokailuympäristön ääniä. Niissä korostuivat toiveet hiljaisesta, rauhallisesta välipalalahetkestä. Mieluista maksutapaa kysyttäessä esiin nousivat nykykäytännöt, kuten pieni käteismaksu, mutta usein vastauksena oli myös toive kokonaan maksuttomasta välipalasta.

## Oppilaiden ajatuksia välipalan nauttimisesta



**Kuva 2.** Peruskoulun oppilaiden ajatuksia toiveiden välipalan ruokailupaikasta, ajoituksesta ja vaikutuksista.





# 4 VÄLIPALAN TUNNISTETUT KEHITTÄMISTARPEET

Työpajatyöskentelyn ja asiantuntijahaastattelujen pohjalta keskeisiksi kehittämisen kohteiksi nousivat yhteiset linjaukset välipalan tarjoamisesta, ruokakasvatus, asiakaslähtöinen toimintatapa ja yhteistyö koko kouluyhteisössä. Välipalakäytäntöjen kehittämiseksi tarvitaan yhteisiä linjauksia ja yhteistyötä kouluyhteisön kesken aina päättäjistä oppilaisiin ja heidän perheisiinsä asti. Mukaan keskusteluun tarvitaan kunnan eri hallinnonaloja, rehtori, opettajat, ruokapalvelutoimijat, oppilaat, perheet, kouluterveydenhuolto sekä iltapäivätoimintaa järjestävä julkinen, yksityinen ja kolmas sektori. (Kuva 3.)

Yhteisesti voidaan sopia seuraavista asioista:

- milloin ja missä koulussa välipalan tarjoaminen on perusteltua
- miten välipalan tarjoaminen hoidetaan
- miten aiheutuvat kustannukset katetaan
- millaisen eväsvälipalan kouluun saa tuoda ja missä ja milloin sen saa nauttia.

## 4.1 KOULUN OMA VÄLIPALAMALLI

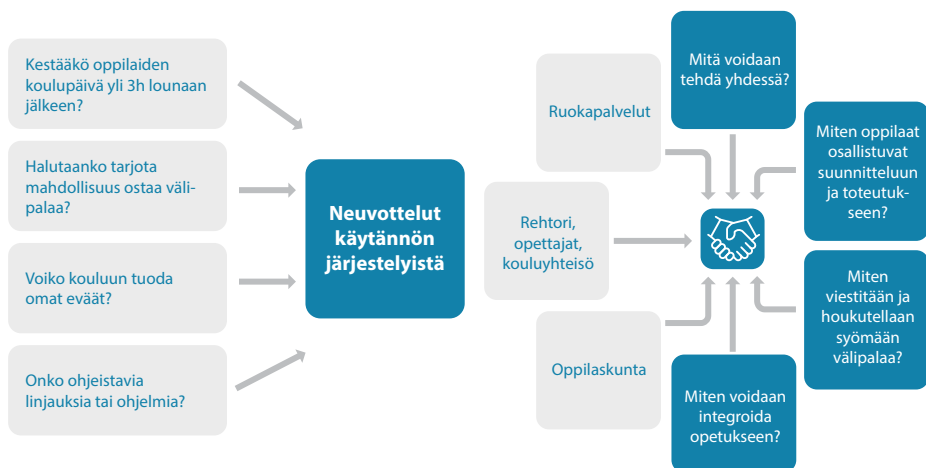
Kunta- ja koulukohtainen päätöksenteko tuo mukanaan paljon vaihtelua käytäntöihin. Se asettaa oppilaat eriarvoiseen asemaan kuntien ja jopa saman kunnan koulujen välillä. Käytäntöjen yhtenäistäminen on tarpeen. Kunnassa välipalan tarjoamista käsitellään ja sen sisällöstä, hinnoittelusta tai mahdollisesta maksuttomuudesta päätetään eri lautakunnissa. Keskustelua välipalasta voidaan käydä myös kunnan hyvinvointityöryhmässä.

Rehtorilla on mahdollisuus vaikuttaa välipalakäytäntöihin koulussaan, koska hän vastaa omalta osaltaan koulun budjetista ja voi myös myötävaikuttaa päättäjiin. Rehtorit myös luovat yhteistyöhön liittyviä periaatteita ja toimintamalleja yhdessä opettajien kanssa. Myös heidän roolinsa keskustelun käynnistäjänä on keskeinen. Oppilaat, vanhemmat tai ruokapalveluista vastaavat voivat yhtä hyvin olla aktiivisia ja tehdä aloitteen välipalan tarjoamisesta. Ruokapalveluhenkilöstön on tärkeää osallistua alusta asti kehittämishankkeisiin ja uusien ideoiden kokeiluun. Näin voidaan varmistua niiden toimivuudesta käytännössä sekä siitä, että ratkaisut ovat kouluruokailusuosituksen mukaisia.

