

**Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17**

*Ulla-Marja Urho, Kaija Hasunen*

# *Yläasteen kouluruokailu*

---

## **2003**

*Selvitys peruskoulun 7-9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta*



■ **SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ**

---

**Helsinki 2004**

ISSN 1236-2115  
ISBN 952-00-1456-X  
Edita Prima Oy, Helsinki 2004

# Tiivistelmä

Ulla-Marja Urho, Kaija Hasunen. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki 2004. 80 s. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, ISSN 1236-2115:2003:17.) ISBN 952-00-1456-X

Keväällä 2003 selvitettiin 7.-9 -luokkalaisten oppilaiden ruokailua 12 koulussa eri puolilla maata. Selvitys oli jatkoa samoissa kouluissa vuosina 1988, 1994 ja 1998 tehdyille selvityksille. Siihen osallistui vuonna 2003 3028 oppilasta. Oppilaat vastasivat kouluruokailun jälkeisen tunnin aluksi siihen, mitä he olivat syöneet tutkimuksen päivänä koulussa ja aamulla sekä edellisen päivän illalla kotona. Koulujen keittiöhenkilökunnalta kysyttiin kouluruokailun järjestämisestä ja tarjotuista ruoista. Opettajilta kysyttiin heidän osallistumisestaan kouluruokailuun.

Kouluruokailuun suhtauduttiin myönteisesti, koska oppilaista 89 % kävi koulun ruokalassa, lähes kaikki oppilaat (95 %) söivät pääruoan: tytöt huonommin kun pojat, tytöt söivät salaattia ja leipää poikia paremmin, pojat joivat maitoa tyttöjä paremmin. Vain 13 % söi kaikkia aterian osia: pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa. Monipuolisen aterian syöminen on tullut yhä harvinaisemmaksi. Pääruokaa syödään aiempaa paremmin, mutta salaattia ja maitoa vähemmän. Joka neljäs oppilas jätti ruokaa lautaselleen. Erityisruokavaliota noudatti 9 % oppilaista ja määrä on pienempi kuin vuonna 1998.

Koulukohtaiset erot oppilaiden syömisessä ja suhtautumisessa kouluruokaan olivat suuret. – ”ei aina kalaa”, ”liian usein silakkaa”

**Asiasanat:** koulut, nuoret, ravitseminen, ruokailu, ruokatottumukset, ruokavaliot

---

# Referat

Ulla-Marja Urho, Kaija Hasunen. Bispisning i högstadieskolor 2003.  
Helsingfors 2004. 80 s.  
(Social- och hälsovårdsministeriets rapporter, ISSN 1236-2115: 2003:17.)  
ISBN 952-00-1456-X

4

Våren 2003 utreddes matvanorna bland 7-9-klassister i 12 skolor på olika håll i landet. Utredningen var en fortsättning på utredningarna som gjordes åren 1988, 1994 och 1998 i samma skolor. 3028 elever deltog i den år 2003. I början av timmen efter skolmåltiden svarade eleverna på frågan om vad de undersökningdagen hade ätit i skolan och på morgonen samt hemma på kvällen föregående dag. Skolornas kökspersonal tillfrågades om arrangemangen för skolmåltiderna och om vad som hade serverats. Lärarna tillfrågades om hur de deltar i skolmåltiderna.

Man förhöll sig positiva till skolmåltiderna, då 89 % av eleverna besökte matsalen, nästan alla elever (95 %) åt huvudrätten: flickorna sämre än pojkarna, flickorna åt mera sallad och bröd än pojkarna, pojkarna drack mera mjölk än flickorna. Endast 13 % åt alla delar av rätterna: huvudrätten, sallad, bröd och mjölk. Det har blivit allt mer sällsynt att man äter ett mångsidigt mål. Huvudrätten äts bättre än tidigare, men sallad och mjölk förtärs mindre. Var fjärde elev lämnar mat kvar på tallriken. 9 % av eleverna hade specialdieter och antalet är mindre än år 1998.

Skillnaderna mellan skolorna i hur eleverna i dem förhöll sig till ätandet och skolmaten var stora – ”inte alltid fisk”, ”alltför ofta strömming”.

**Nyckelord:** bispisning, dieter, matvanor, näring, skolor, ungdomar

---

---

# Summary

Ulla-Marja Urho, Kaija Hasunen. School catering in the upper level of the comprehensive school in 2003. Helsinki, Finland 2004. 80pp. (Reports of the Ministry of Social Affairs and Health, ISSN 1236-2115: 2003:17.) ISBN 952-00-1456-X

School catering of students on 7<sup>th</sup>-9<sup>th</sup> grade was studied in 12 schools in different parts of the country in spring 2003. The report was a continuation of reports made in the same schools in 1988, 1994 and 1998. 3028 students participated in the study in 2003. During the lesson after the school meal the students answered e.g. questions like: what did you eat at school today and in the morning and what did you eat at home last night. The catering staff of the schools was asked about the arrangements concerning school catering and about the different foods served. The teachers were asked about their participation in school meals.

Eating at school was found very positive, since 89% of the students visited the school canteen, almost all students (95%) ate the main course: the girls less than the boys, the girls had salad and bread more often than the boys, the boys drank more milk than the girls. Only 13% ate everything that was served: main course, salad, bread and milk. Eating a varied meal is less and less common. Main course is more popular than before, but salad and milk have become less popular. Every fourth student leaves some food on the plate. 9% of the students followed a special diet and this percentage was smaller than in 1998.

Schoolwise differences in the students' eating habits and their attitude to school food were big. - "not always fish", "too often Baltic herring"

**Key words:** catering, diets, eating habits, nutrition, schools, young persons



---

# Esipuhe

Kouluruokailussa on monta toimijaa. Kouluateria tehdään lapsen ja nuoren tarpeisiin, varmistamaan hyvää ravitsemusta ja nykyistä ja tulevaa terveyttä sekä oppilaan jaksamista päivän koulutyössä. Ruokailun olosuhteet ja ruoka vaikuttavat siihen, miten oppilaat syövät.

Kouluruokailu on osa opetuksen budjettia, siksi se on kunnallisen päätöksenteon kohde. Kouluruokailun käytännön toteuttaminen vaatii ammattinsa osaavia ihmisiä niin elintarvikkeiden tuotannossa kuin koulun keittiötyössäkin. Ruokailu on osa koulun perustehtävää opetusta. Siksi kouluruokailu ei voi olla irrallinen ja itsenäinen osa koulussa vaan siinäkin vaaditaan kaikkien koulun työntekijöiden yhteistyötä ohjauksessa. Koulun yleinen kasvatusilmapiiri heijastuu kouluruokailun sujumiseen.

Kouluruokailu on osa oppilashuoltoa. Se kuuluu kaikille lasten ja nuorten terveydestä huolehtiville, mutta ennen kaikkea ruokailu on tärkeää lasten kotiväelle. Kouluruokailu on suora sosiaalinen tuki kaikille kouluikäisten perheille. Koulun ateriat pitää sovittaa kodissa tapahtuvan ruokailun kanssa, mutta kokonaisuutena kodilla on vastuu lasten ja nuorten syömisestä. Koulussa tarjotut ateriat ovat myös opettajien ja koulun muun henkilöstön työpaikka-aterioita.

Viime aikoina tiedotusvälineet ovat olleet kiinnostuneet kouluruokailusta. Kuntien talousvaikeuksia vyörytetään myös koulun ruokailuun. Muutokset näkyvät ruokahuollon hallinnoinnin uudelleen järjestelyinä, keittiön henkilökunnan vähenemisenä ja ruokaan käytettävän rahan pienemisenä. Keskustelu kouluruoan laadusta ja sen riittävydestä on ollut arkipäivää syksyllä 2003.

Kouluruoan ja ruokailun kehittäminen on yhteistyötä. Tiedetään, että koulukohtaiset erot ovat suuret. Kun tietoa on, pitää löytää keinot vaikuttaa niin, että nykyistä useampi oppilaista syö kylliksi kouluaterialla. Kokeimuksia hyvistä käytännöistä pitää levittää ja koulujen sekä kuntien yhteistyötä kouluruokailussa lisätä. Tärkeintä on saada hyvä yhteys kouluruokailun suunnittelijoiden, toteuttajien ja koululaisten välille. Yhteistyöllä on mahdollista, että koulun ateriat ovat juuri meidän kouluamme sopivat. Ruokailijoiden valinnat ratkaisevat kouluaterian ravitsemuksen,

---

sen laadun ja riittävyyden.

Tässä tutkimuksessa haluttiin saada tietoa siitä, maistuuko kouluruoka yläasteen oppilaille ja mitä mieltä he ruokailustaan ovat. Kouluruoka on vain osa oppilaan päivän ruokailua ja siksi kysyttiin myös koululaisten aamun syömisestä, välipaloista ja ruokailusta koulupäivän jälkeen kotona. Oppilaan ravitsemukseen vaikuttaa päivän syömisestä kokonaisuus.

Haluamme esittää parhaat kiitokset kaikille tutkimukseen osallistuneille 12 koulun rehtoreille, opettajille, oppilaille ja koulujen ruokaloiden toiminnasta vastaaville emännille. Tutkimuksen järjestämisestä ja vastusten esikäsittelystä vastasi Anna-Mari Rusila ja tulosten raportoinnissa avusti Sirkka Heinvo.

Toivomme, että tämän tutkimuksen kysymykset kannustavat tekemään koulukohtaisia kyselyjä ja että näistä tuloksista on apua kouluruokailun kehittämiseen ja vertailuun koulujen ja kuntien välillä.

Tekijät



# Sisältö

ESIPUHE .....	7
JOHDANTO .....	11
SELVITYKSEN TARKOITUS .....	14
MENETELMÄT .....	15
AINEISTO .....	18
TULOKSET .....	20
Kouluruokailun toteuttaminen .....	20
Ruokailumenot .....	21
Kouluissa tarjotut ateriat .....	21
Mitä oppilaat söivät kouluateriaalla .....	25
Miltä kouluruoka maistui .....	33
Ruoka-ajat .....	35
Onko viikonpäivällä väliä .....	38
Ruokailun ilmapiiri .....	39
Mitä muuta oppilaat söivät koulussa .....	39
Mitä oppilaat söivät kotona .....	41
Mitä kouluaterian väliin jättäneet oppilaat söivät .....	43
Erytisruokavaliot .....	43
Opettajien ruokailu kouluissa .....	44
KOULURUOKAILU VUOSINA 1988-2003 .....	45
POHDINTA .....	50
Kouluruokailuun osallistuminen .....	51
Tarkoituksenmukaisesti järjestetty kouluruokailu .....	51
Ohjattu kouluruokailu .....	52
Täysipainoinen ateria .....	52
EHDOTUKSIA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISEEN .....	55
LÄHTEET .....	57
LIITTEET	
Liitteet 1-3.: Lomakkeet: kouluruokailusta vastaavalle, opettajalle, oppilaalle	
Liitteet 4: Liitetaulukot	
Liite 5: Opettajien ehdotuksia kouluruokailun kehittämiseen	



---

# Johdanto

## Kouluruokailu Suomessa

Kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. Kouluissa on tarjottu ruokaa jo viime vuosisadalla, mutta maksuttomana vain vähävaraisten kotien lapsille. Vuonna 1943 kansakoulun kustannuksista annettuun lakiin tehtiin lisäys, jonka mukaan jokaisessa kunnassa tuli tarjota maksuton kouluateria viiden vuoden siirtymäkauden sisällä. Peruskouluun siirtymisen mukana maksuton ateriaetu laajeni koko maahan vuoteen 1977 mennessä, ja vuodesta 1988 lähtien on myös lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tarjottu kaikille oppilaille maksuton kouluateria, jonka kustannuksiin valtio osallistuu. Vuoden 1999 alusta voimaan tulleessa perusopetuslaissa säädettiin, että oppilaille on tarjottava koulupäivinä tarkoituksemukaisesti järjestetty ja ohjattu täysipainoinen ja maksuton ateria. Tämä pätee edelleenkin.

Kouluruoka on kehittynyt 40-luvun keitto-, velli- ja puuroateriaista monipuoliseksi lounaaksi. Kouluruoka on muuttunut sosiaaliavusta kaikille oppilaille kuuluvaksi opintososiaalisesti eduksi. Aluksi oli tärkeää saada energiaa, myöhemmin on riittävyden ohella vaadittu laatua ja monipuolisuutta sekä ruokatottumusten ohjailua. (1)

Kouluruokailussa on monta toimijaa. Kouluateria valmistetaan koululaisen tarpeisiin varmistamaan hyvää ravitsemusta, nykyistä ja tulevaa terveyttä sekä jaksamista koulutyössä. Kouluruokailu on myös osa koulun kasvatustehtävää, joten ruokailutilanteen pitää olla ohjattua ja kytkeytyä eri oppiaineiden osaksi. (1, 6)

Kouluruokailu on osa oppilashuoltoa, jonka tavoitteena on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä, ylläpitää ja edistää oppilaan terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää työ- ja opiskelutehoa. Nälkäisenä ei jaksu keskittyä koulutyöhön. Kouluruokailua onkin kehitetty kansanravitsemuksen tarpeista täydentämään kodeissa tapahtuvaa ruokailua. Kouluruokailu on tärkeä osa myös koululaisten terveydestä huolehtivien työtä. Se on tärkeää koululaisten vanhemmille, koska se on suora tuki kaikille kouluikäisten lasten perheille. Kouluateriat tulisi sopivasti yhteen sovittaa kotona ta-

pahtuvan ruokailun kanssa ja järjestää tavallisena lounasaikana. Koulun tarjoamat ateriat ovat myös opettajien ja muun henkilökunnan työpaikkaruokailua. (6, 7)

Kouluruokailun kehittäminen on yhteistyötä. Siinä ovat mukana opetustoimen hallinto, opettajat ja rehtorit, oppilaat ja vanhemmat, ruokalan työntekijät ja ruokailusta vastaavat suunnittelijat ja ruokahuollon päälliköt, sekä viranomaiset että asiantuntijat niin kuin ruokailijatkin. Tärkeintä olisi luoda hyvä yhteistyö koululaisten ja ruokailun järjestäjien välille.

Ruokatauko on tarkoitettu sekä oppilaiden että opettajien virkistykseksi ja katkoksi päivän työrytmiin. Ruokailun tulisi tarjota ravintoa, lepoa ja virkistystä, yhdessäoloa, seurustelua, silmän iloa ja hyvää oloa.

Kouluruoka tarjotaan yleensä vain pääateriaana, mutta joissakin kouluissa oppilaille on mahdollisuus syödä myös välipalaa. Erityisruokavaliota noudattaville oppilaille tarjotaan välipala aina, jos se on terveydenhuollon antamien ohjeiden mukaan tarpeen.

Terveellisessä ja turvallisessa kouluympäristössä huolehditaan siitä, että oppilaat saavat koulussa noin 1/3 päivittäisestä ravinnontarpeesta. Ateria sisältää tavallisesti pääruoan lisäkkeineen, salaatin tai raasteen, täysjyväleivän, leipärasvan ja ruokajuoman. Kouluteriaan voi kuulua etu- tai jälkiruoka, jos pääruoasta saadaan vähän energiaa, se on ravintosisällöltään yksipuolinen tai ateriaan halutaan erityistä juhlavuutta tai vaihtelua. Kouluruoan tavoitteena on tarjota oppilaiden ravitsemuksellisia tarpeita ja ikäkauden mieltymyksiä vastaavaa ruokaa. Erityisruokavaliota tarvitsevillekin pitää tarjota tarpeen mukainen ateria, joka täyttää suomalaiset ravitsemussuositukset. (6)

Kouluruoka on etupäässä hyvää suomalaista perusruokaa. Ruokalista ja ruokalajeja vaihtamalla ja uudistamalla aterioista on pyritty tekemään nykyoppilaiden makutottumuksia vastaavia. Kouluruoan nautittavuuteen vaikuttavat myös ruoan tarjoilulämpötila, ruokailuympäristö ja muut viihtyvyystekijät. Valintamahdollisuudet lisäävät asiakastyytyvyyttä ja osallistumista ruokailuun. Kouluruokailun tavoitteet eivät toteudu, jos ruoka ei maistu.

Kouluruokailun ongelmaksi on todettu, etteivät koululaiset syö kouluteriällä riittävästi ja että he jättävät ruokailun väliin tai korvaavat aterian makeisilla tai muulla ”kioskiruoalla”. Ongelma on yleisempi peruskoulun kolmella ylimmällä luokalla. Riittävän ruoan tavoitteena on ilmoitettu usein kolmannes päivän ravinnon tarpeesta, mutta tätä tavoitetta on pidetty liian suurena syötäväksi yhdellä aterialla. Kolmannes päivän ravinnosta - tavoitetta annettaessa 1970-luvulla kouluruokailuun on ajateltu kuuluvaksi sekä koululounas että iltapäivän välipala.

Ruokailijoiden tyytyväisyys vaikuttaa tarjotun ruoan syömiseen, tehtyihin valintoihin ja ne ratkaisevat kouluruoan ravitsemuksen ja riittävyyden. Kouluruoan laatu ja ruokailun olosuhteet vaikuttavat siihen, miten

oppilaat syövät tarjotut ateriat ja miten kouluruokailulle asetetut tavoitteet saavutetaan.

Kansainvälisissä vertailuissa kouluruokailumme järjestämisestä on vuosikymmenet oltu ylpeitä, mutta systemaattista seuranta koululaisten ruokailusta tai siinä tapahtuneista muutoksista ei ole tehty. (17)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut suosituksensa ja toimenpide-esityksensä kansanravitsemuksen edistämiseksi. Toimenpide-esitykset tukevat ravitsemussuositusten toteutumista ravitsemuspolitiikan eri osa-alueilla. Toimenpiteiden toteutumisessa korostuu kuntien merkitys joukkoruokailun järjestäjänä. Valtion mahdollisuudet vaikuttaa ravitsemuspolitiikkaan rajoittuvat lähinnä informaatio-ohjaukseen. (14, 15, 16)

Opetuksen kehittäminen nojaa tasa-arvoisten koulutusmahdollisuuksien turvaamiseen. Kouluruokailulla on mahdollisuus kaventaa oppilaiden välisiä eroja turvaamalla kaikille yhtäläiset ruokailun mahdollisuudet lisäämällä valinnan mahdollisuuksia.

## **Ruokailijoiden määrä ja aterian kustannukset**

Kouluateria on tarjottu Suomessa koulupäivinä maksutta noin 540 000 peruskoulun oppilaalle. Koululainen syö yhdeksän peruskouluvuotensa aikana noin 1700 aterialla.

Koulutuksen lainsäädännön muututtua 1.1.1999 ei enää ollut erikseen peruskoulun ala- ja yläasteen kouluja. Tämän tutkimuksen oppilasmaailmaa ovat peruskoulun 7-9-luokan oppilaat. Tässä raportissa tätä joukkoa oppilaita kutsutaan edelleen yläasteen oppilaiksi.

Kouluruokailun kustannuksiin lasketaan kuuluviksi elintarvikkeet ja henkilöstömenot sekä muut kulut, joihin kuuluvat irtaimiston uusinta, paperi- ja puhdistustarvikkeet ym. Kiinteistökulut lasketaan erikseen. Kouluruokailun kustannuksia on vaikea vertailla eri kuntien ja koulujen välillä, koska koulun koko vaikuttaa olennaisesti oppilaskohtaisiin ateriakustannuksiin. Pelkän ateriakohtaisen elintarvikekustannuksen vertailu on myös vaikeaa ja harhaanjohtavaa, koska elintarvikkeet voidaan hankkia käsittelemättöminä raaka-aineina, hyvin eri tavoin esikäsiteltynä tai kokonaan valmisruokina. Hankittujen elintarvikkeiden käsittelyaste vaikuttaa hankintahintaan. Kouluruokailussa tehty ruoanvalmistuksen määrä vaikuttaa henkilöstömenoihin.

