

Mila Kauppila

Ruokahävikin syntymiseen johtavia syitä alakouluissa

10–12-vuotiaiden lasten suhtautuminen kouluruokailuun

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Mila Kauppila

Työn nimi: Ruokahävikin syntymiseen johtavia syitä alakouluissa: 10–12-vuotiaiden lasten suhtautuminen kouluruokailuun

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyön aihe muodostui toimeksiantajan, ruokahävikin vähentämiseen keskittyvän Wasteless-hankkeen kautta. Hankkeessa tehtiin huolestuttava huomio, että 4–6.-luokkalaiset lapset jättävät yhä useammin koululounaan syömättä, ja siitä aiheutuu tarpeetonta ruokahävikkiä. Kyseiselle ikäryhmälle ei juurikaan ole tehty tutkimuksia, joista selviäisi, miten he suhtautuvat kouluruokailuun. Työn tavoitteena oli ymmärtää paremmin 4–6.-luokkalaisten lasten suhtautumista kouluruokailua kohtaan, ja sitä kautta mahdollisia syitä sille, miksi lautaselle otettua koululounasta päätyy ruokahävikiksi.

Tutkimukseen osallistui 27 viidennen luokan oppilasta Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevasta alakoulusta. Tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselyllä, joka muodostui kolmesta teemasta: kouluruokailu, välipala koulupäivän aikana ja ruokahävikki. Teemat valikoituivat teoriapohjan kautta. Tutkimuskysymyksissä selvitettiin kouluruokailun aiheuttamia tuntemuksia lapsissa sekä kartoitettiin heidän ymmärrystään koululounaan ja ruokahävikin välisistä suhteista. Kyselyllä selvitettiin myös koulupäivän aikana nautittavan välipalan osuutta koululounaan syömättä jättämiseen. Tutkimuksessa käytettiin pääosin laadullista analyysia, mutta koululounaan eri osien suosiota analysointiin ainoastaan määrällisesti.

Tulokset osoittivat, että pääällimmäisinä syinä koululounaan syömättä jättämiselle olivat ruoan ominaisuuksien lisäksi ruokailutilanteen aiheuttamat tunteet, jotka eivät liity itse ruokaan. Kouluruokailutilanne koettiin hyvin erilaisina kokemuksina tuloksien mukaan, ja osa kokemuksien aiheuttamista tunteista ajoi lapsia jättämään koululounaan syömättä. Tuloksia voidaan hyödyntää Wasteless-hankkeen kehittämissä, ja ne sopivat kouluruokailun kehitystyöhön mainiosti. Kouluruokailun aiheuttamien tuntemuksien yhteys kouluruokailun nauttimiseen vaatii kuitenkin lisätutkimusta, sillä tietoa suoraan lapsilta ei ole vielä tarpeeksi. Myös lasten ruokahävikkiin suhtautumista olisi syytä tutkia lisää, jotta ruokahävikin vähentämisen kehitystoimet voitaisiin kohdistaa oikeisiin kohteisiin.

Asiasanat: Kouluruokailu, ruokahävikki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Mila Kauppila

Title of thesis: Reasons behind Food Waste in Elementary Schools: Attitudes towards School Meals among 10 -12 Years Old Children

Supervisor: Leena Arjanne

Year: 2021

Number of pages: 45

Number of appendices: 1

The topic of this study was formed through the Wasteless -project, which concentrates on developing tools to reduce food waste. During the project, it was noticed that children between ages 10-12 are significant producers of food waste, since their school lunch participation is not regular. Some research about food waste has been performed among secondary school students, but not among children in elementary schools. The aim of this study was to understand better how children consider school meals and to find reasons why their school lunch ends up in food waste.

27 fifth-graders from an elementary school in Southern Ostrobothnia participated in the study. The study was executed as an electric survey and it had three theory based themes: school lunch, snacks and food waste. The focus of the study was on the lunchtime experiences of the children. Furthermore, the questions in the survey concerned understanding of the relationship between school lunch and food waste. The survey also examined whether the snacks, which were enjoyed during the school day affected on not having school lunch. The study used a qualitative analysis method but it also had a minor quantitative part to clarify how much children eat different components of the lunch.

The results showed, that the reasons for not having school lunch were not only the features of the food, but also the emotions caused by the whole mealtime atmosphere. Some children did not eat the school lunch because of their overall experiences. The results of the study can be used in the Wasteless-project, and as a developing tool for school catering. Emotions caused by school meals and their connection to the amount of food waste at schools needs more research, since there is not enough research data among children yet. Additionally, children's understanding about food waste should be studied more, to be able to target the food waste reducing activities right.

Keywords: School catering, food waste

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 RUOKAHÄVIKKI.....	8
2.1 Ruokahävikki linjastoravintoloissa.....	9
2.2 Ruokahävikin vähentäminen on osa kestäväää kehitystä.....	10
2.3 Wasteless-hanke kehittää ruokahävikin vähentämiskeinoja Etelä- Pohjanmaan alueella.....	11
3 KOULURUOKAILU.....	13
3.1 Kouluruokailun järjestäminen.....	14
3.2 Kouluruokailun merkitys lapsen kasvulle ja kehitymiselle.....	15
3.3 Kouluruokailu osana ruokakasvatusta.....	18
3.4 Ruokakasvatuksella vaikutetaan ruokahävikin määrään.....	19
4 RUOKAHÄVIKIN SYNTYMISEEN JOHTAVIA SYITÄ ALAKOULUISSA.....	22
4.1 Työn tavoitteet ja rajaus.....	22
4.2 Menetelmät.....	23
4.3 Aineistonkeruu.....	25
4.4 Tulokset, niiden analysointi ja johtopäätökset.....	26
4.4.1 Kartoitus koululounaan eri osien syöjämääristä.....	27
4.4.2 Kouluruokailukokemuksien yhteys ruokahävikin määrään.....	31
4.4.3 Koulupäivän aikana nautitun välipalan yhteys kouluruokailuun.....	34
5 POHDINTA.....	35
5.1 Tutkimuksen aikana kohdatut haasteet.....	36
5.2 Reliabiliteetti ja validiteetti.....	38
5.3 Loppusanat.....	39
LÄHTEET.....	41

LIITTEET.....	45
---------------	----

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Pääruoan nauttiminen koululounaalla viikkotasolla.....	28
Kuvio 2. Salaatin ja raasteen nauttiminen koululounaalla viikkotasolla.....	29
Kuvio 3. Maidon ja piimän nauttiminen koululounaalla viikkotasolla.	30
Kuvio 4. Leivän nauttiminen koululounaalla viikkotasolla.....	31
Kuvio 5. Syitä koululounaan syömättä jättämiseen tai sen osien pois heittoon.....	32

1 JOHDANTO

Ruokahävikin vähentämisestä on todennäköisesti kuullut jokainen hyvinvointivaltiossa elävä, mutta miten se käytännössä tapahtuu? Wasteless-hanke alkoi selvittämään tätä kysymystä Etelä-Pohjanmaan alueen ruokapalveluiden kautta ja teki tärkeitä huomioita ruokahävikin syntymisestä. Sitä syntyy etenkin alueen alakouluilla yllättävän paljon, sillä jokainen koululainen ei nauti koululounasta sen maksuttomuudesta huolimatta. Miten asia voidaan muuttaa, kun on edes vaikea ymmärtää, miksi ilmainen ruoka ei maistu?

Näistä ajatuksista lähdettiin, jotta päästäisiin lähemmäksi syitä, miksi koululounas ei maistu. Aihetta on tutkittu jonkin verran yläkouluissa, mutta alakouluista tietoa on saatu ainoastaan Wasteless-hankkeen kehitystyön mukana. Koimme aiheelliseksi selvittää alakoululaisten omia kokemuksia kouluruokailusta, sillä heidän kokemuksensa voivat olla erilaisia kuin myöhempien nuoruusvuosien aikana. Tutkimuksen kohteiksi valikoituivat 10–12-vuotiaat lapset, sillä Wasteless-hankkeessa oli huomattu juuri heidän vaikuttavan enimmäkseen alakoulujen ruokahävikkimääriin. Tutkimuksen tavoitteena oli siis selvittää alakoulun ylempien luokkien oppilaiden suhtautumista kouluruokailua kohtaan, jotta ymmärrettäisiin syitä koululounasta kieltäytymiseen. Kieltäytyminen tarkoittaa tässä tutkimuksessa esimerkiksi kokonaan kouluruokailusta pois jättäytymistä tai koululounaan osien syömättä jättämistä tai pois heittämistä. Kehittäminen tapahtuu vasta, kun ymmärretään, mitä täytyy kehittää. Tässä työssä ei siis pureuduta siihen, miten kehitetään, vaan mitä kehitetään.

Tutkimus toteutettiin Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevalla alakoululla, ja siihen osallistui 27 viidettä luokkaa käyvää lasta. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja se analysoitiin laadullisesti. Tuloksia ei voida yleistää koko Suomeen tai edes maakuntaan, sillä kouluruokailukäytännöt vaihtelevat paljon Suomen sisällä, yhtenäisestä lainsäädännöstä huolimatta. Tulokset antoivat kuitenkin tärkeää vahvistusta sille ajatukselle, että aihetta on tutkittava lisää, niin ruokahävikin vähentämisen kannalta kuin lasten kouluviihtyvyyden vuoksi.

2 RUOKAHÄVIKKI

Ruokahävikillä tarkoitetaan turhaan tuotettua ruokaa, joka päättyy jätteeksi missä tahansa ruokaketjun vaiheessa. Se voidaan jakaa syömäkelpoiseksi sekä syömäkelvottomaksi ruokajätteeksi, jolloin usein vain syömäkelpoinen ruokajäte mielletään ruokahävikiksi. Toisinaan kuitenkin ruokahävikin määritelmään otetaan mukaan myös syömäkelvoton ruokajäte. Syömäkelvotonta ruokajätettä syntyy esimerkiksi käytetyistä kahvinpuruista, eläinten luista ja syömäkelvottomista kasviksien osista kuten banaaninkuorista. Ruokahävikin tarkka määrittely on vaikeaa, sillä maailmanlaajuisesti ei ole olemassa yhtä hyväksyttyä määritelmää ruokahävikille. Siksi ruokahävikkitutkimuksien vertailu keskenään ei myöskään anna todennukaisia tuloksia, sillä määritelmät ja mittaustavat poikkeavat toisistaan. Tulevaisuudessa mittaustapojen yhtenäistyttyä voidaan ruokahävikin määrää arvioida tarkemmin kuin nykypäivänä. (Valtionneuvoston kanslia 2018, 8–9.)

Food Print ([viitattu 16.5.2021]) määrittelee ruokahävikin jakautuvan kahteen ryhmään: food loss ja food waste. Suoraa suomennosta termistä food loss ei ole, mutta käytännössä se tarkoittaa menetettyä ruokaa. Food waste -termi taas mielletään suomeksi käännettynä yleensä ruokahävikiksi, mutta sen suora käänös olisi tuhlatu ruoka. Food Print ([viitattu 16.5.2021]) jakaa ruokahävikin kahteen ryhmään, joista ”menetetty ruoka” on pääryhmä, johon lasketaan mukaan kaikki tuotantoketjun varrella pois heitetty tai pilaantunut ruoka. Sen mukaan ”tuhlatu ruoka” on alaryhmä, joka kattaa ainoastaan jälleenmyyjien ja kuluttajien aiheuttaman ruokahävikin, joka on aina täysin syömäkelpoista mutta jostain syystä poisheitettyä ruokaa.

Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun jokaisessa vaiheessa: alkutuotannossa, teollisuudessa, kaupoissa, kotitalouksissa ja ravitsemispalveluissa sekä ravintoloissa. Ruokahävikin syntymiseen on useita syitä, joita voivat olla esimerkiksi vääränlainen säilytyslämpötila, -tapa tai -aika, huono ennakointi ja suunnittelu, ylimitoitettu ruoan menekki, ruoan valmistustapa sekä ruoan maku tai koostumus. Myös vähäinen arvostus ruokaa kohtaan tai yksinkertaisesti tietämättömyys ruokahävikin aiheuttamista seurauksista voi johtaa syömäkelvollisen ruoan pois heittämiseen. (Tietoa ruokahävikistä, [viitattu 20.2.2021].)

Maailmanlaajuisesti 1,3 miljardia tonnia, eli jopa kolmasosa vuosittain tuotetusta ruoasta päättyy ruokahävikiksi. Arvioiden mukaan kyseinen määrä riittäisi noin kahden miljardin ihmisen ruokkimiseen. (Tietoa ruokahävikistä, [viitattu 20.2.2021].) Pohjois-Amerikassa ruokahävikin määrä kaikesta tuotetusta ruoasta on jopa 40 % (Food Print, [viitattu 16.5.2021]). Euroopan unionin alueella ruokahävikkiä syntyy noin 88 miljoonaa tonnia joka vuosi, mutta poikkeuksellisesti tämä luku sisältää sekä syömäkelpoisen ja syömäkelvottoman ruokahävikin (Tietoa ruokahävikistä, [viitattu 20.2.2021]). Luonnonvarakeskuksen (Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous, [viitattu 20.2.2021] 4) tutkimuksien mukaan Suomessa syntyy joka vuosi noin 400–500 miljoonaa kiloa ruokahävikkiä.

Ruokahävikin määrää tutkii sekä sen vastaista työtä tekee Suomessa etenkin Luonnonvarakeskus eli Luke. Ruokahävikin synty kertoo tällä hetkellä kuluttajakäyttäytymisestä sekä siitä, että ruokaa ei arvosteta tarpeeksi. Myös ruokaketjussa täytyisi tehdä toimenpiteitä koko ketjun toiminnan tehostamiseksi. Ruokahävikin vähentäminen tapahtuu esimerkiksi seuranta- ja vähentämiskeinojen kehittämisen avulla, hävikin ennalta ehkäisyllä, sivuvirtojen hyötykäytöllä sekä kulutustapojen muuttamisella. (Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous, [viitattu 20.2.2021] 4.)

2.1 Ruokahävikki linjastoravintoloissa

Ravitsemispalveluissa eli ravintoloissa, kahviloissa, henkilöstö- ja opiskelijaruokaloissa ja julkisten palveluiden, esimerkiksi sairaaloiden ja päiväkotien keittiöissä valmistetusta ruoasta yksi viidesosa joutuu ruokahävikiksi. Ruokahävikin määrä on suurin linjastoravintoloissa, sillä ruokaa valmistetaan usein yläkanttiin ja asiakkaiden lautashävikin määrä on suurempaa, kuin esimerkiksi annosravintoloissa. (Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous, [viitattu 20.2.2021] 10.)

