

# Kouluruokalistan tyytyväisyyskysely Tohmajärven kunnassa

Hanna-Riikka Haurinen

Opinnäytetyö

---



Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Hanna-Riikka Haurinen			
Työn nimi Kouluruokailian tyytyväisyyskysely Tohmajärven kunnassa			
Päiväys	26.11.2012	Sivumäärä/Liitteet	48+12
Ohjaaja(t) Sinikka Määttä			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Marja-Leena Puolakka, Tohmajärven kunta			
<p>Kouluruoasta on puhuttu viimeaikoina paljon. Ruuanvalmistus keskitetään yhä useammassa kunnassa keskuskeittiöön ja myös määrärahojen pienuus on johtanut keskusteluihin ruoan laadun heikkenemisestä. Vuonna 2010 syksyllä sain opinnäytetyöni toimeksiantajalta, Marja-Leena Puolakalta, Tohmajärven kunnan ruoka- ja siivouspalvelupäälliköltä, tehtävän päivittää Tohmajärven keskuskeittiön kouluruokailia. Suunnittelemani ruokalista otettiin käyttöön syksyllä 2011. Keväällä 2012 tein opinnäytetyöhöni liittyen tyytyväisyyskyselyn suunnittelemani ruokalistasta.</p> <p>Kyselyn tavoitteena oli tehdä kattava mielipidetutkimus uudesta ruokalistasta. Suunnittelimme toimeksiantajan kanssa kyselylomakkeet oppilaille, opettajille ja vanhemmille. Oppilaille suunnatun kyselyn tavoitteena oli selvittää heidän tyytyväisyytään ruokalistaan ja opettajille tehdyn kyselyn tavoitteena oli selvittää, onko uudella ruokalistalla ollut mahdollisesti vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen ja miten oppilaat ovat uuden ruokailian kokeneet. Vanhemmille tehdyn kyselyn tavoitteena oli saada heidän mielipiteitään kouluruokailusta ja välipalatarjoilusta. Käytin kyselylomakkeen teossa sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää yhdistämällä avoimia ja vaihtoehtokysymyksiä kyselylomakkeisiin.</p> <p>Tutkimuksen vastausprosentit olivat hyvät. Oppilaita oli yhteensä 554, vastauksia saatiin 414 oppilaalta ja vastausprosentiksi muodostuivat 75 %. Vanhemmille lähetettiin yhtä monta kyselyä kuin oppilaita oli eli 554. Vanhemmista vastasi 221 henkilöä, jolloin vastausprosentiksi tuli 40 %. Opettajista kaikki 33 henkilöä vastasivat kyselyyn. Tulokset osoittavat muun muassa sen, että tytöt kävivät harvemmin syömässä kuin pojat. Oppilaat kaipasivat välipalaa ja laajempaa leipä- ja salaattivalikoimaa. Opettajat olivat havainneet, että kouluruokailulla on vaikutusta oppilaiden vireyteen. Vanhemmista 78 % toivoi, että koulussa olisi hyvä olla välipala, mutta vain 45 % olisi valmis maksamaan siitä. Tulosten pohjalta Tohmajärven kunnassa on mahdollisuus kehittää kouluruokailua yhteistyössä opettajien ja vanhempien kanssa.</p>			
Avainsanat			
Kouluruoka, ravitsemussuositukset, kouluvälipala			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hospitality and Restaurant Management			
Author(s) Hanna-Riikka Haurinen			
Title of Thesis School menu satisfaction questionnaire in borough of Tohmajärvi			
Date	26.11.2012	Pages/Appendices	48+12
Supervi-sor(s) Sinikka Määttä			
Client Organisation/Partners Marja-Leena Puolakka, Tohmajärven kunta			
<p>There has been a lot of talk about school food recently. Nowadays most of the school food is made in big kitchens which share the food to the other schools. Money is also a big issue when talking about school food and the question is how can we make good and nourishing food if we don't have enough money.</p> <p>In the autumn of 2010 I received a task from my thesis sponsor, Marja-Leena Puolakka, head of food and cleaning services in Tohmajärvi, to update their school menu. In the autumn of 2011 the borough of Tohmajärvi started to use my planned menu. In the spring of 2012 my thesis sponsor and I decided to do a satisfaction questionnaire about the menu.</p> <p>The goal of the questionnaire was to make a comprehensive research from the new school menu. My thesis sponsor and I created the questionnaire to pupils, teachers and pupil parents. From the pupils we wanted to find out that how the new school menu has affected pupils' behavior and how the pupils have received the new school menu. The parents' questionnaire goal was to find out the parents' opinion on school food and school snacks. In the questionnaire I used quantitative and qualitative methods.</p> <p>The response rates were good. There were 554 pupils and we received 414 responses, student response rate was 75 %. We shared 554 questionnaires to the parents and 221 persons responded, the response rate was 40 % All 33 teachers answered the questionnaire. The result show for example that the girls did not eat as often at school canteen as the boys. Pupils wished that everybody could have school snack and also bread and salad choices should be bigger. Teachers had noticed that students' behavior was related to school food. 78 % of parents wished that school snack could be served for everybody but only 45 % would be willing to pay for it.</p> <p>Based on the research result the borough of Tohmajärvi has now good chances to develop school meals with teachers and parents.</p>			
Keywords			
School food, nutrition recommendation, school snack			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	KOULURUOKAILU .....	7
2.1	Kouluruuan tärkeys.....	7
2.2	Kouluruokailun suunnittelu.....	9
2.2.1	Ruokavalion merkitys koululaisten kasvussa ja kehityksessä.....	10
2.2.2	Aikuisten vaikutus lasten ruokailutapoihin ja valintoihin .....	12
2.2.3	Koululaisten ravitsemussuositukset .....	13
2.2.4	Lähiruoka .....	15
2.3	Tohmajärven kunnan kouluruokailun suunnittelu .....	16
2.3.1	Ruokailun lopputulos ja käyttöönotto.....	17
3	TYTYTYVÄISYYSKYSELYN TAVOITTEET JA TOTEUTUS.....	19
3.1	Tutkimuksen toteutus .....	19
3.2	Aineisto ja menetelmät.....	20
3.3	Tulosten analysointi.....	20
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU .....	22
4.1	Oppilaat .....	22
4.2	Opettajat .....	32
4.3	Vanhemmat .....	37
5	POHDINTA .....	43
5.1	Tutkimuksen luotettavuus .....	43
5.2	Tutkimuksen tuloksien merkityksellisyys .....	44
6	LÄHTEET.....	46

## LIITTEET

Liite 1. Oppilaiden kyselylomake

Liite 2. Opettajien kyselylomake

Liite 3. Vanhempien kyselylomake

Liite 4. Suunniteltu ruokalista lukuvuodelle 2011–2012

Liite 5. Suunnitellut teemaviikot

Liite 6. Käytäntöön otettu ruokalista lukuvuonna 2011–2012

Liite 7. Makaroni-jauhelihaatikon resepti

Liite 8. Päivän kouluruuasta lasketut ravintoarvot

## 1 JOHDANTO

Kouluruokailu on hyvin tärkeä osa koululaisen elämää, se ei ole pelkästään ruokailua, vaan se on osa opetusta, sosiaalisia tilanteita ja uusiin makuihin tutustumista. Monen koulun ongelma on se, ettei kouluruoka ole maittavaa ja ruokaa tehdään samoilla vuosikymmeniä vanhoilla resepteillä. Kunnat pienentävät kouluruuan määrärahoja ja ruokalan työntekijöiden työtunteja supistetaan. Kysymys kuuluukin, voiko näillä keinoilla saada hyvää, monipuolista ja ravitsevaa kouluruokaa?

Syksyllä 2010 sain Tohmajärven kunnalta tehtävän päivittää heidän keskuskeittiön kouluruokalistaa. Syy tähän oli se, että oppilaat eivät syöneet tarpeeksi. Ruokalista oli vuosikymmeniä vanha ja päivitys oli tarpeen. Uusi ruokalista koostui suomalaisista perinteisistä kotiruuista. Suunnittelemani ruokalista otettiin käyttöön syksyllä 2011.

Tohmajärven kunnan koulun keskuskeittiön piiriin kuuluu kuusi eri koulua. Oppilaita oli lukuvuonna 2011–2012 yhteensä 554 ja opettajia 33 henkilöä. Keskuskeittiö sijaitsee keskeisellä paikalla Tohmajärven keskustassa, josta ruoka lähtee jakoon kouluihin.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi tutkimuksen, jossa kysyin Tohmajärven kunnan oppilailta, miten suunnittelemani ruokalista oli toiminut ja oltiinko siihen tyytyväisiä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada kuuluviin sekä oppilaiden, opettajien, että vanhempien mielipiteet. Työni teoriataustassa tutkin lasten ravitsemusta, kouluruuan tärkeyttä ja lasten ruokailutottumuksia.

## 2 KOULURUOKAILU

Suomen Perusopetuslaki sanoo ”Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.” (Perusopetuslaki 21.8.1998/628). Suomessa maksutonta kouluruokaa on tarjottu jo vuodesta 1943 alkaen. Vuoden 1943 lakisäädöksessä oli viiden vuoden siirtymisaika ja viimeistään 1948 jokaiselle kansakoululaiselle tarjottiin maksuton kouluruoka. (Opetushallitus 2010.) Kouluruoan järjestämisestä vastaavat kunnat ja koulut yhdessä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008).

Kouluruokailu on muutakin kuin ruokailu koulupäivän aikana. Se on osa opetusta, sosiaalisia tilanteita, käytöstopojen opettelua ja valintojen tekemistä. Opettajilla on velvollisuus ohjata oppilaita monipuoliseen ruokavalioon ja valvoa, että oppilaat osaavat käyttäytyä ruokalassa oikein. (Lintukangas ym. 2007, 27.) Opettajilla on käytössä erilaisia apuvälineitä siihen, minkälainen oppilaan oikeanlainen ravitsemuksellinen lautasmalli pitäisi olla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 10).

Kouluruokailu tapahtuu usein isossa ruokalassa, jossa saattaa olla jopa satoja ruokailijoita samassa tilassa ja tällainen tilanne saattaa jännittää monia oppilaita. Ruokalan viihtyisyys ja rauhallisuus ovat hyvin tärkeässä roolissa, jotta oppilaat tuntevat itsensä turvalliseksi ja käyttäytyvät moitteettomasti. (Lintukangas ym. 2007, 27.)

Kouluruokailun on tapahduttava suunnitellusti ja rytmitetysti. Ruokailuaikaa on varattava vähintään 30 minuuttia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6.) Hyvin suunniteltu, rytmitetty, ohjattu ruokailu ja oikeiden ruokavalintojen tekeminen lapsena vaikuttavat valintoihin, joita ihminen tekee myös myöhemmin aikuisena (Jämsén 2006, 10; Opetushallitus 2010).

### 2.1 Kouluruoan tärkeys

Kouluruoasta on tarkat määritelmät siitä, että kouluruoan pitää olla ravitsevaa ja monipuolista. Kouluruokaa suunniteltaessa ruokalistan suunnittelijan on otettava huomioon koululaisten ja Suomen yleiset ravitsemussuosituksen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.) Yksi kouluruoan tarkoitus ja tehtävä on myös tarjota suomalaista perusruokaa ja ylläpitää suomalaista ruokakulttuuria (Manninen 2009, 6; Heikkinen 2005, 35).

Kouluruoka on oppilaan tärkeimpiä aterioita. Koululla on velvollisuus tarjota oppilaille yksi lämminruoka koulupäivän aikana (Lintukangas ym. 2007, 24). Ruokailu rytmittää oppilaan päivää ja oikein koottuna ja syötynä kouluruoka edistää työvireyttä ja auttaa oppilaat jaksamaan läpi pitkän koulupäivän. (Ravitsemuskatsaus 2007, 14.)

Monilla kunnilla on tiukat budjetit ja joskus myös kouluruokailu saattaa kärsiä siitä. Jos kouluruoasta säästetään, se voi vaikuttaa haitallisesti koululaisen kasvuun ja kehitykseen. (Lintukangas ym. 2007, 49.) Kouluruokailun pitäisi antaa kolmasosan oppilaan päivittäisestä energiamäärästä. Järkipalaa –hankkeen tutkimus osoitti, että monen yläkoululaisen kouluruoan energiamäärä oli vain noin neljännes päivittäisestä energiamäärästä. Syynä koululaisten syömättömyyteen saattoi olla, esimerkiksi huonosti esille laitettu koululounas. (Hoppu ym. 2008.) Jos kunnat panostaisivat kouluruokailuun nykyistä enemmän, saataisiin koululaisille enemmän täysviljatuotteita, vihanneksia, hedelmiä ja tuoreempia raaka-aineita. (Urho 2006, 9.)

Kun oppilaan koulupäivä kestää kuusi tuntia tai pidempään, on oppilaille mahdollisuus nauttia välipalaa. Välipala on joko koulun tarjoama maksullinen tai maksuton leipä, hedelmä/jogurtti, välipala-automaatista otettava välipala, omat eväät tai oppilaskunnan järjestämästä kioskista ostettu eväs. Välipalan on tuettava terveellistä ja ravitsevaa kouluruokaa. Paras välipalan tarjoaja on kouluruokala, sillä siellä huolehditaan, että välipala on tarpeeksi monipuolinen ja ravitseva. (Lintukangas ym. 2007, 24.)

Järkipalaa -hanke teki vuonna 2007–2008 yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksen. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tuloksia yläkoululaisten ruokailutottumuksista. Yksi merkittävin havainto tutkimuksessa oli se, että nuorten välipala sisälsi huomattavan määrän sakkaroosia. (Hoppu, Lehtisalo & Pietinen 2009, 8.) Sakkaroosi eli sokeri on nopeaa energiaa ja se nostaa verensokerin vain hetkellisesti ylös. Paljon sokeria nauttivilla oppilaille on myös heikompi ruoan ravintotiheys. Mitä terveellisempi ruoka on, sitä tiheämpi ihmisen ravintotiheys on. Ravintotiheys kertoo sen, miten paljon syödyssä ruuassa on esimerkiksi vitamiineja ja hivenaineita. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola, 2009, 28; Honkamaa 2012.) Tutkimuksessa havaittiin, että välipalan energiamäärä päivittäisestä ravinnosta oli jopa 43 %. Tämä johtui siitä, että nuoret söivät paljon makeisia ja joivat virvoitusjuomia. (Packalèn 2009, 23; Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008.) Tähän on puututtava, sillä sokeripitoiset välipalat ovat nykyään monen koululaisen ongelma.



Yksi tärkeä osa kouluruokailua on myös siisti ja viihtyisä ruokala. Ruokalan pitäisi olla meluton ja ruokailun rauhallinen. Koulun on hyvä panostaa ruokalan sisustukseen, sillä silloin kun oppilaat viihtyvät, on tunnelmakin rauhallinen. Ruokala on oivallinen paikka opettaa käytös- ja ruokailutapoja. (Opetushallitus. 2010; Lintukangas ym. 2007, 83.)

## 2.2 Kouluruokailun suunnittelu

Kouluruokailun suunniteltaessa kaiken pohjana ovat ravitsemussuositukset. Kunnilla on omat budjettinsa kouluruokailuun, mutta sen pienuudesta huolimatta kouluaterian ravitsemussuositukset on täyttyttävä. Ruokailun suunnittelussa on otettava huomioon runsas kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö, vähärasvaiset ja -suolaiset tuotteet, rasvan laatu, täysviljatuotteet ja monipuolinen sekä vaihteleva liha- ja kala- valmisteiden käyttö. (Lintukangas ym. 2007, 93.)

Ruokailun täytyy olla monipuolinen. Suunnittelussa täytyy huomioida, että jokainen viikko ei ole samanlainen. Lihaa ja kalaa täytyy käyttää monipuolisesti; paistettuna, kastikkeena, keitossa, padassa, jauhettuna ja kokonaisena. Vihanneksia on hyvä tarjota kokonaisina, pilkottuna, raastettuna, keitettynä tai paistettuna. Monilla on mielikuva kouluruokasta, että lisukkeena oli aina vain perunaa. Nykyään suositellaan perunan lisäksi myös täysjyväriisiä ja pastaa. Lounaalla on tarjottava rasvatonta maitoa, piimää, vettä ja näkkileipää tai täysjyväleipää, jonka kanssa levitteenä on vähärasvaista kasvisrasvaa. Leikkeleet, juustot ja mehut eivät kuulu jokapäiväiseen kouluruokaan. (Siiliset Palvelukeskus 2011, 4; Lintukangas ym. 2007, 93–95.)

Ihminen arvioi ruokaa näkö-, maku- ja hajuaistilla. Ruuan ulkonäkö on hyvin tärkeä osa ruokaa, sillä moni mieltää värittömän ruuan myös mauttomaksi. Näin ollen ruuan laatuun ja sen esillepanoon on hyvä panostaa kunnolla. Ruokalan henkilökunnan on muistettava asennoitua oppilaisiin kuin ravintolan asiakkaisiin. Asiakkaiden mielipiteet ovat tärkeitä ja niitä on kuunneltava ja kunnioitettava. (Lintukangas ym. 2007, 59–60.) Koulun tai ruokalan olisi hyvä järjestää keskimäärin kerran vuodessa oppilailta kysely siitä, miten kouluruokailu on onnistunut. Myös vanhemmilta on hyvä kysyä heidän näkemyksensä kouluruokasta, sillä koulun ja kodin välinen yhteistyö on hyvin tärkeää. Kyselystä selviäisi se, että kannattaisiko ruokailun päivittää ja esille tulisi muitakin kehitysideoita. Lapsi pitää tärkeänä sitä, että häntä kuunnellaan ja hänen mielipiteet otetaan huomioon. Vanhemmat on hyvä pitää aina ajan tasalla. (Tikkanen & Urho 2009, 28; Lintukangas ym. 2007, 35.)

### 2.2.1 Ruokavalion merkitys koululaisten kasvussa ja kehityksessä

Ruokavaliolla on tärkeä rooli lapsen kasvussa ja kehityksessä. Kehitykseen ja kasvuun vaikuttavat sukupuoli, geenit, ikä ja sosiaalinen ympäristö. Eri-ikäisten koululaisten päivittäinen energiamäärä vaihtelee myös kasvuvaiheen mukaan. Kun ruokavalio on monipuolinen ja oikein rytmitetty, on lapsen kasvu ja kehitys normaalia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Ruokailu kouluiässä; Haglund ym. 2009, 13.) Ruokailurytmin tärkeys korostuu murrosiässä, jolloin viimeistään väärät ruokailutottumukset alkaa muotoutua ongelmaksi. Kun hyvät ruokailutavat ja tottumukset opitaan jo pienenä lapsena, voidaan olla varmoja siitä, että samat tavat toistetaan myös vanhemmalla iällä. (Nuortenlaturi 2012.)

