

# **Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta**

”Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se  
lapsi ei kuitenkaan syö.”

Heli Ahti

Opinnäytetyö  
Helmikuu 2015

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi amk  
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Ahti, Heli	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 02.02.2015
	Sivumäärä 102	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi <b>Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta</b> ”Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö.”		
Koulutusohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi amk		
Työn ohjaaja(t) Mertanen, Enni Talvia, Sanna		
Toimeksiantaja(t) ProMeal kouluruokailututkimus		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruokailun tilasta ja tulevaisuudesta Suomessa, tutkittavien näkemystä kouluruokailukokemuksen kannalta merkittävien tekijöiden rakentumisesta ja tilasta omalla koululla sekä ruokapalveluhenkilöstön näkemystä omasta roolista ruokakasvattajana.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista menetelmää. Aineiston keruu tapahtui teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelut toteutettiin maalisi- ja huhtikuussa 2014 kolmessa eri organisaatiossa. Haastateltavia oli 12. Tutkimuksen teemahaastattelun teoreettisena viitekehyksenä oli the Five Aspects of Meal Model (FAMM)-mallin mukaiset viisi näkökulmaa, jotka liittyvät ruoan tuottamiseen ja ruokailuun. Teemat olivat: tila, kohtaaminen, tuote, tunnelma sekä johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä. Tutkimusmateriaali analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan tarjottavaan kouluruokaan vaikuttaa voimakkaasti ruokapalveluja tuottavan organisaation oma ruokaideologia. FAMM-mallin mukaiset viisi näkökulmaa ruoan tuottamiseen ja ruokailuun toteutuivat tässä opinnäytetyössä saatujen tulosten perusteella vaihtelevasti. Kouluruokailua ei osata suunnitella kokonaisvaltaisen ruokailukokemuksen näkökulmasta, vaan keskitytään hyvin pitkälti vain tuotteeseen. Tulosten mukaan ruokapalveluhenkilöstö ei näe itseään ruokakasvattajana. Suomalainen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen. Työn tulosten pohjalta kouluruokailua voidaan kehittää kokonaisvaltaisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kouluruokailu, ruoan valinta, FAMM-malli, ruokapalveluhenkilöstö		
Muut tiedot		



Author(s) Ahti, Heli	Type of publication Master's Thesis	Date 02.02.2015
	Pages 102	Language Finnish
		Permission for web publication: X
Title <b>Views of school catering staff of school meals</b> "In principle everything is OK, but the child simply does not want to eat."		
Degree Programme Master's Degree Programme in Hospitality Management		
Tutor(s) Mertanen, Enni Talvia, Sanna		
Assigned by Pro Meal Survey on School Meal Practices		
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thesis was to explore the views of school catering staff of both the present state and future of school meal services in Finland. The survey also explored the opinions of the staff of which issues are most important to promoting school meal services and what kind of an educational role they have adopted in their work.</p> <p>The research method used is qualitative. The data was collected through the theme interviews conducted in March and April 2014 in three organizations. The number of those interviewed was 12. The theoretical framework of the theme interviews was based on "the Five Aspects of Meal (FAMM) - model" concerning the production and preparation of food and dining itself. The themes were space, encounter, product, atmosphere, leadership and organizational management. The survey material was analyzed by using the content analysis.</p> <p>According to the results, the attitude and aspirations of the school meal producers themselves have a strong impact on the food served. The visibility of the five aspects expressed in the FAMM-model varies considerably. It seems that those who are responsible for planning the school meals do not pay sufficient attention to the holistic dining experience but mostly focus on the product itself. The results also show that those involved in the preparation of the meals do not regard themselves as educators at all. The Finnish school meal system is unique. Taking into account the results of the thesis, the system may be developed in a holistic way by collaborating with all the parties involved.</p>		
Keywords school meals, choice of food, FAMM-model, meal service personnel		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Ruoan valinta .....</b>	<b>4</b>
2.1 Valintaan vaikuttavat tekijät .....	4
2.2 Ruoan valinnan prosessi.....	10
2.3 Lasten ruokatottumukset ja ruokailu .....	16
2.4 Kouluruokailusta tehdyt tutkimukset.....	22
<b>3 Kouluruokailu .....</b>	<b>25</b>
3.1 Kouluruokailu ennen ja nyt.....	25
3.2 Kouluruokailusuositus .....	28
3.3 Koululounaan säädöstausta.....	31
<b>4 Five Aspects Meal Model (FAMM)-malli.....</b>	<b>33</b>
4.1 Tila .....	34
4.2 Kohtaaminen.....	36
4.3 Tuote.....	37
4.4 Tunnelma .....	38
4.5 Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä .....	39
<b>5 Tutkimuksen toteuttaminen.....</b>	<b>40</b>
5.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	40
5.2 Tutkimusmenetelmät.....	42
5.3 Aineiston keruu .....	44
5.4 Aineiston käsittely .....	48
5.5 Luotettavuus .....	49
<b>6 Tulokset ja niiden tarkastelu .....</b>	<b>51</b>
6.1 Haastateltavien taustatiedot.....	51
6.2 Kouluruokailun nykyhetki ja tulevaisuus.....	53
6.3 Koululounas .....	58

6.4 Ruokailuympäristö .....	66
6.5 Kasvatuksellisuus .....	71
6.6 Tunnelma.....	75
6.7 Johtaminen ja organisaation hallinta.....	77
<b>7 Yhteenveto ja johtopäätökset.....</b>	<b>79</b>
7.1 Kokonaisvaltainen ruokailukokemus .....	81
7.2 Ruoan valinnan moniulotteisuus .....	86
7.3 Toimenpide-ehdotukset .....	87
<b>Lähteet.....</b>	<b>88</b>

## LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelu kysymykset.....	103
---	-----

## KUVIOT

Kuvio 1. Ekologinen kehys ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä .....	6
Kuvio 2. Ruoan valintamalli .....	11
Kuvio 3. Ruoan valinnan prosessi .....	14
Kuvio 4. FAMM-malli .....	34
Kuvio 5. Keittoannos .....	66
Kuvio 6. Puuroannos .....	66
Kuvio 7. Ruokasali, jossa takaseinällä oppilastöitä .....	68
Kuvio 8. Oppilastöitä somistamassa ruokailutilaa.....	69
Kuvio 9. Ravitsemus- ja tapakasvatusmateriaalia ruokasalissa .....	74
Kuvio 10. Liikuntasalista tehty ruokailutila .....	76
Kuvio 11. Arkkitehdin suunnittelema ruokasali .....	76

## TAULUKOT

Taulukko 1. Tutkimuksia ja selvityksiä kouluruokailusta.....	23
Taulukko 2. Teemahaastattelun rakenne. ....	44
Taulukko 3. Haastateltavien taustatiedot.....	52
Taulukko 4. Kouluruokailun SWOT-analyysi. ....	53

# 1 Johdanto

Suomalaisella kouluruoalla on pitkä historia. Oppilaille peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa tarjolla oleva maksuton ruoka on kehittynyt keitoista kasviswokkiin ja broilericurryyn. Kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa, koska se on lakisääteistä vain Suomessa ja Ruotsissa (Palojoki 2012, 32). Kouluruokailun tehtävä on turvata kaikille oppilaille täysipainoinen ateria. Aikaisemmin koululounaan suunnittelusta on vastannut keittäjä ja suunnitteluun on vaikuttanut muun muassa paikallisen pienen kyläkaupan tuotevalikoima. Nykyään kouluruoka on monipuolisempaa ja ruokalistasuunnittelussa voivat olla mukana ruokahuoltopäällikkö, ravitsemusterapeutti ja oppilaat. Koulukohtaiset erot ruokaan käytettävissä resursseissa ovat kuitenkin suuria ja ne näkyvät muun muassa ruoan ravitsemuksellisessa laadussa.

Oppilas on se, joka tekee lopullisen valinnan siitä, mitä hän lautaselleen ottaa. Koululounas on monelle päivän ainoa lämmin ateria, joten sen merkitys ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on suuri. Ruokatottumukset ovat varsin pysyviä, ja ne opitaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Kestilä 2008, 111–113; Mikkilä 2008, 57; Sjöberg ym. 2003, 78). Koululounaan syöminen edistää oppimista ja terveyttä (Lennernäs 2011, 18), mutta kouluterveyskyselyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) mukaan kaikki kouluruoan osat syö vain 30 prosenttia koululaisista. Ruoan valintaan liittyy paljon eri tekijöitä, ja tästä syystä valintaa on tarkasteltava kokonaisvaltaisesti.

Työn tavoitteena on selvittää ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruokailun tilasta ja tulevaisuudesta Suomessa, tutkittavien näkemystä kouluruokailukokemuksen kannalta merkittävien tekijöiden (tuote, tila, ilmapiiri, kohtaaminen, johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä) rakentumisesta ja tilasta omalla koululla sekä näkemystä omasta roolista ruokakasvattajana. Tutkimus on tehty yhteistyössä ProMeal-hankkeen kanssa.

## 2 Ruoan valinta

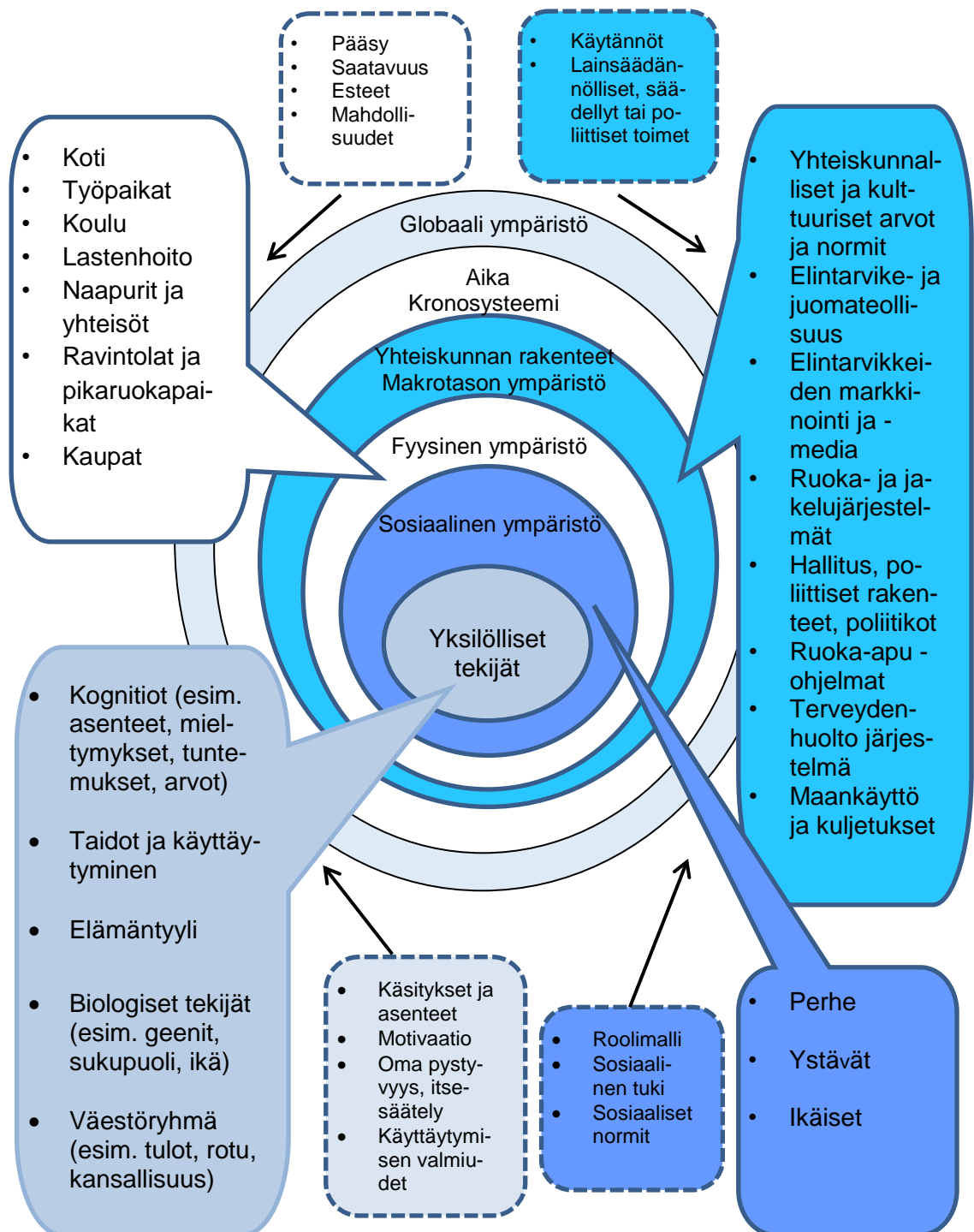
### 2.1 Valintaan vaikuttavat tekijät

Mäkelä (2003, 37) korostaa, että ruoan valinta on prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto muuntuu ruoaksi, kulttuurin tuotteeksi. Rozin (2006, 36) muistuttaa, että elintarvikkeiden ja ruoan valintaa voi ymmärtää vain historiallisessa kontekstissa huomioiden biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset näkökulmat. Yksilön ruoan valinnalla tarkoitetaan Sobalin, Bisognin, Devinen & Jastranin (2006, 1) mukaan hänen valitsemiaan ja kuluttamiaan ruokia ja juomia. Ruoan valinta muodostuu useista eri päätöksistä, mitä syödään, miten, missä, milloin ja kenen kanssa. Ruoan valinta ja ruokatottumukset ovat ilmiönä monimuotoisia, ja niihin vaikuttavat monet eri tekijät (Prättälä 1989, 11–12), kuten esimerkiksi ruokailijan yksilölliset tekijät ja sosiaalinen sekä fyysinen ympäristö (Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz 2008, 255). Valintaan vaikuttavat tekijät ovat sekä tiedostettuja tapoja että tiedostamattomia tekijöitä (Furst 1996; Story 2008). Meiselman (2008, 14) muistuttaa, että ruokailutottumukset muuttuvat koko ajan, ja jo yhden sukupolven aikana ruokavalio voi muuttua paljon.

Viime vuosikymmenten aikana selitettäessä ruoan valintaa on korostettu ympäristön ja rakenteellisten tekijöiden merkitystä (Larson & Story 2009, 57). Story ja muut (2008, 254) esittävät, että syömiskäyttäytyminen on monimutkainen prosessi, johon liittyy monia tekijöitä eri yhteyksissä. Yksilön ruokavalintoihin vaikuttavat muun muassa mieltymykset, perhe, koulu ja kulttuuriset arvot. Tätä yksilöä ympäröivää ympäristöä voidaan kuvata ekologisella järjestelmällä (kuvio 1). Ympäristö muodostuu viidestä sisäkkäisestä ”kerroksesta” eli systeemistä, joilla tarkoitetaan ympäristön eri osa-alueita ja joilla on kaikilla vaikutusta sekä suoraan että välillisesti syömiskäyttäytymiseen. (Story ym. 2008, 255.)

Story ja muut (2008) ovat mallintaneet ruoan valintaa amerikkalaisen psykologi Urie Bronfenbrennerin kehittämällä ekologisella systeemiteorialla (ecological systems theory). Teoria kuvaa ihmisen kehittymistä ja sosiaalistumista neljässä sisäkkäisessä systeemissä: mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemissä. Kyse on kumpaankin suuntaan kulkevasta vaikutuksesta: yksilö vaikuttaa ympäristöön ja ympäristö yksilöön. Bronfenbrennerin kolme merkittävää oletusta on, että 1) yksilö on aktiivinen ja ympäristöön vaikuttava, 2) ympäristön nähdään vaativan yksilöä mukautumaan sen ehtoihin ja edellytyksiin ja 3) ympäristön käsitetään koostuvan erilaajuisista sisäkkäisistä kokonaisuuksista sekä niiden keskinäisistä suhteista, mikro-, meso-, ekso- ja makrojärjestelmistä. (Bronfenbrenner 1979, 22–26; Härkönen 2008.)





Kuvio 1. Ekologinen kehys ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä (Mukaillen Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz 2008, C-1.)

## **Yksilö**

Yksilö ja hänen arvonsa muodostavat ekologisen kehyksen mikrosysteemin. Ruokavalintoihin ja syömisen käyttäytymiseen yksilötasolla vaikuttavat tiedolliset toiminnot, käyttäytyminen, biologiset tekijät sekä väestörakenteen tekijät. (Story ym. 2008, 254.)

## **Sosiaalinen ympäristö**

Yksilön sosiaalinen ympäristö (mesosysteemi) muodostaa yksilön lähiympäristön. Erityisesti vanhempien työ (työaika, työn luonne ja työympäristö) sekä päivähoiton ja koulun organisaatiot luovat edellytyksiä lapsen ja nuoren toiminnolle mikrosysteemeissä. (Härkönen 2008, 23–26.) Lytle, Kubik, Perry, Story, Birnbaum ja Murray (2006, 8) korostavat, että viime vuosina lasten ja nuorten syömismaalleja on alettu tarkastella käyttäen sosiaalisen ympäristön viitekehystä. Sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä sekä perheellä, koululla ja eri yhteisöillä on merkittävä rooli lasten ja nuorten ruokavalinnoissa.

Ruokaan ja syömiseen liittyvät monenlaiset mielikuvat vaihtelevat yksilöiden ja erilaisten kulttuurien välillä. Nämä tekijät ovat yksilön sosiaalisen ympäristön sosiokulttuurisia tekijöitä eli eräänlaisia sosiaalisia normeja, jotka vaikuttavat syömisikäyttäytymiseemme. Nykyisin ruokailutottumuksiin liitetään erityisesti sukupuolirooleja, sosiaalista veto- tai viehätysvoimaa, terveyttä ja painoa koskevia mielikuvia. Näitä arvioita voidaan kutsua ruoankulutusstereotypioiksi, ja ne perustuvat usein kulutetun ruoan tyyppiin ja määrään. (Vartanian, Herman & Polivy 2007, 266.) Kanténin (2009, 8-9) mukaan nuoret eivät välttämättä koe perinteistä ruokakulttuuria omakseen, vaikka he usein kuvaavat kansallisten perinteiden kautta oikeanlaista tapaa syödä.

## **Fyysinen ympäristö**

Fyysinen ympäristö (eksosysteemi) koostuu niistä suhteista, joita lapsen ja nuoren mikroympäristöillä on keskenään. Eksojärjestelmä käsittää kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet tai prosessit. Tärkeä vuorovaikutus-

suhde on esimerkiksi kodin ja koulun keskinäinen vuorovaikutus. (Härkönen 2008, 23–26.) Larson, Story ja Nelson (2009, 77) huomauttavat, että koulujen läheisyydessä oleva ruokatarjonta voi vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin, koska he viettävät aikaa koulussa ja sen ympäristössä huomattavan paljon.

### **Yhteiskunnan rakenteet**

Yhteiskunnan rakenteet (makrosysteemi) on yksilön ympäristön toiseksi uloin kerros. Sillä ei ole tarkkaa raamia, mutta se sisältää kulttuuriset arvot, tavat ja lait. Makrosysteemi vaikuttaa läpi kaikkien muiden kerrosten. (Härkönen 2008, 23–26.) Yhteiskunta antaa jäsentensä toiminnalle rajat lainsäädännön ja säästösten kautta vaikuttaen esimerkiksi ruoan jakeluun, tuotantoon ja laatuun. Kansallisuus vaikuttaa yksilön ruokavalintoihin myös kulttuuristen arvojen ja normien välityksellä. (Prättälä 2000, 191.) Kulttuuriympäristö vaikuttaa siihen, miten ruoka-aineita yhdistellään ruokalajeiksi, aterioiksi ja miten niistä muotoutuu kulttuurille tyypillinen ruokarytmi (Prättälä 2000, 191; Mäkelä 2002, 11). Mäkelä (1990, 10; 2003, 37) on todennut, että ruokakulttuurin muotoutumiseen vaikuttavat koko yhteiskunnan rakenne, poliittinen järjestelmä ja talous.

Valtion rooli kaikkien kansalaistensa hyvinvoinnin turvaajana koetaan pohjoismaissa yhä vahvana. (Kjaernes, Ekström, Gronow, Holm & Mäkelä, 2001, 22, 37.) Yhteiskunta pyrkii valvomaan ihmisten syömistä monin tavoin. Ruokakulttuurin kehittymistä muokkaa tehokkaasti yhteiskunnan harjoittamana politiikka ja lainsäädäntö. (Mäkelä 1990, 10.) Ravitsemuksen kehittämistä ohjaa valtioneuvoston 2008 hyväksymä periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämislinjoista. Joukkoruokailulla on tässä periaatepäätöksessä ja sen toimeenpanosuunnitelmassa vahva rooli. Periaatepäätöksessä todetaan, että kuntien tulee turvata laadukkaiden ja suositustenmukaisten ruokapalveluiden järjestäminen kunta- ja palvelurakenteen muutoksessa. (Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista 2008, 17.)

Kouluruokailu sisältyy opetuksen vuosibudjettiin, josta kunnalliset päätöksentekijät päättävät. Budjetti asettaa kouluaterioille rahoitukselliset rajat tuoden taloudellisen näkökulman kouluruokailuun. (Tikkanen 2008, 27.) Kuntien on osoitettava julkisille ruokapalveluille riittävät resurssit, jotka mahdollistavat ravitsemussuositusten mukaisen ruokatarjonnan niin kouluissa kuin muissakin laitoksissa ja että verotuksellisin keinoin tulee tukea ravitsemussuositusten mukaisia vaihtoehtoja ruokapalveluissa. (Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista 2008, 17.) Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa (2010, 66) -julkaisussa korostetaan, että keskeisenä haasteena on kuitenkin esitettyjen päätösten toimeenpano. Tämä vaatii poliittisten linjausten lisäksi myös tarvittavaa lainsäädäntöä. Erityisen haasteellista ja tärkeää on kehittää hintapolitiikkaa ja verotusjärjestelmää terveellisiä ateriavaihtoehtoja suosivaksi. Terveysperusteita on toistaiseksi käytetty vain epäterveellisten elintarvikkeiden verotuksen perustana (makeis- ja virvoitusjuomavero) ja osin tukipolitiikassa (ns. koulumaitotuki). (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 66.)

Julkisia ruokapalveluita ohjataan poliittisesti myös kestävien valintojen tekemiseen. Valtioneuvoston (2009) tekemän periaatepäätöksen mukaan ruokapalvelujen kestävyyttä lisätään. Tavoitteena on, että luonnon mukaisesti tuotettua, kasvisruokaa tai sesongin mukaista ruokaa on tarjolla valtion hallinnon keittiöissä ja ruokapalveluissa vähintään kerran viikossa vuoteen 2010 mennessä ja vähintään kaksi kertaa viikossa vuoteen 2015 mennessä. (Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa 2009.) Valtiovarainministeriö (2011, 22) on Eurooppa 2020-strategiassa todennut, että ruokasektori on tulevaisuuden kasvuala. Hallituksen tavoitteena on suomalaisten elintarvikkeiden, luomu- ja erikoistuotteiden jalostuksen, markkinoinnin ja viennin tehostaminen. Maatalouspolitiikan strategisena tavoitteena on kääntää luomu- ja lähiruuan osuus vahvaan nousuun. (Eurooppa 2020-strategia 2011.)

## Aika ja globaali ympäristö

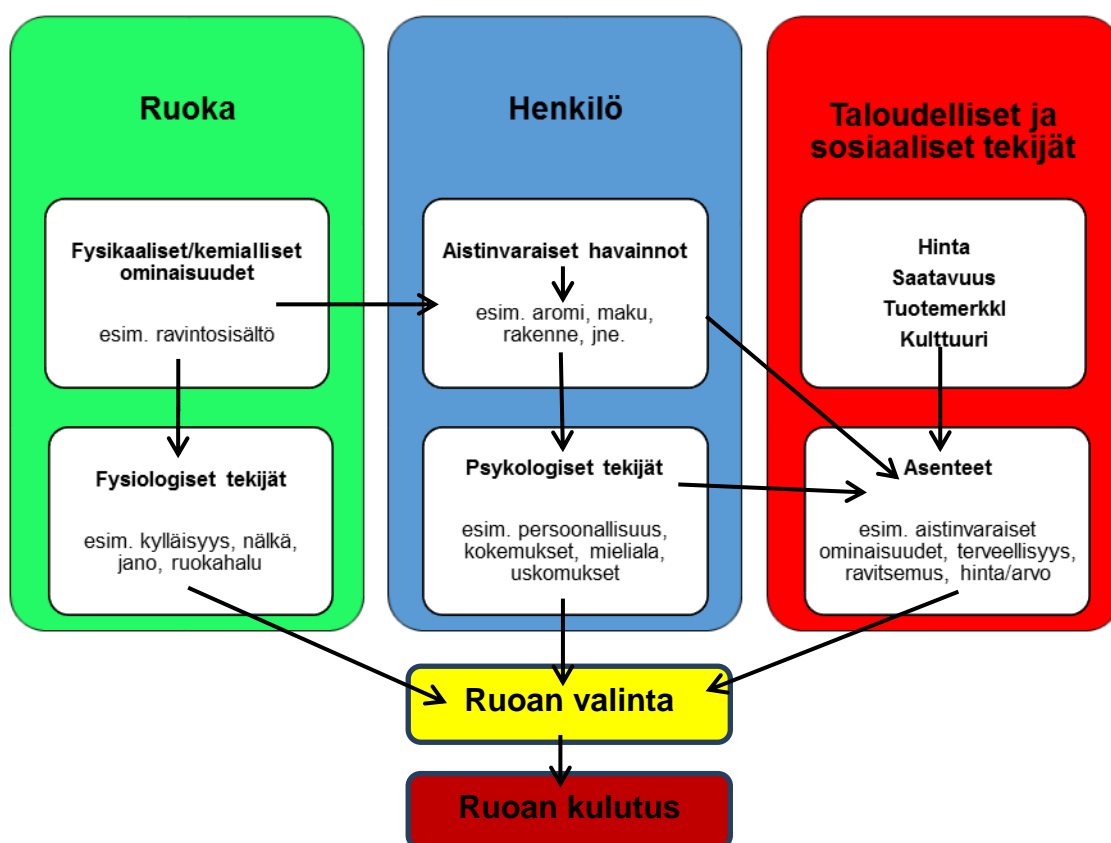
Ekologisessa systeemiteoriassa ei aluksi ollut mukana aikasysteemiä. Se tuli kuvaan vasta myöhemmin. Kronosysteemi kuvaa ulkoisten ympäristöjen ajassa tapahtuvaa evoluutiota, kehitystä tai kehityskulkua (the evolution of the external systems over time). (Härkönen 2008, 23–26.) Kuten aikaisemmin on todettu, ruokailutottumukset muuttuvat koko ajan (Meiselman 2008, 14).

Mukaillun ruoanvalintamallin (kuvio 1.) uloin kehä on globaali ympäristö. Mäkelä (1990, 10) toteaa, että ympäristö ja ilmasto vaikuttavat siihen, mitä ruoka-aineita ihmisillä on helposti käytettävissään. Ruokakulttuurit leimautuvat usein keittiössä käytettyjen tyypillisempien raaka-aineiden kautta. Kansainvälinen kauppa on laajentunut koko ajan, mikä mahdollistaa lähiympäristön valikoimien lisäksi eri ruokakulttuureissa käytettävät raaka-aineet. (Mäkelä 1990.) Globaali ympäristö voi vaikuttaa ruokajärjestelmään myös nopeasti, esimerkiksi poliittiset kriisit ja ihmiselle vaaralliset pandemiat voivat olla esimerkkejä äkillisistä muutoksista maailmanlaajuisessa toimintakentässä (Huomisen ruoka 2010, 20).

## 2.2 Ruoan valinnan prosessi

Ruoan valintaan liittyviä tekijöitä on pyritty selvittämään erilaisten teorioiden ja mallien kautta. Conner (1993, 27–31) muistuttaa, että ruoan valintaan vaikuttavien eri tekijöiden tunteminen ja ymmärtäminen on tärkeää väestön terveydestä kiinnostuneille tahoille, elintarviketeollisuudelle ja kuluttajille. Monet psykologiset prosessit vaikuttavat ruokavalintoihin. Näistä eniten on tutkittu yksilön asenteita, jotka määritellään opittuina mieltymyksinä. Asenteista on erotettavissa kolme osa-aluetta: tunteisiin perustuvat reaktiot tiettyihin ruokiin eli ”mututuntuma”, käyttäytymiseen perustuvat taipumukset – toiveemme joko välttää tai kuluttaa tiettyjä ruokia, sekä ajatukset ja havainnot siitä, mitä seurauksia tiettyjen ruokien syömisestä aiheutuu. (Conner 1993.)

