

SITRA

Suomessa toteutetut lapsiin ja nuoriin suunnatut ravitsemusaiheiset hankkeet 2000-luvulla

Karoliina Karjalainen & Pirjo Koskinen-Ollonqvist

Terveyden edistämisen keskus ry
Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA,
Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra 2006

ISBN 978-951-563-586-0
URL:<http://www.sitra.fi>

SISÄLTÖ

1. Johdanto 3
2. Tiedonhaku 4
3. Lasten ja nuorten joukkoruokailu 5
 - 3.1 Kouluruokailuun liittyvää kirjallisuutta 5
 - 3.2 Tutkimukset / selvitykset 6
 - 3.3 Pro graduja 12
 - 3.4 Kandidaatintöitä 18
 - 3.5 Amk-opinnäytetöitä 19
 - 3.6 Hankkeet 23
 - 3.7 Muuta 26
4. Hankkeiden teemoja 27
 1. Lasten ja nuorten ravitseminen 27
 2. Lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytyminen 27
 3. Lasten ja nuorten terveyden edistäminen ravitsemuksen keinoin 27
 4. Joukkoruokailu 28
 5. Lasten ja nuorten terveyden edistäminen, jossa ravitseminen yhtenä osa-alueena 28
5. Johtopäätöksiä ja kehittämissuhteita 29
- Liite 1 30
- Liite 2 31

1. JOHDANTO

Sitran vuosina 2005–2009 toteutettavan Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:n pitkän tähtäimen tavoitteena on luoda Suomesta kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä. Ohjelman lähtökohtina ovat terveyden edistäminen ja kansainvälisen liiketoiminnan kehittäminen. ERA -ohjelmassa toteutetaan laaja joukkoruokailuun keskittyvä terveyden edistämisen yhteishanke, jossa pyritään lasten ja nuorten terveyden edistämiseen ennen kaikkea ravitsemuksen keinoin.

Tämän työn tarkoituksena oli kerätä tietoa Suomessa 2000-luvulla toteutetuista ravitsemusaiheisista terveyden edistämisen hankkeista, joiden tavoitteena on ollut lasten ja nuorten ravitsemustilan ja sitä kautta terveyden parantaminen. Kattavan tiedon saamiseksi tarkasteltiin neljää aluetta 2000-luvulla:

1. lasten ja nuorten ravitsemuksellinen terveydentila
2. lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytyminen
3. lasten ja nuorten terveyden edistäminen ravitsemuksellisin keinoin
4. lasten ja nuorten joukkoruokailu

Viidentenä osa-alueena koottiin tietoa lasten ja nuorten terveyden edistämisen hankkeista, joissa lasten ja nuorten ravitsemus on ollut yhtenä painopistealueena esimerkiksi liikunnan ohessa. Näitä ei erityisesti etsitty, koska painopiste oli nimenomaan ravitsemuksessa, mutta muun tiedonkeruun lomassa vastaan tulleet hankkeet on kirjattu ylös. Kaikkia hankkeita tarkasteltiin terveyden edistämisen näkökulmasta, jolloin ravitsemuksen ja sairauksien keskinäiset yhteydet jäivät tarkastelun ulkopuolelle.

Tavoitteena oli saada selville, millaisia hankkeita, tutkimuksia ja opinnäytetöitä valituilla aihealueilla on toteutettu. Tietoa kerättiin mm. järjestöistä, kunnista, tutkimuslaitoksista, yliopistoista sekä eri rahoitustahoilta. Yksityisellä sektorilla tehdyt tutkimukset tai vastaavat on jätetty tarkastelun ulkopuolelle.

Viiden alueen valinnan perusteluna oli ajatus saada tietoa lasten ja nuorten terveyden edistämiseen liittyvistä tutkimuksista ja hankkeista, joiden tiedot on kuvattu otsikkotasolla. Lasten ja nuorten joukkoruokailua koskevista tutkimuksista, selvityksistä, opinnäytetöistä ja hankkeista kuvattiin tavoitteet, aineisto ja menetelmät, tulokset ja kehittämissuhteudet. Näiden nähtiin tarjoavan suuntaa antavaa tietoa ja referenssitietoa ERA -ohjelman joukkoruokailuhankkeeseen.

2. TIEDONHAKU

Tietoa kerättiin Suomessa 2000-luvulla toteutetuista ravitsemusaiheisista terveyden edistämisen hankkeista, joiden tavoitteena on ollut lasten ja nuorten ravitsemustilan ja sitä kautta terveyden parantaminen. Tietoa ko. hankkeista haettaessa on käyty läpi mm. eri rahoituslähteitä, järjestöjä, tutkimuslaitoksia sekä kirjaston tietokantoja. Tarkemmin lueteltuna tiedonhakupohjat löytyvät liitteestä 1.

Tietoa haettiin ensin otsikkotasoisesti. Otsikkotasoisista tiedoista löytyy luettelo liitteestä 2. Tämän jälkeen perehdyttiin syvemmin tätä kautta löytyneeseen joukkoruokailumateriaaliin. Näistä käytiin läpi tavoitteet, menetelmät, tulokset ja kehittämisehdotukset. Samoin niissä käytetyt lähteet tarkastettiin ja niiden joukosta etsittiin mahdollista lisämateriaalia, jota ei kuitenkaan enää juuri löytynyt. Otsikkotasoiset tiedot luokiteltiin tarkemmin eri teemojen alle ja tältä pohjalta etsittiin aukkopaiikkoja ja kehittämistarpeita, joita kartoitetut hankkeet eivät kattaneet.

Kuntien toteuttamista hankkeista ei ole olemassa systemaattisesti kerättyä tietoa. Aikataulullisesti on ollut mahdotonta käydä kaikkia kuntia yksitellen läpi, joten kuntien osalta tieto on kerätty sairaanhoitopiirien ja kansanterveystyön kuntayhtymien kautta. Näistä on puhelimitse haastateltu sairaanhoitopiirien osalta terveyden edistämisen vastuuhenkilöitä, ravitsemusterapeutteja, kehittämispäälliköitä tms. ja kuntayhtymien osalta terveystieteiden yhdyshenkilöitä tai johtavia hoitajia. Lisäksi suurimpien kaupunkien (Helsinki, Tampere, Turku, Jyväskylä, Oulu) ravitsemushankkeista tiedot on kerätty erikseen.

Tiedonhaku kohdistui 2000-luvulle. 2000-luvulla on tehty jonkin verran lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyviä hankkeita, mutta joukkoruokailuun liittyen hankkeita näyttäisi tällä ajanjaksolla olleen melko vähän. Seuraavassa kappaleessa on tarkemmin esitelty joukkoruokailuun liittyviä hankkeita ja selvityksiä.

3. LASTEN JA NUORTEN JOUKKORUOKAILU

3.1 Kouluruokailuun liittyvää kirjallisuutta

Lintukangas S, Manner M, Mikkola-Montonen A, Mäkinen E & Partanen R. 1999. Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja. Opetushallitus, Helsinki, 3. painos.

Kouluruokailu on tärkeä osa koulun jokapäiväistä toimintaa ja kasvatustyötä. Lainsäädäntö turvaa maksuttoman päivittäisen aterian perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Perusopetuksessa aterian on lisäksi oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen.

Julkaisuun on koottu asiantuntijoiden näkemyksiä ja kokemuksia kouluruokailun merkityksestä koulun kokonaisuudessa. Siinä tarkastellaan myös kouluaterian laatua eli sitä, millainen ateria on täysipainoinen.

Lyytikäinen A. 2002. Ravitseminen ja kouluruoka. Teoksessa: Terho P, Ala-Laurila E-L, Laakso J, Krogius H, Pietikäinen M (toim). Kouluterveydenhuolto. Duodecim, s. 376–384.

Teos kokonaisuudessaan käsittelee laaja-alaisesti kouluterveydenhuoltoa. Yksi osa keskittyy terveystyöskäytymiseen ja sitä kautta myös ravitsemukseen ja kouluruokaan. Ravitsemusta ja kouluruokaa lähestytään koululaisten ruokailuun, ravinnontarpeeseen, suositeltavaan ruokavalioon, kouluruokailusuosituksiin ja kouluikäisten ravitsemukseen liittyvien teemojen kautta.

Terve kouluympäristö – koululaisten ravitseminen ja suun terveys. Seminaari 9.12.2003. Sosiaali- ja terveysministeriö, Monisteita 2004:14.

Terveellinen ja turvallinen kouluympäristö edistää ja ylläpitää koululaisten hyvinvointia ja hyvää oppimista. Lapsena ja nuorena omaksutut terveyttä tukevat elämäntavat luovat perustan terveydelle. Kouluruokailu on koululaisen hyvän ravitsemuksen peruskivi ja täydentää kotona tapahtuvaa ruokailua. Yläasteen kouluruokailututkimuksen mukaan yhä harvempi, vain vähän alle viisitoista prosenttia yläasteen oppilaista, syö kuitenkin kouluruoan kokonaisuutena, joksi se on tarkoitettu. Ruoan korvaa yhä useammin napostelu. Kouluympäristössä on nähtävissä kehitystä suuntaan, jossa koulujen makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit kilpailevat kouluruoan paikasta. Lapset ja nuoret valitsevat usein makeisia ja virvoitusjuomia välipaloiksi ja korvaavat sillä jopa kokonaan kouluruokailun. Samanaikaisesti on viitteitä siitä, että lasten ja nuorten suun terveyden hyvä kehitys on kääntynyt huonompaan suuntaan.

Edellä kuvattuun kehitykseen haluttiin reagoida järjestämällä eri tahojen yhteistyönä seminaari ja keskustelutilaisuus terveellisen kouluympäristön, hyvän ruokavalion ja lasten suun terveyden teemoista. Nuoret tarvitsevat tietoa sopivasta, riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta. Koululaisten terveellisten elintapojen luomiseen tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä, jossa osapuolina ovat koululaiset itse, vanhemmat, koulu kaikkine toimijoineen sekä hallintoviranomaiset.

Tähän raporttiin on koottu Terve kouluympäristö – koululaisten ravitseminen ja suun terveys -seminaarin 9.12.2003 esitysten lyhennelmät sekä esimerkkejä ja kokeiluja kouluruokailun kehittamisestä ja välipalojen järjestämisestä.

Raportin johtopäätökset:

1. Kouluruokailun järjestelyihin lisää huomiota
2. Mahdollisuus juoda vettä koulupäivän aikana
3. Terveellinen välipala osaksi kouluruokailua
4. Terveellinen kouluympäristö tukemaan koululaisen omia valintoja
5. Terveellinen kouluympäristö edellyttää monien tahojen yhteistyötä

3.2 Tutkimukset / selvitykset

Dahlsten M-L (toim) 2001.
Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät – lasten päivähoiton, kouluruokailun ja kokopäivähoiton ruokapalvelun hyvän toteutuksen edellytykset.
(Kuntaliiton julkaisuja)

Tavoite

Uudistuvat ruokapalvelut -projekti on Suomen Kuntaliiton ja Efektia Oy:n kehittämishanke, jonka tavoitteena on aineiston tuottaminen ruokapalvelualan tuloksellisuuden vahvistamiseksi. Raportissa pyritään kuvaamaan niitä tekijöitä, joiden tulee olla kunnossa, jotta ruokapalvelussa päästään hyvään palveluun.

Menetelmät

Raportti on kooste kolmen asiantuntijatyöryhmän työn tuloksista. Työryhmät kokoontuivat 2-3 kertaa. Jäsenet laativat katsaukset ruokapalvelun laadun ja toimivuuden kannalta keskeisistä tekijöistä. Näihin katsauksiin ja työryhmissä käytyihin keskusteluihin pohjautuvat raportissa esitettävät projektissa laaditut työryhmäyhteenvedot. Selvityksessä on keskitytty tarkastelemaan eri ruokapalvelun toimialojen osalta merkityksellisiä tekijöitä, joiden tulee olla kunnossa hyvän laadun varmistamiseksi.