Lapsena kasvetaan nopeaa vauhtia, joten lapsilla energian ja suojaravintoaineiden tarve on suurempi suhteutettuna heidän painoonsa. Energiaa tarvitaan liikkumiseen, työn tekoon, perusaineenvaihduntaan ja lämmöntuottoon. Energiatarve on yksilöllistä, mutta käytännössä, mitä enemmän liikut, sitä suurempi on energian kulutus. Lasten liikuntasuositus on 60 minuuttia päivässä. Aivojen aktiivinen käyttö ei kuitenkaan lisää energiatarvetta huomattavasti, todella ahkeralla opiskelijalla energiankulutus lisääntyy vain 3-4 %. (Haglund ym. 2009, 11–12,15, 21.)

Suurin osa energiasta tulee hiilihydraateista. Hiilihydraattien tehtävä on pitää verensokeriarvot tasapainossa ja antaa soluille energiaa liikkumiseen. Hiilihydraatit ovat mukana aineenvaihdunnassa ja ne tekevät yhteistyötä proteiinien kanssa. Kuidut ovat osa kasvisolujen hiilihydraatteja. Kuituja on kahdenlaisia, liukenevia ja liukenemattomia. Liukenemattomat kuidut pitävät huolta suoliston puhtaudesta ja suojelevat suolistosyöviltiltä. Liukenevat kuidut ovat verensokerin tasapainottajia ja pitävät kolesterolin alhaisena. Kuitujen lähteenä toimivat täysviljatuotteet, hedelmät, marjat ja juurekset. (Haglund ym. 2009, 26–27, 29–30.)

Rasvoja on kovia ja pehmeitä, tyydyttyneitä ja tyydyttymättömiä. Kovat eli tyydyttyneet rasvat ovat niin sanottuja huonoja rasvoja. Rasvat edistävät lihavuutta ja kovat rasvat aiheuttavat suomalaisille tyypillisiä sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta ja syöpiä. Pehmeät eli tyydyttymättömät rasvat ovat hyvin tarpeellisia rasvoja. Esimerkiksi linolihappo ja alfa-linoleenihappo, jotka ovat monitydyttymättömiä rasvahappoja, ovat elimistölle välttämättömiä, sillä ihminen ei pysty itse niitä tuottamaan. Varsinkin lapsille linoli- ja alfa-linoleenihapot ovat tärkeitä, sillä ne auttavat her-

moston ja verisuonien kasvussa. Muita rasvojen tehtäviä on pitää elimistö lämpimänä, varastoida energiaa, suojata sisäelimiä ja toimia energian lähteenä. (Haglund ym. 2009, 33–40.)

Proteiinit toimivat kudosten muodostajina ja ne osallistuvat elimistön erilaisiin kuljetustehtäviin. Proteiinin tarve on suuri kasvavalla lapsella. Varsinkin aminohapoista arginiini ja histidiini ovat lapsille tärkeitä, sillä lasten elimistö ei pysty niitä itse tuottamaan. (Haglund ym. 2009, 43–46.) Proteiinin lähteitä ovat erilaiset lihat, siipikarja, kalat, pavut, pähkinät, munat ja maitovalmisteet (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 10).

Ihmisen kehossa on keskimäärin 50 % vettä, sen määrä vaihtelee iän mukaan. Ihminen pärjää ilman ruokaa noin 50 päivää, mutta ilman vettä vain pari päivää. Vesi toimii lämmönsäätelijänä, solujen muodon antajana, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja suojelee sisäelimiä. Veden päivittäinen suositus on noin 1,5 litraa, siksi myös koulussa on aina oltava vettä tarjolla, sillä se on välttämätön ihmisen elimistölle. (Haglund ym. 2009, 91.)

Koulun aloittaneet 6-8-vuotiaat lapset ovat opetelleet kotona erilaisia käytöstapoja ja oppineet syömään kotiruokaa. Koulun aloittaneilla on paljon uutta edessä ja yksi uusi asia on uudet ruuat ja maut. Alaluokilla oppilaiden pituudet ja painot saattavat vaihdella suuresti. Joillakin lapsilla pituuskasvu on nopeaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, kasvu ja kehitys.) Kouluruoan energiamäärä on 6-8 vuotiailla 550 Kcal (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8; taulukko 1).

Osalla 9-12 vuotiaista lapsista saattaa alkaa jo murrosikä, kuitenkin suurin osa tähän ikäryhmään kuuluvista lapsista kasvaa normaalia kasvuvauhtia; 2-5 cm/vuosi ja 2-3 kg/vuosi. Tässä iässä lapset ovat hyvin sosiaalisia ja liikkuvaisia. Kaverit ja perhe ovat hyvin tärkeässä roolissa. Tytöt ja pojat leikkivät omissa ryhmissään ja omat kaveriporukat muodostuvat tärkeiksi. Vanhemmilta halutaan oppia uutta ja halu tutustua aikuisten töihin on suuri, joten perheen yhdessäolo korostuu. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, kasvu ja kehitys.) Kouluruoan energiamäärä on 9-12-vuotiailla 650 Kcal (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8; taulukko 1).

Yläkoululaisista kaikilla on menossa tai alkamassa murrosikä. Nuori kasvaa henkisesti ja fyysisesti ja kaikki tuntuu uudelta. Yläkoulussa nuoret etsivät itseään ja mielenkiintoa ja mielialat vaihtelevat jatkuvasti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, kasvu

ja kehitys.) Kun nuori kasvaa ja kasvuvauhti on nopea, lisääntyy myös energian tarve ja ruoan merkitys korostuu. Tytöt 10–15-vuotiaana ja 15–20-vuotiaat pojat ovat suurimassa kasvuvaiheessa ja samalla heidän energian tarve on suuri. Kun kasvupyrähdyks on tässä iässä suuri ja vaihteleva, ei voida sanoa tarkkaa päivittäistä energiamäärää, mitä nuori tarvitsisi päivää kohden. (Nuortenlaturi 2012.) Keskimääräinen koululounaan energiantarve on noin 740 Kcal (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8; taulukko 1). Tässä iässä aikuisilta opitut ruokailutavat korostuvat, sillä yläkoulukäiset tekevät jo paljon itsenäisiä päätöksiä ja valintoja (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, nuorten ravitsemus).

Toiselle asteelle siirtyessä kasvu- ja murrosikä jatkuu. Täysi-ikäiset tytöt ovat jo kasvupyrähdyksensä loppupuolella, kun taas pojilla kasvu ja kehitys jatkuvat. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. Kasvu ja kehitys.) Kasvun ja murrosiän loputtua, loppuvat yleensä myös harrastukset, varsinkin liikunnalliset harrastukset. Tällöin aikuisten on hyvä vielä ohjata nuoria ruokailussa, sillä kun liikunta loppuu, on ruokamäärä pienennettävä tai muuten suuret ne johtavat liialliseen energiansaantiin ja ylipainoisuuteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, nuorten ravitsemus.) Toisen asteen koululounaan energiantarve on noin 860 Kcal (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8; taulukko 1).

TAULUKKO 1. Oppilaiden energiamääräsuositukset kouluruokailussa ikäluokittain (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008, 8)

Kouluaste	Kcal	MJ
Esiopetus- 2. vl.	550	2.3
3. – 6. vl.	650	2.7
7. – 9. vl.	740	3.1
Toinen aste	860	3.6

### 2.2.2 Aikuisten vaikutus lasten ruokailutapoihin ja valintoihin

Lapset ottavat mallia vanhemmiltaan, ja tämä näkyy myös ruokailutottumuksissa. Vanhemmat käyvät usein lastensa kanssa ruokakaupassa. Kaupassa tehdään paljon valintoja, ostetaanko hedelmiä, millaisia hedelmiä, ostetaanko valmisruokaa vai tehdäänkö ruoka itse ja yhdessä, ostetaanko välipalaa ja onko välipala rahkaa vai karkkia? Ja useimmiten näihin kysymyksiin vastaavat lapset. Kaupassa ollessa lapset

koettelevat myös vanhempien rajoja ja testaavat, saavatko he välipalaksi karkkia vai ei. Vanhempien rooli korostuu, vanhemmilla on oltava rajat lasten kasvatuksessa. (Järkipalaa. 2008; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, lapsen ruokailutavat.)

Kaikki se, mitä kotona opitaan, siirtyy usein kouluun. Vanhemmilla on suuri vastuu ja vaikutus lasten ruokailutottumuksiin. Vanhempien olisi hyvä opettaa lapsiaan maistelemaan erilaisia ruokia ennakkoluulottomasti ja hyvä sääntö on ”kaikkea täytyy maistella edes kerran”. (Suomen Sydänliitto ry. 2010; Lintukangas ym. 2007, 35.)

Lapsien siirryttyä kotoa kouluun, aikuisesimerkkinä toimivat opettajat. Perusopetuslaissa sanotaan, että kouluruokailun täytyy olla ohjattua. (Lintukangas ym. 2007, 21.) Opettajat näyttävät oppilaille mallia omalla esimerkillään ja neuvovat oppilaita ruoan annostelussa ja valvovat oppilaiden käyttäytymistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6). Ruokailun ohjaaminen ei ole vain opettajien vastuulla, sillä myös ruokaläntöntekijät on velvoitettu valvomaan oppilaiden ruokailua (Lintukangas ym. 2007, 21). Koululaiset ottavat mallia aikuisten käyttäytymisestä, puheista ja tavoista, tämän takia aikuisten on oltava aina valppaina ja esimerkillisiä. Aikuisten valvominen täytyy olla ohjaavaa, ei määräilevää, sillä positiivisilla ilmaisuilla luodaan ruokailusta mukava hetki. (Opetushallitus 2012; Lintukangas ym. 2007, 42.)

### 2.2.3 Koululaisten ravitsemussuositukset

Monesti kouluruoka on oppilaiden ainut lämminruoka päivässä. Näin ei pitäisi olla, sillä kouluruoka on suunniteltu niin, että kouluruoka on oppilaan päivittäisestä energiatarpeesta vain kolmannes. Lapsien ja nuorten energiatarpeet vaihtelevat suuresti, osatekijöinä ovat esimerkiksi ikä, paino, sukupuoli ja harrastukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)



KUVA 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012)

Monipuolinen kouluruoka toteutetaan lautasmallin mukaan. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta on kasviksia, neljäsosa lautasesta on perunaa, riisiä tai pastaa, jotka ovat mielellään täysjyvätuotteita ja toinen neljäsosa lautasesta on liha, kalaa, kanaa tai muuta proteiinia. Lasillinen rasvatonta tai vähärasvaista maitoa takaa kalsiumin saannin. Leipä on hyvä olla runsaskuituista, jonka päälle on levitetty kasvisrasvaa. Jälkiruuaksi tarjoillaan hedelmiä tai marjoja, jotka sisältävät paljon hyödyllisiä vitamiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–37; kuva 1.)

Ruoanvalmistuksessa on otettava erityisesti huomioon piilosuolat ja -rasvat. Perunat, riisit ja pastat tulisi keittää kouluruokailussa ilman suolaa. Leipien on oltava vähäsuolaisia ja runsaskuituisia. Maitovalmisteet ja lihat on hyvä valita vähärasvaisina tai rasvattomina ja levitteiden on oltava kasvisrasvapohjaisia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13–15.) Kasvavalle nuorelle etenkin proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin tarve on tärkeää. Proteiini auttaa lihasten ja kudosten kasvussa. Kalsium vahvistaa luustoa, joka kehittyy 20 ikävuoteen asti ja D-vitamiinin puutteesta kärsii liian moni nuori koululainen. (Haglund ym. 2009, 134–135.)

TAULUKKO 2. Koululaisten prosentuaaliset energiaravintoainesuositukset kouluruokailussa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8)

Energiaravintoaine	% energiasta
Rasva	30
• Tyydyttynyt rasva	max 10
Proteiini	15
Hiilihydraatti	55

Koululaisten energiaravintoaineidensuositukset ovat seuraavat: Rasvoja yhteensä 30 % energiasta, josta 10 % enintään saa olla tyydyttyneitä eli huonoja rasvoja. Proteiinin tarve on 15 % ja hiilihydraattien osuus on 55 % kokonaisenergiamäärästä. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 3. Koululaisten ravintoaine suositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 11)

Ravintoaine		Suositus/MJ	Suositus/1000 kcal
Tiamiini	mg	0,12	0,5
C-vitamiini	mg	8	34
Kalsium	mg	100	420
Rauta	mg	1,6	6,7
Suola (NaCl)	g	max 0,5	max 2.1
Kuitu	g	3	12.6

Ravintoaineet ovat hyvin tärkeitä kasvun ja kehityksen kannalta. Tiamiinia tarvitaan aineenvaihduntaan ja sitä saadaan vilja-, liha- ja kananmunavalmisteista. C-vitamiinia saadaan marjoista, hedelmistä ja vihanneksista. C-vitamiini vähentää stressiä ja auttaa raudan imeytymisessä. Kalsiumia saadaan maitovalmisteista ja se vahvistaa luustoa ja hampaita, yhdessä D-vitamiinin kanssa. Rauta on yhteyksissä hapen kuljetuksen kanssa elimistössä ja tärkeimmät raudan lähteet ovat vilja-, liha- ja kananmunatuotteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 54–55; taulukko 3.)

#### 2.2.4 Lähiruoka

Suomalaiset niin kotikeittiöissä kuin suurtalouskeittiöissäkin, ovat alkaneet suosimaan lähiruokaa. Lähiruokaa pidetään tuoreena ja ympäristöystävällisenä valintana. Suomen Lähiruokaryhmä on määritellyt lähiruuan seuraavasti ”lähiruoka on ruokatuotantoa, joka käyttää paikallisia raaka-aineita ja käyttää siihen paikallista työvoimaa”. Paikallisella tuotteella ei tarkoiteta vain oman kunnan tuotteita, vaan koko Suomi on lähiruoka-aluetta. Kun lähiruuan tuottajat, valmistajat ja kuljettajat ovat lähiympäristöstä, säästetään luontoa ja tuotetaan vähemmän hiilidioksidi päästöjä. Tuottajien on ajateltava lähiruuan valmistuksessa kestävä kehitystä, samoin kuin tavarantoimittajien. Lähiruokatermi sekoitetaan usein luomuruokaan, lähiruulla ei kuitenkaan ole niin tarkkoja kriteerejä kuin luomulla. Lähiruuan valmistuksessa vältetään liiallisia lisäaineita, sillä tavaran tai raaka-aineen alkuperä pitää olla helposti tunnistettavissa. Lähiruuan tuotanto on hyvin sesonkien mukaan elämistä, esimerkiksi syksyisin sienet ja marjat ovat parasta lähiruokaa. (Korpi-Vartiainen & Vääntinen 2010, 9; Pulliainen 2006, 12.)

Suomessa osa suurtalouskeittiöistä on ottanut lähiruuan käyttöön, ja varsinkin kouluissa se on ollut hyvin suosittua. Lähiruoka ei ole kuitenkaan kovin edullista. Vaikeudeksi usein osoittautuu se, että lähiruuan raaka-aineiden tarve on suurempi kuin

paikkakunnan tarjonta on. Suuri jakelutyyppinen keittiö tarvitsisi päivittäin niin isoja määriä raaka-aineita, ettei pientuottajilla ole resursseja sellaiseen. (Korpi- Vartiainen & Vääntinen 2010, 10.)

### 2.3 Tohmajärven kunnan kouluruokailistan suunnittelu

Marja-Leena Puolakka, Tohmajärven kunnan ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö, otti minuun syksyllä 2010 yhteyttä ja kysyi suunnittelisinko uuden kouluruokailistan. Tohmajärvellä toimi koulukeskuskeittiö, jonka ruokailista kaipasi uudistusta. Vanha ruokailista kaipasi nuoren ihmisen näkökulmaa. Toimeksiantajan mukaan koululaiset eivät syöneet tarpeeksi ja kouluruuasta tullut hävikki oli suuri.

Puolukka kertoi, että ruokailista tarvitsi päivitystä ja nykyaikaistamista. Toiveena oli, että ruokailistaa suunniteltaessa otettaisiin huomioon aikaisempaa enemmän koululaiset ja heidän mielipiteensä. Ruokailistan tulisi olla kuuden viikon kiertävä lista, jolla painottui lähiruoka ja kotimaisuus. Toiveena oli, että ruokailistan ohelle tulisi teemaviikkoja, jotka toteutettaisiin noin 3-4 kertaa vuodessa. Teemaviikoilla olisi tarkoitus piristää koululaisten arkea. Erityisesti Puolukka pyysi keskittymään salaattipöytänsä ja keksimään keinon millä tavalla lapset saataisiin syömään enemmän kasviksia. Koululla ei ollut välipalatarjoilua, johon tulisi suunnitella jotain pientä ja miettiä välipalan hintaa. Puolukka halusi myös selvittää, olisivatko vanhemmat valmiita maksamaan välipalatarjoilusta. Ruokailistan suunnitteluun annettiin puoli vuotta aikaa.

Aloitin suunnittelun selailemalla eri koulujen ruokailistoja Internetistä. Kaikki ruokailistat näyttivät melkein samalta, kuin vielä voimassa oleva Tohmajärven kunnan ruokailista. Päätin lähteä etsimään vastauksia jostain muualta. Kysyin kavereiltani heidän kouluruokatottumuksistaan ja muistelin omia kokemuksiani. Omat kouluruokamuistoni olivat kaikki pääosin hyviä. Meidän kouluissa tarjottiin tavallista peruskotiruokaa, ja siitä sainkin ideani.

Ruokailista oli kuuden viikon kiertävä ruokailista, joten ruokia oli oltava 30. Tein Excel- taulukon, johon aloin suunnitella listaa. Kalaa, keittoa ja kanaa olisi hyvä tarjolla keran viikossa. Puolakan idea oli, että maanantaisin ja perjantaisin olisi vähän ”paremmat” ruuat, sillä osalla koululaisista saattaa jäädä viikonloppuisin hyvä ja ravitseva ruoka syömättä ja nämä ”paremmat” ruuat voisi hyvä houkutin koululaisille tulla syömään. Keittopäivä on monissa kouluissa aina sama viikonpäivä, tähän päätin tehdä muutoksen. Valitsin hyviä ja ruokaisia keittoja, kuten kana- ja lohikeiton, ja keittopäivä



olisi aina eri viikonpäivänä, eri viikoilla. Se, että keitot olivat hyviä, mutta myös se, etteivät koululaiset aina muista milloin on keittopäivä, voisi lisätä ruokailijoiden määrää. Salaattipöydässä päätin ottaa riskin ja tarjoilla kaikki salaattiraaka-aineet erikseen. Eli jokaisena päivänä salaattipöydässä oli vähintään kolmea eri komponenttia, esimerkiksi tomaattia, kurkkua ja amerikansalaattia. Tällä idealla hain sitä, että jokainen oppilas söisi edes jotain kasvista. Riski tässä olisi se, että oppilaat söisivät pelkkää kurkkua ja muut vihannekset menisivät hävikkiin. (Liite 4.)