Linjastoravintoloissa suurin ruokahävikin aiheuttaja on tarjoiluhävikki, eli ruokaa on valmistettu liikaa sen menekkiin nähden (Luonnonvarakeskus 2020). Luonnonvarakeskuksen (2020) tutkijan Silvennoisen mukaan mittaaminen ja seuranta ovat tarjoiluhävikin vähentämiseen parhaat keinot, sillä ruokaa on kuitenkin oltava tarpeeksi, jotta se ei loppuisi linjastosta kesken ruokailun. Hänen mukaansa myös ruo-

kalajin vaihtaminen kesken tarjoilun sekä edellisten päivien ylijäämäruoan hyödyntäminen voisivat vähentää tarjoiluhävikkiä. Asiakkaan vastuuta painotetaan, niin joustavuudessa ruokalajin vaihdon kuin ottamansa ruokamäärän suhteen (Luonnonvarakeskus 2020).

Foodspill-tutkimushankkeessa vuosina 2010–2012 kartoitettiin eri linjastoravintoloiden ruokahävikkimääriä, ja sen mukaan koulujen ja ammattioppilaitosten ruokahävikistä 5 % oli lautashävikkiä. Lautashävikistä 61 % oli pääruokaa, 25 % salaattia ja loput 14 % leipää, maitoa, kasvispääruokaa tai lajittelematonta hävikkiä. Hankkeessa ehdotettiin kehittämisen aiheiksi asiakkaiden parempaa tuntemusta, pienempiä lautasia ja tarjottimia sekä kampanjoita, joilla kannustetaan ottamaan ruokaa vain sen verran kuin varmasti syö. Myös ruokailutilan viihtyvyyteen kehoitetaan panostettavan sekä annoskokoon ja ruoan houkuttelevuuteen eli sen ulkonäköön, koostumukseen ja tuoksuun kannustetaan kiinnittämään huomiota. (Silvennoinen 2016.)

Foodspill-tutkimushankkeen jälkeen on toteutettu Wastestimator-tutkimushanke vuosina 2016–2017, jossa koulujen lautashävikin osuus on 4 % kokonaishävikistä. Lautashävikki on siis laskenut yhden prosenttiyksikön edellisestä tutkimuksesta. (Wastestimator: Ruokahävikki ravitsemispalveluissa, [viitattu 13.3.2021].)

2.2 Ruokahävikin vähentäminen on osa kestävästä kehitystä

Kestävä kehitys on toimintaa, joka ekologisesti, taloudellisesti sekä sosiaalisesti jättää tuleville sukupolville mahdollisuuden hyvään elämään. Kestävän kehityksen mukaisessa toiminnassa luonnon kestävyys on siis yhteydessä ihmisen taloudelliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kestävän kehityksen mukainen toiminta esimerkiksi säilyttää biologisen monimuotoisuuden sekä toimivat ekosysteemit, takaa puhtaan juomaveden jokaiselle, pyrkii täydelliseen tasa-arvoon ja ihmisoikeuksien noudattamiseen eikä kerrytä pitkällä aikavälillä valtiolle koko ajan suurempaa velkaa. (Valtioneuvosto, [viitattu 13.3.2021].)

Kestävä kehitys ulottuu elämämme jokaiselle osa-alueelle, ja siksi esimerkiksi pelkästään ilmastonmuutoksen torjuminen ei tue täysin kestävästä kehitystä, sillä se täytyy tehdä myös muita kestävästä kehityksen arvoja noudattaen. Kestävästä kehityksen arvot toteutuvat, kun jokaista arvoa noudatetaan. Toista arvoa ei voi noudattaa toisen arvon kustannuksella, eli talouskasvua ei voi kestävästi tapahtua, jos samalla rikotaan ihmisoikeuksia tai tuhoetaan ympäristöä. (Suomen YK-liitto, [viitattu 13.3.2021].)

Ruoan tuotannosta ja kulutuksesta aiheutuu reilu 20 % maailman hiilijalanjäljestä, eli siitä aiheutuvat hiilidioksidipäästöt edistävät ilmaston lämpenemistä merkittävästi. Ruoan tuotanto myös vahingoittaa luontoa ja vähentää sen monimuotoisuutta. Kestävästä kehityksen mukainen toiminta ei vahingoita luontoa ja edistä ilmastonmuutosta, eli ruoan tuotannon ja kulutuksen on muututtava, jotta se olisi kestävä. (Luonnonvarakeskus 2017, 2.)

Kun ruokaa heitetään pois, ruoan tuottamiseen käytetyt luonnonvarat kuluvat sekä ympäristöpäästöt ja kustannukset syntyvät täysin turhaan. UNEP:n (2021) mukaan jopa 8–10 % koko maailman kasvihuonekaasuista on peräisin ruokahävikistä. Ruokahävikin vähentäminen on siis tärkeää maailmanlaajuisesti, ja esimerkiksi EU:n kestävästä kehityksen linjauksen mukaan vuoteen 2030 mennessä ruokahävikki tulisi puolittaa nykyisestä. (Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous, [viitattu 20.3.2021] 4.)

2.3 Wasteless-hanke kehittää ruokahävikin vähentämiskeinoja Etelä-Pohjanmaan alueella

Wasteless-hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun, Vaasan yliopiston ja Lapuan kaupungin yhteinen kehitysprojekti, jonka tavoitteena on vähentää viidesosa ruokahävikin kokonaismäärästä julkisissa ruokapalveluissa. Hankkeen toiminta on rajattu Etelä-Pohjanmaan alueelle, ja hankkeessa mukana ovat Seinäjoen kaupunki, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri sekä Kurikan ja Kauhavan kaupungit. Hankkeen rahoittajana toimii Euroopan aluekehitysrahasto EAKR. (SeAMK 2021.)

Hanke on laaja, ja sisältää useampia pienempiä tavoitteita, minkä vuoksi sen kehityskohdat ruokahävikin vähentämiseen on jaoteltu seitsemään osioon. Ne ovat nykytilan analyysi, reseptiikan kehittäminen ja annoskokojen optimointi, digitaalisten ratkaisujen kehittäminen ja uuden liiketoiminnan edistäminen, ruokahävikin hyödyntäminen ja jatkojalostaminen, mielipidevaikuttaminen ja asennekasvatus sekä jatko-toimenpiteiden suunnittelu. Hanke tahtoo siis ymmärtää ruokahävikin vähentämisen useita ulottuvuuksia, jotta kehittämistoimenpiteiden vaikuttavuus ylittää mahdollisimman monipuolisesti jokaiseen tekijään joka ruokahävikin määrään vaikuttaa. Hanke on jo esimerkiksi tuottanut oppaan ruokahävikin vähentämiseksi ammattikeittiöissä. (SeAMK, [viitattu 10.5.2021].) Tässä opinnäytetyössä etsitään alakoulujen ruokahävikin syntymisen syitä 10–12-vuotiaiden lasten kouluruokailukokemuksista, jotta ymmärrettäisiin, millainen vaikutus lasten kokemuksilla ja mielipiteillä on ruokahävikin syntyyn. Opinnäytetyö on siis osa Wasteless-hankkeen mielipidevaikuttaminen ja asennekasvatus -kokonaisuutta.

3 KOULURUOKAILU

Maksuttomaan kouluruokailuun siirtyminen säädettiin Suomen laissa vuonna 1943, ensimmäisenä maailmassa. Kun huomioidaan siirtymisaika, joka kouluille annettiin, on Suomessa tarjottu virallisesti maksuton kouluruoka jokaiselle koululaiselle vuodesta 1948 asti. Maksuttoman kouluruokailun pitkä historia mahdollistaa lapsille ja nuorille vähintään yhden terveellisen aterian viitenä päivänä viikossa, ohjaa ruokailutapojen kehittymistä sekä tutustuttaa eri ruokakulttuureihin. (Kouluruokailun historiaa, [viitattu 13.3.2021].)

Kouluruokailun järjestäminen ja tavoitteet määritellään valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa, jonka mukaan jokainen koulu toteuttaa oman yksityiskohtaisemman kokonaisuutensa. Kouluruokailun tulee kuitenkin aina olla suunniteltu ja ohjattu tapahtuma, ja tarjottavan ruoan tulee olla ravitsemussuosituksen mukaista. (Kouluruokailun historiaa, [viitattu 13.3.2021].)

Opetushallitus laatii valtakunnallisen opetussuunnitelman, jossa määritellään ajan-kohtaiset tiedot ja taidot, joita koulujen opetuksessa täytyy hyödyntää. Valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteista laaditaan kouluissa paikallinen opetussuunnitelma, joka tuo esiin enemmän yksittäisen koulun arvomaailmaa sekä toiminta-ajattusta. Se kuvaa tarkemmin käytäntöjä ja arviointiperusteita, joilla opetusta toteutetaan suunnitelmallisesti. Paikallisessa opetussuunnitelmassa täytyy määritellä esimerkiksi kouluruokailukäytännöt niin, että siinä toteutuvat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. Paikallinen opetussuunnitelma laaditaan yhteistyönä eri opettaja- ja henkilöstöryhmien kesken, ja myös oppilaiden huoltajilla on oikeus ja velvollisuus vaikuttaa opetussuunnitelman tavoitteisiin. Paikallisen opetussuunnitelman laatijoiden vastuulla on siis päättää, kuinka aktiivisesti kouluruokailun kehittämistyötä toteutetaan, sekä miten ja missä määrin kouluruokailun merkitys tulee esille opetuksessa. Aiheena kouluruokailu sekä ruoka tulisi sisällyttää myös eri opitunteihin ja arkisiin kohtaamisiin, sillä kouluruokailukäytännöt ja ruokailutottumukset ulottuvat paljon pidemmälle kuin vain kouluruokailuhetkeen. Paikallisen opetussuunnitelman tulisi vastata kouluruokailun osalta ainakin kysymyksiin: mitä, miksi,

kuka, kenelle ja miten? Näihin kysymyksiin tulisi vastata lyhyesti ja selkeästi opetussuunnitelmassa, jolloin suunnitelma toimii kouluruokailun ohjekirjana jokaiselle ruokakasvattajalle koulussa. (Lintukangas ym. 2007, 11–12.)

3.1 Kouluruokailun järjestäminen

Kouluruokailu toimii päivittäin kasvatuksellisena tapahtumana, joka on tarkoituksenmukaisesti, ohjatusti ja turvallisesti järjestetty oppilaille. Sen täytyy olla maksuton ja täysipainoinen, sekä onnistuessaan se on myös maukas ja kestävä. Kouluruokailun vaikutus ulottuu oppilaissa pitkään, jopa aikuisuuden elintapoihin saakka. (VRN 2017, 14.)

Kouluruokailun järjestäjätaho seuraa paikallista opetussuunnitelmaa sekä noudattaa ravitsemus- ja kouluruokailusuosituksia toiminnassaan. Kouluruokailun järjestäjällä on suuri rooli ruokaturvan ja hyvinvoinnin edistämisessä, sekä kestävästä kehityksestä tukevassa toiminnassa. Se voi myös valinnoillaan tukea lähiruoan tuottamista ja lisätä työllisyyttä. (VRN 2017, 5.)

Kouluruoan ollessa täysipainoinen, sen on katettava noin 1/3 oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta, sekä oltava ravitsemussuositusten mukaista. Se tarkoittaa, että aterialla on oltava tarjolla joka päivä lämmin ruoka, joka sisältää proteiinin lähteen, energialisäke, kasvislisäke ja salaattinkastike tai öljy, ruokajuoma, täysjyväleipä sekä margariinia. Olisi suositeltavaa, että kouluruokailussa on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka. Kasvisruokavaihtoehto antaa oppilaille mahdollisuuden tutustua kasvisruokaan, ja vaihtoehtojen lisääminen voi kasvattaa kouluruokailuun osallistuvien oppilaiden määrää. Jos koulussa ei ole mahdollista tarjota kasvisruokavaihtoehtoa päivittäin, olisi tärkeää järjestää kasvisruokapäivä vähintään kerran viikossa. Kasvisruokapainotteinen ruokavalio on ravitsemussuositusten mukaista, sillä se on terveellisempää sekä ympäristölle kestävämpää kuin päivittäin lihaa sisältävä ruokavalio. (VRN 2017, 34–35.)

Kouluruokailu tulee järjestää niin, että ruokailuympäristö on rauhallinen, siisti ja viihtyisä, sillä ruokailu on oppilaille hetki, joka antaa tauon opiskelusta. Ruokailutilan

tulisi olla kiireetön, joten tilasuunnittelu on tärkeässä asemassa viihtyisyyttä ajatellen. Ruokailun tulisi sujua jouhevasti ruuhkahuipuista riippumatta, joten linjastot asetetaan niin että jonottavat oppilaat eivät häiritse ruokailevia oppilaita. Linjaston tarjoilujärjestyksellä pystytään vaikuttamaan oppilaiden ruokavalintoihin, joten linjastossa tarjoillaan ensin kylmät ruoat, kuten salaattit ja kasvikset, ja sen jälkeen lämpimät pääruoat. (VRN 2017, 31.)

Ruokailuajoilla on tärkeä merkitys ruokailun sujuvuuteen ja viihtyvyyteen. Ruokailuajat tulisi porrastaa niin, että kaikki oppilaat eivät ruokaile samaan aikaan, mutta kuitenkin niin että jokainen saa ruokailla suomalaiseen ruokailurytmiin sopivasti eli noin klo 11–12 välillä. Ruokailuajat eivät saa olla liian aikaisin tai myöhään koulun alkamis- ja loppumisaikoihin verrattuna, jotta ruokailuun tullessa oppilailla on nälkä, muttei niin kova, että se on korvattu epäterveellisillä välipaloilla. Ruokailuajan tulee olla vähintään 30 minuuttia, jotta oppilailla on tarpeeksi aikaa ruokailla ilman kiirettä. Kouluruokailua kohtaan syntyy myös suurempi arvostus, kun ennen tai jälkeen ruokailua on järjestetty 15 minuutin välitunti. (VRN 2017, 32.)

Oppilaille on annettava mahdollisuus osallistua kouluruokailun sisällön suunnitteluun sekä ruokailutilan viihtyvyyden järjestämiseen. Oppilaat ovat kouluruokailun pääasiallinen kohderyhmä, joten heille on annettava myös mahdollisuus vaikuttaa siihen. Vaikutusmahdollisuus lisää motivaatiota nauttia kouluruokaa suositusten mukaan ja oppimaan ruoasta lisää. (VRN 2017, 43.)

3.2 Kouluruokailun merkitys lapsen kasvulle ja kehittämiselle

Haglund ym. (2010, 134) mainitsevat tärkeimpien lapsen kasvua ja kehitystä edistävien vaikuttimien olevan tasapainoinen ravitseminen ja riittävä uni sekä liikunta. Valtionneuvosto (2019, 15) korostaa myös sosiaalisten suhteiden olevan välttämättömiä lapsen itsesäätelyn kehittämisessä, sekä lapsen sopeutumisessa osaksi yhteiskuntaa. Sosiaalisten suhteiden täytyy olla turvallisia, jotta lasten kasvu ja kehitys ei häiriinny. (Valtionneuvosto 2019, 52.)

