

Tiina Vikstedt
Susanna Raulio
Riikka Puusniekka
Ritva Prättälä

Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi

Ruokapalveluiden seurantaraportti 5

RAPORTTI



RAPORTTI 22/2012

Tiina Vikstedt, Susanna Raulio, Riikka Puusniekka, Ritva Prättälä

Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi

Ruokapalveluiden seurantaraportti 5



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Joukkoruokailutyöryhmän kokoonpano 2011–2012

Pääsihteeri Raija Kara
Ravitsemusasiantuntija Pirjo Koivisto
Neuvotteleva virkamies Heli Kuusipalo
1.12.2011–30.4.2012
Terveysjohtaja Marjaana Lahti-Koski
Tiimipäällikkö Jaana Laitinen
Yliopettaja Enni Mertanen
Lääkintöneuvos Kristiina Mukala
Erikoissuunnittelija Heli Reinivuo
Erikoistutkija Ritva Prättälä
Erikoistutkija Susanna Raulio
Neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio-Lähteenkorva
Tutkija Tiina Vikstedt

Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Suomen Sydänliitto ry
Sosiaali- ja terveysministeriö

Suomen Sydänliitto ry
Työterveyslaitos
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysministeriö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Sosiaali- ja terveysministeriö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Taitto: Riitta Nieminen

Kannen kuva: Kotimaiset Kasvikset ry / Teppo Johansson

ISBN 978-952-245-620-5 (verkko)

ISSN 1798-0089 (verkko)

URN:ISBN:978-952-245-620-5

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-620-5>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2012

Joukkoruokailuhankkeen julkaisut

Raulio S. Lunch eating patterns and their social and work-related determinants. Study of Finnish employees. THL Research 68/2011. Helsinki.

Vikstedt T, Raulio S, Prättälä R, Joukkoruokailutyöryhmä. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 18/2011, Helsinki.

Alden-Nieminen H, Raulio S, Männistö S, Laitalainen E, Suominen M, Prättälä R. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi - Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 7/2009, Helsinki.

Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R ja joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007.

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

Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M, Prättälä R. Työaikainen ruokailu yli 15-vuotiailla. Teoksessa: Lahti-Koski M, Sirén M. Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B4/2004. pp.43-7.

Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M, Prättälä R. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004 (pdf).

TIIVISTELMÄ

Kouluissa ja oppilaitoksissa tarjottu ateria kattaa merkittävän osan suomalaisen lasten ja nuorten päivittäisestä ravinnosta. Vuonna 2009 peruskouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeli lähes 900 000 oppilasta ja opiskelijaa (Tilastokeskus 2009). Samana vuonna peruskouluissa ja lukioissa tarjottiin noin 160 000 miljoonaa ja ammatillisissa oppilaitoksissa noin 54 000 miljoonaa lounasta. (Taloustutkimus 2010).

Tässä selvityksessä kuvataan suomalaisnuorten kouluaikeista ateriointia. Aineistona on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely vuosilta 2010–2011. Selvitys päivittää ja täydentää vuonna 2007 julkaistuja tietoja suomalaisnuorten kouluaikeisesta aterioinnista (Raulio ym. 2007). Aiemman selvityksen aineisto koostui peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Tässä selvityksessä mukana ovat myös ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat.

Vuosien 2005–2006 tilannetta kuvanneen selvityksen mukaan lähes kaikki nuoret söivät säännöllisesti koulun tarjoaman pääruoan, mutta kaikki aterian osat heistä söi vain kolmannes. Selvityksessä ehdotettiin kasvistarjonnan monipuolistamista sekä kouluaterioilla että koulun välipalatarjonnalla. Kouluruokailuun toivottiin lisää määrärahoja, ja sitä haluttiin kehittää laaja-alaisena yhteistyönä.

Uusi selvitys vahvistaa sen, että kouluruoan suosio on pysynyt vakaana. Lähes kaikki nuoret söivät edelleen pääruokaa, mutta kaikki aterian osat söi vain hieman useampi kuin joka kolmas. Tytöt söivät salaattia poikia huomattavasti yleisemmin ja pojat joivat maitoa tyttöjä yleisemmin. Lukiolaispojat söivät salaattia huomattavasti yleisemmin kuin samanikäiset ammattiin opiskelevat pojat, joiden salaatin syönti oli peruskoulun poikien kanssa yhtä yleistä. Ammattiin opiskelevat tytöt söivät salaattia lähes yhtä usein kuin lukiolaistyötkin.

Useampi kuin joka toinen Kouluterveyskyselyyn vastannut söi kouluaikeana muutakin kuin kouluruokaa, ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat hieman useammin kuin peruskouluissa tai lukioissa opiskelevat. Yleisimmin nautittuja välipaloja olivat makeiset, virvoitusjuomat ja leipä. Aikaisempaan selvitykseen verrattuna makeisten viikoittainen syöminen kouluaikeana oli kuitenkin vähentynyt huomattavasti peruskouluissa ja lukioissa. Virvoitusjuomien nauttiminen oli edelleen yleistä etenkin pojilla: sokeroituja virvoitusjuomia nautti viikoittain kouluaikeana joka kolmas ja energiajuomia joka neljäs poika. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat joivat sokeroituja virvoitusjuomia ja energiajuomia huomattavasti yleisemmin kuin lukioissa ja peruskouluissa opiskelevat. Nuoret, jotka söivät kouluaterian säännöllisesti, nauttivat kouluaikeana muita harvemmin epäterveellisiä välipaloja. Peruskouluissa ja lukioissa välipala ostettiin yleisimmin koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta, kun taas ammatillisissa oppilaitoksissa käytettiin koulun välipalatarjoilua.

Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista vähän yli kolmasosa piti kouluruoan makua ja laatua hyvänä. Useampi kuin joka neljäs oli sitä mieltä, että koululounaan syömiseen varattu aika ja ruoan määrä olivat riittämättömiä. Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tyytyväisyys koululounaaseen oli huomattavasti yleisempää, yli puolet opiskelijoista piti ruokaa hyvänmakuisena ja laadukkaana.

Selvitys osoittaa, että vuonna 2007 tehdyt kouluruokailun kehittämisehdotukset ovat edelleen ajankohtaisia. Kouluruokailua on kehitettävä laaja-alaisena yhteistyönä, jossa ovat mukana nuorten, opetushenkilöstön ja kouluruokailun vastuuhenkilöiden lisäksi päätöksentekijät. Erityistä huomiota tulee kiinnittää virvoitus- ja energiajuomien sekä makeisten kulutuksen vähentämiseen. Kasvisten, hedelmien, leivän ja maitovalmisteiden tarjontaa tulee monipuolistaa sekä aterioilla että välipaloilla ja makeis- ja virvoitusjuomamyyntiä tulee edelleen vähentää. Selvitys nostaa esiin ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa opiskelevien väliset erot kouluaikeisessa ruokailussa. Väestöryhmien välisten terveyserojen näkökulmasta on tärkeää kiinnittää huomiota ammattiin opiskelevien ruokailuun.

Asiasanat: kouluruokailu, kouluruoka, ateriointi ruokapalvelut, joukkoruokailutyöryhmä

Sisällys

JOHDANTO	6
TYÖN TAVOITTEET	7
AINEISTO JA MENETELMÄT	8
Muuttajat	8
Tilastolliset menetelmät	10
TULOKSET.....	11
Oppilaiden tausta, elintavat ja kouluviihtyvyys	11
Kouluaikainen ateriointi.....	12
Koululounaan syöminen oppilaan taustan mukaan	13
Muu syöminen kouluajalla	15
Kouluaikaiset ruokavalinnat koululounaan ohella.....	16
Elintapojen, koulussa viihtymisen ja kouluruokailun yhteydet.....	20
Koululaisten ateriajärjestys	22
Koululounaan nauttimisen yhteys ateriajärjestykseen	24
Tyytyväisyys koululounaaseen	25
TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA	27
JOHTOPÄÄTÖKSET	29
LÄHTEET	30

JOHDANTO

Kouluissa ja oppilaitoksissa tarjottu ateria kattaa merkittävän osan suomalaisen lasten ja nuorten päivittäisestä ravinnosta. Vuonna 2009 peruskouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeli lähes 900 000 oppilasta ja opiskelijaa (Tilastokeskus 2009). Samana vuonna peruskouluissa ja lukioissa tarjottavien lounaiden annosmäärä oli noin 160 000 miljoonaa kappaletta ja ammatillisissa oppilaitoksissa noin 54 000 miljoonaa kappaletta (Taloustutkimus 2010).

Oppilaitoksissa tarjottu suositustenmukainen, monipuolinen ruoka ylläpitää ja edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä työväriä koulupäivän aikana. Kouluaterioilla on myös erittäin tärkeä kasvatuksellinen merkitys, ne edistävät terveellisten ruokatottumusten omaksumista (Lintukangas ym. 2007).

Kouluruokailun järjestämistä koskeva lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun (Perusopetuslaki 628/1998, 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§). Peruskoulussa tarjottavalta aterialta edellytetään, että se on täysipainoinen sekä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Toisen asteen osalta vastaavaa ateriaa koskevaa edellytystä ei lainsäädännössä mainita. Kouluruokailun suunnittelua ja käytännön toteutusta ohjaavat myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) julkaisemat ravitsemussuositukset (2005) sekä kouluruokailusta annettu Kouluruokailusuositus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Ne huomioivat ravintosisällön ohella ruokailuajan, ruokailuympäristön ja välipalojen merkityksen.

Tämän selvityksen tavoitteena on päivittää vuonna 2007 julkaistuja tietoja suomalaisnuorten kouluaikeisesta aterioinnista (Raulio ym. 2007). Aineistona on käytetty Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyä vuosilta 2010–2011. Aiemman selvityksen aineisto koostui peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Tässä selvityksessä mukana ovat myös ammatillisten oppilaistosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat, jotka ovat vastanneet kyselyyn valtakunnallisesti vuodesta 2008 lähtien.