Shepherdin ja Sparksin (1994, 4-9, 200–204) ruoan valintamallissa (kuvio 2) valintaa ohjaavat tekijät jaetaan kolmeen osaan. Mallissa valintaan vaikuttavat ruoka, henkilö ja taloudelliset sekä sosiaaliset tekijät. Mallissa keskeisessä asemassa on asenteiden vaikutus ruoan valintaan.



Kuvio 2. Ruoan valintamalli (Mukaillen Shepherd & Sparks 1994, 204.)

Fysiologisista tekijöistä nälkä, kylläisyys, jano sekä mielihalu ohjaavat syömistämme. Ruoan valintaan vaikuttaa ruokailijan kylläisyysaste. Nälkäisenä ihminen valitsee energiapitoisempia ruokia kuin hetki sitten ruokailleenä. (Rozin, Pelchat, & Fallon 1986, 90.) Ruoan valinnassa merkittävä tekijä on maku ja aromi (Conner & Armitage 2002,13).

Rozinin (2007, 13–15) mukaan psykologiset erilaisuudet yksilöiden välillä, geneettinen perimä ja kulttuuri vaikuttavat siihen, mitä henkilö pitää hyvän ma-kuisena. Maun kokeminen on subjektiivinen kokemus, johon liittyvät yksilön tausta ja lapsuuden kokemukset. Hyvät tai huonot omakohtaiset kokemukset ruoasta ohjaavat valintoja ja vaikuttavat tapoihin. Ruoan valinnassa yksilön mieltyminen johonkin tiettyyn ominaisuuteen on ohjaava tekijä, esimerkiksi miten karvas tai makea maku koetaan. Nämä tekijät muodostavat yksilön henkilökohtaisen ruokajärjestelmän. (Rozin 2007.)

Ruoanvalinnassa ja ruokailutavoissa kulttuurilla on ratkaiseva asema. Ruokakulttuurin muovautumiseen vaikuttavat historia, uskonto ja maantieteellinen sijainti. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, mitä ruoasta ajatellaan, mitä syödään ja miten ruokatalous on järjestetty. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7.)

Ruoan valinta on yksi sosiaalisen erottautumisen väline (Rozin 2006, 21; Silvasti & Mononen 2006, 11). Ruoka on ilmaisuväline, jonka avulla voidaan kuulua samaan ryhmään, ilmaista eroavaisuuksia sosiaalisessa asemassa tai mahdollistaa sosiaalinen vuorovaikutus syömällä yhdessä. (Rozin 2006, 21; Mäkelä 2003, 71; Fischler 1988, 280–281). Asenteet ja uskomukset rakentuvat ruokailijan saaman tiedon pohjalta. Uskomukset ruoan terveysvaikutuksista ja ravitsemuksellisesta laadusta voivat olla usein merkityksellisempiä kuin ruoan todelliset ravintoarvot ja terveysvaikutukset. (Shepherd ym. 1994, 205.) Mäkelä ja Niva (2009, 58) huomauttavat, että syömiselle asetetut yksilölliset ja yhteiskunnalliset toiveet ja tavoitteet ovat usein ristiriidassa arjen käytänteiden kanssa. Henkilön näkemykset siitä, mikä on terveellistä, saattavat olla hyvin yksilöllisiä.

Shepherd ja Sparks (1994, 206) korostavat, että ruoan valintamalli ei ole pysyvä. Ruoan valintaan liittyvien tekijöiden luonne muuttuu koko ajan tilannetekijöiden ja ruokailijan erilaisten kokemusten myötä. Esimerkiksi elintarvikkeiden saatavuus ja tarjonta vaikuttavat ruokavalintoihin. Silvasti ja Mononen

(2006,10) huomauttavat, että ruoan kulutus on sirpaloitunut ja kuluttajat tekevät ruokavalintoja monin eri perustein. Uudenlaiset moraaliset ja eettiset periaatteet näkyvät esimerkiksi vaatimuksena ruoan eettisestä ja ekologisesta tuotantotavasta ja laadusta. Länsimaisille elintarvikemarkkinoille tyypillistä on valikoimien monipuolistuminen, tarjonnan runsaus ja erilaisten valmisruokien ja pulivalmisteiden kulutuksen kasvu. (Silvasti & Mononen 2006.)

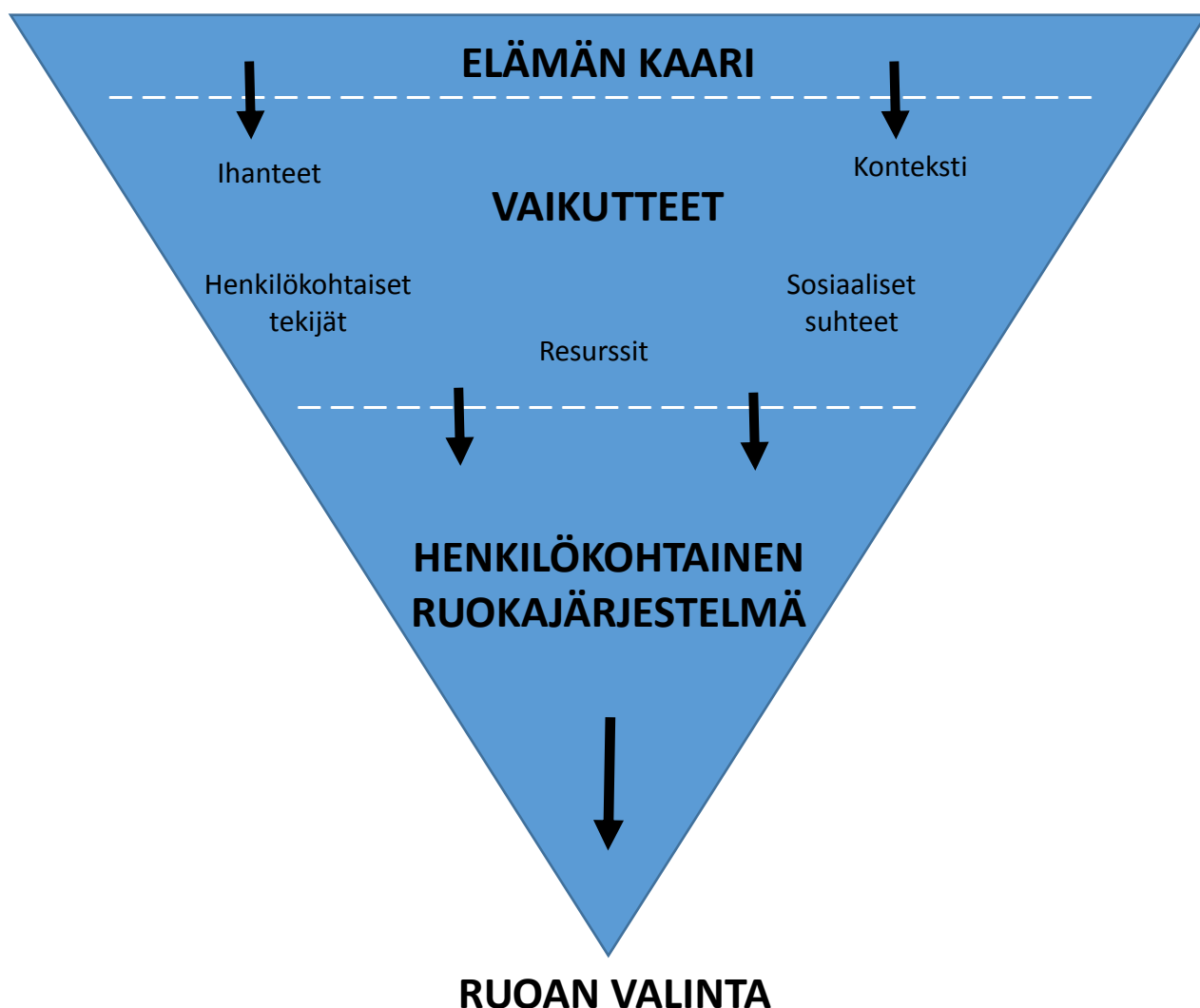
Ruoan valintaan vaikuttavat tietoiset valinnat, automaattiset ja tiedostamattomat tekijät sekä tavat (Cox & Anderson 2004, 145; Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Falk 1996, 247). Valintaprosessiin vaikuttavat myös ihmisen elämänaikaiset tapahtumat, resurssit sekä omat että ulkopuoliset sosiaaliset suhteet, ihanteet ja moraalit. Ruokavalinnat vaikuttavat myös siihen, mitä ravinto- ja muita aineita elimistöön pääsee vaikuttaen myöhemmin terveyteen. (Sobal, Bisogni, Devine & Jastran 2006, 1.)

Ruokavalinnat kertovat yhä useammin ihmisten elämäntyylistä, arvomaailmasta ja identiteetistä. Länsimaissa ruoan valinnassa näkyy yhä enemmän eettisyys. Tähän syynä ovat muun muassa elintarvikekaupan globalisoituminen ja ympäristö-, maatalous- sekä terveystaloudelliset muutokset. Eettisyys näkyy muun muassa siinä, että ollaan yhä enemmän kiinnostuneita taloudellisesta oikeudenmukaisuudesta, tuotantoon liittyvistä työoloista ja eläinten hyvinvoinnista. Suomessa raaka-aineiden ja tuotteiden kotimaisuus koetaan tärkeäksi, sillä kotimaista ruokaa pidetään hyvän makuisena, puhtaana ja turvallisena. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 20 -21.)

Furstin ja muiden (1996) kehittämässä ruoan valinnan prosessi -mallissa (kuvio 3) on konstrukttiivinen näkökulma. Malli huomioi ruoanvalintaan liittyvät eri osa-alueet ja niiden väliset suhteet. Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät jaetaan kolmeen osaan: elämäntapa, vaikuttajat ja henkilökohtainen ruokajärjestelmä. Furstin ja muiden mallissa keskeisessä asemassa on strategia, joka ohjaa yksilön ruoan valintaa hänen tiedostamattaan. Sobal, Bisogni, Devine ja Jastran



(2006, 2) toteavat, että ihmiset perustelevat usein tottumuksensa aikaisemmil-  
la kokemuksilla.



Kuvio 3. Ruoan valinnan prosessi (Mukaillen Furst, Connors, Bisogni & Falk 1996, 247–265.)

### Elämäнкаari

Ruoan valintamallin lähtökohta on ihmisen elämäнкаari. Kehittyessään ja muuttuessaan aikojen kuluessa ihmiset muovautuvat ympäristönsä mukaan ja rakentavat henkilökohtaisen ja yksilöllisen elämäнкаaren, joka sisältää aikai-

semmat ja nykyiset ruoka- ja syömiskokemukset ja -tilanteet sekä odotukset tulevista mahdollisuuksista. (Mts. 2.)

### **Vaikutteet**

Henkilökohtainen ruokajärjestelmä sisältää sellaiset prosessit, joilla rakennetaan ruokavalintojen arvoja, luokitellaan ruokia ja tilanteita perustuen näihin arvoihin, neuvotellaan näistä henkilökohtaisesti määritellyistä arvoista ruokavalintojen yhteydessä, punnitaan kilpailevia arvoja ja kehitetään strategioita ruuan valitsemiseksi ja syömiseksi erilaisissa tilanteissa. (Mts. 7.)

Maku on ruokavalinnan arvo, joka edustaa niitä pohdintoja, joita ihmiset kehittävät syödessään ja juodessaan saamistaan aistihavainnoista. Ihmiset käyttävät sanaa maku kuvaamaan monia ruokien ja juomisen piirteitä, jotka vaikuttavat ruuan miellyttävyyteen tai vastenmielisyyteen. Niitä ovat ulkonäkö, tuoksu, maku, rakenne ja muut ominaisuudet. Useimmille ihmisille maku on merkittävin asia lähes kaikissa ruoka- ja juomatilanteissa. (Mts. 7.)

Furst ja muut (1996, 252) korostavat ihanteista yksilön odotuksia, toiveita ja uskomuksia. Yksilön ihanteisiin vaikuttavat kulttuuri ja symboliset tekijät. Nämä toimivat normeina, kertoen yksilölle, mitä hänen ”pitäisi” syödä ja millainen on ”normaalia” tai ”kunnollista”. Ihanteet sisältävät paljon ruokakulttuurista tietoa ja perinteitä, kuten juhlapäiviin tai tiettyyn tilanteeseen liitettävät ruokalajit. (Mts. 196.)

Toinen ruokavalintoihin vaikuttava asia on henkilökohtaiset tekijät. Ne pohjautuvat fysiologisiin ja psykologisiin tarpeisiin sekä mieltymyksiin. Henkilökohtaisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa yksilön ikä, sukupuoli, energiantarve ja mieltymykset. Henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee ruoan osana elämäänsä. Resurssit tarkoittavat ruoan hankintaan käytettävissä olevaa rahaa, välineitä ja tilaa sekä aineettomia voimavaroja, kuten

tietoa, taitoa ja aikaa. Ruokaan liittyvää tietoa voidaan pitää myös resurssina, jos erilaisia valintamahdollisuuksia on paljon. (Sobal ym. 2006, 6.)

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat yksilön ruokavalintoihin henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi. Furst ja muut (1996, 255) tarkoittavat sosiaalisilla suhteilla yksilön ihmissuhteita ja sosiaalisia rooleja. Sobal ja muut (2006, 6) muistuttavat, että ruokavalintoihin vaikuttavat sosiaalisessa ympäristössä usein eniten yksilön perhe ja kotitalous. Kontekstilla tarkoitetaan ruoanvalinnan fyysistä ympäristöä ja sosiaalista ilmapiiriä. Osa kontekstia ovat ruoan alkuperä, saatavuus ja sesonki. (Sobal ym. 2006.)

Sobal ja muut (2006, 14) toteavat, että henkilökohtaisella ruokajärjestelmällä yksilöt rakentavat ruokavalintansa, harkiten arvoja ja käyttäen muita kognitiivisia prosesseja valitessaan ruokaa. Ihmiset rakentavat ensisijaiset ruokavalinta-arvonsa (esimerkiksi maku, helppous, hinta, terveys ja ihmissuhteiden ylläpito), järjestävät käsitteellisesti ruokansa ja syömistilanteensa näiden arvojen mukaan, sekä neuvottelevat arvoista ja tasapainottavat syömistapojaan tarpeen ja halun mukaan. Usein toistuvissa tilanteissa ruokavalintoja yksinkertaistetaan rakentamalla strategioita, joista syntyy sääntöjä, rutiineja ja tapoja päätöksentekoon ja ruokakäyttäytymiseen. Henkilökohtaiset ruokajärjestelmät ovat muuttuvia ja kehittyviä vastatessaan elämänkaaren uusiin tapahtumiin ja kokemuksiin, sekä henkilön kohtaamiin uusiin ruokavalintavaikutuksiin ja -tilanteisiin. (Sobal ym. 2006.)

## 2.3 Lasten ruokatottumukset ja ruokailu

Sjöberg, Hallberg, Höglund ja Hulthén (2003, 69) muistuttavat, että lasten ja nuorten ruokailutottumukset huolestuttavat, koska he tarvitsevat enemmän energiaa ja ravintoaineita kuin aikuisväestö. Lapsuudessa ja nuoruudessa opi-

tut ruokatottumukset ovat varsin pysyviä (Sillanpää 2003, 75). Ruokatottumusten muodostumisessa keskeisessä asemassa ovat lapsen aikaisemmat kokemukset ruokailutilanteissa. Lapsella ei ole sisäänrakennettua mekanismia, joka ohjaisi häntä syömään terveellisesti. Lapsilla luontaisesti oleva kokeilunhalu ja uutuudenviehätys auttavat ruokavalion monipuolistamisessa. Toistuvasti tarjottavista ruoista tulee mieliruokia ja uudet, vieraammat ruoat arveluttavat. Pitkäaikainen samojen ruokien tarjoaminen ja vähäiset vaihtoehdot johtavat kuitenkin kyllästymiseen. Neofobia eli varautuneisuus uutta ruokaa tai makua kohtaan on tyypillistä lapsille. Uuden pelko on ollut tärkeä ominaisuus aikaisemmin ihmisen hengissä selviämisen kannalta, koska näin on varmistettu tuntemattomien ruoka-aineiden haitattomuudesta. Ennakkoluulot ovat voimakkaimpia uutta ruokaa kohtaan pienellä lapsella. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 137.)

Ruoan preferenssi, eli se mistä ruoasta lapsi pitää, kasvaa maistamiskertojen myötä. Ennen kuin lapsi alkaa pitää uudesta ruoasta, tarvitaan keskimäärin 10–15 maistamiskertaa, jotka ovat ajallisesti suhteellisen lähekkäin. Uuteen ruokaan totuttelu on prosessi, joka vie aikaa. Lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin, jos se tarjotaan tutun ruoan kanssa ja jos hän näkee aikuisten syövän samaa ruokaa. Lapselle saattaa kehittyä ruoka-aversio eli vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan kun hän yhdistää epämiellyttävät kokemuksena ruokiin. Ruoka-aversio voi säilyä pitkään, aikuisikään saakka. Tästä syystä tilanteita, jotka altistavat vastenmielisyydelle tulisi välttää. Aversio voi syntyä helposti, jo yhden epämiellyttävän ruokailukokemuksen, kuten pahoinvoinnin tai syöntipakon seurauksena. Vastenmielisyyttä voidaan vähentää syömällä toistuvasti pieniä määriä kerrallaan. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Lasten ja nuorten ruokaidentiteetin muodostumisessa ja kehittämisessä opituilla tavoilla, perheen sisäisellä ruokakulttuurilla ja perheenjäsenten välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys (Palojoki 2003, 140). Varjosen (2000, 9–11) mukaan ruokailuun ja syömiseen liitettävät normit muodostavat oman ko-

konaisuuden, joka muovautuu päivittäin, viikoittain ja vuosittain säännölliseksi osaksi elämänrytmiä. Ruokatottumukset muodostuvat pitkälti siitä millaiseen ruokakulttuuriin henkilö on tutustunut lapsuudessaan.

Salmela (2006, 130) korostaa, että lasten ja nuorten makumieltymysten muodostumiseen, ruokatottumuksiin, -tapoihin ja ruoan arvostukseen vaikuttavat perheen lisäksi, koulu, erilaiset järjestöt, yhteisöt sekä media. Nuorempien oppilaiden ruokatottumuksiin ja –mieltymyksiin vanhempien lisäksi vaikuttavat voimakkaasti koulu ja opettajat (Atik & Ertekin 2013, 63). Ollila, Forsman ja Abzest (2013, 5) korostavat myös, että yksilön kasvattamisen näkökulmasta keskeisessä asemassa ovat perheet ja koulut, koska siellä vaikutetaan lasten ja nuorten ravitsemusta ja liikuntaa koskeviin tietoihin, asenteisiin, uskomuksiin ja toimintatapoihin.

Ruoan symboliarvo näkyy nuorten elämässä, sillä he määrittelevät itseään ja muita nuoria sen mukaan mitä he syövät. Nuoret valitsevat ruokansa eri tavoin kontekstista riippuen. Nuorten syödessä keskenään ruokailu on yhdenmukaisempaa ja siinä korostuu sosiaalisuus. Nuorten ruokavalinnat voivat olla myös itsenäisiä tai perheen vaikutuksesta tehtyjä. (Parinder 2009, 103; Prättälä 1989, 53.) Prättälä (1989, 53–54) toteaa, että nuoret elävät samaan aikaan ikään kuin kahdessa eri maailmassa. Kavereiden kanssa syödään ”kavereiden ruokaa” ja vanhempien sekä opettajien seurassa ”vanhempien” ruokaa. Nuori tasapainoilee valinnoissaan perheen ja yhä enemmän kiinnostavan ystäväpiirin välillä.

Paunu (2012, 47–48) huomauttaa, että nuorilla syömistä leimaa vielä uuden pelko, joten itsenäisiä ruokavalintoja leimaa turvallisuus. Nuoret erottavat toisistaan tutkimusten mukaan terveellisen ja epäterveellisen ruoan, eikä valinnassa korostu terveellisyys tai siitä opittu tieto (Johansson, Hansen, Hillén, Huotilainen, Jensen, Mäkelä, Roos 2006, 67; Fitzgerald, Heary, Nixon, & Kelly 2010, 294; Palojoki 2003, 114). Tämä ei kuitenkaan juuri vaikuta siihen, min-

kälaista ruokaa he valitsevat. Arjen ruokavalinnoissa korostuu ruoan houkuttelevuus ja tuttuus. Tärkeimpiä valintaperusteita ovat maku, rakenne, ulkonäkö ja tuoksu. (Fitzgerald ym. 2010, 294; Palojoki 2003, 147.)

Lapsena ja nuorena opitut ruokatottumukset seuraavat aikuisuuteen asti lähes muuttumattomina. Tästä syystä kouluruoalla on suuri merkitys kansanravitsemuksen kannalta. Nuorten terveyskäyttäytyminen vaikuttaa aikuisiän terveyteen ja terveyserojen syntyyn. (Kestilä 2008, 111–113; Mikkilä 2008, 57; Sjöberg ym. 2003, 78.) Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström ja Aromaa (2010, 1301) korostavat, että ruokavaliota ei valita vaan se opitaan. Koululla on tärkeä rooli opetettaessa suhtautumista ruokaan ja terveyteen (Hörnell, Lind & Silfverdal 2009, 287), mutta myös perheellä on suuri merkitys lasten ravitsemuksen ohjaamisessa (Green & Tones 2010, 448-461).

Kouluikäisillä lapsilla yleisin ateria on lounas, mutta lapsen kasvaessa ruokailu muuttuu epäsäännöllisemmäksi (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 95). Ruckenstein (2012, 157, 159) huomauttaa, että lasten ja nuorten suhde kouluruokaan muuttuu koulu-uran aikana. Alakoulussa koululounasta syödään hyvin, mutta lounas ja sen eri osat jäävät väliin lasten kasvaessa. Alaluokilla lapset ovat kouluruoalla kasvatettavia ja yläluokilla kouluruoan syömättömyys kytkeytyy oman paikan etsimiseen uudessa koulujärjestyksessä. Tikkanen (2008, 28) muistuttaa, että jokainen koululainen on enemmän tai vähemmän yksilö, jolla on yksilöllisiä tarpeita, esimerkiksi erityisruokavaliot ja haluja, jotka näkyvät erilaisina mieltymyksinä. Kaikki oppilaat eivät välttämättä muodosta yhtenäistä ryhmää kouluruokailukäyttäytymisellään.

”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” – tutkimuksen mukaan suomalaisten 15–64 –vuotiaiden ruokatottumukset ovat pitkällä aikavälillä muuttuneet ravintosuositusten mukaiseen suuntaan. Ruokatottumusten alueelliset erot ovat osittain hävinneet ja kaventuneet. (Helakorpi, Pajunen, Jallinoja, Virtanen & Uutela 2011, 50.) Huolestuttavaa on, että suomalaisnuor-

ten terveyserot ovat kasvaneet WHO-Koululaistutkimuksen mukaan. Aiemmissa koululaistutkimuksissa suomalaiset nuoret eivät ole erottuneet kielteisesti terveyserojen suhteen, tilanne on nyt kuitenkin muuttunut. Lasten ja nuorten terveyserot indikoivat terveyseroja aikuisuudessa, mikä tietää suuria yhteiskunnallisia kustannuksia niin taloudellisesti kuin inhimillisesti. (Ojala, Tynjälä & Välimaa 2012.)

Kaikkina arkipäivinä lounaan söi viidesluokkalaisista tutkimuksen mukaan 94 prosenttia ja kahdeksaluokkalaisista 79 prosenttia (Mäki ym. 2010, 95). Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista koululounaan syö päivittäin 66 prosenttia. Kaikki aterianosat valitsivat hieman alle 30 prosenttia koululaisista. Vuodesta 2004 vuoteen 2013 juomien (maito ja piimä) sekä salaatin syöminen oli vähentynyt muutamia prosenttiyksiköjä. Pojat (95 %) syövät useammin pääruoan kuin tytöt (85 %). Vastaavasti pojat (59 %) syövät harvemmin salaattia kuin tytöt (79 %). Ruokajuoman ja leivän syömisessä ei ollut merkittäviä eroja. (Kouluterveyskysely.) Tilles-Tirkkosen, Pentikäisen, Lapin, Karhusen, Poutasen ja Mykkäsen (2011, 2094) tutkimuksen mukaan 11–16 -vuotiaat tytöt syövät koululounaalla huomattavasti useammin salaattia kuin pojat. Pääruoan ja leivän syömisessä ei ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä. Koululounaan kaikki aterianosat tässä tutkimuksessa valitsi vain kahdeksan prosenttia lapsista ja nuorista. Koululounaan pääruoan jätti yhden tai kaksi kertaa viikossa syömättä noin 40 prosenttia koululaisista kysyttäessä ruokailusta 1., 5. ja 8 luokan oppilailta (Ovaskainen, Wikström & Virtanen 2012, 123).

Mertanen ja Väisänen (2012) korostavat, että kehittämiskenttä kouluruokailussa on varsin kaksijakoinen: toisaalta tarvitaan toimia lasten lihavuuden ehkäisyyn, toisaalta pitää huolehtia koululaisten riittävästä ravinnonsaannista. Partanen (2007, 92) huomauttaa, että opettajan tulisi huolehtia siitä, että oppilas osaa koostaa aterian oikein, vaikka lapsella on vastuu siitä, mitä hän koulussa syö.

Kautiainen (2005, 4) muistuttaa, että lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyvät ongelmat ovat kaikissa länsimaissa samankaltaisia. Epäterveelliset ruokailutottumukset, epäsäännöllinen syöminen ja lisääntynyt välipala- ja napostelusyöminen ovat tyypillisiä ongelmia (Currie, Zanotti, Morgan, Currie, de Looyze, Roberts, Samdal, Smith & Barnekow 2012; Hoppu ym. 2008.) Tutkimusten mukaan aamupalan väliin jättäminen on hyvin yleistä nuorten keskuudessa Euroopassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa (Currie ym. 2012, 110; Haug, Rasmussen, Samdal, Ianotti, Kelly, Borraccino, Vereecken, Melkevik, Lazzeri, Giacchi, Ercan, Due, Ravens-Sieberer, Currie, Morgan, Ahluwalia & HBSC Obesity Writing Group 2009, 169). Suomalaislapset ja –nuoret syövät liian vähän ja epäsäännöllisesti suosituksiin nähden kasviksia ja hedelmiä (Mäki ym. 2010, 148). Talvia, Räsänen, Lagström, Pakkala, Viikari, Rönnemaa, Arffman ja Simel (2006, 179) ovat tutkimuksessaan selvittäneet, että 2-10 vuotiaat lapset syövät huomattavan vähän hedelmiä ja vihanneksia ja niistä saatava päivittäinen energian saanti vähenee lapsen kasvaessa. Hopun ja muiden (2010, 26) mukaan 7.-8. – luokkalaisista tytöistä vain 40 prosenttia ja pojista alle 30 prosenttia söi tuoreita kasviksia päivittäin.

Tilles-Tirkkosen, Pentikäisen, Lapin, Karhusen, Poutasen ja Mykkäsen (2011, 2092) mukaan tasapainoisen koululounaan nauttiminen on yhteydessä terveellisempiin ruokailutapoihin. Terveellisemmin koulussa ruokailevat oppilaat näyttävät syövän terveellisemmin sekä koulussa että kotona ja heillä on säännöllisemmät ruokatottumukset. Epäsäännöllisesti aterioivilla ja erityisesti aamiaisen syömättä jättävillä nuorilla on myös terveyden kannalta epätoivottuja tottumuksia, kuten tupakointia, alkoholinkäyttöä ja vähäistä liikuntaa. (Hallström, Vereecken, Ruiz, Patterson, Gilbert, Catasta, Díaz, Gómez-Martínez, González Gross, Gottrand, Hegyi, Lehoux, Mouratidou, Widhalm, Åström, Moreno, & Sjöström 2011, 657; Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen & Rose 2003, 852; Ojala, Välimaa, Villberg, Kannas & Tynjälä 2006, 66; Sjöberg, Hallberg, Hoglund & Hulthen 2003, 1577–1578.) Alakouluikäisten lasten



ruokavalioon vaikuttaa myönteisesti vanhempien korkeampi sosioekonominen asema sekä se, että perhe syö yhdessä. (Haapalahti, Mykkänen, Tikkanen ja Kokkonen 2003, 367.) Esimerkiksi Vikstedtin ja muiden (2012, 24) mukaan koululounaan nauttimisella on yhteys nuorten säännölliseen aamupalan syömiseen sekä perheen yhteiseen ilta-ateriointiin. Useissa tutkimuksissa (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 98; Ollila, Forsman & Absetz 2013, 22) on todettu, että alakoululaiset syövät yleisesti ottaen yläkoululaisia hieman terveellisemmin, mutta hedelmien ja kasvien syöminen jää alakoululaisillakin kauas ravitsemussuosituksista.