Välipalojen tarjoamisen palveluratkaisuista ja tarjonnasta tarvitaan koulun (rehtorin), oppilaiden (oppilaskunnan) ja ruokapalveluiden yhteistä keskustelua. Sen myötä voidaan vaikuttaa koulupäivän aikana tarjottaviin välipaloihin ja luoda yhteiset käytännöt. (Kuva 3.) Vaihtoehtoina ruokapalvelujen tarjoamalle välipalalle ovat esimerkiksi oppilaskunnan tai vanhempainyhdistyksen ylläpitämä kioskitoiminta, välipala-automaatin käyttöönotto tai omien eväiden tuominen kouluun.

On suositeltavaa, että rehtori, oppilaskunta ja ruokapalvelut keskustelevat yhdessä esimerkiksi koulun kioskitoiminnasta ja välipala-automaateista. Välipalamyynnin merkitys on tärkeää nähdä oppilaiden ravitsemuksen ja hyvinvoinnin, ei vain varainhankinnan, näkökulmasta.





**Kuva 3.** Välipalan tarjoamisen päätöksenteon vaihteita.

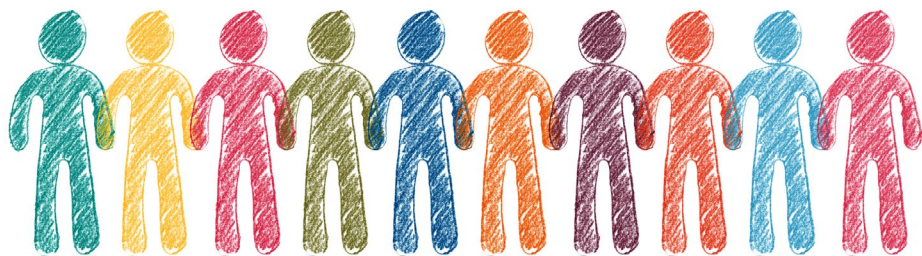
Myös koulun ja kodin yhteistyö on tärkeää kouluruokailun ja hyvän syömisen osalta. Vanhempien osallistaminen ruokakasvatukseen luo yhteisiä pelisääntöjä ja tekemisen tapoja. Lisäksi koulun tai kunnan yhteiset pelisäännöt, jotka koskevat esimerkiksi energijuomien ostamista tai rahankäyttöä koulussa, tukevat perheiden ruokakasvatusta.

Ensimmäinen askel hyvälle yhteistyölle on se, että kaikki osapuolet tuntevat toisensa tai ainakin tietävät toisistaan. Työpajoissa pidettiin tärkeänä, että kouluravintolan henkilökuntaa ja toimintaa sekä kouluruokailun periaatteita esitellään oppilaille ja vanhemmille. Ravitsemuksen ammattilaisilla on lähtökohtaisesti tärkeää osaamista ja työkaluja kouluruokailun ja välipalojen kehittämiseen. Silti isoja hyötyjä tulee vasta, kun mietitään yhdessä ja tasavertaisesti ruokapalvelujen ammattilaisten, opettajien ja lasten kesken, mikä on yhteinen tavoite. Ravitsemusteeman voi nostaa keskusteluun myös oppilashuoltoryhmissä esimerkiksi kerran tai kaksi kertaa vuoden aikana. Myös kouluterveydenhuollon ja suun terveydenhuollon ammattilaisten osaamista kannattaa hyödyntää.

## 4.2 ASIAKKAAT MUKAAN SUUNNITTELUUN

Kun päätös välipalan tarjoamisesta ja sen järjestämisestä on tehty, vuorossa on sopiminen käytännön järjestelyistä. Tällöin päätetään esimerkiksi, milloin, kenelle ja missä välipalaa on tarjolla, millainen tuotevalikoima on, miten maksaminen hoidetaan ja kenen vastuulla on valvoa ruokailutilannetta.

Asiakaskesteistä toimintaa on ottaa oppilaat mukaan ruokalistojen suunnitteluun ja uusien ruokatuotteiden testaukseen. Parhaimmillaan se tarkoittaa koko koulun osallistumista tuotekehitykseen.



Kouluissa on hyvä varmistaa, että ruoasta ja ruoanvalmistuksesta kiinnostuneiden oppilaiden potentiaali pääsee käyttöön myös ruokakasvatuksessa ja kouluruokailun kehittämisessä. Harrastamisen Suomen mallin kehittämisen yhteydessä toteutettuun Koululaiskyselyyn 2020 vastanneista 40 prosenttia eli yli 78 000 koululaista haluaisi harrastaa ruoan valmistamista. Yläkoulun tyttöjen keskuudessa ruoan valmistus oli kaikkein suosituin harrastus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Lasten ja nuorten osallistaminen heille tarjottavien ruokapalvelujen suunnitteluun on myös keino lisätä välipalan ja koululounaan menekkiä. Koulun ravintola- tai ruokatoimikunnat ja kouluruoka-agenttitoiminta ovat välineitä asiakkaiden osallistamiseen. Ammattikeittiö-osaajien (s.a.) myöntämän Kouluruokadiplomin yhtenä kriteerinä on, että koulussa toimii ravintola- tai ruokatoimikunta, jossa ovat edustettuina esimerkiksi opetus- ja ruokapalveluhenkilöstö, oppilaat, vanhemmat ja kouluterveydenhoitaja. Kouluruoka-agenttien tavoitteena puolestaan on kehittää oman koulunsa kouluruokailua yhdessä oppilaiden, opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa (Ruokatieto s.a.). Näitä valmiita malleja voi soveltaa oman koulunsa tarpeiden mukaisesti.