Lasten ravinnontarve vaihtelee sen mukaan, mikä on oma kasvutahti sekä miten fyysisesti aktiivista arkea elää. Kasvutahti on jokaisella lapsella hyvin yksilöllinen, ja

siksi myös energiantarve voi vaihdella paljon saman ikäisten lasten välillä. Lapsen aktiivisuus ja harrastukset vaikuttavat myös merkittävästi energiantarpeeseen, joten terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio voi tarkoittaa eri lapsille hyvin eri asioita. Ruokavalion energiaravintoaineiden suositellaan kuitenkin jakautuvan yli 2-vuotiaille lapsille samalla lailla kuten aikuisillekin: ruokavaliosta 10–20 % proteiineja, 50–60 % hiilihydraatteja ja 25-35% rasvoja. Urheilevan lapsen, eli fyysisen aktiivisuuden suositusmäärän lisäksi ohjattua liikuntaa harrastavan lapsen energiantarve on normaalia suurempi, sillä energiaa kuluu sekä luonnolliseen kasvuun että urheilusuoritukseen. Monipuolisella ja säännöllisellä ruokavaliolla tavoitetaan parhaiten kaikkien ravintoaineiden saanti. Monipuolisen kouluruokailun asema on lapsen elämässä merkittävä, sillä sen tulisi kattaa kolmasosan lapsen päivittäisestä energiantarpeesta. (Haglund ym. 2010, 134–135.)

Maksuton kouluruokailu on merkittävä etuoikeus koko maailman mittapuulla, mutta se myös vaatii lapselta itsenäistymistä jo nuorena. Vaikka lapsi ruokailee itsenäisesti, hän ei vielä välttämättä käsitä, mitä tarkoittaa monipuolinen ruokavalio ja kuinka sitä toteutetaan. Lapsen ei siksi kuulu itse olla vastuussa ruokavalinnoistaan, vaan aikuisten tulee tarjota terveellisiä ja ravitsevia vaihtoehtoja, jotta lapsen on helpompaa ruokailla itsenäisesti. Kasvattajien ja koulun henkilökunnan täytyy toimia tukena sekä ohjata päivittäin ruokailua, jotta lapsi nauttii tarpeeksi monipuolista ruokaa säännöllisesti ja riittävästi. Aikuisten tehtävänä on asettaa rajoja kotona ja koulussa niin, että lapsi ei korvaa monipuolista ruokavaliota vähemmän ravintorikkailla ruoilla ja juomilla. Aikuiset saattavat helposti yliarvioida lapsen kyvyn ymmärtää omia ruokavalintojaan, etenkin lapsen kasvaessa nuoreksi. Vaikka nuori näennäisesti vaikuttaisikin kykenevän itse päättämään ruokavalinnoistaan, aikuinen on kuitenkin vastuussa nuorista vielä yläkoulussakin, sillä itsesäätelykyky on nuoruudessa vielä kehitysvaiheessa. (VRN 2019, 92.) Itsesäätelytaidot kehittyvät lapsuuden ja nuoruuden aikana, jos lapsi saa riittävästi ohjausta sen kehittämiseen. Itsesäätely tarkoittaa kykyä arvioida ja säädellä omaa toimintaansa. Itsesäätelykyky alkaa muodostua jo ennen kouluikää, mutta perustaan voidaan vaikuttaa vahvasti esimerkiksi kouluympäristössä. (Valtionneuvosto 2019, 25.)

Kouluruokailun sekä koulun tarjoaman ruokakasvatuksen vaikutus lapsen itsesääteelykykyyn ja hyvinvointitaitoihin voi olla merkittävä, mutta kotona luoduilla ruokailutottumuksilla voidaan myös vaikuttaa positiivisesti lapsen yleiseen hyvinvointiin. Säännöllinen perheen kesken ateriointi johtaa tutkimustiedon mukaan sekä parempaan itsetuntoon ja koulumenestykseen, että vähäisempään syömishäiriöiden ja depressioiden esiintymiseen. Perheen yhteinen ateriointi ja ruokailutavat heijastuvat siis lapsen hyvinvointiin sekä koulumotivaatioon. (Tilles-Tirkkonen 2016, 2.)

Lapsen ruokailutottumuksiin vaikuttavat perheen esimerkin lisäksi useat muut tekijät. Esimerkiksi yhteiskunnan normit, media, mainonta, koulu, asuinpaikka, ruokarytymistarjonta, muut läheiset sekä oma ikä, sukupuoli, tietotaso ja omakuva ovat mukana muodostamassa lapsen ruokailutottumuksia. Perheen merkitys ruokailutottumuksiin vaikuttajana vähenee lapsen kasvaessa, ja tällöin lapsi alkaa ottaa enemmän vaikutteita ystäviltään kuin perheeltään. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5.)

Lapsen itsenäistymisvaiheessa ystävien vaikutus ja hyväksyntä on erittäin tärkeää nuorelle. Se saattaa johtaa esimerkiksi epäterveellisempiin ruokavalintoihin ja hetkellisesti vaikuttaa kouluruokailuun sekä kotona tapahtuvaan ruokailuun. Lapsi saattaa ottaa irtiottoja molemmista, joka huolestuttaa aikuisia. On tärkeää osata tunnistaa, mikä on osa lapsen normaalia itsenäistymiskehitystä ja milloin on kyse huonoista ruokatottumuksista tai syömishäiriöistä, joihin täytyy puuttua välittömästi. (VRN 2019, 92.)

Valtionneuvoston (2019, 26) selvityksen mukaan lapsen kasvaessa vanhemmaksi, myös kouluinto heikkenee ja motivaatiota on vaikeampi löytää. Esimerkiksi uupumus, sosiaalisen median käyttö ja ystävien vaikutus voivat aiheuttaa koulumotivaation vähenemistä, ja jopa kielteistä kouluasennetta. Aikuisten on syytä siis tarkkailla sekä tarvittaessa rajoittaa lapsen sosiaalisia suhteita sekä käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa. (Valtionneuvosto 2019, 26–27.)

Viime vuosikymmeninä on huomattu, että lasten ja nuorten lihavuus yleistyy koko ajan kehittyneissä maissa elintason nousun ja sen mukana muokkaantuneiden ruoka- ja elintottumusten myötä. Lihavuuden ehkäisy on siis erittäin tärkeää, sillä usein lapsen tai nuoren lihavuus jatkuu aikuisikään saakka. Lihavuuden ehkäisyä, eli normaalipainossa pysymistä edistää jo aiemmin mainittu perheen yhteinen ja

säännöllinen ateriointi. Toinen tärkeä lihavuutta ehkäisevä maanlaajuinen toimenpide on esimerkiksi ravitsemussuosituksen mukaisen koululounaan tarjoaminen. Näillä toimilla vähennetään ylimääräistä napostelua ja epäterveellisten välipalojen nauttimista. Jos lapsi tai nuori nauttii pääasiassa vain energiatihyhdeltään köyhiä ruokia kuten virvoitusjuomia, makeisia ja paljon lisättyä suolaa tai sokeria sisältäviä välipaloja, on lihavuuden ehkäisy vaikeampaa. Lihavuuden hoidossa tärkeimpänä prioriteettina on hyvinvoinnin lisääminen, eli kiinnitetään erityistä huomiota säännöllisiin ja terveellisiin syömis- ja liikuntatottumuksiin. (Haglund ym. 2010, 137–139.)

3.3 Kouluruokailu osana ruokakasvatusta

Ruokakasvatus on erittäin monipuolinen termi, jonka määrittely tarkasti voi olla jopa mahdotonta. Ruokakasvatus tarkoittaa kaikkea ruokaan ja syömiseen liittyvää ohjausta, toimintaa ja tekoja, jotka vaikuttavat ihmisen ruokasuhteeseen- ja tajuun. Ruokakasvatus on intensiivisempää ihmisen lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle, mutta sitä voi tapahtua vielä aikuisuudessakin. Ruokakasvatusta tarjotaan etenkin koulussa suunnitelmallisesti, mutta jokainen aikuinen lapsen ja nuoren elämässä voi toimia ruokakasvattajana. (Mitä ruokakasvatus on? [viitattu 29.4.2021].)

Ruokakasvatus on kehittyneempi versio ravitsemuskasvatuksesta, joka on enemmänkin ravitsemustiedon esille tuomista opetusmielessä, ja vähemmän käytännön tekemistä ja kokemista. Ruokakasvatuksessa huomioidaan ruoan kokemuksellisuus ja laaja-alainen vaikutus elämän eri osa-alueisiin, eli ruoan merkitys sosiaalisesti, kulttuurisesti sekä yhteiskunnallisesti. Ruokakasvatuksen tavoitteena on luoda lapselle terve ruokataju, joka kestää aikuisuudessakin. Ruokataju on omien valintojen ja tottumusten ymmärrystä, ruoan merkityksen ymmärrystä omassa elämässä sekä tietoista syömistä ja ruokatajun kehittämistä. Ruokataju on ymmärrystä myös siitä, että terveyttä edistävä ja kestävä syömiskäyttäytyminen ei ole oikeita ja vääriä valintoja, vaan sen toteuttamiseen on yhtä monia erilaisia tapoja kuin syöjiäkin. Ruokataju muokkautuu koko elämän ajan, mutta perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. (Janhonen & Kauppinen 2017, 1–4.)

Kouluruokailu on yksi vaikuttava tapa toteuttaa ruokakasvatusta, ja sen vaikutukset näkyvät ihmisen elinikäisinä ruokailutapoina ja -tottumuksina. Kouluruokailu voi

määrittää onnistuneella toteutuksellaan koko maan väestön terveydentilaa ja hyvinvointia. Kouluruokailun tarkoitus on oppimisen lisäksi tukea kouluviihtyvyyttä ja ruokaosaamista sekä etenkin osallistua lapsen ruokatajun syntymiseen. (VRN 2017, 8–9.) Opetussuunnitelman mukaan kouluruokailu on toimintaa, joka tukee lapsen kasvatusta ja opetusta. Onnistunut kouluruokailu edistää koko koulu yhteisön terveyttä, hyvinvointia ja oppimista. (VRN 2017, 5.)

Jotta kouluruokailu voi onnistua ruokakasvatuksellisenä tapahtumana, on sen oltava muutakin kuin tiedon jakamiseen tarkoitettu tila. Ruokakasvatus on osallistavaa ohjausta ja toimintaa sekä yksilön kokemuksellisuutta, joten myös kouluruokailun on tarjottava näitä. (Uusia näkökulmia ruokakasvatukseen, [viitattu 29.4.2021].) Kouluruokailussa voidaan toteuttaa ruokakasvatusta esimerkiksi sopimalla yhdessä yhteiset pelisäännöt ruokailuun sekä suunnittelemalla ruokailutilan visuaalinen ilme ja äänimaailma. Ruokailussa voidaan tutustua eri ruokiin, raaka-aineisiin ja ruokakulttuureihin maistelemalla ja keskustelemalla yhdessä ohjatusti ruoasta, kun syödään. Myös ruoan alkuperästä ja sen kulkemista reiteistä keskustelemalla voidaan lisätä tietoisuutta sen kestävydestä. Osallisuutta lisää, jos oppilaita kannustetaan mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan ruokailukokonaisuutta. (Moninaiset oppimiskokonaisuudet, [viitattu 29.4.2021].)

3.4 Ruokakasvatuksella vaikutetaan ruokahävikin määrään

Ruokahävikin kasvava määrä maailmassa kertoo ihmisten käytöksen muuttuneen ajan myötä etenkin kehittyneissä maissa vastuuttomammaksi. Kehittyneissä maissa juuri kuluttajat ovat pääroolissa ruokahävikin syntymisessä, ja siksi olisi tärkeää ymmärtää kuluttajan ruoan kulutukseen liittyviä näkökulmia ja käyttäytymismalleja. Tieto ja ymmärrys ruokahävikin aiheuttamista haitoista maapallolle ja ilmastolle ei välttämättä saa ihmistä vähentämään ruokahävikkiä. (Radzymińska, Jakubowska & Staniewska 2016, 3–5.) Tiedosta huolimatta ilmastonmuutoksen vakavuutta, sekä sen aiheuttamaa luonnon köyhtymistä ja katastrofeja voi olla vaikea käsittää, sillä sen vaikutukset eivät näy vielä ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Ihmisten käytökseen vaikuttavat vahvasti opitut asenteet ja yhteiskunnan normit, ja muutokset eivät tapahdu hetkessä. Kestävän kehityksen käsite ja sen mukainen toiminta on

vielä melko uutta maailmassa, joten vaikka ruokahävikin vähentämisen etuja on tutkittu paljon, sen vähentäminen ei ole arkipäiväistynyt ihmisten asenteisiin ja sitä kautta käyttäytymismalleihin. Jotta asenteet muuttuisivat kestävämmiksi ja ruokahävikin vähentäminen nähtäisiin pääasiassa positiivisena asiana, opetetaan lapsille ja nuorille nykypäivänä ruokaan liittyvän paljon muutakin, kuin esimerkiksi sen maku ja hinta. Koko ruokajärjestelmän ymmärtäminen ja kestävien ruokavalintojen tekeminen ovat osa nykypäivän lasten koulutusta. Pelkkä tieto aiheesta ei riitä muuttamaan asenteita, vaan koulutuksessa on myös yhdistettävä taitojen harjoittelua, jotta kestävämpiä valintoja olisi helpompi ja yksinkertaisempi tehdä arjessa. (Venhe 2020.)

Ruokasivistysosaaminen on ruokakasvatuksen tavoite. Ruokasivistyneen henkilön arvomaailmaan kuuluu ruoan ja sen kasvattajien ja valmistajien arvostus sekä kiittollisuus ruokaa kohtaan. Ruokasivistynyt ymmärtää ruoan olevan kaikkea muuta kuin itsestänselvyys, ja järkevien ruokavalintojen kautta edistää omaa ja koko elinympäristön hyvinvointia. Kun ruokaa arvostaa ja kunnioittaa, on vastuullisten valintojen tekeminen itsestänselvyys. Syömäkelpoisen ruoan heittäminen pois on luonnonvarojen sekä rahan tuhlaamista, ja ruokaa arvostava henkilö ei tuhlaa kumpaakaan. Ruokasivistys siis vähentää ruokahävikin määrää. (Lintukangas 2014, 10–11.)

