



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Severi Mattila

**Ruoan matka tuottajalta jätelaitokselle –
Ruokahävikkivideo yläasteikäisille nuorille**

Opinnäytetyö
Kevät 2021
SeAMK Ruoka
Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Severi Mattila

Työn nimi: Ruoan matka tuottajalta jätelaitokselle - Ruokahävikivideo yläasteikäisille nuorille

Ohjaaja: Kirta Nieminen

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 4

Noin kolmasosa Suomen väestöstä käyttää julkisia ravitsemispalveluita, ja ne ovatkin olennainen osa ruokakulttuuriamme. Tästä syystä ruokahävikki on erittäin raskasta niin taloudelle kuin ympäristöllekin, sillä ruokahävikki tekee niistä syntyneistä kuluista hyödyttömiä ja niiden kustannukset ovat erittäin suuria. On arvioitu, että ainoastaan koulujen ruokahävikki kustantaa joka päivä noin 130 000 euroa, mikä tekee vuodessa arviolta 25 miljoonaa euroa. (Ruokahävikki 2016.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli jo kerätyn materiaalin lisäksi kehittää jokin asia, tapa tai toimintamalli, jolla voitaisiin konkreettisesti vaikuttaa kohderyhmään kuuluvien nuorten ruokailutottumuksiin ja -asenteisiin koulussa tapahtuvan ruokahävikin osalta. Työn tarkoituksena oli muun muassa kirjallisuuden, haastattelujen ja kyselyiden kautta selvittää yläasteikäisten mielipiteitä ja asenteita kouluruokaa kohtaan. Valitettavasti koronaviruspandemia aiheutti suuria muutoksia opinnäytetyön edistymisessä ja tapahtuman järjestämisessä. Erilaiset pakotteet ja rajoitukset estivät pääsyn eri kouluille, ja työn päämäärä oli muutettava alkuperäisestä koululla tapahtuvasta esityksestä videoksi.

Työn tuloksena saatiin kuvattua ja editoitua ruokahävikkiä käsittelevä video, joka tuo esiin sitä matkaa minkä ruoka käy läpi aina sen tuottajalta jätelaitokselle asti. Video koostuu haastatteluista sekä sarjakuvahahmoista, jotka tuovat esiin nuorten mielipiteitä ruokahävikistä ja sen vähentämisestä. Vaikka alkuperäinen suunnitelma koululla järjestettävästä tapahtumasta jouduttiin vaihtamaan videon tekemiseen, tuo video silti esiin ruokahävikkiä nuorten näkökulmasta.

¹ Asiasanat: Asennekasvatus, kouluruoka, ruokahävikki, ruokailu, ruokakasvatus, yläkoululaiset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Severi Mattila

Title of thesis: Journey of Food from Producer to Waste Processing Centre – Educational Video for Secondary School Students

Supervisor(s): Kirta Nieminen

Year: 2021

Number of pages: 52

Number of appendices: 4

About one third of the Finnish population uses public food services and they are an integral part of our food culture. The produced food waste is very burdensome for the economy and environment, since the cost of it is pointless and the expenses are huge. It has been estimated that the food waste produced by the school districts alone costs about €130 000 per day, which makes about €25 million per year (Ruokahävikki 2016.)

The purpose of this study was to develop some measures or an operating model, which could be used to concretely influence the youth in the target group in regards of their eating habits and attitudes towards food waste. The aim was to use interviews, surveys, and literature to research the secondary school students' opinions and attitudes towards school food. Unfortunately, Covid -19 pandemic led to many changes in the study and its purpose. Because of different sanctions and regulations, the schools could not be visited, and the purpose of the study was changed from an operating model to an educational video.

As the result of this study, a video about food waste was filmed and edited. The video introduces the journey of food from its producer to the waste processing center. It consists of interviews and cartoon characters who tell about the youths' opinions of food waste and how to reduce it. Even though the initial plan for an event at some school was changed to making a video, it still brings up issues regarding food waste from the youths' perspective.

¹ Keywords: Attitude education, school food, food waste, dining, food education, upper comprehensive school students

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	7
3 KOULURUOKAILU SUOMESSA.....	8
3.1 Kouluruokailun historia Suomessa	8
3.2 Kouluruoan ravitsemukselliset kriteerit	9
3.3 Erityisruokavaliot kouluissa	13
4 KOULURUOAN MERKITYS NUORELLE.....	15
4.1 Kouluruokailun suosio	16
4.2 Nuorten syömishäiriöiden yhteys kouluruokailuun	17
5 RUOKAKASVATUS YLÄKOULUISSA.....	19
5.1 Kasvatus	19
5.2 Ruokakasvatus.....	20
5.3 Asennekasvatus ja mielipidevaikuttaminen	22
6 RUOKAHÄVIKKI	24
6.1 Ruokahävikki kouluissa	25
6.2 Ruokahävikkiä vähentäviä hankkeita.....	26
7 RUOKAHÄVIKKIVIDEON KEHITTÄMISTYÖ	27
7.1 Toimeksiantaja	27
7.2 Ruokahävikin määrä Seinäjoen Lyseolla ja Yhteiskoulussa vuosina 2019–2020	27
Ruokahävikin mittaaminen Seinäjoen Lyseolla vuonna 2019	29
7.3 Ruokahävikin mittaaminen Seinäjoen Yhteiskoululla vuosina 2019– 2020	30
7.4 Ruokahävikivideon käsikirjoituksen laatiminen	34
7.5 Tulokset	44
8 POHDINTA.....	46
LÄHTEET	48

LIITTEET 52

Kuva- ja kuvioluettelo

Kuvio 1. Ruokahävikin määrä Seinäjoen Lyseolla kilogrammoina 21.– 25.10.2019	29
Kuvio 2. Ruokahävikin määrä Seinäjoen Yhteiskoululla kilogrammoina 23.-27.9.2019	31
Kuvio 3. Ruokahävikin määrä Seinäjoen yhteiskoululla kilogrammoina 21.-25.9.2020.....	32
Kuvio 4. Ruokahävikin määrät Seinäjoen Yhteiskoululla 23.-27.9.2020 sekä 21.- 25.9.2020.....	33
Kuvio 5. Prosessikaavio videon käsikirjoituksen edistymisestä	34
Kuvio 6. Konseptipohja videon käsikirjoituksen kolmesta osa-alueesta.....	36
Kuvio 7. Palaverissa esitelty kaavio videon rakenteesta.....	42
Kuva 1. Sarjakuvahahmojen asettelu.....	38
Kuva 2. Sarjakuvahahmot tyttö ja poika.....	41
Kuva 3. Kuvamateriaalia videolta.....	43
Kuva 4. Sarjakuvahahmot tuovat esiin nuorten ajatuksia videolla	44

1 JOHDANTO

Ruokahävikki on sellaista ruokaa, joka on päätynyt roskiin tai biojätteeseen. Maailmanlaajuisesti jopa 30 % valmistetusta ruoasta tai raaka-aineista päätyy hävikkiruoaksi ja näin ollen aiheuttaa tarpeettomia ilmastopäästöjä. Suomessa vastaava luku on 15 %. (Ruokahävikki Suomessa 2020.) Suomessa alkutuotanto, teollisuus, kauppa, erilaiset ravintolat sekä kotitaloudet tuottavat ruokahävikkiä arviolta 400–500 miljoonaa kiloa vuodessa. Myös suomalaisissa kouluissa hävikkiruoaksi päätyy arviolta 20 % valmistetuista ruoista. On arvioitu, että kouluruoan päivittäiset hävikkikustannukset olisivat noin 130 000 euroa päivässä. (Ruokahävikki 2016.) Suuren ruokahävikin määrän vuoksi Suomi on muiden EU-maiden tavoin sitoutunut YK:n kestävän kehityksen tavoitteeseen puolittaa ruokahävikki vuoteen 2030 mennessä (Husu-Kallio 2020).

Tämän opinnäytetyön aiheena on selvittää, miten voitaisiin vaikuttaa yläasteikäisten nuorten (13–15-vuotiaiden) mielipiteisiin ja asenteisiin ruokahävikkiä kohtaan sekä tuottaa työn toimeksiantajalle video ruokahävikistä, joka on suunnattu kohderyhmän nuorille. Videon tarkoitus on tuoda nuorille esiin ruokahävikkiin liittyviä ajatuksia ja jopa vaikuttaa heidän asenteisiinsa sitä kohtaan. Videon koostamisessa hyödynnetään kirjallisuutta, haastatteluita sekä kyselyitä, ja video luovutetaan valmiina toimeksiantajan käyttöön. Tärkeimpänä tekijänä videon suhteen tulee olemaan itse nuoret, joiden mielipiteitä, toiveita ja ehdotuksia otetaan huomioon videon käsikirjoitusta ja esitystapaa suunnitellessa. Toimeksiannon tuloksena saadaan kuvattua ja viimeisteltyä video, joka pyrkii tuomaan esille ruokahävikin haittoja nuorille kouluruokailun näkökulmasta.

Opinnäytetyö tehdään osana Seinäjoen ammattikorkeakoulun Wasteless-hanketta. Hankkeen tarkoituksena on vähentää ruokahävikin määrää julkisissa keittiöissä. (Seppälä-Kolkka, [viitattu 25.2.2021].) Yhteistyökumppaneina opinnäytetyölle ovat Seinäjoen Lyseo, Seinäjoen Puutarha Oy Sepu sekä Lakeuden Etappi Oy.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten mielipide- ja asennekasvatuksella voidaan vaikuttaa yläasteikäisten nuorten asenteisiin ruokahävikin vähentämiseksi. Toimeksiantoon kuului suunnitella, käsikirjoittaa, kuvata ja editoida toimeksiantajalle video, joka käsittelisi ruokahävikkiä yläasteikäisten nuorten näkökulmasta. Tarkoituksena oli muun muassa kirjallisuuden, haastattelujen ja kyselyiden kautta selvittää yläasteikäisten mielipiteitä ja asenteita kouluruokaa ja ruokahävikkiä kohtaan. Kirjallisuuden avulla haettiin toimintatapoja, joilla lähteä lähestymään toimeksiannon tavoitetta. Kehittämistyön aineisto kerättiin tekemällä kyselytutkimus yläkouluikäisille sekä haastattelemalla ruoka- ja kasvatustalon ammattilaisia teemahaastattelun keinoin. Haastattelut nauhoitettiin, puhtaaksikirjoitettiin ja niitä hyödynnettiin käsikirjoitusta tehdessä hakemalla niistä ideoita käsikirjoituksen rakennetta ja visualisointia varten.

Alkuperäinen tavoite opinnäytetyölle oli tehdä ruokahävikkiä käsittelevä käsikirjoitus esitykseen tai toimintamalliin, jota hankkeen toimeksiantaja olisi pystynyt hyödyntämään eri kouluilla tapahtuvissa esittelytilanteissa. Ennen kuin toimeksiantaja olisi ottanut käsikirjoitus pohjan itselleen, oli käsikirjoitus tarkoitus testata kenraaliharjoituksella, joka olisi järjestetty jollain yläasteella. Valitettavasti covid-19-pandemia aiheutti suuria muutoksia opinnäytetyön edistymisessä ja tapahtuman järjestämisessä. Erilaiset pakotteet ja rajoitukset estivät pääsyn eri kouluille, ja työn päämäärä oli muutettava alkuperäisestä koululla tapahtuvasta esityksestä videoksi. Video valittiin uudeksi päämääräksi toimeksiantajan kanssa pidetyssä palaverissa ja siihen päädyttiin, koska videon kaikki mahdolliset toimintavaiheet pystyttäisiin järjestämään joko etänä tai rajoitusten mukaisesti. Näin pyrittiin välttämään uusien riskien syntymisiä ja niistä johtuvia toimeksiannon lykkäyksiä. Kysely valittiin tiedonkeruumenetelmäksi, koska sen järjestäminen korona-aikana olisi varmin tapa saada nuorten ajatukset mukaan videon käsikirjoituksen laatimiseen.

3 KOULURUOKAILU SUOMESSA

3.1 Kouluruokailun historia Suomessa

Suomessa kirjattiin lakiin vuonna 1943, että kouluruoan tulee olla maksuton oppivelvollisille. Koulu myös määräsi oppilaat ja heidän huoltajansa toimittamaan tarvikkeita koulun keittolalle. Vuodesta 1948 lähtien maksuton ruoka on tarjottu kaikille oppivelvollisille. Nykyään jokainen perusasteen ja toisen asteen opiskelija on oikeutettu maksuttomaan koulussa tarjottavaan ateriaan. (Kouluruokailun historiaa 2020.) Myös perusopetuslaissa (L 21.8.1998/628) määritellään, että oppilaille tulee tarjota maksuton ja täysipainoinen ateria jokaisena työpäivänä. Näin lapsille sekä heidän perheilleen tuodaan esille suomalaista ruokakulttuuria. Maksuttomien kouluruokailujen piirissä on nykyään noin 840 000 oppivelvollista. (Kouluruokailun historiaa 2020.)

Suomalaiseen kulttuuriin on useiden kymmenien vuosien ajan kuulunut kouluruokailu, ja sen kautta miltei kaikille on kehittynyt omat käsitykset siitä. Koulussa tarjottava ruoka on oleellinen osa oppilaan päivittäistä ruokailua ja kouluruokaa koskevien suositusten mukaan tulisi aterian kattaa kolmasosa oppilaan jokapäiväisestä energiatarpeesta. Hyvä ja tasapainoinen kouluruoka seuraakin kansallisia ravitsemussuosituksia ja vakaa ateriarytmi helpottaa epäterveellisten herkkujen vähentämistä. (Tietoa kouluruoasta 2021.)

Ruuan arvostus on osa ruokakulttuuria, ja se määrittelee kulutuskäyttäytymistämme. Ruuan arvostus ja ruokatottumukset syntyvät jo varhaisessa vaiheessa. Ruokaan liittyvistä asioista pitää viestiä aktiivisesti kotona ja koulussa. Myös tie kohti ruuan ja sen tekijöiden arvostusta, vastuullisia valintoja ja hyviä tapoja vaalivaa ruokasivistystä alkaa jo lapsena opituista malleista ja käyttäytymisestä. Yhdessä syöminen, ruuan laittaminen, tietoisuus ruokakulttuurista ja luonnon antimista sekä ruuan alkuperästä ja reitistä lisäävät kiinnostusta ja arvostusta ruokaamme kohtaan. Myös ruokahävikin pienentäminen tai kokonaan välttäminen liittyy ruuan arvostukseen. Ruokahävikkiä pitää vähentää koko ruokajärjestelmässä. Osallistava ruokajärjestelmä kytkee jokaisen ihmisen ruuantuotantoon ja lisää näin tietoisuutta sekä arvostusta ruuan tuottamisesta ja ympäristöstä. Aktiivinen ruokakansalainen on tietoinen ruuan laadun eri ulottuvuuksista. Osallistuminen esimerkiksi lähiruokayhteisöihin luo merkityksellisyyttä ja hyvinvointia. (Valtioneuvosto 2017.)

Kouluruokailu ja sen järjestäminen on olennainen osa kuntien toimintaa ja palveluina ne voivat olla osa laajaa palvelukokonaisuutta ja edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia.

Suunnittelemalla ruokapalvelut oikein voidaan niillä tukea esimerkiksi lähituottajia, edistää työpaikkojen syntymistä sekä olla osana kestävästä kehityksestä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 5.)

3.2 Kouluruoan ravitsemukselliset kriteerit

Ravitsemussuositusten pääasiallisena tavoitteena on edistää kansan terveyttä ravitsemuksen keinoin. Ravitsemussuositukset eivät ole pysyvästi samanlaisia, vaan muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa. Ravitsemusneuvottelukunta määrittää kansalliset ravitsemussuositukset pohjoismaisten suositusten pohjalta. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2019.) Ravitsemusneuvottelukunta toimii kolme vuotta kerrallaan ja sen asettaa maa- ja metsätalousministeriö (L 13.1.2006/32).

Kouluruokasuositukset asettaa valtion ravitsemusneuvottelukunta ja niiden tarkoitus on ohjata raaka-aineiden valitsemista, ruoan valmistamista, ruokailun järjestämistä ja itse koulussa tapahtuvan ruokailun valvontaa ja arvioimista. Niiden on tarkoituksena myös valvoa ja ohjata koulussa tarjoiltavan ruoan sisältöä ravinteellisuuden näkökulmasta sekä ruokailun ohessa tapahtuvaa ruokakasvatusta sekä hyvinvointioppimista. Nämä suositukset on tarkoitettu opetuksen ja siihen liittyvän toiminnan järjestäjille, oppilaitoksille, oppilaitosten oppilashuollosta ja ruokapalveluista vastaaville henkilöille, sekä huoltajille että itse oppilaille. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uusimmat ravitsemussuositukset julkaistiin tammikuussa 2014. Tällöin laadittiin ennemmin ruokaan perustuvia suosituksia kuin ohjeistuksia ruokavalion täydentämiseen joillakin yksittäisillä ravintoaineilla. Kaikkea ruokaa voi syödä, ratkaisevaa on kuinka paljon ja kuinka usein. Suosituksista saa tietoa myös siitä, millaisia valintoja yksilön kannattaa tehdä edistääkseen terveyttään. Tähän apukeinoksi on kehitetty ruokakolmio sekä lautasmalli, jotka ohjaavat, mistä ruoka-aineryhmistä päivittäisen ravinnon tulisi koostua. Ruokakolmiolla kuvataan eri ruokaryhmien osuutta hyvästä ruokavaliosta. Kolmion pohjalla olevia raaka-aineita syödään enemmän eli ne muodostavat ruokavalion perustan ja kolmion huipulla olevia raaka-aineita syödään harvemmin. Kolmion kaikista ruokaryhmistä ei tarvitse syödä saman päivän aikana. Lautasmalli puolestaan on hyvä esimerkki havainnollistamaan millainen yksittäisen aterian tulisi olla. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2019.)

Ravitsemussuositusten mukaisen kouluruoan tulee olla maukasta, täysipainoista ja sen tulee olla houkuttelevan näköistä. Suositusten mukainen kouluruoka sisältääkin joka päivä lämpimän aterian joko kalalla, vaalealla tai punaisella lihalla tai vaihtoehtoisesti munalla tai palkokasveilla. Kouluruokaan kuuluu myös kasvislisäke ja salaattinkastike, ruokajuoma, täysjyväleipä sekä margariinia. Oppilaille tulee tarjota vaihtoehtoja ruoan suhteen ja niiden tulee täyttää terveellisuuden kriteerit ja periaatteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 34–35.)

Suunnitellessa nuorten aterioita, kuten esimerkiksi kouluruokailua, oletetaan nuoren nauttivan kaikki aterian osat. Ateriakokonaisuudet suunnitellaan täyttämään kolmannes nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. Annosten koko vaihtelee suuresti yksilöittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 58.)