- *Välipalakärri on esimerkki ruokapalveluiden, oppilaiden ja opettajien yhteistyössä kehittämästä ja toteuttamasta välipalakäytännöstä. Välipalan kärrymyynti käynnistettiin oppilastoimikunnan aloitteesta. Ruokapalvelut tuottaa tarjonnan, ja opettajat vastaavat välipalan jakelusta ja myynnistä sekä ohjaavat sitä tarvittaessa. Oppilaat taas osallistuvat aktiivisesti käytännön toteutukseen. Kärrymyynnin aikataulu ja valikoima on suunniteltu yhdessä oppilaiden kanssa siten, että se vastaa heidän tarpeitaan.*

Osallistamisen ohella ruokailuun ja syömiseen liittyviä asioita on tärkeä pitää esillä päivittäisessä arjessa. Koulussa tarvitaan myönteistä ruokapuhetta. Lasten ja nuorten asenteisiin ja mielikuviin voi vaikuttaa vertaisvaikuttamisen keinoin, esimerkiksi ikäryhmän idoleiden avulla. Kouluruokaa ja välipaloja voi markkinoida myös sosiaalisessa mediassa. Hyvää yhteistyötä kouluruokailun kehittämisessä voidaan hyödyntää myös osana myönteistä kuntamielikuvaa. Näitä keinoja käytetään Suomessa hyvin vähän koululaisten kouluruokailun tai välipalojen edistämiseksi.

## Koko koulu osallistui paikallisen yrittäjän uutuustuotteen testaukseen

Kaupungin ruokapalvelut testasi talvella 2021 yli 600 oppilaan yhtenäiskoululla yrityksen tuotekehityksessä olevaa kotimaista kalaruokaa. Yhteistyössä oli mukana Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Testauspäivänä suurin osa oppilaista halusi maistaa uutta ruokaa ja vastasi innokkaasti kyselyyn.

Onnistuneen asiakastestauksen taustalla oli hyvä tiedottaminen. Viestintä ruokapalveluiden johdon kanssa oli aloitettu hyvissä ajoin, noin seitsemän kuukautta ennen testipäivää. Koulun johtoa ja keittiöhenkilökuntaa informoitiin asiasta neljä kuukautta etukäteen. Oppilaiden huoltajille ja koulun henkilökunnalle taas tiedotettiin tulevasta asiakastestauksesta ja sen tarkoituksesta kuukausi aiemmin.

Testausviikon aikana opettajat kävivät oppilaiden kanssa keskusteluja muun muassa siitä, miksi kotimaisia kalaruokia kehitetään ja miksi asiakkaiden mieli-pidettä kysytään. Keskusteluissa painotettiin myös ruokahävikkiä, ja siitä olikin otettu opiksi: oppilaat pyysivät pieniä maistiaisannoksia, jotta hävikkiä ei tulisi.

Testipäivänä koulun ruokalassa oli esillä tietoa testauksesta ja aiheeseen liittyviä julisteita. Paikan päällä oli henkilökuntaa kertomassa tuotteesta ja vastaamassa kysymyksiin.

Yhdessä tehty uutuustuotteen testaus toi esille paikallista ruokatuotantoa ja ruoan tuotekehitystä sekä opetti maistamaan ja arvioimaan. Se oli myös yhteinen ponnistus, joka toi vaihtelua koulupäivään.

## 4.3 RUOKAKASVATUSTA LAAJA-ALAISESTI

Kouluyhteisöissä kaivataan keskustelua vaikuttavista keinoista, jotka edistävät koululaisten täysipainoista kouluruokailua. Välipalan tarjoaminen ei voi olla ainoa ratkaisu koululaisten kokemaan iltapäivän nälkään silloin, kun nälkä johtuu ensisijaisesti siitä, että koululounasta on syöty hyvin vähän tai valikoivasti.

Yksi ruokakasvatuksen keinoista on ohjeistaa asiakkaita ottamaan ruokaa suositusten mukaisesti. Ruokien valintaa ohjaavina keinoina koululounaalla käytetään muun muassa malliannosta ja kappaletuotteiden, kuten pyöryköiden, enimmäismäärän rajoituksia. Näitä keinoja ei kuitenkaan pidetä erityisen tehokkaina. Ruokailun sanallinen rajoittaminen voi myös aiheuttaa ristiriitoja huoltajien ja koulun henkilökunnan välille.

Lasten ja nuorten ruokavalintojen ohjaaminen terveelliseen suuntaan tarjoamalla koulussa mahdollisuus vain hyviin valintoihin voisi olla toimiva keino. Riskinä kuitenkin on, että jos koulujen välipalatarjonta ei miellytä, välipala ostetaan koulun ulkopuolelta. Kieltoa poistua koulun alueelta koulupäivän aikana ei aina noudateta.