Vaikuttavia ruokakasvatustekoja ruokahävikin vähentämiseen kehitetään koko ajan, mutta jo vuodesta 2013 asti toiminut Hävikkiviikko näyttää Suomessa vahvaa esimerkkiä. Hävikkiviikon tavoite on puuttua kuluttajien asenteisiin ja arvoihin korostamalla, että pienilläkin teoilla on suuri merkitys, ja tuomalla esiin vinkkejä, joita voi hyödyntää arjessa. Hävikkiviikko kannustaa jokaista halukasta osallistumaan mukaan jakamaan omia vinkkejään sekä kehittämään omaa tai yrityksensä toimintaa hävikittömämmäksi. Hävikkiviikko tarjoaa myös materiaalipankin, jossa on koottuna erilaisia tapoja ja materiaaleja, joilla levittää tietoa ruokahävikistä. (Tietoa kampanjasta, [viitattu 3.5.2021].)

Kouluissa taas on toteutettu Fazerin toimesta vuonna 2014 Älä ruoki roskista -hävikkikilpailu, jossa kouluissa vähennettiin kahden viikon aikana 130 kiloa ruokahävikkiä. Se oli 13 % vähemmän kuin kilpailua edeltävän viikon mittauksissa. Kilpailun

voittaja oli koulu, joka vähensi eniten ruokahävikin määrää. Kilpailuun osallistui virallisesti 21 koulua, mutta epävirallisesti huomattavasti useampi innostui vähentämään ruokahävikkiä. (Tötterman 2014.) Useina vuosina järjestetty Hävikki-battle haastaa kotitaloustuntien oppilaat valmistamaan ruokaa kauppojen hävikistä tai yllätysraaka-aineista. Haaste opettaa oppilaita hyödyntämään käytännössä raaka-aineita, jotka muuten heitettäisiin roskiin. (Saa syödä, [viitattu 3.5.2021].) Tällaiset tempaukset ovat ruokakasvatustekoja, joilla innostetaan ruokahävikin vähentämiseen.

Säännöllisiä ruokakasvatustekoja, joilla ruokahävikkiä voidaan vähentää alakouluissa, ovat esimerkiksi oppilaiden ohjaaminen oman annoksensa ottamiseen ja annoskoon arviointiin, oppilaiden tutustuttaminen koulun keittiöön ja siellä syntyvään jätteeseen sekä oppilaiden osallistaminen ottamalla heidät mukaan ruokalistan suunnitteluun sekä hävikin vähentämiseen heille mieluisten kisojen ja tapahtumien kautta. Myös ruokapalveluhenkilöstön vierailut oppitunneille ja tietoiskut ruokalan ulkopuolella monipuolisin keinoin, kuten vaikka aamunavauksissa, tuovat uudenlaista intoa oppilaille ruokahävikin vähentämiseen. Ruokapalveluhenkilöstö voi tuoda lisäksi ideoita opettajille, jotta oppitunneilla ruokahävikkiäihettä lähestytään eri aineiden näkökulmista. (Lintukangas 2014, 54–55.)

4 RUOKAHÄVIKIN SYNTYMISEEN JOHTAVIA SYITÄ ALAKOULUISSA

Wasteless-hanke on kartoittanut viimeisen kahden vuoden ajan syitä ruokahävikin syntymiseen julkisissa suurkeittiöissä. Hankkeen tavoitteena on kehittää menetelmiä, joilla ruokahävikin määrää voidaan vähentää. (SeAMK, [viitattu 10.4.2021].) Hankkeen aikana on huomattu, että 4–6.-luokkalaiset lapset syövät vähemmän kouluruokaa ja aiheuttavat myös enemmän ruokahävikkiä kuin nuoremmat lapset. Syitä tähän eroon haluttiin selvittää, jotta voitaisiin vähentää ruokahävikkiä alakouluissa. Aiheesta on tehty tutkimuksia, joissa on käynyt ilmi, että asenteet ja mielipiteet vaikuttavat kouluikäisten lasten ruokailutapoihin. Pääasiassa tutkimukset ovat kuitenkin kohdistuneet hieman vanhempiin oppilaisiin, useimmiten yläkoululaisiin, ammatikoululaisiin ja lukiolaisiin. Wasteless-hankkeen tärkeä huomio oli kuitenkin, että jo alakoulun loppupuolella oppilaiden kouluruoan syöminen vähenee merkittävästi.

4.1 Työn tavoitteet ja rajaus

Wasteless-hankkeen huomio, että alakouluissa syntyy ruokahävikkiä juuri kouluruoan syömättömyyden vuoksi, tarjosi minulle opinnäytetyöaiheen. Aihe oli kuitenkin vielä laaja, sillä teoriapohjan mukaan ruokailutottumukset syntyvät lapsen koko elämän aikana ja niihin vaikuttavat niin ympäristö kuin yhteiskunnan mielipide ja suhtautuminen syömiseen sekä ruokahävikkiin. Ruokahävikin vähentämistä voisi siis lähestyä monesta eri näkökulmasta, mutta tärkeintä olisi löytää se väylä, jota vähiten on tutkittu. Aihetta täytyi rajata myös sen takia, että opinnäytetyö pysyisi sille kuuluvissa mitoissa.

Aloitin opinnäytetyöni valmistelun taustatutkimuksella, joka osoitti, että kouluruoan ja kouluruokailun kehittämis ehdotuksia on tehty, mutta useitakaan tutkimuksia aiheesta tämän ikäisillä ei ole tehty. Oppilaiden, etenkin alakoululaisten oma ääni ei siis ole päässyt kovinkaan kuuluviin tutkimuksissa. Itseäni kiinnosti erityisesti lähestyä aihetta ruokakasvatuksen ja ruokatajunnan näkökulmasta kysymällä oppilailta itsel-

tään, millaisia näkemyksiä ja kokemuksia heillä on kouluruokailusta ja ruokahävikistä. Halusin ymmärtää aihetta sellaisesta näkökulmasta, josta voisi ammentaa valtavasti lisää tietoa.

Ideointivaiheessa harkittiin lisäksi ruokakasvatusmenetelmien käytön laajuuden selvittämistä alakouluissa, mutta tämä tavoite rajautui pois, jotta opinnäytetyö ei paisu liian suureksi. Lopulta päädyin tutkimaan opinnäytetyössäni vain oppilaiden kokemuksia ja näkemyksiä kouluruokailusta sekä niiden yhteyttä ruokahävikkiin. Tutkitavien lasten ikä määräytyi sen Wasteless-hankkeen huomion perusteella, joka tarkoitti alakoulun viimeisiä luokka-asteita käyvien oppilaiden syövän kouluruokaa vähemmän kuin alakoulun ensimmäisiä luokka-asteita käyvät oppilaat syövät. Työn tavoitteiksi nimettiin kaksi pääkohtaa: selvittää 10–12-vuotiaiden lasten kokemuksia kouluruokailua kohtaan ja sitä kautta löytää syitä, joiden takia ruokahävikkiä syntyy alakouluilla. Tutkimuskysymykset muodostuivat tavoitteiden pohjalta seuraavanlaisiksi: millaisia näkemyksiä ja kokemuksia 10–12-vuotiailla on kouluruokailusta? Miksi koululounas jää osalla syömättä tai sitä syödään vain vähän?

4.2 Menetelmät

Tutkimuksen tavoite oli ymmärtää koululounaan syömättömyyteen liittyviä moninaisia syitä paremmin 10–12-vuotiaiden osalta. Tuloksia ei haluttu yleistää koko Etelä-Pohjanmaan alakouluihin, saati Suomen muihin alakouluihin, sillä kouluilla on erilaisia paikallisia opetussuunnitelmia sekä toimintatapoja, jotka määrittelevät kouluruokakulttuuria ja koululounaan syöjien määrää. Myös koulujen koot vaihtelevat paljon, ja sekin voi osaltaan vaikuttaa yksittäisen koulun kouluruokailukulttuuriin. Kouluruokailuun tarkoitettu budjetti voi myös mahdollisesti vaikuttaa kouluruokailun suosioon, ja budjetti vaihtelee Suomen kaupungista ja kunnasta riippuen. Kanasen (2017, 33) mukaan laadullinen tutkimus tulee kyseeseen, kun tutkittu ilmiö on vielä melko tuntematon, ja siitä halutaan saada syvällisempi ymmärrys. Laadullinen tutkimusanalyysi vastaisi siis parhaiten tutkimuskysymyksiini, sillä edeltäviä tutkimuksia aiheesta, kohdennettuna alakoululaisiin ei ole juurikaan tehty. Syitä ilmiön takana on enemmänkin arvailtu, mutta ei selvitetty niin, että voitaisiin sanoa tietävämme varmasti, miksi 10–12-vuotiaat eivät syö koululounasta. Teoriapohja nojaa pitkälti

vanhempien lasten kokemuksiin kouluruokailusta, mutta olisi tärkeää ymmärtää, ovatko syyt samoja vaiko erilaisia nuoremmilla lapsilla. Kanasen (2017, 35) esimerkin mukaan laadullinen tutkimus valitaan, kun tutkimusaineistolla on enemmän annettavaa sanoin ja lausein kuin luvuin. Hän toteaa, että laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus yrittää ymmärtää, miten ihmiset näkevät ja kokevat asioita ja tilanteita reaali maailmassa. Kouluruoan syömättömyyden syyt ovat juuri reaali maailmassa, ihmisten käyttäytymisessä ja ajatusmalleissa, joita he eivät välttämättä itsekään tiedosta. Laadullinen tutkimus jakautuu kirjallisuuden mukaan useisiin alalajeihin, joiden käsitteet voivat olla Kanasen (2017, 40–45) mukaan etenkin opinnäytetyön tekijälle haastavia. Hän nimeää teoksessaan eri alalajeja, mutta mainitsee myös, että jos opinnäytetyöntekijä ei voi olla varma tutkimusmenetelmästä, on järkevintä valita laadullinen tutkimus. Opinnäytetyöntekijän eli ensimmäistä ammattikorkeakoulutason tutkimusta tekevän henkilön näkökulmasta katsoen alalajien käsitemaailma oli melko sekava, joten omassa työssäni päädyin puhumaan tutkimusotteestani yksinkertaisesti laadullisena tutkimuksena.

Opinnäytetyön ollessa melko pienimuotoinen tutkimus tutkimuksen täytyy painottua johonkin tiettyyn aihealueeseen. Tämän tutkimuksen aihealue valikoitui kouluruokailuun liittyvien kokemusten ymmärtämiseksi, ja kirjallisuuskatsauksen kirjoitusvaiheessa nousi esiin seikkoja, jotka tarkensivat tutkimuskyselyyn tietyt teemat. Esimerkiksi koulupäivän aikana nautittavalla välipalalla voi viitekehysten mukaan olla todennäköinen yhteys koululounaan syömiseen, ja ruokahävikin merkityksen ymmärtäminen osana omaa ruokatajua voi myös osaltaan vaikuttaa koululounaan syömiseen. Tutkimuskysely jakautui siis kolmeen osioon, joista koululounas oli pääaihe, mutta selvittävänä olivat lisäksi koulupäivän aikana nautittavan välipalan osuus sekä ruokahävikkiymmärryksen vaikutus koululounaan nauttimiseen.

Kyselyn kysymyksiin saatiin inspiraatio pääosin teoriapohjasta, mutta ensimmäinen kysymys, joka kartoittaa koululounaan osien syömistä, on täysin sama kuin koulu-terveyskyselyssä vuonna 2017 (THL 2019). Tämä kysymys kysyttiin siksi, että tutkimuksen vastauksia voitaisiin vertailla vuoden 2017 koululounaan syöntiin. Lisäksi lapsilta kysyttiin suoraan, kuinka usein ja mistä syistä koululounas jää syömättä sekä miten usein, miksi ja mitä he nauttivat välipalaksi koulupäivän aikana. Näiden

kysymyksien tarkoitus oli ymmärtää, voiko välipalan nauttimisella olla jo alakoululaisilla yhteys kouluruokailun suosioon. Tutkimuksessa kysyttiin myös koululounaaseen ja ruokahävikkiin liittyvissä osioissa sellaisia kysymyksiä, jotka eivät suoraan liittyneet koululounaaseen, mutta jotka kartoittivat miten lapsen oma ruokataju yhdistää koululounaan nauttimisen oman sekä maapallon hyvinvointiin.

Kyselyn kysymykset yritettiin pitää mahdollisimman yksinkertaisina, ja kysely lyhyehkönä, jotta lapset jaksavat keskittyä vastaamaan jokaiseen kysymykseen. Tavoitteena oli, että lapset pystyisivät vastaamaan kyselyyn 5–10 minuutissa. Oikeiden kysymysten luominen tuotti hieman päänvaivaa ja epävarmuutta, sillä kyselytutkimuksen tekeminen oli muutenkin melko uutta. Tarkoituksena oli muodostaa pääasiassa kysymyksiä, jotka olisivat yksinkertaisia ja lyhyitä, mutta antaisivat mahdollisimman monipuolisia vastauksia. Kun kysely oli valmis, se testattiin muutamalla aikuisella läheisellä, joiden kommentit yhdessä ohjaajan kommenttien kanssa muo-toilivat viimeisen silauksen kyselyyn. Valmis tutkimuskysely esitetään tämän työn liitteessä 1.

4.3 Aineistonkeruu

Wasteless-hanke sijoittuu Etelä-Pohjanmaan alueelle, joten myös havainnot koululounaan syömättä jättämisestä tulevat samalta alueelta. Oli tärkeää löytää alueella sijaitseva koulu, jossa tutkimus toteutettaisiin, sillä erot koululounaan syömiskäyttäytymisessä voivat olla merkittäviä maakuntien välillä, mutta myös koulujen. Vuoden 2020 syksyn aikana tiedusteltiin useilta Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevilta alakouluilta halua osallistua tutkimukseen, joka kartoittaa 10–12-vuotiaiden kokemuksia kouluruokailusta. Koulujen johtohenkilöitä tavoiteltiin heidän julkisesti koulun kotisivuilla ilmoitetuista puhelinnumeroista tai sähköposteista, mutta vastauksia ei tullut kumpaakaan kautta. Koulun johtohenkilöitä tavoiteltiin syksyn 2020 aikana. Covid19-viruksen aiheuttama tilanne saattoi vaikuttaa haluttomuuteen osallistua tutkimukseen, joka toisi jonkin verran lisätyötä koululle. Yhteistyöalakuulu löytyi lopulta lokakuussa 2020 epävirallisen reitin eli yhteisen ystävän kautta. Kyseistä koulua ei mainita nimeltä opinnäytetyössä, jotta se pysyy anonyymina. Koulu sijaitsee Etelä-Pohjanmaalla, ja sen kaksi 5. luokkaa osallistuivat tutkimukseen.

