



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

KOULURUOKAILUN PARHAAT KÄYTÄNTEET SUOMESSA

TEKIJÄ/T: Eskelinen Hanna
Taipale Minna

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Hanna Eskelinen, Minna Taipale	
Työn nimi Kouluruokailun parhaat käytänteet Suomessa	
Päiväys	21.9.2015
Sivumäärä/Liitteet	61 / 4
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli antaa Kuopion kaupungille sekä sen ruokapalvelutuottaja Servicalle keinoja edistää kouluruokailua eri tavoin. Opinnäytetyöprosessin aluksi kartoitettiin Suomessa kouluruokailun edistämiseksi toteutettuja projekteja sekä käytiin läpi Kuopion kaupungin ja Servican nykytilanne kouluruokailuun liittyen. Niistä koottiin lehdistötilaisuudessa pidettävä esitys, jossa tekijät antoivat Kuopion kaupungille ja Servicalle parantamishetkkeitä kouluruokailun edistämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota kehittämissideita Kuopion kaupungille ja Servicalle, jotta ne voisivat kehittää kouluruokailua asiakkaiden eli oppilaiden näkökulmasta. Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Savonia-ammattikorkeakoulu.</p> <p>Suomessa maksuton kouluruokailu on lain velvoittama ja osa opetussuunnitelmaa. Kouluruokailun tarjoaminen alkoi vuonna 1948 ja se on kehittynyt vuosikymmenien kuluessa. Kouluruokailu on osa oppilaiden hyvinvointia ja kasvua, se edistää terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. Suomalainen kouluruokailu on huippuluokkaa ja maailmanlaajuisesti tunnettua. Kouluruokailuun ja ruokalistojen suunnitteluun on annettu tarkat kriteerit perusopetuslaissa.</p> <p>Kouluissa tarjottava ruoka perustuu kouluruokasuositukseen sekä valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2008 antamiin ravitsemussuosituksiin. Kouluruokalounaan tulee kattaa yksi kolmasosa päivän energiatarpeesta, sen tulee olla myös maukas ja terveellinen sekä toteuttaa suositellut ravintoarvot. Kouluruokalounaan tulee tarjota säännöllisesti kerran päivässä. Tarvittaessa oppilailla tulee olla myös mahdollisuus välipalaan. Ruokailuympäristön tulee olla tarkoitukseen sopiva ja viihtyisä. Ruokalistasuunnittelulla vaikutetaan tehtäviin elintarvikehankintoihin sekä varastointiin, se myös vaikuttaa ruokalistan sisältöön. Ruokavalioiden tulee olla monipuolinen, nautittava, tasapainoinen ja värikäs. Eri ainesosia tulee olla tarjolla kohtuullisesti. Erilaiset rakenteet ja muodot sekä vihannesten ja kasvien runsas esillelaitto tekevät aterian houkuttelevamman.</p> <p>Muista Pohjoismaista Ruotsissa on maksuton kouluruokailu ja kouluruokaneuvosto, jonka kautta oppilaat voivat vaikuttaa kouluruokailuun. Islannissa laki määrää tarjottavaksi terveellistä ruokaa. Tanskassa ja Norjassa vain harva koulu tarjoaa lämpimän kouluruokalounaan, usein lounaaksi on tarjolla leipää ja kasviksia sekä hedelmiä. Yhdysvalloissa kouluruoka on usein valmiiksi pakattua ja epäterveellistä. Isossa-Britanniassa kouluruokailua kehitetään terveellisemmäksi, Skotlannissa tarjotaan maksullisia kouluruokalounaita. Englannissa on vuodesta 2014 asti ollut käynnissä kokeilu maksuttomasta kouluruokailusta 4-7 – vuotiaille lapsille.</p> <p>Tehdyistä ehdotuksista kävi ilmi, että oppilaiden osallistumisella kouluruokailun suunnitteluun on positiivinen vaikutus. Oppilaat voivat osallistua kouluruokalounaan järjestämiseen esimerkiksi tilojen- tai ruokalistojen suunnittelulla tai jätteen määrän käsittelyllä. Myös kouluruokalounaan ympärille rakennetut positiivisen imagon tapahtumat sekä kouluruokalounaan uudelleen brändäys lisäävät arvostusta kouluruokaa kohtaan. Kotimaisten raaka-aineiden sekä lähiruokien käyttö kouluruokalounaalla lisäävät arvostusta sitä kohtaan. Kouluruokadiplomilla koulu osoittaa täyttävänsä annetut kriteerit ravitsemuksellisesti, kasvatukselliseksi sekä ekologisesti.</p>	
Avainsanat Kouluruokailu, kouluruokadiplomi, Kuopio, Savonia-ammattikorkeakoulu, Servica	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Hanna Eskelinen, Minna Taipale			
Title of Thesis The best policies in school lunches in Finland			
Date	21.9.2015	Pages/Appendices	61 / 4
Supervisor(s) Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>One of the main goals of the thesis is to give tools to city of Kuopio and its food provider Servica to improve school lunches in different ways. In the beginning of the thesis process, the current state of school lunches in the city of Kuopio and Servica was analysed. In this thesis there are different projects gathered together that have been made to improve lunches all around Finland. In the end there is a presentation documenting a press meeting to the city of Kuopio and food provider Servica in the spring 2015. In the press meeting ideas were given on how to improve school lunches from students' point of view. The client of the thesis is Savonia University of Applied Sciences.</p> <p>In Finland there's a law that says schools must provide free school lunches and it is part of the curriculum. Finnish school lunches have developed over the decades. It's part of the students well being and growth, it maintains healthiness, eating habits and Finnish food culture. Finnish school lunches are first class and well known all around the world. There are very strict criteria given in law considering menu planning and school lunches in general.</p> <p>The food served in schools is based on school lunch nutrition recommendations and governmental nutrition advisory board recommendations that have been given since 2008. School lunches should provide a student one third of the daily need of energy, it should be tasty and healthy and follow nutritional criteria. School meals should be served regularly once a day. When needed, students should have an opportunity to get a snack in the afternoon as well. The dining environment should be cozy and suitable for students.</p> <p>Among the other Nordic countries Sweden is the only one which also provides free school lunches. They also have a school lunch board whereby students can affect their school lunches. In Iceland they have a law which says that schools needs to provide healthy food for students. In Denmark and Norway only a few schools serve warm school lunches. Usually there is only bread and fruits offered to students. In the United States school meals are often pre-packed and unhealthy. In the United Kingdom they are currently working to make lunches healthier than they are. Since 2014 England has been experimenting by giving free school meals to 4-7 year olds. In Scotland they serve school lunches, but not for free.</p> <p>With menu planning they can choose what kind of ingredients they use, how they store them and it has also a huge affect on the contents of menu. The diet has to be versatile, enjoyable, balanced and colorful. There should also be a variety of different options. Different textures and shapes and the placing of fruits and vegetables makes the meal look even more appealing.</p> <p>These projects show in general that when students are a part of the menu planning process it has positive effects among the population. Students can be part of menu and space planning or observe the waste of food. The positive image –projects around school meals and branding the school lunch again as a good thing and using domestic and organic products have gained more appreciation towards school meals. By obtaining a school meal diploma schools can prove they are following all the criteria in areas of nutrition, education and ecology.</p>			
Keywords Kuopio, Savonia University of Applied Sciences, Servica, school lunch diploma, school lunches			

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN	6
3	KOULURUOKA SUOMESSA	11
3.1	Nykypäivänä.....	11
3.2	Ennen.....	12
4	HYVÄN KOULURUOKAILUN KRITTEERIT.....	15
4.1	Koulu­ruokasuositus	15
4.1.1	Ruokailun järjestäminen	15
4.1.2	Aterioiden ravintosisältö ja allergioiden huomioiminen.....	16
4.1.3	Koulu­ruoan terveellisyyskriteerit	17
4.2	Ruokailutila.....	19
4.3	Ruokalistasuunnittelu.....	20
4.4	Koulu­ruokadiplomi.....	22
5	KOULURUOKAILU MAAILMALLA.....	27
5.1	Koulu­ruokailu muissa Pohjoismaissa	27
5.2	Koulu­ruokailu muualla maailmassa	29
6	HYVIÄ KOULURUOKAKÄYTÄNTEITÄ JA -PROJEKTEJA SUOMESSA.....	30
6.1	Osallistaminen koulu­ruokasuunnitteluun ja toimintaan.....	30
6.2	Tapahtumat ja uudelleenbrändäys.....	32
6.3	Lähiruoan käyttö ja raaka-ainevalinnat.....	35
6.4	Erikoisruokavalioiden rajoittaminen	37
6.5	Ylijäämäruoan edelleen jakaminen	37
6.6	Koulu­ruokadiplomi.....	38
7	KEHITTÄMISEHDOTUKSIA KOULURUOKAILUUN KUOPION KAUPUNGILLE.....	39
8	POHDINTA	42

LIITE 1: HAASTATTELULOMAKE

LIITE 2: ESITYS LEHDISTÖTILAISUUDESSA

LIITE 3: LEHTIARTIKKELI KOULURUOAN KEHITTÄMISESTÄ, YLE UUTISET

LIITE 4: LEHTIARTIKKELI KOULURUOAN KEHITTÄMISESTÄ, SAVON SANOMAT

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa suomalaisen kouluruokailun hyviä käytänteitä ja mitä niiden saavuttamiseksi on tehty eri kouluissa ympäri Suomen. Olemme opinnäytetyössämme myös tarkastelleet eri maiden hyviä ja huonoja käytänteitä kouluruokailussa. Työstämme käy ilmi suomalaisen kouluruokailun historia, mitä se oli ennen ja mitä se on nyt. Olemme käyneet läpi Suomen ja muiden Pohjoismaiden kouluruokailun kriteerejä. Niillä olemme pohjustaneet ruokalistojen laatimista eri ikäryhmille. Tarkastelimme myös ruokailutilojen suunnitteluun liittyviä vaatimuksia. Lopuksi kokosimme yhteen erilaisia toteutettuja projekteja kouluruokailun ja ruokailutilojen kehittämiseksi. Työmme tavoitteena on saada Kuopion kaupungin koulut innostumaan kouluruokailun kehittämisestä eri projektien avulla. Tuomme myös esille kouluruokadiplomin, minkä avulla koulut voivat helposti kertoa noudattavansa hyvän kouluruokailun kriteerejä.

Opinnäytetyömme toteutusmuotona on toiminnallinen opinnäytetyö. Pehdyimme suomalaisen kouluruokailun historiaan sekä nykytilanteeseen. Tutustuimme myös siihen, millainen kouluruokailu on muualla Pohjoismaissa sekä maailmalla. Keräsimme yhteen erilaisia Suomessa jo toteutettuja kouluruokaprojekteja. Niiden pohjalta kasasimme ehdotuksia, joita myös Kuopiossa voidaan toteuttaa. Keväällä 2015 osallistuimme lehdistötilaisuuteen, jossa toimme ilmi omia ehdotuksiamme Kuopion kaupungille ja Servicalle kouluruokailun parantamiseksi. Selvittääksemme Kuopion kouluruokailun nykytilannetta teimme muutamia sähköpostihaastatteluja ruokapalveluissa työskenteleville henkilöille ja kirjasimme saamamme vastaukset osaksi opinnäytetyötämme.

“Rohkea rokan syö, ja uhkarohkea kouluruuan”

~Vanha viidakon sanonta

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN

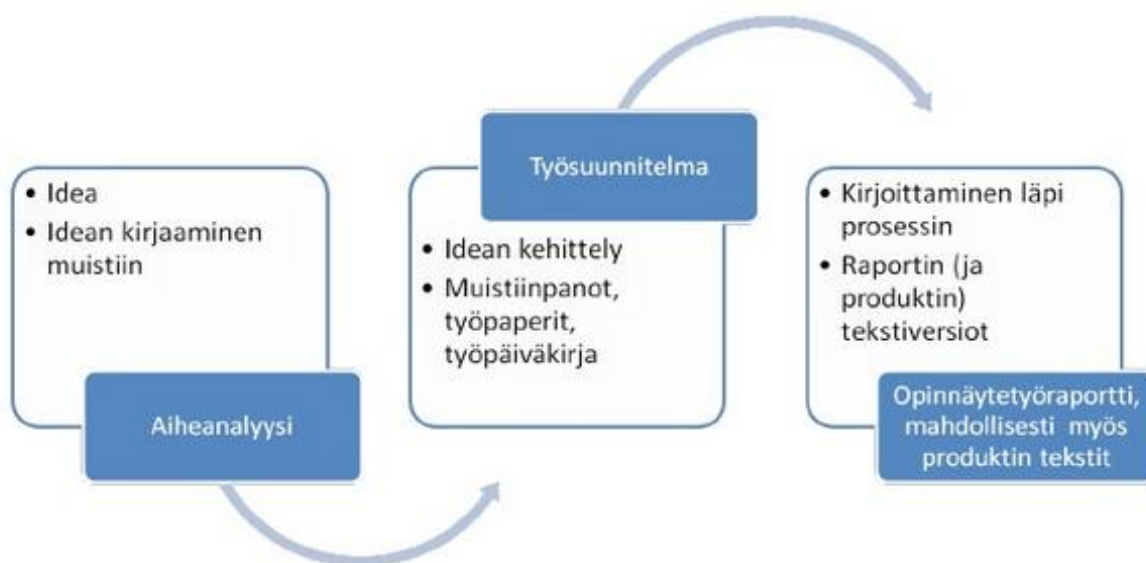
Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista ja opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön voi tehdä projektina, mutta siihen kuulu raportti ja produkti eli toiminnallinen osuus. Kohderyhmästä riippuen toteutustapa voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, cd, video, verkkojulkaisu, tapahtuma tai portfolio työnäytteineen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–56.)

Opinnäytetyön alkuvaiheessa on tärkeää määritellä aiheanalyysi ja työsuunnitelma, alustava sisällysluettelo sekä alustava lähdeluettelo. Tässä tapauksessa opinnäytetyö on raportti, jonka sisältöön toiminnallinen osuus on sisällytetty. Opinnäytetyössä on kaksi osaa: toiminnallinen osuus eli produkti, tässä tapauksessa kohta 7: Hyviä kouluruokakäytänteitä ja -projekteja Suomessa ja keväällä 2015 pidetty lehdistötilaisuus sekä toisena osana prosessin dokumentointi ja arviointi. (Vilkkä ym. 2003, 51–56.) Lisäksi lehdistötilaisuuden pohjalta on kirjoitettu kaksi lehtiartikkelia, joissa meitä haastateltiin asiantuntijoina. Lehtiartikkelit ovat liitteinä (liitteet 3 ja 4).

Aiheen valinta ja rajaaminen

Aiheanalyysi on opinnäytetyön alkuvaiheessa kirjoitettava analyysi työn aihekuvauksesta, ongelman ratkaisemisesta ja aihealueen rajaamisesta. Aiheanalyysi määrittelee myös toteustapoja, mitä tutkimuksia mahdollisesti käytetään, miksi olet kiinnostunut juuri tästä aiheesta ja miten se liittyy koulutusalaasi. (Vilka ym. 2003, 23.) Helmikuussa 2015 saimme opinnäytetyömme aiheen opettajaltamme Mari Vartiainen ja koulutusvastuujohtajalta Kaija Sääseltä. Mietimme aiheemme rajaamista aiheanalyysiä tehdessämme. Pitäydymme suomalaisissa kouluruokaprojekteissa sekä suomalaisen kouluruokailun kehittämisessä. Helmi- ja maaliskuun aikana esitelimme työmme aihekuvauksen ja työsuunnitelman.