Vahva pohja hyvälle syömiselle tulisi luoda jo, kun lapsi on varhaiskasvatuksen piirissä ja alakoulussa (kuva 4). Myönteinen ruokapuhe ja systemaattinen ruokakasvatus, joka jatkuisi

saumattomasti yläkouluun, voisi ennaltaehkäistä isoja negatiivisia muutoksia, joita nyt nähdään yläkouluikäisten kouluruokailussa. Siirtymä alakoulusta yläkouluun on herkkä vaihe, jossa kavereiden vaikutus korostuu. Sosiaalinen paine toimia samalla tavalla kuin vertaiset on erittäin vahva. Kun ikätoverit jättävät koululounaan tai sen osia syömättä ja arvostelevat kouluruokaa, yksittäisen oppilaan on vaikea toimia toisin.



**Kuva 4.** Kouluruokailu opettaa uusiin makuihin ja hyviin ruokavalintoihin.

Lasten ja nuorten hyvän syömisen ohjaamiseen tarvitaan osaamista ja vaikuttavia keinoja kaikkien kouluyhteisön aikuisten työn tueksi. Ruokakasvatuksen osaaminen on usein ohutta ja riippuvaista yhden tai muutaman henkilön henkilökohtaisesta innostuneisuudesta. Kaikki aikuiset, jotka työskentelevät koulussa, ovat kasvattajan roolissa. Ruokapalvelujen henkilöstöllä on kouluruoan järjestämisen lisäksi ”aikuisen mallin rooli, joka tarkoittaa, että heistä huokuu se arvostus omaan työhön, ruokaan, ruokailuun ja oppilaaseen”. Opettajille ja ruokapalvelujen henkilöstölle tarvitaan lisää koulutusta ruokakasvatuksesta sekä koko kouluyhteisölle käytännön esimerkkejä hyvistä toteutuksista.

- *Lasten ja nuorten kiinnostus ruoan valmistukseen voidaan ottaa huomioon harrastustoiminnan järjestämisessä. Siihen voidaan vastata myös tarjoamalla oppilaille mahdollisuus vaikuttaa välipalojen ja koko kouluruokailun järjestämiseen esimerkiksi kouluruoka-agenttina tai ruokatoimikunnan jäsenenä. Kouluruokailun kehittämisestä monipuolisesti kiinnostuneet, aktiiviset toimijat voivat nousta esiin vertaisvaikuttajina.*

Työpajoissa ja haastatteluissa tuotiin esille myös ruoantuotannon ja ruoan alkuperän tärkeä merkitys. Kouluateriat, lounas ja välipala, tarjoavat hyvän mahdollisuuden tutustua ruoan valmistukseen koulun keittiössä, kouluruoassa käytettäviin raaka-aineisiin tai paikalliseen ruokatuotantoon. Tämänäyttypiset aiheet sopivat myös hyvin eri oppituntien sisältöihin.



## SESONKIKASVIKSET TUTUIKSI RUOKAKASVATUKSEN KEINAIN

SATOKAUDEN KASVIS 2021:  
KESÄKURPITSA

Oppilaat ja opettajat valitsevat satokauden kasviksen yhdessä ruokapalvelujen kanssa: kilpailu, äänestys, paras perustelu

Kesäkurpitsaa on tarjolla lounaalla ja välipalalla vapaasti otettavina erikoisina paloina ja esillä kokonaisena, jotta se tulee tutuksi

- 2 viikon ajan tai pidempään

Kesäkurpitsakatsaus kouluravintolassa: historia, ravitsemus, vinkeitä vinkkejä, ruokaohjeita mukaan otettaviksi

- materiaaleja tehdään oppitunneilla

Kesäkurpitsaa lounasruoissa ja välipaloilla

- salaateissa, tuorepaloina
- lämpimän ruoan komponenttina, kun se sopii ruokaan

Kesäkurpitsa ruokapöytäkesustelun teemana

- miltä se maistuu ja tuoksuu
- millainen on suutuntuma
- miten se sopii tähän ruokaan

Kesäkurpitsa kotitehtävien aiheena

- kertaus ja toistot edistävät oppimista ja uusien ruokatuotteiden omaksumista.

Vuoden 2021 satokauden kasvis kannattaa pitää esillä myös seuravana vuonna uuden sesonkituotteen rinnalla.



## 4.4 LISÄÄ KASVIKSIA JA HEDELMIÄ OSAKSI VÄLIPALAA

Koulujakelujärjestelmän tavoitteena on tukea lasten ja nuorten terveellisiä ruokailutottumuksia. Järjestelmään kuuluvat koulumaito- ja kouluhedelmätuki, ja sitä voidaan hakea päiväkodille ja peruskoulun ja toisen asteen koululle. Tukikelpoiset tuotteet ja niiden tukitasot on määritelty erikseen. Lukukaudella 2020–2021 kouluhedelmätukituotteita olivat herne, kurkku, lanttu, porkkana, tomaatti, omena ja valkokaali sekä herukat, mansikka, mustikka, puolukka ja vadelma ja niistä tehdyt marjasekoitukset. Keväisin tuen piiriin kuuluvat myös sitrushedelmät. (Ruokavirasto 2021.)