Tulokset / kehittämissuhteet

Lasten päivähoiton ruokapalvelun laatutekijät:

Tavoitteet kiteytettynä: Lasten päivähoitossa päivittäin tarjottavien aterioiden tulee vastata ikäkauden ravinnon tarvetta. Tarjottavien aterioiden tulee olla ikäkauden ruokamieltymyksiä vastaavaa, jotta ruoka maistaa ja siten edistää lapsen kehitystä. Ruokailun ja muun ruokiin liittyvän toiminnan tulee opettaa lasta säännöllisiin, yhteisiin ruokailuhetkiin, hyviin ruokailutapoihin ja korostaa ruokailun merkitystä sosiaalisena tilanteena.

Kouluruokailun laatutekijät:

Tavoitteet kiteytettynä: Kouluruokailun tavoitteena on tarjota oppilaiden ravitsemuksellisia tarpeita ja ikäkauden mieltymyksiä vastaavaa ruokaa. Kouluruokailu on osa koulun kasvatustehtävää,

joten ruokailutilanteen tulee olla ohjattua ja kytkeytyä myös eri oppiaineiden osaksi. Erityisesti tavoitteena on antaa mallia hyvin koostetuista aterioista ja opettaa hyviä ruokatapoja sekä sosiaalisia taitoja.

Pönkä A, Heikkinen T, Parviainen M, Rintamäki A, Suur-Uski I & Airaksinen T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 12/2001.

Tavoite

Tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kolmessa helsinkiläisten koulussa peruskoulujen seitsemänsien ja yhdeksänsien luokkien ja lukion toisen luokan oppilaiden keskuudessa kouluruokailuun osallistumista, eri ruokalajien syöntiä koulussa, kouluruokailua täydentävää ruokailua sekä ruokaostoksia koulupäivän aikana. Lisäksi selvitettiin koululaisten käsityksiä kouluruoan laadusta sekä laihduttamisen yleisyyttä ja koululaisten käsitystä omasta painosta.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimus tehtiin kyselytutkimuksena Suutarilan, Etu-Töölön ja Laajasalon kouluissa peruskoulun 7.-luokkalaisille, 9.-luokkalaisille ja lukion 2.-luokkalaisille. Kysely tehtiin vuoden 2000 lokakuussa. Kaikkiaan lomakkeen täytti 853 oppilasta. 835 lomaketta (98 % kaikista lomakkeista) otettiin mukaan tutkimukseen, 18 lomaketta jouduttiin hylkäämään epäasiallisten vastausten vuoksi. Tutkimuksessa oli näin ollen mukana 394 poikaa ja 441 tyttöä. Vastanneiden keski-ikä oli luokittain 13, 15 ja 17 vuotta.

Tulokset

Pojista 39 % ja tytöistä 51 % söi koululounaan tutkimusviikolla joka päivä. Yleisimmin kouluissa söivät lukiolaiset ja harvimminkin (28 %) 9.-luokkalaiset tytöt. Yleisin syy kouluruokailusta pois jäämiseen oli se, ettei oppilas pitänyt ruoasta (68 %) ja seuraavaksi yleisin selitys nälän puuttuminen (37 %). Muut yksittäiset syyt, kuten pitkä jonotusaika, levoton ruokasali ja laihduttaminen, jäivät kukin alle 10 %.

Oppilaista 51 % ilmoitti nauttivansa myös muuta kuin kouluruokaa koulupäivän kuluessa ainakin yhtenä päivänä viikossa. Vanhemmat oppilaat nauttivat muuta ruokaa nuorempia harvemmin. Kouluruoan kokonaan syömättä jättäneistä 43 % ei syönyt mitään koulupäivän aikana, 61 % söi ostamia elintarvikkeita ja 13 % kotoa tuotuja eväitä. Makeisia koulupäivän aikana ilmoittivat ainakin ajoittain ostavansa 60 % oppilaista, virvoitusjuomia 52 %, hedelmiä 27 % ja pullaa ym. leivintuotteita 13 %.

Vastanneista 84 % ilmoitti olevansa ainakin ajoittain nälkäisiä koulupäivän aikana, heistä kaksi kolmasosaa iltapäivällä ja lähes puolet aamupäivällä.

Sopivan suolaisena kouluruokaa piti 74 % ja sopivan mausteisena 54 % oppilaista. Liian vähän mausteita ruoassa oli 43 %:n mukaan ja liian vähän suolaa 22 %:n mukaan. Pojista 66 % ja tytöistä 60 % piti painoaan sopivana. Hieman liian lihaviksi luokitteli itsensä 21 % ja lihaviksi 2,9 % vastanneista. Lukiolaistytöistä joka kolmas piti itseänsä liian lihavana tai hieman liian

lihavana. Joka kolmas tyttö ja lukiolaistytöistä peräti 41 % ilmoitti laihduttaneensa tai yrittäneensä laihduttaa viimeisen kuuden kuukauden kuluessa. Pojilla vastaava osuus oli 13 %. Vastanneista 12 % piti itseään hieman liian laihana ja 2,3 % liian laihana.

Tehty selvitys vahvisti aiempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan kouluruokailuihin osallistuminen on viime vuosina vähentynyt ja korvaavien, ostettujen välipalojen nauttiminen lisääntynyt.

Kehittämisehdotuksia

Selvityksessä ehdotettiin ruokien hyväksyttävyyden seurantaan lukuvuosittain ja ruokailijoiden edustajien osallistumista ruokalistojen suunnitteluun. Lisäksi todettiin, että kouluissa tulisi jatkuvasti kiinnittää huomiota mm. ruokien riittävän korkeaan tarjoilulämpötilaan, ruokien esillepanoon ja viihtyisään ja rauhalliseen ilmapiiriin luomiseen.

**Suomen Sydänliitto ry, Työterveyslaitos, Kotimaiset kasvikset ry.
Joukkoruokailuselvitys sekä ehdotus joukkoruokailun seuranta-
järjestelmästä 2002. Suomen Sydänliiton julkaisuja 1/2002**

Tavoite

Selvityksen tarkoituksena oli luoda pohjaa joukkoruokailun seurantajärjestelmän käynnistämiseksi. Tavoitteena oli tehdä ehdotus joukkoruokailun seurantajärjestelmästä eli niistä terveyden ja ravitsemussuositusten kannalta keskeisistä asiakokonaisuuksista, joita järjestelmässä olisi oleellista seurata, järjestelmään sopivista tietolähteistä sekä seurantajärjestelmän varsinaisesta toteuttamisesta. Tavoitteena oli hahmotella mahdollisimman yksinkertainen ja samalla kattava kokonaisuus ruokailijan käyttäytymisestä ja suurkeittiön toiminnasta.

Selvitys koskee lähinnä päiväkotia-, koulu- ja opiskeluruokailua, työaikaista ruokailua sekä vanhusten ateriapalvelua ja vanhusten laitosruokailua.

Menetelmät

Selvityksessä on kartoitettu mahdollisimman laajasti kaikki joukkoruokailuun liittyvät tutkimukset, selvitykset, raportit, tilastot tms., jotka toistuvat tietyin väliajoin.

Tulokset

Selvityksessä on raportoitu valtakunnalliset, alueelliset ja kunnalliset joukkoruokailun tietolähteet. Valtakunnallisia joukkoruokailuun liittyviä asioita seuraavia tietolähteitä on useampia, mutta alueellisia ja kunnallisia tietolähteitä ei selvityksen perusteella löytynyt.

Selvityksessä tehtiin ehdotus joukkoruokailun seurantajärjestelmästä ja niistä joukkoruokailuun liittyvistä asiakokonaisuuksista, joita ravitsemussuositusten toteutumisen ja terveyden näkökulmasta olisi tarkoituksenmukaista seurata. Seurantajärjestelmän avulla ehdotetaan seurattavaksi sekä ruokailijan käyttäytymistä kuvaavia asiakokonaisuuksia (joukkoruokailun piirissä ruokailevien määrä, ruokailijan aterioilla syömän ruoan laatu ja määrä) että suurkeittiön toimintaa kuvaavia asiakokonaisuuksia (suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu, käytettyjen elintarvikkeiden määrä, yleisimmin tarjotut ruoat ja ruokalajit). Joukkoruokailun seurannan

vastuutahoksi ehdotettiin Kansanterveyslaitosta, jolloin joukkoruokailun seurantajärjestelmä liitettäisiin esim. Kansanterveyslaitoksen ylläpitämään ravitsemuksen seurantajärjestelmään.

Kehittämisehdotuksia

Suurkeittiöiden valmistaman ruoan ravitsemuksellisesta laadusta ei selvityksessä käytettyjen tietolähteiden perusteella tiedetty mitään, jolloin jäi epäselväksi toteutuvatko joukkoruokailulle annetut ravitsemussuositukset käytännössä. Kukin keittiö voi itse päättää ravitsemuksellisen laadun seurannasta ja sen laajuudesta ja tämä tieto jää keittiön omaan käyttöön, koska mikään taho ei kerää tietoja.

Kaikkien suurkeittiöissä työskentelevien henkilöiden tieto ja taito sekä työpaikan resurssit eivät välttämättä yllä tarvittavalle tasolle ravitsemuksellisten laskelmien tekemiseen. Tämä edellyttäisi täydennyskoulutuksen lisäämistä, vakioruokaohjeiden ja keittiön toimintaa helpottavien tietokoneohjelmien käyttöönottamista.

Kunnilta, valtiolta ja yksityiseltä sektorilta saatavaa joukkoruokailuun liittyvää tietoa ei mikään taho kerännyt selvityksen teko-aikaan kattavasti. Selvityksessä todettiin, että esimerkiksi kunnallisen ruokahuollon toiminnasta voitaisiin kerätä järjestelmällisesti tietoa.

Urho U-M & Hasunen K. 2003. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7–9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Selvityksiä 2003:17.

Tavoite

Tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaat suhtautuvat kouluruokaan ja mitä he koulussa syövät, sekä millaista kouluruoka on asiakkaiden – koululaisten mielestä ja tuottaa keskiarvotietoa kunta- ja koulukohtaisten selvitysten vertailutiedoksi.

Vuonna 1988 Maito ja Terveys ry selvitti ensimmäisen kerran valtakunnan tasolla oppilaiden mielipiteitä kouluruoasta ja -ruokailusta. Mukana olivat 12 suurta yläastetta eri puolilta Suomea, eri paikkakunnilta. Paikkakunnat oli saatu Tilastokeskuksen poimintana. Oppilailta kysyttiin käsityksiä ruokailusta, emänniltä selvitettiin, miten koulun ruokailu oli järjestetty ja mitä ruokia ja juomia tutkimusviikolla oli tarjolla, opettajilta kysyttiin heidän ruokailustaan koulupäivänä ja kouluruokailun kehittämistoiveitaan. Sama kysely on toistettu keväällä vuosina 1994, 1998 ja 2003, joten kyseinen julkaisu on siis selvitys vuoden 2003 kyselyn tuloksista.

Aineisto ja menetelmät

Keväällä 2003 selvitettiin kahdentoista koulun 7.-9.-luokkalaisten ruokailua koulussa, koululaisten mielipiteitä kouluruoasta ja -ruokailusta sekä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Selvitykseen pyydettiin mukaan samat kaksitoista yläastetta, jotka olivat mukana myös keväällä 1988, 1994 sekä 1998. Tavoitteena oli, että yksi 7., 8., ja 9. luokka osallistuu kyselyyn kustakin koulusta yhden viikon joka koulupäivä. Luokka sai vaihdella tai olla sama eri päivinä.