Ravinnonsaannissa suositeltavaa olisi, jos noin 20 % koostuisi proteiinista, 50 % hiilihydraateista ja noin 30 % rasvasta. Rasvan tulisi olla noin 60 % tyydyttämätöntä rasvaa eli niin sanottua pehmeää rasvaa, jota saa muun muassa kaloista, pähkinöistä sekä kasviöljyistä. Näistä kalassa, etenkin rasvaisessa, on myös hyödyllistä D-vitamiinia. (Tietoa kouluruoasta 2021.)

Poikien, joiden ikä on väliltä 10–13 energiantarve on 2 220 kcal eli 9,8 MJ vuorokaudessa ja vastaavan ikäisillä tytöillä tarve on 2 055 kcal eli 8,6 MJ vuorokaudessa. Ikävuosilla 14–17 poikien energiantarpeen määrä nousee 2 820 kcal eli 11,8 MJ vuorokaudessa ja tytöillä määrä kasvaa 2 340 kcal eli 9,3 MJ vuorokaudessa. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2019.)

Kouluruokailusuosituksen mukaan proteiini on oleellinen osa tasapainoista ruokavaliota (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 55). Suositeltavia hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi palkokasvit, kala, maitotuotteet sekä vähärasvainen liha ja kananmuna (Kouluruokailu kuuluu kaikille 2021). Punaista lihaa ei kuitenkaan tule tarjota päivittäin vaan kouluikäiselle suositeltu määrä punaista lihaa nousee energiantarpeen lisääntyessä. Suositeltu annos alakouluikäiselle oppilaalle on 350–400 g viikossa, vanhemman nuoren sekä yläasteikäisen 400–500 g viikossa ja aikuisen 700–750 g viikossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 55.)

Suosituksissa raudan hyväksi lähteiksi on mainittu lihat, palkokasvit, kuivatut hedelmät sekä täysjyvätuotteet. Erittäin paljon rautaa löytyy kuitenkin maksasta sekä veripitoisista tuotteista. Hemirauta, eli lihasta ja verestä saatava rauta, imeytyy kuitenkin huomattavasti helpommin kuin kasviperäinen rauta. On todettu, että C-vitamiini nopeuttaa raudan

imeytymistä, minkä vuoksi kasvien ja hedelmien nauttiminen edistää raudan saantia. (Kouluruokailu kuuluu kaikille 2021.) Kivennäisaineena raudan vähäinen päivittäinen saanti ei kuitenkaan ole vaarallista, mikäli henkilöllä ei ole verenvuotoja. Tästä syystä raudan tarve on vähäisempi terveillä täysikäisillä miehillä ja menopaussin läpikäyneillä naisilla. Nuorille raudan saanti on siis tärkeää. (Salonen 2019.)

Kalsium on tärkeää nuoren luuston kehittymiselle ja hampaiden vahvistumiselle sekä sen reilu saaminen lisää lasten ja kasvuikäisten luumassaa. Mikäli kalsiumin saaminen on vähäistä, niin tällöin ihmisen luustosta irtautuu kalsiumia muiden kehon elintoimintojen toiminnan jatkumiseksi. Tämä tapahtuu siksi, että kalsium on olennainen osa sydämen, hermoston ja lihasten toimintaa. (Kalsium 2020.) Kalsiumia saa hyvin maitotuotteista, kaurasta, soijasta, riisistä sekä pähkinäpohjaisista juotavista. Pähkinät ja mantelit ovatkin kelvollinen kalsiumin lähde, mutta niiden niukan käytön vuoksi niitä ei usein lasketa välttämättömiksi saantilähteiksi. D-vitamiinin on todettu lisäävän kalsiumin imeytymistä ja kouluikäisille lapsille sen suositeltu päivittäinen saantimäärä on 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinilisää. Proteiinin ja kalsiumin saanti ovatkin yhteydessä toisiinsa, joten kasvisruokavaliota noudattavan henkilön kalsiumin tarve voi mahdollisesti olla vähäisempi kuin sekaruokavaliota noudattavan ruokailijan. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

Kasvien käyttö on edelleen liian niukkaa koko väestössä, kuten tässäkin aineistossa. Salaatin syöminen on harvinaisempaa pojilla kuin tytöillä ja kahdeksaluokkalaisilla verrattuna kuudesluokkalaisiin. Lapsia ja nuoria tulee kehottaa kasvien käyttöön, sillä lapsena kehittyneet ruokavalinnat kestävät pitkälti aikuisikään. Salaatin tarjoaminen erillisinä komponentteina on usein toimiva keino kasvien käytön lisäämiseen. Tämän lisäksi lämpimien kasvien tarjoaminen ja salaattiastioiden sijaitseminen linjaston alkupäässä voivat lisätä kasvien käyttöä. (Raulio ym. 2018, 3–4.)

Täysipainoiseen kouluruokailuun kuuluu myös oikeanlainen ruokajuoma. Tällainen ruokajuoma voi olla esimerkiksi vähärasvainen tai rasvaton maito, piimä tai vesi. Suuria energiapitoisuuksia sisältävät juomat ja mehut eivät ole tällaisia. (Tietoa kouluruokailusta 2021.) Ruokajuomaksi suositellaan D-vitamiinisoitua maitoa ja muiden nestemäisten maito- ja hapantaittovalmisteiden rasvaprosentin tulee olla enintään 1 % (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 54). Ruokajuomaksi soveltuvat myös kasvipohjaiset kasviuomat kuten esimerkiksi soija- ja mantelijuomat (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 56).

Raulion ym. (2018, 2) tutkimuksen mukaan koululaisista aterian kanssa nautittavaksi juomaksi piimän tai maidon valitsi päivittäin harva; noin puolet pojista ja kolmannes tytöistä. Heitä, jotka eivät juoneet maitoa oli kymmenen prosenttia kaikista vastanneista ja eniten kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskuudessa. Erityisesti tytöillä maidon käyttö on muutenkin vähäistä. Maitoon ja sen terveysvaikutuksiin liittyy jonkin verran vääriä uskomuksia, mikä voi olla syynä sen vähäiseen käyttöön.

Ruokaviraston (2020) suositusten mukaan päivässä tulisi juoda 1–1,5 litraa nestettä, mikä on arviolta noin 5–8 lasillista. Nesteen määrässä tulee ottaa huomioon henkilön ikä, paino ja koko, mutta myös liikunta, ruumiilliset työt sekä ilmanlämpötila tulee ottaa huomioon. Nesteen laadulla on suuri merkitys, koska juomat eivät tuo samanlaista täysinäisyyden tunnetta kuin ruuat, niin niiden kautta voi saada paljon energiaa (kcal tai kJ/100 ml). Etenkin sokeria sisältävät juotavat juomat voivat altistaa ylipainoisuudelle ja ovat huonoksi myös hampaiden terveydelle. Niin ikään hapot, kuten sitruunahappo (E330), askorbiinihappo (E300) sekä omenahappo (E296), edistävät usein nautittuina hampaiden eroosiota eli hampaiden kiilteen liukenemistä. Hiilihapot sinällään eivät kuitenkaan ole haitaksi hampaille. Kuitenkin alle 5,5 pH:n juomat ovat epäsuotuisia hampaille. Nestemäisissä maitotuotteissa on usein rasvaa, joka saattaa altistaa ylipainolle. Juomien energiapitoisuuksissa voi olla huomattavia eroja, sillä esimerkiksi kahdessa desilitrassa vettä energiaa on 0 kcal, kun taas esimerkiksi samassa määrässä sokeroitua kevytmaidossa tarjoiltavaa kaakaota energiaa on 165 kcal. (Vinkkejä viisaisiin juomavalintoihin 2020.)

Energiajuomat ovat hyvin yleisiä nuorten keskuudessa, sillä vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksien perusteella noin 11 % perusasteen 8. - 9.-luokkalaisista pojista käytti energiajuomia 3–5 kertaa viikossa ja päivittäin niitä arvioi käyttävänsä 7 %. Tyttöjen osuus oli poikia pienempi, heistä 5 % käytti energiajuomia 3–5 kertaa viikossa ja 3 % päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Energiajuomien energiapitoisuus ei eroa suuresti vastaavista sokerillisista virvoitusjuomista. 3,3 desilitran annoksessa energiajuomaa on arviolta 14 palaa sokeria. Sen sijaan energiajuomat sisältävät suuria määriä kofeiinia, joka voi aiheuttaa ärtyneisyyttä, sykkeen nousemista, unettomuutta, hermostuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä verenpaineen nousua. Nämä sivuvaikutukset näkyvät parhaiten kofeiinille herkissä henkilöissä, mutta myös lapsissa ja nuorissa. Guaranassa, joka on brasilialainen kasvi, on yleinen paljon kofeiinia sisältävä raaka-aine energiajuomissa. (Usein kysyttyä energiajuomista 2020.)

Alle 18-vuotiailla henkilöillä kofeiinin päivittäisen määrän olisi hyvä olla enintään 50 milligrammaa, jos halutaan estää kofeiiniriippuvuuden muodostumista. Määränä tämä vastaa noin puolta litraa kolaa, puolta tölkkiä energijuomaa tai vain yhtä desilitraa normaalia suodatinkahvia. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

3.3 Erityisruokavaliot kouluissa

Opetussuunnitelman perusopetuksen ohjeiden mukaan koulut saavat itsenäisesti tarkentaa omissa opetussuunnitelmissaan koulussa järjestettävän ruokailun perustat ja periaatteet ja niiden tulee myös esittää sen toimintojen terveys-, tapakasvatus- sekä ravitsemukselliset päämäärät. Päämäärät olisikin erittäin hyvä laatia yhteistyössä kotien kanssa. (Tietoa kouluruoasta 2021.)

Kaikki eivät kuitenkaan voi aina nauttia samoja ruokia, sillä toisinaan esimerkiksi terveydelliset, uskonnolliset tai eettiset syyt voivat edellyttää normaalista ruokailusuunnittelusta eroavaa ateriaa. Tällöin nuorelle tulee suunnitella oma hänen tarpeisiinsa sopiva ruokavalio koulun ja kunnan toimintatapojen mukaisesti. Ruokavalio suunnitellaan kiellettyjen ruoka-aineiden tai lääkäriltä saatavan todistuksen mukaisesti. Näistä erityisistä annoksista on hyvä olla ainesosaluettelot esillä oikeanlaisen ruokavalion noudattamisen helpottamiseksi. (Kouluruokailu kuuluu kaikille 2021.)

Erityisruokavalioissa, jotka johtuvat vaativista sairauksista kuten diabeteksesta, olisi asianmukaista järjestää kokoontuminen oppilaan huoltajien, koulun henkilökunnan sekä terveydenhoidon ammattilaisen kanssa ruokavalion noudattamisen helpottamiseksi. Toimimalla ennakoivasti voidaan edistää oppilaan ravitsemuksellista terveyttä. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

Yleisesti kouluissa tarjottava kasvisruokavalio valmistetaan lakto-ovovegetaarisenä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 35). Tällä tarkoitetaan ruokavaliota, johon kuuluu hedelmät, perunavalmisteet, ravintorasvat, vihannekset, marjat, maitovalmisteet, juurekset sekä kananmuna. Täysipainoinen lakto-ovovegetaarinen ruokavalio monipuolisesti koottuna sisältää kaikkia ihmisen toiminnalle tarpeellisia ravintoaineita, eli ravintolisiä ei tarvita. On kuitenkin huomioitava, että tyydyttävän energian ja proteiini määrän saamisen turvaamiseksi annosten tulee olla riittävän kookkaita. (Lakto(-ovo)vegetaarinen ruokavalio, [viitattu 24.8.2020].)

Ravitsemuksellista terveyttä lisäävän ruokavalion voi myös koota semi-vegetaarisena, eli kalaa ja vaaleaa lihaa sisältävänä sekä laktovegetaarisena, jolloin ateria sisältää maitovalmisteita. Tarvittaessa ruokailu voidaan järjestää myös täysin vegetaarisena, milloin ruoka sisältää pelkästään kasvikunnan tuotteita. Monin tavoin valmistettuja kasvisruoka vaihtoehtoja voidaan myös hyödyntää myös eettisistä tai uskonnollisista syistä johtuviin ruokavalioihin, mikäli ne soveltuvat korvaaviksi vaihtoehtoiksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 35.)

Täysin vegaanista ateriaa suunnitellessa tulee hyödyntää omintakeista ja suunnitelmallista ammatillista yhteistyötä. Tämä johtuu siitä, että kasvavan nuoren ateriakokonaisuutta on vaikea siten, että nuori saa riittävän määrän elimistön toiminnalle tärkeitä ravintoaineita niin, että ruoka on samaan aikaan sekä maukasta, helposti valmistettavaa että ruokahalua viettelevää. Tästä syystä vegaani ruokavaihtoehtojen tarjonnasta tehdään selvitys opetuksen järjestäjän ja tilanteen mukaisen harkinnan perusteella. Tarjottavan vegaaniruoan tulee olla kriteerit täyttävä ateria kokonaisuudessaan ja sitä suunnitellessa on otettava huomioon muun muassa raaka-aineiden saatavuus, oikeanlainen reseptiikka ja eriävä ruokalista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 36.)

Ravitsemussuosituksen mukaisen aterian voi kuitenkin laatia niin kypsennetyistä- kuin kypsentämättömistä kasviksista. Jos kouluissa tarjottavalle aterialle varataan niin lämpimiä kasvislisäkkeitä, laatikkoruokia tai muita vastaavia kypsennettyjä ruokavaihtoehtoja, voidaan asianmukainen ateria koostaa ilman raakoja kasviksia tai salaatteja. Tässä tapauksessa lautasella tulisikin olla noin kolmannes esimerkiksi riisiä tai perunaa, kolmannes esimerkiksi kalaa tai palkokasveja ja viimeinen kolmannes lisäkkeenä toimivia kasviksia. (Tietoa kouluruokailusta 2021.) Ruokajuomana voidaan käyttää kasviperäisiä juomia, vettä tai hapanmaitovalmisteita. Hedelmillä tai asianmukaisilla vihanneksilla voidaan täydentää C-vitamiinin ja folaatin tyydyttävä saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 38.)

4 KOULURUOAN MERKITYS NUORELLE

Oppilaan saavuttaessa murrosiän hänen ruokavalintoihinsa vaikuttaminen vaikeutuu entisestään. Tässä vanhemmat voivat kuitenkin olla ohjaavassa asemassa omalla esimerkillään tai asettamalla esimerkiksi vaatimuksia rahan antamiselle. Tällaisia vaatimuksia voivat olla esimerkiksi se, ettei nuori korvaa annetulla rahalla koulussa tarjottavaa ateriaa epäterveellisillä ruoilla tai herkuilla. Vanhempien sanomiset ja neuvot voivat vaikuttaa murrosikäisen valintoihin. Positiivinen palaute on nuorelle erityisen tärkeää ja tästä syystä erilaiset kommentit esimerkiksi nuoren ulkonäöstä, painosta tai muista vastaavista asioista voivat vaikuttaa nuoren valintoihin ja itsetuntoon joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

Murrosiässä olevat tytöt ovat erityisen alttiita ulkonäöstä johtuville paineille. WHO:n vuonna 2012 julkaiseman tutkimuksen mukaan 49 % suomalaisista 13–15 vuotiaista tytöistä kokee itsensä ylipainoiseksi, vaikka vain 11 % on painoindeksin kriteerien mukaan oikeasti ylipainoisia. Vääristynyt kuva omasta ylipainosta ei koske vain tyttöjä, vaan myös jotkut pojat kokevat itsensä usein turhaa ylipainoisiksi. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

On tärkeää, että nuori arvostaa itseään ja tuntee olevansa hyvä sellaisena kuin hän on. Kotoa lähtevä oikeanlainen kommunikointi hyvistä ja terveellisistä elämäntavoista voi olla ratkaiseva tekijä siinä, kuinka hyvin nuori pitää huolta omasta terveydestään niin henkisesti kuin fyysisestikin. (Tietoa kouluruokailusta 2021.) Kehonkuva on psykologinen käsite, joka on osa henkilön minäkuvaa ja sen tärkeys korostuu nuorilla mitä enemmän he tulevat tietoisiksi kehossansa tapahtuvista muutoksista murrosiän aikana. Tyytyväisyys omaan kehoon laskee iän karttuessa. (Németh 2012, 93.)

Koulussa tarjottava lounas voidaan jättää väliin välttääkseen lihomista, mutta oikeasti suositusten mukainen terveellinen ateria edistää terveyttä, pitää nälän poissa ja voi estää myöhemmin päivän aikana tapahtuvia herkutteluita (Tietoa kouluruokailusta 2021). Ruoan merkitys kaikissa kulttuureissa on olennainen osa sen omaa yksilöllisyyttä, ja ne eivät aina ole täysin yhteensopivia toisten kulttuurien kanssa. Kouluruoka Suomessa noudattaakin usein suomalaisia ruokakulttuuriperinteitä yhdessä ruokailutapojemme kanssa ja näin on myös kouluruoan kanssa. Tästä syystä voivat ruokatavat ja -tottumukset erota suuresti koulun sekä lasten omien kotien välillä. On tyypillistä, että koulumaailmassa lapsi voi haluta samaistua ikätovereihinsa ja omaksua heidän ruokailutapojaan ja täten kulttuuriaan. On

kuitenkin muistettava, että joissain tapauksissa lapsen oman kodin ruokakulttuuri voi vaikuttaa koulussa hänelle tarjottavien ruokien raaka-aineisiin, kuten esimerkiksi maustamisen ruoan houkuttelevuuden lisäämiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 38.)

Ruokavalion voidaan koostaa terveellisesti useilla eri tavoilla saaden silti hyvän lopputuloksen. Erilaiset ruokataustat koulumaailmassa monipuolistavat koulujen omaa ruokakulttuuria ja tuovat oppilaille mahdollisuuden laajentaa omaa henkilökohtaista ruokakulttuuriaan. Oppilaat voivat myös oppia arvostamaan eri ruokakulttuurien monipuolisuutta uusien ruokakokemusten ansiosta. Useissa kulttuureissa tuoreina ruoka-aineina syödään vain hedelmiä ja muuten raaka-aineet kypsennetään huolellisesti. Tästä syystä perus lautasmallin mukaista ateriala ei aina voida järjestää. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

4.1 Kouluruokailun suosio

Vuonna 2018 julkaistun terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan kahdeksasluokkalaisista 68 % osallistui joka arkipäivä koululounaalle. Kouluruoalle osallistui vain 0–2 päivänä 10 %. Kahdeksasluokkalaisilta oppilailta kysyttäessä miksi he jättivät kouluruoan väliin, tavallisin syy oli se, ettei heillä ollut nälkä (12 %) tai he olivat poissa koulusta (11 %). Loput syistä liittyivät syömiseen kotitaloustunnilla (6 %) tai liian pitkään ruokajonoon (5 %). Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että kahdeksasluokkalaiset saattoivat käydä syömässä muualla (3 % tytöistä ja 5 % pojista). (Raulio ym. 2018, 21–24.)