Teemaviikkojen tarkoitus oli tuoda vaihtelua oppilaiden arkiruokailuun. Teemoiksi valitsin eri maita ja mantereita; Aasia, Välimeri, USA, Afrikka ja Intia. Suunnittelin neljä teemaviikkoa. Suunnittelussa oli vaikeuksia löytää lapsille sopivia ruokia. (Liite 5.) Välipalan suunnittelu jäi vähäiseksi, mietin eri vaihtoehtoja siihen mitä välipalalla voisi tarjoilla; hedelmiä, vihanneksia, jogurtti, leipää ja leikkeleitä.

### 2.3.1 Ruokalistan lopputulos ja käyttöönotto

Palautin valmiin ruokalistan 2011 tammikuussa. Ruokalistani meni testattavaksi keskuskeittiöön. Lista hyväksyttiin ja se otettiin käyttöön syksyllä 2012. Joitakin muutoksia suunniteltuun ruokalistaani tuli, mutta pääpiirteittäin se pysyi samana. Salaattipöytäidea testattiin, mutta se ei toiminut, juuri sen takia mitä pelkäsin, vain pari tuotetta liikkui ja muut raaka-aineet jäivät syömättä. Muutamia muutoksia oli tullut myös ruokalistan järjestyksen kanssa, ruokaisat ja ”paremmat” ruuat olivat siirtäneet paikkaa eri päiville. Arvokkaimpia raaka-aineita ei löytynyt enää käyttöönotetusta listasta. Kananrinnasta tuli perunalaatikko, lohimureke vaihtui kalaleikkeeksi, lohesta tuli mantelikala ja nakit muuttuivat uunimakkaraksi. Lukuvuoden 2011–2012 käyttöön otettu ruokalista löytyy liitteestä 6.

Ruokalistan käyttöönoton jälkeen, kysyin Puolakalta miten ruokalista oli otettu vastaan koulussa. Puolakan mukaan ruokalista oli saanut paljon kehuja sekä oppilailta, että opettajilta. Ruoka näytti maistuvan koululaisille nykyistä paremmin ja välillä suosikkiruuat oli jopa loppua kesken. Puolakka kertoi, että koululaisten suosikkiruokia olivat esimerkiksi lasagne, kalakiusaus, makaronilaatikko, kalakeitto, hernekeitto ja perunavelli. Raaka-ainekustannukset eivät nousseet ja hävikki oli pienentynyt. Välipala oli ollut suosittu ja siitä oli tullut myös kiitosta, varsinkin lukiolaisilta, joilla on pitkä koulupäivä. Välipala ei ollut kuitenkaan vielä kaikille tarjoiltavissa. Välipalalla tarjoiltiin erilaisia suolaisia ja makeita ruokia, esimerkiksi sämpylöitä, pizzaa ja kiisseleitä. Suunnittelemani lista oli toiminut hyvin ja siihen oltiin tyytyväisiä. Liitteessä 7 on listan

makaroni-jauhelihaatikon resepti ja liitteessä 8 on listan tyypillinen kouluruoka ja kaikki siihen kuuluvat osa-alueet ja sille päivälle lasketut ravintoarvot.

### 3 TYYTYVÄISYYSKYSELYN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Keväällä 2012 kysyin Tohmajärven kunnan ruoka- ja siivouspalvelupäälliköltä, Marja-Leena Puolakalta, että olisivatko he kiinnostuneita tekemään tyytyväisyyskyselyä suunnittelemani ruokalistasta. Ruokalista oli ollut toiminnassa silloin vajaan vuoden, joten olisi hyvä aika kyselylle. Toimeksiantaja, Puolakka vastasi myöntävästi ehdotukselleni.

Keskustelimme toimeksiantajan kanssa siitä, mitä kyselylomakkeisiin voisi tulla ja keneltä mielipidettä kysyttäisiin. Päätimme tehdä tutkimuksesta hieman laajemman ja suunnitelimme kyselylomakkeet oppilaille, opettajille ja vanhemmille. Halusimme selvittää oppilaiden mielipiteen kouluruokailusta ja kouluruokalistasta. Opettajilta kysyttäisiin sitä, onko ruokalistan muutos vaikuttanut oppilaiden käyttäytymiseen ja opettajien mielipidettä kouluruokailusta. Vanhemmilta selvitettäisiin heidän mielipiteensä kouluruoasta ja kysyttäisiin, olisivatko he valmiita panostamaan lastensa välipalatarjoiluun. Koko tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ruokalistan toimivuutta ja se, onko ruokalistan muutos vaikuttanut koululaisiin ja miten se on vaikuttanut.

#### 3.1 Tutkimuksen toteutus

Tohmajärven keskuskeittiö jakoi, vuonna 2011- 2012, ruokaa 554 oppilaalle ja 33 opettajalle. Oppilaita oli lukiosta ja Kemien, Tikkanan, Värtsilän ja Tietäväisen koulusta. Lukiolaisia oli 73, yläkoululaisia 164 ja alakoululaisia 317.

Tutkimus toteutettiin keväällä 2012 toukokuun 24. päivä. Hoidimme toimeksiantajan kanssa kyselylomakkeiden monistuksen edellisenä päivänä ja niputimme lomakkeet koulukunnittain ja luokittain omiin kirjekuoriin. Koulujen rehtorit olivat ohjeistaneet opettajia lomakkeiden jaosta ja täytöstä. Jokainen luokka täytti lomakkeet torstai-aamuna luokanvalvojan ohjauksella ja palautti lomakkeet opettajalleen. Samalla oppilaat saivat vanhemmille osoitetut lomakkeet, jotka he veivät kotiin ja palauttivat koululle sovittuun päivään mennessä. Toimeksiantajani keräsi kouluilta kaikki lomakkeet, jotka sain tutkittavakseni.

### 3.2 Aineisto ja menetelmät

Käytin kyselomakkeissa sekä määrällistä, että laadullista tutkimusmenetelmää. Koska tutkittava joukko oli niin suuri, määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimuksella saataisiin hyviä tuloksia. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä tutkitaan suurien joukkojen mielipiteitä ja niiden suhteita. Määrällisellä tutkimuksella voidaan tehdä esimerkiksi erilaisia tilastoja ja tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä ja yleispäteviä. (Viestintätieteiden yliopistoverkko 2012.) Oppilaiden, opettajien ja vanhempien lomakkeet sisälsivät vähintään 11 vaihtoehtoista, kyllä/en osaa sanoa/ei -kysymystä. Halusin kuulla jokaiselta ryhmältä vapaan sanan, joten jokaisen lomakkeen lopussa oli avoin palautteenanto kohta. Laadullisella, kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä oli hyvä saada jokaisen tarkempi mielipide julki, jos sen tahtoi kirjoittaa. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii paremmin pienemmille tutkimusryhmille. Kvalitatiivisella menetelmällä yritetään saada tarkempaa tietoa ja tulosta, mitä kvantitatiivisella. (Viestintätieteiden yliopistoverkko 2012.) Avoimet kysymykset täydentäisivät vaihtoehtokysymyksiä, jolloin syntyy triangulaatio. Triangulaatiossa yhdistetään eri tutkimusmenetelmiä tai teorioita. Triangulaatio täydentää tutkimusta. Kun kaksi tutkimusta yhdistetään, tulee tutkimuksesta kattavampi ja tulokset tukevat toisiaan, jolloin tutkimuksen tulokset ovat myös luotettavampia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Koululaisten kyselylomakkeessa kysyttiin yleistä tyytyväisyyttä kouluruokailusta, tyytyväisyyttä leipä- ja salaattivalikoimaan, ruokalan viihtyvyydestä, välipalasta ja ruokailuun varatusta ajasta. Lopussa oppilaat saivat antaa vapaasti palautetta kouluruokailusta ja kertoa lempi- ja ”inhokkiruuan”. (Liite1.) Opettajien lomake koostui kysymyksistä, jotka käsittelivät oppilaan käytöstä, ruuan vaikutusta oppilaisiin, välipalasta, ruokailun valvomista ja opettajien omaa mielipidettä ruokalistasta. Lopussa opettajat saivat kertoa vapaan sanan kouluruokailusta. (Liite 2.) Vanhemmilta selvitettiin heidän tyytyväisyys kouluruokailuun, välipalasta ja välipalan tarjoilusta, sekä se, että ovatko vanhemmat perillä lastensa kouluruokailusta. Vapaassa sanassa vanhemmat saivat kertoa mielipiteensä ja kehitysideansa kouluruokailuun. (Liite 3.)

### 3.3 Tulosten analysointi

Tulosten kokoamiseen ja kuvioden tekoon valitsin Microsoft Excel- ohjelman. Jaoin oppilaat ensin koulukunnittain, jonka jälkeen ikäluokittain; 1-2 luokkalaiset, 3-4 luokkalaiset, 5-6 luokkalaiset, kaikki yläkoululaiset ja niiden luokat erikseen ja lukion vuosikurssit erikseen. Tämän jälkeen lajittelin vastaukset vielä sukupuolen mukaan, tytöt

ja pojat erikseen. Käsittelin opettajien vastaukset yhtenä ryhmänä. Koska vanhempien vastauksia oli niin vähän joiltakin luokilta ja monella vanhemmalla oli useampi lapsi koulussa ja eri luokilla, päätin käsitellä myös vanhempien vastaukset yhtenä isona kokonaisuutena.

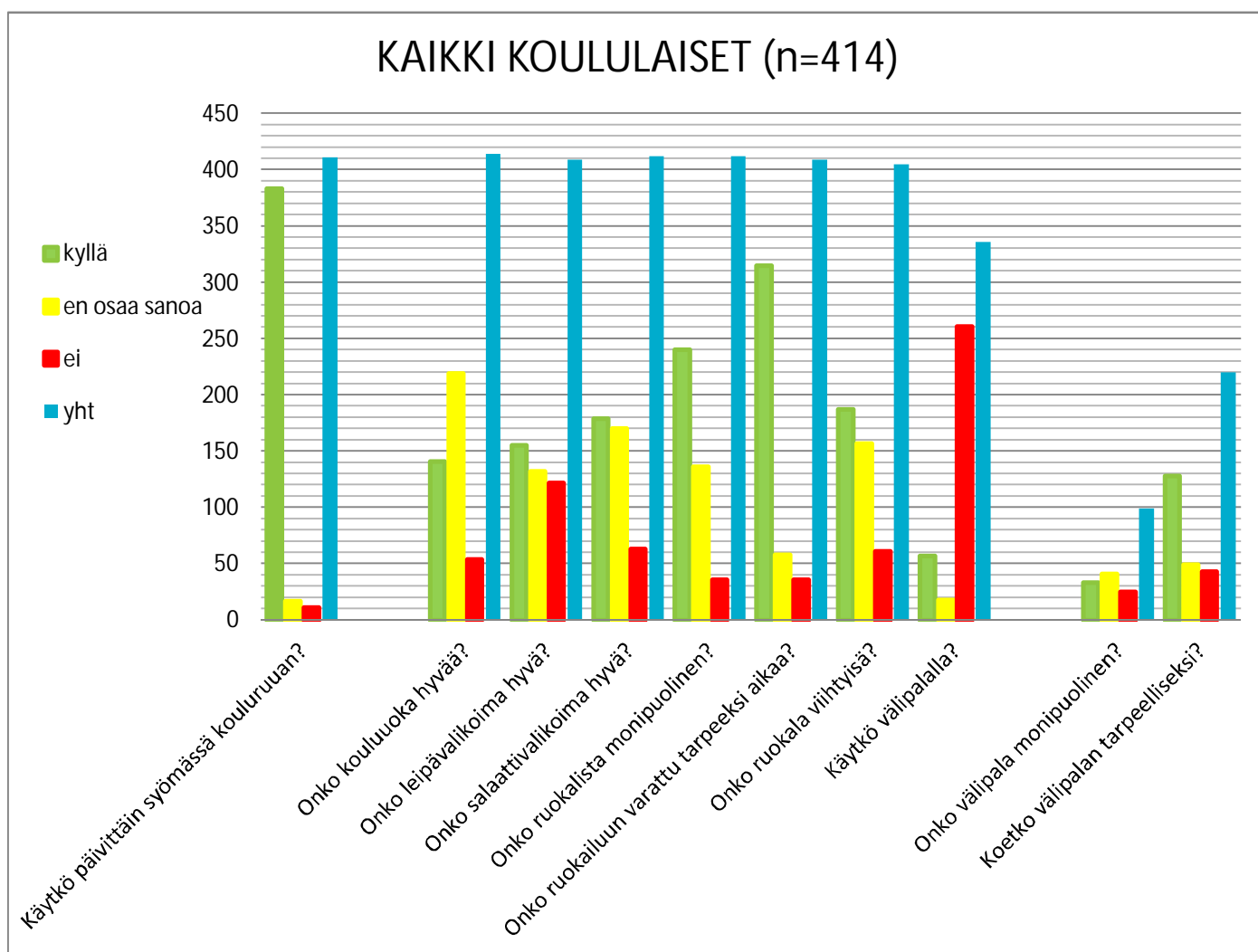
Purkaessani vastauksia, loin jokaiselle ryhmälle, opettajille, oppilaille ja vanhemmille omat Excel-tiedostot. Excel-taulukkoihin kopioin samat kysymykset, mitä kyselylomakkeessa esiintyi (Liite 1, 2 & 3). Oppilaiden kohdalla loin jokaiselle koululle ja ikäryhmälle omat välilehdet. Jokaisessa ikäryhmässä oli eritelty tytöt ja pojat. Kävin jokaisen lomakkeen läpi käsin ja kokosin vastaukset kohta kohdalta Excelin taulukkoon. Kun olin saanut kaikki oppilaiden vastaukset taulukkoihin, yhdistin samat ikäryhmät eri kouluista yhteen uuteen välilehteen, jonka jälkeen kokosin vielä kaikkien koululaisten vastaukset yhteen, mutta tytöt ja pojat erikseen. Käsittelin opettajien ja vanhempien vastaukset Exceliin samalla tavalla kuin oppilaiden, mutta ilman tarkempaa erittelyä. Vastauksien koonnin jälkeen tein tuloksista erilaisia kuvioita Excelin avulla, niistä aiheista mitkä nousivat mielestäni tärkeiksi ja mitkä herättivät minussa eniten huomiota.

Avointen vastauksien käsittelyn aloitin niin, että kirjoitin oppilaiden, opettajien ja vanhempien vastaukset Microsoft Wordiin, jossa jokainen ryhmä oli omana kokonaisuutenaan. Kun vastaukset oli kirjoitettu Wordiin, kokosin ne aihealueittain Exceliin. Koska palautteita oli niin paljon, jouduin tekemään erilaisia vastausryhmiä. Vastausryhmät käsittelivät erilaisia aihealueita, kuten välipalaa, leipävalikoimaa ja salaatteja. Vastauksien kirjaamisen jälkeen tein tuloksista Excelillä erilaisia kuvioita.

#### 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

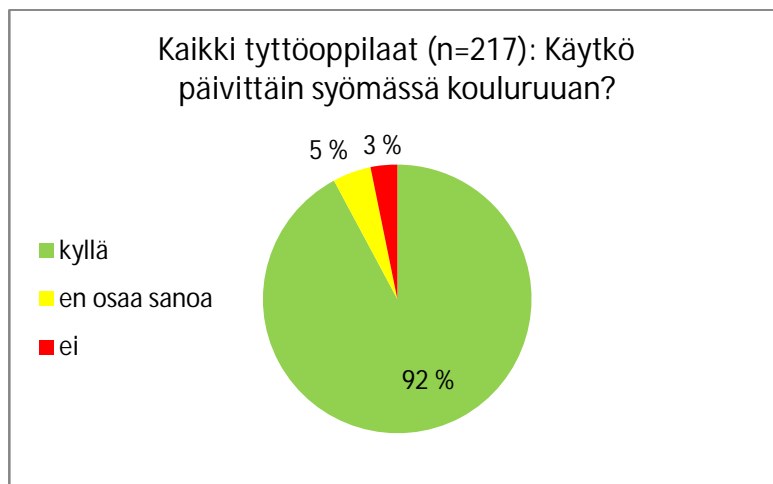
Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 1141 kappaletta, 554 oppilaille, 554 vanhemmille ja 33 opettajille. 554 oppilaasta 414 oppilasta vastasi kyselyyn eli 74,70 %. Vanhempien vastausprosentti oli 39,90 %, lomakkeita saatiin takaisin 221 kappaletta. Opettajista kaikki vastasivat kyselyyn. Oppilaista tyttöjä oli 217 ja poikia 197.

##### 4.1 Oppilaat



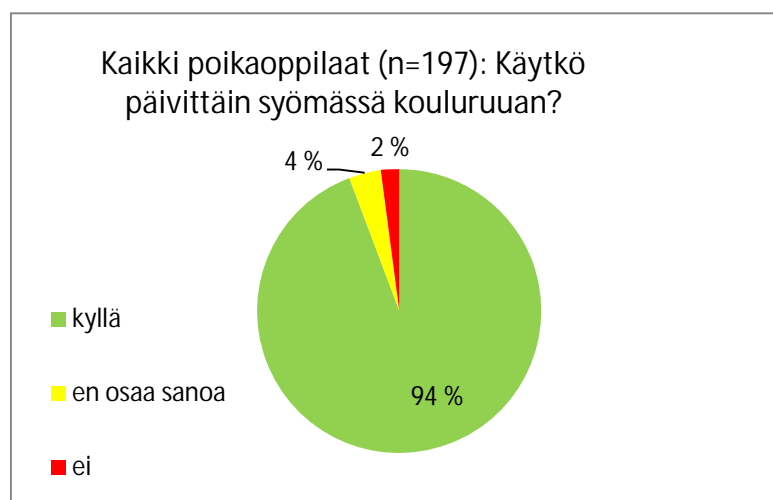
KUVIO 1. Yhteenveto kaikista oppilaiden vastauksista (n=414)

Oppilaiden vastauksia saatiin 414 kappaletta. Kaikki oppilaat 554 oppilasta ei vastannut kyselyyn, eivätkä kaikki kyselyyn osallistuneet oppilaat vastanneet jokaiseen kysymykseen. Kuvio 1 kertoo mitä mieltä oppilaat ovat.