Alkuperäinen suunnitelma oli toteuttaa tutkimus vuoden loppuun 2020 mennessä, mutta yhteistyökoulun löydyttyä melko myöhään syksyllä ja oman työtilanteeni muuttua radikaalisti, lykkääntyi myös tutkimuksen toteuttaminen. Tutkimus toteutettiin lopulta toukokuussa 2021, ja tutkimusaineisto kerättiin 27:ltä 5.-luokkalaiselta. Ennen tutkimuksen toteutusta oppilaiden vanhemmille oli lähetetty lupalomake, jossa pyydettiin oppilaalle lupaa osallistua tutkimukseen, joka koskee kouluruokailukokeuksia. Lupalomakkeessa kuvattiin tutkimuksen tavoite, syyt toteutukselle sekä toteutustavat. Lupalomakkeessa mainittiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja vain huoltajien kirjallisen luvan saaneet oppilaat tulisivat tutkimukseen osallistumaan. Yksi neljäsosa 5. luokkien oppilaista ei saanut huoltajien suostumusta osallistua tutkimukseen tai lupalomaketta ei palautettu ollenkaan. Koulun 5. luokkien opettajat vastaanottivat lupalomakkeet ja valvoivat, että tutkimukseen osallistuivat vain ne oppilaat, jotka olivat saaneet luvan osallistua.

4.4 Tulokset, niiden analysointi ja johtopäätökset

Kyselyssä ei kysytty varsinaisia ennakkotietoja, joilla vastaajia kategorisoidaan. Valmiiksi tiedettiin, että vastaajat ovat eteläpohjalaisessa alakoulussa 5. luokkaa käyviä lapsia. Sukupuolta ei kysytty, sillä se on merkityksetön tutkimuskysymyksen kannalta. Nykypäivän tasa-arvoon pyrkivä ajatusmaailma ei myöskään tunnista pelkäämistään tyttöjä ja poikia, vaan myös muun sukupuolisia. Kokonainen sukupuoli ei ajattele ja koe asioita samalla tavalla, joten myös kysymyksen vastaajien sukupuoli on tässä työssä merkityksetön. Tutkimuksen kannalta ei ole myöskään hyödyllistä vertailla tyttöjen ja poikien vastauksia, sillä vertailu ei vastaisi millään tapaa tutkimuskysymyksiin.

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin perinteisiä muotoja ovat teemoittelu ja tyypittely sekä koodaus. Näiden toimien avulla aineistoa jäsennetään, jotta siitä löydetään erilaisia tulkintoja, jotka taas vastaavat mahdollisesti tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysiin ei ole olemassa yhtä yhtenäistä ohjetta, vaan analysointi on aina tutkijasta riippuvaa ja kokeilevaa. (Günther, Hasanen & Juhila, [viitattu 16.5.2021].) Tässä työssä aineisto analysoitiin pääosin laadullisesti, kyselyn ensimmäisen kysy-

myksen vastauksia lukuun ottamatta, jotka analysoitiin pelkästään määrällisesti. Aineiston analyysi tapahtui melko perinteisellä menetelmällä eli tutustumalla itse aineistoon ja luomalla siitä kokonaiskuva. Aineisto oli alun perin sanallisina vastauksina sekä lukuina ilmoitettua tietoa, joka ensimmäistä kysymystä lukuun ottamatta tematisoitiin. Tematisointia tehdessä huomio kiinnitettiin vain sanallisiin vastauksiin, niin suljettuihin kuin avoimiin. Sanalliset vastaukset järjestettiin eri teemoiksi, joita käsiteltiin kahdessa ryhmässä: kouluruokailu ja ruokahävikki muotoutuivat vastauksissa yhtenäiseksi ryhmäksi ja välipalan asema omakseen.

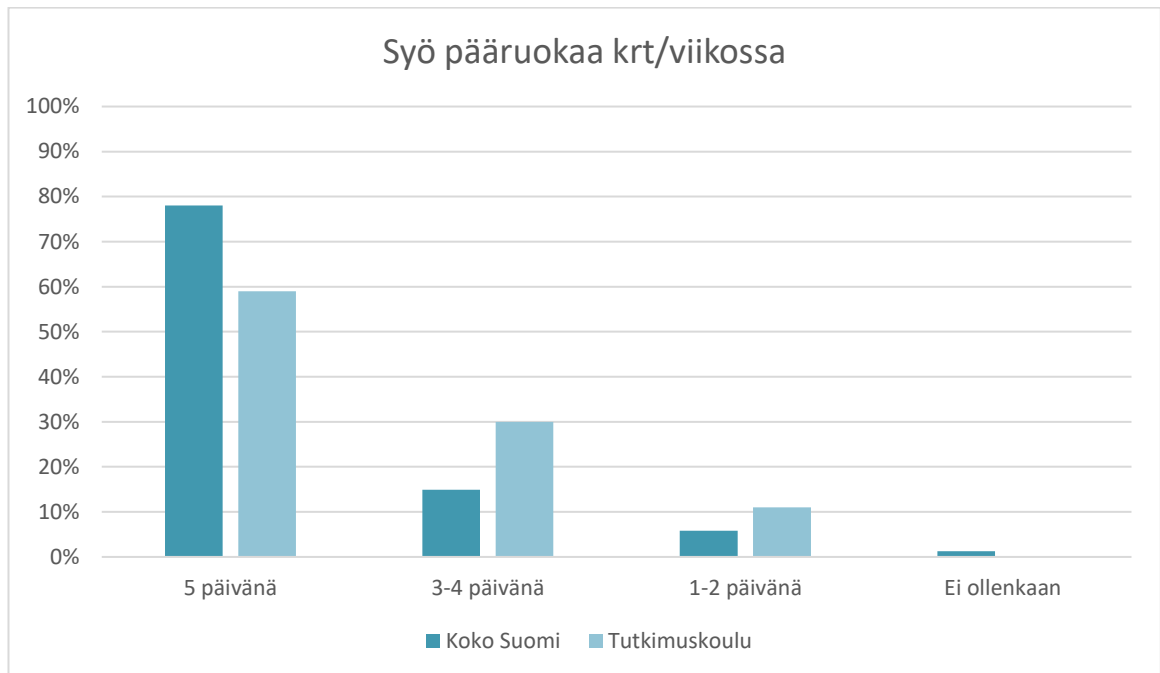
Kuten Näpärän (2017) mukaan kyselytutkimuksen analysointi on hyvin lähellä määrällistä analyysia. Omassa työssäni se näkyy siten, että sanallisten vastauksien tematisoinnin lisäksi osa tuloksista esitetään vastaajien määrien kanssa. Määrät auttoivat hahmottamaan etenkin välipalan asemaa koululounaaseen verrattuna.

4.4.1 Kartoitus koululounaan eri osien syöjämääristä

Kyselyssä kysyttiin ensimmäiseksi, kuinka usein oppilaat syövät eri koululounaan osia, jotta saataisiin kartoitettua kouluruoan syöjien määrää. Koululounaan osia ovat pääruoka, salaatti tai raaste, maito tai piimä ja leipä. Kysymys esitettiin täysin samanlaisena kuin kouluterveyskyselyssä vuonna 2017 (THL 2019). Kouluterveyskyselyn vastaukset ovat neljä vuotta vanhoja, mutta uusimpia, joita aiheesta on saatu. Ruokailutottumukset ovat muuttuneet vuodesta 2017, mutta ruokatrendit ovat olleet tuolloin hyvin samanlaisia kuin tänäkin päivänä. Kouluterveyskyselyn vastaukset ovat 4.- että 5.-luokkalaisilta koko Suomesta, joten tulokset eivät ole täysin verrannollisia tutkimuskouluun, sillä sen vastaajat olivat ainoastaan 5.-luokkalaisia. Vastaukset hahmottavat kuitenkin hieman sitä, syödäänkö tutkimuskoululla eri koululounaan osia saman verran kuin koko Suomessa.

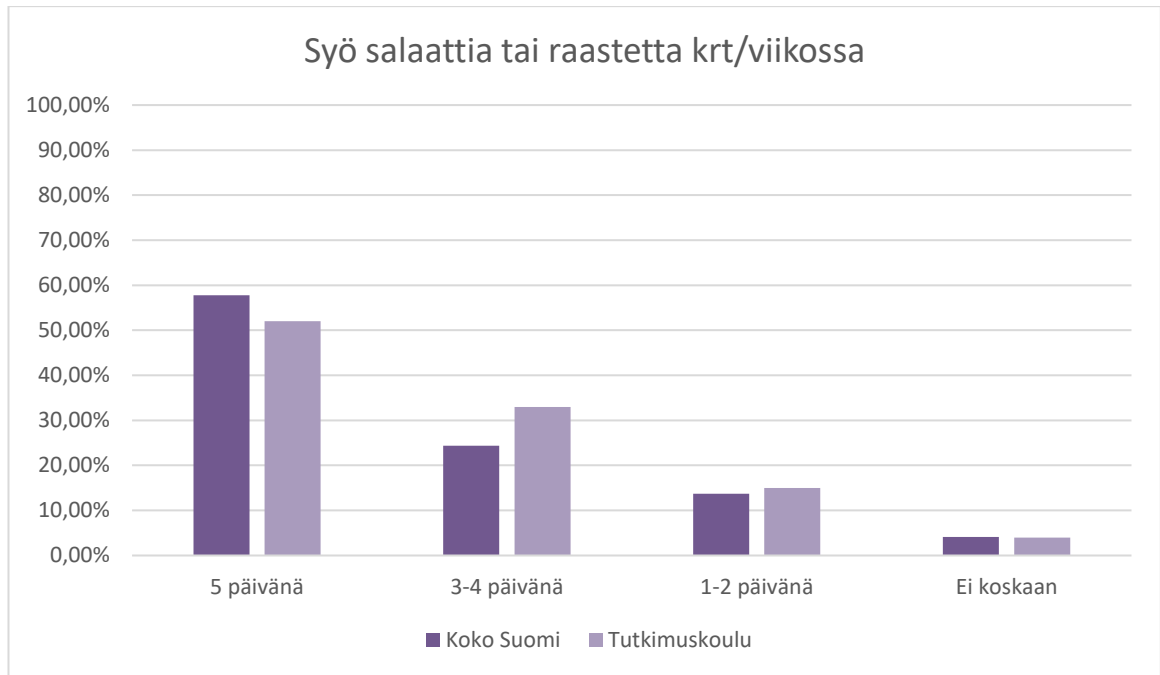
Kuvassa 1. nähdään, että koko Suomessa vajaa 80 % vastaajista nauttii pääruokaa viitenä päivänä viikossa, kun tutkimuskoulun vastaajista vain vajaa 60 % nauttii pääruokaa viitenä päivänä viikossa. Tulos kertoo, että tutkimuskoululaiset syövät pääruokaa selvästi harvemmin kuin keskiarvoisesti koko Suomessa syödään, mutta

kuitenkin suurin osa tutkimuskoululaisista syö pääruokaa vähintään kolmena päivänä viikossa.



Kuvio 1. Pääruoan nauttiminen koululounaalla viikkotasolla (THL 2019; Kauppila 2021).

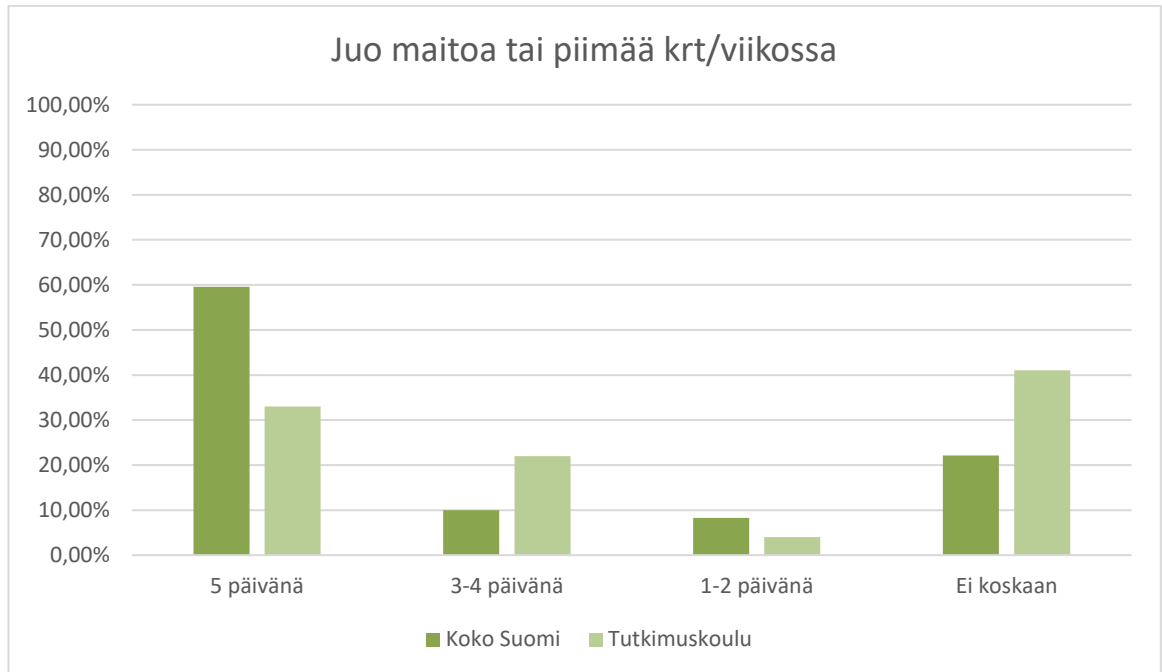
Kuvassa 2. huomataan vähemmän vaihtelua koko Suomen ja tutkimuskoulun vastaajien kesken. Tutkimuskoululaiset syövät salaattia ja raastetta keskimääräisesti hieman vähemmän 5 päivänä viikossa, mutta useampi tutkimuskoulun vastaajista syö edellä mainittuja komponentteja 3–4 päivänä viikossa kuin koko Suomen vastaajista ilmoittaa syövänsä. Salaatin ja raasteen jättää väliin noin 4 % koko Suomen vastaajista sekä tutkimuskoulun vastaajista. Salaattia ja raastetta syödään hieman harvemmin kuin pääruokaa.



Kuvio 2. Salaatin ja raasteen nauttiminen koululounaalla viikkotasolla (THL 2019; Kauppila 2021).