Alakoulun vuosiluokkien oppilaat syövät koulussa tarjottavan ruoan, mutta eivät kuitenkaan kaikkia siihen kuuluvia elementtejä. Seitsemännellä vuosiluokalla kouluruoan suosia laskee entisestään käy ilmi Opetushallituksen verkkosivuilta. On oppilaita, jotka jättävät tarjottavan ruoan täysin syömättä tai korvaavat sen virvokkeilla ja pikkupurtavalla, jotka voivat olla epäterveellisiä. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

Tutkituista henkilöistä vain alle 10 % söi kaikki aterianosat. Kouluruokaan kuuluvat aterianosat valitsi joka päivä edellisellä kouluviikolla vain 7 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 12 % pojista. Kahdeksasluokkalaisista kaikki aterianosat päivittäin valitsi vieläkin harvempi: 4 % tytöistä ja 8 % pojista. Myös joissain kouluissa suoritettu annosten valokuvaus vahvisti lomaketiedon näyttämää viestiä; vain 2,5 % valokuvatuista kuudesluokkalaisista ja 5 % kahdeksasluokkalaisista oli tutkimuspäivinä ottanut täysin

kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Yleisimpiä puutteita oli maidon/piimän, salaatin/tuorepalan ja/tai leivän puuttuminen annoksesta; pääruokaa oli useimmiten otettu. Kouluruokailusuosituksen mukaisesti lounaan ravintosisältö toteutuu vain silloin, kun kaikki aterianosat valitaan päivittäin. Jos ateristiasta jää puuttumaan osia, ei se enää täytä suositusta. Kouluissa tulisi korostaa kaikkien aterianosien syömisen tärkeyttä. Havainnollisia työkaluja aterian koostamiseen löytyy esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nettisivuilta. (Raulio ym. 2018, 3–4.)

Oppilailta saadut ehdotukset kouluruoan parantamisesta koskevat suurimmilta osin tarjottua lämmintä pääruokaa. 69 % oppilaista halusi herkullisempaa pääruokaa, 50 % toivoi enemmän jälkiruokia ja 47 % pehmeää leipää. Oppilaiden sukupuolten väliltä löytyi myös eroja, sillä esimerkiksi pojat toivoisivat ajallisesti pidempää ruokatuntia ja tytöt mieluisempaa ruokailuympäristöä. Eroja löytyi myös itse ruoan suhteen, sillä tytöistä 53 % toivoi enemmän salaattia, kun pojilla vastaava luku oli 24 %. Muita maininnan arvoisia ehdotuksia olivat lyhyemmät jonotusajat, joita toivoi 22 % ja mausteita enemmän halusi 17 %. Avoimissa vastauksissa kävi ilmi myös se, että oppilaat toivoivat enemmän pääruokavaihtoehtoja sekä laadukkaampia perunoita. (Raulio ym. 2018, 3–4.)

Koulussa tarjottavan aterian tulisi kattaa noin kolmannes nuoren päivittäisestä energiantarpeesta, jolloin loput kaksi kolmannesta tulisi oppilaan saada aamupalasta, välipaloista, päivällisestä sekä iltapalasta. Taatakseen hyvän ravitsemuksen, on yhteistyö oppilaan kodin ja koulun välillä oltava toimivaa edistääkseen nuoren normaalia kasvamista. Tässä auttavat tasapainoiset ja terveelliset ateriat ja välipalat. Hyvä ruokailurytmi helpottaa oppilaan jaksamista ja keskittymistä sekä hyvää terveyttä, että suun hygieniää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 39–42.)

4.2 Nuorten syömishäiriöiden yhteys kouluruokailuun

Syömishäiriöt ovat pitkäkestoisia ja vakavia mielenterveyden sairauksia, joihin liittyy kohonnut kuolleisuus sekä monia vakavia fyysisiä seurauksia. Useimmiten syömishäiriö puhkeaa yläkouluikäisenä, joskus jo alakoulussa. (Tarnanen, Suokas & Vuorela 2015.) Altistavina ja laukaisevina tekijöinä voivat olla biologiset (usein geneettinen alttius), psykologiset (esimerkiksi stressi- ja kuormitustekijät, tunne-elämän vaikeudet ja itsetunto-ongelmat) sekä kulttuurisidonnaiset (esim. laihuutta ihannoiva ympäristö) (Syömishäiriöt, 11.12.2014).

Kouluruokailuissa syömishäiriöiden merkit näkyvät ruoan roskeen heittämisellä, ruokien tai tiettyjen ruoka-aineiden välttelemisellä, yleisenä syömättömyytenä, vähäisenä syömisellä, ruokailutapahtumasta pois jättäytymisellä sekä ruoan piilottamisella. (Rajoittavaa syömishäiriötä sairastava nuori koulussa 2018.)

Nuorten yleisimpiin syömishäiriöihin kuuluvat anoreksia nervosa ja bulimia nervosa (laihuus- ja ahmimishäiriö) sekä muut määrittelemättömät, kuten ajoittain tapahtuva ahmintahäiriö (BDE, binge eating disorder). Tavallista on, ettei syömishäiriötä sairastava henkilö kerro siitä muille. Tämän vuoksi lähipiirin tarkkaavaisuus ja asiaan puuttuminen ovat elintärkeitä syömishäiriön ehkäisyssä, toteamisessa ja hoidossa. Mitä nopeammin siihen puututaan, sen paremmin siihen voidaan vaikuttaa. (Tarnanen, Suokas & Vuorela 2015.)

Nuorena opitut huonot ruokailutavat ja -tottumukset voivat vaikuttaa haitallisesti myöhemmällä iällä. Alttius muun muassa eri sairauksiin ja osteoporoosiriskiin ovat huomattavasti suuremmat, mikäli ruokailutottumukset ovat epäterveelliset. Nuori voikin siis hetkellisesti toimia päinvastoin jo opittuja ruokailutottumuksia ja huoltajilta opittuja tapoja vastaan, mutta opitut tavat säilyvät silti joko huonoina tai hyvinä esimerkkeinä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92–93.)

5 RUOKAKASVATUS YLÄKOULUISSA

Kouluruokailu on osa elinikäistä oppimista. Vuosiluokilla 7–9 ohjauksen ja aikuisen antaman mallin merkitys korostuu entisestään. Kotitalousopetus ja terveystieto tukevat ruokakulttuuri- ja ravitsemustietoisuuden kehittymistä. Ruokakasvatus voi integroitua kaikkiin koulun oppiaineisiin. (Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona 2021.)

Kasvatus kokonaisuutena itsenään voidaan jakaa kolmeen eri määritteeseen, jotka ovat sen tavoitteellisuus, vastavuoroisuus sekä vaikuttavuus. Kasvatuksella pyritäänkin vaikuttamaan tavoitteellisesti vuorovaikutuksen keinoin kohteen tai mallin toimintaan ja se on yleensä kahden tai useamman tekijän toimintaa. Eri tekijöiden ei kuitenkaan tarvitse olla tasavertaisessa asemassa toisiinsa nähden, mikäli toinen enemmän tietoa omaava tekijä opettaa toiselle tai useammalle tekijälle aiheesta. Tästä helpoimpana esimerkkinä voidaan nähdä vanhempien suhde lapseen, opettajan suhde oppilaisiin tai työn perehdyttäjän suhde perehdytettävään. (Talvia & Helkkola 2020.)

5.1 Kasvatus

Kasvatuksella tarkoitetaan sellaista toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan toimintamalleihin, toimintatapoihin ja ajatteluun sekä kehitykseen. Kasvatus onkin toimintana sellaista, jolla on päämäärä. Ihmisen yhdeksi suureksi eduksi on nähty yhteisöllinen kasvatus, toimintatapa, jossa useat eri tekijät kasvattavat lasta. Tästä esimerkkinä kuinka lapsen kotona nuorta opettavat vanhemmat ja koulussa opettajat tai muut vastaavat ammattikasvattajat. (Rotkirch 2014, 145–148.)

Suomen aikanaan ollessa enemmän maatalousperäinen yhteiskunta, asui saman talouden alla useampi henkilö. Usein saman katon alla asui lapsen ja vanhempien lisäksi esimerkiksi myös lapsen isovanhempia, jotka auttoivat talouden hoidossa ja lapsen kasvatuksessa. Perheen ulkopuoleltakin löytyi usein lapsia kasvattavia henkilöitä. Sillä oli hyvin yleistä, että lapsen vanhemmat olivat harjoittamassa elinkeinoaan muualla. Tällöin puhuttiin käsitteestä 'koko kylä kasvattaa'. Nykyäänkin kyseinen käsite on elinvoimainen muun muassa paikka paikoin Aasiaa ja Afrikkaa. Vaikka Suomi onkin vähenevässä määrin maatalousyhteiskunta, lapsien kasvatus ei silti ole jäänyt pelkästään perheiden hartioille. (Laamanen 2014.)

Kasvatus kokonaisuutena itsenään voidaan jakaa kolmeen eri määritteeseen, jotka ovat sen tavoitteellisuus, vastavuoroisuus sekä vaikuttavuus. Kasvatuksella pyritäänkin vaikuttamaan tavoitteellisesti vuorovaikutuksen keinoin kohteen tai mallin toimintaan ja se on yleensä kahden tai useamman tekijän toimintaa. Eri tekijöiden ei kuitenkaan tarvitse olla tasavertaisessa asemassa toisiinsa nähden, mikäli toinen enemmän tietoa omaava tekijä opettaa toiselle tai useammalle tekijälle aiheesta. Tästä helpoimpana esimerkkinä voidaan nähdä vanhempien suhde lapseen, opettajan suhde oppilaisiin tai työn perehdyttäjän suhde perehdytettävään. (Talvia & Helkkola 2020.)

5.2 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus on monipuolinen käsite, joka koostuu useista eri tutkittavista kohteista. Se koostuu muun muassa ruuan itsensä terveellisyydestä, kulttuurillisesta asemasta, eettisistä näkökulmista sekä siihen liittyvistä eri sosiaalisista lähestymistavoista (Kauppinen 2018, 25–26.) Ruokakasvatuksella Suomessa on pitkä historia ja sen pääasialliset tarkoitukset ovat muokkautuneet aikojen saatossa niihin sopiviksi. Siinä missä 1900-luvulla välitettiin köyhien heikosta tilanteesta, toisen maailmansodan jälkeen mukauduttiin energian liialliseen saantiin. Tällaisia huolenaiheita olivat muun muassa elintasosairaudet, jotka johtuivat esimerkiksi liiallisesta kovien rasvojen saannista. Nykyiseksi kiinnostuksen kohteeksi nähdään ruuan eettinen kohtelu, sekä kestävä kehityksen näkökulmat. (Talvia & Helkkola 2020.)

Yhteistyö tutkimustiedon ja käytäntöjen kanssa on olennainen osa ruokakasvatusta ja tässä yhteistyössä ovat niin yksityisen ja julkisen sektorin lisäksi kolmas sektori. Näin halutaan kehittää ja tukea hyviä ruokavalintoja, sillä ruokakulttuurin sekä kasvatuksen tulee olla osa oppimiskokonaisuuksia. Tästä syystä esi- ja perusopetussuunnitelmiin on merkitty enemmän asiaa ruokakasvatuksesta ja sen tärkeydestä. (Valtioneuvosto 2017.)

Itsessään ruokakasvatus ei kuitenkaan ole pelkkää dataa tai tutkimustietoa, vaan se on myös visuaalista tietoa, jossa yhdistyvätkin useat eri tekijät. Sen tutkimiseen tarvitaan konkreettisen tiedon lisäksi kokemuksia sekä tapauksia. (Risku-Norja ym. 2010, 17.) Ruokakasvatuksen päämääräksi nähdään ruokalukutaidon, ruokatoimijuuden sekä ruokatajunnan kasvaminen. Ruokakasvatuksen arvo on suurta nykyään, sillä ruokaan liittyviä kokemuksia ja tietoa jaetaan sosiaalisessa mediassa. (Kauppinen 2018, 25–26.)

Hyvänlaatuinen suhtautuminen ruokaan ja siitä oppiminen alkaa jo erittäin nuorena. Vaikka ruokakasvatus lähtee lapsen kotoa ja jatkuu koko lapsuuden ja elämän ajan, kouluissa ruokakasvatuksella voidaan luoda myönteistä kuvaa ruuasta. Oikeanlaisella ruokakasvatuksella voidaan luoda sellaisia toimintatapoja ja -malleja, jotka jatkuvat läpi koko ihmiselämän. Ruokakasvatus kodin ulkopuolella alkaa jo varhaiskasvatuksessa ikävuosilla 0–6. Puhuttaessa varhaiskasvatuksesta tarkoitetaan sillä ikäryhmän kuuluvan lapsen suunnitelmallista ja tavoitesuuntaista kokonaissummaa, jossa keskeisenä terminä on pedagogiikka. Sen tarkoituksiksi nähdään lasten keskeisen tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden tukeminen, lapsen syrjäytymisen ehkäiseminen sekä lapsen huoltajien kasvatustyön lujittaminen sallien samalla heidän oman osallistumisensa työelämään tai opiskelemiseen. Varhaiskasvatukseen kuuluu päiväkotien toiminta, perhepäivähoito sekä muu varhaiskasvatustoiminta, esimerkiksi leikki- ja kerhojen toiminta. Takaamalla lapselle asiallisen varhaiskasvatuksen, tuetaan lapsen kehittymistä ja oppimista luoden tälle pohjaa jo mahdollisimman varhain. (Mitä on varhaiskasvatus 2021.)

Ruokakasvatus toteutuu kouluissa eri oppiaineiden ja tapahtumien välityksellä ja sitä tapahtuu kaikkialla koulussa. Koulun ruokailu kulttuuria voidaan kehittää yhdessä nuorten kanssa, jolloin he voivat itse tuoda esiin omia ehdotuksiaan sen toteuttamisessa. (Ruukku ry, [viitattu 5.2.2021].)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvassa ruokakasvatuksessa pyritään lisäämään positiivisia asenteita ruokaa kohtaan tuomalla esiin laaja-alaisia ja terveydelle hyväksi olevia normeja. Sitä tuodaan esiin ruokailujen yhteyden lisäksi myös muissa aktiviteeteissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66.)

Sapere-menetelmällä voidaan edistää lapsen varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa ruokakasvatusta. Se on ruokakasvatuksen menetelmä, joka tutustuttaa lapset aisteillaan ruokamaailmaan ja se perustuukin aistinvaraisiin kokemuksiin. Tällaisia aistinvaraisia kokemuksia ovat muun muassa kasvien käsittely omin käsin, ruuan valmistaminen esimerkiksi leipoen, ohjatut tutustumiset esimerkiksi maataloille sekä jopa marjassa käynti. Näin lapselle annetaan mahdollisuus useilla eri tavoilla oppia elintarvikkeista ja ruuasta, niiden alkuperistä sekä tuottamisesta. Sitä voi käyttää ravitsemusammattilaisten ja ammattikasvattajien lisäksi myös lasten huoltajat. (Ojansivu ym. 2014, 40–42.)

Nuoren kasvaessa hän alkaa usein luomaan itselleen omaa identiteettiään muun muassa juoma- ja ruokakulttuurillisin keinoin. Siinä missä nuori aikaisemmin söi paljolti sitä, mitä koulu ja huoltajat ohjasivat, varttuessaan yleistyvät usein nuoren omat henkilökohtaiset

ruokailukokemukset. Nuoret ottavat usein mallia toisista nuorista ja hakevatkin heiltä hyväksyntää. Tällöin on mahdollista, että aiemmin opitut terveelliset ruokavaihtoehdot asetetaan syrjään uusien vaihtoehtojen tieltä ja huoltajien ohjeita kritisoidaan enemmän. Tästä huolimatta vanhempien tulisi ohjata nuorta terveellisiin vaihtoehtoihin. Itsenäistyville nuorille ei ole ollenkaan epätavallista jättää silloin tällöin kouluruokailut väliin, mutta kasvattajan tulisi olla tarkkana nuoren ruokailutapoihin. Reagoimalla ajoissa esimerkiksi syömättömyyteen voidaan ehkäistä mahdollisia syömishäiriöitä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92.)

Väestöntutkimuksista käy ilmi, että 0,9 % naisista ja 0,3 % miehistä esiintyy laihuushäiriötä. 2,2 % naisista ja 0,24 % miehistä oli suomalaisen kaksostutkimuksen mukaan kärsinyt laihuushäiriöstä ennen kuin täyttivät 30 vuotta. Ahmimishäiriön esiintyvyys väestöntutkimuksen mukaan on 0,9–1,5 % ja kaksostutkimuksen mukaan ennen aikuisikää sen oli sairastanut 2,3 %. Miehillä vastaavia varmoja prosentuaalisia lukuja ei ollut. Mainittakoon vielä, että väestötutkimusten mukaan ahmintahäiriön esiintyminen miehillä oli 0,3–2 % luokkaa, kun taas naisilla vastaavat luvut olivat 1,9–3,5 %. Tutkimusten perusteella voidaan huomioda se, että naiset sairastuvat miehiä useammin syömishäiriöihin. (Syömishäiriöt 2014.)

5.3 Asennekasvatus ja mielipidevaikuttaminen

Asenne on henkinen lähtökohta, joka määrittää suhtautumistamme tapahtumiin, paikkoihin ja ihmisiin. Sen on tapa, jolla katsomme kaikkea ympärillämme ja se lähtee jokaisen omista ajatuksista. Ulkopuolisille henkilöille asenne näkyy toimina ja tekoina, jotka voivat määrittää heidän asenteitaan ja mielipiteitään. (Cherry & Gans 2020.) Asenteeseen vaikuttavatkin monet eri tekijät ja eri henkilöillä eri asiat vaikuttavat siihen eri tavoin. Kognitiivisilla tekijöillä ja ulkoapäin tulevilla tekijöillä on suuret vaikutukset asenteisiin. Ne voivat joko muuttaa henkilön toimintatapoja tai ne voivat toimia alitajuntaisina ehdokkeina ja vaikuttajina. (Bohner & Wänke 2014, 4–6.)

Ihmiset suhtautuvat yleisesti positiivisiin asioihin ja asenteisiin hyväksyvästi sekä kannustavasti ja ihmisille on yleistä hakeutua eroon negatiivisista asioista. Asenteet vaikuttavat mielipiteisiin ja mielipiteet asenteisiin. Vaikuttamalla muiden ja omien mielipiteisiin voimme vaikuttaa heidän asenteisiinsa ja päinvastoin. Asenteet ja mielipiteet ovat kuitenkin alati muuttuvia ja ne koostuvat monista eri tekijöistä. Luomme myös mielikuvia asioista, joista meillä ei vielä välttämättä ole oma kohtaisia konkreettisia kokemuksia.