KUVIO 2. Kaikkien tyttöoppilaiden (n=217) vastaus kysymykseen päivittäin kouluruuan syömisestä

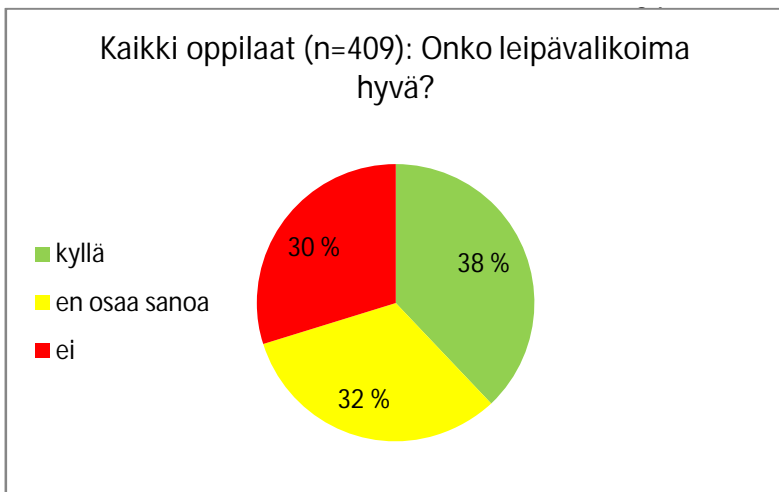
Kuvio 2 kertoo, että 92 % kaikista tytöistä käy päivittäin syömässä. Tyttöoppilaista 5 % prosenttia ei osannut sanoa, käyvätkö he syömässä päivittäin kouluruokalassa ja 3 % prosenttia tytöistä kertoi, etteivät he käy syömässä kouluruokaa päivittäin. Tuloksista päätellen 8 % eli 17 tyttöä ei käy syömässä kouluruokaa päivittäin



KUVIO 3. Kaikkien poikaoppilaiden (n=197) vastaus kysymykseen päivittäin kouluruuan syömisestä

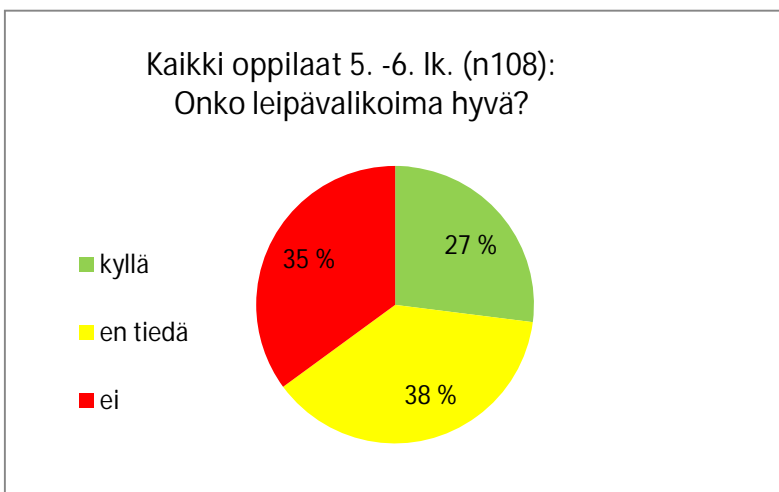
Poikaoppilailta vastauksia tuli yhteensä 197. Pojista 94 % kävi päivittäin syömässä kouluruuan. Pojista 4 % ei osannut sanoa syövätkö he päivittäin koulussa ja 2 % totesi, ettei syö kouluruokaa joka päivä. Tulokset kertovat, että 6 % eli 11 poikaoppilasta ei käy päivittäin syömässä kouluruokalassa. (KUVIO 2.)

Suurin osa oppilaista käy syömässä kouluruuan päivittäin. Kuitenkin tytöt jättävät useammin syömättä kouluruuan kuin pojat. Tuloksista selvisi, että kaikki oppilaat söivät kouluruuan vähintään kerran viikossa.



KUVIO 4. Kaikkien (n=409) oppilaiden mielipide koulun leipävalikoimasta

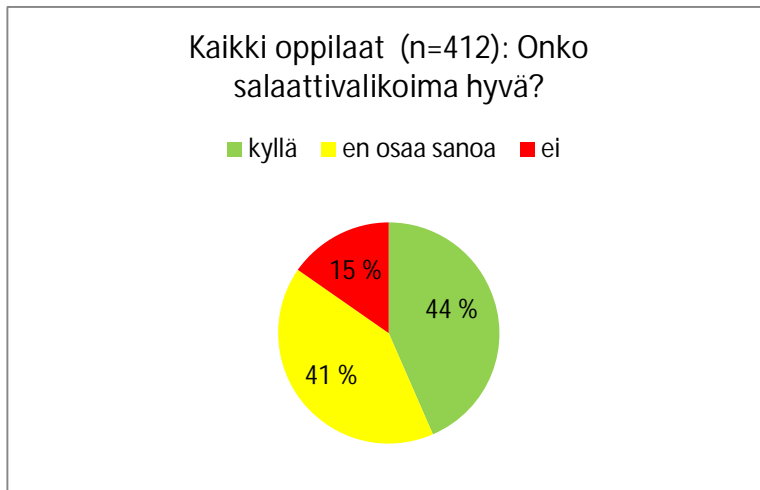
Oppilaista reilu kolmannet oli tyytyväinen koulun leipävalikoimaan ja vajaa kolmannes ei ollut tyytyväinen koulun tarjoamiin leipiin. (KUVIO 4.) Oppilaista 255 henkilöä ei ollut täysin tyytyväinen leipävalikoimaan. Tuloksista voisi päätellä, että koulun leipävalikoima tarvitsee uudistusta.



KUVIO 5. Kaikkien 5. ja 6. luokkalaisten (n=108) mielipide koulun leipävalikoimaan

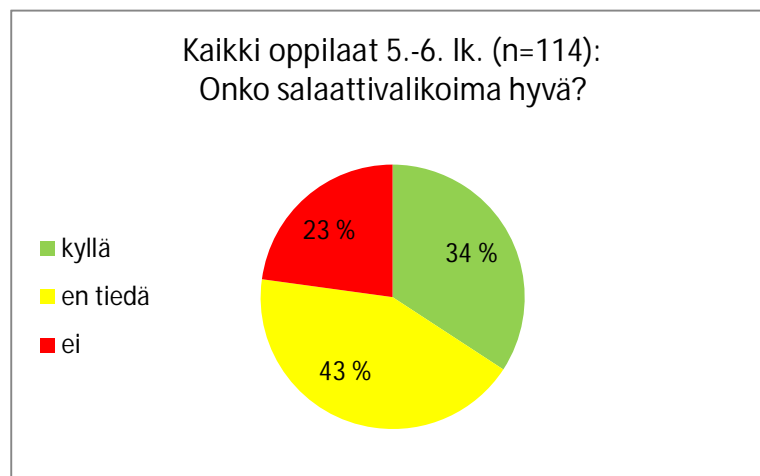
Viides ja kuudesluokkalaisista vain neljännes oli tyytyväinen koulun leipävalikoimaan. Reilu kolmannes, ei pitänyt koulun leipävalikoimasta. Mielipiteet olivat viides ja kuudesluokkalaisilla jyrkemmät, kuin millään muulla ikäryhmällä. Vain noin neljännes piti koulun leipävalikoimasta. (KUVIO 5.)





KUVIO 6. Kaikkien (n=412) oppilaiden mielipide koulun salaattivalikoimaan

Kaikista oppilaista 44 % oli tyytyväinen koulun salaatteihin. Salaattipöytään on löydetty hyvät raaka-aineet, sillä noin kuudesosa oppilaista ei ollut tyytyväinen salaattivalikoimaan. (KUVIO 6.)

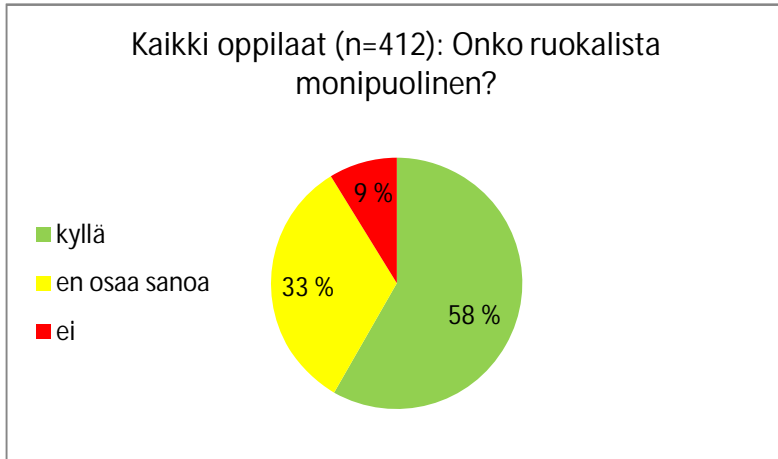


KUVIO 7. Kaikkien 5. ja 6. luokkalaisten (n=114) mielipide koulun salaattivalikoimasta

Melkein neljännes viides ja kuudesluokkalaisten ei pitänyt koulun salaateista. Kuitenkin 39 oppilasta oli tästä ikäryhmästä tyytyväisiä salaattivalikoimaan. (KUVIO 7.) Tässä taas korostuu 5-6 luokkalaisten mielipiteet. Tällä ikäryhmällä on kärkevimmit vastaukset ja kielteisiä vastauksia on paljon. Tuloksia tarkastellessa voidaan epäillä, että tällä ikäryhmällä murrosikä voi vaikuttaa vastauksien laatuun.

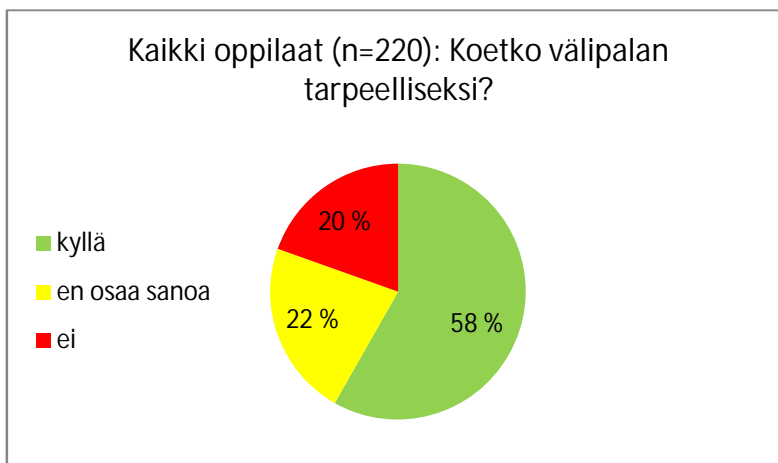
Salaattipöydässä, tulosten perusteella, on paljon hyvää, mutta kehitettävää vielä löytyy. Lapsille salaattivalikoima on aina haaste, mutta positiivista on se, että tulosten

perusteella ainakin 44 % oppilaista on tyytyväisiä salaattivalikoimaan ja todennäköisesti he myös syövät salaatteja päivittäin. (KUVIO 7.)



KUVIO 8. Kaikkien oppilaiden (n=412) mielipide kouluruuan monipuolisuudesta

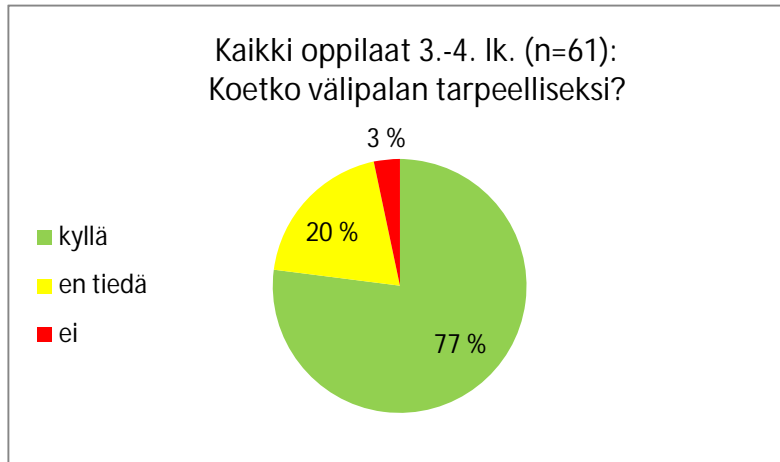
Yli puolet, 58 %, oppilaista oli sitä mieltä, että kouluruoka on monipuolista. Kolmannes oppilasta ei osannut sanoa mielipidettään ja vai 9 % oppilaista ei pitänyt kouluruokaa monipuolisena. Tuloksien mukaan suurin osa oppilaista on sitä mieltä, että ruokalistalta löytyy tarpeeksi erilaisia vaihtoehtoja. (KUVIO 8.)



KUVIO 9. Kaikkien oppilaiden (n=220) mielipide välipalan tarpeellisuudesta

Vain 220 oppilasta vastasi välipalaa koskevaan kysymykseen. Osa luokista oli jättänyt vastaamatta kaikkiin välipalaa koskeviin kysymyksiin, koska välipala ei koskenut heitä. Suurimmalle osalle Tohmajärvellä keskuskeittiön piiriin kuuluville oppilaille ei tar-

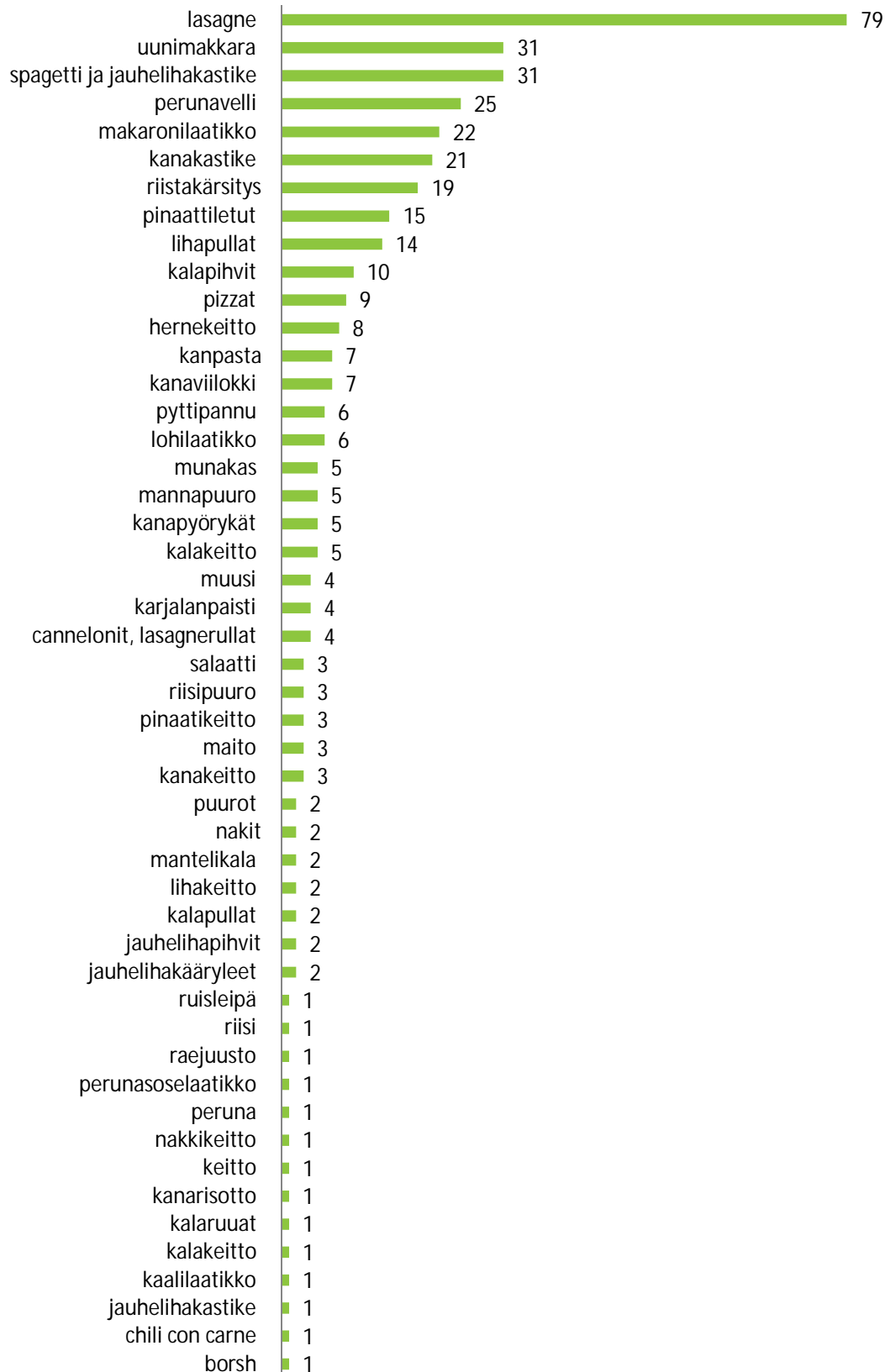
joilla välipalaa. Tuloksista yli puolet (n=128) kysymykseen vastanneista oppilaista koki välipalan tarpeelliseksi ja viidennes, kaikista kysymykseen vastanneista oppilaista ei nähnyt välipalaa välttämättömänä. (KUVIO 9.)



KUVIO 10. 3. ja 4. luokkalaisten (n=61) mielipide välipalan tarpeellisuuteen

Melkein kaikki kolmas ja neljäsluokkalaisten halusi välipalan. Tässä iässä oppilailla alkaa olla pitkiä päiviä koulussa ja kotona ollaan myöhään iltapäivällä. Tulokset kertovatkin, että vain 2 oppilasta tästä ikäryhmästä ei nähnyt välipalaa tarpeellisena.