## 2.4 Kouluruokailusta tehdyt tutkimukset

Kouluruokatutkimukset Suomessa ovat keskittyneet lähinnä ravitsemuksellisiin ja kansanterveydellisiin kysymyksiin. Ruckensteinin (2012, 157) mielestä tämä johtuu siitä, että kouluruokailun tavoitteena on tuottaa terveitä kansalaisia ja välittää tavoiteltavia kansalaisuusideaaleja. Kansainvälisessä kouluruokailua koskevassa tutkimuksessa Tikkanen (2008, 18) tunnistaa kolmetoista teoreettista näkökulmaa kouluruokailututkimukseen. Nämä ovat sosiaalisen ympäristön näkökulma, terveyden ylläpitämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma, energianäkökulma, kasvatuksellinen näkökulma, yhteiskunnallinen näkökulma, ruoanvalintanäkökulma, ravitsemuksellinen näkökulma, ruokailutottumusnäkökulma, tähderuokanäkökulma, taloudellinen näkökulma, evoluutionäkökulma, ruokapolitiikanäkökulma ja hyvinvointinäkökulma. (Tikkanen 2008.) Lintukangas (2009, 4) toteaa, että kansainvälisissä tutkimuksissa nousevat esille lähinnä ruokavalintojen, ravitsemuskasvatuksen, energiansaannin ja sosiaalisen ympäristön näkökulmat. Taulukkoon 1 on koottu kouluruokailusta tehtyjä kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja selvityksiä.

Taulukko 1. Tutkimuksia ja selvityksiä kouluruokailusta

Viite	Tavoite	Tulokset
Brown & Georgson 2008  Opinnäytetyö 7. vuosikurssin opiskelijoiden tietämyksestä ruokavaliosta, terveydestä ja lautasmallista Ruotsissa.	Selvittää, miten oppilaat osaavat soveltaa ravitsemustietoa kouluruokailussa.	Opiskelijoilla ei ollut hyviä tietoja ruokavaliosta ja terveydestä. Opiskelijoista vain noin 9 % osasi tehdä lautasmallin mukaisen annoksen.
Hagberg & Lien 2013  Opinnäytetyö kahdeksan- vuotiaiden koululaisten ruokavalinnoista Ruotsissa.	Arvioida kalan ja energian määrää annoksessa sekä selvittää otetaanko kasviksia lautaselle.	Suurin osa koululaisista ei ottanut suositeltua määrää kalaa. Energian määrä ei täyttynyt kennelläkään. Kaikki ottivat jotakin salaattipöydästä. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut eroja.
Hastert & Babey 2009  Nuorten kouluikäiset ruokailutottumukset Yhdysvalloissa	Tutkia ruokailutottumusten yhteyttä siihen kuinka usein lounas tuotiin kotoa.	Kotoa lounaan tuoneilla nuorilla oli enemmän myönteisiä ruokailutottumuksia kuin niillä nuorilla, jotka hankkivat lounaansa jostakin muualta.
Ollila, Forsman & Absetz 2013, TEMPEST-hanke  Lasten ja nuorten suhde ruokaan ja ruokahoukutuksiin	Millä tavoilla nuoret voivat oppia säätelemään syömistään ympäristössä, joka tulvii epäterveellisiä herkkuja?	Enemmistö lapsista ja nuorista koki, että heitä opastetaan syömään terveellisemmin monella tavalla, mutta heitä ei osata opastaa käytännössä.
Palmujoki 2013  3- ja 6-luokkien oppilaita	Kouluaterioiden hyväksyttävyyteen vaikuttavia tausta- ja tilanetekijöitä.	Viitteitä, että asenne kouluruokaa kohtaan muuttuu iän myötä kielteisemmäksi.
Prell 2010	Lasten ja nuorten ruokailutottumusten edistäminen Ruotsissa.	Kotitalousopetuksen lisääminen on yksi mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin koulussa.
Ruckenstein 2012	Kouluruoan syömättömyyden selvittäminen etnografisella näkökulmalla.	Kouluruokailun kehittämisen tulee lähteä institutionaalisista lähtökohdista.
Tikkanen 2008	Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen.	Kokonaisvaltaisessa kouluruokailussa yhdistyvät koululaisten tarpeet, ravitsemuksellinen näkökulma, energianäkökulma, ruokailuympäristö, terveyden edistäminen kasvatuksellisen ja sosiaalisen ympäristön näkökulma.
Tilles-Tirkkonen, Pentikäinen, Lappi, Karhunen, Poutanen & Mykkänen 2011	Selvittää miten koululounaan laatu vaikuttaa kouluikäisiin lapsiin.	Tasapainoinen ruokailu koulussa on yhteydessä terveellisempiin ruokailutapoihin myös koulun ulkopuolella.

Kouluikäisten ruokatottumuksia on Suomessa selvitetty pääasiassa laajempien kyselytutkimusten osana (Kouluterveyskysely, Nuorten terveystapatutkimus, WHO-Koululaistutkimus). WHO-Koululaistutkimus on Suomessa käytetty nimitys Maailman terveysjärjestön WHO:n kanssa yhteistyössä toteutettavasta kansainvälisestä Behaviour in School-aged Children (HBSC) – tutkimuksesta. Siinä tutkitaan 11-, 13- ja 15-vuotiaiden terveystottumuksia. Tutkimuksen aineistot kerätään neljän vuoden välein ja siihen osallistuu lähes 40 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maata. Tutkimuksia on tehty vuodesta 1983 lähtien. (Currie ym. 2012, 2.)

ProMeal (Prospects for Promoting Health and Performance by School Meal in Nordic Countries) on monitieteinen pohjoismainen tutkimushanke, jota johtaa Uumajan yliopisto. Projektia rahoittaa Pohjoismainen ministerineuvosto Nordforsk -organisaation kautta ja hanke on osa suurempaa Education for Tomorrow hankekokonaisuutta. Suomen osatutkimuksesta vastaa Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Hankkeessa tutkitaan ja vertaillaan kouluruokailua Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Islannissa. Tavoitteena on tutkia koulussa tapahtuvan ruokailun vaikutusta ruokavalion kokonaisterveellisyyteen, oppimiseen ja koulumenestykseen. Projektin tavoitteena on saada myös lisätietoa lasten omista kouluruokaan liittyvistä kokemuksista ja näkemyksistä. Tutkimukseen osallistui jokaisesta maasta noin 200 vuonna 2003 syntynyttä neljäs-luokkalaista koululaista. (Friman 2013; Matikainen 2013.)

Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus Cyri selvitti, mitä vanhemmat toivovat kouluruokailulta. Vanhemmat valitsivat annetuista vaihtoehdoista 1-4 kouluruokailussa tärkeänä pitämäänsä asiaa. Alustavien tulosten mukaan vanhemmat toivovat lämmintä, maksutonta ja terveellistä ateriaa lapsille. Valmistuskeittiön sijaitseminen koulun yhteydessä oli noin joka viidennelle vanhemmalle tärkeää. (ProMeal.)

## 3 Kouluruokailu

### 3.1 Kouluruokailu ennen ja nyt

Kansainvälisesti ruokailu kouluissa on järjestetty pääsääntöisesti kahdella eri tavalla kouluissa: lämmin ateria tarjotaan ruokalassa tai kahvilassa esimerkiksi Ranskassa, Englannissa ja Yhdysvalloissa ja kotitekoiset eväät otetaan mukaan kouluun esimerkiksi Tanskassa (Mikkelsen, Rasmussen & Young 2005, 10.) Kouluruokailu on järjestetty eri tavoin myös Pohjoismaissa. Hyvinvointivaltiota Suomi ja Ruotsi ovat ottaneet melko harvinaisen suuren vastuun lasten ravitsemisesta tarjoamalla maksuttoman kouluaterian (Persson Osowski 2012, 11). Islannissa tarjottua lämmintä kouluruokaa tuetaan taloudellisesti ja Norjassa lapset ottavat omat eväät.

Suomessa kouluruokailulla on pitkä historia. Köyhien lasten koulunkäynnin mahdollistamiseksi perustettiin vuonna 1905 koulukeittolayhdistys, jonka tavoitteena oli parantaa oppilaiden ravitsemuksellista tilaa, opettaa tapoja ja uusia makuja. Kouluateriana toimivat kouluun mukaan otetut eväät. Vuonna 1943 säädetiin laki kansakoululaitoksen kustannuksista. Tavoitteena oli, että kaikille kansakoululaisille on vuoteen 1948 mennessä maksuton ateria. Nykyisin kouluruokailu tavoittaa noin 900 000 lasta ja nuorta. Kouluruokailu takaa sen, että oppilailla on mahdollisuus jokaisen koulupäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn, ohjattuun ja täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 148–149, 153–157.)

Mertanen ja Väisänen (2013) jakavat ruokapalvelut kattamaan yläkäsitteenä kaikki ruokaa ammattimaisesti valmistavat ja tarjoavat yritykset ja organisaatiot. Ruokapalvelut he jakavat edelleen kolmen osaan: *kaupallisiin ruokapalveluihin* (ravintolat ja fast food), *osittain tuettuihin* (työpaikka- ja opiskelijaruokai-

lu, ateriapalvelut) ja *julkisin varoin kustannettuihin ruokapalveluihin* (päiväkodit, koulut, sairaalat, armeija ja vanhainkodit). (Mertanen & Väisänen 2013).

Koululounas on kuntalaisille merkittävä sosiaalinen ja perhepoliittinen etu (Mikkola-Montonen 2007, 49). Edwards ja Hartwell (2009, 103) kuitenkin muistuttavat, että julkisin varoin kustannettuja ruokapalveluita pidetään välttämättöminä tai toivottavina, mutta ne eivät ole organisaation ensisijainen tavoite esimerkiksi sairaalassa tai koulussa. Edwards (2000, 223) huomauttaa, että julkisin varoin kustannetut ateriat ovat välttämättömiä ja niille ominaista ovat henkilökohtaisten valintamahdollisuuksien puute. Julkisella ruokapalvelulla on negatiivinen imago, sen tarjoamaa ruokaa on perinteisesti pidetty ”toisen luokan aterioina”, jota tarjoaa asiantuntematon ja innoton henkilökunta ankeassa ympäristössä. (Edwards 2000.)

Sillanpään (2003, 95–96) mukaan 1990-luvun laman jälkeen kouluruokailusta Suomessa on keskusteltu aivan uudella tavalla. Kouluruokalot muuttuivat ravintoloiksi ja koululaisista tuli asiakkaita. Joissakin kunnissa kouluruokailusta tehtiin asiakastyytyväisyyskyselyitä ja myös kasvisruokavaihtoehtoja tarjottiin. Kouluruokailun ongelmaksi alkoi muodostua se, että koululaiset eivät syöneet kouluruokaa. (Sillanpää 2003.)

Lintukangas ja muut (2007, 28) korostavat kouluruokailun merkitystä ruoka- ja tapakulttuurin vaalimisessa ja sitä kautta kulttuuriperinnön siirtäjänä. Kouluruokailulla nähdään tärkeä rooli paikallisen ja kansallisen ruokakulttuurin välittäjänä. Kansainvälistyminen ja monikulttuurisuus edellyttävät ruoka- ja ruokakulttuurien laajaa tuntemista. Bauer, Yang ja Austin (2004, 43) muistuttavat, että koulu voi myös edesauttaa epäterveellisten elämäntapojen muodostumisessa. Koululounas saatetaan jättää syömättä kielteisen sosiaalisen paineen takia tai jos ruoka ja ympäristö koetaan epämiellyttävänä, ruokatauko on liian lyhyt, ruokailutila on meluisa tai jos muuta ruokaa on helposti saatavana. Tämä lisää epäterveellisiä välipalojen nauttimista.

Risku-Norjan, Kurpan, Silvennoisen, Nuoranteen ja Skinnarin (2010, 8-9, 47) näkemyksen mukaan julkisen ruokahuollon yhteiskunnallinen merkitys on kansalaisten ruokaturvan ja hyvinvoinnin edistämisessä. Ravitsemussuositukset ovat kunnallisten ruokapalveluiden itsestään selvä lähtökohta ja oikeudenmukaisuus sekä tasapuolisuus ruokahuollossa toteutuvat lakisääteisyyden kautta. Julkinen ruokahuolto on avainasemassa kun halutaan edistää terveellisiä ruokatottumuksia ja siten vähentää terveydenhuollon kustannuksia. Julkisella ruokahuollolla on myös kaikki edellytykset vaikuttaa ruokailutottumuksiin siten, että ne tukevat esimerkiksi kestävästä kehitystä. Kouluruokailu muodostaa yhden ruoankuluttajaryhmän, jonka kulutuskäyttäytyminen on paljon enustettavampaa kuin yksittäisten kuluttajien. (Risku-Norja ym. 2010.)

Kouluaterioiden tuottaminen sekä ruokailun käytännön toteuttaminen olivat aikaisemmin lähinnä opetustoimeen liittyvän hallinnon alaisuudessa. Kuntien ruokapalvelujen tuotannon tehostamistoimenpiteet ovat 2000-luvun alussa johtaneet kouluruokailun järjestämisen taustalla oleviin hallinnollisiin ja organisaatorisiin muutoksiin. Ruokapalvelutoimialalla tapahtuneiden uudelleen organisoitumisien myötä kouluruokailun toteuttaminen siirrettiin osaksi kunnallista ruokapalvelun asiantuntijaorganisaatiota tai ostopalveluhankinnaksi ulkopuoliselta yritykseltä. Menettelytavat ovat kuntakohtaisia ja ne poikkeavat valtakunnallisesti toisistaan. (Lintukangas 2009, 16.) Nykyisin ruokapalveluja oppilaitoksessa voi tuottaa kunnan oma yksikkö, liikelaitos, osakeyhtiö, yksityiset yritykset ja säätiöt toimien esimerkiksi valmistus- tai keskuskeittinä. Lintukankaan, Mannerin, Mikkola-Montosien, Mäkisen ja Partasen (1999, 26) mukaan kouluruokailun toimintamallien ja ratkaisujen valintaan vaikuttavat kunnan koko ja taloudellinen tilanne.

Tilaaaja-tuottaja – toimintatavalla tarkoitetaan julkisten palveluiden tuotannon organisoimista siten, että palvelun tilaajan ja tuottajan roolit erotetaan toisistaan. Julkinen taho (esimerkiksi kunta) toimii tilaajana ja tuottajana voi toimia joko kunnan oma tai sen ulkopuolinen organisaatio. Tilaaajan ja tuottajan välis-

tä toimintaa ohjataan sopimuksilla. Palvelut on tuotteistettava ennen kuin niitä voidaan tilata ja tuottaa. Tuotteistamisessa on tärkeää laadun määrittely. (Suomen kuntaliitto.) Mikkola-Montonen (2007, 53) toteaa, että palvelun tilaaja edustaa opetustoimi, koulu ja rehtori ja tuottajana on ruokapalvelu. Palvelusopimuksessa määritellään yhteistyöhön liittyvät yksityiskohdat. Hinnoittelun lisäksi siinä kuvataan palveluiden sisältö ja laatu, määritellään tuottajan käytössä olevat tilat, laitteet ja välineet sekä niiden kunnossapitovelvoitteet.

Kouluruokailu muodostaa huomattavan suuren menoerän koulutoimen taloudesta, vaikka yksittäinen kouluateria toteutetaan vähin kustannuksin. Ateriarikohtaiset hinnat vaihtelevat kunnittain suuresti. Hintavertailua vaikeuttaa se, että laskentatavat ovat hieman erilaisia eivätkä laskennan perustana olevat kustannustiedot välttämättä ole vertailukelpoisia. (Mikkola-Montonen 2007, 49.) Perusopetuksen ruokailun kokonaiskustannukset vuonna 2012 Opetushallituksen tilastoinnin mukaan olivat 2,71, €/ateria (Opetuksen ja oppilashuollon suoritteita ja tunnuslukuja 2013). Kouluruokailun kustannukset vaihtelevat kunnittain riippuen muun muassa kunnan asukasluvusta ja siitä miten ruokapalvelut on toteutettu. Kouluruokailuun käytetystä rahasta henkilöstökuluihin menee 40 prosenttia ja noin 30 prosenttia käytetään elintarvikkeisiin, loppu jää 30 prosenttia jakautuu muiden menojen kesken. (Haapanen 2011, 16, 31.)

### 3.2 Kouluruokailusuositus

Kouluruokailu on keskeisessä osassa koulun opetus- ja kasvatustehtävässä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut Kouluruokailusuosituksessa (2008, 3-7) suuntaviivat kuntapäätäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville ja kouluille kouluaikaisen ruokailun järjestämiseksi. Kouluruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä terveyttä, kasvua ja kehitystä. Suosituksissa korostetaan, että hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluaikainen ruokailu ja

ateriat ylläpitävät oppilaan jaksamista ja vähentävät rauhattomuutta oppitunneilla. Kouluruokailusuosituksissa muistutetaan, että kouluruokailun tavoitteet eivät ole ainoastaan ravitsemukselliset, vaan myös kasvatukselliset. (Mts. 3-7.)

Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua on Suomessa ohjeistettu viranomaissuosituksilla (Vanhala, Hasunen, Mertanen, Nurttila, Prättälä & Koivisto 2004, 12). Suosituksessa painopiste on ravitsemuksellisessa sisällössä, laadun arvioinnissa ja seurannassa. Kouluruokailusuosituksessa korostetaan, että kouluruokailuun panostaminen on kannattavaa investointia tulevaisuuteen ja tuo säästöjä myöhemmin. Ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi suunniteltu kouluaikainen ruokailu edistää terveellisten ruokatottumusten sisäistämistä. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät syömistottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja vähentävät näin kunnan terveysmenoja tulevaisuudessa. Kunnan tulee osoittaa riittävät taloudelliset ja henkilöstön määrään liittyvät resurssit kouluruokailun toteuttamiseksi täysipainoisesti, tarkoituksenmukaisesti ja ohjatusti. (Mts. 5.)

Kouluruokailusuosituksessa (2008, 6) korostetaan yhteistyötä kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välillä. Kouluruokailu on osa koulun oppilashuoltoa ja kaikissa kouluissa tulisi olla ruokailutoiminkunta. Sen tehtävänä on muun muassa ottaa kantaa koulussa tarjottavaan ruokaan ja vaikuttaa kouluruokailun järjestämiseen.

Kouluruokailu tulee järjestää säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana ajankohtana. Koululounaan ajankohdaksi suositellaan noin kello 11–12 välistä aikaa ja vähimmäisaika ruokailuun on puoli tuntia. Ruokailuympäristön tulisi olla viihtyisä, kiireetön, meluton ja mahdollistaa terveelliset ruokavaliinnat. Suosituksissa korostetaan, että tarjoilulinjasto tulee järjestää niin, että salaattit ja mahdolliset kasvislisäkkeet ovat tarjolla ensin. Pääruokavaihtoehto-



ja olisi hyvä olla tarjolla kaksi. Vaihtoehtoista toinen voi olla kasvisruoka. Siinä liha, kala, tai muna korvataan palkokasveilla tai niistä valmistetuilla tuotteilla. Kouluruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Malliateria ohjaa opiskelijoita koostamaan ravitsemussuositusten mukaisen ateriakokonaisuuden. (Mts. 6-8,10.)

Ruokapalvelun valmistama lounas on monelle päivän ainoa lämmin ateria, joten sen merkitys ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on suuri. Joukkoruokailu ohjaa osin ruoan valintaa ja ruokamieltymyksiä, mikä voi edistää terveellisempiä ruokailutottumuksia. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18.) Kouluruokailusuosituksissa korostetaan, että kouluruoan maittavuutta ja ravintoainesisältöä pitää seurata (mts. 4), tästä huolimatta kaikissa kouluruokaa tarjoavissa keittiöissä ei esimerkiksi ravintoainelaskelmia ole tehty tai suositukset eivät toteudu (Kirmanen 2012, 4, Rönö 2010, 47–51.) Tutkimusten mukaan (Talvitie 2014, 120; Tikkanen 2013, 65) julkisissa ruokapalveluissa tuotannonohjausjärjestelmien käyttö on monen tasoista ja kirjavaa.

Prättälän (2013) mukaan ruokapalvelut edistävät ravitsemussuositusten toteutumista jos tarjottu ruoka vastaa suosituksia ja se syödään. Aalto ja Heiskanen (2011, 18) korostavat, että joukkoruokailussa ruokailevat aikuiset syövät useammin kasviksia ja kalaruokia. Kokemukset joukkoruokailun terveyttä edistävästä vaikutuksesta ovat erittäin kannustavia arvioitaessa ruokapalvelujen mahdollisuuksia edistää kansanterveyttä. Fernstromin ja Fernstromin (2011, 170–180) mukaan koululounaan ravitsemuslaadulla on pidemmällä aikavälillä vaikutuksia koulumenestykseen, koska muun muassa rasvahapot, vitamiinit ja kivennäisaineet vaikuttavat kognitiiviseen suorituskyykyyn.

Kouluruokailusuosituksessa (2008, 5) korostetaan, että kouluruokailuun panostaminen on kannattavaa investointia tulevaisuuteen ja tuo säästöjä myöhemmin. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut terveelliset ruokailutottumukset edistävät nuoren hyvinvointia. (Mts. 5.) Suomalaisissa ravitsemussuosituksis-

sa (Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38) todetaan, että ruokapalvelut ovat keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria, koska noin kolmasosa väestöstä nauttii päivittäin erilaisten ruokapalvelujen valmistamia aterioita. Ruokapalvelut voivat edistää asiakkaan terveellisiä ruokailutottumuksia vaikuttamalla ruoan valintaan ja ruokamieltymyksiin valikoiman ja sen esille laiton avulla. (Mts. 38.)

### 3.3 Koululounaan säädöstausta

Opetukseen osallistuvalla on perusopetuslain mukaan annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria (L 1998/628). Ruokailuhetki on oppilaalle tärkeä ja kouluruokailulla tuetaan oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailun järjestämisessä tulee ottaa huomioon kouluruokailun terveydellinen ja sosiaalinen merkitys, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet sekä ruokailutauon virkistystehtävä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2011, 45–46.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrätään, että koulun opetussuunnitelmassa on huomioitava kouluruokailun järjestämistä koskevat tavoitteet ja keskeiset periaatteet. Koulun opetussuunnitelmassa on kuvattava kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 25). Kunnat ja koulut päättävät ja järjestävät kouluruokailun käytännön toteutuksen itsenäisesti (Lintukangas 2009, 2; Kouluruokailusuositus 2008, 5). Lintukangas (2009, 2) muistuttaa, että tästä syystä koulukohtaiset ratkaisut voivat olla hyvin erilaisia. Manninen (2007b., 11–12) jatkaa, että kouluruokailu kirjataan osaksi koulun opetussuunnitelmaa, yhteisessä toimintaohjeessa yhdistyvät kouluruokailun hallinto, käytäntö sekä oppilaiden osallisuus.

Kouluruokailu on osa koulun toimintaa, mihin tarvitaan kaikkien koulussa toimivien tahojen yhteistyötä. Opetushallitus on määrännyt perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010 määräyksissä ja ohjeissa (2011, 45–46), että oppilaille annetaan mahdollisuus osallistua kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen, mikä tukee osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ruokailun järjestämisessä tarvitaan yhteistyötä koulun ja ruokailusta vastaavan henkilöstön kesken. Yhteistyössä oppilaan, huoltajan ja koulu-terveydenhuollon henkilöstön kanssa sovitaan tukitoimista ja seurannasta oppilaan yksilöllisissä ravitsemukseen sekä terveyden tai sairauden hoitoon liittyvissä tarpeissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2011.)

Kouluruokailun ohjausvelvoite on säädetty perusopetuslaissa (L1998/628). Lintukangas (2009, 1) korostaa, että ohjaaminen sisältää pedagogisen ulottuvuuden. Manninen (2007b, 13) muistuttaa, että opetussuunnitelmassa sitoutetaan koko koulun henkilökunta ohjaamaan yhteisillä periaatteilla terveys-, ravitsemis- ja tapakasvatuksen tavoitteiden toteuttamista ruokailun yhteydessä. Lintukangas (2014, 10) on määritellyt, että ruokakasvatus on tutkimustietoon ja hyviin käytäntöihin perustuvaa tavoitteellista, vastuullista, eettistä, esteettistä ja toiminnallista yhteistyötä, jonka tavoitteena on lisätä ruokasivistysosaimista. Ruokakasvatus on esimerkiksi terveyttä edistävään syömiseen ja hyviin tapoihin ohjaamista fyysisessä, sosiaalisessa ja pedagogisessa oppimisympäristössä niin kotona kuin elämän eri kouluasteilla ja foorumeilla.

## 4 Five Aspects Meal Model (FAMM)-malli

Gustafsson (2004, 11) korostaa, että ateria on kokonaisuus, joka muodostuu paljon muustakin kuin syödyistä ruoista. Five Aspects Meal Model (FAMM)-malli on kehitetty Örebron yliopistossa Ruotsissa. Mallin ovat kehittäneet Restaurant and Culinary Arts -koulutusohjelman tutkijat. FAMM-mallia on käytetty koulutusohjelman opetussuunnitelmien laadinnassa ja opetussisältöjen suunnittelussa. Mallin elementit ovat: tila, kohtaaminen, tuote, ilmapiiri ja johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä (kuvio 4). Mallin avulla voidaan asiakkaan näkökulmasta ymmärtää, kehittää ja analysoida ruokapalveluiden tuottamaa palvelutapahtumaa kokonaisuutena. Malli auttaa ymmärtämään myös eri aterioiden tuomaa kokemusta elämyksen luomisen ja kokemisen näkökulmasta. FAMM-malli toimii ruokaelämyksen tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä. (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg 2006, 85–86; Gustafsson, Öström & Annett 2009, 278–279.)

FAMM-mallin keskiössä ovat tila, kohtaaminen ja tuote. Ruokailutilanteessa asiakas kohtaa muita ihmisiä, henkilökuntaa ja asiakkaita. Kaikki samassa tilassa olevat ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ruokaan ja juomaan eli tuotteeseen vaikuttavat niiden valmistus ja tarjoilu. Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä vaikuttavat muun muassa taloudellisten asioiden, lakien ja säädösten sekä logistiikan kautta ruokailuun. Kokonaisuuteen vaikuttavat yhdessä kaikki neljä kohtaa muodostaen tunnelman. (Gustafsson, ym. 2006, 86.)



Kuvio 4. FAMM-malli (Gustafsson, Öström & Annett 2009, 278.)

FAMM-mallin mukaista lähestymistapaa voidaan soveltaa erilaisiin aterioihin, jotka on tuotettu joko kaupallisissa, osittain tuetuissa, julkisin varoin kustannetuissa ruokapalveluissa tai kotona. Ruokailutilanne luo erilaisia odotuksia. Eri aterioilla, esimerkiksi koululounaalla, à la carte -ruokailulla tai hääjuhlan nou-topöydällä on omat vaatimuksensa tilan, kohtaamisen, tuotteen, ilmapiirin ja johtamisen ja organisaation hallintajärjestelmän suhteen. FAMM-mallin eri näkökulmat toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa muodostaen kokonaisvaltaisen ruokailukokemuksen. (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg 2006, 85–86; Gustafsson, Öström & Annett 2009, 278–279.)

#### 4.1 Tila

Tila (room) tarkoittaa paikkaa, jossa ruokaillaan. Tila voi olla ravintolassa, sairaalassa, koulussa, kotona tai ulkona. (Edwards & Gustafsson 2008, 8; Gus-

tafsson 2004, 11). Tila-käsite sisältää useita ominaisuuksia, esimerkiksi huoneen muodon ja huonekalut, sen miten huone on yhdistetty muihin tiloihin ja miten asiakkaat ja henkilökunta käyttävät tilaa. (Edwards & Gustafsson 2008, 22; Gustafsson 2004, 11). Nämä kaikki osa-alueet auttavat luomaan ruokailutilassa jotain, mitä on helppo arvostaa, mutta mitä on vaikea määrittää tai mitata (Edwards & Gustafsson 2008, 22). Ruokailutilan suunnitteluvaiheessa pitäisi jo huomioida tyyli ja ympäristö, tekstiilit, muotoilu, valot ja värit. Onnistuneeseen ruokailukokemukseen vaikuttavat myös äänet, valaistus, tuoksut sekä kalusteet. (Gustafsson ym. 2006, 86.)