Kouluhedelmätuen avulla on mahdollista lisätä kasvien, marjojen ja hedelmien tarjontaa koululounaalla tai välipalalla. Kouluhedelmätukea käytetään kuitenkin melko vähän. Kouluhedelmätuen käytön esteiksi tunnistettiin seuraavia asioita:

- tukea ei tunneta
- tukikelpoisten tuotteiden valikoimaa ja tarjoilutapaa on rajattu
- tuen hakeminen koetaan vaikeaksi ja byrokraattiseksi
- tuotteiden käytöstä pitää raportoida
- tuen käytön tarkastuksiin pitää varautua
- tuki ei kata koko kouluvuotta
- vain kunta voi saada tukea.

Vaikka tuen hakemiseen ja raportointiin kuluva aika voi olla iso verrattuna siitä saatavaan hyötyyn, sen avulla on löydetty uusia toimintamalleja hankintoihin sekä koululounaan ja välipalan järjestämiseen. Eräässä kunnassa tarjotaan päivittäin maksuton kasvis-hedelmävälipala kaikille peruskoulun oppilaille. Käytäntö aloitettiin ruokapalveluiden aloitteesta kokeiluluontoisesti yhdessä yläkoulussa vuonna 2019, ja se on laajentunut koskemaan kaikkia kunnan peruskouluja. Rahoituksessa hyödynnetään EU:n kouluhedelmätukea. Tuen saantimahdollisuus on ollut yksi tekijöistä, joiden perusteella kunnan päättäjät ovat puoltaneet pysyvää maksuttoman kasvis-hedelmävälipalan käytäntöä ja myöntäneet tarvittaessa lisärahoitusta.





### **KOULUHEDELMÄTUKEA SAAVIA TUOTTEITA VOI KÄYTTÄÄ MYÖS**

- teemaruokailun, kuten sadonkorjuupäivän tai viikon, toteutuksessa
- oppituntien ruokakasvatuksen materiaalina – hedelmiä tutustuttaviksi ja maisteltaviksi
- salaattibuffetin komponentteina laajentamassa valikoimaa
- evääksi:
  - paperipussiin mukaan otettavat juures- tai hedelmäpalat
  - keittiössä tehdyt valmiit kasvis-hedelmävälipalapaketit, jotka opettajat tai järjestäjät hakevat luokkaan iltapäivällä.



A photograph of a line of children in a school cafeteria. In the foreground, a young boy in a bright green long-sleeved shirt with a graphic design is smiling at the camera. He is holding a white spoon and is about to serve himself from a large metal tray containing a creamy dish. Behind him, a girl with long brown hair is also smiling. Further back, other children are visible, some looking at the camera and others at the food. The cafeteria has a clean, modern look with stainless steel serving counters and glass display cases. The floor is made of light-colored tiles.

# **5 VÄLIPALAA ON KEHITETTÄVÄ OSANA KOULURUOKAILUN KOKONAISUUTTA**

Kouluissa tarjottava välipala ei aina täytä kouluruokailusuosituksen linjauksia. Välipalaa tarjotaan vähän, eivätkä kaikki, joille se esimerkiksi koulupäivän pituuden takia kuuluisi, saa sitä tai käytä sitä hyväkseen. Nykyisten välipalakäytäntöjen taustat vaihtelevat tai eivät ole tiedossa. Välipalat eivät ole systemaattisen, tavoitteellisen kehittämisen tulosta, eikä niiden vaikutuksia seurata aktiivisesti. Tällä hetkellä ruokapalvelutoimijoille ei ole myöskään hyvää, yhteistä kanavaa välipalakäytäntöjen kokemusten vaihtamiseen tai uusien ideoiden saamiseen.

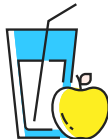
Kouluruokailu on kokonaisuus, jossa lounas on koululaisten pääateria, jota välipala täydentää. Ruokapalvelujen edustajat toivat vahvasti esille, että he ovat sitoutuneita kouluruokailun kokonaisuuden kehittämiseen, erityisesti koululounaan monipuolisen ja täysipainoisen menekin edistämiseen. Välipalojen kehittämisen pitää olla osa kokonaisuutta, ei yksittäinen osa-alue, johon panostaminen voisi pahimmillaan johtaa koululounaan menekin vähentymiseen.

Koulupäivän aikaisten välipalojen ja kouluruokailun kokonaisuuden kehittäminen koetaan ruokapalveluissa hyvin kiinnostavaksi ja tärkeäksi. Siitä on osoituksena myös aktiivinen osallistuminen Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hankkeen työpajoihin. Välipalakäytäntöjen uusien toimintatapojen ideoinnille, nykyisten käytäntöjen levittämiseksi sekä kokemusten vaihtamiselle ja jakamiselle on selvä tarve.