TEKEMISEN JA KIRJOITTAMISEN JATKUVA VUOROVAIKUTUS



Kuva 1 Opinnäytetyön prosessinkulku

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi ”Kouluruokailun parhaat käytänteet Suomessa ja muissa Pohjoismaissa”, sillä se liittyy hyvin läheisesti hotelli- ja ravintolaan. Aiheen tutkiminen kehittäisi samalla myös omaa ammattiosaamistamme. Myöhemmin aihe vaihtui ”Kouluruokailun parhaat käytänteet Suomessa ja maailmalla”, sillä halusimme selvittää myös muun maailman kouluruokailukäytänteitä. Lopullinen nimi ”Kouluruokailun parhaat käytänteet Suomessa”, muokkautui opinnäytetyön loppuvaiheilla, sillä maailman käytänteitä ei meillä hirveän laajasti ollut käsittelyssä.

Opinnäytetyötä tehdessämme halusimme hyödyntää tiedonhaussa mahdollisimman laajasti jo olemassa olevaa materiaalia kouluruokailusta. Tavoitteenamme oli myös tuottaa uutta materiaalia kouluruokailun hyvistä käytänteistä Kuopion kaupungille ja sen Servicalle käytettäväksi. Suurin osa käytettävissä olevasta materiaalista oli sähköisessä muodossa, lisäksi teimme haastatteluita kouluruokailun parissa työskenteleville henkilöille. Haastatteluissa käyttämämme pohja löytyy liitteestä 1. Mahdollinen uhka opinnäytetyöllemme oli se, ettemme löytäisi tarpeeksi taustamateriaalia tai emme tavoittaisi sopivia haastateltavia.

Työsuunnitelman esittely

Työsuunnitelma vastaa peruskysymyksiin miksi tehdään, miten tehdään ja mitä tehdään. Työsuunnitelman tarkoitus on selkeyttää työn tekijälle, mitä ollaan tekemässä. Se on myös lupaus siitä, mitä aiotaan tehdä. Se osoittaa, että tekijä pystyy loogiseen ajatteluun idean ja tavoitteiden asettelussa. Työsuunnitelma sisältää työnimen, työn taustan kuvauksen, opinnäytetyön tavoitteet ja merkityksellisyyden, aiheen tarkan rajauksen aihekuvauksen pohjalta sekä tietoperustan ja viitekehyyksen valinnan ja perustelut, eli toisinsanoen alustavat lähteet. Työsuunnitelma sisältää myös toteuttamistavat, alustavan sisällysluettelon, aikataulun ja arvion mahdollisista kustannuksista. (Vilka ym. 2003, 26–35.)

Opinnäytetyömme taustalla on Savonia-ammattikorkeakoulun koulutusvastuujohtaja Kaija Sääsken meille antama aihe, jossa tehtävänäimme oli kartoittaa suomalaisia ja pohjoismaalaisia kouluruokaprojekteja ja kerätä niiden parhaat käytänteet yhdeksi kirjalliseksi koonniksi. Tämän kaltaista laajempaa kouluruokailuun liittyvää analysointia ei ole aiemmin tehty, joten tekemämme opinnäytetyö on ainutlaatui-

nen. Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme oli Savonia-ammattikorkeakoulu ja muita hyödynsääjiä ovat Kuopiossa toimiva Servica sekä Kuopion kaupunki, jolle myös esittelimme koonnin. Servica on Kuopiossa toimiva ruokapalvelutuottaja, joka vastaa koko kaupungin ruokapalveluhuollosta laitoksissa.

Työsuunnitelman esittelimme aikatauluineen maaliskuun 2015 alussa. Tavoitteenamme oli kerätä tietoperusta ja aloittaa työn kirjoittaminen heti kuin mahdollista. Työn tavoitteena on kasata parhaat kouluruokakäytänteet yksiin kansiin. Työmenetelminä olivat pääasiassa kirjallisiin aineistoihin tutustuminen sekä erilaiset asiantuntijahaastattelut. Konkreettisenä tuotoksena on yksi kirjallinen raportti sekä keväällä 2015 kasattava lyhyt kirjallinen koonti parhaista kouluruokakäytännöistä. Se liitetään myöhemmin osaksi opinnäytetyötä. Lisäksi tavoitteenamme oli, että Kuopion kaupunki, eli käytännössä Servica, ottaisi käyttöön edes joitain löytämistämme hyvistä käytännöistä.

Alkuperäisen työsuunnitelmamme mukaan tavoitteena oli toteuttaa työn tietoperustan kasaaminen kevään 2015 aikana ja esitellä parhaat käytännöt kouluruokailussa ja sen toteuttamisessa Kuopion kaupungille sekä Servican yhteyshenkilöille toukuussa 2015. Alkuperäisen työsuunnitelman mukaan lopullisen raportin kasaaminen oli alkusyksyn 2015 aikana, ja sen tulee olla valmiina lokakuun loppuun mennessä. Teimme työtä yhdessä, jolloin pystyimme keskustelemaan työstä ja hyödyntää toistemme osaamista. Työtä tehdessämme aikataulu muuttui hieman ja saimme opinnäytetyömme esiteltäväksi jo syyskuussa 2015.

Tietoperustan ja teoreettisen viitekehyksen valinta

Valintoihin ja niiden perusteluun tulee toiminnallisessa opinnäytetyössä käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa. Teoria sekä käytetyt käsitteet sekä tietoperusta toimivat opinnäytetyön sisällöllisten valintojen pohjana. Tekijän tulee pohjata alan teorioiden sekä niihin pohjautuvien käsitteiden avulla kriittisesti tekemiänsä ratkaisuja sekä kehittämään niiden avulla oman alan kulttuuria. (Vilka ym. 2003, 41–44.)

Toteutimme työn tietoperustan kasaamisen kevään 2015 aikana ja esittelimme parhaat käytännöt kouluruokailussa ja sen toteuttamisessa Kuopion kaupungille

sekä Servican yhteyshenkilöille lehdistötilaisuudessa toukokuussa 2015. Lehdistötilaisuuteen laadittiin esitys (ks. liite 2). Tarkoituksenamme oli tutkia, miten kouluruokailu on kehittynyt vuosikymmenien aikana nykyiseen muotoonsa. Tutkimme myös kouluruokailua muissa Pohjoismaissa sekä Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa ja Venäjällä. Teoriatiedon pohjalta siirryimme tarkastelemaan erilaisia jo toteutettuja kouluruokailuun liittyviä projekteja, joita peilasimme meillä jo olemassa olevaan teoriatietoon. Kasasimme lopullisen opinnäytetyöraportin alkusyksyn 2015 aikana.

Opinnäytetyön edetessä asetimme kriteerit kouluruokailun hyvälle käytänteille ja valitsimme niiden mukaan käytettävän aineiston. Aineistoon suhtauduimme kriittisesti pohtimalla sen todenmukaisuutta sekä vertailemalla käyttämiämme eri lähteitä toisiinsa. Hyödynsimme myös aiempaa osaamistamme sekä tietämystämme kouluruoasta, lisäksi perehdyimme hieman Savonia-ammattikorkeakoulussa toteutettuihin kouluruokaa käsitteleviin projekteihin.

Valmis työ ja sen esittely

Kasasimme yhteen erilaisia Suomessa toteutettuja kouluruokailun edistämiseksi tehtyjä projekteja. Valitsimme esimerkeiksi projekteja, jotka on koettu positiivisina ja ne ovat myös edistäneet kouluruokailun imagoa toteutuskunnissa. Lisäksi annoimme Kuopion kaupungille kehitys- ja parantamishdotuksia kouluruokailuun. Kaikkia muualla Suomessa toteutetuista projekteista ei ole mahdollista toteuttaa Kuopion kokoisessa kaupungissa, siksi niistä on tehty muokattu ehdotus Kuopion kaupungille. Pohdimme myös omaa onnistumistamme ja asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

Valmiin työn tallensimme Theseus-tietokantaan, jossa se on kaikkien halukkaiden saatavilla. Työ myös lähetettiin Servicalle, jotta se on heti heidän käytettävissään.

3 KOULURUOKA SUOMESSA

3.1 Nykypäivänä

Perusopetuslaki (628/1998)

Laissa säädetään kouluruokailusta:

Pykälään 31 on kirjattu säädös tarjota oppilaille jokaisena työpäivänä täysipainoinen, maksuton ateria (Perusopetuslaki 2008, § 31).

Pykälään 3 on kirjattu säädös opetuksen järjestämisestä oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Opetuksessa tulee olla yhteistyössä kotien kanssa. Siihen käytettävän ajan tulee olla jaettu tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi. (Perusopetuslaki 2008, § 3.)

Pykälään 48 d on kirjattu säädös tarjota aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapselle välipala (Perusopetuslaki 2008, § 48).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Valtakunnallisissa opetussuunnitelman perusteissa määrätään, että kouluruokailu tulee kuvata myös koulun opetussuunnitelmassa (Opetushallitus, kouluruokailu 2015).

Suomessa on tarjottu maksuton ateria kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948 lähtien. Nykyisin noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa nauttii päivittäin maksuttoman kouluruoan. Ruokailu on olennainen osa lapsen hyvinvointia ja kasvua. Kouluruokailussa lapsille ja nuorille opetetaan terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. (Opetushallitus, kouluruokailu 2015.)

Kouluruokailu on osa koulujen opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelmissa kuvataan yleensä lyhyesti, tarkoituksenmukaisesti ja käytännönläheisesti kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet sekä huomioon otettavat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. Opetussuunnitelmissa viitataan yleensä tasapainoiseen ja monipuoliseen koululounaaseen. Erityis- sekä teemaruokavalioihin sitoudutaan kouluruokailua järjestettäessä ja niiden periaatteita tarkennetaan.

Ruokailuympäristöä kuvataan esimerkiksi viihtyisäksi ja toimivaksi, mikä mahdollistaa osaltaan kiireettömän ja rauhallisen ruokailutauon. (Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa 2014.)

Koulujen ruokailusta on jo vuosien ajan haettu enemmän tehokkuutta yhdistämällä koulujen keittiöitä suuremmiksi keskuskeittiöiksi. Vaikuttaa siltä, että sama suuntaus jatkuu edelleen. Tehokkuutta haetaan myös määrärahoista ja hankintojen kilpailuttamisesta. Koululaisten ruokailuun on synnyttävä ravitsemusmääräykset täyttäviä annoksia alle eurolla annosta kohti. Kotona tapahtuvaan ruokailuun verrattuna tämä summa on huomattavan pieni. Eniten hinta on noussut maito- ja viljatuotteissa sekä lihassa. Käytännössä se tarkoittaa koululaisten lautasella kautta maan sitä, että nauta on vaihtunut possuksi tai broileriksi, pehmeä leipä usein näkkäriksi, salaattit raasteiksi ja lohi tonnikalaksi tai seiksi. Maito on saanut rinnalleen vettä ja mehua. (Päivinen 2014.)

3.2 Ennen

Suomalaisella kouluruokailulla on pitkät perinteet. Jo vuonna 1943 säädettiin laki kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta ja siihen sallittiin viiden vuoden siirtymäaika. Vuotta 1948 pidetään koululaisille suunnatun maksuttoman kouluruokailun alkamisvuotena. (Kouluruokailun historiaa 2014.)

Vuonna 1943 ensimmäisenä maana maailmassa Suomessa säädettiin lailla kouluruoan tarjoamisesta oppilaille maksutta. Oppilaat veloitettiin koulun työajan ulkopuolella tekemään kohtuulliseksi katsottava määrä työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulukeittolaa varten. Kansakoulun opettaja veloitettiin ohjaamaan tätä toimintaa. Uuden lain mukaan viidessä vuodessa oli päästävä siihen, että kaikki kansakoululaiset saavat maksuttoman aterian jokaisena koulupäivänä. Maksuton kouluruokailumahdollisuus oli järjestetty kaikille peruskouluikäisille, kun vuonna 1977 kaikissa Suomen kunnissa oli siirrytty peruskouluun. (Kouluruokailun historiaa 2014.)

Vaikka laki kouluruokailusta säädettiin vasta 1940-luvulla, on eri muodoissaan ruokaa kerätty ja tarjottu kouluissa aina keskiajan lopulta alkaen.

1600-luku: Kouluruokailun ensimmäisenä ilmentymänä voidaan pitää 1600-luvun koulupoikien eli teinien keräämiä avustuksia koulujen ylläpitämiseksi. Useimmiten kylissä kierteleville teineille annettiin taloista ruoka-aineita ja erilaisia hyödykkeitä.

1800-luku: Ensimmäisten kansakoulujen perustamisen myötä jouduttiin perustamaan myös oppilasasuntoloita. Asuntoloissa tarjottiin joka päivä lämmintä keittoruokaa. Aivan vuosisadan lopulla perustettu yhdistys edisti koulunkäyntiä mm. ruoka- ja vaateavustuksin.

1900-luvun alku: Vuonna 1908 annettiin ensimmäisen kerran valtiolta varoja kouluruokailun järjestämistä varten. Valtio myönsi vuonna 1913 kouluruokailuun 150 000 markkaa. Seuraavan kerran valtion myöntämiä varoja saatiin neljä vuotta myöhemmin. Tuolloin kouluissa aterioi 17 000 lasta päivittäin.

1948 Suomessa, ensimmäisenä maana maailmassa, säädettiin lailla kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta. Oppilaat veloitettiin koulun työajan ulkopuolella tekemään kohtuulliseksi katsottava määrä työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi keittolaa varten.

1957 Kansakoululaki määräsi kaikille koululaisille riittävän aterian jokaisena päivänä.

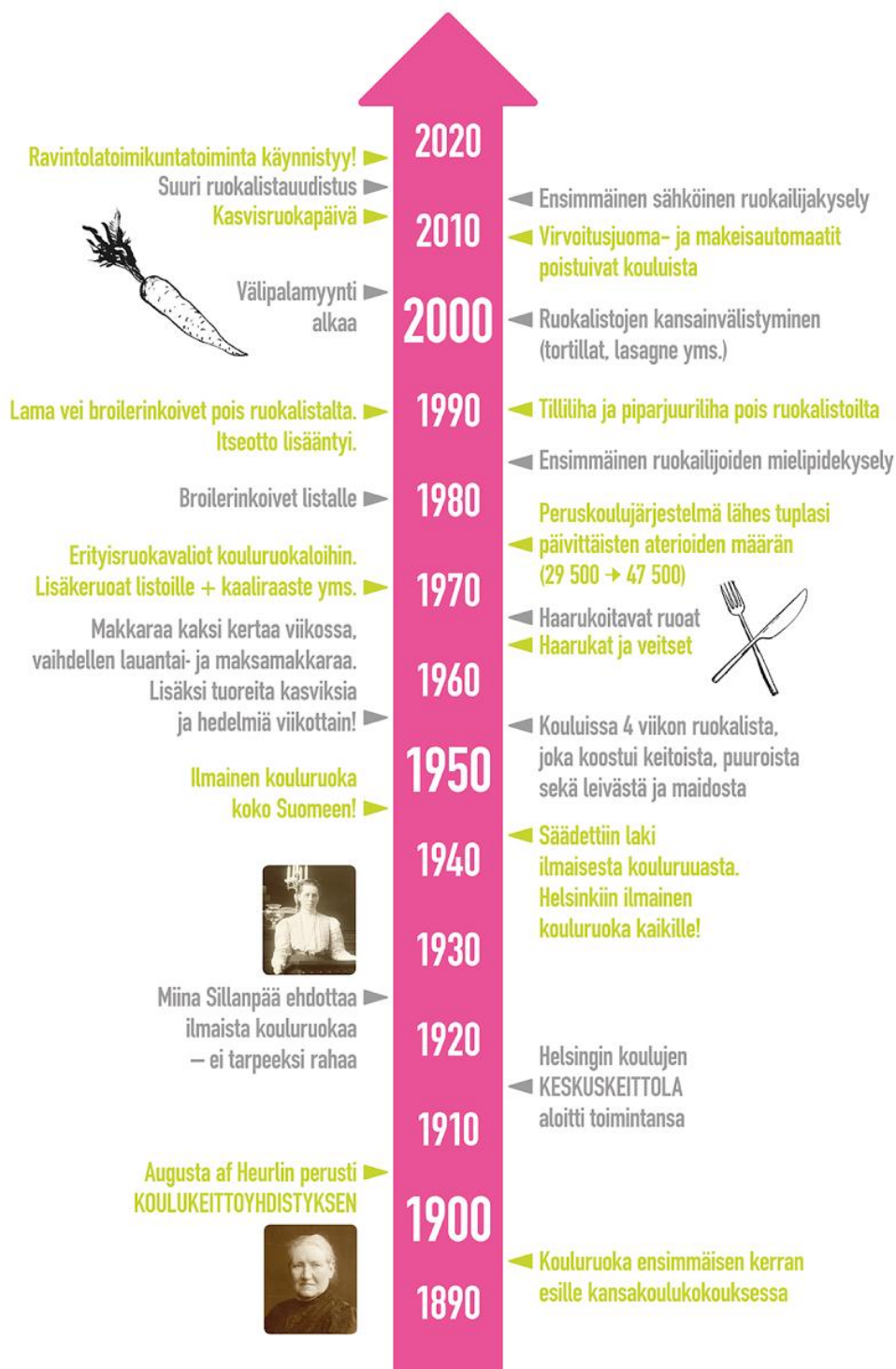
1967 Annettu asetus sääti, että ateria on riittävä, jos se tyydyttää keskimäärin kolmanneksen lapsen päivittäisestä ravinnonsaannista.

