

Sanna Mäkikari

Härmän seudun nuorten tyytyväisyys kouluruokaan ja havainnointi ruokailutilanteessa

Case: Kauhavan ruokapalvelut

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Sanna Mäkikari

Työn nimi: Härmän seudun nuorten tyytyväisyys kouluruokaan ja havainnointi ruokailutilanteessa. Case: Kauhavan ruokapalvelut

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 85

Liitteiden lukumäärä: 4

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ylihärmän ja Alahärmän kahdeksas sekä yhdeksäsluokkalaisten tyytyväisyyttä kouluruokaan. Lisäksi selvitettiin sitä, millaiset ruokailutottumukset kyselyyn vastanneilla nuorilla on. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Kauhavan ruokapalvelut, joka valmistaa aterioita Kauhavan kaupungin kouluihin. Tutkimustulosten avulla Kauhavan ruokapalvelut pystyy kehittämään toimintaansa. Tyytyväisyyskyselyn lisäksi Ylihärmän yläkoululla suoritettiin osallistuvaa havainnointia, joka toteutettiin kahtena eri päivänä. Osallistuvassa havainnoinnissa tarkkailtiin oppilaiden käyttäytymistä kouluruokailussa, ruokailutilannetta yleisesti sekä sitä, miten oppilaat koostavat kouluateriansa ja jättävätkö he paljon ruokaa. Opinnäytetyön aineisto kerättiin stukturoidulla lomakehaastattelulla, joka sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Saadut vastaukset analysoitiin tilastollisilla menetelmillä. Vastaukset käsiteltiin Excel- taulukkolaskentaohjelmalla. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu pääasiassa kouluruokailusta ja sitä ohjaavista säädöksistä sekä murrosikäisen nuoren ravitsemuksesta.

Kyselyyn vastasi yhteensä 159 oppilasta. Ylihärmän yläkoulusta vastauksia saatiin 82 ja Alahärmästä 77. Saatujen tulosten perusteella molemmissa yläkouluissa suurin osa vastaajista arvostaa kouluruokaa. Tulosten perusteella kehittämistä kaipaavia osa-alueita on ruoan laatu, taso ja maku. Enemmistö vastaajista toivoi uusia vaihtoehtoja ruokalistalle. Molemmissa yläkouluissa oppilaat tiesivät hyvin, millainen on terveellinen ruokavalio ja mitä se sisältää. Suurin osa oppilaista syö myös aamiaisen ja päivällisen päivittäin. Vain harva oppilaista syö herkkuja koulupäivän aikana. Osallistuvassa havainnoinnissa suurin huomio kiinnittyi nuorten todella pieniin ja yksipuolisiin ruoka-annoksiin kouluruokailussa. Positiivisena havaintona oli se, että suurin osa oppilaista ei jättänyt ruokaa. Ilmapiiri kouluruokailussa oli myös rauhallinen ja miellyttävä.

Kyselylomaketta voidaan tulevaisuudessa käyttää vastaaviin tyytyväisyyskyselyihin. Lomaketta muokkaamalla se saadaan sopivaksi myös muille kohderyhmille.

Avainsanat: kouluruokailu, ravitsemussuosituksset, ravitsemus, nuoret, oppilaat, asiakastyytyväisyys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Sanna Mäkikari

Title of thesis: School meal satisfaction amongst the youth in Härmä area and participating observation in school catering. Case: Food Service of Kauhava

Supervisor: Soili Alanne

Year: 2015

Number of pages: 85

Number of appendices: 4

The purpose of the thesis was to examine how satisfied the eighth and ninth graders are with their school meals in Ylihärmä and Alahärmä upper comprehensive school. The study also examined the eating habits of the young people in the area of Härmä. The principal of the study was the food services of Kauhava. With the help of the research results they are able to develop their operations. In addition to the satisfaction inquiry, a participating observation was carried out in the upper school of Ylihärmä. The observation was carried out during two days. The pupils behavior at the school lunch, dining situation, how the pupils compiled their meals and how much food they left were observed. The material of the thesis was collected with a structured questionnaire which also contained open questions. The received answers were analyzed with statistical methods. The theory of the thesis consists of school catering regulations and nutrition of the adolescent youth.

Altogether 159 pupils answered the inquiry. From the upper school of Ylihärmä 82 responses were obtained and from Alahärmä 77. The major part of the interviewees appreciated school meals in both schools. On the basis of the results the sectors to be developed were the quality, level and taste of food. The majority of the interviewees would like to have new food alternatives on the menu. The pupils knew the outlines of a healthy diet quite well. The majority of the pupils also had breakfast and dinner every day. Only a few pupils had sweets during the school day. In the participating observation the attention was paid on the small and unbalanced food portions. A positive observation was the fact that the majority of the pupils did not leave food. The atmosphere of the school catering was peaceful and pleasant.

The questionnaire can be used for similar satisfaction inquiries in the future and by editing the form, it can also be used for other target groups.

Keywords: school meal, nutrition recommendations, nutrition, youth, pupil, customer satisfaction

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 KOULURUOKAILU.....	10
2.1 Kouluruokailun historiaa.....	10
2.2 Kouluruoka nykypäivänä ja tulevaisuudessa.....	11
2.3 Kouluruokailun merkitys.....	12
2.4 Asiakastyytyväisyys otettava huomioon myös kouluruokailussa.....	13
3 KOULURUOKAILUA OHJAAVAT SUOSITUKSET.....	15
3.1 Kouluruokailu opetussuunnitelmassa.....	15
3.2 Kouluruokailusuositus.....	16
3.2.1 Ruokailuajankohta.....	16
3.2.2 Kouluateriasta energiaa koulupäivään.....	17
3.2.3 Raaka-aineiden valintakriteerit.....	17
3.3 Lautasmalli ja Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	19
3.4 Koulussa tarjottava välipala.....	21
3.4.1 Nuorten epäterveelliset välipalat kouluaikana.....	22
3.4.2 Oppilaan mahdollisuus omiin eväisiin.....	23
3.5 Ruokailuympäristön merkitys.....	23
3.6 Koulun henkilöstö mukana kasvatustyössä.....	24
4 MURROSikäISEN NUOREN RAVITSEMUS.....	26
4.1 Murrosikäisen energiantarve.....	27
4.2 Murrosikäisen ravitsemuksen ongelmakohdat.....	29
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
5.1 Työn tavoitteet.....	30
5.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja.....	30
5.3 Tutkimuksen kohderyhmä.....	31
5.4 Tyytyväisyyskysely.....	32

5.5 Osallistuva havainnointi	33
5.6 Aineiston kerääminen	34
5.6.1 Tyytyväisyyskysely	34
5.6.2 Osallistuva havainnointi	34
5.7 Aineiston käsittely	35
6 KYSELYN TULOKSET.....	36
6.1 Vastajaat.....	36
6.2 Ylihärmän yläkoulu.....	37
6.3 Alahärmän yläkoulu	51
7 OSALLISTUVA HAVAINNOINTI YLIHÄRMÄN YLÄKOULUN KOULURUOKAILUSSA	65
7.1 Ruoan esillepano ja mallit	65
7.2 Ruokailutilanne	67
7.3 Johtopäätökset.....	70
8 POHDINTA	73
8.1 Tavoitteiden toteutuminen.....	73
8.2 Tärkeimmät tulokset.....	73
8.3 Menetelmät	78
8.4 Yhteenveto.....	79
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	81
LÄHTEET	82
LIITTEET	85

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Lautasmalli (Suomen sydänliitto ry).....	20
Kuvio 2. Vastaajien sukupuolijakauma (n=159).....	36
Kuvio 3. Koululounaan nauttimistiheys (n=82).....	37
Kuvio 4. Aterian eri osien nauttiminen (n=82).....	38
Kuvio 5. Lautasmallin toteutuminen (n=82).....	39
Kuvio 6. Oppilaiden mielipiteet kouluruokailusta ja kouluruoasta (n=82).....	40
Kuvio 7. Oppilaiden suosikkiruokalajit (n=82).....	41
Kuvio 8. Kouluruoan arvostaminen (n=82).....	43
Kuvio 9. Aamiaisen ja päivällisen nauttiminen koulupäivinä (n=82).....	45
Kuvio 10. Terveellisen ruokavalion toteutuminen (n=82).....	46
Kuvio 11. Arvostuksen ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=82).....	48
Kuvio 12. Lautasmallin ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=82).....	49
Kuvio 13. Koululounaan nauttimistiheys (n=77).....	51
Kuvio 14. Aterian eri osien nauttiminen (n=77).....	52
Kuvio 15. Lautasmallin toteutuminen (n=77).....	53
Kuvio 16. Oppilaiden mielipiteet kouluruokailusta ja kouluruoasta (n=77).....	54
Kuvio 17. Oppilaiden suosikkiruokalajit (n=77).....	55
Kuvio 18. Kouluruoan arvostaminen (n=77).....	57
Kuvio 19. Aamiaisen ja päivällisen nauttiminen (n=77).....	59
Kuvio 20. Terveellisen ruokavalion toteutuminen (n=77).....	60

Kuvio 21. Arvostuksen ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=77).....	62
Kuvio 22. Lautasmallin ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=77).....	63
Kuva 23. Lautasmalli Ylihärmän yläkoulun ruokailussa (kuva: Sanna Mäkikari)..	66
Kuva 24. Ylihärmän yläkoulun ruokasali (kuva: Sanna Mäkikari).....	68

1 JOHDANTO

Kouluruoka on aina ajankohtainen aihe ja myös päivittäinen puheenaihe. Kouluruoka jakaa ihmisten mielipiteitä ja sitä kohtaan ollaan usein hyvin kriittisiä. Toiset pitävät kouluruokaa etuoikeutena, kun taas toiset pitävät sitä välttämättömyytenä. Koulussa tarjottavaa ruokaa ei tunnuta arvostavan, vaikka meillä Suomessa on ainutlaatuinen kouluruokajärjestelmä, joka tarjoaa maksuttoman kouluaterian perusopetuksesta aina toisen asteen opintoihin asti.

Kouluruoka suunnitellaan suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta ja sen tulee olla täysipainoista ja kattaa kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Hyvät ja terveelliset ruokailutottumukset opitaan jo lapsuudessa. Siksi onkin tärkeää, että kouluruoka suunnitellaan täysipainoiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Tämä auttaa kasvavia nuoria sisäistämään terveelliset ruokailutottumukset, jotka jatkuvat läpi elämän.

Kouluruokailu on tärkeä osa koulun toimintaa ja kasvatustyötä ja sen tehtävänä on edistää oppilaan tervettä kasvua, hyvinvointia sekä kehitystä. Koulussa nautittu, hyvin suunniteltu ja rytmitetty ateria ylläpitää oppilaan työvireyttä oppitunneilla. Kouluruokailu ei ole pelkkää ravitsemusta, vaan myös hyvien ja kohteliain pöytätapojen oppimista.

Asiakastyytyväisyyttä kouluruokailussa tulee arvioida jatkuvasti havainnoiden sekä säännöllisillä tyytyväisyyskyselyillä. Järjestämällä kyselyitä, saadaan selville asiakkaiden näkökulma ja ongelmakohdat, ja niiden avulla taas toimintaa pystytään kehittämään.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ylihärmän ja Alahärmän yläkoulujen kahdeksas- sekä yhdeksäsluokkalaisten tyytyväisyyttä kouluruokaan. Lisäksi selvitettiin sitä, millaiset ruokailutottumukset kyselyyn vastanneilla nuorilla on: syövätkö he mielestään terveellisesti, kuinka usein he syövät herkkuja koulupäivän aikana ja mitä terveellinen ruokavalio heidän mielestään tarkoittaa? Lisäksi toteutettiin osallistuvaa havainnointia kahtena eri päivänä Ylihärmän yläkoululla. Osallistuvassa havainnoinnissa tarkkailtiin oppilaiden käyttäytymistä

kouluruokailussa, ruokailutilannetta yleisesti sekä sitä, miten oppilaat koostavat kouluateriansa ja jättävätkö he paljon ruokaa.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Kauhavan ruokapalvelut. Tulosten avulla he saavat ajankohtaista tietoa oppilaiden kouluruokatyytyväisyydestä. Tutkimuksella on suuri merkitys toimeksiantajalle, sillä saatujen tulosten avulla he pystyvät myös kehittämään toimintaansa. Kauhavan ruokapalvelut on vuosia sitten toteuttanut tyytyväisyyskyselyn kouluruoasta, joten uuden kyselyn suorittaminen oli erittäin ajankohtaista.

2 KOULURUOKAILU

2.1 Kouluruokailun historiaa

Suomi oli ensimmäinen maa maailmassa, joka aloitti ilmaisten kouluaterioiden tarjoamisen (School meals in Finland 2008, 1). Koulukeittoloiden rakentaminen alkoi 1900-luvun ensimmäisellä kymmenellä. Kouluruokailua on pidetty siitä lähtien tärkeänä kasvavan lapsen ja nuoren terveydelle. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 68.) Kouluruokailulla on pitkät perinteet Suomessa ja Lintukankaan ym. (1999, 68) mukaan Suomen kouluruokailun historia ylettyy jo keskiajalle. Silloin nuoret koulupojat kiersivät taloissa keräämässä avustuksia, jotka siihen aikaan annettiin yleensä ruoka-aineina. Kansakoulujen myötä rakennettiin oppilasasuntoja 1890-luvun lopulla ja sen myötä myös keittoruokaloita asuntoihin. Nämä tarjosivat lämmintä keittoruokaa oppilaille päivittäin. (Risku-Norja, Jeronen, Kurppa, Mikkola & Uitto 2012, 20.) Vuonna 1896 kansankokouksessa käsiteltiin ensimmäisen kerran kouluruokailuasioita. 1900-luvun vaihteessa koulunkäynti ei ollut vielä kovin yleistä Suomessa, ja useimmiten koulun keskeyttäminen ja laiminlyöminen johtui ravinnon ja vaatteiden puutteesta. (Lintukangas ym. 1999, 68.)

Augusta af Heurlin perusti vuonna 1905 ensimmäisen koulukeittoyhdistyksen, pitkään keskustelun aiheena olleen kouluruokailun tarpeen vuoksi. Varoja yhdistykselle kerättiin järjestämällä erilaisia juhlia ja keräyksiä. (Lintukangas ym. 1999, 68.) Kouluruoka oli ilmaista kuitenkin vain köyhimmille, ja varakkaiden perheiden lapset toivat kouluun omat eväät tai maksoivat kouluruoasta (Risku-Norja ym. 2012, 21). Kouluruokailun järjestämiseen anottiin valtiolta rahallista apua ensimmäisen kerran vuonna 1908. Koulukeittoloita ei ollut, joten ruoka valmistettiin saunassa, käsityöhuoneessa tai opettajan keittiössä. Vuonna 1921 oppivelvollisuus astui voimaan ja kouluruokailun järjestämistä pidettiin välttämättömänä ja kuntien velvollisuutena. Kansakoululakiin kirjattiin vuonna 1943, että viiden vuoden kuluessa kuntien tulisi tarjota kansakoulun oppilaille maksuton ateria täysinä työpäivinä. (Lintukangas ym. 1999, 3.) Oppilaat joutuivat

kuitenkin vapaa-ajallaan tekemään töitä kouluruoan eteen ja osallistuivat ruoan kasvattamiseen ja keräämiseen koulukeittoloita varten (Risku-Norja ym. 2012, 21).

Vuotta 1948 pidetään maksuttoman kouluruokailun alkamisvuotena. Vuonna 1957 kansakoululakiin tehtiin lisäys, että koulussa tarjottavan aterian täytyy olla myös riittävä. Kymmenen vuotta myöhemmin tarkennettiin, että riittäväksi katsotaan ateria, joka täyttää kolmanneksen lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. (Lintukangas ym. 1999, 69.) Vuodesta 1988 lähtien on tarjottu maksuton kouluateria myös lukion ja ammattikoulun oppilaille (Urho & Hasunen 1999).

2.2 Kouluruoka nykypäivänä ja tulevaisuudessa

Vuosien saatossa kouluruokailusta on tullut erittäin tärkeä osa koulun jokapäiväistä toimintaa ja kasvatustyötä. Nykyään kunnilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa kouluruokailunsa toteuttamiseen. (Urho & Hasunen 2004, 50.) Maistuva ja hyvin suunniteltu kouluateria tukee nuoren koululaisen hyvinvointia ja myös vahvistaa terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia. Kouluruokailusta vastaavilla henkilöillä onkin suuri vastuu siitä, että kouluikäisillä nuorilla olisi ainakin koulussa mahdollisuus oikean suuntaisten ruokatottumusten ylläpitämiseen. (Lintukangas yms. 1999, 3–5.)

Yhteiskunnassa tulee tapahtumaan muutoksia, jotka vaikuttavat yhä enemmän kouluruokailuun. Esimerkiksi kansainvälistyminen tulee vaikuttamaan. (Lintukangas ym. 1999, 5.) Myös Risku-Norjan ym. (2012, 22) mukaan koulujen ja kotien ruokailutottumukset ovat muuttuneet, johtuen matkailun lisääntymisestä ja maahanmuuttajien määrän kasvusta. Varsinkin nuoriso on omaksunut ulkomailta tulevia vaikutteita. Suomalainen ruokakulttuuri, joka on pitkälti perinteeseen sidoksissa, alkaa väistyä uusien vaikutteiden tieltä. Monikulttuurisuus on yhä suurempi ja luontevampi osa suomalaisuutta. (Risku-Norja ym. 2012, 24.) Tavallisesta poikkeavat ruokavaliot ovat myös yleistymässä, esimerkiksi kasvisruokavalio. Nykypäivänä ruoan terveellisyyttä arvostetaan yhä enemmän ja kouluruokailun suunnittelussa, valmistamisessa sekä elintarvikehankinnoissa kiinnitetään hyvin paljon huomiota varsinkin sydän- ja verisuoniterveyteen. (Lintukangas ym. 1999, 5.)

2.3 Kouluruokailun merkitys

Suomessa on hyvät oltavat, sillä perusopetuksesta aina toisen asteen opintoihin oppilaat saavat maksuttoman kouluaterian jokaisena koulupäivänä. Muualla maailmassa Suomen kouluruokajärjestelmää pidetään ylellisyytenä (Lintukangas ym. 1999, 5). Lintukangas ym. (1999, 5) korostavat, että suomalaiset pitävät tätä etuutta ehkä liiankin paljon itsestäänselvyytenä, eikä sitä osata arvostaa tarpeeksi.

Hyvät ja terveelliset ruokailutottumukset opitaan jo lapsuudessa. Siksi onkin tärkeää, että kouluruoka suunnitellaan täysipainoiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Tämä auttaa kasvavia nuoria sisäistämään terveelliset ruokailutottumukset, jotka jatkuvat läpi elämän. Kun terveellinen ruokavalio on sisäistetty jo lapsena, ennaltaehkäisee se monenlaisia terveysongelmia tulevaisuudessa, ja näin myös kunnan terveysmenot pienenevät. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.) Kouluruoan kokonaiskustannus on vain noin 1,15 € henkilöä kohden sisältäen raaka-aineet ja työn. Samalla hinnalla ei lähikaupasta saa juuri mitään, mutta koulussa sillä saa terveellisen ja maittavan aterian. Kouluruoka on myös tärkeä osa koulupäivää sen vuoksi, että siitä saa tarvittavaa energiaa koulupäivään, mikä auttaa oppilasta keskittymään opiskeluun, joka taas vähentää levottomuutta oppitunneilla. (10 syytä syödä kouluruokaa, [viitattu 3.9.2015].)

"Kun syö kyllikSENSÄ, ajattelee sivistyneesti ja ihmeen hienosti monesta asiasta" - Maria Joutuni

Lintukankaan ym. (1999, 13) mukaan kouluruokailu ei ole pelkkää ravitsemusta, vaan myös hyvien ja kohteliain pöytätapojen oppimista. Koulun ruokailuhetkessä opitaan ja harjoitellaan hyviä tapoja ja toisen huomioon ottamista, jotka ovat arvokkaita elämäntaitoja. Ala-asteella opettajat ruokailevat useimmiten oppilaiden kanssa samassa ruokapöydässä ja opettavat hyviä pöytätapoja. Yläkoulussakin oppilaat tarvitsevat ohjausta ruokailussa, vahvistaakseen aiemmin oppimaansa ruokailukäyttäytymistä. Ruokailutavat ovat sivistyneen ihmisen merkki ja ruokapöydässä keskustelemisen taitoa tarvitaan jatkuvasti elämän eri tilanteissa.

2.4 Asiakastyytyväisyys otettava huomioon myös kouluruokailussa

Yhteiskunnan tukemassa kouluruokailussa asiakkaiden mielihaluja ja toivomuksia ei voida toteuttaa samalla tavalla kuin esimerkiksi ravintoloissa ja kahviloissa. On kuitenkin tärkeää kohdata oppilaat asiakkaina, joilla on myös omia mieltymyksiä ja näkemyksiä. Nykyään oppilaat ovat yhä kriittisempiä ja laatutietoisempia. Oppilaat odottavat yksilöllistä palvelua, vaihtoehtoja sekä trendikkyyttä. (Lintukangas ym.1999, 28.)

Mielikuva kouluruokailusta on useimmiten negatiivinen, vaikka Suomen kouluruokailujärjestelmä on kiistatta maailman kehittynein. Jotta koulujen keittiöt saataisiin toimimaan tehokkaammin ja palveluhenkisemmin, täytyy koulujen käydä kaikkien asianosaisten kanssa läpi kysymyksiä: mistä johtuu negatiivinen asenne kouluruokaan ja mitä sille voisi ja pitäisi tehdä? Asiat muuttuvat ja niin myös koulujen ruokapalvelut muuttuvat yhä asiakaskeskeisemmiksi vuosi vuodelta. Muutokset edellyttävät keittiöhenkilökunnalta uudenlaista asennetta työtään kohtaan. (Lintukangas ym. 1999, 30.)

Lintukankaan ym. (1999, 31) mukaan on tutkittu, että ystävällisyydellä ja myönteisellä asenteella keittiöhenkilökunta saa tyytyväisiä ja myönteisiä asiakkaita. Korkeamäki, Pulkkinen ja Selinheimo (2000, 11) toteavat, että henkilökunnan työmotivaatiosta on huolehdittava, jotta hyvä palvelumotivaatio ja näin ollen myös palvelumaine säilyisi jatkossa. Kouluruokakeittiöissä toiminta on usein kaavamaisista päivästä toiseen: joka vuosi tehdään lähes samaa ruokaa samoilla resepteillä ja joka päivä ruokailemassa käyvät samat asiakkaat (Lintukangas 1999, 31).

Työ voi turruttaa sekä työntekijän että myös asiakkaan. Varsinkaan peruskoulun oppilaille ei ole hirveästi vaihtoehtoja valita, missä koululounaansa nauttii, eikä koulujen keittiöillä ole todellisia kilpailijoita. Olisi kuitenkin tärkeää ajatella, että mitä jos kilpaileva yritys olisi. Mitä kouluruokala tekisi, että saisi hankittua ja säilytettyä asiakkaansa? Asiakkaiden odotukset saadaan selville kysymällä ja kuuntelemalla. (Lintukangas 1999, 30–31.)

Lintukangas ym. (1999, 43) toteavatkin, että asiakastyytyvyyttä tulee arvioida jatkuvasti havainnoiden sekä säännöllisillä tyytyväisyyskyselyillä. Järjestämällä kyselyitä saadaan selville asiakkaiden näkökulmat ja ongelmakohdat ja niiden avulla toimintaa pystytään kehittämään. Manninen (2007, 56) korostaa, että negatiivinen palaute on kaikkein arvokkainta. Negatiivisen palautteen perusteella pystytään kehittämään ruokapalvelun toimintaa. Oppilaiden antama palaute antaa arvokasta tietoa oppilaiden mielipiteistä. On tärkeää, että oppilaiden lausunnot kuullaan ja myös varmistetaan, että he nauttivat aterioistaan koulussa. (School meals in Finland 2008, 7.)