## 5.1 OPPILAIDEN KUULEMINEN AVAINASEMASSA

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Keväällä 2021 pilotointivaiheessa olevan mallin tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa, maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Suomen mallissa ensisijaista on, että harrastukset ovat lasten ja nuorten toiveiden mukaisia. Valtion avustuksen edellytyksenä on, että kunnassa järjestettävien harrastusten tulee perustua lasten ja nuorten kuulemiseen, kuten opetus- ja kulttuuriministeriön toteuttaman koululaiskyselyn kunta- ja koulukohtaisiin tuloksiin. Vaihtoehtoisesti kunnat voivat järjestää oman kuulemisen. Kuntia myös kannustetaan kartoittamaan harrastustoiminnan olemassa olevat hyvät käytännöt sekä kokoamaan koulut ja harrastusten järjestäjät yhteen suunnittelemaan ja toteuttamaan Suomen mallia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Suomen mallin mukainen harrastustoiminta pidentää koulupäiviä ja lisää koulussa tarjottavan välipalan tarvetta. Lasten ja nuorten toiveiden mukainen, jopa koulukohtaisesti räätälöity harrastustoiminta lisää tarvetta koulun välipalan järjestämisen käytäntöjen kehittämiseen. Suomen mallin periaatteet – lasten ja nuorten kuuleminen, olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen sekä kouluyhteisön toimijoiden monialainen yhteiskehittäminen – ovat yhdenmukaiset koulupäivän välipalan suositeltavien kehittämisperiaatteiden kanssa.



Kun lapsia ja nuoria kuullaan heidän toiveharrastuksistaan, on luontevaa osallistaa heidät kertomaan myös, millainen ja miten järjestetty välipala palvelisi jaksamista koulupäivänä ja harrastuksissa. Välipala voidaan myös toteuttaa käytännössä oppilaiden, opettajien ja ruokapalveluiden yhteistyönä. Siitä on jo hyviä esimerkkejä, kuten välipalan kärryminen sekä ruokapalvelujen ja oppilaskunnan yhteinen kioskitoiminta.

Suomen malli luo kuntiin uusia yhteistyöverkostoja, kun eri alojen harrastustoiminnan järjestäjät koordinoidaan tuottamaan yhdessä kouluissa toivottuja harrastuksia. Alueen julkiset ja koululaisten välipalan järjestämisestä kiinnostuneet yksityiset ruokapalveluiden tuottajat on tärkeää kutsua mukaan kehittämisverkostoon. Näin varmistetaan riittävä asiantuntemus ja toimijoiden joukko. Sen ansiosta pystytään muodostamaan lasten ja nuorten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti lisäävä – eli myös ravitsemukselliset ja yhdessä syömisestä tarpeet huomioiva – kuntakohtainen sovellus harrastamisen Suomen mallista.

## **5.2 VÄLIPALA TUKEE KOULURUOKAILUN TÄYSIPAINOISUUTTA**

Suomessa on kansainvälisesti vertaillen todella hyvät kouluruokailun tuotteet ja toimintatavat ja toimijoilla on halu niiden jatkuvaan kehittämiseen. Hyvin järjestetty ja hyvän ravitsemuksen huomioiva julkinen ruokapalvelu luo pohjaa terveille ja hyvinvoiville kuntalaisille.

Yhtä, kaikille sopivaa mallia välipalojen järjestämiseen on vaikea antaa, koska koulut ja niiden toimintaympäristöt ovat keskenään erilaisia. Kouluruokailusuosituksen ohjeistus välipalan tarjoamisesta ja sen sisällöstä on hyvä lähtökohta, mutta koulussa tai kunnassa joudutaan miettimään, mikä on juuri niille parhaiten sopiva toteutustapa.

Jotta välipala saavuttaisi tavoitteensa tukea oppilaiden jaksamista ja keskittymistä, sen vaikutusta ja menekkiä on seurattava – ja tarvittaessa on tehtävä muutoksia. Muuttuva, kehittyvä ja vuorovaikutteinen ”meidän malli” vaikuttaa toimivimmalta ratkaisulta – onhan kouluruokailumme kansainvälisesti verrattuna maailman paras!

Vastuu terveydestä ja hyvinvoinnista ei ole vain yksilöillä vaan myös yhteiskunnalla. Tämä on painava argumentti myös kouluruokailun ja ruokakasvatuksen mallintamiseen ja konseptointiin. Maksuton kouluruokailu on tasavertainen ja yhdenvertainen kaikille lapsille ja nuorille.





# **6 AINEISTONA TYÖPAJAT, HAASTATTELUT JA KIRJALLISUUSKATSAUS**

Välipalojen nykytilan ja kehittämisen tarpeiden selvityksen aineistona oli viisi asiantuntijahaastattelua, neljä verkkotyöpajaa, oppilastehtävän vastaukset ja kirjallisuuskatsaus. Työpajoihin osallistui yhteensä 45 henkilöä (taulukko 3).

## 6.4 NELJÄN TYÖPAJAN SARJA

Kouluruokailun asiantuntijoille tehtyt viisi haastattelua toivat esille välipalan järjestämisen laaja-alaisuuden sekä sen tarkasteluun ja vaikutuksiin liittyvät erot. Haastattelut pohjustivat työpajojen sisältöä ja tehtävänantoja.

