

OPPILAIKEN SUHTAUTUMINEN KOULURUOKAILUUN KOLMESSA HELSINKI-LÄISESSÄ KOULUSSA

Antti Pönkä, Tuula Heikkinen, Milja Parviainen,
Airi Rintamäki, Irmeli Suur-Uski ja Terhi Airaksinen

SISÄLLYSLUETTELO

YHTEENVETO	1
SAMMANDRAG	1
1. JOHDANTO	3
2. AINEISTO JA MENETELMÄT	3
3. TULOKSET	4
3.1. Kouluruokailuun osallistuminen tutkimusviikolla	4
3.2. Syyt kouluruokailusta pois jäämiseen	4
3.3. Ruokalajien syönti koulussa.....	4
3.4. Kouluruokailua täydentävä ruokailu koulupäivän aikana	5
3.5. Kouluruoan suolaisuus ja mausteisuus	5
3.6. Kouluruoan ulkonainen houkuttelevuus	6
3.7. Nälkä koulupäivän aikana	6
3.8. Jonotusaika kouluruokailuun.....	6
3.9. Käsitys omasta painosta ja laihduttaminen.....	6
4. POHDINTA.....	6
4.1. Kouluruokailu.....	7
4.2. Syyt kouluruokailusta pois jäämiseen ja korvaava ruokailu.....	8
4.3. Käsitys painosta ja laihduttaminen.....	9
4.4. Kouluruokailun kehityskohteita	9
5. KIITOKSET	10
6. KIRJALLISUUSVIITTEET.....	11

LIITE 1	Kyselylomake
LIITE 2	Tutkimusviikkojen ruokalistat
LIITE 3	Tulokset

YHTEENVETO

Lokakuussa 2000 tehtiin Suutarilan, Etu-Töölön ja Laajasalon kouluissa peruskoulun 7. ja 9.-luokkalaisille sekä lukion 2.-luokkalaisille kyselytutkimus suhtautumisesta kouluruokailuun. Kyselylomakkeen täytti 853 oppilasta. Tutkimukseen otettiin mukaan 835 oppilasta, joiden keski-ikä oli luokittain 13, 15 ja 17 vuotta.

Pojista 39 % ja tytöistä 51 % söi koululounaan tutkimusviikolla joka päivä. Yleisimmin kouluissa söivät lukiolaiset ja harvimmin (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 ilmoitti 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 laiha ja 2,3 % liian laiha.

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

SAMMANDRAG

I oktober 2000 företogs det i skolorna i Skomakarböle, Främre Tölö och Degerö, bland eleverna i klass 7 och 9 i grundskolan samt i klass 2 i gymnasiet, en enkätundersökning som gällde inställningen till skolmaten. Enkäten ifylldes av 853 elever. I den slutliga utredningen togs 835 elever med. Klassernas genomsnittsåldrar var 13, 15 och 17 år.

Av pojkarna åt 39 % och av flickorna 51 % dagligen skollunch. Det var gymnasisterna som mest åt skolmaten medan gruppen flickor i nionde klass var de som åt mest sällan (28 %). Den vanligaste uppgivna orsaken till att eleverna inte velat äta är att de inte tyckte om maten (68 %), näst vanligast att de inte var hungriga (37 %). De övriga specifika orsakerna som uppgavs, bl.a. att köandet tar för lång tid, att det är oroligt i matsalen eller att man försöker banta, stannade alla under 10 %.

51 % av eleverna uppgav att de under skoldagen också åt annat än skolmat, åtminstone en dag i veckan. De äldre eleverna åt mer sällan än de yngre sådan annan mat. 43 % av de elever som sade sig helt låta bli skolmaten uppgav att de under skoldagen inte äter någonting alls, 61 % åt livsmedel som de köpt och 13 % åt matsäck som de haft med hemifrån. 60 % av de svarande uppgav att de åtminstone ibland köpte sötsaker under skoldagen, 52 % köpte läskedrycker, 27 % frukt och 13 % köpte bulla och liknande bakverk.

84 % av de svarande uppgav att de åtminstone ibland var hungriga under skoldagen, av dessa var två tredjedelar hungriga på eftermiddagen och nästan hälften på förmiddagen.