1977 Säästö päätöksen mukaan välipalaa ei enää voitu tarjota kaikille, vaan ainoastaan erikoisruokavaloisille ja pitkämatkalaisille.

1984 Peruskouluasetuksessa määrättiin, että kouluateria on annettava mahdollisuuksien mukaan yleisenä ateria-aikana ja ruokailutauon on oltava vähintään 30 minuuttia.

(Kouluruoan vuosikymmenet 2013.)

Helsingin KOULURUUAN AIKAJANA



Kuva 2 Kouluruokailun historian aikajana Helsingissä

4 HYVÄN KOULURUOKAILUN KRITTEERIT

4.1 Kouluruokasuositus

Kouluruokailun järjestäminen oppilaille on lakisääteinen, sen tarkoituksena on taata maksuton ruokailu oppilaille aina esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun saakka. Ruokalistojen suunnittelua ohjaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuositukset. Suomessa ilmainen kouluruoka on tarjottu jo vuodesta 1948 lähtien. Nykyiset kouluruokasuositukset hyväksyttiin vuonna 2007. (Kouluruokasuositus 2008.)

4.1.1 Ruokailun järjestäminen

Ruokailu tulee järjestää säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin ja suomalaiseen ateriakulttuuriin sopivaksi, sopiva aika lounaan syömiseen on kello 11 ja 12 välillä. Ruokailuun suositellaan käytettäväksi vähintään puoli tuntia, lisäksi sen jälkeen oppilailla on hyvä olla noin vartin mittainen ulkoilu- ja liikuntahetki ennen opituntien alkamista. Riittävän pitkä ruokatauko opettaa rauhalliseen ruokailuun. Aikuisen läsnäolo kouluruokailussa on erityisen tärkeää alaluokilla oikeanlaisia ruokailutapoja opeteltaessa. (Kouluruokasuositus 2008.)

Aterian tulee olla maukas, syömään houkuttelevan näköinen sekä tarjottaessa oikean lämpöinen. Sen tulee sisältää runsaskuituista pastaa, riisiä tai perunaa, kasviksia sekä lihaa, kanaa tai kalaa. Käytettyjen maitotaloustuotteiden tulee olla vähärasvaisia ja suolan käyttöä ruoanvalmistuksessa tulee rajoittaa. Ruokailuympäristön tulee olla rauhallinen ja siisti sekä viihtyisä. Nämä tekijät edistävät ruokailun viihtyvyyttä sekä kannustavat oppilaita oikeaan ateriarytmiin sekä opettaa heitä ymmärtämään ruokailun sekä yhdessäolon merkityksen oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. (Kouluruokasuositus 2008.)

Oppilaille tulee järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan aina, kun koulupäivä jatkuu yli 3 tuntia lounaan jälkeen. Kouluruokasuositusten mukaan laaditaan monipuolinen ja vaihteleva välipalalista. Listassa tulee huomioida, että se yhdessä lounaslistan kanssa muodostaisi toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Välipalavaihtoehtoja voivat muun muassa olla erilaiset marjat, hedelmät sekä kasvikset ja kuitupitoiset viljavalmisteet. Erilaiset sokeripitoiset juomat tai energia- tai

urheilujuomat, makeiset tai muut paljon rasvaa, sokeria tai suolaa sisältävät tuotteet eivät kuulu koulun välipalaruokailuun. (Kouluruokasuositus 2008.)

4.1.2 Aterioiden ravintosisältö ja allergioiden huomioiminen

Koulussa syötävän aterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäin tarvitsemasta energiamäärästä. Eri-ikäisten ja kokoisten oppilaiden energiantarve vaihtelee suuresti, tämä tulee huomioida ruoan annostelussa. Kouluruokasuunnittelun lähtökohdiana on, että ateriakokonaisuudessa ravintoaineiden osuudet ovat keskenään tasapainossa. Lisäksi rasvan tulee olla hyvälaatuista. Käytettävien raaka-aineiden tulee olla terveellisiä ja hyvinvointia edistäviä. (Kouluruokasuositus 2008.)

Kouluruoan tulee sisältää:

- ✓ monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- ✓ runsaskuituista leipää
- ✓ pehmeää kasvirasvavevitettä, kasviöljypohjaista salaattikastiketta
- ✓ perunaa tai riisiä tai pastaa (mielellään täysjyvää)
- ✓ vähärasvaista lihaa tai leikkelettä
- ✓ kalaa (mielellään 2 kertaa viikossa)
- ✓ rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita
- ✓ vettä janojuomaksi

(Kouluruokasuositus 2008.)

Kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan lisäksi kasvislisäkkeen, ruokajuomana maitoa tai piimää, leivän sekä levitteen. Puuro- tai keittoateriaa täydennetään leikkeleillä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. Tarjoilulinjastolla salaattit ja kasvislisäkkeet ovat aina ensimmäisinä. (Kouluruokasuositus 2008.)

Tarjolla olisi hyvä olla aina kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen voi olla kasvisruokailijoille suunnattu. Kasvisruoassa liha, kana, kala tai muna tulee korvata palkokasveilla tai niistä valmistetuilla tuotteilla. Myös erilaisista terveydellisistä syistä huomiota vaativat ruokavaliot kuten laktoositon tai gluteeniton ruoka tulee huomioida, aivan kuten erilaiset uskonnollisista ja eettisistä syistä toteutettavat erityisruokavaliot. (Kouluruokasuositus 2008.)

Ateria kootaan lautasmallin mukaan. Malliesimerkin on oltava aina esillä ennen linjastoa, jolloin oppilas näkee sen ennen oman ateriansa annostelua. Aterialla puolet lautasesta tulee täyttää kasviksilla, neljännes perunalla, pastalla tai riisillä sekä toinen neljännes lihalla, kalalla, munilla tai pavuilla. Lisäksi aterialla tulisi nauttia 1-2 leipäviipaleita sekä kasvisrasvaveitettä ja ruokajuomana maitoa tai piimää sekä mahdollinen jälkiruoka, joka voidaan syödä myös välipalana. (Kouluruokasuositus 2008.)

4.1.3 Kouluruoan terveellisyyskriteerit

Kouluruoan terveellisyttä arvioidaan neljän eri kriteerin avulla. Ne ovat peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. Tarjottava ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista, kun kaikki kriteerit toteutuvat keittiössä hyvin. Kriteereillä ei arvioida suoraan ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niiden avulla arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus syödä ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. (Kouluruokasuositus 2008.)

Peruskriteeri:

- ✓ aterian yhteydessä tarjolla ruisleipää, näkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää
- ✓ margariinia tai muuta kasvisrasvaveitettä
- ✓ rasvatonta maitoa
- ✓ tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
- ✓ kasvisöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

(Kouluruokasuositus 2008.)

Rasvakriteeri:

- ✓ kalaruokia vähintään kerran viikossa
- ✓ makkararuokia harvemmin kuin kerran viikossa
- ✓ rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa
- ✓ runsasrasvaista kermaa tai kermavalmistetta ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
- ✓ runsasrasvaista juustoa harvemmin kuin kerran viikossa
- ✓ runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
- ✓ voita tai voi-kasvisöljyvalmistetta ei käytetä ruoanlaitossa
- ✓ jauheliha ja liha vähärasvaisia

(Kouluruokasuositus 2008.)

Suolakriteeri:

- ✓ suolaa ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan
- ✓ perunoiden ja kasvien kypsentämisessä ei suolaa
- ✓ riisin ja makaronin kypsentämisessä ei suolaa ollenkaan, tai hyvin vähän
- ✓ runsassuolaisia valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
- ✓ vähäsuolaista leipää vähintään 2-3 kertaa viikossa

(Kouluruokasuositus 2008.)

Tiedotuskriteeri:

- ✓ terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan malliaterian avulla vähintään kerran viikossa (Kouluruokasuositus 2008.)

4.2 Ruokailutila

Kouluruokailutiloista ei ole olemassa lakisääteistä määräyksiä, suosituksia tai ohjeita. Ruokailua varten on kuitenkin tarjottava riittävän suuret ja viihtyisät tilat ruokailuun. Kyseisen tilan on myös oltava tarkoituksenmukainen ruokailuun, lisäksi tilan akustiikkaan on kiinnitettävä huomiota jo sen suunnittelu- ja rakennusvaiheessa. Myös koulun henkilökunnan on kiinnitettävä huomiota ruokailutilan viihtyvyyteen ja toimivuuteen jatkuvasti. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 83.)

Ruokailutilan mitoitukseen vaikuttaa sitä samanaikaisesti käyttävien ruokailijoiden määrä. Alakouluikäisille voidaan järjestää erillinen ruokasali, kun sitä käyttää vähintään 120 oppilasta. Pienemmällä oppilasmäärällä ruokailu voidaan järjestää luokkatiloissa. Tällöin kalustuksessa tulee huomioida tilojen käyttö myös ruokailutarkoituksessa. Ruokailutilan pinta-alan tarve lasketaan kertomalla oppilaiden lukumäärä 0,5:llä, kun oppilaat ruokailevat kahdessa vuorossa ja heitä on 120–175 ruokailijaa. Yli 175 ruokailijan kouluissa ruokailutilan pinta-ala lasketaan kertomalla oppilasmäärä 0,3:lla, tällöin ruokailu järjestetään porrastetusti kolmessa erässä. Vuosiluokkien 1-9 tai 7-9 kouluissa ruokailutilojen tulee olla vähintään 45 m². (Lintukangas ym. 2007, 83.)

Ruoan tarjoilulinjasto tai vastaavasti itsepalvelutiski sekä astiapalautus vaativat kaikki omat tilansa. Käsienpesualtaat sekä saippua-annostelijat ja käsipyyhelineet tulee sijoittaa ruokailutilan yhteyteen. Ruokailutilan monikäyttöisyys lisääntyy, kun tila voidaan jakaa useampaan osaan ja sitä voidaan muunnella. Ruokailutilojen tulisi tukea sekä yhteisöllisyyttä että yksilöllisyyttä. Esimerkiksi suuriin ruokasaleihin voidaan järjestää myös pienempiä alueita, joissa voi ruokailla myös pienellä porukalla. Yksityisemmässä ruokailutilassa ruokailijat saavat myös mahdollisuuden hengähtää hetkeksi ja samalla myös pohtia oppitunneilla läpi käytyjä asioita. (Lintukangas ym. 2007, 83.)

Ruokailutilaa suunniteltaessa tulee huomioida rakennussäännösten ja työturvallisuuden lisäksi myös käyttäjäryhmää. Tärkeitä huomioitavia asioita ovat esimerkiksi keittiöhenkilöstö sekä heidän asettamansa toiveet sekä vaatimustaso sekä myös ruokailutiloja pääsääntöisesti käyttävät oppilaat sekä heidän ominaisuutensa kuten

pituutensa. Samalla myös ympäristön kokonaisvaltaisen viihtyvyyden tulee säilyä. (Lintukangas ym. 2007, 87–88.)

4.3 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalistan suunnittelu on tärkeä osa julkista ruokapalvelua. Ruokalista määrittelee keittiön muiden osa-alueiden hyväksikäyttöä sekä henkilökunnan, koneiden ja muiden resurssien tarvetta keittiötiloissa. Ruokalista on myös ohjenuorana tehtäviin elintarvikehankintoihin sekä varastointiin. Se toimii myös valvonnan ja seurannan välineenä, kun arvioidaan aterioiden hintaa ja ravintoainesisältöä. Huolella suunniteltu ruokalista motivoi keittiöhenkilökuntaa työssään sekä edistää asiakaskunnan eli oppilaiden tyytyväisyyttä. Ruokalistasuunnittelun perustavoitteena on tarjota ravitsemuksellisesti täysipainoista, ruokahalua herättävää ja herkullista ruokaa niille ihmisille, jotka sitä syövät. Käytössä oleva budjetti asettaa omat rajoituksensa ruokalistan suunnittelulle. (Suominen 2002, 5-6.)

Suosittelava ruokavalio on monipuolinen, nautittava, tasapainoinen ja värikäs. Ruokaa syödään kohtuullisesti, siten että energiansaanti ja kulutus vastaavat toisiaan. Suunnittelussa tulee huomioida asiakkaiden mieltymykset sekä ruokailutottumukset. (Suominen 2002, 5-19.)

Ruokien rakenne ja muoto tulee huomioida jo ruokalistasuunnittelua tehdessä. Eri-laisten kuten pehmeiden ja kovien rakenteiden yhdisteleminen tekee ruokannoksesta mielenkiintoisemman. Myös vihanneksia voi muotoilla ja paloitella eri muotoihin. Lisäksi ruoan väreillä voidaan viestiä erilaisista ravitsemuksellisesti tärkeistä tekijöistä. Monet värikkäät kasvikset, kuten porkkana, tomaatti ja salaatti, sisältävät tärkeitä ravintoaineita. Samalla aterialla ei tule kuitenkaan käyttää liian montaa väriä. (Suominen 2002, 5-19.)

Kuopion kaupungin koulutus- ja rekrytointipäällikkö Tarja Savolainen (2015-05-02) kertoo, että Kuopiossa kaikki ruokalistojen suunnitteluun liittyvä on ulkoistettu Servicalle. Kuopion Servican ruokapalvelusuunnittelija Merja Koistinen (2015-05-06) kertoo, että Kuopiossa ei ainakaan heidän tietämyksensä mukaan ole menossa sen suurempia kouluruokaprojekteja.