Ensimmäisen, ruokapalveluille suunnatun työpajan tavoitteena oli vaihtaa tietoa välipalojen nykytilasta sekä niiden järjestämisen onnistumisista ja haasteista. Työpajaan osallistui 13 henkilöä erityyppisistä ja -kokoisista ruokapalveluista seitsemältä paikkakunnalta Etelä-, Länsi- ja Itä-Suomen sekä Lapin läänistä.

Seuraavat kaksi työpajaa järjestettiin samansisältöisinä eri osallistujille. Niihin osallistui yhteensä 25 henkilöä samoilta paikkakunnilta. Osallistujista kahdeksan oli ollut mukana myös ensimmäisessä työpajassa. Ruokapalvelujen lisäksi mukana oli osallistujia kouluterveydenhuollosta, iltapäivätoiminnasta ja opetushenkilöstöstä. Työpajojen tavoitteena oli löytää ratkaisuja ensimmäisessä työpajassa esiin nousseisiin haasteisiin. Kantavana teemana oli yhteistyö – miten pääsen ratkaisuun ja mitä minä voin tehdä asialle.

Viimeinen työpaja oli avoin kaikille koulun välipalan kehittämisestä kiinnostuneille. Se avattiin asiakkaiden puheenvuoroilla: 14 oppilasta neljästä ala- ja yläkoulusta kertoi koulujensa välipalatoiveista. Työpajan työskentely pohjautui kolmeen lyhyesti kuvattuun tulevaisuuskuvaan: Valinnanvapaus ja teknologia, Hyvää ja terveellistä sekä Ruoka on yhteinen asia. Learning cafe -menetelmällä 23 osallistujaa mietti, mikä kussakin tulevaisuuskuvasa olisi mahdollista ja miten toimittaisiin. Lopuksi ajatukset luokiteltiin toivottaviin ja todennäköisiin.

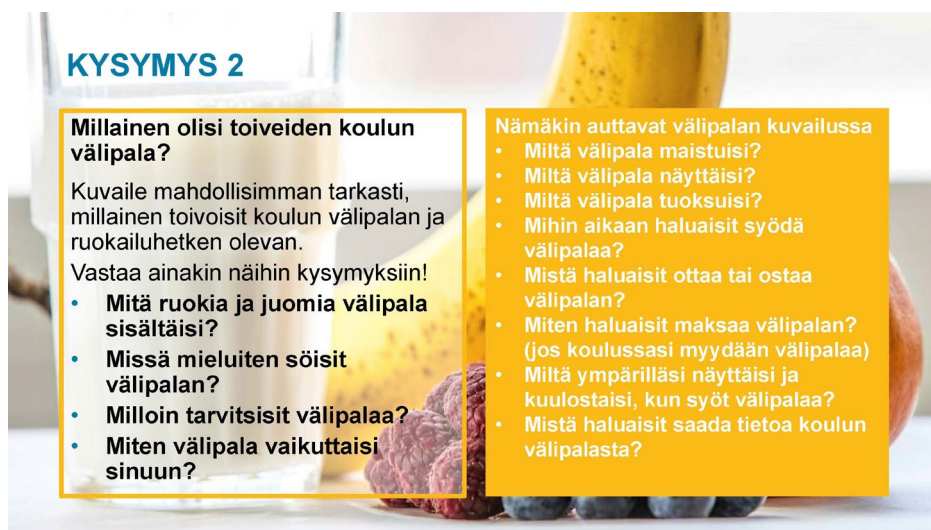
**Taulukko 3.** Kuvaus työpajojen osallistujamääristä ammattiryhmittäin.

Ammattiryhmät	
Ruokapalvelut	17
Ohjaava tehtävä koulussa (ml. iltapäivätoiminta)	9
Opettaja	8
Rehtori	3
Kouluterveydenhuolto	4
Muu	4
Yhteensä	45

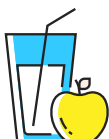


## 6.2 OPPILAAT KUVASIVAT TULEVAISUUDEN VÄLIPALOJA

Oppilastehtävä annettiin seitsemälle peruskoululle. Noin 500 oppilasta osallistui tehtävän tekemiseen. Tehtävässä oppilaiden piti kertoa, millainen koulun välipala on nykyisin ja mitä välipalalta tulevaisuudessa toivoisi (kuva 5). Oppilaat vastasivat kysymyksiin yksin, pareittain tai pienryhmissä, tai oppilaskunta keräsi oppilaiden vastauksia yhteen ja kirjasi ne Padlet-alustalle. Vastaukset koottiin Excel-tiedostoihin, ja niistä tuotettiin visuaaliset yhteenvedot.



Kuva 5. Peruskoulun oppilaille annettu tehtävä toiveiden koulun välipalasta.



## LÄHTEET

Ammattikeittiöosaajat s.a. Diplomiruokaa Suomen kouluihin! WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/> [viitattu 25.1.2021].

Jämsén P & Huhtala M (2021). Kouluruokailu normaalitilanteessa ja covid-19-pandemian aikana kuntien ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavien mukaan. Ammattikeittiöosaajat ry. Saatavissa: <https://www.amko.fi/hankkeet/kattava-koululounas-ja-valkyt-valipalat>.