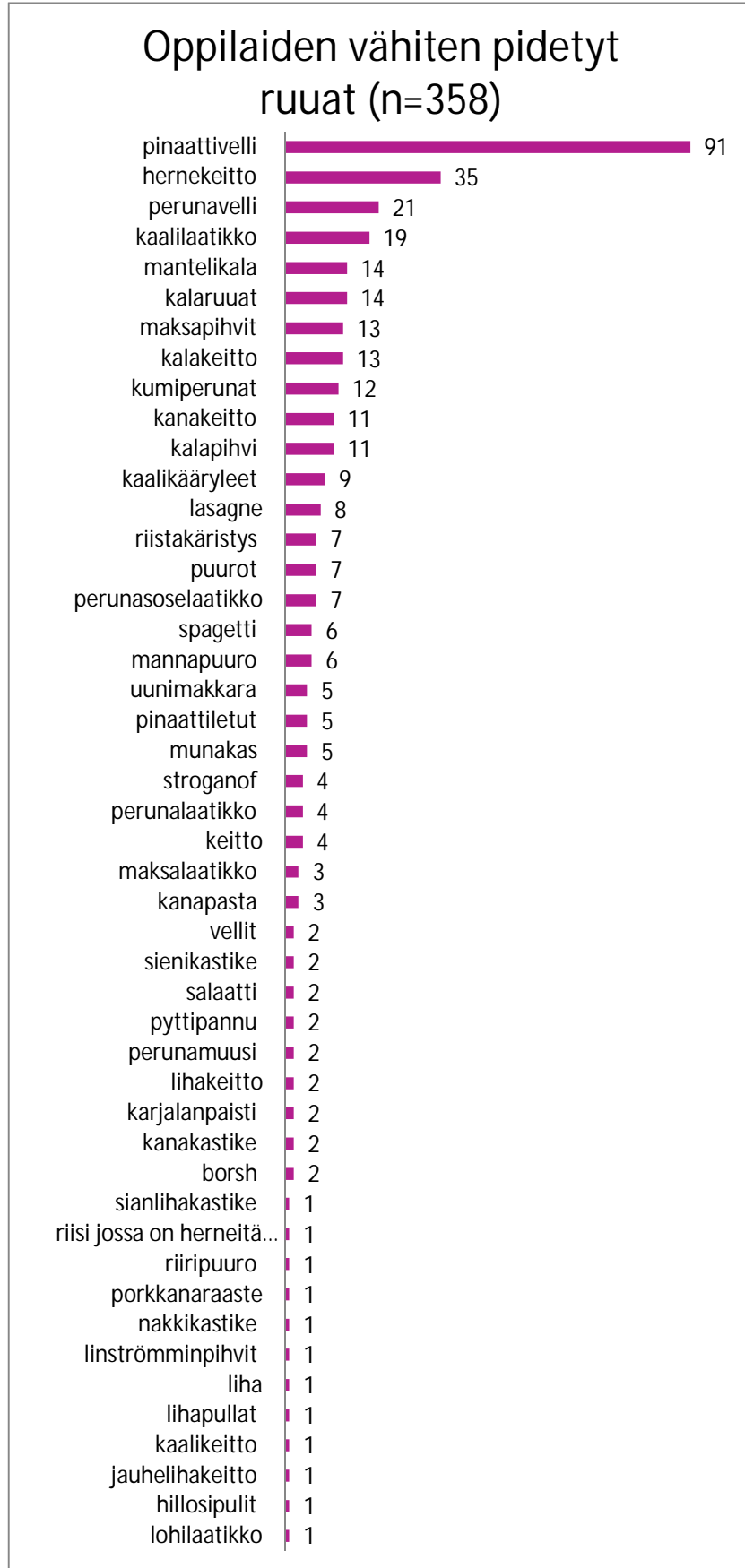
## Oppilaiden lempiruuat (n=388)



KUVIO 11. Oppilaiden lempiruuat (n=388)

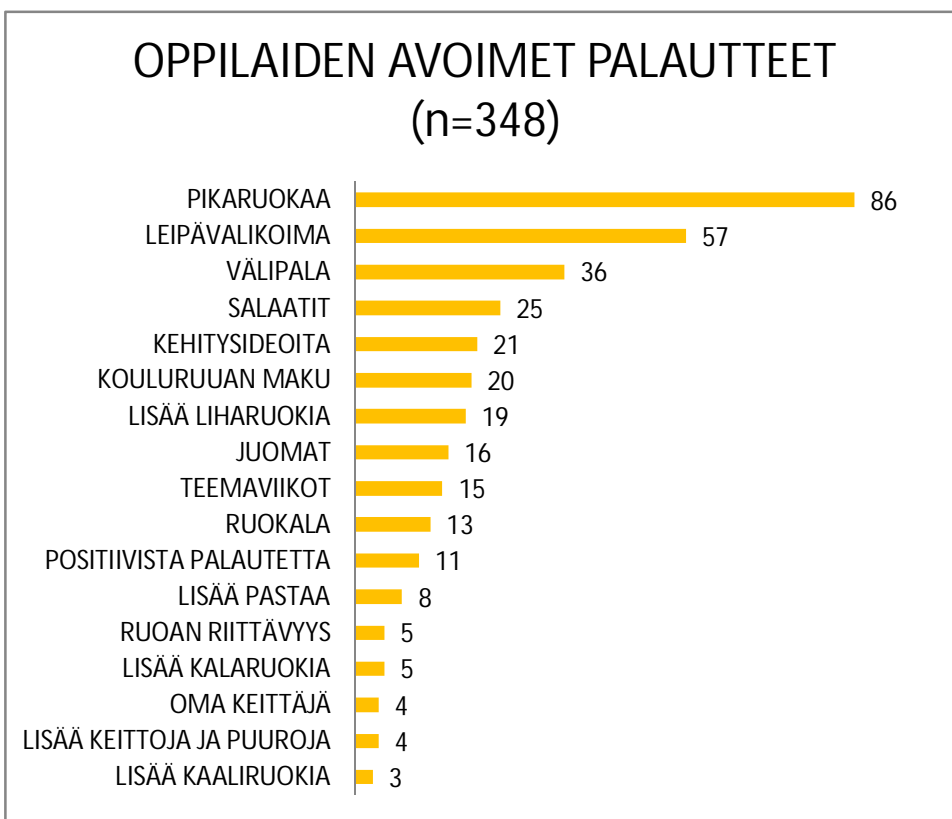
Oppilaiden lempiruusta kymmenen parhaan joukkoon pääsivät lasagne, uunimakkara, spagetti ja jauhelihakastike, perunavelli, makaronilaatikko, kanakastike, riistakä-

ristys, pinaattiletut, lihapullat ja kalapihvit. Lasagne sai kaikista eniten ääniä oppilailta, 79. Lempiruokalista oli laaja ja melkein kaikki ruokalistan ruuat mainittiin oppilaiden palautteissa. (KUVIO 11.)



KUVIO 12. Oppilaiden mielestä "ei niin hyviä ruokia" (n=358)

Vähiten pidetty ruoka oppilaiden (n=91) mielestä oli pinaattivelli. Seuraavat yhdeksän, ei niin hyvää ruokaa, olivat hernekeitto, perunavelli, kaalilaatikko, mantelikala, kalaruuat, maksapihvit, kalakeitto, kumiperunat ja kanakeitto. Vähiten pidetyt ruuat – listan sisältö on myös kirjava, lempiruuaksi nostettu lasagne löytyi myös "inhokki listalla". Tästä voidaan päätellä, että jokaisella on oma makunsa ja kaikkia ei voida miellyttää samanaikaisesti. (KUVIO 12.)



KUVIO 13. Oppilaiden (n=348) avoimet palautteet

Oppilaiden lomakkeessa oli viimeiseksi avoin kohta, johon oppilaat saivat kirjoittaa vapaan sanan. Vastauksista löytyi paljon yhtäläisyyksiä. Eniten oppilaat halusivat ruokalistalle "pikaruokaa", joka käsittää hampurilaisia, ranskalaisia, hot dogeja, pizzaa ja kebabia.

Toiseksi eniten oppilaat kirjoittivat leipävalikoimasta. Oppilaiden toiveena oli saada kouluruokailun yhteydessä useammin ruisleipää eikä aina näkkäriä. Yleisesti ottaen oppilaat toivoivat nykyistä laajempaa leipävalikoimaa.

Oppilaista (n=348) 36 oli maininnut välipalan kirjoituksissaan. Välipalaa toivottiin kaikille oppilaille. Välipalaehdotuksissa toivottiin nykyistä enemmän hedelmiä, leikkeleitä ja juustoa leivän kanssa ja jogurttia olisi mukava saada.

Salaattipöytä sai monta kehitysideaa. Oppilaat toivoivat aikaisempaa enemmän ja tuoreempia salaatteja. Erilaiset salaattit kuten feta- ja kanasalaatti mainittiin useasti sekä moni toivoi, että sipulia ei sekoitettaisi salaatin sekaan.

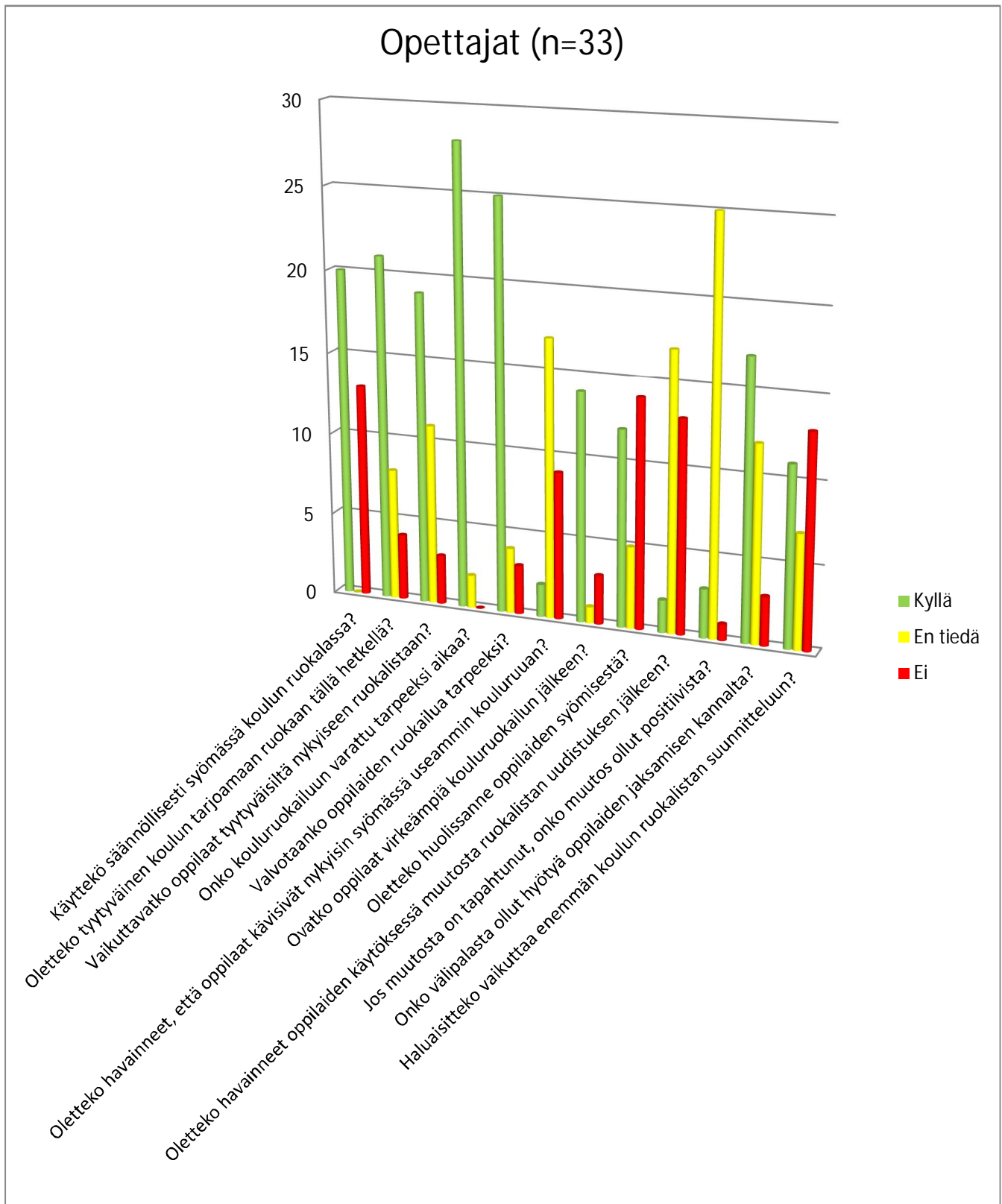
Kehitysideoista päällimmäiseksi oppilaat mainitsivat "kumiperunat". Kumiperunat ovat keitettyjä perunoita, jotka ovat kovia ja kumimaisia. Moni oppilas ei tykännyt perunavellistä ja parannusehdotuksista löytyi ainakin yksi syy siihen, miksei perunavellistä pidetty, "perunavelli on liian mautonta". Kouluruoka sai myös positiivista palautetta. Palautteissa mainittiin hyvä ja maukas ruoka, ruoka on ollut parempaa kuin ennen ja "kaikki on erittäin hyvää".

Kouluruuan makua oli kommentoinut 20 oppilasta. Oppilaat toivoivat erilaisia ja uusia ruokia. Moni toivoi myös, että koulussa olisi useampi ruokavaihtoehto samana päivänä. Erityisruokavalioihin kaivattiin myös enemmän vaihtelevuutta. Teemaviikot mainittiin monessa kohtaa. Kansainvälisistä ruokakulttuureista teematoiveina olivat Japani, Italia, Venäjä ja Kiina.

Muita oppilaiden antamia kommentteja oli muun muassa, enemmän lihaa, nakkiruokia, mehua, pastaa, kalaa, keittoja, puuroja ja kaaliruokia. Muutama oppilas kaipasi kouluun omaa keittäjää ja ruokalaan kaivattiin väriä. Muutama oppilas toivoi, että ruoka ei loppuisi kesken, vaan sama ruoka riittäisi kaikille läpi koko päivän. Myös ruokalan meluisuus ja pitkät ruokajonot mainittiin palautteissa.

Tuloksista selvisi, että oppilaat kaipasivat laajuutta leipä- ja salaattivalikoimaan, sekä välipala haluttiin kaikille tarjoiltavaksi. Kuvioiden 4, 6 ja 9 tulokset tukevat oppilaiden kirjallisesti antamia palautteita.

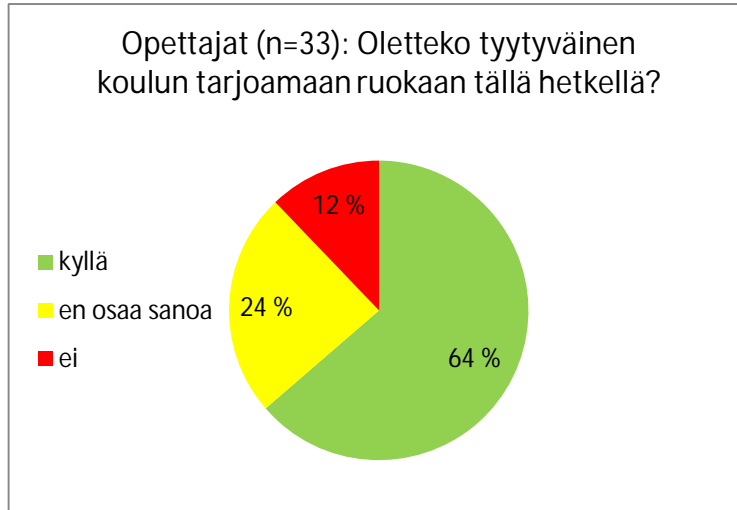
## 4.2 Opettajat



KUVIO 14. Opettajien (n=33) kysymykset ja vastaukset



Opettajien kysymyslomakkeita jaettiin yhteensä 33 kappaletta ja kaikilta opettajilta saatiin myös vastaukset. Kuviossa 14 on kaikki opettajien vastaukset kootusti.



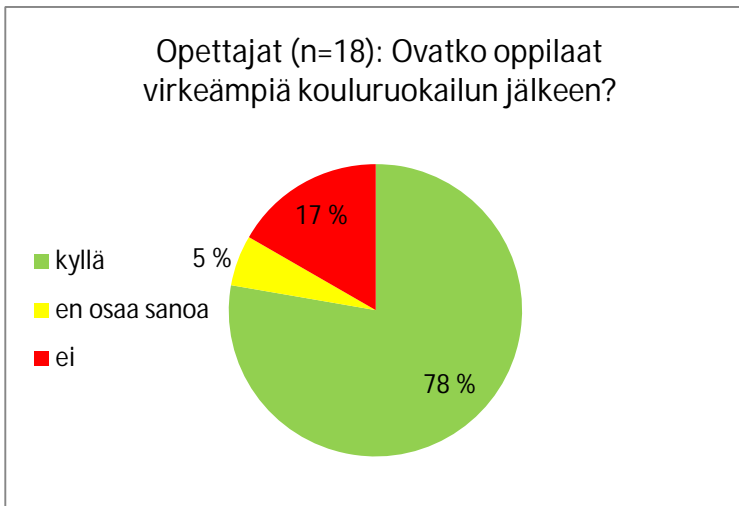
KUVIO 15. Opettajien (n=33) tyytyväisyys kouluruokaa kohti

Suurin osa opettajista, 64 %, oli tyytyväisiä kouluruokaan (KUVIO 15). Opettajista 13 henkilöä ei käynyt päivittäin syömässä koulussa (KUVIO 14) ja 13 opettajaa oli vastannut kysymykseen ”Oletko tyytyväinen koulun tarjoamaan ruokaan tällä hetkellä?”, joko en tai en osaa sanoa (KUVIO 15).



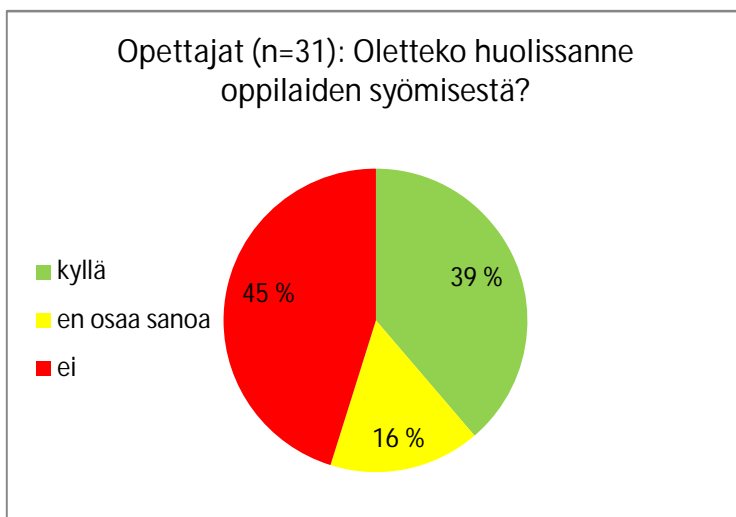
KUVIO 16. Opettajien (n=28) havainnointi siitä, että käyvätkö oppilaat nykyään aktiivisemmin syömässä kuin aikaisemmin

Noin puolet opettajista ei ollut seurannut oppilaita niin aktiivisesti, että he osaisivat sanoa, kävisivätkö oppilaat lukuvuonna 2011–2012 enemmän syömässä kuin aikaisempina lukuvuosina. Opettajista yhdeksän oli sitä mieltä, että oppilaat kävivät samaan malliin syömässä kuin aikaisemmin ja kaksi opettajaa oli havainnut, että oppilaat kävisivät aktiivisemmin syömässä. (KUVIO 16.) Tuloksista nähdään miten aktiivisesti opettajat valvovat kouluruokailua.