Koistisen (2015-05-06) mukaan ruokalistojen suunnittelussa mukana ovat ruokapalvelusuunnittelijat, tuotekehittäjät sekä lasten ravitsemis- ja ruokakasvatustyöryhmä. Ruokalistat Servicalla laaditaan suomalaisiin ravitsemissuosituksiin, kouluruokasuositukseen ja Pohjoismaisiin ravitsemissuosituksiin perustuen. Heillä on tilaajan eli kasvun ja oppimisen palvelualueen kanssa palvelusopimus, jonka puitteissa ruokalistat suunnitellaan. Hänen mukaansa tilaajan kanssa on sovittu selkeät linjat asiakaslähtöisistä tavoitteista, tuote- ja palveluvalikoimasta sekä toimintatavoista. Lisäksi Servica kerää säännöllisesti asiakaspalautteita ja niiden pohjalta tehdään muutoksia ruokalistoihin. Listoilla otetaan huomioon kausivaihtelut sekä juhlapyhät. Servicalla on käytössään Aromi-ohjelma, johon listat laaditaan. Lisäksi opettajat ja oppilaat pääsevät myös vaikuttamaan listan sisältöön esimerkiksi asiakaspalautteilla. Koistinen kertoo, että jotkin koulut ovat itse aktiivisia vaikuttamaan listojen sisältöön. Hatsalan koulun oppilastoimikunta on itse ottanut yhteyttä ruokapalvelusuunnittelijaan ja kutsunut hänet koululle kertomaan ruokalistasuunnittelusta. Samalla oppilaat ovat itse päässeet kertomaan omia toivomuksiaan ja kommenttejaan ruokapalvelutuottajalle.

Koistinen (2015-05-06) kertoo, että ruoan esillelaitto linjastossa vaikuttaa myös ruoan menekkiin. Usein linjaston ensimmäiset ruoat ovat suosituimpia, joten Servica pyrkii asettamaan salaattit ja vihannekset linjaston alkupäähän. Koistinen myös paljastaa, että lihapyörökät laitetaan kastikkeeseen jo valmiiksi, sillä muuten kastike saattaisi jäädä ottamatta.

Koistisen (2015-05-06) mukaan koulun eli tilaajan vastuulla on huolehtia ruokailutiloista. Kalusteiden, tekstiilien sekä tilan asianmukaisuuden tulee olla kunnossa. Koulun vastuulla on myös varmistaa ruokailuhetken toimivuus suunnittelemalla, millaisina ryhminä ja miten oppilaat saapuvat ruokasaliin. Palvelun tuottajan, eli Servican vastuulla ovat tarjoilulinjaston kalusteet, toimivuus ja siisteys. Koska Servica tuottaa ruokapalveluita myös muualle kuin kouluihin, heidän tulee huomioida eri ikäryhmät ruokalistasuunnittelussa. Koistisen mukaan ruokalistat suunnitellaan asiakasryhmittäin esimerkiksi maustamisella sekä päiväkotikäisillä ja vanhuksilla otetaan huomioon ruoan karkeusaste.

4.4 Kouluruokadiplomi

Kouluruokadiplomi on kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävän kouluruokailun edistämisestä. Diplomilla osoitetaan, että koulu noudattaa asetettuja ravitsemus-, terveellisyys- sekä tapakasvatustavoitteita. Lisäksi kouluruokadiplomin avulla on tarkoitus kasvattaa arvostusta kouluruokailua sekä sen tekijöitä kohtaan ja samalla nostaa ruokailutapahtuma näkyväksi osaksi koulun yhteistä toimintaa. (Kouluruokadiplomi 2015.)



Kuva 3 Kouluruokadiplomin logo

Maksullista 54 euron hintaista kouluruokadiplomia haetaan koululle yhteistyössä opetuksen edustajien sekä ruokapalvelutuottajien kanssa, se myönnetään jokaiselle hakijakoululle erikseen. Diplomit myöntää Ammattikeittiöosaajat ry. Saadakseen diplomin hakijan tulee täyttää kouluruokadiplomi.fi -sivulla oleva kysymyssarja, joka pohjautuu kouluruoan hyvän käytännön kriteereihin. Vastaaminen perustuu itsearviointiin, kysymyksiä voi tarkastella etukäteen kouluruoka.fi-internetsivustolta. Kysymyksissä tarkastellaan kouluruokailun toteutusta muun muassa ruokailuympäristön, yhteistyön, ruokalistan ja ravitsemuksen sekä ruokakulttuurin ja ympäristön, elintarvikehankintojen, markkinoinnin ja viestinnän sekä ruokaturvallisuuden kannalta. Diplomi myönnetään, jos koulu täyttää vähintään 85 prosenttia annetuista kriteereistä. Myönnetty diplomi on voimassa kolme vuotta. Se tulee kuitenkin uusaa aiemmin, jos ruokapalvelutuottaja vaihtuu. (Kouluruokadiplomi 2015.)

Kouluruokadiplomi-hanke on osa ammattikeittiöalan imagohanketta, sen järjestäjänä toimii Ammattikeittiöosaajat ry. Diplomeita on myönnetty vuodesta 2013 alkaen. Hankkeen päärahoittajana toimii maa- ja metsätalousministeriö. Kouluruokadiplomin saadakseen koulut joutuvat usein hieman muokkaamaan toimintatapaansa. (Kouluruokadiplomi 2015.)

Ruokailuympäristö

Kouluruokailuhetken on tarkoitus olla rauhoittava hetki kesken koulupäivän. Vähimmäiskesto ruokailulle on 30 minuuttia, minkä päätteeksi suositellaan 10–15 minuutin mittaista ulkoilutaukoa. Ruokailu tulisi porrastaa, siten että kaikilla ruokailijoilla olisi mahdollisuus kiireettömään ateriointiin. Tarjoilulinjasto tulisi suunnitella ja sijoittaa siten, ettei siitä jonon muodostuessa aiheutuisi häiriötä jo ruokailulle. Kauniisti sisustettu sekä rauhallinen ruokailutila lisää ruoan nauttavuutta. Ruokailutilan sisustuksessa tulee huomioida toimivuuden lisäksi miellyttävä valaistus sekä toimiva akustiikka. Ruokailutilan ulkopuolelta tulee löytyä säilytysmahdollisuus ulkovaatteille ja koululaukuille. Ruokailun aikana tulee huomioida myös tapakasvatusta, josta vastuussa on oppilaitoksen henkilökunta. (Kouluruokadiplomi, ruokailuympäristö 2014.)

Yhteistyö

Opetussuunnitelmaan on kirjattu terveys-, tapakasvatus- sekä ravitsemustavoitteet, joihin kouluruokailussa pyritään. Kouluruokailu on myös kaikkien koulussa olevien yhteinen asia. Siksi koko koulun henkilökunnan olisi hyvä osallistua kouluruokailun järjestämiseen omalta osaltaan, myös kodin ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää. Erillisen ruoka- tai ravintolatoimikunnan perustamista suositellaan, sillä sen avulla kouluruokailua voidaan suunnitella sekä kehittää eteenpäin. Myös kouluruokailun ja eri oppiaineiden kuten kotitalouden, liikunnan ja terveystiedon tunneilla voidaan tuoda esille ravitsemus- ja terveystiedon kasvatusta. (Kouluruokadiplomi, yhteistyö 2014.)

Ruoka- tai ravintolatoimikunnan tarkoituksena on osallistua kouluruokailun suunnittelutyöhön sekä kehittämiseen. Toimikunnassa on edustajia ainakin oppilaiden, opetushenkilökunnan, kouluterveydenhuollon sekä ruokapalveluhenkilöstön keskuudesta. Oppilasjäseniä on oltava aina vähintään kaksi. Toimikunnan kutsuu koolle aina rehtori, hänen on myös oltava tietoinen keskustelluista asioista sekä tehdyistä päätöksistä. Päätöksissä tulee aina huomioida ruokailun merkitys terveyden ja voimavarojen sekä yhteisöllisyyden ja kulttuurin vahvistamisessa. Toimikunta kokoontuu vähintään kaksi kertaa lukukaudessa. Sen tehtävänä on kommentoida ja ohjata säännöllisesti kouluruoan tasoa sekä kouluruokatilanteita. Toimikunta puuttuu ha-

vaitsemiinsa epäkohtiin kouluruokailussa sekä myös antaa positiivista palautetta ja tuo esiin kehittämistavoitteita kouluruokailun järjestämistä koskien. (Kouluruokadiplomi, ruoka- tai ravintolatoimikunta 2014.)

Kouluruoka

Kouluruoka on pääasiallisesti suomalaista perusruokaa, jonka tarkoituksena on ylläpitää oppilaiden vireystasoa koko koulupäivän ajan. Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan lisäksi kasvislisäkkeen, ruokajuomana joko maidon tai piimän, sekä leivän ja levitteen. Ruokalistalla tulee huomioida perinteiset juhlahäät sekä erilaiset mahdolliset teemat. Erilaiset teemat kehittävät oppilaiden ruokailu- ja makutottumuksia, niiden avulla on myös mahdollista oppia kansallista ja kansainvälistä ruoka- ja tapakulttuuria. Kouluruokasuosituksen mukainen välipala tulisi tarjota, jos koulupäivä jatkuu yli kolme tuntia ruokailun jälkeen. Välipalan tulee täyttää sille annetut kriteerit. Välipalana voi olla esimerkiksi kasviksia, hedelmiä tai marjoja, täysjyväviljatuotteita sekä vähäsuolaisia ja -rasvaisia leikkeleitä ja juomana maitoa, täysmehua tai vettä. (Kouluruokadiplomi, kouluruoka 2014.)

Kouluruokalounas voidaan koota malliaterian avulla. Se toteutetaan lautasmallin mukaisesti ja asetetaan esille joka päivä. Tarjolla olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa, toinen niistä voi olla kasvisruokaa. Ruokapalvelun ammattilaiset voivat suorittaa ravitsemuspassin, jonka tavoitteena on tukea ja ylläpitää ruokapalvelun työntekijöiden ravitsemusosaamista. (Kouluruokadiplomi, ravitsemus 2014.)

Kestävä kehitys

Ruokapalveluissa tulisi toteuttaa kestävä kehityksen periaatteita sekä vastuullisuutta aivan alkuvaiheista lähtien. Kokonaistavoitteena on vähentää materiaalista kuluttamista sekä ympäristölle aiheutuvia haittoja koko tuotteen tai palvelun elinkaaren aikana. Keittiöhenkilökunta voi myös kehittää omaa osaamistaan ympäristöpassin avulla. Ympäristöpassi on osaamistesti, jonka avulla voi kehittää omaa ympäristöosaamistaan sekä huomioida ympäristövastuulliset toimintatavat ammattikeittiöissä. Portaat luomuun -ohjelman avulla koulut voivat edistää luomuraaka-aineiden käyttöä ruoanvalmistuksessa. Ohjelma myös kannustaa huomioimaan kestävä kehityksen periaatteet toiminnassa. (Kouluruokadiplomi ja kestävä kehitys 2014.)

Markkinointi ja viestintä

Kouluruokadiplomin saadakseen koulun on viestittävä tarpeeksi kouluruoasta asiakkaille eli koululaisille sekä heidän vanhemmilleen, opettajille ja muille sidosryhmille. Viestimällä positiiviset mielikuvat sekä kouluruoan arvostus lisääntyvät. Ruokapalveluhenkilöstön olisi hyvä tuoda työtään esille ja kertoa siitä esimerkiksi tapahtumissa kuten vanhempainilloissa tai messu-tyyppisissä koululla järjestettävissä tapahtumissa. Oppilaat voisivat myös halutessaan vieraila keittiötiloissa, jolloin heille konkreettisesti ruoanvalmistusprosessin kulku. Ruokalistan tulisi olla nähtävillä eri kanavilla, myös ruokapalveluiden tuottajan tulisi näkyä selkeästi. Ruokailuympäristön tulee olla viihtyisä ja selkeä, siellä tulisi myös olla myönteinen ilmapiiri. Ruokatauon tulisi siis olla rauhallinen hetki. Kaikkeen saatuun asiakaspalautteeseen tulisi reagoida jollain tapaa ja muutoksia toimintatapoihin tehdä mahdollisuuksien mukaan. (Kouluruokadiplomi, markkinointi ja viestintä 2014.)

Elintarvikehankinnat

Kouluruokailun tuottaminen on julkista palvelua, joten se vaatii kilpailuttamisen. Tehtävissä hankinnoissa tulee myös edistää kestäviä ympäristö- ja energiaratkaisuja. Valtioneuvoston päätöksen mukaan julkisissa hankinnoissa tulee edistää kestäviä hankintoja. Tavoitteena on vähentää materiaalista kuluttamista sekä haitallisia

ympäristövaikutuksia tuotteen tai palvelun koko elinkaaren aikana. Ohjeistuksena on, että hankinnoissa suosittaisiin myös mahdollisuuksien mukaan kotimaista sekä paikallista lähiruokaketjua. Kaikissa tehtävissä hankinnoissa tulee kuitenkin huomioida niille asetetut laatuksiteerit. (Kouluruokadiplomi, elintarvikehankinnat 2014.)

Ruokaturvallisuus

Ammattikeittiöissä elintarviketurvallisuuden valvonta pohjautuu toimipaikkakohtaiseen omavalvontasuunnitelmaan. Omavalvontasuunnitelmassa kuvataan kaikki keskeiset työvaiheet sekä niiden kriittiset pisteet. Omavalvonnan avulla pyritään varmistamaan, että käytettävät elintarvikkeet ovat turvallisia sekä elintarvikelainsäädännön mukaisia. Myös ruoan jäljitettävyyys sekä toiminnan läpinäkyvyys ovat tärkeitä seurattavia asioita. Lisäksi kaikilta keittiössä työskenteleviltä henkilöiltä vaaditaan voimassa oleva hygieniapassi, joka on hankittava viimeistään kolmen kuukauden kuluttua työn aloittamisesta. (Kouluruokadiplomi, ruokaturvallisuus 2014.)

5 KOULURUOKAILU MAAILMALLA

5.1 Kouluruokailu muissa Pohjoismaissa

Ruotsissa kouluruokailu on ilmainen peruskoululaisille. Jokainen kunta päättää itse kouluruokabudjetin sekä sille asetettavat laatuksiteerit. Kunnat päättävät itse kuinka monta vaihtoehtoa ruokailuun sisältyy esimerkiksi kasvisruoista. Ruotsissa on maahanmuuttajia enemmän kuin Suomessa. Se asettaa haasteensa ruokalistasuunnittelulle, sillä heidän uskonnolliset taustansa vaikuttavat tarjottaviin ruokavaihtoehtoihin. (Lintukangas ym. 2007, 140.)

Tavallisesti jokainen ruotsalainen koulu vastaa itse ruokalistasuunnittelusta, ruoan esillelaitosta, ruokataukojen ajoituksesta sekä siitä millainen ruokasali on sisustukseltaan. Useissa kouluissa oppilailla on mahdollista vaikuttaa kouluruokaneuvoston kautta kouluruokaan sekä sen laatuun. Oppilaiden osallistaminen kouluruokailuun ja sen suunnitteluun ohjaa heitä yhteisvastuuseen sekä ruokahuoltojärjestelmän asiakaskeisyyteen. Lopullisista tehtävistä päätöksistä sekä tilauksista vastaa kouluruokailuvastaava, joka suunnittelee ruokalistat sekä vastaa hankinnoista. Hän noudattaa budjetin asettamia reunaehtoja. Suosituksena on, että hän toimii yhteistyössä oppilaiden muodostaman kouluruokaneuvoston kanssa. Tällä tavalla toimimalla hän saa suoraa palautetta kouluruokailusta ja voi puuttua siihen tarvittaessa. Kouluruokabudjetista vastaavat kunnan poliitikot. Heistä on muodostettu erillinen lautakunta, jonka tehtävänä on vastata erityisesti kouluun liittyviin asioihin. Ruotsalaisten kouluruokakriteerien mukaan aterialla on tarjottava kaksi lämmintä ruokaa, joista oppilaat saavat valita itse haluamansa. Toinen ruoista voi olla kasvisruoka. Lisäksi joka päivä tarjolla tulee olla leipää, kevytrasvaa, maitoa, vettä sekä salaattia. Salaatin tulee koostua vähintään viidestä eri kasviksesta. Kouluruokalounas tulee tarjota joka päivä samaan aikaan, aikaisintaan kello 11. (Lintukangas ym. 2007, 140.)