Aikaisemman selvityksen (Raulio ym. 2007) mukaan lähes kaikki peruskoulun 8. ja 9. luokkalaiset ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat kävivät kouluravintolassa päivittäin. Yleisimmin koululounaan nauttivat lukiolaiset ja harvimminkin peruskoulun 8. luokan tytöt. Useimmat kyselyyn vastanneista söivät pääruokaa, mutta aterian kaikki osat söi vain hieman useampi kuin joka kolmas. Pääruokaa vain harvoin syöviä oli tytöistä lähes viidennes ja pojista kymmenesosa. Myös salaatin syömisessä ja maidon juomisessa oli havaittavissa eroja sukupuolten välillä. Pojat söivät salaattia tyttöjä harvemmin, mutta joivat maitoa tyttöjä yleisemmin. Lisäksi epäterveellisten välipalojen syöminen oli yleistä.

Tämän ja aiemman selvityksen tulokset eivät ole kaikilta osin täysin vertailukelpoisia, sillä Kouluterveyskyselyn kouluruoan syömisestä säännöllisyyttä koskevaan kysymykseen on tehty muutoksia. Aikaisemmassa selvityksessä käytettiin kysymystä, jossa vastausvaihtoehtoina olivat ”Syö yleensä kouluruoan”, ”Syö harvoin kouluruoan”, ”Ei juuri syö kouluruokaa”. Tässä selvityksessä käytetty kysymys tarjoaa tietoa myös siitä, kuinka monena päivänä viikossa oppilas syö koululounaan. Uusi kysymys erottelee tarkemmin kouluruoan säännöllisesti syövät ja vain harvoin syövät. Vuodesta 2010 alkaen on Kouluterveyskysely sisältänyt myös kokonaan uuden kysymyksen, jolla on kartoitettu tyytyväisyyttä koululounaaseen. Vastaajilta on kysytty tyytyväisyyttä koululounaan nauttimiseen varattuun aikaan, koululounaan riittävyys, laatuun ja makuun. Vuodesta 2010 alkaen on kysytty myös energiajuomien käyttöä kouluaikana.

TYÖN TAVOITTEET

Työn tavoitteena oli selvittää kouluaterian syömisestä ja muun kouluikäisen syömisestä yleisyyttä ja kouluruokailuun yhteydessä olevia tekijöitä. Selvityksen kohteena olivat peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Aineistona käytettiin Kouluterveyskyselyä vuosilta 2010–2011. Edellinen kouluruokailuun kohdistunut tarkastelu painottui 2000-luvun puoliväliin ja selvityksen kohteena oli tällöin peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruokailu.

Selvitys pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä on kouluruuan ja muun kouluikäisen syömisestä yleisyys peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden ja lukion sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden keskuudessa?
2. Onko oppilaan/opiskelijan tausta (oppilaitostyyppi, asuinpaikka, vanhempien koulutus) yhteydessä koululoukkaan syömiseen ja muuhun kouluikäiseen syömiseen?
3. Onko oppilaan/opiskelijan kouluikäisellä aterioinnilla yhteyttä muuhun kouluikäiseen syömiseen ja aamu- ja ilta-ateriointiin?
4. Ovatko oppilaan/opiskelijan elintavat (tupakointi, alkoholin käyttö, koettu ylipaino) ja kouluviihtyvyys yhteydessä kouluaterian syömiseen?

AINEISTO JA MENETELMÄT

Selvityksen aineistona on Kouluterveyskysely, joka on valtakunnallinen, vuosittain toteutettava kyselytutkimus. Vuoteen 2008 asti tutkimus toteutettiin Stakesin ja vuodesta 2009 lähtien Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta. Kouluterveyskysely tehdään peruskoulujen 8. ja 9. luokan oppilaille sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Vertailukelpoisia tietoja on kerätty peruskouluisuudesta vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen. Kysely tehdään opettajan ohjaamana luokkakyselynä. Peruskouluissa ja lukioissa kysely tehdään huhtikuussa ja ammatillisissa oppilaitoksissa maaliskuussa.

Kysely on tehty samoissa kunnissa joka toinen vuosi. Parillisina vuosina kyselyyn osallistuvat Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin aluehallintovirastoalueen kunnat ja parittomina vuosina Lounais-Suomen, Länsi- ja Sisä-Suomen ja Pohjois-Suomen aluehallintovirastoalueiden kunnat sekä Ahvenanmaan maakunta. Vuonna 2010 kyselyyn vastasi noin 103 500 nuorta ja vuonna 2011 noin 89 000 nuorta. Tässä selvityksessä käytettiin vuosien 2010 ja 2011 yhdistettyä aineistoa. Analyyseissa oli yhteensä 192 414 oppilasta, joista poikia oli 95 454 ja tyttöjä 96 960.

Muuttujat

a) Ateriointi

Aamupalan syömistottumuksia tiedusteltiin kysymällä: ”Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) koulu/opiskeluvuoron aikana?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Viitenä aamuna 2) 3–4 aamuna 3) 1–2 aamuna 4) Harvemmin. Analyyseissa yhdistettiin vaihtoehdot kolme ja neljä ja muodostettiin luokka ”1–2 aamuna tai harvemmin”. Perheiden ateriointitottumuksia selvitettiin kysymyksellä: ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa perheesi ateriointia iltopäivällä tai illalla?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää 2) Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa 3) Syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä.

Kysymys koululounaan syömisen säännöllisyydestä on muuttunut tämän ja aiemman selvityksen välillä. Aiemman selvityksen aineistossa koululounaan syömistä selvitettiin kysymällä ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa kouluruokailuasi?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Syön yleensä tarjotun ruoan 2) Syön yleensä leivän, juoman ja/tai salaatin, mutta harvoin pääruokaa 3) En yleensä syö kouluruokaa. Tämän selvityksen aineistossa asiaa tiedusteltiin kysymällä: ”Kuinka usein syöt koululounasta koulu-/opiskeluvuoron aikana?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Viitenä päivänä 2) 3–4 päivänä 3) 1–2 päivänä 4) Harvemmin. Analyyseissa yhdistettiin luokat kolme ja neljä ja muodostettiin luokka ”1–2 päivänä tai harvemmin”. Lisäksi kysyttiin ”Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruualla?”, jossa kysymyksen alakohtina olivat: 1) Pääruokaa 2) Salaattia 3) Maitoa tai piimää 4) Leipää.

Koululounasta koskevien kysymysten lisäksi tiedusteltiin muuta koulupäivän aikana tapahtuvaa syömistä kysymyksellä ”Mitä muuta yleensä syöt tai juot koulussa/oppilaitoksessa koululounaan lisäksi?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) En syö tai juo muuta 2) Syön tai juon muuta, mitä? Kyselyyn vastaaja sai valita luettelosta käyttämänsä elintarvikkeet: hedelmiä/hedelmäsoseita, leipää, makeaa kahvileipää, lihapiirakkaa, hampurilaisia tms., makeisia, jäätelöä, sokeroituja ja vähäkalorisia virvoitusjuomia, energijuomia sekä ”jotain muuta”. Vastausvaihtoehdot jokaisen ko. elintarvikkeen kohdalla olivat 1) Harvemmin kuin kerran viikossa 2) 1–2 kertaa viikossa 3) 3–5 kertaa viikossa.

Välipalojen hankinnasta kysyttiin: ”Jos syöt koulussa/oppilaitoksessa välipaloja, niin mistä hankit ne? Vaihtoehdot olivat 1) Koulun/oppilaitoksen kahvilasta/kanttiinista 2) Koulussa/oppilaitoksessa olevista automaateista 3) Kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta 4) Tuon välipalat kotoa. Vastausvaihtoehto jokaiseen kohtaan oli 1) Kyllä 2) Ei.

Oppilaiden/opiskelijoiden mielipidettä koululounaasta tiedusteltiin seuraavilla väittämillä: 1) Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan päivästä, 2) Koululounaan syömiseen on varattu riittävästi aikaa, 3) Koululounasta on riittävästi tarjolla, 4) Koululounas on laadultaan hyvää, 5) Koululounas on maultaan hy-

vää. Vastausvaihtoehdot kaikkiin väittämiin olivat 1) Täysin samaa mieltä 2) Samaa mieltä 3) Eri mieltä 4) Täysin eri mieltä. Analyyseissa yhdistettiin vastausvaihtoehdot yksi ja kaksi sekä kolme ja neljä, jolloin muodostui luokat 1) Samaa mieltä 2) Eri mieltä.

b) Oppilaan tausta

Analyyseissa käytettiin taustamuuttujina vanhempien koulutusta, jota kysyttiin vastaajilta seuraavasti: ”Mikä on korkein koulutus, minkä isäsi/äitisi on suorittanut?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Peruskoulu tai kansakoulu/kansalaiskoulu 2) Lukio tai ammatillinen oppilaitos 3) Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja 4) Yliopisto- tai korkeakoulututkinto. Muut käytetyt taustamuuttujat olivat vastaajan sukupuoli ja oppilaitostyyppi, jossa vaihtoehdot olivat 1) Peruskoulu, 8. luokka 2) Peruskoulu, 9. luokka 3) Lukio, 1. vuosi 4) Lukio, 2. vuosi 5) Ammatillinen oppilaitos, 1. vuosi 6) Ammatillinen oppilaitos, 2. vuosi.

c) Kouluviihtyvyys

Koulussa/oppilaitoksessa viihtymistä selvitettiin kysymyksellä: ”Mitä pidät koulunkäynnistä/opiskelusta tällä hetkellä?” Vastausvaihtoehdot olivat: Pidän koulunkäynnistä/opiskelusta 1) Hyvin paljon 2) Melko paljon 3) Melko vähän 4) En lainkaan. Analyyseissa vastausvaihtoehdot 1 ja 2 yhdistettiin ja muodostettiin luokka ”Hyvin tai melko paljon”. Lisäksi kysyttiin mielipidettä seuraavaan väittämään: ”Luokkani/ryhmäni oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä” 1) Täysin samaa mieltä 2) Samaa mieltä 3) Eri mieltä 4) Täysin eri mieltä. Analyyseissa yhdistettiin vastausvaihtoehdot 1 ja 2 sekä 3 ja 4, jolloin uudet luokat olivat ”1) Samaa mieltä 2) Eri mieltä”.

