

**3. luokan oppilaiden ruokailutottumuksia ja käsityksiä
kouluruokailusta**

Emilia Suhonen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2019
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Suhonen, Emilia. 2019. 3. luokan oppilaiden ruokailutottumuksia ja käsityksiä kouluruokailusta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 62 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ruokailutottumuksia ja käsityksiä kouluruokailusta on 3. luokan oppilailla. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville millaiset ruokailutottumukset oppilaille on kehittynyt, syövätkö oppilaat malliannoksen mukaisen aterian, ja mitä rutiineja ja tapoja oppilaat liittävät osaksi ruokailutilanteita.

Tutkimus tehtiin laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuksessa kerättiin aineistoa kyselylomakkeella ja haastatteleamalla oppilaita sekä kuvaamalla oppilaiden tarjottimia osana kouluruokailua.

Aineistosta nousi esiin, että oppilaiden ruokailutottumuksiin vaikuttavat viisi pääteemaa: ruuan maku, syödyn ruuan määrä, ruokien maistaminen, kotoa tutut ruuat ja terveelliseksi koetut vaihtoehdot. Tutkimuksessa selvisi, että oppilaat eivät syö malliannoksen mukaisesti, vaan heidän annoksensa ovat pääasiassa niukempia ja niistä puuttuu joitakin ruoka-aineita kokonaan. Oppilaat liittävät ennen ruokailua, ruokailun aikana ja ruokailun jälkeen tapahtuviin tilanteisiin erilaisia tapoja ja rutiineja, jotka vaihtelevat osittain koulun ja kodin välillä. Tutkimuksesta voi päätellä, että oppilaiden kotoa saama malli on merkittävin tekijä, joka vaikuttaa oppilaiden ruokailutottumusten kehittymiseen. Koulun tulisi kehittää antamaansa terveyst- ja ruokakasvatusta, jotta olisi mahdollista päästä parempiin tuloksiin oppilaiden tulevaisuutta ajatellen.

Asiasanat: kouluruokailu, ruokailutottumukset, ravitsemuskasvatus, terveystkasvatus, malliannos, lautasmalli

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	KOULURUOKAILU	8
	2.1 Kouluruokailun historia.....	8
	2.1.1 Kouluruokailumuistoja	10
	2.1.2 Kouluruokailun järjestäminen ja lainsäädäntö	11
	2.2 Kasvatuksellinen näkökulma	13
3	KOULURUOKAILU RAKENTAMASSA HYVINVOINTIA	17
	3.1 Kouluruokailu opetussuunnitelmassa.....	17
	3.2 Hyvän kouluaterian malli.....	19
	3.3 Oppilaiden asenteet ja lapsilähtöisyys.....	22
	3.4 Kodin ja koulun yhteistyö	25
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
	4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	27
	4.2 Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	28
	4.3 Tutkimusaineisto ja tutkimukseen osallistujat	29
	4.4 Laadullisen sisällönanalyysin toteutus.....	31
	4.5 Tutkimuksen eettisyys	32
5	TULOKSET	34
	5.1 Oppilaiden ruokailutottumukset koulussa ja kotona.....	34
	5.2 Oppilaiden ateriakokonaisuudet koulussa yhtenä koulupäivänä	38
	5.3 Oppilaiden opitut tavat eri ruokailutilanteissa	42

6	POHDINTA.....	45
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	45
6.2	Tutkimuksen luotettavuus	48
6.3	Jatkotutkimushaasteet	50
	LÄHTEET	51
	LIITTEET.....	56

1 JOHDANTO

Kouluruokailu on ollut jo vuosikymmenten ajan suomalaisessa peruskoulussa yksi päivän perusrutiineista, joka tuo säännöllisyyttä, rytmiä ja hyvää oloa koulupäivään. Se herättää meissä kaikissa muistoja ja saa aikaan kiivaita väittelyitä kouluruuan maistuvuudesta, lihapullien syöntiennätyksistä tai siitä kaikkein pelottavimmasta asiasta, salaatin maistamisesta. Vuonna 2018 tällä tärkeällä tapahtumalla on 70-vuotisjuhlavuosi, jonka kunniaksi kouluruoka onkin ollut paljon puheenaiheena ja pinnalla koulujen arjessa. Se on myös kohdannut parin viime vuoden aikana suuria muutoksia, kun valtio on julkaissut uusia kouluruokailusuosituksia, joiden myötä kouluissa on esimerkiksi lisätty tarjolla olevan kasvisruuan määrää.

Oppilaiden hyvinvointi ja jaksaminen koulupäivinä rakentuu monien asioiden yhteisvaikutuksesta. Kouluruokailu on yksi osa oppilaiden hyvinvointia koulupäivän aikana. Kouluruuan on tarkoitus olla ruokailusuosituksen mukaan koottu, terveyttä edistävä ateriakokonaisuus, jossa täyttyvät oppilaan ravitsemussuositukset. Samalla tämä on myös osa opetussuunnitelman ravitsemuskasvatusta, jossa oppilaiden kanssa opetellaan maistamaan erilaisia ruokia, käyttäytymään ruokailutilanteessa ja olemaan osallisena kouluyhteisön toimintatapojen luomisessa (OPH 2014). Parhaimmillaan kouluruokailun on tarkoitus luoda oppilaalle terveellisestä ruokailusta elämäntapa, joka edistää terveyttä ja suojaa sairauksien synnyltä. (Lintukangas 2007.) Yle uutisoi syksyllä 2018 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemästä tutkimuksesta, jonka mukaan vain alle kymmenes oppilaista syö ruokailusuositusten mukaisesti kaikkia kouluateriaan kuuluvia osia. Oppilaiden ravinnontarve ei täyty heidän syömällään ruokamäärällä koulussa, vaikka sen tulisi kattaa noin kolmannes oppilaiden päivittäisestä energian ja ravintoaineiden saannista. Toimittajat huomasivat tämän myös itse kuvaessaan oppilaiden tarjottimia. (Sieppi 2018.)

Koulun ruokalaan mennessä ensimmäinen havaittava asia saattaa olla melu. Ruokailutilanteet ovat usein meluisia ja useilla oppilailla on kiire välitun-

nille. Opettajakokemukseni mukaan oppilaiden tarjottimet näyttävät hyvin niukoilta, ruokia maistellaan säästeliäästi, salaattia vältellään ja maito on vaihtunut monella vedeksi. Pahimmillaan ruokia jopa levitellään pitkin lautasta, jotta opettajalle voitaisiin osoittaa syöneensä riittävästi. On vaikea kuvitella oppilaiden jaksavan koulupäivä näillä niukoilla annoksilla. Onko kyse kouluruuan maistuvuudessa, kotona opituissa tavoissa vai joka paikkaan yltävässä kiireen tunteessa.

Suomessa on totuttu maksuttomaan kouluruokaan ja sitä pidetäänkin hyvin helposti itsestään selvyytenä, joka varmasti osaltaan näkyy sen heikkona arvostamisena. Syksyllä 2018 julkisten ja hyvinvointialojen liiton lakko keskeytti maksuttoman kouluruuan tarjoamisen lähes koko Suomessa kahden päivän ajaksi, ja opettajat ajattelivat tällä olevan välittömästi vaikutusta kouluruuan arvostukseen (Tolonen 2018). Satuoin itse olemaan silloin sijaisena eräässä toisessa 3. luokassa ja odotin oppilailla olevan enimmäkseen epäterveellisiä ja niukkoja eväitä. Toisin kuitenkin kävi. Vanhemmat olivat pakanneet oppilaille erittäin runsaat, monipuoliset ja ennen kaikkea terveelliset eväät, jotka koostuivat hyvin pitkälti kasviksista, vihanneksista ja hedelmistä. Oppilaat myös söivät eväät hyvällä ruokahalulla ja käyttivät ateriointiin paljon enemmän aikaa kuin normaaleina koulupäivinä. Maksuttomassa kouluruokailussa on siis selkeästi haasteita, ja tähän ongelmaan olisi hyvä tarttua pikaisesti lakon jälkeen ja tutkia asiaa lisäsen ratkaisemiseksi.

Lapsuudessa opitut ruokatottumukset ovat vanhempana tiukassa ja niitä voi olla vaikeaa muuttaa myöhemmin, ja lisäksi ne voivat rajoittaa ruokavaliota laajastakin. Siksi kouluruokailulla on myös suurempi yhteiskunnallinen vastuu ja kulttuurinen vaikutus suomalaisessa ruokakulttuurissamme. Suomi on yksi niistä harvoista maista, joissa kouluruoka tarjotaan kaikille ilmaiseksi riippumatta sosioekonomisesta asemasta. Oppilaille olisi siis päivittäin tarjolla ruokailuosoitusten mukaan valmistettu monipuolinen ateria, kun tilanne voisi olla aivan toinen omien eväiden kanssa. Toki tämä rajoittaa valinnanvapautta, mutta

samalla helpottaa perheiden arkea ja poistaa kouluista amerikkalaistyylliset ongelmat sipsien ja virvoitusjuomien nauttimisesta lounaaksi. (Johansson, Roos, Hansen, Mäkelä, Hillén, Jensen & Huotilainen 2009.)

Tämä tutkimuksen tavoitteena on antaa uutta tietoa alakouluikäisten lasten ruokailutottumuksista ja -käyttäytymisestä suomalaisessa alakoulussa. Aihetta on tutkittu Suomessa jonkin verran aiemminkin, mutta tutkimukset keskittyvät enemmän yläkouluikäisiin ja sitä vanhempiin nuoriin. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen valtakunnallinen Kouluterveyskysely on kerännyt jo pidempään säännöllisesti tietoa yläkouluikäisten ja toisen asteen oppilaitosten opiskelijoiden ruokailutottumuksista, ja vihdoin myös alakoulun 4.-5. luokan oppilaat on otettu mukaan kyselyyn (Kouluterveyskysely 2017).

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoituksena on selvittää, millaisia ateriakokonaisuuksia oppilaat koostavat tarjottimelleen sekä tarkastella, millaisia ruokailutottumuksia heillä on tässä vaiheessa koulu-uraa ja millaisia opittuja tapoja oppilailla on ruokailutilanteissa niin koulussa kuin kotona sekä pohtia näihin vaikuttavia asioita. Aineisto on kerätty niin ennakkotietokyselyllä, haastattelemalla oppilaita kuin kuvaamalla oppilaiden tarjottimia. Tutkimusaineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin, joka mahdollistaa yhteneväisyyksien ja erojen poimimisen sekä teemoittelun aineistosta.

2 KOULURUOKAILU

2.1 Kouluruokailun historia

Kouluruokailun kehittyemisellä on ollut merkittävä rooli yhteiskuntamme ja koulujärjestelmämme menestymiselle. Sen tarkoitus on turvata oppilaiden riittävä ravinnon saanti ja toimia oppimisen tukena. Alun perin se koettiin tarpeelliseksi, jotta kaikkein köyhimpien perheiden lapsilla olisi myös mahdollisuus käydä koulua, mutta myöhemmin sillä huomattiin olevan selvä vaikutus oppilaiden jaksamiseen koulussa sekä oppimistuloksiin. (Lintukangas & Palojoki 2012.) Lintukangas (2012) kertoo erään naisopettajan tehneen seuraavanlaisen havainnon oppilaistaan jo vuonna 1917:

Kun katselen luokkaa, jossa on puutteellisesti ravittuja oppilaita, luulisi heitä sairaiksi, sillä niin heikkoa on heidän kykynsä seurata opetusta. Mutta viime talvena sai katsella luokkaa, jossa kirkkaat silmät herkeämättä seurasivat opettajaansa ja jossa iloinen tyytyväisyys ja hartaus olivat hyvinvoinnin merkinä. Ravituilta lapsilta on helpompi vaatia.

Kuitenkin kouluruokailun juuret ulottuvat paljon pidemmälle, kuin ainoastaan viimeisen 70 vuoden ajalle, jolloin se on tarjoiltu maksuttomana kaikille peruskoululaisille. Kouluruokailun historia voidaan jäljittää aina keskiajalle 1600-luvulle asti. Tältä ajalta on merkintöjä koulupojille eli teineille annetuista ruokaavustuksista, joita he keräsivät pitäjäkäynneillä. (Lindroos 2017.) Kuitenkin vasta vuonna 1896 olleessa kansakoulukokouksessa kouluruuan tulevaisuutta käsiteltiin ensimmäisen kerran virallisesti (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999). Tällöin kansakoulun käyminen ei ollut vielä vakiinnuttanut asemaansa Suomessa, mihin vaikuttivat esimerkiksi ravinnon ja vaatteiden puute perheissä. Vuonna 1905 rouva Augusta af Heurlinin perustama Koulukeittoyhdistys mahdollista varojen keräämisen koulussa tarjottavan keiton hyväksi, ja tuolloin Suomessa toimi 11 keittola. Suomalainen työ kouluruokailun hyväksi keräsi jo tuolloin mainetta ja kunniaa, kun yhdistys osallistui kouluhygieeniseen näyttelyyn sekä Pariisissa että Pietarissa 1910-luvulla. (Lintukangas ym. 1999).

Valtio osallistui kouluruokailun avustamiseen ensimmäisen kerran vuonna 1913, joka oli suunnattu kuitenkin kaikkein köyhimmille syrjäseudun oppilaille, muiden ollessa edelleen omien eväiden varassa. Kuitenkin vuoteen 1915 mennessä noin 17 000 oppilasta sai ruokailua koulussa. (Lintukangas ym. 1999). 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninä kouluruokailun merkitys oli enemmänkin vähävaraisista huolehtimista, ja sitä voitiin luonnehtia hyväntekeväisyydeksi. (Lintukangas & Palojoki 2012.)

Oppivelvollisuuden astuessa voimaan vuonna 1921 kouluruokailun järjestäminen nousi jälleen ajankohtaiseksi. Tuolloin valtio myöntyi maksamaan kaksoiskolmasosaa vähävaraisten oppilaiden ruoka-avusta. Vastuu ruokailun järjestämisestä jäi kuitenkin kunnille, eivätkä kaikki kunnat täyttäneet tätä velvollisuuttaan valtionavustuksesta huolimatta. (Lintukangas ym. 1999.) Lintukangas ym. (1999) ovat listanneet ensimmäisiä ohjeita vuodelta 1923, jotka annettiin oppikoululaisten ruokailun järjestämistä varten. Koulujen tuli järjestää vähintään 30 minuutin mittainen aamiaisaika, jolloin oppilaille olisi tarjolla maksua vastaan jotain lämmintä ruokaa, yleensä keittoa tai puuroa. Opettajan tuli valvoa oppilaiden ruokailua ja huolehtia, ettei kukaan jäisi syömättä ilman painavaa syytä. Samalla ruokailuaika ei kuitenkaan saanut viedä osuutta opetuksesta tai välitunnista, ja ruokailun jälkeen oppilaiden tulikin ehtiä käydä vielä ulkoilemassa. Opettajan tuli myös korostaa kotona syötävän aamiaisen merkitystä ennen kouluun tuloa. (Lintukangas ym. 1999.)