Myös Ylikosken mukaan (1999, 149) asiakaskeskeisyys edellyttää sitä, että organisaatio kerää palautetta suoraan asiakkailtaan, esimerkiksi tutkimuksilla. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatiman kouluruokailusuosituksen (2008, 11) mukaan tärkeää olisi rohkaista oppilaita kertomaan omat mielipiteensä ja antamaan jatkuvaa palautetta sekä kehittämis ehdotuksia. Kun yritys on kiinnostunut asiakkaistaan ja heidän mielipiteistään, asiakkaat myös usein odottavat yritykseltä enemmän ja he toivovat, että palaute saisi aikaan tarvittavia toimenpiteitä. (Ylikoski 1999, 149.) Monipuolinen ja erilaisia vaihtoehtoja sisältävä ruokalista lisää kouluissa asiakastyytyvyyttä. Erilaisten teemapäivien järjestäminen, vuodenaikojen mukaiset vaihtelut sekä oppilaiden itse suunnittelemat ja toteuttamat ruokalistat luovat koulussa yhteisöllistä henkeä. (Manninen 2007, 23.)

3 KOULURUOKAILUA OHJAAVAT SUOSITUKSET

3.1 Kouluruokailu opetussuunnitelmassa

Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelmaa. Vastuu opetussuunnitelman laatimisesta ja kehittämisestä on opetuksen järjestäjällä. Opetussuunnitelman tarkoituksena on määritellä niitä tietoja ja taitoja, joita koulu välittää seuraaville sukupolville. Arvot ja toiminta-ajatus näkyvät paikallisessa opetussuunnitelmassa. Opetussuunnitelma on laadittava eri opettaja- ja henkilöstöryhmien yhteistyössä. Koululaisten vanhemmat voivat vaikuttaa opetussuunnitelman laatimiseen, etenkin kasvatustavoitteiden määrittelyssä. (Manninen 2007, 11–12.)

Kauhavan kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa todetaan, että ruokailuhetki on oppilaalle tärkeä. Opetukseen osallistuvalla on tarjottava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti ohjattu sekä järjestetty maksuton ja täysipainoinen ateria. Opetussuunnitelmassa mainitaan, että ruokailuhetki tukee oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailun ja mahdollisten välipalojen järjestämisessä otetaan huomioon terveydellinen ja sosiaalinen merkitys, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet sekä ruokailutauon virkistystehtävä. Opetussuunnitelmaan on myös kirjattu, että oppilaille on mahdollisuus osallistua kouluruokailun suunnitteluun sekä toteuttamiseen, mikä tukee yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 33–34 [viitattu 31.8.2015].)

Kauhavan kaupungin opetussuunnitelman mukaan kouluruokailun järjestämisessä tarvitaan yhteistyötä koulun ja ruokailusta vastaavan henkilöstön kesken. Yhteistyössä oppilaan, huoltajan ja kouluterveydenhuollon henkilöstön kanssa sovitaan tukitoimista ja seurannasta oppilaan yksilöllisissä ravitsemukseen sekä terveyden tai sairauden hoitoon liittyvissä tarpeissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelma, 33–34 [viitattu 31.8.2015].)

3.2 Kouluruokailusuositus

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa: Perusopetuslaki 628/1998, 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§. Lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Perusopetuslaissa todetaan lisäksi, että ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.)

3.2.1 Ruokailuajankohta

Kouluruokailun järjestäminen tapahtuu oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana aikana. Suositeltava aika lounaan nauttimiseen on klo 11–12. Liian aikaisin tarjottava lounas ei kannusta oppilaita syömään riittävästi, ja iltapäivällä nälän yllättäessä turvaudutaan epäterveellisiin välipaloihin. Oppilailla on oltava riittävästi aikaa ruokailuun, jotta he voivat ruokailla rauhassa ja rauhoittua ruokailuhetkeen. Ruokataukoon on varattava aikaa vähintään 30 minuuttia. Jos ruokailuhetki on liian lyhyt, johtaa se todennäköisesti nopeaan ahmimiseen. Oppilailla olisi hyvä olla myös mahdollisuus 10–15 minuutin ulkoiluhetkeen ruokailun jälkeen. (Kouluruokailusuositus 2008, 6–7.) Mannisen (2007, 27) mukaan ruokailua usein häiritsee kiireinen tunnelma.

Vuonna 1998 yläkoululaisille tehdyssä selvityksessä 77 % vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailuajankohta on sopiva ja 10 % oli sitä mieltä, että se on liian aikaisin tai liian myöhään. Oppilaista 9 prosentilla ruokailu alkoi jo ennen kello kymmentä. Yleisin ajankohta ruokailulle oli kello 10–11. Kolmannes oppilasta ruokaili kello 11–12. (Urho & Hasunen 1999.)

Urhon ja Hasusen vuonna 2003 (2004, 36) toteuttamassa selvityksessä ilmeni, että noin 60 % oppilaista söi kouluateriansa vain vajaassa 10 minuutissa.

3.2.2 Kouluateriasta energiaa koulupäivään

Kouluruokailun tehtävänä on edistää oppilaan tervettä kasvua, hyvinvointia sekä kehitystä. Koulussa nautittu, hyvin suunniteltu ja rytmitetty ateria ylläpitää oppilaan työvireyttä oppitunneilla, joka myös vähentää levottomuutta. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.) Kouluateriasta saa ravintoa, jota oppilas tarvitsee jaksakseen opiskella ahkerasti. Kukaan ei jaksu keskittyä nälkäisenä. (Urho & Hasunen 1998, 2.) Kouluruokailusuosituksen (2008, 8) mukaan kouluaterian tulisi kattaa kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluruoka on oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. On tärkeää, että oppilas syö koulussa tarjottavan aterian päivittäin. Tärkeää on myös se, että oppilas syö aterian sellaisena kuin se on suunniteltu. Huolestuttavaa kuitenkin on, että suuri osa koululaisista syö ainoastaan pääruoan, ja jättää aterian muut osat nauttimatta, esimerkiksi salaatin ja leivän. Tästä johtuen epäterveelliset välipalat ovat yleistyneet, mikä taas näkyy nuorten lisääntyneenä ylipainona. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.)

3.2.3 Raaka-aineiden valintakriteerit

Kouluruoka suunnitellaan suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta, ja sen täytyy myös olla täysipainoista, maukasta ja houkuttelevan näköistä. Kylmät ruoat tarjoillaan kylminä ja lämpöiset lämpöisinä. Täysipainoisella kouluruoalla tarkoitetaan ateriaa, johon aina sisältyy: Lämmin ruoka, kasvislisäke, leipä ja levite sekä ruokajuomana maito ja piimä. Keitto- ja puuropäivinä ateriaa olisi hyvä täydentää esimerkiksi leikkeleillä, marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. (Kouluruokailusuositus 2008, 8.)

Kauhavan alueella kouluruokailussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia kouluruokasuosituksia vuodelta 2008. Ruokajuomaksi tarjotaan rasvatonta ja vähärasvaista maitoa ja piimää. Levitteenä käytetään kasvisrasvapohjaisia levitteitä. (Opetus ja koulutus: Ruokapalvelu, [viitattu 4.9.2015].)

Kouluruoan tulee sisältää kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Niitä tulisi tarjota vaihtelevasti ja monipuolisesti. Hedelmiä voidaan tarjoilla sellaisenaan tai lohkoina. Vihannekset tarjotaan pilkottuina, salaatteina, raakoina raasteina, ruokien osana, leivän päällä/välissä, kypsennettyinä tai ihan sellaisenaan. Suositeltavaa olisi hyödyntää vuodenajan sesongit ja käyttää kotimaisia vihanneksia sen mukaan. On muistettava, että etikkaan säilötyt kasvikset eivät korvaa tuoreita kasviksia. (Kouluruokailusuositus 2008, 8–9.)

Useissa kouluissa leipää tarjotaan ainoastaan keittoaterioiden yhteydessä, vaikka leipä on tärkeä osa ateriaa, koska se pitää viljavalmisteiden käyttöä suositellulla tasolla. Tarjottavien leipien tulisi olla mahdollisimman runsaskuituisia ja vähäsuolaisia. Kuitua leivässä tulisi olla ≥ 4 g/ 100 g ja näkkileivässä ≥ 6 g/ 100 g. Leipä saa sisältää suolaa enintään 0,7 % ja näkkileivässä 1,2 %. (Kouluruokailusuositus, 2008, 8.) Näkkileipää on päivittäin tarjolla, mutta leipävalikoimaan olisi hyvä lisätä esimerkiksi pehmeää moniviljaleipää tai ruisleipää. (Manninen 2007, 93).

Leipärasvana käytetään pehmeää kasvisrasvaveitettä ja myös salaatinkastike on hyvä olla kasviöljypohjainen. Kasvisrasvaveite saa sisältää enintään 33 % tyydyttyntä rasvaa levitteen kokonaisrasvasta. Lisäkkeenä kouluruokaan kuuluu peruna, riisi tai pasta. Ne kypsennetään pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.)

Kalaa suositellaan tarjottavaksi vähintään kerran viikossa, mutta ihanne olisi kaksi kertaa viikossa. Kala tulee kypsentää mieluusti ilman leivitystä ja vähärasvaisin menetelmin. (Kouluruokailusuositus 2008, 8–9.)

Lihat, leikkeleet ja juusto tarjotaan vähärasvaisina, ja mahdollisimman vähäsuolaisina. Juustossa suolaa saa olla enintään 1,2 % ja rasvaa 17 %. Leikkelemakkaroissa suolan osuus saa olla enintään 1,6 % ja rasvaa enintään 12 %. Jauhelihan rasvasuositus on enintään 10 % ja kokolihan 7 %. Täyslihavalmiste saa sisältää suolaa enintään 1,8 % ja rasvaa 4 %. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.)

Ruokajuomaksi tarjotaan vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita. Maitotuotteet saa sisältää rasvaa enintään 1 %. Juomat tulisi tarjota kylminä. Ruokajuomana sokeroitujen mehujen käyttöä ei suositella. Janojuomaksi tarjotaan vettä, ja sitä pitäisi olla saatavana hygieenisesti ja vaivattomasti koko koulupäivän ajan. (Kouluruokailusuositus 2008, 8–9.)

Kouluruoassa pyritään välttämään kovan rasvan käyttämistä, ja ruoan valmistuksessa käytetäänkin kasvismargariinia ja rypsiöljyä. (Manninen 2007, 94). Myös natriumin saantia vähennetään (Lintukangas ym. 1999, 48). Suolan sisältämä natriumi on haitallista terveydelle, ja sen takia sen käyttöä kannattaa vähitellen vähentää, erityisesti ruoan valmistuksessa (Manninen 2007, 95).

Yläkouluissa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö tulisi olla 740 kilokaloria. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian energiasisällöstä ovat: Rasvaa 30 % energiasta, (tyydyttynyt rasva max. 10 %) proteiinia 15 % energiasta ja hiilihydraattia 55 %. (Kouluruokailusuositus 2008, 8.)

Erytisruokavaliot on otettava huomioon myös kouluruokailussa. Esimerkiksi gluteenitonta tai laktoositonta ruokavaliota noudattaville täytyy löytyä korvaava, asianmukainen vaihtoehto. Myös uskonnollisista syistä erilaista ruokavaliota noudattavat on otettava huomioon. Erytisruokavaliota noudattavilla täytyy olla kuitenkin lääkärintodistus. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.) Myös Kauhavan kaupungin internetsivuilla huomautetaan, että lääkärin todistus on esitettävä, jos kärsii ruoka-aine allergiasta. (Opetus ja koulutus: Ruokapalvelu [viitattu 4.9.2015]).

3.3 Lautasmalli ja Suomalaiset ravitsemussuositukset

Kouluruokailussa suositukset toteutuvat vain, jos oppilas syö aterian kaikki osat, eli: salaatin, pääruoan, leivän ja maidon. Jos oppilas syö vain osan tarjolla olevasta ruoasta, ei silloin aterialta tule riittävän monipuolinen ja ravitseva. (Lintukangas ym. 1999, 5.)

Vuonna 2003 toteutetun selvityksen mukaan 89 % oppilaista syö kouluruoan päivittäin, mutta ainoastaan 13 % syö kaikki ateriaan kuuluvat osat. Oppilaista myöskään 19 % ei syö aamupalaa. (Urho & Hasunen 2004, 28.)

Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen. Lautasmallin avulla pystyy myös näkemään, mistä aineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Lautasmallin (kuva 1) mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi lämpimät kasvikset, raasteet tai vihreät salaattit. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla. Viimeinen lautaselle jäävä neljännes täytetään kalalla, lihalla, kanalla tai munaruoalla. Kasvissyöjä voi korvata lihaosuuden esimerkiksi palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaa täydentämään kuuluu viipale täysjyväleipää, jonka päälle on levitetty sipaisu kasvisrasvaveitettä. Jälkiruoksi voi syödä marjoja tai hedelmiä, mutta ne voi säästää myös välipalalle nautittavaksi. (Lautasmallin avulla syöt oikein, [viitattu 31.8.2015].)



Kuva 1. Lautasmalli (Suomen sydänliitto ry).

Lautasmalli ohjaa oppilaita koostamaan ateriansa oikein. Siksi olisikin hyvä, että esimerkiksi kouluruokalan henkilökunta koostaa malliannoksen oppilaiden näkyville. Malliannos tulisi sijoittaa niin, että se on helposti oppilaiden nähtävissä ennen oman aterian koostamista. (Kouluruokailusuositus 2008, 9.) Myös ruokalinjasto kannattaa järjestää niin, että aloituskohtaan laitetaan salaattit ja lisäkkeet. Tällä tavalla nuoria ohjataan aterian oikeanlaiseen koostamiseen. (Manninen 2007, 24.)

Terveellisen ruokavalion koostamisen apuna voidaan käyttää suomalaisia ravitsemussuosituksia, jotka toimivat myös kouluruokalistojen suunnittelun perustana. (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatiman kouluruokailusuosituksen (2008) pohjana toimii vuonna 2005 annetut suomalaiset ravitsemussuositukset. Suomalaisista ravitsemussuosituksista on tullut päivitetty versio vuonna 2014.

Suosituksen mukainen ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita: kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa ja palkokasveja. Se sisältää myös rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä, kasviöljyjä sekä kasviöljypohjaisia levitteitä. (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.) Kasviksia suositellaan käytettäväksi päivän jokaisella aterialla ja välipalalla. Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttöä tulisi vähentää, ja niitä tulisi korvata kalalla, joka sisältää runsaasti arvokkaita rasvahappoja ja D-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8–9.)

3.4 Koulussa tarjottava välipala

Maksuton ruokailu sisältää ainoastaan yhden tarjottavan aterian, eli koululounaan. Ruokailun jälkeen koulupäivä saattaa kestää vielä useita tunteja, joiden aikana nälkä saattaa yllättää ja energiavaje myös laskee nuoren oppimistehoa. (Manninen 2007, 24.) Mannisen (2007, 24) mukaan joissain kouluissa tarjotaan ilmainen välipala, kun koulupäivän kesto on yli kuusi tuntia. Kuntien huonosta taloudellisesta tilanteesta johtuen ilmaisten välipalojen tarjoamista on jouduttu vähentämään. Maksullisen välipalan mahdollisuus kuitenkin on olemassa. Koulussa tarjottavan välipalan täytyy koostua terveyttä edistävästä tuotteista. Kasvikset, hedelmät, marjat ja kuitupitoiset viljavalmisteet muilla ruoka-aineryhmillä täydennettynä muodostaa hyvän perustan välipalalle. (Kouluruokailusuositus 2008, 7.)

3.4.1 Nuorten epäterveelliset välipalat kouluaikana

Useissa kouluissa oppilaskunta pitää kioskia, jossa yleensä myydään makeisia, virvoitusjuomia ja muita herkkuja. Tämä on ristiriidassa ravitsemuskasvatusmallin kanssa, jonka avulla kouluissa opetetaan lapsille ja nuorille terveellisiä ruokailutottumuksia, sekä kouluruoan arvostusta. Oppilaskunnan kioskien tulisi lisätä valikoimaansa myös terveellisiä vaihtoehtoja. Epäterveellisten välipalojen myyntiä kouluissa, varsinkaan ruokailutiloissa ei pitäisi sallia lainkaan. (Manninen 2007, 24–25.) Myös kouluruokailusuosituksen (2008, 7) mukaan virvoitusjuomat, makeiset ja muut runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävät välipalat eivät ole osa kouluympäristöä. Epäterveellisten välipalojen myynti automaateista tai kioskista ei kuulu kouluihin.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos ovat julkaisseet tiedotteen (2007) jossa he suosittelevat, että kouluissa ei kouluaikana säännöllisesti myytäisi makeisia, virvoitusjuomia yms. Ilanderin (2010, 160) mukaan kouluaikana syötävien välipalojen laatu on yleensä huono, sillä kiireessä nuoret yleensä löytävät helpommin makeisia ja virvoitusjuomia välipalaksi, kuin terveellisiä vaihtoehtoja. Lapsilla ja nuorilla ei ole ongelmaa syödä terveellistä välipalaa, mutta sen eteen ei jakseta nähdä paljon vaivaa.

Makeisten ja virvoitusjuomien myyntiä kouluissa perustellaan oppilaskuntatoiminnan tukemisella. Kioskin tuotolla oppilaskunnat saavat rahaa toimintaansa. Oppilaiden yrittäjyyden tukeminen on tärkeää ja kioskitoiminnan pitäminen on suositeltavaa, mutta se ei kuitenkaan saisi olla ristiriidassa koulun ravitsemuskasvatuksen kanssa. Siksi onkin tärkeää varmistaa myytävien tuotteiden tarkoituksenmukaisuus ja terveellisyys. (Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa 2007.)

Suurena huolenaiheena on nuorten kasvava ylipaino. Lasten ja nuorten ylipaino on kasvanut Suomessa runsaasti kahdenkymmenen vuoden aikana. Makeisten ja virvoitusjuomien kulutus ja napostelu on lisääntynyt. (Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa 2007.) Napostelusyöminen vaikuttaa haitallisesti nuorten suun terveyteen sekä ravintoaineiden saantiin (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 1).

3.4.2 Oppilaan mahdollisuus omiin eväisiin

Manninen (2007, 24) toteaa, että epäterveelliset välipalat aiheuttavat oppilaan ylivilkautta ja oppimisvaikeuksia. Jos koulussa ei ole tarjolla maksutonta tai maksullista välipalaa, voi oppilas halutessaan tuoda kouluun kotona tehdyn, terveellisen välipalan. Omia eväitä voi nauttia välitunneilla, esimerkiksi ruokailutilassa. Koulun ruokailutiloissa omia eväitä nautittaessa on kuitenkin muistettava, että eväät eivät saa sisältää makeisia ja virvoitusjuomia, vaan niiden tulee olla terveellisiä ja ravitsevia. Omien eväiden tuomisesta on hyvä keskustella opettajien, kouluruokailuhenkilöstön ja vanhempien kanssa. (Manninen 2007, 24.)

Nuoria saattaa hävettää omien eväiden syöminen koulussa. Siihen ei kuitenkaan ole mitään syytä. Vanhempien, opettajien ja muiden aikuisten tulee kannustaa nuoria, ja rohkaista heitä tekemään asiat omalla tavallaan, eikä vain seurata kavereiden esimerkkiä. Eväiden syöminen on fiksua käytöstä joka osoittaa, että nuori välittää hyvinvoinnistaan ja on kiinnostunut koulumenestyksestään. (Ilander 2010, 160.)

3.5 Ruokailuympäristön merkitys

Mannisen (2007, 83) mukaan ruokailutiloista ei ole annettu lakisääteisiä määräyksiä tai suosituksia. Kouluissa on kuitenkin turvattava riittävän kokoiset ja viihtyisät tilat, jotta kouluruokailun tarkoituksenmukaisuus ja tavoitteet toteutuisivat.

Viihtyisään ruokailutilaan ja ympäristöön panostaminen opettaa oppilaita pitämään paikat siistinä. Pieniäkin muutoksia voidaan saada käytännön järjestelyillä. Verhoilla, pöytäliinoilla ja erilaisilla kasveilla saadaan ruokailutilasta viihtyisämpi. Myös oppilaiden omia taideteoksia voi ripustaa seinille, joka lisää ruokailutilan kodikkuutta. (Manninen 2007, 39.)

Yleensä kouluruokaloissa on pöydät, joiden alle tuolit nostetaan pidikkeisiin. Tämä ei ehkä paranna kouluruokailun imagoa, ja kouluruokaloiden olisikin jo aika hankkia uusia kalusteita. Kouluruokaloissa kannattaa suosia kangaspäällisiä ja puurunkoisia tuoleja, sekä puurunkoisia pöytiä, sillä ne luovat kodikkuutta ja

estävät ruokailutilassa syntyvää kaikua, kun taas metallirunkoiset lisäävät sitä. (Manninen 2007, 39.) Lintukankaan ym. (1999, 14) mukaan rauhallinen ruokailuhetki, kauniisti tarjolla oleva ruoka sekä viihtyisä ruokasali lisäävät oppilaiden esteettisyyden arvostamista, jolloin myös ruoka maistuu paremmalta.

Vuonna 1998 tehdyssä selvityksessä ainoastaan 43 % yläkoululaisista piti ruokasalia rauhallisena. Vuosien saatossa rauhattomuus on lisääntynyt koulun ruokasaleissa, sillä vuonna 1988 toteutettiin sama selvitys, ja silloin ruokasalia rauhattomana piti vain 12 %. Vuonna 1994 tehdyssä selvityksessä nuorista 28 % piti ruokasalia meluisana ja vuonna 1998 määrä on jo 32 %. (Urho & Hasunen 1999, 30.) Vuonna 2003 samoihin kouluihin tehdyssä selvityksessä 46 % oppilaista piti ruokasalia rauhallisena (Urho & Hasunen 2004, 39).

3.6 Koulun henkilöstö mukana kasvatustyössä

Perusopetuslaissa on sanottu, että ruokailun tulee olla ohjattua. Opettajat eivät ole ainoastaan vastuussa tästä tehtävästä. Ruokailun ohjaaminen kuuluu myös ruokapalveluhenkilöstön työnkuvaan, sillä he ovat alansa ammattilaisia. Kouluruokailu on kaikkien yhteinen kasvatuksellinen tilanne ja monen tahon yhteistoimintaa, johon kuuluvat koululaiset, opettajat ja keittiön sekä koko koulun muu henkilöstö. Kouluruokailu onkin koulun ja kodin yhteistyötä. (Manninen 2007, 21.) Mannisen (2007, 22) mukaan opettajan esimerkki on tärkeä koko ruokailun ajan. Opettajat ja vanhemmat voivat kannustaa lapsia syömään kouluruokaa. Kouluruoasta voidaan myös esimerkiksi keskustella kotona ja opettajat voivat ruokailun jälkeen kysellä oppilailta, miltä kouluruoka maistui.

Opettajien ja koulun muun henkilöstön on tiedostettava, että kaikki koulussa työskentelevät aikuiset ovat nuorille aikuisen ja kasvattajan malli. Varsinkin alasteikäisillä aikuisen käytös on tärkeää, sillä pienet ottavat mallia isommista. Myös yläkouluikäiset kaipaavat roolimallia ja ohjausta ruokailussa. (Manninen 2007, 20.)

Koulun tavoitteena on kasvattaa nuoriso yhteiskuntaan soveltuviksi ja erilaisiin tilanteisiin joustavasti suhtautuviksi kansalaisiksi. Koulussa opitut taidot auttavat tulevaisuudessa työelämässä, jossa näitä taitoja tarvitaan. Elämänläheinen ja

oppitunnin omainen kouluruokailu opettaa näitä taitoja nuorille. (Manninen 2007, 20.) Manninen (2007, 20) myös toteaa, että opetuksen ja kasvatuksen yksi tärkeä tekijä on myös hyvän itsetunnon kehittyminen ja vahvistuminen nuorelle. Hyvät käytöstavat kertovat hyvästä itsetunnosta ja viestittävät ihmisen hyvinvoinnista.