Olemassa olevat asenteemme voivat esimerkiksi vaikuttaa suhtautumiseemme niin, että voimme pitää jostain asiasta, paikasta tai henkilöstä, vaikka olisimmekin ensimmäistä kertaa tietoisesti sen kanssa tekemisissä. Tämä toimii myös negatiivisestikin, sillä voimme luoda tuomitsevia, epäileviä ja aggressiivisiakin mielipiteitä tekijöistä, jotka eivät pakosti ole tehneet meille mitään sen ansaitsemiseksi. Ihmisillä on myös taipumusta liioitella sitä, paljonko muut ovat oikeasti samaa mieltä asenteiden omaajan kanssa. Haemmekin usein toisilta tukea ja varmistusta asenteidemme suhteen. Asenteet eivät koskaan ole staattisia, vaan ne muokkautuvat, sopeutuvat ja elävät erilaisten ärsykkeiden ehdoilla. (McKnight & Chapman 2010, 11–13.)

Asenteet, niiden laatu ja suhde eri asioihin ja tapahtumiin on moninaista ja vaihtelee eri tekijöiden kesken. Näiksi kolmeksi tekijäksi voidaan nähdä yksilön asenteet, ihmistenväliset asenteet sekä yhteiskunnalliset asenteet. Ne vaikuttavat toisiinsa paljon ja yhdistelevätkin asioita toistensa kanssa. Asenteemme yksilötasolla vaikuttavat näkemyksiimme, ajattelutapoihimme, muiden asenteisiin sekä käyttäytymistapoihin. Yksilötasolla asenteet vaikuttavatkin todella paljon yksilön psykologiseen kuvaan. Puhuttaessamme asenteista ihmistenvälisellä tasolla tarkoitamme niitä mielipiteitä ja asenteitamme, joita jaamme kommunikoimalla muiden kanssa. Voimme näin halutessamme vaikuttaa toisten asenteisiin haluamallamme tavalla muuttamalla heidän mielipiteitään. Asenteet yhteiskunnallisellatasolla luovat ytimen niin yhteistyölle kuin myös mahdollisille konflikteille. Negatiiviset yhteiskunnalliset asenteet voivatkin johtaa esimerkiksi rasistiseen käytökseen muita ihmisiä kohtaan tai hieman pienempänä esimerkkinä mielipahaan joitain ruokia kohtaan. (Bohner & Wänke 2014, 4–6.)

Asenteilla ja mielipiteillä voidaankin nähdä olevan kaksi eri päätarkoitusta: suunnata henkilön positiivista ja negatiivista suhtautumista eri tekijöihin sekä palvella muita eri psykologisia tarpeita. (Bohner & Wänke 2014, 4–6.)

6 RUOKAHÄVIKKI

Ruokahävikki on sellaista ruokaa, joka syystä tai toisesta joutuu syömättömänä jätteen sekaan. Sitä syntyy ruokatuotannon jokaisessa vaiheessa ja sitä voidaan vähentää muun muassa ennakoimalla ruoan määrän tarve, säilyttämällä ruokia oikein ja ottamalla lautaselle vain sen verran, minkä henkilö uskoo syövänsä. Ruokahävikkiä syntyy eniten kotitalouksissa. (Luonnonvarakeskus (LUKE) 2016.)

Suomalaisten kotitalouksien aiheuttama ruokahävikki syntyy usein huonosta suunnittelusta, muuttuvista ja elävistä tilanteista, puuttuvista taidoista valmistaa tai käsitellä ruokaa, sekä kiinnostuksen puutteesta. Usein hävikiksi päättynyt raaka-aine onkin ostettu turhana tai sen viimeinen käyttöpäivä -merkintä sekoittuu parasta ennen -merkinnän kanssa. Yleisimmät kotitalouksien hävikin aiheuttajat ovat valmis- ja kotiruokat, kahvi, leivät, kala- ja lihatuotteet, maito- ja juustotuotteet sekä erilaiset vihannekset, hedelmät, juurekset ja marjat. (Tietoa ruokahävikistä 2020.)

Suomalaisen ravintola-alan aiheuttama ruokahävikki on arviolta noin 75–85 miljoonaa kiloa vuotta kohden ja enemmistö näistä jätteistä muodostuu linjastoruokailun aiheuttamasta hävikistä, liiallisesta valmistetusta ruoasta sekä lautashävikistä. Biojätteeseen päätyy noin viidennes syötävästä ruoasta ja neljäsosa kouluissa ja kouluille valmistettavista ruoista joutuu hävikiksi. Aterioijien hävikkimääräksi on arvioitu 4–8 %, mutta tämä vaihtelee ravintoloittain ja esimerkiksi sairaaloiden hävikkimäärät eroavat roimasti kahviloiden määriin nähden. (Ruokahävikki 2016.)

Hävikkimäärät ravitsemuspalveluissa ovat Luonnonvarakeskuksen järjestämän tutkimuksen mukaan erittäin isoja, sillä tutkimus osoitti siihen osallistuneissa toimipisteissä jopa 16 % syömäkelpoisesta ruoasta päätyvän ruokahävikiksi. Laskettaessa mukaan syömäkelvoton biojäte nousee elintarvikehävikin määräksi 21 %. Tämä tarkoittaa sitä, että arvioitu hävikkimäärä asiakasta kohden on keskiarvolta 90 grammaa. Suurin osa tästä hävikistä koostuu tarjoiluhävikistä. Tutkimuksen mukaan hävikkiä syntyi eniten linjastoravintoloissa. Tutkimuksessa selvitettiin 78 erilaisen ravintolamallin omaavien ravitsemuspalveluiden hävikkimääriä kolmen viikon mittaisissa jaksoissa. (Silvennoinen ym. 2016.)

6.1 Ruokahävikki kouluissa

Noin kolmasosa Suomen väestöstä käyttää julkisia ravitsemispalveluita, ja ne ovatkin olennainen osa ruokakulttuuriamme. Tästä syystä ruokahävikki on erittäin raskasta niin taloudelle kuin ympäristöllekin, sillä ruokahävikki tekee niistä syntyneistä kuluista hyödyttömiä ja niiden kustannukset ovat erittäin suuria. On arvioitu, että ainoastaan koulujen ruokahävikki kustantaa joka päivä noin 130 000 euroa, mikä tekee vuodessa arviolta 25 miljoonaa euroa. (Ruokahävikki 2016.)

Foodspill -hankkeen loppuraportin mukaan vertailtaessa keittiö-, tarjoilu- sekä lautashävikin määrää kouluilla ja ammatillisilla oppilaitoksilla voidaan huomata niiden kattavan koko toimialan kokonaishävikistä 18 %. Puntaroituna tämä tarkoittaisi 18–20 miljoonaa kiloa hävikkiin menevää ruokaa. (Silvennoinen ym. 2012, 31.)

Luonnonvarakeskuksen tutkimuksessa (2020) ravitsemuspalveluiden elintarvikejätettä tutkittiin vuosina 2018–2019. Tutkimuksessa tarkasteltiin mittauksen keinoin ruokahävikkiä ja tähän osallistui 11 eri oppilaitosta. Mittausjaksolla ruokaa valmistettiin yhteenlaskettuna 22 693 kiloa, mutta ruokaa syötiin 18 260 kiloa. Elintarvikkeista aiheutuvaa jätettä muodostui 4 432 kiloa, joista ruokahävikin osuus oli 4 43 kiloa. Yhtä asiakasta kohden tehtiin ruokaa 315 grammaa ja tutkittaessa syödyn ruoan määrää asiakasta kohden ruokaa syötiin noin 253 grammaa. Elintarvikejätteen määrä yhtä asiakasta kohden oli 61 grammaa, tarjoiluhävikkiä asiakasta kohden oli 39 grammaa, lautashävikkiä 18 grammaa asiakasta kohden ja keittiöhävikkiä per asiakas oli noin 1 gramma. Syömäkelvottoman jätteen osuus yhtä asiakasta kohden oli 3 grammaa. Tarkastellessa tuloksia prosentuaalisesti tarjoiluhävikkiä syntyi mittauspaikoissa 12,3 %, lautashävikkiä syntyi 5,8 %, keittiöhävikkiä 0,2 % ja syötäväksi kelpaamatonta jätettä oli 1,1 %. Syötäväksi kelpaamaton jäte tarkoittaa esimerkiksi kananmunankuoria ja kahvinpuruja.

Kouluissa suurimmat ruokahävikin aiheuttajat ovat lautashävikki sekä tarjoiluhävikki. Lautashävikki on ruokaa, joka on päätynyt lautaselle, mutta jota ei olla syöty loppuun syystä tai toisesta. Tarjoiluhävikki on ruokaa, mitä ei esille laitosta huolimatta ole syöty ja jota ei voida hyödyntää uudelleen. (Ruokahävikin minimointi 2020.)

Ruoan valmistuksessa aiheutuvaa ruokahävikkiä on mahdollisuus pienentää suunnittelemalla tarkemmin tilaamiset ja logistiset tekijät sekä ottamalla huomioon mahdolliset kotitaloustunnit tai muut suuret poissaoloa vaativat tapahtumat. Hävikkiruoan myyminen on myös yksi keino taistelussa ruokahävikkiä vastaan, sillä näin voidaan päästä

eroon syötäväksi kelpaavasta ruoasta ilman sen päätymistä jätteeksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 57.)

6.2 Ruokahävikkiä vähentäviä hankkeita

Hävikki-battle. Kyseessä on valtion kestävän kehityksen yhtiön Motivan järjestämä tapahtuma, jonka tarkoituksena on tuoda esiin yläkoululaisille keinoja taistella ruokahävikkiä vastaan. Hävikki-battlen konsepti on palkittu muun muassa EMBLA Nordic Food Awards -kilpailussa. Hävikki-battlen tarkoituksena on opettaa nuorille, että jopa satunnaisista ja muuten hävikkiin joutuvista raaka-aineista voidaan valmistaa maittavia annoksia. Hävikki-battle on kilpailu, jossa eri koulujen valinnaisilla kotitaloustunneilla 9.-luokkalaiset kilpailevat koulujen kesken siitä, mikä luokka pystyy hyödyntämään parhaiten hävikkiruokaa luomalla parhaimmat annokset. Näin luoduista annoksista otetaan kuvat Instagramiin, joiden perusteella voittajat valitaan. (Motiva Oy 2020.)

Ruukky ry. Suomalainen Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n tavoitteena on lisätä Suomessa tapahtuvaa ruokakasvatusta. Ruukku näkee tavoitteekseen kasvattaa ruokaosaamista ja -arvostusta sekä tuoda esiin hyviä, kestäviä ruokaratkaisuja. Ruokayhdistyksen toiminnan kohderyhmään kuuluvat erilaiset ruokakasvattajat, lapset, nuoret, lapsiperheet sekä muut ruuan ja kasvatuksen ammattiosaajat. (Ruukku ry 2020.)

Maistuva koulu -hanke. Tämä hanke on ruokayhdistys Ruukku ry:n järjestämä, joka tehtiin yhdessä Itä-Suomen yliopiston kliinisen ravitsemustieteen kanssa vuosina 2018–2020. Hankkeen tarkoituksena oli tuoda yhteen oppilaiden, opettajien sekä ruoka-ammattilaisten, että asiantuntijoiden tiedot ja tavat yhteen kasvattaakseen koulujen ruokakasvatuksen tasoa. Hankkeen rahoitti sosiaali- ja terveysministeriön jakamat määrärahat. (Ruukku ry 2020.)

7 RUOKAHÄVIKIVIDEON KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyön tavoitteena on kehittää toimeksiantajalle ruokahävikkiä käsittelevä video, jonka kohderyhmänä ovat yläasteikäiset (13–15-vuotiaat) nuoret. Alla löytyy kuvattuna ruokahävikkivideon prosessi, jossa tuodaan esiin toimeksianto ja sen toteutus.

7.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Seinäjoen ammattikorkeakoulun Wasteless-hanke, jonka projektipäällikkönä toimii Taina Seppälä-Kolkka. Ruokahävikin vähentäminen julkisissa suurkeittiöissä eli Wasteless-hankkeen tavoitteena on vahvistaa ruokapalvelukeskusten ja suurtalouskeittiöiden ruokahävikin valvontaa sekä vaikuttaa myös ruokahävikin pienentämiseen esimerkiksi digitaalisen mittauksen ja reseptiikan avulla. Hankkeella on myös tavoitteena edistää tilaus- ja toimitusprosesseja sekä lisätä ruokahävikin hyötykäyttöä entisestään. Hävikin määrän vähentämistavoite on 20 %. Tähän tavoitteeseen hanke pyrkii kehittämällä tapoja vaikuttaa kouluruoan arvostamiseen sekä etsimällä keinoja, millä vaikuttaa oppilaiden, opettajien, huoltajien ja päättäjien tietoisuuteen ruokahävikistä. Hankkeessa ovat mukana Vaasan yliopisto, Lapuan kaupunki, Seinäjoen kaupunki, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Kauhavan kaupunki sekä Kurikan kaupunki. (Nieminen & Yli-Viitala 2021, 3–5.)

7.2 Ruokahävikin määrä Seinäjoen Lyseolla ja Yhteiskoulussa vuosina 2019–2020

Wasteless-hanke on tehnyt ruokahävikkimittauksia Seinäjoen Lyseolla vuonna 2019 ja Seinäjoen Yhteiskoululla vuosina 2019–2020. Oppilaitokset ovat Seinäjoella toimivia peruskouluja, joiden oppilaat ovat 7–9 luokkalaisia. Seinäjoen Lyseolla mittaukset suoritettiin aikavälillä 21.–25.10.2019 viikolla 43 ja Seinäjoen Yhteiskoululla mittaukset tehtiin kumpanakin vuonna viikolla 39. Mittaukset tehtiin kello 10–13 ja lautashävikki mitattiin sadan otoksena niin, että kaikki tarjottimilla olleet ruokalajit eroteltiin toisistaan. Tulokset antavat kuvan ruokahävikistä yläkouluissa, ja näitä hyödynnettiin tämän työn toimeksiannon toteuttamiseen ja suunnitteluun.

Seinäjoen koulut eivät pääsääntöisesti itse valmista päivittäin tarjottavia lämpimiä ruokia, vaan ruoat tilataan ja toimitetaan Seinäjoella toimivasta keskuskeittiö Alvariinasta. Alvariina

on Seinäjoen kaupungin omistama ruokapalveluita tuottava keittiö, jonka toimenkuvaan kuuluu tuottaa hyviä ja täysipainoisia aterioita kustannustehokkaasti, toimivasti ja selkeästi turvaten kaupungin ruokapalveluntuotannon. Keskuskeittiö työllistää noin 160 työntekijää yli 50 toimivassa keittiössä. Aterioita jaetaan noin 11 000 asiakkaalle eri toimipisteisiin, joihin kuuluvat eri Seinäjoen koulut, päiväkodit sekä palvelukeskukset. Tarjoiltava ruoka on lähiruokaa ja toimittajina toimivat muun muassa Atria, Valio, Tukkutalo Heinonen, Fazer, Pirjon Pakari, Lapuan Leipä sekä Kurikan Kotopirtti. (Tietoa ruokapalvelusta 2021.)

Seinäjoen kaupungin ruokapalvelut valmistavat sen asukkaille ravinteikkaita ja hyviä ruokia. Taloudellisuus, tehokkuus ja tarkoituksellisuus ovat osa palvelun tuottamista ja sitä tehdään noin 160 työntekijän voimin. (Tietoa ruokapalvelusta 2021.)

Seinäjoen Lyseon ja Seinäjoen Yhteiskoulun ruokapalveluhenkilöstöt lämmittävät keskuskeittiöltä saapuvat ateriat paikan päällä, mutta valmistavat itse ruokailussa tarjottavat salaattit niiden tuoreuden takaamiseksi ja varmistamiseksi. Koulujen keittiöllä ruokailu toimii jaksotetusti luokkaryhmittäin. Linjaston alkupäästä löytyvät tarjottavat salaattit, jonka jälkeen tulevat päivän lämpimät ruoat. Seinäjoen Lyseon linjaston päästä löytyy välillä päivän ruoista koostettu malliateria suositusten mukaisesta lautasmallista. (Seppälä-Kolkka 2021.)

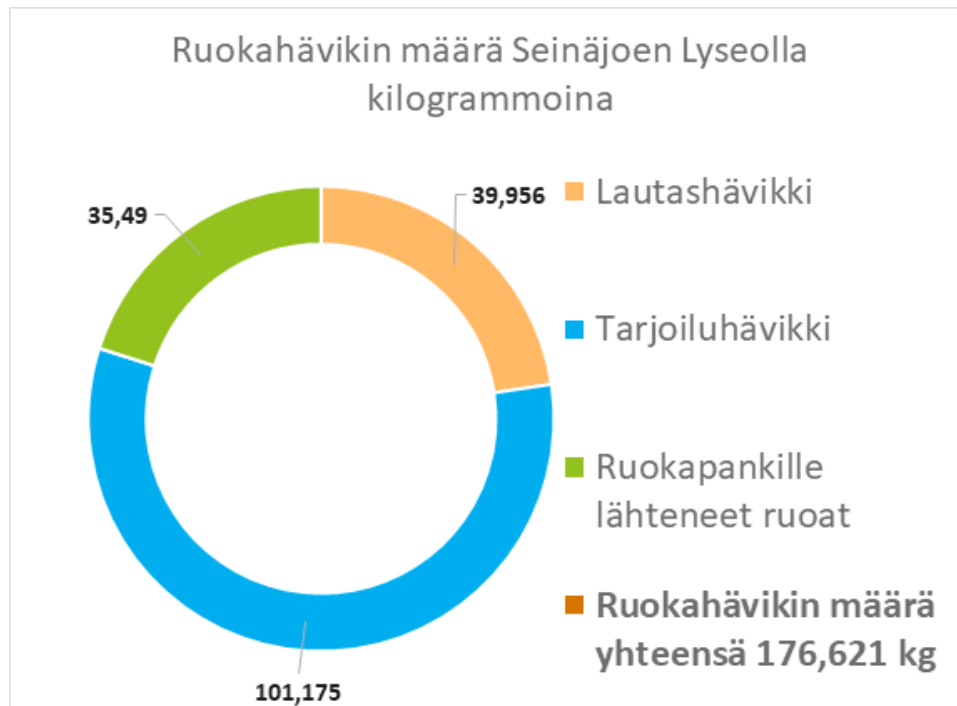
Kouluissa astioiden palautuspisteet sijaitsevat salin perällä keittiön yhteydessä. Tiskien palautuspisteen läheltä löytyvät bio- ja sekajäteastiat. Tiskien palauttamista valvoo välillä opettaja, joka pyrkii ohjaamaan oppilaiden jätteiden lajittelua, mutta myös valvoo hävikin määrää ja rohkaisee oppilaita sen vähentämiseen. Seinäjoen Lyseon ruokala on myös siirtynyt käytäntöön, jossa biojäte lajitellaan läpinäkyvään muoviseen astiaan ruokahävikin esiin tuomiseksi. (Seppälä-Kolkka 2021.)