Kouluruokailun kehitys hidastui tällä vuosikymmenellä ja se heräsi kunnolla uudelleen vuonna 1936, kun kouluhallitus totesi ainoastaan 40 % koululaisista olevan täysin terveitä. Tämä tutkimus puolsi kouluruokailun merkitystä koulussa entisestään. Alle joka kolmannessa kansakoulussa oli tällöin oma keittola, joista ruokaa pystyi ostamaan. (Lintukangas ym. 2007.) Lindroos (2017) kertoo vuoden 1943 lakiuudistuksen olleen merkityksellinen koko maailmassa, sillä Suomi oli ensimmäinen valtio, jossa maksuttomasta kouluruokailusta tuli oppilaiden kansalaisoikeus. Kunnille annettiin viisi vuotta siirtymäaikaa, vuoteen 1948 asti laittaa tämä käytäntöön. Tämän mahdollistamiseksi opettajan tuli huolehtia ja

organisoida oppilaita, joilla oli velvollisuus tehdä kouluajan ulkopuolella kohtuullinen määrä työtä, jotta koulun keittolaa varten saatiin tarvittavia ruokatarvikkeita. Maksuttoman kouluruuan tarjoamisen on siis katsottu alkaneen vuonna 1948.

Lintukankaan ja Palojoen (2012) mukaan kouluruuan muututtua maksuttomaksi, siihen on vuosien varrella tehty pieniä muutoksia, parannuksia ja uusia ohjeistuksia. Vuonna 1964 opettajan tuli myös itse osallistua kouluruokailuun valvontansa ohella, ja vuonna 1967 aterialla pidettiin oppilaalle riittävänä, jos se täytti kolmanneksen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Kouluateriat säädettiin tarjottavaksi kotien yleisenä ruoka-aikana vuonna 1970. Myös lukiolaiset pääsivät nauttimaan maksuttomasta kouluateriasta vuonna 1983. Uusissa tämän vuosituhannen perusopetuslaissa ja -suosituksissa kouluruuan tulee olla osa terveyst-, ravitsemus- ja tapakasvatusta, se on osa opetussuunnitelmaa sekä oppilashuoltoa, se lukeutuu osaksi opetusta ja yhteistyötä tehdään myös kotien kanssa (OPH 2014).

2.1.1 Kouluruokailumuistoja

Sillanpää (2003) kertoo teoksessaan muistoista, joita kouluruoka on herättänyt oppilaissa eri vuosikymmenillä. Eväät olivat hyvin tyypillisiä vielä 1920-1930-luvulla, joten keskeisimmät muistot liittyvät niihin. Tyypillisimpiä eväitä olivat eväsleivät ja maito, jonka kuljetus lasipullossa oli kuitenkin riskialtista lasin särkyneen ja repun sekä vaatteiden kastumisen vuoksi. Köyhimpien perheiden lapsen joutuivat kuitenkin tyytymään ruokajuomana koulusta saatavaan veteen, eikä leivän päällekkään riittänyt voita kummempaa laitettavaa. Kateus paremmista eväistä nouseekin muistelmista vahvasti esille, ja köyhemmät lapset saattoivat hävetä eväitään ja yrittää syödä niitä salassa. Sota-aikana 1940-luvun pulavuosina kouluruokailu oli niukkaa, ja silloin kouluruuasta saatettiin pyytää maksuksi perheen vilja- ja maitokuponkeja, joista perheet eivät halunneet luopua. Koulujen omavaraisuus lisääntyi, ja koulujen pihoilta perustettiin keväällä kasvimaita, joista oppilaat pitivät huolta läpi kesän. Lusikkaruoka oli edelleen yleisin ruoka koulussa, ja omat eväät toimivat tässä täydennyksenä. Ilmainen

kouluruoka herätti oppilaissa kunnioitusta ja arvostusta, vaikkeivat laihat ja rasvaiset keitot olleetkaan kovin monen mieleen. (Sillanpää 2003.)

Sillanpää jatkaa, että siirryttäessä 1950-luvulle suuret ikäluokat toivat haasteita tilanpuutteen muodossa. Keitot ja vellit olivat edelleen helpoimpia valmistaa suurille massoille, joten ruoka oli edelleen samantapaista kuin aiemminkin. Oppilaiden muistot kouluruokailusta ovat melko negatiivisia ja niistä huokuu jopa pelkoa. Ruokailutilanteessa vallitsi ankara kuri ja järjestys, ruokailu tuli tahtua suoralla selällä ja täydessä hiljaisuudessa, se ei ollut sosiaalinen tapahtuma. Ruokailua edelsi käsien pesu, ruokarukous ja hiljaa jonossa seisominen. Opettaja tai keittäjä jakoi oppilaiden lautasille valtavat annokset, jotka tuli syödä viimeistä pisaraa myöten. Kauhukuvina nousevat lihakeiton rasvapalat, joissa saattoi töröttää jopa siankarvoja. Pakkosyöttämistä harjoitettiin yleisesti, sillä oppilaiden tuli olla kiitollisia saamastaan ilmaisesta ruuasta, eikä sitä sopinut heittää pois. Kouluruoka alkoi monipuolistua vasta 1960-luvun aikana, jolloin ruokalistaan alettiin lisätä myös joitakin kiinteitä ruokia. Kun myös opettaja määrättiin osallistumaan kouluruokailuun itse ruokaillen, hyvien pöytätapojen opettelu yleistyi. 1970–1980-luvuilla oppilaiden muistoista nousee ruokailun sosiaalisuus, ja uudet erikoiset ruokakokeilut, joita alettiin myös koulujen innoittamana valmistaa kotona. (Sillanpää 2003.)

2.1.2 Kouluruokailun järjestäminen ja lainsäädäntö

Lainsäädäntö ohjaa kouluruokailun järjestämistä, ja se on mainittu useissa laeissa ja asetuksissa, esimerkiksi varhaiskasvatus- ja perusopetuslaeissa (1998/628, 31§), opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksissa sekä verohallinnon päätöksissä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) julkaisemissa uusissa kouluruokailusuosituksissa nämä laeissakin listatut asiat nousevat esiin, joita avaan seuraavaksi. Perusopetuslainsäädännössä mainitaan ”maksuton opetus”, joka pitää sisällään mm. tarvittavat opetusvälineet, oppikirjat, koulukuljetukset sekä ruokailun, joihin jokainen suomalainen on oikeutettu peruskouluaihanaan. Mikäli ruokailuaika venyy joinakin päivinä esimerkiksi koulun retkien takia liian

pitkäksi, koulu on velvollinen tarjoamaan silloin myös ilmaisen välipalan. Maksullista välipalaa voidaan tarjolla myös kouluissa lisäpalveluna. Kouluruokailun tulee olla järjestetty tarkoituksenmukaisesti, joka tarkoittaa ruokailun ajoittamista ja porrastamista ikätason mukaisesti, jotta kaikilla on tarpeeksi aikaa nauttia ateriansa rauhassa. Ruokailuympäristön tulee olla soveltuva käyttötarkoituksensa, sen somistuksiin ja akustiikkaan tulee kiinnittää huomiota, sekä henkilökunnan tulisi yhdessä sopia yhteiset käytöstavat ruokalassa, koskien esimerkiksi päähineitä. Tarjottavan aterian tulee olla täysipainoinen ateria, joka tarkoittaa ravitsemuksellisesti ravitsemussuositusten mukaisesti koottua ateriaa, jonka energiapitoisuus ja ravintoainetiheys ovat riittävät. Täysipainoisuudella tarkoitetaan kuitenkin myös aterian riittävyttä huomioiden oppilaan koulupäivän pituus ja kuormittavuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

Valtion kouluruokailusuosituksissa (2017) listataan myös ohjauksen järjestäminen ja sen tavoitteet. Kouluruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti ohjattu tilanne, jossa ruokakasvatusta ja viestintää harjoitellaan ikäkauden mukaisesti tukien oppilaiden positiivisia kokemuksia ruokailuhetkistä. Kouluruokailussa on tarkoitus lisätä oppilaan ruokaosaamista, kehittää kuluttajatietoisuutta ja tukea kestävästä kehitystä. Toisia kunnioittavan ilmapiirin luominen ja ruuan arvostaminen ovat myös harjoiteltavia asioita. Ohjauksen tulisi tarjota oppilaalle myös riittävät tiedot, jotta hän pystyy valitsemaan suositukset täyttäviä ainesosia ateriaansa, joka täyttää hänen energiatasonsa. Ruokailutilanne tulisi liittää osaksi laajempaa oppilaan hyvinvointia, jonka avulla voidaan säädellä omaa jaksamista, vireystilaa ja vuorovaikutusta muiden kanssa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Ohjaus tulee toteuttaa oppilaslähtöisen, havainnollistavan viestinnän kautta, käyttämällä esimerkiksi malliaterioita ruokalan linjaston läheisyydessä, kertomalla oppilaille ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat, tutustumalla yhdessä ruokalistaan ja ruokalistamerkintöihin. Myös oppilaiden osallistaminen on osa opetusta ja lisää oppilaiden tietoisuutta ruokailun järjestämisestä. Oppilaiden kiinnostus ruokaa ja sen terveellisyyttä, alkuperää tai valmistustapaa kohtaan on muutenkin kasvanut viime vuosina, ja oppilailla on oikeus saada halutessaan näistä asioista tietoa ruokalan henkilökunnalta. Aikuisten tehtävä on olla

ruokalassa kannustava aikuinen, joka näyttää omalla toiminnallaan hyvää esimerkkiä ja ohjaa lautasmallin toteutumisessa. Samalla opettaja toimii ravitsemus- ja tapakasvattajana, ja ohjaa oppilaita perusteltuihin ruokavalintoihin.

Kouluruokailu on osa kunnan järjestämää ruokapalvelua, ja asiakasmäärältään se on kunnan suurin päivittäinen ruokapalvelu, joten luonnollisesti myös sen kulut ovat suuret (Lintukangas ym. 1999). Tiukentunut taloustilanne on vaikuttanut myös kouluruokailun järjestämiseen, ja sen kuluja on myös pyritty pienentämään, mikä voi näkyä esimerkiksi raaka-aineiden alkuperissä tai einesruokien käytön lisääntymisenä. Tämän myötä ruuan valmistus on keskittynyt suuriin valmistusyksiköihin, joista ruokaa toimitetaan pienempiin keittiöihin puolivalmiina, jossa ne lähinnä vain tarjoillaan asiakkaille. Oppilaiden rooli ruuan kuluttajina on myös muuttunut, ja heidät tulisikin nähdä kouluruokalan asiakaina, joiden näkemykset ja mieltymykset tulisi kuulla. Kouluruokala ei voi kuitenkaan vastata näihin kaikkiin haasteisiin, sillä se ei ole ravintola, jonka tärkein tavoite on saada hyvä taloudellinen tulos, vaan yhteiskunnan varoilla toimiva järjestely. (Lintukangas ym. 1999.)

2.2 Kasvatuksellinen näkökulma

Kaikki koulun toiminta tulee olla kirjattuna opetussuunnitelmaan, ja sen päämääränä on kasvattaa vastuullinen, sosiaalinen ja omatoiminen yhteiskunnan jäsen, Lintukangas ym. toteaa (1999). Tähän päämäärään päästään ainoastaan silloin, kun kaikki kouluyhteisössä toimivat aikuiset osallistuvat tähän kasvatustapaan. Kouluruokailu on merkittävässä roolissa osana opetusta, sillä siihen on varattu päivittäin aikaa 30 minuuttia, joka tekee lukuvuodessa lähes sata tuntia. Yleisimmin kouluruokailussa harjoitellaan terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatusta sekä sosiaalista kasvatusta, mutta myös esimerkiksi kulttuuri- ja ympäristökasvatusta. Lisäksi ruokailun on tarkoitus tarjota oppilaille lepoa opiskelusta, virkistää ja olla kiireetöntä yhdessäoloa kavereiden kanssa.

Lintukankaan ym. (1999) mukaan koulun tehtäviin kuuluu myös ruokailutottumusten harjoittelu, jotka edistävät terveyttä. Tätä kutsutaan ravitsemuskasvatukseksi, ja se sisältyy peruskoulussa useisiin oppiaineisiin, kuten liikuntaan, biologiaan ja terveystietoon. Lasten ruokailutottumukset muodostuvat varhaislapsuudessa pitkälti kotona, jossa opitut maut ja tavat saattavat määrittää lapsen ruokailutottumuksia jopa pitkälle aikuisuuteen. Tällöin lapsi voi oppia pahimmillaan hyvinkin yksipuolisen, itselleen tutun ja turvallisen ruokavalion, ja uusien makujen maistaminen voi tuntua vastenmieliseltä ja pelottavalta. Päivähoidossa lapsi alkaa opetella ruokailemaan sosiaalisessa ympäristössä, huomioiden myös muut ruokailijat ja itsensä suhteessa ryhmään. Jonottaminen, oman vuoron odottaminen ja yhteiset pöytätavat tulevat lapselle tutuiksi. Peruskoulussa näitä päiväkodissa aloitettuja taitoja harjoitellaan lisää, vahvistetaan ja pyritään rakentamaan pohja elämänmittaisille terveellisille ruokatottumuksille. Kouluaterian tärkeä tavoite on kehittää oppilaan maku- ja ruokatottumuksia, jotta se mahdollistaisi vaihtelevan ja monipuolisen ruokavalion. Tämän vuoksi jokainen kouluateria on koostettu siten, että se täyttää oppilaiden ravitsemukselliset tavoitteet. (Lintukangas ym. 1999.)

Eräässä suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että ruuan maittavuus on merkittävin tekijä kouluruuan syömiseen tai syömättä jättämiseen (Lintukangas ym. 1999). Ruualla ei ole nykypäivänä enää niin suurta roolia, sillä sen olemassaolo ja saaminen on itsestään selvää. Tämän vuoksi myös ohjaaminen terveellisiin ruokailutottumuksiin on haastavaa, koska jos oppilaat eivät pidä kouluruuasta, he voivat helposti kävellä läheiseen kauppaan tai hampurilaisravintolaan ostamaan sellaista ruokaa, joka heille maistaa paremmin.

Lintukankaan ym. (1999) mukaan ruokailun kasvatuksellista näkökulmaa tulisi vahvistaa entisestään, joka tapahtuu esimerkiksi lisäämällä ruokailuaikaa, rauhoittamalla ruokailutilannetta ja muokkaamalla ruokasaleista viihtyisämpiä. Ruokailua pidetään erittäin tärkeänä sosiaalisten taitojen harjoittelupaikkana, sillä se tarjoaa siihen aivan erilaisia mahdollisuuksia kuin mitä luokkahuoneessa on mahdollista järjestää. Ruokailussa hyvien tapojen opettaminen, asenteiden

korjaaminen ja ruokaan liittyvän tiedon opettelu tulee paljon konkreettisemmaksi, kun ne voi yhdistää suoraan käytäntöön eivätkä ne ole ainoastaan opettajan kertomia asioita kesken oppitunnin. Kouluruokailuselvityksen mukaan suurin osa oppilaista syö ateriansa alle kymmenessä minuutissa. Kouluruokailusta tulisi saada oppilaille yhteinen ja rauhallinen virkistymishetki, jolloin kaikille jäisi enemmän aikaa huomioida vierustoverinsa ja kommunikoida opettajan ja kavereiden kanssa. (Lintukangas ym. 1999.)

Toisaalta oppilaat voidaan ottaa myös mukaan ruokalan henkilökunnan töihin avuksi, jolloin he oppivat arvostamaan henkilökunnan työtä ja huolehtimaan konkreettisemmin omasta siisteydestään ruokaillessa (Lintukangas ym. 1999). Alakoulussa on tyypillistä, että isommat oppilaat osallistuvat ruokailun päättyessä pöytien pyyhkimiseen, tai jakavat oppilaille jälkiruokia valmiiksi lautasille. Kouluruokailu on hyvä paikka harjoitella myös kierrätystä ja vastuunkantoa yhteisestä ympäristöstä ja luonnosta. Kestävän kehityksen merkityksen harjoittelu aloitetaankin nykyään jo heti päiväkodissa, ja oppimista syvennetään pitkien peruskoulua. Koulut järjestävät erilaisia ympäristöviikkoja, joiden teemat vaihtelevat. Biojätteen määrän punnitseminen ja pienentäminen on hyvin tyypillinen tavoite, mutta sitä voidaan toteuttaa muillakin teemoilla. Eräällä koululla isompien oppilaiden tuli ruokailla viikko ilman tarjottimen käyttöä, jolla saatiin vähennettyä veden kulutuksen määrää ja säästettyä hieman keittiöhenkilökunnan työaika.