Keso, T., Lehtisalo, J. & Garam, S. (toim.) 2008. Järkipalaa. Käsikirja. Ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27172517/JC3A4rkipalaa20KC3A4sikirja-2.pdf> [viitattu 9.3.2021].

Leipätiedotus s.a. Leipätiedotuksen välipalakampanja ”Haukkaa välillä”. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.leipätiedotus.fi/leipätiedotus/hankkeet/aiemmin-toteutetut-kampanjat/haukkaa-valilla.html> [viitattu 8.3.2021].

Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a. Harrastamisen Suomen malli. Koululaiskyselyn 2020 tulokset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/suomen-malli> [viitattu 5.3.2021].

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Ruokatieto s.a. Kouluruoka-agentin käsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/kouluruoka-agentin-kasikirja> [viitattu 25.1.2021].

Ruokavirasto. 2021. Koulujakelutuet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/yhteisot/tuet-ja-kehittaminen/koulujakelutuet/> [viitattu 5.3.2021].

Tilles-Tirkkonen, T., Jalkanen, H., Laitinen, A., Paronen, E., Huhtala, M., Jämsén, P., Raulio, S., Rautiainen, T. & Rantakari, N. 2021. Kattava koululounas ja välyt välipalat. Koulupäivän aikainen ruokailu tänään ja huomenna. Valtioneuvoston kanslia.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä. Kouluruokailusuositus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834> [viitattu 25.1.2021].

## LIITE 1. Lisätietoa kouluruokailun kehittämiseen

Toimintamalli tai materiaali	Kuvaus	Kohderyhmä
Arvostusta kouluruokailuun	Peruskoulujen oppitunneille tarkoitettuja tehtäviä, joiden avulla oppilaat pääsevät tutustumaan kouluruoan ruokaketjuun monipuolisesti.	Peruskoulu
KEHUVA-lähestymistapa	Työote ja käytännön harjoituksia erilaisiin ruokakasvatusympäristöihin, joissa käsitellään ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä teemoja. Kohdistaa huomion myös ammattilaisen omaan keho- ja ruokasuhteeseen.	Kasvatus- ja opetusalan ammattilaiset varhaiskasvatuksessa, alakoulussa ja yläkoulussa
Kouluruoka-agentti	Kouluruokaan ja koulun ruokakasvatukseen keskittyvä verkkomateriaali, jonka tarkoituksena on kehittää oman koulun kouluruokailua yhteistyössä oppilaiden, opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön kesken.	Peruskoulu ja toinen aste
Kouluruoka-diplomi	Kouluruokadiplomi on kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävästä kouluruokailun edistämisestä.	Ruokapalvelut ja peruskoulu
Kouluruokakilpailu	Joka toinen vuosi järjestettävä kilpailu, jossa ruokapalvelujen ammattilaiset kilpailevat keskenään maistuvimman koululounaan valmistamisessa.	Ruokapalvelut
Kouluruokapäivä	Kouluruokapäivän maksuttoman materiaalin avulla koulun oppilaat ja henkilökunta tutustutetaan niin kouluruokailun historiaan kuin tulevaisuuteen, tarinoihin ja tekijöihin. Tarkoituksena on laajentaa näkökulmia, tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa ja juhlistaa suomalaisia saavutuksia yhdessä.	Oppilaat, opettajat ja ruokapalvelut
Maistuva koulu	Toimintamalli alakoulun osallistavaan ruokakasvatukseen, joka yhdistää eri oppiaineet ja kouluruokailun.	Alakoulu
Makukoulu	Sapere-menetelmään perustuva ruokakasvatusmalli, jossa ruokaan tutustutaan kaikkien aistien avulla. Makukoulu-materiaalia löytyy useilta eri organisaatioilta ja yhdistyksiltä.	Varhaiskasvatus ja peruskoulu
Ravitsemuspassi	Ruokapalveluiden työntekijöille suunnattu verkkopohjainen valmennusaineisto ja osaamistesti terveyttä edistävästä ruokavalinnoista.	Ruokapalveluiden työntekijät

Toimintamalli tai materiaali	Kuvaus	Kohderyhmä
Ravitsemus-sitoumus	Toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita ja sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja vuoteen 2020 mennessä.	Ruokapalvelut ja kunta
Ruokataju	Ruokataju on ruokakasvatuksen käsite, jolla tarkoitetaan omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Opetushallitus on julkaissut ruokatajumateriaalit peruskoulujen käyttöön.	Peruskoulu
RuokaTutka	RuokaTutka sivustolla on runsaasti tehtäviä, joiden avulla voidaan lisätä kiinnostusta ruokaan ja maataloustuotteisiin. Tavoitteena on myös maidon ja maitotuotteiden sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen.	Varhaiskasvatus, peruskoulu ja toinen aste
Ruokavisa	Verkossa suoritettava maksuton osaamiskilpailu, jonka avulla tutustutaan ruoan vastuullisuuteen.	Yläkoulu

Taulukko on muokattu lähteestä: Tilles-Tirkkonen ym. 2021.



XAMK  
KEHITTÄÄ