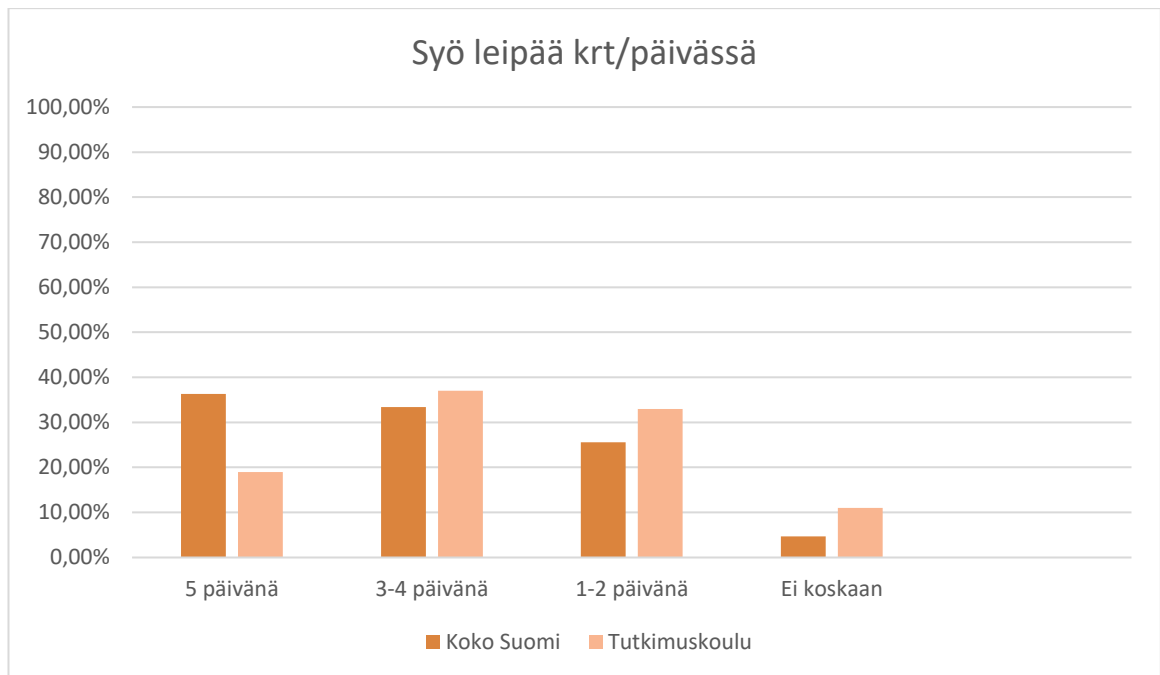
Kuviossa 3. esiintyy suuria eroja koko Suomen vastaajien sekä tutkimuskoulun vastaajien kesken maidon ja piimän nauttimisessa. Koko Suomessa maitoa tai piimää 5 päivänä nauttii lähes 60 % vastaajista, kun tutkimuskoululla vain reilu 30 %. Tutkimuskoulun vastaajista kuitenkin yli 20 % nauttii maitojuomia 3–4 päivänä viikossa, kun koko Suomessa tämä luku on vain 10 %. 1–2 päivänä viikossa maitojuomia nauttivien määrä on jo vähäinen sekä koko Suomessa, että tutkimuskoululla. Tutkimuskoululaisista jopa reilu 40 % ei nauti maitojuomia koskaan, ja koko Suomen vastaajistakin yli 20 % ilmoittaa jättävänsä maitojuomat kokonaan pois koululounaalta. Tutkimuskoululaiset juovat keskimäärin huomattavasti vähemmän maitojuomia kuin koko Suomessa juodaan. Tämä voi selittyä osaksi sillä, että viime vuosien aikana lehmämaidosta valmistettuja juomia korvaamaan on markkinoitu useita kasvipohjaisia vaihtoehtoja, sekä kasvisruokailijoiden määrä on lisääntynyt vuosi vuodelta. Vaikka vuonna 2017 ruokatrendit olivat melko samanlaisia, etenkin kasvipohjaiset tuotteet ovat kehittyneet valtavasti tähän päivään mennessä, ja niiden määrä markkinoilla on lisääntynyt hurjasti. Myös kasvisruokailu on arkipäiväistynyt Suomessa siitä, mitä se on ollut vuonna 2017, sillä liha- ja maitotuotannon vaikutukset ilmastonmuutokseen on nostettu vahvasti esille niin Suomessa kuin maailmalla. Mitään varmoja päätelmiä ei ole kuitenkaan mahdollista tehdä pelkästään

tästä kuvasta. Vertailun tärkeimmäksi huomioksi jää se, että tänä päivänä maitojuomien nauttiminen on vähentynyt ainakin tutkimuskoululla selvästi siitä, mitä se on ollut keskimäärin neljä vuotta sitten koko Suomessa.



Kuvio 3. Maidon ja piimän nauttiminen koululounaalla viikkotasolla (THL 2019; Kauppila 2021).

Kuviossa 4. tarkastellaan eroja leivän nauttimisessa koululounaalla. Koko Suomessa vain reilu 35 % vastaajista ilmoittaa syövänsä leipää 5 päivänä viikossa, ja vielä huomattavasti harvempi, vain alle 20 %, tutkimuskoulun vastaajista kertoo syövänsä leipää 5 päivänä viikossa. Koko Suomessa ja tutkimuskoululla noin 35 % vastaajista syö leipää 3–4 päivänä viikossa. Koko Suomessa 1–2 päivänä viikossa leipää syö 25 % vastaajista, ja tutkimuskoululla reilu 30 %. Koko Suomessa alle 5 % jättää aina leivän syömättä, mutta tutkimuskoululla yli 10 % tekee samoin. Suurimmat erot näkyvät siis 5 päivänä viikossa leipää nauttivien kesken, sekä heidän, jotka eivät syö leipää koskaan koululounaalla. Leivän suosio koululounaalla koko Suomessa ja tutkimuskoululla näyttää olevan melko heikko.



Kuvio 4. Leivän nauttiminen koululounaalla viikkotasolla (THL 2019; Kauppila 2021).

Yhteenvedona vertailuista voidaan todeta, että tutkimuskoulun vastaajat nauttivat vähemmän jokaista koululounaan osaa kuin koko Suomen vastaajat. Tämä tulos viittaisi siihen, että Wasteless-hankkeen huomio koululounaan syömättömyydestä jo alakoululaisten, etenkin 4–6.-luokkalaisten keskuudessa, pitää paikkansa.

4.4.2 Kouluruokailukokemuksien yhteys ruokahävikin määrään

Tässä osiossa nimetään teemoja, jotka nousivat esiin vastauksissa kouluruokailuun ja ruokahävikkiin liittyen. Kouluruokailukokemuksilla ja ruokahävikin syntymisellä on vahva yhteys kyselyn vastauksien perusteella. Kyselyn vastauksista nousi esiin useita syitä, miksi koululounasta ei syödä tai osa siitä heitetään pois. Syyt jaoteltiin ruokaan liittyviin ja ruokaan liittymättömiin (kuvio 5).

Ruokaan liittyviä syitä olivat; koululounas tai koululounaalla tarjottu kasvisruoka ei miellyttä, välipala maistuu paremmin kuin koululounas ja ruokaa otetaan liikaa. Samoja syitä on noussut esiin tutkittaessa vanhempien lasten motiiveja jättää kouluruoka syömättä, ja näiden syiden kartoittamiseksi on tehty etenkin ympäri Suomen paikallisia opinnäytetöitä. Tässä tutkimuksessa kouluruoan epämiellyttävyyttä esiintyi

useissa vastauksissa, mutta myös ruokaan liittymättömillä syillä näytti olevan melko suuri vaikutus kouluruokailukäyttäytymiseen.

Ruokaan liittymättömiä syitä olivat: Ruokailuympäristö ei ole viihtyisä, koululounaalle ei jakseta jonottaa, lounasaikana ei ole nälkä, kouluruokailutilanne jännittää ja yksin syöminen sekä ilman kavereita syöminen nähdään epämiellyttävänä. Etenkin sosiaaliset syyt nousivat esiin vastauksissa. Yksin syöminen pelko, ruokailutilanteen jännittävyys sekä syöminen henkilöiden kanssa, jotka eivät ole ”omia kavereita” vaikuttavat siis vahvasti tämän ikäisten lasten kouluruokailukäyttäytymiseen.

Ruokaan liittyvät syyt	Ruokaan liittymättömät syyt
<ul style="list-style-type: none"> • Koululounas ei maistu • Välipala maistuu paremmin kuin koululounas • Kasvisruoka ei ole mieleistä • Ruokaa otetaan liikaa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokailuympäristö ei ole tarpeeksi viihtyisä (melu, hektisyys) • Koululounaalle ei jakseta jonottaa • Lounasaikana ei ole nälkä • Kouluruokailutilanne jännittää • Ei haluta syödä yksin tai henkilöiden kanssa joita ei mielletä ystäviksi

Kuvio 5. Syitä koululounaan syömättä jättämiseen tai sen osien pois heittoon.

Edellä mainitut tulokset tutkimuskoulun vastaajilta ovat hyvin saman suuntaisia, kuin saman aihepiirin tutkimuksessa, joka toteutettiin Ruotsissa vuosina 2013–2014. Tutkimus toteutettiin 10–11-vuotiaille lapsille, ja siinä kartoitettiin laadullisen analyysin avulla heidän kouluruokailukokemuksiaan. Tutkimukseen osallistui 171 lasta, joille annettiin lyhyt kehystarina, johon heitä pyydettiin eläytymään ja sen jälkeen jatkamaan omalla tarinallaan. Lapset saivat satunnaisesti joko positiivisen tai negatiivisen tunnelman asettavan kehystarinan. Lapsia pyydettiin kirjoittamaan ja/tai piirtämään tarina siitä, mitä heille tapahtui ennen kehystarinaa tai sen jälkeen. Kokemuksen ei siis välttämättä tarvinnut olla todellinen, mutta heitä pyydettiin ottamaan inspiraatiota heidän omista kouluruokailukokemuksistaan. Tutkimusanalyyseissä käytettiin tematisointia, ja lopputuloksena todettiin, että lasten kouluruokailukokemukset syntyvät paljon muustakin, kuin ruoasta lautasella. Tutkimuksessa nousi

esiin hyvin samanlaisia teemoja kuin tässäkin opinnäytetyössä. Tutkimuksen mukaan lapset kokivat tärkeäksi sen, että saavat nauttia koululounaan ystävien kanssa, ilman kiirettä ja viihtyisässä ympäristössä. Jonottaminen koettiin ikävänä, ja muiden henkilöiden, kuin omien ystävien kanssa syöminen koettiin stressaavaksi ja vaikeaksi. Jos ruokailutila oli ahdas ja meluisa, siellä ei haluttu viettää kauaa aikaa. (Berggren ym. 2019, 5–6.)

Koululounaan tai sen osien pois heittäminen aiheuttaa ruokahävikkiä, mutta myös kouluruoan syömättä jättäminen kokonaan aiheuttaa sitä. Kouluihin valmistetaan ruokaa oppilasmäärien perusteella, sillä lain mukaan koululounas on tarjottava jokaiselle alakoulua käyvälle lapselle. Jos kouluruokailuun ei osallistuta, oli syy mikä hyvänsä, päätyy tämä ylimääräinen ruoka useimmiten ruokahävikiksi. Kouluruokailutilanteen miellyttävyyden ja ruokailuympäristön viihtyvyys näyttelevät siis näiden tuloksien mukaan erittäin tärkeää roolia ruokahävikin vähentämisessä.

Tutkimuskoulun vastauksien perusteella on tärkeää myös kehittää ruokahävikkiymmärrystä. Reilu kolmasosa tutkimuskoululaisista ilmoitti heittävänsä koululounaalla ruokaa pois usein, vaikka suurin osa kertoi ruokahävikistä puhuttavan vähintään koulussa, ja moni kertoi kuulleensa ruokahävikistä myös kotona. Syyt, miksi ruokahävikkiä tulisi vähentää olivat kuitenkin suurimmalle osalle vastaajia epäselviä. Valmiista vastausehdoista suurin osa osasi kertoa, että ottamalla ruokaa vain sen verran kuin jaksaa syödä, voi vähentää ruokahävikkiä. Muita valmiita vaihtoehtoja olivat; hakemalla ruokaa lisää uudemman kerran, syömällä suositusten mukaan ja syömällä joka päivä kouluruokaa. Vain harva vastaaja yhdisti muita valmiita vastausvaihtoehtoja ruokahävikin vähentämiseen. Neljä avointa vastausta yhdisti ruokahävikin vähentämisen vaikuttavan haaskatun ruoan määrään, ruoan säästämiseen, ilmastonmuutoksen hidastamiseen, sekä ”rahan ja muovin säästämiseen”.

Näiden tuloksien perusteella ruokahävikin vähentämistä ei osata yhdistää konkreettisiin positiivisiin muutoksiin, joita se aiheuttaa. Ymmärtämällä niitä positiivisia muutoksia, joita voi saada aikaan omilla arkipäiväisillä teoilla, voisi olla vaikutusta myös ruokahävikin vähenemiseen. Ruokakasvatus ja sen avulla oman ruokatajun muodostaminen on avain oman käyttäytymisen ja siitä seuraavien tekojen ymmärtämiseen. Ruokakasvatuksen rooli kouluissa kasvaa koko ajan, sillä sen avulla lapsille

voidaan selkeyttää syy-seuraussuhteita, jotka toimivat myös motivaationa ruokahävikin vähentämiselle.

4.4.3 Koulupäivän aikana nautitun välipalan yhteys kouluruokailuun

Kyselyn avulla selvitettiin lisäksi välipalan roolia koululounaaseen verrattuna. Teoriapohjan mukaan välipalalla korvataan melko usein koululounas ainakin yläkoulussa ja sitä korkeammilla luokka-asteilla. Tutkimuskoulun vastaajista yli puolet nauttii säännöllisesti tai usein välipaloja. Suurin osa vastaajista syö välipaloja koululounaan lisäksi, sillä koululounas ei pidä nälkää tarpeeksi. Moni kokee tarvitsevänsä välipalaa, jotta jaksaa liikkua ja harrastaa. Pieni osa syö välipalaa, sillä koululounas ei miellytä. Pieni osa ilmoittaa myös, ettei syö välipalaa, mutta haluaisi syödä. Vastauksista ilmeni, että osa heistä, jotka tarvitsisivat välipalaa koulupäivän aikana mutta eivät sitä syö, eivät syö siksi että ”sitä ei anneta” tai ”en saa sitä mukaan”. Näillä ilmauksilla viitataan luultavasti siihen, että kotoa ei anneta välipalaa mukaan kouluun.

Pääasiassa vastaajat nauttivat melko terveellisiä välipaloja: he ilmoittivat syövänsä enimmäkseen leipää, hedelmiä, kasviksia, pähkinöitä, proteiini-, välipala- ja mysli-patukoita ja juovansa mehua. Proteiini- ja välipalapatukoiden sekä mehujen terveellisyydestä voidaan olla montaa mieltä, mutta tässä opinnäytetyössä ei lähdetä erikseen pohtimaan sitä kysymystä. Vain erittäin harva vastaaja ilmoitti nauttivansa välipalaksi karkkia, suklaata ja jäätelöä, joten hyvin ravintoköyhiä välipaloja ei juuri-kaan nautita. Koululounaan ravintosisältöä ei tietenkään voi edes edellä mainituilla terveellisillä välipaloilla korvata, mutta tulokset ovat positiivisemmat kuin yläkoululaisilta saadut.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tutkimuskoulun koululounaan syömättä jättämisen syyt näyttävät olevan enemmän kouluruoan sisältöön ja kouluruokailutilanteeseen liittyviä kuin välipalojen nautittavuuteen. Tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin, ja antavat suunnan sille, mitkä syyt johtavat kouluruoan syömättä jättämiselle.