Koulukiusaamisen kohteena olemista tiedusteltiin seuraavalla kysymyksellä: ”Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa/oppilaitoksessa tämän lukukauden aikana?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Useita kertoja viikossa 2) Noin kerran viikossa 3) Harvemmin 4) Ei lainkaan. Analyyseissa vaihtoehdot 1 ja 2 yhdistettiin josta muodostettiin luokka ”Vähintään kerran viikossa”.

d) Oppilaan kokemus omasta painostaan

Oppilaalta/opiskelijalta tiedusteltiin mielipidettä hänen omasta painostaan kysymällä ”Mitä mieltä olet painostasi?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) Selvästi ylipainoinen 2) Hieman ylipainoinen 3) Sopivan painoinen 4) Hieman tai selvästi alipainoinen. Analyyseissa vastausvaihtoehdot 1 ja 2 yhdistettiin, josta muodostettiin luokka ”Paljon tai hieman ylipainoinen”.

e) Ruokatottumuksia ja elintapoja kuvaavat indikaattorikysymykset

Kouluterveyskyselyn tulosten hyödyntämisen helpottamiseksi on kehitetty nuorten hyvinvointia kuvaavia indikaattoreita. Osa indikaattoreista perustuu yksittäisiin kysymyksiin ja osa on muodostettu useasta samaa ilmiötä kuvaavasta kysymyksestä. Seuraavassa kerrotaan, miten tässä selvityksessä käytetyt indikaattorit on muodostettu.

Ei syö aamupalaa joka arki aamu

Nuori ei syö aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) kouluviikon/opiskeluviikon aikana. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) kouluviikon/opiskeluviikon aikana?” Pisteytys: Viitenä aamuna = 0; 3–4 aamuna, 1–2 aamuna, Harvemmin = 1. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Syö aamupalan arki-aamuina

Nuori syö aamupalan (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) jokaisena kouluaamuna/opis-

kelupäivän aamuna. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) kouluviikon/opiskeluviikon aikana?” Pisteytys: Viitenä aamuna = 1; 3–4 aamuna, 1–2 aamuna, Harvemmin = 0. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla

Nuori jättää yleensä syömättä jonkin seuraavista neljästä kouluaterian osasta: pääruoka, salaatti, maito tai piimä, leipä. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruoalla?” 1) Pääruokaa 2) Salaattia 3) Maitoa tai piimää 4) Leipää. Jokaisessa kohdassa pisteytys: Kyllä = 0, Ei = 1 Mukaan otettiin 1-4 pistettä saaneet vastaajat.

Ei syö koululounasta päivittäin

Nuori ei syö koululounasta jokaisena koulupäivänä/opiskelupäivänä. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Kuinka usein syöt koululounasta kouluviikon/opiskeluviikon aikana?” Pisteytys: Viitenä päivänä = 0; 3–4 päivänä, 1–2 päivänä, harvemmin = 1. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Syö koulussa/oppilaitoksessa makeisia vähintään kerran viikossa

Nuori syö makeisia koulussa/oppilaitoksessa vähintään kerran viikossa. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Mitä muuta yleensä syöt tai juot koulussa/oppilaitoksessa koululounaan lisäksi?” Vastaus: makeisia. Pisteytys: Harvemmin kuin kerran viikossa = 0; 1–2 kertaa viikossa, 3–5 kertaa viikossa = 1. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Juo koulussa/oppilaitoksessa energiajuomia vähintään kerran viikossa

Nuori juo energiajuomia koulussa/oppilaitoksessa vähintään kerran viikossa. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Mitä muuta yleensä syöt tai juot koulussa koululounaan lisäksi?” Vastaus: energiajuomaa. Pisteytys: Harvemmin kuin kerran viikossa = 0; 1–2 kertaa viikossa, 3–5 kertaa viikossa = 1. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Päivittäinen tupakointi

Oppilas tupakoi kerran päivässä tai useammin. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?” Pisteytys: Tupakoin kerran päivässä tai useammin = 1; Tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin, Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa, Olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin = 0. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Humalassa vähintään kerran kuukaudessa

Oppilas käyttää alkoholia humalan asti vähintään kerran kuukaudessa. Indikaattori muodostettiin kysymällä ”Kuinka usein käytät alkoholia tosi humalaan asti?” Pisteytys: Kerran viikossa tai useammin, Noin 1–2 kertaa kuukaudessa = 1; Harvemmin, En koskaan, En käytä alkoholijuomia = 0. Mukaan otettiin 1 pistettä saaneet vastaajat.

Tilastolliset menetelmät

Sosiodemografisten ja muiden taustamuuttujien yhteyttä kouluruokailuun osallistumiseen sekä kouluruokailuun osallistumista kuvaavan muuttujan yhteyttä päivän muihin ruokavalintoihin ja ateriointitottumuksiin selvitettiin ristiintaulukoinneilla. Ristiintaulukoinnit suoritettiin SPSS-tilasto-ohjelmistolla (SPSS18.0 for Windows). Ristiintaulukointien tulokset on esitetty taulukoissa. Ristiintaulukoinnit tehtiin erikseen pojille ja tytöille sekä eri oppilaitostyypeille.

TULOKSET

Selvityksen tulososiossa kuvataan ensin Kouluterveyskyselyyn vastanneiden taustan, elintapojen ja kouluviihtyvyyden jakauma sukupuolittain ja tutkimusvuoden mukaan. Tämän jälkeen kuvataan vastaajien kouluaterian syömisen yleisyys asuinpaikan, oppilaitostyyppin ja vanhempien koulutuksen mukaan sekä esitetään tulokset koulupäivän aikaisesta välipalojen syömisestä, välipalavalinnoista ja välipalojen hankintatavoista. Tulokset esitetään sukupuolittain ja oppilaitostyypeittäin. Seuraavaksi katsotaan elintapojen ja kouluruokailun välisiä yhteyksiä, säännöllisen aamiaisen ja ilta-aterian syömisen yleisyyttä ja kouluaterian yhteyttä aterijärjestykseen. Lopuksi tarkastellaan oppilaiden tyytyväisyyttä kouluruokaan. Nämä tulokset esitetään sukupuolittain.

Oppilaiden tausta, elintavat ja kouluviihtyvyys

Taulukossa 1 on esitetty Kouluterveyskyselyyn vuosina 2010 ja 2011 vastanneiden taustan, elintapojen ja kouluviihtyvyyden jakauma sukupuolittain ja tutkimusvuoden mukaan. Taulukossa 2 on esitetty vastaajien jakauma sukupuolittain ja oppilaitostyypeittäin.

TAULUKKO 1. Oppilaiden tausta, elintavat ja kouluviihtyvyys (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		TUTKIMUSVUOSI			
		2010		2011	
		POIKA	TYTTÖ	POIKA	TYTTÖ
Ikä	n	49 696	50 611	42 909	43 660
vuosia ka.		16	16	16	17
Alue ¹	n	51 333	52 112	44 121	44 848
Lappi	%	7	7	0	0
Pohjois-Suomi	%	0	0	22	22
Länsi- ja Sisä-Suomi	%	0	0	49	49
Itä-Suomi	%	20	20	0	0
Lounais-Suomi	%	0	0	30	29
Etelä-Suomi	%	73	73	0	0
Isän korkein koulutus	n	47 477	48 496	41 251	42 520
Peruskoulu tai vastaava	%	16	18	15	18
Lukio tai ammatillinen oppilaitos	%	36	35	40	39
Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	%	19	20	20	21
Yliopisto tai korkeakoulu	%	29	27	25	22
Äidin korkein koulutus	n	48 709	49 866	42 203	43 437
Peruskoulu tai vastaava	%	11	13	10	12
Lukio tai ammatillinen oppilaitos	%	33	30	37	34
Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	%	23	26	24	28
Yliopisto tai korkeakoulu	%	33	31	29	27
Tupakoi päivittäin	n	50 629	51 638	43 643	44 516
	%	21	18	21	17
Humalassa vähintään kerran kuukaudessa	n	50 692	51 825	43 641	44 627
	%	24	22	24	20
Pitää itseään	n	50 032	51 467	42 930	44 275
paljon tai hieman ylipainoisena	%	19	35	20	37
sopivan painoisena	%	68	58	68	58
alipainoisena	%	13	7	12	6
Pitää koulunkäynnistä	n	51 179	51 970	44 051	44 768
hyvin tai melko paljon	%	61	67	63	70
melko vähän	%	34	30	33	28
ei pidä koulunkäynnistä lainkaan	%	5	3	5	2
Kiusattu koulussa vähintään kerran viikossa	n	3 375	2 145	2 910	2 022
	%	7	4	7	5

¹ AVI -alueiden (Aluehallintovirasto) mukaan

TAULUKKO 2. Kyselyyn vastanneiden oppilaiden osuus (%) oppilaitostyypeittäin vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI						Yhteensä
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.	
POIKA	n	25 598	25 731	10 748	9 840	12 842	10 695	95 454
	%	27	27	11	10	14	11	
TYTTÖ	N	25 475	25 741	14 603	13 192	10 508	7 441	96 960
	%	26	27	15	14	11	8	

Kouluaikainen ateriointi

Koululounaan ja sen eri osien syöminen

Kouluterveyskyselyyn vuosina 2010/2011 vastanneista pojista ja tytöistä lähes 70 prosenttia ilmoitti syövänsä koululounaan päivittäin. Vastanneista noin 10 % söi lounaan vain kahtena päivänä viikossa tai tätä harvemmin (Taulukko 3). Aikaisemmassa, vuonna 2007 julkaistussa kouluruokailuselvityksessä yli 80 prosenttia vastaajista ilmoitti syövänsä kouluruoan yleensä ja noin viisi prosenttia ilmoitti, ettei juuri syö kouluruokaa. Kysymyksen muoto on hieman muuttunut näiden kahden selvityksen välillä¹, mutta tästä huolimatta tulos on samansuuntainen. Valtaosa oppilaista söi kouluruokaa edelleen säännöllisesti. Myös pääruoan syömisestä tilanne säilyi ennallaan. Yli 90 prosenttia vastaajista söi pääruokaa (Taulukko 4). Salaatin syöminen ja maitotuotteiden juominen koululounaalla sen sijaan vähentyivät hieman 2000-luvun puolivälistä. Pojat söivät salaattia edelleen huomattavasti harvemmin kuin tytöt. Tytöt puolestaan joivat maitotuotteita huomattavasti harvemmin kuin pojat. Myös leipää syövien osuus pieneni hieman. Tyttöjen leivän syönti oli poikia yleisempää, kuten aiemmassakin selvityksessä.