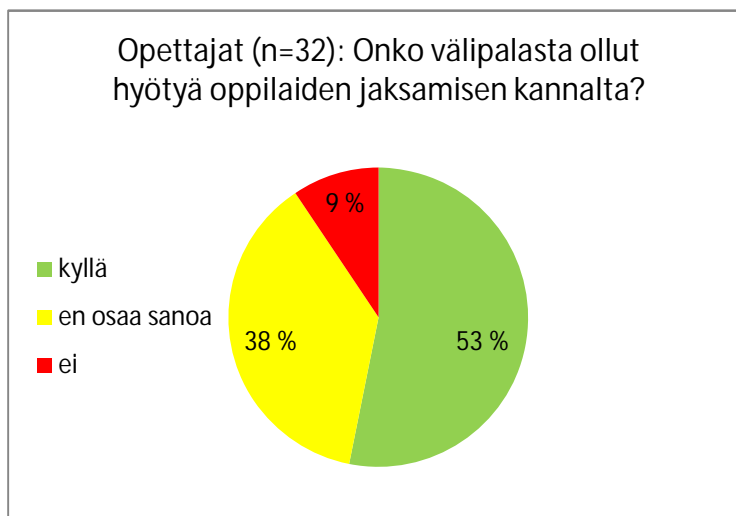
KUVIO 17. Opettajien (n=18) havainnot oppilaiden virkeydestä kouluruokailun jälkeen

Opettajista vain 18, oli vastannut kysymykseen ”Ovatko oppilaat virkeämpiä kouluruokailun jälkeen?”. Opettajista 14 oli vastannut kysymykseen positiivisesti, yksi opettaja ei tiennyt onko ruualla mitään merkitystä oppilaan vireystilaan. Opettajista kolme oli sitä mieltä, ettei ruualla ollut mitään vaikutusta oppilaan virkeyteen. (KUVIO 17.) Suurin osa opettajista kuitenkin vahvistaa teorian, että kouluruualla on merkitystä oppilaan vireyteen ja jaksamiseen.



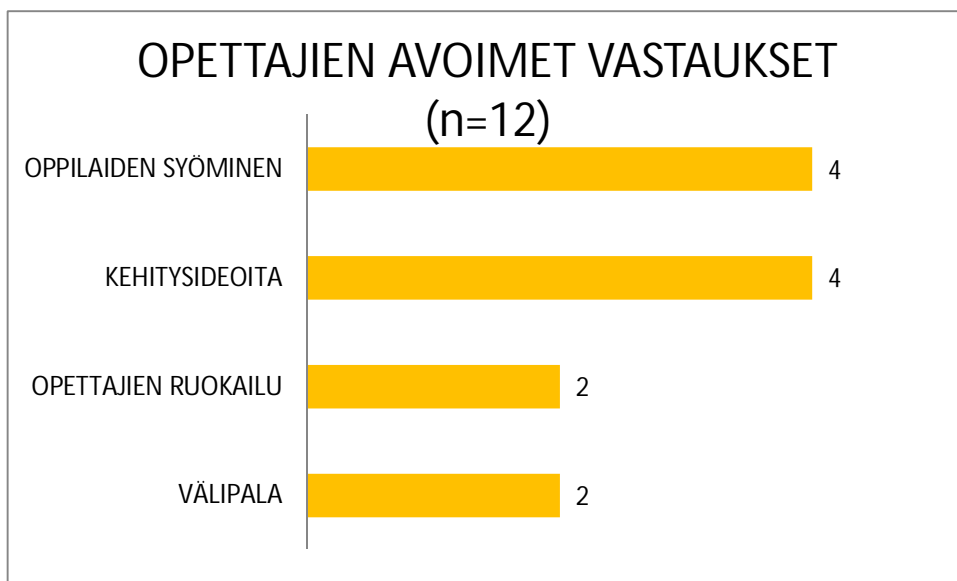
KUVIO 18. Opettajien (n=31) huolestuneisuus oppilaiden kouluruokailusta

Opettajista 31 oli vastannut kysymykseen: ”Oletteko huolissanne oppilaiden syömisestä?” Opettajista 14 oli vastannut, ettei ollut huolissaan oppilaiden syömisestä, mutta 12 opettajaa oli huolissaan oppilaista ja oppilaiden ruokailusta. Viidellä opettajalla ei ollut mielipidettä asiaan. (KUVIO 18.) Tulokset herättävät kysymyksen; mistä opettajat ovat huolissaan, lasten valikoivasta ruokavaliosta, syömättömyydestä vai jostain muusta?



KUVIO 19. Opettajien (n=32) havainnoinnit välipalan vaikutuksista oppilaiden jaksamiseen

Opettajista 32 oli vastannut kysymykseen, jossa käsiteltiin välipalan vaikutusta oppilaan jaksamiseen. Yli puolet opettajista oli sitä mieltä, että välipalasta oli ollut hyötyä oppilaan jaksamisen kannalta ja 9 % eli kolme opettajaa oli sitä mieltä, että välipalalla ei ollut mitään vaikutusta oppilaan jaksamiseen. (KUVIO 19.) Suurin osa opettajista on siis seurannut oppilaita ja heidän käyttäytymistään, sillä tutkitusti energiansaanti parantaa oppilaiden keskittymiskykyä (Ravitsemuskatsaus 2007, 14).

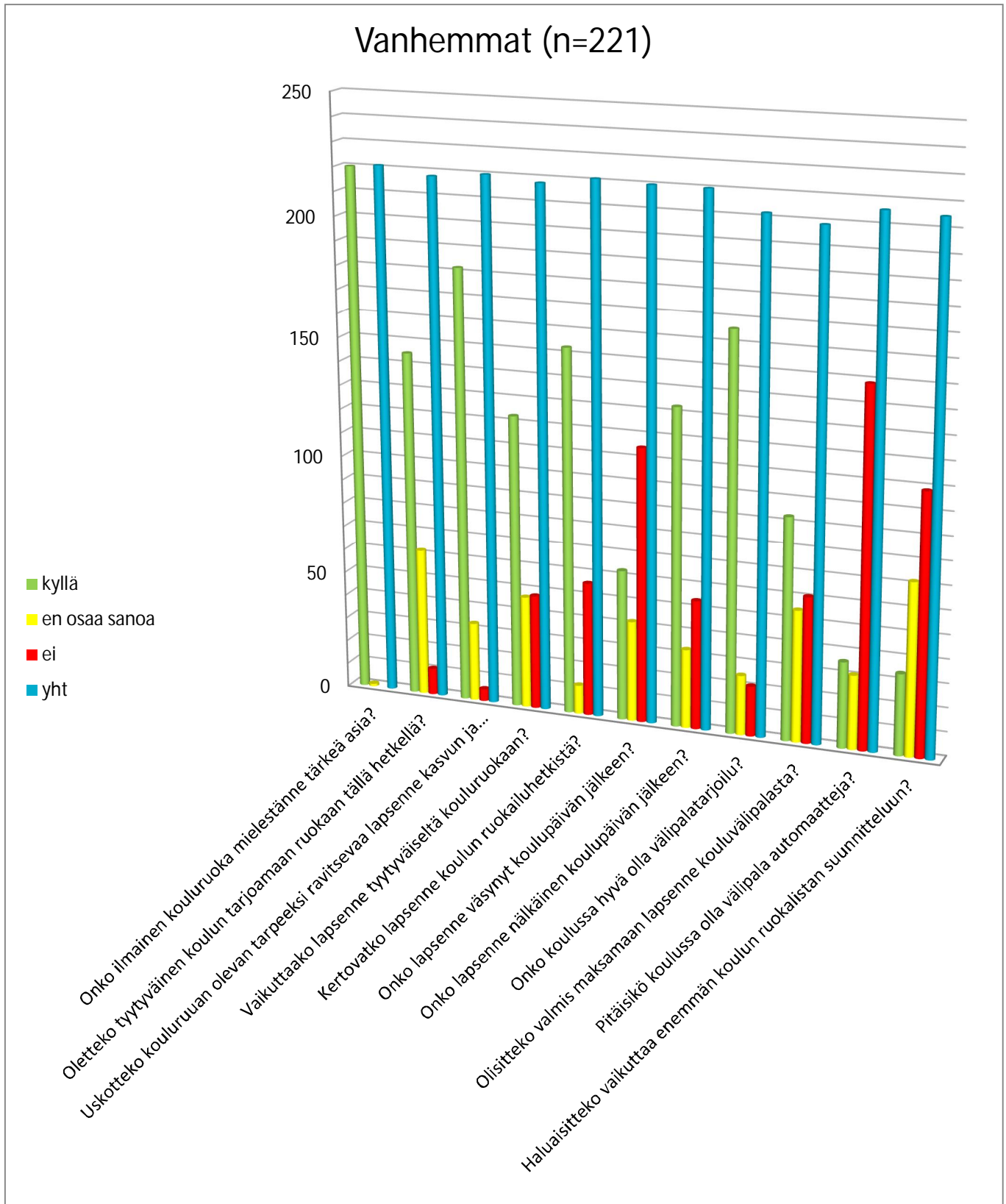


KUVIO 20. Opettajien (n=12) avoimet palautteet

Opettajat olivat kommentoineet oppilaiden ruokailua seuraavasti; muutaman opettajan mukaan oppilaat ovat aina syöneet hyvin ja oppilaista vain muutamat syövät huonommin. Opettajat olivat kuulleet myös oppilaiden kehuja kouluruuasta.

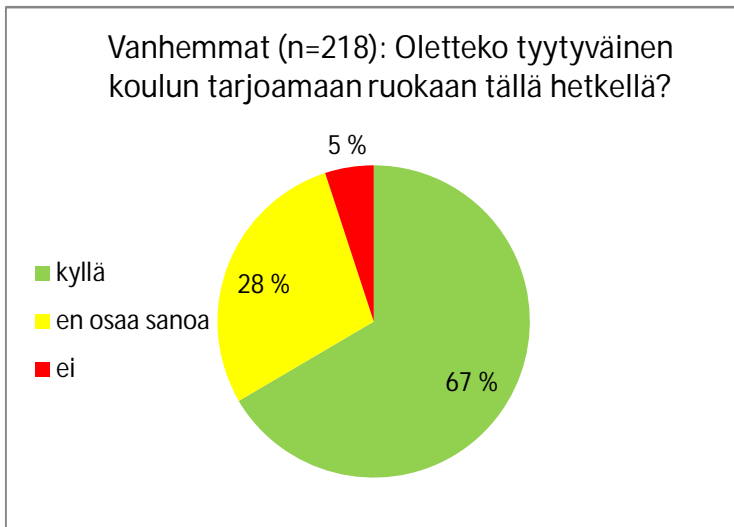
Opettajille ei kuulu ruokaetua, joten moni opettaja syö omia eväitään. Kuitenkin kouluruokaan on annettu muutama kehitysidea: Pikkelssiä ei saisi sekoittaa salaatin joukkoon, vaan pikkelssi olisi hyvä olla erillisessä astiassa, kuten muutkin salaatin eri komponentit. Kasviksia saisi olla enemmän ja lisukkeisiin toivottiin enemmän vaihtelua. Opettajista kaksi oli kommentoinut, että oppilaille ei tarjoilla välipalaa. Välipalatarjoilu tapahtuukin jokaisessa koulussa eri tavalla ja jossain koulussa ei välipalatarjoilua ole ollenkaan. (KUVIO 20.)

## 4.3 Vanhemmat



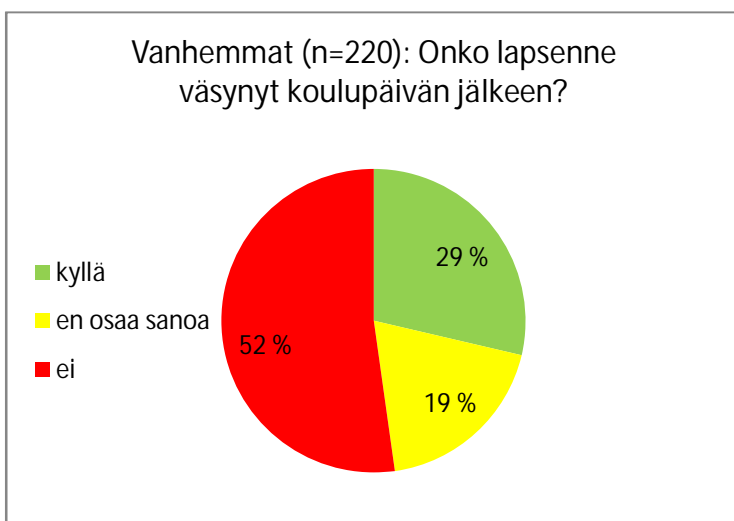
KUVIO 21. Vanhemprien (n=221) kysymykset ja vastaukset

Vanhempien lomakkeita lähetettiin yhtä monta kuin oppilaita oli, eli 554 kappaletta. Vanhempien vastauksia saatiin takaisin yhteensä 221 kappaletta. Kyselyitä lähettäessä, emme ottaneet huomioon sitä, että koulussa saattoi olla sisaruksia joilla oli samat vanhemmat. Näin ollen vanhempien lomakkeita olisi voinut lähettää vähemmän. Vanhempien vastausprosentiksi tuli 39,90 %. (KUVIO 21.)



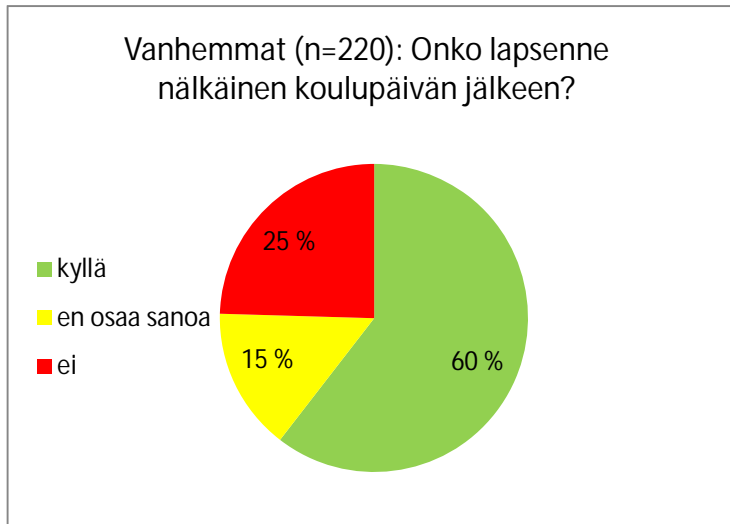
KUVIO 22. Vanhempien tyytyväisyys kouluruokaan

Vanhemmista 67 % oli tyytyväisiä kouluruokaan ja vain 5 % ei ollut tyytyväisiä tämän hetkiseen kouluruokaan. (KUVIO 22.) Kyselyn oppilaat kuuluvat Tohmajärven kunnan keskuskeittiöpiiriin ja tuloksien mukaan suurin osa oppilaiden vanhemmista on ollut tyytyväinen keskuskeittiön tuottamaan ruokaan.



KUVIO 23. Vanhempien (n=220) vastaukset lastensa koulun jälkeiseen väsymykseen

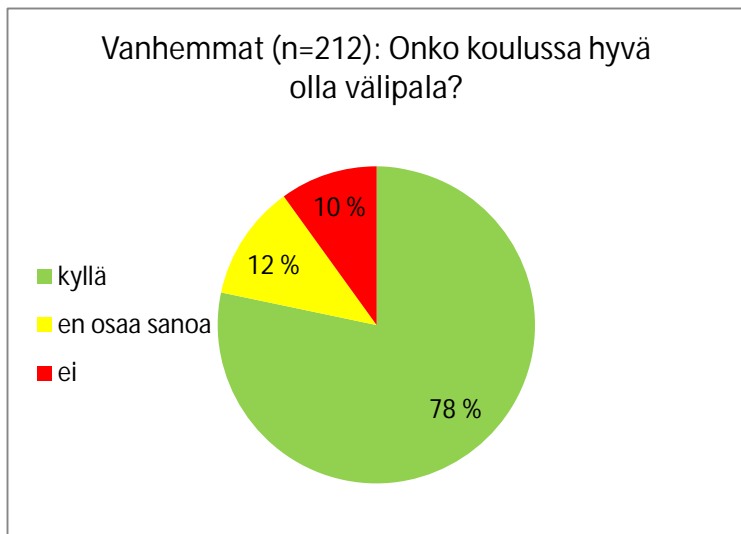
Noin puolet vanhemmista vastasi, että heidän lapsensa eivät ole väsyneitä koulupäivän jälkeen, mutta 29 % vanhemmista kertoi, että heidän lapsensa olivat väsyneitä. Vanhemmista 19 prosentilla ei ollut mielipidettä kysymykseen. (KUVIO 23.) Kysymyksellä etsittiin yhteyttä siihen, onko lapsella laskenut energiataso jo niin alas kouluruokailun jälkeen, että lapsi olisi väsynyt kotona koulupäivän jälkeen.



KUVIO 24. Vanhemmat (n=220) kertovat, ovatko heidän lapsensa nälkäisiä koulupäivän jälkeen

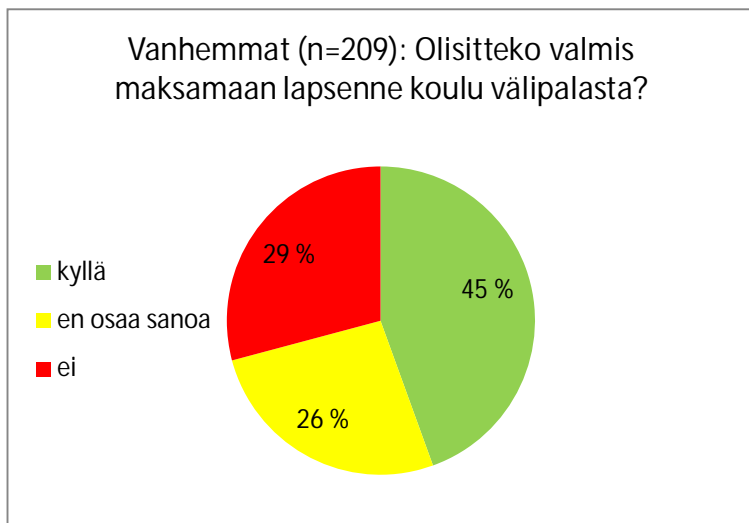
Neljännes vanhemmista vastasi, etteivät heidän lapset ole nälkäisiä koulun jälkeen. Toisin kuin 60 % vanhemmista vastasi, että heidän lapsensa ovat nälkäisiä koulupäivän jälkeen. (KUVIO 24.)

Vanhempien mukaan 60 % oppilaista on siis nälkäisiä koulupäivän jälkeen, mutta 52 % oppilaista ei ole väsynyt koulun päätyttyä. Tuloksista päätellen keskuskeittiön tarjoama ruoka, riittää melko hyvin pitämään oppilaat vireänä kotiin asti, vaikka nälkä yllättääkin loppupäivästä. (KUVIO 23 & 24.)



KUVIO 25. Vanhempien (n=212) mielipide koulussa tarjottavasta välipalasta

Suurin osa vanhemmista sanoi, että koulussa olisi hyvä olla välipala. Vain 10 % vanhemmista sanoi, ettei koulussa tarvitsisi olla välipalaa ja 12 % vanhemmista ei antanut mielipidettä asiaan. (KUVIO 25.)