Islannissa lakiasetus määrää, että jokaiselle perus- ja toisen asteen opiskelijalle on tarjottava terveellinen ruokavaihtoehto. Vuodesta 2004 lähtien lähes jokaisessa peruskoulussa on tarjottu lounaalla lämmin ateriavaihtoehto. Lounas valmistetaan joko koulun omassa keittiössä tai se tuodaan suurelta keskuskeittiöltä. Laki määrää, että jokaiselle yli 8 tuntia vuorokaudessa koulussa aikaa viettävälle esikoululaiselle

on tarjottava päivän aikana aamupala, lounas sekä välipala iltapäivällä. Säännösten mukaan lounaslautasen tulee sisältää $\frac{1}{3}$ proteiinia, $\frac{1}{3}$ hiilihydraatteja ja $\frac{1}{3}$ kasviksia tai hedelmiä. Toisen asteen oppilaitoksissa lämmin lounas ei ole itsestäänselvyys, mutta se tarjotaan usein muualta tuleville oppilaille. Kouluissa on usein myös kanttiini, josta oppilaat voivat ostaa evästä. (Nordic innovation 2014.)

Norjassa ei ole lakia, joka turvaisi maksuttoman kouluruokailun. Osittain tämän vuoksi hyvin harvat koulut tarjoavat lämpimän kouluruokalounaan. Kylmänä ruokavaihtoehtona on esimerkiksi voileipiä, hedelmiä sekä kasviksia. Osassa maakunnista vanhemmat maksavat lasten kouluruokailun, kun taas osassa maakunnista tällaista käytäntöä ei ole ollenkaan. Kouluissa on tarjolla maitoa, jota oppilaiden on mahdollista ostaa edulliseen hintaan. Koulut tarjoavat myös mahdollisuuden tilata ennakoon hedelmiä ja vihanneksia, joista he myöhemmin maksavat aterialla. Eri yhteisöt ja hallinnolliset tahot tekevät työtä lisätäkseen vihannesten ja hedelmien, kalan sekä kuitupitoisen leivän käyttöä osana kouluruokailua. Tällä tavalla oppilaille myös tarjoutuu mahdollisuus syödä ravitsemussuosituksellisesti parempaa ruokaa. (Nordic innovation 2014.) Ruokailumahdollisuus heille järjestetään koulun kanttiinissa tai luokassa. Kouluruokalounas on yleensä täytetty voileipä, monet koulut tarjoavat myös mahdollisuuden ostaa lisäksi maitoa, jogurttia tai hedelmiä. (Kouluruoka maailmalla 2013.)

Tanskassa ei myöskään ole lakia, joka velvoittaa kuntia tarjoamaan oppilaille kouluruoan. Vain harva koulu tarjoaa peruskoululaisille mahdollisuuden syödä lämpimän lounaan koulupäivän aikana. Joissain maakunnissa oppilaiden vanhemmat maksavat lastensa mahdollisuudesta syödä koulussa. Yleensä koulussa nautittu lounas koostuu tummasta ruisleivästä, jonka päällä on maksapateeta, makkaroitu sekä juustoa. Suuri osa oppilaista syö lounaaksi kuitenkin mieluummin pikaruokaa ja leivonnaisia. Monissa kouluissa on kanttiini, josta oppilaat voivat ostaa muun muassa hedelmiä, mehua tai leipää. Tällä hetkellä Tanskan parlamentti keskustelee lakimuutoksesta, joka takaisi lämpimän lounaan oppilaille. Lisäksi eri hallinnolliset tahot, ravitsemusasiantuntijat sekä oppilaista ja vanhemmista kootut ryhmät tekevät työtä kehittääkseen terveellisempiä vaihtoehtoja kouluruoaksi. (Nordic innovation 2014.)

5.2 Kouluruokailu muualla maailmassa

Yhdysvalloissa isossa osassa kouluja kouluruoka tarjotaan valmiiksi pakattuna. Usein listalla on epäterveelliseksi miellettyjä vaihtoehtoja, kuten hampurilaisia sekä ranskalaisia. Kouluruoan ravitsemuksen ja houkuttelevuuden parantamiseksi tehdään töitä niin paikallisella kuin valtiollisellakin tasolla. (Kouluruoka maailmalla 2013.)

Venäjällä alle 11-vuotiaille koululaisille tarjotaan maksuton aamupala, vanhemmille oppilaille tämä ruokailumahdollisuus maksaa. Osassa kouluja aluehallinnot maksavat kouluruokalounaan, mutta kouluruokalounas on harvoin ilmainen. Oppilailla on myös mahdollisuus tuoda eväät kotoa, mennä kotiin syömään koulupäivän aikana tai ostaa lounas kouluruokalasta. (Kouluruoka maailmalla 2013.)

Isossa-Britanniassa kouluruokailusta puhutaan paljon ja sitä pyritään kehittämään terveellisempään suuntaan. Skotlannissa oppilaille tarjotaan maksullisia kouluruokalounaita, jotka sisältävät esimerkiksi kalkkunapihvin ja kasviksia, pitsaa, perunoita ja lohimajoneesia tai voileipää ja salaattia. (Kouluruoka maailmalla 2013.) Englannissa aloitettiin maksuton kouluruokakokeilu 4-7 -vuotiaille koululaisille syksyllä 2014. Innoittajana tähän kokeiluun toimii suomalainen kouluruokailu. Myös brittikokki Jamie Oliverin työ kouluruoan laadun parantamiseksi Isossa-Britanniassa alkaa tuottaa tulosta, sillä kouluruokalounaalla tarjotaan terveellisempiä vaihtoehtoja. Ennen uudistusta Lontoossa tutkittiin maksuttoman kouluruokailun vaikutusta. Terveellisen ja säännöllisen kouluruokailun huomattiin vaikuttavan positiivisesti lasten käyttäytymiseen ja oppimistuloksiin. Tutkimustuloksia apuna käyttäen tehtiin kouluruokasuunnitelma eli School Food Plan, jota ryhdyttiin toteuttamaan syksyllä 2014. (Elo-säätiö 2014.)

6 HYVIÄ KOULURUOKAKÄYTÄNTEITÄ JA -PROJEKTEJA SUOMESSA

Tähän olemme keränneet kouluruokailun hyviä käytänteitä ja toteutettuja projekteja Suomesta. Valitsimme nämä käytänteet ja projektit silmällä pitäen sitä, kuinka hanke on onnistunut ja onko se tuottanut tulosta. ”Hyvän” kriteerinä pidämme sitä, että hanke on saanut positiivisen vastaanoton ja tulos on ollut näkyvä ja muuttanut kouluruokailua sekä siihen kohdistuvia asenteita projektikouluissa. Valitessamme esiteltäviä projekteja pidimme yhtenä kriteerinä myös sen toteutettavuutta kuopiolaiskouluissa.

6.1 Osallistaminen kouluruokasuunnitteluun ja toimintaan

Sastamalassa yläkoulu- ja lukioikäisillä oppilailta on mahdollisuus vaikuttaa koulussa tarjottavaan ruokaan. He osallistuvat keskustelutilaisuuksiin, joihin he ovat valmistautuneet keräämällä oppilaiden mielipiteitä etukäteen. Saadun palautteen perusteella ruokalistoihin tehdään muutoksia, jotta ne miellyttäisivät asiakaskuntaa entistä enemmän. Tuotekehittäjä Tuulia Ylinen sanoo, että palautetta kuunnellaan herkällä korvalla ja kertoo, että oppilaita kannustetaan kertomaan keittiöhenkilökunnalle, jos ruoassa on jotain vikana. (Vilenius 2015.)

Helsingin kouluihin perustetaan vuoden 2015 aikana ravintolatoimikuntia, joiden avulla oppilaat voivat vaikuttaa paremmin kouluruokailuun. Vastaavia toimikuntia löytyy jo muualta Suomesta, mutta käytäntö ei ole vielä vakiintunut. Ravintolatoimikunnat koostuvat oppilaiden lisäksi koulun ja ravintolan henkilökunnasta ja niissä käsitellään kouluruokailua kokonaisvaltaisesti. Meilahden yläasteella Helsingissä ravintolatoimikuntaan kuuluvat oppilaat tekivät kyselyn, jossa oppilailta kysyttiin ”Mikä kouluruokailussa on hyvin ja missä olisi parantamisen varaa?”. Kyselyn perusteella esimerkiksi porkkanaa ei enää laiteta kaikkien raasteiden joukkoon. Oppilaiden mielipiteitä kuunnellaan myös muun muassa ruokalistaista päätettäessä. (Harkas & Hiiri 2015.)

Keskipohtajanmaalla Pietarsaaren kunnassa kouluruoan hävikkiä pyritään pienentämään tuomalla listalle enemmän asiakkaita eli lapsia ja nuoria miellyttäviä ruokia. Ruokapalvelupäällikön mukaan ruokajätteen määrä pienenee, kun lapset ja nuoret kokevat ruoan hyväksi. Pietarsaarelaisnuoret ovat saaneet olla mukana suunnittelemassa uudistuvaa ruokalistaa, jolloin heidän mieltymyksensä on voitu huomioida. Uudistuksen jälkeen koululaiset sekä päiväkodin lapset söivät enemmän kasviksia. Lisäksi laatikkoruokia ja lihakastikkeita vähennettiin ja maksapihvit poistuivat ruokalistalta kokonaan. Ruokailusta syntyneen biojätteen määrä punnitaan ja sitä seurataan, jolloin voidaan havaita mistä ruoista ruokailijat pitävät ja mistä taas eivät niinkään pidä. Kokemukset ruokalistauudistuksesta kerätään kasaan keväällä 2015. Saatu palaute sekä kokeilun aikana syntynyt biojätteen määrä neuvovat syksyn 2015 ruokalistan laatimisessa. Varmaa kuitenkin on, että listalta löytyy tulevaisuudessa aiempaa enemmän kasvisruokia. Pietarsaarelaiskouluissa on myös joka päivä tarjolla kasvisruokavaihtoehto niin sanotun tavallisen ruokavaihtoehdon rinnalla. (Holopainen 2015.)

Lahdessa koulujen maksullista välipalatarjontaa uudistetaan muuttamalla sitä terveellisemmäksi. Yleisenä suosituksena on, että oppilaille tulisi tarjota välipala, jos koulupäivä jatkuu lounaan jälkeen yli kolme tuntia. Välipalan perustana ovat kasvis-ten ja hedelmien lisäksi kuitupitoiset viljavalmisteet sekä marjat. Apuna sen kokoamisessa käytetään kouluruokasuosituksen välipalakriteerejä. Uusia päivittäin myytäviä välipalavaihtoehtoja ovat täytetyt kuitupitoiset sämpylät, marjoja tai hedelmiä sisältävät itse valmistetut rahkat, jogurtit, kiisselit ja puurot sekä hedelmät ja kasvikset. Välipalalla on mahdollista juoda maitoa. Kerran viikossa on mahdollista herkutella esimerkiksi pannukakulla tai pullalla. Välipalan hinta on edullinen, sillä etukäteen ostettavalla 1,50 euron hintaisella kupongilla saa valita kaksi tuotetta. (Etelä-Suomen sanomat 2015.)

Helsinkiläisessä Herttoniemen koulussa oppilaat voivat vapaaehtoisesti tutustua koulun keittiön toimintaan kahden päivän ajan. Yli kymmenen vuotta käytössä olleen tavan koetaan lujittaneen koulun henkeä sekä parantaneen oppilaiden käytöstä. Sitä ei pidetä taakkana, vaan se koetaan eräänlaisena tapakasvatuksena ja samalla oppilaat saavat tutustua heidän kouluruokansa valmistaviin henkilöihin. Kouluruoan arvostuksen koetaan myös nousevan, kun oppilaat ymmärtävät sen eteen tehdyn työn määrän. Lisäksi oppilaat kokevat mahdollisuuden positiivisena.

Opetushallitus kannustaa kouluja tämänkaltaiseen käytäntöön, jossa opitaan oivaltamisen ja käytännön kautta. (Rantanen 2015.)

Juuan Poikolan ylä- ja alakoulussa toteutettiin vuonna 2011 kouluruoasta syntyvän jätteen määrän tarkkailu. Viikon aikana jätettä syntyi 33.17kg. Tarkkailun aikana ruoat vaihtelivat perunavellistä kalapyöryköihin. Jätteen määrän tarkkailu tehtiin oppilasvoimin. Poikolan koulussa tarkkailua on tehty jo useamman kerran tavoitteena vähentää ruoan pois heittämistä. Oppilaita pyritään saamaan tietoiseksi siitä, miten paljon rahaa heitetään roskeen ruoan myötä. Yläkoulun opettaja Markku Korhonen kertoo, että tarkkailuviikoilla jätteen määrä on huomattavasti pienempi kuin muilla viikoilla. Hänen mukaansa myös "parempi" ruoka vähentää jätteen määrää. (Korhonen 2015-06-01.)

6.2 Tapahtumat ja uudelleenbrändäys

Helsingissä järjestetyn kaikille kaupunkilaisille suunnatun kouluruokapäivän tarkoituksena oli saada heidät kiinnostumaan modernista kouluruoasta sekä samalla saada heidät suunnittelemaan sen tulevaisuutta. Tapahtuma toimi pilottihankkeena, joka voidaan järjestää missä tahansa koulussa. Avoimessa iltatilaisuudessa osallistujilla oli mahdollisuus kokea ja nähdä kouluissa tarjottavia ruokia, lisäksi heille kerrottiin kouluruoasta. Tapahtumassa oli myös myynnissä kouluruoka-annoksia. Osallistujat keskustelivat lisäksi kouluruoasta sekä sen historiasta Suomessa sekä pohtivat sen tulevaisuutta. Myös kouluissa toimivat ravintolatoimikunnat kokoontuivat keskenään. Yhdessä niiden oppilasjäsenet sekä opettajat sekä ruokapalveluhenkilökunta keskustelivat hyvän kouluruokailun käytänteistä sekä siitä, miten kukin heistä voi siihen vaikuttaa. Ravintolatoimikuntien tarkoituksena on suunnitella koulun ruokalistaa, ruokalutapahtumaa sekä ravintolan tai ruokailutilan viihtyisyyttä sekä myös edistää kouluruokatietoutta. (Kouluruokapäivä Helsingissä 2014.)

Ravitsemusalan kehittämiskonsultti Margit Kojon mukaan yksi syy siihen, etteivät oppilaat pidä kouluruoasta on se, ettei sitä markkinoida heille tarpeeksi hyvin. Hänen mielestään kouluruokakulttuuria voitaisiin kehittää parantamalla asiakaspalvelua. Kouluruokakulttuurin edistäminen vaatisi sen uudelleen brändäämistä. Oppilaat ajattelevat kouluruoan olevan itsestäänselvyys ja siihen ei siksi kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Brändäys voi tapahtua esimerkiksi panostamalla ruoan ulkonäköön ja oppilaiden viihtyvyyteen ruokalan tiloissa. Kojon mukaan oppilaiden mielipiteen kuuntelu ruokalistoja suunniteltaessa lisäisi heidän kiinnostustaan kouluruokailuun. Lisäksi oppilaiden vanhemmat halutaan mukaan kouluruokailun kehittämisprosessiin, sillä heidän kouluruokailusta välittämän positiivisen mielikuvan uskotaan lisäävän myös oppilaiden kiinnostusta sitä kohtaan. (Liukkonen 2013.)