Esteettisyyteen panostamalla koulun ruokatilasta voidaan saada kaikille viihtyisämpi pienillä teoilla (Lintukangas ym. 1999). Koulun omaisuutta turmeltaan ja sotketaan vähemmän, kun oppilaat otetaan mukaan rakentamaan tilaa, jolloin se on heille myös henkilökohtaisempi. Ruokalan seiniä voivat koristaa oppilaiden tekemät askartelu- tai käsityöt ja oppilaat voivat suunnitella pöytiin pieniä, päivää piristäviä pöytäkoristeita. 1970-luvulta alkaen kouluruokailu on ollut lapsille tilaisuus tutustua oman ruokakulttuurin lisäksi myös muiden kulttuurien ruokaan ja saada siitä myös vaikutteita kotona valmistettaviin ruokiin (Sillanpää 2003). Kouluruokailulla onkin tärkeä tehtävä kulttuuriperinnön säilyttäjänä ja siirtäjänä. Kouluissa on tänäkin päivänä tarjolla joitakin hyvin perinteisiä

suomalaisia ruokia, kuten lihakeittoa, maksapihvejä, piirakoita tai hernekeittiö ja pannukakkua torstain kunniaksi. Kouluruokailun 70-vuotisjuhlavuoden kunniaksi suurimmassa osassa Suomen kouluja on järjestetty perinneruokaviikkoja, jolloin on ollut vuoron perään tarjolla perinneruokia eri vuosikymmeniltä. Esimerkiksi Jyväskylässä Kylän Kattaus (2018) toteutti nämä juhlavuoden perinneruokien maistelut viiden viikon aikana seuraavasti:

- Viikko 43: muistellemme 1940- ja 1950-lukua ja kouluruokailun käynnistymistä ohra-rouhepuurolla, mehukeitolla, lanttulohkoilla ja näkkileivällä
- Viikko 44: syödään 1960- ja 1970-luvun malliin, jolloin lihan arvostus näkyi ruokalistalla: tarjolla on mm. makkarakastiketta, merimiespihviä ja lihakeittoa
- Viikko 45: vierailaan 1980- ja 1990-luvulla, jolloin broileri ja einekset tulivat osaksi kouluruokailua: tarjolla on mm. Lasten parlamentin ruokalistalle valitsema broilerikas-tike ja koululaisen kalaleikkeet
- Viikko 46: 2000-luvulla eksoottisemmat raaka-aineet, pasta, jälkiruuat ja pikaruoka näkyivät ruokalistalla, nautitaan bataatti-juustosekeittoa, jälkiruokana mustahe-rukka-banaanivanukasta, laivapojan lasagnetta ja perjantaina lasten toiveruokana hampurilaisia
- Viikko 47: tiistaina Lasten oikeuksien päivänä muistelut päättyvät juhlalounaaseen: Herkuttelijan kananpoikaa riisillä, runsas salaattipöytä ja jälkiruokana mokkapala, samalle viikolle mahtuu vielä lasten toiveruoka lasagnette ja kurkistus tulevaisuuteen: kullankeltainen kasvis-quornrouhekastike

Koulussa on myös mahdollista päästä maistamaan kansainvälisiä ruokia, ja yleensä niitäkin varten on saatettu järjestää silloin tällöin joku erikoisviikko. Näistä ruuista sitten suosituimpia on saattanut jäädä pysyväksi osaksi ruokalistaa.

3 KOULURUOKAILU RAKENTAMASSA HYVINVOINTIA

3.1 Kouluruokailu opetussuunnitelmassa

Kouluruokailu on osa valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (OPH 2014). Vuoden 2010 opetussuunnitelmauudistuksessa on ensimmäisen kerran korostettu ja lisätty kouluruokailun merkitystä osana opetusta ja koulun toimintaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010), ja nyt uusimmassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa sen asemaa on edelleen vahvistettu. Opetussuunnitelman perusteissa kouluruokailu mainitaan oman lukunsa lisäksi opetuksen järjestämisessä, laaja-alaisissa tavoitteissa, osana oppilashuoltoa sekä integroituna muutamiin oppiaineisiin.

Kouluruokailun järjestämiselle on laadittu myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa tietyt velvoitteet, joissa korostuu ennen kaikkea se, että ruokailutilanteen tulee olla valvottu ja asianmukaisesti järjestetty sekä aterian tulee olla täysipainoinen ja maksuton. Lisäksi kouluruokailun tulee tukea lapsen monipuoliselle oppimiselle ja kehittymiselle asetettuja tavoitteita (OPH 2014). Näitä tavoitteita ovat oppilaan ruokaosaamisen ja opiskelukyvyn vahvistaminen sekä terveen kasvun ja kehityksen turvaaminen. Ruokailuhetken tulee olla myös oppilaita virkistävä hetki kesken koulupäivän ja mahdollistaa terveellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kehittymisen. Opettajan ja koulun muun henkilökunnan tehtävä on tarjota oppilailla ohjausta ruokailutilanteissa, mutta myös oppilaille annetaan mahdollisuus osallistua, suunnitella, ideoida ja arvioida kouluruokailun toteutumista. Kodin ja koulun yhteistyöllä on tarkoitus tukea oppilaiden kehitystä myös kouluruokailun osalta, ja tässä auttavat kodin kanssa yhdessä asetettavat tavoitteet. Tässä apuvälineenä toimii säännöllinen kouluruokailuun osallistumisen seuranta ja arviointi, kuten myös kouluruokailun laadun seuranta. Myös opettajat ja ruokalan henkilökunta tekevät yhteistyötä kouluruokailun kehittämisen

puolesta. Erityisruokavalioiden järjestäminen käsitellään yhdessä oppilaan huoltajien, keittiön henkilökunnan ja terveydenhoitajan kanssa, ja se on myös osa oppilashuollon järjestämistä. (OPH 2014.)

Kouluruokailu on myös merkittävässä osassa perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaisissa tavoitteissa. Kulttuurista osaamista, vuorovaikutusta ja ilmaisua (L2) voidaan luontevasti harjoittaa osana ruokailuhetkiä, sillä siellä on mahdollista toimia erilaisten ihmisten kanssa ja maistella uusia ruokia. Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) antavat tilaisuuden harjoitella tarvittavia taitoja tulevaisuutta varten ja suunnata kohti terveellisten elämäntapojen sisäistämistä. Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän ruokailun rakentaminen (L7) on sopiva paikka harjoitella osallistumista yhteisten asioiden suunnitteluun ja vastuunkantoa ruokailutilanteissa, sekä miettiä kehitysehdotuksia ja arvioida omaa onnistumista. Myös kestävä kehitys on osa ruokailua, ja siellä voidaan ideoida monin tavoin kestävämmän ruokailun toteutusta. (OPH 2014.)

Eri oppiaineiden kohdalla opetussuunnitelmassa on lueteltu alakoulun 1.-6. vuosiluokilla ravitsemukseen ja ruokailuun liittyviä tavoitteita. Ympäristöopissa erityisesti terveystiedon näkökulmasta on keskeistä oppia ymmärtämään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ja suojaavia tekijöitä kouluruokailun näkökulmasta. Ne liittyvät myös biologian näkökulmaan, jossa on tarkoitus oppia ymmärtämään ihmistä biologisena olentoja, ja kuinka eri asiat vaikuttavat kehoomme esimerkiksi ruuansulatukseen. Myös ruuantuotannon ja alkuperän opettelu kuuluu osaksi ympäristöoppia. Eri kielissä opetellaan yleensä melko pian ruokasanastoa, jotta sitä pystyy käyttämään esimerkiksi ulkomailla ravintoloissa tai muissa arkipäivän tilanteissa. Yhteiskuntaopissa harjoitellaan omaa yhteisöä koskeviin asioihin vaikuttamista, jota voisi harjoitella esimerkiksi kouluruokalan viihtyvyyden näkökulmasta. (OPH 2014.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan opetuksen järjestäjän eli kuntien tulee itse kirjata omiin kuntakohtaisiin opetussuunnitelmiinsa opetuksen ja kasvatuksen tavoitteet valtakunnallisen opetussuunnitelman pohjalta. Tästä tulee myös käydä ilmi kodin ja koulun välinen yhteistyö, sekä oppilaiden osallistaminen kyseisessä aiheessa. Kouluruokailusta tulee

käydä ilmi, mitkä ovat koulun terveydelliset ja tapakasvatuksen periaatteet, kuinka ruokakasvatus toteutetaan ja miten kestävä kehitys siihen sisältyy. (OPH 2014.) Lintukankaan (2007) mukaan kuntakohtaisesta opetussuunnitelmasta tulee löytyä erityisesti ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatukseen tavoitteet kouluruokailun osalta, ja myös oppilailta ja huoltajilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa näiden tavoitteiden määrittelyyn.

3.2 Hyvän kouluaterian malli

Kouluaterian suunnittelussa käytetään aina sen hetkisiä suomalaisia ravitsemussuosituksia (Partanen 2007). Ruuan valmistuksessa painopisteiden tulee keskittyä rasvaan, suolaan, täysjyvävalmisteisiin, marjoihin, hedelmiin ja kasviksiin sekä lihan ja kalan käyttöön. Monipuolinen ja vaihteleva raaka-aineiden käyttö takaa myös monipuolisen ravintoaineiden saannin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) laatimien suositusten mukaan, malliaterian rooli kouluruokailussa on merkittävä. Se voidaan koostaa joko oikeasta ruuasta tai sitten kuvien avulla, ja sen on tarkoitus informoida ja auttaa oppilaita hahmottamaan, miltä kulloisenkin tarjolla olevan ruuan tulisi lautasmallina näyttää. Kuitenkaan ilman aikuisten kannustavaa ohjausta ja valvontaa ei voida taata kattavaa oppimiskokonaisuutta ja uusi makuelämyksiä.



KUVA 1. Malliannos 6–9-vuotiaille lapsille (esiopetus-2.lk) (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) ohjeen mukaan malliateria on koottu lautasmallin mukaisesti tarjolla olevasta päivän ruuasta sekä leivästä, maidosta ja mahdollisista muista lisukkeista. Puolet lautasesta kuuluu täyttää kasviksilla kuten salaattilla, neljännes perunalla, pastalla tai muulla viljalisäkkeellä ja viimeinen neljännes lihalla, kalalla, kananmunalla tai palkokasveilla. Peruskoulussa eri-ikäisillä lapsilla on kuitenkin erilaiset energiatarpeet, joten malliannos on luonnollisesti erilainen esimerkiksi 1. ja 6. luokan oppilailla. Ruokien suhde toisiinsa säilyy, mutta määrät vaihtelevat. Malliannos toimiikin tässä ohjeellisena apuvälineenä, jota aikuisten ohjauksella tuetaan. Helpommalta ratkaisulta tuntuisi jakaa ruoka valmiiksi oppilaiden lautasille, jolloin kaikilla olisi suositusten mukainen ateria edessään. Kuitenkin jo esikouluiästä lähtien lasten tulisi saada ottaa ruokansa itse, sillä se kehittää itsesäätelyn ja syömisen kehitystä merkittävästi.



KUVA 2. Malliannos 10–13-vuotiaille lapsille (3.–6.lk) (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluokailusuositus 2017).

Kouluateriat on suunniteltu siten, että oppilas saa lautasmallin mukaisesti syömällä siitä noin kolmanneksen päivittäisestä energiatarpeestaan (Partanen 2007). Mikäli energiatarvetta aterialla on syytä nostaa, se tehdään ensisijaisesti kasvatamalla perunan, riisin tai pastan määrää annoksessa tai lisäämällä leipää tai maitoa. Kuvaa 1 ja 2 tarkastelemalla voidaan havaita juuri näiden aterian osien olevan suurempia vanhemmille oppilaille tarkoitettussa malliannoksessa, johon on

lisätty toinen leipä ja pihvi. Taulukossa 1 on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan laatimat energia-arvot, jotka täyttävät eri-ikäisten lasten energiatarpeen yhdellä kouluaterialla.

Kouluaste/ikä	Energiaa kcal/ateria	Energiaa MJ/ateria
S Esiopetus – 2. vl. (6–9 v)	550	2,3
M 3.–6. vl. (10–13 v)	700	3,0
L 7.–9. vl. (14–16 v)	850	3,5

TAULUKKO 1. Kouluaterian viitteelliset energiasisällöt eri luokka-asteilla, (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017).

Partasen (2007) mukaan ruuan ravitsemuksellista laatua pitää kuitenkin pystyä jotenkin arvioimaan ja mittaamaan. Tämä onnistuu joko tarkastelemalla ruuan ravintoainetiheyttä tai erityisesti joukkoruokailua varten kehitettyä kriteeristöä apuna käyttäen, jotka perustuvat Suomen Sydänliiton suosituksiin (Sydänliitto 2016). Ravintoainetiheys on laskettavissa oleva asia, joka voidaan laskea käyttämällä 4-6 viikon ajalta saatuja kesimää räisiä aterioiden ravintoainesisältöjä. Tästä on mahdollista nähdä esimerkiksi täyttääkö nautittu ruoka kalsiumin ja c-vitamiinin osalta suositukset. Kriteerejä tarkastelemalla voidaan päätellä eri näkökulmasta, täyttääkö ateria sille asetetut laatutavoitteet. (Partanen 2007.)

Peruskriteerin täytyminen edellyttää, että aterialla on päivittäin tarjolla rasvatonta maitoa, jotain runsaskuituista leipää, margariinia tai muuta kasvirasvavaltista, tuoreita kasviksia, marjoja tai hedelmiä sekä salaatile kasvipohjaista kastiketta. Näiden tarkoitus on tarjota oppilaille mahdollisuus valita parempia vaihtoehtoja ja monipuolistaa ravintoaineiden saantia. Rasvakriteerin täytyminen edellyttää tarjoamaan lihan ja jauhelihan vähärasvaisena, voita tai voi-kasvisöljyseosta ei tule käyttää ruuanvalmistuksessa lainkaan, kalaruokia tulee tarjota vähintään kerran viikossa ja harvemmin kuin kerran viikossa saa tarjota makkararuokia, rasvaisia perunalisäkkeitä, runsasrasvaista kermaa, kerma-valmistetta tai juustoa tai rasvaisia valmisruokia. Tällä kriteerillä pyritään kontrolloimaan rasvan määrää ja panostamaan sen laatuun eli pehmeisiin rasvoihin. (Partanen 2007.)

Suolakriteerillä pyritään takaamaan oppilaalle vähäsuolainen ateria, jonka täytyminen edellyttää, ettei perunoiden, kasvisten, riisin ja makaronin kypsennyksessä saa käyttää lainkaan suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita. Suolaa saa käyttää ruuan valmistuksen yhteydessä korkeintaan ohjeen verran, ei maun mukaan sattumanvaraisesti lisäillen. Myöskin runsassuolaisia valmisruokia tulisi tarjota harvemmin kuin kerran viikossa, ja vähäsuolaista leipää tulisi olla tarjolla ainakin 2-3 päivänä viikossa. Tällä kriteerillä pystytään vähentämään suolan käyttöä ruuan valmistuksessa, joskaan se ei itsessään takaa automaattisesti vähäsuolaista ateriaa. Viimeisenä on tiedotuskriteeri, joka velvoittaa ateriakokonaisuuden havainnollistamisen oppilaille vähintään kerran viikossa, esimerkiksi malliaterian avulla. Näin oppilaille välittyy informaatio, miltä oikeaoppisesti koottu ateria näyttää, kun sen voidaan sanoa olevan täysipainoinen ja täyttävän oppilaan energiatarpeen. (Partanen 2007.)