Ruokailuympäristö on tärkeä osa ruokailukokemusta, jossa tila, ruokaseura ja aikataulu vaikuttavat siihen, miten ruokahetki koetaan (Warde & Martens 2000, 16). Nyberg ja Grindland (2008, 35) korostavat, että kaupallisissa tai kokonaan tai osittain tuetuissa ruokapalveluissa asiakkaan odotukset aterialla ja sosiaalista kontekstia kohtaan ovat erilaiset. Esimerkiksi koululounaalla valinta mahdollisuudet ovat rajalliset, asiakas ei voi valita ruokailuajankohtaa, ruokailutilaa tai ruokaa mitä hän syö. Meiselmanin, Johnsonin, Reeven ja Crouchin (2000, 231) tutkimuksen perusteella ruokailutilan sisustus vaikuttaa syödyn ruoan hyväksyttävyyteen. Sama ruoan nauttiminen kahdessa erilaisessa ympäristössä saattaa johtaa ympäristöistä johtuen erilaisiin mieltymysarvioihin. Meiselman (2003, 104) muistuttaa kuitenkin, että tutkittaessa ruoan hyväksyttävyyttä on huomioitava syötävä ruoka, ruokailija sekä ympäristö. Nämä kolme tekijää vaikuttavat toisiinsa ja niitä on tarkasteltava yhdessä.

Bitner (1992, 64) on käyttänyt rakennetusta asiakasympäristöstä nimeä servicecape eli palvelutila. Se on ympäristö, jossa palvelun tuottaja ja asiakas ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ympäristön ärsykkeet voivat aiheuttaa asiakkaassa fyysistä epämukavuutta. Kova melu, epämukava huonelämpötila, huono sisäilman laatu tai liian kirkas valaistus voivat aiheuttaa sen, että asiakkaat kokevat ympäristön epämiellyttävänä, eivätkä jää mielellään tähän ympä-

ristöön. (Bitner 1992.) Gustafsson (2006, 90) korostaa, että kaikki aistit ovat käytössä aterian kokemisessa ja kaikkien aistikokemusten on oltava tasapainossa, että ateria koetaan hyvänä kokemuksena.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004, 18) oppimisympäristö on määritelty oppimiseen liittyväksi fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuudeksi, jossa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. Kouluruokailusuosituksessa (2008, 7) todetaan, että lapsille ja nuorille on luotava kiireettömään kouluaikaiseen ruokailuun kannustava ja terveelliset valinnat mahdollistava oppimisympäristö. Ruokailutilan tulee olla viihtyisä, meluton ja viipymiseen houkutteleva. Lintukangas ja Palojoki (2012, 75) määrittelevät kouluruokailuympäristön oppimisympäristöksi, paikaksi, tilaksi, yhteisöksi ja toimintakäytännöiksi, jossa ruokaillaan yhdessä ja edistetään oppimista. Oppimisympäristöjen yhtenäinen arviointi on vaikeaa, koska tiloista ei ole annettu lakisääteisiä määräyksiä, ohjeita tai suosituksia (Manninen 2007a., 83; Nuikkinen 2005, 15). Perusopetuslain (L 1998/628) mukaan oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Lintukangas (2009, 102) toteaa, että laissa säädetyn tarkoituksenmukaisen kouluruokailun järjestäminen edellyttää ratkaisuja, joissa ruokailuympäristöllä itsessään on oppimista edistävä vaikutus.

## 4.2 Kohtaaminen

Jokainen ateria sisältää useita kohtaamisia (meeting). Kohtaamiset tapahtuvat asiakkaan ja henkilökunnan välillä, asiakkaiden välillä sekä henkilökunnan välillä. (Gustafsson ym. 2009, 281.) Gustafsson (2004, 12) korostaa kohtaamisen merkitystä myös kouluruokailussa. Tuetuissa ruokapalveluissa asiakkaan kohtaamista usein aliarvioidaan. Eri ammattilaiset kohtaavat sekä keittiössä että ruokailutilassa. Kohtaamisten on oltava positiivisia, että asiakkaille välittyy ystävällinen ilmapiiri. Palveluntuottajan olisi hyvä miettiä, mikä on henkilökun-

nan osaaminen ja koulutustarve ja mikä merkitys ruokailulla on asiakkaille (Gustafsson ym. 2006, 87–88).

Kouluruokailulla on tärkeä sosiaalinen merkitys, koska ruokailussa oppilas toimii sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä (Lintukangas 2009, 100; Lintukangas & Palojoki 2012, 79). Kouluruokailussa opettajalla on kasvatus- ja ohjausvastuu, mutta ruokailun ohjaaminen kuuluu opettajien ohella myös jokaiselle koulun työntekijälle (Lintukangas 2007, 42; Lintukangas & Palojoki 2012, 59; Oppilas- ja opiskelijahuolto 2014). Ruokailukäyttäytymisessä aikuisen rooli on erittäin tärkeä. Aikuisen suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutilanteeseen liittyvään tapa- ja ruokakulttuuriin on mallina lapsille ja nuorille (Oppilas- ja opiskelijahuolto 2014.) Aikuiset ovat merkittävässä asemassa siinä, miten he puhuvat ruoasta. Ruokapuheen kautta välitetään arvoja ja asenteita ruokamaailmasta lapsille. Kasvatusalan ammattilaisten tulisi miettiä, millä tavalla ja sanoilla sekä tunnelmalla he ovat vuorovaikutuksessa lasten kanssa ruokailutilanteissa. (Gustafsson 2004, 12.)

### 4.3 Tuote

Tuote (product) näkökulma koostuu eri ruoista ja juomista, niiden yhdistelmistä ja visuaalisesta ilmeestä. Ruoka perustuu kokin ammattitaitoon, ruoanvalmistustaitoon, elintarvikekemian hallintaan ja ruoan kauniisti esille laittamisen taitoon. Ruokalistaa suunniteltaessa on huomioitava useita tekijöitä: vaihtelevuus ja tasapinnoisuus, maku, aromit, ravitsemuksellisuus, valmistusmenetelmät, lämpötilat, rakenne, väri ja muoto. Ruoanvalmistuksen teorian osaaminen tukee ja auttaa paremman tuotteen valmistamisessa. (Gustafsson ym. 2006, 88.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ohjaa kouluruokailusuosituksessa (2008, 8, 10), että kouluruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista,



maukasta ja syömään houkuttelevaa. Täysipainoinen ateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä), leivän ja levitteen. Suosituksena on, että tarjolla olisi kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toinen vaihtoehtoista voi olla kasvisruoka. (Kouluruokailusuositus 2008.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on huomionnut ensimmäistä kertaa Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa 2014 kestävän kehityksen. Suositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, joka on myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. Kestävä ruoan kulutus on turvallista, terveellistä sekä määrällisesti että laadullisesti. Kestäviä ruokavalintoja tulee tavoitella taloudellisesti, sosiaalisesti, kulttuurisesti, eläinten hyvinvoinnin ja ympäristön kannalta kestävästi. (Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 40.)

#### 4.4 Tunnelma

Asiakkaan tullessa ruokailutilaan hän aistii paikan tunnelman. Hyvää ilmapiiriä (atmosphere) on helppo arvostaa, mutta sitä on vaikea määritellä tai jäljitellä. (Edwards & Gustafsson 2008, 22, 31–32). Syödessä ilmapiiri ja tunnelma vaikuttavat muun muassa siihen, miten nopeasti, kuinka paljon ja kuinka kauan syömme. Sosiaalisella kontekstilla on vaikutusta siihen, millaisessa tunnetilassa syömme. Esimerkiksi jos ruokailija on levollisin mielin tai masentunut tunteet vaikuttavat siihen kuinka nopeasti ja kuinka paljon syömme. (Lennernäs 2011, 11; Stroebele & De Castro 2004, 823.)

Gustafsson ja muut (2006, 85) korostavat, että nautimme ruoasta kaikkien aistiemme avulla, näkemällä, kuulemalla, haistamalla ja tuntemalla. Näköaistin välityksellä saamme tietoa väreistä ja ulkonäöstä. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, miten koemme ruoan maun, tuoksun ja suutuntuman. Ruokailutilan ympäristö (pöydät, muut kalusteen, laitteet) vaikuttaa myös siihen, miten koem-

me aterian. Aikaisemmat muistot, tiedot, kokemukset ja ympäristöt ruokailusta luovat tiettyjä odotuksia. Aikaisemmat ruokailukokemukset vaikuttavat siihen, miten koemme aterian. (Gustafsson 2006, 85.) Kotlerin (1973, 48) mukaan tunnelma on joskus tärkeämpää kuin itse tuote. Cardello (1994, 253) muistuttaa, että myös yksilöiden odotukset tuotetta kohtaan voivat olla yhtä tärkeitä kuin itse tuote.

Opetushallitus (Oppilas- ja opiskelijahuollon opas 2012) korostaa ruokailuympäristön merkitystä ja muistuttaa, että se vaikuttaa kouluruokailun suosioon joko sitä vähentävästi tai lisäävästi. Kiireisessä, meluisassa ja epäviihtyisässä ympäristössä ruokailusta tulee helposti pelkkä ”tankkaus”, jolloin ruokailun tavoite on saada vain vatsa nopeasti täyteen. Suorituskeskeisessä ruokailussa vaarana on, että asiallisen ohjauksen sijaan valvonta ja kontrolli korostuvat. Rauhallisessa, siistissä ja viihtyisässä sekä ohjausmyönteisessä ympäristössä ruokailuhetki on virkistävä lepotauko koulutyön lomassa. Oppilaan ja opiskelijan valintoihin ja kokemukseen kouluruokailusta vaikuttavat monet koulun toimintakulttuurin piirteet, kuten ruokailujen porrastaminen, jonottaminen ruokailuun, ruokailutilan viihtyisyys ja meluttomuus sekä itse ruoka ja sen esille laitto. Ajankohta, riittävä ruokailuaika ja käytännön tilanteen sujuminen vahvistavat tunnetta ruokailusta tärkeänä sosiaalisena tapahtumana: se on viiptymisen arvoinen. (Oppilas- ja opiskelijahuollon opas 2012.)

#### 4.5 Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä

Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä (management control system) näkökulma käsittää muun muassa taloudelliset ja hallinnolliset näkökulmat, lakiin perustuvat määräykset, logistiikan, johtamiseen liittyvät seikat ruoan ja ruokapalvelun tuottamisessa sekä henkilökunnan ammattitaidon. (Gustafsson ym. 2006, 89.) Johtamisen ja organisaation hallintajärjestelmään kouluruokailun yhteydessä kuuluvat muun muassa laki perusopetuksesta (1998/628),

kunnallinen ja koulukohtainen opetussuunnitelma, lait julkisista hankinnoista, kouluruokailusuositus, kuntakohtaiset virka- ja toimintarakenteet, kouluruokailuun suunnatut resurssit sekä elintarvikelainsaadännön määräykset. Kouluruokailu toimii tehokkaasti ja suunnitelmallisesti usein viiden tai kuuden viikon ruokalistan mukaan melko vakaan asiakasmäärän mukaan mitoitettuna. Kunnat ovat organisoineet ruokapalvelunsa hallintokunnittain tai sopimuspalveluina. (Mikkola 2012, 95.)

## 5 Tutkimuksen toteuttaminen

### 5.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruokailun tilasta ja tulevaisuudesta Suomessa, tutkittavien näkemystä kouluruokailukokemuksen kannalta merkittävien tekijöiden (tuote, tila, ilmapiiri, kohtaaminen, johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä) rakentumisesta ja tilasta omalla koululla sekä ruokapalveluhenkilöstön näkemystä omasta roolista ruokakasvattajana.

Kouluruokailu on kehittynyt vuosikymmenten aikana paljon, ja sillä on merkittävä kansanterveydellinen merkitys lasten ja nuorten ravitsemuksessa, koska se on yhä useammin päivän ainoa lämmin ateria. Kouluruokailu on usein säästöjen kohde, ja koululaiset ovat koulussa tarjotun ruoan suhteen eriarvoisessa asemassa. Kouluruokailu on näkyvästi esillä mediassa ja hyvin usein negatiivisessa mielessä. Kouluruokailun ongelmana ovat myös pienet määrärahat ja kuntien heikko taloudellinen tilanne. Syömiskäyttäytyminen on monimutkainen prosessi, eivätkä kouluruokailusta vastaavat tahot osaa aina ajatella sen monimuotoisuutta ja ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä.

Brownin ja Georgsonin (2008) tutkimuksen mukaan opiskelijoilla ei ollut hyviä tietoja ruokavaliosta ja terveydestä, sillä vain alle 10 prosenttia nuorista osasi koota lautasmallin mukaisen annoksen. Ollila, Forsman ja Absetz (2013) ovat TEMPEST-hankkeessa selvittäneet lasten ja nuorten suhdetta ruokaan ja ruokahoukutuksiin. Tulosten mukaan enemmistö lapsista ja nuorista koki, että heitä opastetaan syömään terveellisemmin monella tavalla mutta heitä ei osata opastaa käytännössä. Lintukangas (2009) on väitöstudiumuksesaan selvittänyt kouluruokailuhenkilöstön roolin muuttumista kasvattajana. Taitava Ruokapalveluosaaja (TaRu)-koulutuksien avulla ruokapalveluhenkilöstöä voidaan kouluttaa laajennetun kasvattajuuden malliin. Laajennetun kasvattajuuden mallilla Lintukangas (2009, 153) tarkoittaa toimintamallia, jossa tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveellistä ja turvallista tulevaisuutta lähiaikaisturva-verkossa kouluyhteisön kaikkien aikuisten johdonmukaisella työllä.

Lasten ja nuorten ruoan valintaan vaikuttavat monet asiat, ja koululla ja kouluruokailulla on tässä merkittävä rooli. Mäkelä (2003, 37) korostaa, että ruoan sosiologinen tutkimus tutkii ruoan valintaa jäsentäen syömisen järjestelmää, joka koostuu erilaisista tavoista järjestää ja yhdistää tehdyt valinnat. Ruokaan liittyviä valintoja tehdään useissa eri vaiheissa: valitaan ruoka-aineet, niiden valmistustavat, yhdistelmät ja järjestys sekä se, minkälaisista osista esimerkiksi aterian kokonaisuus muodostuu. (Mäkelä 2003.) Kouluruokailussa ruoan valinnan tekee mielenkiintoiseksi sen monivaiheisuus. Oppilas on se, joka tekee lopullisen valinnan siitä, mitä hän ottaa lautaselle.

Teoriaosassa olen käsitellyt ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä ja valintaprosessia, lasten ruokatottumuksia, kouluruokailusuositusta, kouluruokailun säädöstausta ja FAMM-mallia. Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä ProMeal-projektin kanssa. Tässä opinnäytetyössä käytettäessä termiä ruokapalvelu tarkoitetaan koululounasta valmistavaa tai tarjoavaa koulun keittiötä ja siihen kuuluvaa organisaatiota. Koulussa tarjottavat välipalat on jätetty tämän tutki-

muksen ulkopuolelle. Tutkimuksen kohderyhmä oli perusopetuksen alaluokat. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mikä on ruokapalveluhenkilöstön näkemys kouluruokailun nykytilasta ja tulevaisuudesta?
2. Miten FAMM-mallin mukaiset elementit toteutuvat haastateltavien kouluilla?
3. Miten ruokapalveluhenkilöstö näkee oman roolinsa ruokakasvattajana?

## 5.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jossa haastateltiin kouluruokailun ruokapalveluhenkilöstöä. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 161) mukaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jossa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan keskitytään pieneen kohdejoukkoon, joka on valittu tarkoituksenmukaisesti (Heikkilä 2004, 16–17; Hirsjärvi ym. 2010, 164; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohde ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Hirsjärvi & Hurme 2009, 23; Kiviniemi 2010, 70).

Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimusasetelma muotoutuu tutkimusprosessin edetessä. Lähtökohtana on yleensä väljästi muotoiltu tutkimustehtävä, joka täsmentyy työn edetessä. Laadullinen tutkimusprosessi muodostaa kehän, ja työn edetessä palataan aikaisempiin vaiheisiin tutkimustehtävän tarkentuessa. Aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulokset kehittyvät tutkijan tietoisuudessa vähitellen prosessin edetessä. (Frey,

Botan & Kreps 2000, 262–263; Hirsjärvi & Hurme 2009, 23; Kiviniemi 2010, 70.)

Tutkimusmenetelmäksi valittiin haastattelu, joka on Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 11, 34–35) mukaan yksi käytetyimmistä tiedonhankinnan muodoista. Haastattelun etuja ovat sen joustavuus ja mahdollisuus suunnata ja tarkentaa tiedonhankintaa itse tilanteessa. Haastattelu menetelmänä sopii tutkimuksiin, joissa haastateltavan puhe halutaan sijoittaa laajempaan kontekstiin ja halutaan tutkia arkoja tai vaikeita aiheita ja tiedetään etukäteen, että haastatteluvastaukset ovat monitahoisia. (Hirsjärvi & Hurme 2009.) Puolistrukturoidussa haastattelussa eli teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48). Teemahaastattelussa voi Eskolan ja Vastamäen (2010, 35) mukaan ongelmaksi muodostua se, että teemat muokataan intuitiivisesti, jolloin haastattelu perustuu mieleen juolahtaneisiin asioihin. Teemoja mietittäessä on muistettava tutkimusongelma, mihin ollaan hakemassa vastausta, sillä tutkimusongelma, tutkimuksen teemat ja haastattelukysymykset on sidottu teoriataustaan. (Eskola & Vastamäki 2010, 35.)

Tutkimuksen teemahaastattelun teoreettiseksi viitekehykseksi valittiin the Five Aspects of Meal Model (FAMM)-mallin mukaiset viisi näkökulmaa liittyen ruoan tuottamiseen ja ruokailuun. Teemat olivat: tila, kohtaaminen, tuote, ilmapiiri ja johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä (taulukko 2). Teemahaastattelua tarkentavat kysymykset (liite 1) muotoutuivat tutkimuksen teoriaosan ja tutkimuskysymysten perusteella sekä SkolmatSverige, tason 2- kysymyspatteriston avulla.

Taulukko 2. Teemahaastattelun rakenne

Tutkimuskysymys	Teema
<b>Taustatiedot</b>	
<b>1. Mikä on kouluruokailun tila tällä hetkellä?</b>	Vahvuudet ja heikkoudet tällä hetkellä
<b>2. Millaisena kouluruokailun tulevaisuus nähdään?</b>	Mahdollisuudet ja uhat tulevaisuudessa
<b>3. Mitkä tekijät vaikuttavat kouluruokailukokemukseen?</b>	Tuote Tila Ilmapiiri Kohtaaminen Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä
<b>4. Mikä on ruokapalveluhenkilöstön näkemys omasta roolista ruokavastajana?</b>	Kohtaaminen

### 5.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin harkinnanvaraista otantaa apuna käyttäen. Tutkimukseen osallistui Etelä-Suomesta kolme kouluruokapalveluita järjestävää organisaatiota. Kananen (2013, 31) toteaa, että tavoitteena on löytää organisaatiot ja henkilöt, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä eniten. ProMeal-hankkeen erikoistutkija Sanna Talvia toimi avainhenkilönä, johdattaen kahden tutkimuksessa olleen organisaation pariin. Kolmas organisaatio valittiin mukaan sen ruoan luomupainotteisuuden ja korkean omavalmistustason vuoksi. Koulu on yksityisen opetuksenjärjestäjän ylläpitämä koulu, joka saa valtiolta oppilaitoskohtaisen valtionosuuden. Kustannusten kattamiseksi koulut kokoavat vapaaehtoisia tukimaksuja oppilaiden vanhemmilta. Tutkimukseen haluttiin erilaiset kouluruokailua järjestävät organisaatiot, koska erilaisuus kuvaa hyvin

suomalaista kouluruokailua. Suuren kaupungin ruokapalvelun esimiesten kautta löysimme osalta haastatteluun sopivat henkilöt ja keittiöt.

### **1. Osuuskunta**

Osuuskuntaperiaatteella toimiva oppilasravintola, jossa valmistetaan ruokaa päivittäin noin 700 annosta. Ruoan omavalmistustaso on korkea ja keittiö panostaa luomuruokaan. Osuuskunta laskuttaa koululta ruokailupalvelut.

### **2. Kunnan oma ruokapalveluorganisaatio**

Kunnan omistama valmistus- ja palvelukeittiö, jossa valmistetaan ruokaa päivittäin noin 300 annosta. Keittiön omavalmistustaso on korkea. Kunnassa on alle 5000 asukasta ja voimakkaat kuntaliitospaineet.

### **3. Yrityksenä toimiva ruokapalveluorganisaatio**

Suuren kaupungin alueella toimiva ruokapalveluja tuottava yritys, jolta kaupunki ostaa palvelut. Yrityksessä valmistetaan yli 15 000 annosta kouluruokaa päivässä. Toiminnassa tärkeää on luomu- ja lähiruoan käyttö sekä omavalmistustason lisääminen.

Kananen (2010, 54) muistuttaa, että laadullisessa tutkimuksessa ei voida määritellä haastateltavien määrää etukäteen. Ilmiön pitäessä sisällään paljon havaintoyksiköitä, haastateltavia otetaan niin paljon, että vastaukset alkavat toistaa itseään. Saturaatio on saavutettu kun uusi haastateltava ei tuo enää mitään uutta ilmiön ymmärtämiseen. Saturaation saavuttaminen edellyttää tiedonkeruun ja analyysivaiheen jatkuvaa vuorovaikutusta. (Kananen 2010.) Tutkimuksen aineisto koostui 12 haastattelusta. Haastatteluja ei tehty enempää, koska vastaukset eivät tuottaneet uutta tietoa.

Ennen varsinaisia haastatteluja tehtiin kaksi koehaastattelua, koska niiden avulla voitiin testata haastattelurungon ja kysymysten asettelun toimivuutta. Koehaastattelujen jälkeen vaihdoin joidenkin kysymysten järjestystä ja tarken-



sin niitä. Koehaastatteluissa testattiin ja varmistettiin sanelukoneen toiminta ja sen jälkeen koehaastattelut tallennettiin tietokoneelle. Tällä tavoin varmistettiin koneiden ja laitteiden toimivuus sekä nauhoitetun materiaalin äänenlaatuun vaikuttavien taustääänien mahdollinen häiritsevyys tallenteella.

Haastateltaviin oltiin yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse. Yhteydenotossa kerrottiin tutkimuksen tausta, tavoitteet ja merkitys. Haastattelussa mukana olleet organisaatiot saivat sähköpostitse tutkijan yhteystiedot. Kuula (2011, 105) muistuttaa, että tutkittavien valintaperusteiden pitää olla tutkittavien tiedossa. Kerroin kahdessa organisaatiossa haastateltaville, että olen saanut heidän yhteystietonsa ProMeal-tutkimuksen kautta ja pyysin heitä mukaan tutkimukseeni, koska halusin mukaan erilaisia kouluruokaa tuottavia organisaatioita. Kolmannessa organisaatiossa kerroin, että pyysin heitä mukaan tutkimukseen ruoan luomupainotteisuuden ja korkean omavalmistustason vuoksi.

Haastatteluajat sovittiin joko sähköpostitse tai puhelimitse ja haastatteluajan kohdat määräytyivät haastateltavien työaikataulujen mukaan. Haastattelut tehtiin työajalla joko ennen lounasaikaa tai sen jälkeen toimipisteen työkiireet huomioiden. Työajalla tehty haastattelu vaikutti siihen, että kaikki ketä haluttiin haastatella, lähtivät mukaan tutkimukseen. Haastattelut tapahtuivat haastateltavien työpaikoilla mahdollisimman rauhallisessa tilassa, ruokasalissa tai neuvottelutilassa. Haastattelutilanteet olivat pääsääntöisesti rauhallisia, mutta neljässä keskustelussa oli taustääniä enemmän. Nämä eivät kuitenkaan vaikuttaneet itse haastattelutilanteeseen tai aineiston litterointiin. Haastateltavat eivät saaneet teemahaastattelurunkoa etukäteen. Haastatteluista ei haluttu antaa etukäteen liikaa tietoa, etteivät haastateltavat samoissa toimipisteissä mieti etukäteen ”oikeita vastauksia” ja etteivät oma ammattini ja taustani vaikuta haastateltavien asenteisiin ja kertomuksiin.

Eskola ja Vastamäki (2010, 32) toteavat, että ennen tutkimushaastattelun aiheeseen menemistä on hyvä keskustella muutakin ja luoda esipuheella miel-

lyttävä ja vapautunut ilmapiiri keskustelijoiden välille. Pyrin luomaan haastattelujen aluksi vapautuneen ilmapiirin keskustelemalla jotakin, minkä tarkoitus ei ollut tiedon kerääminen. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 90) korostavat vapaamuotoista keskustelua, että syntyy haastattelulle välttämätön luottamus. Aloitin haastattelut kertomalla opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet. Kuula (2011, 105) muistuttaa, että tutkittavien motivoimiseksi on hyvä kertoa, millaista uutta tietoa tutkimuksella tavoitellaan ja miten tuloksia voidaan hyödyntää. Pyysin haastateltavia allekirjoittamaan luvan haastattelun nauhoittamiseen ja käyttämiseen opinnäytetyössäni. Yhden haastattelutahon osalta en tarvinnut tutkimuslupaa, koska se oli ProMeal-hankkeen kautta kunnossa.

Haastattelun etuna on Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 35) mukaan se, että tutkittavilta saatuja tietoja voidaan syventää, koska haastattelijalla on mahdollisuus lisäkysymysten tai selvennysten pyytämiseen tutkittavilta. Tein haastateltaville tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä, esimerkiksi jos haastateltava koki, ettei hän osaa vastata. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 95) muistuttavat, että joissakin tilanteissa haastateltaville on korostettava, että heidän näkemyksensä ja omat mielipiteensä ovat arvokkaita tässä tutkimuksessa. Kolme haastateltavista koki, että kysymykset ovat vaikeita, eivätkä he ole miettineet tällaisia asioita. Korostin haastateltaville, että juuri heidän näkemyksensä on tärkeä ja oikea. Kuntaliitospaineiden alla olevassa kunnassa haastateltavat saattoivat kertoa laajemmin siitä, miten he kokevat, ettei heidän osaamistaan arvosteta kun vuosikymmenten työ katoaa. Osa haastatteluista eteni järjestyksessä teemoittain ja osassa haastatteluja keskustelu eteni eri järjestyksessä.

Haastattelut toteutettiin maaliskuu- ja huhtikuussa 2014 yksilöhaastatteluina. Haastateltavien vastaukset nauhoitettiin sanelukoneelle ja tallennettiin sähköiseen muotoon muistitikulle ja tietokoneelle. Haastattelut kestivät puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Teemahaastatteluista saatu materiaali litteroitiin haastatteluja seuraavana päivänä. Litterointi tehtiin sanatarkasti, koska haluttiin varmistaa, ettei litterointivaiheessa valita aineistoa ja samalla jätetä mah-

dollisesti jotakin oleellista pois. Haastattelut kirjoitettiin tekstinkäsittelyohjelmalla ja tallennettiin jokainen omaan tiedostoon. Puhtaaksikirjoitettua aineistoa saatiin 12 haastattelusta yhteensä 102 sivua.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) toteavat, että järjestäessä aineistoa teemojen mukaisesti kunkin teeman alle tulee kustakin haastattelusta ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä aiheesta. Litteroinnin jälkeen aineisto järjestettiin uudestaan teemoittain. Jokaisen teeman alle yhdistettiin kaikkien haastateltavien vastaukset tähän teemaan ja ne tallennettiin omaksi tiedostoksi ja tulostettiin. Teemoitellessani aineistoa etsin tekstistä tutkimuksen teemojen kannalta oleellisia asioita, alleviivasin niitä erivärisin kynin ja kirjoitin tekstipätkien ohteen niistä heränneitä ajatuksia ja huomioita.