Kunkin koulun emännältä kysyttiin kouluruokailun toteuttamistavasta ja pyydettiin ruokalistat sekä kevätlukukaudelta että kyselyn viikolta. Kyselyyn osallistuneiden luokkien opettajilta tiedusteltiin kouluruokailun valvonnasta, joka on osa heidän työtään. Samalla kartoitettiin, söivätkö he koulun järjestämän aterian ja mitä ateriaan sisältyi.

Oppilaat vastasivat nimettöminä ja täyttivät 29 kysymyksen lomakkeen ruokatunnin jälkeisellä tunnilla, viitenä päivänä viikossa. Kysymykset koskivat samana päivänä kotona syötyä aamupalaa ja koululounasta sekä mahdollisia kouluruokalan ulkopuolisia välipaloja. Lisäksi kysyttiin edellisen päivän päivällistä ja välipalaa. Oppilaat arvioivat oman käsityksensä mukaisesti annostensa koot asteikolla pieni/normaali/suuri.

Kaikkiaan tietoa saatiin 3028 oppilaan ruokapäivästä. Eri luokka-asteet olivat tasaisesti edustettuina. Poikia vastaajista oli (51 %) hieman tyttöjä (49 %) enemmän. Yhteensä lomakkeita palautui 3041, mutta niistä hylättiin 0.4 % (13 kpl) puutteellisten tai asiattomien vastausten vuoksi. Lisäksi kyselyyn vastasi 158 opettajaa sekä kaikkien selvityksessä mukana olleiden koulujen ruokalasta vastaava emäntä.

Tulokset

Kouluruokailuun suhtauduttiin myönteisesti, koska oppilaista 89 % kävi koulun ruokalassa. Kouluruoka oli edelleen enemmistön mielestä hyvää. Oppilaat, jotka eivät käyneet ruokalassa tai jättävät pääruoan syömättä ovat joukkona hyvin epäyhtenäinen. Kouluruokailusta pois jäämiseen oli myös paljon ymmärrettäviä syitä: hyppytunnilla tai kotitaloustunnilla olo, lääkärissä käynti jne.

Opettajat ruokailivat oppilaiden kanssa samanaikaisesti aiempaa vähemmän eikä keittiöhenkilökunta ollut ohjaamassa kuten aikaisemmin, kun itseoton linjastot olivat yleistyneet. Ruoan jonotus oli itseoton myötä vähentynyt, mutta ruokailuun käytetty aika oli lyhyt, n. 60 % oppilaista käytti aikaa 10 minuuttia tai vähemmän. Ruokalan melusta tuli valituksia kuten aiemmissakin selvityksissä.

Lähes kaikki oppilaat (95 %) söivät pääruoan: tytöt huonommin kuin pojat, tytöt söivät salaattia ja leipää poikia paremmin, pojat joivat maitoa tyttöjä paremmin. Vain 13 % söi kaikkia aterian osia: pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa. Monipuolisen aterian syöminen on tullut yhä harvinaisemmaksi. Pääruokaa syödään aiempaa paremmin, mutta salaattia ja maitoa vähemmän. Joka neljäs oppilas jätti ruokaa lautaselleen. Erityisruokavaliota noudatti 9 % oppilaista ja määrä on pienempi kuin vuonna 1998. Koulukohtaiset erot oppilaiden syömisessä ja suhtautumisessa kouluruokaan olivat suuret.

Pitkän koulupäivän aikana enemmistö oppilaista söi koulussa muutakin kuin koululounaan. Virvoitusjuoma-automaatteja oli 7 koulussa. Joka neljäs söi koulussa makeisia ja 14 % joi virvoitusjuomia. Pojat joivat enemmän virvoitusjuomia, tytöt söivät enemmän makeisia.

Koulukohtaisten erojen todettiin olevan suuret. Viidentoista vuoden aikana hyvin syövät koulut olivat vielä parantaneet ja huonosti syövät koulut olivat ne samat kuin vuonna 1988. Erot näkyvät mm. oppilaiden ruokalassa käymisessä, syömisessä, tähteenä jätetyn ruoan määrässä ja ruokailuun käytetyssä ajassa.

Kehittämisehdotuksia

Selvityksessä ehdotettiin erilaisia toimenpiteitä, joiden avulla voidaan parantaa kouluruokailuun osallistumista ja aterian syömistä. Näitä ovat mm. yhteisistä käyttäytymissäännöistä sopiminen, ruokailijoiden kuunteleminen ruokalistoja suunniteltaessa, malliaterian kokoaminen linjaston viereen, ruoan jakelun parantaminen esim. jonotusta tarkkailemalla, ruoan lämpötiloista huolehtiminen, opettajien ja ruokailun henkilökunnan yhteistyö, ruokailun henkilökunnan kouluttaminen sekä ruokasalin viihtyisyyden huomiointi. Lisäksi tuotiin esille

kouluun ja ruokailutottumuksiin liittyviä kohtia, joita olivat mm. kouluruokailun kirjaaminen opetussuunnitelmiin, koulun johdon tuen tärkeys kouluruokailulle, opettajien sitoutuminen kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan, kouluruokailu omana hankkeenaan mukaan koulujen arvioimiseen ja kehittämiseen, virvoitusjuomien ja makeisten myynnin säätely, kouluruokailun kampanjoiden ja hankkeiden tulosten arviointi ja julkistaminen sekä oppilaiden huomiointi kouluruokailun kehittämisessä.

Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R & Koivisto P. 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1.

Tavoite

Työn tavoitteena oli kehittää ravitsemussuosituksiin perustuvat kriteerit ruoan laadun arvioimiseksi sekä selvittää julkisella sektorilla toimivien suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua kehitettyjen kriteerien perusteella.

Aineisto ja menetelmät

Lounasruoan ravitsemuksellisen laadun arvioimiseksi kehitettiin neljä kriteeriä: "peruskriteeri", "rasvakriteeri", "suolakriteeri" ja "tiedotuskriteeri". Peruskriteerin mukaan kaikissa keittiöissä pitää olla päivittäin tarjolla rasvatonta maitoa, margariinia tai kevytmargariinia, salaattia tai tuoreita kasviksia sekä ruisleipää tai ruisnäkkileipää. Rasvakriteerillä pyritään varmistamaan, että ruoan rasvan määrä ja laatu ovat kohdallaan. Kriteerin kymmenestä kohdasta ainakin kahdeksan pitää täytyä, jotta kriteeri toteutuu hyvin. Suolakriteerillä arvioidaan suolan käyttöä. Se sisältää viisi tavoitetta, joista vähintään neljän pitää täytyä, jotta kriteeri toteutuu hyvin. Tiedotuskriteerin mukaan asiakasta pitää ohjata koostamaan ateriansa suosituksen mukaisesti. Kriteeri toteutuu hyvin, jos asiakkaan näkyville asetetaan malliateria vähintään kerran viikossa.

Lounasruoan laatua selvitettiin julkisten ruokapalveluiden suurkeittiöissä postikyselyn avulla. Keittiöiltä kysyttiin ruoanvalmistuksessa ja tarjoilussa käytettyjen elintarvikkeiden laatua ja käyttötiheyksiä. Tutkimukseen valittiin satunnaisesti 20 % (n=1158) Suomen julkisista suurkeittiöistä. Tutkimukseen osallistui 67 % kutsutuista (n= 778). Kerätty aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.

Tulokset

Vain harvat keittiöt onnistuivat toteuttamaan kaikki laaditut kriteerit. Rasvatonta maitoa, kasviksia, margariinia ja ruisleipää tarjosi päivittäin 52 % keittiöistä. Huonoiten peruskriteeri toteutui päiväkotikäisille lapsille ruokaa valmistavissa keittiöissä, joissa rasvatonta maitoa tarjottiin muita keittiöitä harvemmin. Kouluruokailussa tavoite kasvisten päivittäisestä tarjonnasta toteutui muita huonommin. Rasvan laatua ja määrää koskevan kriteerin toteutti hyvin 39 % keittiöistä. Huonoimmin rasvakriteeri toteutui terveille aikuisille ruokaa valmistavissa keittiöissä, parhaiten päiväkotikäisille lapsille ruokaa valmistavissa keittiöissä. Huonoiten toteutuivat ruoanvalmistuksessa käytetyn juuston laatua ja lihan rasvapitoisuutta koskevat tavoitteet. Suolakriteerin toteutti hyvin 15 % keittiöistä. Huonoiten kriteeri toteutui kouluikäisille lapsille ruokaa valmistavissa keittiöissä ja parhaiten terveille aikuisille ruokaa valmistavissa

sa keittiöissä. Keittiön koon suurentuessa suolakriteeri toteutui paremmin. Malliateriaa käytti vähintään viikoittain 9 % keittiöistä. Eniten malliateriaa käytettiin sairaaloissa/hoitolaitoksissa.

Johtopäätöksenä raportissa todettiin, että laadittujen lounasruoan kriteereiden avulla voidaan selvittää, onko asiakkaalla mahdollisuus koostaa suositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Suurimmassa osassa julkisen sektorin suurkeittiöitä asiakkaalla ei ole mahdollisuutta valita päivittäin suositusten mukaista ateriaa. Keskeisiä ongelma-alueita ovat rasvattoman maidon vähäinen tarjoaminen päiväkodeissa sekä tuoreiden kasvien vähäinen tarjoaminen kouluissa. Rasvan laatua tulee parantaa ja määrää vähentää erityisesti aikuisille ruokaa valmistavissa keittiöissä. Suolan käyttöön tulee kiinnittää huomiota kaikissa keittiöissä, mutta erityisesti kouluissa.

Kehittämisehdotuksia

Laadittuja lounasruokailun kriteereitä pitää arvioida ja tarvittaessa uudistaa säännöllisesti, ja niiden validiteettiä pitää selvittää jatkotutkimuksilla. Tämän selvityksen ulkopuolelle jäivät henkilöstöravintolat ja muut kaupalliset ravintolat. Myös niiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua olisi tärkeä arvioida. Aamu- ja välipaloja varten pitää luoda omat laadulliset kriteerit. Ammattikeittiöissä tarjottavan ruoan laatua pitää seurata säännöllisesti osana laajempaa joukkoruokailun seurantarjestelmää.

3.3 Pro graduja

Huhtala L. 2000. Ungdomars matvanor och attityder till skolbespisningen. Åbo Akademi, Vasa, pedagogiska fakulteten, institutionen för lärarutbildning

Tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa yläasteen ja lukion oppilaiden ruokailutottumuksia kotona ja koulussa sekä oppilaiden asenteita kouluruokailua kohtaan.

Aineisto ja menetelmät

Kyselylomakkeeseen vastasi 52 yläasteen oppilasta (22 poikaa ja 30 tyttöä), iältään 13–14-vuotiaita sekä 26 urheilulukion oppilasta (13 poikaa ja 13 tyttöä), jotka olivat 16–17-vuotiaita. Samat 26 lukiolaista täyttivät ruokapäiväkirjaa viikon ajan, näistä 3 jätti päiväkirjan palauttamatta. Tämän lisäksi pelkkää ruokapäiväkirjaa piti 11 yläastelaista, jotka eivät vastanneet kyselyyn ollenkaan. Kyselyn vastaukset analysoitiin tilastollisin menetelmin ja ruokapäiväkirjat sisällönanalyysin avulla.

Tulokset

Tutkimus osoitti, että oppilaiden asenteet kouluruokailua kohtaan olivat pääosin positiivisia. 92 % tutkimukseen osallistuneista yläasteen oppilaista ja 100 % lukiolaisista söi kouluruokaa. Oppilaat eivät kuitenkaan syöneet kaikkia aterian osia, vain 52 % yläasteen oppilaista ja 46 % lukiolaisista söi leipää koululounaalla. Maitoa joi 73 % yläastelaisista ja 46 % lukiolaisista.