5 POHDINTA

Suurin osa tutkimuksista, tarkemmin sanottuna opinnäytetöistä, jotka käsittelevät yläkoululaisten kouluruokatottumuksia, painottuvat jotenkin koululounaan maku, -näkö ja -hajuseikkoihin sekä ruokalajien valintaan ja siihen, kuinka usein ja millaisia määriä eri koululounaan komponentteja nautitaan. Nämä kysymykset eivät palvele tarpeeksi monipuolisesti sitä kysymystä, miksi koululounas ei maistu. Tahdoin lähestyä omassa työssäni aihetta eri näkökulmasta, ja olla keskittymättä liikaa ruoan ominaisuuksiin painottuviin seikkoihin. Niillä on selvästi merkitys koululounaan nautittavuuden mittarilla, mutta ne eivät ole ainoa syy siihen, miksi koululounasta syödään tai ei syödä. Nykypäivänä, kun ymmärrys psykologisista syistä käyttäytymisemme taustalla kehittyi vauhdilla, on ymmärrettävä, että pelkät ruoan ominaisuudet eivät määrittele haluamme nauttia sitä. Kokonainen kirjo erilaisia tunteita liittyy niin ruokaan, kuin koululounaaseenkin, ja niistä osa on täysin tiedostamattomia meille jokaiselle.

En tahtonut omassa tutkimuksessani toistaa samoja ajatusmalleja kuin jo useassa tutkimuksessa oli toistettu, joten päätin tietoisesti jättää vähäiselle huomiolle sen, miten paljon ruoan maku vaikuttaa koululounaan nautittavuuteen. Näin tutkimustavoitteeksi muodostui selvittää millaisia näkemyksiä ja kokemuksia 10–12-vuotiailla on kouluruokailusta. Niiden avulla voitaisiin löytää syitä, miksi koululounas jää osalla koululaisista syömättä, tai sitä syödään vain vähän.

Aiheen rajaus oli antoisa, sillä tutkimuksessa löydettiin uusia syitä kouluruokailun nauttimatta jättämiseen. Myös ymmärrys niistä tunteista, joita kouluruokailu lapsille aiheuttaa, lisääntyi. Voidaan siis sanoa, että molemmat tavoitteet saavutettiin, mutta tulokset antoivat myös aihetta lisätutkimukselle. Lisätutkimusta tarvitaan, sillä tässä tutkimuksessa selvinneet syyt eivät kata täydellisesti kaikkia niitä ajatuksia, jotka lasten kouluruokailukäyttäytymistä määrittelevät, ja ne eivät ole yleistettävissä. On selvää, että lapsilta itseltään on kysytty vielä liian vähän, jotta voisimme sanoa ymmärtävämmme hyvin kouluruokailun aiheuttamia tunteita lapsissa sekä niiden vaikutusta heidän syömiskäyttäytymiseensä.

5.1 Tutkimuksen aikana kohdatut haasteet

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa oli tarkoitus toteuttaa tutkimuskouluilla laadullinen tutkimus toiminnallisena oppituntina oppilaille. Oppitunnilla olisi kerätty aineistoa ryhmähaastattelun avulla. Oppitunnilla aiottiin puhua koululounaasta, välipalasta sekä ruokahävikistä yhteisen tekemisen yhteydessä, jonka kautta taas saataisiin lasten autenttisia reaktioita aiheisiin. Toiveena oli löytää kaksi yhteistyökoulua, joista molemmista saataisiin vähintään yksi luokka mukaan tutkimukseen. Tutkimuskohteiksi valikoituivat 4–6.-luokkalaiset, joten tavoitteena oli saada mukaan juuri jokin näistä luokka-asteista yhteistyökouluilta. Todennäköistä oli, että huoltajien päätöksestä johtuen jokainen oppilas mahdolliselta tutkimusluokalta ei saisi osallistua tutkimukseen, joten olisi tärkeää, että tutkimusyhteistyö olisi tarpeeksi laajaa, ettei aineisto jää liian kapeaksi.

Covid19-viruksen aiheuttama pandemiatilanne vaikutti kuitenkin kouluihin niin, että olisi ollut epäeettistä sallia koulun ulkopuolisia henkilöitä mukaan oppitunneille, kun ylimääräisten ihmiskontaktien rajoitukset olivat mittavia. Pandemiatilanne muovasi väistämättä tutkimuksen suunnan sähköisesti toteutettavaksi. Alun perin ideoitu toiminnallinen oppitunti olisi ollut mahdotonta toteuttaa alakoululaisilla lapsilla sähköisesti, sillä etäyhteyttä käyttäen tutkimuksen kannalta tärkeät asiat eivät pääsisi oikeuksiinsa. Aloittelevan tutkijan olisi haasteellista toteuttaa ryhmähaastattelua lapsille pelkän livevideo ja -ääniyhteyden avulla, pienen tietokoneen näytöltä. Samaan aikaan täytyisi ohjata omaa sekä lapsien toimintaa, ja lisäksi huomioida käyttäytymisen pieniä vivahteita, sanoja, eleitä, äänenpainoja ja lasten keskinäisiä suhteita. Toiminnallinen oppitunti aineistonkeruumenetelmänä päätettiin hylätä, ja tiedossa oli, että tilalle olisi kehitettävä jokin sähköinen menetelmä. Lasten yksilöhaastatteluja sähköisesti ei harkittu, sillä se olisi ollut todella aikaa vievää, eikä mahdollisesti kovin hedelmällistä ottaen huomioon tutkimuksen tekijän ensikertalaisuuden. Lasten haastattelu vaatisi myös tutkijalta ammattitaitoa tarpeeksi tarkkojen avonaisten kysymysten luomiseen sekä tulkitsemiseen, jotta aineistosta saataisiin tarpeeksi hyödyllistä tietoa. Avoimin kysymyksin tutkimus tuottaisi todella paljon aineistoa, ja etenkin tutkijan ollessa kokematon, suuri osa aineistosta saattaisi olla tutkimuksen kannalta turhaa. En kokenut olevani valmis tällaiseen tutkimusmenetelmään. Pandemiatilanteen vaikutus tuntui myös vahvasti ilmapiirinä, joka ei kannustanut pitkiin

haastatteluihin, jotka veisivät aikaa pois opetukselta. Kouluilla oli takana pitkiä etä-opetusjaksoja ja kesäloma, joten tutkimuksen toteuttaminen yksilöhaastattelujen avulla, opetuksen kustannuksella, tuskin olisi innostanut kouluja osallistumaan tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvia alakouluja etsittiin syksyn 2020 aikana melko tuloksetta. Pandemiatilanne ei vaikuttanut helpottavan lähitulevaisuudessa. Opinnäytetyön olisi kuitenkin oltava valmis kesällä 2021, joten lopulta tutkimus päätettiin toteutettavan sähköisellä kyselyllä, joka olisi osaksi strukturoitu, mutta sisältäisi myös avoimia kysymyksiä. Vaikka kyselyt ovat yleisimpiä määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, niitä voidaan käyttää laadullisissakin tutkimuksissa Kanasen (2017, 52) mukaan. Sähköisen kyselyn käyttö laadullisessa tutkimuksessa jakaa mielipiteitä kirjallisuuden perusteella, mutta esimerkiksi Surveymonkeyn ([viitattu 16.5.2021]) ohjeistuksessa mainitaan, kuinka kohderyhmän kommentit saattavat usein antaa enemmän kuin pelkät keskiarvolaskelmat tai prosenttiosuudet. Ohjeistuksessa mainitaan, että kyselylomake on tehokas tapa kerätä vastauksia, jotta voidaan luoda nopeasti laadullista tietoa tuottava hypoteesi.

Myös Näpärä (2017) tiivistää hienosti, miksi laadullinen kyselytutkimus toimii tässä opinnäytetyössä hyvin: strukturoitu kysely eli myös pääosin rajatut vastausvaihtoehdot ovat hyödyllisiä silloin, kun tutkimusaihe on hyvin rajattu. Opinnäytetyöni tutkimus rajattiin tarkasti, jotta aineisto ei muodostu liian valtavaksi, mutta myös siksi, että tutkimusaineisto koostuu lasten kokemuksista ja mielipiteistä. Lasten vastaukset ovat usein polveilevampia ja aiheeseen liittymättömiä kuin aikuisten, ja tästä syystä on järkevää rajata heillä tehtävää tutkimusta enemmän kuin aikuisille tehtävää. Näpärä (2017) toteaa strukturoidun kyselyn kuitenkin rajoittavan laadullisen analyysin monimuotoisuutta, ja tämä on otettava huomioon luotettavuutta arvioitaessa. Kyselytutkimuksen analysointi on hänen mukaansa hyvin lähellä kvantitatiivista tutkimusanalyysia, ja se pätee myös tämän työn analyysiosiossa. Osassa tuloksista on viitattu vastaajien määriin, vaikka ne eivät tässä työssä pääroolissa olekaan. Vaikka tutkimuskyselyn muodostaminen laadullisesti analysoitavaksi aiheutti hieman haasteita, olin teorian vuoksi vakuuttunut sen olevan silti kannattavampi tutkimusote tavoitteideni kannalta kuin määrällisesti toteutettu kysely.

5.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta mitataan yleisimmin reliabiliteetilla, jolla arvioidaan tutkimustuloksen toistettavuutta, ja validiteetilla, joka tarkastelee, onko tutkimuksessa tutkittu niitä asioita, joita luvattiin tutkia. Näitä luotettavuuskriteerejä voidaan vahvistaa raportoimalla tutkimuksen kulku mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen kulku muodostuu tutkimuskohteen ja -tarkoituksen sekä tutkijan oman sitoutumisen määrittelystä, aineiston keruusta, tutkimuksen kestosta, aineiston analyysistä ja tutkimuksen luotettavuusarviointista. Tuomalla tutkimuksessa selkeästi esille tutkimuksen johdonmukaisen kokonaisuuden, vaikutetaan luotettavuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–164.)

Tässä tutkimuksessa on määritelty tutkimuskohde ja -tarkoitus yksityiskohtaisesti pääotsikossa 4. Saman pääotsikon alla kuvaillaan myös omina alaotsikoinaan aineiston keruu, aineiston analyysi ja tulokset. Pohdinnassa taas kerrataan luotettavuuden määrittely tutkimuksen kannalta, jotta varmistetaan työssä esiintyvän jokaisen luotettavuuden vähimmäiskriteerin. Työn teoriapohjassa puhutaan samoista aiheista kuin tutkimustuloksissakin, ja näiden voidaan katsoa liittyvän toisiinsa melko vahvasti. Tutkimustuloksien toistettavuutta tukee tarkasti määritellyt menetelmät ja niiden käyttö tutkimuksessa johdonmukaisesti, mutta aineiston analyysi on aina tuloksia johonkin suuntaan ohjailevaa. Analyysin tekoon vaikuttaa tutkijan objektiivisuus ja itsereflektointi. Laadullinen tutkimus ei koskaan ole täysin riippumaton tutkijasta, sillä tutkija toimii väistämättä tutkimuksen suunnan ohjaajana. Tutkija pystyy kuitenkin jonkin verran määrittämään, kuinka puolueettomasti hän vastaanottaa saamaansa tietoa. Mitä tiedostavammin onnistuu ymmärtämään itseään, asemaansa, oppimaansa ja ennakkoluulojaan, sitä puolueettomammin voi tutkimustietoa käsitellä. Mitä vähemmän oma itseys vaikuttaa tutkimuksen suunnan muovautumiseen, sitä luotettavammaksi tutkimusta voidaan kutsua. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.)

Oman objektiivisuuteni tarkastelussa tärkeimpiä huomioita oli tiedostaa restonomikoulutuksen aikana opitut lasten kouluruokailukokemukset. Vahvin kytkös aiheeseen tulee ravitsemuskasvatus-kurssin kautta, jossa ryhmätyönä toteutettiin esityksiä ja leikkejä alakoululaisille kouluruokaan liittyen. Omat kouluruokailukokemukseni taas ovat suurimmaksi osaksi unohtuneet, eivätkä näyttäyty radikaalisti hyvässä tai

pahassa mielessäni, mutta silti vivahteet niistä ajoista häilyivät tutkimusta tehdessä ajatuksissa. En voi väittää, että tutkimuskysely olisi täysin ilman niitä muodostettu, mutta omiin ajatusmalleihin kiinnitettiin työn tekemisen aikana suurta huomiota. Omien ajatuksieni ja ennakkoluulojeni tarkastelu on ollut osa elämääni jo ennen opinnäytetyön aloitusta, joten niiden tunnistaminen ei tuntunut mahdottomalta, mutta työn teon aikana tarkastelu oli huomattavasti kriittisempää. Lukemani taustatieto ja teoriapohjan luominen vaikuttivat osaltaan tutkimuskyselyn muotoiluun, sillä tutkimusta olisi ollut mahdoton rajata täysin tyhjältä paperilta. Yritin kuitenkin kyselyssä yhdistää oppimastani eri näkökulmat, jonka vuoksi tutkimus jakautuikin kolmeen teemaan, joissa pääaihetta käsitellään.

Tässä työssä luotettavuuden heikoin kohta on työn vahva rajaus, ja kuten menetelmistä puhuttaessa aiemmin mainittiin, kyselytutkimuksen käyttö laadullisessa tutkimuksessa voi antaa yksipuolisia tuloksia. Tätä on yritetty ehkäistä mahdollistamalla vastaajille avoimia vastauksia useassa kyselyn kohdassa. Monivalintakysymyksiin voi vastata täysin sokkona tutkijan sitä koskaan huomaamatta, ja tämä vaihtoehto on myös hyvä tiedostaa työssä. Tällaiset vastaukset tulisivat luultavasti ilmi vasta, kun tutkimus toistettaisiin.

Tutkimusmenetelmän vaihtuessa sähköiseksi kyselytutkimukseksi, tiedostettiin sen heikot kohdat. Jo silloin tiedettiin, että todella monipuolista vastausta tutkimuskysymyksiin ei tällä tutkimusmenetelmällä saada. Positiivinen yllätys oli kuitenkin melko hyvä avointen vastausten määrä, sillä niistä päätellen omin sanoin kuvailu tapahtui melko rohkeasti ja aidosti. Lopputulemana voidaan todeta, että rajatusta tutkimusasetelmasta huolimatta työssä onnistuttiin löytämään selkeitä vastauksia tutkimuskysymyksiin, joka tukee tutkimuksen luotettavuutta. Syiden syvempien merkityksien selvittäminen jää kuitenkin tulevien tutkimuksien tehtäväksi.