---

# Selvityksen tarkoitus

Vuonna 1988 Maito ja Terveys ry selvitti ensimmäisen kerran valtakunnan tasolla oppilaiden mielipiteitä kouluruoasta ja -ruokailusta. Mukana olivat 12 suurta yläastetta eri puolilta Suomea, eri paikkakunnilta. Paikkakunnat saatiin tilastokeskuksen poimintana. Oppilailta kysyttiin käsityksiä ruokailusta, emänniltä selvitettiin, miten koulun ruokailu oli järjestetty ja mitä ruokia ja juomia tutkimusviikolla oli tarjolla, opettajilta kysyttiin heidän ruokailustaan koulupäivänä ja kouluruokailun kehittämistoi-veitaan. Sama kysely toistettiin keväällä vuosina 1994, 1998 ja 2003.

Vuoden 1988 kyselyjen tulokset on raportoitu Maito ja Terveys ry:n julkaisussa ”Yläasteen kouluruokailu oppilaiden kannalta, selvitys 1988” ja vuosien 1994 ja 1998 selvitysten tulokset sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuissa. Selvitys on tehty nyt neljättä kertaa ja tässä raportissa on koottuna vuoden 2003 tulokset ja vertailu aiempien vuosien kyselyjen tuloksiin. (11, 12, 13)

Tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaat suhtautuvat kouluruokaan ja mitä he koulussa syövät, sekä millaista kouluruoka on asiakkaiden - koululaisten mielestä ja tuottaa keskiarvotietoa kunta- ja koulukohtaisten selvitysten vertailutiedoksi. Koulujen ruokalistaista saatiin tietoa koulu-ruoan valikoiman muutoksista 15 vuoden aikana.

# Menetelmät

Selvitimme keväällä 2003 kahdentoista koulun 7-9-luokkalaisten ruokailua koulussa, koululaisten mielipiteitä kouluruoasta ja -ruokailusta sekä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Selvitykseen pyydettiin mukaan samat kaksitoista yläastetta, jotka olivat mukana myös keväällä 1988, 1994 sekä 1998. Tutkimuspaikkakunnat ilmenevät kuvasta 1. Tavoitteena oli, että yksi 7., 8., ja 9. luokka osallistuu kyselyyn kustakin koulusta yhden viikon joka koulupäivä. Luokka sai vaihdella tai olla sama eri päivinä. Vuonna 2003 yhdentoista koulun, 7-, 8- ja 9-luokkalaiset oppilaat, vastasivat kyselyyn viitenä päivänä viikossa, yhden koulun 15 luokkaa vastasivat kaikki yhden päivän aikana. Kysely toteutettiin vuoden samoilla huhtikuun viikoilla sekä vuonna 2003 että vuosina 1988, 1994 ja 1998.

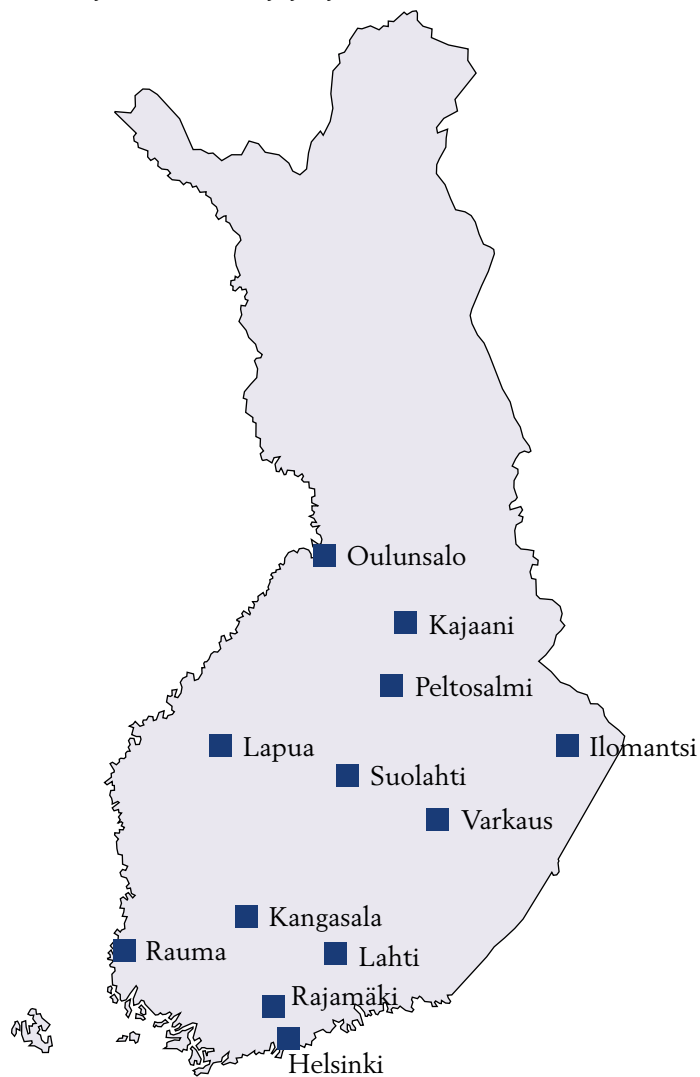
Kunkin koulun emännältä kysyttiin kouluruokailun toteuttamistavasta ja pyydettiin ruokalistat sekä kevätlukukaudelta että kyselyn viikolta. Lomake on liitteenä 1. Puuttuvat tiedot täydennettiin puhelimitse haastatellen.

Kyselyyn osallistuneiden luokkien opettajilta tiedusteltiin kouluruokailun valvonnasta, joka on osa heidän työtään. Samalla kartoitettiin, söivätkö he koulun järjestämän aterian ja mitä ateriaan sisältyi. Opettajat saivat täyttää lomakkeen samalla, kun valvoivat oppilaiden osallistumista kyselyyn (liite 2). Opettajien kysymyslomake oli edellisvuosien kaltainen. Vuonna 2003 kysymyksiä ruokajuomasta sekä leivän syömisestä muotoiltiin uudelleen. Kysymys rasvan käytöstä leivän päällä oli poistettu. Uutena kysymyksenä oli lisätty kysymys: ”Tarvitaanko kouluun järjestetyt välipalat?”.

Oppilaat vastasivat nimettöminä ja täyttivät 29 kysymyksen lomakkeen ruokatunnin jälkeisellä tunnilla, viitenä päivänä viikossa (liite 3). Kysymykset koskivat samana päivänä kotona syötyä aamupalaa ja koululounasta sekä mahdollisia kouluruokalan ulkopuolisia välipaloja. Lisäksi kysyttiin edellisen päivän päivällistä ja välipalaa. Oppilaat arvioivat oman käsityksensä mukaisesti annostensa koot asteikolla pieni/normaali/suuri. Vuoden 2003 kysymyslomakkeeseen lisättiin yksi uusi kysymys, jossa tiedusteltiin mahdollisten kouluruokalan ulkopuolisten välipalojen hankintapaikkaa.

Koko maan kattavissa kouluterveyskyselyissä on peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta kysytty vain yhdellä kysymyksellä yleistä kouluruoan syömistä. Tuloksia on siksi vaikea verrata, koska on eri asia arvioida juuri äsken tarjotun aterian syömistä siihen, miten yleensä arvioi syömäänsä kouluruokaa. ( 2)

Tutkimusmenetelmät ja lomakkeiden esikuvat on suunniteltu Ruotsissa Uumajan yliopistossa siellä tehtäviä selvityksiä varten. Mallilomakkeisiin tehtiin vuoden 1994 selvityksen yhteydessä vain vähäisiä korjauksia, jotta säilytettiin tulosten vertailukelpoisuus. Vuosien 1994 ja 1998 kysymykset olivat samanlaisia. Vuoden 2003 kysymyslomake erosi edellisvuosista yhden uuden kysymyksen osalta.



Kuva 1. Kouluruokailuselvityksen paikkakunnat



---

Päivittäin kerätyt tiedot antavat kuvan mm:

- aamupalasta kotona
- kouluruoasta
- koulun ruokailutilanteesta
- välipaloista koulussa
- päivällisestä kotona

Oppilaiden lomakkeet tallensi ja käsitteli Suomen Gallup -Elintarviketieto Oy. Opettajien ja emäntien lomakkeet tallennettiin ja tulostettiin Maito ja Terveys ry:ssä.

Tässä raportissa käsitellään vain kaikkien 12 yläasteen yhteistuloksia. Koulut ovat saaneet käyttöönsä omat koulukohtaiset tuloksensa.

# Aineisto

Kaikkiaan saatiin tietoa 3 028 oppilaan ruokapäivästä. Yhdestä koulusta saatiin vastauksia 203- 700 oppilaalta (7 - 23 % vastauksista). Eri luokkasteet olivat tasaisesti edustettuina. Poikia vastaajista oli (51 %) ja hieman tyttöjä (49 %) enemmän (taulukko 1). Jakautuma on lähes sama kuin aiemmissa selvityksissä. Vastauksia annettiin koko työviikon ajan, eniten torstailta (25 %) ja vähiten maanantailta (17 %).

Yhteensä lomakkeita palautui 3 041. Niistä hylättiin 0.4 % (13 kpl) puutteellisten tai asiattomien vastausten vuoksi. Hylätyt lomakkeet olivat 5 eri koulusta: yhdestä ja samasta koulusta hylättiin 1 – 5 lomaketta.

18

Taulukko 1. Hyväksytyt vastauslomakkeet (%)

Luokka	N	7.	8.	9.	Ei tietoa	Yhteensä
		N	%	%	%	%
Tytöt	1486	36	33	30	2	49
Pojat	1537	38	30	29	3	51
Ei ilmoittanut	5	0	0	0	1	0
Osuus vastauksista %		37	32	29	2	100

Kyselyyn vastasivat 158 opettajaa ja kaikkien selvityksessä mukana olleiden koulujen ruokalasta vastaava emäntä.

Vuonna 1988 saatiin tietoa 3 570 ja vuonna 1994 taas 3 643 ruokalassa käyneen oppilaan ateriasta. Vuonna 1998 kyselyyn vastasi 2 868 ja vuonna 2003 2699 ruokalassa käynyttä oppilasta. Ruokalassa käyneiden osuus nousi vuonna 2003 kahden laskusuunnassa olevan tutkimusvuoden jälkeen lähemmäs vuoden 1988 määrää.

Vuoden 2003 selvityksessä tytöt ja pojat olivat jakautuneet tasaisemmin kuin vuosina 1994 ja 1998. Vuoteen 1988 verrattuna vuoden 2003 prosenttiosuudet olivat samaa tasoa, mutta sukupuolten osalta ne olivat päinvastaiset (taulukko 2). Vuonna 1998 saatiin vähemmän vastauksia

kuin aiempina selvitysvuosina ilmeisesti myös oppilaiden kyselyihin vastaamiseen väsymyksen takia, sillä samanaikaisesti tämän kyselyn kanssa toteutettiin silloin Sosiaali- ja terveysalan tutkimuskeskuksen, Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitosten kouluterveyskyselyä.

Ensimmäistä kertaa tutkimuksen historiassa tyttöjen osuus ruokalassa käyneistä oppilaista (49 %) jäi poikia (51 %) alhaisemmaksi. Vastausten määrä oli kaiken kaikkiaan luokka-asteelta toiselle siirryttäessä laskeva. Eniten vastauksia saatiin seitsemänsiltä luokilta (37 %) ja vähiten yhdeksänsiltä luokilta (29 %).

Kaikkina tutkimusvuosina tietoa syömisestä ja suhtautumisesta kouluruokaan on saatu myös niiltä oppilailta, jotka eivät käyneet ruokalassa. Näiden oppilaiden joukko oli vastausten perusteella niin epäyhtenäinen, ettei tulosten tarkastelu yhtenä ryhmänä ole mielekäs. Ruokalassa käymättömyyden syitä ovat mm. hyppytunti, lääkärissä käynti, kotitalous-tunti tai ei ruokailu huvittanut. Tämän ryhmän ruokailusta tarvitaan tarkempaa tietoa.

Taulukko 2. Kouluruokaselvityksiin eri vuosina osallistuneiden kouluruokalassa käyneiden oppilaiden sukupuoli ja luokka-aste (%)

Vuosi	N	Tytöt	Pojat	Ei ilmoittanut	7. lk	8. lk	9. lk
		%	%		%	%	%
1988	3570	50	48	2	35	30	35
1994	3643	54	45	1	34	32	34
1998	2868	54	46	0	34	34	31
2003	2699	49	51	2	37	32	29

# Tulokset

Tässä raportissa on esitetty keskiarvotulokset suorina jakaumina. Vaihtelu koulukohtaisten vastausten välillä on mainittu. Tulokset ovat pääasiassa ruokalassa käyneiden mielipiteitä ja arviot ruoasta sitä syöneiden mielipiteitä. Osa tuloksista on kaikkien vastanneiden mielipiteitä. Näistä johtuvat erot vastausten kokonaismäärissä.

## Kouluruokailun toteuttaminen

### Keittiöt

Kyselyyn vastanneista kahdestatoista keittiöstä yhdeksän oli valmistuskeittiötä, yksi kuumennus- ja yksi jakelukeittiö. Yksi kouluruokailuvastaava luokitteli keittiön sekä kuumennus- että jakelukeittiöksi. Keittiöiden tyyppi ei ole ajan myötä olennaisesti muuttunut. Tämä on kuvattu taulukossa 3.

Kahdeksassa ruokalassa oppilaat saivat ottaa itse kaiken ruoan ja neljässä henkilökunta annosteli osan ruoasta. Annosteltavia ruokia olivat pääruoista kappaleroaat. Yhdessätoista koulussa sai ottaa lisää kaikkia ruokia aina ja yhdessä koulussa pääruoan määrä oli toisinaan rajoitettu.

Taulukko 3. Keittiötyypit vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003 (%)

	1988 %	1994 %	1998 %	2003 %
Valmistuskeittiö	9	10	10	9
Jakelukeittiö	3	2	1	2
Kuumennuskeittiö	0	0	1	2
<b>Yhteensä</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

Neljässä koulussa ruokailu oli jaettu neljään, viidessä koulussa kolmeen ruokavuoroon ja kolmessa koulussa oli ns. joustava järjestelmä, jossa kaik-

ki oppilaat kävivät syömässä 1-1,5 tunnin aikana. Yhdessä vuorossa ruokaili keskimäärin 50-300 oppilasta.

Kuudessa koulussa oli virvoitusjuoma-automaatti ja näistä kouluista kahdessa myös kuumien juomien automaatti. Viidessä koulussa oli järjestetty iltapäivällä välipalan myyntiä tai tarjoilua. Kaikissa kouluissa diabeetikoille annettiin tarvittava välipala. Järjestelyn tapoja oli monta:

- klo 14 jälkeen opiskeleville on oppilaskunnan hoitama kanttiini
- iltapäivän kerhoissa oleville oli keittiön valmistama välipala maksutta
- kioskitoimintaa vanhempainyhdistyksen tuella
- keittiön valmistama välipala tarjolla hintaan 1,33 €

## Ruokailumenot

Keväällä 2003 tutkimuksessa mukana olleiden 12 koulun keskimääräisen kouluaterian oppilaskohtaiset elintarvikekustannukset olivat 0,61 euroa, vaihteluvälin ollessa 0,46-0,92 €. Viimeisin Opetushallituksen keräämä koko maata koskeva keskimääräinen oppilaskohtainen kokonaiskustannus koulupäivää kohti oli vuonna 2001 2,08 € ja tämän saman tilaston tiedoista poimittu vastaava tutkimuksen koulujen kuntakohtainen kouluaterian kustannus 2,07 €. Elintarvikekustannusten vertailu ei anna oikeaa kuvaa aterian kustannuksista, koska omavalmistuskeittiössä työn osuus on suurempi ja vastaavasti valmisruokaa käytävässä keittiössä elintarvikkeiden osuus suurempi

## Kouluissa tarjotut ateriat

### Pääruokalajeja

Yleisimmät tutkimusviikolla tarjotut pääruokalajit olivat laatikkoruokia, keittoja tai kastikeruokia (taulukko 4). Pääruokien raaka-aineet ovat selvästi muuttuneet 15 vuodessa kalan ja siipikarjan hyväksi.

Pääruokien raaka-aineet olivat yleisimmin sian- tai naudanlihaa, kalaa, kanaa tai broileria tai makkararuokaa. Sian- tai naudanliharuoiista noin puolet oli jauheliharuokia (taulukko 5). Yleisimmät ruokalajit olivat hernekeitto, liha- tai jauhelihakeitto ja jauhelihakastike pastan kanssa. Raaka-aineina kala- ja kanaruokia oli aiempaa enemmän. Laatikkoruokat olivat nyt selvästi suosittuimpia kuin 15 vuotta sitten ja makkaraa ja maksaa ja kappaleruokia tarjottiin nyt harvemmin.

Taulukko 4. Tarjotut pääruoat ruokalajeittain vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003.

Ruokalajityyppi	1988 %	1994 %	1998 %	2003 %
Kastike	17	15	24	22
Pihvit, puikot, Makkarat, ohukaiset	30	18	20	17
Keitto	16	22	18	22
Laatikkoruoat	15	13	18	25
Uunikala	–	7	8	3
Risotto/pataruoka	4	7	8	3
Puurot, velli	1	8	3	2
Muu	17	10	0	7
Yhteensä aterioita N=	50	60	60	60

Taulukko 5. Tarjotut pääruoat raaka-aineittain vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003

Raaka-aine	1988 %	1994 %	1998 %	2003 %
Sian- tai naudan-liha (jauhelihaa) (26)	(13)	(20)	(28)	
Kala	16	20	22	17
Kana, broileri, kalkkuna	7	8	12	15
Makkara	20	17	12	8
Kasvis	6	3	10	3
Vilja	1	8	2	2
Maksa	5	5	2	2
Muu	4	1	0	0
Yhteensä aterioita N=	50	60	60	60

### Aterian lämmin lisäke: perunaa, riisiä, pastaa

Perunaa tarjottiin eri muodoissa 40 aterialla 60:sta. Kun tarjolla oli perunaa, keitettyjä perunoita tai perunasosetta tarjottiin joka kolmas kerta. Lisäksi perunaa oli keitoissa, laatikoissa ja vuokaruoissa. Uusina ruokalajeina edellisvuosiin verrattuna olivat valkosipuliperunat ja perunavuoka. Tavallisen keitetyn perunan tarjoaminen kouluruokailussa näyttää jatkuvasti vähenevän. Riisiä tai spagettia tarjottiin joka kuudennella aterialla (taulukko 6).

Taulukko 6. Perunan, riisin ja pastan tarjoilu kouluaterioilla vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003 (%)

Raaka-aine	1988 %	1994 %	1998 %	2003 %
Keitetyt perunat	49	25	23	22
Perunasose	17	10	13	13
Perunat ruoan joukossa	*	28	27	27
Valkosipuliperunat / Perunavuoka	0	0	0	5
Riisi tai pasta	9	15	22	12
Muu raaka-aine	25	22	15	5
* Ei tietoa				

## Salaatit ja raasteet

Salaattia, raastetta tai tuorepalaa tarjottiin 50 aterialla. Niitä tarjottiin 3-5 päivänä viikossa. Salaatit oli koottu kahdesta tai useammasta raaka-aineesta (taulukko 7). Yleisimpiä raasteiden ja salaattien pääraaka-aineita olivat porkkana, kiinan- ja valkokaali sekä kurkku ja erilaiset vihreät salaattit, kuten amerikan-, jäävuori- tai lehtisalaatti. Muita salaatteihin tai raasteisiin käytettyjä raaka-aineita olivat tomaatti, ananas, kaali ja porkkana sekä edellisistä vuosista uutuutena persikka ja meloni. Porkkanaa, kurkua ja melonia tarjottiin myös tuorepalana.