Kasvisruoan syönti näytti olleen suosiossa: 69 % vastanneista oppilaista ilmoitti, että he söisivät kasvisruokaa, jos olisi kaksi pääruokaa joista valita.

Tutkimuksen mukaan tytöt syövät terveellisemmin kuin pojat, erityisesti lukiossa. Yläasteiden oppilaiden tyypillinen välipala koostuu makeisista ja leivonnaisista. Sama koskee lukiolaispoikia, mutta he syövät kuitenkin kunnollisen aamupalan ja päivällisen kotona. Suurin osa lukiolaistytöistä ei syö makeisia ollenkaan. 87 % haastatelluista yläastelaisista ja 96 % lukiolaisista ilmoitti, että he ovat kiinnostuneita omasta terveydestään. Urheilevat nuoret ovat luonnollisesti kiinnostuneita ruoasta ja terveydestä, mutta näyttäisi siltä, että he syövät liian vähän. Tutkimus osoitti myös, että koti on edelleen tärkeä paikka ruokailuaikojen omaksumiseen, sillä perheet kokoontuivat usein yhdessä syömään päivällistä.

Kehittämisehdotuksia

Tutkimuksen mukaan yhä useammat oppilaat halusivat syödä kasvisruokaa, jolloin koulujen ruokaloiden tulisi miettiä myös kasvisruokavaihtoehdon tarjoamista. Pelkkä kouluruoka ei ole riittävä pitkänä koulupäivänä, joten koulussa olisi hyvä olla mahdollisuus saada myös aamu- tai välipalaa. Aamu- tai välipala voisi olla maksullinenkin, koska monesti oppilaat käyvät lähikaupassa hakemassa makeisia tai virvoitusjuomia, joten saman rahan voisi käyttää terveelliseen koulun aamu- tai välipalaan.

Paajanen K & Partanen T. 2004. Potkua ruokailuun kampanjan keinoin: Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokailu sekä heille toteutetun ruokailukampanjan havaittavuus ja vaikuttavuus. Jyväskylän yliopisto, pro gradu, terveystieteiden laitos, terveystieteiden tutkimuskeskus

Tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden lounaan nauttimista sekä syksyllä 2003 Jyväskylän yliopistossa toteutetun ruokailukampanjan näkyvyyttä ja vaikuttavuutta. Kohderyhmänä olivat humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekuntien opiskelijat. Tavoitteena oli kampanjan kautta saada opiskelijat huomioimaan terveellisen lounaan merkitys opiskelupäivän aikana ja lisätä heidän kiinnostustaan lounaan nauttimiseen yliopiston ravintoloissa ja yliopiston ulkopuolella.

Aineisto ja menetelmät

Opiskelijoille suunnattu ruokailukampanja toteutettiin syksyllä 2003. Sen kanavia olivat www-sivut, opiskelijakalenteri, tutorit, Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus (YTHS), opiskelijaravintolaketju Sonaatti Oy ja opiskelijalehti. Yhteistyötä tehtiin Sonaatti Oy:n ja YTHS:n kanssa. Kampanjan näkyvyyttä ja vaikuttavuutta selvitettiin kyselytutkimuksen avulla.

Tutkimus oli tilastollis-empiirinen ja aineiston keruu toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksen perusjoukon muodostivat kaikki 1183 Jyväskylän yliopiston humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan ensimmäisen vuoden opiskelijaa lukuvuonna 2003–2004. Näistä opiskelijoista poimittiin harkinnanvarainen näyte. Tutkimusjoukko koostui 206 opiskelijasta, joista naisia oli 142 ja miehiä 64. Näytteen koko oli siten 17 % perusjoukosta. Aineisto kerättiin loka-marraskuun 2003 aikana. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.

Tulokset

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että 85 % opiskelijoista söi lounaan opiskelupäivän aikana päivittäin tai lähes päivittäin. Opiskelijoista 51 % aterioi vähintään kolme kertaa viikossa yliopiston ravintoloissa. Opiskelijoista 84 % havaitsi vähintään yhden kampanjan tiedotuskeinoista. Useimmiten opiskelijat havaitsivat kolme tiedotuskeinoa. Havaituin tiedotuskeinoista oli ruokaympyräjuliste, jonka oli havainnut 63 % vastaajista. Jylkkäkirjoitus täytti kaikista tiedotuskeinoista parhaiten annetut kriteerit. Kalenterisivu saavutti sen sijaan useimmat kriteerit heikoimmin. Kampanjan havainneista opiskelijoista 14 % lisäsi ilmoituksensa mukaan lounaan syömistä ainakin jonkin verran kampanjan seurauksena. Yliopistolla ateriointi lisääntyi ainakin jonkin verran 28 %:lla kampanjan havainneista.

Johtopäätöksenä todettiin, että suurin osa opiskelijoista syö lounaan lähes joka päivä, mutta läheskään kaikki opiskelijat eivät nauti sitä yliopiston ravintoloissa. Kampanjan tiedotuskeinot olivat tavoittaneet suurimman osan opiskelijoista ja sillä oli myönteisiä vaikutuksia opiskelijoiden ruokailuun.

Kehittämisehdotuksia

Tutkimuksessa on tuotu esille kehittämiskohteita kampanjan suunnitteluun ja toteutukseen liittyen. Kampanjan tunnettavuuteen olisi voinut panostaa enemmän ja mukaan olisi voinut ottaa useampiakin yhteistyötahoja. Erilaisia tiedotuskeinoja olisi voinut hyödyntää enemmän, samoin henkilökohtaista vuorovaikutusta. Tutkimuksessa keskityttiin tarkastelemaan vain ruokailukampanjan lyhytaikaisia vaikutuksia, joten pidempiaikainen seuranta ei sisällynyt tutkimukseen.

Salo K & Savolainen K. 2003.

"Mikä meistä on tärkeää?" Tutkimus Olkahisen ala-asteen kolmas- ja viidesluokkalaisten mielipiteistä kouluruokailusta.

Jyväskylän yliopisto, pro gradu, opettajankoulutuslaitos

Tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä asioita kolmas- ja viidesluokkalaiset oppilaat pitävät tärkeinä kouluruokailutilanteessa. Lisäksi haluttiin saada selville, miten oppilaiden mielipiteet vastaavat kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden sisältöjä.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen aineisto kerättiin Tampereella, Olkahisen ala-asteella, tammikuussa 2003. Koulussa oli 316 oppilasta. Kohderyhmä koostui kolmannen ja viidennen luokan oppilaista. Molemmilta luokka-asteilta kyselyyn vastasi kaksi luokkaa, yhteensä 92 oppilasta.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta, jonka kysymykset oli jaettu kahdeksaan kouluruokailulle yleisesti asetettujen tavoitteiden aihepiiriin. Aihepiirejä olivat mm. terveyttä edistävien ruokailutottumusten oppiminen, hyvien tapojen omaksuminen ja sosiaalisuuteen kasvaminen, kulttuurin ja esteettisyyden vaaliminen, työnteon arvostaminen sekä ympäristöstä huolehtiminen. Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin SPSS tilasto-ohjelman avulla.

Tulokset

Tulosten mukaan oppilaiden mielipiteet vastasivat melko hyvin kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden sisältöjä. Oppilaiden sukupuolella ja iällä ei ollut suurta merkitystä heidän mielipiteisiinsä.

Oppilaiden mielestä oli tärkeää, että he saavat itse päättää omasta syömisestään; viidesluokkalaisille asia oli tärkeämpi kuin kolmasluokkalaisille. Oppilaat arvostivat koulussa tarjotun aterian terveydellisiä ominaisuuksia. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä kanssaruoakailijoiden kanssa pidettiin tärkeänä; runsaan kolmanneksen mielestä oli erittäin tärkeää, että voi keskustella kaverin kanssa ruokaillessa. Hyviin tapoihin liittyen ruokalassa rauhallisesti käyttäytyminen koettiin selvästi tärkeämmäksi asiaksi kuin opastus hyvistä tavoista tai mahdollisuus poistua ruokailusta heti halutessaan. Tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden keskuudessa ruokakulttuurien vaalimista ei pidetty kovinkaan tärkeänä asiana; kolmasluokkalaiset pitivät asiaa tärkeämpänä kuin viidesluokkalaiset. Samoin ruokailutilanteen esteettisyydellä ei ollut erityisen tärkeää merkitystä oppilaille. Ympäristöstä huolehtiminen koettiin tärkeäksi, kuten myös oppilaiden oma osallistuminen ruokailuun liittyviin työtehtäviin.

Tulosten perusteella voitiin sanoa, että ainakin johdattelevien kysymysten kautta kolmas- ja viidesluokkalaiset ymmärtävät, että kouluruokailussa ei ole kysymys ainoastaan ravinnon nauttimisesta vaan tilanteeseen liittyy myös kasvatuksellisia ja opetuksellisia näkökulmia. Tulosta voidaan pitää rohkaisevana kouluruokailun tavoitteiden onnistumista ja kehittämistä ajatellen.

Kehittämisehdotuksia

Koulussa tapahtuvaa opetusta ja kasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa saattaa kouluruokailuun kiinnitetty huomio usein jäädä vähäiseksi. Vaikka opettajat ja muut koulun toimintaa suunnittelevat tahot tiedostavat kouluruokailun tärkeän merkityksen oppilaan kasvuun ja kehitykselle, on kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden mukaisen toiminnan siirtäminen käytäntöön joskus vaikeaa. Kouluruokailuun ja sen merkityksen selvittämiseen myös oppilaille tulisikin kiinnittää enemmän huomiota.

Kouluruokailutilanteen kehittämisen kannalta olisi ensisijaisen tärkeää, että kouluruokailuun liittyvää koulutusta lisättäisiin ainakin opetushenkilökunnan keskuudessa. Kouluruokailun voisi ottaa esimerkiksi opettajien täydennyskoulutuksen teemaksi. Jatkotutkimuskohteena ehdotettiin aikuisten, esimerkiksi opettajien, mielipiteiden kartoitusta kouluruokailutilanteesta ja miten nämä mielipiteet ja ajatukset vastaavat kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden sisältöjä.

Viitala H. 2000.

**Oppilaiden kouluruokailu Jynkänlahden yläasteella Kuopiossa.
Kuopion yliopisto, pro gradu, kliinisen ravitsemustieteen laitos**

Tavoite

Tavoitteena oli selvittää Kuopion Jynkänlahden yläasteen 7.-9.-luokkalaisten oppilaiden osallistumista kouluruokailuun, henkilökohtaisen ateriakokonaisuuden muodostamista aterian eri osista sekä siihen vaikuttavia seikkoja. Tavoitteena oli myös seurata tutkimusviikon kouluaterioiden menekkiä ja laskea sen perusteella nautittujen kouluaterioiden keskimääräinen ravintosisältö. Tarkoituksena oli saada näkemys koululaisten päivittäisestä syömisestä kouluaihana ja sen ulkopuolella sekä selvittää syömisestä yhteyttä fyysiseen hyvinvointiin.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimusaineistona oli Jynkänlahden yläasteen 7.-10.-luokkien oppilaat, yhteensä 304 koululaista, jotka täyttivät kouluruokailua koskevan kyselykaavakkeen tutkimusviikolla. Tutkimusviikon aikana laskettiin kouluruokailuun osallistuneiden oppilaiden määrä sekä kouluaterioilla syötyjen ruoka-aineiden menekki. Näiden tietojen perusteella laskettiin keskimääräisen kouluaterian energiasisältö. Lisäksi yhdelle 8.-luokan oppilaille tehtiin kouluruokailua koskeva haastattelu, johon osallistui 6 tyttöä ja 10 poikaa.