Kaikkien aterianosien syöminen oli yleisempää toisen asteen opiskelijoilla kuin peruskoululaisilla (Taulukko 5). Ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa opiskelevista vain noin kolmasosa söi kaikki aterianosat ja peruskoulussa kaikkien aterianosien syöminen oli vielä hieman vähäisempää. Aikaisempaan selvitykseen verrattuna sekä peruskoululaisissa että lukiolaisissa oli nyt hieman enemmän niitä, jotka jättivät syömättä vähintään yhden aterianosista. Sukupuolten välisiä eroja oli nähtävissä vain lukiossa, jossa toisen vuoden opiskelijatyöt söivät poikia harvemmin kaikki aterianosat.

TAULUKKO 3. Koululounaan syömisestä säännöllisyys sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

	n	POJAT	TYTÖT
Syö koululounaan	n	94 480	96 471
5 päivänä viikossa	%	69	68
3–4 päivänä viikossa	%	21	21
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	10	11

¹ Koululounaan syömisestä säännöllisyyttä mittaavaan kysymykseen on tehty muutoksia vuoden 2007 selvityksen jälkeen. Aikaisemmin kysymyksen vastausvaihtoehtoina olivat 1) Syön yleensä tarjotun ruoan 2) Syön yleensä leivän, juoman ja/tai salaatin, mutta harvoin pääruokaa 3) En yleensä syö kouluruokaa." kun taas tämän selvityksen aineistossa oleva kysymys on tarkempi, jolloin se erottelee selkeämmin koululounausta usein ja harvoin syövät.

TAULUKKO 4. Koululounaan eri aterianosien syöminen sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		POJAT	TYTÖT
Aterian osa	n	91 202	88 505
Pääruoka	%	96	92
Salaatti	%	60	82
Maito/piimä	%	69	49
Leipä	%	74	78
Kaikki aterian osat ¹	%	34	32

¹ Pääruoka, salaatti, maito tai piimä, leipä

TAULUKKO 5. Aterianosia syömättä jättävien osuudet sukupuolittain ja oppilaitostyypeittäin (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	25 374	25 487	10 689	9 803	12 700	10 588
Ei syö kaikkia aterian osia	%	71	68	63	60	64	62
TYTÖT	n	25 356	25 602	14 564	13 160	10 430	7 393
Ei syö kaikkia aterian osia	%	72	69	66	65	66	63

Koululounaan syöminen oppilaan taustan mukaan

Koululounasta syötiin yleisimmin Pohjois- ja Itä-Suomessa ja syömättä se jäi yleisimmin Etelä-Suomessa (Taulukko 6). Koululounaan säännöllinen syöminen oli yleisempää toisella asteella kuin peruskoulussa (Taulukko 7). Lukioiden ja peruskoulujen osalta ero säilyi ennallaan vuoden 2007 selvitykseen nähden. Koululounaan säännöllisesti, päivittäin syöviä oli vähiten peruskoulun 8. luokkalaisissa tytöissä ja eniten lukion 2. vuoden tytöissä. Koululounaan harvemmin kuin kerran viikossa syöviä oli enemmän ammattiin opiskelevien kuin lukiolaisten joukossa.

Pääruoan syöminen oli yhtä yleistä kaikissa oppilaitostyypeissä; yli 90 prosenttia ilmoitti syövänsä pääruokaa (Taulukko 8). Suurimmat erot eri oppilaitostyyppien välillä oli koululounaaseen sisältyvän salaatin syömisessä. Vähäisintä salaatin syöminen oli peruskoulujen ja ammatillisten oppilaitoksen pojilla, joista vajaa 60 prosenttia söi salaattia. Pojista useimmin salaattia söivät lukion toisen vuoden opiskelijat. Tyttöillä erot eri oppilaitostyyppien välillä olivat vähäisempiä: peruskouluissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä yli 80 prosenttia söi salaattia, kun vastaava luku oli lukiolaistytöillä lähes 90 prosenttia.

Maidon ja piimän osalta erot olivat suurempia sukupuolten välillä kuin eri oppilaitostyyppien välillä. Tyttöillä maidon ja piimän nauttiminen ruokajuomana oli sekä peruskoulussa, lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa lähes 20 prosenttiyksikköä harvinaisempaa kuin pojilla. Yleisintä maidon ja piimän juominen oli ammatillisten oppilaitosten 2. vuoden pojilla (74 %) ja vähäisintä peruskoulun 8. luokan tytöillä (47 %).

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat pojat söivät leipää hieman yleisemmin kuin peruskouluissa tai lukioissa opiskelevat (Taulukko 8). Tytöistä leipää söi sekä peruskouluissa, lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa lähes 80 prosenttia.

Kaikkien aterianosien syöminen oli yleisempää toisen asteen oppilaitoksissa kuin peruskouluissa (Taulukko 8). Yleisintä täysipainoisen aterian syöminen oli lukion toisen vuoden pojilla, joista 40 prosenttia söi kaikki aterian osat. Vähäisintä kaikkien aterianosien syöminen oli peruskoulun 8. luokan tytöillä (28 %).

Aiemman, vuonna 2007 julkaistun selvityksen mukaisesti vanhempien koulutustasolla oli vain heikko yhteys kouluruuan säännölliseen syömiseen sekä tytöillä että pojilla (Taulukot 9 ja 10). Ainoastaan peruskoulun käyneiden äitien lapsilla koululounaan säännöllinen syöminen oli muita harvinaisempaa. Isän koulutustasolla oli samansuuntainen, mutta hieman vähäisempi yhteys lasten koululounaan syömiseen.

TAULUKKO 6. Koululounaan syömisen säännöllisyys sukupuolen ja asuinalueen¹ mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan		ASUINALUE ¹					
		Lappi	Pohjois-Suomi	Länsi- ja Sisä-Suomi	Itä-Suomi	Lounais-Suomi	Etelä-Suomi
POJAT	n	3 462	9 515	21 227	10 209	12 937	37 130
5 päivänä viikossa	%	74	77	72	76	72	62
3-4 päivänä viikossa	%	17	15	19	17	19	25
1-2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	9	7	8	7	9	13
TYTÖT	n	3 590	9 675	21 989	10 432	12 916	37 869
5 päivänä viikossa	%	71	74	73	72	71	62
3-4 päivänä viikossa	%	19	18	18	18	19	24
1-2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	11	9	9	10	9	14

¹ AVI -alueiden (Aluehallintovirasto) mukaan

TAULUKKO 7. Koululounaan syömisen säännöllisyys sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	25 318	25 452	10 673	9 797	12 677	10 563
5 päivänä viikossa	%	66	69	71	71	72	69
3-4 päivänä viikossa	%	22	20	22	22	20	21
1-2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	12	11	7	7	8	10
TYTÖT	n	25 335	25 590	14 563	13 163	10 428	7 392
5 päivänä viikossa	%	62	68	71	73	72	71
3-4 päivänä viikossa	%	24	21	19	19	18	19
1-2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	14	11	9	9	11	10

TAULUKKO 8. Koululounaan eri osien syöminen sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Aterian osa		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	25 374	25 487	10 689	9 803	12 700	10 588
Pääruoka	%	95	96	98	98	97	97
Salaatti	%	56	58	69	73	55	57
Maito/piimä	%	66	67	70	71	73	74
Leipä	%	72	73	72	72	78	78
Kaikki aterian osat	%	29	32	38	40	36	38
TYTÖT	n	25 356	25 602	14 564	13 160	10 430	7 393
Pääruoka	%	88	90	94	95	94	95
Salaatti	%	77	82	87	88	82	84
Maito/piimä	%	47	48	49	51	50	54
Leipä	%	78	79	78	77	77	77
Kaikki aterian osat	%	28	31	34	35	34	37

TAULUKKO 9. Koululounaan syömisen säännöllisyys sukupuolen ja äidin koulutuksen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan		ÄIDIN KOULUTUS			
		Peruskoulu tai vastaava	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	Yliopisto tai korkeakoulu
POJAT	n	9 689	31 273	21 255	28 040
5 päivänä viikossa	%	65	70	71	69
3–4 päivänä viikossa	%	21	20	20	22
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	14	9	8	10
TYTÖT	n	11 496	29 502	25 101	26 852
5 päivänä viikossa	%	65	68	70	69
3–4 päivänä viikossa	%	21	21	20	20
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	14	11	10	10

TAULUKKO 10. Koululounaan syömisen säännöllisyys sukupuolen ja isän koulutuksen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan		ISÄN KOULUTUS			
		Peruskoulu tai vastaava	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	Yliopisto tai korkeakoulu
POJAT	n	13 764	33 182	17 079	24 076
5 päivänä viikossa	%	68	70	71	69
3–4 päivänä viikossa	%	20	20	21	22
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	12	9	8	10
TYTÖT	n	16 277	33 482	18 525	22 395
5 päivänä viikossa	%	67	69	69	70
3–4 päivänä viikossa	%	21	20	21	20
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	%	13	11	10	10

Muu syöminen kouluajalla

Pojista 53 prosenttia ja tytöistä 52 prosenttia söi koulussa muutakin kuin kouluruokaa. Muun ruuan syöminen vähentyi hieman peruskoulun ja lukion tytöillä, pojilla tilanne säilyi lähes ennallaan verrattuna vuoden 2007 selvitykseen. Vähiten muuta ruokaa söivät peruskoulun 8. ja 9. luokkalaiset tytöt. Yleisintä muun ruuan syöminen oli ammatillisissa oppilaitoksissa, joissa pojista noin 60 prosenttia ja tytöistä 64 prosenttia söi koululounaan lisäksi muuta ruokaa (Taulukko 11).