4 MURROSikäISEN NUOREN RAVITSEMUS

Murrosikä vaikuttaa erilaisten vaihtoehtojen tiedostamiseen ja nuoren arvomaailman muodostumiseen. Monissa tapauksissa ruokailuvalinnat ovat kytköksissä arvomaailmaan. Ulkonäköpaineet, median ja ystäväpiirin sekä harrastusten vaikutus luovat uudenlaisia puitteita ruokailutottumuksille, tai ainakin niiden kokeilemiselle. Murrosikä tullessa myös nuoren vartalo alkaa muuttua. Nuori saa hetkessä lisää pituutta ja koko vartalo saa aivan uudenlaisia muotoja. Muutokset saavat nuoren miettimään paljon omaa ulkonäköään. Ruoka voi olla nuoren keino hallita ja hyväksyä muuttuva vartalo. Kun vartalo muuttuu, nuori saattaa syödä liian niukasti tai liian paljon. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu, [viitattu 7.9.2015].) Varsinkin nuoret tytöt saattavat pelätä lihomista, jättävät aterioita syömättä ja elävät pelkillä välipaloilla, jolloin ruokavalio on hyvin yksipuolinen ja ravintoaineeton (Kylliäinen & Lintunen, 128). Onkin hyvin tärkeää, että aikuiset muistuttavat nuorille, että he ovat juuri hyviä sellaisena kuin ovat. Tärkeää on myös se, että vanhemmat auttavat nuoria terveellisen ruokavalion omaksumisessa. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu, [viitattu 7.9.2015].)

Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaiseman Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu- artikkelin ([viitattu 7.9.2015]) mukaan tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio, yhdessä riittävän unen ja liikunnan kanssa tukee nuoren kasvua ja kehitystä. Monipuolinen ruokavalio muodostaa hyvän perustan terveydelle (School meals in Finland 2008, 7). Nuoren kanssa olisi hyvä keskustella siitä, miten tärkeää esimerkiksi kouluruoan syöminen on ja vanhempien olisi hyvä varmistaa, että nuori varmasti syö myös koulussa monipuolisesti (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu, [viitattu 7.9.2015]). Mannisen (2007, 92) mukaan nuori on kuitenkin viime kädessä itse vastuussa siitä, syökö hän kouluruokaa, ja mitä osia siitä hän syö. Ulkonäköpaineista johtuen esimerkiksi tytöt saattavat syödä vain salaatin, hallitakseen painoansa. Nälkä saattaa kuitenkin yllättää ja silloin turvaudutaan epäterveellisiin välipaloihin. Jos näin jatkuu pidemmän aikaa, nuoren ravitsemustila heikkenee, sairastuvuus lisääntyy ja myös poissaolot koulusta lisääntyvät.

4.1 Murrosikäisen energiantarve

Murrosikäinen nuori tarvitsee paljon energiaa, varsinkin voimakkaan kasvun aikana. Ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti ja siihen vaikuttavia asioita ovat ikä, fyysinen aktiivisuus sekä myös se, missä vaiheessa kasvua nuori on. Tyttöillä voimakkain kasvu tapahtuu 10–15 ikävuoden kohdalla, kun taas pojilla voimakkain kasvupyrähdys on 15–20 vuotiaana. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126.) Myös Ilander (2010, 35) toteaa, että murrosikäisen lapsen energiantarve on suuri, jopa suurempi kuin vanhemmillaan. Pojilla energiantarve on suurempi, sillä he kasvavat nopeammin ja heillä lihasmassaa ja painoa on enemmän. Kasvavalla pojalla energiantarve voi nousta jopa 4000 kilokaloriin vuorokaudessa. Vaikka ruokahalu on suuri ja tuntuu että voisi syödä mitä tahansa lihomatta, on tärkeää, että ruokahalu ja energiantarve tyydytetään terveellisillä vaihtoehdoilla. Tämä voi tuntua suurelta haasteelta murrosikäiselle nuorelle, mutta siinä onnistutaan kun koko perhe on mukana panostamassa terveellisiin elämäntapoihin.

Päivän kokonaisenergiasta suositeltavat energiaravintoaineiden osuudet ovat samat kuin aikuisillakin. Proteiineja suositellaan 10–20 prosenttia, hiilihydraatteja 50–60 prosenttia ja rasvaa 25–35 prosenttia. (Haglund ym. 2007, 134.) Erityisesti suojaravintoaineista kasvava nuori tarvitsee kalsiumia, rautaa ja proteiineja. Näillä suojaravintoaineilla on jokaisella tärkeä tehtävänsä nuoren kasvussa ja kehityksessä. Proteiini auttaa muodostamaan uusia kudoksia, joten nuori tarvitsee proteiineja erityisesti silloin kun lihakset ja elimet kasvavat ja kehittyvät. (Haglund ym. 2007, 134.) Kalsium vaikuttaa ihmisen luustoon. Juuri murrosiässä voimakkaan kasvun aikana kalsiumin saanti vaikuttaa luuston tulevaan maksimivahvuuteen, joka saavutetaan 20-ikävuoteen mennessä. Kalsium on siis luuston ja myös hampaiden rakennusaine. (Haglund ym. 2007, 134–135.) Rautaa tarvitaan esimerkiksi hapen kuljettamiseen punasoluissa ja veren muodostamiseen (Haglund ym. 2007, 81). Haglundin ym. (2007, 135) mukaan murrosikäisen raudantarve on suuri, varsinkin tytöillä joiden kuukautiset ovat jo alkaneet.

Nuoren koululaisen ruokavalioon tulisi kuulua ravitseva aamupala, sopivasti oikeanlaisia välipaloja ja runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Liiallista suolan ja sokerin käyttöä tulisi välttää sekä myös virvoitusjuomia ja pikaruokia

suositellaan käytettäväksi harvemmin. Niin kuin muullekin väestölle suositeltu ruokavalio, myös nuorten ruokavalio tulisi olla tasapainoinen ja monipuolinen. Tärkeää on, että ruokavalio sisältäisi puhdasta ruokaa, eikä teollisesti puhdistettuja elintarvikkeita. Säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126–127.) Erilaiset ruokavaliokokeilut myös liittyvät murrosikään. Nuori voi etsiä omaa identiteettiään ruoan ja syömisen avulla. Esimerkiksi kavereiden kanssa saatetaan sopia ruokavaliokokeiluista. Yleisin nuorten kokeilema ruokavalio on kasvisruokavalio. Osalla kokeilu jää pysyväksi elämäntavaksi ja osalla se liittyy vain murrosiän kokeiluihin. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu, [viitattu 7.9.2014].)

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilla ([viitattu 7.9.2014]) todetaan, että vanhempien olisi hyvä keskustella lapsen kanssa kasvisruokavaliosta ja siihen voidaan yhdessä tutustua esimerkiksi kirjallisuuden avulla. Oikein koostettuna kasvisruokavalio takaa kasvavalle nuorelle riittävät ravintoaineet. Terveystieteiden kanssa kannattaa kuitenkin keskustella ennen ruokavalion aloittamista. Vegaaniruokavaliosta, joka on kasvisruokailun tiukimpia muotoja, pitäisi keskustella ravitsemusterapeutin kanssa.

Yläkoululaiset ovat itsenäistymässä olevia murrosikäisiä, joihin vaikuttaa suuresti kaveripiiri ja kaupallinen mainonta. Tämän ikäiset nuoret ovat hyvin alttiita terveystietämättömyyden muutoksille, vaikka lapsena olisikin opittu terveelliset ruokailutottumukset ja elämäntavat. (Hoppu ym. 2008, 1–2.)

Vuonna 2008 toteutetussa tutkimuksessa lähes 70 % nuorista söi mielestään melko tai hyvin terveellisesti. Tuoreita kasviksia söi päivittäin 40 % tytöistä ja 32 % söi tuoreita hedelmiä. Pojilla päivittäinen tuoreiden kasvien käyttö oli huomattavasti vähäisempää. Heistä söi 28 % kasviksia ja 23 % hedelmiä. (Hoppu ym. 2008, 25–26.)

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) toteuttaa joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn peruskoulun kahdeksannen- ja yhdeksännenluokan oppilaille, sekä lukion ja ammattikoulun ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoille. Tutkimuksella saadaan tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, elintavoista ja koetusta terveydestä. Kouluterveyskyselyn tuloksilla tuetaan nuorten terveyden ja

hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä kunnissa ja oppilaitoksissa. THL on tutkimus- ja kehittämislaitos, joka tuottaa monipuolista tutkimustietoa. (Kouluterveyskysely 2015.)

4.2 Murrosikäisen ravitsemuksen ongelmakohdat

Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota nuorten kofeiinipitoisten virvoitusjuomien nauttimiseen, sekä myös sokeroitujen ja jalostettujen ruoka-aineiden käyttöön. Kahvia ja energiajuomia ei suositella käytettäväksi kasvavalle, alle 15- vuotiaalle nuorelle. Kofeiini aiheuttaa jo pieninä määrinä univaikeuksia, levottomuutta ja ärsyyntyneisyyttä. Energiajuomissa taas on paljon erilaisia lisätyjä vitamiineja, jotka runsaasti käytettynä kertyvät elimistöön. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu, [viitattu 7.9.2015].)

Vuonna 2008 toteutetun tutkimuksen mukaan kahvia joi päivittäin 8 % nuorista. Pojista viidesosa ilmoitti juoneensa sokeroitua kolajuomaa ja 13 % muita sokeroituja virvoitusjuomia 3–5 päivänä viikossa. Tytöt vastaavasti käyttivät vähemmän sokeroituja juomia ja heillä luvut olivat 8 % ja 6 %. Yleisimmin rasvaisia ja makeita ruokia syötiin 1–2 päivänä viikossa. Pullaa, jäätelöä, makeisia ja muita leivonnaisia myös syötiin useimmiten 1–2 päivänä viikossa. Suklaata ja makeisia taas kulutettiin useammin ja viidesosa nuorista nautti kyseisiä tuotteita 3–5 päivänä viikossa. Yli puolet nuorista söi 1–2 päivänä viikossa suklaata tai makeisia. Tutkimus toteutettiin seitsemän luokan oppilaille 12 eri koulussa, kolmessa eri kaupungissa. (Hoppu ym. 2008, 26.)

Vuonna 2003 toteutetun tutkimuksen mukaan joka neljäs oppilas syö makeisia koulupäivän aikana (Urho & Hasunen 2004). Ilanderin (2010, 106) mukaan makeiset ja sokeroituneet virvoitusjuomat ovat nykynuorten ravitsemuksen suurin ongelmakohta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten tyytyväisiä Ylihärmän ja Alahärmän yläkoulujen kahdeksas- sekä yhdeksäsluokkalaiset ovat koulussa tarjottavaan ateriaan. Lisäksi selvitettiin sitä, millaiset ruokailutottumukset kyselyyn vastanneilla nuorilla on: syövätkö he mielestään terveellisesti, kuinka usein he syövät herkkuja koulupäivän aikana ja mitä terveellinen ruokavalio heidän mielestään tarkoittaa? Tavoitteena oli saada mahdollisimman tarkkaa ja kattavaa tietoa oppilaiden tyytyväisyydestä kouluruokaan. Toisena tavoitteena oli suorittaa osallistuvaa havainnointia Ylihärmän yläkoulun kouluruokailussa. Havainnoinnin tavoitteena oli saada tietoa nuorten käyttäytymisestä kouluruokailussa sekä siitä, miten he koostavat kouluateriansa. Osallistuvan havainnoinnin tavoitteena oli myös syventää tyytyväisyyskyselyssä saatuja tuloksia.

5.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Kauhavan ruokapalvelut. Tutkimustulosten avulla Kauhavan ruokapalvelut pystyy kehittämään toimintaansa. Kauhavan kaupungin ruokapalvelut toimittavat aterioita kaupungin omiin kouluihin, päiväkoteihin, ryhmäperhepäivähoitoihin ja vanhusten hoitokoteihin. Ruokapalvelut toimittavat myös kotiaterioita ja kuntalaisille myytäviä aterioita. Yhteensä ruokailijoita on noin 3500, joista lapsia on noin 2500 sekä aikuisia ja vanhuksia noin 1000. Kauhavan kaupungin ruokapalvelu toimii useammassa eri toimipisteessä. Valmistuskeittiöitä on yhteensä neljä kappaletta: Alahärmän keskuskeittiö, Härmän keskuskeittiö, Korttesjärven keskuskeittiö sekä Ylihärmän keskuskeittiö. Ruokapalvelupäällikkönä toimii Eeva-Liisa Kero. Jokaisella toimipisteellä on myös oma ruokapalveluvastaava. (Ruokapalvelu, [viitattu 7.9.2015].)

5.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä toimi Ylihärmän ja Alahärmän kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaiset nuoret. Kohderyhmä valittiin oman mielenkiinnon pohjalta, sillä juuri tämän ikäisten nuorten ravitseminen on aiheena erittäin mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Toimeksiantaja myös hyväksyi, että opinnäytetyön kohderyhmäksi rajattiin ainoastaan nämä kaksi luokkaa. Tämän ikäiset nuoret ovat myös rohkeita vastaamaan rehellisesti heille esitettyihin kysymyksiin ja kertomaan mielipiteensä.

Suomessa ei ole vielä laissa säädettyä, kuka saa päättää alaikäisen osallistumisesta tutkimukseen. Lapsen osallistuminen tutkimukseen on kuitenkin käytännössä katsottu sellaiseksi asiaksi, josta huoltaja saa lain mukaan päättää. Huoltajan tulee kuitenkin keskustella lapsen kanssa aiheesta, ennen kuin hän tekee päätöksen, ettei lapsi saa osallistua tutkimukseen. (Nieminen 2009, 244.) Lain mukaan siis alle 18-vuotiaan tutkimiseen tarvitaan vanhempien lupa. Suostumukseksi voi riittää se, että lasten huoltajia tiedotetaan etukäteen tutkimuksesta ja halutessaan lapsen huoltaja voi kieltää tutkimukseen osallistumisen. Jos lapsen huoltaja suhtautuu kielteisesti, ei silloin lapsen omalla suostumuksella ole merkitystä. Lapsen suostumuksella on merkitystä vain silloin, jos myös huoltaja antaa suostumuksensa. (Lagström ym. 2010, 33.)

Tässä tutkimuksessa nuorten vanhempia informoitiin etukäteen tutkimuksen suorittamisesta. Asiasta keskusteltiin toimeksiantajan, koulujen rehtorien ja opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa ja tultiin siihen tulokseen, että erillistä suostumuslomaketta ei tarvita, vaan tiedote (liite 1) tutkimuksesta oppilaiden vanhemmille riittää. Vanhemmat voivat kieltää lastansa osallistumasta kyselyyn halutessaan ja lapset saivat myös itse päättää, haluavatko he osallistua kyselyyn. Tässä tutkimuksessa ei käytetty minkäänlaisia tunnistetietoja, vaan kysymykseen vastattiin täysin anonymisti. Siitäkin syystä päädyttiin siihen tulokseen, että suostumuslomake ei ole tarpeellinen.

5.4 Tyytyväisyyskysely

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmuotoa. Kvantitatiivinen tutkimusmuoto sopii silloin, kun tutkimuksessa halutaan saada vastauksia kysymyksiin: "mikä?", "missä?", "kuinka paljon?" ja "kuinka usein?". Kvantitatiivista tutkimusta suositellaan käytettäväksi kun aineisto on suuri ja perustuu kohteen tulkitsemiseen ja kuvaamiseen tilastojen sekä numeroiden avulla. (Holopainen ja Pulkkinen 2008, 20–21.) Lomakekyselyt, www-kyselyt, systemaattinen havainnointi ja strukturoidut haastattelut ovat tyypillisiä tutkimuksia, joiden aineiston keruu suoritetaan kvantitatiivisena (Heikkilä 2008, 13).

Kyselylomake (liite 2) laadittiin strukturoituna lomakehaastatteluna. Strukturoidussa haastattelussa on valmiit kysymykset ja valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa järjestyksessä ja haastateltava valitsee itselleen sopivan vaihtoehdon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kyselylomake sisälsi myös muutamia avoimia kysymyksiä. Strukturoitu lomakehaastattelu on helppo toteuttaa, kun kysymykset on ensin saatu laadittua ja järjestettyä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2004, 197).

Kyselylomakkeen suunnittelussa käytettiin apuna Kauhavan ruokapalveluiden aiemmin toteuttamaa tyytyväisyyskyselyä. Valmista kyselylomaketta testattiin muutamalla kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisella ja tällä tavoin saatiin selville lomakkeen toimivuus sekä aika, mikä suurinpiirtein kyselyyn vastaamisessa menee. Kyselylomaketta testattiin muutamalla aikuisellakin henkilöllä. Testauksen jälkeen korjauksia lomakkeeseen ei tarvinnut tehdä

5.5 Osallistuva havainnointi

Tyytyväisyyskyselyn lisäksi tutkimusta täydennettiin osallistuvalla havainnoinnilla. Osallistuva havainnointi on tapa tarkkailla ihmisten toimintaa. Tämä tutkimusmetodi on erinomainen keino saada tietoa tutkittavasta yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Tutkijalla on osallistuvassa havainnoinnissa rooli, jonka avulla hän havainnoi tutkimaansa ilmiötä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. (Vilka 2005, 119.)

Anttilan (1996, 218–220) mukaan havainnointitilanteessa tutkija on läsnä kahdessa roolissa. Toisaalta hän on osallistujana, toisaalta muiden ihmisten käyttäytymisen seuraajana. Tilanteesta riippuen tutkija osallistuu toimintaan enemmän tai vähemmän aktiivisesti. Tutkijan läsnäolo ei saisi tuntua kiusalliselta ja olennaista onkin että tutkittavat tottuvat tutkijaan. Tutkijan ei pidä sekaantua tutkittavien käytäntöihin, vaan niitä tulee kunnioittaa. Havainnointi voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivisessa havainnoinnissa tutkija voi olla aktiivisena toimijana mukana projektissa, kehittämistyössä tai muussa vastaavassa tilanteessa. Passiivisessa havainnoinnissa tutkija osallistuu vaikuttamatta tilanteen kulkuun eli on niin sanottu sivusta seuraaja. Tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi toteutettiin passiivisena.

Tätä havaintomenetelmää käytettäessä tutkija pitää erillään havainnot ja omat tulkintansa näistä havainnoista (Hirsijärvi ym. 2004, 206). Suurin etu havainnoinnissa on välittömän ja suoran tiedon saaminen erilaisten ryhmien ja yksilöiden käyttäytymisestä ja toiminnasta. Havainnoinnin avulla päästään luonnolliseen ympäristöön ja sanotaankin, että havainnointi on todellisen elämän tutkimista. Havainnoinnilla voidaan välttää keinotekoisuus, mikä saattaa olla muissa tutkimuksissa haittana. On kuitenkin huomattu, että havainnoija saattaa häiritä tai muuttaa tilanteen kulkua. Esimerkiksi luokkahuonetutkimuksissa oppilaiden ja opettajan käyttäytyminen on muuttunut, kun tutkija on astunut luokkatilaan, ja tästä syystä havainnointimenetelmiä on kritisoitu. (Hirsijärvi ym. 2004, 202.)

5.6 Aineiston kerääminen

5.6.1 Tyytyväisyyskysely

Tutkimus toteutettiin paikan päällä Ylihärmän ja Alahärmän yläkouluilla. Muutama viikko ennen tutkimuksen toteutuspäivää, yläkoulujen rehtoreilta käytiin kysymässä lupaa suorittaa kyseinen tutkimus. Samalla neuvoteltiin myös siitä, kuinka olisi järkevintä suorittaa tutkimus. Sovittiin, että opettajat jakavat oppilaille kyselylomakkeet oppituntien alussa ja kyselylomakkeen etusivulle kirjoitetaan pieni saate (liite 3) oppilaille, jossa kerrotaan lyhyesti tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Kun kyselylomakkeet oli viety yläkouluille, niiden annettiin olla siellä muutaman päivän ajan, jonka jälkeen lomakkeet noudettiin rehtorien toimistoista ja vastausten analysointi voitiin aloittaa.

5.6.2 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi toteutettiin vain Ylihärmän yläkoulun kouluruokailussa kahtena eri päivänä. Kouluruokailussa tarkkailtiin nuorten käyttäytymistä, ruokailutilannetta yleisesti sekä sitä, miten oppilaat koostavat ateriansa ja jättävätkö he paljon ruokaa.

Ensimmäisenä päivänä keskityttiin ruokailulinjaston tarkkailuun, ja seurattiin sitä, miten yläkoululaiset koostavat ateriansa: Toteutuuko lautasmallin mukainen ateria, syödäänkö vain lämmintä ruokaa vai syödäänkö vain salaattia. Ensimmäisenä päivänä myös seurattiin jätteidenpalautus pistettä ja sitä, syövätkö nuoret kaiken ottamansa ruoan vai jättävätkö he ruokaa.

Toisena päivänä keskityttiin ruokailutilanteeseen ja tarkkailtiin nuorten käyttäytymistä ruokailussa. Kuinka paljon he käyttivät aikaa ruokailuun, onko ruokailutilanne mukava ja sosiaalinen hetki ja millaiset käytöstavat nuorilla on ruokailussa.

5.7 Aineiston käsittely

Saatu aineisto käsiteltiin Excel- taulukkolaskentaohjelmalla. Ohjelma sopii hyvin tilastollisiin perusanalyysihin, kuten jakauman tunnuslukujen laskemiseen ja ristiintaulukoinnin sekä yhteenvetotaulukoiden tekemiseen. Excelillä pystyy myös tekemään selkeitä ja havainnollisia kuvioita lasketuista taulukoista. Tässä tutkimuksessa saadut vastaukset esitettiin erilaisina kuvioina. Saatu aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti, ja kyselylomakkeet hävitettiin tutkimuksen jälkeen. (Tilastollisen analyysin periaatteet, [viitattu 23.10.2015].)

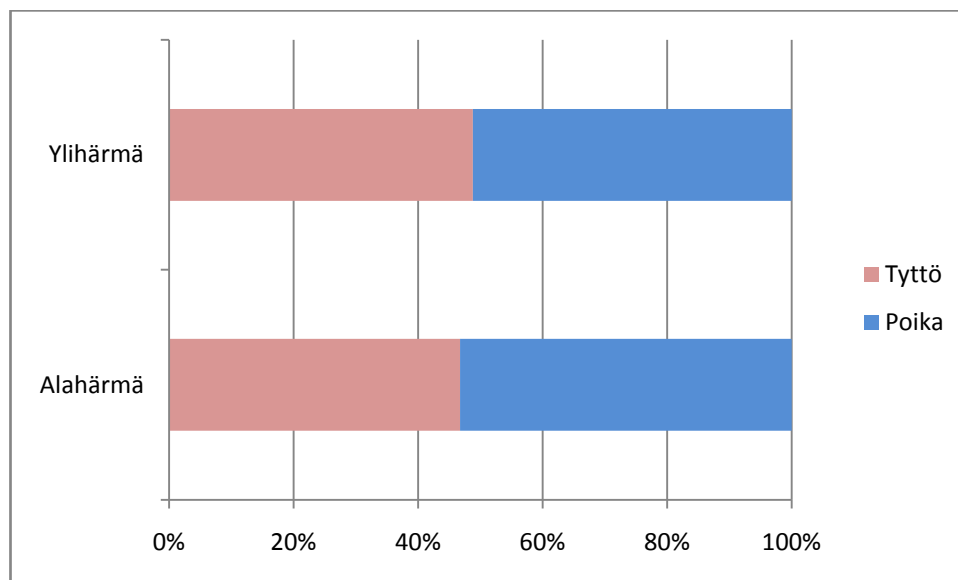
Tyytyväisyyskyselyn kysymyksessä numero neljä (liite 2) oppilailta kysyttiin viisiportaisella likertin-asteikolla mielipiteitä kouluruoasta ja kouluruokailusta. Vastausten analyysissä kuitenkin päädyttiin yhdistämään kohdat samaa mieltä ja lähes samaa mieltä tarkoittamaan samaa mieltä, ja myös kohdat eri mieltä ja täysin eri mieltä tarkoittamaan eri mieltä. Tällä tavalla tuloksista saatiin selkeämmät ja helpommin ymmärrettävät. Kaikista saaduista tuloksista ei tehty havainnollistavia kuvia, jos tieto ei ollut merkittävää. Kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaiset esitettiin yhdessä, sillä huomattavia eroja luokkien vastausten välillä ei ollut. Osittain myös tytöt ja pojat esitettiin yhdessä, sillä merkittäviä eroja sukupuolten väliltäkään ei löytynyt.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia verrattiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2013 toteuttaman maakuntakohtaisen (Etelä-Pohjanmaa) kouluterveyskyselyn tuloksiin.