Kyselyyn vastasi Jynkänlahden yläasteen 304 oppilasta, joista tyttöjä oli 170 ja poikia 132. Vastausprosentti oli 87 %.

Tulokset

Tutkimusviikon aikana joka päivä kouluruokailuun ilmoitti osallistuneensa 67 % kyselyyn vastanneista oppilaista. Tytöistä päivittäin kouluruokailuun oli osallistunut 73 % ja pojista 61 %. Yleensä, muulloin kuin tutkimusviikolla, kouluruokailuun ilmoitti osallistuvansa päivittäin useammat oppilaat kuin tutkimusviikolla. Kouluruokailua piti tärkeänä tai erittäin tärkeänä 85 % oppilaista.

Kouluaterian eri osista yleensä lämmintä ruokaa ilmoitti syövänsä 96 % oppilaista ja lämmintä lisäkettä 82 % oppilaista. Salaattia tai raastetta ilmoitti syövänsä 74 % oppilaista. Leipää ilmoitti syövänsä 76 % oppilaista ja leipärasvaa 63 %. Aterian kaikkien eri osien syöminen oli yleisempää yhdeksäsluokkalaisilla kuin seitsemäs- ja kahdeksäsluokkalaisilla. Maitoa tai piimää joi kouluaterialla vain puolet oppilaista: tytöistä 46 % ja pojista 62 %. Seitsemäsluokkalaisista useampi joi maitoa kuin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista.

Tutkimusviikon kouluaterioiden keskimääräinen energiasisältö oli 500 kcal. Keskimääräinen kouluruoka-annos täytti annetut suositukset suojaravintoaineiden määrästä, mutta energiansaanti jäi suositeltua niukemmaksi.

Kouluaterian eri osien maistuvuutta pidettiin yleensä kohtalaisena tai hyvänä. Tärkein syy kouluruokailun syömättä jättämiseen oli se, ettei oppilas pitänyt tarjotusta ruoasta. Toiseksi tärkein syy oli se, ettei ollut nälkä. Neljäsosa oppilaista ilmoitti syövänsä päivittäin tai lähes päivittäin makeisia tai suklaata koulupäivän aikana. Limonadia ilmoitti juovansa vajaa viidennes oppilaista. Puolet oppilaista ei syönyt koulupäivän aikana muuta kuin kouluruokaa.

Fyysisistä oireista väsymystä tunsi usein viidesosa oppilaista. Nälkää usein ennen kouluruokailua tunsi neljä kymmenestä oppilaasta. Nälkää usein koulupäivän jälkeen tunsi kolmasosa oppilaista. Se, söikö oppilas kouluruokaa joka päivä vai vain 1-2 kertaa viikossa tai harvemmin, ei vaikuttanut väsymyksen, päänsäryn ja heikotuksen tuntemiseen.

Kehittämisehdotuksia

Tutkimuksen perusteella suurin osa Jynkänlahden yläasteen oppilaista osallistui kouluruokailuun päivittäin, mutta ateriakokonaisuuden muodostaminen oli vaihtelevaa. Oppilaiden koulussa jaksamisen edistämiseksi olisi tärkeää, että kaikki oppilaat söisivät tarjotun kouluaterian kaikkine osineen. Yhtenä keinona monipuolisen ateriakokonaisuuden muodostamiseen voisi olla valmiiksi koottu malliannos, josta olisi selvitetty raaka-aineet, sen sisältämät ravintoaineet ja energia ja mahdollisesti vielä annoksen hintakin.

Kouluruoan imagon parantaminen lisäisi tarjotun ruoan arvostusta ja menekkiä. Kun kouluruokailua halutaan kehittää, on tärkeää ottaa myös oppilaat suunnitteluun ja toteuttamiseen mukaan. Kouluruokailuun liittyviä asioita voi myös integroida useaan eri oppiaineeseen. Tämän tutkimuksen perusteella oppilaille olisi kiinnostusta osallistua kouluruoan kehittämistoimikuntaan, jos sellainen perustettaisiin.

Pitkinä koulupäivinä oppilaat tarvitsevat kouluruoan lisäksi myös välipaloja ja tämän tutkimuksen perusteella tavallisimmat välipalat olivat makeiset ja limonadi. Oppilaiden kokonaisravitsemuksen kannalta olisi hyvä, jos välipalat olisivat ravitsevampia. Vaikka koulu ei välipaloja tarjoaisikaan, olisi hyvä miettiä, miten oppilaita voitaisiin kannustaa terveellisempien välipalojen käyttöön.

Väistö M. 2004.

Kouluruokailu ja nuorten ruokailutottumukset: tapaustutkimus Arppen koulun oppilaiden ruokailukäytännöistä ja kouluruokailutottumuksista. Joensuun yliopisto, pro gradu, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, kotitaloustiede

Tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kiteeläisten yläasteikäisten nuorten, Arppen koulun oppilaiden ruokailukäytännöitä ja kouluruokailutottumuksia.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimus tehtiin Arppen koulun oppilaille, jotka olivat iältään 13–16-vuotiaita. Koulussa oli yhteensä 420 oppilasta. Tutkimukseen hyväksyttiin mukaan 332 vastauslomaketta, jolloin vastausprosentiksi tuli 81 %. Vastaaajista poikia oli 185 ja tyttöjä 147. Tutkimus tehtiin sähköisesti verkkokyselynä, johon oppilaat vastasivat tietotekniikan tunneilla. Aineisto analysoitiin saman ohjelman avulla, jolla kysely oli toteutettu.

Tulokset

Tutkimuspäivänä aamiaisen jätti syömättä 14 % vastanneista. Enemmistö oppilaista kävi päivittäin syömässä kouluruoan, mutta joka seitsemäs oppilas jätti kouluruoan syömättä ainakin kerran viikossa. Tutkimuspäivänä ruoan jätti syömättä 5 % oppilaista. Joka kolmas söi kaikkia ateriaan kuuluvia osia, mutta osa söi vain jonkin aterian osan tai joivat pelkkää vettä. Joka neljäs jätti ruokaa tähteeksi. Yleisin ruokajuoma koulussa oli tytöillä vesi (59 %) ja pojilla kevytmaito (54 %). Vastaaajista 78 % käytti ruokailuun aikaa 5-15 minuuttia.

Seitsemäsluokkalaiset kokivat saavansa eniten ravitsemusopetusta ja kouluruokailu ohjasi terveellisiin ravitsemustottumuksiin myös eniten heitä. Kouluruokailusta ja -ruokalasta tuli negatiivisia mielipiteitä 43 %, melko hyvänä kokonaisuutena piti 30 % ja hyvänä 27 %.

Koulupäivien aikana syötävistä välipaloista suosituimmat olivat karkit (53 %), virvoitusjuomat (27 %) ja koulun välipala (29 %). Vastaaajista 76 % kävi kaupassa koulupäivän aikana, tytöistä 65 % ja pojista 85 %. Napostelu oli yleisempää pojilla kuin tytöillä.

Erityisruokavaliota noudatti 11 % vastanneista, yleisimpinä maidoton tai vähälaktoosinen ruokavaliio. Vastaajista 20 % oli laihduttanut jossain vaiheessa elämäänsä. Työillä laihduttaminen oli yleisempää.

Kehittämisehdotuksia

Tutkimuksen tarve perustui tutkimuskoulun kotitalousopettajan havainnoille siitä, että moni koululainen oli jättänyt kouluaterian syömättä. Tästä huolimatta tutkimuksessa ei esitetty erityisiä ehdotuksia tai suosituksia, kuinka kouluruokailua voitaisiin parantaa, tehostaa ja ohjata.

Edellä esiteltyjen tutkimusten lisäksi Marjo Martikainen on tehnyt lisensiaatintyönsä aihepiiriin liittyen (Martikainen M. 2003. "Vielä yks lusikallinen": lasten ja aikuisten kohtaaminen ryhmäperhepäivähoitokodin ruokailutilanteissa, Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, sosiaalityö), mutta ko. työ jää tässä selvityksessä tarkemmin kuvaamatta, sillä teos ei ollut saatavissa kirjaston kautta.

3.4 Kandidaatintöitä

Nyrhilä M & Tuhkanen J. 2001.
Alle 3-vuotiaiden lasten ruokailutilanne päiväkodissa.
Joensuun yliopisto, kandidaatintyö, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos,
lastentarhanopettajien koulutus

Tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää alle 3-vuotiaiden lasten ruokailutilannetta päiväkodissa. Tutkimuksessa tarkasteltiin ruokailun kulkua sekä lasten ja aikuisten toimintaa ruokailun aikana.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimus toteutettiin Savonlinnassa ja tutkimukseen osallistui kolme alle 3-vuotiaiden lasten päiväkotiryhmää kolmesta eri päiväkodista. Lapsia oli kolmessa ryhmässä yhteensä 30. Tutkimusaineisto koottiin videoimalla kahdella eri videokameralla jokaisen ryhmän yksi ruokailuhetki, jonka jälkeen videoiden sisältö analysoitiin tutkimusongelmien pohjalta. Aineistoa oli yhteensä noin 3 tuntia eli noin tunti yhtä päiväkotia kohden.

Tulokset

Tutkimuksessa selvisi, että lapset eivät osallistuneet ruoan jakamiseen, vaan sen teki aikuinen. Lapsia ei pakotettu syömään ruokaansa loppuun ja useimpien lasten lautasille jäi ruokaa. Lasten välinen vuorovaikutus oli vähäistä ja lasten ja aikuisten välinen keskustelu oli kysymys-vastaustyylistä. Aikuisten ohjaus oli tilannetta rauhoittavaa sekä lasten itsenäisyyttä tavoittelevaa. Ruokailuympäristöön ei päiväkodeissa kiinnitetty paljon huomiota.

Kehittämisehdotuksia

Tutkimuksessa ehdotettiin jatkotutkimusaiheeksi vanhempien lasten ruokailutilannetta.

**Parantainen S, Rusanen M & Turunen M. 2002.
3-6-vuotiaiden lasten ruokailutilanne Savonlinnan päiväkodeissa.
Joensuun yliopisto, kandidaatintutkielma, Savonlinnan
opettajankoulutuslaitos, lastentarhanopettajien koulutus**

Tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 3-6-vuotiaiden lasten ruokailutilannetta Savonlinnan päiväkodeissa. Tutkimuksessa selvitettiin päiväkotien ruokailutilanteeseen liittyviä käytäntöjä ja niiden pohjalla olevia käsityksiä.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Savonlinnan kaikki 3-6-vuotiaiden lasten päiväkotiryhmät. Aineisto kerättiin postikyselynä kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeita palautettiin 82 % (N=26). Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen.

Tulokset

Tutkimuksessa selvisi, että Savonlinnan päiväkodeissa lapsille annettiin yleensä ruokailutilanteessa mahdollisuus omatoimiseen ja itsenäiseen toimintaan. Kasvattaja oli kuitenkin aina läsnä ruokailutilanteessa ohjaamassa lapsia ja olemalla heille mallina. Ympäristö pyrittiin muodostamaan viihtyisäksi pitämällä ruokailutilanne rauhallisena sekä kiinnittämällä huomiota ruokailutilan visuaaliseen ilmeeseen. Lisäksi ravitsemuskasvatukseen kiinnitettiin huomiota ruokailutilanteissa, mm. keskustelemalla ravinnon merkityksestä ja terveellisyydestä sekä huolehtimalla hygieniasta.