Vanhempien koulutusasteella ei ollut havaittavissa yhteyttä siihen syökö nuori kouluaikana muuta kuin kouluruokaa (Taulukot 12 ja 13). Aiemmassa selvityksessä korkeasti koulutettujen vanhempien poikien havaittiin syövän koulussa muita useammin kouluaterian ohella muutakin ruokaa.

TAULUKKO 11. Välipalojen syöminen kouluaikana sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	24 555	24 812	10 481	9 670	12 408	10 365
Syö muutakin kuin kouluruokaa	%	50	51	52	52	61	59
TYTÖT	n	11 976	11 789	7 533	7 085	6 546	4 709
Syö muutakin kuin kouluruokaa	%	48	47	52	54	64	64

TAULUKKO 12. Välipalojen syöminen kouluaikana sukupuolen ja äidin koulutuksen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		ÄIDIN KOULUTUS			
		Peruskoulu tai vastaava	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	Yliopisto tai korkeakoulu
POJAT	n	9 473	30 573	20 808	27 456
Syö muutakin kuin kouluruokaa	%	52	52	54	55
TYTÖT	n	11 356	29 216	24 833	26 641
Syö muutakin kuin kouluruokaa	%	52	51	53	53

TAULUKKO 13. Välipalojen syöminen kouluaikana sukupuolen ja isän koulutuksen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		ISÄN KOULUTUS			
		Peruskoulu tai vastaava	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	Yliopisto tai korkeakoulu
POJAT	n	13 442	32 486	16 711	23 591
Syö muutakin kuin kouluruokaa	%	53	52	54	55
TYTÖT	n	16 102	33 174	18 344	22 177
Syö muutakin kuin kouluruokaa	%	52	52	53	53

Kouluaikaiset ruokavalinnat koululounaan ohella

Koululounaan ohella koulussa syötiin mm. hedelmiä, leipää, lihapiirakoita ja hampurilaisia, makeisia, soke-roituja virvoitusjuomia sekä energiajuomia (Taulukot 14 ja 15).

Taulukossa 15 on tarkasteltu oppilaitostyypeittäin sitä, mitä muuta kuin koululounasta oppilaitoksissa syötiin. Verrattuna aiempaan selvitykseen hedelmien nauttiminen koulussa kouluaterian ohella vähentyi sekä peruskoulussa että lukiossa molemmilla sukupuolilla. Tytöt söivät hedelmiä edelleen huomattavasti yleisemmin kuin pojat. Leivän syönti pysyi lähes ennallaan eikä leivän syönnin yleisyydessä ollut tyttöjen ja poikien välillä suurta eroa. Makeisten syöminen vähentyi huomattavasti sekä peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisilla että lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla. Vähintään kerran viikossa makeisia nauttivien poikien osuus pienentyi noin 5 prosenttiyksikköä ja tyttöjen 10 prosenttiyksikköä. Vähäisintä säännöllinen makeisten nauttiminen oli lukion 2. vuoden opiskelijoilla. Peruskoulun pojat söivät makeisia tyttöjä useammin ja tämä ero kasvoi selvitysten välillä.

Sokeroitujen virvoitusjuomien kulutus säilyi ennallaan sekä peruskoulun että lukion tytöillä ja pojilla. Pojat nauttivat sokeroituja virvoitusjuomia edelleen huomattavasti yleisemmin kuin tytöt. Peruskoulun pojista viikoittain sokeroituja virvoitusjuomia nautti runsas 30 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia. Vähäisintä sokeroitujen virvoitusjuomien nauttiminen oli lukion 2. vuoden opiskelijoiden keskuudessa. Pojat joivat myös energiajuomia huomattavasti yleisemmin kuin tytöt. Peruskoulun pojista 25 prosenttia ja lukion pojista 20 prosenttia joi energiajuomia viikoittain. Vastaavat luvut olivat tytöillä noin 10 prosenttia ja 5 prosenttia (Taulukko 15).

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista pojista 26 prosenttia ja tytöistä 29 prosenttia söi leipää vähintään kerran viikossa koululounaan lisäksi. Pojista noin 25 prosenttia söi makeisia vähintään kerran viikossa, tytöillä vastaava luku oli noin 30 prosenttia. Virvoitusjuomien nauttiminen vähintään kerran viikossa oli yleistä etenkin pojilla, joista lähes 40 prosenttia joi viikoittain sokeroitua virvoitusjuomia ja noin 30 prosenttia energiajuomia. Tytöistä sokeroituja virvoitusjuomia joi viikoittain noin 25 prosenttia ja energiajuomia lähes 15 prosenttia. Lukiolaisiin verrattuna ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat joivat huomattavasti yleisemmin sokeroituja virvoitus- ja energiajuomia ja söivät makeisia ja leipää.

Verratessa välipalojen syöntiä eri oppilaitoksissa, oli havaittavissa, että makeisten, sokeroitujen virvoitusjuomien ja energiajuomien nauttiminen viikoittain oli vähäisintä lukion tytöillä. Yleisintä makeisten nauttiminen oli peruskoulun pojilla ja ammatillisten oppilaitosten tytöillä, kun taas sokeroitujen virvoitusjuomien ja energiajuomien käyttö oli yleisintä ammattioppilaitosten pojilla (Taulukko 15).

TAULUKKO 14. Koululounaaseen kuulumattomien ruokien syöminen sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

	POJAT	TYTÖT
n	92 291	95 446
	%	%
Hedelmiä		
ei lainkaan	47	48
harvemmin kuin kerran viikossa	46	37
kerran viikossa tai useammin	8	15
Leipää		
ei lainkaan	47	48
harvemmin kuin kerran viikossa	32	31
kerran viikossa tai useammin	21	21
Lihapiirakoita, hampurilaisia ym.		
ei lainkaan	47	48
harvemmin kuin kerran viikossa	43	49
kerran viikossa tai useammin	10	3
Makeisia		
ei lainkaan	47	48
harvemmin kuin kerran viikossa	25	27
kerran viikossa tai useammin	28	25
Sokeroituja virvoitusjuomia		
ei lainkaan	47	48
harvemmin kuin kerran viikossa	21	36
kerran viikossa tai useammin	32	16
Energiajuomia		
ei lainkaan	47	48
harvemmin kuin kerran viikossa	28	43
kerran viikossa tai useammin	25	9

TAULUKKO 15. Koululounaaseen kuulumattomien ruokien syöminen sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI					
		8.lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	25 598	25 731	10 748	9 840	12 842	10 695
Hedelmiä							
ei lainkaan	%	50	49	48	48	39	41
harvemmin kuin kerran viikossa	%	42	43	46	46	52	51
kerran viikossa tai useammin	%	8	7	6	6	8	8
Leipää							
ei lainkaan	%	50	49	48	48	39	41
harvemmin kuin kerran viikossa	%	29	31	35	37	34	34
kerran viikossa tai useammin	%	21	20	17	15	26	26
Lihapiirakoita, hampurilaisia ym.							
ei lainkaan	%	50	49	48	48	39	41
harvemmin kuin kerran viikossa	%	40	40	44	44	48	48
kerran viikossa tai useammin	%	10	11	9	8	12	12
Makeisia							
ei lainkaan	%	50	49	48	48	39	41
harvemmin kuin kerran viikossa	%	19	20	27	32	33	35
kerran viikossa tai useammin	%	31	31	26	21	28	25
Sokeroituja virvoitusjuomia							
ei lainkaan	%	50	49	48	48	39	41
harvemmin kuin kerran viikossa	%	19	20	23	26	21	23
kerran viikossa tai useammin	%	31	31	29	26	40	37
Energiajuomia							
ei lainkaan	%	50	49	48	48	39	41
harvemmin kuin kerran viikossa	%	26	24	32	32	31	32
kerran viikossa tai useammin	%	24	26	20	20	30	28
TYTÖT	n	25 475	25 471	14 603	13 192	10 508	7 441
Hedelmiä							
ei lainkaan	%	52	53	48	46	37	36
harvemmin kuin kerran viikossa	%	36	34	35	36	47	48
kerran viikossa tai useammin	%	12	12	17	19	17	16
Leipää							
ei lainkaan	%	52	53	48	46	37	36
harvemmin kuin kerran viikossa	%	27	29	34	36	35	35
kerran viikossa tai useammin	%	21	18	18	18	29	29
Lihapiirakoita, hampurilaisia ym.							
ei lainkaan	%	52	53	48	46	37	36
harvemmin kuin kerran viikossa	%	44	44	50	52	60	60
kerran viikossa tai useammin	%	4	3	2	2	4	4
Makeisia							
ei lainkaan	%	52	53	48	46	37	36
harvemmin kuin kerran viikossa	%	23	23	31	34	32	34
kerran viikossa tai useammin	%	25	24	22	21	32	30
Sokeroituja virvoitusjuomia							
ei lainkaan	%	52	53	48	46	37	36
harvemmin kuin kerran viikossa	%	32	32	41	44	38	41
kerran viikossa tai useammin	%	16	15	12	10	26	24
Energiajuomia							
ei lainkaan	%	52	53	48	46	37	36
harvemmin kuin kerran viikossa	%	38	37	47	48	49	51
kerran viikossa tai useammin	%	10	9	5	6	14	13

Taulukko 16 kertoo välipalojen hankintapaikoista. Hankintapaikkoja on selvitetty Kouluterveyskyselyllä vuodesta 2010 lähtien. Välipalojen hankkiminen koulun välipalatarjoilun kautta oli huomattavasti yleisempää ammatillisissa oppilaitoksissa kuin lukioissa tai peruskouluissa. Ammattiin opiskelevista pojista hie- man yli 70 prosenttia ja tytöistä lähes 80 prosenttia hankki välipalansa koulun välipalatarjoilusta. Lukion pojista yli 30 prosenttia ja tytöistä lähes 40 prosenttia käytti koulun välipalatarjoilua.