## 5.4 Aineiston käsittely

Aineiston analysointi alkaa jo haastattelutilanteessa, vaikka tarkempi ja systemaattisempi analysointi alkaa vasta kaikkien haastatteluiden jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 136; Rubin & Rubin 2005, 226–227.) Opinnäytetyön aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysiä. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 103, 108, 113) toteavat, että sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysi yhdistää tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja muihin aihetta koskeviin tutkimustuloksiin. Aineiston luokittelu voi perustua myös aikaisempaan viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2013.) Aineiston analyysiä ohjasi Five Aspects Meal Model (FAMM)-malli. Mallin elementit ovat: tila, kohtaaminen, tuote, ilmapiiri ja johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä. Aineistosta muotoutui viisi teemaa:

1. Koululounas
2. Ruokailuympäristö
3. Kasvatuksellisuus
4. Tunnelma
5. Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä

Teemahaastattelun aluksi ruokapalveluhenkilöstöltä kysyttiin heidän yleisnäkemystään kouluruokailun tilasta Suomessa. Nykytilaa ja tulevaisuutta käsittelevät kysymykset analysoitiin hyödyntäen SWOT-analyysin-nelikenttämallia. Engblomin, Krappen ja Suomisen (1998) mukaan, nelikenttäanalyysi eli SWOT-malli on yksinkertainen ja yleisesti käytetty analysointimenetelmä. Analyysin avulla voidaan selvittää toiminnan vahvuudet (strength), heikkoudet (weakness) sekä tulevaisuuden mahdollisuudet (opportunity) ja uhat (threat). Nelikenttäanalyysin avulla voidaan arvioida toimintaa muun muassa tunnistamalla ongelmia sekä kehittämällä toimintaa. Keskeistä on selvittää sekä organisaation nykytilaan että sen tulevaisuuteen vaikuttavat asiat. Vahvuudet ovat niitä toimenpiteitä tai resursseja, joita organisaatio pystyy hyödyntämään. Heikkoudet puolestaan ovat tekijöitä, joita organisaation täytyy parantaa pystyäkseen toimimaan tehokkaasti. (Engblom, Krappe & Suominen, 1998.)

## 5.5 Luotettavuus

Tuomi ja Sarajärvi (2013, 85) muistuttavat, että kvalitatiivinen tutkimus ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan tavoitteena on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa kohdetta ja ilmiötä. Kananen (2013, 120) mukaan laadullinen tutkimus tavoittelee kuitenkin siirrettävyyttä, jolloin tutkimustuloksia voidaan soveltaa vastaaviin tilanteisiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuusarvion tekeminen on vaikeampaa kuin kvantitatiivisissa tutkimuksissa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus liittyy tutkimuksen eri vaiheisiin (Kananen 2010, 69). Vilkkä (2005, 158) korostaa, että yksi luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen tutki-

muksessaan tekemänsä valinnat. Tutkijan on pystyttävä perustelemaan ja arvioimaan ratkaisujensa onnistumisen tutkimuksen tavoitteiden kannalta. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti ja reliabiliteetti ovat saaneet erilaisia tulkintoja. Validius merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mitaustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2010, 231–232; Tuomi & Sarajärvi 2013, 136.) Laadullista tutkimusta ei ole mahdollista toistaa täysin samanlaisena ja tulosten jäsentely perustuu tutkijan tulkintoihin ja päättelyyn.

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 184) korostavat, että aineiston laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen sillä, että tehdään hyvä haastattelurunko ja valmistaudutaan haastattelutilanteeseen miettimällä, miten teemoja voi syventää. Haastattelussa laatua voi parantaa varmistamalla, että välineistö toimii keskustelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme 2011.) Teemahaastattelun tarkentavat kysymykset laadittiin yhteistyössä ProMeal-hankkeen Sanna Talvian kanssa. Haastateltavien henkilöiden määrää ei päätetty etukäteen, vaan haastatteluja tehtiin niin kauan, ettei uutta tietoa enää saatu. Haastateltavat henkilöt toimivat kolmen eri organisaation palveluksessa. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) huomauttavat, että tutkimuksen luonne ja tutkimusaihe saattavat vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Osa haastateltavista saattoi antaa kouluruoan nykyhetkestä positiivisemmän kuvan kuin se todellisuudessa on, koska kouluruoasta ei uskalleta puhua avoimesti ja työntekijät pelkäävät työpaikkojensa puolesta.

Ennen haastatteluja ja niiden aikana varmistin, että sanelukone nauhoittaa ja lopuksi katsoin haastattelurungon varmistaakseni, että kaikista teemoista on keskusteltu. Kirjasin huomioita haastateltavista ja heidän ympäristöstään. Osa haastateltavista koki teemahaastattelun aiheet vaikeiksi. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 96) huomauttavat, että haastateltavat käsittävät tilanteen usein niin, että heidän pitäisi tietää asioista tarkasti. Korostin haastateltaville, että juuri hei-

dän ajatuksensa ja tietonsa asiasta ovat oikeita ja arvokkaita. Aineiston laatua Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 185) mukaan parantaa myös se, että haastattelut litteroidaan mahdollisimman nopeasti. Tutkimuksen aineistot litteroitiin haastattelupäivänä ja sitä seuraavana päivänä.

Tutkimuksen luotettavuutta on lisännyt se, että opinnäytetyöprosessiin on varattu riittävästi aikaa. Yhteistyö ProMeal-hankkeen kanssa varmistui joulukuussa 2013. Haastatteluista saatua litteroitua aineistoa luettiin useaan kertaan. Aineiston analyysissa auttoi myös se, että tutkimukseen otettiin välillä etäisyyttä. Aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyivät opinnäytetyöprosessin edetessä. Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisäsivät kirjalliset dokumentit, joiden tutkimustulokset olivat samansuuntaisia kuin tässä työssä, haastateltavien suorat lainaukset tuloksien ja niiden tarkastelun yhteydessä sekä tutkimuksen tekemisen tarkka raportointi.

## **6 Tulokset ja niiden tarkastelu**

### **6.1 Haastateltavien taustatiedot**

Haastateltavat työskentelivät ruokapalvelujen johto-, suunnittelu- ja esimies- sekä ruoanvalmistustehtävissä. Yksi haastateltavista työskenteli kotitalousopettajana, mutta hän oli mukana esimerkiksi suunnittelemassa ravitsemispäällikön kanssa ruokalistaa. Työkokemusta haastateltavilla oli kouluruokailun parista 3 - 31 vuotta (taulukko 3). Haastateltavat olivat yhtä lukuun ottamatta naisia.

Taulukko 3. Haastateltavien taustatiedot

<b>Työpaikka</b>	<b>Koulutus</b>	<b>Työkokemus kouluruokailussa</b>	<b>Ammattinimike</b>
1. Osuuskunta	Suurtalouskokki	7 v.	Kokki
2. Osuuskunta	Suurtalouskokki YO, suurtalousteknikko, esimieskoulutuksia	7 v.	Emäntä, osuuskunnan toimitusjohtaja
3. Osuuskunta	Suurtalouskokki, tra- denomi	5 v.	Palveluvastaava
4. Kunnan oma ruokapal- veluorganisaatio	Kotitalousopettaja, kasvatustieteen mais- teri	31 v.	Kotitalouden lehtori
5. Kunnan oma ruokapal- veluorganisaatio	Kotitalousteknikko	31 v.	Ravitsemispäällikkö
6. Yrityksenä toimiva ruo- kapalveluorganisaatio	Elintarviketieteiden maisteri, laillistettu ra- vitsemusterapeutti	3,5 v.	Ravitsemusasiantuntija
7. Yrityksenä toimiva ruo- kapalveluorganisaatio	Elintarviketieteiden maisteri, ravintolakokki	10 v.	Palvelujohtaja
8. Yrityksenä toimiva ruo- kapalveluorganisaatio	Kokki, tarjoilija	3 v.	Ruokapalvelutyöntekijä
9. Yrityksenä toimiva ruo- kapalveluorganisaatio	Suurtalousesimiehen erikoisammattitutkinto, ravintolakokki, tarjoilija	n. 15 v.	Keittiöpäällikkö
10. Yrityksenä toimiva ruokapalveluorganisaatio	Suurtalouskokki	yli 10 v.	Kokki
11. Yrityksenä toimiva ruokapalveluorganisaatio	Suurtalouskokki	yli 23 v.	Ruokapalvelutyöntekijä
12. Yrityksenä toimiva ruokapalveluorganisaatio	Suurtalouskokki	5 v.	Kokki

## 6.2 Kouluruokailun nykyhetki ja tulevaisuus

Nelikenttäänalyysin avulla analysoitiin haastatteluissa esiin nousseet kouluruokailun tämänhetkiset vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat (taulukko 4).

Taulukko 4. Kouluruokailun SWOT-analyysi

<b>Nykyhetki</b>	<b>Vahvuudet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kouluruokailujärjestelmä</li> <li>– Lounaan maksuttomuus</li> <li>– Kouluruokailusuositus</li> <li>– Terveellisyys</li> <li>– Ruoan monipuolisuus</li> </ul>	<b>Heikkoudet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kouluruokaa ei arvosteta</li> <li>– Pienet määrärahat</li> <li>– Ruoan syömättä jättäminen</li> <li>– Suuret valmistuskeittiöt</li> </ul>
	<b>Mahdollisuudet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Järjestelmä kehittyä edelleen</li> <li>– Oppilaiden osallistaminen</li> <li>– Ruokakulttuuri</li> <li>– Pienemmät valmistuskeittiöt</li> </ul>	<b>Uhat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kouluruoan tuottaminen entistä edullisemmin</li> <li>– Maksullisuus</li> <li>– Ruoan syömättä jättäminen</li> </ul>

### Vahvuudet

Kouluruokailun tämänhetkisinä vahvuuksina haastateltavat näkivät suomalaisen kouluruokailujärjestelmän kokonaisuudessaan. Kaikki haastateltavat näkivät koululounaan maksuttomuuden isona etuna perheille. Kouluruokailu- ja ravitsemissuosituksia koettiin tärkeiksi työvälineiksi kouluruokailun toteuttami-



sessä. Ne ohjaavat päätöksenteossa ja suunnittelussa kouluruokailun käytännön toteuttamista.

*Meillä on suositukset olemassa kouluruokailuun, joka antaa raamit suunnitteluun.*

*Ravitsemussuosituksia noudatetaan ihan varmasti jokaisessa paikassa, voi sanoa, että kouluruoka vastaa ravitsemussuosituksia kun se valmistetaan.*

*Kyllä vahvuudet on ehdottomasti se suunnitelmallisuus ja ravitsemusasiat.*

Haastateltavat korostivat vastauksissaan myös kouluruoan merkitystä kansanravitsemuksessa.

*Tietyllä tavalla kansanterveydellinenkin näkökulma, kun ajattelee meidän koululaisia, onhan ne monta vuotta siinä koulussa, onhan sillä vaikuttavuutta jos lapset vaan syö.*

## **Heikkoudet**

Haastateltavien mielestä kouluruokaa ei arvosteta ja sen julkisuuskuva on huono. Cardello, Bell ja Cramer (1996, 19) ovat osoittaneet useissa tutkimuksissa, että ihmisillä on negatiivinen asenne julkisia ruokapalveluita kohtaan. Nämä asenteet voidaan luokitella stereotypoiksi. Kielteiset asenteet johtuvat siitä, että ruokalajeja on vähän ja ruoan esille laittamisessa sekä ruokailutilassa on puutteita. Negatiivista kuvaa julkisista ruokapalveluista ruokkii myös media. (Cardello, Bell & Cramer 1996.) Ruokapalveluhenkilöstön keskusteluissa tuli hyvin esiin huono julkisuuskuva mediassa.

*Se on se julkikuva, mikä on aina. Se negatiivisuus sen maksuttoman ruoan ympärillä, se on se suurin.*

*Ei arvosteta, lehdissä kirjoitetaan paljon, että kouluoka on huonoa ja jotenkin luodaan semmosia ennakkokäsityksiä, että se on joka puolella huonoa.*

Suomessa hyvän kouluruoan mainetta on edistetty muun muassa Sitran Järkipalaa -hankkeella ja Suomalaisen ruokakulttuurin edistämisseuran Elo:n järjestämällä valtakunnallisella kouluruokailukilpailulla. Edward ja Hartell (2009, 122) toteavat, että asenteet julkisia ruokapalveluita kohtaan ovat muuttumassa, koska julkinen ruokapalvelu on parantunut. Asiakkaat eivät enää tyydy kakkosluokan aterioihin, vaan he odottavat enemmän. (Edward & Hartell 2009.)

Keskitetty ruoanvalmistus nähtiin sekä heikkoutena että uhkana. Keskuskeittiöt tulivat haastateltavien puheessa esiin voimakkaimmin sekä osuuskuntana toimivassa keittiössä että kunnan omassa ruokapalveluorganisaatiossa.

*Mennään liian isoihin yksiköihin. Ruokaa kuljetetaan valtavan pitkiä matkoja, että tuleeko siinä itse asiassa mitään säästöjä.*

*Ruoanvalmistus on liian keskitettyä. Noi keskuskeittiöt pitäis purkaa. Enemmän omavalmistusta ja fyysisesti tehdä ruoka siellä, missä lapset on, jossa se syödään.*

Kunta ruokaostoksilla (Haapanen 2011, 9-10, 21) -selvityksen mukaan kuntien ruokapalveluita on keskitetty Suomessa suurempiin keittiöihin. Aterioiden valmistuksessa suurin keittiötyyppi oli palvelu/jakelukeittiöt lähes 40 %:n osuudella. Kuntaliitosten myötä kuntakoot ovat kasvaneet ja kunnallisissa ruokapalveluissa liikelaitosmainen ja osakeyhtiömainen toiminta ovat kasvaneet. (Haapanen 2011.) Ruotsissa ollaan palaamassa takaisin pienempiin valmistusyksiköihin, esimerkiksi Malmön kaupungin pitkän aikavälin tavoitteena on lisätä valmistuskeittiöiden määrää. Tätä perustellaan muun muassa pienemmällä hävikillä ja sillä, että yli 2 000 annoksen keskuskeittiöissä työajasta kuluu yhä

enemmän aikaa ruoan pakkaamiseen. (Lampén 2012, 27–30; Unt Widel 2014.) SkolmatSverige -selvitykseen osallistuneista 560 peruskoulusta valmistuskeittiö oli 77 %:ssa kouluista. Palvelukeittiöissä, joihin osa tai kaikki ruoka tuodaan valmiina, ruokaa pidettiin lämpimänä selvästi suositeltua pidempään kuin valmistuskeittiöissä (Patterson, Brunn & Schäfer Elinder 2013, 14).

Osuuskunnassa ja kunnan omassa ruokapalveluorganisaatiossa haastateltavat kokivat, että ruokapalveluhenkilöstön tulee kohdata asiakas kokonaisvaltaisesti. Haastateltavien mielestä suurissa yksiköissä valmistettu ruoka on persoonatonta.

*Se on ihan eri asia, kun se ruoka tehdään täällä meillä. Me tarjoil-  
laan se itse asiakkaille suoraan, kaikki tietää sen, ne haistaa sen,  
ne näkee sen ja tuntee sen kun se tehdään täällä. Se on ihan eri-  
lainen kokemus.*

## **Mahdollisuudet**

Haastateltavat uskoivat kouluruokailun tulevaisuuteen, ja he näkivät mahdollisuuksina kouluruokailujärjestelmän kehittymisen.

*Mahdollisuudet ovat erittäin hyvät. Ei tätä lopettamassa olla ja  
tämä alahan kehittyy.*

Haastateltavat kokivat, että kouluruokailu on kehittynyt paljon ja toiminnasta on tullut paljon ammattimaisempaa. Toiminnalle hyvän pohjan luovat ohjeistukset laatuun sekä kouluruokailusuositus ja kehittyneet ruoanvalmistusmenetelmät sekä koneet ja laitteet. Suuressa organisaatiossa ruokapalvelun kilpailuttaminen nähtiin myös positiivisena asiana, koska se pakottaa kehittämään toimintaa.

*Jos se on kunnan omaa toimintaa, junnaa aika pitkälti siinä samassa. Kilpailuttaminen ja eurot pakottaa toimimaan ja pakottaa kehittämään sitä toimintaa.*

Mahdollisuutena haastateltavat näkivät oppilaiden osallistamisen ja mukaan ottamisen suunnitteluun. Se nähtiin myös keinona, jolla voitaisiin lisätä kouluruoan arvostusta ja ymmärrystä siitä, mistä ruoka tulee.

*Me ei pystytä siihen julkikuvaan vaikuttamaan kun keskustelemalla ja kuuntelemalla ja kertomalla oikeasti niistä faktoista.*

## Uhat

Ruokapalveluiden kilpailutus nähtiin paitsi mahdollisuutena myös uhkana. Pelkona on, että kouluruokaa pitäisi pystyä tuottamaan nykyistä edullisemmin.

*Jos lähdetään vaan pelkkään hintakilpailuun, nythän tämä on sitä, että kouluruoka pitää tuottaa niin järjettömän halvalla. Jos edelleen kiristetään lisää, niin tämä kilpailuttaminen vie siihen, että ennistä halvemmalla pitäisi tehdä. Se ei ole enää mahdollista.*

Kilpailuttaminen ja ruokapalveluiden muutokset pelottivat suorittavan työn tekijöitä. He pohtivat yhtenä uhkana henkilökunnan vähentämistä. Mahdollinen kuntaliitos ja kilpailuttaminen nähtiin pienen kunnan organisaatiossa suurena uhkana. Se vaikutti myös henkilöstön työmotivaatioon ja sitoutumiseen. Pelkona oli, että kuntaan ei jää enää valmistuskeittiöitä, vaan että ruoka kuljetetaan isommasta keskuskeittiöstä.

*En tiedä, miten määrätään ne ruokalistat ja saadaanko tehdä enää omilla ohjeillamme?*

Mediassa on keskusteltu kouluruokailun muuttamisesta maksulliseksi. Tämä näkyi myös haastateltavien pohdinnoissa. Haastateltavista kuusi toi esiin kes-

kusteluissa uhkana kouluruoan maksullisuuden tai sen, että yhteiskunnalla ei ole varaa tuottaa maksutonta kouluruokaa. Maksullisuuden ei uskottu nostavan kouluruoan laatua.

*En tiedä, ei se ainakaan laatuun vaikuttaisi. Tää on kuitenkin niin monipuolista. Ei tää enää sitten ole kouluruokailua, se on sitten ravintolameininkiä. Moniko vanhempi olisi valmis ostamaan?*

*Jos tulisi maksulliseksi, varmaan ruokailijamäärä vähentyis. Ja ruoan monipuolisuuskin vähentyis.*

Haastateltavista johto-, esimies- ja suunnittelutehtävissä toimivat kokivat, että ruokaa ei nähdä osana opetusta.

*Opetustoimi miettii, mihin ne rahat pistetään, se kouluruoka jää aina sivuun. Se on vaan ruokaa.*

### 6.3 Koululounas

Vastaajien näkemysten mukaan elintarvikevalintoja ohjaavat ravitsemussuositukset, kouluruokailusuositus, käytettävissä olevat määrärahat ja sesongit. Kaikissa organisaatioissa oli käytössä kiertävä ruokalista, ja suunnittelussa otettiin huomioon erilaiset ruoka-, tapa- ja oppimisteemat sekä kansalliset juhlapyhät. Kaikissa kolmessa organisaatiossa ruokalistasuunnittelussa oli mukana useampia henkilöitä. Suuren kaupungin yrityksessä oli käytössä ruokalistatyöryhmä, joka muodostui niin, että mukana olivat eri asiakasryhmiä edustavat jäsenet, palvelupäällikkö, kokkeja, esimiehiä ja ravitsemusasiantuntija. Osuuskunnassa suunnittelusta vastasi emäntä, mutta hän keskusteli ja pyysi listaan myös kokkien hyväksynnän.

## Erilaiset ihanteet

Aineistosta nousivat esiin ruokapalveluorganisaatioiden erilaiset ihanteet.

Osuuskuntana toimivassa oppilasravintolassa ruokalistasuunnittelun lähtökoh-  
tana oli raaka-aineiden puhtaus ja luonnonmukaisuus, ja raaka-aineina käytet-  
tiin mahdollisimman paljon luomutuotteita. Kunnan omassa organisaatiossa it-  
se tekeminen oli tärkeässä osassa kouluruokaa, ja yrityksenä toimivassa ruo-  
kapalveluorganisaatiossa korostui ruoan suositustenmukaisuus.

Osuuskuntaperiaatteella toimivassa oppilasravintolassa oli käytössä kuuden  
viikon pääraaka-ainelista. Suunnittelun lähtökohtana olivat luomu ja kasvis-  
painotteisuus huomioiden ravitsemusasiat.

*Luomu edellä, ja sitten kun olen tehnyt sen listan, niin käyn sen  
vielä läpi sellasella ajatuksella, että jos mä vaihtaisin tässä jotain,  
niin nousisko luomuaste?*

*Kun aloitettiin tää toiminta, niin käytiin hyvinkin kiihkeitä keskuste-  
luja. Nyt on päästy sellaseen yhteisymmärrykseen, että tonne lin-  
jastoon on ihan turha laittaa ideologiaa, jos se menee biojättee-  
seen tai kukaan ei tuu tänne.*

Osuuskuntaperiaatteella toimivassa oppilasravintolassa haastateltavien ko-  
kemuksen mukaan suurin osa lapsista syö päivittäin ja biojätteen määrä on  
hyvin pieni. Syynä tähän uskottiin olevan raaka-aineiden korkea laatu ja ruoan  
maku.

*Kyllä, mä ammattiyylpeästi väittäisin, että maku. Mä väitän, että se  
maistuu lautasella, että me tehdään ruoka itse.*

Kunnan omassa keittiössä koettiin tärkeänä, että ruoka valmistetaan itse.

Haastateltavien näkemyksen mukaan korkea omavalmistusaste vaikutti ruoan  
makuun ja oli yhteydessä siihen, että lapset ja nuoret syövät kouluruokaa.

*Me yritetään mahdollisimman pitkälle tehdä itse. Mehän on kuorittu itse perunatkin ja kuoritaan osittain vieläkin. Et kaikki janssoninvuoat, pyttipannut me alotetaan kokonaisesta perunasta ja tikutetaan itse ja keitetään.*

*Onhan se ihan erilaista. Kyllä se on toinen maku!*

## **Ravitsemus**

Osuuskuntaperiaatteella toimivassa ja kunnan omassa keittiössä ravitsemuslaatua ei seurattu järjestelmällisesti. Ravitsemislaatua ei koettu tärkeänä tekijänä tai koettiin, että sitä voidaan seurata silmämääräisesti. Ison kaupungin yrityksessä ravitsemus oli hyvin keskeisessä asemassa, koska organisaatiossa oli ravitsemusterapeutti, jonka johdolla ruokalistat suunniteltiin.

*No, me ei kyllä tehdä mitään ravitsemuksellisia laskentoja niistä, että kyllä se on ihan sitten silmätuntumalla, näppituntumalla. Että katotaan just nää, että siellä on sitä lihaa ja on kalaa, ja sitten tota kasviksia joka päivälle, että on kokojyväleipää. Muistan kyllä alkuaikoina, että niitä laskinkin.*

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38–39) on antanut selkeät ohjeet ruokapalveluissa tarjottavien aterioiden ravitsemuslaadulle. Kriteerit on tarkoitettu käytettäviksi aterioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (Kouluruokailusuositus 2008, 11) kiinnittää huomiota suosituksissa myös siihen, että ruokapalveluja kilpailutettaessa ja sopimuksia tehtäessä valintakriteereiksi pitää asettaa ravitsemuksellista laatua määrittävät tekijät sekä ruoan maku. Taloudelliset tekijät eivät saa olla ainoa peruste kilpailutuksessa. Koululaterian ravitsemuksellista laatua voidaan seurata ja arvioida joukkoruokailuun kehitetyn kriteeristön avulla tai ravintoainetiheyden perusteella. Keskeistä on myös opiskelijoilta ja opettajilta saatu palaute. (Mts. 11.) Ohjeista huolimatta ruokapalvelut eivät varmista riittävästi kouluruoan ravitsemuksellista laatua.

Talvitie (2014, 65) on selvittänyt opinnäytetyössään, johon vastasi 107 julkista ruokapalveluorganisaatiota, että Suomessa ravitsemussuositusten toteutumisen varmistaa tuotannonohjausjärjestelmän avulla 78 % julkisista ruokapalveluorganisaatioista. Merkittävää on, että vastaajista viidesosa (22 %) ilmoitti, että ravitsemussuositusten toteutuminen varmistetaan vasta ruokalistan suunnitteleminen jälkeen tai sitä ei varmisteta ollenkaan. (Talvitie 2014.) Suomen Sydänliitto arvioi suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua vuonna 2004 tehdyssä selvityksessä. Kouluruokailun yksi suurimmista ongelmista oli, että tarjolla ei ollut riittävästi tuoreita vihanneksia ja suolaa käytettiin liikaa. (Vanhala, Hasunen, Mertanen, Nurttila, Prättälä & Koivisto 2004, 41, 49.)

Ruokapalveluhenkilöstön vastauksista tuli esiin, että lapset pitävät perusruoista, esimerkiksi puurot ja kiisseli on yksi suosituimmista kouluruoista. Talvian (2014) mukaan ProMeal-tutkimuksen fokusryhmähaastatteluihin osallistuneet lapset toivoivat kouluruoan olevan tavallista perusruokaa. He eivät toivo ham-purilaisia tai pizzoja jokapäiväisiksi ruokalajeiksi. Tilles-Tirkkosen ym. (2011, 2097) mukaan yleisin syy jättää koululounas väliin on se, että lapset eivät pidä tarjottavasta ruoasta. Ruokalistat tulisi suunnitella lasten makutottumusten mukaan ja listassa pitäisi olla myös vaihtelua enemmän.

Kouluruokailusuosituksia noudatetaan eri tavoin, joten kouluruokailun toteutus ja taso vaihtelevat kunnittain. Kouluilla ei ole yhteisiä terveyttä edistäviä sääntöjä, toimintatapoja ja ruokailuympäristöä vaan käytännöt vaihtelevat koulu-kohtaisesti. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010, 13.) Ruoka-annosten oikeasta kokoamisesta eli lautasmallista tiedottamista oppilaille ei ollut käytössä yhdelläkään toimipaikalla. Malli-annos saatettiin tehdä syksyllä koulujen alkaessa tai silloin kun keittiöllä oli alan opiskelijoita työssäoppimassa. Muutamissa ruokasaleissa oli nähtävissä esimerkiksi linjastoon kiinnitetty-nä kuva lautasmallista.



Kuntien erilainen taloudellinen tilanne ja säästötoimet asettavat lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan. Säästötoimet ja talouden tasapainottaminen näkyy koulujen ruokalistoissa. Esimerkiksi Ahokaisen (2010, 43) mukaan Porvoossa ja Vantaalla on säästösyistä ruokalistalla useammin keittoruokia, eikä tarjolla ole kouluruokailusuosituksen mukaisesti leikkelettä tai tuorepalaa. Kirmasen (2012, 55) tutkimuksen mukaan keittopäivänä oppilaan energiansaanti koululounaalla jää normaalia alhaisemmaksi. Energian kokonaismäärää lisäisivät esimerkiksi tukevampi pasta- tai riisipohjainen salaatti, suurempi leipäannos tai jälkiruoka.

*Pieni oppilas tulee siitä puuroannoksesta kylläiseksi, mutta miten käy sen lukiolaispojan?*

Kouluruokailun on todettu edistävän terveellistä ruokavaliota useissa tutkimuksissa (Raulio, Roos & Prättälä 2010, 987; Hoppu, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2010, 965). Kouluruokailun menekki vaihtelee koulukohtaisesti, mihin vaikuttavat koulun ruokailujärjestelyt, organisaation ja koulupiirin sosio-ekonomiset olosuhteet, oppilaiden perhetaustat, koulun sisäinen ilmapiiri, oppilaiden henkilökohtaiset syyt sekä koulun henkilöstön yleinen asenne terveyden edistämiseen ja ruokailua kohtaan. (Lyytikäinen 2001, 159.) Lennernäs (2011, 11) on myös miettinyt hallitseeko ravitsemuksellinen näkökulma kouluruokailua.

### **Kestävä kehitys**

Osuuskunnan ja koko kouluyhteisön ajatusmaailmaan kuului kestävä kehitys muun muassa käyttämällä raaka-aineina luomua ja kiinnittämällä huomiota biojätteen määrään. Kestävä kehitys huomioitiin suuren kaupungin yrityksessä muun muassa tarjoamalla kaikille kerran viikossa kasvisruoka ja seuraamalla syntyvää biojätteen määrää. Elintarvikehankintoja ohjaavat ravitsemussuositukset ja palvelukuvaukset. Kilpailutuksessa käytetään tietynlaisia kriteereitä,

että organisaatio sai haluamansa tuotteet. Palvelusopimuksessa on määriteltä esimerkiksi raaka-ainetasolla kuinka usein organisaation koululounaalla tarjotaan broileria, lihaa ja kasvisruokaa. Suunnitteluun vaikuttaa myös asiakasryhmäkohtaiset annoskoot. Yrityksessä ruokalistasuunnitteluun vaikuttaa myös hajanainen keittiökenttä, koska keittiöt ovat erikokoisia ja niissä on erilainen laitekanta.

