

KOULURUOKAKYSELY

Hartolan Yhtenäiskoulussa

49/2025

Kouluruokailun merkitys hyvinvoinnille ja oppimiselle

Kouluruokailu on lakisääteinen ja keskeinen osa perusopetuksen arkea.

- Se tukee:
 - lasten ja nuorten kasvua ja terveyttä
 - oppimista ja keskittymiskykyä
 - yhdenvertaisuutta ja arjen sujuvuutta
- Valtakunnallisten kouluruokasuositusten mukaan koululounaan tulisi kattaa noin kolmasosa päivän ravinnontarpeesta ja ohjata monipuolisiin, kestävän kehityksen mukaisiin ruokavalintoihin.

Kouluruokakyselyn toteutus

- Kouluruokakysely toteutettiin peruskoulun oppilaille (7–15-vuotiaat) sekä koulun henkilökunnalle **viikolla 49/2025**.
- Vastausprosentti: **61,2 %**
- Vastausprosentti jäi melko matalaksi, koska
 - Kyselyyn vastasi vain muutama henkilökunnan jäsen
 - Yhden luokan oppilaat jäivät kokonaan vastaamatta, koska luokanopettaja oli kyselyn toteutusaikaan poissa
- Näistä rajoitteista huolimatta vastaukset antavat suuntaa-antavan ja hyödyllisen kokonaiskuvan kouluruokailun nykytilasta ja kehittämiskohteista.

Aamupala: päivän ensimmäinen pullonkaula

Kyselyn mukaan **vain 61 % syö aamupalan joka kouluaamuina** --> merkittävä havainto
Perussyyksi nousee kiire, ei niinkään haluttomuus.

- Oppilaiden arki on aikataulupainotteista.
- Aamupalan merkitys tiedostetaan, mutta toteutus ontuu.

Mahdollisia jatkotoimia:

- Lisää tiedotusta aamupalan merkityksestä huoltajille
- Yhteistyö oppilashuollon kanssa: aamupala osaksi hyvinvointikeskustelua

Koululounas: vahva perusta

- **87 % syö koululounaan päivittäin.**
 - erittäin hyvä tulos valtakunnallisestikin
- Kouluruokailu koetaan tärkeäksi ja saavutettavaksi
- Kouluruokala koetaan viihtyisäksi
- Koululounas toimii arjen tukipilarina, etenkin niille, joilta aamupala jää väliin.
- **Huomio**
 - Jäljelle jäävä pieni ryhmä ansaitsee huomion: miksi lounas jää väliin?
Valtakunnallisesti syiksi on nostettu mm.
 - Maku ja mieltymykset
 - Kavereiden valinnat ja sosiaalinen paine
 - Nuorten ruokailutottumusten muutokset
 - Erityistarpeet ja sensoriset haasteet

Lautasmalli toimii... paitsi lämpimät kasvikset

- Kouluruoan eri osia syödään melko tasapuolisesti
- Kuitenkin vain 7 % kertoo syövänsä lämpimiä kasviksia

Tulkinta


- Kasvikset eivät ole ongelma sinänsä, vaan *muoto ja valmistustapa*.
- Lämpimät kasvikset eivät houkuttele visuaalisesti tai maullisesti.

Muutama kehitysidea

- Raa'at kasvikset, dipit, uunijuurekset.
- Kasvikset osana pääruokaa, ei erillisenä lisäkkeenä.
- Nimien ja esillepanon merkitys ("uuniporkkanat" vs. "keitetyt porkkanat").
- Tulos on linjassa valtakunnallisten havaintojen kanssa ja osoittaa, että kasvien käyttöä tulee kehittää erityisesti valmistustapojen ja tarjoilun näkökulmasta.

Kasvisruoka osana kouluruokailua

Kouluruokasuositusten mukaan kasvisruoan roolia tulee vahvistaa sekä ympäristö- että terveyssyistä. Kasvisruoka on suositusten mukaan täysipainoinen vaihtoehto sekaruoan rinnalla.

- Kyselyn tulokset osoittavat:
 - Kasvisruokien hyväksyttävyyys vaihtelee merkittävästi ruokalajin mukaan
 - Falafelpihvit koettiin epämieluisimpana ruokana
- Sen sijaan kasvisruoka, jossa maku, rakenne ja tuttuus kohtaavat, saa selvästi paremman vastaanoton
 - Esimerkiksi **75 % valitsee pinaattiletut mieluummin kuin pinaattikeiton**
 -  Tämä osoittaa, että kasvisruoan haaste ei ole itse raaka-aine, vaan ruokalajin muoto, maku ja mielikuva.

Suosikit ja inhokit kertovat paljon

- Suosituimmat olivat makaronilaatikko ja kalapuikot
Epämieluisimmaksi mainittiin falafelpihvit
- **Tulkinta:**
- Tutut, kotimaiset ja rakenteeltaan selkeät ruoat voittavat.
- Kasvisruoassa haaste ei ole kasvikset vaan rakenne, maku ja mielikuva.
- Falafel on monelle kulttuurisesti ja aistinvaraisesti vieras. Tämä ei tarkoita, että kasvisruoka olisi tuomittu, vaan että se vaatii enemmän pedagogiikkaa ja makukehitystä.

Lopuksi

Oppilaat haluat vaikuttaa

- Suosituin vaikuttamiskeino on **kouluruokakysely**, toisena **palautelaatikko**.
- Oppilaat kokevat, että mielipiteellä voi olla merkitystä.
- He arvostavat matalan kynnyksen osallistumista.

Lisäksi

- Kyselyn perusteella voidaan todeta, että:
 - Kouluruokailu tavoittaa suurimman osan oppilaista päivittäin
 - Aamupalan toteutuminen vaatii lisähuomiota osana lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia
 - Kasvisruoan ja lämpimien kasvien hyväksyttävyyttä voidaan parantaa kehittämällä reseptiikkaa, esillepanoa ja ruokakasvatusta
 - Oppilaiden osallistaminen on toimiva ja toivottu keino kouluruokailun kehittämisessä