Kehittämisehdotuksia

Tutkimuksessa ehdotettiin jatkotutkimusta mm. ruokailutilanteesta lasten näkökulmasta sekä koko maata kattavasta 3-6-vuotiaiden ruokailutilanteesta päiväkodeissa. Lisäksi ehdotettiin lasten ruokailutilanteen tarkastelua kasvattajien käsitysten ja niiden taustalla vaikuttavien arvojen kautta.

3.5 Amk-opinnäytetöitä

Amk-opinnäytetöitä on tehty paljon, joten tähän kuvattavaksi on valittu otsikoiden perusteella vain muutama keskeisin työ. Opinnäytetyöt ovat suhteellisen suppeita toteutukseltaan ja kuvailevat useimmiten vain paikallisia olosuhteita. Ne myös suurelta osin mukailevat aiheesta tehtyjä laajempia tutkimuksia tai selvityksiä, joten tämänkin vuoksi niistä on esitelty vain muutama. Opinnäytetyöt on kuvailtu internetistä saatavilla olleiden tiivistelmien perusteella.

Haaramäki K & Sulander O. 2002.
Meidän Jykä ja Näkki-Mäkki: koululounaan menekinedistämiskampanja Kilpisen koulussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, matkailu-, ravitsemis- ja kuluttajapalvelujen koulutusohjelma

Tavoite

Työn tavoitteena oli edistää monipuolisen koululounaan menekkiä Kilpisen koulussa Jyväskylässä. Tavoitteena oli myös lisätä vanhempien tietoisuutta koululounaan merkityksestä kasvavalle nuorelle.

Aineisto ja menetelmät

Kohderyhmänä olivat 7.-luokkalaiset, koska koululounaan syömisessä oli ilmennyt ongelmia erityisesti yläasteelle siirryttäessä. Koululounaan menekin edistäminen toteutettiin kampanjaviikkona yhteistyössä Jyväskylän kaupungin terveydenedistämisyksikön, opetustoimen ja Kylän Kattaus-ruokapalveluyksikön kanssa. Koululounaan ruokailijamäärät sekä maidon ja salaatin menekit selvitettiin kolmella eri seurantakerralla.

Tulokset

Koululounaan menekin seurannan tulokset osoittivat ruokailijamäärän kasvaneen. Maidon ja salaatin kulutuksessa oli kampanjaviikolla selvää kasvua, joka kuukautta myöhemmin tasaantui mutta oli kuitenkin lähtötilannetta parempi. 7.-luokkalaisille tehdyn palautekyselyn tulokset kertoivat myös kampanjaviikon onnistuneen. Nuorten kokemukset olivat pääosin myönteisiä ja kouluruokaa pidettiin terveellisenä ja hyvänä. Oppilaiden keskuudessa kampanjaviikon suosituimmiksi tapahtumiksi nousivat vierailijoiden käynnit ja vanhempainilta.

Raittila E-L. 2003.
Kouluruokailun laatutekijät. Tapaus: Kurun kunnan kouluruokailu. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, ravitsemispalvelujen suuntautumisvaihtoehto

Tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää Kurun kunnan koulujen koettu kouluruoan ja kouluruokailun laatu suhteessa yleisiin kouluruokailun laatutekijöihin.

Aineisto ja menetelmät

Kohderyhmänä olivat Kurun kunnan kaikkien koulujen oppilaat. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella.

Tulokset

Asiakaskyselyn mukaan kehitettävää oli ruoan aistittavassa laadussa, ruokavalikoimissa ja palvelun osalta asiakasyhteistyössä sekä asiakaspalautteen keräämisessä. Kyselyn perusteella tehtiin

johtopäätös, että ruokahuollon kehittämistä kannattaa jatkaa asiakasta jatkuvasti kuunnellen. Erityisesti hajautetussa jakelussa on tarvetta aktiiviselle asiakaspalvelulle.

Kehittämisehdotuksia

Opinnäytetyössä ehdotettiin, että kouluruokailun asiakkaat ja lasten vanhemmat kannattaa ottaa mukaan kouluruokailua kehittämään. Täten voidaan luoda kouluruokailulle tavoitteet ja sopia niistä keinoista, joilla kaikkia osapuolia tyydyttävään palveluun pyritään. Tyytyväiset oppilaat varmasti myös käyttävät jatkossa ruokapalveluja paremmin.

Vaaranta R. 2002.

**Poikien ja tyttöjen erot kouluruokailussa Espoon alakouluilla.
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala,
matkailu-, ravitsemis- ja kuluttajapalvelujen koulutusohjelma**

Tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, syövätkö oppilaat suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaisesti. Työssä tutkittiin myös kouluruoan laatu tekijöitä eli ulkonäköä ja makua. Tutkimuksessa keskityttiin selvittämään poikien ja tyttöjen välisiä eroja kouluruokailussa.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimus tehtiin Espoon alakoulun neljäsluokkalaisille kirjekyselyllä. Kyselyyn vastasi viiden koulun 265 oppilasta, joista 132 oli poikia ja 133 tyttöjä. Oppilaat vastasivat 21 kysymykseen oppituntien aikana. Oppilaiden 12 opettajalle ja koulujen ruokapalveluesimiehille tehtiin omat kyselyt.

Tulokset

Oppilaiden kyselyn tulokset osoittivat, että poikien ja tyttöjen välillä oli jonkin verran eroja. Pääruokaa pojat ja tytöt söivät melkein yhtä paljon. Lämmintä lisäkettä sekä salaattia/raastetta tytöt ottivat yleensä hieman enemmän kuin pojat. Määrällisesti pojat söivät enemmän kuin tytöt, mutta sekä tytöt että pojat söivät yleensä vähemmän kuin suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelivat, jolloin oppilaat eivät välttämättä saa kaikkia ravintoaineita riittävästi. Suurin osa tytöistä oli sitä mieltä, että ruoka oli melko houkuttelevan näköistä. Pojista suurin osa ei osannut sanoa, miltä ruoka näytti. Vain noin 17 % pojista ja 23 % tytöistä vastasi, että ruoka oli hyvänmakuista. Tutkimus osoitti, että kouluruoan laadussa on parannettavaa. Oppilaat jättivät eniten tähteksi pääruokaa ja lämmintä lisäkettä. Suurin syy tähän oli se, että lapset eivät pitäneet kyseisistä ruuista.

Kehittämisehdotuksia

Työssä ehdotettiin, että jatkossa voisi kiinnittää enemmän huomiota esimerkiksi vakioruokaohjeiden mausteiden määriin sekä raaka-aineiden suhteisiin. Oppilaat olisi saatava syömään enemmän, jotta heidän päivittäinen energiantarpeensa täytyisi. Myös laajempi yhteistyö koulun ruokapalveluhenkilökunnan, opettajien ja oppilaiden kesken mahdollistaisi kouluruoan laadun kehittämisen.

Vajanto V & Vesämäki V. 2001.

Eväät parempaan päivään, maksullisen välipalan kokeilu Huhtaharjun yläasteella. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, matkailu-, ravitsemis- ja kuluttajapalvelujen koulutusohjelma

Tavoite

Opinnäytetyö oli osa Jyväskylän kaupungin ”Suurenmoiset Nuoret” -hanketta, jolla pyrittiin vaikuttamaan yläasteikäisten ruokailuun ja liikuntaan terveen painon kehityksen turvaamiseksi. Työn tarkoituksena oli kokeilla terveitä valintoja tukevaa maksullista välipalatarjoilua osana koulun ruokapalvelua. Kokeilun tavoitteena oli selvittää, kuinka paljon oppilaita välipalalla kävi päivittäin ja kuinka maksullisen välipalan tarjoaminen vaikutti lounaan menekkiin.

Aineisto ja menetelmät

Työssä selvitettiin kahdella kyselyllä oppilaiden ja heidän vanhempiensa mielipiteitä maksullisesta välipalakokeilusta. Keväällä 2001 suoritetulla kyselyllä haluttiin selvittää, mitä välipalalla haluttiin tarjottavan, mihin hintaan ja mihin aikaan päivästä välipala toivottiin tarjottavan. Elokuussa 2001 seurattiin maksullisen välipalakokeilun ensimmäistä tarjontaviikkoa Huhtaharjun yläasteella. Kävijämäärät ja välipalaostokset kirjattiin. Maksullisen välipalakokeilun jälkeen palautekyselyllä selvitettiin oppilaiden tyytyväisyyttä kokeilua kohtaan.

Tulokset

Maksullisen välipalakokeilun aikana välipalaa osti päivittäin noin 50 oppilasta Huhtaharjun koulun 335 oppilaasta. Eniten välipalaksi ostettiin täytettyä sämpylää, mehujuomaa ja hedelmiä kertaostoksen ollessa noin viisi markkaa. Maksullisella välipalakokeilulla ei ollut vaikutusta lounaan menekkiin. Palautekyselyn mukaan välipalakokeilun tarjontaan, hintoihin ja tarjonnan ajankohtaan oltiin tyytyväisiä ja terveellisestä välipalatarjoilusta toivottiin pysyvää.

Kouluruokailuun käytettävät määrärahat eivät riitä lounaan lisäksi välipalan tarjoamiseen, jolloin haluttaessa tarjota terveellistä välipalaa kouluissa on oppilaiden maksettava tästä palvelusta. Oppilaiden vanhemmat ovat valmiita antamaan nuorilleen rahaa terveellisen välipalan ostamiseksi. Huhtaharjun yläasteella maksullisen välipalan tarjoamisesta tuli pysyvä käytäntö.

3.6 Hankkeet

Päätyneet hankkeet

**Jyväskylän kaupunki:
Eväät parempaan päivään – ravitsemuskasvatuksen yhteistyöhanke
Jyväskylässä 2001–2003**

Taustaa

Jyväskylässä on toteutettu vuodesta 1997 lähtien lasten ja nuorten ylipainon ja syömispulmien ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelmia. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kehitettiin terveyden edistämistoimia peruskoulun 1.–3.-luokkalaisille. Jatkohankkeen kohderyhmänä olivat pääosin peruskoulun 7.- ja 9.-luokkalaiset, heidän vanhempansa ja muut toimijat. Hanke kytkettiin osaksi laajaa ”Meidän Jykä” -kasvatusyhteistyöhanketta.

Jatkohankkeen tavoitteena oli parantaa lasten ja nuorten kouluikäistä ruokailua ja edistää hyviä ruokailutottumuksia terveen painonkehityksen turvaamiseksi sekä käynnistää nuorten ryhmämuotoinen painonhallinnan tuki kouluterveydenhuollossa. Peruskoulun ravitsemusopetukseen kehitettiin uusi aistielämyksiin perustuva oppimisaineisto. Henkilöstön ravitsemuskasvatus- ja -ohjausvalmiuksia parannettiin koulutuksella. Hanketta toteuttivat yhdessä laaja toimijoiden verkko: koulu, kouluterveydenhuolto, ruokapalvelu, terveydenedistämisyksikkö, hammashuolto sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopisto.

Yhdessä ”Meidän Jykan” kanssa toteutettiin ”Eväät parempaan päivään” kouluikäisen ruokailun edistämisen viestintäkampanja.

Tavoite

Eväät parempaan päivään –hankkeen tavoitteena oli parantaa nuorten kouluikäistä ruokailua ja edistää hyviä ruokailutottumuksia lisäämällä nuorten ja vanhempien sekä koko koulu yhteisön tietoisuutta hyvästä kouluateriaista ja terveellisistä välipaloista.

Menetelmät

Erlaisilla toimenpiteillä lisättiin oppilaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia kouluruokailun päätöksentekoon ja ruokalistasuunnitteluun. Säännölliset, koulukohtaiset asiakaskyselyt otettiin käyttöön, ruokalatoimikuntia perustettiin, kokeiltiin asiakasraatien vaikutusta ja tehostettiin ruokalistasuunnittelua yhä enenevästi asiakaslähtöiseen suuntaan.