3.3 Oppilaiden asenteet ja lapsilähtöisyys

Oppilaiden asenteilla ja suhtautumisella kouluruokaan on merkittävä vaikutus siihen, syövätkö oppilaat kouluruokaa. Asenteiden syntymisessä kouluruokailua kohtaan vaikuttavat eri tekijät kuten perhe, elintavat, kaveripiiri, koulun keittäjät ja ympäröivä yhteisö. (Lintukangas ym. 1999.) Eräässä tutkimuksessa (Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi 2012) selvitettiin, kuinka suuri osa oppilaista oli tyytyväisiä kouluruokailuun. Oppilaista 76% piti kouluruualla tarjottavan aterian määrää riittävänä, 45% mielestä ruuan laatu oli hyvä ja 47% piti myös ruuan mausta. Ruokailuun varattu aika oli 78% mielestä riittävä rauhalliseen ruokailuun. Tästä kuitenkin nähdään, että yli puolet oppilaista ei pitänyt kouluruuan mausta tai laadusta, ja kouluruuan määrään ja ruokailu-aikaan oli tyytymättömiä noin neljännes oppilaista. (Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi 2012.)

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa on myös kartoitettu oppilaiden asenteita kouluruokailua kohtaan selvittämällä haastatteleamalla, miten oppilaat suhtautu-

vat kouluruokailuun (Persson Osowski, Göranzon & Fjellström 2011). Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan oppilaiden mielipiteet ovat ristiriitaiset kouluruokailua kohtaan. Ryhmäpaine ja oppilaiden sosiaaliset suhteet ovat ilmeisesti pakottaneet oppilaat vastaamaan haastattelussa negatiivisesti kouluruokailua kohtaan, mutta henkilökohtaisissa kyselyissä vastaukset ovat kuitenkin samojen oppilaiden osalta positiivisempia. Havainnoinnin perusteella tutkimukseen osallistuneissa kouluissa oli oppilaiden keskuudessa käsitys, että kouluruoka on paha ja laatu huonoa, jota oppilaat pitivät yllä. Kouluun oli syntynyt kulttuuri, jossa oli hyväksyttyä ja jopa suotavaa odottaa kouluruuan olevan pahanmaakuista. (Persson Osowski ym. 2011.) Ruotsi on kuitenkin Suomen lisäksi toinen maa koko maailmassa, jossa kouluruoka on täysin maksutonta oppilaille, ja odotukset ovat sidoksissa kulttuuriin. Ilmaisen kouluruuan arvostus on helppo unohtaa, kun siitä ei ole joutunut koskaan maksamaan, ja toisessa maassa tilanne voisi olla aivan toinen. (Persson Osowski 2012.)

Oppilaiden asenteisiin voidaan myös vaikuttaa tai niitä voidaan yrittää muuttaa parempaan suuntaan useilla keinoilla. Kouluruokailun suhteen tämä voisi onnistua esimerkiksi näyttämällä oppilaille hyvää esimerkkiä koulun henkilökunnan toimesta. Lintukangas (2009) kertoo, että itseasiassa juuri keittiöhenkilökunta on kertonut kokevansa aivan pienilläkin teoilla olevan suuri vaikutus kouluruuan imagon parantamisessa. Tähän saattaa riittää puhettavan muutos kohti positiivisempia termejä, jolloin kouluruokalasta puhuttaisiin kouluravintolana, tai kuten eräässä koulussa se oli nimetty Herkkulaksi. Myös ruokailun valvonnan sijaan tulisi käyttää ruokailun ohjausta ja ruuan jakelun sijaan ruuan tarjoilua. Näin koko toiminnon lähtökohta on positiivisempi ja lähestymistapa on arvostavampi. Muutenkin ystävällisyyteen ja myönteiseen olemukseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä kuten missä tahansa palvelualalla, asiakkaan kokemus on taatusti positiivisempi kun henkilökunta on ystävällistä. Palvelu voi olla jopa itse tuotetta eli tässä tapauksessa ruokaa tärkeämpää asiakkaille eli oppilaille. (Lintukangas ym. 1999.)

Asenteita voidaan lähteä muuttamaan myös yksilöstä itsestään käsin, jolloin hyödyksi voidaan käyttää lapsilähtöisyyttä ja osallisuutta. Lapsilähtöisyydessä keskeistä on, että jokainen lapsi huomioidaan yksilönä henkilökohtaisine tarpeineen ja tämän omaehtoista oppimista tuetaan parhaaksi katsomalla tavalla, kuitenkin lasta kuunnellen ja kunnioittaen. (Hujala, Puroila, Parrila-Haapakoski & Nivala 1998, 58; Kuokkanen 2008). Kukaan ei voi ymmärtää lasten kokemuksia samoin kuin lapsi itse, joten tätä tietoa voimme saada vain suoraan lapsilta itseltään. Tämän vuoksi myös lasten ideat ja näkemykset tulisi kuulla ja ottaa huomioon päätöksenteossa, jolloin lapsi itse pääsee myös osalliseksi prosessiin. (Lansdown, 2001.) Osallisuus voidaankin määritellä yksilön kokemaksi yhteenkuuluvuudeksi ryhmän, yhteiskunnan tai yhteisön kanssa, jossa hän kokee itsensä merkitykselliseksi (Hanhivaaran, 2006). Lapset on tärkeää ottaa mukaan päättämään itseään koskevista asioista, mutta samalla se on kuitenkin ongelmallista. Viime kädessä aikuinen vastaa lasten turvallisuudesta, ja tekee päätökset lasten puolesta, vaikka ne olisivatkin ristiriidassa lasten toiveiden kanssa. Siitä huolimatta lasten kuuleminen on tärkeää ja auttaa autonomian tunteen kehittämisessä. (Thomas 2000.)

Oppilaita voidaan kuulla myös enemmän kouluruokailua koskevissa päätöksissä ja ottaa heidän ideoitaan huomioon. Horellin (1992) tekemässä tutkimuksessa lasten osallisuuden ja terveyden välistä yhteyttä tutkittiin osana kouluruokailua. Tutkimus tehtiin osallistavalla tutkimusotteella kolmannen luokan oppilaille, ja sen tavoitteena oli tarjota oppilaille todellisia tilanteita kouluruuan ja koko kouluyhteisön parantamiseksi. Tutkimuksessa oppilailta kysyttiin mielipiteitä kouluruokailusta, jossa nousi esiin muun muassa pahalta maistuva ruoka, meluisa ruokailuympäristö ja ajanpuute ruokaillessa. Tutkimuksen myötä kouluun perustettiin ruokailutoimikunta ja erityisesti siinä toimivien lasten mielipiteet kouluruokailusta olivat muuttuneet positiivisemmiksi. Oppilaat perustelivat muutosta sillä, että olivat saaneet itse olla mukana parantamassa kouluruokailua, joten ruokakin maistui paremmalta.

3.4 Kodin ja koulun yhteistyö

Vanhemmilla on aina ensisijainen vastuu lastensa kasvattamisesta, mutta koulu toimii kuitenkin kodin tukena, ja parhaaseen lopputulokseen päästään tietenkin työskennellen yhteistyössä. Tämä pätee myös lapsen ruokailutottumusten ja ruokailun ohjauksen suhteen. Kouluun tullessaan lapsi on jo ehtinyt omaksua hyvinkin vahvasti perheen tyypilliset käyttäytymistavat ja tottumukset, jotka ohjaavat myös lapsen arvojen ja elämäntapojen kehittymistä. (Soininen, Merisuostorm, Ketola, Sihvonen & Pärkö 2007.) Vanhemmat tarjoavat lapsilleen kotona mielellään sellaisia ruokia, joita tietävät heidän syövän, ilman että asiasta tarvitsee neuvotella ja taistella. Tällä tavalla tulee kuitenkin helposti tehneeksi hallaa niin itselleen kuin lapselle, sillä lapsen makutottumukset voivat jäädä hyvin suppeaksi ja rajoittaa ruokailua jatkossa paljonkin.

Perheen yhteinen, rauhallinen ateriointihetki on lapsen sosioemotionaalisen kehityksen kannalta yksi tärkeimmistä työkaluista, sillä yhdessä syödessä on mahdollista harjoitella toisten kohtaamista, keskustelua ja kuuntelemista. Samalla se vahvistaa lapsen tunnetta välittävästä ja huolehtivasta ilmapiiristä, jossa hän on tärkeä perheenjäsen. (Launonen & Pulkkinen 2004; Soininen ym. 2007.) Kuitenkin perheet viettävät yhä vähemmän aikaa yhdessä ja kukin perheenjäsen syö ateriansa yhä useammin yksinään omien aikataulujensa mukaan. Kouluateria saattaa olla lapsen ainut täysipainotteinen ateria päivän aikana, jossa on mahdollisuus myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tämän vuoksi kouluruokailutilanteet ovatkin erityisen tärkeitä oppimistilanteita lapselle, sillä kotona sitä ei välttämättä ole juuri tarjolla. Ruokailutapojen, terveellisen ruuan ja uusien ruokien maistaminen saattaa jäädä enimmäkseen koulun tehtäväksi, mutta kouluateria on kuitenkin vain yksi päivän aterioista, joten siinäkin aikaa on hyvin rajallisesti. Toisaalta monessa perheessä kouluateria saattaa olla myös lapsen ainut lämmin ruoka, ja perheiden ateriaritmi on muuttunut vuosien saatossa olosuhteiden ja yhteiskunnan kehityksen myötä. (Lintukangas 2007; Soininen ym. 2007.)

Yhteiskunnan ruokatottumukset ovat muuttuneet paljon vuosien saatossa, ja yhä useammassa perheessä käytetään valmisruokia niiden helppouden ja nopeuden ansiosta, mutta myös niiden monipuolistuneen valikoiman takia. Toisaalta valmisruuat helpottavat lasten omatoimista ruokailua vanhempien ollessa töissä, mutta eivät silti korvaa täysin kotona tehtyä kotiruokaa. Ruuanlaitto ei myöskään välttämättä kiinnosta kiireisiä perheen vanhempia enää niin paljoa, ja kotiruokaa saatetaan valmistaa enimmäkseen viikonloppuisin. Yhteiset ruokailuhetket keskittyvät myös yhä enemmän viikonloppuihin, kun arkisin työt, harrastukset ja muut kiireet eivät anna tarpeeksi aikaa istua alas perheen kanssa syömään yhdessä. (Varjonen 2001.) Kuitenkin yhteisillä perheaterioilla on myös tärkeä tehtävä luoda ja ylläpitää perhettä koossa ja mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen. Lisäksi yhteisten aterioiden syömisellä on mahdollista vähentää epäterveellisen pikaruuan käyttöä. (Mäkelä 2000.) Yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämisen lisäksi yhteisillä ruokahetkillä jaettava ruoka ja siihen liitetyt muut merkitykset, kuten perhe, terveys ja välittäminen, ovat osa perheen vuorovaikutusta ja oman yhteisön sosiaalisten suhteiden vaalimista (Mäkelä, 2003).

Väitöskirjassaan Mäkelä (2002) pohtii yhteiskunnassamme vallitsevaa syömisrakennetta sekä ruuan valintaa osana ruokakulttuuria. Ruokakauppojen valikoimien monipuolistuttua ja laajennettua on yhä vaikeampaa valita haluamiin ruokia ja raaka-aineita, mikä myös aikaansaa samalla helposti ylimääräisten naposteltavien ja valmisruokien ostamisen. Toisaalta valinnanvaikeutta aiheuttaa myös epävarmuus ruokien alkuperästä sekä niiden terveellisyydestä. Hänen mukaansa ateriat jakautuvat kolmeen eri tyyppiin, jotka ovat pääateriat, pienemmät ateriat ja vielä pienemmät ateriat. Pikaruoka ja välipalat ovat syrjäyttämässä perinteiset ateriat, jonka myötä pääateriat ovat vähentyneet rajusti. Myöskään sosiaalisuus ei ole enää nyky-yhteiskunnassa niin merkittävä osa ateriaa, vaan syöminen on enemmänkin yksilöllinen tapa, joka tavallaan vain hoidetaan pois alta. Tämä taas näkyy kouluissakin usein kiireellä syötyinä aterioina ja ryntäämisinä välitunnille tai muihin puuhiin.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia ruokailutottumuksia oppilailla on tänä päivänä, syövätkö he lautasmallin mukaan ja millaisia tapoja tai rutiineja he liittävät osaksi ruokailutilannetta niin koulussa kuin kotonakin. Kouluruokailun rooli suomalaisessa koulussa on pitkä ja kansainvälisestikin ainutlaatuinen, ja se on kehittynyt vuosikymmenten aikana paljon. Nyt olisikin tärkeää pysähtyä tarkastelemaan, millaisia käsityksiä oppilailla esiintyy kouluruokailuun liittyen ja kuinka hyvin he hyödyntävät maksutonta ja monipuolista ateriaa koulupäivinä. Tästä on hyötyä esimerkiksi luokanopettajille, jotta he osaavat kiinnittää ruoka- ja terveyskasvatukseen yhä enemmän huomiota ja hyödyntää ruokailutilannetta tehokkaammin osana opetusta. Myös ruokalan henkilöstö hyötyy tiedosta, jotta he pystyvät kehittämään kouluruokaa ja ruokailuympäristöä oppilaille mielekkäämmäksi unohtamatta kuitenkaan ravintopitoista ruokaa. Tavoitteena on kuitenkin tukea elämänmittaisten terveellisten elintapojen kehitystä.

Tutkimustehtävän myötä laadittiin seuraavat tutkimuskysymykset, joihin tutkimus pyrkii vastaamaan:

Millaisia ruokailutottumuksia oppilailla on koulussa ja kotona?

Millaisia ateriakokonaisuuksia oppilaat rakentavat tarjottimilleen?

Mitä opittuja tapoja oppilailla on eri ruokailutilanteissa?

4.2 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimus on metodologisilta lähtökohdilta laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jonka tarkoitus on kuvata oppilaiden käsityksiä kouluruokailusta ja käyttäytymistä ruokailutilanteissa. Toisin kuin kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa, jossa pyritään aineiston mahdollisimman suureen määrään ja tulosten yleistettävyyteen, laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on saada mahdollisimman kattava ja syvälinen tulkinta tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016). Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on ymmärtää käsiteltävää ilmiötä, ja tutkimuksen kohteena oleville henkilöille jätetään tilaa heidän omille tunteilleen ja ajatuksilleen (Hirsjärvi & Huttunen 1995). Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat yksilön omat subjektiiviset ajatukset, käsitykset ja kokemukset, jolloin luonnollisesti tällä tavalla kerätty aineisto keskittyy yksilön näkökulman korostamiseen ja yksittäistapauksiin (Puusa & Juuti 2011). Aineistonkeruumenetelminä toimivat yleisimmin haastattelut, kyselyt, havainnoinnit ja erilaisista dokumenteista saatava tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Tutkimuksessa hyödynsin sekä oppilaiden tekemiä kyselyjä, haastatteluja että tarjottimista otettuja kuvia. Aineistonkeruutilanteet olivat oppilaille osa opituntia ja ruokailua, joten tilanteet olivat melko luonnollinen osa koulutyötä eikä se muistuttanut järjestettyä tutkimustilannetta (Metsämuuronen 2009). Analysointitavaksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joka oli melko luonnollinen valinta monipuolisen, mutta melko suppean aineiston vuoksi. Laadullisen sisällönanalyysin käyttäminen on tekstin analysointia. Siinä on tarkoitus tiivistää, eritellä ja ryhmitellä aineistosta nousevia samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, saaden aikaan tiivistetty versio aiemmasta, jossa on vain tutkimuksen kannalta olennaista informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Tavoitteena on ilmiön parempi ymmärrys, joka on mahdollista saavuttaa kuvailemalla, tutkimalla ja analysoimalla sitä käyttämällä erilaista ryhmittelyä. Tuloksia esitettäessä on tärkeää säilyttää aineiston alkuperäinen informaatio, joka on mahdollista huolellisella ja selkeällä esitystavalla. (Eskola & Suoranta 2008.)