74 % ansåg att skolmaten var lämpligt saltad, 54 % att den var lämpligt kryddad. 43 % tyckte att matens kryddning var otillräcklig, 22 % tyckte att mer salt behövdes.

66 % av pojkarna och 60 % av flickorna var tillfreds med sin vikt. 21 % ansåg sig vara något överviktiga och 2,9 % tyckte sig vara feta. Var tredje av gymnasieflickorna tyckte sig vara alltför tjocka eller åtminstone överviktiga. Var tredje av alla flickor och hela 41 % av gymnasieflickorna sade att de under den närmast föregående månaden bantat eller åtminstone försökt banta. Motsvarande andel bland pojkarna var 13 %. 12 % av de svarande ansåg sig vara något för magra och 2,3 % alltför magra.

Utredningen bekräftar resultaten från tidigare undersökningar, enligt vilka deltagandet i bespisningen i skolorna minskat under de senaste åren, samtidigt som bruket av köpta, ersättande mellanmål ökat.

1. Johdanto

Tärkeimmät väestön terveyteen vaikuttavat tekijät ovat elintavat, ravinto, ympäristö ja sosiaaliset olot sekä geneettiset tekijät. Näiden suhteellinen merkitys muuttuu jatkuvasti. Korkean elintason myötä Suomessa on tultu tilanteeseen, jossa etenkin eräissä erityisryhmissä ravitsemustavat ovat huonontuneet ja niiden merkitys korostunut.

Suomalainen ruokakulttuuri on muuntunut nopeasti. Elintason nousu on aiheuttanut muutoksia ruokakulttuurin useille alueille. Nuorilla todettavia erityispiirteitä ovat mm. kodin ja koulun ulkopuolella tapahtuvan ruokailun lisääntyminen, laihuusihanteet sekä runsas virvoitusjuomien, makeisten ja erilaisten suolaisten välipalojen ostaminen. Lisäksi perheiden yhteiset ruokailuhetket ja päivittäisen lämpimän ruoan tarjoilu ovat vähentyneet kodeissa. Eräissä tutkimuksissa kouluruokailun on havaittu vähentyneen. Vastaavaa tietoa on saatu kodeista ja opettajilta.

Nuorena opitut tavat, myös ravitsemukselliset, säilyvät jossain määrin läpi elämän. Tästä syystä on tärkeää edistää lasten ja nuorten terveellisiä ravitsemustottumuksia ja pyrkiä vähentämään epäterveellisiä tottumuksia. Kouluruokailun suosiota tulisi tukea eri keinoin, koska koulussa tarjottava ravitsemuksellisesti monipuolinen ruoka varmistaa riittävän eri ravintoaineiden saannin ja ylläpitää henkistä vireyttä usein pitkänkin koulupäivän aikana.

Koulun ohella myös kodilla on tärkeä osa lasten ja nuorten ravinnon saannin turvaamisessa. Kouluruokailu kattaa käytännössä vain 20-30 % päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Lasten ja nuorten tulisi syödä kouluruokailun lisäksi päivän aikana aamupalaa, välipaloja, päivällistä ja iltapalaa, jotta riittävä ravinnon saanti olisi turvattu.

Nyt tehdyn tutkimuksen tarkoituksena on ollut 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 on selvitetty koululaisten käsityksiä kouluruoan laadusta. Edelleen selvitettiin laihduttamisen yleisyyttä ja koululaisten käsitystä omasta painosta.

2. Aineisto ja menetelmät

Tutkimus tehtiin kyselytutkimuksena Suutarilan, Etu-Töölön ja Laajasalon kouluissa peruskoulun 7.-luokkalaisille, 9.-luokkalaisille ja lukion 2.-luokkaisille. 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 olivat luokittain 13, 15 ja 17 vuotta.

Oppilaat täyttivät kyselylomakkeen koulutunnilla perjantaina tai maanantaina kuluneen tai edellisen viikon ruokailua koskien. Päivästä riippumatta saman koulun oppilaat vastasivat saman viikon ruokailua koskeviin kysymyksiin. Luokanopettaja ja terveystar-

kastaja valvoivat lomakkeiden täyttöä. Lisäksi lomake sisälsi eräitä yleisiä, tutkimusviikkoon rajoittumattomia kysymyksiä. Kyselylomake on tämän raportin liitteenä 1 ja tutkimusviikkojen ruokalistat liitteenä 2.