Vuonna 2019 viikolla 43 mitattiin Seinäjoen Lyseolla lautastähdehävikkiä. Ruokailemassa koululla kävi 413 oppilasta ja opettajaa, joista opettajien osuus oli noin 40 henkilöä. Päivän päätteeksi ruokailijoiden lautashävikki ja tarjoiluhävikki punnittiin ja kirjattiin ylös. Tiistaisin ja torstaisin paikallinen hyväntekeväisyysjärjestö Ruokapankki haki ylijäänyttä ruokaa. Ruokapankille lähtenyt ruoka punnittiin niin ikään. (Seppälä-Kolkka 2021.)

Seinäjoen Lyseolla järjestettiin ruokahävikkimittauksia 21.-25.10.2019 Wasteless-hankkeen toimesta. Hävikkiä mitattiin puntarilla jakamalla ruoat tarkasti tarjoilu- ja lautashävikkiin sekä Ruokapankille luovutettuihin ruokiin.

7.3 Ruokahävikin mittaaminen Seinäjoen Lyseolla vuonna 2019

Viikon aikana Seinäjoen Lyseolla kerättyjen tulosten mukaan lautashävikkiä kertyi yhteensä 39,96 kiloa ja tarjoiluhävikkiä syntyi 101,18 kiloa. Ruokapankille aterioita laitettiin matkaan 35,49 kilon edestä. Yhteensä ruokahävikkiä syntyi 176,62 kiloa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Ruokahävikin määrä Seinäjoen Lyseolla kilogrammoina 21.– 25.10.2019

Mittauksesta saatujen tulosten avulla voitiin tehdä useita havaintoja koulun ruokakulttuurista. Ruokailemassa kävi oppilaita, joiden annoskoot olivat erittäin pieniä ja koulun omaa henkilökuntaa kävi ruokailemassa noin 30 henkilöä sekä bioastiaan joutui usein myös sinne kuulumattomia roskia. Suurimmaksi ruokahävikin muodostajaksi ilmeni erityisruokavalioita varten valmistetut annokset. Myös koulussa tarjoiltavan broilerikastikkeen reseptimuutokset aiheuttivat sen, että kyseistä ruokaa joutui ruokahävikkiin aiempaa enemmän. Myös ruuan lämmittämisen jaksottamisessa oli pieniä vaikeuksia ruokalalla, sillä aika ajoin kaikki ruuat lämmitettiin samaan aikaan, mikä nostatti tarjoiluhävikkiä keittiöllä.

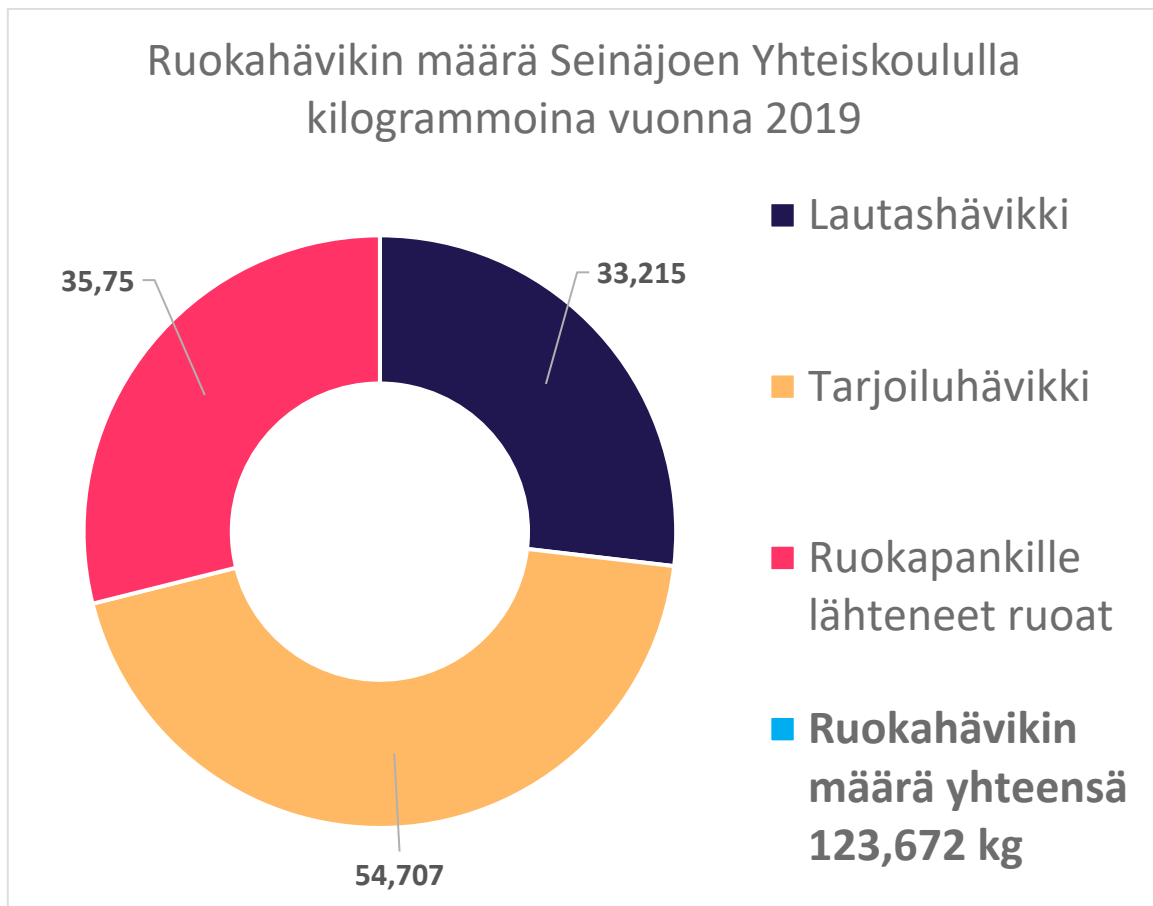
Kehitysehdotuksissa nousi esiin muun muassa se, että Seinäjoen alueella toimiva Seinäjoen seurakunnan Ruokapankki-palvelu voisi noutaa annoksia aiempaa useammin,

sillä nykyään ruokaa noudetaan kahtena päivänä viikossa. Ehdotettiin myös sitä, että ruokapankki ottaisi vastaan myös erityisruokavalioita. Ruoan jaksottamista korostettiin myös kehitysehdotuksissa, sillä näin voitaisiin vähentää tarjoilusta aiheutuvaa hävikkiä. Keskusteluissa Seinäjoen Lyseon ravintolahenkilökunnan kanssa kävi ilmi kuitenkin se, että ruoan lämmittämisen jaksottaminen on välillä erityisen vaikeaa, mikäli joku työntekijä joutuu olemaan poissa töistä esimerkiksi sairastumistapauksen vuoksi. Muulloin tätä ongelmaa ei heidän mukaansa ole. Keittiöhenkilökunta korosti myös koulun opettajien asemaa kouluruokailussa tapahtuvan ruokahävikin vähentämisessä, sillä esimerkiksi jakamalla opettajat oppilaiden kanssa samoihin pöytiin voidaan tarkkailla nuorten ruokapöytäkäyttymistä ja ohjata heitä siinä oikeaan suuntaan. Myös opettajan sijoittamisesta palautuspisteelle, etenkin biojäteastian viereen, mainittiin.

Alun perin suunniteltua toista ruokahävikin määrän mittauskertaa ei voitu järjestää Seinäjoen Lyseolla, koska covid-19-pandemian vuoksi pääsy koululle estyi. Toisen vastaavanlaisen mittauskerran tarkoituksena olisi ollut tutkia, onko vuoden aikana tapahtunut muutosta ruokahävikin määrässä. Tästä syystä ei voitu nähdä, toteutuiko 20 % tavoite ruokahävikin vähentymisestä.

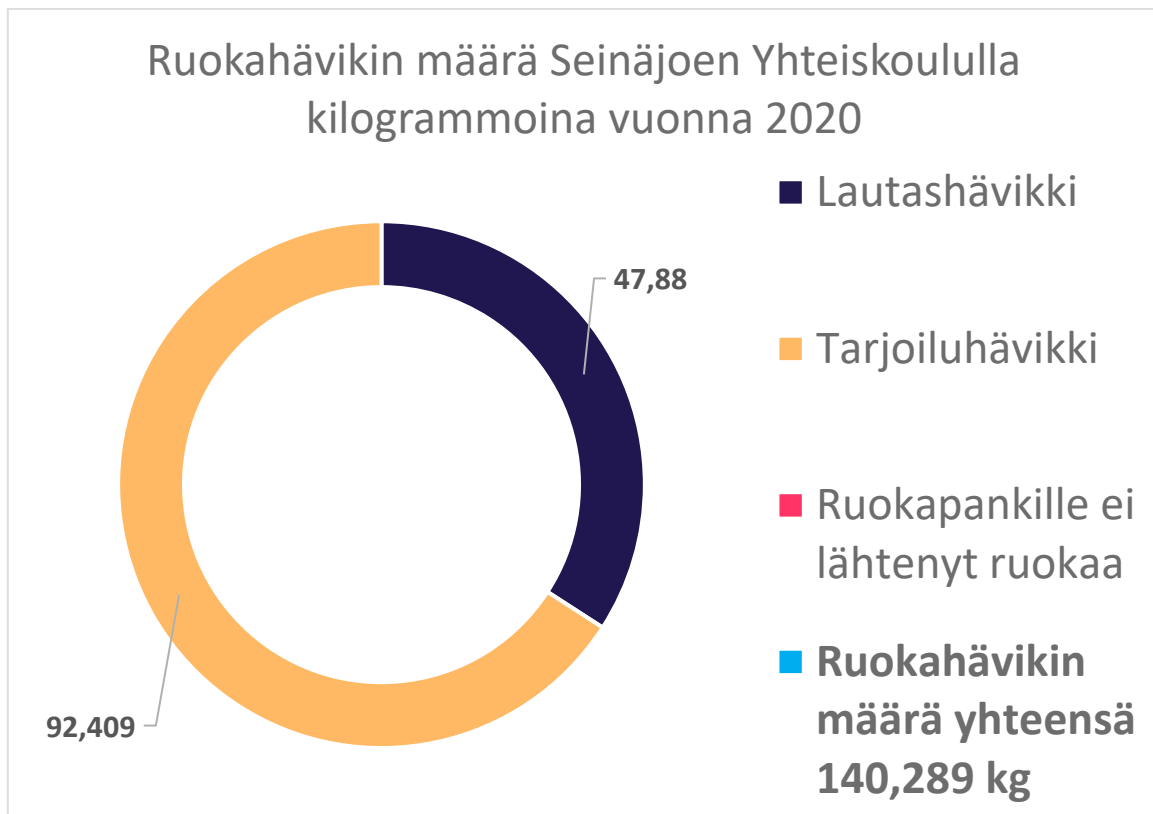
7.4 Ruokahävikin mittaaminen Seinäjoen Yhteiskoululla vuosina 2019–2020

Wasteless -hanke järjesti Seinäjoen Yhteiskoululla ruokahävikinmittauksia aikavälillä 23.-27.9.2019, joissa mitattiin puntarilla hävikin määrä jakaen se tarkasti lautashävikkiin, tarjoiluhävikkiin sekä Ruokapankille lähteneisiin ruokiin (Kuvio 2).



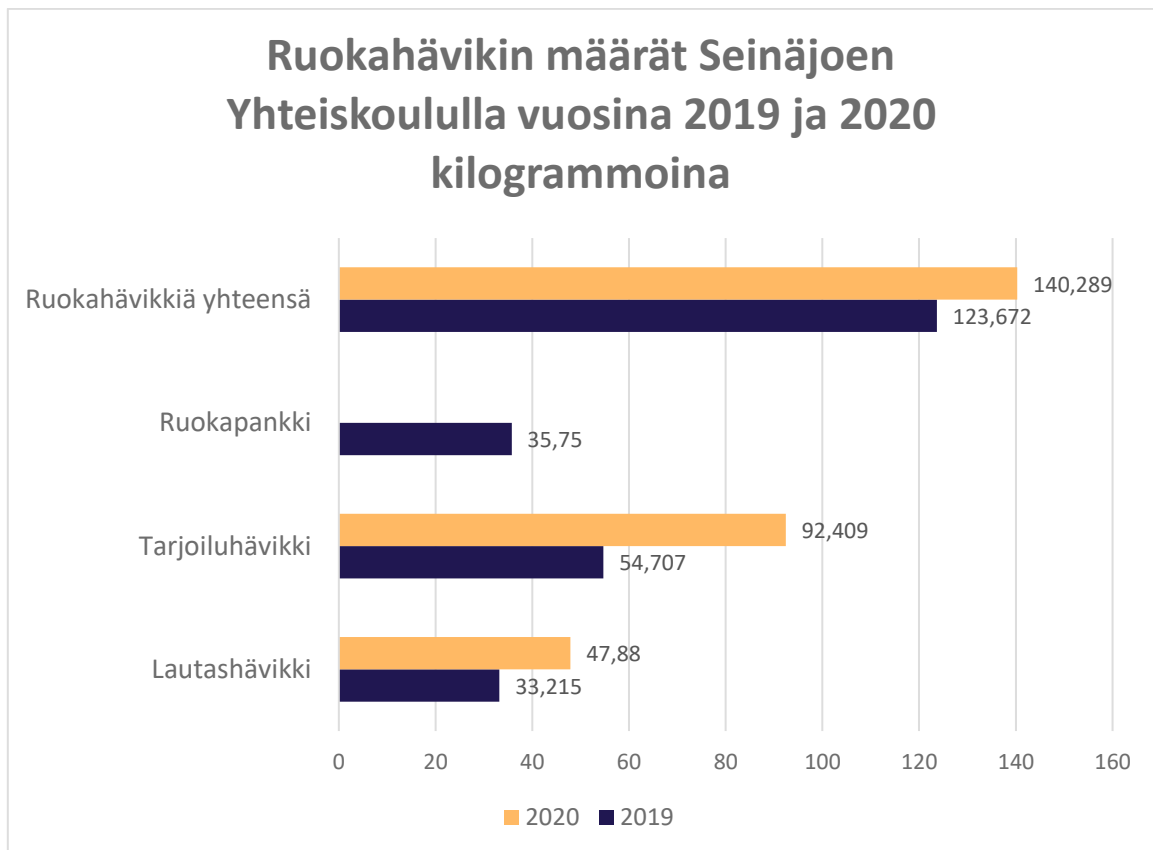
Kuvio 2. Ruokahävikin määrä Seinäjoen Yhteiskoululla kilogrammoina 23.-27.9.2019

Ruokahävikkimittauksessa lautashävikin määrä oli 33,215 kiloa, tarjoiluhävikin määrä oli 54,707 kiloa ja ruokapankille lähteneen ruoan määrä oli 35,750 kiloa. Yhteensä ruokahävikkiä syntyi 123,672 kilogrammaa. Lautashävikin määrä 100 henkilöä kohden oli 8,096 kiloa ja ruokailijaa kohden lautashävikkiä syntyi noin 15 grammaa.



Kuvio 3. Ruokahävikin määrä Seinäjoen yhteiskoululla kilogrammoina 21.-25.9.2020

Vuonna 2020 järjestettiin toinen mittauskerta Seinäjoen Yhteiskoululla. Mittaus järjestettiin viikolla 39, eli samalla viikolla kuin vuotta aikaisemmin. Ruokalista oli vaihtunut vuoden aikana ja viikon aikana ruoat erosivatkin täysin vuoden takaisista. Covid-19-pandemian vuoksi ruokaa ei kuitenkaan voitu lahjoittaa Ruokapankille ja samasta syystä koulussa ei ollut yhtään oppilasta TET-harjoittelujaksolla. Toisella viikolla oli vähemmän oppilaita viikon aikana ruokailemassa koululla, sillä vuoden 2019 2 230 henkilöön verrattuna ruokailijoita vuonna 2020 oli 2 220 henkilöä. Lautashävikkiä syntyi 47,88 kiloa ja tarjoiluhävikkiä syntyi 92,409 kiloa. Lautashävikin määrä 100 henkilöä kohden oli 11,064 kiloa ja henkilöä kohden sitä syntyi 22 grammaa (Kuvio 3).



Kuvio 4. Ruokahävikin määrät Seinäjoen Yhteiskoululla 23.-27.9.2020 sekä 21.-25.9.2020.