4.3 Tutkimusaineisto ja tutkimukseen osallistujat

Tutkimusaineisto koostuu erään keskisuomalaisen koulun 23 kolmasluokkalaisen oppilaan kyselyistä ja heidän tarjottimistaan yhtenä koulupäivänä kuvatuista kuvista. Lisäksi 10:tä oppilasta haastateltiin myös lyhyesti. Aineisto kerättiin syyskuussa 2018. Tutkimusjoukko valikoitui harkinnanvaraisesti pohtimalla, mikä ikäryhmä olisi paras juuri tätä tutkimusta varten. Tämä on myös tyyppillinen piirre laadullista tutkimusta tehdessä (Patton 2015). Päädyin valitsemaan 3.-4. luokan oppilaita, riippuen kummalta luokka-asteelta aineiston keräysjärjestyisi helpommin. Ennako-oletuksiini kuului, että tämän ikäiset lapset syövät melko niukasti ja jättävät lautasmalliin kuuluvia osia syömättä, mihin oletin iän, perheen ja sosiaalisen paineen vaikuttavan. Tein syksyn sijaisuuksia ja minulle tarjoutui pidempi sijaisuus eräässä 3. luokassa, joten päätin käyttää tilanteen hyödyksi ja kerätä aineiston samalla. Kaiken kaikkiaan tutkimukseeni osallistui siis yksi kolmasluokka (N = 23), josta noin puolet oli tyttöjä (N = 12) ja loput poikia (N = 11). Kaikki täyttivät ensin kyselyn, jonka jälkeen kuvasin oppilaiden tarjottimet samalla viikolla osana ruokailua (N = 46). Tämän jälkeen valikoin osan oppilaista (N = 10) haastatteluun kyselyn tai kuvien perusteella. Heistä 5 oli tyttöjä ja 5 poikia. Oppilaiden henkilöllisyyden suojaamiseksi käytän heistä tutkimuksessa pseudonyymejä, jotka koostuvat järjestysnumeroista ja sukupuolta osoittavasta kirjaimesta (T = tyttö, P = poika).

Ehdimme tulla luokan kanssa hyvin tutuiksi ennen aineiston keräystä, joten aineiston kerääminen oli mielestäni paljon luontevampaa, ja sen pystyi yhdistämään osaksi opetusta. Tällöin tilanne ei ollut oppilaillekaan niin irrallinen vaan integroitui sujuvasti osaksi terveystieteiden opetusta, kun hyödynsimme sitä myöhemmin tunneilla. Osalle oppilaista oli myös tärkeää auttaa minua tutkimuksen teossa, mikä näkyi heidän paneutumisenaan vastaamiseen.

Olin seurannut koulun ruokalistaa parin viikon ajan, ja valitsin ensimmäiseksi päivän, jolloin koulussa olisi tarjolla melko tavallista, ei yleisesti tiedossa olevaa suosikki- tai inhokkiruokaa. Näin ajattelin saavani monipuolisempaa aineistoa. Aloitin aineistonkeruun ennakkokyselyllä, jonka teetin jakotunneilla puolikkaalle ryhmälle kerrallaan peräkkäisinä päivinä. Kävimme kyselyn

ensin dokumenttikameran kautta yhdessä huolella läpi ja huolehdin, että oppilaat ymmärsivät kysymykset. Suurin osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä liittyen oppilaan ruokatottumuksiin ja käyttäytymiseen ruokailutilanteissa (ks. liite 2), jotka vaativat kirjoitusta. Osa luokan oppilaista oli vielä kolmannen luokan syksyllä heikompia kirjoittajia, ja heiltä kyselyn tekeminen veikin paljon aikaa ja vastaukset jäivät suppeammiksi. Seuraavana päivänä kyselyiden tekemisen jälkeen, ohjeistin oppilaat ruokailua varten jakamalla jokaiselle oman numerolapun laitettavaksi tarjottimelle. Numerolapun tehtävä oli yhdistää tarjotin ja sitä vastaava oppilas toisiinsa. Otin kuvan jokaisen oppilaan tarjottimesta ennen kuin he aloittivat ruokailun, ja heti ruokailun päätyttyä ennen astioiden palautusta. Otin myös kuvan jos oppilas haki lisää ruokaa.

Haastattelut suoritin seuraavalla viikolla, kun olin valikoinut kyselyn tai kuvien perusteella haastateltavat oppilaat. Kaikki valitut oppilaat osallistuivat lyhyeen haastatteluun vapaaehtoisesti ja mielellään. Haastattelu oli puolistrukturoitu (ks. liite 3), jossa esitin kaikille oppilaille samat kysymykset valmiin rungon pohjalta (Hirsjärvi & Hurme 2001). Keskustelu eteni kuitenkin vapaasti, joten kysyin myös muita kysymyksiä oppilaan vastausten pohjalta. Puolistrukturoidussa haastattelussa on ajatuksena viedä haastattelua teema kerrallaan eteenpäin, jolloin järjestys voi myös vaihdella ja valmis runko toimii pohjana haastattelijalle. Näin haastattelutilanteesta saadaan luonnollisempi ja rennompi. (Hirsjärvi & Hurme 2009.) Haastattelu pohjautui osittain oppilaan tarjottimesta sekä malliannoksesta otettuihin kuviin, joista olin koostanut kollaasin kaikille henkilökohtaisesti. Haastattelua tehdessä oman tulkinnan ja väärinymmärryksen mahdollisuus on pienempi kuin esimerkiksi kyselyitä lukiessa, koska haastateltavalta voi heti kysyä tarkennusta aiheesta. Haastattelu on myös yleensä monipuolisempi ja monelle helpompi keino ilmaista itseään kuin kirjoittaminen, varsinkin kun kyseessä ovat nuoremmat oppilaat, joiden kirjoitustaito on vielä heikko. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

4.4 Laadullisen sisällönanalyysin toteutus

Laadullinen sisällönanalyysi on hyvin monipuolinen keino analysoida laadullista tutkimusaineistoa, sillä aineistoa on mahdollista analysoida täsmällisesti ja objektiivisesti. Tätä analysointitapaa voidaankin pitää yhtenä perusmenetelmänä laadullisissa tutkimuksissa, ja sen käyttötapaa määrittää tutkijan oman harjunnan mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Hiltusen mukaan (2016) aineistonlähtöinen sisällönanalyysi on mahdollista jakaa kolmeen vaiheeseen:

1. redusointi eli pelkistäminen
2. klusterointi eli ryhmittely
3. abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen

Eri tutkijat käyttävät näissä vaiheissa hieman eri termejä, esimerkiksi Elo & Kynäs (2008) puhuvat valmistelusta, järjestelystä ja raportoinnista, kun taas Vaismorad, Jones, Turunen ja Snelgrov (2016) ovat lisänneet tähän neljännenkin vaiheen, jolloin analyysin vaiheita ovat aineiston alustaminen, rakenteen hahmotelu, analysoinnin korjailu ja tulosten viimeistely. Kaikissa näissä keskeistä on ensimmäisenä tutustua huolella omaan aineistoonsa ja tuntea se läpikotaisin, jotta sen jatkotyöstäminen on mahdollista. Järjestin aineistoni ensin helposti luettavaan muotoon eli litteroin haastattelut ja koostin kyselyiden vastaukset kysymys kerrallaan samalla sivulle. Tämän jälkeen pääsin tutustumaan aineistooni huolella, luin kyselyt ja haastattelut useaan kertaan läpi ja tarkastelin kuvia, ja pohdin, mitä asioita niistä nousee esiin, toistuvatko jotkin asiat, onko vastauksissa merkittäviä eroja tai jotain yllättävää.

Aineistoa läpikäydessä ei tule kuitenkaan unohtaa omia tutkimuskysymyksiään, ja aineiston paljous voikin saada tutkijan hämmentymään ja unohtamaan päämääränsä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä analysoinnin toisessa eli ryhmittelevaiheessa aineistosta on tarkoitus karsia pois epäolennainen tieto ja alkaa ryhmitellä jäljelle jäävää tietoa tarkoituksenmukaisesti. Laajan tekstiaineiston hallitsemiseen olisi olemassa myös hyvä apuväline, Atlas.ti-analyysiohjelma, jolla aineistoa olisi mahdollista kommentoida ja koodata (Eskola & Suoranta 2014). En

kuitenkaan nähnyt sen käyttöä perusteltuna tutkimuksessani, sillä aineistoni koostuu kolmesta eri osuudesta, jotka ovat yksitellen kuitenkin sen verran suppeita ja vastaavat pitkälti eri tutkimuskysymyksiin, että niiden hallitseminen manuaalisesti paperilla ja perinteisillä värikynillä onnistui hyvin. Tein kuitenkin aivan samaa, mitä analyysiohjelmalla olisi voinut tehdä, eli etsin samaan aihepiiriin kuuluvia mainintoja aineistosta ja pyrin ryhmittelemään ainestoa eri ryhmien eli teemojen alle, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini.

Ensimmäinen ryhmittelykierros ei ole yleensä se lopullinen, joten tämän jälkeen ryhmittely saatetaan tehdä vielä uudelleen ja jalostaa ensimmäisellä kierroksella syntyneitä ryhmiä (Eskola & Suoranta 2014). Ryhmittelyssä on tärkeää muistaa perustella, miksi mikäkin palanen aineistosta menee tiettyyn ryhmään, ja tässä apuna voi käyttää aineiston määrittelyä, nimeämistä, vertailua ja täsmenämistä (Vaismorad ym. 2016). Analysoinnin edetessä aineistosta muodostuu ryhmiä eli teemoja, joita voidaan edelleen järjestellä ja muodostaa myös alateemoja, joka mahdollistaa tulosten vertailun keskenään (Tuomi & Sarajärvi 2018). Viimeisessä vaiheessa eli viimeistelyssä tutkija valitsee lopulliset teemat ja niiden mahdolliset alateemat, joita haluaa käyttää, ja järjesteleee tuloksensa tarkoituksenmukaiseen esitysmuotoon.

Kuvien analysoinnin osalta prosessi eteni melko pitkälti samalla tavalla kuin tekstiaineistonkin, joskin erona oli tietenkin tekstimuotoisen aineiston puuttuminen. Muodostin tämän tekstiaineiston itse sanallistamalla tarkasteluani kuvasta ja nostamalla siitä esiin erilaisia teemoja, joiden esiintymistä vertasin muihin kuviin.

4.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkijan tulee osoittaa tutkimuksen teossa hyvää tieteellistä käytäntöä, johon sisältyvät esimerkiksi rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimuksen kirjaamisessa sekä avoimuus ja läpinäkyvyys sen raportoinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Kouluruokailu valikoitui aiheekseni, koska olen huolissani siitä, mihin suuntaan oppilaiden kouluruokailu ja syöminen ovat kehittymässä.

Opettajana velvollisuuteni tulevaisuudessa on varmistaa oppilaiden riittävä ravinnonsaanti koulupäivän aikana ja kehittää oppilaiden ruokailutottumuksia. Näin ollen eettisyys nousee esiin jo itse aiheenvalinnassa.

Pyrin observoimaan aineistonkeräystilanteita huolella ja kirjaamaan ylös heti kaiken oleellisen, jolla saattaisi olla merkitystä analysoinnin tai tutkimuksen kannalta (Patton 2002). Tein tutkimuksen aikana oppilaille hyvin selväksi, mitä olen tutkimassa ja mihin aineistoa käytetään. Kerroin myös, että kaikki aineisto kerätään anonyymisti ja että osallistumine on vapaaehtoista. Yritin pitää ohjeistukseni selkeinä, mutta lyhyinä, jotta en liikaa johdattelisi oppilaiden vastauksia, vaan jätin tilaa omalle ajattelulle. Kerätty tutkimusaineisto on ollut ainoastaan tutkijan käytössä ja nähtävillä, ja se on säilytetty ja tallennettu huolella (Mäkinen 2006). Vanhemmilta kerättiin myös asianmukaiset tutkimusluvut (liite 1), jolloin heillä oli mahdollisuus myös kieltäytyä tutkimuksesta. Olen tehnyt tutkimuksen luottamuksellisesti ja kannan siitä vastuuni, kuten tutkijana kuuluu. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

5 TULOKSET

Tulosluku rakentuu seuraavista luvuista: Luvussa 5.1 raportoin oppilaiden käsityksiä ruokailutottumuksista koulussa ja kotona. Luvussa 5.2 raportoin oppilaiden yhtenä koulupäivänä tarjottimilleen koostamia ruoka-annoksia, joista selvittää millaisia aterioita oppilaat syövät koulupäivän aikana, ja kuinka ne vastaavat malliannoksen suosituksia. Luvussa 5.3 raportoin oppilaiden ruokailuun liittämiä tapoja ja rutiineja sekä koulussa että kotona.

5.1 Oppilaiden ruokailutottumukset koulussa ja kotona

Aineiston analyysin perusteella oppilaiden ruokailutottumuksiin liittyen nousi viisi teemaa, jotka ovat kouluruuan maittavuus ja merkitys oppilaille, syödyn ruuan määrä yhdellä aterialla, eri ruokien maistaminen ja syömättä jättäminen, oppilaalle tutut ruuat ja kodin vaikutus makutottumuksiin sekä terveelliseksi koetut ruuat vs. toiveruokailu. Tässä luvussa avaan näitä teemoja havainnollistamalla niitä oppilaiden vastauksilla kyselyyn ja haastattelusitaateilla.

TAULUKKO 2. Oppilaiden ruokailutottumuksista nousseet teemat.

Teema	
Kouluruuan maittavuus ja merkitys	Oppilaiden näkemyksiä kouluruuan maittavuudesta sekä siitä, mitä asioita he kokevat tärkeimmiksi kouluruokailutilanteessa.
Syödyn ruuan määrä yhdellä aterialla	Oppilaat kuvaavat itse käsityksiään syömänsä ruuan määrästä ja sen riittävyydestä energisen olemuksen saavuttamiseksi.
Eri ruokien maistaminen ja syömättä jättäminen	Oppilaiden kokema velvollisuus maistaa eri ruokia koulussa poikkeaa toisistaan, kuten myös ruuan syömättä jättämisen syyt vaihtelevat.
Oppilaalle tutut ruuat ja kodin vaikutus makutottumuksiin	Oppilaiden tutuiksi kokemia ruokia, jotka kumpuavat kotona opituista makutottumuksista, ja näiden vaikutusta kouluruuan syömiseen.
Terveelliseksi koetut ruuat vs. toiveruokailu	Oppilaiden käsityksiä terveellisiksi kokemistaan ruuista suhteessa siihen, mitä he toivoisivat kouluruokailuun sisältyvän.