Osa julkisista ruokapalveluista on kiinnittänyt huomiota lähi- ja luomuruoan käyttöön jo aikaisemmin, esimerkiksi Kiuruveden kaupunki on 1990-luvulla kehittänyt ruokapalveluitaan kestävämpään suuntaan. Voimakkaammin kehitys lähti eteenpäin 2000-luvulla kun kouluruokailuhenkilöstö kävi luomukeittiökurssin. Kaupunginvaltuusto on ottanut lähi- ja luomuruoan yhdeksi kaupunkistrategian painopistealueeksi. Kaupungin visio on olla vuonna 2015 Luomu-Suomen pääkaupunki. (Kiuruveden kaupunkistrategia 2013–2016; Kiuruvesi.) Lahden kaupunki on strategiassaan asettanut tavoitteekseen olla kokonaisvaltaisen kestävä kehityksen kaupunki. Tämän linjauksen mukaisesti Lahden Ateria pyrkii huomioimaan ympäristöystävälliset hankinnat muun muassa suosimalla kotimaisia raaka-aineita, kausiruokaa ja kiinnittämällä huomiota ostamiensa elintarvikkeiden hiilijalanjälkeen. (Tuomala-Nikkanen 2014.) Lähiruoan käyttämisen kunnissa ratkaisevat kuntapäätäjät sekä ruokahankinnoista vastaava taho.

### **Asiakslähtöisyys**

Kaikissa kolmessa organisaatiossa asiakkailla on mahdollisuus vaikuttaa josakin määrin kouluruokaan. Oppilailta kerätään palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti, on kehitysryhmä, johon myös oppilaat voivat osallistua ja kouluissa järjestetään toiveruokaviikkoja. Kaikki haastateltavat kokivat, että ruoka on lapsilähtöistä, mutta se voisi olla vielä enemmän asiakslähtöistä.

*Tietenkin me kuunnellaan oppilaita, mutta ei heillä taida juuri olla sananvaltaa siinä asiassa.*

*Ruokalistatyöryhmä suunnittelee, jokaisella on oma mielipide, aikuisenmielipide. Osataanko me asettua lapsen asemaan?*

Tikkanen ja Urho (2009, 115) ovat huomauttaneet, että painopisteen kouluruokailussa pitäisi siirtyä aterialta oppilaaseen. Tikkanen (2009, 232) jatkaa, että meidän tulee ymmärtää paremmin oppilaiden ja heidän sosiaalista ja ekologista ympäristöä, jotta voisimme ymmärtää heidän ruokavalintojaan. Meidän pitää muokata kouluruokaa, joka perustuu oppilaiden tarpeisiin ja toiveisiin huomioiden lautasmalli ja muut ravitsemussuosituksiset. Aikaisemmin todettiin, että haastateltavat näkivät kouluruokailun mahdollisuutena sen, että oppilaita osallistetaan ja otetaan mukaan suunnitteluun.

Kouluruokailussa tarjolla oleva leipä on yleensä näkkileipää ja keittopäivinä saattaa kunnasta riippuen olla tarjolla myös ruisleipää tai sämpylää. Osa kunnista säästää myös tuoreesta leivästä. Oppilaat ovat perusopetuksen piirissä yhdeksän vuotta syöden vuodesta toiseen samaa näkkileipää. Samoin salaattit ovat yksinkertaisia ja valitettavan usein yksipuolisia. Esimerkiksi Tilles-Tirkkonen ym. (2011, 2097) ehdottavat, että kouluruokailussa voisi tarjota tasapainoisemman ruokavalion saamiseksi erilaisia leipiä, salaatteja ja vihanneksia. Lisäksi ainakin osa vihanneksista voitaisiin tarjota sekoitetun salaatin sijasta erillisinä komponentteina. Kouluruokailu voisi sisältää enemmän myös hedelmiä jälkiruokien tai välipalojen muodossa. (Tilles-Tirkkonen ym. 2011.) Tutkimuksissa on todettu, että vihannesten ja hedelmien saatavuuden parantaminen lisää niiden kulutusta (Hoffman, Franko, Thompson, Power & Stallings 2010, 68). Mäkelä ja Niva (2009, 56) muistuttavat, että suomalaisen yhteiskunnan modernisoitumiseen liittyy yksilöllistyminen, joka on jo pitkään muuttanut ruokailutottumuksia ja haastanut syömisen osin idealisoidun yhteisöllisyyden.

Ruokaa valmistettaessa yhdeksi haasteeksi muodostuivat vastaajien mielestä erilaiset makumieltymykset. Kaikissa tutkimuksen organisaatioissa kouluruokaa valmistettiin valmistuskeittiöissä eri-ikäisille asiakkaille. Keskitetty ruonvalmistus on aiheuttanut sen, että erilaisten asiakasryhmien huomioiminen on yhä vaikeamaa. Asiakaskunta saattaa olla päiväkotikäisestä lapsesta työpaikkalounaan syövään aikuiseen sekä ateriapalveluasiakkaaseen. Tämä tuo haastetta ruokalistasuunnitteluun.

*Se on se ikuisuuskysymys. Varsinkin maustamisessa se tulee esiin. Se tekee sitten sen kultainen keskitie ilmiön.*

### **Esille laittaminen**

Kaikissa kolmessa kouluruokapalveluita järjestävässä organisaatiossa työskentelevät kokivat, että ruoan esille laittamiseen kiinnitetään huomiota.

*Mahdollisuuksien mukaan huolehditaan siitä, että esimerkiksi linjasto on puhdas, hyvännäköinen, että siinä on se vaihtuvuus siinä ruoassa. Että se pysyy hyvännäköisenä ja tuoreena, lämpimänä, mietitään salaattien ulkonäköä.*

*Kyllä siihen esille laittoon pystyy. Mä pyrin panostamaan estetiikkaan. Se on tärkeää, että näyttää hyvältä ja maistuu hyvältä, sitten se menekkikin siitä toivon mukaan nousee.*

*Olen tehnyt ylimääräistä kun minulla on ollut aikaa. Vihannesleipiin tein kasvot! Kaikkea sellaista, lapsi söi silmillään!*

Suuressa kaupungissa toimivan yrityksen johto- ja esimiestehtävissä työskentelevät haastateltavat näkivät, että ruoan esille laitto jää keittiöiden varaan ja että linjasto- sekä luokkaruokailu tuovat siihen oman haasteensa. Ruokaohjeissa ei ole tällä hetkellä valokuvia ja haastateltavat kokivat, että esille laittoa tulisi ohjeistaa paremmin ja siihen tulisi panostaa enemmän.

*Se on aika hankalaa, kun on linjastot, mutta kyllä kaikilla on mahdollisuus koristella ruokia. Ollaan käyty läpi asioita. On erilaisia ammattilaisia.*

Ruoan ulkonäköä ja värejä tulisi miettiä. Keittopäivinä lounasannoksen saataisiin väriä esimerkiksi salaateilla (kuviot 5 ja 6).



Kuvio 5. Keittoannos



Kuvio 6. Puuroannos

## 6.4 Ruokailuympäristö

FAMM-mallin elementeistä tila herätti haastateltavissa vähiten keskustelua. Suuren kaupungin organisaatiossa toimintakenttä on laaja, joten muutamissa kouluissa on vielä käytössä luokkaruokailu ja astianpalautuksen käytännöt vaihtelevat. Ruokailutilojen puhtaudesta vastaavat sekä siistijät että ruokapalveluhenkilöstö.

### Avainasemassa rehtori

Osuuskuntaperiaatteella toimivan ruokapalveluorganisaation koulussa ruokasali on suunniteltu koulun kasvatuksellisen lähestymistavan mukaisesti. Suunnittelussa on otettu huomioon muun muassa värit ja muodot. Suuressa kaupungissa toimiva yritys on vuokralla keittiötiloissa. Ruokasali kuuluu koulun ti-

loihin, joista vastaa opetustoimi. Haastateltavista seitsemän toi keskustelussa esiin hyvin voimakkaasti, että koulu ja rehtori vastaavat ruokailutilasta.

*Se on koulukohtaista kuinka paljon keittiöltä salia somistetaan. Siihen meidän sopimukseen ei kuulu se, mutta se, mitä on pyritty on meidän rehtorien kanssa, että lapset tekis.*

*Rehtori vastaa, tää on koulun aluetta.*

Haastateltavat kokivat, että rehtorilla on suuri vaikutus kouluruokailuun ja se näkyy, mistä rehtori on kiinnostunut. Lintukangas (2007, 40) muistuttaa, että koulun johtaja on avainasemassa ja vastuussa ruokailun toimivuudesta ja sen kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamisesta. Manninen (2013) korostaa, että kouluruokailun järjestämisessä tarvitaan yhteistyötä koulun ja ruokailusta vastaavan henkilöstön kesken.

### **Tarkoituksenmukainen tila**

Kouluruoalla on negatiivinen maine ja julkisessa keskustelussa nousevat esiin usein tylsä ja vastenmielinen ruoka meluisassa ympäristössä, pitkät jonot, tungos ja aterian nauttiminen kiireessä (Lintukangas & Palojoki 2012, 3; Sil-lanpää 2003, 95–97; Poppendieck 2010, 1-2). Haastateltavat kokivat pää-sääntöisesti, että ruokailutilat ovat viihtyisiä ja ruokailun järjestämiskäytännöt ovat kunnossa.

*Mulla olis kauheesti kaikkia haaveita, viherseinää ja yrttiseinää, mitä vois hoitaa lasten kanssa, mitkä liittyis tohon viihtyvyyteen ja osa sitä ruokailuhetkeä. Lasten kanssa hoidettas yrttipuutarhaa ja käytettäs konkreettisesti tähän ruokaan.*

Haastateltavista seitsemän mainitsi linjaston ja astianpalautuksen keskustel-taessa ruokailun järjestämiskäytännöistä. Ruokailuympäristöt nähtiin tarkoi-

tuksenmukaisina tiloina, mihin henkilökunta oli tehnyt joitakin parannuksia. Linjastoja oli järjestetty mahdollisuuksien mukaan toimivammiksi, esimerkiksi siirtämällä maitonovot erilleen, jotta ei muodostuisi jonoja. Toisaalta haastateltavat totesivat, että jonojen syntyminen hetkellisesti on väistämätöntä.

*Ne on ihan täynnä ja että siellä pääsee istumaan toisen pitää lähteä alta pois.*

Ruoan valintaan vaikuttavat aistinvaraiset havainnot, mutta silti ruokailuympäristön sisustamiseen ei juuri ole taloudellisia resursseja (kuviot 7 ja 8). Osassa kouluja korostui vanhempainyhdistysten aktiivinen rooli somisteiden hankkimisessa ja joissakin kouluissa henkilökunta toi esimerkiksi kukkia omasta puutarhasta tai kylvi rairuohoa keväällä. Ruokailutilojen somistamiseen toivottiin enemmän aktiivisempaa otetta opettajilta.



Kuvio 7. Ruokasali, jossa takaseinällä oppilastöitä

Haastateltavat toivat esiin ruokailua häiritsevänä tekijänä kovan melun. Kukaan ei maininnut muita ympäristön ärsykeitä, kuten esimerkiksi kirkasta valaistusta tai huonoa sisäilman laatua.

*Melu ja kiire ja se ympäristö kaiken kaikkiaan.*

Melun lisäksi haastateltavat kokivat, että kouluruokailua häiritsivät kiire ja ahdistus ruokasalissa. Kaksi haastateltavista toi esiin vanhanaikaiset ruokalautaset ja he pohtivat myös sitä kautta ruoan aistittavuutta.

*Meillä on alakouluja, missä on muovilautasia. Ne pitäisi kyllä vaihtaa posliinisiin. Tämä vaikuttaa ruoan aistittavuuteen.*

Joissakin koulujen keittiöissä oli käytössä muovisia tarjottimia, lautasia sekä juomalaseja ja vanhoja suurikokoisia aterimia. Tilles-Tirkkosen ja muiden (2011, 2007) mukaan yksi yleinen syy jättää koululounas väliin on epämiellyttävä ruokailuympäristö. Haastateltavista neljä kiinnitti huomiota ruokasalin yleisilmeeseen ja viihtyvyyteen. Heidän mielestään ruokailutila oli jo nyt viihtyisä.

*Katson asioita sillä tavalla, että olisin itse asiakas. Ikkunat ovat niin likaiset, kenelle kuuluu niiden peseminen? Tuolit ovat niin vanhat...*

*Oikeestaan, ne ruokasalit on koulun. Tietenkin meillä on mahdollisuus sisustaa, tuoda sinne teemoihin liittyvää materiaalia.*



Kuvio 8. Oppilastoita somistamassa ruokailutilaa



Kouluruokailuympäristöä haastateltavat mieltivät lähinnä ruoan ottamisen ja astianpalautuksen näkökulmasta. Ruokasalit olivat usein kolkon oloisia tiloja, joissa oli metallijalkaiset tuolit ja pöydät. Yhdessä koulussa oli lukuvuoden alussa hankittu uudet ruokasalin pöydät ja tuolit. Lähes kaikissa tutkimukseen osallistuneissa kouluissa ruokasalin pöydät oli sijoitettu pitkiksi pöydiksi. Ruokasalit olivat isoja ja avaria tiloja, joissa osassa kaikui. Valaistus oli toteutettu monessa ruokailutilassa kylmää valoa antavilla loisteputkilla, joiden värilämpötila ei ollut sopiva ruokailutilaan.

Manninen (2007, 83) korostaa, että kouluruokailuympäristöstä ei ole annettu lakisääteisiä määräyksiä, ohjeita tai suosituksia. Lintukangas (2009, 168) jatkaa, että kouluruokailulle tulisi luoda ja ohjeistaa kattavat oppimisympäristölähtöiset laatuksiteerit ja niiden arvioimiseksi mittaristo.

### **Oppilaat mukana**

Muutamissa kouluissa oppilaat olivat antaneet koulun ravintolalle nimen ja keittiöhenkilökunnan kuvat ja nimet olivat ruokasalin seinällä. Oppilastoita toivottiin enemmän somistamaan ruokailutilaa.

*Täällä on sitten näitä oppilastoita ja niitä mä toivonkin kokoajan, että olis enemmänkin.*

Osuuskuntaperiaatteella toimivassa keittiössä ja kunnan omassa keittiössä oppilaat olivat mukana kouluruokailun järjestelyissä esimerkiksi osallistumalla pöytien pyyhkimiseen ja juhlissa noutopöydän kattamiseen. Tämä edistää osaltaan ruokakasvatusta ja auttaa oppilaita ja ruokapalveluhenkilöstöä tutustumaan toisiinsa. Suuren kaupungin yrityksen keittiöissä oppilaat olivat mukana koulusta riippuen. Oppilaiden osallistuminen keittiötyöhön nähtiin kasvatuksellisenä tekijänä.

*Ja tästä käydään keskustelua, että miksi heidän täytyy tehdä näin, mutta se on tavallaan sitä, että tehdään asioita yhdessä. Että on kiva tulla syömään puhtaaseen pöytään.*

Yksi haastateltavista näki, että oppilaiden ei tarvitse osallistua keittiötyöhön vaan heidän tulee saada nauttia palvelusta. Osalla keittiöhenkilökunnasta oli hyvin aktiivinen rooli ja he osallistuivat ja suunnittelivat erilaisia teemoja sadonkorjuuviikoista joulun- ja pääsiäisaterioihin.

## 6.5 Kasvatuksellisuus

Opetushallitus (Oppilas- ja oppilashuollon opas 2012) korostaa kouluruokailun ohjauksessa ravitsemuskasvatusta. Ohjauksen tavoitteena on, että oppilas saadaan tietoiseksi terveellisen ravitsemuksen ja syömisen periaatteista. Oppilaiden ravitsemustietämys on erilaista ja osalla se voi olla virheellistä. Siksi tarvitaan suunnitelmallista ja tietoista ohjausta ja neuvontaa. Aterioinnin yhteydessä annettavan ohjauksen keskeinen tavoite on, että oppilas motivoituu ja tottuu valitsemaan suositusten mukaisesti koostettuja ja kohtuullisen kokoisia aterioita sekä oivaltaa niiden merkityksen hyvinvointinsa (terveys, vireys, jaksaminen) kannalta. Ohjauksen avulla on mahdollista vaikuttaa oppilaan ruokaan liittyviin tietoihin, asenteisiin ja valintoihin. Kouluruokailun tulee olla osa opetusta ja koulun kasvatuksellista toimintakulttuuria. Opiskelijan terveellisen ruoan valinnassa auttaa malliateria, henkilökohtainen neuvonta, hyviä ruokavalintoja tukeva linjasto, viihtyisä ruokailuympäristö sekä aikuisen läsnäolo esimerkkinä ja ohjaajana. (Oppilas- ja opiskelijahuollon opas 2012.)

Kouluruokailun pedagogisuus koettiin tärkeäksi asiaksi ja haastateltavien mielestä koululounas on tärkeä osa ruoka- ja tapakulttuuria.

*Koulumaailmaa on monta vuotta sen lapsen elämässä, ohjataan ruokailutapoja, ruokakulttuuria, ravitsemuksellisia asioita, sosiaa-*

*linen merkitys ja ymmärretään, että nää kaikki asiat liittyy toinen toisiinsa.*

*Koulun tehtävä on opettaa lapsia ruokailemaan siististi ja kuinka käyttäydytään ruokapöydässä, jos on esimerkiksi, että kotona ei syödä yhdessä.*

Ruokapalveluhenkilöstöstä kahdeksan koki, että ohjaaminen ei ole heidän työtään vaan se kuuluu opetushenkilöstölle.

*Kyllä ohjaaminen, kyllä se on sen opettajan työtä.*

*Ohjaaminen on sitten jo jonkun muun tehtävä.*

Opettaminen ja ohjaaminen koetaan perinteisesti opettajan työksi, eikä kaikilla ole rohkeutta ohjata tai koulutusta siihen. Ruokapalveluhenkilöstö toivoi opettajilta aktiivisempaa otetta oppilaiden ohjaamiseen.

*Osa opettajista jättää oppilaansa ruoanjakajan vastuulle. Työnnetään aika paljon keittiön vastuulle, että katso sinä niitten perään.*

Lyytikäinen (2001, 143–148) korostaa, että osavastuu lapsen ruokailusta siirtyy kodin ulkopuolelle hänen aloittaessaan päivähoiton ja peruskoulun. Aikuiset saattavat yliarvioida lapsen valmiudet huolehtia ruokailusta itsenäisesti. Lapsi ja nuori tarvitsevat aikuista ohjaamaan riittävää ja tasapainoista ravinnon saantia. Ruoka edustaa lapselle huolenpitoa, jota hän tarvitsee aina aikuisuuteen saakka. (Lyytikäinen 2001.)

*Aikuisen pitäisi olla siinä läsnä. Olen ihan liian paljon nähnyt sitä, että opettajat eivät oo paikalla.*

Suuressa kaupungissa sijaitsevan organisaation johto- ja suunnittelutehtävissä toimivat työntekijät eivät ehdi kohdata asiakkaita, mutta he pitivät tärkeänä

oppilaiden tapaamista. Osuuskunnassa ja kunnan omassa organisaatiossa kaikilla ruokapalveluhenkilöstöllä oli kohtaamisia oppilaiden kanssa enemmän koska kouluruokaorganisaatiot olivat pienempiä. Tuomisen ja Wargelinin (2014, 58) mukaan lapset kokevat ruokapalveluhenkilöstön roolin ruokailutilanteissa negatiivisesti. Keittiöhenkilökunta koettiin ruoan valmistajina sekä ruokamäärien rajoittajina.

Tämän tutkimuksen osallistujat toivat esiin, että ruokapalveluhenkilöstön persoonasta ja koulun rehtorista riippuen keittiöhenkilökunta huomautti lapsia esimerkiksi huonosta käytöksestä tai kovasta metelistä, mutta he auttoivat myös oppilaita ruokailussa.

*Kauha on kuuma, menen pienten avuksi. Voi olla, että opettajat, kasvattajat eivät tykkää, mutta en voi katsoa vierestä.*

*Opettajat auttavat, riippuu opettajasta, että se jono menisi nopeammin.*

Opettajien rooli kouluruokailun ohjaamisessa korostui kaikissa keskustelussa.

*Tietenkin se opettajan malli. Ei meidän keittäjä mee sinne huutamaan että hiljaa! Kouluruoan pitäisi olla osa opetusta, että siitä keskusteltaisiin etukäteen, että miten siellä käyttäytyään. Että se olisi osa sitä opetussuunnitelmaa. Kun se olisi vahvemmin siel opettajilla esillä.*

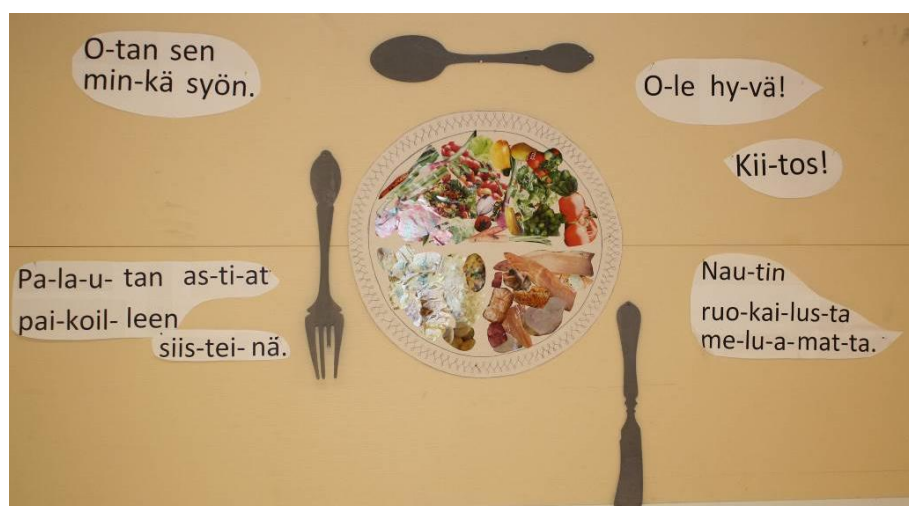
Lintukangas ym. (1999, 23–25) ovat huolissaan siitä, että luokanopettajakoulutus ei sisällä teoriaosuutta kouluruokailusta. Opettajalla on heikot valmiudet kouluruokailun ohjaamiseen ellei koulutus sisällä kouluruokailun opintokokonaisuutta, jossa selvitetään esimerkiksi ruokailun yleisiä tavoitteita sekä ravinnon merkitystä kasvavalle lapselle. Kepler-Uotinen (2014) korostaa, että luokanopettajien koulutuksessa on suuria vaihteluita koulutuksenjärjestäjien kes-

ken. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa tehdään paljon työtä kouluruokailun hyväksi. Tämä näkyy yhteistyönä koulujen kanssa, opinnäytetöiden tekemisellä sekä Sapere-ruokakasvatuksen avulla, jossa lapsen kiinnostus ruokamaailmaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta. Yliopistosta riippuen painopisteet opetuksessa ovat erilaiset ja tästä johtuu, että osassa luokanopettajienkoulutusta kouluruokailua ei opiskella.

Ruokapalveluhenkilöstöllä ei ollut tietoa opetussuunnitelman sisällöistä kouluruokailun osalta.

*Se on rehtorin asia tarvitseeko hän meitä apuna. En minä voi mennä tonne luokkaan kertomaan ruokakasvatuksesta, kyllä pitää olla lupa.*

Tätä käsitystä tukee myös Risku-Norjan, Kurpan, Silvennoisen, Nuoranteen ja Skinnarin (2010, 47) selvityksen tulokset, jossa todettiin, että kouluruokailua ei juuri käytetä hyväksi opetettaessa vaan, se nähdään opetuksesta erillään olevana asiana, joka kuuluu oppilashuollon ja ravitsemuksen piiriin. Yhdessä tutkimukseen osallistuneen organisaation ruokasalissa oli seinällä suuri lautasmalli ja ohjausta ruokailutapoihin (kuvio 9).



Kuvio 9. Ravitsemus- ja tapakasvatusmateriaalia ruokasalissa

## 6.6 Tunnelma

### Nopeasti ruokaa, melussa syöden

Haastateltavien mielestä kouluruokailua häiritsee kulttuurin puute. Keskusteltaessa kouluruokailun tunnelmasta ja ilmapiiristä korostuivat kiire, jonot ja meteli.

*Ihan hirvee se meteli! Ihan järkyttävä!*

*On kouluja, joissa on tosi pieni ruokasali ja isoja kouluja, et pitää aloittaa tosi aikaisin ja sitten se on tosi tiivistä. Siellä saattaa olla vartti aikaa syödä.*

Haastateltavat miettivät keskusteluissa, mitä melulle voisi tehdä. Opettajat nähtiin malliesimerkkinä. Kaksi haastateltavista mainitsi, että joissakin kouluissa on käytössä niin sanottu hiljainen ruokailu.

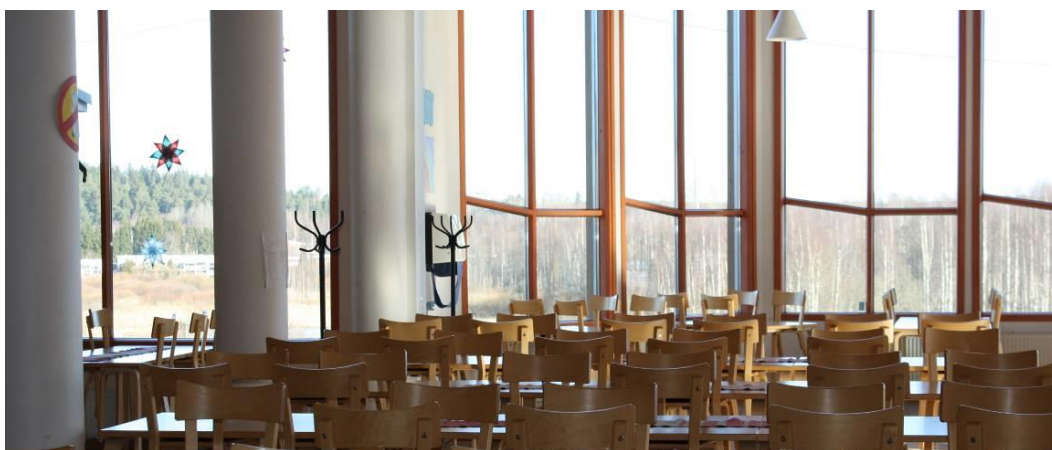
*Joissain kouluissa näkee lappuja, että ”kun ruokailemme, emme keskustele”. Kyllä kouluruokailussa pitää saada puhua, mutta rauhallisesti, ei huutamalla. Tää on kasvatuskysymys.*

Omien havaintojen perusteella osassa kouluja ruokailu oli toteutettu joustavasti ja oppilaat tulivat ruokailemaan vähitellen, eikä pitkiä jonoja syntynyt. Tämä rauhoitti ruokailutilannetta. Oppilaita ohjattiin ruokavalinnoissa ja opetushenkilöstö keskusteli ruokapöydässä lasten ja nuorten kanssa. Hyvin usein tunnelma ruokailussa oli kiireinen ja oppilaita ohjeistettiin toimimaan ripeästi. Yhdessä ruokasalissa kaikui voimakkaasti, koska ruokailutila oli entinen liikuntasali (kuvio 10).



Kuvio 10. Liikuntasalista tehty ruokailutila

Lounasaikaan keittiöissä on kiire, eikä ruokapalveluhenkilöstöllä ole aina aikaa oppilaille. Linjastojen täydentäminen, tiski, erityisruokavalioista huolehtiminen ja ruoan riittävyyden varmistaminen vaatii tarkkuutta. Kouluruokailun tunnelmaan vaikuttaa paljon koko koulun ilmapiiri. Nähdäänkö ruokatauko tärkeänä virkistytymishetkenä ja oppimistilanteena vai onko se nopea ja pakollinen päivän tankkaushetki. Osuuskuntapohjaisessa oppilasravintolassa arkkitehdin suunnittelema ruokasalista ikkunoista avautuu kaunis maisena, joka tuo tilaan ravintolamaista tunnelmaa (kuvio 11).