Välipalan hankkiminen oppilaitoksessa olevista automaateista oli selvästi vähäisempää peruskoulu- sa kuin toisen asteen oppilaitoksissa. Tytöt, jotka hankkivat välipalaa oppilaitoksen automaateista, söivät useammin makeisia kouluai- kana kuin ne tytöt, jotka eivät käyttäneet automaatteja (Taulukko 17). Pojilla vastaavaa yhteyttä makeisten syömisen ja oppilaitoksen välipala-automaatin käyttämisen välillä ei ollut. Sen sijaan kaikilla kouluasteilla välipala-automaattia käyttävät pojat ja tytöt nauttivat virvoitusjuomia kou- luaikana useammin kuin ne, jotka eivät automaattia käyttäneet (Taulukko 18).

Välipalan hankkiminen kaupasta, kioski- ta tai huoltoasemalta oli yleisintä lukiolaisten keskuudessa; lukiolaispojista yli 80 prosenttia ja tytöistä yli 70 prosenttia osti välipaloja edellä mainituista paikoista. Vä- lipalojen tuominen kotoa oli huomattavasti yleisempää tytöillä kuin pojilla oppilaitostyyppistä riippumatta. Esimerkiksi lukiolaistytöistä kaksi kolmesta toi välipaloja kotoa kun pojista niin teki joka neljäs.

Epäterveellisten välipalojen nauttiminen viikoittain oppilaitoksessa oli yleisempää niillä oppilailla, jotka eivät syöneet koululounasta päivittäin (Taulukko 19).

TAULUKKO 16. Välipalojen hankintapaikat sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan¹ (%) vuosien 2010/2011 Kou- luterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	12000	12333	5401	4984	7429	6071
Koulun välipalatarjoilu	%	40	36	33	35	73	71
Koulussa olevat automaatit	%	14	12	29	28	32	28
Kauppa, kioski, huoltoasema	%	69	75	83	81	65	67
Tuo kotoa	%	20	19	25	26	15	14
TYTÖT	n	11762	11615	7474	7015	6503	4678
Koulun välipalatarjoilu	%	44	40	37	40	77	78
Koulussa olevat automaatit	%	13	12	23	25	26	26
Kauppa, kioski, huoltoasema	%	59	64	73	71	53	54
Tuo kotoa	%	51	54	66	68	49	46

¹ Mukana nuoret, jotka söivät kouluai- kana välipaloja

TAULUKKO 17. Välipalan hankkimispaikan yhteys makeisten syömiseen kouluai- kana sukupuolen ja oppilaitos- tyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Välipalan hankinta koulun automaateista		Makeisia kerran viikossa tai useammin					
		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	11945	12287	5390	4979	7405	6046
Kyllä		64	61	50	40	49	45
Ei		63	62	50	40	46	41
TYTÖT	n	11739	11587	7458	7010	6485	4666
Kyllä		58	58	49	44	57	53
Ei		53	50	40	36	48	45

TAULUKKO 18. Välipalan hankkimispaikan yhteys virvoitusjuomien nauttimiseen kouluaikana sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Välipalan hankinta koulun automaateista		Virvoitusjuomia kerran viikossa tai useammin					
		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	11 945	12 287	5 390	4 979	7 505	6 046
	Kyllä	66	68	65	61	76	73
	Ei	61	62	53	46	62	58
TYTÖT	n	11 739	11 587	7 458	7 010	6 485	4 666
	Kyllä	44	44	36	31	58	53
	Ei	31	30	18	15	35	32

TAULUKKO 19. Koululounaan syömisen säännöllisyys ja epäterveellisten välipalojen nauttiminen sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan		Kerran viikossa tai useammin			
		Makeisia	Sokeroituja virvoitusjuomia	Energiajuomia	Lihapiirakoita ym.
POJAT	n	%	%	%	%
5 päivänä viikossa	63 630	24	27	20	7
3–4 päivänä viikossa	19 298	37	43	35	16
1–2 päivänä tai harvemmin	9 106	37	43	38	21
TYTÖT	n	%	%	%	%
5 päivänä viikossa	65 156	22	12	7	2
3–4 päivänä viikossa	19 616	32	22	14	5
1–2 päivänä tai harvemmin	10 569	31	24	17	6

Elintapojen, koulussa viihtymisen ja kouluruokailun yhteydet

Epäterveelliset elintavat ja nuoren oma arvio ylipainosta olivat yhteydessä epäsäännölliseen koululounaan syömiseen samoin kuin vuoden 2007 selvityksessä. Nuoret, jotka pitivät itseään normaali- tai alipainoisina söivät koululounaan yleisemmin kuin nuoret, jotka pitivät itseään ylipainoisina (Taulukko 20).

Koululounaan syömiseen olivat yhteydessä myös nuorten päivittäinen tupakointi ja säännöllinen humalajuominen. Päivittäin tupakoivat ja säännöllisesti, vähintään kerran kuukaudessa humalaan juovat nuoret söivät koululounasta muita harvemmin. Ero oli suurin 8. luokkalaisilla. Iän myötä erot kapenivat.

Erot tupakoivien ja tupakoimattomien koululounaan syömisessä olivat suurempia lukiossa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa.

Kouluruokailun näkökulmasta merkityksellisiä ovat myös koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvät tekijät. Koululounaan syöminen oli harvinaisempaa nuorilla, jotka tulivat koulukiusatuiksi sekä niillä, jotka eivät pitäneet koulunkäynnistä tai eivät tulleet toimeen koulukavereiden kanssa (Taulukko 22).

TAULUKKO 20. Itse ilmoitetun painon ja elintapojen yhteys koululounaan syömiseen sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

	n	KOULULOUNAAN SYÖMINEN		
		Viitenä päivänä/vko	3-4 päivänä/vko	1-2 päivänä/vko tai harvemmin
POJAT		%	%	%
Paljon tai hieman ylipainoinen	18093	62	24	14
Sopivan painoinen	63188	71	20	9
Alipainoinen	11421	69	21	11
Tupakoi päivittäin	19451	62	23	15
Ei tupakoi	73930	71	20	9
Humalassa vähintään kerran kuukaudessa	22555	64	23	12
Ei juo itseään humalaan säännöllisesti	70914	71	20	9
TYTÖT				
Paljon tai hieman ylipainoinen	34207	62	24	15
Sopivan painoinen	55490	73	19	9
Alipainoinen	5935	68	19	13
Tupakoi päivittäin	16715	59	24	17
Ei tupakoi	78979	70	20	10
Humalassa vähintään kerran kuukaudessa	20332	62	24	14
Ei juo itseään humalaan säännöllisesti	75667	70	20	10

TAULUKKO 21. Itse ilmoitetun painon ja elintapojen yhteys koululounaan syömiseen sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

	OPPILAITOSTYYPPI				
	8. lk	9. lk	Luk 1.	Aol 1.	Aol 2.
	Syö koululounaan viitenä päivänä viikossa (%)				
POJAT					
Paljon tai hieman ylipainoinen	60	61	62	62	67
Sopivanpainoinen	68	72	73	73	75
Alipainoinen	65	69	70	71	72
Tupakoi päivittäin	50	58	63	62	70
Ei tupakoi	68	72	72	72	74
Humalassa vähintään kerran kuukaudessa	51	60	66	68	70
Ei juo itseään humalaan säännöllisesti	68	72	72	72	74
TYTÖT					
Paljon tai hieman ylipainoinen	53	62	64	66	68
Sopivanpainoinen	68	73	76	76	74
Alipainoinen	64	67	70	72	70
Tupakoi päivittäin	43	55	58	63	67
Ei tupakoi	62	71	73	74	75
Humalassa vähintään kerran kuukaudessa	45	58	63	67	70
Ei juo itseään humalaan säännöllisesti	65	71	73	75	73

TAULUKKO 22. Koulussa viihtymisen ja koulukiusaamisen yhteys koululounaan syömiseen sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

	n	KOULULOUNAAN SYÖMINEN		
		Viitenä päivänä/vko	3–4 päivänä/vko	1–2 päivänä/vko tai harvemmin
POJAT		%	%	%
Kiusattu koulussa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan	87 987	70	21	9
Kiusattu koulussa vähintään kerran viikossa	6 180	61	22	17
Viihtyy koulukavereiden kanssa hyvin	80 748	70	21	9
Viihtyy koulukavereiden kanssa huonosti	13 078	64	22	15
Pitää koulunkäynnistä hyvin tai melko paljon	58 508	74	19	7
Pitää koulun käynnistä melko vähän	31 515	63	24	13
Ei pidä koulunkäynnistä lainkaan	4 243	51	22	26
TYTÖT				
Kiusattu koulussa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan	92 187	69	20	11
Kiusattu koulussa vähintään kerran viikossa	4 126	57	24	20
Viihtyy koulukavereiden kanssa hyvin	72 298	70	20	10
Viihtyy koulukavereiden kanssa huonosti	23 663	64	22	14
Pitää koulunkäynnistä hyvin tai melko paljon	66 095	73	19	8
Pitää koulunkäynnistä melko vähän	27 762	59	25	16
Ei pidä koulunkäynnistä lainkaan	2 395	42	25	33

Koululaisten aterijärjestys

Aamupalan ja ilta-aterian syöminen

Aamupalan söi säännöllisesti viitenä aamuna viikossa noin 55 prosenttia nuorista. Sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa merkittäviä eroja (Taulukko 23). Lähes 30 prosenttia vastaajista söi aamupalan kuitenkin vain kaksi kertaa viikossa tai harvemmin.

Oppilaitostyypeittäin tarkasteltuna säännöllinen aamupalan syöminen oli vähäisintä ammattiin opiskelevilla. Heistä yli puolet jätti sen syömättä vähintään yhtenä arkipäivänä viikossa (Taulukko 24). Yleisintä aamupalan syöminen oli lukiolaisten keskuudessa: heistä lähes kaksi kolmesta söi sen joka arkipäivä.