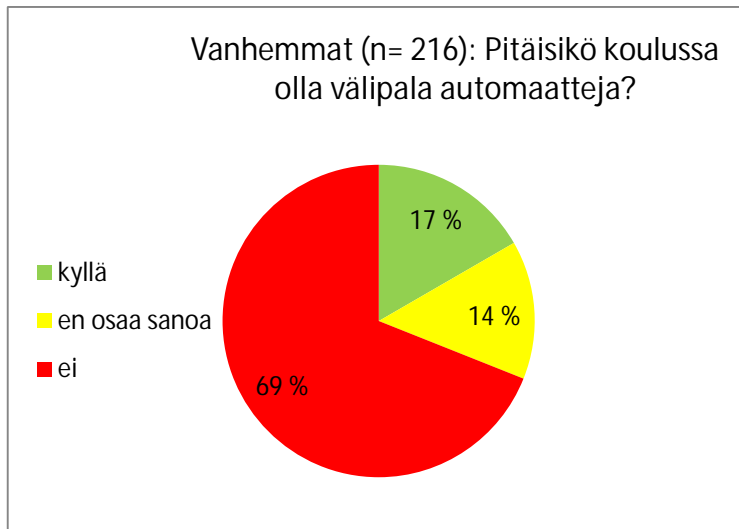


KUVIO 26. Vanhempien (n=209) mielipide maksulliseen kouluvälipalaan

Alle puolet vanhemmista olisi valmis maksamaan lapsensa välipalan koulussa ja vajaa kolmannes vanhemmista ei haluaisi maksaa välipalasta mitään. Neljännes ei ottanut kantaa kysymykseen. (KUVIO 26.)

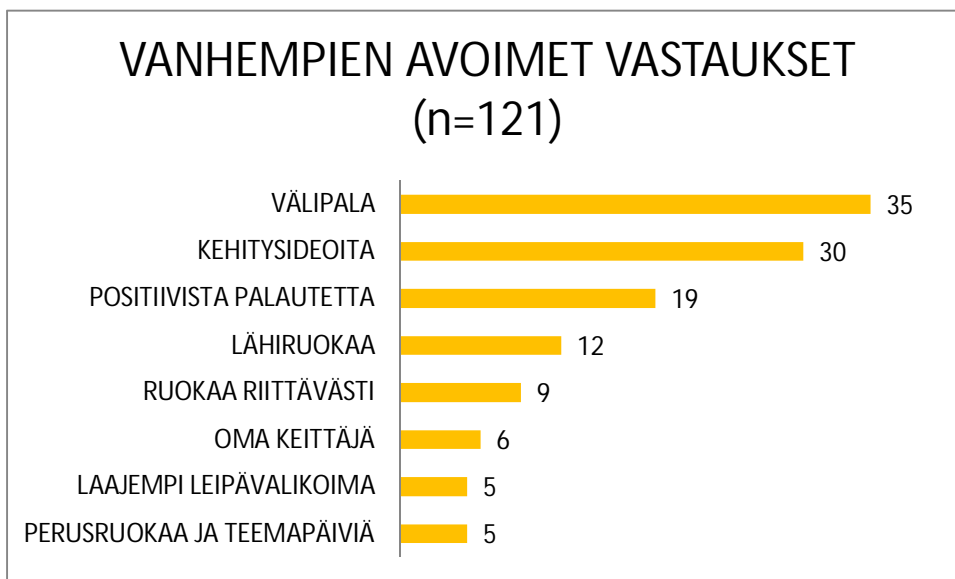


Vanhemmat haluaisivat lapsilleen välipalan, mutta alle puolet vanhemmista olisi valmis maksamaan siitä. Tuloksista päätellen vanhempien mielestä välipala pitäisi sisältyä kouluruokailuun eli välipalan pitäisi olla maksuton. (KUVIO 25 & 26.)



KUVIO 27. Vanhempien (n=216) mielipide välipala automaateista

Vanhemmista 69 % vastasi kielteisesti välipala-automaatti ehdotuksella, mutta 17 % vanhemmista oli sitä mieltä, että koulussa voisi olla välipala-automaatteja. (KUVIO 27.)



KUVIO 28. Vanhempien (n=121) avoimet vastaukset

Vanhempien puhutuin aihe oli välipala. Vanhempien mielestä välipala pitäisi tarjoilla kaikille, varsinkin niille oppilaille joilla oli pitkä koulupäivä. Osa vanhemmista olisi valmis maksamaan välipalasta ”muutaman euron”, mutta osa vanhemmista oli myös sitä mieltä, että jos välipala olisi maksullinen, he valmistavat itse välipalan lapsilleen. Osissa kouluissa välipala tarjoillaan jo niille oppilaille, jotka ovat koulukyydityksessä ja yksi vanhemmista kommentoi tähän: ”Koen epäreiluna sen, että välipala kuuluu vain kyytioppilaille.” Välipalalle toivottiin myös enemmän hedelmiä ja leikkeleit. Vastakset tukevat kuvion 25 tuloksia.

Vanhempien kehitysideat olivat samanlaisia kuin oppilaidenkin. Kumiperunat tulivat kommenteissa myös vanhemmilla esille. Eräs vanhempi kommentoi kuitenkin, että keskuskeittiössä ruokaileva yläkoululainen ei ole huomannut perunoissa mitään vikaa, mutta tämän pienempi sisar, joko kuuluu keskuskeittiön jakelupiiriin, sanoo, että perunat ovat kumisia. Tästä herääkin kysymys, vaikuttaako ruuan kuljetus perunoiden laatuun. Kouluruuan mausta kommentit olivat, että ruoka saisi olla maukkaampaa ja eikä käytettäisi pelkästään suolaa ja pippuria. Vanhempien toiveena oli myös, että koulussa tarjoiltaisiin enemmän perusruokaa ja vähemmän eineksiä.

Kouluruoka sai myös paljon positiivista palautetta. Moni vanhempi sanoi, että pääasia on, että oma lapsi on tyytyväinen, niin vanhemmatkin ovat tyytyväisiä. Kouluruokaa kehuttiin myös hyväksi ja maukkaaksi ja varsinkin liharuuat saivat paljon kiitosta. Moni vanhempi oli tyytyväinen kouluruokaan, niin kuin kuvion 22 tuloksetkin kertovat.

Muita vanhempien kommentteja oli, että lähiruokaa pitäisi olla mahdollisimman paljon. Osa vanhemmista ei ollut tyytyväinen keskuskeittiöön ja toivoi omaa keittäjää koululle. Osa vanhemmistakin toivoi kouluun laajempaa leipävalikoimaa, sekä erilaisia teemapäiviä, samat asiat tulivat esille myös oppilaiden kommenteissa.

Vastauksista huomiota herättävin kohta oli ”ruokaa riittävästi”. Vanhemmista yhdeksän kommentoi, että ruokaa ei ole ollut koulussa riittävästi. Syynä tähän vanhemmat kertoivat, että ruoka oli loppunut koulussa kesken tai kaikki oppilaat eivät olleet saaneet samaa ruokaa mitä päivän ensimmäiset oppilaat. Vanhemmat toivoivatkin, että ruokaa tehtäisiin riittävästi niin, että viimeiset oppilaat saisivat samaa ruokaa kuin ensimmäiset oppilaat.

## 5 POHDINTA

Tutkimuksen aiheena oli selvittää Tohmajärven kunnan keskuskeittiön kouluruokailistan 2011- 2012 toimivuus, oppilaiden hyvinvointi ja se, oliko välipalalle koulussa tarvetta. Tutkimuskohteiksi valitsimme toimeksiantajan, Marja-Leena Puolakan, Tohmajärven kunnan ruoka- ja siivouspalvelupäällikön kanssa, oppilaat, opettajat ja vanhemmat. Kaikilta ryhmittä kysyttiin heidän tyytyväisyys tämän hetkiseen kouluruokaan. Oppilailta haluttiin listan kehittämiseksi tietoa kouluruokailistan toimivuudesta ja kuulla heidän kehitysehdotuksiaan. Opettajilta selvitettiin se, miten ruokailu vaikuttaa oppilaiden työvireyteen ja olisiko välipala hyvä tarjoilla, jotta oppilaat jaksaisivat paremmin keskittyä koulussa. Vanhemmilta haluttiin kuulla heidän mielipiteensä kouluvälipalasta, olisiko välipala hyvä olla ja oltaisiinko siitä valmiita maksamaan. Selvitettiin, ovatko oppilaat väsyneitä ja nälkäisiä koulupäivän jälkeen.

### 5.1 Tutkimuksen luotettavuus

Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä; onko tutkimuksessa kysytty juuri oikeita asioita, oikealta kohderyhmältä ja oikeaan aikaan. Reliabiliteetti tarkoittaa taas tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen kysymykset on oltava yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä, jotta saataisiin luotettavia tuloksia. Tutkimuksessa on saatava samoja/ samankaltaisia vastauksia useampia, jotta tutkimus on reliabiliteetti, eivätkä tulokset saa olla sattuman varaisia. (Hiltunen 2009.)

Tohmajärven keskuskeittiön piiriin kuului kuusi eri koulua ja yhteensä 554 oppilasta. Kyselyyn osallistuneet oppilaat olivat ensimmäiseltä luokalta lukiolaisiin asti. Opettajia oli yhteensä 33 ja kaikille 554 oppilaalle jaettiin myös vanhempien kyselylomake. Laadimme lomakkeen kysymykset yhdessä toimeksiantajan kanssa. Testasin lomakkeiden toimivuuden ystäväilläni ja nuoremmilla serkuillani. Kaikki testajat totesivat, että lomakkeen kysymykset olivat selkeitä ja tarpeeksi yksinkertaisia ymmärrettäviksi. Oppilaiden kysymyslomakkeiden jako ja täyttö tapahtui opettajien opastuksessa. Oppilaat saivat lomakkeet opettajiltaan heti aamusta luokanvalvojan tunnilla ja oppilaat vastasivat kyselyyn välittömästi. Samalla opettajat jakoivat oppilaille vanhempien kysymyslomakkeet ja ohjeistivat oppilaita viemään lomakkeen kotiin ja palauttamaan lomake takaisin opettajalle tiettyyn päivään mennessä.

Tutkimukseen vastasi 414 oppilasta, kaikki 33 opettajaa ja 221 vanhempaa. Tutkimuksen ajankohta ei ollut paras. Kysely toteutettiin 24.5.2012 ja osa lukiolaisista ja

yläkoululaisista oli tuona ajankohtana luokkaretkellä tai muissa kevätjuhlan järjestelypuuhissa. Tämän takia oppilaista yli sata oppilasta jätti vastaamatta kyselyyn ja vastausprosentiksi muodostui noin 75 %. Emme myöskään ottaneet huomioon, jakaesamme vanhempien lomakkeita, että vanhempia on vähemmän kuin oppilaita, sillä koulussa oli sisaruksia, joilla oli samat vanhemmat. Tämä vääristi hieman vanhempien vastausprosenttia. Vanhempien vastausprosentiksi muodostui noin 40 %.

Oppilaat täyttivät kyselylomakkeen opettajien valvonnassa. Tällä keinoin saimme suuren vastausprosentin ja varmistuimme siitä, että lomakkeen täytön aikana, oppilaat eivät päässeet jakamaan mielipiteitään muiden oppilaiden kanssa ja kaikki oppilaat täyttivät lomakkeen omassa rauhassa. Vanhempien kysymyslomakkeiden jaossa otimme riskin ja annoimme oppilaiden vastuulle lomakkeiden palautuksen takaisin koululle. Yllätyimme molemmat toimeksiantajan kanssa, siitä kuinka monta vanhempaa vastasi kyselyyn ja kuinka monta täytettyä lomaketta saimme takaisin.

Käytin kysymyslomakkeen laatimiseen sekä kvantitatiivista, että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, jolloin valinnaiset ja avoimet vastaukset täydensivät toisiaan ja näin ollen tutkimuksen luotettavuus parani.

## 5.2 Tutkimuksen tuloksien merkityksellisyys

Lähdimme toimeksiantajan kanssa etsimään oppilailta vastauksia koulun ruokalistasta. Koulun leipä- ja salaattivalikoima tarvitsee uudistusta. Vastaukset näkyivät vaihtoehtovastauksissa ja avoimissa palautteissa. Molempiin sekä leipä- että salaattivalikoimaan kaivattiin enemmän vaihtoehtoja. Oppilaat toivoivat myös välipalaa, joka näkyi sekä vaihtoehto- että avoimissa vastauksissa. Oppilaiden listaamat ”inhokki ruuat” olivat melko yksiselitteisiä. Pinaattivelli sai eniten ääniä. Johtopäätöksenä oli että, pinaattivelli olisi hyvä jättää ruokalistalta pois kokonaan tai sen reseptiä tulisi muokata.

Suurin osa vanhemmista oli tyytyväisiä kouluruokailuun, mutta kaikista eniten vanhempia puhutti välipala. Suurin osa haluaisi lapsilleen välipalan, mutta kaikki eivät olisi siitä valmiita maksamaan. Tässä Tohmajärven kunnan on mietittävä tarjotaanko välipala vain ”kyytioppilaille” vai onko kunnalla varaa tarjota kaikille oppilaille välipala vai olisiko maksulliselle välipalalle tarpeeksi kysyntää. Opettajatkin olivat sitä mieltä, että välipalalla oli positiivista vaikutusta oppilaan työvireyteen. Tutkimus osoitti sen,

että kouluruokaan oltiin pääpiirteittäin tyytyväisiä ja se on tarpeeksi ravitsevaa, että oppilaat jaksavat pitkän koulupäivän kotiin saakka.

Tutkimus oli mielenkiintoinen, sillä pääsin tutkimaan suunnittelemani ruokalistan tuloksia. Oli hieno huomata, että ruokalista suuresta osin toimi myös käytännössä. Tutkimus- ja kehitystyötä olisi tästä hyvä jatkaa, sillä kehityskohteita löytyi, niin ruokalistan osalta kuin välipalatarjoilun kehityksen osalta. Tohmajärven kunnan kannattaisi tulevaisuudessa selvittää tätä tutkimusta tarkemmin ja kysyä vanhemmilta se, mitä vanhemmat olisivat todellisuudessa valmiita panostamaan kouluvälipalaan.

Mielestäni oppilaita täytyy kuunnella kouluruoka asiassa. Saimme tälläkin tutkimuksella hyviä vastauksia siitä, mistä oppilaat pitävät kouluruokailussa ja mistä he eivät pidä. Jokaisen koulun olisi hyvä noin kerran vuodessa, tehdä oppilaille mielipidekysely kouluruokailusta. Tällä tavalla kouluruokailua pystyttäisiin kehittämään lasten mieltymyksien mukaan, mutta kuitenkin ravintosuositusten mukaisesti. Mitä kouluruokailun rahoitukseen tulee, Tohmajärven kunta on yksi hyvä esimerkki siitä, että kouluruokaan on hyvä panostaa taloustilanteesta huolimatta. Kunnassa pyritään tekemään lähiruokaa ja ruokaa valmistetaan rakkaudella oppilaille.

Mielestäni kouluruoka on asia mihin kuntien ja valtion olisi hyvä panostaa jatkossa entistä enemmän. Kaikki ruokailutavat ja tottumukset opitaan jo lapsena, ja ne siirtyvät aikuisuuteen ja opitut tavat siirtyy taas seuraavalle sukupolvelle. Hyvällä ja ravitsevalla kouluruokalla voidaan vaikuttaa tulevaisuuden suomalaisten hyvinvointiin.

## 6 LÄHTEET

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2009. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro OY. Helsinki.

Heikkinen, T. 2005. Ravitsemuksellisia näkökohtia kouluruokailusta. *Elintarvike ja terveys*. 2005 nro 4-5, 34-38.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiteetti. [Verkkajulkaisu] Jyväskylän yliopisto. Graduryhmä 18.2.2009 [viitattu 11.11.2012]. Saatavissa:

[http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf)

Honkamaa, S. 2012. Vauhtia kuidusta! [Verkkajulkaisu] Pilttipiiri 2012 [viitattu 13.11.2012]. Saatavissa: <http://pilttipiiri.fi/jutut/ruoka-ja-ravitsemus/vauhtia-kuiduista>

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. [Verkkajulkaisu] Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008 [viitattu 10.10.2012]. Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf)

Hoppu, U., Lehtisalo, J. & Pietinen, P. 2009. Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke: paluu perusasioihin. *Bolus*. 2009 nro 3, 8-11.

Jämsén, P. 2006. Terveyttä kasviksilla. *Bolus*. 2006 nro 4, 10-12.

Järkipalaa. 2008. Yhteenvedot 2.12.2008 julkaistuista tuloksista. [ Verkkajulkaisu] 2.12.2008 [viitattu 10.10.2012]. Saatavissa:

[http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/21F2F4EB-E5E2-4B1D-982E-76D0BC5E9EB5/0/Liite\\_Jarkipalaa\\_tiedotteeseen\\_Final.pdf](http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/21F2F4EB-E5E2-4B1D-982E-76D0BC5E9EB5/0/Liite_Jarkipalaa_tiedotteeseen_Final.pdf)

Keso, T., Lehtisalo, J. & Rauramo, U. 2009. Hankkeen kehittämistoimenpiteet: Kouluikäiseen ruokailuun kannattaa panostaa. *Bolus*. 2009 nro 3, 10-13.