Kuvio 11. Arkkitehdin suunnittelema ruokasali

## 6.7 Johtaminen ja organisaation hallinta

Hallinnolliset rajat tuovat koulujen toimintaan omat haasteensa. Haastateltavat kokivat, että kuntapäättäjät eivät tunne riittävästi kouluruokailua ja sen haasteita.

*Jos suinkin saatais semmosia kuntapäättäjiä sinne puolelle, ketkä sitä kuitenkin ostavat, että arvostaisivat kouluruokaa. Uhka on tää suomalainen insinöörimaailma, missä merkitykset on vain, että saadaan polttoainetta.*

*Tuntuu, että on vähän vääriä ihmisiä väärissä paikoissa keskustelemassa ja päättämässä asioista. Että sellaset, jotka oikeesti näkee tän ruohonjuuritasolta ja käytännönarjessa, miten se vois toimia paremmin, niin ne harvemmin pääsee, saa ääntänsä kuuluviin ja varsinkaan päätöksentasolle.*

Ruokapalveluhenkilöstön keskusteluissa nousi esiin pienet resurssit ja määrärahat sekä päättäjien arvostuksen puute kouluruokailua kohtaan. Suuren kaupungin alueella toimivan yrityksen esimiestehtävissä työskentelevä henkilö korosti, että organisaation koolla ei ole merkitystä kouluruokailun järjestämisessä, vaan tärkeintä ovat arvot ja toimintamallit.

*Siinä ei ole mitään eroa. Tärkeintä on, miten se organisaatio toimii ja millanen johto sillä on. Minkälaiset ovat arvot ja toimintamallit, se on se tärkein juttu.*

Lintukangas (2009, 5) huomauttaa myös, että kouluruokailuhenkilöstön kuuluminen hallinnollisesti ruokapalveluorganisaation alaisuuteen saattaa aiheuttaa käytännössä ongelmallisia tilanteita kouluruokailutyön kasvatustehtävän velvoitteista, toimintaedellytyksistä tai kouluruokailun johtamiskysymyksistä. Kouluruokailuhenkilöstön esimies tai johtaja on useimmiten fyysisesti kaukana kouluyhteisöstä. Lintukangas (2009, 26) toteaa, että hallinnollisesta järjestä-



mistavasta riippumatta kouluruokailuhenkilöstöltä edellytetään koulun tavoitteiden mukaista toimintaa sekä kasvattajuutta.

Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen ja Pietinen (2008, 97), toteavat, että keittiöhenkilökunta ei ehkä ole motivoitunutta kehittämään kouluruokailua, koska nykyään keittiöhenkilökuntaa myös kierrätetään eri toimipisteiden välillä. Työpaikkojen vaihtuessa aitoa yhteistyötä koulun muun henkilökunnan kanssa ei ehdi syntyä. Koulun muiden palveluiden (puhtaanapito, tekniset toiminnot) on saatettu ulkoistaa, mikä hankaloittaa entisestään yhteistyötä. (Hoppu ym. 2008.) Kouluruokailu on poliittisen päätöksenteon kohde ja heikentynyt kuntatalous näkyy usein kouluruoassa. Kouluruoasta on etsitty säästökohteita valmistamalla edullisempia ruokia ja jättämällä esimerkiksi huomioimatta vuotuisjuhlat ja erilaiset ruokateemat.

Valtio siirtyi informaatio-ohjaukseen 1990-luvun alussa ja valtiollisesta kouluruokailutarkastajan virasta luovuttiin. Tämän jälkeen kunnat ovat saaneet täysin itsenäisesti toteuttaa ja valvoa kouluruokailun järjestämistä. (Raulio, Pietikäinen, Prättälä & joukkoruokailutyöryhmä 2007, 60.) Haastatteluissa heijastui heikentynyt kuntatalous, tuotannollisten kustannusten nousu ja samalla määrärahojen leikkaaminen. Aiemmin kohdassa tulevaisuuden uhat todettiin, että ruokapalveluhenkilöstöä mietitytti ruoanvalmistuksen keskittäminen ja henkilöstön vähentäminen. Talousvaikeuksissa olevissa kunnissa, esimerkiksi Vesilahdessa ruokalistaa on karsittu. Kouluissa tarjotaan säästösyistä kaksi kertaa viikossa keittolounasta, pehmeän ja tuoreen leivän tarjoamista on vähennetty eikä teemoja järjestetä. Manninen (2013) muistuttaa, että kouluruokailulla tuetaan oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailulla on tärkeä terveydellinen ja sosiaalinen merkitys sekä ravitsemus- ja virkistystehtävä. On muistettava, että kouluruokailu edistää ja opettaa suomalaista ja kansainvälistä ruokakulttuuria sekä toimii arjen tapakasvattaja.

## 7 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin alakoulujen ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruokailun tilasta ja tulevaisuudesta Suomessa, tutkittavien näkemystä kouluruokailukokemuksen kannalta merkittävien tekijöiden rakentumisesta ja tilasta omalla koululla sekä ruokapalveluhenkilöstön näkemystä omasta roolista ruokakasvattajana.

Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että tarjottavaan kouluruokaan vaikuttavat voimakkaasti ruokapalveluja tuottavan organisaation oma ruokaideologia. FAMM-mallin mukaiset viisi näkökulmaa ruoan tuottamisesta ja ruokailusta toteutuvat saatujen tulosten perusteella vaihtelevasti. Kouluruokailua ei osata suunnitella kokonaisvaltaisen ruokailukokemuksen näkökulmasta, vaan keskitytään pääasiassa tuotteeseen. Kouluruokailusuosituksessa tai perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa esitetyt kouluruokailun tavoitteet ja ihanteet eivät kohtaa todellisuutta. Kouluruokailua on kehitetty ja kilpailutettu teknologian ja talouden ehdoilla, mutta kokonaisvaltaiseen ruokailukokemukseen liittyviä asioita ei useinkaan ole huomioitu.

Määriteltäessä ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöitä Bronfenbrennerin ekologisen kehyksen avulla keskeisenä toimijana on yksilö. Koululounasta syövä lapsi tai nuori valitsee ruoan yksilöllisten tekijöiden, sosiaalisen ja fyysisen ympäristön, yhteiskunnan rakenteiden sekä ajan ja globaalin ympäristön vaikuttaessa hänen päätöksiinsä. Kouluruokailua tulee kehittää asiakaslähtöisesti, ravitsemus- ja ruokakasvatusasiat huomioiden. Ruokailuun liittyvät käytänteet ja vastuut ovat kouluissa ja organisaatioissa hajallaan. Eri toimijat vastaavat ruokailuun liittyvistä toiminnoista. Tavoite saada lapset ja nuoret nauttimaan koululounas on kuitenkin yhteinen. Ruokakasvatus kuhunkin ikäkauteen sopivin tavoittein tulee saada osaksi opetusta päiväkodeista aina toisen asteen koulutukseen asti.

Tutkimukseen osallistuneissa organisaatioissa oli erilaiset ruokapalvelu-ideologiat: arvoihin perustuva, perinteinen ja ajantasainen. Arvot heijastuvat haastateltavien puheissa sekä toimintatavoissa. Arvoihin perustuvassa organisaatiossa raaka-aineiden korkea luomuaste oli tärkeä. Perinteisessä organisaatiossa korostui ruoan korkea omavalmistusaste ja perinteiset arvot. Ajantasaisessa ruokapalvelussa korostui tuotannonohjausjärjestelmän käyttäminen, tuotekehitys, suunnittelu, suositusten noudattaminen ja avoimuus uusille asioille.

### **Nykyhetki ja tulevaisuus**

Haastateltavat näkivät kouluruokailun tämänhetkisinä vahvuuksina suomalaisen kouluruokailujärjestelmän kokonaisuudessaan. Kouluruokailu- ja ravitsemussuositukset koettiin tärkeinä työvälineinä kouluruokailun suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Heikkoutena haastateltavat kokivat kouluruoan arvostuksen puutteen ja huonon julkisuuskuvan. Shepherdin ja Sparksin (1994, 204) ruoan valintamallissa keskeisessä asemassa on asenteiden vaikutus ruoan valintaan. Jotta kouluruoan arvostusta saataisiin nostettua ja asenteiden vaikutusta ruoan valinnassa muutettua, pitäisi kouluruoan imagoa nostaa. Keskitetty ruoanvalmistus nähtiin sekä heikkoutena että uhkana. Keskuskeittiöt tulivat haastateltavien puheissa esiin voimakkaimmin sekä osuuskuntana toimivassa oppilasravintolassa että kunnan omassa ruokapalveluorganisaatiossa. Samat haastateltavat kokivat, että ruokapalveluhenkilöstön tulee kohdata asiakas kokonaisvaltaisesti. Heidän mielestä suurissa yksiköissä valmistettu ruoka on persoonaton. Lisäksi sen maku ja rakenne heikkenee sekä arvostus kärsii.

Haastateltavien mielestä kouluruokailu on kehittynyt ja että ruokapalvelutoiminnasta on tullut ammattimaisempaa. He uskoivat kouluruokailun tulevaisuuteen ja näkivät siinä kehittymismahdollisuuksia. Haastateltavat näkivät mah-

dollisuutena oppilaiden osallistamisen ja heidän mukaan ottamisen suunnitte-  
luun. Tämä nähtiin myös keinona lisätä kouluruoan arvostusta ja ymmärrystä  
siitä, mistä ruoan raaka-aineet tulevat. Haastateltavat näkivät yhtenä koulu-  
ruokailun tulevaisuuden uhkana kilpailutuksen. Pelkona on, että kouluruokaa  
pitäisi pystyä tuottamaan vielä nykyistäkin edullisemmin.

## 7.1 Kokonaisvaltainen ruokailukokemus

### Tila

Fyysiseen kouluruokailutilaan on usein kiinnitetty liian vähän huomiota. Valais-  
tuksella, äänillä, väreillä ja tekstiileillä on vaikutusta siihen, miten ruoka koe-  
taan. Tämä voi olla yksi merkittävimmistä tekijöistä siinä, kuinka asiakkaat ko-  
kevat saman aterian eri tavalla tuetuissa tai kaupallisissa ruokapalveluissa.  
Ruokailutilan pitäisi olla Kouluruokailusuosituksen (2008, 7) mukaan ruokai-  
luun kannustava oppimisympäristö.

Koulujen ruokailutilat ovat usein suuria, avonaisia ja meluisia. Tällainen tila  
mahdollistaa tehokkaan valvonnan, koska ruokailua ohjaavalla opettajalla tai  
ruokapalveluhenkilöstöllä on suora näköyhteys lähes koko ruokasaliin. Ruok-  
kapöydät ja tuolit ovat usein metallijalkaisia, jolloin ne kolisevat voimakkaasti  
niitä siirreltäessä. Häiritseviä ääniä saattaa kuulua ruokailutilaan myös keitti-  
östä. Joidenkin oppilaiden mielestä melu ja kontrollointi voi olla häiritsevää.  
Tämän vuoksi ruokailukokemus voi pahimmillaan olla jopa ahdistava.

Ruokailutilan viihtyvyyteen vaikuttaa myös koulun vanhempainyhdistyksen ak-  
tiivisuus. Joissakin kouluissa yhdistys ostaa somisteeksi esimerkiksi pöytä-  
liinoja ja kukkia. Ruokasaleja saatetaan käyttää myös elintarvikkeiden varas-  
tointiin. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen ruokasaleissa oli kylmäkalus-  
teita ja kaappeja elintarvikkeita varten. Ruokailuympäristö vaikuttaa viihtyisyy-

teen ja ruokavalintojen tekemiseen. Elintarvikkeiden varastointi pitää tapahtua niitä varten varatuissa tiloissa. Ruokailutila varataan vain ruokailua varten. Tällä tuetaan lasten terveellisempiä ruokavalintoja ja -käyttäytymistä.

### **Kohtaaminen ja tunnelma**

Oppilaat käyttävät kouluruokailuun aikaa noin 2,5 tuntia viikossa. Aikaan sisältyy jonottaminen, ruoan ottaminen linjastosta, ruokailu ja astioiden palautus tiskiin. Varsinaiseen ruokailemiseen jää päivittäin aikaa korkeintaan 20 minuuttia. Kireä aikataulu saattaa vaikuttaa lasten ruokavalintoihin, eikä näin ollen tue kokonaisvaltaista ruokailukokemusta. Opettajat saivat ruokapalveluhenkilöstöltä paljon kritiikkiä siitä, että he eivät ohjaa riittävästi ruokailijoita. Kasvatustehtävä nähdään edelleen perinteisesti opettajien työnä. Ruokakasvatuksen antamiseksi ruokapalveluhenkilöstöllä ei välttämättä ole tarvittavaa koulutusta tai uskallusta ruoan valinnan ja ruokatapojen ohjaamiseksi. Henkilöstön resurssit ja asenteet saattavat olla myös esteenä ohjaukselle.

Suuren ruokapalveluorganisaation johdolla eikä suunnittelutehtävissä olevilla ei nykyisin ole aikaa kohdata asiakasta. Nykyaikaiset valmistuskeittiöt ovat teollisia ruoanvalmistusyksiköitä, joiden tehtävä on valmistaa tietty määrä ruokaa tarkkojen suunnitelmien mukaan mahdollisimman kustannustehokkaasti. Palvelukeittiöiden tehtävänä on jakaa ruoka asiakkaille, koululaisille. Tällainen tuotantoketju, jollaisia Suomeen rakennetaan yhä kiihtyvällä vauhdilla, saattaa tehdä ruoasta kasvotonta. Tämä tuskin nostaa kouluruoan imagoa eikä ainaakaan lisää ruokaan liittyvien arvojen ymmärtämistä. Lapset ja nuoret tarvitsevat turvallisen ja välittävän ruoka- ja tapakasvatusympäristön, jossa työskentelee tutut aikuiset. On pohdittava, onko suuri ja kustannustehokas tuotantokeittiö ainoa oikea tapa tuottaa kouluruokaa vai katsotaanko tarpeelliseksi hinnoitella myös ruokailukokemuksen muut elementit. Keskustelun pitää olla avointa ja sitä pitää käydä yhteistyössä koulun sekä ruokailusta vastaavan henkilöstön kanssa. Tarvittaessa mukaan on otettava myös huoltajat ja kouluterveyden-

huollon henkilöstö. Perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteissa kouluruokailun järjestämisessä tulee ottaa huomioon kouluruokailun terveydellinen ja sosiaalinen merkitys, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet sekä ruokailutauon virkistystehtävä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2011, 45–46).

Monet ravintolat ja elintarvikealan yritykset mainostavat tuotteitaan ja palveluitaan tunnettujen kokkien ja muiden julkisuuden henkilöiden nimillä ja kasvoilla. Samaan aikaan koululaiset eivät tiedä missä heidän koululounaansa on valmistettu saati kuka tai ketkä sen ovat valmistaneet. Kouluruoasta vastaavat tahot toimivat markkinointimielessä päinvastoin kuin nykyaikaiset yritykset. Nykyisessä kehityksessä kouluruoka on yhä useammin kasvotonta, eikä koululaisia nähdä maksavina asiakkaina.

## **Tuote**

Kouluruokailun järjestäminen on kuntien ja koulujen vastuulla. Koulun johtaja on vastuussa ruokailun toimivuudesta ja sille asetettujen tavoitteiden toteutumisesta. Kouluruokailu on kunnallisen päätöksenteon kohde, jonka järjestämiseen on hyvin usein varattu niukasti rahaa. Kouluruokailusuosituksia ja opetussuunnitelman tavoitteita kouluruokailun osalta toteutetaan kunnissa ja kaupungeissa vaihtelevasti. Kouluruokaan liittyy monenlaisia arvoja. Yhdessä organisaatiossa ruokalistasuunnittelun lähtökohtana on raaka-aineiden puhtaus ja luonnonmukaisuus, mutta ravitsemusasioita ei kuitenkaan seurata määrätietoisesti. Toisessa lähtökohtana on nimenomaan suositustenmukaisuus, joka kattaa mm. ravitsemusasiat. Se, mistä raaka-aineita ostetaan, ei välttämättä tuoda selkeästi esille. Yhteisten toimintatapojen puuttuessa painotukset vaihtelevat. Tämä antaa liikkumavaraa kouluruokailun järjestämiseksi, mutta ei takaa ruoan tai ruokailukokemuksen eri elementtien laatua. Kouluruokailun erilaiset toteuttamistavat asettavat lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan, koska

esimerkiksi kaikissa kouluissa oppilailla ei ole mahdollisuutta koota koululounasta ateriasuosituksen mukaisesti. Eriarvoisuus koskee myös vuotuisjuhlien huomioimista. Joissakin kouluissa niitä ei huomioida millään tavalla, jolloin osa oppilaista jää paitsi niihin liittyvästä ruokakasvatuksesta. Kouluruokailusuositukset ja opetushallitus korostavat, että kouluruokailun tavoitteet ovat myös kasvatuksellisia.

Kouluruokailussa ruoan valintamahdollisuudet ovat rajallisia. Monissa kouluissa on tarjolla vain yksi pääruokavaihtoehto, salaattia ei välttämättä ole tarjolla keittopäivinä ja ainoana leipävaihtoehtona saattaa olla näkkileipä. Suuremmissa organisaatioissa toisena pääruokavaihtoehtona voi olla kasvisruoka, salaatteja ja erilaisia leipävaihtoehtoja. Suomalainen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa ja sen vaikuttavuus on osoitettu monissa tutkimuksissa. Järjestelmää ei saa heikentää, vaan sitä pitää kehittää määrätietoisesti vastaamaan tämän päivän ja tulevaisuuden vaatimuksia.

### **Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä/yhteiskunnan rakenteet**

Kouluruokaan vaikuttavat voimakkaasti yhteiskunnan rakenteet ja valtion rooli hyvinvoinnin turvaajana on Suomessa edelleen vahva. Monet kunnat ovat kunta- ja palvelurakenteen muutoksessa etsineet säästökohteita myös kouluruoasta. Ruokaan liittyviä valintoja tehdään monissa eri vaiheissa. Ruokalistojen suunnittelu, raaka-aineiden ostaminen ja valmistustapojen valinta on nykyisin yhä vaativampaa. Ruokapalveluhenkilöstö vaikuttaa suunnittelullaan ja ostoillaan ruokaideologiaan ja oppilas siihen, miten lounaansa kokoaa. Ruokapalveluhenkilöstön valintoja ohjaavat käytettävät resurssit, arvot, koneet ja laitteet, hankintasopimukset ja omat näkemykset. Koskela (2014) korostaa, että vain osaava keittiöhenkilökunta pystyy valmistamaan suositusten mukaista ruokaa, varmistamaan ruokaturvallisuuden ja vähentämään turhaa ympäristökuormitusta. Seija Lintukangas (2009, 29) on järjestänyt Taitava Ruokapalve-

luosaaja – koulutuksia kouluruokailuhenkilöstön aloitteesta, mutta koulutuksen pitäisi tavoittaa laajemmin ruokapalveluhenkilöstö.

Kouluruokaan käytettävissä olevat määrärahat ovat niukat ja raaka-aineisiin on käytettävissä noin yksi euro annosta kohden. Suomessa on unohdettu kouluruokailun antamat mahdollisuudet ruoka- ja ravitsemuskasvatukselle. Manninen (2013) korostaa, että kouluruokailu edistää ja opettaa suomalaista ja kansainvälistä ruokakulttuuria sekä edistää oppimista ja terveyttä.

Kouluruokailu on arka aihe, jopa sen valmistajille. Ruokapalveluhenkilöstö ei välttämättä halua keskustella avoimesti kouluruoasta. Esimerkiksi tuotantotapoja ja määrärahojen riittävyyttä ei haluta kyseenalaistaa. Suurissa tuotantoyksiköissä ruokaa valmistavat kokit eivät aina ole motivoituneita uudenlaisiin ruoanvalmistusmenetelmiin. Valmista ruokaa saatetaan kuljettaa kymmeniä kilometrejä keskuskeittiöstä palvelukeittiöön, ennen kuin se on oppilaan lautasella. Tämä on ristiriitaista, koska samaan aikaan ruokakeskustelussa on nostettu esiin voimakkaasti kestävät ruokavalinnat. Valmistuskeittiöissä ruoka voidaan valmistusmenetelmästä riippuen kypsentää, jäähdyttää, varastoida, kuljettaa jakelu-/palvelukeittiölle ja varastoida siellä sekä kuumentaa. Ennen kuin ruoka on asiakkaalla, sitä on käsitelty useaan kertaan. Kuinka paljon tämä kuluttaa energiaa ja miten tämä vaikuttaa ruoan aistittavuuteen ja ravitsemukselliseen laatuun? Tämä opettaa ja kasvattaa lapsia ja nuoria ruokakulttuuriin, jossa ruoka on vain energian lähde. Suomalaista kouluruokaa on viime vuosina viety liikaa eteenpäin pelkän kustannustehokkuuden näkökulmasta.

Suuren kaupungin kouluruokaa tuottavassa organisaatiossa raaka-ainehankinnoissa arvostetaan korkeaa kotimaisuusastetta. Tavoitteena on lisätä paikallisten tuotteiden käyttöä ja huomioida sesongit ruokalistassa paremmin. Ruokapalveluita tarjoavan organisaation yhdeksi toiminnan arvoksi on kirjattu kestävä kehitys. Tavoitteena on lisätä luomu- ja lähiruoan käyttöä sekä oma-valmistusastetta. Organisaatio on mukana Portaat luomuun -ohjelmassa.



Johto- ja esimiestehtävissä oleva keittiöhenkilöstö näki enemmän kouluruokailussa kehittämiskohteita kuin käytännöntyötä tekevät henkilöt. Tämä saattoi osittain johtua siitä, että suorittavan työn tekijät arastelivat tuoda omia näkemyksiään esille haastatteluissa.

## 7.2 Ruoan valinnan moniulotteisuus

Oppilaiden ruoan valintaan vaikuttavat muun muassa makutottumukset, arvomaailma, perhe, kaverit ja trendit. Yhteiskunta valvoo ihmisten syömistä monin tavoin, mutta ruoan valinnan ohjaukseen ei kuitenkaan kiinnitetä riittävästi huomiota. Oppilaillakin on tietoa lounaan kokoamisesta, mutta he tarvitsevat käytännön opastusta ruokavalintoihin, jolla vahvistetaan heidän omaa käsitystään terveellisen lounaan kokoamisesta. Ohjauksen tarve on todettu useissa tutkimuksissa (Ollila, Forsman & Absetz 2013). Ruoan valinta muuttuvassa yhteiskunnassa on yhä vaikeampaa. Tästä syystä lapsille ja nuorille tulee opettaa ruoan valintaan liittyviä taitoja. Yksi haastateltavista pohti, että suomalaisessa kouluruoassa moni asia on hyvin, mutta silti ruoka ei maistu.

*Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei syö sitä...*

Suomessa tehdyissä kouluruokatutkimuksissa teoreettinen näkökulma on ollut lähinnä ravitsemuksellinen. Näkökulmaa tulee laajentaa ja mielenkiintoisia jatkokutkimusaiheita voisivat olla muun muassa, miten kouluruokailu on huomioitu koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa tai miten FAMM-mallin huomioiminen vaikuttaa koululounaan kokemiseen oppilaiden näkökulmasta. Matka kouluruokailun parissa on ollut antoisa ja se on laajentanut monella tavalla opinäytetyön tekijän ajatusmaailmaa. Haastateltavat kiteyttivät hienolla tavalla ajatuksiaan kouluruoasta ja sen merkityksestä:

*Keittiö on koulun sydän!*

*Kouluruoka on melkein tärkeintä koko koulunkäynnissä!*

### 7.3 Toimenpide-ehdotukset

Koululounas saattaa olla monelle oppilaalle päivän ainoa lämmin ateria. Lapset ja nuoret eivät enää välttämättä opi kotoa ruokakulttuuria. Siksi kouluruokailulla on suuri merkitys uusiin makuihin totuttamisessa ja ruokakulttuurin opettamisessa. Ruoan valintaan vaikuttavat monet tekijät, ja siksi ruoan valintaa ja tapakulttuuria on opetettava. **Opetushallituksen** tulee laatia opetussuunnitelmaan sisällöt vuosiluokittain ruokakasvatuksen tavoitteista. Lisäksi ruokakasvatus pitää kytkeä eri oppiaineisiin.

**Valtion ravitsemusneuvottelukunnan** pitää laatia kouluruokailun arvioimiseksi ja kehittämiseksi kansalliset arviointikriteerit, jotka sisältävät FAMM-mallin mukaiset näkökulmat ruoan valmistamiseen ja ruokailukokemukseen.

Kouluruoan ravitsemuksellinen laatu vaihtelee. Oppilasaterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Seuraavissa kouluruokailusuosituksissa **lainsäädäntöön** pitää saada samanlainen lakiin sitovuus kuin korkeakouluruokasuosituksessa.

Maksuttomalla kouluruokailulla tavoitetaan käytännössä lähes kaikki ikäryhmän lapset ja nuoret. Kouluruoalla voidaan vaikuttaa terveellisempien ruokatapojen oppimiseen. Tästä syystä **ruokapalvelu- ja opetushenkilöstön** pitää saada koulutusta oppilaiden ruokavalintojen ohjaamiseen ja ruokakasvatukseen.

**Kuntapäättäjien** tulee lisätä omaa tietämystään ruoan ja tapakulttuurin merkityksestä sekä opetussuunnitelmien kouluruokailuun liittyvistä tavoitteista. Kouluruokailun kehittämiseksi tarvitaan avointa keskustelua ja yhteistyötä **eri toimijoiden** kesken riippumatta siitä, mihin organisaatioon hallinnollisesti kouluruokailuun vaikuttavat henkilöt kuuluvat.

## Lähteet

Aalto, K. & Heiskanen, E. 2011. Kestävä ruokalautanen joukkoruokailun kestävän kehityksen edistäjänä. Kuluttajatutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmä 130. Helsinki. Viitattu 26.7.2014. [Http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5482/2011\\_130\\_tyoseloste\\_ruokalautanen.pdf](http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5482/2011_130_tyoseloste_ruokalautanen.pdf)

Ahokainen, M. 2010. Kouluruokailun palvelut yläkoulussa. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Haaga Helia, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 29.5.2014. [Http://publications.theseus.fi/](http://publications.theseus.fi/)

Atik, D. & Ertekin, Z. O. 2013. Children's perception of food and healthy eating: dynamics behind their food preferences. *International Journal of Consumer Studies* 37, 59–65.

Bauer, K. W., Yang, Y. W. & Austin S. B. 2004. How can we stay healthy when you're throwing all of this in front of us? Findings from focus groups and interviews in middle school on environmental influences on nutrition and physical activity. *Health Education & Behavior* 31, 34–46.

Bitner, M. J. 1992. Servicescapes: the impact of physical surroundings on customers and employees. *Journal of Marketing* 56(2), 51–71. Viitattu 9.6.2014. [Http://web.wilkes.edu/jennifer.edmonds/MBA\\_513/servicescapes.pdf](http://web.wilkes.edu/jennifer.edmonds/MBA_513/servicescapes.pdf)

Bronfenbrenner, U. 1979. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brown, T. & Georgson, M. 2008. Vad har du på brickan? - en kvantitativ studie om kunskapen om kost och hälsa samt tallriksmodellen bland några elever i årskurs sju. Examensarbete, Uppsala Universitet, institutionen för kostvetenskap.

Cardello, A. V. 1994. Consumer expectation and their role in food acceptance. In: H., J., H., MacFie & D., M., H., Thomson. (Eds.) *Measurement of food preferences*. London: Blackie Academic & Professional, 253–297.

Cardello, A. V., Bell, R. & Kramer, F. M. 1996. Attitudes of consumers toward military and other institutional foods. *Food Quality and Preference* 7, 7-20.

Conner, M. 1993. Understanding determinants of food choice: Contributions from attitude research. *British Food Journal* 95, 27–31.

Conner, M., & Armitage, C. J. 2002. The social psychology of food. Buckingham: Open University Press.

Cox, D. N., & Anderson, A. S. 2004. Food choice. In: M. J. Gibney, B. M. Margetts, J. M. Kearney & L. Arab (Eds.), Public Health Nutrition. Oxford: Blackwell Science. 2004: 144–166.

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, S., Samdal, O.; Smith, O. R. F. & Barnekow, V. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Viitattu 21.10.2013. [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf)

Edwards, J. S. A. 2000. Food service/catering restaurant and institutional perspectives of the meal. In H. L. Meiselman (Ed.) Dimensions of the meal. The Science, Culture, Business and Art of Eating Gaithersburg: Aspen Publication, 223–244.