Ensimmäisessä teemassa kouluruuan maittavuus ja merkitys oppilaille sai aikaan jonkin verran jakaumaa mielipiteissä, ja tässä oli myös selkeä sukupuolittunut jakauma. Suurin osa oppilaista kertoi kyselyssä pitävänsä kouluruuasta "usein" tai "joskus", ja vähemmän mainintoja tuli "aina" ja "harvoin" kohtiin. Kaikista oppilaista 60 % kertoi pitävänsä kouluruuasta "aina" tai "usein", ja 40 % "joskus" tai "harvoin". Pojat vaikuttivat suhtautuvan kouluruokaan positiivisemmin ja pitävän ruuasta useammin kuin tytöt, sillä heistä lähes kaikki ympyröivät sanat "aina" ja "usein" (80 %). Tytöistä sen sijaan 60 % ympyröi sanat "joskus" ja "harvoin". Oppilaat perustelivat eroja kouluruuan maittavuudessa jokaisen oman makuaistin ja mielipiteen mukaan, mutta myös sosiaalisessa kanssakäymisessä levinneet huhut nousivat puheenaiheeksi.

- 1) Kouluruoka ei ole pahaa. Joku laittanut huhun kiertämään ja levinnyt. T1
- 2) Kouluruoka ei ole aina pahaa. Joku sanonut ja levinnyt. T11
- 3) Ei se pahaa ole, kaikki ei vaan tykkää kaikesta. P3
- 4) Ei pidä paikkaansa, kaikilla on oma mielipide. P22

Kouluruokailutilanteesta kysyttäessä oppilaiden tuli laittaa tärkeysjärjestykseen sanat ruoka, kaverit ja välitunti, sen mukaan, mikä heille itselleen oli kouluruokailussa tärkeintä. Yli puolet oppilaista koki kaverien kanssa vietetyn yhteisen ajan tärkeimmäksi osaksi ruokailutilannetta. Vastaavasti puolet oppilaista merkitsi ruuan vähiten tärkeäksi asiaksi, eivätkä siis kokeneet sillä olevan kovin suurta vaikutusta ruokailutilanteeseen. Välituntia ei myöskään koettu kovin merkittäväksi asiaksi ruokailutilanteessa, sen valinnat hajautuivat painottuen ei-tärkeisiin asioihin.

Toisessa teemassa oppilaat kuvasivat syömänsä ruuan määrää yhdellä aterialla koulussa ja vertasivat sitä myös kotona syötyyn annokseen. Suurin osa oppilaista söi koulussa mielestään melko pieniä annoksia, ja he kertoivat syövänsä kotona enemmän. Leipä jäi usein koulussa syömättä, sillä se koettiin pääruuan korvikkeeksi sellaisina päivinä, kun ruoka ei ollut mieleistä.

- 5) Noo... Mulla on kaikkee aika paljon vähemmän (kuin malliannoksessa) ja jotain ei yhtään. [--] Joskus syön liian vähän. T1

Toisaalta suurin osa oppilaista tiedosti myös, etteivät he syö tarpeeksi koulupäivän aikana, ja kertoivat heille tulevan usein nälkä joko ennen ruokailua tai sen jälkeen. Tytöt kuvasivat annoksiaan pienemmiksi ja riittämättömämmiksi kuin pojat, ja heille tuli useammin nälkä kuin pojille.

- 6) No ruuan jälkeen aina (tulee nälkä). Ja ennen ruokaa, koska musta se ruoka on liian myöhään. T18
- 7) Jos on pitkä koulupäivä niin tulee ruokailun jälkeen, mut jos on aika lyhyt niin sit tulee ennen ruokailua. P15

Kolmannessa teemassa eri ruokien maistaminen ja syömättä jättäminen olivat hyvin keskeisessä osassa. Osa oppilaista koki velvollisuudekseen maistaa yleensä kaikkia tarjolla olevia ruokia koulussa, vaikka tiesi ettei pidäkään niistä. Tämä vaikutti olevan opittu tapa, jota myös kyseisten oppilaiden perheissä noudatettiin.

- 8) Meillä kutsutaan pakkohorsmana salaattia. Mä en oikein tykkää siitä, mut kotona on pakko ottaa pakkohorsmaa. T18
- 9) Mä en hirveesti tykkää näistä tomaateista ja tällaisista, eikä tuo salaattikaan oo hirveen hyvää, niin mä en tykkää ja otin vähän. Mut mä kuitenkin otin silti. T23

Toisaalta suuri osa oppilaista ei myöskään kokenut erilaisten ruokien maistamista tarpeellisena, vaan he pitäytyivät mieluummin tutuissa ruuissa, joista tiesivät pitävänsä. Osa taas teki päätöksen maistamisen perusteella ja saattoi hakea sitten lisää ruokaa.

- 10) Jos mä en oo tarpeeks varma, niin enhän mä ota sitä paljoo, se on vaan maistainen! [--] Jos se on vaan tarpeeksi hyvää niin haen lisää, jos se on ihan ok niin en välttämättä hae. T18

- 11) No mä syön esimerkiksi silleen, että jos on jotain mistä mä tykkään, niin sit mä otan sitä kilokaupalla. Mut jos ei oo mitään mistä mä tykkään, niin sit mä joko maistan ja sanon, että se on hyvää tai sit mä sanon heti etten syö. P15

Salaatti ja sen maistaminen sekä syömättä jättäminen keräsivät kaikkein eniten mainintoja oppilailta. Sen maistaminen vaikutti olevan pakollinen paha osana ruokailua, ja se jäi aterialta kaikkein yleisimmin syömättä oppilaiden vastausten perusteella, vaikka muuten lautaset syötiin pääsääntöisesti tyhjiä.

Neljäntenä teemana ovat oppilaille tutut ruuat ja kodin vaikutus makutottumuksiin, jossa on samoja piirteitä kuin kolmannen teeman maistamisessa. Kysyttäessä oppilaiden suosikki- ja inhokkiruokia, ne olivat hyvin pitkälti samankaltaisia, molemmissa nousi tiettyjä ruokia esiin. Ylivoimaiseksi suosikkiruuuksi nousi makaronilaatikko (n = 15), mutta myös muut pastaa sisältävät ruuat olivat kärjessä. Kysyttäessä oppilaiden kotona syömiä yleisimpiä ruokia, makaronia sisältävät ruuat saivat eniten mainintoja, minkä perusteella voi tehdä päätelmiä oppilaiden ruokailutottumuksista. Makaroni vaikutti olevan oppilaille yleisin, tutuin ja turvallisin raaka-aine, joten siitä valmistetut ruuat myös maistuivat. Muutkin oppilaiden mainitsemat ruuat nousivat myös kotona syötävien ruokien listalla esiin, joten koulussa ja kotona maistuvien ruokien välillä oli samankaltaisuutta.

- 12) Kotona on yleensä makaronia, jauhelihaa ja sitten jauhelihakastiketta ja perunoita. T16

Vastaavasti taas inhokkiruuiksi nousivat muun muassa maksalaatikko, kalaruuat ja erilaiset keitot. Näistä ruuista vain muutama yksittäinen mainittiin kotona syötävinä ruokina, muuten ruuat olivat oppilaille vieraampia ja harvinaisempia, joten he eivät olleet tottuneet niiden makuun. Useampi oppilas osasi itsekin tunnistaa ja perustella, miten ei ole tottunut tiettyjen ruokien makuun, mutta voisi kuvitella tottuvansa ja jopa pitävänsä ruuasta sen jälkeen.

- 13) [--] Riisistä mä en tykkää hirveesti. No, kotiriisi, me ei hirveesti syödä riisiä kotona, niin mä en oo oikein ikinä syönyt sitä siellä, mut varsinkin koulun on sellaista vähän kuivahtanutta, niin mä en tykkää siitä. T23

Viidentenä teemana ovat oppilaiden terveelliseksi kokemat ruuat suhteessa oppilaiden toiveruokailuun verrattuna. Kysyttäessä mitä ruokia oppilaat pitävät terveellisinä, esiin nousivat kasviksia runsaasti sisältävät ruuat, kuten kasvissosekeitto ja pinaattikeitto sekä salaattit. Kaikki nämä ruuat löytyivät kuitenkin aiemmin mainitulta oppilaiden inhokkiruokien listalta, eivätkä oppilaiden makuistit olleet tottuneet näihin ruokiin. Kun oppilailta puolestaan kysyttiin, millaisia ruokia he toivoisivat koulussa tarjottavan, esiin nousivat pikaruuista pizzat ja hampurilaiset, mutta myös makaronilaatikot, hernekeitot ja nuudelit. Ruokien tuottamaa makuelämystä ja hyvän ruuan tuottamaa iloa perusteltiin myös muilla tekijöillä.

- 14) Nakkikeitossa on nakkeja niin mä tykkään siitä, savulohi maistuu hyvälle kun se savun maku on niin hyvä, ja nuudelit on kivoja kun niitä pystyy imemään. T23

Samassa vastauksessa esiin nousi myös kouluruokalaan toivottu äänimaailma. Suuri osa oppilaista toivoi melun sijaan musiikkia, luonnon ääniä tai rauhallisuutta, jotta keskustelu kaverien kanssa olisi mahdollista. Tämä koettiin tärkeäksi muutokseksi, jolla olisi jopa suurempi vaikutus kuin maittavalla ruualla.

5.2 Oppilaiden ateriakokonaisuudet koulussa yhtenä koulu-päivänä

Oppilaiden ateriakokonaisuuksia tarkasteltiin heidän tarjottimistaan otettujen valokuvien avulla sekä vertaamalla niitä ruokalan ovella esillä olleeseen mallianokseen (liite 4). Analyysissa etsittiin näiden kahden välillä olevia yhtäläisyyksiä ja eroja. Kyseisenä päivänä koulussa oli ruokalistan mukaan tarjolla seuraavaa ruokaa:

Lempeä broilerikastike G, L
Itämainen quornkastike G, M, sis. MU
Makaroni
Rapea frisee-punasalaatti
Maissi, tomaatti
Mustaherukkahillo

Lisäksi ruokalassa oli myös tarjolla kahta erilaista ruisleipää, näkkileipää sekä rasvatonta maitoa ja vettä. Itämainen quornkastike, jota oppilaat saivat myös ottaa vapaasto, oli päivän kasvisvaihtoehto broilerikastikkeelle, mutta kaikki päätyivät ottamaan broilerikastiketta.



KUVA 3. Ruokalan malliannos kuvauspäivänä.

Vertasin kaikkien oppilaiden ottamia annoksia malliannokseen yksi osa kerrallaan ja koostin siitä saadut tiedot taulukkoon 3. Tarkastelin annoksista erikseen pastan, kastikkeen, salaatin, päivän lisukkeiden eli maissin, tomaatin ja hillon, maidon sekä leivän määrää suhteessa malliannokseen. Malliannos on sijoitettu ruokalassa ruokalan ovien viereen linjaston välittömään läheisyyteen, josta kaikki oppilaat näkevät sen esteettömästi. Suurin osa oppilaista katsoikin malliannoksesta, mitä ruokaa sinä päivänä on tarjolla, joten se ei jäänyt oppilailta

huomaamatta. Ensisilmäyksellä taulukosta 3 on mahdollista nähdä, että yksikään oppilaiden ottama annos ei vastannut malliannosta tai lautasmallia. Suurimmassa osassa oppilaiden annokset olivat pienempiä tai niistä puuttui kokonaan joitakin aterian osia.

TAULUKKO 3. Oppilaiden annokset suhteessa malliannokseen.

	Malliannoksen mukaisesti	Enemmän kuin malliannoksessa	Vähemmän kuin malliannoksessa	Ei lainkaan
Pasta	7	7	9	0
Kastike	5	3	8	7
Salaatti	0	0	15	8
Lisukkeet (hillo, maissi, tomaatti)	0	0	15	8
Maito	9	0	2	12
Leipä	2	0	3	18

Pasta on annoksen ainut osa, jota jokainen oppilas otti tarjottimelleen. Määrä vaihteli jonkin verran, mutta lähes kaikilla sitä oli riittävästi, tai ainakin lähelle sitä malliannokseen verrattuna. Moni oppilas kertoi, ettei pitänyt tarjolla olleesta broilerikastikkeesta, mikä selittänee sen epäsuosion, sillä yli puolet oppilaista ei ottanut sitä lainkaan tai ainoastaan hyvin vähän. Osa niistä oppilaista, jotka sitä ottivat, levittivät sen haarukalla laajemmalle alueelle. Tämän tarkoituksena lie-
nee antaa opettajalle ja muille oppilaille kuva, että ruokaa on maistettu, tai että sitä on ollut lautasella enemmän kuin todellisuudessa.



KUVA 4. Kastikkeen levittäminen lautaselle.

Hieman alle puolet oppilaista ei ottanut lainkaan salaattia lautaselleen, ja suurimmalla osalla muista sitä oli hyvin vähän lautasella, ja siitäkin osa jäi syömättä. Malliannoksen perusteella salaattia olisi pitänyt olla lähes puolet lautasesta, joten kaiken kaikkiaan vertailun perusteella oppilaat ottivat ruoka-aineista kaikkein vähiten salaattia. Oppilaalla P7 (kuva 5) oli eniten lautasellaan salaattia koko luokasta, ja muutenkin hänen annoksensa oli kaikkein lähimpänä malliannosta. Ainoat erot malliannokseen verrattuna olivat salaatin ja lisukkeiden pienempi määrä sekä leivän puute.



KUVA 5. Lähimpänä malliannosta olevan oppilaan annos.

Lisukkeina olleet tomaatti, maissi ja mustaherukkahillo eivät myöskään tehneet kauppaansa, vaan nekin jäivät maistamatta hieman alle puolelta ja loput ottivat osaa näistä hieman. Kouluaterialla suositeltu juoma on rasvaton maito, joten siksi tämä löytyy myös malliannoksesta. Oppilaista vain puolet joi aterialla rasvatonta maitoa, kun toinen puolikas joi vettä. Maidon juontia ja maitotuotteiden käyttämisestä pidetään edelleen yhteiskunnassamme tärkeänä ja se on myös yksi määrittävä tekijä täysipainoisen kouluaterian saavuttamiseksi (Partanen 2007), joten määrää voi pitää yllättävän pieni. Leipää aterialleen otti ainoastaan alle neljännes oppilaista, joista heistäkin suurin osa tyytyi puolikkaaseen leipään kokonaisen sijaan. Haastatteluissa nousi esiin, että moni oppilas mieltää leivän ainoastaan aterian täydentäjäksi jos jää nälkä, ei niinkään osaksi aterialla.

Ruokailun jälkeen otetut valokuvat osoittavat, että suurin osa lautasista oli syöty tyhjäksi eikä hävikkiruokaa juuri jää. Ne, jotka eivät syöneet lautasiaan tyhjiksi, olivat pääasiassa poikia. Muuten tyttöjen ja poikien väliset erot jäivät pieniksi, sillä sekä tytöt että pojat ottivat ruokaa niukasti tai paljon. Molemmat myös maistoivat tai jättivät maistamatta ruokia melko tasaisesti eikä maidonkaan juonnissa näyttänyt olevan eroja.

5.3 Oppilaiden opitut tavat eri ruokailutilanteissa

Aineiston analyysin perusteella oppilaiden opituista tavoista ja rutiineista nousi kolme pääteemaa (taulukko 4), jotka ovat rutiinit ennen ruokailua, ruokailun aikana ja ruokailun jälkeen. Nämä pääteemat on jaoteltu vielä alateemoihin koulussa ja kotona esiintyviksi rutiineiksi ja tavoiksi. Tässä luvussa avaan näitä teemoja lisää kertomalla aineistosta tekemistäni havainnoista.