Tietoisuutta pyrittiin lisäämään laajan tiedottamisen, kouluttamisen ja suunnatun vanhempaniitotoiminnan avulla. Kahdella yläasteella koulun ruokapalvelu kokeili maksullisen terveellisen välipalan tarjoilua vaihtoehtona makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien tarjonnalle. Yhdellä yläasteella järjestettiin viikon mittainen toiminnallinen koululounaan menekinedistämiskampanja. Koulujen tapahtumat olivat esillä sekä paikallisissa että valtakunnallisissa tiedotusvälineissä.

Tulokset

Kokeilu maksullisen terveellisen välipalan tarjoilusta oli onnistunut, joten välipalatarjoilu laajeni kaikille yläasteen kouluille ja jäi pysyväksi toiminnaksi. Koululounaan menekinedistämiskampanja lisäsi ruokailijamäärää 11 %:lla ja se lisäsi maidon ja salaatin menekkiä kouluateriaalla. Kouluruokailusta tiedottamisesta tuli säännöllistä ja suunnitelmallista toimintaa.

Hankkeen toimet, koululounaan menekinedistäminen, välipalatarjoilut ja vanhempainilto toiminta sekä ravitsemustiedottaminen yhteistyössä paikallisen median kanssa onnistuivat hyvin. Yhteistyöstä ”Meidän Jykä” -hankkeen kanssa saatiin myönteisiä kokemuksia. Yhteisiä toimia (vanhempainillat, ruokailuteemat) kouluaikaisen ruokailun edistämiseksi ja ravitsemusopetuksen kehittämiseksi jatketaan.

Haasteena on ravitsemuskasvatusteemojen säilyttäminen koulujen työohjelmissa ja uusien koulujen saaminen mukaan toimintaan.

(Hankkeeseen liittyen kts. myös **Vajanto V & Vesämäki V.** 2001. Eväät parempaan päivään, maksullisen välipalan kokeilu Huhtaharjun yläasteella. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, matkailu-, ravitsemis- ja kuluttajapalvelujen koulutusohjelma sekä **Tikkanen T & Hannula I.** 2003. Kouluruoosta potkua päivään. Opettaja (2003) : 37, s. 24–30)

Käynnissä olevia hankkeita

Seuraavat hankkeet ovat vielä meneillään, jonka vuoksi tuloksia ei ole saatavilla. Hankkeista on kuitenkin pääpiirteissään esitelty tavoitteet ja toteutustapa.

<p>Suomen Sydänliitto ry: Ravitsemussuosituksien täyttävä joukkoruokailu 2005–2006</p>
--

Tavoite

Hankkeen päämääränä on ruokapalveluiden ravitsemuksellisen laadun parantaminen. Tarkoituksena on jatkaa suurkeittiöissä tarjottavan ruoan ravitsemuksellisen laadun seurantamenetelmän kehittämistä, varmistaa seurantamenetelmän käyttöönotto sekä lisätä seurantamenetelmään liittyen ruokapalveluhenkilöstön tietoja ja taitoja tarjotun ruoan ravitsemuksellisen laadun parantamiseksi.

Menetelmät

Hankkeen lähtökohtana on Sydänliitossa vuosina 2003–2004 tehty selvitys ja raportti ruokapalveluiden ravitsemuksellisesta laadusta (Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R & Koivisto P. 2004. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1.).

Seurantamenetelmän toimivuudesta ja soveltuvuudesta tehdään selvitys ja menetelmän soveltumista eri suurkeittiötyyppisiin (henkilöstöravintolat / koulut / päiväkodit) testataan. Hankkeessa tuotetaan ohjausmateriaalia menetelmästä ja sen käyttöönotosta sekä

koulutusmateriaalia ruoan ravitsemuksellisen laadun parantamiseksi. Menetelmän jalkauttamiseksi ja ruoan ravitsemuksellisen laadun parantamiseksi luodaan ja toteutetaan koulutusohjelma suurkeittiöiden henkilöstölle.

Hanke on osa joukkoruokailun seurantahanketta, jonka ruokailijanäkökulmaa Kansanterveyslaitos on työstänyt yhdessä Työterveyslaitoksen kanssa.

**Suomen Sydänliitto ry:
Terveellinen joukkoruokailu 2006–2008**

Tavoite

Hankkeen päämääränä on välittää ammattikeittiöille työvälineet lounasruoan ravitsemuksellisen laadun parantamiseksi eli tarkoituksena on saattaa käytäntöön vuosina 2004–2005 työstetyt joukkoruokailun ravitsemuskriteerit. Hankkeen avulla pyritään saamaan suurkeittiöt arvioimaan omaa ravitsemuksellista tasoaan ja uudistamaan toimintansa ruoan laadun parantamiseksi. Lopullisena tavoitteena on varmistaa, että kaikilla työssäkäyvillä, opiskelijoilla ja koululaisilla on mahdollisuus aterioida terveellisesti työpäivänsä aikana.

Menetelmät

Hankkeessa järjestetään kymmenen tilaisuuden koulutuskierron ruokahuollosta vastaaville ja suurkeittiöiden henkilöstölle uuden mittarin eli luodun kriteeristön implementoinniksi terveelliseen ruoanvalmistukseen keskittyen. Koulutusmateriaali on kehitetty edellisessä hankkeessa (Ravitsemussuosituksien täyttävä joukkoruokailu). Valtion ravitsemusneuvottelukunta on kumppanina koulutuksessa. Lisäksi hankkeessa luodaan diplomijärjestelmä, merkitsemisjärjestelmä ja ruoanvalmistuksen ”ajokortti”. Diplomijärjestelmä suunnataan terveellisen ruoanvalmistuksen kriteerit täyttävälle ammattikeittiöille. Merkitsemisjärjestelmä on tarkoitettu suurkeittiöissä valmistettujen terveellisten aterioiden merkitsemiseksi helpottamaan ruokailijoiden terveyttä edistäviä ateriavalintoja. Ruoanvalmistuksen ”ajokortti” puolestaan sisältää terveellisen ruoan valmistustaitoa arvioivan mittarin ja siihen liittyvän täydennyskoulutuksen.

**Leipätiedotus ry:
Nauti vapaasti viljasta II, Kouluviljahanke 2005–2007**

Tavoite

Hanke pyrkii lisäämään kouluruoan arvostusta sekä viljatuotteiden etujen tiedostamista kouluruokailussa ja välipaloina. Tavoitteena on tuoda monipuolinen ja houkutteleva leipä- ja viljatuotevalikoima nuorten ulottuville sekä lisätä viljatuotteiden ja leivän kulutusta. Lisäksi tavoitteena on kiinnittää päättäjien ja median huomio nuorten viljatuotteiden kulutukseen ja osallistua keskusteluun kouluruokailun kehittämisestä.

Menetelmät

Hankkeen ensisijainen kohderyhmä on yläasteikäiset koululaiset sekä ne tahot, jotka mahdollistavat monipuolisen leipä- ja viljaruokavalikoiman koululounaalla ja välipalalla (kunnallispoliitikot, ruokahuoltoapäälliköt, opettajat ja emännät). Hankkeeseen on valittu kouluja ympäri Suomea,

joissa kokeillaan erilaisia tapoja lisätä nuorten viljatuotteiden kulutusta. Vuonna 2007 hanke laajennetaan valtakunnalliseksi, kun kokemukset pilottikouluista on kerätty.

3.7 Muuta

Stakes on vuodesta 1995 lähtien toteuttanut Kouluterveyskyselyä, joka pohjautuu lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kuntastrategiaan. Kouluterveyskyselyssä kootaan valtakunnallisesti yhtenäisellä menetelmällä tietoa 14 -18 -vuotiaiden elinoloista, koulukokemuksista, terveydestä ja terveystottumuksista. Kouluterveyskyselyllä tuetaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä, erityisesti koulujen oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon kehittämistä. Stakesin kouluterveystutkimuksen yhden osion tarkoituksena on ollut selvittää nuorten ateriointia päivän aikana, kouluruokailua ja koulupäivän aikana nautittujen välipalojen määrää.

Perustulokset raportoidaan kouluittain niille kunnille, jotka osallistuvat kyselyn kustannuksiin. Valtakunnallisia tuloksia esitetään Kouluterveyskyselyn internetsivujen lisäksi tutkimusraporteissa sekä vuosittain järjestettävillä Kouluterveyspäivillä, alueellisissa työkokouksissa sekä Kouluterveyslehdessä. Ravitsemusta ja ruokailua koskevan osion tuloksia ei juuri ole raportoitu erillään muista tuloksista, mutta mm. seuraavissa artikkeleissa asiaa on käsitelty:

- Räsänen M. 2004. Kouluterveys 2004 – huomio hampaisiin ja välipaloihin. Ravitsemuskatsaus 2/2004, s. 14–15.
- Pirttiaho M. 2001. Vantaalaisten nuorten ruokavalinnat ja kouluruokailu. Kunnallislääkäri – Kommunalläkaren 2001 : 16(6):23–27

4. HANKKEIDEN TEEMOJA

Tässä kappaleessa on luokiteltu hieman tarkemmin viiden tiedonkeruun osa-alueen materiaalin teemoja. Luokitellut teemat ja niiden lukumäärät ovat luettelomuotoisena liitteessä 3.

1. Lasten ja nuorten ravitseminen

Lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyen suurin osa löydetyistä lähteistä keskittyi siihen, mitä lapset ja nuoret syövät ja sitä kautta heidän ravinnonsaantiinsa. Muutama käsitteli ravitsemussuosituksia ja suositeltavaa ruokavaliota ja sitä mitä pitäisi syödä. Lisäksi pari lähdeä käsitteli lasten ruokavalion ja ruokamieltyymysten kehittämistä.

Osa syömisiä ja ravinnonsaantia koskevista lähteistä kohdistui kaikkiin ikäryhmiin, sisältäen siis myös aikuiset ja vanhukset. Pelkästään lapsiin ja nuoriin kohdistuvissa lähteissä ravitsemusta oli tarkasteltu usean eri ikäryhmän näkökulmista: eri lähteissä oli tarkasteltu sekä imeväisikäisten, perhepäivähoitolaisten, ala-asteikäisten ja yläasteikäisten ravitsemusta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat ravitsemussuositukset koskevat koko väestöä, mutta tämän lisäksi ravitsemussuosituksia on annettu lisäksi imeväis- ja leikki-ikäisille lapsille.

Lasten ja nuorten ravitsemusta koskevia lähteitä oli vähiten valitulta viideltä alueelta.

2. Lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytyminen

Lasten ruoka- ja ruokailutottumuksiin liittyen löytyi runsaasti lähteitä. Useissa töissä käsiteltiin eri ikäryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten ruokailutottumuksia yleisesti sekä koulussa että kotona. Muutamassa lähteessä vertailtiin ruokailutottumuksia mm. suomalaisten koululaisten kesken, eurooppalaisten nuorten ruokailutottumuksia ja ravitsemustilaa sekä nuorten ruokailutottumuksia koulussa ja kotona. Joissain töissä tarkastellaan ruokailutilanteen merkitystä ruokailutottumuksiin ja toisissa ruokailutottumusten yhteyttä hyvinvointiin, ravitsemustietouteen tai terveyskäyttäytymiseen. Lisäksi ruokailutottumuksia tarkastellaan ravinnonsaannin näkökulmasta eli saavatko lapset ja nuoret ruokavaliostaan riittävästi ravintoaineita. Ruokailutottumuksia kuvaavia tutkimuksia ja opinnäytetöitä oli tehty melko runsaasti.