6 KYSELYN TULOKSET

6.1 Vastaajat

Kyselyyn vastasi yhteensä 160 oppilasta. Ylihärmästä vastauksia saatiin 83 ja Alahärmästä 77. Ylihärmässä oppilaita on kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla yhteensä 85, joten oppilaista kaksi jätti vastaamatta kyselyyn. Alahärmässä kyseisillä luokilla oppilaita on yhteensä 118, joten vastaamatta jätti 41 oppilasta. Ylihärmästä yksi lomake jouduttiin hylkäämään asiattomuuden vuoksi, joten otoskoko oli lopulta 159.

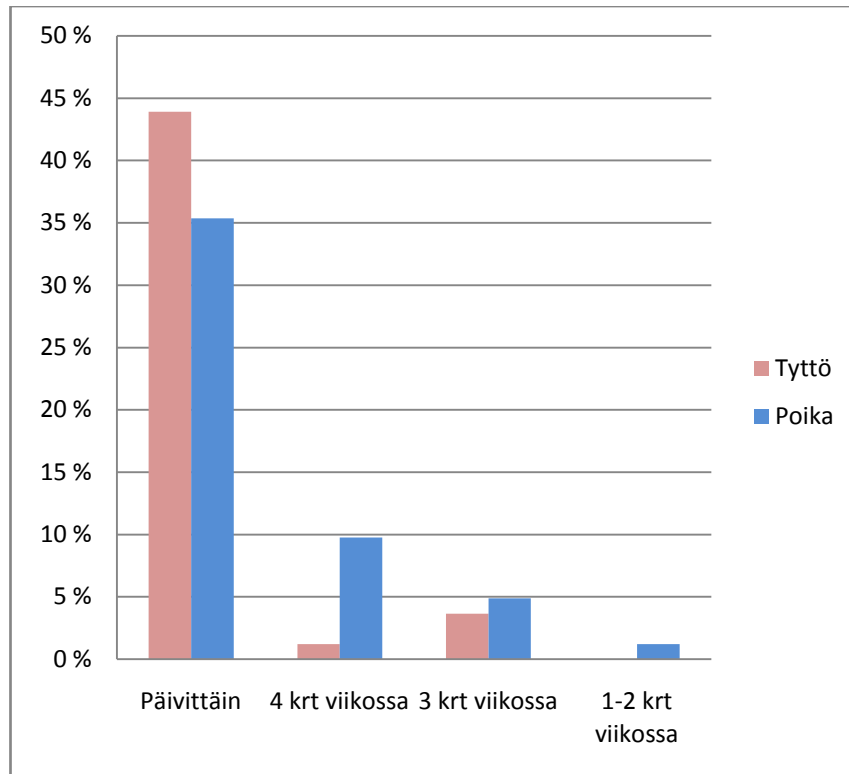


Kuvio 2. Vastaajien sukupuolijakauma (n=159).

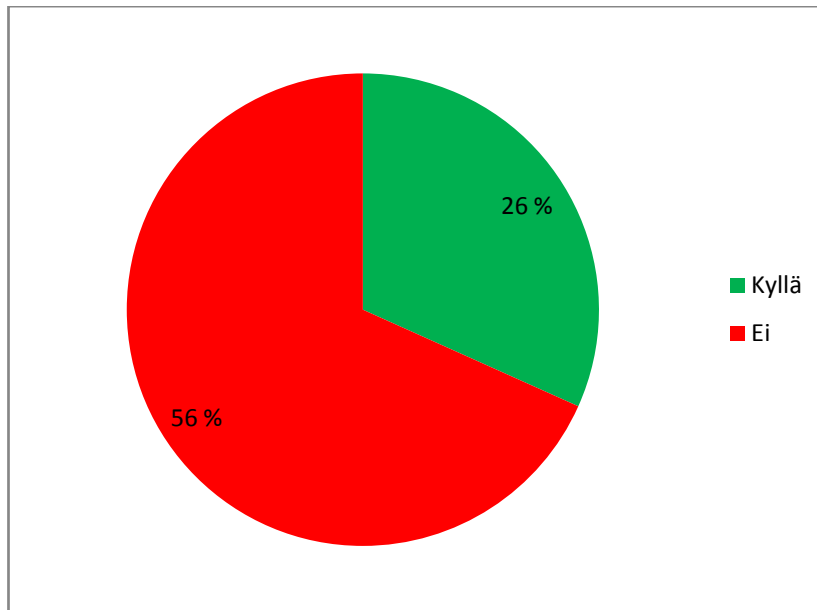
Sukupuolijakaumassa (kuvio 2) ei ollut huomattavia eroja. Molemmissa yläkouluissa vastaajista enemmistö oli poikia.

6.2 Ylihärmän yläkoulu

Kyselyyn vastanneista oppilaista 79 % söi koululounaan päivittäin. Tytöt söivät koululounaan useammin päivittäin kuin pojat. Kaikki oppilaat söivät koululounaan vähintään kerran viikossa. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Koululounaan nauttimistiheys (n=82).

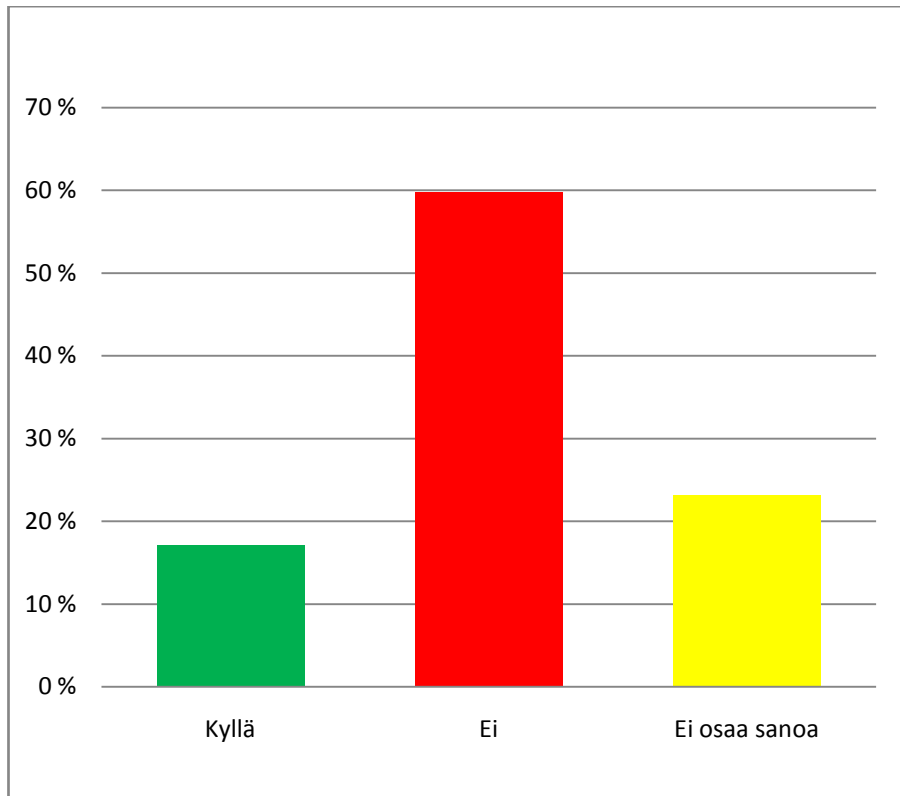


Kuvio 4. Aterian eri osien nauttiminen (n=82).

Kysymyksessä 2 (liite 2) oppilaita pyydettiin rastittamaan kaikki vaihtoehdot, joita heidän kouluateriansa sisältää (lämminruoka, salaatti, leipä, maito, muu, mikä?). Ylihärän yläkoulussa yli puolet oppilaista ei syönyt kaikkia ateriaan kuuluvia osia, eli lämmintäruokaa, salaattia, leipää ja maitoa. (Kuvio 4.) 9 % vastaajista kuitenkin söi kaikki aterian osat, mutta joi maidon tilalta vettä. Osa vastaajista joi myös vettä maidon lisäksi. 41 % oppilaista jätti maidon juomatta kouluateriaalla.

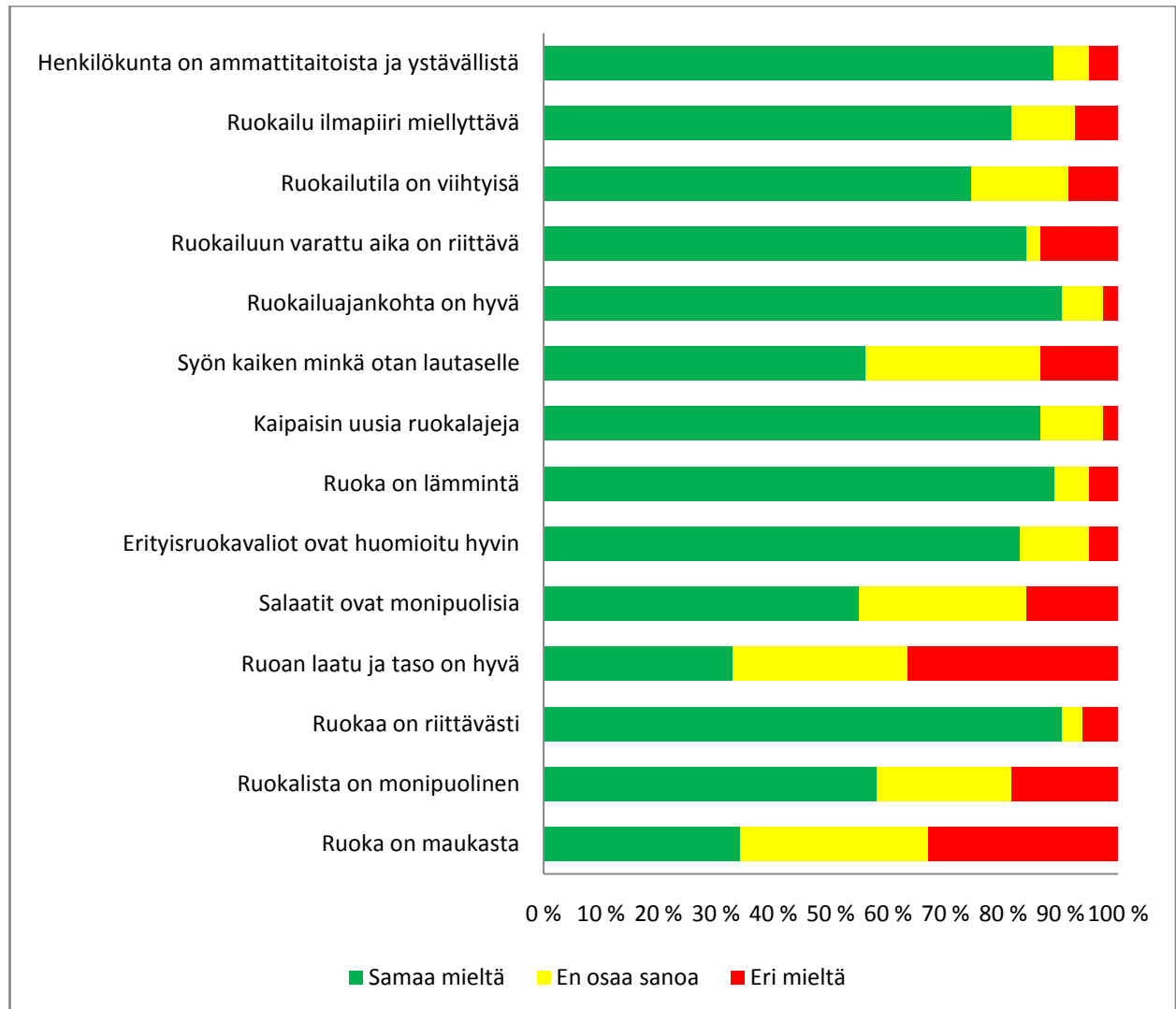
10 % vastaajista söi lämpimän ruoan, salaatin ja joi maidon, mutta jätti leivän syömättä. Yhteensä 37 % oppilaista jätti leivän syömättä. 30 % oppilaista jätti salaatin syömättä kouluateriaalla.

Eroja luokkien ja sukupuolten välillä ei juuri ollut. Kahdeksasluokkalaiset tytöt söivät useammin kaikki ateriaan kuuluvat osat, kun taas kahdeksasluokkalaiset pojat söivät harvimminkin.



Kuvio 5. Lautasmallin toteutuminen (n=82).

Suurimmalla osalla (60 %) ei toteudu kouluruokailussa lautasmallin mukainen ateria. Oppilaista 17 % lautasmalli toteutui kouluruokailussa. 23 % ei osaa sanoa, toteutuuko lautasmalli. Huomattavia eroja luokkien ja sukupuolten välillä ei ollut. (Kuvio 5.)



Kuvio 6. Oppilaiden mielipiteet kouluruokailusta ja kouluruoasta (n=82).

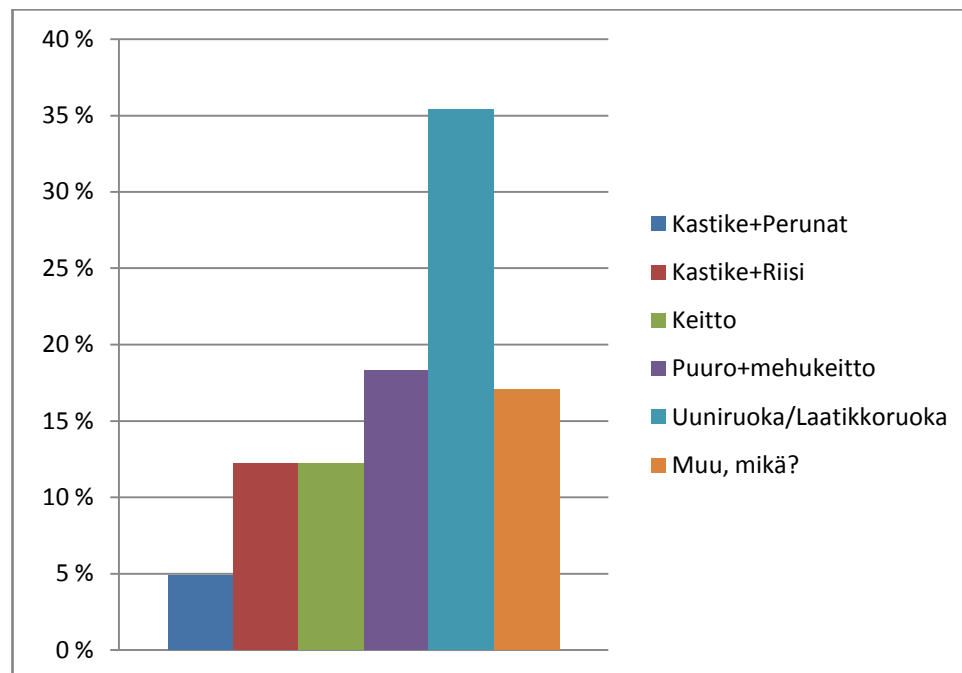
Kuviosta 6 ilmenee, että suurin osa oppilaista oli tyytyväisiä henkilökunnan toimintaan, ruokailuilmapiiriin, ruokailutilan viihtyisyyteen ja ruokailuun varattuun aikaan. Valta osa oppilaista piti myös ruokailuajankohtaa hyvänä.

Reilu puolet oppilaista söi kaiken lautaselleen ottaman ruoan. Oppilaat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä ruoan lämpötilaan.

Suurin osa oppilaista oli samaa mieltä siitä, että erityisruokavaliot on huomioitu hyvin. Oppilaista 10 % noudatti erityisruokavaliota, ja suurimmalla osalla heistä oli laktoosi-intoleranssi. Kahdella oppilaalla oli kala-allergia ja yhdellä oppilaalla monia ruoka-aineallergioita.

Noin puolet oppilaista oli sitä mieltä, että salaattit ovat monipuolisia. Ruoan laatu ja taso jakoi mielipiteitä. Noin kolmannes oppilaista piti ruoan laatua ja tasoa hyvänä, kun taas toinen kolmannes moitti sitä. Loput oppilaista eivät osanneet sanoa, onko kouluruoan laatu ja taso hyvä. Oppilaista 90 % oli samaa mieltä siitä, että ruokaa on riittävästi tarjolla.

Reilu puolet oppilaista piti ruokalista monipuolisena, mutta suurin osa oppilaista toivoi uusia ruokalajeja kouluruokalistalle. Kolmannes oppilaista piti kouluruokaa maukkaana. Oppilaista toinen kolmannes oli eri mieltä, ja vastaajista loput eivät osanneet sanoa, onko koulussa tarjottava ruoka heidän mielestään maukasta.



Kuvio 7. Oppilaiden suosikkiruokalajit (n=82).

Uuniruoka/laatikkoruoka oli oppilaiden suosikkiruokalaji. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli puuro ja mehukeitto, ja kolmanneksi suosituin oli jokin muu. (Kuvio 7.)

Kolme suosituinta uutta ruokavaihtoehtoa, mitä ruokalistalle haluttiin olivat:

1. Pinaattikeitto (26 %)
2. Lisää kanaruokia (20 %)
3. Salaattibuffet, josta saa itse koostaa salaatin (7%)

20 % oppilaista ei toivonut mitään uusia ruokavaihtoehtoja listalle, ja 28 % oppilaista oli jokin muu toive, esimerkiksi toivottiin lisää mausteita ruokiin ja ruokalistalle toivottiin pizzeriaa ja hampurilaisia. Osa oppilaista toivoi myös vain parempaa ruokaa.

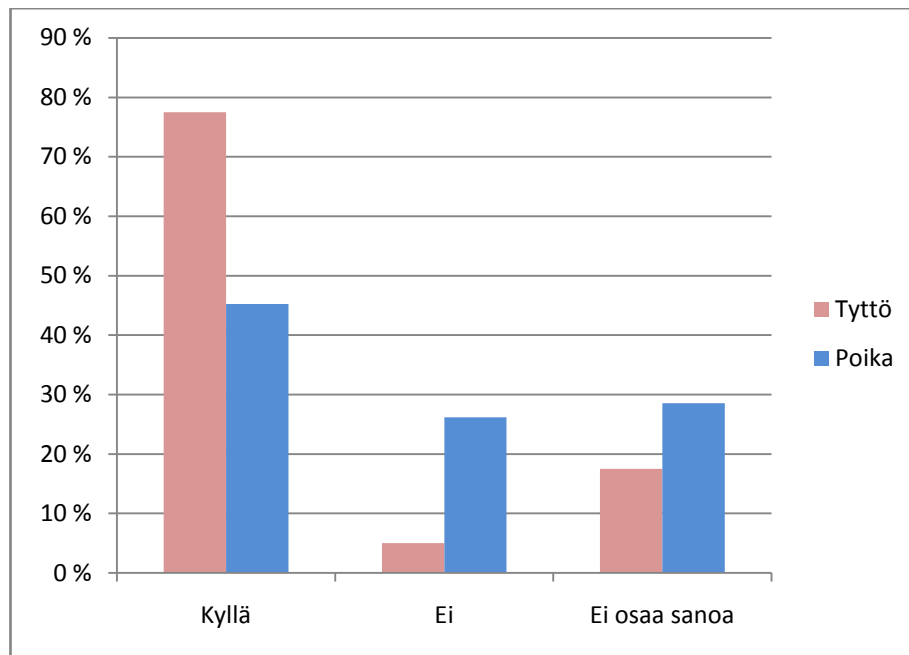
Oppilaiden TOP- 3 suosikkiruokat koulussa olivat:

1. Pyttipannu (37 %)
2. Makaronilaatikko (33 %)
3. Kananugetit (30 %)

Oppilaiden TOP- 4 inhokkiruokat koulussa olivat:

1. Tomaattinen possukastike (26 %), koska siinä oli oppilaiden mielestä liikaa läskinpaloja, ja se oli mautonta.
2. Perunamuusi ja perunat (12 %), koska perunamuusi oli oppilaiden mielestä vetelää ja möykkyistä, ja perunat olivat liian kovia ja kumisia, ja maistuivat myös pahalta.
3. Puurot (11 %), koska oppilaiden mielestä ne eivät täytä ja puuro kuuluu aamiaiselle.
4. Italianpata (6 %), koska oppilaiden mielestä se oli liian mössömäistä.

Oppilaista 18 % ei ollut inhokkiruokaa, ja 27 % oppilaista oli jokin muu inhokkiruoka.



Kuvio 8. Kouluruoan arvostaminen (n=82).

61 % oppilaista arvosti kouluruokaa. Tytöistä selvä enemmistö (78 %) arvosti kouluruokaa. Pojilla taas ero ei ollut selvä, vaan mielipiteet olivat jakautuneet tasaisesti. (Kuvio 8.)

Vastaajien kolme suosituinta syytä, miksi kouluruokaa arvostettiin oli ruoan ilmaisuus, maukkaus sekä monipuolisuus. Vastanneista 40 % arvosti kouluruokaa, koska se on ilmaista. 21 % arvosti sen takia, että kouluruoka on maukasta ja 9 % arvosti kouluruokaa sen vuoksi, että se on monipuolista. Vastanneista 19 % ei osannut perustella, miksi arvosti kouluruokaa ja 11 % oli jokin muu syy.

Kaikki oppilaat, jotka olivat vastanneet, etteivät arvosta kouluruokaa, olivat perustelleet mielipiteensä sillä, että kouluruoka on heidän mielestään mautonta ja huonolaatuista. Suurin osa oppilaista, jotka olivat vastanneet, etteivät osaa sanoa, eivät osanneet perustella vastaustaan. Oppilaat jotka olivat perustelleet, sanoivat syyksi sen, että joskus ruoka on hyvää, mutta joskus se on taas huonoa, joten he eivät tiedä arvostavatko he kouluruokaa vai eivät.

Muutamia suoria lainauksia oppilaiden vastauksista:

"Se on ilmaista ja maukasta ruokaa."

"Ilman kouluruokaa koulupäivästä ei tulisi mitään."

"Jossain päin maailmaa pitää tuoda omat eväät, mutta meille se on ilmaista."

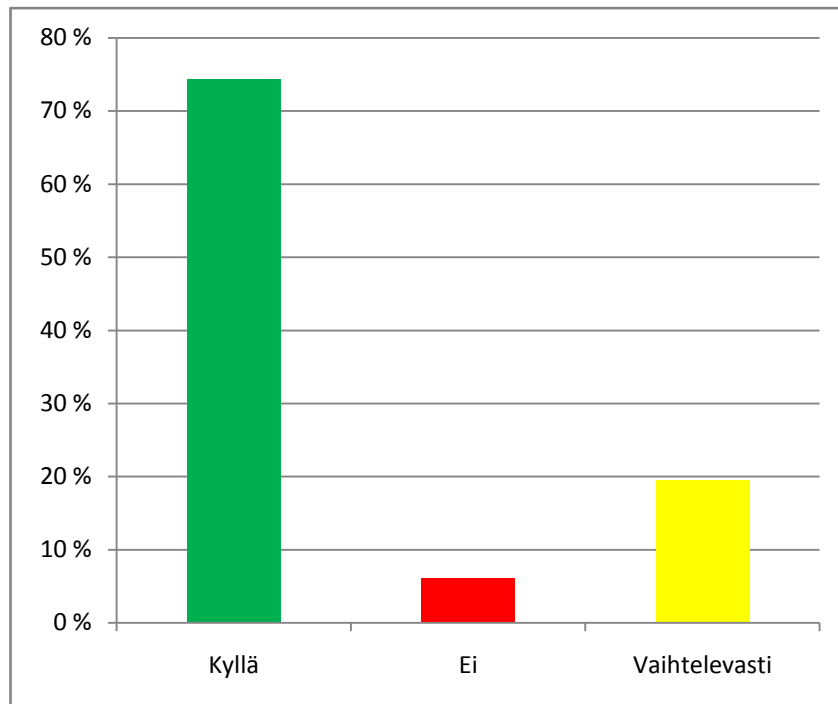
"Arvostan, koska meille annetaan päivittäin maukasta ja terveyshyväksytyä ruokaa."

"Kaikilla lapsilla ei ole ollenkaan ruokaa"

"Tunneilla keskittyy paremmin kun on syönyt hyvää ruokaa."