3. Tulokset

Yksityiskohtaiset tulokset on esitetty liitteen 3 taulukoissa 1-14.

3.1. Kouluruokailuun osallistuminen tutkimusviikolla

Pojista 39 % ja tytöistä 51 % söi tutkimusviikolla koululounaan joka päivä. Yleisimmin joka päivä söivät lukiolaiset tytöt ja pojat, harvimmin (28 %) 9.-luokkalaiset tytöt. Verrattaessa eri luokkien oppilaita keskenään, lukiolaiset söivät nuorempia oppilaita yleisemmin koulussa (taulukko 1). Kaikista useimmiten ruokailivat lukiolaiset tytöt.

Ruokailuun osallistuminen vaihteli jossain määrin eri viikonpäivinä. Vähiten ruokailuun osallistuneita oli maanantaina. Eri päivinä keskimäärin 61-76 % pojista ja 62-74 % tytöistä osallistui ruokailuun.

3.2. Syyt kouluruokailusta pois jäämiseen

Selvästi yleisin syy kouluruokailusta pois jäämiseen oli se, ettei oppilas pitänyt ruoasta (68 %, taulukko 2). Seuraavaksi yleisin selitys oli, ettei ollut nälkä (37 %). Muut yksittäiset syyt jäivät alle kymmenen prosentin: pitkä jono 8 %, omat eväät 7 %, levoton ruokasali 5 %, laihduttaminen 3 %, epäsiisti ruokasali 2 % ja muut syyt yhteensä 26 %. Monet oppilaat esittivät useita syitä. Ruoasta pitämättömyys oli yleisempää vanhemmilla oppilailta kun taas nälän puutteella syömättömyyden selittivät useammin nuoremmat oppilaat.

3.3. Ruokalajien syönti koulussa

Pääruoan ilmoitti syövänsä 84 % koululaisista, perunaa, riisiä, pastaa, raastetta, salaattia ja leipää 50 - 60 % oppilaista (taulukko 3). Leipärasvan käyttö oli vähäistä, vain 35 % ilmoitti käyttävänsä rasvaa leivällä.

Ruokajuomista yleisimmät olivat vesi (57 %) ja maito (50 %). Piimää käytti vain 0,8 % oppilaista. Tytöistä 68 % ja pojista 45 % käytti ruokajuomana vettä.

3.4. Kouluruokailua täydentävä ruokailu koulupäivän aikana

Oppilaista 51 % ilmoitti nauttivansa myös muuta kuin kouluruokaa koulupäivän kuluessa ainakin yhtenä päivänä viikossa (taulukko 4). Näin vastanneista kaksi kolmannesta ilmoitti nauttivansa muuta ruokaa 1-2 päivänä viikossa ja kolmannes 3-5 päivänä. Harvemmin lisäruokaa nauttivat vanhimmat oppilaat. Tytöt (56 %), etenkin nuoremmat, täydensivät kouluruokailua poikia useammin.

43 % ilmoitti, että jättäessään kouluruoan kokonaan syömättä he eivät nauttineet mitään koulupäivän aikana (taulukko 5), 13 % nautti kotoa tuotuja eväitä ja 61 % ostamia elintarvikkeita.

Tytöt toivat poikia useammin eväät kotoa, kun taas ostosten suhteen tilanne oli päinvastainen lukuun ottamatta nuorimpia koululaisia.

Koulupäivän aikana tehdyt ruokaostokset on esitetty taulukossa 6. Erikseen tiedusteltiin erilaisia pikaruokia, makeisia, virvoitusjuomia, leivonnaisia ja hedelmiä. Pikaruokia ilmoitti ostavansa yleensä, kun jotain ostavat, yhteensä 35 % oppilaista, pojat huomattavasti tyttöjä useammin. Kysytyistä neljästä tuotteesta suosituin oli lihapiirakka (15 %), jota seurasivat pizza ja hampurilainen (12 % molemmat) sekä ranskalaiset perunat (6 %). Huomattavaa on, että yksi vastaus saattoi sisältää useampia vaihtoehtoja. Eniten pikaruokaostoksia tekivät lukiolaiset.

Makeisia koulupäivän aikana osti ajoittain 60 % oppilaista, yleisimmin nuorimmat oppilaat. Suklaata osti 32 % oppilaista, yleisimmin lukiolaiset tytöt. Virvoitusjuomien osto (52 %) noudatteli makeisten ostoa. Hedelmiä osti 27 % ja leivintuotteita 13 % oppilaista. Hedelmien nauttiminen oli selvästi yleisempää tytöillä kuin pojilla.

3.5. Kouluruoan suolaisuus ja mausteisuus

Oppilaiden arvio kouluruoan suolaisuudesta on esitetty taulukossa 7. Sopivana suolan suhteen kouluruokaa piti 74 %, suolattomana 22 % ja liian suolaisena 4 % oppilaista. Tytöt pitivät ruokaa poikia useammin liian suolaisena (6 vs 3 %).

Taulukossa 8 on esitetty vastaus koskien suolan lisäämistä kouluruokaan. Oppilaista 23 % ilmoitti, että suolaa ei ollut tarjolla. Mikäli suolaa oli tarjolla, seitsemän kahdeksasta oppilaasta ei lisännyt sitä. Vain noin 1 % lisäsi yleensä suolaa ruokaan, muut ajoittain.

Kouluruokaa piti sopivan mausteisena 54 % oppilaista (taulukko 9). Liian vähän mausteita ruoassa oli 43 %:n mukaan, kun taas 3 % ilmoitti käsityksenään ruoan olevan liian mausteista. Tytöt pitivät poikia useammin ruokaa liian mausteisena (5 vs 2 %). Nuoremmat oppilaat pitivät mausteisuutta sopivampana kuin vanhemmat.

3.6. Kouluruoan ulkonainen houkuttelevuus

Kouluruoan ulkonäköä piti houkuttelevana 13 % oppilaista (taulukko 10). Nuoremmat oppilaat olivat ruoan ulkonäköön tyytyväisempiä kuin vanhemmat. Poikien ja tyttöjen mielipiteiden välillä ei ollut eroa.

3.7. Nälkä koulupäivän aikana

Vastanneista 84 % ilmoitti olevansa ainakin ajoittain nälkäisiä koulupäivän aikana, heistä kaksi kolmannelta iltapäivällä ja lähes puolet aamupäivällä (taulukko 11). Tytöillä nälän tunne oli yleisempää kuin pojilla.

3.8. Jonotusaika kouluruokailuun

Jonotusaika kouluruokailuun on esitetty taulukossa 12. Ilman jonotusta ruokailemaan pääsi joka viides oppilas, alle 5 minuuttia jonotti 52 %, 5-10 minuuttia 24 % ja yli 10 minuuttia 4 % oppilaista. Pojat pääsivät ruokailemaan tyttöjä useammin ilman jonotusta.

3.9. Käsitys omasta painosta ja laihduttaminen

Oppilaista 63 % piti painoaan sopivana, 60 % tytöistä ja 66 % pojista (taulukko 13). Liian lihavana itseään piti 2,9 % vastanneista, harvimmoin 9.-luokkalaiset pojat (0,8 %) ja yleisimmin lukion 2.-luokalla olevat tytöt (4,3 %).

Hieman liian lihaviksi luokitteli itsensä 21 % vastanneista, harvimmoin jälleen 9.-luokkalaiset pojat (10 %) ja yleisimmin lukion 2.-luokkalaiset tytöt (30 %). Joka viides 7.-luokkalainen tyttö ja kolmasosa vanhemmista tytöistä piti itseään ainakin jossain määrin lihavana. Pojilla vastaava osuus jäi vajaaseen viidennekseen. Vastanneista 12 % piti itseään hieman liian laihana ja 2,3 % liian laihana. Pojat luokittelivat itsensä laihaksi tyttöjä useammin. Lihavuuden osalta tilanne oli päinvastainen.

Joka kolmas tyttö (30 %) ja lukiolaistytöistä peräti 41 % ilmoitti laihduttaneensa tai yrittäneensä laihduttaa viimeisen kuuden kuukauden kuluessa. Iän myötä laihduttamisen yleisyys lisääntyi tytöillä, mutta ei pojilla. Pojista 13 % ilmoitti laihduttaneensa viimeisen kuuden kuukauden aikana.

4. Pohdinta

4.1. Kouluruokailu

Tutkimuksemme osoittaa, että helsinkiläiset koululaiset osallistuivat aiempaa harvemmin kouluruokailuun (1). Yksiselitteistä vertailua aikaisempiin tutkimustuloksiin on kuitenkin vaikea tehdä tutkimusmenetelmien erilaisuuden vuoksi. Vaikuttaa myös siltä, että helsinkiläiset oppilaat syövät koulussa harvemmin kuin koko maassa keskimäärin (2) tai kuin ruotsalaiset oppilaat vuotta 1996 koskevan tutkimuksen mukaan (3).

Urho ja Hasunen (2) selvittivät kyselylomaketutkimuksella koululaisten ruokailua 12 yläasteen oppilaitoksessa 12 eri paikkakunnalla vuonna 1998. Selvitys oli jatkoa samoissa kouluissa vuosina 1988 ja 1994 tehdyille selvityksille ja siihen osallistui 3 248 oppilasta 7., 8. ja 9. luokilta. Kysely koski yhtä koulupäivää, jolloin 88 % oppilaista kävi syömässä kouluruokalassa. Sukupuolten välillä ei ollut eroa. Kouluruokailun yleisyys oli samalla tasolla kuin vuonna 1988. Vuonna 1994 se oli ollut yleisempää, 93 %.

Kouluterveys 2002 -ohjelmassa on selvitetty kyselyjen avulla peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden kouluruokailutottumuksia eri puolella Suomea. Vuonna 1996 helsinkiläisistä tytöistä 13 % ja pojista 11 % ilmoitti, etteivät juuri syö kouluruokailussa (1). Yleensä ruoan ilmoitti syövänsä 75 % pojista ja 71 % tytöistä, harvoin noin 12 ja 18 %. Helsingin osalta kouluterveysprojektissa on havaittu, että tutkimusvuosina 1996-2000 koulussa yleensä koko aterian syöneiden osuus on laskenut, ollen 8-luokkalaisilla 68 % ja lukiolaisilla 81 % (4). Nyt havaitut luvut ovat matalammat. Osin tämä voi johtua tarkemmasta kyselymenetelmästä, jossa kysyttiin ruokailua joka viikonpäivän osalta erikseen. Nyt jokaisena viikonpäivänä oli koulussa syönyt vain 39 % pojista ja 51 % tytöistä. Huomattavaa on, että iän lisääntyessä koululounaan syöneiden osuus kasvoi. Ruotsissa on seurattu vuodesta 1971 alkaen 9.-luokkalaisten kouluruokailua. Vuonna 1996 kysely tehtiin 260 satunnaisesti valitulle koululuokalle (3). Pojista 65 % ja vain 50 % tytöistä ilmoitti syövänsä koululounaan joka päivä, 26 ja 33 % 3-4 kertaa viikossa ja 5 ja 9 % 1-2 kertaa viikossa.

Aterian eri osista pääruoka syötiin useimmiten. Leipää söi 57 % vastanneista, raasteita ja salaattia 50 % ja maitoa joi samoin 50 % vastanneista. Luvut ovat hyvin samankaltaiset kuin Urhon ja Hasusen tutkimuksessa, missä vastaavat osuudet olivat 61, 50 ja 54 % (2).

Ruoka-aikojen porrastus koulupäivän pituuden mukaan vähentää jonojen muodostumista ja luo viihtyisyyttä koko ruokailutapahtumaan. Näin ruokailuun jää myös riittävästi aikaa ja tarjolla oleva ateria ehditään nauttia. Ruoka-aikojen porrastus on myös välttämätöntä sen vuoksi, että ruoat ehditään valmistaa ja linjastot ehditään täydentää ruokailuvuorojen välissä. Ruoka valmistetaan sovittujen ruokailuvuorojen mukaan sovituille oppilasmäärille. Ruokaa ei voida valmistaa varmuuden vuoksi etukäteen, sillä

ruoan laatu ja ravintoarvo kärsivät liiallisesta kuumasäilytyksestä. Useimmiten koulukeittiöiden laitekapasiteetti ei myöskään mahdollista ruokien valmistamista etukäteen.

Helsingin opetusviraston palvelukeskus seuraa ajoittain jonojen pituutta. Näiden tietojen mukaan jonotusaika on pisimmillään 5 minuuttia, jonka oppilaat jo kokevat liian pit-

käksi. Nyt tehdyssä tutkimuksessa koululaisten oman ilmoituksen mukaan jonotus kesti yli 5 minuuttia 28 %:ssa vastauksia.

Vertailun vuoksi voidaan todeta, että Urhon ja Hasusen (2) useita paikkakuntia koskevan tutkimuksen mukaan yläasteella jonotusaika ruokasalissa oli keskimäärin 4 minuuttia, vaihteluvälin ollessa 2-6 minuuttia. Yleisesti toteutettu ruoan itse annostelu vähentää jonotusta vanhemmilla koululaisilla, kun taas nuoremmilla se voi pidentää jonotusaikoja. Mikäli jonotusajat venyvät liian pitkiksi, kouluissa tulisi harkita ruokalinjastojen lisäämistä mahdollisuuksien mukaan.

Kouluruoan valmistus Helsinki Cateringissä perustuu vakioruokaohjeiden käyttöön, millä varmistetaan ruoan ravitsemuksellinen laatu myös suolan määrän ja rasvan laadun suhteen. Helsinki Cateringin valmistamien pääruokalajien keskimääräiset laskennalliset suolamäärät ovat keitoissa 0,6 %, laatikoissa 0,6 %, liha- ja kalamurekkeissa 0,9 %, lihakastikkeissa 0,6 % ja kalaruokien kastikkeissa 0,5 %. Valmiina myytävät eines- ja pakasteruoat sisältävät yleensä enemmän suolaa teollisten valmistajien antamien tietojen mukaan, esimerkiksi kalapakasteiden suolapitoisuus vaihtelee 0,7 - 1,8 % välillä. Useissa tuotteissa on niin sanottua piilosuolaa, eli suolaa kertyy pikkuhiljaa useista eri lähteistä, keittopohja-aineksista, liemijauheista, mausteseoksista, etikkasäilykkeistä jne.

4.2. Syyt kouluruokailusta pois jäämiseen ja korvaava ruokailu

Tärkeimmiksi syiksi sekä tässä että kahdessa aiemmassa tutkimuksessa kouluruokailun syömättä jättämiseen todettiin ruoasta pitämättömyys ja nälän tunteen puute (2,5).

Nyt 68 % kouluruokailun syömättä jättäneistä ilmoitti syyksi sen, ettei pitänyt ruoasta. Urhon ja Hasusen (2) tutkimuksessa vastaava prosentti oli 63 % ja Viitalan (5) kuopiolaisia koululaisia käsittelevässä tutkimuksessa 43 %. Nälän tunteen puuttumisen ruokailemattomuuden syyksi ilmoitti näissä tutkimuksissa vastaavasti 37 %, 23 % ja 53 %.

Laihduttaminen tai epäviihtyisä taikka meluisa kouluruokailuympäristö ei ole ollut näissä tutkimuksissa tärkeä syömättä jättämisen syy. Nyt tehdyssä tutkimuksessa 8 % syömättä jättäneistä piti pitkää jonoa syynä syömättömyyteen, aiemmissa tutkimuksissa huomattavasti harvempi oli tätä mieltä (2,5).

Aterioita korvaavat herkkupalat kuten erilaiset makeiset ja virvoitusjuomat ovat kouluruoan kilpailijoita. Virvoitusjuomien käyttö on yleistynyt 1990-luvulla, etenkin pojilla, kun taas pullat, munkit ja muut makeat leivonnaiset ovat menettäneet suosiotaan nuorten keskuudessa (6). Kouluterveyskyselyn mukaan (4) vuonna 1996 yläasteen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 59 % ilmoitti syövänsä kouluaikana muutakin

kuin kouluruokaa ja 68 % vuonna 2000. Lukiossa välipaloja syövien osuus nousi samana aikana 53 %:sta 67 %:iin. Tämän tutkimuksen mukaan välipaloja syövästä yläasteen oppilaista kolme neljästä söi makeisia ja lukiolaisista kaksi kolmannelta. Virvoitusjuomia juovien osuus välipaloja nauttivista oli vuonna 2000 yläasteella 71 % ja lukiossa 68 %. Nyt tehdyssä tutkimuksessa 62 % vastanneista ilmoitti syövänsä välipaloja ainakin 1-2 päivänä viikossa; heistä 60 % makeisia ja 52 % virvoitusjuomia.

Välipalojen ostamisen yleisyyteen on mahdollisesti vaikuttanut virvoitusjuoma- ja suklaapatukka-automaattien yleistymisen yläasteiden ja lukioiden käytävillä. Helsingin kaupungin opetusviraston palvelukeskus on pyrkinyt vaihtamaan terveellisyssyistä virvoitusjuoma-automaatit maitojuoma-automaateiksi.

Koululaiset perustelevat usein kouluruokailun poisjättämistä kokonaan tai aterian osien syömättä jättämistä tai korvaamista välipaloin sillä, että ovat huolissaan todellisesta tai luullusta liikapainosta. Tämä saattaa kuitenkin johtaa jopa päinvastaiseen tulokseen, mikäli kouluruoka korvataan runsaskalorisilla välipaloilla tai mikäli nälkä aiheuttaa koulun jälkeen ylenmääräistä ravinnon nauttimista kotona. Monipuolisesti koottu, riittävästi energiaa sisältävä koululounas on hyvä keino ennaltaehkäistä kouluikäisten vääristä ruokailutottumuksista johtuvia ravitsemushäiriöitä, kuten lihavuutta ja syömishäiriöitä.

Samoin oikean laatuinen kouluruokailu vähentää nälän tunnetta koulupäivän aikana ja mahdollistaa tältä osin häiriöttömän keskittymisen opetukseen. Kohtuullista nälän tunnetta ennen ruokailua voidaan pitää normaalina. Huolestuttavaa sen sijaan on, että nyt tehdyssä tutkimuksessa 65 % pojista ja 68 % tytöistä ilmoitti tunteneensa nälkää ilta-päivän kuluessa. Syömällä monipuolinen aamupala kotona ja kouluaterian kaikki osat koulussa, saadaan tarvittavat ravintoaineet ja nälän tunteen syntyminen ilta-päivällä on epätodennäköisempää. Koululounas on suunniteltu kokonaisuudeksi. Jos näkkileipää, ravintorasvaa ja maitojuomia vältetään jatkuvasti, kouluateriasta ei tule kylläiseksi.

4.3. Käsitys painosta ja laihduttaminen

Nuorten käsitykseen omasta painosta ja laihduttamispyrkimyksiin on viime vuosina kiinnitetty huolestunutta huomiota. Nyt tehdyssä tutkimuksessa nuoret arvioivat kuitenkin itsensä jopa hieman useammin sopivan painoisiksi kuin eräissä aiemmissa tutkimuksissa (1,4,5,7). Sopivan painoisina pojista piti itseään nyt 66 % ja tytöistä 60 %.

Kuopiossa vuonna 1999 tehdyssä tutkimuksessa painoonsa tyytyväisyys oli kuitenkin yleisempää kuin nyt Helsingissä (5).

Laihuusihanteet lienevät yhteisiä kehittyneille maille. Esimerkiksi englantilaisen 15-16-vuotiaita koulutytöitä koskevan tutkimuksen mukaan 56 % piti itseään liian lihavana ja oli pyrkinyt hallitsemaan painoaan jollain tavoin (8). Sydneyssä puolestaan 50 % 8-12-vuotiaista tytöistä ja 33 % pojista haluaisi olla laihempia ja vastaavasti 40 ja 24 % oli yrittänyt pudottaa painoaan (9). Luvut ovat huomattavasti korkeampia kuin nyt tehdyssä tutkimuksessa.

4.4. Kouluruokailun kehityskohteita

Helsingin opetusvirastossa ja Helsinki Cateringissa ruokien hyväksyttävyyttä seurataan lukuvuosittain asiakaskyselyjen ja ruokaraatien avulla. Kun ruokailijoiden edustajat osallistuvat ruokalistojen ja ateriavaihtoehtojen suunnitteluun, varmistetaan ruokien hyväksyttävyys ja se, että ruoka myös maistuu mahdollisimman monelle. Lisäksi kouluissa

tulisi jatkuvasti kiinnittää huomiota mm. ruokien riittävän korkeaan tarjoilulämpötilaan, ruokien esillepanoon ja viihtyisän ja rauhallisen ilmapiirin luomiseen. Koulujen ruokasalien viihtyisyyttä ja rauhallisuutta voidaan parantaa mm. tehokkaalla, hajuja vähentävällä ilmanvaihdoilla ja meluisuutta vähentävillä ratkaisuilla. On myös tärkeää, että ruokalajeista käytetään niiden oikeita, selkeästi tunnistettavia nimiä.

Myös asenteita kouluruokailuun pyritään saamaan eri tavoin myönteisiksi. Esimerkkinä tästä on mm. Helsingin ala-asteilla toteutettu Safkaa-Liikkaa-Relaa-kampanja vuonna 2001.

Kouluruokailun tulisi täyttää kolmasosa päivittäisestä ravinnonsaannista (10,11). Koululounas täyttää kuitenkin käytännössä 20-30 % päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Kodin antama malli ruokailusta, yhteiset ruokailuhetket kotona ja kodin ulkopuolella sekä tottumukset monipuolisen lämpimän ruoan sisältävän ateriakokonaisuuden nauttimiseen vaikuttavat siihen, kuinka oppilas suhtautuu kouluruokailuun.

Opettaja on tärkeä roolimalli kasvavalle. Opettajan ruokailutottumukset ohjaavat lapsia ja nuoria omiin ateriakokonaisuusvalintoihin. Opettajien osallistumisella ruokailuun on tärkeä esimerkkiä antava vaikutus; toivottavaa olisi, että nykyistä useampi opettaja osallistuisi kouluruokailuun ja kiinnittäisi huomiota antamaansa malliin ruokailutilanteissa.

5. Kiitokset

Työryhmä esittää Suutarilan, Etu-Töölön ja Laajasalon koulujen peruskoulun 7. ja 9.-luokkalaisille sekä lukion 2.-luokkalaisille kiitokset osallistumisesta tutkimukseen. Kiitokset myös koulujen rehtoreille ja opettajille, jotka mahdollistivat kyselytutkimuksen toteutumisen.

Kiitokset terveystarkastaja Pirkko Hokkaselle, Hannele Huotarille, Maarit Partaselle ja Pirjo Suomiselle, jotka olivat tekemässä kouluilla kyselytutkimusta. Kirsi Viherlahiolle kiitokset kyselytutkimuksen tulosten käsittelystä.

6. Kirjallisuusviitteet

1. Rimpelä M, Luopa P, Jokela J, Lahti-Koski M. Nuorten ruokailu ja liikuntatottumukset Helsingin peruskouluissa huhtikuussa 1996. Kouluterveys 2002 –ohjelma. Stakes, Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitokset, Kansanterveyslaitos. Moniste, 1998.
2. Urho U-M, Hasunen K. Yläasteen kouluruokailu 1998. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1999:5, Helsinki 1999.
3. Becker W. Flickor slarvar med skollunchen. Vår föda 1997;(4):28-31.
4. Nummelin R, Luopa P, Rimpelä M, Jokela J. Kouluterveyskysely Helsingissä vuosina 1995-2001; Katsaus kyselyyn ja sen tuloksiin. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja A 7:2001.
5. Viitala H. Oppilaiden kouluruokailu Jynkänlahden yläasteella Kuopiossa. Kuopion yliopisto, Kliinisen ravitsemustieteen laitos, Opinnäytetutkielma, 2000.
6. Vikat A, Rimpelä M, Rimpelä A, Lahti-Koski M, Peltola T. Miten nuorten ruokattumukset ovat muuttuneet 20 vuoden kuluessa? Suomen Lääkärilehti 1998;53:2269-2279.
7. Pirttiaho M. Vantaalaisten nuorten ruokavalinnat ja kouluruokailu. Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveydenhoidon toimialan julkaisusarja, menossa painoon.
8. Button EJ, Loan P, Davies J, Sonuga-Barke EJS. Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. Int J Eat Disord 1997;21:39-47.
9. Rolland K, Farnill D, Griffiths R.A. Body figure perceptions and eating attitudes among Australian schoolchildren aged 8 to 12 years. Int J Eat Disord 1997;21:273-278.
10. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö. Suomalaiset ravitsemussuosituksat. KomM 1998;7. Helsinki.
11. Internet:<http://www.ktl.fi/ravitsemus/>