Helsingissä, Martinlaakson koulussa, toteutettiin vuonna 2012 kouluruokailun viihtyvyyteen liittyvä ”Kouluruoka rokkaa!” -projekti. Projektissa lähdettiin liikkeelle tarkastelemalla varsinaista ongelmaa ja mitä sen poistamiseksi olisi tehtävissä. Yhdessä oppilaiden, henkilökunnan ja desing-tiimin kanssa pohdittiin erilaisia kysymyksiä. Suurin kysymys oli, mistä syntyy toimiva ja elämyksellinen kouluruokailukokemus oppilaan näkökulmasta. Muita kysymyksiä olivat esimerkiksi: Kuinka kouluruokailusta voidaan kehittää entistä parempi sekä miten saadaan aktivoitua oppilaat osallistumaan enemmän päivittäiseen kouluruokailuun ja miten parantaa kouluruokailun houkuttelevuutta. Ongelmia ratkottiin havainnoimalla päivittäin tapahtuvaa ruokailuhetkeä, ruokailutilaa, tunnelmaa sekä viihtyvyyttä. (Kouluruoka rokkaa! 2012.)

Kouluruokailu voidaan nähdä yhteisöllisenä tapahtumana, jossa asenteet, kasvatus ja yhteisöllisyys ovat merkittävässä roolissa. Havainnoinnin pohjalta tehtiin eri tason, mutta pienen budjetin ratkaisuja ongelmalle. Ratkaisut räätälöitiin juuri Martinlaakson koululle, mutta ne ovat helposti muokattavissa myös muissa Suomen kouluissa käytettäväksi. Projektin tarkoituksena oli, että muut koulut ottaisivat tästä kehitysmallia kouluruokailun viihtyvyyteen. Projektin testausvaiheessa kouluruokalan tiloja muunneltiin yksinkertaisilla asioilla; pienille koululaisille hankittiin omat heidän kokoonsa sopivat ruokapöydät, kalusteet järjestettiin uudelleen liikkumisen helpottamiseksi, informatiivisia kylttejä ja teippauksia seinille lisättiin sekä itse ruokatuntiin lisättiin 15 minuuttia aikaa. Projektista opittiin, että tekemällä arvoketju kouluruokailulle syntyy todellinen mielikuva ravinto-arvoista, palvelun mitta-

kaavasta, yhteisöllisyydestä ja itse makuelämyksestä. Kouluruokailun positiivisessa valossa esiintuovalla kasvatuksella sekä myös oppilaiden näkemyksiä kuuntelemalla voidaan yhdessä vaikuttaa siihen, millainen mielikuva kouluruokailusta syntyy. (Kouluruoka rokkaa! 2012.)



Kuva 4 Kouluruokailun arvoketju

Turussa järjestettiin syksyllä 2014 islantilaisen Food & Fun organisaation isännöimät katuruokapäivät. Turun koulut ja koulujen ruokapalveluiden tuottaja Arkea osallistuivat katuruokafestivaaliin. Koulujen oppilaat saivat osallistua suunnitteluvaiheeseen, mutta lopullisen suunnittelun hoiti Food & Fun organisaation henkilöstö. Turkuun saapui huippukokkeja eri puolilta Eurooppaa. Food & Fun ruokafestivaaleilla vuonna 2014 tarjottiin erilaisia ruoka-annoksia: keskiviikkona 1.10. "ruis-siikapurkeri", torstaina 2.10. "lohkotui peruni ja nuketei ja sit vihaneksi, ku kasteta soossi" sekä perjantaina 3.10. "perunasämpylä sisäl revitty porssaliha, kaalisalatti ja tomatti". Näiden ruokien lisäksi kouluateriaalla tarjottiin perinteistä näkkileipää ja maitoa. Katuruokafestivaalin positiivinen vaikutus kouluruokailuun näkyi heti; hävikin määrä laski ja perinteinen kalapihvi myi paremmin burgerin muodossa. Oppilaat välittivät heti positiivisen palautteen keittiöön ja olivat sitä mieltä, että tällaisia päiviä pitäisi järjestää useamminkin. Vaikka oppilaat saivat itse täyttää sämpylänsä linjastolla, ruoan ottaminen ei hidastunut. Opettajat ja oppilaat sekä

keittiöhenkilökunta olivat kaikki ilahtuneita katuruokafestivaalin menestyksestä. (Kouluruokatietopankki 2014.)

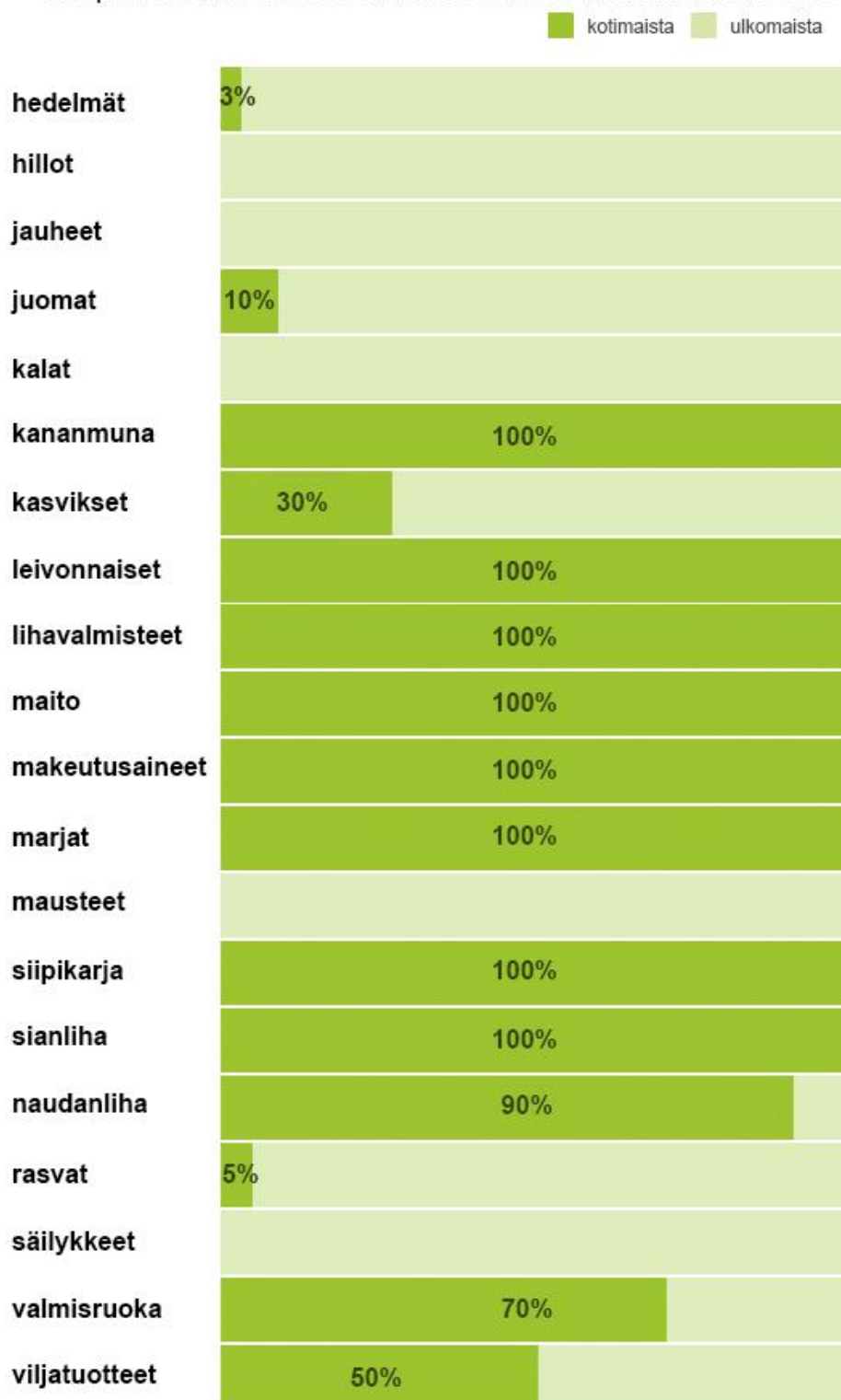
6.3 Lähiruoan käyttö ja raaka-ainevalinnat

Lähiruokaa tarjotaan kouluissa enemmän kuin aiemmin. Ruoan niin sanottu lähiaste vaihtelee sen mukaan, mitä kriteereitä ruoan tuottaja painottaa raaka-ainehankintoja tehdessään. Esimerkiksi Kiuruvesi markkinoi itseään luomukaupunkina, Kuopio taas on siirtynyt suuren yhteiskeittiön käyttöön ja Siilinjärvellä painotetaan tehtävien hankintojen kotimaisuutta. Tutkimuksen perusteella Kuopiossa peräti 55 prosenttia käytetyistä raaka-aineista on peräisin ulkomailta, Kiuruveden kunta arvioi käyttävänsä vähintään 37 prosenttia lähituottajilta peräisin olevia raaka-aineita. (Ronkainen 2015.)

Kunnat saavat itse päättää kriteerit, joita painotetaan raaka-ainehankintoja tehtäessä. Jotkin kunnat ovat varmistaneet kotimaisten sekä lähellä tuotettujen raaka-aineiden käytön ruoanvalmistuksessa tekemällä siitä linjauksen. Siilinjärvellä pyritään hankkimaan lähellä tuotettua perunaa ja Kiuruvedellä pyritään aina ensisijaisesti ostamaan lähellä tuotettuja tuotteita. Kuopiossa hankintoja tehtäessä painotetaan ravitsemussuositusten mukaista laatua. Kuopion kaupunki ei ole painottanut lähi- ja luomuraaka-aineiden käyttöä kouluruoassa. Lähiruoan käyttöä kaikkialla vaikeuttaa sen joskus korkeaksi kohoava hinta. IS-hankintojen Pekka Tiirikaisen mukaan pienempien keittiöiden on helpompi valita lautaselle lähiruokaa. Hänen mukaansa kiinnostus lähellä tuotettuja raaka-aineita kohtaan on kuitenkin kasvussa, se on myös huomattu tehdyissä hankinnoissa. (Ronkainen 2015.)

Raaka-aineiden kotimaisuus

Kuopiolaisen kouluruuan raaka-aineiden kotimaisuusaste



Lähde: Servica

Kuva 5 Kuopiolaisen kouluruoan raaka-aineiden kotimaisuusaste

6.4 Erikoisruokavalioiden rajoittaminen

Kokkolassa ruokapalvelut karsivat turhina pidetyt erikoisruokavaliot pois kouluruokalistalta. Tavoitteena on, ettei keittiöhenkilökunta käytä turhaa aikaa näpertämiseen, sillä usein erikoisruokavaliot tehdään lähes kokonaan käsityönä. Jatkossa koululainen saa oikeutetun erikoisruokavaliotason ainoastaan terveydenhoitajan tai lääkärin kirjoittamaa todistusta vastaan. Ruokapalveluista vastaava Britt Granbackan mukaan allergiat voivat myös lieventyä oppilaan iän karttuessa, jolloin heillä ei myöhemmin ole tarvetta erikoisruokavaliolle. Jatkossa eettisistä tai uskonnollisista syistä myönnetään edelleen oikeus erikoisruokavaliotason noudattamiseen, mutta kotona huvia vuoksi syötyä erikoisruokavaliota ei koulussa enää voida noudattaa. (Tyhtilä 2015.)

6.5 Ylijäämäruoan edelleen jakaminen

Äänekoskella Suolahden kouluissa ruokailusta ylijäänyt ruoka on kokeilun ajan jaettu sitä tarvitseville alueella asuville muille henkilöille. Samankaltaisia kokeiluita on aiemmin tehty myös esimerkiksi Rovaniemellä, Helsingissä, Turussa ja Jyväskylässä. Ylijäänyt ruoka jaetaan yhdistyksille, jotka jakavat sen edelleen sitä tarvitseville. Haasteen ruoan jakamiseen asettaa sille asetetut tiukat säädökset muun muassa säilytysolosuhteista ja -lämpötiloista. Ruoanjakelusta on tehty kirjallinen sopimus, jonka terveystarkastaja on hyväksynyt. (Äänekosken kaupunginsanommat 2014.)

Oulun kaupunki jakaa ylijääneen kouluruoan sitä tarvitseville asukasyhdistyksien kautta. Ylijäänyt ruoka välitetään asukasyhdistyksille, jotka välittävät sen eteenpäin. Ruoan lahjoittamisen rajoitteena on se, että sitä voidaan jakaa eteenpäin vain valmistuskeittiöistä. Tällä tavalla voidaan varmistua ruoan turvallisuudesta sekä sen oikeasta lämpötilasta. (Leppävuori 2015.)

Porissa ylijäänyt kouluruoka jaetaan kaupungin asukastuvilla ruoka-avun tarpeessa oleville. Aiemmin huhti-toukokuussa 2015 toteutetun ylijäämäruoan ilmaisen jakelun avulla biojätteeksi menevän ruoan määrä väheni jopa tuhannella kilolla. Tuolloin ilmaisia aterioita jaettiin noin 2000. Ruokaa jaetaan eteenpäin vain, jos sitä jää yli. Keväällä näin tapahtui kolmena tai neljänä päivänä viikossa. Ylijäävän ruoan määrään pyritään vaikuttamaan valmistamalla niin sanottuja inhokkiruokia pienemmällä

annoskoolla kuin suosittuja ruokia. Inhokkiruoat myös pyritään karsimaan pois ruokalistalta. (Korpelainen 2015.)

6.6 Kouluruokadiplomi

Tuusulassa Hyökkälän koulu suoritti kouluruokadiplomin vuonna 2015. Ruokapalvelupäällikkö Kirsi Hanski piti koululaisille puheen kouluruoasta diplomin luovutuksen yhteydessä. Saavutusta juhlittiin koko koulun voimin tarjoamalla ruoaksi hampurilaisia, tällä teolla haluttiin näyttää oppilaille että ruokapalvelutuottajat haluavat heidän olevan tyytyväisiä. Diplomin saamiseksi tehtiin yhteistyötä opettajien, oppilaiden ja ruokapalveluiden kesken. Yhteistyötä aiotaan jatkaa myös tulevaisuudessa. (Keski-Uusimaa 2015.)

7 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA KOULURUOKAILUUN KUOPION KAUPUNGILLE

Näkyvyys ja tiedottaminen

Opinnäytetyötä tehdessämme ja Kuopion kaupungin ruokapalvelutyöntekijöitä haastatellessamme huomasimme, että kaupunki ei ole systemaattisesti kerännyt tietoa sen eri kouluissa toteutetuista kouluruokaprojekteista tai kouluruokailuun liittyvistä tutkimushankkeista. Keväällä 2015 kaupungin internetsivuilta ei löytynyt mitään tietoa kouluruokailusta, lisäksi esimerkiksi ruokalistoihin emme löytäneet suoraa linkkiä. Kouluruoan ja siihen liittyvien kehittämisprojektien näkyvä esille tuominen toisi positiivista mielikuvaa kaupungista ja sen palveluista. Mielestämme myös ruokalistojen näkyminen kaupungin sivuilla olisi hyvä asia. Esimerkiksi Servica ja Savonia-ammattikorkeakoulu ovat tehneet yhteistyötä kouluruoan puitteissa syksyllä 2014 järjestetyssä Odottamattomia kouluruokia -toriruokatapahtumassa sekä keväällä 2015 projektin uusien kouluruokien kehittämiseksi.

Oppilaat mukaan kouluruokailun suunnitteluun

Kaikissa Kuopion kouluissa tarjottavan kouluruoan valmistaa Servica. Yhteensä aterioita valmistetaan päivässä noin 11 000 (Servican kotisivut 2015). Aterioiden tulee olla jatkossakin monipuolisia ja niiden tulee soveltua kohderyhmälle eli koululaisille. Koululaisten mielipiteitä olisi hyvä kerätä aika ajoin kyselyillä sekä joskus jalkautumalla heidän keskuuteensa tarkkailemaan ruokailun sujuvuutta. Mielipiteitä voitaisiin myös kerätä esimerkiksi muutamasta vapaaehtoisesta oppilaasta, opettajien sekä ruokapalveluiden edustajista koostuvien ravintolatoimikuntien avulla. Ravintolatoimikunnan on tarkoitus kokoontua noin kaksi kertaa lukukaudessa ja keskustella tapaamisessa kouluruokailusta sekä sen edistämisestä. Näissä tilaisuuksissa voidaan käydä läpi oppilaiden keskuudestaan keräämää palautetta kouluruoasta sekä kouluruokailutilanteesta ja -ympäristöstä. Esimerkiksi Helsingissä Meilahden koulussa on huomattu, että oppilaat haluavat mielellään vaikuttaa kouluruokailun sisältöön (Harkas & Hiiri 2015).

Oppilaiden saadessa osallistua kouluruoan suunnitteluun, esimerkiksi koskien ruokalistoja tai yksittäisiä teemoja, he myös syövät ruokaa innokkaammin. Tästä seurauksena on pienempi hävikki, mihin kouluruokailussa pyritään. Oppilaat voivat

myös kerätä keskuudestaan palautetta kouluruokailusta ja sen onnistumisesta, lopuksi toimikunta esittelee tulokset ruokapalvelusta vastaaville henkilöille. Samankaltaista palautteenkeräysmenetelmää voisi toteuttaa myös Kuopion eri kouluissa, sillä ajallisesti se ei sido moneenkaan tapaamiseen oppilaiden, koulun henkilöstön ja ruokapalvelutuottajien välillä. Samalla tällainen yhteistyö lisää kommunikaatiota heidän välilleen, jolloin oppilaat myös tuntevat että heidän sanaansa kuunnellaan ja ovat siten tyytyväisempiä. Esimerkiksi Pietarsaareissa ja Sastamalassa oppilaat ovat osallistuneet keskustelutilaisuuksiin, joissa on suunniteltu ruokalistamuutoksia (Holopainen 2015, Vilenius 2015).

Kouluruoan menekin lisääminen sekä siitä syntyvän hävikin vähentäminen koostuu pienistä teoista. Eri Suomen kunnissa toteutetuissa projekteissa, joissa oppilaat ovat saaneet osallistua kouluruoan sisällön suunnitteluun, on havaittu positiivisia muutoksia kouluruokailuasenteissa. Myös ruokailusta syntyvän jätteen määrän punnitseminen vaikuttaa pois heitettävän ruoan määrään. Yli jäävä ruoka voidaan jakaa eteenpäin sitä tarvitseville esimerkiksi kaupungin asukastuvilla, jolloin biojätteeksi päätyvän ruoan määrä vähenee huomattavasti. Porissa keväällä 2014 toteutetusta projektista on havaittu, että hävikkiä tarkkailemalla ruoan menekkiä voidaan ennakoita, jolloin myös syntyvän biojätteen määrä vähenee ennen pitkää (Korpelainen 2015).

Mahdollisuus välipalaan

Erityisesti yläkouluikäisten oppilaiden koulupäivät ovat kestoaltaan noin kuusi tuntia tai pidempiä. Lounaan jälkeen koulupäivä kestää vielä kolmesta neljään tuntia, minkä aikana energiataso laskee ja keskittyminen opetukseen herpaantuu. Tarjoamalla oppilaille mahdollisuuden ostaa terveellisen välipalan koulupäivän aikana tuetaan heidän ravitsemustaan sekä autetaan jaksamaan koulupäivän aikana.

Kouluruokadiplomin suorittaminen

Kouluruokadiplomia ei ollut yhdelläkään kuopiolaisella koululla vielä huhtikuussa 2015. Sen hankkimalla koulut voivat osoittaa täyttävänsä hyvän kouluruokailun kriteerit niin ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti kuin ekologisestikin. Samalla koulut voivat profiloida kouluruokaa parempaan suuntaan oppilaiden silmissä. Myös kouluruoan uudelleenbrändäys voisi lisätä sen kiinnostavuutta ja houkuttavuutta, nyt oppilaat pitävät sitä tylsänä ja itsestäänselvytenä. Ilmaista kouluruokaa ei myöskään arvosteta.

Ruokailutilojen uudelleen sisustaminen

Ruokailutilojen tulee olla viihtyisät ja käyttötarkoitukseen soveltuvat. Tilaratkaisuja muuntelemalla sekä tuomalla niihin värejä ja viherkasveja niiden viihtyisyys ja koitoisuus lisääntyvät. Kouluruokatilat tulisi suunnitella kohderyhmän eli oppilaiden ehdoilla, niiden olisi hyvä olla myös monikäyttöisiä ja muunneltavissa. Tällöin oppilaat voisivat halutessaan hyödyntää tiloja myös muun muassa ryhmätyöskentelyssä tai vapaa-ajalla harrastetiloina.

8 POHDINTA

Mielestämme onnistuimme rajaamaan opinnäytetyömme aihealueen hyvin sekä suhtautumaan käyttämäämme lähdeaineistoon kriittisesti. Teoriaosuudessa käsittelemme suomalaisen kouluruokailun historiaa sekä tutkimme kouluruokailua määrittäviä tekijöitä laajasti. Pää tarkoituksenamme oli vertailla ympäri Suomea toteutettuja kouluruokailuun liittyviä projekteja toisiinsa sekä pohtia niiden onnistumisia sekä mahdollisia puutteita. Onnistuimme tässä tavoitteessa, sillä tarkastelemme monipuolisesti eri tavalla kouluruokailuun liittyviä hankkeita. Onnistuimme rakentamaan niistä yhtenäisen kokonaisuuden, siten ettei aihe karannut liian laajaksi. Lopussa kasasimme niistä parhaiten kuopiolaisissa kouluissa, joko sellaisenaan tai hieman muunneiltuina, toteutettaviksi sopivat yhteen ja esitimme ne kaupungin sekä Servican edustajille ja lehdistölle. Lehdistötilaisuudessa esittämämme kehitysehdotukset perusteluineen olivat mielestämme varteenotettavia ja toteutuskelpoisia. Opinnäytetyö soveltuu myös muualla käytettäväksi. Opinnäytetyö on merkityksellinen, koska ainakaan meidän tietojemme mukaan samanlaista koon-tia kouluruokaprojekteista ei ole hetkeen tehty.

Halusimme käyttää lähteitä mahdollisimman monipuolisesti, jotta niihin olisi helppompaa suhtautua kriittisesti näkökulman ollessa tarpeeksi laaja. Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautuu sekä kirjallisiin että internet-lähteisiin. Lisäksi haastattelut laajentavat tietoperustaa ja tuovat siihen myös kaupungin näkemystä. Suuri osa käyttämistämme lähteistä on verkkoartikkeleita. Niiden käyttö on perusteltua, sillä halusimme käyttää esimerkkeinä mahdollisimman vastikään toteutettuja kouluruokaprojekteja.

Prosessin kautta olemme saaneet paljon tietoa kouluruokailusta niin Suomessa kuin maailmallakin. Tiedämme nyt paljon enemmän jo toteutetuista sekä käynnissä olevista kouluruokaprojekteista. Lopputulokseen olemme tyytyväisiä. Voimme hyödyntää opinnäytetyötä tehdessämme hankkimaamme asiantuntijuutta, jos työllistymme ruokapalveluihin. Toukokuussa 2015 pidetyssä lehdistötilaisuudesta hankkimaamme kokemusta sekä sen pohjalta tulevaa aineistoa kuten lehtiartikkeleita sekä radiohaastatteluita voimme hyödyntää jo mahdollisesti työnhaussa. Opinnäytetyö on myös edistänyt ammatillista kasvua, sillä olemme saaneet paljon hiljaista tietoa projekteista tehdessämme taustatutkimustyötä.

Opinnäytetyön tekemisen aikana oli ilo huomata, että Suomessa toteutetaan lukuisia hyvin erilaisia projekteja ja tapahtumia kouluruoan ympärillä. Kaikki niistä eivät ole suuria, mutta ne ovat silti tärkeitä. Kouluruokailu vaikuttaa herättäneen kiinnostusta myös sellaisissa tahoissa, jotka eivät enää varsinaisesti ole sen vaikutuspiirissä. Vaikuttaa myös siltä, että asiakkaiden eli oppilaiden mielipiteillä on merkitystä ja ruokalistoja ollaan valmiita muokkaamaan enemmän heitä miellyttäväksi – kunhan vain budjetti antaa periksi. Suomalaisten lasten ja nuorten sekä vanhempien tietoisuutta kouluruokailun terveellisyydestä ja tärkeydestä olisi hyvä lisätä. Tällä tavoin kouluruokailun ”uudelleenbrändäys” menee perille myös koteihin saakka ja saa aikuiset sekä vanhemmat kannustamaan lapsia ja nuoria nauttimaan ilmaista kouluruokailua. Ehkä tämän opinnäytetyön myötä koulut pystyvät panostamaan kouluruokailun ”markkinointiin” ja kehittämiseen enemmän.

Opinnäytetyöprosessin aikana yllätyimme hieman, sillä emme löytäneet dokumentointia Kuopion kaupungin tekemistä kouluruokaprojekteista. Vaikka nykytilanne Kuopiossa onkin suhteellisen hyvä, toivoisimme että tämän opinnäytetyön myötä Kuopion kaupunki ja Servica tarttuisivat tekemiimme ehdotuksiin kouluruokailun parantamiseksi. Jo pienten asioiden julkinen esiintuominen luo tunteen siitä, että kouluruokailuun halutaan panostaa ja tehdä siitä mukava tapahtuma koulupäivän keskelle.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AIRAKSINEN, Tiina 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen.. Verkkojulkaisu. [Viitattu 2015-08-23.] Saatavissa:

<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

ELO-SÄÄTIÖ 2014-04-16. Suomen kouluruokailu mallina Englannissa. Lehdistöiedote. [Viitattu 2015-04-23.] Saatavissa: [http://www.elosaatio.fi.testwww.yrityswb.fi/suomen-kouluruokailu-mallina-englannissa](http://www.elosaatio.fi/testwww.yrityswb.fi/suomen-kouluruokailu-mallina-englannissa)

ETELÄ-SUOMEN SANOMAT 2015-03-10. Koulujen välipalatarjonta uudistuu – tavoitteena terveellisemmät eväät. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa:

<http://www.ess.fi/uutiset/paijathame/2015/03/10/koulujen-valipalatarjonta-uudistuu-tavoitteena-terveellisemmat-evaat>

HARKAS, Marke & HIIRO, Jukka 2015-03-23. Suomalaiset koulut ovat alkaneet muuttaa ruokailua oppilaiden mielipiteiden perusteella. Helsingin Sanomat. [Viitattu 2015-09-01.] Saatavissa: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1426999182152>

HILTUNEN, Leena. Validius ja reliabiliteetti 2009. Verkkojulkaisu. Viitattu [2015-09-01.] Saatavissa:

http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

HOLOPAINEN, Heini 2015-03-16. Näinkin voi kouluruokailua uudistaa: Listalle lempiruokia – hävikki pienemmäksi. Yle uutiset. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa:

http://yle.fi/uutiset/nainkin_voi_kouluruokailua_uudistaa_listalle_lempiruokia_havikki_pienemmaksi/7870034

KESKI-UUSIMAA 2015-05-09. Hyökkälän koulussa on todistetusti hyvää ruokaa. [Viitattu 2015-05-14.] Saatavissa: <http://www.keski-uusimaa.fi/artikkeli/285455-hyokkalan-koulussa-on-todistetusti-hyvaa-ruokaa>

KOISTINEN, MERJA 2015-05-06. Servica Kuopion ruokapalvelusuunnittelija. [Sähköpostihaastattelu.] Vastaanottaja Hanna Eskelinen. Saatavissa: Kuopio. H. Eskelisen arkisto.

KORHONEN, Markku 2015-06-01. Poikolan yläkoulun opettaja, ympäristötiimin vetäjä. 'Kouluruokailusta syntyvän jätteen määrän tarkkailu -projekti' [Sähköpostihaastattelu.] Vastaanottaja Hanna Eskelinen. Saatavissa: Kuopio. H. Eskelisen arkisto.

KORPELAINEN, Lore 2015-08-28. Koulukeittiöt tasapainoilevat ruokahävikin kanssa. Yle uutiset. [Viitattu 2015-08-31.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/koulukeittiot_tasapainoilevat_ruokahavikin_kanssa__pakastekala_ei_maistu/8258633?ref=leiki-uu

KOULURUOAN VUOSIKYMMENET 2013. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-27.] Saatavissa: <http://www.parempaakouluruokaa.fi/kouluruokailu/kouluruoan-vuosikymmenet/>

KOULURUOKADIPLOMI 2015. Verkkosivu. [Viitattu 2015-04-24.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/index.php?k=220509>

KOULURUOKADIPLOMI, ELINTARVIKEHANKINNAT 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=224487>

KOULURUOKADIPLOMI JA KESTÄVÄ KEHITYS 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=220517>

KOULURUOKADIPLOMI, KOULURUOKA 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=220516>

KOULURUOKADIPLOMI, MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=220519>

KOULURUOKADIPLOMI, RAVITSEMUS 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=224437>

KOULURUOKADIPLOMI, RUOKAILUYMPÄRISTÖ 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa:

<http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=220514>

KOULURUOKADIPLOMI, RUOKA- TAI RAVINTOLATOIMIKUNTA 2014. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa:

<http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=224324>

KOULURUOKADIPLOMI, RUOKATURVALLISUUS 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa:

<http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=220520>

KOULURUOKADIPLOMI, YHTEISTYÖ 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-05-13.] Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/valmennus.php?k=220515>

KOULURUOKAILUN HISTORIAA 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-27.] Saatavissa:

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa

KOULURUOKAILU ON OSA OPETUSSUUNNITELMAA 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-27.] Saatavissa:

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailu_on_osa_opetussuunnitelmaa

KOULURUOKA MAAILMALLA 2013. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-27.] Saatavissa: <http://www.parempaakouluruokaa.fi/kouluruokailu/kouluruoka-maailmalla/>

KOULURUOKAPÄIVÄ HELSINGISSÄ 2014. Ruokatieto. Tiedote. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa:

<http://www.ruokatieto.fi/ruokatieto-yhdistys/tiedotteet/kouluruokapaiva-naytti-kouluravintoloiden-monipuolisuuden>

KOULURUOKA ROKKAA! 2012. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-08.] Saatavissa: <http://www.toimivakaupunki.fi/fi/projektit/kouluruoka-rokkaa/#ongelma>

KOULURUOKASUOSITUS 2008. Verkkajulkaisu. [Viitattu 2015-03-08.] Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kev_yt_nettiin.pdf

KOULURUOKATIETOPANKKI 2014. Food and Fun. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-08.] Saatavissa: <http://kouluruokatietopankki.blogspot.fi/2014/10/food-and-fun-perunasampyla-sisal.html>

LEPPÄVUORI, Anna 2015-02-06. Lapsilta syömättä jäänyt kouluruoka päättyy viimein lautasille. Yle uutiset. [Viitattu 2015-04-23.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/lapsilta_syomatta_jaanyt_kouluruoka_paatyy_viimein_lautasille/7784455

LINTUKANGAS, Seija, MANNINEN, Marjaana, MIKKOLA-MONTONEN, Annikki, PALOJOKI, Päivi, PARTANEN, Merja, PARTANEN, Raija. Kouluruokailun käsikirja - laatuveäitä koulutyöhön 2007. Opetushallitus.

LIUKKONEN, Juho 2013-01-10. Kouluruokaa kehittämään sitä brändäämällä. Yle uutiset. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/kouluruokailua_kehittamaan_sita_brandaamalla/6445499

NORDIC INNOVATION 2014. Verkkajulkaisu. [Viitattu 2015-27-03.] Saatavissa: http://www.nordicinnovation.org/Global/_Publications/Reports/2010/201012_Healthy%20Choices_report.pdf

OPETUSHALLITUS, KOULURUOKAILU 2015. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-27.] Saatavissa: <http://www.oph.fi/kouluruokailu>

PERUSOPETUSLAKI. L 2008/628. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

PÄIVINEN, Siru 2014-01-29. Kouluruoan synnyttävä reilusti alle eurolla. Yle uutiset. [Viitattu 2015-03-27.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/kouluruoan_synnyttava_reilusti_alle_eurolla/7054037

RANTANEN, Saara 2015-01-23. Herttoniemen yhteiskoulussa kaikki kokkaavat: Tuttu keittiö parantaa käytöstä. MTV3 Uutiset. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa: <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/herttoniemen-yhteiskoulussa-kaikki-kokkaavat-tuttu-keittio-parantaa-kaytosta/4719012>

RONKAINEN, Anna 2015-05-04. Kouluruoka tulee entistä lähempää – kalakin voi silti olla sataprosenttista tuontitavaraa. Yle uutiset. [Viitattu 2015-05-14.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/kouluruoka_tulee_entista_lahempaa__kalakin_voi_silti_olla_sataprosenttista_tuontitavaraa/7964150

SAVOLAINEN, Tarja. 2015-05-02. Kuopion kaupungin koulutus- ja rekrytointipäällikkö. [Sähköpostihaastattelu.] Kuopio. Vastaanottaja Hanna Eskelinen. Saatavissa: Kuopio. H. Eskelisen arkisto.

SERVICAN KOTISIVUT 2015. Servica ruokapalvelut. [Viitattu 2015-04-29.] Saatavissa: <http://www.servica.fi/web/ruokapalvelut/koulut1>

SUOMINEN, Merja 2002. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.

TYHTILÄ, Jukka-Pekka 2015-08-27. Kokkola karsii koululaisten turhat erikoisruokavaliot. Yle uutiset. [Viitattu 2015-08-31.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/kokkola_karsii_koululaisten_turhat_erityisruokavaliot__allergiat_saattavat_muuttua/8257959

VILENIUS, Pauliina 2015-04-23. "Kouluruoka on kouluruokaa" - Servi kutsui oppilaat ruokalistasuunnitteluun. Alueviesti. [Viitattu 2015-04-29.] Saatavissa: <http://alueviesti.fi/2015/04/23/kouluruoka-on-kouluruokaa-servi-kutsui-oppilaat-ruokalistasuunnitteluun/>

VILKKA, Hanna, AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

ÄÄNEKOSKEN KAUPUNGINSANOMAT 2014-10-27. Ylimääräinen kouluruoka lahjoitetaan eteenpäin sitä tarvitseville. [Viitattu 2015-03-31.] Saatavissa: <http://aksa.fi/ylimaarainen-kouluruoka-lahjoitetaan-eteenpain-sita-tarvitseville/>

KUVALUETTELO:

KUVA 1:

OPINNÄYTETYÖN PROSESSINKULKU. AIRAKSINEN Tiina. 2009. Verkkojulkaisu.

[Viitattu 2015-08-26.] Saatavissa:

<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

KUVA 2:

KOULURUOKAILUN HISTORIAN AIKAJANA HELSINGISSÄ. 2014. Verkkojulkaisu.

[Viitattu 2015-03-27.]

Saatavissa:

<http://www.elo-saatio.fi/kouluruokailu-suomessa>

KUVA 3:

KOULURUOKADIPLOMIN LOGO. 2015. Verkkojulkaisu. [Viitattu 2015-05-13.]

Saatavissa: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/index.php?k=220509>

KUVA 4:

KOULURUOKAILUN ARVOKETJU. 2014. Verkkosivu. [Viitattu 2015-03-08.]

Saatavissa: <http://www.toimivakaupunki.fi/fi/projektit/kouluruoka-rokkaa/#ongelma>

KUVA 5:

KUOPIOLAISEN KOULURUOAN RAAKA-AINEIDEN KOTIMAISUUASTE. Verkkojulkaisu.

[Viitattu 2015-05-14.]

Saatavissa:

<http://img.yle.fi/uutiset/savo/article7965552.ece/ALTERNATES/w580/kouluruoka+kotimaisuus+kuopio+servica+grafiikka>

6.5.2015

Hei,

olemme Savonia-ammattikorkeakoulun 3. vuoden restonomiopiskelijoita, ja teemme opinnäytetyötämme Kouluruoan parhaista käytänteistä Suomessa(+muualla pohjoismaissa).

Koska Servica tuottaa kaikkien Kuopion koulujen ruokapalvelut, haluaisimme kysyä muutaman kysymyksen teiltä. Haluaisimme hyödyntää saamiamme vastauksia henkilöhaastatteluina opinnäytetyössämme.

Liitteenä löydätte Word-tiedoston, johon olemme koonneet muutamia kysymyksiä. Olisitteko niin ystävällisiä ja vastaisitte kysymyksiimme mahdollisimman pian?

Ystävällisin terveisin

Hanna Eskelinen ja Minna Taipale

Vastaattehan alla oleviin kysymyksiin, kiitos!

1. Kuka/Ketkä ovat mukana ruokalistojen suunnittelussa?
2. Miten ruokalistat laaditaan?
3. Millä tavoin opettajat/oppilaat voivat vaikuttaa ruokaan/ruokalistoihin?
4. Miten huomioitte eri ikäiset asiakkaat ruokalistasuunnittelussa?
5. Vaikuttaako ruoan esillelaitto sen menekkiin? Miten?
6. Kuka vastaa ruokailutilan toimivuudesta, sisustuksesta, kunnosta ym.?
7. Onko Kuopiossa meneillään tällä hetkellä/tai onko ollut kouluruokailun kehittämishankkeita? Jos on, saako niistä tietoa jostain?



Kouluruokailun parhaat käytänteet Suomessa ja Pohjoismaissa

Minna Taipale, Hanna Eskelinen



Kouluruokailusta

- Yli 900 000 annosta päivittäin
- Osa koulujen opetussuunnitelmaa
- Opetetaan terveellisyyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria



Ruokailusta

- Pohjana valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan asettamat ravitsemussuositukset
- Lounas on järjestettävä 11-12 aikaan päivällä, suomalaiseen ateriakulttuuriin sopivasti
- Ympäristön täytyy olla rauhallinen ja viihtyisä

3



- Aikuisen läsnäolo ruokailutilanteessa ehdoton

4



Ruoka

- Aterian tulisi kattaa kolmannes päivän tarvittavasta energiamäärästä
- Raaka-aineiden tulee olla terveellisiä ja hyvinvointia edistäviä
- Täytyy huomioida eri ikäryhmät esimerkiksi mausteisuuden osalta

5



Ruoan tulee sisältää....

- Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, marjoja
- Runsaskuituista leipää, kasvisrasvavitettä
- Perunaa, pastaa, riisiä
- Vähärasvaista lihaa/leikettä
- Kalaa (2krt/vko)
- Rasvattomia/vähärasvaisia maitovalmisteita, vettä



6



Miten kehittää..?

- Eri projekteja ympäri Suomen
- Kouluruokadiplomi, jota Kuopion kouluilla ei vielä ole
- Oppilaat mukaan ruokalistojen suunnitteluun
- Kouluruoan maineen "uudelleenbrändäys"

7



Mitä Kuopiossa voitaisiin tehdä...

- Hävikin määrän mittaaminen → saadaan hävikki oppilaiden tietoon ja voidaan kehittää ruokalistaa
- Ylijäämäruoan antaminen eteenpäin
- Esillelaittoon panostaminen
- Toiveruokapäivien lisääminen
- Lähiruoan tuominen kouluille

8



- Päästää opiskelijat tutustumaan ruoan tuotantotiloihin → lujittaa yhteistyötä ja tietämystä
- Hauskoja projekteja joihin opiskelijat pääsevät itse mukaan tekemään esimerkiksi Turussa järjestetty Food&Fun

9



- Lisätä tilojen viihtyvyyttä ottamalla käyttöön Savonia-ammattikorkeakoulun muotoilun opiskelijoiden tekemiä suunnitelmia

10



www.savonia.fi

Savo 26.5.2015 klo 15:34 | päivitetty 26.5.2015 klo 15:39

Opiskelijat: Kouluruokakin pitäisi brändätä – näin se voisi onnistua

Restonomiopiskelijöiden selvityksen perusteella kouluruoka on maineensa vanki. Uudet maat, nykyistä viihtyisämmät ruokailutilat ja oppilaiden osallistaminen voisivat auttaa nostamaan kouluruoan arvostusta.

f Suosittelo 66 henkilöä suositteloee tätä. Rekisteröidy ja näe, mitä kaverisi suositteloivat.



Kuva: Timo Heikura / Yle

Kouluruoka kaippaa uudistuksia. Ruoka on oppilaiden mielestä usein mautonta. Savonia-ammattikorkeakoulun kaksi restonomiopiskelijää selvittivät opinnäytetyössään kouluruoan parhaita käytänteitä. Hanna Eskelisen ja Minna Taipaleen työssä nousi vahvasti esille kouluruoan heikko brändi.

Minna Taipaleen mukaan myös oppilaiden ruokailutottumuksia pitäisi kehittää. Nykyajan lapset ja nuoret kaippavat ruokaan enemmän makua ja mausteita.

Mistä on kyse?

- Kouluruokailun maineen nostaminen vaatii paljon työtä
- Oppilaat kaippavat ruokiin lisää makua
- Myös ruokailutilojen uudistaminen voisi nostaa kouluruokailun suosiota

– Ruokailutiloja olisi saatava viihtyisämmiksi. Ruokatunnista pitäisi tehdä myönteinen kokemus. Myös tilojen muokkaamisella olisi iso vaikutus kouluruuan suosioon, arvioi opiskelija Minna Taipale.

Suurimpana ongelmana Taipale pitää sitä, että varsinkin yläkoululaiset eivät tule mielellään syömään. Ruoka ei myöskään innosta oppilaita.

Oppilaat ja koulu mukaan ruoan kehittämiseen

Opinnäytetyön tehneet opiskelijat kannustavat myös kuopiolaiskouluja tekemään kouluruokadiplomeja. Diplomia varten oppilaat, ruokahenkilöstö ja koulun johto pohtivat yhdessä ruokailua ja sen kehittämistä.

Kouluruokadiplomia varten on verkossa oma kaavake ja kun siinä täyttyy riittävästi kriteerejä, koulu voi saada diplomin.

Savonia-ammattikorkeakoulu on tehnyt myös uusia ruokia tarjolle koulujen listoille. Ruokia on testannut joukko Kalevalan koulun oppilaita. Savonia on kehittänyt muun muassa soijarouheesta valmistetun tortilla-tyyppisen kasvisruuan ja nuudeliwokin.

”

Tilojen muokkaamisella olisi iso vaikutus kouluruuan suosioon.

– Minna Taipale

Koeruuat saivat oppilasraadilta hyvää palautetta.

Savonian tavoitteena on, että Kuopion kouluihin ruuat tuottava Servica ottaisi ainakin kaksi uutta ruokalajia tuotantonsa ensi syksynä.

Kouluruuan arvostukseen vaikuttaisi myös se, että ruokahävikkiä mitattaisiin tarkasti ja hävikkitiedot annettaisiin oppilaille.

– Ylijäämäruuan antamista eteenpäin olisi myös syytä kehittää. Lisäksi ns. oppilaiden toiveruokapäiviä voisi olla pari kertaa vuodessa, sanoo Minna Taipale.

Ruokalaan skeittiparkkifiilistä

Savonia-ammattikorkeakoulussa on tehty paljon töitä myös kouluruokailutilojen uudistamiseksi. Savonian sisustusarkkitehtuurin ja kalustusmuotoilun opiskelijat ovat tehneet uudistamissuunnitelmia Kuopion Ylä-Pyörön kouluun ruokailutilaan.

Ajatuksena oli kehittää monitoimiruokala, jota voidaan käyttää moneen muuhunkin kuin perinteiseen ruokailuun.

Opiskelijaryhmä ideoi ruokalaan skeittiparkkifiilistä. Ruokalaan suunniteltiin myös sohvoryhmiä ja koristepuita. Tavoitteena oli luoda viihtyisä, oppilaita houkutteleva tila. Ruokalasta haluttiin luoda kohtaamispaikka ja päätyseinää koristaa graffitimaalaus.

Myös Savonian aikuisopiskelijaryhmä suunnitteli uudistuksia Ylä-Pyörön ruokalaan. Ryhmä ideoi salille myös muuta käyttöä kouluruokailun ulkopuolella. Tilassa voisi toimia myös esimerkiksi pop-up-kirpputori, ravintola ja bingo.

Suunnitelmassa on myös kuuden hengen pienpöytiä ja neljän hengen seisomapöytiä. Ruokasaliin haluttiin myös baaripöytiä ja iso esiintymislava.



Savonia antaa kouluruokailutilasuunnitelmat Kuopion kaupungin käyttöön. Koulujen ruokailutilojen uudistaminen kaatuu kuitenkin helposti kuntien rahapulaan.



Jukka Eskanen
Yle Savo

 Suosittele  Jaa  66

 G+  0

 Twiittaa  9

[Tulosta](#)

(http://yle.fi/uutiset/opiskelijat_kouluruokakin_pitaisi_brandata__nain_se_voisi_onnistua/8018693)

Ruokalaprojektin idea:

Kouluruokalassa voi järjestää vaikka tanssit

Kuva: Aleksandra Rantala



Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat Katja Harri (vas.) ja Minna Taipale olivat mukana Savonian kouluruokaprojektissa.

26.5.2015 20:09

Muuhunkin kuin ruokailuun käytettävät kouluruokalat voisivat helpottaa koulujen tilaongelmia. Vanhojen koulujen ruokaloita pitäisi uudistaa ja monipuolistaa.

Ruokailun jälkeen tilaa voisi käyttää opetukseen, ryhmätöiden tekemiseen tai vanhempainiltoihin.

Savonia-ammattikorkeakoulun kouluruokaprojektissa mukana olleet opiskelijat ideoivat kouluruokalalle myös muuta käyttöä. Ruokalassa voisi toimia vaikkapa pop-up-kirpputori, bingo tai ravintola. Siellä voisi pistää pystyyn jopa tanssit.

Savonian projektissa oli mukana muotoilu- ja restonomiopiskelijoita, jotka suunnittelivat viihtyisiä ruokalatiloja ja kehittivät uusia ruokalajeja koulujen ruokalistoille. Ruokia maistelivat Kalevalan koulun oppilaat, jotka tykäsivät muun muassa nuudeliwokkiin ja kasvistorillaan. Osa uusista ruoista päätyy toivon mukaan Kuopion kouluruoat tuottavan Servican ruokalistalle ensi syksynä.

Lue lisää kouluruokaprojektista keskiviikon Savon Sanomista.



Iida Ahonen

Savon Sanomat