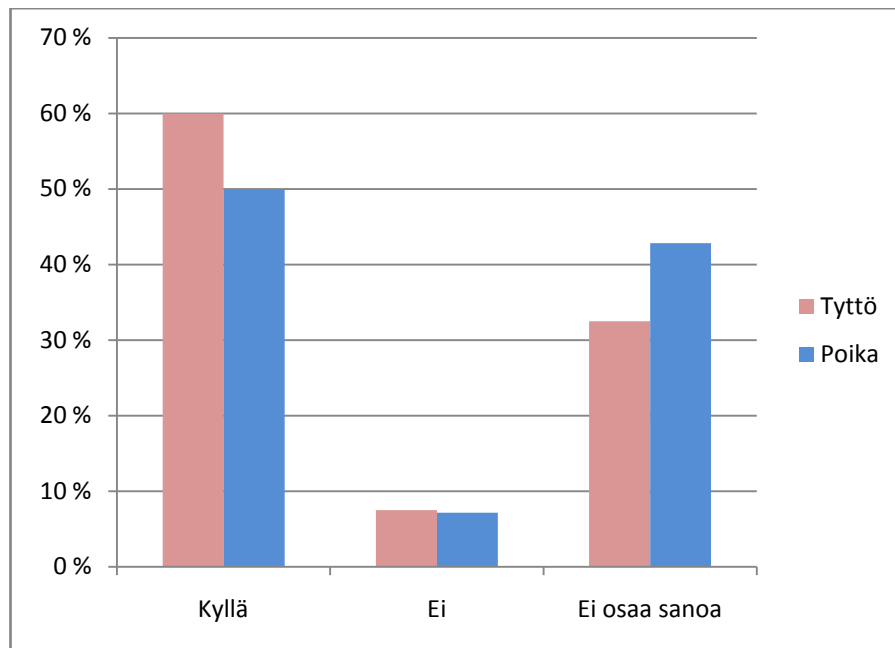
"Ihmiset tekevät työkseen sitä ruokaa mitä koulussa syömme."

"Toisaalta arvostan, sillä ruoka on meille ilmaista, toisaalta en koska se on useimmiten huonolaatuista."



Kuvio 9. Aamiaisen ja päivällisen nauttiminen koulupäivinä (n=82).

Kuviosta 9 ilmenee, että enemmistö oppilaista (74 %) söi myös aamiaisen ja päivällisen koulupäivinä. 20 % söi aamiaisen ja päivällisen vaihtelevasti, kun taas 6 % ei syönyt lainkaan. Pojat söivät tyttöjä paremmin päivän muut ateriat. Oppilaista 56 % jätti päivän aterioita syömättä tai söivät vaihtelevasti, koska joskus on kiire, eikä ehdi syödä. 44 % jättää syömättä, koska ei ole nälkä. Useimmiten aamiainen jätettiin syömättä.



Kuvio 10. Terveellisen ruokavalion toteutuminen (n=82).

55 % oppilaista söi omasta mielestään terveellisesti. Tytöistä suurin osa (60 %) uskoi syövänsä terveellisesti. Pojista puolet söi mielestään terveellisesti. Noin 7 % tytöistä ja pojista ei syönyt mielestään terveellisesti. (Kuvio 10.)

Oppilaiden mielestä terveellinen ruokavalio oli monipuolinen, lautasmallin mukainen, säännöllinen ja paljon kasviksia sisältävä.

1. Monipuolinen, 33 %
2. Paljon kasviksia sisältävä, 24 %
3. Lautasmallin mukainen, 18 %
4. Säännöllinen, 5 ateriaa päivässä, 15 %
5. Ei osannut sanoa, 10 %

Oppilaiden suoria lainauksia siitä, millainen on heidän mielestään terveellinen ruokavalio:

"Syö monipuolisesti ja säännöllisesti."

"Lautasmallin mukainen, säännöllinen ja monipuolinen. Paljon vihreää lautaselle".

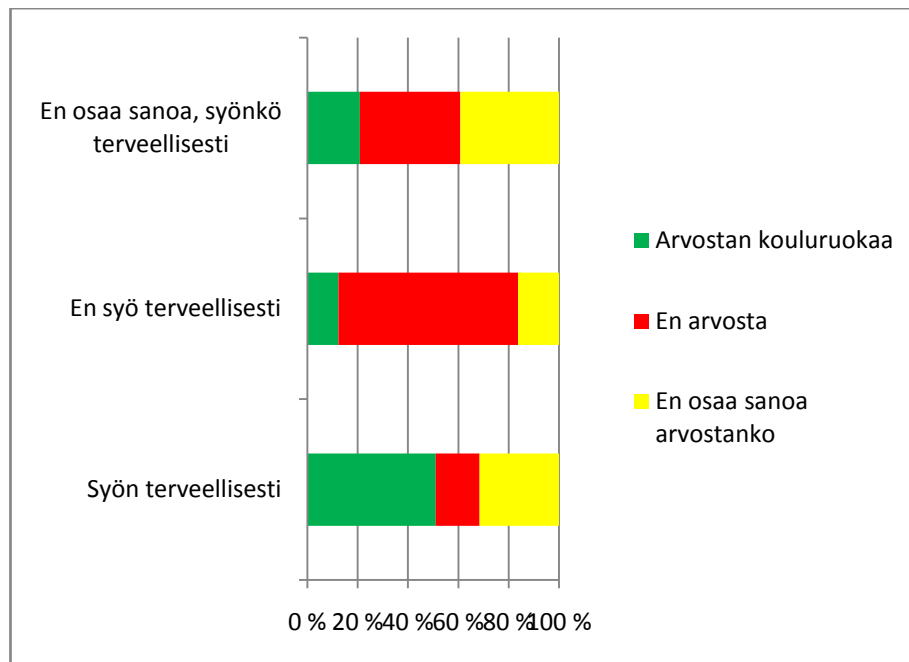
"Tarpeeksi protskua, maltilla hiilihydraatteja, säännöllinen rytmi, rento suhtautuminen, 5 ateriaa päivässä, välillä kasvisruokaa, nälkää kuunnellen".

"Monipuolinen ja maittava ruoka joka saa hyvälle mielelle".

"Paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Tuoreista raaka-aineista valmistettu ruoka".

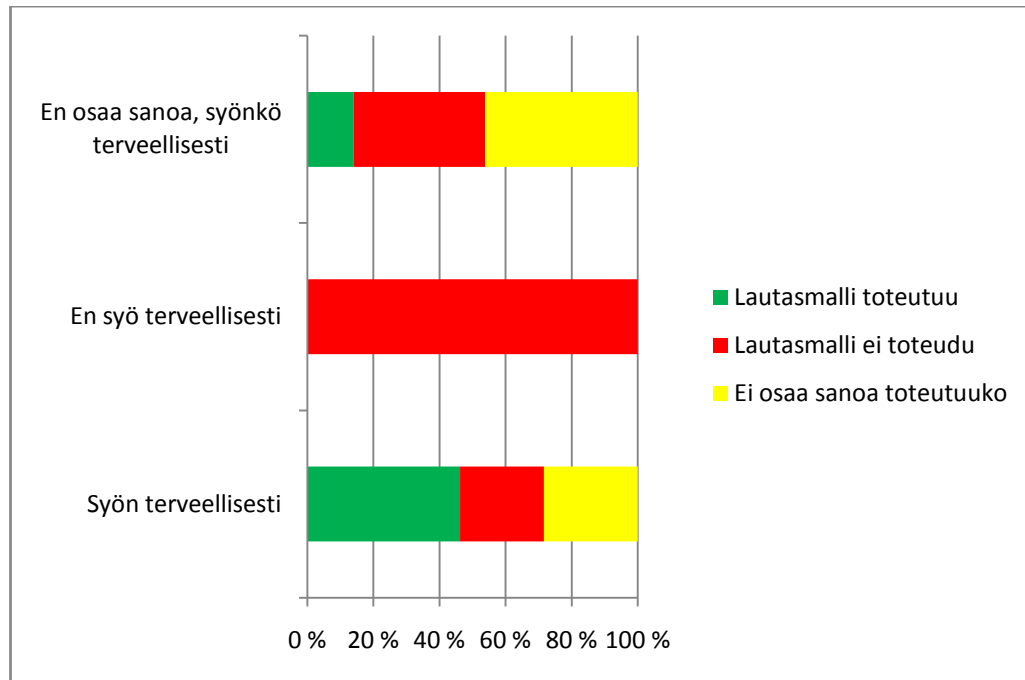
Herkkujen syöminen koulupäivän aikana. Suurin osa (64 %) oppilaista ei syönyt herkkuja koulupäivän aikana. Ainoastaan 5 % oppilaista söi herkkuja koulupäivän aikana päivittäin. Pojat söivät herkkuja enemmän kuin tytöt. Kukaan tytöistä ei syönyt herkkuja päivittäin, eikä 3-4 kertaa viikossa. Tytöt söivät enimmäkseen makeisia ja suklaata. Pojat söivät enimmäkseen makeisia, ja joivat limsoja sekä energiajuomia. Pojista yli 20 % söi karkkia, kun taas tytöistä vain 5 %.

Niistä 14 % oppilaista, jotka söivät aamiaisen ja päivällisen, söi myös herkkuja päivittäin koulupäivän aikana. Oppilaista kukaan, joka ei syönyt päivittäin aamiaista ja päivällistä, ei myöskään syönyt herkkuja päivittäin.



Kuvio 11. Arvostuksen ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=82).

Kuviosta 11 näkyy kouluruoan arvostuksen ja terveellisen ruokavalion yhteys. Suurin osa (52 %) oppilaista, jotka eivät osanneet sanoa, arvostavatko he kouluruokaa, eivät myöskään osanneet sanoa syövätkö he terveellisesti. Oppilaista suurin osa (68 %), jotka arvostavat kouluruokaa, söivät myös mielestään terveellisesti.



Kuvio 12. Lautasmallin ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=82).

86 % oppilaista, joilla lautasmalli toteutuu, söi mielestään myös terveellisesti. Oppilaat, jotka ovat vastanneet etteivät osaa sanoa toteutuuko lautasmalli, eivät myöskään osaa sanoa syövätkö he terveellisesti. (Kuvio 12.)

Terveiset, toivomukset ja kehittämisehdotukset. Kyselylomakkeen lopussa oppilailta kysyttiin heidän toivomuksia, mahdollisia kehittämisehdotuksia ja terveisiä ruokapalvelun henkilökunnalle. Ylihärmässä kysymykseen vastasi 54 % oppilaista. Enimmäkseen tytöt olivat vastanneet tähän kysymykseen. Suurimmaksi osaksi toivottiin paremmin maustettua ja maukkaampaa ruokaa. Oppilaat toivoivat myös laadultaan parempaa ruokaa. Monet olivat myös tässä kohdassa toivoneet, että pinaattikeitto tulisi takaisin koulun ruokalistalle. Kanaruokia toivottiin myös enemmän listalle. Riisistä tuli moitteita, ja oppilaat toivoivat kunnollista riisiä, sillä tällä hetkellä se on heidän mielestään hieman liisterimäistä. Perunoita moitittiin koviksi, ja pahan makuisiksi, ja oppilaiden mielestä muusissa on möykkyjä ja se on myös liian vetelää. Oppilaat toivoivat, että salaatin saisi koostaa itse eri vaihtoehtoista, salaattibaari idealla. Terveisenä henkilökunnalle oli lähetetty kiitoksia maittavasta kouluruoasta, pyydettiin jatkamaan samaa rataa ja toivotettiin hyvää syksyn jatkoa.

Otteita oppilaiden toiveista ja terveisistä:

"Salaatin ainekset erikseen. Voisi itse valita salaattiin haluamansa ainekset".

"Älkää laittako isoja lihaklimppejä kastikkeeseen ja keittoon. Toivomme hyvää ruokaa, että jaksamme opiskella".

"Pinaattikeitto takas listalle, pliiis".

"Enemmän mausteita, kasvisruokia kaikille, enemmän lihaisia ja proteiinipitoisia ruokia, sillä muuten ruoka ei pidä nälkää".

"Kiitos maittavasta ruoasta, jatkakaa samaan malliin".

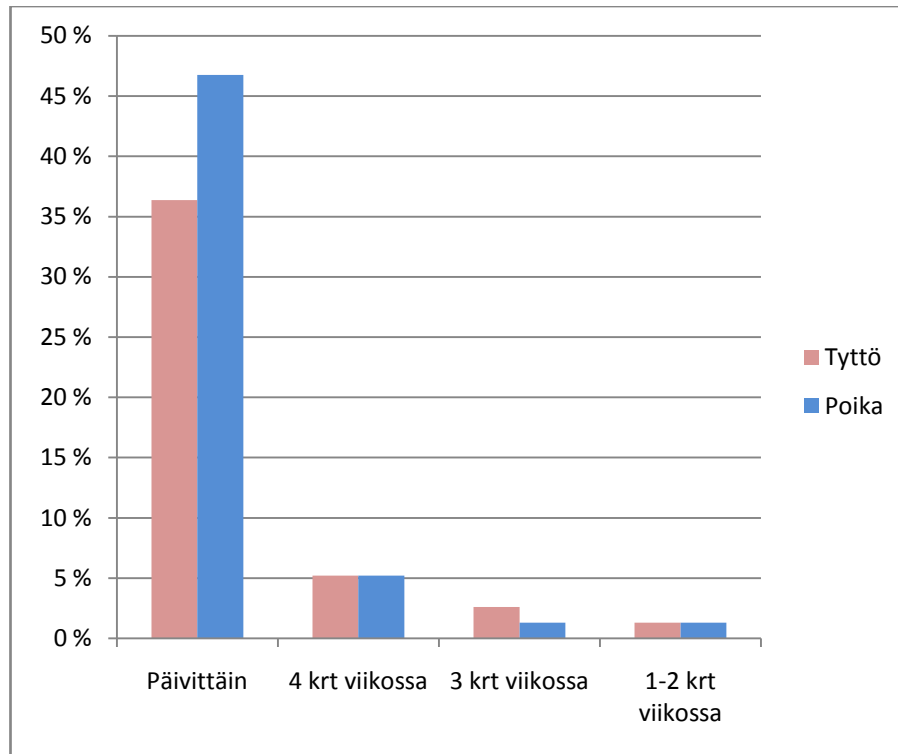
"Riisi on liian liisterimäistä. Perunat on myös kovia ja muusissa epämiellyttäviä paakkuja".

"Laatua vois parantaa".

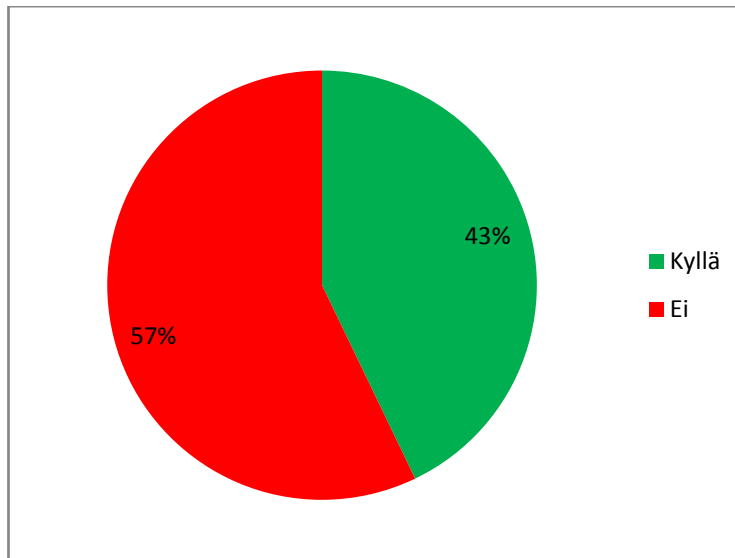
"Kiitos kun teette meille ruokaa".

6.3 Alahärmän yläkoulu

Oppilaista 83 % söi koululounaan päivittäin. Pojat söivät koululounaan useammin päivittäin kuin tytöt. Vastaukset olivat jakautuneet tasaisesti sukupuolten ja luokkien välillä, joten huomattavia eroja ei ole. (Kuvio 13.)



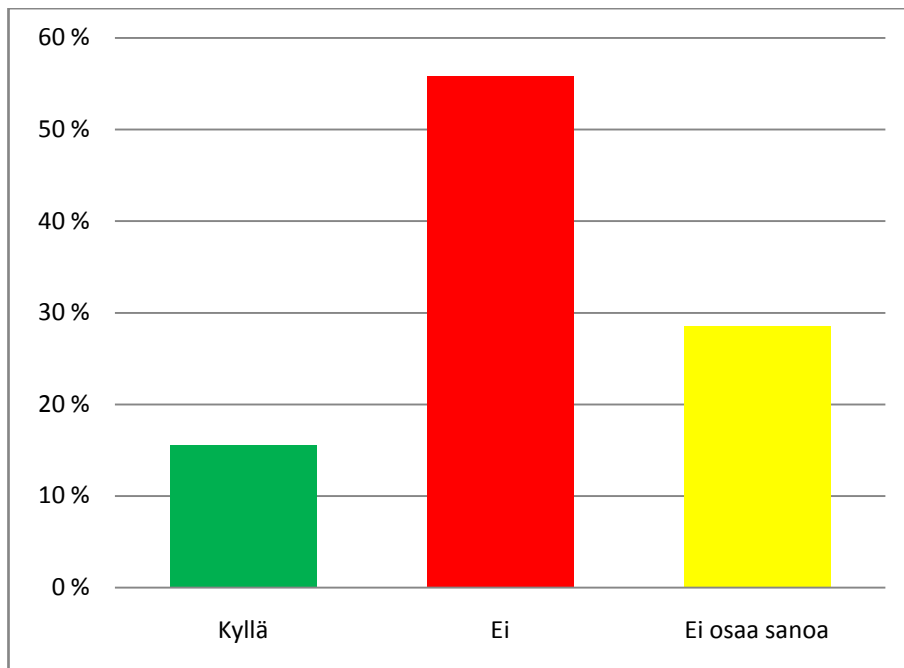
Kuvio 13. Koululounaan nauttimistiheys (n=77).



Kuvio 14. Aterian eri osien nauttiminen (n=77).

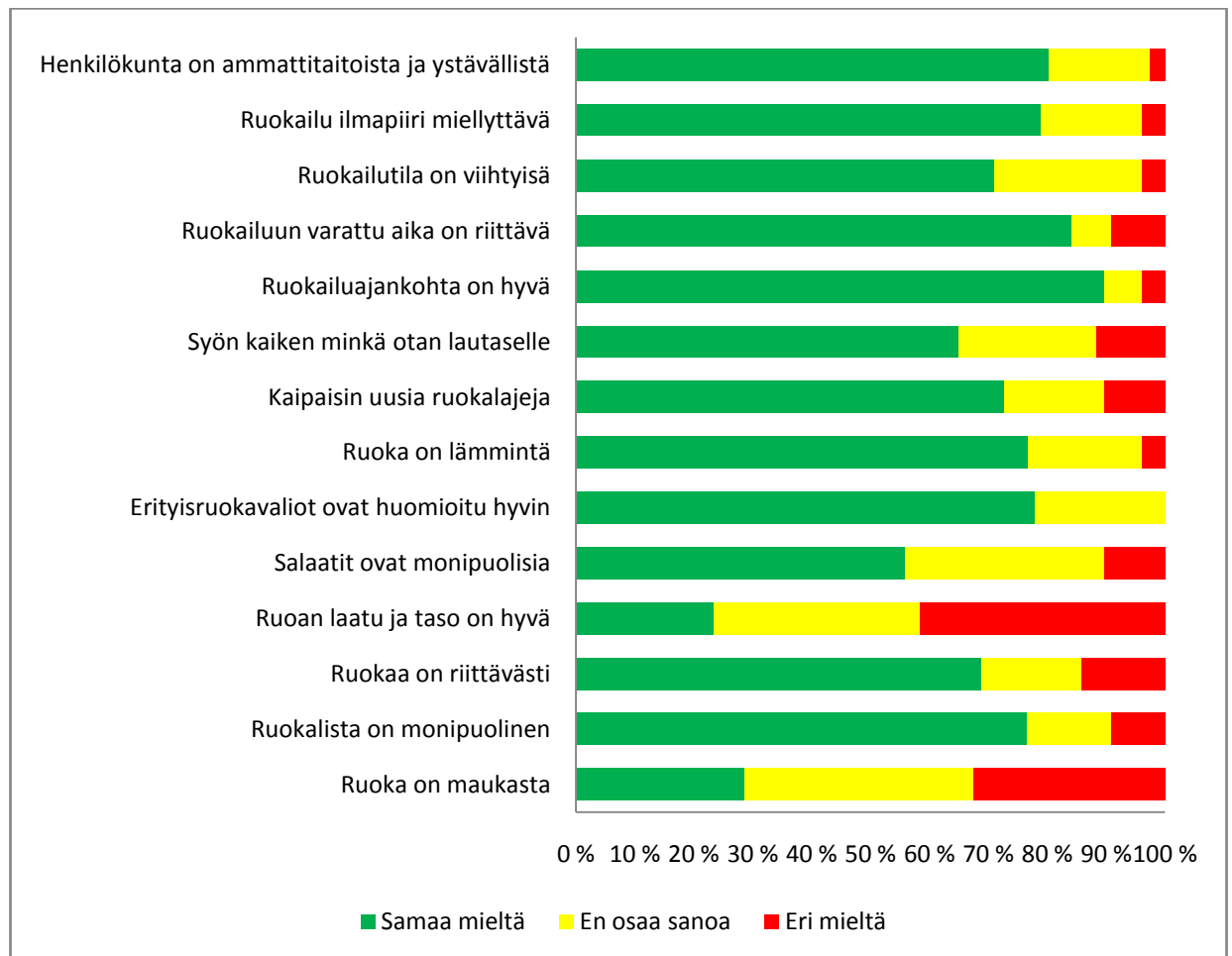
Kysymyksessä 2 oppilaita pyydettiin rastittamaan kaikki vaihtoehdot, joita heidän kouluateriansa sisältää (lämminruoka, salaatti, leipä, maito/piimä, muu, mikä?). Suurin osa oppilaista ei syönyt kaikkia ateriaan kuuluvia osia eli lämmintäruokaa, salaattia, leipää ja maitoa/piimää. (Kuvio 14.) Oppilaista 6 % söi kuitenkin kaikki aterian osat, mutta joi maidon tilalta vettä. Oppilaista yhteensä 17 % jätti maidon juomatta kouluaterialla. Oppilaista 18 % jätti leivän syömättä kouluaterialla, mutta söi kuitenkin muut aterian osat. Leipän syömättä jätti yhteensä 34 % oppilaista. Oppilaista 25 % jätti salaatin syömättä kouluaterialla.

Huomattavia eroja sukupuolten välillä ei ollut, vaan vastaukset olivat jakautuneet tasaisesti. Tytöt kuitenkin söi useimmiten kaikki aterian osat.



Kuvio 15. Lautasmallin toteutuminen (n=77).

Oppilaista 16 % toteutuu lautasmalli kouluruokailussa. 29 % ei osaa sanoa toteutuuko ja suurimmalla osalla (56 %) lautasmalli ei toteudu. Pojilla toteutui lautasmalli useammin kuin tytöillä. (Kuvio 15.)



Kuvio 16. Oppilaiden mielipiteet kouluruokailusta ja kouluruoosta (n=77).

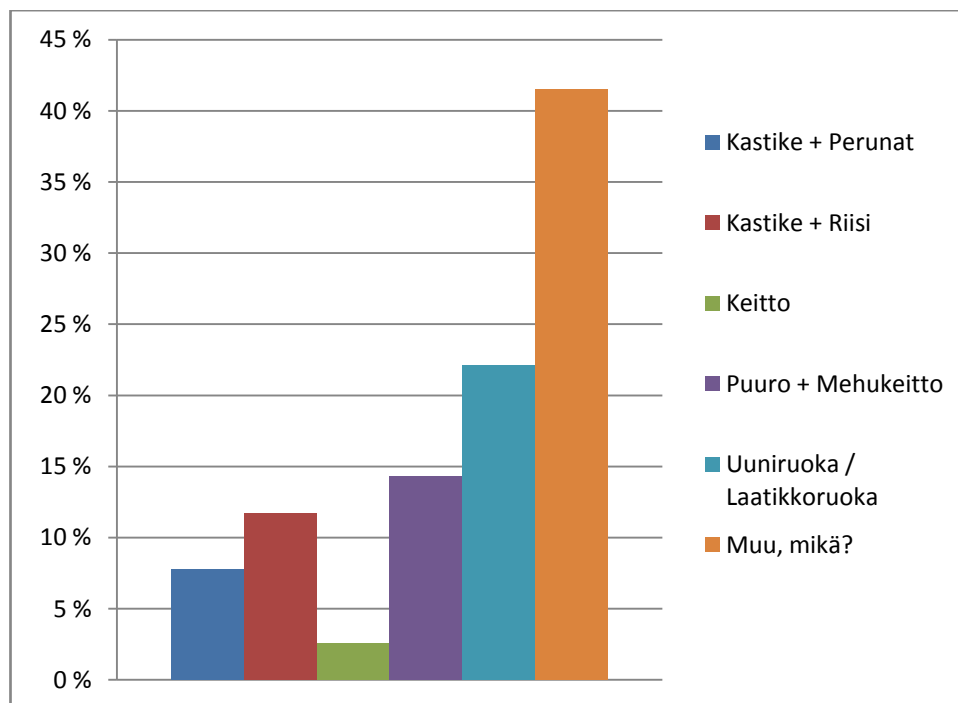
Kuviosta 16 ilmenee, että suurin osa oppilaista oli tyytyväisiä henkilökunnan toimintaan, ruokailuilmapiiriin, ruokailutilan viihtyisyyteen, ruokailuun varattuun aikaan ja ruokailuajankohtaan.

Suurin osa oppilaista söi kaiken lautaselleen ottaman ruoan. Oppilaat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä ruoan lämpötilaan.

Enemmistö oppilaista oli tyytyväisiä erityisruokavalioiden huomioimiseen. Kukaan oppilaista ei ollut eri mieltä asiasta. 18 % oppilaista noudatti erityisruokavaliota. Heistä puolilla oli laktoosi-intoleranssi. Kaksi oppilasta ei syönyt sianlihaa ja yksi oli kasvisruokailija. Yksi oppilas oli allerginen raa'alle tomaatille sekä yksi oppilaista noudatti vähä kalorista ruokavaliota.

Noin puolet oppilaista oli sitä mieltä, että salaattit ovat monipuolisia. Oppilaista suurin osa piti ruoan laatua ja tasoa huonona, ja iso osa ei myöskään osannut sanoa, onko laatu ja taso heidän mielestään hyvä. Oppilaista suurin osa oli samaa mieltä siitä, että ruokaa on riittävästi tarjolla.

Reilu puolet oppilaista piti ruokalistaa monipuolisena, mutta suurin osa oppilaista toivoi uusia ruokalajeja ruokalistalle. Kolmannes oppilaista piti kouluruokaa maukaana. Oppilaista toinen kolmannes oli eri mieltä, ja vastaajista loput ei osannut sanoa, onko koulussa tarjottava ruoka heidän mielestään maukasta.



Kuvio 17. Oppilaiden suosikkiruokalajit (n=77).

Oppilaista 42 % oli vastannut kohtaan "Muu, mikä?". Toiseksi suosituin vaihtoehto oli uuniruoka/laatikkoruoka, ja kolmanneksi suosituin oli puuro ja mehukeitto. (Kuvio 17.)

Kolme suosituinta uutta ruokavaihtoehtoa, mitä ruokalistalle haluttiin olivat:

1. Pizza, hampurilaiset, ranskalaiset ja kebab (39 %)
2. Salaattibuffet, josta saa koostaa salaatin itse (13 %)
3. Lohi (5 %)

Oppilaista 40 % ei toivonut mitään uusia ruokavaihtoehtoja listalle, ja 3 % oppilaista toivoi jotain muuta, esimerkiksi broileripastaa ja kasvissosekeittoa.

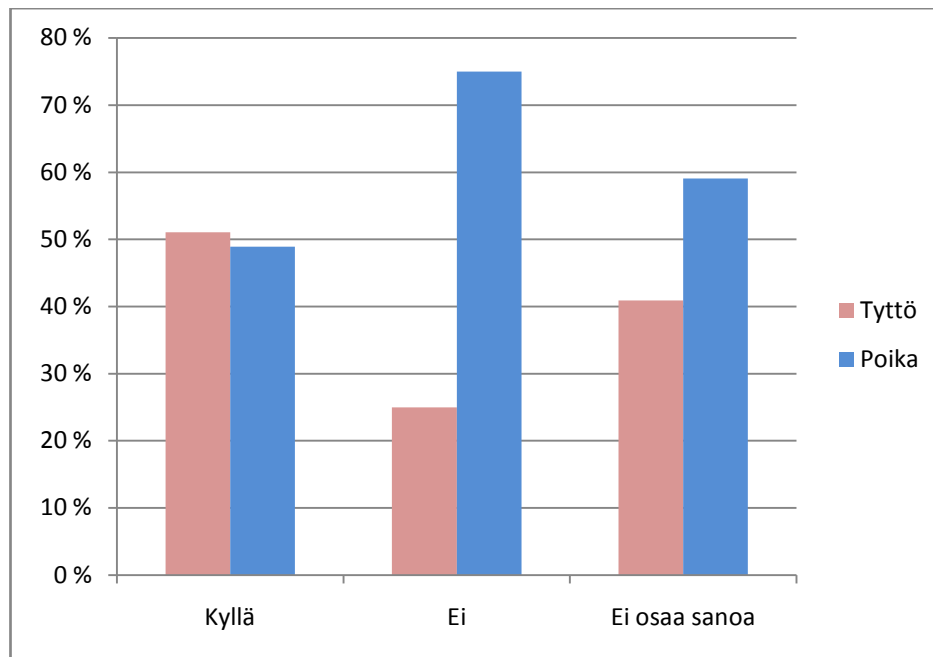
Oppilaiden TOP- 3 suosikkiruokat koulussa olivat:

1. Kananugetit (48 %)
2. Pinaattilätyt (35 %)
3. Kalapuikot (17 %)

Oppilaiden TOP- 4 inhokkiruokat koulussa olivat:

1. Kalamureke (42 %), koska oppilaiden mielestä se näyttää, haisee ja maistuu todella pahalta.
2. Keitot (17 %), koska oppilaiden mielestä kaikki keittoruokat ovat pahoja, ja ne eivät täytä.
3. Perunamuusi ja perunat (10 %), koska oppilaiden mielestä perunat olivat kovia, kumisia ja jauhoisia, sekä perunamuusi oli vellimäistä ja siinä on möykkyjä.
4. Puurot (10 %), koska oppilaiden mielestä ne maistuivat pahalta, eivätkä ne täytä.

Oppilaista 21 % ei ollut inhokkiruokaa.



Kuvio 18. Kouluruoan arvostaminen (n=77).

Oppilaista 61 % arvosti kouluruokaa. 29 % ei osannut sanoa arvostaako ja 10 % ei arvosta, ja heistä suurin osa oli poikia. Tytöt arvostivat kouluruokaa poikia enemmän. Suuria eroja luokkien välillä ei ollut. (Kuvio 18.)

Vastaajien kolme suosituinta syytä, miksi kouluruokaa arvostetaan oli ruoan ilmaisuus, ei tarvitse olla nälässä ja se, ettei kouluun tarvitse tuoda omia eväitä. Vastanneista 28 % arvosti kouluruokaa, koska se on ilmaista. 28 % arvosti sen vuoksi, että kouluateriasta saa energiaa koulupäivään eikä tarvitse kärsiä nälästä. Oppilaista 11 % arvosti siksi, että kouluun ei tarvitse tuoda omia eväitä.

Oppilaista 13 % ei osannut perustella, miksi arvosti kouluruokaa ja 20 % oli jokin muu syy.

78 % oppilaista, jotka olivat vastanneet, etteivät arvosta kouluruokaa, olivat perustelleet mielipiteensä sillä, että kouluruoka on heidän mielestään pahan makuista ja huonolaatuista. 11 % vastaajista oli sitä mieltä, että toisi kouluun mieluummin omat eväät. Vastanneista 11 % ei arvostanut sen takia, koska ruoka on aina loppu, kun pääsee syömään.

Oppilaista 52 %, jotka olivat vastanneet, etteivät osaa sanoa arvostavatko kouluruokaa, oli perustellut vastauksensa sillä, että kouluruoka on joskus hyvää ja joskus pahaa. Oppilaista 48 % ei osannut perustella vastaustaan.

Alapuolella muutamia suoria lainauksia oppilaiden vastauksista:

"Se on ilmaista. Se on syötävää ja sitä saa ottaa useimmiten niin paljon kuin haluaa."

"Arvostan kouluruokaa, koska keittäjiä pitää kunnioittaa."

"Kyllä arvostan, koska sen eteen on nähty vaivaa."

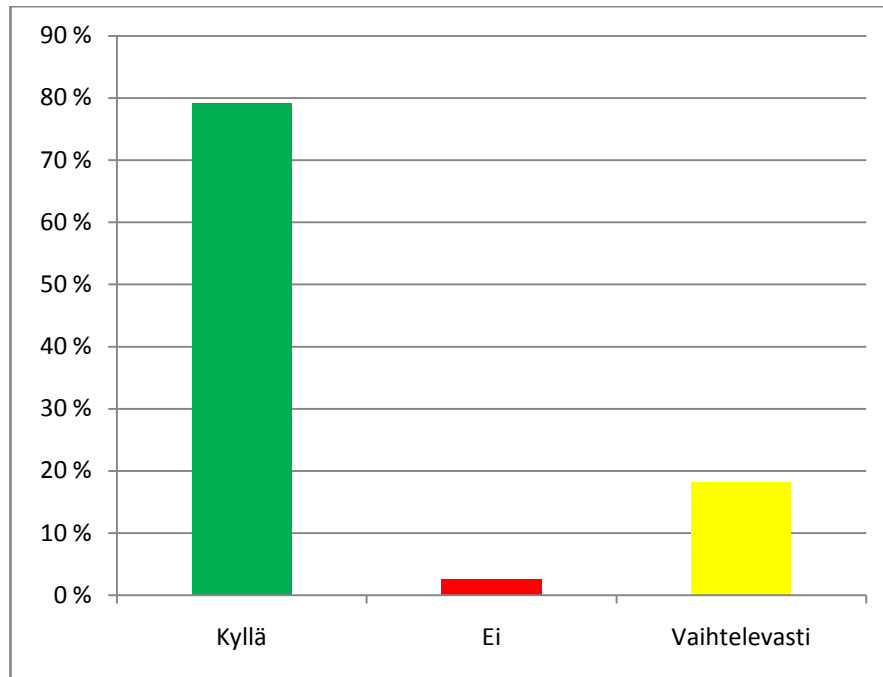
"Kivaa että saamme yhdessä ruokaa."

"En siksi arvosta, koska ruoka on aina loppu kun pääsen syömään."

"Arvostan sitä, koska ihmisen täytyy syödä lounas, keittäjät tekevät sen eteen töitä, eikä kouluruokaa tarjota kaikissa kouluissa."

"Se on yleensä hyvää, monipuolista ja täyttävää."

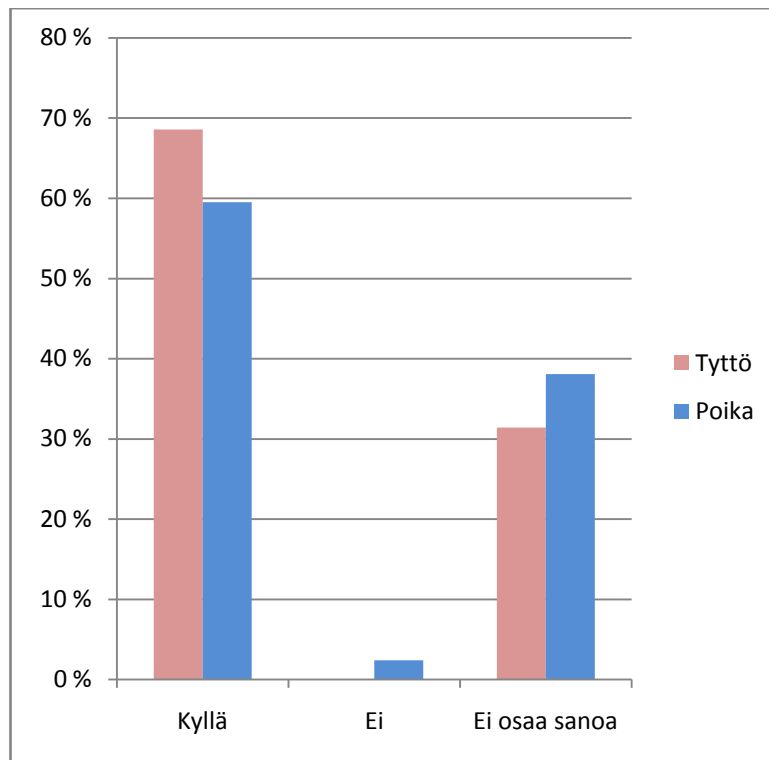
"Kyllä sitä ny syää enemmän ku selekäänsä ottaa."



Kuvio 19. Aamiaisen ja päivällisen nauttiminen (n=77).

Oppilaista suurin osa (79 %) söi myös aamiaisen ja päivällisen. Ainoastaan 3 % ei syönyt päivän muita aterioita. 18 % oppilaista söi vaihtelevasti. (Kuvio 19.)

43 % oppilaista jätti päivän aterioita syömättä tai söi vaihtelevasti, koska ei ole nälkä. Oppilaista 57 % jätti syömättä sen takia, koska on kiire, eikä ehdi syödä.



Kuvio 20. Terveellisen ruokavalion toteutuminen (n=77).

Suurin osa oppilaista söi mielestään terveellisesti. Tytöt söivät mielestään terveellisemmin kuin pojat, mutta huomattavia eroja sukupuolten välillä ei ollut. (Kuvio 20.)

Oppilaiden mielestä terveellinen ruokavalio oli paljon kasviksia sisältävä, monipuolinen, säännöllinen ja lautasmallin mukainen.

1. Paljon kasviksia sisältävä, 40 %
2. Monipuolinen, 22 %
3. Säännöllinen, 5 ateriaa päivässä, 18 %
4. Lautasmallin mukainen, 10 %
5. Ei osannut sanoa, 10 %

Oppilaiden mielipiteitä siitä, millainen on terveellinen ruokavalio:

"Syö 5 kertaa päivässä, lautasmallin mukaan".

"Monipuolinen, säännöllinen ja paljon salaattia".

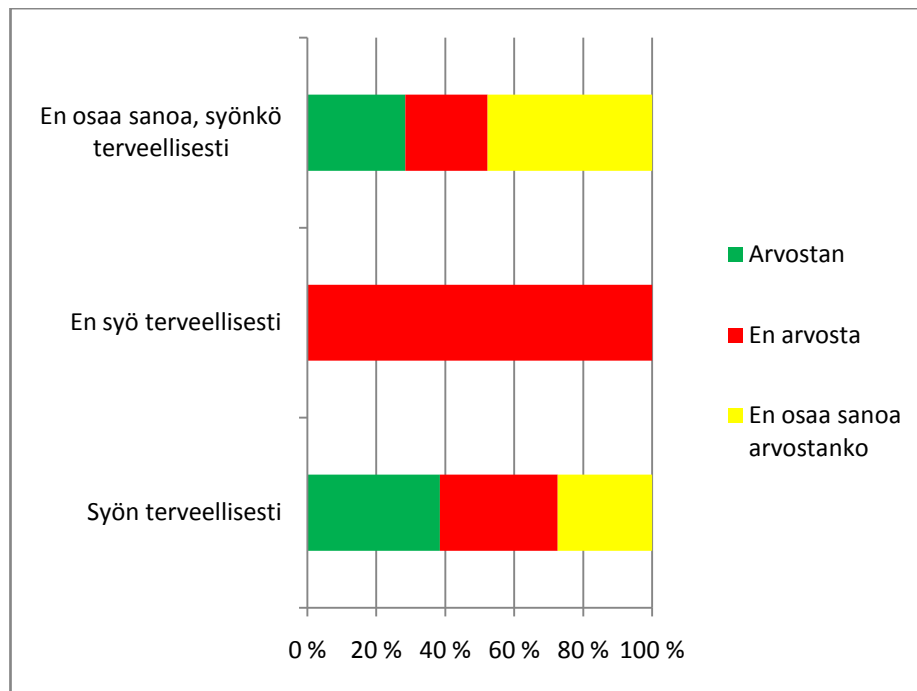
"Se että annokseen kuuluu kaikkea mitä nuoren kasvuun tarvitaan".

"Syö 2 lämmintä ateriaa päivässä, jossa on sopivasti kaikkea. Myös aamupala, iltapala ja välipala. Herkkuja sopivasti, mieluusti vain yksi herkkupäivä viikossa".

"Se että syö kaikki päivän ateriat ja välttää napostelua".

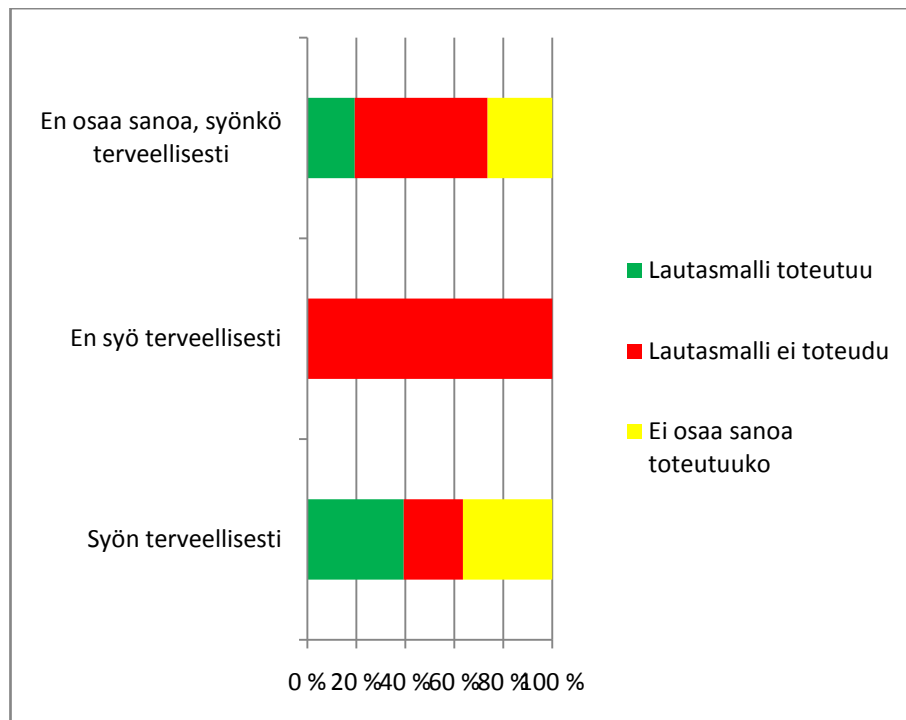
Herkkujen syöminen koulupäivän aikana. Suurin osa oppilaista (62 %) ei syönyt herkkuja koulupäivän aikana. Tytöistä kukaan ei syönyt päivittäin. Oppilaat kuluttivat suurimmaksi osaksi makeisia. Vastaukset olivat jakautuneet tasaisesti sukupuolten välillä, mutta tytöt söivät herkkuja hieman poikia enemmän. Tytöt söivät suklaata, kun taas pojat kuluttivat limsaa ja energiajuomia tyttöjä enemmän.

Oppilaat, jotka söivät päivittäin herkkuja, söivät päivän muut ateriat (aamiainen, päivällinen) vaihtelevasti. Oppilaat jotka söivät aamiaisen ja päivällisen, eivät syöneet herkkuja koulupäivän aikana päivittäin.



Kuvio 21. Arvostuksen ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=77).

Kuviosta 21 näkyy kouluruoan arvostuksen ja terveellisen ruokavalion yhteys. Suurin osa (70 %) oppilaista, jotka arvostivat kouluruokaa, söivät myös mielestään terveellisesti. Oppilaista 50 %, jotka eivät tiedä arvostavatko he kouluruokaa, eivät myöskään osaa sanoa syövätkö he terveellisesti. 13 % oppilaista jotka eivät arvosta kouluruokaa, söivät mielestään terveellisesti.



Kuvio 22. Lautasmallin ja terveellisen ruokavalion yhteys (n=77).

83 % oppilaista, joilla lautasmalli toteutui, söi myös mielestään terveellisesti. 77 % joilla lautasmalli ei toteutunut, söi mielestään terveellisesti. (Kuvio 22.)

Terveiset, toivomukset ja kehittämissuhteet. Alahärmässä 57 % oppilaista vastasi kysymykseen, jossa heiltä kysyttiin heidän toivomuksiaan, kehittämissuhteita ja terveisiä ruokapalvelun henkilökunnalle. Vastauksia tuli tasaisesti joka luokalta ja sukupuolelta. Myös Alahärmässä suurena toiveena oli, että saataisiin salaattibuffet, josta saisi itse koota salaatin. Uusia ja monipuolisempia jälkiruokia toivottiin. Toivottiin myös, että maitoa olisi kaikille oppilaille riittävästi. Muutama oppilas oli kirjoittanut, että he joutuvat juomaan vettä sen takia, että maito on loppu kun he pääsevät ruokailemaan. Muutama oppilas oli myös toivonut, että ruokaa riittäisi myös myöhäisemmille ruokailijoille, sillä joskus se loppuu kesken. Oppilaat toivoivat myös paremmin maustettua ruokaa. Suurena toiveena oli myös se, että esimerkiksi kananugetteja saisi ottaa niin paljon kuin haluaa, sillä nyt niissä on määrärajoitus. Suurin osa vastaajista toivoi, että kalamureke poistettaisiin ruokalistalta, ja sen tilalle tulisi jotain muuta kalaruokaa, esimerkiksi lohta. Terveisenä ruokapalvelun henkilökunnalle lähetettiin kiitoksia maittavasta kouluruoasta, pyydettiin jatkamaan samaan malliin ja kiitettiin siitä, että keittäjät jaksavat tehdä heille ruokaa päivittäin.

Alapuolella muutamia suoria lainauksia oppilaiden toiveista ja terveisistä:

"Salaattipöytä olisi kiva. Siinä olisi erikseen esim. salaattit, raejuusto, tomaatit, kurkut jne. Saisi itse ottaa mitä haluaa".

"Maitoa pitäisi riittää myös myöhemmälle ruokailulle"

"Ruoan laatuun panostettava"

"Ruokaa pitäisi tehdä riittävästi, niin että myöhäisemmätkin ruokailijat saavat".

"Kiitos ruoasta! Kalamureke pois listalta ja lohta tai kanaa sen tilalle".

"Kaikkiin ruokiin ei tarvi laittaa paprikaa, maissia yms. "

"Jos mahdollista, kastikkeita saisi muuttaa, että ne eivät maistuisi teennäisiltä. Lisäksi ruokia voisi maustaa enemmän."

"Kiitos hyvästä ruoasta".

7 OSALLISTUVA HAVAINNOINTI YLIHÄRMÄN YLÄKOULUN KOULURUOKAILUSSA

Osallistuva havainnointi toteutettiin Ylihärmän yläkoululla kahtena päivänä. Havainnointipäivät olivat maanantai 21.9. ja tiistai 22.9.2015. Maanantaina keskityttiin havainnoimaan ruokailulinjastoa ja sitä, kuinka oppilaat koostavat ateriansa. Myös jätteen palautuspisteeseen kiinnitettiin huomiota. Maanantaina ruokana oli chili con carnea ja spagettia sekä porkkanaraastetta ja vihreää salaattia. Tiistaina havainnointiin ruokailutilannetta yleisesti ja sitä kuinka nuoret käyttäytyvät ruokailutilanteessa. Myös silloin kiinnitettiin huomioita oppilaiden annoskokoihin. Tiistaina tarjolla oli hernekeittoa, ruisleipää ja hedelmä.

7.1 Ruoan esillepano ja mallit

Ylihärmän yläkoululla on ruokailulinjastossa esillä lautasmalli, joka ohjaa oppilaita koostamaan ateriansa oikein. Lautasmalli ei kuitenkaan ole aina päivittäin esillä, mutta yläkoululla on olemassa esite, jossa on kuva lautasmallista ja lisäksi seinällä on kuva oikeaoppisesta ateriamallista. Ruokakolmiosta on myös kuva ruokalan seinällä. Ruokailulinjasto oli myös järjestetty oikeaoppisesti, niin että linjaston alkupäässä ovat esillä salaattit ja kasvikset. Oppilaista vain muutama koosti ateriansa lautasmallin mukaan.