Taulukko 7. Salaattien tai raasteiden yleisimmät raaka-aineet (N=56)

Raaka-aine	1994 kpl	1998 kpl	2003 kpl	Tarjoilutapa
Salaatti (lehti-, jäävuori-, amerikansalaatti)	8	22	10	-salaatissa
Kaali (puna-, valko-, kiinankaali)	16	15	15	-salaatissa
Kurkku	7	17	11	-erikseen tai salaatissa
Tomaatti	7	13	7	-erikseen tai salaatissa
Porkkana	13	13	15	-raasteena tai palana
Punajuuri		6		-viipaleina tai raastena
Omena		5		-raasteena punajuuren kanssa
Appelsiini		4		-salaatin tai raasteen joukossa
Lanttu	5	3		-palana tai raasteena
Ananas	4	3		-salaatin tai raasteen joukossa
Paprika		5		-salaatissa
Persikka			5	-salaatissa
Meloni			5	-salaatissa tai erikseen

## Ruokajuoma

Kaikissa kahdessatoista koulussa tarjottiin kaikkina päivinä ruokajuomana rasvatonta maitoa ja vettä (taulukko 8). Kevytmaitoa tarjottiin rasvatoman maidon rinnalla kymmenessä koulussa. Kolme koulua ilmoitti tarjoavansa myös vähälaktoosista maitoa. Kotikaljaa tai mehua tarjottiin kolmessa koulussa joinakin päivinä. Rasvatonta piimää tarjottiin yhdessätoista koulussa ja vähälaktoosista piimää kahdessa koulussa. Keskimäärin oli päivittäin tarjolla 4,5 eri juomavaihtoehtoa.

Taulukko 8. Ruokajuomavaihtoehdot kouluittain

Ruokajuoma	Koulut	%
Vesi	12	100
Rasvaton maito	12	100
Kevytmaito	10	83
Rasvaton piimä	11	92
Vähälaktoosinen piimä	2	17
Vähälaktoosinen maito	3	25
Kotikalja / Mehu	3	25

Kaikissa kyselyyn osallistuneissa kouluissa oli käytössä novobox, maidon kylmäsäilyttäjä-annostelija. Siitä tarjottiin eri maitolaatuja. Muita juomia tarjottiin kylmätiskistä tai linjastosta litran tölkeissä, mehua ja vettä joissakin kouluissa yhtenä päivänä tutkimusviikolla annostelijasta.

## Leipä ja rasva

Näkkileipää oli tarjolla jokaisessa koulussa kaikkina päivinä, kahdessa koulussa kahta eri lajia. Kahdessa koulussa oli pehmeää, tuoretta leipää joka päivä. Muissa kouluissa tuoretta leipää tarjottiin yleisimmin 1-2 kertaa viikossa. Pehmeästä leivästä suurin osa oli ruisleipää.

Kuudessa koulussa oli tarjolla vain yksi leipärasva, neljässä koulussa oli kaksi eri rasvavaihtoehtoa ja kahdessa koulussa oli kolmea rasvavaihtoehtoa. Tarjotut rasvalaadut ilmenevät taulukosta 9.

Taulukko 9. Levitevaihtoehdot kouluittain

Levite	Koulut	%
Voi, Voimariini (rasvaa 80 %)	5	41.6
Kevytlevi (rasvaa 40%)	2	16.6
Becel, Keiju, Flora (rasvaa 60 %, 80%)	12	100
Keiju, Flora, Kevyt Becel (rasvaa 40 % tai vähemmän)	4	33.3
Laktoositon kevytlevite	1	8.3



## Leikkeleet

Viikon aikana leikkeleitä tarjottiin kuudessa koulussa. Juustoa leikkeleenä oli tarjolla neljässä koulussa keiton tai puuroaterian kanssa, lihaleikkelettä tarjottiin kerran puuroaterialla ja kerran munavoita karjalanpiirakan kanssa.

## Jälkiruoka

Viikon aikana tarjotuista 60:stä ateriasta kahdeksan (13 %) sisälsi jälkiruoan. Jälkiruoka tarjottiin kaikissa tapauksissa silloin, kun pääruokana oli keittoa. Tarjottuja jälkiruokia olivat omena, jogurtti, pannukakku ja hillo, ohukaiset ja hillo, marjakiisseli sekä marjat ja vaniljakastike.

## Mitä oppilaat söivät kouluaterialla ?

Kaikista 3 028:sta kyselyyn vastanneesta oppilaasta 2 699 (89 %) kävi tutkimuspäivänä ruokalassa. Heistä tyttöjä oli 49 % ja poikia 51 %. Ruokalassa käymisen koulukohtaiset erot olivat suuremmat (86 - 97 %) kuin luokka-asteesta (87 - 92 %) johtuvat erot. Sukupuolten välillä ei ollut suurta eroa. Ruokalassa käynti oli lähes samalla tasolla kuin vuosien 1988 ja 1998 selvityksissä. Lamavuonna 1994 ruokalassa käytiin selvästi yleisemmin (93%).

## Mitä aterian osia oppilaat valitsivat?

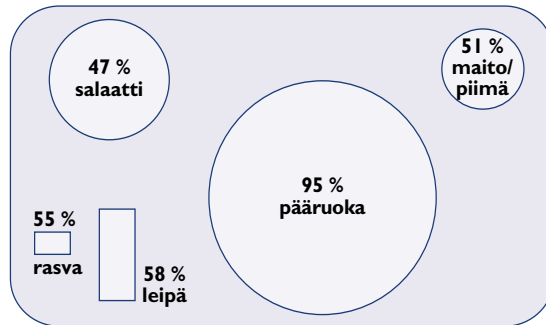
Suosituksen mukainen koululounas suunnitellaan niin, että se kattaa yhden kolmanneksen koululaisen päivän energian ja ravintoaineiden tarpeesta. Tasapainoisen kouluaterian malli on kuvattu valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa lautasmallilla. Jotta aterian ravintoainesisältö olisi hyvä, aterian tulisi sisältää pääruoan lisäksi salaatin tai raasteen, leipää ja maitoa. Tuoreannos antaa aterialle väriä ja makua ja sisältää erityisesti C-vitamiinia, jota muissa kouluaterian osissa ei juurikaan ole. Tuoreannos lisää hiilihydraatteja ja siten monipuolistaa ateriakokonaisuutta.

Ruokalassa käyneistä oppilaista 95 % söi pääruokaa. Sukupuolten väliset erot olivat pienet. Tytöistä 93 % ja pojista 96 % söi pääruokaa (taulukko 10).

## Miltä ateria näytti

Yläasteen kouluruokailu

Vain 13 % oppilaista söi pääruoan + maidon + leivän + salaatin

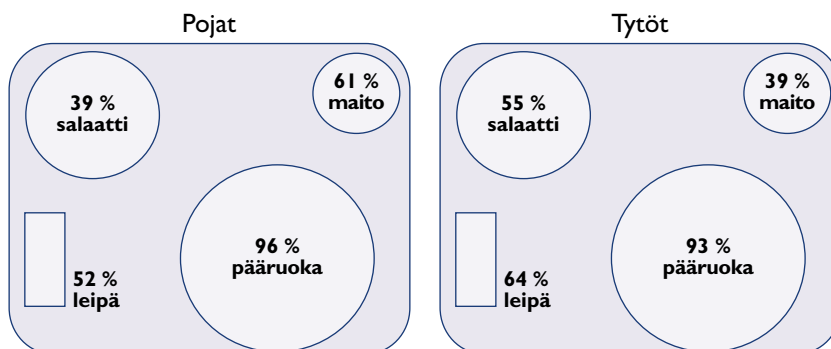


Kuva 1. Miltä näytti keskimääräinen kouluateria?

Maitoa tai piimää joi 51 %, leipää söi 58 %. Salaattia lautaselleen valitsi 47 % oppilaista ja tytöt (55 %) poikia (39 %) huomattavasti useammin. Pojat joivat maitoa huomattavasti useammin kuin tytöt. Maidon juonti oli molempien sukupuolten osalta laskussa aiempiin tutkimusvuosiin verrattuna. Koulukohtaiset erot olivat vuonna 2003 suuret sekä salaatin syömisessä että maidon juomisessa.

## Miltä ateria näytti

Yläasteen kouluruokailu



Kuva 2. Tyttöjen ja poikien keskimääräiset ateriat

Taulukko 10. Mitä aterian osia ruokalassa käyneet valitsivat? (%)

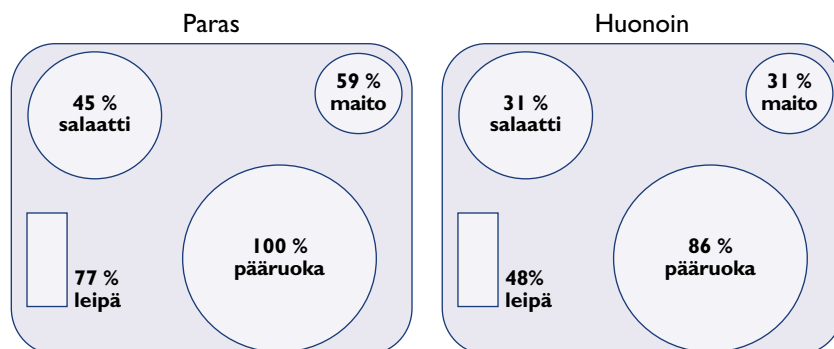
Aterian osa	N	Pääruoka	Leipä	Maito	Salaatti
		%	%	%	%
Tytöt	1335	93	64	39	55
Pojat	1360	96	52	61	39
Ei tietoa	4				
Kaikki	2699	95	58	50	47
Koulukohtainen vaihtelu		(86-100)	(40-77)	(31-68)	(31-76)

9- luokkalaiset söivät leipää ja joivat maitoa alempien luokka-asteiden oppilaita enemmän. Pääruoan osalta luokka-asteiden väliset erot olivat pieniä (taulukko 11).

Parhaiten ruokailleen koulun oppilaat söivät keskimääräistä useammin leipää, maitoa ja pääruokaa, huonoiten syöneessä koulussa syötiin vähiten sekä pääruokaa, että salaattia että maitoa

### Miltä ateria näytti

Yläasteen kouluruokailu



Kuva 3. Miltä näyttivät parhaiten ja huonoiten syöneiden koulujen keskimääräiset ateriat?

Taulukko 11. Mitä aterian osia valittiin luokka-asteen mukaan (%)

Luokka-aste	N	Pääruoka	Leipä	Maito	Salaatti
		%	%	%	%
7. lk	1018	96	53	47	50
8. lk	856	94	58	47	47
9. lk	771	95	63	56	56
Kaikki	2699	95	61	50	47

Oppilaista ainoastaan 13 % valitsi koko aterian: pääruoka, salaatti, leipä, maito (taulukko 12). Enemmistö pojista yhdisti pääruokaan maidon ja leivän (20 %), kun taas tytöt söivät pääruoan lisäksi useimmiten (17 %) leipää ja/tai salaattia. Kuitenkin joka toinen oppilaista söi pääruoan ja vähintään kaksi muuta aterian osaa.

Taulukko 12. Mitä ateriavaihtoehtoja pääruoan syöneet oppilaat valitsivat? (%)

Yhdistelmä	Kaikki	Tytöt	Pojat	Koulu- kohtainen vaihtelu
N	2699 %	1335 %	1360 %	%
Pääruoka+maito+leipä+salaatti	13	14	13	(4-28)
Pääruoka+maito+leipä	15	10	20	(6-29)
Pääruoka+leipä	13	17	9	(4-22)
Pääruoka+salaatti+maito	10	8	12	(2-24)
Pääruoka+salaatti	10	13	6	(4-15)
Pääruoka+salaatti+leipä	12	17	7	(5-21)
Pääruoka+maito	10	4	15	(4-17)
Pääruoka	12	9	14	(3-27)

Pääruoka korvattiin useimmiten leivällä (taulukko 13). Tavallisin syy olla syömättä pääruokaa oli, ettei pidetty ruoasta (65 %). Seuraavaksi yleisin pääruoan syömättä jättämisen syy oli se, ettei ollut nälkä (31 %) (taulukko 14).

Taulukko 13. Mitä aterian osia pääruokaa syömättömät oppilaat valitsivat? (%)

Yhdistelmä	Kaikki	Tytöt	Pojat	Koulu- kohtainen vaihtelu
N	147 %	94 %	52 %	1-33 %
Salaatti	6	7	4	0-100
Maito	3	4	<1	0-17
Leipä	36	40	27	0-61
Salaatti+maito	3	3	4	0-7
Salaatti+leipä	16	18	12	0-50
Maito+leipä	14	9	25	0-50

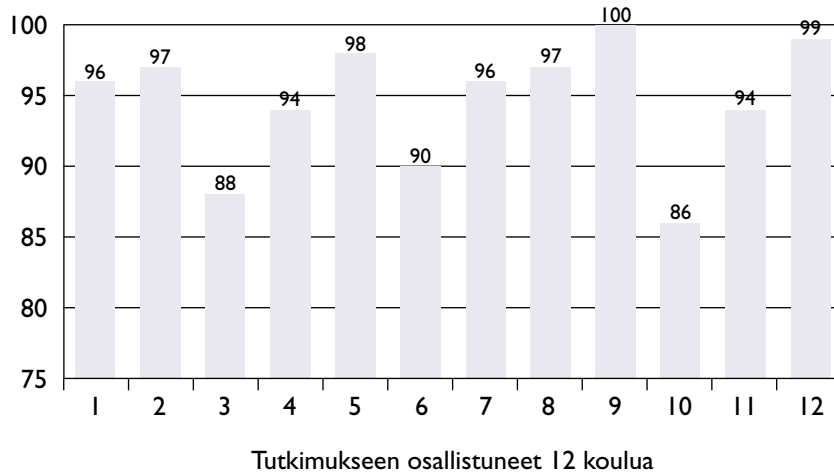
Taulukko 14. Syyt jättää pääruoka syömättä (%)

N	Kaikki	Tytöt	Pojat	7. lk	8. lk	9. lk
	171	104	66	56	62	46
	%	%	%	%	%	%
Ei pitänyt ruoasta	65	68	61	61	68	63
Ei ollut nälkä	31	36	24	38	27	26
Söi kotitaloustunnilla	6	8	3	4	6	9
Ei ollut aikaa	4	2	6	5	5	2
Jono oli liian pitkä	4	2	8	9	2	2
Kaverit eivät syöneet	2	1	3	2	2	2
Salissa oli liikaa melua	2	–	5	2	2	–
Muu syy	11	13	9	11	16	7
Ei vastausta	5	5	5	4	5	7

## Annoskoot

Oppilaat arvioivat itse syömänsä ruoan määrän. Pääruokaa syöneistä (N=2574) 11 % arvioi syöneensä suuren annoksen, 54 % normaalin annoksen ja 35 % pienen annoksen (taulukko 15). Pojat ilmoittivat tyttöjä huomattavasti useammin syöneensä suuren annoksen pääruokaa ja tytöt vastaavasti poikia useammin pienen annoksen. 9- luokkalaiset söivät muita useammin pääruokaa normaalin tai suuren annoksen, sekä nuorempiin selvästi harvemmin pienen annoksen.

### Pääruokaa syöneet (%) 2003



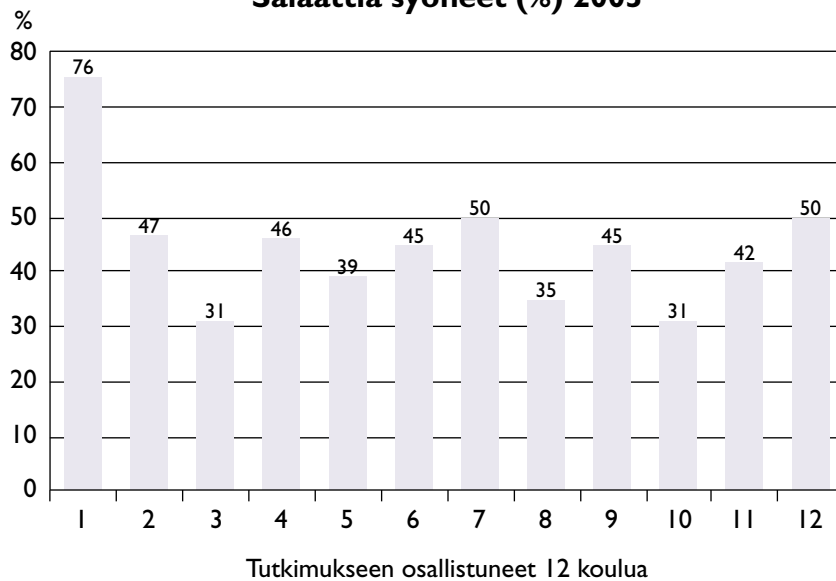
Kuva 4. Koulukohtaiset erot pääruoan syömisessä

Taulukko 15. Pääruoan annoskoko oppilaiden itsensä arvioimana (%)

Annos	N	Suuri	Normaali	Pieni
		%	%	%
Tytöt	1252	6	55	39
Pojat	1319	17	56	27
Ei tietoa	3	33	33	33
7. lk	981	11	54	35
8. lk	807	10	52	38
9. lk	739	13	63	24
Kaikki	2574	11	56	33

Ruokalassa käyneistä oppilaista 47 % ja pääruokaa syöneistä 48 % söi salaattia. Tytöistä huomattavasti useampi söi salaattia kuin pojat ja tyttöjen annoskoko oli myös suurempi. Suuren tai normaalin salaattiannoksen kerrotti syöneensä 29 % tytöistä ja 20 % pojista (taulukko 16).

### Salaattia syöneet (%) 2003



Kuva 5. Koulukohtaiset erot salaatin syömisessä

Taulukko 16. Salaatin annoskoko oppilaiden arvioimana (%)

Annos	Suuri		Normaali		Pieni		Ei syönyt		Ei tarjolla		Eos	
	N	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
Tytöt	1335	6	23	26	30	13	1					
Pojat	1359	5	15	18	51	9	1					
Kaikki	2698	6	19	22	41	11	1					

Keitettyjä perunoita oli syönyt 30 % ruokalassa käyneistä oppilaista. Keskimääräinen annoskoko oli 1,6 perunaa. Pojat söivät perunaa arvionsa mukaan enemmän (1,9 kpl) kuin tytöt (1,4 kpl).

Kaikista ruokalassa käyneistä oppilaista joka toinen joi maitoa. Tyttöistä maitoa joi vain 39 %, mutta pojista 61 %. Yleisin annoskoko oli 2 dl, jonka ilmoitti juoneensa 60 % maitoa juoneista. Pääruokaa suuren tai normaalin annoskoon syöneistä useampi (55 %) joi maitoa kuin pienen annoksen (42 %) tai ei lainkaan (43%) pääruokaa syöneistä (liitetaulukot 1 ja 2). Keskimääräinen ruokalassa käyneen oppilaan maitoannos oli 2,8 dl. Pojat joivat aterialla enemmän maitoa (3,1 dl) kuin tytöt (2,3 dl) (taulukko 17 ja 19). Piimää joi 1 % ruokalassa käyneistä, joiden keskimääräinen annoskoko oli 2 dl. Maidon juonnissa koulukohtainen vaihtelu oli suuri. Maidon juojia oli 31% - 68% koulusta riippuen.

Taulukko 17. Juodun maidon annoskoko oppilaiden arvioimana (%)

Annos	N	Ei juonut		Joi		1 dl			2 dl			>3 dl		
		maitoa %	maitoa %	1 dl %	2 dl %	>3 dl %	1 dl %	2 dl %	>3 dl %	1 dl %	2 dl %	>3 dl %		
Tytöt	1335	61	39	8	77	14								
Pojat	1360	39	61	4	51	45								
Ei tietoa	4	39	61	4	51	45								
Kaikki	2699	50	50	6	61	33								

Ruokalassa käyneistä 58 % ilmoitti syöneensä leipää, koulukohtainen vaihteluväli oli hyvin suuri (38 - 77 %). Tyttöistä 64 % ja pojista 52 % söi leipää koululounaalla (taulukko 18 ja 19). Keskimääräinen leivän annoskoko oli 1,8 palaa (tyttöillä 1,6 ja pojilla 2,0 palaa). Suuren tai normaalin annoksen pääruokaa syöneistä vain hieman harvempi (56 %) söi leipää kuin pienen annoksen syöneistä (57 %) ja pääruoan syömättä jättäneistä (58 %) (liitetaulukot 1 ja 3).

Taulukko 18. Leivän syönyt (%)

Annos	N	Ei syönyt leipää	Söi leipää >1 palan
		%	%
Tytöt	1335	37	59
Pojat	1360	50	47
Ei tietoa	4	-	100
Kaikki	2699	43	57

Taulukko 19. Keskimääräiset annoskoot oppilaiden arvioimana

Aterian osa	N	Yhteensä	Tytöt	Pojat
Perunaa, kpl	765	1,7	1,4	2,0
Perunamuusia, dl	298	2,2	1,8	2,6
Maitoa, dl	1339	2,8	2,3	3,1
Piimää, dl	20	2,4	2,5	2,4
Leipää, kpl	1555	1,8	1,6	2,0

Useimmat oppilaat (55 %) söivät leivän rasvan kera. Tytöt (60 %) voiteliivat leipänsä päälle rasvaa useammin kuin pojat (50 %) (taulukko 20). Rasva oli tavallisimmin kevytlevitettä (32 %), jota tytöt (35 %) valitsivat useimmin. Voita ja margariinia käytettiin molempia lähes yhtä paljon (taulukko 21).

Taulukko 20. Kuinka moni ruokalassa käyneistä levitti koululounaalla leivälle rasvaa? (%)

Rasvaa leivälle?	N	Kyllä %	Ei %	Ei vastausta %
Tytöt	1335	60	21	19
Pojat	1359	50	25	25
Ei tietoa	4	50	-	50
Kaikki	2699	55	23	22

Taulukko 21. Mitä rasvaa leivälleen levittäneet valitsivat (%)

	N	Voi %	Margariini %	Kevytlevite %	Ei vastausta %
Tytöt	798	24	21	35	19
Pojat	673	25	26	27	22
Ei tietoa	2	-	50	50	-
Kaikki	1473	25	23	32	20



## Miltä kouluruoka maistui ?

Pääruokaa syöneistä 58 % piti sitä hyvän tai melko hyvän makuisena. Huonoksi tai melko huonoksi pääruoan arvioi 17 %. Salaatti oli hyvää 29 %:n mielestä, melko hyväksi sen arvioi 41 %. Peruna, makaroni ja riisi oli hyvää tai melko hyvää valtaosan (48 %) mielestä. Pojat (34 %) arvioivat tyttöjä (26 %) useammin salaatin maun hyväksi. Pääruoan ja perunan/riisin/makaronin kohdalla tilanne oli päinvastainen. (taulukko 22).

Taulukko 22. Miltä ruoka maistui oppilaiden mielestä? (%)

Miltä maistui?	Hyvältä N	Hyvältä %	Melko Hyvältä %	Ei hyvältä eikä huonolta %	Melko huo- nolta %	Huo- nolta %	Ei osaa sanoa %
<b>PÄÄRUOKA</b>							
Tytöt	1252	21	35	28	12	4	0
Pojat	1319	23	36	24	11	7	0
Ei tietoa	3	-	-	-	-	-	-
Kaikki pääruokaa arvioineet	2574	22	36	26	11	6	0
<b>PERUNA/ RIISI/ MAKARONI</b>							
Tytöt	520	13	36	31	13	4	3
Pojat	550	12	36	25	13	10	4
Ei tietoa	1	-	100	-	-	-	-
Kaikki perunaa ym arvioineet	1071	12	36	28	13	7	4
<b>SALAATTI TAI RAASTE</b>							
Tytöt	738	26	42	18	9	4	-
Pojat	525	34	38	19	6	2	-
Ei tietoa	2	-	-	-	-	-	-
Kaikki salaattia arvioineet	1265	29	41	18	8	3	-

## Ruoan lämpötilä

Suurin osa oppilaista oli sitä mieltä, että pääruoan tarjoilulämpötila on sopiva (82 %). Kylmää se oli ollut 10 %:n mielestä. Juoman tarjoilulämpötila oli sopiva 76 %:n mielestä ja liian lämmin 17 %:n mielestä. Perunan, riisin tai makaronin tarjoilulämpötila oli ollut sopiva 73 %:lle niitä syöneistä oppilaista (taulukko 23).

Taulukko 23. Oppilaiden arviot ruoan ja juoman tarjoilulämpötilasta, niitä syöneet oppilaat (%)

Lämpötilä	N	Liian lämmin	Sopiva	Liian kylmä	Ei osaa sanoa
		%	%	%	%
<b>Pääruoka</b>					
Tytöt	1252	4	84	8	4
Pojat	1319	6	81	11	3
Ei tietoa	3		100		
Syöneet oppilaat	<b>2574</b>	<b>5</b>	<b>82</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
Koulukohtainen vaihtelu		(3 - 11)	(73 - 87)	(5 - 17)	(2 - 7)
<b>Peruna/ riisi/ makaroni</b>					
Tytöt	804	3	77	9	10
Pojat	814	3	69	15	13
Ei tietoa	2		50		50
Syöneet oppilaat	<b>1620</b>	<b>3</b>	<b>73</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Koulukohtainen vaihtelu		(2 - 7)	(59 - 80)	(6 - 24)	(3 - 27)
<b>Juoma</b>					
Tytöt	1208	17	78	2	3
Pojat	1234	18	75	3	4
Ei tietoa	3	67	-	-	33
Juoneet oppilaat	<b>2445</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Koulukohtainen vaihtelu		(10-29)	(60-86)	(0-6)	(2-10)

## Mitä ruokaa oppilaat jättivät koululounaalta?

Suuri osa (71 %) oppilaista söi kaiken ottamansa ruoan ja juoman. Ruokaa jätti 27 % oppilaista ja tytöt useammin kuin pojat. Koulukohtainen vaihtelu ruoan jättämisessä oli suuri, 17 - 45 % ruokailleista oppilaista. Yleisimmin jätettiin pääruokaa (59 %) ja siksi ettei se maistunut. Tytöt ja pojat jättivät ruokaa samanlaisista syistä (taulukko 24). Koulukohtaisia eroja selittää ruoan maistuvuus (taulukko 25).

Taulukko 24. Mitä ruokaa oppilaat jättivät (N=743) (%)

	N	Pää- ruokaa %	Vihan- neksia %	Kasti- ketta %	Leipää %	Ei eri- tellyt %
Tytöt	435	56	16	1	3	21
Pojat	307	62	4	4	1	27
Ei tietoa	1	-				-
Kaikki	743	59	11	2	2	24
Koulukohtainen vaihtelu		(38 - 72)	(0 - 28)	(0 - 13)	(0 - 10)	(6 - 53)

Taulukko 25. Miksi oppilaat jättivät ruokaa? (%)

Syy	Kaikki N=743 %	Tytöt N=435 %	Pojat N=307 %	Koulukohtainen vaihtelu %
Ruoka ei maistunut	55	58	50	(40 - 78)
Tuli kylläiseksi	24	21	27	(15 - 33)
Liian suuri annos	7	8	5	(2 - 17)
Aika loppui kesken	5	5	5	(0 - 11)
Ei viihtynyt ruokasalissa	2	1	3	(0 - 6)
Muu syy	13	14	11	(8 - 20)
Ei osaa sanoa	3	2	3	(0 - 7)

## Ruoka-ajat

Yleisin ruokailuajankohta oli kello 10.00 - 11.00 (48 %). Lähes yhtä suuri osa oppilaista ruokaili kello 11.00 - 12.00 välillä (44 %). Jonotusaika ruokasalissa oli keskimäärin 3.5 minuuttia, vaihteluvälin ollessa 2 - 5 minuuttia. Itseoton linjastojen myötä jonotus on selvästi vähentynyt.

Ruokailu oli sopivaan aikaan 80 %:n mielestä ja liian aikaisin tai liian myöhään 13 %:n mielestä (taulukko 26). Pääruoan syöneiden oppilaiden

mielestä ruokailun ajankohta oli sopiva (81 %) yleisemmin kuin pääruoan syömättä jättäneiden (72 %). Myös yli puolet (67 %) ruokalassa käymättömistä oppilaista piti ruokailun ajankohtaa sopivana.

Taulukko 26. Oppilaiden mielipiteet ruokailun ajankohdasta (%)

Ajankohta	N	Liian aikaisin	Sopivaan aikaan	Liian myöhään	Ei vastausta
		%	%	%	%
Pääruokaa syöneet	2574	5	81	13	1
Ei pääruokaa syöneet	454	9	72	13	6
Ei-ruokalassa käyneet	315	10	67	16	7
Kaikki	3028	6	80	13	2

Oppilaiden ruokailu sujui nopeasti. Noin 60 % oppilaista söi 10 minuutissa tai nopeammin. Ruokailuun kului useimmilla (45 %) ruokailijoilla 6 - 10 minuuttia. Oppilaista noin joka kolmas käytti ruokailuun 11 - 15 minuuttia ja 14 % oppilaista söi alle viidessä minuutissa (taulukko 27). Ruokailuun käytettyyn aikaan ei juurikaan vaikuttanut, söikö oppilas pääruokaa vai ei. Koulukohtaisesti oppilaiden ruokailuun käyttämä vaihteli suuresti. Yhdessä koulussa 79 % oppilaista söi alle 10 minuutissa ja parhaimmillaankin vain 45 % oppilaista käytti aikaa ruokailuun yli 10 minuuttia.

Taulukko 27. Kuinka kauan oppilaat söivät koululounasta?

Ruokalassa käyneet oppilaat (N=2699)						
Minuuttia	N	Alle 5 %	6-10 %	11-15 %	16-20 %	Yli 20 %
Tytöt	1335	10	42	34	9	3
Pojat	1359	17	48	24	6	3
Kaikki	2699	14	45	29	8	3
Koulukohtainen vaihtelu	( 7 - 25)	(37 - 56)	(16 - 40)	(3 - 13)	(0 - 4)	
Pääruokaa syöneet (N=2574)						
Minuuttia	N	Alle 5 %	6-10 %	11-15 %	16-20 %	Yli 20 %
Tytöt	1251	10	42	35	10	3
Pojat	1319	16	49	24	6	3
Kaikki	2574	13	45	29	8	3
Koulukohtainen vaihtelu	(7 - 23)	(37 - 56)	(15 - 41)	(4 - 13)	(0 - 4)	

## Oppilaiden mielipiteitä kouluruokailusta

Oppilaat saivat kirjata kyselylomakkeeseen mielipiteitä kouluruokailusta. Näitä vastauksia oli 1497 lomakkeessa, 50 %:ssa vastauksista (83-176/koulu). Avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltiin hyväksi, jos arvioinneissa mainittiin vain hyviä ominaisuuksia, melko hyväksi, josta esimerkkinä lause ”yleensä ihan hyvää”, sekä että, jos arvio kuului ”aika pahaa joskus mutta hyviä salaatteja” ja pahaksi jos arvioitiin sanoin ”pahaa, harvoin mitään hyvää, melkein aina pahaa”. Ruoka on hyvää tai melko hyvää suuren enemmistön mielestä (68 %), sekä moitittavaa että kehuttavaa oli 19%:n mielestä ja pelkkiä moitteita antoi 12% mielipiteensä kertoneista oppilaista.

Kommenteissa oli selvästi enemmän kehumisia ”yleensä ihan hyvää, ruoka on hyvää, Yes! ”69 % vastauksista” kuin moitteita ”aika huonoa, joskus huonoa, harvoin hyvää” oli 31 %:ssa vastauksista. Eniten moitteita tuli perunoista ja niitä moitittiin raaoiksi, kumisiksi, liisterisiksi tai vain pahoiksi. Perunoita arvosteltiin jokaisessa koulussa, mutta koulujen välillä oli silti suuri ero (3-51 kpl valituksia/koulu). Maidon lämpimyydestä ei aiempiin tutkimusvuosiin verrattuna enää valitettu kuin 22 vastauksessa ja maidon loppumisesta tai sopivan maitolaadun puutteesta oli 17 valitusta. Kuudessa koulussa maidon lämpimyydestä ei valitettu. Leivästä oli 49 toivetta ja kaikissa niissä haluttiin tai keuhuttiin pehmeää leipää tai toivottiin valikoimaa lisää. Salaatteja sekä keuhuttiin että moitittiin samoisakin kouluissa ja hedelmiä ja jälkiruokia toivottiin lisää. Kouluista, joissa kasvisruokavaihtoehtoa tai pehmeää leipää oli tarjolla joka päivä, tuli enemmän kiitosta ruokailusta.

## Ruokailusta houkuttelevampi!

1497 oppilasta 12 yläasteella keväällä 2003 kertoi mm.

- ”paremmat perunat” (255 valitusta) valituksia jokaisesta koulusta
- ”tehkää samoja perunoita kuin köksän luokassa, ne ovat hyviä”
- ”useammin sämpylöitä, pehmeää leipää”
- ”kerran oli leipävaihtoehtona vain näkkäriä, olin todella pettynyt”
- ”leipävalikoima oli tänään tosi hyvä”
- ”haluan tietää mitä ruoat sisältävät”
- ”maito ja piimä on tosi kylmää, se on hyvä”
- valituksia maidon lämpimyydestä 1-6 kpl/koulu
- ”liikaa kasviksia ruoassa”
- ”lisää kasviksia ruokiin
- ”hienoa, että koulussamme on kasvisruokavaihtoehto”

- ”salaatit ovat hyviä – huonoa salaattia” useita kommentteja samasta koulusta
- lisää jälkiruokia ja hedelmiä, kalapuikkoja, pihvejä, pizzaa
- ”ei aina kalaa” ”liian usein silakkaa”
- ”kun koulua on klo 9-16, pitää saada välipala”
- ”hankala syödä, kun pöydällä on jotain risuja”
- ”pöydät on sijoitettu huonosti, maito on yleensä loppunut, mehua voisi olla tarjolla”
- ”älkää tehkö mitään hirveän erikoisia ruokia, tavalliset kotiruokat ovat parhaita.”
- ”ruoka saisi olla siistimmin esillä”
- ”koulussa on aina monipuolinen ateria tarjolla, salaatitkin ovat nyt hyviä”
- ”on mukava käydä syömässä”
- ”ruokaa tarjotaan liian vähän ja lisää ei saa käydä hakemassa”
- ”joskus vaan ei maistu”
- ”viime vuonna en syönyt paljon koskaan, nyt syön melkein aina”
- ”henkilökunta on ihan ystävällistä, mutta ruokala on liian meluisa”

## Onko viikonpäivällä väliä?

Maanantainälästä puhutaan paljon. Tässä tutkimuksessa maanantaisin ei syöty muita päiviä enempää, mutta perjantaisin, kun tarjolla on usein ns. parempi ruoka maistui ruoka muita päiviä paremmin. Perjantain ruokaa piti 27% pääruoan syöneistä erittäin hyvänä maanantain ruokaa vain 18%.

Taulukon 28 lukuihin on yhdistetty erittäin hyvänä tai hyvänä pääruokaa pitäneiden luvut. Perjantaisin syötiin myös leipää ja juotiin maitoa maanantaita enemmän ja ruokailtiin selvästi pidempään kuin maanantaina.

Perjantain pääruokat olivat: lihakeitto, kalakeitto, hernekeitto (2 koulussa), broilerikeitto, ohrapuro ja mehukeitto, jauhelihakastike ja pasta (2 koulussa), ruissilakat ja perunasose, possupata, pinaattiohukaiset, kalakuviot, perunat ja kermaviilikastike. Maanantain pääruokat olivat: Intianpata, pinaattiohukaiset, broilerinugetit, turskaleike, broilerhöystö, kalkkunariisipaistos, jauhelihakastike ja spagetti, jauhelihapihvit ja valkosipuliperunat, makkarastroganoff ja perunat, jauhelihaperunasosevuoka, jauhelihakastike ja perunasose, maksalaatikko/kaalilaatikko. Perjantaina tarjottiin monessa koulussa keittoruokaa. Keitto- ja puuropäivinä tarjotaan yleensä pehmeää leipää ja leikkelettäkin. Pääruokalaji voi vaikuttaa syömisten määrään, mutta leipälaadulla on myös merkitystä.

Taulukko 28. Ruokailu eri viikonpäivinä

	N	Maanantai	Perjantai	Muu päivä
		%	%	%
Kävi ruokalassa	3028	90	88	89
Söi pääruoan	2699	95	95	95
-suuren annoksen	2552	10	15	11
-pienen annoksen	2552	37	29	33
Pääruoka maistui hyvältä	2574	52	61	58
Ruokaili yli 10 minuuttia	2574	38	45	40

## Ruokailun ilmapiiri

Vain alle puolet oppilaista (46 %) piti ruokasalia rauhallisena. Joka toinen oppilaista ei osannut tai halunnut ottaa kantaa henkilökunnan ystävällisyyteen. Ruokajono kulki hitaasti joka viidennen oppilaan mielestä. Pöytätoverien käytöksessä oli huomauttamista vain 11 %:lla (taulukko 29).

Taulukko 29. Oppilaiden mielipiteitä ruokailuympäristöstä (%)

N=2698	Kyllä	Ei	Ei osaa sanoa	Ei vastausta
	%	%	%	%
Aikuisia söi kanssamme	67	17	12	4
Pöytätoverini osasivat käyttäytyä	75	11	11	3
Ruokajono kulki nopeasti	61	22	14	3
Ruokasalissa oli rauhallista	46	29	22	3
Henkilökunta oli ystävällistä	35	9	52	4

## Mitä oppilaat söivät kouluaterian lisäksi koulussa?

Kouluaterian ja mahdollisen kotitaloustunnilla syödyn aterian lisäksi 48 % oppilaista söi tai joi koulussa koululounaan lisäksi jotain muutakin (taulukko 30). Yleisimmin lounaan lisäksi nautittiin karamelleja tai suklaata (25 %) tai virvoitusjuomia (14 %).

Muun syöminen kouluaterian lisäksi oli yleisintä 7. -luokkalaisten keskuudessa (52 %). Pojat joivat virvoitusjuomia (17 %) huomattavasti tyttöjä (8 %) yleisemmin, kun taas ”jotain muuta” tytöt vastasivat kaksi kertaa useammin (14 %) kuin pojat (7 %)

Pienen annoksen pääruokaa syöneet oppilaat söivät jotain muuta koulussa vain hieman useammin (47 %) kuin ison tai tavallisen annoksen syö-

neet (45 %). Pääruoan syömättä jättäneet oppilaat söivät jotain muuta kuin kouluruokaa koulussa selvästi pääruokaa syöneitä oppilaita useammin. Pojat joivat kaikissa tapauksissa huomattavasti tyttöjä useammin virvoitusjuomia. Oppilaat, jotka eivät käyneet ruokalassa söivät useammin kuin muut pullaa / munkkia, lihapiirakoita tai jotain muuta erikseen määrittelmätöntä. He myös joivat muita useammin virvoitusjuomia. Suuntaus oli samankaltainen pääruokaa syömättömillä oppilailla (liitetaulukko 4). Reilun kouluaterian syöneille riitti muita useammin pelkkä kouluruoka koulupäivän ajaksi. Perjantaina syötiin makeisia/suklaata muita päiviä enemmän.

Taulukko 30. Mitä muuta kuin kouluruokaa oppilaat söivät koulussa (%)

N	Kaikki 3028 %	Tytöt 1486 %	Pojat 1537 %	7. lk 1111 %	8. lk 961 %	9. lk 889 %
Ei mitään muuta	52	53	51	48	51	59
Karamellia/ suklaata	25	24	22	28	27	18
Virvoitusjuomaa	13	8	17	14	13	11
Pullaa/ munkkia tms.	4	3	5	5	4	4
Jäätelöä	2	2	3	3	3	2
Hedelmiä	4	4	3	4	3	4
Lihapiirakan/pasteijan/ hampurilaisen	2	1	2	1	2	3
Jotain muuta	10	14	7	10	9	11
Ei vastausta	6	5	7	6	6	6

Taulukko 31. Mitä muuta kuin kouluruokaa oppilaat söivät koulussa eri viikonpäivinä (%)

N	Kaikki 3028 %	Maanantai 505 %	Perjantai 541 %	Muu päivä 1982 %
Ei mitään muuta	52	53	51	51
Karamellia/ suklaata	25	24	62	27
Virvoitusjuomaa	13	8	17	13
Pullaa/ munkkia tms.	4	3	5	4
Jäätelöä	2	2	3	3
Hedelmiä	4	4	3	3
Lihapiirakan/ pasteijan/ hampurilaisen	2	1	2	2
Jotain muuta	10	14	7	9
Ei vastausta	6	5	7	6



## Mitä oppilaat söivät kotona?

### Aamupala

Aamupalan oli syönyt tutkimuspäivänä 81 % oppilaista, pojista hieman useampi kuin tytöistä (taulukko 32). Pääruokaa koululounaalla syöneet oppilaat olivat syöneet vain hieman useammin aamupalaa (79 %) kuin pääruoan syömättä jättäneet oppilaat (78 %), mutta useammin kun oppilaat, jotka eivät ollenkaan käyneet ruokalassa (74 %) (liitetaulukko 6).

Aamupala sisälsi yleisimmin leipää sekä lämmintä juotavaa (taulukko 34). Juusto oli makkaraa tai kinkkua yleisempi leivänpäällinen. Pojat valitsivat tyttöjä yleisemmin puuroa, muroja tai myslää, makkaraa tai kinkkua, kuumaa juomaa ja maitoa tai piimää. Tytöt sen sijaan nauttivat hieman poikia useammin hedelmän tai tuoremehua. Koululounaalle osallistuminen ei juurikaan vaikuttanut aamupalan koostumukseen. Aamupalaa syöneiden valinnat selviävät tarkemmin liitetaulukosta 7.

Aamupalan syömättä jättämisen syiksi kerrottiin yleisimmin nälän (39 %) tai ajan (37 %) puute.

Taulukko 32. Paljonko oppilaat olivat syöneet aamupalaa? (%)

		Tavallista enemmän	Ihan tavallisesti	Tavallista vähemmän	Ei syönyt aamupalaa	Ei vastausta
	N	%	%	%	%	%
Tytöt	1486	5	64	11	20	1
Pojat	1537	5	68	10	16	1
Kaikki	3028	5	66	10	18	1

Taulukko 33. Mitä oppilaat söivät aamulla? (%)

N	Kaikki %	Tytöt %	Pojat %
	2462	1184	1275
Leipää	64	63	64
Teetä/ kahvia/ kaakaota	32	29	34
Juustoa	27	25	28
Maitoa/ piimää	29	22	36
Hedelmän/ tuoremehua	24	28	20
Puuroa/ muroja/ myslää	29	26	32
Makkaraa/ kinkkua/ maksamakkaraa	19	16	22
Viiliä/ jogurttia	18	17	19
Vihanneksia	6	7	5
Muuta	8	9	7
Ei vastausta	1	1	2

## Välipala koulun jälkeen

Vastanneista tytöistä useampi (71%) kuin pojista (64 %) söi välipalaa koulun jälkeen. Välipalaa selvitettiin avoimella kysymyksellä ”Mitä söit eilen välipalaksi koulun jälkeen?”. Tavallisin välipalalla syöty elintarvike oli leipää (40 %). Lähes viidesosa oppilaista oli nauttinut välipalalla jotain maitovalmistetta. 27% välipalalla syödyistä elintarvikkeista lukeutui ryhmään ”muuta”. Tytöt söivät poikia yleisemmin leipää, maitovalmisteita, hedelmiä ja vihanneksia. (taulukko 34). Koulussa ruokailevien oppilaiden elintarvikevalinnat eivät välipalalla poikenneet kouluruoan syömättä jättäneiden oppilaiden valinnoista (liitetaulukko 8).

Taulukko 34. Mitä oppilaat söivät välipalalla? (%)

N	Kaikki 3028 %	Tytöt 1486 %	Pojat 1537 %	Aterioineet 2574 %
Leipää	40	44	37	40
Maitovalmistetta	18	21	15	19
Mehua	7	9	6	8
Hedelmän tai vihanneksen	9	13	5	9
Lihat tuotteet	5	5	5	5
Muuta	27	29	26	28
Ei vastausta	32	29	36	32

## Päivällinen

Edellisenä päivänä lämpimän ruoan kotona oli syönyt 85 % oppilaista (taulukko 35). Pojista suurempi osa (88 %) söi päivällistä kuin tytöistä (82 %). Oppilaat, jotka eivät syöneet kouluaterian pääruokaa, söivät harvemmin päivällistä (79 %) kuin pääruokaa syöneet (86 %), mutta hieman useammin kuin ne oppilaat, jotka eivät käyneet ollenkaan ruokalassa (78 %) (liitetaulukot 9 ja 10).

Taulukko 35. Kuinka moni oppilaista söi eilen kotona lämmintä ruokaa/päivällistä? (%)

Vastaus	N	Kyllä %	Ei %	Ei vastausta %
Tytöt	1486	82	17	1
Pojat	1536	88	10	2
Kaikki	3027	85	13	2

## Mitä kouluaterian väliin jättäneet oppilaat söivät?

Koululounaan jätti väliin 329 oppilasta (11 %). Sukupuolijakauma ei poikennut merkittävästi koko tutkimusaineistosta. Ruokailun ajankohta oli suurimman osan (80 %) mielestä sopiva. 6 % oppilaista piti ajankohtaa liian aikaisena .

Koululounaan väliin jättäneistä oppilaista 75 % oli syönyt aamupalan. Heistä 61 % oli syönyt koulussa jotain muutakin kuin koululounaan. Koululounaan syömättä jättäneistä oppilaista 39 % ei ollut syönyt koulussa mitään muutakaan (liitetaulukko 5).

Koululounaan väliin jättäneistä oppilaista oli kotona syönyt välipalaa 61 % ja päivällisen / lämpimän ruoan 78 %. Tytöistä useampi ( 66 %) kuin pojista (58 %)oli syönyt välipalaa, kun taas pojat (81 %) söivät tyttöjä (74 %) useammin ruoan illalla kotona (liitetaulukot 9 ja10).

## Erityisruokavalio

Kaikista 3 028 vastaajasta 9 % ilmoitti noudattavansa jotakin lääkärin määräämää erityisruokavaliota. Ruoka-aineallergia oli 2 %:lla vastaajista ja laktoosi-intoleranssi 4 %:lla. Kasvisruokavaliota noudatti 1 % kaikista vastanneista oppilaista. Koulukohtaiset erot erityisruokavalioiden määrissä olivat suuret. Tyttöillä erityisruokavaliot olivat selvästi yleisempiä kuin pojilla.

Taulukko 36. Oppilaiden erityisruokavaliot (%)

Erityisruokavaliot	Laktoosi-intoleranssi	Allergia	Kasvisruokavaliot	Diabetes	Keliakia	Muu	Ei vastausta	
Luokka	N	%	%	%	%	%	%	
Tytöt	142	49	15	5	4	4	11	13
Pojat	118	38	20	-	3	3	4	31
7. lk	125	44	18	2	2	2	10	22
8. lk	76	33	24	4	4	5	7	24
9. lk	55	58	19	2	7	2	5	16
Kaikki	261	44	18	3	3	3	8	21
	(29-56)	(0-33)	(0-13)	(0-8)	(0-16)	(0-17)	(9-38)	

## Opettajien ruokailu kouluissa

Kyselyyn osallistuneiden luokkien opettajista 158 vastasi opettajien kyselyyn. Koulukohtaisesti vastauksia saatiin 6 - 13 opettajalta. Opettajista 53 % ilmoitti syövänsä koululounaan oppilaiden kanssa, 32 % opettajille erikseen varatuissa pöydissä. Ainoastaan 3 % opettajista ruokaili eri tilassa kuin oppilaat.

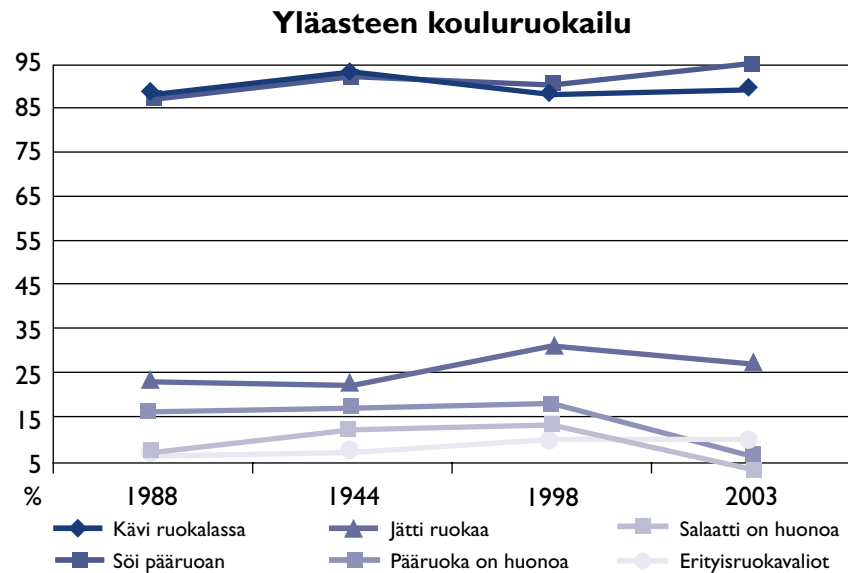
Kyselyyn vastanneista opettajista 82 % oli syönyt pääruokaa, 59 % oli syönyt leipää ja lähes joka toinen (46 %) juonut maitoa tai piimää. Valtaosa opettajista (70 %) valitsi lautaselleen myös salaattia / raastetta.

Yli puolet opettajista (62 %) piti pääruokaa hyvän tai melko hyvän makuisena, 14 %:n mielestä maku ei ollut hyvä eikä huono. Ainoastaan 1 % arvioi ruoan maun melko huonoksi.

Opettajista 51 % vastasi myöntävästi kysymykseen koulun järjestämän välipalan tarpeellisuudesta, koulukohtaisten erojen ollessa hyvin suuret (6 – 100 %). Kaikkien kahdentoista koulun opettajat antoivat myös kouluruokailun kehittämisehdotuksia. Opettajien toiveiden listalla oli mm. lisää kasviksia ja salaatteja, viihtyisämpi ruokailuympäristö ja pidempi aika ruokailuun (liite 5).

# Kouluruokailu vuosina 1988-2003

Kouluruokalassa käyminen on pysynyt yleisenä ja ruokalassa syödään hyvin ainakin pääruokaa. Pääruokaa ja salaattia pidetään hyvänä. Nämä seikat ovat kehittyneet vielä myönteisesti.

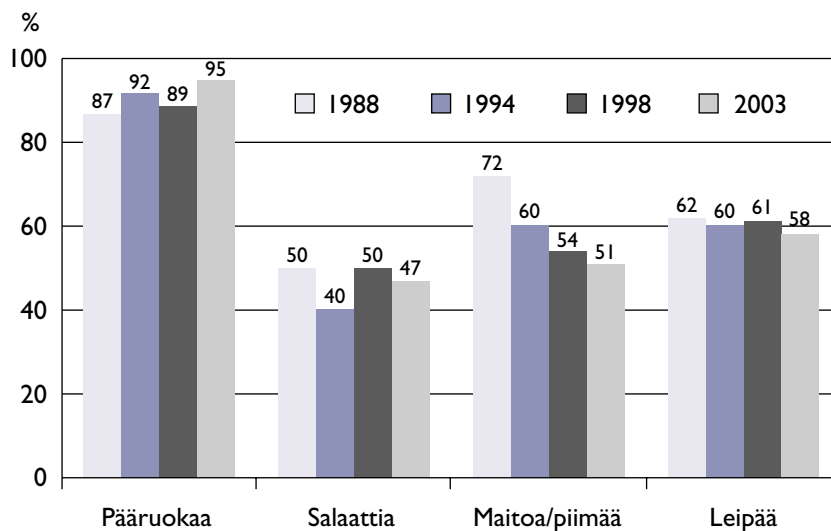


Kuva 7. Kouluruokailu vuosina 1988-2003

Pääruoan syöminen oli vuonna 2003 yleisempää kuin aiempina vuosina. Erityisesti tyttöjen osuus pääruokaa syöneistä oli kasvanut. Salaatin tai raasteen suosio oli vähentynyt sekä tytöillä että pojilla vuodesta 1998, mutta noussut vuoden 1994 notkahduksen jälkeen. Maidon juominen oli vuonna 2003 alhaisimmalla tasollaan kaikista kyselyvuosista. Maidon juominen oli vähentynyt selvästi molempien sukupuolten osalta vuodesta

1988 lähtien. Erityisesti tytöt juovat maitoa vähän. Vuonna 2003 ainoastaan 39 % tytöistä valitsi ruokajuomakseen maidon, 1988 vastaavan luvun ollessa 60 % (taulukko 41). Leipän syönti oli laskenut vähän edellisvuosista. Tytöt söivät leipää poikia useammin kaikkina tutkimusvuosina. Leipää koululounaalla söi noin joka toinen pojista (52 %), kun vastaavasti tytöistä 64 %. Vuoden 1988 2 % prosenttiyksikön ero oli vuonna 2003 kasvanut jo 12 % prosenttiyksikköön.

### Mitä syödään koululounaalla Yläasteen kouluruokailu



Kuva 6. Mitä kouluateriailla syötiin vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003

Pääruoan annoskoon mukainen ryhmittely oli varsin samanlaista vuosina 1988 ja 1994, kun taas vuonna 1998 suurten annosten syöminen oli vähäisempää molemmilla sukupuolilla. Vuonna 2003 suurten pääruokaannosten syöminen oli yleistynyt niin tytöillä kuin pojillakin, pienten annosten syöminen ollessa edelliskertaa harvinaisempaa. Vuonna 2003 pienten salaattiannosten syöminen oli lisääntynyt suurempien annosten vähentyessä. Pojat olivat vähentäneet niin normaalien kuin suurtenkin salaattiannosten syömistä, edelliseen tutkimusvuoteen verrattuna. Tytöt olivat edelliseen tutkimusvuoteen verrattuna lisänneet pienten salaattiannosten syömistä (taulukko 39).

Taulukko 37. Mitä aterian osia oppilaat söivät vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003 sukupuolen mukaan ? (%)

Vuosi	Kaikki				Tytöt				Pojat			
	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003
N	3570	3643	2868	2699	1783	1959	1549	1335	1697	1653	1313	1359
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Pääruoka	87	92	89	95	86	90	86	93	89	94	93	96
Salaatti/ raaste	49	40	50	47	55	44	55	55	43	35	44	39
Leipä	62	60	61	58	63	62	65	64	61	57	57	52
Rasvaa leivällä	49	57	57	55	51	58	59	60	49	56	54	50
Maito	70	59	54	50	60	51	43	39	80	67	67	61
Piimä	2	1	1	1	2	2	1	0	2	2	2	1

Taulukko 38. Kuinka paljon pääruokaa syöneet oppilaat söivät sitä oman arvionsa mukaan vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003 (%)

Vuosi	Kaikki				Tytöt				Pojat			
	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003
N	3070	3357	2561	2574	1516	1767	1338	1252	1493	1562	1217	1319
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Suuri annos	16	15	10	11	9	11	6	6	24	20	15	17
Normaali annos	55	55	54	56	55	55	52	55	55	56	55	56
Pieni annos	29	30	36	33	35	34	41	39	22	24	30	27

Taulukko 39. Kuinka paljon salaattia tai raastetta syöneet oppilaat söivät sitä oman arvionsa mukaan vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003 (%)

Vuosi	Kaikki				Tytöt				Pojat			
	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003
N	1749	1466	1332	1265	981	871	772	738	730	584	556	525
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Suuri annos	20	18	16	12	18	16	15	11	21	20	18	14
Normaali annos	46	47	44	41	49	49	45	42	44	42	41	40
Pieni annos	34	35	40	47	33	34	39	47	35	37	41	46

Perunan annoskoko oli vuonna 2003 jokseenkin sama kuin vuonna 1998. Maidon juominen oli tullut harvinaisemmaksi, mutta maitoa juoneiden keskimääräinen annoskoko oli tytöillä pysynyt samana ja pojilla vähän laskenut (taulukko 40).

Taulukko 40. Kuinka paljon oppilaat keskimäärin arvioivat syöneensä leipää ja perunaa tai juoneensa maitoa tai piimää vuosina 1988, 1994, 1998 ja 2003 ?

Vuosi	Kaikki				Tytöt				Pojat			
	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003	1988	1994	1998	2003
Perunaa, kpl	2,1	1,8	1,6	1,7	1,7	1,4	1,4	1,4	2,6	2,1	1,9	2,0
Leipää, palaa	1,7	1,6	1,9	1,8	1,5	1,5	1,7	1,6	1,8	1,8	2,1	2,0
Maitoa, dl	2,3	2,5	2,8	2,8	2,0	2,1	2,3	2,3	2,6	2,8	3,2	3,1
Piimää, dl	2,3	3,3	2,5	2,4	2,0	2,3	2,2	2,5	2,7	3,9	2,7	2,4

Erityisruokavalioiden määrä on hieman laskenut vuodesta 1998, mutta kasvanut vuosista 1988 ja 1994 (taulukko 41). Laskua on tapahtunut enemmän tyttöjen kuin poikien erityisruokavalioiden määrässä. Koulukohtaisesti erot ovat suuret.

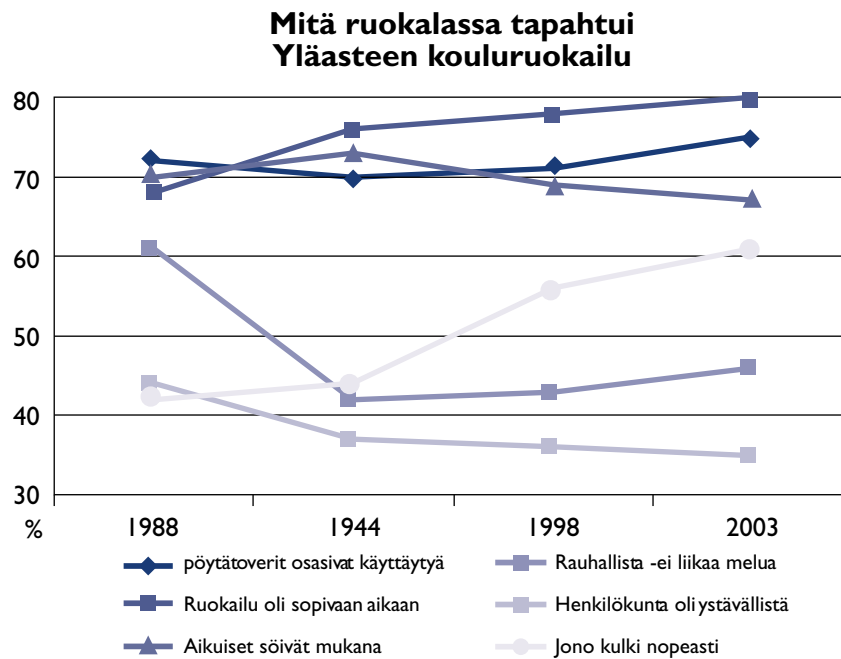
Taulukko 41. Erityisruokavalioiden yleisyys yläasteilla sukupuolen ja luokka-asteen mukaan vuosina 1988, 1994 ja 1998 (%)

Noudattiko?	Vuosi	Tytöt %	Pojat %	Kaikki %	7. lk %	8. lk %	9. lk %
Ei	1988	89	91	90	88	89	92
	1994	90	90	90	88	91	90
	1998	85	88	86	84	86	88
	2003	85	90	87	83	88	92
Kyllä	1988	7	4	6	6	6	5
	1994	8	7	7	8	7	8
	1998	13	8	11	10	11	10
	2003	10	8	9	11	8	6
Ei vastausta	1988	4	6	5	6	6	3
	1994	3	3	3	5	2	2
	1998	3	4	3	5	3	2
	2003	5	3	4	5	4	2



## Mitä muutoksia ruokailutilanteessa?

Liian varhainen ruokailu oli vuoden 1988 tulosten tultua julki suuri huolen aihe, mutta tässä on tapahtunut selvä muutos ruokailu on sopivaan aikaan useimpien mielestä. Pöytätoverien käytöksessäkin on ollut aiemmin enemmän valittamista. Ruokailutilojen kunnostus ja viihtyisyyden lisääminen näkyvät myös tuloksissa. Suurin ongelma on ruokaloiden meluisuus, yli puolet oppilaista pitää ruokalaa meluisana ja tilanne on huonontunut 80-luvun lopulta mutta on vähän parempi kuin 90-luvulla. Arviot henkilökunnan ystävällisyydestä ovat vähentyneet ja huonontuneet samalla kun noutopöydästä otettaessa henkilökuntaa tavataan vähemmän kuin ennen. Myös opettajien osallistuminen ruokailuun on vähentynyt. Ruoan jonotus on vähentynyt samalla kun itseotto ja joustavat ruokailujärjestelyt ovat yleistyneet.



Kuva 8. Kouluruokailun ilmapiiri vuosina 1988-2003

# Pohdinta

Kunnilla ja kouluilla on nykyisin isot mahdollisuuden vaikuttaa kouluruokailunsa toteuttamiseen. Vuonna 1999 annettu perusopetuslaki määrittää: ”**Oppilaille on koulupäivinä tarjottava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ja maksuton ateria**”.

Opetusministeriö on linjannut vuoden 2002 työryhmämuistiossaan kouluruokailua: ”Terveellisessä ja turvallisessa kouluympäristössä huolehditaan siitä, että oppilaat saavat koulussa noin 1/3 päivittäisestä ravinnon tarpeestaan. Kouluruokailun tavoitteena on tarjota oppilaiden ravitsemuksellisia tarpeita ja ikäkauden mieltymyksiä vastaavaa ruokaa. Erityisruokavaliota tarvitseville pitää tarjota tarpeen mukainen ateria, joka täyttää suomalaiset ravitsemussuosituksen.”

Valtion ravitsemusneuvottelukunta asetti viime suosituksissaan koululounaan tavoitteeksi 1/3 koulupäivän ravinnon tarpeesta. Opetushallitus ei ole antanut suosituksia kouluruokailun järjestämisestä, mutta opetushallituksen asettama työryhmä on linjannut tavoitteita kouluruokailulle osana koulun kasvatustyötä ja määritellyt kouluruokailun ravitsemukselliset tavoitteet myötäillen valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia.

Tässä selvityksessä käsitellään kouluruokailua peruskoulun 7-9-luokkalaisten vastausten perusteella. Ylä- ja ala-asteen rajat on uudessa peruskoulussa poistettu, joten yläastetta ei enää ole, mutta tässä raportissa nimitystä vielä käytetään. Ikäryhmän oppilaat ovat kriittisiä, mutta suhtautuminen kouluruokailuun paranee iän mukana siirryttäessä ylemmille luokille peruskoulun lopulla. Siirtyminen kuudennelta luokalta seitsemännelle tuo koulunkäyntiin lisää vapauksia valita oppiaineita, usein tilaisuuden siirtyä uuteen isompaan koulurakennukseen ja useissa kouluissa luvan poistua koulun alueelta koulupäivän kestäessä.

Tässä raportissa esitetään tulokset yksinkertaisina ja muodoltaan samanlaisina perustaulukkoina kuin aiemmissakin vastaavissa selvityksissä. Aineisto antaa mahdollisuuksia tarkastella tuloksia verrattuna muihin samanaikaisesti tehtyihin ikäryhmän koululaisten terveyttä ja elämäntapoja koskeviin tutkimuksiin ja aiempiin vastaavan tutkimuksen tuloksiin vuosilta 1988, 1994 ja 1998.

## Kouluruokailuun osallistuminen

Kouluruokailuun osallistuttiin hyvin ainakin käymällä ruokalassa (89%), vain lamavuonna 1994 käytiin ruokalassa vielä enemmän (93%). Kouluruoka on edelleenkin enemmistön mielestä hyvää. Oppilaat, jotka eivät käy ruokalassa tai jättävät pääruoan syömättä ovat joukkona hyvin epäyhtenäinen. Kouluruokailusta pois jäämiseen on myös paljon ymmärrettäviä syitä: hyppytunnilla, kotitaloustunnilla olo, lääkärissä käynti jne.

Suhtautuminen kouluruokailuun ei ole olennaisesti 15 vuodessa muuttunut. Kielteisesti suhtautuvien määrä on pieni, pienempi kuin aiemmillä kerroilla kysyttäessä. Myönteisesti kouluruokaan suhtautuvia oli vuonna 2003 aiempia tutkimusvuosia enemmän. Kouluruokailusta pitämistä kartoitettiin myös avoimella kysymyksellä. Vastauksia tähän tuli paljon, lähes joka toisessa vastauslomakkeessa. Nämäkään vastaukset eivät antaneet yksiselitteisen kattavaa kuvaa kouluruokailusta, sillä valitukset ja kiitokset koskivat pääosin yhtä ruokalajia, ruoka-ainetta tai yksittäistä ruokalan epäkohtaa. Koulukohtaisesti vastausaktiivisuus avoimeen kysymykseen vaihteli paljon ja koulukohtaiset valitukset kasautuivat samoilla asioilla. Koulut ovat jo saaneet oman palautteensa oppilaiden kommentoinneista. Eniten valituksia tuli edellisten selvitysvuosien tavoin perunasta ja toivomuslistan kärjessä olivat nyt jälkiruoat, hedelmät ja useammin pehmeää leipää.

## Tarkoituksenmukaisesti järjestetty kouluateria

Tutkimukseen osallistuneiden koulujen opetussuunnitelmissa ei kouluruokailun järjestelyistä tai tavoitteista ollut erityistä mainintaa. Kaikissa kouluissa oli keittiö: yhdeksässä valmistuskeittiö kahdessa kuumennus/jakelukeittiö. Seitsemässä koulussa oli virvoitusjuoma/kuumajuoma automaatti. Kaikissa kouluissa oli ruokasali.

Kouluaterian elintarvikkeisiin käytettiin vuonna 2003 7% enemmän rahaa kuin vuonna 1998, mutta elintarvikekustannuksiin käytetty rahamäärä oli vähentynyt vuoden 1994 selvityksestä (0,79 €:sta 0,65 €:n). Osa säästöistä voi selittyä hankintojen uudelleen järjestelyillä ja keskittymällä ruoan valmistuksella. Oppilaiden ja opettajien avoimista vastauksista kirjatusta mielipiteistä voi kuitenkin päätellä että jälkiruoista ja ruoan, salaatin ja leivän vaihtelevuudesta on jouduttu tinkimään. Yksitoikkoinen raaste ei houkuttele syömään.

Kolmessa koulussa toteutettiin ns. joustavan ruokailun järjestelmä, jossa kaikki koulun oppilaat kävivät syömässä 1-1,5 tunnin aikana, muissa

ruokavuoroja oli useita eikä ruokailun alkamisen ajankohdassa ollut moit-  
timista. Ruoan jonotus oli itseoton myötä vähentynyt, mutta ruokailuun  
käytetty aika oli lyhyt, n. 60 % oppilaista käytti aikaa 10 minuuttia tai  
vähemmän. Kymmenessä minuutissa ei ehdi rauhoittua ruoan ääreen, syö-  
dä kaikkia aterian osia kohtuullisesti, tapakasvatuksesta puhumattakaan.  
Ruokalan melusta tuli valituksia kuten ennenkin.

Mikään yksittäinen ruokailun järjestämiseen liittyvä seikka ei selittä-  
nyt koulukohtaisesti ruokalassa käyneiden määrää tai ruokavalintojen ero-  
ja. Yhdestä koulusta tuli valituksia liittyen liian vähän ruokaan käyttettä-  
västä rahasta. Asiasta on kunnassa ja koulussa puhuttu. Koulukohtaisesti  
vastaukset vaihtelivat paljon.

Erityisruokavalioiden määrä oli samaa suuruutta kuin aiemminkin  
(9 %) ja niiden toteuttamisesta ei tullut oppilailta mitään kommentteja.

## Ohjattu kouluateria

Opettajat ruokailivat oppilaiden kanssa samanaikaisesti aiempaa vähem-  
män eikä keittiöhenkilökunta ollut ohjaamassa kuten aiemmin, kun itse-  
oton linjastot olivat yleistyneet. Ruokaa sai ottaa lisää, jos halusi eikä tästä  
tullut juuri valituksia.

Opettajat kommentoivat avovastauksissaan ruokailun käytännön jär-  
jestelyjen parannuksia: ruokalan viihtyisyyttä kohennettava, ruokailua  
porrastettava paremmin, astioiden palautus paremmaksi, enemmän tilaa.  
Ruokaa pääosin kiitettiin, mutta salaatteja, kasviksia toivottiin lisää. Kii-  
toksia tuli monelta: ”Erilaisilla leivillä, salaateilla ja jälkiruoilla on ruokai-  
lua paljon monipuolistettu.” ”Olen tämän hetkiseen ruokaan koulussa erit-  
täin tyytyväinen”

## Täyspainoinen ateria

Täyspainoiseen kouluateriaan vaikuttavat tarjotun ruoan määrä ja ravitse-  
vuus, mutta ensisijassa oppilaiden valinnat. Peruskoulun 7-luokalle siirty-  
minen edellyttää nuorelta aiempaa suurempaa itsenäisyyttä ja omista asi-  
oista huolehtimista. Kouluruokailu ei tee tässä poikkeusta. 7-luokan alka-  
essa pitää kouluruokailun ohjaukseen ja mallittamiseen käyttää opetta-  
jien ja keittiöhenkilökunnan aikaa. Monipuolisen aterian merkityksestä  
hyvä ravitsemuksen ja koulupäivän jaksamisen kannalta pitää puhua ja  
opettajien näyttää syömisessä esimerkkiä. Monipuolisen aterian malliksi  
tarvitaan ruokalinjastoon malliateria päivän ruoasta.

Pääruokaa otetaan ja syödään hyvin. Ruokalassa käyneistä 95% söi  
pääruokaa. Ruoan jättämisessä on koulukohtaisia eroja. 7-luokkalaiset

söivät huonommin kuin ylempien luokkien oppilaat. He, jotka jättivät pääruoan syömättä söivät muutakin ruokaa niukasti. Tilanne on pysynyt samanlaisena eri vuosina. Pääruoka korvattiin useimmiten leivällä. Pehmeää leipää ja vaihtelua leipälaatuihin kaivattiin monessa koulussa. Vain yhdessä koulussa oli pehmeää leipää näkkileivän rinnalla tarjolla joka päivä.

Tämän selvityksen keskeinen havainto on että yhä harvempi oppilas, vain 13%, syö kouluaterian kokonaisuutena, joksi se on suunniteltu: pääruoka, salaatti/tuorepala, leipä ja maito. Tytöt valikoivat ruokiaan enemmän kuin pojat, tyttöjen maidon juonti ja poikien salaatin syönti on huo-noa. Salaattien suosia ei ole vuosien kuluessa lisääntynyt keskimäärin, mutta koulukohtaisesti tilanne vaihtelee niin että parhaiten syövässä kou-lussa salaatin syö 75% ja huonoiten syövässä koulussa 31% ruokalassa käy-neistä oppilaista. Maidon kohdalla erot olivat lähes yhtä isot. Useimmiten mainittu syy jättää pääruoka syömättä oli, ettei pitänyt pääruoasta, mutta salaatista ei sinänsä valitettu eikä lämpimästä maidosta enää valitettu. Eräissä kouluissa ei ole tapana syödä salaattia ja juoda maitoa kouluateri-alla. Kokemus on osoittanut, että valinnan mahdollisuus lisää aterian suo-siota, jos ei ole pääruokavaihtoehtoa pitäisi olla salaattivaihtoehto ja eri-laista leipää. Kaksi maitolaatua lisää maitoa juovien oppilaiden määrää.

Tämän selvityksen tulokset eivät tue käsityksiä maanantainälästä tai perjantaitankkauksesta. Oppilaiden kertoman mukaan perjantain ruoat ovat suosituimpia ja ehkä siksi perjantaisin syö useampi oppilas ja suu-rempia annoksia menee enemmän. Tilanne voi olla toinen alempien luok-kien oppilaiden elämässä. 7-luokkalaiset osaavat jo itse huolehtia syömi-sistään vaikkei kotona laitettaisikaan yhteisiä aterioita viikonloppuisin.

Avoimissa vastauksissa kouluruokailusta selvästi eniten valitettiin ko-vista, pahanmakuisista perunoista. Muista ruoka-aineista tuli kehumisia ja moitteita tasaisesti. Oppilaiden ikäryhmästä kertoo kommentti: ”Viime vuonna en syönyt juuri koskaan, nyt käyn ruokalassa joka päivä ja ruoka on ihan jees”. Kasvisruokaa ei tämän selvityksen oppilaat kaivanneet lisää. Halukkaat saivat sen.

Kun koulupäivä on pitkä, syödään koulussa muutakin kuin koululou-nas. Enemmistö oppilaista syö koulussa muutakin kuin tarjotun aterian. Virvoitusjuoma-automaatteja oli 7 koulussa. Eniten syötiin makeisia, joka neljäs oppilas söi niitä koulussa ja virvoitusjuomia joi 14 %. Pojat joivat enemmän virvoitusjuomia ja tytöt söivät enemmän makeisia.

Opettajista harva halusi välipalaa koulun iltapäivään, kuitenkin todetiin että ”välipala estäisi laittomat juoksut pulliksella” ”Välipala voisi olla hyvä ajatus”. Kuumajuoma-automaatin tulo kouluun oli romahduttanut ruokailua eräässä koulussa, mutta tilanne tasaantui myöhemmin ennal-leen. Oppilaat eivät avoimesti vastattavaan kysymykseen kommentoineet välipalaa. Erityisruokavaliota tarvitseville ja pitkämatkalaisille oli kouluis-

---

sa tarjottu tarpeelliset välipalat ja kahdessa koulussa oli välipalacioski. Niistä huolehti oppilaskunta yhdessä vanhempainyhdistyksen tai keittiöhenkilökunnan kanssa.

Koulukohtaisesti erot oppilaiden ruokailussa ovat suuret ja se todettiin tässäkin selvityksessä. Viidentoista vuoden aikana hyvin syövät koulut olivat vielä parantaneet ja huonosti syövät koulut olivat ne samat kuin vuonna 1988. Erot näkyvät mm. oppilaiden ruokalassa käymisessä, syömisessä, tähteksi jätetyn ruoan määrässä ja ruokailuun käytetyssä ajassa.

Kouluissa ja kunnissa käydään monenlaisia arvokeskusteluja. Koulu-ruokailun asemasta opetussuunnitelmissa pitää puhua. Ainakin koulu-ruokailuun käytetty aika tarvitsee siinä maininnan. Keskustelujen pohjalta tarvitaan päätöksiä ja yhteisesti sovitut ruokailun laadun arvioinnin mittarit. Hyväksytyistä kouluruokailun tavoitteista on hyötyä, kun päätetään määrärahoista elintarvikehankinnoista, ruokalistasta ja ruoan tarjotavasta.

# Ehdotuksia kouluruokailun kehittämiseen

Kouluruokailuun osallistumista ja aterian syömistä voidaan parantaa seuraavilla toimenpiteillä:

- Sovitaan yhteiset käyttäytymissäännöt: takki päällä, laki päässä ja reppu selässä ei ruokailuun.
- Kuullaan ruokailijoita ruokalistojen suunnittelussa ja vaihtoehtojen tarjoamisessa. Vältetään kangistumista ikuisiin ruokalistoihin.
- Keittiön työntekijä kokoaa päivittäin ruokalinjaston alkuun malliaterian ja viereen selityksen siitä, mitsä ruoka on ja mitä ateria sisältää.
- Parannetaan ruoan jakelua tarkkailemalla jonotusta ja ruoan ottamista säännöllisesti. Aina on jotain korjattavaa.
- Huolehditaan ruoan lämpötiloista. Kuumat ruoat kypsinä ja kuumina, kylmät kylminä
- Opettajat tulevat yhteistyöhön ruokailun henkilökunnan kanssa sekä ruokailun valvonnassa että erityisviikkojen ja ruokalan viihtyisyyden suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Tarjotaan vaihtoehtoja ja vaihdellaan ruokalajeja ruokalistoilla vuodenaikojen mukaan.
- Koulutetaan ruokailun henkilökuntaa jatkuvasti.
- Tarkastellaan ruokasalin viihtyisyyttä kriittisesti ja tehdään yhdessä uutta ilmettä.
- Tiedotetaan koteihin sekä ruokalistoista että oppilaiden syömisestä ja korostetaan kodin vastuuta aamu- ja iltasyömisestä.
- Sovitaan koulukohtaisesti yhdessä kotien, opettajien ja oppilashuoltohenkilöstön kanssa koulun välipalojen tarjonnasta ja myynnistä.
- Opetetaan oppilaat tekemän ja tuomaan kouluun kunnan eväät.

## Koulu ja ruokailutottumukset

- Kouluruokailu kirjataan koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin
- Koulun viihtyisyys ja hyvä ilmapiiri parantavat kouluruokailuun osallistumista ja ruokailua

- 
- Koulun johdon tuki kouluruokailulle on välttämätön
  - Opettajat sitoutuvat kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan
  - Kouluruokailu otetaan mukaan omana hankkeena kouluja arvioitaessa ja kehitettäessä
  - Koulujen sisällä tapahtuvaa makeisten ja virvoitusjuomien markkinointia ja automaatteja säädelään paikallisesti
  - Kouluruokailun kampanjoiden ja hankkeiden tulokset arvioidaan ja julkistetaan
  - Oppilaat otetaan huomioon kouluruokailun kehittämisessä kuten asiakkaat yleensäkin
  - Lukujärjestykseen tehdään tilaa ruokailulle



# Lähteet

- 1) Kouluhallitus (1988). Kouluruokailuopas: koulujen kasvat- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle. 1.-3. painos.
- 2) Kouluterveyskyselyt: [www.stakes.fi/kouluterveys/nettinuori](http://www.stakes.fi/kouluterveys/nettinuori)  
Hirvonen Tero, Lahti-Koski Marjaana, Roos Eva, Pietinen Pirjo ja Rimpelä Matti (1999) Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 36:162-171.
- 3) Lahti-Koski Marjaana (1999a). Ravitsemuskertomus 1998. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja: B2 1999.
- 4) Lahti-Koski Marjaana (1999b). Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Päiväkoti- ja kouluruokailua ei voi mitata vain rahassa. Suomenlääkärilehti 8:950-951.
- 5) Lahti-Koski Marjaana, Kilkkinen Annamari. (2000). Ravitsemuskertomus 2000. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja: B1 2001.
- 6) Lindroos Kirsi (2002). Terveellisen ja turvallisen laadun arvioinnin perusteet perusopetusta varten. Opetusministeriön työryhmien muistioita.
- 7) Lintukangas Seija, Manner Maisa, Mikkola-Montonen Annikki, Mäkinen Eira ja Partanen Raija. (1999). Kouluruokailu – Terveyttä ja tapoja. Opetushallitus.
- 8) Ravitsemuksen seurantajärjestelmän asiantuntijaryhmä (1996). Ravitsemuskertomus 1995. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja: B1 1996.
- 9) Rimpelä Matti, Rimpelä Arja, Vikat Andres (1997). Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? Suomen lääkirilehti 52:2705-2712.
- 10) Stakes (2002). Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille.
- 11) Urho Ulla-Marja ja Kaarlehto Tiina (1989) Yläasteen kouluruokailu oppilaiden kannalta. Maito ja Terveys ry:n julkaisu: 3.

---

12) Urho Ulla-Marja, Luova Taina ja Hasunen Kaija (1995). Yläasteen kouluruokailu. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä: 1995:2

13) Urho Ulla-Marja ja Hasunen, Kaija (1999). Yläasteen kouluruokailu. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä: 1999:5.

14) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (1998). Suomalaiset ravitsemussuositukset. Komiteamietintö: 1998:7

15) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (1999). Kannanotto päiväkotijä ja kouluruokailun järjestämisestä. Kirje Suomen kuntien kunnanjohtajille, koulutoimenjohtajille ja kunnanvaltuustojen puheenjohtajille 21.1.1999.

16) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2003). Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Komiteamietintö.

17) Vikat Andres, Rimpelä Matti, Rimpelä Arja, Lahti-Koski Marjaana ja Peltola Terttu (1998) Miten nuorten terveystottumukset ovat muuttuneet 20 vuoden kuluessa. Suomen lääkärilehti 20-21: 2269-2279

# Liitteet

## Liite I.

### Kouluruokailukysely kevät 2003

#### Hyvä kouluruokailusta vastaava,

Tämä kysely on jatkoa vuonna 1988,1994 ja 1998 tehdyille yläasteen kouluruokailun selvityksille. Kyselyn tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat koululaisten ruokailuun. Koululaiset vastaavat kyselyyn joka päivä yhden viikon ajan heti ruokatunnin jälkeen. Heitä valvovalle opettajalle on myös oma kyselylomakkeensa.

Pyydämme sinua vastaamaan seuraaviin, taustaa selvittäviin kysymyksiin. YMPYRÖI sopivimmat vastausvaihtoehdot tai KIRJOITA vastauksesi sille varatulle viivalle.

LIITÄ MUKAAN KIERTÄVÄ RUOKALISTA!

KOULUN NIMI \_\_\_\_\_

Keittiöstä vastaavan nimi \_\_\_\_\_

KOULUN KOKO \_\_\_\_\_ luokkaa, yhteensä \_\_\_\_\_ oppilasta

1. Koulun keittiö on
- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | valmistuskeittiö. |
| 2 | kuumennuskeittiö. |
| 3 | jakelukeittiö.    |

Keittiö on rakennettu/ viimeksi saneerattu vuonna \_\_\_\_\_ .

## 2. Miten lämpimän ruoan jakelu on järjestetty?

- 1 Keittiöhenkilökunta annostelee kaiken ruoan.
- 2 Oppilaat ottavat itse kaiken ruoan.
- 3 Keittiöhenkilökunta annostelee osan ruoista.

Mitä? \_\_\_\_\_

- 4 Muu järjestely,  
mikä? \_\_\_\_\_

## 3. Mikä on kouluaterian elintarvikkeiden hinta?

\_\_\_\_\_ € / oppilas / pv

## 4. Miten keittiössä valmistetaan ruokaa?

Merkitse kaikki valmistusvaihtoehdot.

	Valmistetaan itse	Kuumen- netaan	Tuodaan kuumana
Kastikkeet	1	2	3
Laatikat/ padat	1	2	3
Pyörykät/ pihvit	1	2	3
Keitot	1	2	3
Puurot/ vellit	1	2	3
Perunat	1	2	3
Riisi/ makaroni	1	2	3
Raasteet/ salaattit	1	2	3
Jälkiruoat	1	2	3

5. Kirjoita viivoille kyselyviikolla **toteutunut** ruokalista mahdollisimman tarkkaan.

Jos juoma- tai leipävaihtoehdot poikkeavat normaalista, mainitse myös ne.

MAANANTAI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TIISTAI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KESKIVIIKKO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TORSTAI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PERJANTAI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Saavatko oppilaat ottaa lisää ruokaa?

	Aina	Joskus	Ei koskaan
Pääruokaa	1	2	3
Perunaa/ riisiä/ makaronia	1	2	3
Raastetta/ salaattia	1	2	3
Juomaa	1	2	3
Leipää	1	2	3

7. Mitä eri juomavaihtoehtoja koululaisilla on?

Miten juomat ovat tarjolla? (esim. novobox/ tölkki/ valmiina pöydissä/ oppilaat hakevat pöytiin/ hakevat kylmätiskistä)

Juoma	Tarjoilutapa
Kevytmaito	_____
Rasvaton maito	_____
Rasvatonpiimä	_____
Sekamehu	_____
Vesi	_____
Muu, mikä? _____	_____

8. Millaista leipää on tarjolla?

Näkkileipää

Tuoretta ruisleipää

Tuoretta sekaleipää

Muuta, mitä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kuinka usein on muuta kuin näkkileipää? \_\_\_\_\_

9. Mitä ravintorasvoja on tarjolla? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Mihin aikaan ruokavuorot ovat?  
Kello \_\_\_\_\_
11. Miten ruokavuorot on järjestetty? Onko esim. joustava järjestelmä?  
\_\_\_\_\_
12. Montako oppilasta ruokailee yhdessä vuorossa?  
\_\_\_\_\_ oppilasta
13. Onko koulussa maksullisia ruoka- tai juoma-automaatteja? Mitä?  
1 On. Mikä on sen valikoima? \_\_\_\_\_  
2 Ei
14. Onko tarjolla välipaloja?  
1 On  
2 Ei
15. Onko välipala maksullinen?  
1 On. Paljonko välipala maksaa? \_\_\_\_\_  
2 Ei
16. Kuka vastaa välipalojen valmistuksesta, tarjoilusta?  
\_\_\_\_\_

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ

Maito ja Terveys ry.

## Liite 2.

### Kouluruokailukysely kevät 2003

HYVÄ OPETTAJA,

Tämä kysely on jatkoa vuosina 1988,1994 ja 1998 tehdyille kouluruokailuselvityksille.

Tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät nykyisin vaikuttavat koulu-  
laisten ruokailuun.

Pyydämme Sinua vastaamaan seuraaviin ruokailutilannetta selvittäviin  
kysymyksiin joko YMPYRÖIMÄLLÄ sopivat vastaukset tai KIRJOITTA-  
MALLA vastaus sille varatulle viivalle.

Koulun nimi \_\_\_\_\_

Luokka, joka tällä hetkellä vastaa kyselyyn \_\_\_\_\_  
Paljonko luokassa on oppilaita?

1. Miten kauan oppilaiden ruokatauko kestää? \_\_\_\_\_ min.

– Siitä on varattu ruokailuun \_\_\_\_\_ min.

– Siitä on varattu ulkoiluun \_\_\_\_\_ min.

2. Miten oppilaiden ruokailua valvotaan?

1 Opettajat syövät ruokasalissa oppilaiden kanssa.

2 Opettajat syövät ruokasalissa omassa pöydässään.

3 Opettajat syövät keskenään eri tilassa, ja ruokailua  
valvotaan ruokasalissa kävellen vuoroittain.

4 Muu järjestely, mikä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 Oppilaiden ruokailua ei valvota.

3. Saavatko oppilaat poistua koulun alueelta kouluaikana?

1 Eivät.

2 Kyllä, ruokatunnilla.

3 Kyllä, kaikilla välitunneilla.

4 Kyllä, joskus, milloin  
\_\_\_\_\_

4. Miltä omasta mielestäsi maistui koulun PÄÄRUOKA tänään?

- 1 Hyvältä.
- 2 Melko hyvältä.
- 3 Ei hyvältä eikä huonolta.
- 4 Melko huonolta.
- 5 Huonolta.
- 6 En syönyt pääruokaa.

5. Miltä maistui RAASTE / salaatti tänään?

- 1 Hyvältä.
- 2 Melko hyvältä.
- 3 Ei hyvältä eikä huonolta.
- 4 Melko huonolta.
- 5 Huonolta.
- 6 En syönyt raastetta / salaattia.

6. Mitä otit juomaksi tänään? \_\_\_\_\_

7. Söitkö leipää tänään? \_\_\_\_\_

8. Tarvitaanko kouluun järjestetyt välipalat? \_\_\_\_\_

9. Mitä kouluruokailun kehittämisajatuksia sinulla on?

---

---

---

---

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

Maito ja Terveys ry.



### Liite 3.

## Kouluruokailukysely kevät 2003

Hyvä YLÄASTEEN OPPILAS,

MITÄ MIELTÄ OLET KOULURUOKAILUSTA?

Pyydämme Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin joko YMPYRÖIMÄLLÄ sopivat vaihtoehdot tai KIRJOITTAMALLA vastaukset viivalle.

Vastaa joka kysymykseen!

Koulun nimi \_\_\_\_\_

Olen tyttö 1 Olen 7. luokalla  
poika 2 8.  
9.

Viikonpäivä ma ti ke to pe

1. Noudatatko lääkärin tai terveydenhoitajan määräämää erityisruokavaliota esim. diabeteksen tai allergian takia?

1 En

2 Kyllä, mitä? \_\_\_\_\_

2. Kävitkö tänään syömässä koulun ruokasalissa?

1 En ..... Siirry kysymykseen 20.

2 Kyllä

3. Miten paljon söit tänään koulussa PÄÄRUOKAA?

1 Suuren annoksen

2 Normaalin annoksen

3 Pienen annoksen

4 En ollenkaan ..... Siirry kysymykseen 8.

4. Miltä pääruoka maistui tänään?

1 Hyvältä

2 Melko hyvältä

3 Ei hyvältä eikä huonolta

4 Melko huonolta

5 Huonolta

5. Montako PERUNAA söit tänään?
  - 1 \_\_\_\_\_ kpl sellaisenaan
  - 2 \_\_\_\_\_ dl perunamuusina
  - 3 En syönyt perunaa. / Perunaa ei ollut tarjolla.
  
6. Miten paljon söit riisiä / makaronia tänään?
  - 1 Suuren annoksen
  - 2 Normaalin annoksen
  - 3 Pienen annoksen
  - 4 En ollenkaan / Ei ollut tarjolla
  
7. Millaista mielestäsi oli koulun peruna / riisi / makaroni tänään?
  - 1 Hyvää
  - 2 Melko hyvää
  - 3 Ei hyvää eikä huonoa
  - 4 Melko huonoa
  - 5 Huonoa
  
8. Mikäli et syönyt tänään pääruokaa, miksi et syönyt?  
(voit vastata useampaan, enintään 3:n vaihtoehtoon)
  - 1 En pitänyt ruoasta
  - 2 Söin kotitaloustunnilla
  - 3 Ei ollut nälkä
  - 4 Kaverit eivät syöneet
  - 5 Jono oli liian pitkä
  - 6 Ei ollut aikaa syödä
  - 7 Ruokasalissa oli liikaa melua
  - 8 Muu syyMikä? \_\_\_\_\_
  
9. Miten paljon söit raastetta/ salaattia tänään?
  - 1 Suuren annoksen
  - 2 Normaalin annoksen
  - 3 Pienen annoksen
  - 4 En ollenkaan
  - 5 Ei ollut tarjolla
  
10. Miltä maistui raaste / salaatti tänään?
  - 1 Hyvältä
  - 2 Melko hyvältä
  - 3 Ei hyvältä eikä huonolta
  - 4 Melko huonolta
  - 5 Huonolta
  - 6 En syönyt raastetta / salaattia.

11. Paljonko joit tänään kouluateriaalla? (1 lasi = 2 dl)

- |   |                 |                   |                |
|---|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | maitoa _____ dl | 4                 | vettä _____ dl |
| 2 | piimää _____ dl | 5                 | muuta _____ dl |
| 3 | mehua _____ dl  | Mitä muuta? _____ |                |

12. Montako leipäpalaa / näkkileipää söit tänään?

\_\_\_\_\_ kpl

13. Levititkö rasvaa leivän päälle?

- 1 En
- 2 Kyllä, mitä rasvaa? \_\_\_\_\_

14. Mitä mieltä olet tämänpäiväisen ruoan tarjoilulämpötilasta?

	Liian lämmin	Sopiva	Liian kylmä
Pääruoka	1	2	3
Peruna / riisi / makaroni	1	2	3
Juoma	1	2	3

15. Jätitkö ruokaa?

- 1 En, söin kaikki.
- 2 Jätin ruokaa.  
Mitä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. Jos jätit ruokaa, miksi?

- 1 Tulin kylläiseksi.
- 2 Ruoka ei maistunut minulle.
- 3 Otin / sain liian suuren annoksen.
- 4 Aika loppui kesken - en ehtinyt syödä loppuun.
- 5 En viihtynyt ruokasalissa.
- 6 muu syy  
Mikä? \_\_\_\_\_

17. Miten kauan söit koululounasta tänään?

- |   |                         |   |                 |
|---|-------------------------|---|-----------------|
| 1 | n. 5 minuuttia tai alle | 4 | 16-20 minuuttia |
| 2 | 6-10 minuuttia          | 5 | 21-25 minuuttia |
| 3 | 11-15 minuuttia         | 6 | 26-30 minuuttia |

18. Miten kauan jonotit? \_\_\_\_\_ minuuttia

19. Minkälaista ruokasalissa oli tänään?

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Henkilökunta oli ystävällistä.	1	2	3
Ruokasalissa oli rauhallista.	1	2	3
Ruokajono kulki nopeasti.	1	2	3
Aikuisia söi kanssamme ruokasalissa.	1	2	3
Pöytätoverini osasivat käyttäytyä.	1	2	3

20. Mihin aikaan ruokatuntisi alkoi tänään? Kello \_\_\_\_\_

21. Koululounas oli mielestäni tänään

- 1 liian aikaisin.
- 2 sopivaan aikaan.
- 3 liian myöhään.

22. Mitä muuta kuin kouluruokalan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään?

- 1 En muuta.
- 2 Karkkia / suklaata / muita makeisia
- 3 Hedelmiä
- 4 Pullaa / munkkia / muita makeita leivonnaisia
- 5 Lihapiirakkaa / pasteijaa / hampurilaisia
- 6 Jäätelöä/ jogurttia
- 7 Virvoitusjuomaa
- 8 Jotain muuta,  
mitä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

23. Mistä hankit muut syömiset?

1. Kaupasta, kioskista
2. Toin kotoa
3. Muualta, mistä? \_\_\_\_\_

24. Paljonko söit AAMUATERIAALLA kotona?

- 1 Tavallista enemmän
- 2 Ihan tavallisesti
- 3 Tavallista vähemmän
- 4 En syönyt tänään aamuateriaa ..... Siirry kysymykseen 26.

25. Mitä söit aamuateriaalla?

- 1 Maitoa / piimää
- 2 Viiliä / jogurttia
- 3 Puuroa / muroja / myslä
- 4 Teetä / kahvia / kaakaota
- 5 Hedelmiä / tuoremehua
- 6 Vihanneksia
- 7 Leipää
- 8 Juustoa
- 9 Makkaraa / kinkkua / maksamakkaraa
- 10 Muuta, mitä? \_\_\_\_\_

26. Jos et syönyt aamuateriaa, miksi jätit syömättä?

- 1 En ollut nälkäinen.
- 2 En ehtinyt.
- 3 Muu syy,  
mikä? \_\_\_\_\_

27. Mitä söit eilen VÄLIPALAKSI koulun jälkeen?

---

---

---

28. Söitkö eilen lämmintä ruokaa PÄIVÄLLISEKSI?  
(Maanantaina: söitkö eilen lämpimän aterian?)

- 1 En
- 2 Kyllä

29. Seuraavilla riveillä voit kertoa mielipiteitäsi kouluruoasta.

---

---

---

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

Maito ja Terveys ry.

## Liite 4.

### Liitetaulukot

Liitetaulukko 1. Mitä aterian osia oppilaat söivät (%) pääruoan annoskoon mukaan?

Aterian osa	Kaikki			Tytöt			Pojat		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	1728	845	445	765	487	324	961	357	219
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Raaste - söi	62	55	59	73	39	70	53	39	49
- ei syönyt	38	45	41	27	61	30	47	61	51
Maito - joi	55	42	50	43	36	39	64	52	60
- ei juonut	45	58	50	57	64	61	36	48	40
Vesi - joi	46	55	50	59	63	61	36	44	39
- ei juonut	54	45	50	41	37	39	64	56	61
Leipä - söi	56	57	58	64	62	64	50	51	52
- ei syönyt	44	43	42	36	38	36	50	49	48

A = ison tai normaalin annoksen pääruokaa syöneet

B = pienen annoksen pääruokaa syöneet

C = ei pääruokaa syöneet

Huom! kohtaan "ei juonut" ja "ei syönyt" on yhdistetty ne, jotka eivät vastanneet kysymykseen. Mitä muuta ruokalassa käymättömät oppilaat söivät (%)

Liitetaulukko 2. Maidon annoskoko (%) sitä juoneilla pääruoan annoskoon mukaan

Annoskoko N	Kaikki 1305			Tytöt 500			Pojat 802		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	946	359	50	327	173	24	617	185	25
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Maitoa									
1 dl	5	7	2	7	11	-	4	4	4
2 dl	56	70	76	74	82	88	47	60	68
3-4	30	13	20	15	7	13	37	29	28
yli 4 dl	5	5	2	3	1	-	12	7	-
Keskiarvo, dl	2,93	2,44	2,52	2,35	2,05	2,25	3,23	2,82	2,48

A = ison tai normaalin annoksen pääruokaa syöneet

B = pienen annoksen pääruokaa syöneet

C = ei pääruokaa syöneet

Liitetaulukko 3. Leivän annoskoko (%) sitä syöneillä pääruoan annoskoon mukaan

Annoskoko	Kaikki		Tytöt		Pojat	
	A	B	A	B	A	B
N	974	482	489	300	484	182
	%	%	%	%	%	%
Leipää						
1 pala	54	55	58	63	50	43
2 palaa	30	32	31	30	30	36
yli 2 palaa	15	12	10	6	21	21
Keskiarvo, palaa	1,76	1,69	1,59	1,49	1,95	2,02

A= ison tai normaalin annoksen pääruokaa syöneet

B = pienen annoksen pääruokaa syöneet

Liitetaulukko 4. Mitä muuta oppilaat söivät koulussa (%) pääruoan annoskoon mukaan?

Muu ruoka koulussa	N	Ei muuta	Karamelli	Hedelmä	Pulla	Liha-piirakka	Jäätelö	Virvoitusjuoma	Muu	Ei osaa sanoa
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Tytöt</b>										
A	762	56	23	4	2	1	2	7	13	5
B	487	53	25	5	3	1	2	8	13	5
C	228	47	23	4	7	4	2	10	19	6
D	151	41	26	6	9	6	3	9	19	10
<b>Pojat</b>										
A	961	54	25	3	3	1	3	17	6	6
B	357	52	27	3	6	2	4	19	7	6
C	208	39	22	2	10	5	2	18	9	12
D	177	38	23	3	11	6	2	17	10	11
<b>Kaikki</b>										
A										
B	1728	55	24	4	3	1	2	12	9	6
C	845	53	26	4	4	2	3	12	10	5
D	437	43	22	3	8	5	2	4	14	9
	329	39	24	4	10	6	2	13	14	10

A= ison tai normaalin annoksen pääruokaa syöneet

B = pienen annoksen pääruokaa syöneet

C= ei pääruokaa syöneet

Liitetaulukko 4. Mitä muuta oppilaat söivät koulussa (%) pääruoan annoskoon mukaan?

Muu ruoka koulussa		Ei muuta		Karamelli	Hedel-mä	Pulla	Liha-pii-rakka	Jää-telö	Virvoi-tus-juoma	Muu	Ei osaa sanoa
		N	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Tytöt</b>	A	765	56	23	4	2	1	2	7	13	5
	B	487	53	25	5	3	1	2	8	13	5
	C										
<b>Pojat</b>	A	961	54	25	3	3	1	3	17	6	6
	B	357	52	27	3	6	2	4	19	7	6
	C										
<b>Kaikki A</b>											
	B	1728	55	24	4	3	1	2	12	9	6
	C	845	53	26	4	4	2	3	12	10	5

A= ison tai normaalin annoksen pääruokaa syöneet

B = pienen annoksen pääruokaa syöneet

C= ei pääruokaa syöneet

Liitetaulukko 5. Mitä muuta oppilaat söivät koulussa (%) kouluruokailuun osallistumisen mukaan?

Muu ruoka koulussa		Ei muuta		Karamelli	Hedel-mä	Pulla	Liha-pii-rakka	Jää-telö	Virvoi-tus-juoma	Muu	Ei osaa sanoa
		N	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Yhteensä</b>											
Tytöt		1486	53	24	4	3	1	2	8	14	5
Pojat		1537	51	26	3	5	2	3	17	7	7
Kaikki		3028	52	25	4	4	2	2	13	10	6
<b>Pääruokaa syöneet</b>											
Tytöt		1252	55	24	4	3	1	2	7	13	5
Pojat		1319	53	26	3	4	1	3	17	6	6
Kaikki		2574	54	25	4	3	1	3	12	9	6
<b>Ruokalassa käyneet, mutta ei pääruokaa syöneet</b>											
Tytöt		228	47	23	4	7	4	2	10	19	6
Pojat		208	39	22	2	10	5	2	18	9	12
Kaikki		437	43	22	3	8	5	2	14	10	9
<b>Ei ruokalassa käyneet</b>											
Tytöt		151	41	26	6	9	6	3	9	19	8
Pojat		177	38	23	3	11	6	2	17	10	11
Kaikki		329	39	24	4	10	6	2	13	14	10



Liitetaulukko 6. Kuinka suuri aamupalan annoskoko oli kouluruokailuun osallistumisen mukaan?

	N	Tavallista enemmän %	Ihan tavallisesti %	Tavallista vähemmän %	Ei syönyt aamupalaa %	Ei vastausta %
Yhteensä						
Tytöt	1486	5	64	11	20	1
Pojat	1537	5	68	10	16	1
Kaikki	3028	5	66	10	18	1

Liitetaulukko 7. Mitä aamupalaa syöneet oppilaat söivät aamupalalla (%) kouluruokailuun osallistumisen mukaan?

Aamu- pala	Leipä %	Kahvi/ tee/ kaa- kao %	Juus- to %	Maito/ piimä %	Hedel- mä/ täys- mehu %	Puuro/ murot/ mysli %	Mak- kara/ kink- ku %	Viili/ jo- gurtti %	Vi- han- nes %	Muu %	Ei osaa sa- noa %
Yhteensä aamupalaa syöneet (N=2462)											
Tytöt	1184	29	25	22	28	26	16	17	7	9	1
Pojat	1275	34	28	36	20	32	22	19	5	7	2
Kaikki	2462	32	27	29	24	29	19	18	6	8	1
Pääruokaa syöneet (N=2107)											
Tytöt	1001	28	25	22	29	25	17	18	7	9	1
Pojat	1104	35	27	35	20	32	22	19	5	7	1
Kaikki	2107	32	26	29	24	29	20	18	6	8	1
Kouluruokalassa käyneet, ei pääruokaa syöneet (N=113)											
Tytöt	70	34	26	21	16	29	9	6	3	7	-
Pojat	42	38	17	52	19	24	17	17	2	7	2
Kaikki	113	35	22	33	18	27	12	11	3	7	1
Ei ruokalassa käyneet, aamiaista syöneet (N=230)											
Tytöt	108	35	28	16	24	24	7	21	6	11	-
Pojat	122	26	31	36	20	36	24	20	3	7	2
Kaikki	230	30	30	27	22	30	16	20	5	9	1

Liitetaulukko 8. Kuinka moni yläasteen oppilaista söi eilen välipalaa koulun jälkeen kouluruokailuun osallistumisen mukaan?

Vastaus	Kyllä N	Ei/ %	Ei vastausta %
Yhteensä			
Tytöt	1486	67	33
Pojat	1536	59	41
Kaikki	3028	63	37
Pääruokaa syöneet			
Tytöt	1252	71	29
Pojat	1319	65	35
Kaikki	2574	68	32
Ruokalassa käyneet, mutta ei pääruokaa syöneet			
Tytöt	94	71	29
Pojat	52	56	44
Kaikki	147	66	34
Ei ruokalassa käyneet			
Tytöt	151	66	34
Pojat	177	58	42
Kaikki	329	61	39

Liitetaulukko 9. Kuinka moni yläasteen oppilas söi eilen kotona lämmintä ruokaa/ päivällistä (%) kouluruokailuun osallistumisen mukaan?

Vastaus	N	Kyllä %	Ei %	Ei vastausta %
Yhteensä				
Tytöt	1486	82	17	1
Pojat	1536	88	10	2
Kaikki	3027	85	13	2
Pääruokaa syöneet				
Tytöt	1252	83	16	1
Pojat	1318	89	8	2
Kaikki	2573	86	12	2
Ruokalassa käyneet, ei pääruokaa syöneet				
Tytöt	94	83	16	1
Pojat	52	89	9	2
Kaikki	147	86	12	2
Ei ruokalassa käyneet				
Tytöt	151	74	25	1
Pojat	177	81	18	1
Kaikki	329	78	21	1

Liitetaulukko 10. Kuinka moni yläasteen oppilas söi eilen kotona lämmintä ruokaa/ päivällistä (%) koululounaan pääruoan annoskoon mukaan?

Vastaus		N	Kyllä %	Ei %	Ei vastausta %
Tytöt	A	151	74	25	1
	B	177	81	8	1
	C	329	78	21	1
Pojat	A	961	90	8	2
	B	357	87	10	3
	C	208	82	16	1
Kaikki	A	1728	87	11	1
	B	845	84	14	2
	C	437	79	20	1

A= ison tai normaalin annoksen pääruokaa syöneet

B= pienen annoksen pääruokaa syöneet

C= ei pääruokaa syöneet

## Liite 5.

### Opettajien kommentit kouluruokailusta

Opettajien kommentit kouluruokailusta: kouluittain

#### Koulu 1

Kouluruoka on hyvää ja monipuolista. Suuntaus kevyempään on ollut jo menossa, sitä kannattaa jatkaa. Myös kasvisten osuus kasvaa pikku hiljaa.

Enemmän kasviksia!

Koulumme ruoka on todella hyvää ja valinnanvaraa yleensä on. Parannusta on tapahtunut viime vuosien aikana. Hyvä näin.

#### Koulu 2

Tuoresalaattia lisää

Useampi linja ruoan jakoon. Lisää pöytiä.

#### Koulu 3

Nykyinen ihan hyvä.

Toivoisin kunnan salaattia lisukkeeksi joka päivä. Ruokailun kestoa voisi pidentää hieman => usein joutuu syömään kiireellä.

Välipala voisi vähentää karkin syöntiä ja limsan juontia välitunneilla.

Ehkä jonot olisivat lyhyemmät, jos oppilaat saisivat ottaa itse. Samoin jätteitä tulisi ehkä vähemmän. Mutta miten se olisi parasta hygienian kannalta?

Hieman enemmän rahaa keittiön käyttöön. - Tietääkseni täällä syödään hyvin halvalla. Monipuolisempaa ruokaa. Nyt liian usein perunat + kastike.

Välipala voisi olla kaikille. (Varsinkin kuljetuksessa oleville oppilaille.)

#### Koulu 4

Makaroniruokia toivoisin vähennettävän. Keiton lisukkeeksi sopisi mielestäni paremmin pehmeä hapanleipä kuin sämpylä.

Kunhan voidaan luoda mahdollisimman kiireetön ruokailuhetki. Hyvä, kun on kalaruokia aika paljon.

Monipuolista, hyvää ruokaa edelleen. Opeille voisi olla kevytsalaattiatteria mahdollisuus (+ edullisempi hinta).

Erilliset salaattilautaset, varsinkin keittopäivinä, olisivat kivoja.

Pehmeää ruisleipää/ sämpylöitä useammin. Jälkiruoka esim. keittopäivinä. Keittopäivinäkin saisi olla tarjolla salaattia ja lautanen sitä varten.

### **Koulu 5**

Enemmän kasviksia esim. patoihin ja kastikkeisiin.

Salaatteja ja tuoretta leipää voisi olla enemmän.

Rauhallista taustamusiikkia.

Viihtyisämpi ympäristö: rauhallinen ja kiireetön. Useampia vaihtoehtoja tarjolla.

Mikäli mahdollista, useampia ruokalajivaihtoehtoja päivittäin olisi mukava.

Salaatit monipuolisemmiksi (riisiä, makaronia, kanaa, kalaa, juustoja, oliiveja, hedelmiä). Tuoretta ruisleipää näkkileivän tilalle.

### **Koulu 6**

Erilaisilla leivillä, monilla salaateilla ja jälkiruuilla on ruokaa paljon monipuolistettu. Kiitos siitä.

Salaattien ja muun ”vihreän” osuutta haluaisin lisättävän. Tuoretta leipää sekä vaaleaa että tummaa.

Tänään oli kalamureketta, joka ei maistu oikein miltään. Sen tilalla voisi olla muuta ruokaa. Yleensä ruoat ovat hyviä, mutta enemmän saisi olla tavallisen kotiruoan kaltaisia ruokia. Turhat konstailut pois: oppilaat eivät niitä syö.

Ruokailutilan viihtyvyyttä voisi parantaa. Pöytäjärjestelyt, sisustus.

Useampi vaihtoehto, josta voi valita pääruoan ja salaatin kanssa.

### **Koulu 7**

Monipuolisempaa.

Nykyisellään liian usein paneroituja ruokia, muuten OK.

Välipala estäisi laittomat juoksut pulliksella. Makean sijaan asiallista ravintoa; koulupäivät ovat 7. luokillakin 16:een asti.

Voisi maksaa nimellisen summan, niin arvostus nousisi kummasti!

Ruoka on hyvää ja monipuolista.

Ruokailua voisi porrastaa nykyistä enemmän, jotta ruokalassa olisi enemmän tilaa syödä.

Ruokailussa on miltei aina kiireen tuntu; varsinkin, jos on lisäksi jokin valvonta. Pitempi aika voisi olla hyvä asia.

### **Koulu 8**

Säilytetään perinteinen, monipuolinen kotiruokalinja. Pienet eksoottiset poikkeukset ovat tervetulleita.

Ruokailu on järjestetty hyvin ja rauhallisesti.

### **Koulu 9**

Entistä terveellisempään suuntaan edelleenkin.

Toimii hyvin. Opetustunneilla voisi kannustaa oppilaille kouluruokailun merkitystä.

Kevytsalaatinkastikkeita. Kevytlevitteitä.

Astioiden palautuksen kehittäminen rauhallisemmaksi, ravintokoulutus esille: oppilaista osa syö erittäin huonosti, vähän tai epäterveellisesti => ruokailu osaksi kasvatuskulttuuria.

Meidän koulussa ruoka maistuu erinomaiselta, se on monipuolista ja keittiöhenkilökunta on mukavaa ja ammattitaitoista. Kun oppilaat vain pitäisivät kiinni heille määrätystä ruokailuajoista, ruuhkalta vältyttäisiin. Luukilaiset tulevat joka päivä liian aikaisin syömään toisten vuorolla ja jonoja linjastoille syntyy turhaan.

Ruokailutilanne meluttomammaksi ja astioiden palautus vaivattomammaksi.

Mielestäni koulumme ruokailu sujuu aivan moitteettomasti ja palvelu pelaa. Henkilökunta erittäin ystävällistä ja kasvatustyöhön osallistuvaa.

Kouluruokailu meluttomammaksi ja ruokailuvälineiden vaivattomampi palautus.

#### **Koulu 10**

En syö koulussa - koska kouluruokailu ei vastaa edes työpaikkaruokailua. En halua hotkia 15 min ja samalla valvoa oppilaita!

Viihtyisämpi ja isompi ruokala.

Ruokailutila viihtyisämmäksi.

Toivoisin enemmän vaihtelua ruokalistaan, samat ruoat vuodesta toiseen.

Toivoisin käytettävän lähialueen ruokatuotteita ja luomuruokaa. Toivoisin, että ruokaan käytettäisiin enemmän rahaa, yksipuolisuus ja yksitotisuus johtuvat tietenkin siitä, että määrärahat ovat liian pienet!

#### **Koulu 11**

Välipala-ajatus on hyvä. Verensokeri laskee varsinkin aamupäivätuntien aikana ennen lounasta!

Välipala-ajatus olisi hyvä.

Maukkaampaa ruokaa.

Luomuruoka- ja kasvisruokaviikkoja!

Kaikki oppilaat pitäisi ”pakottaa” ainakin tulemaan ruokailuun mukaan ja jokaisen tulisi ottaa edes vähän kaikkia ruokia ja opetella syömään erilaisia makuja. Mutta kuinka se käytännössä sitten toteutettaisiinkaan? Valvontaa pitäisi lisätä? Eikä se kai toteutuisi sittenkään - en tiedä.

Maukkaampaa ruokaa (ei esim. pussiperunamuusia). Ruoka ei saa loppua kesken.

Jos ruoassa on käytetty vähälaktoosista - maitoa, tämä näkyy (useimmiten) merkittynä. Jos ruoassa on tavallista maitoa - ei merkintää. Tämä tuottaa ongelmia itselleni.

Laktoosia sisältävän ruoan merkitseminen paremmin.

Enemmän ruokailutiloja ja -aikaa.

Luomu- ja kasvisruokaviikkoja.

## **Koulu 12**

Lisää kasvisruokia tarjolle (myös muille kuin vegetaristeille). Porkkanapaloja ym. joka aterialle.

Olen tämänhetkiseen ruokaan koulussa erittäin tyytyväinen. Päivittäin on tuoreita salaatteja, lämpimiä sämpylöitä, jonot vetävät hyvin, toiveruokia järjestetään. Eväät saa vaikka retkelle mukaan ja ruokailu järjestetään vaikka maastoon.

Ruokailu koulussa sujuu hyvin ja viihtyisissä merkeissä.

**Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä**  
**Social- och hälsovårdsministeriets rapporter**  
**Reports of the Ministry of Social Affairs and Health**  
**ISSN 1236-2115**

- 2003: 1 Kirsi Alila. Laadun kehittäminen ja ohjaustoiminta varhaiskasvatuksessa.  
ISBN 952-00-1273-7
- 2 Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Toim. Anne Hietanen, Tiina-Mari Lyyra.  
ISBN 952-00-1276-1
- 3 Anette Malinen. Kartoitus alkoholikorvikkeiden käytöstä Suomessa vuonna 2002.  
ISBN 952-00-1313-X
- 4 Tapaturmatilanne 2002. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ja niiden torjuntatyö.  
ISBN 952-00-1314-8
- 5 Kannustavan sosiaaliturvan haaste. Toim. Pentti Kananen, Ulla Salonen-Soulié.  
ISBN 952-00-1316-4
- 6 Eeva Kangasniemi. Rakkaudella yli rajojen? Lumeavioliitot.  
ISBN 952-00-1320-2
- 7 Riittakerttu Kaltiala-Heino. Alaikäisten tahdosta riippumaton hoito. Mitä mielenterveyslain käsite vakava mielenterveyden häiriö alaikäisillä tarkoittaa?  
ISBN 952-00-1346-6
- 8 Marja Vaarama, Päivi Voutilainen, Milla Manninen. Omaishoidon tuki sosiaalipalveluna. Selvitys omaishoidon tuesta ja sen vaihtelusta 1994-2002.  
ISBN 952-00-1351-2
- 9 Outi Zacheus. Suurten yleisten uimarantojen valvonta ja veden laatu vuosina 1997-2002.  
ISBN 952-00-1379-2
- 10 Jukka Kumpuvuori, Marika Högbacka. Vammaisten henkilöiden ihmisoikeudet Suomessa.  
ISBN 952-00-1357-1
- 11 Lapsi, perhe ja palvelunohjaus. Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä palvelunohjauskokeilu 2001-2003. Toim. Erja Pietiläinen.  
ISBN 952-00-1397-0
- 12 Sari Pikkala. Tasa-arvotietoa kunnalliseen päätöksentekoon. Indikaattorihankkeen taustaraportti.  
ISBN 952-00-1418-7
- 13 Kari Pylkkänen. Hoitotakuu nuorisopsykiatriassa. NUOTTA-projektin loppuraportti 2003.  
ISBN 952-00-1420-9
- 14 Into Hyötylä. VIRVE-järjestelmän käyttö ympäristöterveydenhuollossa.  
ISBN 952-00-1429-2
- 15 Eero Lahtinen, Pirjo Koskinen-Ollonqvist, Päivi Rouvinen-Wilenius, Päivi Tuominen. Muutos ja mahdollisuus. Terveiden edistämisen tutkimuksen arviointi.  
ISBN 952-00-1358-X
- 16 Käytä isyysvapaasi! Perhevapaakampanja 2002-2003.  
ISBN 952-00-1380-6
- 17 Ulla-Marja Urho, Kaija Hasunen. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta.  
ISBN 952-00-1456-X