5.3 Loppusanat

Tutkimuksen tärkein huomio oli omasta mielestäni ymmärrys siitä, miten laajasti ruokaan liittymättömät syyt vaikuttavat koululounaan syömiseen tai syömättä jättämiseen. Tämän työn tuloksia ei ole tarkoitus yleistää, mutta tuloksien samankaltaisuus ruotsalaisen tutkimuksen kanssa yllätti siitä huolimatta. Näissä tutkimuksissa ruoan

lisäksi koko ruokailutilanteella on valtava merkitys lapsen mielikuvaan kouluruokailusta. Aihe vaatii laajempaa jatkotutkimusta, jotta tiedettäisiin, voiko tuloksia yleistää, ja jos voi, kuinka laajasti. Jatkokehityskohde voisi myös olla tarkastelu kouluruokailun suunnittelu- ja järjestämistahojen myönteisyydestä ruokailutilanteen kehittämisen suhteen, ei vain ruoan itsensä. Sosiaalisten ja psykologisten syiden määrittely kouluruokailukäyttäytymisen taustalla on monimutkaisempaa kuin ruoan ominaisuuteen tai annosteluun liittyvät syyt, ja se voi olla mahdollinen syy aiheen toistaiseksi vähäiselle tutkimukselle. Ihmisen käyttäytymisen ymmärretään nykypäivänä olevan jälki kaikesta siihen saakka koetusta, opitusta ja tunnetusta, joten vyyhdin avaaminen ei varmasti tapahdu nopeasti.

Ja lopuksi, olen erittäin tyytyväinen, että pääsin raapaisemaan tätä monimutkaista ja erittäin mielenkiintoista aihetta ainakin pinnalta. Sain jopa vastauksia niihin tutkimuskysymyksiin, jotka muotoiltiin aluksi eri tutkimusmenetelmillä toteutettavaksi. Vielä jokin aika en sitten en olisi ollut täysin varma, löydätkö niitä ollenkaan tällä tutkimusmenetelmällä. Koronan tuomia muutoksia ei varmasti tarvitse erikseen kuvailla, ja jokainen on kokenut kohdallaan sen muuttavan elämää. Vaikka aluksi tutkimusmenetelmän vaihtuminen pandemian vuoksi sähköiseksi harmitti, otin kuitenkin ilon irti ihmisen yhdestä upeimmasta ominaisuudesta, ja muutuin ympäristöni mukana. Tein kaikkeni, jotta löytäisin jotain pureskeltavaa niin itselleni kuin seuraavien tutkimuksien tekijöille, ja olen tyytyväinen lopputulokseen.

LÄHTEET

- Berggren, L., Olsson, C., Talvia, S., Hörnell, A., Rönnlund, M. & Waling, M. 15.7.2019. The lived experiences of school lunch: an empathy-based study with children in Sweden. [Verkkojulkaisu]. *Children's Geographies* 18 (3), 339-350. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14733285.2019.1642447?scroll=top&needAccess=true>
- Food Print. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://foodprint.org/issues/the-problem-of-food-waste/>
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. Ei päiväystä. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. [Verkkosivusto]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Janhonen, K. & Kauppinen, E. 2017. Nuorten ruokakasvatus eri kentillä – kohti vahvempaa yhteistyötä! [Verkkojulkaisu]. Nuorisotutkimusseura ry – Näkökulma nro 45. [Viitattu 29.4.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonenkauppinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.
- Kauppila, M. 2021. Kouluruokailun suosion yhteys ruokahävikin määrään [sähköinen tietoaaineisto].
- Kouluruokailun historiaa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa>
- Lintukangas, S. 2014. Ruoan arvostaminen – Vastuullinen ja taitava ruokapalveluhenkilöstö muutosagenttina ruokahävikkiä vähentämässä ja ruokasivistystä nostamassa (ResTaRu). Lahti: Edutaru Oy.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Monttonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuveitit koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.

- Luonnonvarakeskus. 15.1.2020. Ravitsemispalveluiden elintarvikejäte. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/uutinen/ravitsemispalveluiden-elintarvikejate/>
- Luonnonvarakeskus. 2017. Ilmasto muuttuu – Miten se vaikuttaa luonnonvaroihin ja elinkeinoihin?. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: [https://ju-kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538894/tietokortti ilmasto.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ju-kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538894/tietokortti_ilmasto.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mitä ruokakasvatus on? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Maistuva koulu. [Viitattu 29.4.2021]. Saatavana: <https://maistuvakoulu.fi/info/mita-ruokakasvatus-on/>
- Moninaiset oppimiskokonaisuudet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Maistuva koulu. [Viitattu 29.4.2021]. Saatavana: <https://maistuvakoulu.fi/ideapankki/moninaiset-oppimiskokonaisuudet/>
- Näpärä, L. 12.4.2017. Haastattelun lajityypit. [Verkkosivu]. Spoken. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://spoken.fi/2180/>
- Radzymińska, M., Jakubowska, D. & Staniewska, K. 29.12.2016. Consumer attitude and behaviour towards food waste. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 3.5.2021]. Saatavana: <file:///C:/Users/Mila/Downloads/2016RadzymiskaConsumerattitude....pdf>
- Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 29.4.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>
- Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 20.2.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokahavikki/>
- Saa syödä. Ei päiväystä. Hävikki-battle 2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.5.2021]. Saatavana: <https://www.saasyoda.fi/h%C3%A4vikki-battle>
- SeAMK. 17.12.2019. Ruoka on liian halpaa? [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 10-5.2021]. Saatavana: <https://lehti.seamk.fi/kestavat-ruokaratkaisut/ruoka-on-liian-halpaa/>
- SeAMK. 2021. Opas ruokahävikin vähentämiseen ammattikeittiöissä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 10.5.2021]. Saatavana: [https://storage.googleapis.com/seamk-production/2021/02/f9eb00f1-opas ruokahavikin vahentamiseen ammattikeittiossa.pdf](https://storage.googleapis.com/seamk-production/2021/02/f9eb00f1-opas_ruokahavikin_vahentamiseen_ammattikeittiossa.pdf)
- SeAMK. Ei päiväystä. Ruokahävikin vähentäminen julkisissa suurkeittiöissä. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.4.2021]. Saatavana: <https://www.seamk.fi/yrityksille/tki-projektit/ruokahavikin-vahentaminen-julkisissa-suurkeittioissa-wasteless/>


- Silvennoinen, K. 8.7.2016. Ruokahävikin vähentäminen ravitsemispalveluissa. [Verkkojulkaisu]. Luke. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/ravitsemisfoorum/wp-content/uploads/sites/4/2016/07/Ruokahavikin-vahentaminen-ravitsemispalveluissa.pdf>
- Suomen YK-liitto. Ei päiväystä. Kestävä kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/kestava-kehitys>
- Surveymonkey. Ei päiväystä. Laadullisen tutkimuksen tekeminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>
- THL. 30.8.2019. [Verkkosivusto]. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_pe-rustulokset2
- Tietoa kampanjasta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Espoo: Kuluttaja. [Viitattu 3.5.2021]. Saatavana: <https://havikkiviikko.fi/tietoa-kampanjasta/>
- Tietoa ruokahävikistä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Espoo: Kuluttaja. [Viitattu 20.2.2021]. Saatavana: <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 28.4.2021]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/16001/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tötterman, L. 24.9.2014. Fazerin Älä ruoki roskista -hävikkikilpailu sai koululaiset vähentämään ruokahävikkiä yli 130 kiloa. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.5.2021]. Saatavana: https://www.mynewsdesk.com/fi/fazer_group/pressreleases/fazerin-ae-lae-ruoki-roskista-haevikkikilpailu-sai-koululaiset-vaehentaemaeaeen-ruokahae-avikkiae-130-kiloa-1059148
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 3. uud. p. Helsinki: Tammi.
- UNEP. 4.3.2021. UNEP Food Waste Index Report 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>
- Uusia näkökulmia ruokakasvatukseen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Maistuva koulu. [Viitattu 29.4.2021]. Saatavana: <https://maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/uusia-nakokulmia-ruokakasvatukseen/>

- Valtionneuvosto. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 28.4.2021]. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf
- Valtionneuvosto. Ei päiväystä. Mitä on kestävä kehitys? [Verkkosivu]. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>
- Valtionneuvoston kanslia. 12.03.2018. Lainsäädäntötarkastelulla ruokahävikkiä pienemmäksi – Lexfoodwaste -hanke. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 20.2.2021]. Saatavana: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/23-2018-Lex-foodwaste.pdf/93ca82ba-5efa-4007-ae2e-1e643d4c22a8/23-2018-Lexfood-waste.pdf?version=1.0>
- Venhe, N. 27.7.2020. Understanding food reduces food waste. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.5.2021]. Saatavana: <https://www.uef.fi/en/article/understanding-food-reduces-food-waste>
- VRN. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- VRN. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wastestimator: Ruokahävikki ravitsemispalveluissa. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavana: <https://www.luke.fi/ravintolafoorumi/wp-content/uploads/sites/4/2016/10/Wastestimator-posteri.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuskysely

Kouluruokailun suosion yhteys ruokahävikin määrään

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Tietoa kyselytutkimuksesta

Olen restonomiopiskelija Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta, joka tekee parhaillaan opinnäytetyötä ruokahävikistä. Toimeksiantajani on Wasteless-hanke, jonka tavoitteena on vähentää ruokahävikkiä 20 % julkisissa suurkeittiöissä. Hankkeessa on huomattu, että alakouluissa syntyy ruokahävikkiä, mutta syitä ruokahävikin syntymiselle ei vielä tunneta tarpeeksi hyvin. Jotta ruokahävikkiä voidaan vähentää, on ensin löydettävä syyt sen syntymiselle. Opinnäytetyössäni tutkin syitä ruokahävikin syntymiselle alakouluissa selvittämällä 10–12-vuotiaiden lasten suhtautumista kouluruokailua kohtaan. Tutkimuksen tavoitteena on löytää uusia lähestymistapoja ruokahävikin vähentämiseen. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii lehtori ja elintarviketieteiden maisteri Leena Arjanne.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon vastaaminen on luottamuksellista ja vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä opinnäytetyössä mainita tutkimuskohteita. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia, ja vastaaminen tapahtuu opettajan ohjauksessa. Kyselyyn vastaavat vain ne henkilöt, joiden huoltajilta on saatu suostumus kyselyyn osallistumiseen.

Ystävällisin terveisin
Mila Kauppila

1. Kuinka usein syöt seuraavia aterianosia kouluruoalla kouluviikon aikana?

*

	Viitenä päivänä viikossa	3-4 päivänä	1-2 päivänä	En koskaan
Pääruokaa *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salaattia tai raastetta *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitoa tai piimää *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leipää *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Jos et syö koululounasta jokaisena koulupäivänä, miksi?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- Syön koululounasta jokaisena koulupäivänä
- En pidä koululounaasta
- En ole nälkäinen kun koulussa on lounasaika
- En ehdi syödä lounasaikana, sillä siirtymiset ruokailuun ja tunnille vievät aikaa
- En ehdi syödä lounasaikana, sillä ruoan jonottaminen vie aikaa
- Ystäväni eivät halua syödä
- Ystäväni eivät halua syödä, joten en halua syödä yksin
- En saa syödä kenen kanssa haluan
- En jaksa jonottaa
- Kouluruokalassa on liikaa melua
- En halua syödä yksin
- Kouluruokailutilanne jännittää minua
- Syön mieluummin välipaloja jotka olen tuonut kotoa tai ostanut kioskilta. Mitä ne ovat?
- Muu syy, mikä?

3. Kenen mielipiteet koululounaasta vaikuttavat siihen, syötkö koululounaan?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- Oma mielipiteeni koululounaasta
- Ystävän mielipide koululounaasta
- Perheenjäsenen mielipide koululounaasta
- Opettajan mielipide koululounaasta
- Jonkun muun mielipide koululounaasta, kenen?

4. Vaikuttaako koululounaan syöminen mielestäsi mielialaasi? *

- Kyllä
- Ei

En osaa sanoa

5. Syötkö koulussa välipalaa? *

- Säännöllisesti
- Usein
- Harvoin
- En koskaan

6. Miksi syöt koulupäivän aikana välipalaa?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- En syö koulupäivän aikana välipalaa, koska en tarvitse sitä
- En syö koulupäivän aikana välipalaa, mutta tarvitsisin sitä
- Syön koululounaan, mutta se ei riitä pitämään nälkää poissa koko koulupäivän ajan
- Syön koululounaan, mutta tarvitsen lisäksi välipalaa jaksakseni harrastaa ja liikkua
- En syö koululounasta, joten korvaan sen välipalalla
- En syö koululounasta, mutta en myöskään korvaa sitä välipalalla
- En ole nälkäinen, mutta minun tekee mieli syödä jotain tiettyä välipalaa
- Muu syy, mikä?

7. Jos syöt koulupäivien aikana välipaloja, millaisia välipaloja yleensä syöt?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- En syö välipalaa koulussa
- Puuroa
- Leipää
- Hedelmiä tai kasviksia
- Pähkinöitä

Jogurttia tai rahkaa Vanukasta Karkkia tai suklaata Jäätelöä Sipsiä Limua Mehua Muuta, mitä?**8. Heitätkö kouluruokailussa ruokaa pois? *** En koskaan Harvoin Usein Aina

9. Jos heität ruokaa pois, mistä se johtuu?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- En heitä ruokaa pois
- Otin liikaa ruokaa enkä jaksanut syödä kaikkea
- En pitänyt ruoasta tai ruokien osista
- En ehtinyt syödä kaikkea
- En viihtynyt kouluruokalassa
- Ystäväni lähtivät ruokailusta ja en halunnut jäädä yksin
- En ollut nälkäinen, mutta otin silti ruokaa omasta tahdostani
- En ollut nälkäinen, mutta otin ruokaa koska opettaja käski
- En ollut nälkäinen, koska söin aiemmin välipalaa
- Muu syy, mikä?

10. Oletko kuullut koulussa tai kotona puhuttavan ruokahävikistä? *

- Kyllä
- En
- En ole varma

11. Missä olet kuullut puhuttavan ruokahävikistä? *

12. Tiedätkö yhden tai useamman syyn, miksi olisi tärkeää vähentää ruokahävikkiä? *

- Kyllä

- En
- En osaa sanoa

13. Mistä syistä ruokahävikkiä tulisi vähentää? *

**14. Onko ruokahävikin vähentäminen mielestäsi mahdollista:
Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. ***

- Ottamalla ruokaa vain sen verran kuin jaksan syödä
- Hakemalla ruokaa lisää uudemman kerran
- Syömällä suositusten mukaan
- Syömällä joka koulupäivä kouluruokaa
- Ei millään näistä
- Joku muu, mikä?

--