Annoskoot. Suurimmaksi osaksi oppilailla oli huolestuttavan pieniä ruoka-annoksia. Keittiötyöntekijä kertoi, että yleensä jos hän näkee nuoren ottavan vain näkkileipää tai todella vähän ruokaa, hän kysyy oppilaalta, jaksako tämä varmasti noin pienellä ruokamäärällä kolmeen asti koulussa. Ruokajonossa eikä ruokailussa muutenkaan kuulunut, että oppilaat olisivat moittineet, että tarjolla on paha ruokaa. Osa pojista söi myös todella pieniä annoksia. Huomattavan monella oppilaalla oli ruokajonossa lautasellaan vain pieni nokare kastiketta, vähän pastaa ja reilu ruokalusikallinen porkkanaraastetta. Seitsemännen luokan oppilaat tulivat ensin ruokailemaan ja he söivät kaikista pienimpiä annoksia, verrattuna kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisiin. Maanantaina parilla nuorella

pojalla oli lautasellaan vain pieni määrä porkkanaraastetta ja lasillinen vettä, ja he söivät reilussa minuutissa ja lähtivät nopeasti pois ruokailusta.

Tiistaina oli hernekeittopäivä ja silloinkin odotettavissa oli pienet annuskoot, sillä hernekeitto ei tunnetusti ole nuorten lempiruokien listalla. Oppilailla kuitenkin oli isompia annoksia kuin maanantaina, jolloin tarjolla oli chili con carnea. Annuskoot olivat edelleen silti aika pieniä. Tyttöjen lautasella hernekeittoa näytti olevan enemmän kuin pojilla. Paljon oli kuitenkin oppilaita, joilla tarjottimellaan oli vain pari palaa ruisleipää ja lasillinen maitoa tai vettä. Pojilla oli useammin vain pelkkää leipää lautasella kuin tytöillä. Vaikka tiistaina tarjolla oli ruisleipää, ei sitä silti kaikkien tarjottimella näkynyt ja leipää jäi ruokalinjastolle aika reippaasti ruokailun jälkeen.



Kuva 23. Lautasmalli Ylihärmän yläkoulun ruokailussa (kuva: Sanna Mäkikari).

Kasvisten syönti. Pojat söivät kouluruokailussa salaattia enemmän kuin tytöt. Usein tytöt saattavat ottaa vain pelkkää salaattia, koska he ovat tarkkoja painostaan, mutta Ylihärmän yläkoululla ainoastaan parilla tytöllä oli lautasellaan vain salaattia. Maanantain havainnointipäivänä tarjolla oli porkkanaraastetta ja vihreää salaattia. Porkkanaraastetta oli tarjolla vähemmän, sillä se oli

keittiötyöntekijän mukaan lisä salaatti, ja se loppuikin kesken. Vihreää salaattia jäi paljon yli, eikä sitä kovin monen lautasella näkynytäkään.

Salaatin syömisessä näkyi eroja ikäryhmien välillä. Seitsemäsluokkalaiset eivät ottaneet niin paljon salaattia kuin ylempien luokkien oppilaat. Varsinkin tytöissä eron huomasi selkeästi, että vanhemmat oppilaat ottivat salaattia lautaselleen enemmän kuin nuoremmat. Pojissa eroa eri ikäryhmien välillä ei niinkään huomannut.

Ruokajuomat. Suurin osa oppilaista otti maitoa juomaksi ruoan kanssa. Monet oppilaista ottivat maitolasin kaveriksi myös vesilasillisen. Vain muutama oppilas otti ruokajuomaksi pelkkää vettä. Positiivisesti yllättävää oli huomata, että myös suurin osa tytöistä joi maitoa, sillä useimmiten maidon juominen jää heillä vähemmälle.

Jätteiden palautus. Oppilaat eivät jättäneet ruokaa paljon, kumpanakaan päivänä. Suurin osa oppilaista söi kaiken minkä lautaselleen otti. Jos ruokaa jätettiin, useimmiten se oli peitetty lautasliinalla. Myös keittiön työntekijä kertoi, että oppilaat jättävät ruokaa hyvin vähän ja yleensä he syövät kaiken mitä ottavat.

7.2 Ruokailutilanne

Ruokailun eteneminen. Ylihärmän yläkoululla on porrastettu ruokailu. Ensimmäiset oppilaat tulevat syömään kello 11.10 ja viimeisimmät kello 11.30. Linjastossa ei ollut pitkiä jonoja kumpanakaan päivänä ja ruoan ottaminen meni nopeasti ja vaivattomasti.

Oppilaat söivät todella nopeaan tahtiin, ja muutamat oppilaat ruokailivatkin vajaassa viidessä minuutissa. Pari oppilasta lähti ruokailusta jo parin minuutin jälkeen. Tiistaina oppilaat ruokailivat kauemmin kuin maanantaina. Kuitenkin muutamat oppilaat istuivat hieman kauemman aikaa ja nauttivat kouluateriansa rauhassa, ystävien kanssa keskustellen. Muutamat oppilaista eivät ruokailleet kauaa, mutta istuivat kyllä ruokalassa kavereiden kanssa puhelinta selailleen.

Ruokailuympäristö. Ylihärmän yläkoulussa oppilaat auttavat päivittäin ruokasalin siivoamisessa. Kaksi oppilasta tulee ruokavälitunnilla pyyhkimään ruokasalin pöytiä. Ruokalan seinällä on lista, josta näkyy, kuka on siivousvuorossa minäkin päivänä. Maanantaina ruokasalin siivousvuorossa olevia ei ilmaantunut paikalle. Tiistaina siivoamaan tuli kaksi reipasta tyttöä, jotka siivosivat nopeasti mutta huolellisesti ruokasalin. Keittiön työntekijä kertoi, että hän on yleensä tyytyväinen oppilaiden siivousjälkeen, mutta yleensä vielä tarkistaa pöytien siisteyden ja pyyhkii niitä uudelleen, jos pöydät ovat jääneet likaisiksi.



Kuva 24. Ylihärmän yläkoulun ruokasali (kuva: Sanna Mäkikari).

Kuvasta 24. näkyy Ylihärmän yläkoulun ruokasali. Tilaa on koristettu katosta roikkuvilla värikkäillä palloilla ja pöydissä on värikkäät kaitaliinat.

Käyttäytyminen ruokailussa. Suurimmaksi osaksi nuoret käyttäytyivät erittäin kohteliaasti ruokailussa. Pöytiä ei sotkettu, eikä ruokailu ollut muutenkaan rauhatonta. Ruokailussa ei ollut meluisaa, vaan ympärillä kuului enemmänkin iloista puheen sorinaa. Tytöt olivat ruokailussa hieman kovaäänisempiä kuin pojat. Varsinkin seitsemännen luokan tytöt juttelivat paljon, ja heillä näytti olevan hauskaa keskenään. Suurin osa heistä ei myöskään selannut puhelinta ruokailun aikana.

Oppilaat ja varsinkin tytöt selasivat paljon puhelimiaan ruokatauolla. Varsinkin ylempien luokkien tytöt olivat kiinni kännyköissään koko ruokailun ajan. Pojat eivät selailleet puhelinta niin paljon kuin tytöt. Puhelinta joko selattiin hiljaa itsekseen, tai sieltä näytettiin kavereille kuvia tai videoita.

Tytöt ja pojat istuivat omissa pöydissään, ja ainoastaan yhdessä pöydässä oli sekaisin tyttöjä ja poikia. Ruokasali on myös jakaantunut luokkien mukaan. Seitsemännän luokan oppilaat istuvat yleensä ruokasalin alkupäässä, kahdeksasluokkalaiset istuvat ruokasalin puolella välissä, ja ruokasalin perällä istuu yhdeksäsluokkalaiset.

Oppilaat nostivat tuolit kohteliaasti ylös pöydän alla oleviin pidikkeisiin. Astiat palautettiin siististi astianpalautukseen, eikä niitä heitelty kuinka sattuu. Suurin osa oppilaista kiitti keittiöhenkilökuntaa ruoasta, kun he palauttivat astioita. Pojat kuitenkin kiittivät ruoasta huomattavasti useammin ja kovaäänisemmin kuin tytöt.

Opettajat ja henkilökunta ruokailussa. Opettajat kannustivat oppilaita koostamaan ateriansa lautasmallin mukaan, ja myös kasviksia kannustettiin ottamaan. Eräältä opettajalta kuulin ruokajonossa kommentin: "Hei, huomasiitko että meillä on täällä lautasmalli esillä". Samainen opettaja myös kehui poikapuolisia oppilaita, kun he ottivat reilusti salaattia lautaselleen seuraavin sanoin: "Ompas hienoa nähdä kuinka pojat ottaa salaattia noin reippaasti lautaselle". Opettajat myös itse koostivat ateriansa lautasmallin mukaan. Opettajat myös puuttuivat, jos oppilaat käyttäytyivät huonosti. Jos esimerkiksi tuolia ei nostettu pöydän alla oleviin pidikkeisiin, opettajat huomauttivat siitä, että tuoli täytyy nostaa ylös.

Kouluruokalan keittiötyöntekijä oli erittäin iloinen ja positiivinen. Hän piti linjastoa siistinä koko ruokailun ajan. Hän myös kannusti oppilaita lautasmallin mukaiseen ateriaan, ja näytti ruokajonossa oleville nuorille, että lautasmalli on esillä ja sen mukaan kannattaa koostaa ateria.

7.3 Johtopäätökset

On hyvä, että Ylihärmän yläkoululla on ruokailussa joskus esillä lautasmalli, ja ainakin heillä on päivittäin esillä esite ja juliste seinällä, jossa on kuva ja selitys lautasmallista. Suurin osa oppilaista ei kuitenkaan koostanut ateriaansa lautasmallin mukaan ja myös Ylihärmästä saatujen tutkimustuloksienkin mukaan vain 17 % oppilaista toteutuu lautasmalli kouluruokailussa.

Oli mielenkiintoista huomata, että pojat söivät salaattia enemmän kuin tytöt, vaikka useimmiten se on juuri toisin päin. Nykypäivänä miehet syövät enemmän kasviksia kuin ennen, eikä sitä pidetä enää vain "naisten ruokana". Tähän voi osittain vaikuttaa vallitseva kuntosalivillitys, ja terveellisen ruokavalion tämän hetkinen suosio.

Oppilaiden pienet ruoka-annokset herättävät paljon mietteitä siitä, kuinka nuoret jaksavat niin pienellä ruokamäärällä koulupäivän loppuun saakka. Eikö heillä vain ole nälkä vai eikö kouluruoka maistu heidän mielestään hyvältä? Onko oppilailla mukana omat eväät, kun iltapäivällä nälkä yllättää vai tyydytetäänkö nälkä epäterveellisillä välipaloilla. Yllättävää oli myös se, että myös pojat söivät todella pieniä ruoka-annoksia.

En voinut olla kiinnittämättä huomiota siihen, että maanantaina huomasin parinkin pojan ottavan lautaselleen vain noin ruokalusikallisen porkkanaraastetta ja lasin vettä. He söivät reilussa minuutissa ja lähtivät nopeasti pois ruokailusta. Näillä pojilla oli myös hieman ylipainoa, joten voiko tästä päätellä, että kun kouluruoka ei maistu ja nälkä yllättää, tyydytetään nälkä epäterveellisillä välipaloilla joka taas johtaa ylipainoon? Vai onko kyseessä painon pudottaminen noin äärimmäisellä dieetillä.

Ruokaa ei jätetty paljoa ja jos jätettiin niin monilla ruoka oli peitetty lautasliinalla. Tästä voisikin päätellä, että ruoan jättäminen hävettää oppilaita ja sitä ei kehdeta näyttää esimerkiksi opettajille tai keittiöhenkilökunnalle. Oppilaat kyllä söivät todella pieniä annoksia, joten ehkä senkään takia ruokaa ei jätetä, koska kaikki tulee syötyä mitä lautaselleen ottaa. Tyytyväisyyskyselyn tulosten mukaan kuitenkin vain 24 % oppilaista on samaa mieltä siitä, että he syövät kaiken

lautaselleen ottaman ruoan. Tämä ei kuitenkaan näkynyt kouluruokailutilanteessa. Tietysti tulokseen voi vaikuttaa se, mitä ruokaa on tarjolla ja myös tutkijan läsnäololla saattaa olla vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen.

Huomasin, että suurin osa oppilaista joi maitoa kouluruokailussa. Tyytyväisyyskyselyn tulosten mukaan kuitenkin 41 % oppilaista jättää maidon juomatta kouluateriaalla. En kuitenkaan huomannut havainnointia tehdessäni, että niin suuri prosenttimäärä jättäisi maidon juomatta.

Keittiön työntekijän mukaan kasviksia menee enemmän Kaappaa kasvis-viikolla, koska silloin esillepanoon panostetaan ja salaatteja tarjotaan erilaisina komponentteina, niin että oppilas saa itse koota salaatin. Kasvisten ja ruoan esillepanolla on siis merkitystä. Ylihärmän yläkoulun oppilaat toivoivatkin tyytyväisyyskyselyssä, että kouluruokailuun tulisi salaattibuffet, josta salaatin saisi itse koostaa. Salaattibuffet voisi olla hyvä vaihtoehto saada oppilaat syömään enemmän kasviksia, koska tyytyväisyyskyselyn tulosten mukaan suuri osa oppilaista jättää salaatin syömättä kouluateriaalla. Jos salaatti tarjotaan erilaisina komponentteina, voivat oppilaat valita lautaselle mieleisensä kasviksia.

Oppilaat, varsinkin tytöt selasivat paljon puhelimiaan ruokatauolla, ja tästä päästäänkin nykynuorten ongelmakohtaan; älypuhelimiin. Älypuhelimet ovat nykypäivää ja poikkeuksetta kaikki Suomalaiset nuoret omistavat sellaisen. Seitsemännen luokan oppilaat eivät juuri selailleet puhelinta, mutta kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaisilla oli suurimmalla osalla puhelin koko ajan kädessä.

Sama ruokasalin jakaantuminen on ollut Ylihärmän yläkoulussa jo monia vuosia, myös silloin kun itse olin siellä oppilaana. Mielenkiintoista huomata kuinka perinne on jatkunut, mutta toisaalta en tiedä onko se hyvä vai huono asia. Kun kävin peruskouluani Ylihärmän yläkoulussa, niin silloin sai vihaisia katseita jos vahingossa eksyi istumaan yhdeksäs luokkalaisten pöytään. Toivon, että asia on muuttunut ja oppilaat uskaltavat istua minne haluavat. Tosin tämä on sellainen asia, johon opettajat eivät voi oikeastaan vaikuttaa. Vaikka asiaan puututtaisiin, pitäisi muutos tulla oppilailta itseltään.

Yllättävä havainto oli se, että tytöt olivat kovaäänisempiä ruokailussa kuin pojat. Tytöt eivät kuitenkaan melunneet, vaan keskustelivat keskenään, josta syntyi

ruokasaliin puheensorinaa. Pojat taas suurimmaksi osaksi istui hiljaa, eikä keskustellut vierustovereilleen.

On hienoa, että oppilaat on otettu mukaan ruokasalin siivoukseen, sillä näin he oppivat arvostamaan siisteyttä ja pitämään ruokalan paikat kunnossa. Se, että opettajat koostavat ateriansa lautasmallin mukaan, antaa hyvää esimerkkiä nuorille. Kehuminen myös varmasti kannustaa oppilaita syömään enemmän kasviksia. Hyvä, että opettajat puuttuvat oppilaiden huonoon käytökseen, ja opettavat nuorille kohteliaita käytöstapoja myös ruokailussa.

Keittiötyöntekijä vaikutti oppilaille helposti lähestyttävältä, joka varmasti luo oppilaille ruokailussa myös positiivisen ilmapiirin. Sivusta seurattuna ainakin huomasi, että oppilaat pitivät keittiön työntekijästä erittäin paljon.

Yhteenveto. Havainnoinnissa suurin huomio kohdistui nuorten hälyttävän pieniin ruoka-annoksiin. Ruokaa jäi myös linjastolle paljon ruokailun jälkeen, joten jo siitäkin huomasi, että oppilaat syövät todella vähän kouluruokailussa. Ateriamalli olisi hyvä olla esillä päivittäin, sillä se voisi havainnollistaa oppilaille lautasmallin mukaista ateriala paremmin kuin vain esite lautasmallista. Positiivista oli huomata, että ruokailutilanne oli mukavan rauhallinen ja miellyttävä. Nuorten puhelinten selaaminen ruokatauolla pisti silmään, mutta nuoret ottavat mallia aikuisista, ja nykypäivänä esimerkiksi ravintoloissa ja lounaspaikoissa huomaa kuinka aikuisetkin ihmiset selaavat älypuhelimiaan, eivätkä keskity esimerkiksi keskustelemaan vierustovereilleen.

8 POHDINTA

8.1 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ylihärmän ja Alahärmän yläkoulujen kahdeksas sekä yhdeksäsluokkalaisten tyytyväisyyttä koulussa tarjottavaan ateriaan sekä sitä, millaiset ruokailutottumukset murrosikäisillä nuorilla on. Tavoitteena oli saada mahdollisimman kattava ja tarkka tutkimustulos, jonka avulla toimeksiantaja pystyy mahdollisesti kehittämään toimintaansa. Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli havainnoida ruokailutilannetta Ylihärmän yläkoululla ja perehtyä nuorten käyttäytymiseen kouluruokailussa. Suurimmaksi osaksi asetetut tavoitteet toteutuivat.

Tavoitteena oli saada kyselyyn noin 200 vastausta. Alahärmän yläkoulusta 41 oppilasta jätti vastaamatta, joten otoskoko oli lopulta 159. Tutkimustuloksesta olisi tullut kattavampi, jos vastaajia olisi ollut enemmän, mutta olen silti tyytyväinen lopputulokseen. Opinnäytetyöprosessin yhdessä vaiheessa mielessäni kävi, että olisin järjestänyt kyselyn vielä Ylihärmän ja Alahärmän yläkoulujen seitsemäs luokkalaisille, jotta otoskoosta olisi saatu laajempi. Pitäydyin kuitenkin alkuperäisessä suunnitelmassani, joka osoittautui oikeaksi päätökseksi, sillä vastausten analysointiin kului lopulta odotettua kauemmin aikaa.

8.2 Tärkeimmät tulokset

Oppilaiden mielipiteet ruoan mausta jakoutuivat selkeästi kahtia. Toisten mielestä kouluruoka maistuu hyvältä, kun taas toiset eivät pitäneet kouluruoan mausta. Suurin osa oppilaista ei kuitenkaan osannut sanoa, onko kouluruoka heidän mielestään maukasta. Ylihärmän sekä Alahärmän yläkoulun oppilailla olivat samanlaiset mielipiteet (Kuvio 6 ja 16).

Noin kolmannes Ylihärmän yläkoulun oppilaista ei osannut sanoa, onko ruoan laatu ja taso hyvä. Kolmannes vastaajista piti ruoan laatua ja tasoa hyvänä, kun taas loput oppilaista moittivat ruoan laatua. Alahärmässä oltiin huomattavasti

kriittisempiä ruoan laadun suhteen. Alahärmän yläkoulun oppilaista noin puolet piti ruoan laatua ja tasoa heikkona. Vain noin neljäsosa vastaajista piti ruoan laatua ja tasoa hyvänä. Kolmasosa oppilaista ei osannut arvioida, onko ruoan laatu ja taso heidän mielestään hyvä (Kuvio 6 ja 16).

Koululounaan söi päivittäin suurin osa molempien koulujen oppilaista. Alahärmässä koululounaan söi päivittäin hieman suurempi määrä kuin Ylihärmässä. Osa oppilaista ei kuitenkaan ruokaile koulussa päivittäin ja tämä voi johtua siitä, että oppilaat syövät kotitalouden tunnilla tekemiään ruokia. (Kuvio 6 ja 16).

Ylihärmän sekä Alahärmän koulun oppilaista hieman yli puolet ei syö kaikkia ateriaan kuuluvia osia (lämminruoka, salaatti, leipä ja maito). Ylihärmässä huomattavasti suurempi osa oppilaista jättää maidon juomatta kuin Alahärmässä. Monet molempien koulujen oppilaista jättävät myös leivän sekä salaatin syömättä (Kuvio 4 ja 14). Kouluteria on silloin tasapainoinen, kun oppilas syö kaikki ateriaan kuuluvat osat (Kouluruokailusuositus 2008). Nyt Ylihärmän ja Alahärmän yläkouluissa valitettavan suuri osa oppilaista ei syö kaikkia ateriaan kuuluvia osia, ja näin ollen oppilaiden koululounas ei ole riittävän monipuolinen ja ravitseva.

Valta osa molempien koulujen oppilaista arvostaa kouluruokaa (Kuvio 8 ja 18). Kouluruokaa arvostettiin suurimmaksi osaksi siksi, että se on ilmaista. Oppilaat, jotka eivät arvosta kouluruokaa, olivat perustelleet mielipiteensä sillä, että heidän mielestään kouluruoka on pahanmakuista ja huonolaatuista.

Suosikkiruokaksi molemmissa kouluissa todettiin kananugetit. Alahärmässä muita suosikkeja olivat pinaattilätyt sekä kalapuikot. Ylihärmässä suosikkeja olivat pyttipannu sekä makaronilaatikko. Inhokkiruokana molemmissa kouluissa pidettiin perunoita ja muusia sekä puuroruokia. Ylihärmässä suurin inhokkiruoka oli tomaattinen possukastike, kun taas Alahärmässä se oli kalamureke.

Molemmissa kouluissa oppilaat toivovat uudeksi ruokavaihtoehdoksi salaattibuffettia, josta he saisivat itse koostaa salaatin. Ylihärmän oppilaat toivoivat ruokalistalle lisää kanaruokia, kun taas Alahärmässä toivottiin lohiruokia. Alahärmässä kuitenkin suurin osa oppilaista toivoi ruokalistalle hampurilaisia, ranskalaisia, pizzeriaa sekä kebabia. Ylihärmässä suosituin uusi ruokavaihtoehto oli

pinaattikeitto. Alahärmässä epäterveellisiä ruokavaihtoehtoja toivottiin useammin kuin Ylihärmässä.

Molempien yläkoulujen oppilaista suurin osa syö myös aamiaisen ja päivällisen (Kuvio 9 ja 19). Oppilaat, jotka eivät syöneet tai syövät vaihtelevasti muita päivän aterioita, kertoivat että aamiainen jää useimmiten syömättä koska aamulla tulee kiire, tai ei ole nälkä. Nykyään on paljon erilaisia aamupalapatukoita ja juotavia jogurtteja, joita nuoret voisivat hyödyntää kiireen tullessa ja syödä vaikka koulumatkalla. Jos aamulla ei ole nälkä, niin varmasti parin tunnin sisällä se kuitenkin yllättää. Oppilaat voisivat ottaa kouluun mukaan esimerkiksi välipalapatukoita, sillä aamupäivä koulussa nälkäisenä voi tuntua pitkältä, ja oppitunneilla ei jaksakaan keskittyä.

Oppilaat tiesivät hyvin, miten terveellinen ruokavalio koostetaan (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014). Suurin osa oppilaista myös syö omasta mielestään terveellisesti (Kuvio 10 ja 20). Oppilaat syövät myös hyvin vähän herkkuja koulupäivän aikana. Jäätelöä koulussa syödään, koska sitä tarjotaan joskus jälkiruokana. Alahärmän oppilaiden vastauksista selvisi, että heillä on koulussa pulla- ja keksipäivä. Ylihärmän koulussa myös muutamat oppilaat olivat kommentoineet, että herkkujen syöminen kouluaikana on kiellettyä. Kiellosta johtuen herkkujen kulutus kouluaikana on varmasti vähentynyt.

THL:n kouluterveyskyselyn maakuntakohtaisista (Etelä-Pohjanmaa) tuloksista käy ilmi, että 28 % kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista ei syö koululounasta päivittäin (Yläkoululaisten kouluterveyskysely alueittain 2013). Ylihärmän yläkoulussa päivittäin koululounaan jättää syömättä 21 % ja Alahärmän yläkoulussa 17 %. Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaisista 65 % ei syö kaikkia aterian osia kouluruokailussa, kun taas omien tutkimustulosten mukaan Ylihärmässä 56 % jättää aterian osia syömättä, ja Alahärmässä määrä on 57 %. Huomattavia eroja ei siis ole.

Kouluterveyskyselyn tuloksista selviää, että Etelä-Pohjanmaan alueella 21 % kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaisista syö makeisia koulupäivän aikana vähintään kerran viikossa (Yläkoululaisten kouluterveyskysely alueittain 2013). Omien tulosteni mukaan Ylihärmän yläkoululla herkuja koulupäivän aikana nauttii 23 %

oppilaista, 1–2 kertaa viikossa. Alahärmän yläkoululla herkkuja koulupäivän aikana söi 1–2 kertaa viikossa 34 % kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista. On otettava kuitenkin huomioon, että omassa tutkimuksessani osa oppilaista on vastannut syövänsä joskus herkkuja koulupäivän aikana, koska koulussa tarjotaan jälkiruoaksi silloin tällöin jäätelöä. Alahärmän yläkoululla on myös pulla- ja keksipäivä satunnaisesti. Suurin osa oppilaista Ylihärmän ja Alahärmän yläkouluissa ei syö herkkuja koskaan koulupäivän aikana.

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 24 % on sitä mieltä, että ruokaa ei ole riittävästi tarjolla koululounaalla. 21 % on sitä mieltä, että ruokailuun on varattu liian vähän aikaa (Yläkoululaisten kouluterveyskysely alueittain 2013). Ylihärmän yläkoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 6 % on sitä mieltä, että ruokaa ei ollut riittävästi. Alahärmän yläkoulussa 14 % mielestä ruokaa ei ollut riittävästi tarjolla. Ylihärmän yläkoululla 13 % mielestä ruokailuun ei ole varattu riittävästi aikaa, ja Alahärmässä 11 % on sitä mieltä, että aikaa ei ole riittävästi.

THL:n suorittaman kouluterveyskyselyn maakuntakohtaisten tulosten mukaan noin 43 % kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista ei syö aamupalaa joka arkiamu (Ravitsemustulokset aiheittain 2013). Ylihärmän yläkoululla aamiaisen ja päivällisen jättää syömättä 6 % oppilaista, ja 20 % syö vaihtelevasti. Alahärmän yläkoululla taas 3 % jättää aamiaisen ja päivällisen syömättä, ja vaihtelevasti syö 18 % oppilaista.

Yllättävää oli, että suurin osa Ylihärmän ja Alahärmän kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisista ei syönyt koulupäivän aikana herkkuja. Ylihärmän yläkoululaisten vastauksista selvisi, että herkkujen syöminen kouluaikana on kiellettyä, ja ilmeisesti myös Alahärmän yläkoululla oli sama linjaus. Omana yläkouluaikanani herkkujen syöminen kouluaikana ei ollut kiellettyä, koska usein jopa oppitunneilla söimme esimerkiksi karkkeja. On hienoa, että herkkujen kulutus ainakin kouluaikana on vähentynyt. Oppilaat pystyvät keskittymään tunneilla paremmin, kun ylimääräinen sokerin syönti ei aiheuta levottomuutta.

Yllätyin myös siitä, että iso osa oppilaista piti ruoan makua, laatua ja tasoa huonona. Omasta mielestäni kouluruoka on ollut aina maittavaa, ja miettien sitä, miten pienellä budjetilla se valmistetaan. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset

nuoret ovat aika kriittisiä kouluruokaa kohtaan, joten tämäkin saattoi vaikuttaa tuloksiin.

Joidenkin lomakkeiden lukeminen ei ollut erityisen mukavaa. Kielenkäyttö oppilailla oli todella rumaa, varsinkin yhdeksäsluokkalaisilla pojilla. Ylihärmästä jouduin hylkäämään yhden lomakkeen, sillä siihen oli kirjoitettu asiatonta tekstiä, eikä kyselyä oltu otettu tosissaan. Onneksi suurin osa vastauksista oli asiallisia ja oppilaat olivat todella miettineet vastauksiaan, mikä oli erittäin hienoa huomata.

Oppilaat olivat käsittäneet muutamia lomakkeen kysymyksiä väärin, joten kysymykset olisi voinut esittää selkeämmällä tavalla. Kysymyksiä olisi pitänyt miettiä hieman tarkemmin, ennen kyselyn suorittamista. Lomaketta testattiin muutamalla kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisella, sekä parilla aikuisellakin. Silloin ei kuitenkaan tullut ilmi, että kysymykset voitaisiin ymmärtää väärin.

Varsinkin kysymys numero 5 (liite 2) oli käsitetty väärin. Oppilaita pyydettiin rastittamaan yksi heidän suosikkiruokalajinsa. Tavoitteena oli selvittää oppilaiden suosikkiruokalajia, esimerkiksi keitto, laatikko yms. Suurin osa oppilaista oli rastittanut "Muuta, mitä?" kohdan, ja kirjoittanut siihen suosikkiruokansa, vaikka tässä kohdassa kysyttiin suosikkiruokalajia. Kysymys olisi pitänyt esittää eri tavalla.

Kysymyksessä 5 oli alakysymys, jossa oppilaita pyydettiin kertomaan tarkemmin, mitkä ovat heidän suosikkiruokansa koulussa. Tämä kysymys olisi pitänyt myös esittää eri tavalla ja rajata. Nyt monet oppilaista oli kirjoittanut lähes kymmenen suosikkiruokaa, joka taas hankaloitti vastausten analysointia. Kysymys olisi voitu esittää: "mikä on suosikkiruokasi koulussa?" tai olisi voitu mainita, että vastaaja kertoo maksimissaan kolme suosikkia. Kysymys 5 ja alakysymys olisi voitu yhdistää. Uudessa olisi lueteltu ruokalistan kaikki ruoat, josta oppilas olisi saanut rastittaa oman suosikkinsa. Monet olivat myös kysymyksessä numero 5 ympyröineet, että esimerkiksi puororuoka on suosikkiruokalaji, mutta kun alemmassa kohdassa pyydettiin kertomaan tarkemmin suosikkiruoka, niin sitten olikin vastattu että kananugetit.

Kysymyksessä numero 6 (liite 2) ilmeni sama ongelma. Oppilaita pyydettiin kertomaan heidän inhokkiruokansa koulussa. He olivat listanneet myös tähän

kohtaan monia vaihtoehtoja, joten tässäkin tapauksessa kysymyksen rajaaminen olisi ollut tarpeen. Tulosten mukaan molemmissa kouluissa puuroruoka oli yksi suosituimmista ruokalajeista, mutta silti puuroruoat olivat yksi oppilaiden inhokkiruoista.

Molemmissa kouluissa oli käsitetty hieman väärin kysymys, jossa oppilailta kysyttiin arvostavatko he kouluruokaa. Tarkoituksena oli selvittää oppilaiden arvomaailmaa ja arvostavatko he sitä, että suomessa tarjotaan ilmainen kouluateria päivittäin. Kysymykseen oli kuitenkin nyt paljon vastattu, ettei sitä arvosteta koska mausteita on liian vähän tai perunamuusi on liian vetelää.

8.3 Menetelmät

Olen suorittanut aiemmissa kouluprojekteissani muutaman kvantitatiivisen tutkimuksen, joten itselleni tämä tutkimusmenetelmä oli varma valinta. Aiemmista projekteistani olen saanut varmuutta ja kokemusta kvantitatiivisen tutkimuksen toteutukseen, ja nyt sain käyttää hyväksi aiemmin opittua. Vastausten analysointiin käytin Excel- taulukkolaskentaohjelmaa. Minulla on jonkun verran aiempaa kokemusta ohjelman käytöstä, mutta opinnäytetyön aikana selvisi, että se ei ole paras ja nopein vaihtoehto vastausten käsittelyyn. Opinnäytetyön tiukan aikataulun vuoksi uuden ohjelman opetteleminen ei ollut mahdollista. Kyselylomake oli strukturoitu, joka sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Aluksi lomake sisälsi avoimia kysymyksiä paljon enemmän. Olen tyytyväinen että poistin niistä suurimman osan, sillä vastausten analysointi olisi ollut vielä nykyistä työläämpää.

Osallistuva havainnointi oli uusi ja mielenkiintoinen kokemus. Oman ammattiosaamiseni kannalta se oli erittäin hyvä vaihtoehto. Alkuperäisen suunnitelman mukaan piti tehdä ryhmähaastattelu muutamalle yhdeksännenluokan oppilaalle. Suunnitelmaseminaarissa kuitenkin ehdotettiin, että voisin mennä pariiksi päiväksi havainnoimaan ruokailutilannetta. Valitsin Ylihärmän yläkoulun sen vuoksi, koska olen itse ollut siellä oppilaana. Havainnointi vaihtoehto osoittautui todella mielenkiintoiseksi, ja loppujen lopuksi paremmaksi vaihtoehdoksi kuin ryhmähaastattelu. Uskon, että sain havainnoinnista enemmän irti, kuin mitä olisin saanut haastattelusta. Oli mielenkiintoista päästä

tarkkailemaan nuorten käyttäytymistä oikeaan ruokailutilanteeseen, ja oli myös erittäin opettavaista tehdä erilaisia havaintoja. Osallistuva havainnointi oli erinomainen tilaisuus päästä syvemmälle opinnäytetyöni aiheeseen. Jos nyt kuitenkin saisin tehdä jotain toisin, olisin voinut havainnoida ruokailua useampanakin päivänä.

8.4 Yhteenveto

Tutkimustulosten mukaan suurimpana kehittämiskohteina ovat ruoan maku, laatu ja taso. Kouluruokailua ohjaavat tiukat säädökset, joten on haastavaa kehittää näitä osa-alueita säädöksiensä rajoissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antaman kouluruokailusuosituksen (2008) ohjeistuksissa on annettu kriteerit, paljonko ruoat saavat sisältää rasvaa ja suolaa. Kouluruoan laadun parantaminen budjetin rajoissa on varmasti myös suuri haaste. Enemmistö oppilaista toivoi uusia ruokalajeja ruokalistalle, joten oppilaiden toiveiden pohjalta ruokalistaa voidaan kehittää seuraavaa vuotta ajatellen. Osallistuvassa havainnoinnissa kävi ilmi, että yläkoululaiset nuoret syövät todella pieniä ruoka-annoksia. Nuoret syövät myös hyvin yksipuolisesti, sillä suurin osa oppilaista ei koosta ateriansa lautasmallin mukaan. Tämä ilmeni kouluruokailun havainnoinnissa sekä tyytyväisyyskyselyn tuloksissa.

Tämä työ on ollut erittäin mielenkiintoinen, opettavainen ja aikaavievä. Aiheen rajaaminen oli tässä työssä kaikista haastavinta. Kyselylomake täytyi pitää suhteellisen lyhyenä, ja täytyi miettiä tarkkaan mitä kysymyksiä oppilaille halutaan esittää. Kysymyksiä täytyi miettiä niin, että toimeksiantaja saisi vastauksista parhaan mahdollisen hyödyn. Oma mielenkiinto täytyi myös kuunnella kysymysten laadinnassa. Olisi ollut todella paljon asioita, joita nuorilta olisi halunnut kysyä, mutta silloin kyselylomakkeesta olisi tullut liian pitkä. Osallistuva havainnointi toi syvyyttä tutkimukseen ja täydensi hyvin opinnäytetyötä. Haastetta ja stressiä työn tekemiseen toi myös opinnäytetyön melko tiukka aikataulu, koska halusin valmistua mahdollisimman pian.

Kauhavan ruokapalvelut voi tulevaisuudessa käyttää kyselylomaketta vastaavanlaisiin tyytyväisyyskyselyihin. Kyselylomaketta muokkaamalla, se

saadaan myös muille kohderyhmille sopivaksi. Toivon, että toimeksiantaja pystyy hyödyntää saamiaan tietoja ja on myös tyytyväinen työn lopputulokseen. Tästä työstä voi myös joku toinen jatkaa opinnäytetyönä tai muuna vastaavana kouluprojektina. Kauhavan ruokapalveluiden piiriin kuuluvat myös Kauhavan ja Korttesjärven yläkoulut. Tämä tyytyväisyyskysely tehtiin vain Ylihärmän ja Alahärmän yläkouluissa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Saatujen tulosten perusteella molemmissa yläkouluissa suurin osa vastaajista arvostaa kouluruokaa. Kouluruokaa arvostettiin suurimmaksi osaksi sen vuoksi, koska se on ilmaista. Suurin osa oppilaista myös syö koululounaan päivittäin. Tulosten perusteella kehittämistä kaipaavia osa-alueita kouluruoassa on ruoan laatu, taso ja maku. Alahärmän yläkoulussa oltiin hieman kriittisempiä ruoan laadun ja tason suhteen. Oppilaat pitävät ruokalistaa monipuolisena, mutta kuitenkin valta osa vastaajista toivoi uusia vaihtoehtoja ruokalistalle. Molemmissa yläkouluissa oppilaat tiesivät hyvin, millainen on terveellinen ruokavalio ja mitä se sisältää. Suurin osa oppilaista syö myös aamiaisen ja päivällisen päivittäin. Vain harva oppilaista syö herkkuja koulupäivän aikana. Osallistuvassa havainnoinnissa suurin huomio kiinnittyi nuorten todella pieniin ja yksipuolisiin ruoka-annoksiin kouluruokailussa. Positiivisena havaintona oli se, että suurin osa oppilaista ei jättänyt ruokaa. Ilmapiiiri kouluruokailussa oli myös rauhallinen ja miellyttävä.

LÄHTEET

- 10 syytä syödä kouluruokaa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ruokatieto.fi-verkkopalvelu. [Viitattu 3.9.2015]. Saatavana: http://opetus.ruokatieto.fi/Suom.../.../...a/10_syyta_syoda_kouluruokaa
- Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Helsinki: Akatiimi Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. 10., osin uudistettu painos. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H., & Pietinen, P. 2008.. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus: eväät energiseen elämään. Lahti: VK-kustannus.
- Korkeamäki, A., Pulkkinen, I. & Selinheimo, R. 2000. Asiakaspalvelu ja markkinointi. Helsinki: WSOY.
- Kouluruokailusuositus. 2008. [Verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta [Viitattu 1.9.2015]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf
- Kouluterveyskysely. 2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. [Viitattu 8.11.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY.

- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N., & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lautasmallin avulla syöt oikein. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 31.8.2015].
Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen R. 1999. Kouluruokailu- terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.
- Manninen, M. 2007. Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelmaa. Teoksessa: Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. Kouluruokailun käsikirja- laatuvaatimukset koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Vanhempainnetti. MLL- Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 7.9.2015].
Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>
- Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. 2007. [Verkojulkaisu]. Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos. Tiedote ja muistio. [Viitattu 7.9.2015].
Saatavana: http://www.oph.fi/download/136961_Tiedote_11_2007.pdf
- Nieminen, L. 2009. Lapset tutkimuskohteena: Kuka päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen? Lakimies 2009/2.
- Opetus ja koulutus: Ruokapalvelu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kauhava: kaupungin internetsivut. [Viitattu 4.9.2015]. Saatavana: http://www.kauhava.fi/palvelut/opetus_ ja_koulutus/ruokapalvelu
- Perusopetuksen opetussuunnitelma. Ei päiväystä. [Verkojulkaisu]. Kauhava: kaupungin internetsivut. [Viitattu 31.8.2015]. Saatavana: http://www.kauhava.fi/palvelut/opetus_ ja_koulutus
- Ravitsemustulokset aiheittain. 2013. Yläkoululaisten kouluterveyskysely. [Excel- taulukko]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. [Viitattu 25.10.2015].
Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ravitsemus>
- Risku - Norja, H., Jeronen, E., Kurppa, S., Mikkola, M. & Uitto, A. 2012. Ruoka- Oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Helsinki: Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti. Julkaisuja 25.

- Ruokapalvelu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kauhava: kaupungin internetsivut. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: http://www.kauhava.fi/palvelut/opetus_ja_koulutus/ruokapalvelu
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. [Verkkojulkaisu]. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 6.9.2015]. Saatavana: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>
- School meals in Finland. 2008. [Verkkojulkaisu]. Finnish National Board of Education. Helsinki: Edita Oyj. [Viitattu 26.10.2015]. Saatavana: http://www.oph.fi/download/47657_school_meals_in_finland.pdf
- Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 8.9.2015]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf
- Tilastollisen analyysin periaatteet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Virtuaaliammattikorkeakoulu. [Viitattu 23.10.2015]. Saatavana: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289853960.html>
- Urho,U.& Hasunen, K.1999. Yläasteen kouluruokailu 1998. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Urho,U.& Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9. luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. 2 painos. Vaajakoski: Gummerus.
- Ylikoski, T. 1999. Unohtuiko asiakas. 2., uudistettu painos. Helsinki: Otava.
- Yläkoululaisten kouluterveyskysely alueittain. 2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Stakes. [Viitattu 25.10.2015]. Saatavana: http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/L_Suomi/Epmaa/ktkysely_Epmaa_peruskoulu.pdf

LIITTEET

Liite 1. Tiedote vanhemmille

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Kyselylomakkeen kansilehti

Liite 4. Kauhavan kaupungin koulujen ruokalista 2015–2016

Liite 1. Tiedote vanhemmille

Tiedote kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vanhemmille.

Hyvät lasten vanhemmat!

Olen Seinäjoen ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden restonomiopiskelija, ja teen opinnäytetyöni Kauhavan ruokapalveluille. Toteutan tyytyväisyyskyselyn kouluruoasta kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaisille nuorille. Kysely toteutetaan Ylihärmän ja Alahärmän yläkouluilla. Tutkimuksella selvitetään oppilaiden tyytyväisyyttä kouluruokaa kohtaan. Tutkimuksen kysymykset koskevat suurimmaksi osaksi kouluruokaa, mutta muutama kysymys koskee myös oppilaan ruokailutottumuksia.

Tutkimuksessa ei tulla käyttämään mitään tunnistetietoja (esim. nimi, henkilötunnus, puhelinnumero...) Kyselylomakkeista ei siis voi saada vastaajaa selville. Täytetyt lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat ainoastaan minun käyttööni. Tutkimuksen jälkeen lomakkeet hävitetään. Opinnäytetyön valmistuttua se julkaistaan Theseus- verkossa, johon kootaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä.

Tutkimuksen avulla saadaan tuoretta tietoa nuorten tyytyväisyydestä kouluruokaa kohtaan ja tulosten avulla Kauhavan ruokapalvelut pystyy kehittämään toimintaansa.

Yhteistyöstä kiittäen

Sanna Mäkikari

4. Rastita mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

Väite	Samaa mieltä	Lähes samaa mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ruoka on maukasta					
Ruokalista on monipuolinen					
Ruokaa on riittävästi					
Ruoan laatu ja taso on hyvä					
Salaatit ovat monipuolisia					
Erityisruokavaliot on huomioitu hyvin					
Ruoka on lämmintä					
Kaipaisin uusia ruokalajeja					
Syön kaiken minkä otan lautaselle					
Ruokailuajankohta on hyvä					
Ruokailuun varattu aika on riittävä					
Ruokailutila on viihtyisä					
Ruokailu ilmapiiri on miellyttävä					
Henkilökunta on ammattitaitoista ja ystävällistä					

5. Mieluisin ruokalaji koulussa on? Rastita vain yksi vaihtoehto

- Kastike+Perunat
- Kastike+Riisi
- Keitto
- Puuro+Mehukeitto
- Uuniruoka/laatikkoruoka
- Muu, mikä? _____

Kerro tarkemmin, mitkä ovat suosikkiruokasi koulussa? (Esimerkiksi makaronilaatikko, jauhelihakeitto jne.)

6. Mikä on inhokkiruokasi koulussa? Perustele lyhyesti:

7. Mitä uusia ruokavaihtoehtoja toivoisit ruokalistaan?

8. Arvostatko kouluruokaa?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Perustele vastauksesi lyhyesti:

9. Noudatatko jotain erityisruokavaliota?

Kyllä En

Jos vastasit kyllä, mitä erityisruokavaliota noudatat? _____

10. Kuinka usein syöt herkkuja koulupäivän aikana? (Esim. karkit, sipsit, jäätelö, virvoitusjuomat)

- Päivittäin
 3-4 kertaa viikossa
 1-2 kertaa viikossa
 En syö herkkuja koulupäivän aikana

11. Mitä herkkuja syöt/juot useimmiten koulupäivän aikana? Rastita vain yksi vaihtoehto.

- Makeisia
 Suklaata
 Sipsejä
 Jäätelöä
 Limsaa
 Energiajuomia
 Muuta, mitä? _____

12. Syötkö koulupäivinä myös aamupalan ja päivällisen?

Kyllä En Vaihtelevasti

Jos et syö kaikkia päivän aterioita, niin miksi jätät osan väliin?

13. Mikä on mielestäsi terveellinen ruokavalio?

14. Syötkö mielestäsi terveellisesti?

Kyllä En En osaa sanoa

15. Terveiset, toivomukset ja kehittämissuhteet ruokapalvelun henkilökunnalle:

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Liite 3. Kyselylomakkeen kansilehti

Olen Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelija, ja teen opinnäytetyöni Kauhavan ruokapalveluille. Toteutan tyytyväisyyskyselyn kouluruoasta ja samalla tutkin nuorten ruokailutottumuksia. Tutkimuksella selvitetään Ylihärman ja Alahärman yläkoulujen 8 ja 9- luokkalaisten tyytyväisyyttä kouluruokaa kohtaan sekä ruokailutottumuksia yleisesti.

Tutkimuksen avulla Kauhavan ruokapalvelut pystyy kehittämään toimintaansa. Toivonkin, että vastaatte kyselyyn rehellisesti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niistä voi saada vastaajaa selville. Kertokaa mielipiteenne, vastauksenne on tärkeä!

Toivotan teille kaikille mukavaa koulusyksyä ja opiskeluintoa!!!



Yhteistyöstä kiittäen

Sanna Mäkikari

Liite 4. Kauhavan kaupungin koulujen ruokalista 2015–2016



KAUHAVAN KAUPUNGIN KOULUJEN RUOKALISTA 2015-2016

Viikonpäivä	1 viikko 1,7,13,19,25,31, 37,43,49	2 viikko 2,8,14,20,26,32, 38,44,50	3 viikko 3,9,15,21,27,33, 39,45,51	4 viikko 4,10,16,22,28,34,40 ,46,52	5 viikko 5,11,17,23,29,35,41, 47,	6 viikko 6,12,18,24,30,36,42, 48,
Maanantai	Tomaattinen- possukastike Perunat Kasvisliä Salaatti	Makkara/ nakkikastike Perunat Kasvisliä Salaatti	Pastakastike Spageetti/perunat Salaatti	Broilerkastike Perunat/ohra/täys- jyväriisi Kasvisliä Salaatti	Kananpojan- vuoka/broiler- risotto Kasvisliä Salaatti	Jauhelihakastike Perunat Salaatti
Tiistai	Kinkkukiusaus Salaatti	Lasagnette Salaatti	Hernekeitto Hedelma Ruisruutu	Ohraryynipuuro Mehukeitto Leikkele	Jauhelihakeitto Juusto Juurespala Ruisruutu	Kala-pastavuoka/ kalakiusaus Kasvisliä Salaatti
Keskiviikko	Mannapuuro Tuoresose Leikkele Ruisruutu	Kalamureke/ kalapyörykkä Perunasose Salaatti	Uunimakkara/ nakit Perunasose Kasvisliä Salaatti	Kalapuikot/ rapea kalapihvi Tartarkastike Perunasose/ perunat Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Lontoonpata Vihannes Rieska
Torstai	Uunikala Perunasose Salaatti	Broilerkeitto Kiisseli Täysjyväpaahdo	Kalakeitto Juures Karjalanpiirakka	Lihakeitto Vihannes Jäätelö Pehmoinenpala	Italianpata Salaatti	Broilerpyörykkä Perunat Salaatti
Perjantai	Broilernuggetit/ broilerkastike Perunat/ohra/täys- jyväriisi Salaatti Kastike	Talon päivä Salaatti	Pihvi tai pyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Jauheliha – makaronilaatikko Salaatti	Pinaattiohukaiset/ kasvispihvit Perunat Kastike Tonnikala-/broiler- salaatti	Pytipannu Salaatti