Korpi-Vartiainen, J. & Vääntinen, R. 2010. Lähiruoan käyttö julkisen sektorin ammatti-keittiössä. Sisä-Savon seuturyhmä.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Plojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuveäitä koulutyöhön. Opetushallitus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. Kasvu ja kehitys. {Verkkajulkaisu} 2012 [viitattu 11.10.2012]. Saatavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. Kouluikäisen ruokailutavat ja-rytmi. {Verkkajulkaisu} 2012 [viitattu 11.10.2012]. Saatavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ ja\\_ ravitsemus/ravitsemus/ruokailu\\_ k\\_ ouluissa/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ ja_ ravitsemus/ravitsemus/ruokailu_ k_ ouluissa/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. Lapsi harjoittelee hyviä ruokailutapoja. {Verkkajulkaisu} 2012 [viitattu 11.10.2012]. Saatavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ ja\\_ ravitsemus/ravitsemus/ruokataidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ ja_ ravitsemus/ravitsemus/ruokataidot/)

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. Nuorten ravitsemus. {Verkkojulkaisu} 2012 [viitattu 11.10.2012]. Saatavissa: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/ravitsemus/nuoren\\_ravitsemus/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/ravitsemus/nuoren_ravitsemus/)
- Manninen, M. 2009. Suomalainen kouluruokailu kannustaa lapsia ja nuoria terveelliseen ravitsemukseen. *Bolus*. 2009 nro 3,6-7.
- Nuortenlaturi. 2012. Ravinto, uni, liikunta ja stressi. {Verkkojulkaisu} 2012 [viitattu 11.10.2012]. Saatavissa: <http://www.nuortenlaturi.fi/tietoaarkeen/hyvinvointi/ravinto>
- Opetushallitus. 2010. Kouluruokailun historiaa. [verkkojulkaisu] 20.1.2010 [viitattu 25.9.2012]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_historiaa](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa)
- Opetushallitus. 2010. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. [Verkkojulkaisu] 20.1.2010 [viitattu 11.10.2012]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_ravitsemuksellinen\\_ja\\_sosiaalinen\\_merkitys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys)
- Opetushallitus. 2012. Ohjauksen merkitys. [Verkkojulkaisu] 5.9.2012 [viitattu 10.10.2012]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ohjauksen\\_merkitys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ohjauksen_merkitys)
- Opetushallitus. 2010. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. [Verkkojulkaisu] 20.1.2010 [viitattu 2.10.2012]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ruoka\\_ja\\_ravitsemuskasvatus\\_oppimisjatkumona](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ruoka_ja_ravitsemuskasvatus_oppimisjatkumona)
- Packalèn, L. 2009. Joukkoruokailu hoitaa kansanterveyttä. *Ravitsemuskatsaus*. 2009 nro 1, 22-23.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 25.9.2012]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Pulliainen, E. 2006. Bioenergia ja lähiruoka. Cosmoprint Oy. Helsinki.
- Ravitsemuskatsaus. 2007. Uudet kouluruokasuositukset tulossa. *Ravitsemuskatsaus*. 2007 nro 2, 14-15.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Verkkojulkaisu] 2006 [viitattu 9.11.2012]. Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html)
- Siiliset Palvelukeskus. 2011. Varhaiskasvatuksen ruokailuopas. [Verkkojulkaisu] 02/2011 [viitattu 10.10.2012]. Saatavissa: [http://www.siiliset.fi/pdf\\_ohjeet/varhaiskasvatus/yhteiset/varhaiskasvatuksen\\_ruokailuopas.pdf](http://www.siiliset.fi/pdf_ohjeet/varhaiskasvatus/yhteiset/varhaiskasvatuksen_ruokailuopas.pdf)

Suomen Sydänliitto ry. 2010. Kotona opitut tavat näkyvät kouluruokailussa. [Verkkopublication] 26.2.2010 [viitattu 10.10.2012]. Saatavissa: [http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/kouluruoka/fi\\_FI/aikuisille/\\_pdf/?filename=aikuisille.pdf](http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/kouluruoka/fi_FI/aikuisille/_pdf/?filename=aikuisille.pdf)

Tikkanen, I. & Urho, U-M. 2009. Mitä koululaiset ja vanhemmat toivovat kouluateriaalta? *Bolus*. 2009 nro 3, 26-28.

Urho, U-M. 2006. Menestyksen eväitä kouluruokailun kehittämiseen. *Bolus*. 2006 nro 4, 8-9.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2012. Lautasmalli (1998). [Viitattu 5.11.2012]. Saatavissa: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset\\_ravitsemussuosituksset/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset_ravitsemussuosituksset/)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. [verkkopublication] 2008 [ viitattu 25.9.2012 ]. Saatavissa: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. 2005. [verkkopublication] 2005 [viitattu 25.9.2012]. Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Viestintätieteiden yliopistoverkko. 2012. [Verkkopublication] 2012 [viitattu 9.11.2012]. Saatavissa: <http://viesverk.uta.fi/viesttiet/kaytannot/valinnat/maara.html#>



**Hei!**

Haluaisin kysyä teidän oppilaiden mielipiteet nykyisestä koulun ruokalistasta. Oletteko tyytyväisiä nykyiseen ruokalistaan vai pitäisikö siihen tehdä jotain muutoksia?

Vastaa ympyröimällä vastauksesi ja loppuun voit kertoa vapaasti oman mielipiteen kouluruuasta.


**Ystävällisin terveisin**  
**Hanna-Riikka Haurinen**  
**3.vuoden restonomi opiskelija**


Sukupuoli

tyttö  poika













Olen











1-2 -luokalla  3-4 -luokalla  5-6 -luokalla  7-9 -luokalla

 = Kyllä

 = en osaa sanoa

 = Ei

Käytkö päivittäin syömässä kouluruuan?			
Jos et syö kouluruokaa päivittäin, niin kuinka usein syöt kouluruuan viikossa?	0 kertaa	1-2 kertaa	3-4 kertaa
Onko kouluruoka hyvää?			
Onko koulun leipävalikoima hyvä?			
Onko koulun salaattivalikoima hyvä?			

Onko koulun ruokalista monipuolinen?			
Onko ruokailuun varattu tarpeeksi aikaa?			
Onko ruokala viihtyisä?			
Käytkö koulussa välipalalla?			
Jos käyt välipalalla, niin kuinka monta kertaa viikossa käyt välipalalla?	1-2 kertaa	3-4 kertaa	joka päivä
Onko koulun välipala monipuolinen?			
Koetko koulun välipalan tarpeelliseksi?			

Mikä on lempiruokasi koulussa? Kirjoita yksi (1).

---

Mistä kouluruuasta pidät vähiten? Kirjoita yksi (1).

---

Kerro vapaasti kehittämisehdotuksia.

---



---

KIITOS PALAUTTEESTASTA!



**Arvon opettajat!**

Olen toiminut Tohmajärven kunnan kanssa yhteistyössä uuden ruokalistan suunnittelun osalta. Uusi ruokalista otettiin käyttöön syksyllä 2011. Haluaisimmekin nyt selvittää sen, miten uusi ruokalistamme on toiminut käytännössä ja onko ruokalistan vaihdos vaikuttanut oppilaiden käyttäytymiseen ja jaksamiseen.

Te opettajat työskentelette oppilaiden kanssa, joten teidän mielipiteenne ovat tärkeitä meille.

Olen kolmannen vuoden restonomi opiskelija ja kysely on osana opinnäytetyötäni, jonka teen yhteistyössä Tohmajärven kunnan kanssa.

Kiitos ajastanne ja mielenkiinnostanne!

**Ystävällisin terveisin**

**Hanna-Riikka Haurinen**

[hanna-riikka.m.haurinen@student.savonia.fi](mailto:hanna-riikka.m.haurinen@student.savonia.fi)

Vastaa ympyröimällä vastauksesi.

Opetan

alakoululaisia

yläkoululaisia

1= kyllä    2= en osaa sanoa    3= ei

Käyttökö säännöllisesti syömässä koulun ruokalassa?	1	2	3
Oletteko tyytyväinen koulun tarjoamaan ruokaan tällä hetkellä?	1	2	3
Vaikuttavatko oppilaat tyytyväisiltä nykyiseen ruokalistaan?	1	2	3
Onko kouluruokailuun varattu tarpeeksi aikaa?	1	2	3
Valvotaanko oppilaiden ruokailua tarpeeksi?	1	2	3
Oletteko havainneet, että oppilaat kävisivät nykyisin syömässä useammin kouluruuan?	1	2	3

Ovatko oppilaat virkeämpiä kouluruokailun jälkeen?	1	2	3
Oletteko huolissanne oppilaiden syömisestä?	1	2	3
Oletteko havainneet oppilaiden käytöksessä muutosta ruokailun uudistuksen jälkeen?	1	2	3
Jos muutosta on tapahtunut, onko muutos ollut positiivista?	1	2	3
Onko välipalasta ollut hyötyä oppilaiden jaksamisen kannalta?	1	2	3
Haluaisitteko vaikuttaa enemmän koulun ruokailun suunnitteluun?	1	2	3

Kerro vapaasti kouluruokailusta

---



---



---



---

KIITOS PALAUTTEESTANNE!

## Liite 3. Vanhempien kyselylomake

Hyvät vanhemmat!

Olen toiminut Tohmajärven kunnan kanssa yhteistyössä uuden ruokalistan suunnittelun osalta. Uusi ruokalista otettiin käyttöön syksyllä 2011. Haluaisimmekin nyt selvittää sen, miten uusi ruokalista on toiminut käytännössä. Teemme kyselyn oppilaille, opettajille ja myös teille vanhemmille. Mielestämme on tärkeää kuulla myös teidän vanhempien ajatukset kouluruuasta ja se, että onko koulun ruokalistan vaihdos näkynyt myös siellä teillä kotona asti.

Olen kolmannen vuoden restonomi opiskelija ja kysely on osana opinnäytetyötäni, jonka teen yhteistyössä Tohmajärven kunnan kanssa.

Kiitos ajastanne ja mielenkiinnostanne!

Ystävällisin terveisin  
Hanna-Riikka Haurinen  
[hanna-riikka.m.haurinen@student.savonia.fi](mailto:hanna-riikka.m.haurinen@student.savonia.fi)

Lapseni on \_\_\_\_\_ luokalla

Vastaa ympyröimällä vastauksesi.

1= kyllä 2= en osaa sanoa 3= ei

Onko ilmainen kouluruoka mielestänne tärkeä asia?	1	2	3
Oletteko tyytyväinen koulun tarjoamaan ruokaan tällä hetkellä?	1	2	3
Uskotteko kouluruuan olevan tarpeeksi ravitsevaa lapsenne kasvun ja kehityksen kannalta?	1	2	3
Vaikuttaako lapsenne tyytyväiseltä kouluruokaan?	1	2	3
Kertovatko lapsenne koulun ruokailuhetkistä?	1	2	3
Onko lapsenne väsynyt koulupäivän jälkeen?	1	2	3

Onko lapsenne nälkäinen koulupäivän jälkeen?	1	2	3
Onko koulussa hyvä olla välipalatarjoilu?	1	2	3
Olisitteko valmis maksamaan lapsenne kouluvälipalasta?	1	2	3
Pitäisikö koulussa olla välipala automaatteja?	1	2	3
Haluaisitteko vaikuttaa enemmän koulun ruokalistan suunnitteluun?	1	2	3

Kerro vapaasti kouluruokailusta ja siihen liittyvistä kehittämissuhteista.

---

---

---

---

KIITOS PALAUTTEESTANNE!

vko	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	Pytipannu	Kalakeitto	Kanaviilokki Riisi Mustaherukkahytelö	Linströminpohvit Peruna Ruskeakaste	Riistakaristys Perunamuusi Puolukkahillo
1	jenkki/ kurkku/ tomaatti	italiansalaatti/ jenkki/ kurkku	jenkki/ tomaatti/ ananas	paprika/ kurkku/ jenkki	suolakurkku/ jenkki/ herne-maissi-paprika
	Broileririntaa (kermaa, hedelmä)	Jauheliihakastike Peruna	Perunavelli Sieniä	Kalapuikot Perunamuusi	Lasagne
2	meloni/ kurkku/ jenkki	tomaatti/ paprika/ jenkki	kaisersalaatti/ jenkki/ kurkku	suolakurkku/ jenkki/ tomaatti	Porkkanapalat/ kurkku jenkki
	Lohimureke Peruna	Hedelmäinen kanakastike Riisi	Pinaattiletut Peruna	Hernekeitto Pannari	Makaronilaatikko
3	Kermaviilikastike	tomaatti/ jenkki/ suolakurkku	Valkokastike tonnikalasalaatti/ jenkki/ kurkku	paprika/ kurkku/ jenkki	Porkkanaraaste/ tomaatti/ kurkku
	meloni/ jenkki/ herne-maissi-paprika	suolakurkku	Lohimedaaljongit Perunamuusi	Kanarisotto	Karjalanpaisti Peruna
4	Lihapullat Peruna	Mannapuuro Mehukeitto	meloni/ jenkki/ paprika	tomaatti/ persikka/ jenkki	Punajuuri/ kurkku/ jenkki
	Ruskeakastike	suolakurkku/ jenkki/ porkkanapalat			
5	paprika/ kurkku/ jenkki	suolakurkku/ jenkki/ porkkanapalat	tomnikala/ jenkki/ ananas	Lohilaatikko	Jauhemaksapohvit Peruna Ruskeakaste
	Tomaattinen jauheliihakasti Spagetti	Broileri pyörökät Currykastike Riisi	Pinaattivelli Kananmuna	Punajuuri/ kurkku/ jenkki	perunasalaatti jenkki/ tomaatti
	reajuusto/ ananas/ jenkki	tomaatti/ jenkki/ suolakurkku	Lohipyörökät Perunamuusi	Kanakeitto	Jauheliiperunasoselaatik
6	Nakit Perunamuusi	Stroganof Peruna	meloni/ jenkki/ tomaatti	ananas/ kurkku/ jenkki	suolakurkku/ jenkki/ tomaatti
	punajuurisalaatti/ jenkki/ kurkku/ tomaatti	porkkanapala/ paprika/ kurkku			

Välimeri	Tonnikalalasangne	Chicken wings	Kinkku-ananas-	Paella	chorizo makkara
Italia		Riisi	pizza		Muusi
Kreikka	Tomaatti, kurkku	Feta, meloni	Jenkki, punasipuli	oliivi, tomaatti	kurkku, paprika
Espanja	Jenkki, parmesaani	Tomaatti, kurkku	tomaatti, kurkku	kurkku,mozzarella	tomaatti, jenkki
Intia	Hedelmä-Broileri	Kalaa(sei)	Risotto	Kookos-kanakeitto	Lammaslihapullat
Afrikka	Riisi	Tomaattikastik.	(Hedelmä+liiha)		Muusi
		Riisi			
	persikka, paprika	ananas, kurkku	mango, tomaatti	maissi, kurkku	mandariini, kurkku
	kurkku, jenkki	jenkki	meloni, jenkki	paprika, tomaatti	tomaatti, jenkki
Aasia	nuudeli-kana-wok	härkäwok	nuudelikeitto	Kookoslohi(uunissa)	hapanimeläkastike
Kiina		Riisi		Nuudelit	Riisi
Japani					
	Tomaatti, kurkku	Tomaatti, kurkku	Tomaatti, kurkku	Tomaatti, kurkku	Tomaatti, Kurkku
	paprika, jenkki	ananas, kiinankaali	persikka, jenkki	herne-maissi-pap.	jenkki, porkkanaraa.
USA	Jauhelihatortillat	Kalkunanrintaa	Tulinen jauhehiha-	Jambalaya	Hampurilaiset
Meksiko	tomaatti, kurkku	Lohkoperunat	keitto	meloni, ananas	tomatti, suolakurkku
Amerikka	jenkki, salsa	Perunasaalaatti	paprika, tomaatti	tomaatti, kurkku,	jenkki, pun.sipuli
	juustoraaste	kurkku,tomaatti	kurkku, jenkki	jenkki	cheddar, kermaviilik.



Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	kalakeitto	pyttipannu salaatti	kanaviillockki riisi mustaherukka- hillo salaatti	lindströminpih- vi/jauheliha- pihvi perunat ruskeakastike salaatti	riistakäristys perunamuusi puolukkahillo etikkakurkku
2	perunalaatikko punajuurisalaatti	jauhelihakastike pasta	perunavelli piirakka ja leikkele	lasagne raaste	kalapihvi perunamuusi salaatti
3	hedelmäinen kanakastike pasta salaatti	kalaleike perunat kermaviilikastike salaatti	pinaattiletut perunat valkokastike tonnikalasalaatti	makarooni- laatikko salaatti	hernekeitto tuorepala
4	lihapullat perunat ruskeakastike salaatti	mannapuuro mehukeitto tuorepala	mantelikala perunamuusi salaatti	kanarisotto raaste	karjalanpaisti perunat salaatti/raaste
5	tomaattinen jauhelihakastike spagetti salaatti	broileripyörökät currykastike riisi salaatti	pinaattivelli kananmuna tuorepala	lohilaatikko salaatti	jauhemaksa- pihvit perunat ruskeakastike salaatti
6	stroganof perunat salaatti	uunimakkara perunamuusi salaatti	kalapullat perunat kastike salaatti	kanakeitto tuorepala	jauheliha- perunasose- laatikko salaatti

Jokaisen aterian kanssa kuuluu: maito, piimä, näkkileipä ja levite  
Vaihtoehtoisesti välillä: ruisleipä, vaalealeipä ja mehu.

# Makaroni-jauhelihalaatikko

ruokalajiryhmät

Pääruuat

kohderyhmä

Vähälaktoosinen

annoskoko

300

annoksia

550 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Makaroni Tumma 10 kg		33,333 kg		33,333 kg	
vesi	55,6 l	55,556 kg		55,556 kg	
Jauhe-liha no kypsä 2kg		35,556 kg		35,556 kg	
Sipuli tuore kuutio		5,556 kg		5,556 kg	
Ruokakerma laktoositon 10l		4,444 kg		4,444 kg	
Kananmuna	92,6 kpl	5,556 kg		5,556 kg	
Jauhelihamauste Pimenta 800g		0,667 kg		0,667 kg	
Lihaliemi tumma Saar. 4,5 kg		0,556 kg		0,556 kg	
Juustocrema		4,444 kg		4,444 kg	

Keitä makaronit kippipadassa melkein kypsäksi, valuta vesi pois.

Lisää jauhe-liha kermä ja kananmunat ja mausteet sekä creme .Sekoita annostelevuokiin ja kypsennä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	145,667 kg	10 %	131,100 kg	0 %	131,100 kg
annoskoko	300 n		238 g		238 g
<b>KUSTANNUKSET Raaka-aineet Muut kustannukset Yhteensä</b>					
kokonaishinta	305,37 €		0,00 €		305,37 €
kilohinta	2,33 €		0,00 €		2,33 €
annoshinta	0,56 €		0,00 €		0,56 €

Lasketut ravintoarvot päivän kouluruokailusta.

Esimerkkiannos kouluruokailussa. Pääruokana makaroni-jauhelihalaattikkoa, leipänä näkkileipää margariinilla, juomana rasvatonta maitoa ja lisukkeena, porkkana-raejuustosalaattia.

Raaka-aine	Määrä/g	Energia/Kcal	Hiihihydraatti/g	Rasva/g	Proteiini/g
Makaroni, tumma	61	219,35	40,07	1,83	8,23
Jauheliha, nauta	65	208,32	0	15,6	17,4
Sipuli	10	3,03	0,48	0,02	0,12
Ruokakerma	8	10,7	0,26	1,04	0,12
Kananmuna	10	12,55	0,026	0,9	1,1
Tuorejuusto	8	23,09	0,24	2,08	0,88
Lihaliemi	1	2,11	0,063	0,07	0,3
Vesi	100	0	0	0	0
<b>Yhteensä</b>	<b>263</b>	<b>479,15</b>	<b>41,139</b>	<b>21,54</b>	<b>28,15</b>
<b>Lisukkeet</b>					
Rasvaton maito	200	75,33	10,2	0,2	7,6
Näkkileipä	15	50,89	9,019	0,342	1,55
Margariini	6	21,3	0,001	2,4	0,02
Porkkana-raejuusto-salaatti	125	77,98	5,037	1,375	10,27
<b>Yhteensä</b>	<b>346</b>	<b>225,51</b>	<b>24,257</b>	<b>4,317</b>	<b>19,44</b>

Kouluruuan yhteenlasketut ravintoarvot: Ruuan kokonaisenergia lisukkeineen 705 Kcal, kokonaispaino 0,609 kg, josta hiilihydraatteja 65,4 g, rasvoja 25,9 g ja proteiineja 47,6 g