Ensimmäisenä taulukkoa 4 tarkastellessa voidaan havaita, että yhtä oppilasta lukuunottamatta kaikki oppilaiden mainitsemat tavat ovat heille opetettuja ja ulkoa tulevia, joko opettajalta tai vanhemmilta peräisin. Niistä löytyy paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös eroja, sillä osa maininnoista liitetään ainoastaan kouluun tai kotiin.

TAULUKKO 4. Oppilaiden ruokarutiinit koulussa ja kotona.

Teema	Koulussa	Kotona
Ennen ruokailua	<ul style="list-style-type: none"> • jonottaminen ja jonon muodostus • käsien peseminen • rauhallinen siirtyminen ruokalaan 	<ul style="list-style-type: none"> • syömään tuleminen pyydettyäessä
Ruokailun aikana	<ul style="list-style-type: none"> • hyvien pöytätapojen noudattaminen • puhumisen ja äänenkäytön voimakkuus • haarukan ja veitsen käyttäminen • ruokien maistaminen • lautasen tyhjäksi syöminen 	<ul style="list-style-type: none"> • pöydän ääressä syöminen • yhdessä oleminen perheen kanssa • hyvien pöytätapojen noudattaminen • ruokien maistaminen • lautasen tyhjäksi syöminen • elektroniikka
Ruokailun jälkeen.	<ul style="list-style-type: none"> • kiittäminen • tarjottimen palautus ja astioiden lajittelu • pastillin tai purukumin ottaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • kiittäminen • pesukoneen täyttäminen

Ennen ruokailua tapahtuviksi rutiineiksi koulussa oppilaat mieltävät luokassa käsien pesemisen, jonon muodostamisen ja siinä siirtymisen sekä jonottamisen rauhassa ruokalaan. Jonon muodostus on ainut tutkimuksessa nousevista koulun sisäisistä rutiineista. Oppilaat kokevat erittäin tärkeäksi, että jokainen pääsee vuorollaan olemaan jonon ensimmäinen ja että jonon järjestys vaihtuu. Tämä näkyi käytännössäkin luokassa: joka päivä osa oppilaista kiisteli siitä, mikä pulpettirivi oli mennyt edellisenä päivänä ensimmäisenä ja kenen vuoro on tänään. Kotona tähän teemaan kuuluvia mainintoja ei oikeastaan tullut muita kuin se, että syömään on tultava silloin kun vanhemmat pyytävät.

Ruokailun aikana esiintyviä rutiineja mainittiin kaikkein eniten, ja niissä oli myös paljon samoja niin koulussa kuin kotonakin. Molemmissa oppilailta odotettiin hyviä ruokailutapoja, joista mainittiin erityisesti kunnolla istuminen, asiallinen kielenkäyttö ja kohteliaisuus muita ruokailijoita kohtaan. Molemmissa oli myös tärkeää maistaa kaikkia ruokia ja syödä lautanen tyhjäksi. Koulussa erityisen paljon mainintoja tuli puhumisesta ja äänenkäytöstä ruokalassa, sillä lähes jokainen oppilas mainitsi tämän kyselyssä. Ruokalassa tuli keskustella rauhallisesti kavereiden kanssa, huutaminen oli kielletty ja melutaso tuli pitää matalana.

Lisäksi noin kolmannes oppilaista mainitsi haarukalla ja veitsellä syömisen koulussa. Kotona puolestaan oppilaat korostivat keittiöpöydän ääressä syömistä, joskin joskus poikkeustapauksissa pääsi syömään sohvalle, mitä pidettiin mukavana vaihteluna. Osa oppilaista mainitsi myös perheen kanssa vietetyn yhteisen ruokailuhetken, jolloin koko perhe oli yhdessä syömässä pöydän ääressä, ja tuolloin keskityttiin yhteiseen ruokailuhetkeen. Moni oppilaista viittasi vastauksiinsa puhelinten ja elektroniikan käyttöön. Monessa perheessä jopa niiden tuominen ruokapöytään oli kokonaan kiellettyä ruokailun aikana.

- 15) No meillä ei saa ainakaan katsoa kännykkää ruokapöydässä. T9
- 16) Ei saa tuoda kännykkää ruokapöytään. [--] Sit ota ruokaa niin paljon kuin jaksat syödä, että vähän ottaa ja jos jaksaa niin ottaa sit lisää. T16
- 17) No jos on semmosta hirveen sotkevaa ruokaa, niin sit pitää syödä ruokapöydässä. Aika harvoin äiti antaa mun syödä enää olohuoneessa. T23

Ruokailun jälkeen sekä koulussa että kotona ruuasta kiittäminen raportoitiin yleiseksi tavaksi. Koulussa tarjottimen vieminen ja astioiden lajittelu kuuluu jokaiselle oppilaalle, ja sen myös lähes kaikki mainitsivat. Kotona muutama oppilas kertoi vievänsä astiat pöydästä ja laittavansa ne myös suoraan pesukoneeseen, jos siellä on likaisia astioita. Lisäksi koulussa pastillin tai purukumin ottaminen ruuan jälkeen mainittiin yleisenä tapana, joka näkyi myös luokassa tärkeänä puheenaiheena.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää, millaisia ruokailutottumuksia ja käsityksiä kouluruokailusta on 3. luokan oppilaille. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville millaiset ruokailutottumukset oppilaille on kehittynyt, syövätkö oppilaat malliannoksen mukaisen aterian, ja mitä rutiineja ja tapoja oppilaat liittävät osaksi ruokailutilanteita. Olin havainnut opettajana työskennellessäni, että oppilaat syövät hyvin niukkoja annoksia, jotka eivät täytä lautasmallin ja malliannoksen antamia suosituksia. Halusin ymmärtää tätä ilmiötä ja sen syitä paremmin tutkimuksen myötä.

Tutkimukseen osallistuvista oppilaista yksikään ei syönyt malliannoksen mukaista ateriaa koulussa. Ateriat jäivät osalla hyvinkin niukoiksi ja useimmin tarjottimelta puuttui leipä, maito tai salaatti. Sukupuolten välillä ei ollut selkeää eroa syödyn ruuan määrän suhteen, vaan sekä tytöt että pojat söivät vaihtelevasti. Tutkimuksen mukaan oppilaiden ruokailutottumukset koostuivat viidestä pääteemasta: ruuan mausta, syödyn ruuan määrästä, ruokien maistamisesta, kotona tutuista ruuista sekä terveelliseksi koetuista vaihtoehtoista. Poikien suhde ruokaa kohtaan vaikutti olevan positiivisempi kuin tyttöillä. Lisäksi oppilaat liittivät erilaisia tapoja ja rutiineja koulussa ja kotona tapahtuviin ruokailutilanteisiin.

Tutkimuksen tulosten perusteella voi päätellä, että kotona saaduilla esimerkeillä ja opituilla ruokattumuksilla sekä rutiineilla on kaikkein suurin vaikutus oppilaiden ruokailukäyttäytymiseen. Tätä tukevat oppilaiden kertomukset kotona syödyistä ruuista sekä ruokailuhetkistä verrattuna koulussa tapahtuneeseen ateriointiin. Erityisesti tämä näkyi oppilaiden suhteessa salaatin, kasvien, vihannesten ja hedelmien syöntiä kohtaan. Ne oppilaat, joiden kotona vanhemmat kannustivat syömään esimerkiksi salaattia, söivät sitä myös enemmän ja positiivisemmalla asenteella kouluruokailussa kuin muut oppilaat. Tätä asiaa ovat

myös tutkineet Videon ja Manning (2003) sekä Roos, Hirvonen, Mikkilä, Karvonen ja Rimpelä (2001). Näissä tutkimuksissa päädyttiin siihen, että erityisesti perheen yhteiset, päivittäiset ruokailuhetket edistävät lasten monipuolisempaa ruokavaliota. Ennen kaikkea tämä näkyi oppilaiden maitotuotteiden sekä vihannes- ja hedelmien runsaampana käyttönä. (Videon & Manning 2003; Roos ym. 2001.) Perheen antama vaikutus oppilaiden ruokatottumuksiin syntyy vanhempien antaman mallin ja edellytysten kautta. Yksinkertaisimmillaan perhe vaikuttaa näihin ruokatottumuksiin suorasti päättämällä milloin ja millaista ruokaa kotona syödään. Myös vanhempien arvot ja arvostus ohjaavat epäsuorasti perheen ruokarutiineja ja vaikuttavat näin siihen, millaista ruokaa suositaan. Esimerkiksi viikonloppuisin pikaruuan suosiminen antaa lapselle erilaisen kuvan, kuin taas perheen yhteiset ruuanvalmistustuokiot ja perheateriat toisenlaisen kuvan. Vanhempien tärkeä tehtävä onkin toimia hyvänä esimerkkinä lapsilleen hyvien ruokatottumusten takaamiseksi. (Kremers, Brug, de Vries & Engels 2003; Aranceta, Perez-Rodrigo, Ribas & Serra-Majem 2003.)

Poikien suhde ruokaa kohtaan vaikutti olevan tyttöjä positiivisempi, sillä heistä suurin osa piti tarjolla olevasta kouluruuasta lähes aina, ja heidän oli myös vaikeampaa keksiä inhokkiruokia kyselyyn. Hirvonen, Lahti-Koski, Roos, Pietinen ja Rimpelä (1999) ovat todenneet tyttöjen olevan poikia kiinnostuneempia ja kriittisempiä ruuan terveellisyyttä kohtaan. Tyttöillä on taipumus valita ja syödä terveellisempiä ruokia, kun taas pojilla on jopa kaksinkertainen riski tyttöihin verrattuna valita epäterveellisiä ruokia. (Hirvonen ym. 1999.) Tytöt siis miettivät enemmän mikä heitä miellyttää ja mitä haluavat syödä, kun taas pojat vaikuttavat olevan tyytyväisempiä saadessaan eteensä jotain ruokaa, helposti ja nopeasti.

Opettajan olisi hyvä käyttää hyödyksi oppilaiden lisääntynyt kiinnostus ruokaa ja sen terveellisyyttä kohtaan, sillä hän on oppilaiden elämässä tärkeä terveyskasvattaja. Oman kokemukseni mukaan moni opettaja tuntuu aliarvioivan ruokailun aikaisen opetusmahdollisuuden ja sen tarjoaman tilaisuuden ruoka- ja terveyskasvatukseen. Kuitenkin terveellisiin ruokatapoihin ohjaaminen on yksi koulun tehtävistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Tällä hetkellä kou-

luruokailussa opettajat keskittyvät enimmäkseen tapakasvatukseen ja käyttäytymiseen ruokalassa, kun taas ruuan rooli jää vähemmälle. Ruuan terveystaivaikutuksia käsitellään enimmäkseen ympäristöopin tunnilla, jolloin asioita käydään tietotasolla läpi. Tämä teoriasen opetus ei kuitenkaan vaikuta tuottavan toivotua tulosta, sillä Johanssonin ym. (2009) mukaan lasten rasvan ja sokerin kulutus ylittää epäterveellisen rajan Pohjoismaissa. Tätä tukee myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimukset lasten ja nuorten lisääntyneestä lihavuudesta Suomessa (Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2018). Käytäntöön yhdistyvällä ruokaja terveystaivaatuksella olisi ehkä mahdollista päästä parempiin tuloksiin, kun oppilaat voivat kokeilla saamaansa tietoa käytännössä ja oppia näin terveellisen elämäntavan perusteet. Lapsena oppilailla on kuitenkin rajallinen mahdollisuus vaikuttaa omiin ruokavalintoihinsa, sillä viime kädessä vanhemmat ja muut aikuiset ovat vastuussa mitä esimerkiksi kotona syödään ja on ruokapöydässä tarjolla. Yhteistyössä koulun ja kodin antaman tuen avulla lapset voivat kuitenkin siirtää nämä tiedot ja taidot tulevaisuuteensa, kunnes päättävät itse ruokavalinnoistaan. Kouluruokailusuosituksen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017) mukaan parhaassa tapauksessa onnistuneella terveystaivaatuksella yhdessä kodin kanssa voidaan ehkäistä terveydellisiä sairauksia ja säästää yhteiskunnan varoja terveydenhuollossa.

Oppilaiden annoskoot jäivät hyvin niukoiksi, jota osa oppilaista selitti ruuan maittavuudella. Oppilaat kokivat tärkeäksi, että ruoka olisi maistuvaa ja maukasta, jotta sitä olisi tullut syötyä enemmän. Heidän suosikki- ja inhokkiruuat olivat hyvin yhtenäisiä, mikä kertonee kodeissa olevista yhtäläisyyksistä ja tyypillisestä suomalaisesta ruokakulttuurista, jossa esimerkiksi oppilaiden mainitsema suosituin raaka-aine eli makarooni, on paljon käytetty. Vastaavasti inhokkiruuissa huomioni herättivät erityisesti keitot, joista oppilaat olivat maininneet usein esimerkiksi kalakeiton, lihakeiton ja kasviskeiton. Tästä voisi siis päätellä, että kodeissa keitot ovat ilmeisesti harvinaisempia ruokia, vaikka oppilaiden vanhempien ja isovanhempien aikaan aina 1970-luvulle asti kouluruoka koostui yleisimmin erilaisista keitoista (Sillanpää 2003). Toisaalta kouluruokailumuistoista nousi monia negatiivisi muistoja niihin liittyen (Emt. 11), joten tämä

voisi selittää, miksi vanhemmat ovat vältelleet ruokia omien huonojen kokemustensa vuoksi, ja siirtäneet omat asenteensa lapsilleen.

Kaikki eivät voi pitää kaikista ruuista, ja sellaisia päiviä tulee kaikille oppilaille varmasti välillä vastaan. Kuitenkin Ruckensteininkin (2012) tutkimuksen mukaan koulussa tarjoillaan myös sellaisia ruokia, joista sekä keittäjät, opettajat että oppilaat tietävät jo etukäteen ettei kukaan pidä niistä. Tällöin oppilaille suunniteltu ruokailusuositus, jonka tulisi täyttää kolmannes päivän energiatarpeesta, jää taatusti valtaosalla täyttymättä, ja nälkäisten sekä tyytymättömien oppilaiden käytös näkyy varmasti myös oppitunneilla. Pahimmillaan oppilas myös kävelee suoraan koulupäivän päätyttyä lähikauppaan ja korvaa tämän energiovajeen epäterveellisillä vaihtoehdoilla. Kouluruokailun on tarkoitus tukea ja edistää lapsen hyvinvointia, joten tällaisissa tilanteissa olisi tärkeää kuulla myös oppilaiden ääntä, ja antaa heille mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja vaikuttaa kouluruokailun kehitykseen omalla mielipiteellään (Lintukangas ym. 1999). Jos oppilaiden ääntä ei kuulla tarpeeksi, niin yhä useampi voi alkaa yhä nuorempana valita mieluummin lähikaupan valikoiman kuin kouluruuan. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että vaikei kouluruokailulla ole todellista kilpailijaa, sen olisi hyvä ajatella sellaisen olevan. Tällöin kouluruoka pysyisi jatkuvassa kehityksessä ja se voisi vastata yhteiskunnan muuttuviin haasteisiin, ja miellyttää asiakkaitaan eli oppilaita paremmin. Samalla tämä toivottavasti lisäisi oppilaiden ruokahalua, ja tukisi terveellisen elämäntavan kehitystä entistä paremmin. (Lintukangas ym. 1999.)