Ruokailutottumuksiin ja ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä on käsitelty mm. ravitsemusneuvonnan, nuorten asenteiden, vanhempien mallin ja koulutuksellisen tason näkökulmista. Lisäksi on tarkasteltu nuorten ravitsemuskäyttäytymistä, ravitsemustietämystä ja käsityksiä terveellisestä ravinnosta.

3. Lasten ja nuorten terveyden edistäminen ravitsemuksen keinoin

Suurin osa tämän aihealueen lähteistä käsittelee ravitsemuskasvatusta, -ohjausta ja -neuvontaa sekä niiden vaikutuksia lasten ja nuorten ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatusta on katsottu niin neuvolan / kouluterveydenhuollon, koulun ravitsemusopetuksen / kotitaloustuntien että päiväkodin ja esikoulun näkökulmasta. Tämän lisäksi töissä käsitellään erilaisia ravitsemuskasvatuksen välineitä, menetelmiä, materiaaleja sekä niiden kehittämistä.

Suurin osa tämän aihepiirin hankkeista keskittyi terveelliseen ruokaan ja ruokailutottumuksiin, joita pyritään hankkeiden avulla tuomaan esille ja edistämään. Tässä ryhmässä kaikkein eniten tietoa tuotettiin lasten ravitsemuskasvatuksellisesta ohjauksesta ja neuvonnasta.

4. Joukkoruokailu

Joukkoruokailuun liittyvästä materiaalista suurin osa käsittelee kouluruokailua, päiväkotiruokailun jäädessä pienemmälle huomiolle. Osa lähteistä käsittelee kouluruokailua yleisesti, osassa paneudutaan koulu- ja päiväkotiruokailun ravitsemuksellisiin näkökohtiin ja osassa käsitellään koulu-, päiväkoti- ja yleensä joukkoruokailuun liittyviä laatutekijöitä.

Kouluruokailuun ja sen edistämiseen liittyen on tehty muutamia kampanjoita. Oppilaiden kouluaikaiseen syömiseen (koululounas, välipalat) liittyen on tehty useita kartoituksia, samoin oppilaiden suhtautumista kouluruokailuun on selvitetty. Päiväkotien osalta ruokailutilannetta on selvitetty, mutta koulujen osalta tähän ei ole erikseen paneuduttu.

Verrattuna muihin alueisiin tietoa joukkoruokailusta oli vähemmän tarjolla kuin lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä sekä lasten ja nuorten terveyden edistämisestä ravitsemuksen keinoin.

5. Lasten ja nuorten terveyden edistäminen, jossa ravitsemus yhtenä osa-alueena

Tämän aihepiirin alueella lasten ja nuorten terveyden edistämiseen pyritään ravitsemuksen lisäksi myös jollain muulla keinolla. Useimmiten näissä terveyttä edistetään ravitsemuksen ja liikunnan avulla. Muutamissa tarkastellaan käyttäytymisen vaikutusta terveydentilaan ja pyritään ennaltaehkäisemään eri sairauksia (esim. osteoporoosi tai sydän- ja verisuonisairaudet) tai ylipainoa. Osa hankkeista on tehty terveydenhuollon näkökulmasta ja niiden tavoitteena on terveyspalvelujen kehittäminen, yhtenä painopistealueena siis lasten ja nuorten ravitsemus. Lisäksi tältä alueelta löytyy eri hankkeissa kehitettyä terveystasvatusmateriaalia.

5. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA KEHITTÄMIS- EHDOTUKSIA

Kunnissa ja kuntayhtymissä on tehty työtä lasten ja nuorten ravitsemukseen ja joukkoruokailuun liittyen, mutta ei niinkään hankkeiden, selvitysten tai tutkimusten muodossa, vaan enimmäkseen virkatyönä ja siihen liittyvänä kehittämistoimintana. Kunnissa tehdään ennaltaehkäisevää työtä, mm. erilaisten vuosittaisten tempausten muodossa, joiden avulla pyritään lisäämään lasten ja nuorten tietoutta terveellisestä ravinnosta. Toiminnan painopiste näyttää silti olevan enemmän hoidossa kuin terveyden edistämisessä, sillä suuri osa ravitsemukseen liittyvästä toiminnasta kohdistuu ylipainoisiin lapsiin ja nuoriin. Kuntien ja kuntayhtymien terveyden edistämisestä vastuussa olevien henkilöiden puhelinhaastattelujen perusteella yleisiä toimintoja kunnissa ovat mm. hoitopolkujen ja erilaisten toimintamuotojen kehittäminen ylipainoisille lapsille ja nuorille. Kuntien terveydenhuollon toiminta ei näytä juuri ulottuvan päiväkotitai kouluruokailuun.

Järjestöjen rooli lasten ja nuorten terveyden edistämisessä ravitsemuksellisin keinoin näkyi jonkin verran joukkoruokailuhankkeissa. Erityisen runsaasti järjestöt toteuttivat hankkeita, joissa tavoitteena oli lasten ja nuorten terveyden edistäminen ravitsemuksen ollessa yhtenä osa-alueena. Tällöin näytti korostuvan se, että lasten ja nuorten terveyteen vaikuttavat myös muut tekijät, joista ravitsemus on yhtenä tosin merkittävänä tekijänä.

Määrällisesti eniten löytyi ammattikorkeakouluissa tehtyjä opinnäytetöitä, jotka kuitenkin ovat toteutukseltaan melko suppeita. Lasten ja nuorten joukkoruokailuun liittyviä hankkeita ja tutkimuksia on 2000-luvulla toteutettu melko vähän.

Kerätyn otsikkotiedon ja joiltakin osin kuvatun tiedon pohjalta voi ehdottaa huomion kiinnittämistä seuraaviin asioihin:

1. Joukkoruokailun ravitsemuksellisia näkökohtia on selvitetty melko paljon, mutta selvitykset ja kehittämistehtävät, joiden avulla osoitettaisiin joukkoruokailun merkitys ja vaikutukset lasten ja nuorten terveyteen, ovat jääneet vähemmälle.
2. Lasten ja nuorten ravitsemusta koskevat tutkimukset ja selvitykset antavat vastauksen kysymykseen, mitä lapset syövät tai mistä ravitsemus koostuu. Sen sijaan lapsia ja nuoria koskevat ravitsemussuositukset, mitä pitäisi syödä, jäävät vähemmälle samoin kuin ruokamieltyymysten ja ruokavalion kehittämiseen liittyvät tutkimukset ja hankkeet.
3. Lasten ja nuorten ravitsemusta ei tulisi nähdä irralliseksi luontevasta liikkumisesta tai muista terveyttä tuottavista tekijöistä. Tulisi miettiä, miten nämä osa-alueet voitaisiin jatkossa yhdistää.

Liite 1

Tiedonhakutahot

- lääninhallitukset
 - lääninhallitusten jakama rahoitus (valtionosuudet)
 - lääninhallitusten omat projektit

- ministeriöt
 - sosiaali- ja terveysministeriö (julkaisut, rahoitetut hankkeet)
 - opetusministeriö
 - maa- ja metsätalousministeriö / Valtion ravitsemusneuvottelukunta

- sairaanhoitopiirit ja kansanterveystyön kuntayhtymät

- Terveyden edistämisen keskuksen jäsenjärjestöt
 - Allergia- ja astmaliitto, Finlands Svenska Marthaförbund, Folkhälsan, Huoltoliitto ry, Kotimaiset kasvikset, Kotitalousopettajien liitto, Lapsi 2000, Leipätiedotus, Likes liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus, Maito ja terveys ry, Marttaliitto, Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, Suomen Diabetesliitto, Suomen hammaslääkäriliitto, Suomen Osteoporoosiliitto, Suomen Sydänliitto ry + sydämpiirit ja -yhdistykset, Suomen syöpäyhdistys, MLL, Suomen Reumaliitto ry, Lastensuojelun keskusliitto, Terveys ry,

- tutkimuslaitokset
 - Stakes
 - Kansanterveyslaitos
 - Tilastokeskus
 - Eläinlääkintä- ja elintarviketutkimuslaitos
 - Kuluttajatutkimuskeskus
 - Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus (MTT)
 - Valtion taloudellinen tutkimuskeskus (VTT)
 - Suomen Akatemia
 - Kela
 - UKK-instituutti

- maakuntien liitot ja maakuntien liittojen liittoumat

- Euroopan aluekehitysrahaston (EAKR) ja Euroopan sosiaalirahaston (ESR) projektit

- Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat projektit

- yliopistot
 - pro gradut, liseniaatintyöt, väitöskirjat, tutkimukset

- ammattikorkeakoulut
 - opinnäytetyöt
 - projektit

- tietokannat
 - kotimaiset: Aleksi, Arto, Linda, Medic
 - ulkomaiset: Cinahl, Medline

Liite 2

Suomessa toteutetut lapsiin ja nuoriin suunnatut ravitsemusaiheiset hankkeet 2000-luvulla

1. Lasten ja nuorten ravitseminen

Kirjallisuutta

- Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö, Julkaisuja 2004:11.
- Imeväisikäisen lapsen ruoka. Sosiaali- ja terveysministeriö, Oppaita 2004:17.
- Lahti-Koski M & Kilkinen A-M. 2001. Ravitsemuskertomus 2000. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. B; 1/2001.
- Lahti-Koski M & Siren M. 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. B; 4/2004.

Artikkeleita

- Lahti S. 2003. Sokeroitu koulutie? : vanhemmat kokoontuivat keskustelemaan koululaisten ravitsemuksesta Porissa. Suomen hammaslääkärilehti 2003 : 10 vol. 22 s. 1285–1287
- Ruokamieltyymysten kehittyminen : makeus ja tuttuus tärkeitä lapselle (Lasten ravitseminen). Ravitsemuskatsaus 2003 ; (25) ; 1 ; 4-5

Tutkimuksia / selvityksiä

- Airaksinen T, Nyberg A, Huotari H, Partanen M, Suominen P, Heikkinen T, Siltanen I, Antman S-L, Rintamäki A, Airaksinen L, Aminoff I, Tikkanen P, Weber T & Pönkä A. 2001. Kolmas- ja viidesluokkalaisten ravinnon saanti koulussa ja kotona. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 1/2001.
- Hasunen K & Ryyänen S. 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Selvityksiä 2005:19.
- Hasunen K. 2002. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2000. Sosiaali- ja terveysministeriö, Selvityksiä 2001:12.
- Juvonen K. 2005. Lasten ja nuorten ravitseminen. Kuopion yliopisto, Elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskus (ETTK), kliinisen ravitsemustieteen laitos.

Pro graduja

- Pigg H-M. 2001. Ruokavalion kehittyminen kahden ensimmäisen ikävuoden aikana. Helsingin yliopisto, soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos, ravitsemustiede

Amk-opinnäytetöitä

- Heikkiniemi H. 2003. Yläasteikäisten nuorten ravitseminen: Kyselytutkimus Hakalahden yläasteella Kokkolassa ja Kälviän-Ullavan yläasteella. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, ravitsemisalain yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
- Koskela N. 2004. "Liha on hyvää ja kasvikset myös." Yhdeksäsluokkalaisten ravitseminen. Satakunnan ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala Rauma, hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
- Kytölä J. 2003. Teuvalaisten lasten ja nuorten maitovalmisteiden käyttö ja ravinnonsaanti. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, ravitsemisalain yksikkö, ravitsemisalain tuotannon ja yrittäjyyden koulutusohjelma
- Raski P & Seppi T. 2003. Perhepäivähoitolaisten ravitseminen Kankaanpäässä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, ravitsemisalain yksikkö, ravitsemisalain tuotannon ja yrittäjyyden koulutusohjelma
- Varis R. 2004. Matti Lohen koulun 2A luokan oppilaiden ravitseminen. Mikkelin ammattikorkeakoulu, ravitsemis- ja talousalan koulutusyksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma