

## KYSELYN TOTEUTUS

Sampolan koulun vanhempainyhdistyksen vuosikokouksessa syksyllä 2005 koulun vanhemmat tekivät koulun lounasruokailua koskevan selvitystyöaloitteen. Vanhempainyhdistys päätti tehdä selvityksen asiasta **lomakekyselyn** muodossa keväällä 2006. **Selvityksen tarkoituksena on kartoittaa sekä oppilaiden että vanhempien näkemyksiä ja käsityksiä koululounasruokailusta**; lounaasta, lounastarjoilusta ja -tausta yleensä.

Lounasruokailukyselyn kohderyhmänä ovat Sampolan koulun oppilaat (~ 700) ja heidän vanhempansa. Kysely toteutettiin helmi – maaliskuussa siten, että oppilaat vastasivat oppilaskyselyyn koulutyön lomassa. Opettajat jakoivat oppilaille vanhemmille tarkoitettua kyselylomakkeen, jonka oppilas toimitti täytettynä kouluun.

Kyselyyn vastasi **582** Sampolan koulun **oppilasta**. Vastausprosentti on 78,9. Vastauksia tuli tasan jokaiselta luokka-asteelta ( 7 lk – 10 lk) ja rinnakkaisluokilta (a,b,c... k,s). Vastaajista **341 on tyttöjä ja 241 poikia**. Lounaskysely kiinnosti myös vanhempia siinä määrin, että **433 vanhempaa vastasi kyselyyn**.

## SELVITYKSEN TULOKSET LYHYESTI

Oppilaille tarkoitettussa kyselylomakkeessa kysymykset muodostuivat kolmesta teemasta: aamiainen, lounas ja sen laatu, aterioiden määrä, välipalikäytäntö sekä mieliruuat. Vanhemmilta kyseltiin samoja asioita lukuun ottamatta lempiruokia koskevaa teemaa.

### 1. Aamiainen

Oppilaista 475 (182 tyttöä, 293 poikaa – 81,6 % vastanneista) ilmoitti aloittavansa koulupäivän kotona nautitulla aamiaisella. Vanhemmista 85 % oli sitä mieltä, että nuoret nauttivat kotona aamiaisen ja pojat useammin kuin tytöt. Tässä vastauksessa nuorten ja vanhempien näkemykset olivat sangen yhtenevät.

### 2. Lounas

Lounaan nauttii koulussa joka päivä 433 oppilasta (74,4 %), kolme kertaa viikossa 91 (15,6 %), harvemmin 42 (7,2 %). Oppilaista 16 ei ottanut kantaa tähän kysymykseen. Vanhempien käsityksen mukaan oppilaista 83,8 % syö joka päivä lounaan koulussa, kolme kertaa viikossa 10,4% ja harvemmin 3,6 %. Tämän kysymyksen kohdalla vanhempien ja nuorten käsitykset eroavat jonkin verran, mutta eivät merkittävästi. Oppilaat esittivät tyypillisimmiksi syiksi siihen, että he eivät syö säännöllisesti koulussa seuraavaa:

- "ei ole nälkä lounasvuoron aikaan"
- "huonoa ruokaa, ei houkuttele syömään"
- "köksätunnilla syönyt tai voi syödä"
- "pitkät jonot, ei kerkiä syömään"
- "kaverit ei tule syömään niin en myös minä, ruokalassa ei ole tuttuja"

Vanhempien näkemyksen mukaan ruuan laatu on heikentynyt kuluvan lukukauden aikana. Vanhemmat toteavat, että oppilaiden lounastauon tulisi olla pidempi, sillä jonotukseen menee aikaa ja kiireen takia lounas voi jäädä kokonaan nauttimatta.

### 3. Lounas sisältää

Oppilaista 94,7 % syö lounaalla pääruuan. 428 (73,6 %) syö lounaaksi pääruuan, salaattia ja leipää, levitettä sekä juomaa. Jälkiruoka maistuu 299 (51,4 %) oppilaalle. Oppilaista 30 (5,2, %) ilmoitti popsivansa lounaaksi vain salaattia, leipää ja/tai jälkiruokaa. Oppilaat kertoivat, että pääruoka ei ole hyvää, siksi he tyytyvät lounassalaattiin.

Vanhemmista 94,5 % oli sitä mieltä, että heidän nuorensa syö koulussa lounaaksi pääruuan. Pääruuan, salaattia ja leipäannoksen syö 71,4 %. Jälkiruokaa suosii 61,5 %. Vanhemmat kertoivat, että oppilas syö kevyesti koulussa, koska nuori ei pidä koulun tarjoamista ruuista.

### 4. Lounaan laatu

Oppilaista 16 sanoi, että koululounas on maukasta, 218 (37,5 %) ilmoitti lounaan olevan hyvää, 179 (30,8%) tyydyttävää, 201 (34,5 %) kertoi kouluruuan olevan tyyppillistä kouluruokaa. Tyttöjen ja poikien näkemysten välillä ei ollut merkittävää eroa.

Vanhemmista 18,8 % piti kouluruokaa maukkaana, 36,2 % monipuolisena, 29,7 % ravitsevana ja 63,8 % tyyppillisenä lounasruokana. Poikien vanhemmat pitivät kouluruokaa monipuolisempänä ja ravitsevampana kuin tyttöjen vanhemmat. Muutoin käsityksissä ei ollut merkittävää eroa.

### 5. Ateriointitottumukset

Oppilaista 50 (8,6 %, 27 tyttöä ja 23 poikaa) syö yhden lämpimän aterian päivässä. Oppilaista 405 (69,6 %, 171 tyttöä ja 234 poikaa) ilmoitti syövänsä kaksi lämmintä ruokaa (mukaan lukien koululounas) päivässä. Kolme lämmintä ateriaa päivässä syöviä oli 61 (10,5 %), joista tyttöjä 10 ja poikia 51. Tyyppillisin oppilaan vastaus kysymykseen kuinka monta lämmintä ateriaa nautit viikossa, oli 14 kertaa. Vastausvaihtelua oli välillä 10 – 16 kertaa.

Vanhemmat kertoivat, että yhden lämpimän aterian päivässä syö 5,2 % oppilaista, 81,4 % syö kaksi lämmintä ateriaa päivässä, 3,1 % oppilaista syö kolme lämmintä ateriaa päivässä. Vanhempien käsityksen mukaan pojista kaksi kolmasosaa ja tytöistä kolmannes syö kaksi lämmintä ateriaa päivässä.

### 6. Oppilaiden mieliruokia

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| - lihaperunasoselaatikko       | - uunikala, kalapuikot ja perunaa               |
| - kana ja riisi                | - pinaattilätyt                                 |
| - spagetti ja jauhelihakastike | - uunimakkara ja perunamuusi                    |
| - puuro ja mehukeitto          | - keitot (liha, kala, herne, makkara, pinaatti) |

## 7. Oppilaiden ruoka ja ruokailua koskevia kommentteja

Viidennes oppilaista oli sitä mieltä, että kaaliruuat ja kesäkeiton voisi poistaa lounaslistalta. Oppilaat kaipasivat ruokalistalle tuoretta leipää: sämpylöitä ja erityisesti myös ruisleipää ja oivariinia. Erilaiset jälkiruoat (pannukakut, kerroskiisselit, hedelmärahka yms.), tuoreet hedelmät ja tuoremehut monipuolistaisivat ruokailua. Oppilaiden mielestä ruokailuun varattu aika on liian lyhyt mm. jonotuksen takia ja koulun ruokalassa on useimmiten kova meteli. Ruokailuvuorojen kellonaikoja ja työväenopiston kahvilan aukioloaikoja voisi myös tarkistaa.

## 8. Välipala ja välipalan hinta

Kyselyyn vastanneista oppilaista 101 (17,4 %) ottaa mukaan kotoa välipalan, 38,1 % ostaa välipalan lähikaupasta, välipalan ostaa koulun automaateista 31,4 % ja työväenopiston kahvilasta 9,5 %.

Vanhempien vastausten mukaan 23,3 % oppilaista vie kotoa välipalan kouluun, 27,8 % ostaa välipalan lähikaupasta. Näistä poikia on kaksi kolmasosaa, tyttöjä yksi kolmasosa. Koulun automaateista välipalan hankkii 29 % ja työväenopiston kahvilasta välipalan ostaa 9,6 %.

Kyselyssä kartoitettiin vanhempien mielipidettä välipalan hinnasta, jos koulussa sellainen tarjottaisi. Vanhemmista 16,5 % oli sitä mieltä, että välipalan pitäisi olla ilmainen, 62,6 % piti alle kahden euron hintaa sopivana. Vanhemmista 21 % kertoi olevansa valmis maksamaan välipalasta 2 - 3 euroa, vain kaksi henkilöä piti yli kolmen euron hintaa sopivana.

## 9. Muutamia lisäajatuksia koulun ruokailusta ja erityisesti välipalasta

### Oppilaat:

- Ruokailun lisäksi välipalaa, ruokailuajat hyvät
- Toivon kouluun välipala-automaatin, mistä saisi esim. ruisleipää
- Ruoka on hyvää, välipalat liian kalliita
- Haluaisin pitkinä päivinä välipalan
- Ruokailu ok, vaikka se syödään hieman aikaiseen aikaan varsinkin 1. ruokailu
- Pitäisi olla mahdollisuus ostaa terveellistä / kunnollista välipalaa
- Voisi olla useammin kunnan leipää
- Ruoka on minusta hyvää ja ravitsevaa. Eihän meidän koulussamme ole välipalaa, joten ehkä semmosta pitäis hankkia kenties, jos rahat riittävät
- Ois enemmän vaihtoehtoja lounaalla
- Välipala olisi hyvä juttu. Kalevassa parempaa ruokaa.
- Välipalaa ei ole! ja koulupäivä niin pitkiä, että kerkee tulla nälkä. Ja tossa puhutaan jostain jälkiruusta ja meidän koulun ruoka ei kyllä jälkiruokaa nähnykkää
- Joskus ruoka / lasit loppuvat. Jonottaminen on hirveää. Muuten ihan hyvä.
- Välipalatarjonta on käytännössä automaattit ja lähikaupat, voimariini takaisin
- Välipalaa ei paljoa ole ja ruuat ovat heikkotasoisia. Jotain ruokia saa liian vähän, esim 5kpl pinaattilättyjä
- Kouluruokailu on todella arvostettavaa, sillä se ei ole mahdollista kaikille maailman ihmisille. Lisäksi se on hyvää, terveellistä ja jopa ilmaista, kuten koulunkäyntikin.
- Makaroni ylikeitettyä, kanassa aina banaania, joka pilaa ruoan. Kuiva leipä hyvää, kiitos siitä. Kasvissyöjälle liian vähän proteiini-pitoista. Välipala tarvitaan
- Useammin nakkikastiketta ja pastaa, automaattit ei saa lähteä, joskus hampurilaisia ja ranskalaisia
- Ruoka joskus vauvanmössöä. Ei einesruokia.
- Ruoka on yleisesti ihan ok, mutta välipalat akvaario kahvilassa ovat LIIAN KALLIITA!!!! Siksi ei koulussa paljoakaan välipaloja tule syötävä

Vanhemmat:

- Karkki- ja limsa-automaatit pois! Terveellistä välipalaa tilalle!
- Jälkiruokia saisi olla useammin piristämään koulupäivää, välipalat esim. automaattista, pääruoka on ollut maukkaampaa kuin ala-asteella
- Kotona keskusteltu lounaan tärkeydestä. Kouluruoka maistuu. Automaatissa voisi olla tarjolla appelsiinituoremehua ja voileipää. Maksaisin mielelläni välipalasta silloin kun koulu kestää 15 tai 16 asti.
- Pitkinä päivän välipalaa
- En voi tietää syökö oppilas koulussa vai ei, voihan sanoa syövänsä vaikka ei syökään. Hyvä ajatus tarjota välipalaksi muutakin kuin karkkia ja kahviautomaatin tuotteita
- Joskus 'sotkuja' ruokana. Enemmän perusruokia. Suolankäyttö tarkistettava. Välipala tarpeen. Voisko perunoille thdä jotain?
- Tuoretta leipää toivotaan. Makaroni yleensä mössöä. Lisää porkkanoita.
- Hyvä välipala: tarjolle leipää, voita, maitoa. Karkki- ja limsa-automaatit ehdottomasti pois.
- Pääruoka riittävä. Välipala tarpeeton kohdaltamme, monella ei rahaa ostamiseen.
- Välipala olisi hyvä. Karkki- ja limsa-automaatit pois.
- Välipala tärkeä: hedelmä, jogurtti, rahka, eli n. 20-85 centtiä, ei liian kallis
- Ei saa olla rajoituksia ruoan määrässä
- Sampolan ruoka parempaa kuin Kalevan lukion
- Jos pitkä koulupäivä välipalaksi hedelmiä tai leipää
- Monipuolista ruokaa. Kouluruoka tulisi saattaa oikeaan arvoon, pöytävät, käyttötavat, kaikki syövät
- Automaatit pois!
- Välipala, hedelmiä, jogurttia, muroja, voisi maksaa 0,50 - 2,00 euroa
- Ruuan ja aamupalan merkityksestä toivoisin koulussakin keskustelua, oikean ja kunnollisen ravinnon merkitystä pitäisi korostaa terveyden kannalta
- Ehdottomasti pitäisi olla välipala, koska 7 t koulupäivä liian pitkä
- Oltava välipalatauko ja mahdollisuus välipalaan maksua vastaan
- Makeis- ja limsa-automaatit tarpeettomia! Jonottaminen huonoa. Ei heti kotitaloustunnin jälkeen ruokailuun.
- Ruoka tuotu muualta, perunat kumimaisia
- Maukkaampaa ja monipuolisempaa tarjolle. Perunat usein huonoja
- Ei kuulemma aina mahdu syömään, jolloin ei ehdi ennen tuntia
- Yleensä ruoka viileä
- Allergisen ruokavalio ei ole kasviruokavaliota
- Jonot kuulemma pitkät
- Oppilas tyytyväinen koulun ruokaan

## 10. TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA

Sampolan koulun vanhempainyhdistyksen hallitus esittää, että koulun lounaspalveluja kehitetään tässä selvityksessä esiin tulleiden sekä oppilaiden että vanhempien kouluruokailua koskevien käsitysten ja näkemysten pohjalta. Lounaan laatu ja monipuolisuus sekä kouluruokailutilanteen viihtyisyyttä ja joustavuutta edistävät asiat kuten myös välipalatarjoilun tarpeellisuus on nousseet selkeästi palvelun kehittämisen ykkösasioiksi tässä selvityksessä.

Lämmin kiitos kaikille teille oppilaat, rehtori, opettajat ja vanhemmat, jotka olette olleet mukana toteuttamassa tätä Sampolan koulun koululounaskyselyä.

**AURINKOISTA KESÄÄ KAIKILLE!**

toivoo hallituksen väki