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tekeminen ei ole koskaan täysin suoraviivaista toimintaa, vaan siihen liittyy useita rajoitteita, haasteita ja jopa ristiriitoja. Tämän vuoksi pohdin tutkimukseni luotettavuutta uskottavuuden, vahvistettavuuden, varmistettavuuden ja siirrettävyyden kautta. Tutkimusta tehdessä pyrin pitämään ennakkokäsitykseni taustalla ja syventymään aineiston perusteella johdettuihin tuloksiin,

jotta omat käsitykseni eivät vaikuttaisi lopputulokseen ja tutkimus olisi uskotava. Tarkastelemalla tutkimuksen reliabiliteettia eli toistettavuutta, voidaan myös määritellä tutkimuksen luotettavuutta (Metsämuuronen 2009). Eskola & Suorannan (2003) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkijan subjektiivisuuden myöntäminen on keskeinen osa tutkimuksen luotettavuuden arviointia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on suuri rooli tutkimusprosessissa, sillä hän tekee itse valinnat mihin suuntaan on tutkimustaan viemässä, ja näillä valinnoilla on myös aina jonkinlainen vaikutus tuloksiin.

Tutkimukseni voisi siirtää sellaisenaan toiseen kouluun tai luokka-asteelle, mutta tulokset luultavasti vaihtelisivat riippuen kyseisen kouluyhteisön oppilaista ja heidän näkemyksistään. Tutkimukseni perusteella ei siis pysty tekemään yleistyksiä, eikä se ollutkaan tämän tutkimuksen tarkoitus. Tutkimusta tehdessä varmistettavuutta pyrittiin hyödyntämään jo aineiston keruuvaiheessa, sillä aineisto on kerätty kolmella eri tavalla, jolloin oppilaiden käsityksiä ja mielipiteitä on pystytty keräämään monipuolisesti väärinymmärrysten ja ristiriitojen vähentämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tutkimukseen osallistujien määrä oli suppea, sillä se käsitti ainoastaan yhden keskisuomalaisen alakoulun yhden kolmannen luokan oppilaat. Otanta oli kapea, koska aineistonkeruussa käytettiin useampaa eri menetelmää, jotta aineisto valottaisi tutkittavaa ilmiötä monipuolisemmin ja mahdollistaisi aineiston keskinäisen vertailun. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada näkyviin yhden kouluyhteisön sisällä vallitseva ruokakulttuuri. Kuitenkin aineistonkeruumenetelmistä kyselyiden kirjoittaminen oli oppilaille haastavin, ja osa saattoi hitaan kirjoitustaitonsa tai pitkän tuntuisen kyselyn vuoksi vastata suppeasti, minkä vuoksi aineistosta jäi joitain asioita puuttumaan. Toisaalta tätä pyrittiin paikkaamaan ja täydentämään haastattelemalla oppilaita, jotta heillä olisi mahdollisuus kertoa sanallisesti laajempia vastauksia. Tätä puolestaan rajoitti oppilaiden ikä, ja vastaukset olisivat olleet melko lyhyitä ilman tarkentavia kysymyksiä. Tarjotimista otetut kuvat olisivat myös voineet olleet jonkin verran erinäköisiä toisena päivänä, kun tarjolla olisi ollut muuta ruokaa. Oletan kuitenkin, että oppilaiden

ruokailutottumuksista sai melko hyvän kuvan tärkeimmistä huomion arvoisista asioista, kuten salaatin ja maidon ottamisesta.

Tutkimuskysymyksiin vastaaminen oli mahdollista tutkimustulosten avulla, joten tutkimuksella saatiin mitattua sitä, mitä haluttiin, joskaan yleistettävyyttä ei ole perusteltua. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa yleistettävyyttä ei ole vaatimus, vaan tarkoitus on kuvata ilmiön merkittävyys ja toistuvuus. (Hirsjärvi ym. 2007.) Tutkimukseen on kuvattu tarkasti ja selkeästi tutkimusprosessin eteneminen, ja tulosluvussa on käytetty jonkin verran haastateltujen ja kyselyiden suoria sitaatteja, jotta lukija voi itsekin todeta tulosten ja johtopäätösten vastaavuuden. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä onkin tutkijan tarkkuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa sen luotettavuuden varmistamiseksi. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää suunnitelmassa kouluruokaloiden toimivuuden parantamista, kyselemällä enemmän oppilailta mielipiteitä kouluruokailun toteuttamisesta ja osallistamalla heitä prosessiin. Myös lasten makutottumusten monipuolistamiseen voidaan kiinnittää enemmän huomiota, ja opettajat voivat tehostaa omaa ohjaustaan ja yhteistyötä keittiön henkilökunnan kanssa.

6.3 Jatkotutkimushaasteet

Alakoulun oppilaiden ruokailutottumuksia olisi mielenkiintoista tutkia siten, että tulokset olisivat yleissivistäviä. Tutkimusta voisi jatkaa keräämällä tietoa laajemmalla otannalla, jolloin tutkimusote olisi määrällinen ja kysymykset survey-tyyppisiä. Tällöin saataisiin ehkä enemmän tietoa, kuinka kouluruokailua tulisi kehittää. Toisaalta olisi myös mielenkiintoista jatkaa kyseisen luokan tutkimista ja kerätä heiltä uusi aineisto muutaman vuoden päästä. Tällainen pitkittäisaineisto mahdollistaisi ruokailutottumusten muutosten seurannan.

LÄHTEET

- Aranceta J., Perez-Rodrigo C., Ribas L. & Serra-Majem L. 2003. Sociodemographic and lifestyle determinants of food patterns in Spanish children and adolescents: the enKid study. *Eur J Clin Nutr* 2003;57:40-44.
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The Qualitative Content Analysis Process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107–115.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Hanhivaara, P. 2006. Maailmaa syleilevä osallisuus – osallisuuden suhde kouluun. *Nuorisotutkimus* 24 (3/2006), 29–37.
- Hiltunen, L. 2016 Graduaaineiston analysointi. Luentomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.12.2018. Saatavilla: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurs-sit/Graduryhma/Esitysmateriaali/5%20aineiston_analysointi.ppt
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. University Press.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Porvoo Helsinki Juva: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen T., Lahti-Koski M., Roos E., Pietinen P. & Rimpelä M. 1999. Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 1999;36:162-171.
- Horelli, L. 1992. Lapset kouluruokailun kehittäjinä. Lasten osallistumisen ja "terveyden" välisistä suhteista. Helsingin kaupungin terveystieteiden raportteja. Sarja A. Raportti 66/1992.
- Hujala, E., Puroila, A., Parrila-Haapakoski, S. & Nivala, V. 1998. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Tampere: Varhaiskasvatus 90 Oy.

- Johansson, B., Roos, G., Hansen, G. L., Mäkelä, J., Hillén, S., Jensen, T. M. & Huotilainen, A. 2009. Nordic Children's Foodscapes: Images and Reflections. *Food Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 12 (1), 25–51.
- Jyväskylän Kylän Kattaus. 2018. Ruuanjakelijasta palvelulinjastoon – ruokapalvelun vuosikymmenet. Luettu 8.12.2018. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/suomi_100_kooste.pdf
- Kouluterveyskysely. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 13.1.2019. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely
- Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 13.1.2019. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015
- Kremers S., Brug J., de Vries H. & Engels R. 2003. Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite* 2003;41:43-50.
- Kuokkanen, H. 2008. Kasvatus ja varhaiskasvatus. Teoksessa *Lapsen parhaaksi. Lähihoitaja varhaiskasvattajana*. Toim. A. Häkkä, H. Kuokkanen & A. Virolainen. Helsinki: Edita.
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. *Koulu kasvuyhteisönä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lindroos, K. 2017. Lämmin ja maksuton kouluateria. Teoksessa *Taipale, I. (toim.) Sata innovaatiota Suomesta*. Into Kustannus Oy. Helsinki. 236-237.
- Lintukangas, S., Manner M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E., & Partanen, R. 1999. *Kouluruokailu - terveyttä ja tapoja*. Opetushallitus. Helsinki.
- Lintukangas, S. 2007. *Kouluruokailu – kansanterveyttä ja kasvatuskumppanuutta*. Teoksessa *Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M., Partanen, R. Kouluruokailun käsikirja. Laatuveivätä koulutyöhön*. Opetushallitus. Helsinki. 19-48.

- Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. Helsinki: Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 20.
- Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Kopijyvä. Jyväskylä.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Painos. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Mäkelä, J. 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa T. Hoikkala & J.P. Roos (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteissa. Kuluttajatutkimuskeskus. Tampere.
- Mäkelä, J. 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.
- Mäkelä, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki:WSOY
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Partanen, R. 2007. Kouluateria – hyvän ruokavalion malli. Teoksessa Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M., Partanen, R. Kouluruokailun käsikirja. Laatuvevitätä koulutyöhön. Opetushallitus. Helsinki. 91-126.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative research & evaluation methods. 3. painos. Thousand Oaks (Ca): SAGE.
- Patton, M. Q. 2015. Qualitative research & evaluation methods. 4. painos. Thousand Oaks (CA): SAGE.
- Persson Osowski, C., Göranzon, H. & Fjellström, C. 2011. Children's understanding of food and meals in the foodscape at school. *International Journal of Consumer Studies* 36 (2012), 54–60.
- Persson Osowski, C. 2012. The Swedish School Meal as a Public Meal. Collective Thinking, Actions and Meal Patterns. Väitöskirja. Uppsala: Uppsala university, Faculty of Social Sciences.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset. 2010. Helsinki: Opetushallitus.
- Puusa, A., & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa. JTO. 47-57.
- Roos E., Hirvonen T., Mikkilä S., Karvonen S. & Rimpelä M. 2001. Household Educational Level as a Determinant of Consumption of Raw Vegetables among Male and Female Adolescents. *Prev Med* 2001;33:282-291.
- Ruckenstein, M. 2012. Kouluruokailun vaikuttajat. Kansalaiskasvatuksesta kulutuskulttuuriin. Teoksessa Pekkarinen, E., Vehkalahti, K. & Myllyniemi, S. (toim.). Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolo - vuosikirja 2012. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 131, 156-169.
- Sieppi, J. 2018. Yle: Tutkijat kuvasivat koululaisten ruokatarjottimia – Uusi tutkimus kertoo, miten harva syö aterian kaikki osat: ”Se oli silmiä avaavaa”. Luettu 28.11.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10390079>
- Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Soininen, M., Merisuo-Storm, T., Ketola, O., Sihvonen, K. & Pärkö, K. (2007). Yhdessä kulkien - hyvä tulee. Koti, koulu ja terveydenhuolto oppilaan terveyden tukipilareina. Turku: Turun yliopisto
- Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Raportti 22/2012. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Sydänliitto, 2016. Sydänliiton ravitsemussuositus. Luettu 13.1.2019. <https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/ravitsemus/suosituksia/sydanliiton-ravitsemussuositus>
- Thomas, N. 2000. Children, Family and the State. Decision-Making and Child Participation. Gordonsville: Palgrave Macmillan.

- Tolonen, L. 2018. Yle: JHL:n lakko tuntuu kouluissa ja päiväkodeissa: omia eväitä, hätäruokaa ja yrittäjien järjestämiä lämpimiä aterioita. Luettu 13.1.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10468627>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. 2016. Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 101-110.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -koulu-ruokailusuositus. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy: Helsinki.
- Varjonen, J. 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua - 2000-luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.
- Videon, T. & Manning, C. 2003. Influences on Adolescent Eating Patterns: The Importance of Family Meals. *J Adolesc Health* 2003;32:365-373.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Olen Jyväskylän yliopiston kuudennen vuoden luokanopettajaopiskelija ja toimin nyt lapsenne sijaisena oman opettajan paluuseen saakka, eli ainakin syyskuun loppuun. Kerään luokalta samalla aineistoa pro gradu –tutkielmaani liittyen kouluruokailuun ja oppilaiden ruokatottumuksiin. Tarkoitukseni on kuvata yhtenä päivänä oppilaiden tarjottimia ennen ruokailun aloittamista sekä myös sen päätyttyä. Lisäksi oppilaat vastaavat ennakkokyselyyn ja osa osallistuu lyhyeen (noin 5min haastatteluun). Näitä aineistoja hyödynnettäisiin myös osana luokan terveystiedon projektia ruuasta, joka liittyy tiiviisti kouluruuan 70v. juhlavuoteen.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Kaikki aineisto kerätään ja käsitellään ilman nimiä anonyymisti eikä niitä luovuteta eteenpäin. Lisäksi sitoudun noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön (mm. salassapitosäännökset) liittyviä ohjeita.

Tutkimuslupa tulee palauttaa mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään
ma 17.9.2018.

Jyväskylässä 11.9.2018

Emilia Suhonen

S-posti: emilia.k.suhonen@student.jyu.fi



Tutkimuslupa

Palautus viimeistään ma 17.9.2018

Oppilaan nimi: _____

Oppilaan tarjottimesta saa ottaa kuvia:

kyllä () ei ()

Oppilas saa osallistua kyselyyn ja tarvittaessa lyhyeen haastatteluun:

kyllä () ei ()

Huoltajan allekirjoitus: _____

Liite 2. Kyselylomake

Nimi: _____

Pro gradu -tutkimuskysely

1. Luettele kolme suosikkiruokaasi koulussa.
2. Luettele kolme inhokkiruokaasi koulussa.
3. Ympyröi itseesi sopiva sana:
Pidän kouluruuasta:
aina usein joskus harvoin en koskaan.
4. Mikä ruokailussa on parasta? Laita järjestykseen (1 tärkein, 3 vähiten tärkeä).
Ruoka _____
Kaverit _____
Välkkä _____
5. Syötkö yleensä aamiaista? Mitä syöt?
6. Muistuttaako tarjottimelle ottamasi ruoka-annos ruokalan ovella olevaa malliannosta? Miten se eroaa siitä?
(Malliannos sisältää ainakin: päivän ruokaa, salaattia, leipää ja maitoa.)
7. Otatko aina kaikkia tarjolla olevia ruokia lautasellesi ja maistat niitä? Mitä jätät ottamatta tai otat vain hyvin vähän?
8. Syötkö lautasen tyhjäksi? Mitä jätät yleensä syömättä ja miksi?
9. Millaista on mielestäsi terveellinen ruoka? Anna esimerkkejä.
10. Mitä mieltä olet väitteestä "Kouluruoka on pahaa"? Miksi luulet tällaisen sanonnan syntyneen?
11. Mitä ohjeita tai sääntöjä ruokailun eri vaiheisiin liittyy? Vastaa 3 asiaa / kysymys.
a) Ennen ruokailua. (Siirtyminen ruokailuun ja ruuan ottaminen)
b) Ruokailu pöydässä. (Syöminen)
c) Ruokailun jälkeen. (Pöydästä nouseminen ja välitunnille siirtyminen)
12. Kerro millainen olisi mielestäsi paras mahdollinen ruokailuhetki koulussa
Mitä ruokaa siellä olisi? Ketä kanssasi söisi? Mitä ääniä, hajuja tai makuja siellä olisi? Mitä muuta siellä tapahtuisi

Liite 3. Haastattelurunko

1. Miltä oman annoksesi kuva näyttää malliannoksen kuvaan verrattuna? Mitä yhtäläisyyksiä tai eroja siitä löytyy?
2. Mitä vanhemmat sanoisivat ruoka-annoksestasi, jos näkisivät samat kuvat?
3. Syötkö kotona samalla tavalla kuin koulussa?
4. Millaisia ruokia syötte kotona, anna esimerkkejä?
5. Miksi kyselyssä luettelemasi kolme ruokaa ovat lempiruokiasi? Entä inhokki-ruokiasi?
6. Mitä söit tänään aamiaiseksi?
7. Tuleeko sinulle koulussa yleensä nälkä, joko ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen?
8. Syötkö omasta mielestäsi tarpeeksi ja tunnet olosi energiseksi?
9. Millaisia ruokailuun liittyviä sääntöjä tai tapoja teillä on kotona?

Liite 4. Haastateltujen oppilaiden kuvat tarjottimista.