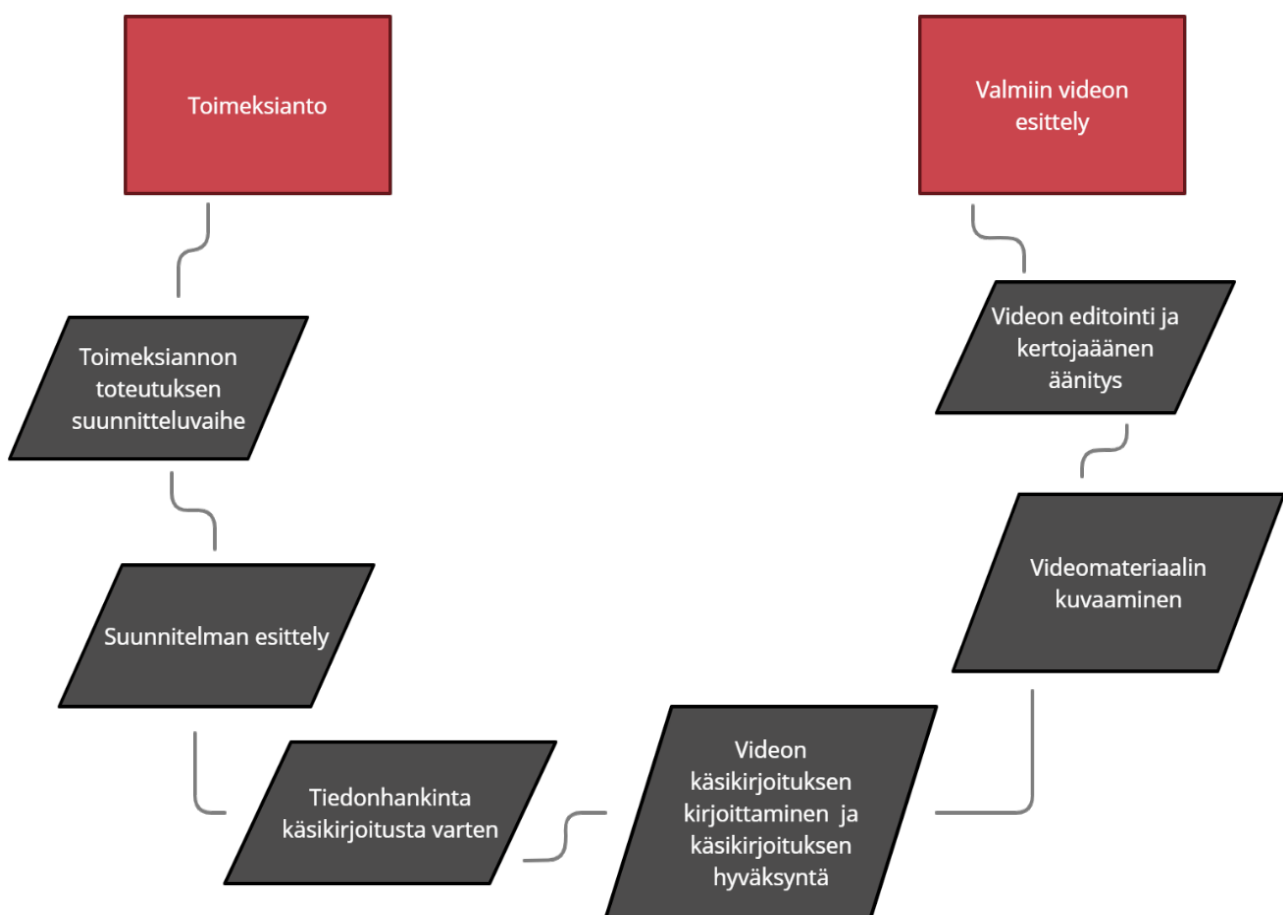
Vuoteen 2019 verrattuna ruokahävikin määrä oli noussut edellisvuodesta 16,617 kilogrammaa, eli 13 % vuoden sisällä. Vertailtaessa vuoden 2019 ja 2020 lautashävikin määrää sataa henkilöä kohden kasvua oli 2,96 kiloa ja henkilöä lautashävikin määrä henkilöä kohden oli noussut 7 grammaa. Huomattavin ero edellisvuoteen verrattuna oli tarjoiluhävikin suuresti noussut määrä, joka oli noussut 68,92 %. Suurin syy tähän oli mitä luultavimmin se, ettei vuonna 2020 voitu lahjoittaa rajoitusten vuoksi ruokaa Ruokapankille. Keskusteluissa koulun ruokahenkilöstö kanssa syiksi arvioitiin covid-19-pandemian aiheuttamat poikkeusjärjestelyt ruokailussa, ruokailutapahtuman jaksottaminen ja oppilaiden vähentynyt osallistuminen ruokailuun. Mittausviikolle sattui myös koronatestin aiheuttama sairausloma, mikä aiheutti omalta osaltaan muutoksia keittiön normaaliin toimintaan. Huomion arvoiseksi seikaksi laskettiin myös se, kuinka ruokatilausten ennustettavuudessa on ongelmia. Ruokaa meni usein hukkaan juuri sen vuoksi.

Wasteless-hankkeen tavoite on vähentää ruokahävikin määrää mittauspaikoissa 20 % mittauskertojen välissä, mutta Seinäjoen Yhteiskoululla oli ruokahävikin määrä noussut 13

% edellisvuoteen verrattuna eli tavoitteeseen ei päästy. Vuoden 2020 mittaustuloksia varjostaa kuitenkin covid-19-pandemia ja sen aiheuttamat muutokset jokapäiväisessä arkielämässä. Se usein kärjistää jo olemassa olevia ongelmia ja tuo mukanaan uusia, kuten esimerkiksi mahdolliset sairauslomat.

7.5 Ruokahävikkivideon käsikirjoituksen laatiminen

Ruokahävikkivideon suunnittelu aloitettiin kesäkuussa 2020. Kuviossa 5 on kuvattu käsikirjoituksen tekemisen eri vaiheet.



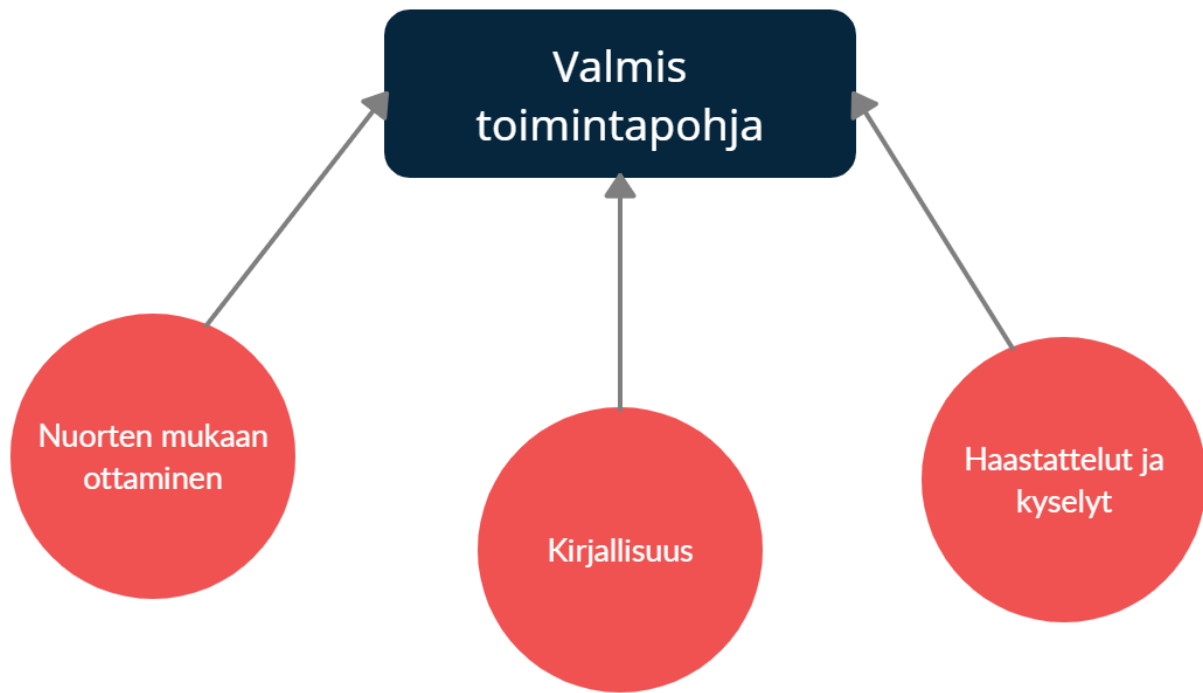
Kuvio 5. Prosessikaavio videon käsikirjoituksen edistymisestä

Toimeksianto. Toimeksiannon toteutus aloitettiin palaverilla Wasteless-hankkeen projektipäällikön ja opinnäytettä ohjaavan opettajan kanssa. Aloituspalaverin tarkoituksena oli tuoda esiin hankkeen tausta, toimeksiannon tarkoitus, työn lähestymistavat sekä riskit ja

vaatimukset. Toimeksiannon tavoitteena oli suunnitella käsikirjoitus tapahtumalle, jota toimeksiantaja voisi itse käyttää myöhemmin tulevissa hankkeen tilaisuuksissa. Käsikirjoitetun työn oli alun perin tarkoitus olla nuorille suunnattu ruokahävikkiä käsittelevä esitys. Tähän kuului myös valmiin käsikirjoituksen testaaminen, eli niin sanotut kenraaliharjoitukset, ennen käsikirjoituksen luovuttamista toimeksiantajan käyttöön.

Yhdeksi suureksi riskiksi aloituspalaverissa arvioitiin covid-19-pandemian aiheuttamat rajoitukset ja nämä riskit kävivätkin toteen. Pandemia muutti alkuperäistä toimeksiantoa huomattavasti ja alun perin suunnitellun tilaisuuden sijaan päätettiin työ muuttaa ruokahävikkiin liittyvän videon tekemiseksi. Toimeksiannon uudeksi päämääräksi valittiin video, koska se pystyttäisiin tekemään covid-19-pandemian rajoitusten mukaisesti. Myös alun perin suunnitellut ideointityöpajat jouduttiin perumaan tästä syystä ja sen sijaan oppilaiden mielipiteitä ruokahävikkiin liittyen kerättiin toimittamalla Seinäjoen Lyseon 7., 8. ja 9. luokkalaisille kyselylomake (Liite 1), jonka avulla kerättyjen tietojen perusteella videolle luotiin käsikirjoitus. Kyselylomakkeessa oppilailta tiedusteltiin heidän näkemyksiään siitä, miten ruokahävikkiä voitaisiin vähentää heidän mielestään, minkälaisesta kouluruoasta he pitävät, mitenkä he kokevat ruokahävikin ja kuinka heille tulisi viestiä ruokahävikin haitoista. Video tultaisiin käsikirjoittamaan, kuvaamaan, editoimaan ja luovuttamaan toimeksiantajalle valmiina kappaleena ja sen käsikirjoituksessa tultaisiin hyödyntämään haastatteluita ja nuorten omia ajatuksia. Videon ideana oli tuoda esiin sitä matkaa, minkä ruoka kokee aina tuottajalta jätelaitokselle.

Aloituspalaverin pohjalta luotiin konseptikaavio selventämään mistä osasista videon käsikirjoitus tultaisiin rakentamaan. Nämä kolme osa-aluetta näkyvät kuviossa 6 ja nämä osat otettiin huomioon käsikirjoituksen suunnitteluvaiheessa.



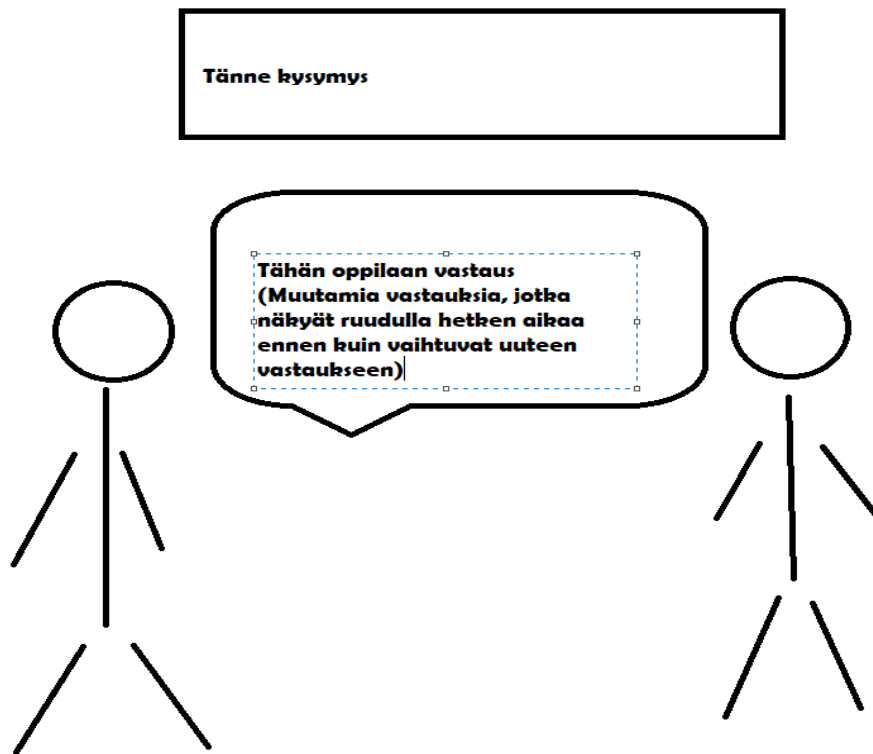
Kuvio 6. Konseptipohja videon käsikirjoituksen kolmesta osa-alueesta

Toimeksiannon toteutuksen suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaihe aloitettiin tutkimalla toimeksiannon spesifikaatioita. Käsikirjoitusta ideoidessa lähdettiin siitä ajatuksesta, että sen on tarkoitus vedota kohderyhmän jäseniin, eli 13–15 vuotiaisiin nuoriin. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että ideointi aloitetaan tutustumalla muihin vastaavanlaisiin hankkeisiin ruokahävikistä internetin avulla. Sovittiin myös, että lisätiedon saamiseksi sovittaisiin haastatteluita, joissa haastateltavana olisi ruoka- ja kasvatustalan ammattilaisia. Nuorten mukaan ottaminen työn suunnitteluun oli ensisijaisen tärkeää toimeksiantajalle ja työ alkoi tämän toteuttamisen suunnittelusta. Käsikirjoituksesta tehtiin ensimmäinen versio, jonka suunnitelma esiteltiin toimeksiantajalle. Ensimmäisessä versiossa tuotiin esille tulevan käsikirjoituksen rakenteen pääkohdat ja toimeksiantajan kanssa käytiin läpi suunnitelman vahvuudet ja heikkoudet. Tämän keskustelun pohjalta työtä lähdettäisiin kasaamaan toimeksiannon spesifikaatioiden mukaisesti.

Tiedonhankinta käsikirjoitusta varten. Tiedonhankinta aloitettiin pohtimalla, kuinka kohderyhmän nuoret saataisiin mukaan käsikirjoituksen suunnitteluun. Alun perin tarkoituksena oli pitää nuorille ideointityöpaja, jossa he itse olisivat voineet tuoda esiin keinoja vähentää kouluissa tapahtuvaa ruokahävikkiä. Ajatuksena oli, että nuoret itse olisivat keksineet keinoja sille, miten nuoret voisivat vähentää ruokahävikkiä ja millainen lähestymistapa toimisi heihin. Ideointityöpaja oli tarkoitus järjestää jollain koululla muun

tuntityöskentelyn lomassa, mutta covid-19-pandemia esti kouluille pääsyn. Tästä syystä suunniteltiin korvaavia keinoja saada oppilaat mukaan käsikirjoituksen suunnitteluun. Tällaisia suunniteltuja keinoja oli muun muassa internetin välityksellä pidettävät työpajat tai keskustelut nuorten kanssa, mutta aikataulusongelmien vuoksi nämä tavat jouduttiin hylkäämään. Tästä syystä päädyttiinkin järjestämään kysely (Liite 1) Seinäjoen Lyseon 7–9. luokkalaisille liittyen ruokahävikkiin ja kouluruokailuun.

Seinäjoen Lyseota lähestyttiin sähköpostilla, jossa selitettiin toimeksiannon taustat ja tarkoitus ja pyydettiin yhteistyöpyyntöä kyselyn järjestämisen merkeissä. Kyselyn tarkoitus oli tuoda esiin nuorten omia ajatuksia ja keinoja siitä, kuinka heitä tulisi lähestyä aiheeseen liittyen. Kyselyssä oppilailta kysyttiin heidän mielipiteitään hyvästä kouluruoasta, miten ruokahävikkiä voitaisiin vähentää ja miten ruokahävikistä voitaisiin parhaiten viestittää nuorille. Kysymykset toimitettiin Seinäjoen Lyseolla olevalle yhteyshenkilölle, joka jakoi paperit oppilaille ja jätti ne myöhemmin noudettavaksi koulun kansliasta. Kyselyyn vastasi seitsemäntoista seitsemännen luokan oppilasta ja kahdeksantoista yhdeksännen luokan oppilasta. Näin saadut vastaukset kirjattiin ylös ja niistä saatuja vastauksia hyödynnettiin käsikirjoitusta laadittaessa. Yhtenä huomattavana tekijänä vastauspapereissa näkyi se, kuinka nuoret halusivat nähdä mitä hävikkiin joutuneelle ruoalle oikeasti tapahtuu. Toiveena nousi esiin etenkin se, että videossa näytetäisiin kuvamateriaalia jätteenpolttolaitokselta. Videossa tultaisiin myös näyttämään oppilaiden ajatuksia ruokahävikin vähentämisen suhteen ja nämä ajatukset tultaisiin esittämään kahden piirretyn sarjakuvahahmon avulla. Sarjakuvahahmot tulisivat tuomaan esiin puhekuplien avulla nuorten ajatuksia. Hahmojen asettelusta tehtiin karkeita luonnoksia, joiden perusteella hahmojen asettelua videon suhteen tultaisiin käyttämään. Luonnokset toimitettiin sarjakuvahahmojen piirtäjälle, sekä myöhemmin videon editoinnista vastuussa olevalle taholle.



Kuva 1. Sarjakuvahahmojen asettelu (Mattila 2021).

Aluksi pohdittiin myös sitä, voisiko työhön yhdistää samalla jonkinlainen sosiaalista mediaa hyödyntävä tempaus tai aihehahmo, eli hashtag. Ehdotettiin myös, että olisiko mahdollista saada mukaan joitain sosiaalisen median vaikuttajia auttamaan aiheen tunnettavuuden lisäämisessä. Tämä olisi toteutettu some-kampanjana ja sitä harkittiin, koska sillä uskottiin olevan mahdollisuuksia saavuttaa kohdeyleisön huomio ja näin nostattaa hankkeen tunnettavuutta. Tähän ei kuitenkaan lopulta päädytty, sillä kyseisen asian järjestäminen poikkeaisi erittäin paljon toimeksiannon alkuperäisestä tavoitteesta ja mahdollisesti pitkittäisi työn valmistumista.

Kirjallisuutta tutkiessa etsittiin tietoa ruokahävikin lisäksi asennekasvatuksesta ja mielipidevaikuttamisesta. Sopivaa kirjallisuutta etsiessä tuli ottaa huomioon kohderyhmän ikä, mikä toimi rajaavana tekijänä tietoa etsiessä. Toimeksiantaja antoi myös käytettäväksi heidän aikaisempien hävikkimäärämittausten tuloksia vuosilta 2019 ja 2020, joita hyödynnettiin käsikirjoitusta suunnitellessa havainnollistamaan ruokahävikin määrää mitatuilla kouluilla.

Haastatteluiden avulla haettiin lisätietoa ja keinoja eri alojen ammattilaisilta ruokahävikkiin liittyen. Haastateltaviksi haettiin kasvatus- ja ruoka-alan ammattilaisia, jotka ovat itse olleet

tai ovat edelleenkin tekemisissä ruokahävikkiin liittyvissä hankkeissa tai projekteissa. Haastattelut jaettiin kahteen eri ryhmään: videolla esiintyviin henkilöihin ja niihin, jotka eivät esiinny videolla. Haastattelut suoritettiin teemahaastattelun keinoin, eli haastatteluilla ei ollut tarkkoja kysymyksiä vaan sen rakenne oli puolistrukturoitu (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastatteluissa oli tarkoitus tuoda esiin haastateltavien omia näkökulmiaan ruokahävikkiin liittyen.

Haastatteluista ensimmäiseksi pidettiin ei videolle päätyvät haastattelut, joista haettiin tietoja käsikirjoituksen kasaamista varten. Haastateltaviksi lähestyttiin eri ruokahävikkiin liittyvien kampanjoiden ja järjestöjen työntekijöitä sekä jäte- ja ympäristöalan toimijoita ja haastattelun teemana oli ruokahävikki. Haastattelupyynnöt lähetettiin Motiva Oy:n työntekijöille, jotka ovat vastuussa Hävikki-battlesta, Ruukku ry ruokayhdistykselle sekä Lakeuden Etappi Oy:lle. Haastateltavia lähestyttiin sähköpostiviestillä, joka näkyy liitteessä 2. Heistä kaikki vastasivat ja haastattelut saatiin järjestettyä. Haastateltavista yksi oli ympäristökouluttaja, kaksi projektitutkijaa sekä kaksi Motiva Oy:n työntekijää. Haastateltaville toimitettiin etukäteen sähköpostitse haastattelukysymykset (Liite 3). Haastatteluissa korostettiin sitä, että nuoret sisäistävät parhaiten esimerkkejä, jotka eivät ole liian opettavaisia vaan kohtelevat nuorta vertaisenaan. Tätä neuvoa noudatettiin lisäämällä käsikirjoitukseen hieman huonoa huumoria keventämään videon rakennetta.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin Suvi Salmelaa, joka toimii yhtenä Motivan Hävikki-battle -kilpailun järjestäjänä. Hänen mukaansa kilpailun tarkoituksena on tuoda esiin kotitalouden keinoin tapoja vähentää ruokahävikkiä hauskalla ja mieleenpainuvalla tavalla. Hänen mukaansa tapahtumalla on ollut vaikutusta oppilaiden ruokakulttuuriin ja ruokahävikin määrään, mikä on tullut ilmi kilpailuun osallistuneiden koulujen opettajien palautteista. Oppilaat ovat opettajien mukaan saaneet konkreettisesti huomata sen, että myös ruoantähteistä voidaan valmistaa maittavia ja näyttäviä annoksia. Hän korosti ruoan arvostusta ja sen merkitystä, sillä sitä mukaa mitä ruoan taso on noussut, on sen saatavuus helpottunut. Opinnäytetyötä varten haastateltiin myös Ruukku ry:n työntekijää teemahaastattelun keinoin. Haastateltavina toimivat Itä-Suomen yliopistolla toimiva ravitsemustieteiden maisteri Aila Ollila sekä Itä-Suomen yliopistolla projektitutkijana sekä -työntekijänä toimiva Amma Antikainen. Näitä haastatteluja oli tarkoitus hyödyntää toimintamallin käsikirjoittamisessa, sekä oppilaiden kanssa järjestettävien ideointityöpajojen suunnittelussa. Videota varten haastatteluista saatiin lisätietoa Hävikki-battlesta ja heidän toimintatavoistaan nuorten suhteen, sekä Ruukku ry:n toiminnasta.

Suunnitellessa videolle päätyvien henkilöiden haastatteluita lähdettiin heitä etsimään ruoan matkan näkökulmasta, eli henkilöitä ruoan elinkaaren varrelta. Haastateltaviksi etsittiin ruoan tuottajaa, koulun työntekijää sekä jätelaitoksen työntekijää. Mahdollisia haastateltavia henkilöitä lähestyttiin heille suunnatuilla sähköpostiviesteillä, joissa heille selitettiin haastattelun tarkoitus ja taustat sekä kuvaustapa. Haastattelun kysymykset olivat yksilölliset jokaiselle haastateltavalle (Liite 4) ja niiden tarkoitus oli tuoda esiin heidän näkökulmaansa ruokahävikkiin liittyen. Ensimmäiseksi haastateltavaksi videota varten lähestyttiin Seinäjoen Puutarha Oy:tä, josta muutaman viikon viestittelyn jälkeen suostuivat mukaan videolle. Seinäjoen Puutarha Oy:ltä haastateltaisiin yrityksen toimitusjohtajaa, joka antoi myös luvan tarvittaessa käyttää heidän itsensä kuvaamaa videomateriaalia heidän toimipaikkansa tiloista ja toiminnasta. Etsittäessä haastateltavaa, joka toisi esiin koulujen näkökulman ruokahävikin suhteen lähestyttiin viittä eri koulua ympäri Suomen. Ainoa koulu, joka vastasi sähköpostiviestiin oli Seinäjoen lyseo, josta haastateltavaksi pyydettiin koulun rehtoria. Koska oppilaille esitetystä kyselyssä tärkeimmäksi seikaksi nousi se, mitä ruoalle tapahtuu sen päädyttyä jätteeseen, videolle haluttiin myös jätealan ammattilainen puhumaan nuorille ruokahävikistä ja tähän liittyen lähestyttiin jälleen Lakeuden Etappi Oy:tä. Lakeuden Etappi Oy lähti mukaan videolle ja antoi niin ikään luvan käyttää videossa heidän itsensä kuvaamaa videomateriaalia, mikäli tarve sille nousisi. Heiltä haastateltavaksi videolle suostui ympäristökouluttaja Oona Ollila, joka oli haastateltavana myös aiemmin toimeksiantoa varten. Näiden haastatteluiden perusteella pystyttiin luomaan konkreettinen käsitys siitä matkasta, minkä ruoka matkaa sen päätyessä lautaselle ja siitä jätteeksi. Tämä helpotti videon visualisointia ja auttoi videon käsikirjoituksen rakenteen hahmottamista.

Videota varten haastateltavien kysymykset käsittelivät ruokahävikkiä heidän omasta näkökulmastaan. Haastateltavat esittelevät aluksi itsensä videota varten, jonka jälkeen he kertovat lyhyesti siitä, miten ruokahävikki näkyy heidän työssään ja kuinka sitä voitaisiin vähentää.

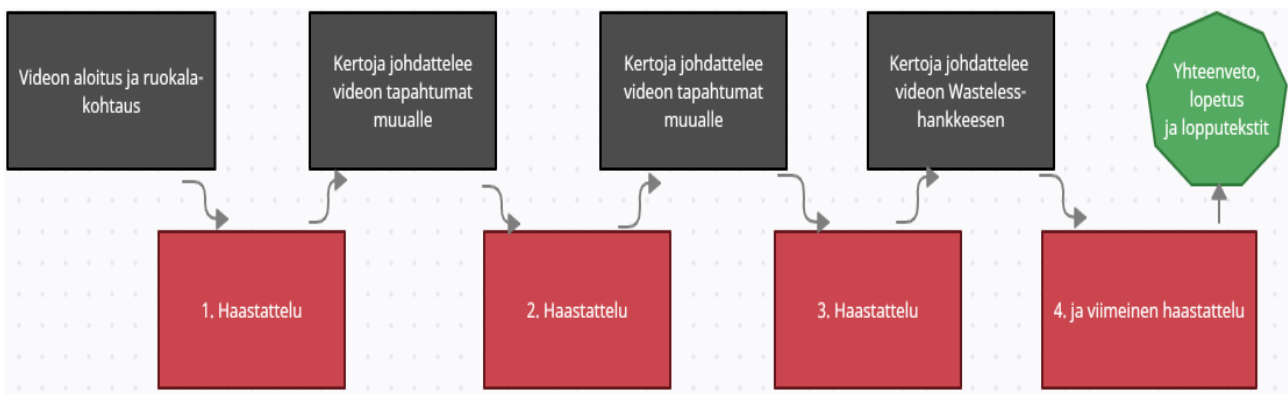
Videossa esiintyvien sarjakuvahahmojen suunnittelu ja piirtäminen ulkoistettiin aloittelevalle taiteilijalle, joka tulisi piirtämään ne videota varten. Aluksi toimeksiantajan kanssa keskusteltiin siitä, minkälaisia näiden piirrettyjen hahmojen tulisi olla. Tämän keskustelun perusteella päädyttiin siihen, että hahmoja tulisi olla kaksi joista toinen tulisi olemaan tyttö ja toinen poika. Muuten taiteilijalle annettiin vapautta hahmojen ulkonäön suhteen. Tämän jälkeen taiteilijan kanssa pidettiin aloituskokous, jossa käytiin läpi sarjakuvahahmojen

kriteerit sekä työn aikataulut. Taiteilijan saatua valmiiksi hahmot, lähetettiin ne toimeksiantajalle hyväksyttäväksi.



Kuva 2. Sarjakuvahahmot tyttö ja poika (Mattila 2021).

Videon käsikirjoitus. Haastatteluiden, kyselyn ja kirjallisuuden pohjalta lähdettiin kasaamaan videon käsikirjoitusta. Käsikirjoituksen ensimmäinen versio käytiin läpi yhdessä toimeksiantajan kanssa palaverissa. Ensimmäinen versio oli yksinkertaistettu versio, jossa tuotiin esiin pääajatus kertoja ja haastateltavien keskinäisestä kommunikoinnista. Palaverin aikana keskusteltiin ja hiottiin käsikirjoitusta. Edellisen palaverin huomioiden ja parannusehdotusten avulla käsikirjoituksesta laadittiin toinen paranneltu versio, joka noudatti alla olevan kuvion 7 rakennetta.



Kuvio 7. Palaverissa esitelty kaavio videon rakenteesta (Mattila 2021).

Video alkaisi kohtauksella, jossa näyttelijä veisi ruokaa biojätteeseen, jonka jälkeen kertoja johdattaisi videon tapahtumat haastatteluihin. Tästä eteenpäin video jatkuisi kertojan ja yksitellen omissa osioissaan esiintyvien neljän eri haastateltavan välisinä lyhyinä keskusteluin. Video loppuisi yhteenvetoon, jossa kaikki haastateltavat sanoisivat vuorotellen ”Vähennetään yhdessä ruokahävikkiä!” -lauseen.

Käsikirjoituksen hyväksyntä. Toimeksiantajan annettua käsikirjoitukselle hyväksyntänsä, otettiin yhteyttä Seinäjoen ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon opiskelijoihin videon editointia varten. Tämän jälkeen järjestettiin yhteinen palaveri toimeksiantajan, kulttuuripuolen vastaavan henkilön sekä opiskelijoiden kesken. Palaverissa käytiin läpi videon tarkoitus, käsikirjoitus ja millainen sen haluttiin olevan valmiina. Videon rakenteen esittämisen ymmärtämisen helpottamiseksi palaverissa esitettiin karkeahko kaavio videon tapahtumien rakenteesta, jossa käy ilmi, milloin mikäkin kohtaus on meneillään. Tämän jälkeen sovittiin päivämäärä, jolloin videon materiaalien tulee olla kuvattuna ja luovutettuna editointia varten.

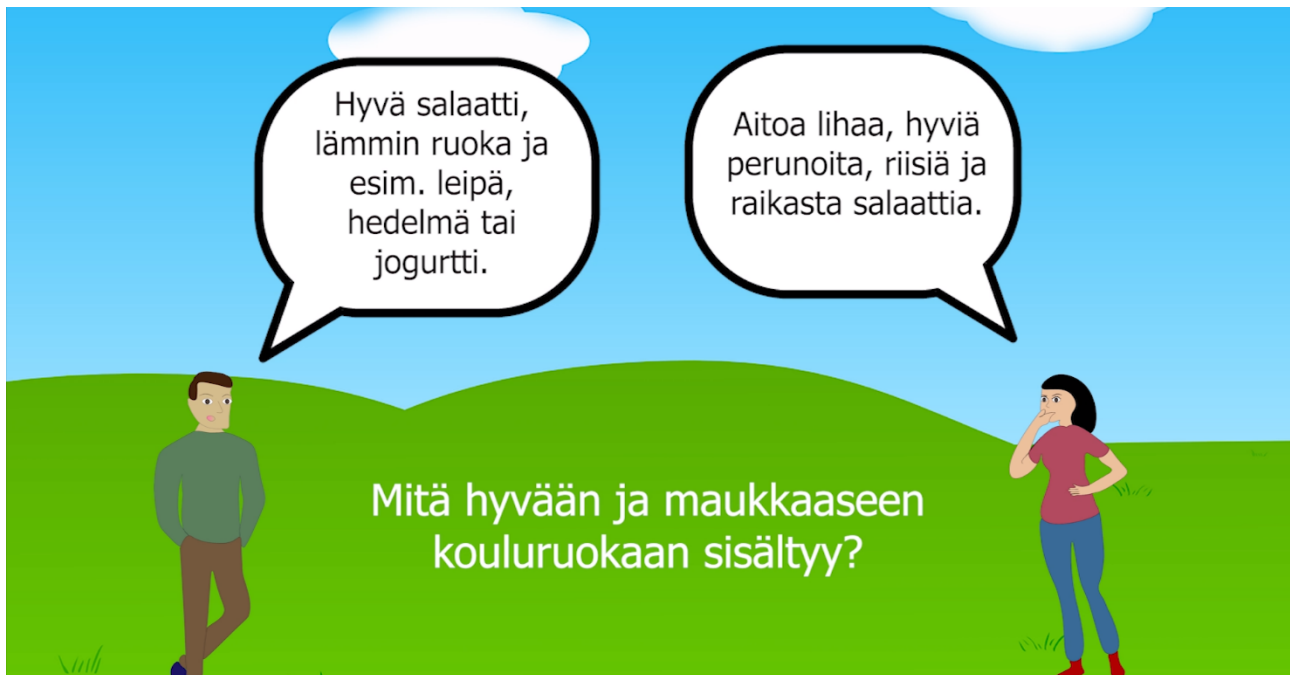
Videomateriaalin kuvaaminen. Seuraavaksi aloitettiin videomateriaalin kuvaaminen. Videossa esiintyvien henkilöiden haastattelut kuvattaisiin internetin välityksellä. Videota varten kuvattiin materiaalia tyhjältä Seinäjoen lyseon etupihalta ja roska-autosta, joka on hakemassa biojäteastiaa roskakatoksesta sekä kuvaa talvisesta Seinäjoesta. Lakeuden Etappi Oy toimitti sovitus kuvamateriaalia heidän jätteenpolttolaitokseltaan, kuten myös Seinäjoen Puutarha Oy omista tiloistaan. Alun perin tarkoituksena oli mennä kuvaamaan paikan päälle jätteenpolttolaitokselle, mutta covid-19-pandemian takia ulkopuolisilla ei ollut lupaa mennä alueelle.



Kuva 3. Kuvamateriaalia videolta (Mattila 2021).

Videon editointi. Videomateriaalin oltua kasassa lähetettiin ne sekä sarjakuvahahmot editointitiimille ja heidän kanssaan sovittiin aloituspalaveri, jossa tulnaisiin käymään läpi vielä kerran videon käsikirjoitus, esitystapa sekä muut tarvittavat asiat. Tällöin käytiin myös kaikki kuvattu materiaali läpi, jotta tiedettäisiin, tarvitaanko vielä lisää kuvamateriaalia. Tämän jälkeen sovittiin päivämäärä, jolloin äänitettäisiin kertojan puhe videota varten Seinäjoen ammattikorkeakoulun äänitysstudioissa. Kertojan äänen oltua äänitetty kaikki tarvittava materiaalia oli kasassa ja alkoi videon editointi. Editointi aloitettiin kokouksella editoinnista vastaavan tiimin kanssa, jossa käytiin vielä kerran läpi videon spesifikaatiot. Sovittiin myös, että editoijat ottaisivat yhteyttä, mikäli heillä olisi kysyttävää videon suhteen. Videosta lähetettiin muutaman kerran raakaversio, jonka perusteella työtä muokattiin toimeksiannon

spesifikaatioiden mukaisesti. Tätä jatkettiin niin kauan, kunnes video oli tarpeeksi valmis toimeksiantajalle esitettäväksi.



Kuva 4. Sarjakuvahahmot tuovat esiin nuorten ajatuksia videolla (Mattila 2021).

Valmiin videon esittely. Videon oltua valmis se esiteltiin toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle palaverissa.

7.6 Tulokset

Toimeksiannon tuloksena saatiin kuvattua, käsikirjoitettua ja editoitua kohderyhmän nuorille suunnattu video ruokahävikkiin liittyen. Videossa tuodaan esiin se matka, minkä ruoka käy läpi aina alkutuottajalta biojätelaitokseen ja polttoon asti. Videon oltua valmis järjestettiin palaveri toimeksiantajan kanssa ja video näytettiin heille. Palaverissa käytiin läpi vielä kerran videoon liittyviä asioita, jonka jälkeen video esitettiin toimeksiantajalle. Toimeksiantajan tarkastettua ja hyväksytyä videon luovutettiin se heidän käyttöönsä valmiina kappaleena.

Toimeksianto suoritettiin sen tavoitteiden mukaisesti. Vaikka alkuperäisestä suunnitelmasta jouduttiinkin vaihtamaan työn päämäärä videon tekemiseen, niin se silti noudatti toimeksiannon spesifikaatioita. Yksi työn tärkeimmistä lähtökohdista oli ottaa nuoret mukaan työn suunnitteluun ja näin toimittiin covid-19-pandemian aiheuttamien rajoitusten mukaisesti ja ketään ei asetettu sairastumisvaaraan. Videossa tuotiin esiin ruoan matkaa

aina tuottajalta lautaselle ja siitä niin edelleen ruokahävikiksi tavalla, jota nuoret itse olivat toivoneet heille järjestetyn kyselyn tulosten perusteella.

Videon tuottamisen kustannukset olivat erittäin pieniä, sillä kuvaukset hoidettiin joko omilla kameroilla, Seinäjoen ammattikorkeakoulun tarvikkeilla tai tietokoneen välityksellä. Editoinnin hoitivat niin ikään Seinäjoen ammattikorkeakoulun kulttuurituottajaharjoittelijat osana harjoitteluaan. Sarjakuvahahmojen suunnittelija ja piirtäjä suostui tekemään piirrokset ilmaiseksi mikä niin ikään ei kerryttänyt ylimääräisiä kustannuksia työlle. Suurimmiksi kustannusta aiheuttaviksi tekijöiksi koituivat lopulta ajoneuvon polttoainekulut, sekä kyselyä varten ostetut A4 kokoiset paperit. Kaiken kaikkiaan työn lopullisiksi kustannuksiksi tuli noin 20 euroa. Toimeksiannon kustannukset olivat erittäin pienet.

Työn tuloksena saatiin toimitettua toimeksiantajalle video, joka käsittelee ruokahävikkiä. Videon toteutuksessa on otettu huomioon niin kohderyhmän nuoret kuin myös kasvatus- ja ruokalan ammattilaisten mielipiteet. Toimeksiantaja voi halutessaan ottaa videon käyttöön omissa tapahtumissaan. Video on julkaistu Seinäjoen ammattikorkeakoulun YouTube-kanavalla linkin takana <https://www.youtube.com/watch?v=QvEZrsw6elk>

8 POHDINTA

Työn tavoitteena oli kehittää toimeksiantajalle jokin toimintamalli tai muu vastaavanlainen keino tai tapa tuoda esiin ruokahävikin haittoja yläasteikäisille nuorille. Tätä lähdettiin toteuttamaan käsikirjoituksen muodossa. Vaikka alkuperäisestä tapahtumasta toimeksiannon tavoite vaihdettiin videon laatimiseen, tuo video silti esiin ruokahävikkiin liittyviä asioita ja tapoja nuoria puhuttelevasta näkökulmasta. Toimeksiantaja voi halutessaan käyttää videota omissa tapahtumissaan ja tuoda sen avulla esiin haluamiaan asioita.

Työ koostui teoreettiselta rakenteeltaan kolmesta tärkeästä osasesta, jotka olivat asennekasvatus, mielipidevaikuttaminen ja ruokahävikki. Tutustumalla syvemmin näihin aihealueisiin kasvatin omaa tietämystäni ja kykyäni yhdistää teoriaa käytäntöön. Tämä näkyi etenkin videota tehdessä, sillä prosessi oli erittäin monivaiheinen. Yllättävää oli kuitenkin huomata, että vaikka ruokahävikki ja sen torjunta trendinä on pinnalla, niin aikaisempia tarkkoja tutkimuksia yläasteikäisten nuorten ruokahävikistä ei juuri ollut. Myöskin suurin osa ruokahävikkiin liittyvistä tempauksista ja hankkeista jätti usein ulkopuolelle yläkoululaiset, tästä kuitenkin poikkeuksena Hävikki-battle. Useat tutkimukset käsittelivät varhaiskasvatuksen tärkeyttä ruokakasvatuksessa, mutta 13–15-vuotiaat nuoret jäivät usein väliin.

Videon suunnittelu ja tekeminen eroaa erittäin paljon tavallisesta keittiömaailmaan rinnastetuista toimenkuvista ja työskentelystä, mutta se tarjosi silti hyviä uusia haasteita ja kokemuksia. Videon tekoon liittyy monia erilaisia tekijöitä ja osasia, jotka avautuivat ja tulivat esille työn edetessä. Jo pelkästään videota käsikirjoittaessa oli otettava huomioon vuorosanojen ja tapahtumien lisäksi kuvauskulmat, valaistus ja muut asiaan liittyvät tekijät. Tällaiset asiat ovat päivänselviä, kun asiaa tarkemmin miettii, mutta se kuinka pienimmätkin yksityiskohdat voivat olla elintärkeitä, tuli yllätyksenä. Vaikka haastattelujen alkuperäinen järjestystapa kasvokkain tapahtuvasta kuvauksesta muuttuikin verkon välityksellä tapahtuvaksi toiminnaksi, voidaan tämä jälkikäteen nähdä positiivisena asiana. Kuvauspäivien sopiminen haastateltavien kanssa sujui hyvin, sillä uusi menettelytapa antoi paljon liikkumatilaa niin haastattelijalle kuin haastateltavillekin.

Työ oli myös haastava covid-19 pandemian aiheuttamien rajoitusten takia. Suunnitelmat muuttuivat usein lennosta ja osa jo tehdystä työstä jouduttiin hautaamaan muuttuneiden

määräysten ja rajausten sekä toimeksiannon spesifikaatioiden vuoksi. Rajoitusten vuoksi käynnit kouluilla jouduttiin perumaan täysin mikä vaikeutti ja hidasti työn edistymistä. Vaikeuttavaksi tekijäksi rajoitusten lisäksi nousi myös haastatteluiden järjestäminen. Alkuperäiset haastateltavan kanssa paikan päällä suoritettavat kuvaukset ja haastattelut jouduttiin siirtämään verkkohaastatteluiksi, mikä kuitenkin osaltaan helpotti materiaalin keruuta ja haastatteluiden ajankohtien sopimista huomattavasti. Vaikka itse haastatteluiden ajankohtien sopiminen ja nauhoittaminen oli helpompaa, haastateltavien saavuttaminen oli paikoittain jopa erittäin vaikeaa. Covid-19 oli aiheuttanut muutoksia yritysten, koulujen ja järjestöjen toiminnassa mikä osaltaan johti siihen, etteivät he vastanneet haastattelupyyntöihin tai antaneet selkeitä vastauksia, mikäli vastasivatkin. Yhteydenpito katkesi joidenkin haastateltavien kesken kuin seinään ilman suurempia syitä ja jo sovitut haastattelut jouduttiin perumaan haastateltavien omien työtilanteiden muuttuessa. Kaikkien haastateltavien kanssa näin ei kuitenkaan ollut, sillä useat heistä olivat erittäin avuliaita ja ymmärtäväisiä. Kaikille heille kuuluu iso kiitos tämän työn valmistumisesta.

Suunnitteluvaiheessa olisin halunnut ottaa nuoret mukaan paremmin työvaiheisiin alkuperäisen suunnitelman mukaan, mutta valitettavasti tämä ei toteutunut pandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi. Videota tehdessä olisin myös halunnut järjestää ja kuvata haastattelut paikan päällä heidän kanssaan, mutta rajoitusten takia tätä ei saatu onnistumaan. Jälkikäteen ajateltuna kuvaukset onnistuivat hyvin netin välityksellä, mutta paikan päällä järjestetyt haastattelut olisivat voineet tuoda työlle lisää inhimillisyyttä ja lähestyttävyyttä.

LÄHTEET

- Bohner, G. & Wänke, M. 2014. Attitudes and attitude change. [Verkkokirja]. [Viitattu 4.2.2021]. Saatavana ProQuest Ebook central-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Cherry, K. & Gans, S. 2020. Attitudes and Behavior in Psychology. [Verkkosivusto.] [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: <https://www.verywellmind.com/attitudes-how-they-form-change-shape-behavior-2795897>
- Husu-Kallio, J. 22.1.2020. Kansainvälinen sopimuksin kohti pienempää ruokahävikkiä. [Verkkosivusto.] [Viitattu 10.3.2021]. Saatavana: <https://mmm.fi/blogit/-/blogs/kansainvalisin-sopimuksin-kohti-pienempaa-ruokahavikkia>
- Kalsium. 2020. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen luustoliitto Ry. [Viitattu 13.8.2020]. Saatavana: <https://luustoliitto.fi/tietoa-luustosta/lapsille-ja-nuorille/ravinto/kalsium/>
- Kauppinen, E. 2018. Moniääninen ruokaympäristö - ruokakasvatuksen mahdollisuudet nuorisotalolla. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Yliopistopaino Unigrafia. [Viitattu 10.1.2021]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/251189/MONIAANI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kouluruokailu kuuluu kaikille. 2021. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 14.8.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailu-kuuluu-kaikille>
- Kouluruokailun historiaa. 2020. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 11.8.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa>
- L 13.1.2006/32. Elintarvikelaki.
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.
- Laamanen, A. 2014. Koko kylä kasvattaa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.2.2021]. Saatavana: <https://peda.net/p/Ari.Laamanen/e7lum/1iky/kkk>
- Lakto(-ovo)vegetaarinen ruokavalio. Ei päiväystä. [Verkkosivu.] Helsinki: Kotimaiset kasvikset ry. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana: https://www.kasvikset.fi/images/ravitsemus/ravitsemus-artikkelit/Lakto-ovo_ruokavalio.pdf
- Luonnonvarakeskus (LUKE). 2016. Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.2.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokahavikki/>
- McKnight, W. & Chapman, E. 2010. Attitude: Protect Your Most Priceless Asset. [Verkkokirja]. United States of America. [Viitattu 7.2.2021]. Saatavana Ebsco ebook Collection-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Motiva Oy. 2020. [Verkkosivusto]. Tiedotteet 2020: Yli 8 500 ysiluokkalaista harjoittelee ruokahävikin vähentämistä – Hävikki-battle käynnistyy kouluissa ensi viikolla. [Viitattu 3.2.2021]. Saatavana: https://www.motiva.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2020/yli_8_500_ysiluokkalaista_harjoittelee_ruokahavikin_vahentamista_-_havikki-battle_kaynnistyy_kouluissa_ensi_viikolla.15489.news

- Mitä on varhaiskasvatus? 2021. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 22.1.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Németh, Á. 2012. Health outcomes: body image. Teoksessa C. Currie, C. Zanotti, A. Morgan, D. Currie, M. de Looze, C. Roberts, O. Samdal, O. R.F. Smith & V. Barnekow (toim.) Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (hbsc) study, international report from the 2009/2010 survey. [Verkkajulkaisu.] WHO. Health Policy for Children and Adolescents no. 6, 93. [Viitattu 19.7.2020]. Saatavana: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf
- Nieminen, K. & Yli-Viitala, P. 8.2.2021. Opas ruokahävikin vähentämiseen ammattikeittiössä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 22.2.2021]. Saatavana: <https://storage.googleapis.com/seamk-production/2021/02/f9eb00f1-opas-ruokahavikin-vahentamiseen-ammattikeittiossa.pdf>
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. [Verkkajulkaisu.] Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Rajoittavaa syömishäiriötä sairastava nuori koulussa. 2018. [Verkkajulkaisu]. Turku: Syömishäiriöliitto. [Viitattu 23.2.2021]. Saatavana: <https://syomishairioliitto.fi/artikkelit/materiaalia-syomishairiota-sairastavan-oppilaan-tukemiseksi-koulussa>
- Raulio, S., Tapanainen, H., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. 9/2018. Mitä löytyy koululaisen tarjottimelta? [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 5.2.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136806/URN_ISBN_978-952-343-149-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 2019. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ruokavirasto. [Viitattu 19.8.2020]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. [Verkkolehtiartikkeli]. Tampere: MTT[Viitattu 23.1.2021]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu10.pdf>
- Rotkirch, A. 2014. YHDESSÄ: Lapsen kasvatus ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY.
- Ruokahävikin minimointi. 2020. [Verkkosivu]. Helsinki: Lassila & Tikanoja. [Viitattu 29.1.2021]. Saatavana: <https://tietopankki.lt.fi/oppimisymparistooppi/ruokahavikki>
- Ruokahävikki. 2016. [Verkkosivusto]. Helsinki: Luonnonvarakeskus (LUKE). [Viitattu 1.2.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/ravintolafoorumi/ruokahavikin-maara-laatu-ravitsemispalveluissa/>
- Ruokahävikki Suomessa. 2020. [Verkkosivusto]. Helsinki: Motiva oy. [Viitattu 11.3.2021]. Saatavana: <https://www.saasyoda.fi/ruokahavikki-suomessa>
- Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. 2021. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 3.2.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>

- Ruukku ry. 2020. Hankkeet: Maistuva koulu. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.1.2021]. Saatavana: <https://ruukku.org/toiminta/>
- Ruukku ry. Ei päivystä. Maistuva koulu: Ruokakasvatus? [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.2.2021]. Saatavana: <https://maistuvakoulu.fi/info/mita-ruokakasvatus-on/>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemahaastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 19.3.2021]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- Salonen, J. 2019. Raudanpuuteanemia. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 9.2.2021]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00867
- Seppälä-Kolkka, T. 17.3.2021. Seinäjoen Lyseon hävikin mittaukset viikolla 43 [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Severi Mattila. [Viitattu 19.3.2021].
- Seppälä-Kolkka, T. Ei päivystä. Ruokahävikin vähentäminen julkisissa suurkeittiöissä – Wasteless. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 25.2.2021]. Saatavana: <https://www.seamk.fi/yrityksille/tki-projektit/ruokahavikin-vahentaminen-julkisissa-suurkeittiöissä-wasteless/>
- Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K., Katajajuuri, J.- M., Jalkanen, L. & Reinikainen, A. 2012. Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa: Foodspill 2010–2012 -hankkeen loppuraportti. [Verkkolehtiartikkeli]. Tampere: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Raportti 41. [Viitattu 11.2.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/ravintolafoorumi/wp-content/uploads/sites/4/2016/04/mtraportti41.pdf>
- Silvennoinen, K., Nisonen, S., Katajajuuri, J-M. & Riipi, I. 2016. Ravitsemispalveluista elintarvikejätettä 78 miljoonaa kiloa vuodessa – uudet mittaustulokset osaksi EU:n elintarvikejäteraportointia. [Verkkosivusto]. Helsinki: Luonnonvarakeskus (LUKE). [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/uutinen/ravitsemispalveluiden-elintarvikejate/>
- Silvennoinen K., Nisonen, S. & Lahti, L. 2020. Ravitsemuspalveluiden elintarvikejäte: Jätteen määrä 2018–2019 ja seurannan kehittäminen. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 1/2020. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 21.2.2021]. Saatavana: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/545374/luke_luobio_1_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Syömishäiriöt. 11.12.2014. Käypä hoito -suositus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 4.2.2021]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101#R8>
- Talvia, S. & Helkkola, L. 2020. Mikä ruokakasvatus? [Blogikirjoitus.] Ruokakasvatus Ruukku ry. [Viitattu 21.1.2021]. Saatavana: https://ruukku.org/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/
- Tarnanen, K., Suokas, J. & Vuorela, P. 2015. Syömishäiriöt. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Terveyskirjasto Duodecim. [Viitattu 2.2.2021]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00109

- Tietoa kouluruokailusta. 2021. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 13.8.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>
- Tietoa ruokahävikistä. 2020. [Verkkosivusto]. Helsinki: Maa – ja metsätalousministeriö. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
- Tietoa ruokapalvelusta. 2021. [Verkkosivu.] Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: (<https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-opetus/ruokapalvelut/tietoa-ruokapalvelusta/>)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 9.6.2020. Energiajuomat. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.1.2021]. Saatavana:<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/energiajuomat>
- Usein kysyttyä energiajuomista. 2.1.2020. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Ruokavirasto. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/usein-kysyttya-energiajuomista/>
- Valtioneuvosto. 9.2.2017. Valtioneuvoston selonteko MMM/2017/22. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.2.2021]. Saatavana: <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f8051a05c>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä: koulu-ruokailusuositus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta: varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.1.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1
- Vinkkejä viisaisiin juomavalintoihin. 17.3.2020. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Ruokavirasto. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana:<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/>

LIITTEET

Liite 1. Seinäjoen Lyseolle toimitettu haastattelu 7., 8. ja 9. luokkalaisille

Liite 2. Haastateltaville lähetetty sähköposti

Liite 3. Haastattelukysymykset Ruukku Ry:lle sekä Hävikki-battlen järjestäjille

Liite 4. Haastattelukysymykset videon kuvauksia varten

Liite 1. Seinäjoen Lyseolle toimitettu haastattelu 7., 8. ja 9. luokkalaisille

1. Minkälaisesta kouluruoasta pidät? Minkälainen on mielestäsi hyvä kouluruoka?
2. Miten kouluruoan mainetta ja houkuttelevuutta voisi lisätä?
3. Miten ruokapalveluhenkilöstö (esimerkiksi koulun ruokalan työntekijät) voisi kannustaa hävikin vähentämiseen?
4. Mitä hyvään ja maukkaaseen kouluruokaan mielestäsi sisältyy?
5. Syötkö lautasesi tyhjäksi vai vietkö ruokaa biojätteeseen? Miksi?
6. Miten ruokahävikin määrästä ja rahallisesta arvosta voitaisiin viestiä parhaiten nuorille? Millä keinoilla sen havainnollistamista voitaisiin helpottaa?
7. Miten mielestäsi voitaisiin vähentää ros kiin menevän ruoan määrä koulussanne? Millä keinoilla tämä mielestäsi voisi onnistua?

Liite 2. Haastateltaville lähetetty sähköposti

Hei,

Olen Seinäjoen Ammattikorkeakoulun restonomiopiskelija ja suoritan parhaillaan opinnäytetyötäni SeAmkin **Wasteless- Ruokahävikin vähentäminen julkisissa suurkeittiöissä** hankkeelle aiheesta **Ylä-asteikäisten asenne kouluruokailua kohtaan**. Haluaisin haastatella teitä ruokahävikkiin liittyen. Haastattelu järjestettäisiin internetin välityksellä esimerkiksi Teams -sovellusta käyttäen teille sopivana ajankohtana.

Olisiko haastattelun järjestäminen mahdollista?

Ystävällisin terveisin,

Severi Mattila

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu, Restonomiopiskelija

Liite 3. Haastattelukysymykset Ruukku Ry:lle sekä Hävikki-battlen järjestäjille

1. Haastateltavan nimi sekä toimenkuva. Saako haastattelun nauhoittaa litteroinnin helpottamiseksi.
2. Kertoisitteko hieman toiminnastanne?
3. Mihin ruokakasvatusta tarvitaan?
4. Onko nuorten, etenkin yläasteikäisten, ruokakasvatus mielestänne hyvällä tasolla?
5. Minkä takia olette viime aikoina panostaneet enemmän alakoululaisiin?
6. Oletteko havainneet, missä iässä ruokakasvatus on erityisesti tarpeen nuorella?
7. Mitkä ovat mielestänne yleisimmät ongelmat nuorten ruokakasvatuksessa?
8. Millä keinoilla voitaisiin vaikuttaa positiivisesti yläasteikäisten ruokakasvatukseen?
9. Minkälaisia onnistumisia ja minkälaisia tuloksia teillä on? Oletteko saaneet otettua mukaan koululaisia ideointiin? Ovatko he itse saaneet vaikuttaa asioihin?
10. Onko Korona-aika vaikuttanut toimintaan? Onko havaittavissa lisääntyntä arvostusta kouluruokaa kohtaan?
11. Olisiko teillä ajatuksia, minkälainen toimintatapa toimisi yläasteikäisten asenteisiin ruokahävikkiä kohtaan?

Liite 4. Haastattelukysymykset videon kuvauksia varten

Petri Harri, Seinäjoen Puutarha Oy:

1. Haastateltavan esittely
2. Mitä kaikkea toimenkuvaanne oikein kuuluu?
3. Mitenkä näin teidän asemastanne näette ruokahävikin? Mitä hyötyjä ruokahävikin vähentämisestä olisi?
4. Millaisia keinoja teillä olisi sitten ruokahävikin vähentämiseksi?

Kaisa Isotalo, Seinäjoen Lyseo:

1. Haastateltavan esittely
2. Miten määrittelette ruokahävikin, miksi sitä syntyy?
3. Ruokahävikin haitat?
4. Miten ruokahävikkiä voitaisiin vähentää?

Oona Ollila, Lakeuden Etappi Oy:

1. Haastateltavan esittely.
2. Paljonko teille tulee biojätettä ja kuinka suuri osuus siitä on ruokahävikkiä.
3. Mitä biojätteelle tapahtuu teillä (matka laitokselle ja sen "lopullinen päätepysäkki")
4. Tässä kohtaa kysyn teiltä, miten teidän mielestänne ruokahävikkiä saataisiin pienemmäksi.
5. Loppuun lause "Vähennetään yhdessä ruokahävikkiä"