Edwards, J. S. A. & Gustafsson, I-B. 2008. The room and atmosphere as aspects of the meal: a review. Journal of Foodservice, 19(1), 22-34. Viitattu 7.6.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ebsco.

Edwards, J. S. A. & Hartwell, H. J. 2009. Institutional meals. In: H. L. Meiselman (Ed.), Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications. Oxford: Woodhead Publishing Limited, 102-127.

Engblom, J., Krappe, S-M. & Suominen, A. 1998. Liiketoiminnan nelikenttä-analyysi. Viitattu 4.8.2014. <http://www.pk-rh.fi/uploads/liikeriskit/liiketoiminnan-nelikenttaanalyysi-tyokortti.pdf>

Eskola, J. & J. Vastamäki. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.

Eurooppa 2020-strategia. 2011. Valtiovarainministeriö. Suomen kansallisen ohjelman tarkistus, syksy 2011. Valtiovarainministeriön julkaisuja 38a/2011. Tampere: Juvenes Print, Tampereen Yliopistopaino.

Fernstom, J. & Fernstom, M. 2011. Nutrition and the brain. In: Nutrition and metabolism. Editors. Lanham-New, SA., Macdonald, IA. & Roche, HM. Second edition. The Nutrition Society Textbook. Chichester: Wiley-Blackwell, 155–184.

Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E., Kelly, C. 2010. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health Promotion International*, 25(3): 289–298.

Fischler, C. 1988. Food, self and identity. *Anthropology of food. Social Science Information*, 27, 275–292.

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C., Sobal, J. & Falk, L. W. 1996. Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26, 247–265.

Frey, L., Botan, C. & Krepps, G. 2000. Investigating communication. Introduction and research methods. 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon.

Friman, M. 2013. Institutionen för kostvetenskap. ProMeal-projektet. Umeå universitet. 16.9.2013. Viitattu 25.10.2013. [Http://www.kost.umu.se/forskning/prommeal](http://www.kost.umu.se/forskning/prommeal)

Gustafsson, I-B. 2004. Culinary arts and meal science – a new scientific research discipline. *Food Service Technology* 4, 9–20.

Gustafsson, I-B., Öström, Å. & Annett, J. 2009. Culinary arts and meal science as an interdisciplinary university curriculum. *Teoksessa Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications. Toim.. Meiselman, H. L. 2009, 270–296.*

Gustafsson, I-B., Öström, Å., Johansson, J. & Mossberg, L. 2006. The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice* 17, 84–93.

Green, J. & Tones, K. 2010. *Health Promotion. Planning and Strategies*. 2<sup>nd</sup> edition. London: Sage Publications.

Haapalahti, M., Mykkänen, H., Tikkanen, S. & Kokkonen, J. 2003. Meal patterns and food use in 10- to 11-year-old Finnish children. *Public Health Nutrition* (2003) 6, 365–370.

Haapanen, A. 2011. Kunta ruokaostoksilla. Selvitys ruokapalveluiden nykytilasta ja kehitysnäkymistä. Kuntaliiton verkkojulkaisu. Helsinki: Suomen kunталиitto. Viitattu 31.7.2014. [Http://herkkuammatti.fi/pdf/ruokapalvelutraportti.pdf](http://herkkuammatti.fi/pdf/ruokapalvelutraportti.pdf)

Hagberg, K. & Lien, J. 2013. Skolbarns matval. En observationsstudie av hur 8-åriga elever väljer att komponera sin lunchtallrik. Examensarbete C. Uppsala Universitet. Viitattu 30.5.2014. [Http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:641115/FULLTEXT01.pdf](http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:641115/FULLTEXT01.pdf)

Hallström, L., Vereecken, C. A., Ruiz, J. R., Patterson, E., Gilbert, C. C., Catasta, G., Díaz, L.E., Gómez-Martínez, S., González Gross, M., Gottrand, F., Hegyi, A., Lehoux, C., Mouratidou, T., Widhalm, K., Åström, A., Moreno, L. A., Sjöström, M. 2011. Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at breakfast in Relation to Socio-demographic and Family Factors among European Adolescents: The HELENA study. *Appetite*. 2011, 56(3), 649–657.

Hastert, T. & Babey, S. 2009. School lunch source and adolescent dietary behavior. *Preventing chronic disease* 1, 1-9.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttala, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. 2. p. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Priima.

Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Ianotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., Vereecken, C., Melkevik, O., Lazzeri, G., Giacchi, M., Ercan, O., Due, P., Ravens-Sieberer, U., Currie, C., Morgan, A. & Ahluwalia, N. & HBSC Obesity Writing Group. Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *International Journal of Public Health*, 2009, 54 (2): 167–179.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Helakorpi, S., Pajunen, T., Jallinoja, P., Virtanen, S. & Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys, kevät 2010. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 15/2011. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Hoffman, J. A., Franko, D. L., Thompson, D. R., Power, T. J. & Stallings, V. A. 2010. Longitudinal behavioral effects of school-based fruit and vegetable promotion program. *Journal of Pediatric Psychology* 35, 61–71. Viitattu 4.6.2014. [Http://jpepsy.oxfordjournals.org](http://jpepsy.oxfordjournals.org)

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitos. Kansan-

terveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. Viitattu 20.4.2014. [Http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Ylakoululaistenravitseminen/hyvinvointi.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Ylakoululaistenravitseminen/hyvinvointi.pdf)

Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2010. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutrition*, 13 (6A), 965–972.

Huomisen ruoka. Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. 2010. Ruokastrategian valmistelun työryhmä. Sastamala: Vammalan kirjapaino.

Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus- Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisten kehittymisestä. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.) *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä*. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, 21–39.

Hörnell, A., Lind, T. & Silfverdal, S-A. 2009. Maten i skolan: långt mellan kost-råden och verkligheten. *Läkartidningen*, 106 (5), 287–290. Viitattu 30.5.2014. [Http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf](http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf)

Johansson, B., Hansen, G. L, Hillén, S., Huotilainen, A., Jensen, M.T., Mäkelä, J. & Roos, G. 2006. Nordiska barn bilder av mat och ätande. Centre for Consumer Science. Viitattu 30.5.2014. [Https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/23181](https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/23181)

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Helsinki: Yliopistopaino.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kantén, M. 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia – perusasioita ja tulkintavaihtoehtoja. *Bolus* 2, 6–10.

Kautiainen, S. 2005. Trends in adolescent overweight and obesity in the Nordic countries. *Food & Nutrition Research*, 4–14.

Kepler-Uotinen, K. 2014. Lehtori, terveystieteiden pedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Puhelinkeskustelu 22.5.2014.

Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J. Rissanen, A., Virkkunen, M. & Rose, R.J. 2003.

Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition* 57, 842–853.

Kestilä, L. 2008. Pathways to health: determinants of health, health behavior and health inequalities in early adulthood. Helsinki: National Public Health Institute.

Kirmanen, T. 2012. Opiskelijalounaan ravitsemuksellinen laatu. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 29.5.2014. [Http://publications.theseus.fi/](http://publications.theseus.fi/)

Kiuruveden kaupunkistrategia 2013–2016. 2013. Viitattu 8.7.2014. [Http://www.kiuruvesi.fi/Suunnitelmat-ja-ohjelmat/Kiuruveden-kaupunkistrategia-2013-2016](http://www.kiuruvesi.fi/Suunnitelmat-ja-ohjelmat/Kiuruveden-kaupunkistrategia-2013-2016)

Kiuruvesi. Lähi- ja luomuruoka. Lähi- ja luomuruoka on Kiuruveden strateginen valinta. Viitattu 8.7.2014. [Http://www.kiuruvesi.fi/Tietoa-Kiuruvedesta/Lahi--ja-luomuruoka](http://www.kiuruvesi.fi/Tietoa-Kiuruvedesta/Lahi--ja-luomuruoka)

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell, 70–85.

Kjaernes, U., Ekström, M. P., Gronow, J., Holm, L. & Mäkelä, J. 2001. Introduction. In: Eating patterns. A day in the lives of Nordic peoples. Ed. Kjaernes, U. National Institute for Consumer Research. SIFO report. Vol. 7, 25-63. Viitattu 7.7.2014. [Http://www.sifo.no/files/file77520\\_rapport2001-07-web.pdf](http://www.sifo.no/files/file77520_rapport2001-07-web.pdf)

Koskela, P. 2014. Ylitarkastaja, laatukoordinaattori. Maa- ja metsätalousministeriö. Uudet ravitsemussuositukset käyttöön ruokapalveluissa – seminaari. Luento 13.10.2014.

Kotler, P. Atmospherics as a marketing tool. 1973. *Journal of retailing* 49 (4), 48–64.

Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 18.11.2013. [Http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/ attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.8.2014. [Http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely)

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Bookwell.



L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. Julkaisu Oikeusministeriön Finlex-palvelussa, osiossa Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 15.3.2014.  
[Http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628)

Lampen, J. F. 2012. Kouluruokailu kasvattaa. Aromi, 7/2012, 27- 30.

Larson, N. & Story, M. 2009. A review of environmental influences on food choices. *Annals of Behavioral Medicine*, 38 (1), 56–73.

Larson, N., Story, M. & Nelson, M. 2009. Neighborhood Environments: Disparities in Access to Healthy Foods in the U.S. *American Journal of Preventative Medicine* 36(1), 74–81.

Lennernäs, M. 2011. Lunch och lärande. - skollunchens betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet. Inventering av kunskapslärandet, teorier och begrepp. Livsmedelsverket, Rapport 1.

Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu. Terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.

Lintukangas, S. 2007. Kouluruokailu – kansanterveyttä ja kasvatuskumppanuutta. Teoksessa Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Helsinki: Opetushallitus, 19–48.

Lintukangas, S. 2009 Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajiksi. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Väitöskirja. Helsinki: Yliopistopaino.

Lintukangas, S. 2014. Ruoan ja ruoan tekijöiden arvostuksen nostaminen julkisissa ruokapalveluissa. –Taitava ruokapalveluhenkilöstö julkisten ruokapalveluiden laatu ketjun elinvoima. Jyväskylä: Kopijyvä.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Ilman historiaa ei ole tulevaisuutta. Teoksessa Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Helsinki: Opetushallitus, 146–157.

Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Jyväskylä: Kopijyvä.

Lytle, L., Kubik, M., Perry, C., Story, M., Birnbaum, A. & Murray, D. 2006. Influencing healthful food choices in school and home environments: Results from the TEENS study. *Preventive Medicine*, 43, 8-13.

Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Toim. M. Fogelholm. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmeniakustannus, 143–168.

Matikainen, J. 2013. Tutkijat kartoittavat alakoululaisten kokemuksia kouluruokailusta. 13.8.2013. Turun yliopisto. Viitattu 25.10.2013. [Http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/tutkijat-kartoittavat-alakoululaisten-kokemuksia-kouluruokailusta.aspx](http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/tutkijat-kartoittavat-alakoululaisten-kokemuksia-kouluruokailusta.aspx)

Manninen, M. 2007a. Koulukeittiö ja ruokailutilat. Teoksessa Kouluruokailun käsikirja. . Laatuевäitä koulutyöhön. Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Helsinki: Opetushallitus, 81–89.

Manninen, M. 2007b. Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelmaa. Teoksessa Kouluruokailun käsikirja. Laatuевäitä koulutyöhön. Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Helsinki: Opetushallitus, 11–17.

Manninen, M. 2013. Opetusneuvos. Opetushallitus. Luento 14.3.2013. Ruokapalveluseminaari. Jyväskylä.

Mertanen, E. & Väisänen, K. 2012. Ruokapalvelut hyvinvoinnin edistäjinä. AMK-lehti/UAS Journal. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. No 4. Viitattu 25.5.2014. [Http://www.uasjournal.fi](http://www.uasjournal.fi)

Mertanen, E. & Väisänen, K. 2013. Ruokapalvelujen kehittäminen ammattikorkeakoulussa. AMK-lehti/UAS Journal. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. No 1. Viitattu 28.5.2014. [Http://www.uasjournal.fi](http://www.uasjournal.fi)

Meiselman, H. 2003. A three-factor approach to understanding food quality: the product, the person and the environment. Food Service Technology 3, 99–105.

Meiselman, H. 2008. Dimensions of the meal. Journal of Foodservice 19, 13–21.

Meiselman, H., Johnson, J., Reeve, W. & Crouch, J. 2000. Demonstrations of the influence of the eating environment on food acceptance. Appetite 35(3), 231–237.

Mikkelsen, B. E., Rasmussen, V., & Young, I. 2005. The Role Of School Food Service In Promoting Healthy Eating At School – A Perspective From An Ad Hoc Group On Nutrition In Schools. Foodservice Technology, 5, 7-15.

Mikkilä, V. 2008. Diet and development of atherosclerosis : a whole-diet approach from childhood to adulthood. Helsingin yliopisto. Maa- ja metsätieteellinen tiedekunta. Soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos. Väitöskirja.

Mikkola, M. 2012. Ruokapalveluhenkilöstö kanssakasvattajana kestävyteen – suomalaisia kokemuksia kouluruokailun arjesta. Teoksessa Ruoka: oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Toim. Risku-Norja, H., Jeronen, E., Kurpa, S., Mikkola, M. & Uitto, A. Julkaisuja 25. Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti, 94-103.

Mikkola-Montonen, A. 2007. Kouluruokailu on osa kunnan ruokapalvelua. Teoksessa Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Helsinki: Opetushallitus, 49–79.

Mäkelä, J. 1990. Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. Neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja. Julkaisu 21. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston monistuskus.

Mäkelä, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Helsinki: WSOY, 34–73.

Mäkelä, J. & Niva, M. 2009. Muuttuva syöminen – yksilön vastuu yhteiskunnan etu. Teoksessa: Kulutuksen liikkeet. Kuluttajatutkimuksen vuosikirja 2009. Toim. Lammi, M., Niva, M. & Varjonen, J. Kuluttajatutkimuskeskus: Helsinki, 40–65.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruoka yhdistää ja erottaa. Teoksessa Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Helsinki: WSOY, 6-10.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveys-tottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Raportti. 2/2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Nuikkinen, K. 2005. Terveellinen ja turvallinen koulurakennus. Helsinki: Opetushallitus.

Nyberg, M. & Grindland, B. 2008. The influence of the room context in the meal experience: examples from a hospital and a nursery. Journal of Food-service, 19(1), 35-43. Viitattu 7.6.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ebsco.

Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2012. Suomalaisnuorten terveyserot kasvussa. Viitattu 14.5.2014. <https://www.jyu.fi>

Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriaritmi: kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43 (1), 60–69.

Ollila, H., Forsman, H. & Absetz, P. 2013. Itsesääätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena. Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululais-tutkimuksesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 1/2013. Viitattu 14.5.2014. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN\\_ISBN\\_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN_ISBN_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1)

Opetuksen ja oppilashuollon suoritteita ja tunnuslukuja. 2013. Kustannussovellus 2012. Perusopetuksen lopullinen raportti. Opetushallitus. Viitattu 30.1.2014. <http://vos.uta.fi/rap/kust/v12/k05e6os.html>

Oppilas- ja opiskelijahuollon opas. 2012. Opetushallitus. Viitattu 28.6.2014. [http://www.oph.fi/oppilashuollon\\_opas/yhteisollinen\\_oppilasuoito/kouluruokailu/kouluruokailun\\_ohjaus](http://www.oph.fi/oppilashuollon_opas/yhteisollinen_oppilasuoito/kouluruokailu/kouluruokailun_ohjaus)

Oppilas- ja opiskelijahuolto. 2014. Kouluruokailu. Opetushallitus. Viitattu 28.6.2014. [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu)

Ovaskainen, M-L., Wikström, K. & Virtanen, S. 2012. Ateriointi ja ruokatottumukset. Teoksessa Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-J., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 16/2012. Tampere: Juvenes Print, 119–127.

Palmujoki, I. 2013. Kouluruoan maittavuus: lään ja tilannetekijöiden vaikutus. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 4.2.2014. <http://hdl.handle.net/10138/41102>

Palojoki, P. 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell, 108–152.

Parinder, A. 2009. Leaving home: young people and food. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H. & Palojoki, P. Toim. 2009. Food in contemporary society, food is not only nutrition. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisu. Helsinki: Yliopistopaino, 99–104.

Partanen, R. 2007. Kouluateria – hyvän ruokavalion malli. Teoksessa Koulu-ruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Helsinki: Opetushallitus, 90–125.

Patterson, E., Brunn, U. & Schäfer Elinder, L. 2013. SkolmatSveriges kartläggning av skolmåltidens kvalitet. Läsåret 2012/13. Rapport 2013:6. Viitattu 21.7.2014. [Http://www.skolmatsverige.se/sites/skolmatsverige.se/files/skolmatsveriges\\_kartlaggning\\_2013.pdf](http://www.skolmatsverige.se/sites/skolmatsverige.se/files/skolmatsveriges_kartlaggning_2013.pdf)

Paunu, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatreendeistä. Helsingin yliopisto. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Kotitaloustieteen koulutus. Pro gradu. Viitattu 15.8.2013. [Https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf)

Persson Osowski, C. 2012. The Swedish School Meal as a Public Meal. Collective Thinking, Actions and Meal Patterns. Uppsala: Acta Universitatis Upsalensis. Viitattu 9.1.2014. [Http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:544062/FULLTEXT01.pdf](http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:544062/FULLTEXT01.pdf)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010. 2011. Määräykset ja ohjeet 2011:20. Opetushallitus. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Poppendieck, J. 2010. Free for all. Fixing school food in America. Berkley, CA: University of California Press.

Prell, H. 2010. Promoting dietary change. Intervening in school and recognizing health messages in commercials. Göteborg Studies in Educational Sciences, 290. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. Viitattu 18.11.2013. [Http://hdl.handle.net/2077/22129](http://hdl.handle.net/2077/22129)

ProMeal. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus Cyri. Tätä vanhemmat toivovat kouluruokailulta. Viitattu 27.8.2014. [Http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/prommeal/Sivut/vanhemmat-toivovat-kouluruokailulta.aspx](http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/prommeal/Sivut/vanhemmat-toivovat-kouluruokailulta.aspx)

Prättälä R. 1989. Young people and Food. Socio-cultural studies of food consumption patterns. Department of Nutrition, University of Helsinki. Helsinki: Yliopistopaino.

Prättälä, R. 2000. North European Meals: Observations from Denmark, Finland, Norway and Sweden. Teoksessa Meiselman, H. (toim.) Dimensions of

the meal. The science, culture, business and art of eating. Gaithersburg: Aspen Publishers, 191–201.

Prättälä, R. 2013. Johtava tutkija. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ruokapalvelut ja kansanterveys. Luento 14.3.2013. Ruokapalveluseminaari. Jyväskylä.

Raulio, S., Roos, E. & Prättälä, R. 2010. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutrition* 13(6A), 987–992.

Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja kasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. MTT, Taloustutkimus. Viitattu 24.7.2014. <http://www.mtt.fi/mtt/kasvu/pdf/mttkasvu10.pdf>

Rozin, P., Pelchat, M. L. & Fallon, A. E. 1986. Psychological Factors Influencing Food Choice. In: Rison, C., Gofton, L. & McKenzie, J. Ed. 1986. *The Food Consumer*. Chichester: John Wiley Sons, 85–102.

Rozin, P. 2006. The Integration of Biological, Social, Cultural and Psychological Influences on Food Choice. In: Shepherd, R. & Raats, M. 2006. Ed. *Frontiers in Nutritional Sciences, Volume 3: Psychology of Food Choice*. Oxfordshire: CABI Publishing, 19–39. Viitattu 17.2.2014. [http://www.jamk.fi/kirjasto, Nelli-portaali, Emerald](http://www.jamk.fi/kirjasto/Nelli-portaali, Emerald).

Rozin, P. 2007. Food choice: an introduction. In: Frewer, L., Van Trijp, H. Ed. *Understanding consumers of food products 2007*. Woodhead publishing in food science, technology and nutrition. Cambridge: Abington Hall, 3-29.

Rubin, H. & Rubin, I. 2005. *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing*. London: SAGE Publications Ltd.

Ruckenstein, M. 2012. Kouluruokailun vaikuttajat: kansalaiskasvatuksesta koulutuskulttuuriin. Teoksessa Pekkarinen, E., Vehkalahti, K. & Myllyniemi, S. Toim. *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012*. Nuorisotutkimusverkoston/ Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 13.

Rönö, K. 2010. Kouluruokailusuositusten toteutuminen Lempäälässä. Kouluruoan ravitsemuslaatu. Tampereen ammattikorkeakoulu. Palvelun tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 20.3.2014. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24809/Rono\\_Kaisu.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24809/Rono_Kaisu.pdf?sequence=1)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 28.9.2014. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-Instituutti – Kokkolan yliopistokeskus. Väitöskirja. Viitattu 25.10.2013.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf>

Shepherd, R. & Sparks, P. 1994. Modelling food choice. In: MacFie, H. J. H. & Thomson, D. M. H. Ed. 1994. Measurement of Food Preferences. London: Chapman & Hall, 202-223.

Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WSOY, 74-107.

Silvasti, T. & Mononen, T. 2006. Johdanto: näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. Toim. Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 9-26.

Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D. & Hulthén, L. 2003. Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in the Göteborg Adolescent Study. European Journal of Clinical Nutrition 57, 1569–1578.

Sobal, J., Bisogni, C., Devine, C. & Jastran, M. 2006. A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course. Teoksessa Shepherd, R. & Raats, M. Ed. 2006. Psychology of food choice. University of Surrey. Department of Psychology. Guildford Surrey. Oxfordshire: CABI Publishing; 1-18.

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R. & Glanz, K. 2008. Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. The Annual Review of Public Health 29, 253–272.

Stroebele, N. & J., M. De Castro. 2004. Effect of Ambience on Food Intake and Food Choice. Nutrition 20 (9), 821–838.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Kouluruokailu osana Sre:n toimintaa. Yhteenveto ja johtopäätökset. Viitattu 19.8.2014.  
[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/KOULURUOKARAPORTTI\\_3\\_3\\_2011versio.pdf](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/KOULURUOKARAPORTTI_3_3_2011versio.pdf)

Suomen kuntaliitto. Tilaaja-tuottajatoimintatapa. Tukea kuntien muutokseen. Viitattu 9.7.2014. <http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/jarjestamien/tiltu/yleiskuvaus/Sivut/default.aspx>

Talvia, S. 2014. Erikoistutkija, ravitsemusasiantuntija (FT). Turun yliopisto, Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Opinnäytetyön ohjauskeskustelu 2.4.2014.

Talvia, S., Räsänen, L., Lagström, H., Pahkala, K., Viikari, J., Rönnemaa, T., Arffman, M. & Simell, O. 2006. Longitudinal trends in consumption of vegetables and fruit in Finnish children in an atherosclerosis prevention study (STRIP). *European Journal of Clinical Nutrition*. 60 (2), 172–180.

Talvitie, T. 2014. Ravitsemuslaadulla vastuullisuutta ruokapalveluihin: Tuotannonohjausjärjestelmien käyttö. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 1.12.2014. [Http://publications.theseus.fi/](http://publications.theseus.fi/)

Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 28.1.2014. [Http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)

Tikkanen, H. 2013. Tuotannonohjausjärjestelmien käyttö kunnallisissa ruokapalveluissa. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 1.12.2014. [Http://www.theseus.fi/](http://www.theseus.fi/)

Tikkanen, I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Sitra.

Tikkanen, I. 2009. Pupils' school meal diet behaviour in Finland: two clusters. *British Food Journal* 111 (3), 223–234.

Tikkanen, I., & Urho, U.-M. 2009. Free school meals, the plate model and food choices in Finland. *British Food Journal* 111 (2), 102–119.

Tilles-Tirkkonen, T., Pentikäinen, S., Lappi, J., Karhunen, L., Poutanen, K., Mykkänen, H. 2011. The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11–16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutrition* 14 (12), 2092–2098. Viitattu 31.5.2014. [Http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext](http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext)

Tuomala-Nikkanen, M. 2014. Kehityspäällikkö. Lahden kaupunki, Lahden Ateria. Kouluruokailu. Email [heli.ahti@sasky.fi](mailto:heli.ahti@sasky.fi). 30.6.2014. Tulostettu 30.6.2014.

Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. 2010. Lääketieteellinen Aikakauskirja *Duodecim* 126 (11), 1295–1302.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.



Tuominen, E. & Wargelin, A. 2014. ”Semmosta mikä sopii lasten makuun.” Neljäsluokkalaisten ajatuksia kouluruokailusta. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 2.12.2014. [Http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/100986/.pdf](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/100986/.pdf)

Unt Widell, A. 2014. Projektledare. Skolmatens Vänner. Skolmat. Email he-li.ahti@sasky.fi. 21.7.2014. Tulostettu 21.7.2014.

Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 – luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja Terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Helsinki: Edita.

Valtioneuvoston periaatepäättös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa. Valtioneuvosto. 2009. Viitattu 7.7.2014. [Http://valtioneuvosto.fi/tiedostot/julkinen/periaatepaatokset/2009/kestavien-valintojen-edistaminen/fi.pdf](http://valtioneuvosto.fi/tiedostot/julkinen/periaatepaatokset/2009/kestavien-valintojen-edistaminen/fi.pdf)

Valtioneuvoston periaatepäättös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Helsinki: Yliopistopaino.

Vanhala, M., Hasunen, K., Mertanen, E., Nurttila, A., Prättälä, R. & Koivisto, P. 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1. Helsinki.

Vartanian, L. R., Herman, C. P. & Polivy, J. 2007. Consumption stereotypes and impression management: how you are what you eat. *Appetite* 48 (3), 265–277.

Varjonen, J. Trendejä vai kaaosta? 2000. Ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980- ja 1990-luvuilla. Julkaisu 2/2000. Helsinki: Kuluttaja-tutkimuskeskus.

Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 22. Helsinki 2012.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Warde, A. & Martens, L. 2000. Eating Out. Social Differentiation, Consumption and Pleasure. Cambridge: University Press.

## Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelu kysymykset

### Teemahaastattelu kysymykset

#### Taustatiedot:

Työpaikka/toimipiste  
Ammattinimike  
Koulutus  
Työkokemus kouluruokailun parissa

#### Ruokapalveluhenkilöstön yleisnäkemys kouluruokailun tilasta Suomessa

Mitä ovat mielestäsi kouluruokailun tämänhetkiset

- a) Vahvuudet?
- b) Heikkoudet?

Mitä ovat mielestäsi kouluruokailun tulevaisuuden

- a) Mahdollisuudet?
- b) Uhat?

#### Tuote

Kuka/ketkä ovat mukana suunnittelemassa ruokalistaa?

Miten ruokalistat laaditaan?

Mitä tekijöitä ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon?

(liikeidea, asiakkaat, budjetti, ravitsemukselliset tekijät, gastronomiset tekijät, kulttuuriset tekijät, henkilökunta, fyysiset mahdollisuudet, hankintasopimukset, raaka-aineiden käsittely, valmistusmenetelmät, puolivalmisteet, komponentit, vuodenajat, sesongit, saatavuus, elintarviketeollisuuden vaikutus, kestäväkehitys)

Miten ruokalistasuunnittelussa huomioidaan eri-ikäiset asiakkaat?

Miten itse voit vaikuttaa ruokalistan suunnitteluun?

Miten ravitsemukselliset tekijät huomioidaan?

Miten ruoan esille laitto huomioidaan?

Onko ruoka mielestäsi lapsilähtöistä?

Millä tavoin oppilaat tai opettajat voivat vaikuttaa tarjottavaan ruokaan?

### **Tila**

Kuka vastaa ruokailutilan kunnosta, sisustuksesta, toimivuudesta jne.?

Miten arvioisit ruokailun järjestämiskäytäntöjen toimivuutta? (Esim. linjastot, ruokailupaikat, ruokailuaika, astianpalautus, ruokalistan näkyvyys)

### **Ilmapiiri**

Millainen tunnelma ruokailutilanteissa mielestäsi vallitsee?

Mikä eniten häiritsee ruokailua?

### **Kohtaaminen**

Minkälaisia kohtaamisia ruokailijoiden kanssa koet työssäsi?

Onko ruokailutilanne mielestäsi lapsilähtöinen?

Miten aikuiset voivat vaikuttaa ruokailutilanteeseen?

Miten päivittäisestä ruokailusta saadaan lapsille nautittava ja iloinen tapahtuma?

Mitä ruokailun pedagogisuus merkitsee sinun näkökulmastasi? Mitä se on/voisi olla?

Miten kasvatus- ja ohjausvastuu näkyy aikuisten toiminnassa?

**Johtaminen ja organisaation hallintajärjestelmä**, (tämä tulee esille aiemmissa kohdissa, erityisesti kohdassa tuote)