Keskimäärin 40 prosentissa nuorten perheissä syötiin yhteinen ilta-ateria (Taulukko 25). Vanhempien koulutustasolla oli lievä yhteys perheen yhteisen aterian nauttimiseen (Taulukot 26 ja 27). Korkeammin koulutettujen vanhempien perheissä yhteinen ateria syötiin hieman useammin kuin vain peruskoulun käyneiden äitien ja isien perheissä. Samansuuntainen ero yhteisen ilta-aterian ja vanhempien koulutustason välillä tuli esiin myös aiemmassa selvityksessä.

TAULUKKO 23. Aamupalan syöminen arkipäivisin sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		POJAT	TYTÖT
Syö aamupalan	n	94 745	96 580
5 aamuna viikossa	%	57	54
3–4 aamuna viikossa	%	15	16
1–2 kertaa viikossa tai harvemmin	%	28	30

TAULUKKO 24. Aamupalan syömättä jättäminen sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI					
		8.lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT	n	25 396	25 549	10 707	9 809	12 706	10 578
Ei syö aamupalaa joka arki-aamu	%	40	44	33	35	54	55
TYTÖT	n	25 369	25 636	14 565	13 168	10 450	7 392
Ei syö aamupalaa joka arki-aamu	%	47	48	36	36	56	57

TAULUKKO 25. Perheen yhteinen ateriointi arki-iltaisin sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		POJAT	TYTÖT
Ateriointitapa	n	94 415	96 366
Ei varsinaista ateriaa iltaisin	%	12	15
Ateria valmistetaan iltaisin, mutta perhe ei syö yhdessä	%	44	46
Perhe syö iltaisin yhdessä	%	44	39

TAULUKKO 26. Perheen yhteinen ateriointi arki-iltaisin äidin koulutuksen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		ÄIDIN KOULUTUS			
		Peruskoulu tai vastaava	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	Yliopisto tai korkeakoulu
POJAT	n	9 672	31 262	21 234	28 025
Ei varsinaista ateriaa iltaisin	%	18	12	11	11
Ateria valmistetaan iltaisin, mutta perhe ei syö yhdessä	%	43	44	44	43
Perhe syö iltaisin yhdessä	%	39	44	46	46
TYTÖT	n	11 481	29 469	25 073	26 825
Ei varsinaista ateriaa iltaisin	%	19	16	14	15
Ateria valmistetaan iltaisin, mutta perhe ei syö yhdessä	%	45	46	47	45
Perhe syö iltaisin yhdessä	%	36	38	40	40

TAULUKKO 27. Perheen yhteinen ateriointi arki-iltaisin isän koulutuksen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		ISÄN KOULUTUS			
		Peruskoulu tai vastaava	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukio/amatillinen oppilaitos ja ammatillisia opintoja	Yliopisto tai korkeakoulu
POJAT	n	13 761	33 172	17 072	24 052
Ei varsinaista ateriaa iltaisin	%	16	12	10	11
Ateria valmistetaan iltaisin, mutta perhe ei syö yhdessä	%	44	44	43	43
Perhe syö iltaisin yhdessä	%	41	45	47	46
TYTÖT	n	16 249	33 447	18 518	22 370
Ei varsinaista ateriaa iltaisin	%	18	16	13	14
Ateria valmistetaan iltaisin, mutta perhe ei syö yhdessä	%	45	46	46	46
Perhe syö iltaisin yhdessä	%	37	39	40	40

Koululounaan nauttimisen yhteys aterijärjestykseen

Koululounaan päivittäinen syöminen oli yhteydessä sekä nuoren säännölliseen aamupalan syömiseen että perheen yhteiseen ilta-ateriointiin. Koululounaan säännöllisesti viitenä päivänä viikossa syövät nuoret söivät aamupalan muita nuoria säännöllisemmin (Taulukko 28). Lähes puolet niistä nuorista, jotka söivät koululounaan korkeintaan kahdesti viikossa, söivät myös aamupalan korkeintaan kaksi kertaa viikossa. Koululounaan säännöllisesti nauttivien nuorten perheissä syötiin yhteinen ilta-ateria yleisemmin kuin koululounaalle harvemmin osallistuvien nuorten perheissä (Taulukko 29). Koululounasta korkeintaan kahdesti viikossa syövien oppilaiden joukossa oli noin viidennes niitä, joiden kotona ei syöty lainkaan varsinaista ilta-ateriaa perheen kesken. Tulokset olivat samansuuntaisia vuoden 2007 selvityksen kanssa.

TAULUKKO 28. Koululounaan syömisestä yhteys aamupalan syömiseen (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan	SYÖ AAMUPALAN			
		Viitenä aamuna/vko	3–4 aamuna/vko	1–2 aamuna/vko tai harvemmin
POJAT	n	%	%	%
Viitenä päivänä viikossa	40298	62	13	25
3–4 päivänä viikossa	9612	49	20	31
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	3512	38	16	46
TYTÖT				
Viitenä päivänä viikossa	40064	61	14	25
3–4 päivänä viikossa	8666	44	21	35
1–2 päivänä viikossa tai harvemmin	3677	35	15	50

TAULUKKO 29. Koululounaan syömisestä yhteys perheen yhteisiin ilta-aterioihin (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

Syö koululounaan	PERHEEN ATERIONTI ILTAPÄIVÄLLÄ TAI ILLALLA			
		Ei varsinaista ateriana iltaisin	Ateria valmistetaan iltaisin, mutta perhe ei syö yhdessä	Perhe syö iltaisin yhdessä
POJAT	n	%	%	%
5 päivänä viikossa	65088	11	43	46
3–4 päivänä viikossa	19746	13	46	41
1–2 päivänä tai harvemmin	9299	20	43	37
TYTÖT				
5 päivänä viikossa	65776	14	45	41
3–4 päivänä viikossa	19805	17	48	36
1–2 päivänä tai harvemmin	10669	22	46	33

Tyytyväisyys koululounaaseen

Kouluterveyskyselyssä on selvitetty vuodesta 2010 lähtien nuorten tyytyväisyyttä koululounaaseen. Kyselyyn vastanneista oppilaista lähes 90 prosenttia oli tyytyväisiä koululounaan tarjoamisaikaan (Taulukko 30). Sen sijaan lähes neljäsosa oli tyytymättömiä koululounaan syömiseen varattuun aikaan ja tarjolla olevan ruuan riittävyteen, ja alle puolet vastaajista oli sitä mieltä, että koululounaan laatu ja maku olivat hyviä. Tyytyväisyydessä koululounaaseen ei ollut juuri eroja tyttöjen ja poikien välillä.

Oppilaitostyypeittäin tarkasteltuna lukiolaiset ja ammattiin opiskelevat olivat peruskoululaisia tyytyväisempiä kaikkiin koululounaasta kysytyihin osa-alueisiin (Taulukko 31). Koululounaan syömiseen varattuun aikaan ja ruoan riittävyteen oli tyytymättömiä reilu neljäsosa peruskoululaisista. Lukioissa tai ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tyytymättömiä koululounaan syömiseen varattuun aikaan oli vajaa viidennes ja ruoan riittävyteen noin viidennes.

Suurimmat erot oppilaitostyyppinen välillä oli tyytyväisyydessä koululounaan laatuun ja makuun. Lounaan laatuun tyytyväisimpiä olivat ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen vuoden opiskelijat; laatua piti hyvänä 70 prosenttia pojista ja tytöistä. Toisen vuoden opiskelijoiden keskuudessa laatuun tyytyväisiä oli hieman vähemmän. Lukiolaisista koululounaan laatua piti hyvänä puolet tytöistä ja pojista hieman harvempi. Sen sijaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista pojista ja tytöistä vain noin joka kolmas piti lounaan laatua hyvänä. Kouluruoan makua piti hyvänä noin 70 prosenttia ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen vuoden opiskelijoista ja hieman harvempi toisen vuoden opiskelijoista. Lukiolaispojista kouluruoan makua piti hyvänä vajaa puolet ja tytöistä hieman yli puolet. Peruskoululaisista tytöistä ja pojista alle 40 prosenttia oli tyytyväisiä kouluruoan makuun. Tyytymättömmimpiä olivat kahdeksaluokkalaiset tytöt, joista 36 prosenttia piti kouluruoan makua hyvänä.

TAULUKKO 30. Tyytyväisyys koululounaaseen sukupuolen mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		POJAT	TYTÖT
Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan	n	94 390	96 398
Samaa mieltä	%	87	86
Eri mieltä	%	13	14
Kouluruoan syömiseen riittävästi aikaa	n	94 282	96 320
Samaa mieltä	%	78	77
Eri mieltä	%	22	23
Koululounaan määrä on riittävä	n	94 186	96 230
Samaa mieltä	%	76	76
Eri mieltä	%	24	24
Koululounaan laatu on hyvä	n	94 151	96 187
Samaa mieltä	%	44	45
Eri mieltä	%	56	55
Koululounaan maku on hyvä	n	94 019	96 105
Samaa mieltä	%	47	47
Eri mieltä	%	53	53

TAULUKKO 31. Tyytyväisyys koululounaaseen sukupuolen ja oppilaitostyyppin mukaan (%) vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä

		OPPILAITOSTYYPPI					
		8. lk	9. lk	Luk 1.	Luk 2.	Aol 1.	Aol 2.
POJAT							
Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan	n	25 310	25 417	10 663	9 795	12 658	10 547
Samaa mieltä	%	86	84	88	89	93	92
Eri mieltä	%	15	16	13	11	8	8
Kouluruoan syömiseen riittävästi aikaa	n	25 250	25 380	10 668	9 791	12 650	10 543
Samaa mieltä	%	74	73	83	83	83	81
Eri mieltä	%	26	27	17	17	17	19
Koululounaan määrä on riittävä	n	25 235	25 359	10 656	9 778	12 628	10 530
Samaa mieltä	%	73	70	80	79	85	79
Eri mieltä	%	27	31	20	21	15	21
Koululounaan laatu on hyvä	n	25 224	25 345	10 659	9 785	12 621	10 517
Samaa mieltä	%	35	33	46	46	70	59
Eri mieltä	%	66	67	54	54	30	41
Koululounaan maku on hyvä	n	25 196	25 308	10 644	9 771	12 609	10 491
Samaa mieltä	%	39	37	47	46	71	59
Eri mieltä	%	61	63	53	54	30	41
TYTÖT							
Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan	n	25 327	25 565	14 553	13 155	10 14	7 384
Samaa mieltä	%	85	84	86	88	91	91
Eri mieltä	%	15	16	14	12	9	9
Kouluruoan syömiseen riittävästi aikaa	n	25 292	25 555	14 551	13 151	10 394	7 377
Samaa mieltä	%	74	73	80	82	83	82
Eri mieltä	%	26	27	20	18	17	18
Koululounaan määrä on riittävä	n	25 271	25 518	14 547	13 143	10 390	7 361
Samaa mieltä	%	74	70	79	77	87	83
Eri mieltä	%	26	30	21	23	13	17
Koululounaan laatu on hyvä	n	25 256	25 514	14 537	13 144	10 383	7 353
Samaa mieltä	%	34	36	51	50	70	62
Eri mieltä	%	66	64	49	50	30	38
Koululounaan maku on hyvä	n	25 222	25 491	14 524	13 143	10 370	7 355
Samaa mieltä	%	36	39	52	51	68	61
Eri mieltä	%	64	61	48	49	32	39

TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

Selvityksen tarkoituksena oli päivittää tietoja suomalaisten nuorten kouluaikaisesta aterioinnista. Edellinen selvitys tehtiin vuonna 2007. Aineistona käytettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyä vuosilta 2010–2011. Peruskoulun yläluokkalaisten ja lukiolaisten lisäksi tietoa saatiin nyt myös ammattiin opiskelevista.

Peruskoululaisten ja lukiolaisten kouluaikainen ruokailu on pysynyt ennallaan monessa suhteessa vuoteen 2007 nähden. Kyselyyn vastanneista nuorista lähes 70 prosenttia söi päivittäin koululounaan. Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa koululounaan päivittäinen syöminen oli hieman yleisempää kuin peruskouluissa. Valtaosa nuorista söi pääruokaa, mutta useampi kuin kaksi kolmesta jätti syömättä yhden tai useamman aterianosa. Kouluaterian lisäksi muun ruoan syöminen koulupäivän aikana oli yleistä sekä peruskoulussa, lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa.

Nuorten ruokailutottumukset salaatin, maidon ja leivän suhteen ovat säilyneet peruskoulussa ja lukiossa lähes ennallaan. Leivän syönti oli yhtä yleistä sekä peruskoulussa että toisella asteella eikä leivän syömisessä ollut nähtävissä eroja sukupuolten välillä. Sukupuolten välisiä eroja sen sijaan oli salaatin syömisessä ja maidon juomisessa. Tytöt söivät salaattia huomattavasti poikia yleisemmin ja pojat puolestaan joivat maitoa tyttöjä yleisemmin. Tyttöjen maidon juonti oli yhtä vähäistä sekä peruskoulussa että toisella asteella. Poikien salaatin syöminen yleisyys erosi oppilaitostyyppien välillä. Lukiolaispojat söivät salaattia huomattavasti yleisemmin kuin peruskoulussa opiskelevat pojat, joiden salaatin syönti oli yhtä yleistä kuin ammattiin opiskelevien poikien salaatin syönti. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tytöt sen sijaan söivät salaattia lähes yhtä yleisesti kuin lukiolaistytötkin. Peruskoulussa opiskelevat tytöt söivät salaattia hieman harvemmin kuin ammattiin opiskelevat.

Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan ja opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Tämä edellyttää sitä, että nuori syö kaikki aterian osat eli lämpimän pääruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuomana maidon tai piimän, leivän sekä levitteen. Peruskoulun yläluokkalaisten ruokatottumuksia ja kouluaikeista ruokailua selvittäneessä tutkimuksessa oppilaiden todettiin saaneen koululounaasta noin 20 prosenttia päivittäisestä energiastaan (Hoppu ym. 2008). Koululounas oli ravitsemukselliselta laadultaan paras päivän aterioista. Ravintoaineiden saanti voi kuitenkin helposti jäädä tavoitteita vähäisemmäksi, jos kouluateriasta jää aterianosa syömättä.

Nuorten kasvisten syöntiä sekä tyttöjen vähäistä maidonjuontia on pyritty lisäämään muun muassa erilaisilla terveysjärjestöjen kampanjoilla. Niillä voidaan lisätä nuorten tietoisuutta hyvistä valinnoista. Hyvien valintojen toteutuminen edellyttää käytännössä myös sitä, että oppilaitoksissa on tarjolla monipuolisesti suositusten mukaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi salaattitarjontaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Aiemmissa selvityksissä on tullut ilmi, että peruskoulussa kouluruokailuun sisältyvä salaattitarjonta on usein riittämätöntä ja vähän vaihtoehtoja tarjoavaa verrattuna esimerkiksi opiskelija- ja henkilöstöravintoloiden tarjontaan (Vanhala ym. 2004, Vikstedt ym. 2011). Hopun ym. (2008) tutkimuksessa tytöistä yli puolet ja pojista neljäsosa toivoi salaattivaihtoehtojen lisäämistä keinona parantaa koululounasta. Kasvis- ja salaattivalikoiman monipuolistamisella saattaisi siten olla edullinen vaikutus nuorten kasvisten syömiseen.

Keskeistä lasten ja nuorten kasvisten käytön lisäämisessä on kasvisten monipuolinen ja säännöllinen tarjonta sekä kotona että oppilaitoksissa. Yläkoululaisten ravitsemusta selvittäneessä tutkimuksessa alle puolessa kodeista oli tarjolla kasviksia päivittäin (Hoppu ym. 2008). Suomalaisten aikuisväestön ruuankäyttöä selvittäneissä tutkimuksissa on tullut esiin, että suomalaiset syövät tuoreita kasviksia huomattavasti vähemmän (Paturi ym. 2008) kuin suositellut 400 grammaa päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005) ja yli puolet väestöstä ei syö kasviksia päivittäin lainkaan (Helakorpi ym. 2010). Jos tuoreita kasviksia ja hedelmiä ei ole kodeissa päivittäin tarjolla, voi lapsen ja nuoren olla vaikea tottua niiden syömiseen. Tämä puolestaan voi vähentää kasvisten syöntiä myös silloin, kun niitä olisi tarjolla esimerkiksi kouluaterioilla.

Tässä selvityksessä tarkasteltiin myös koulupäivän aikana tapahtuvaa välipalojen syömistä ja välipalojen hankkimispaikkoja. Välipalojen syömisestä osalta myönteistä kehitystä oli nähtävissä makeisten viikoittaista käyttöä kuvaavissa tuloksissa. Makeisten syönti väheni huomattavasti sekä peruskoulun että lukion tytöillä ja pojilla. Kielteistä kehitystä sen sijaan oli nähtävissä sokeroitujen virvoitusjuomien käytön osalta. Niiden

nauttiminen säilyi melko yleisenä etenkin poikien keskuudessa. Lisäksi osa nuorista ilmoitti nauttivansa viikoittain koulussa myös energiajuomia. Epäterveellisten välipalojen nauttimisessa oli nähtävissä oppilaitostyyppien välisiä eroja: ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat joivat sokeroituja virvoitusjuomia ja energiajuomia huomattavasti yleisemmin kuin lukiossa ja peruskoulussa opiskelevat. Lisäksi ammattiin opiskelevat tytöt söivät makeisia opiskelupäivän aikana muita tyttöjä yleisemmin.

Tyypillisin tapa hankkia välipaloja peruskouluissa ja lukioissa oli ostaa niitä koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta. Ammatillisissa oppilaitoksissa välipalat sen sijaan hankittiin yleisimmin oppilaitoksen välipalatarjoilusta. Sitä käytti yli 70 prosenttia opiskelijoista. Ammattioppilaitosten välipalatarjoilulla on siten suuri merkitys opiskelijoiden nauttimien välipalojen laatuun, ja tarjolla tulisi olla riittävästi houkuttelevia, terveyttä edistäviä vaihtoehtoja. Tämän selvityksen mukaan välipalan hankkimispaikka oli yhteydessä epäterveellisten välipalojen nauttimiseen oppilaitoksessa. Sekä peruskoulussa, lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa oppilaitoksen välipala-automaattia käyttäneet pojat ja tytöt nauttivat virvoitusjuomia koulupäivän aikana useammin kuin ne, jotka eivät automaattia käyttäneet. Lisäksi tytöt, jotka hankkivat välipalaa oppilaitoksen automaateista, söivät useammin makeisia kouluajana kuin ne tytöt, jotka eivät käyttäneet automaatteja.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelivat vuonna 2007 antamassaan tiedotteessaan, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei ainakaan kouluajana olisi säännöllisesti myytävänä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja (Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos 2007). Välipala-automaattien tai kioskien tulisi tarjota koululaisten terveyden ja kasvun kannalta suositeltavia tuotteita. Kouluruokailusuosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008) todetaan, että virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroituneet mehut, makeiset ja/tai muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden säännöllinen myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta ei kuulu kouluihin. Tällä hetkellä välipala-automaattien tarjonnassa on eroja kouluittain, sillä osassa kuntia on kielletty makeisten ja virvoitusjuomien myynti oppilaitosten välipala-automaateista ja kioskeista.

Kouluruokaa tulee olla tarjolla riittävästi ja ruokailuun varatun ajan tulee mahdollistaa rauhallinen ruokailu. Kouluruokailusuosituksen mukaan vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Tämän selvityksen mukaan peruskoulussa useampi kuin joka neljäs oppilas koki, että syömiseen varattu aika ei ollut riittävä. Yhtä usea koki kouluruoan määrän riittämättömäksi. Peruskoulussa myös tyytymättömyys koululounaan makuun ja laatuun oli huomattavasti yleisempää kuin toisella asteella. Kaikkein tyytyväisimpiä koululounaaseen olivat ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat. Peruskoululaisten tyytymättömyys kouluruokailuun saattaa johtua useasta syystä. On mahdollista, että kouluruokailuun varattu aika on riittämätön rauhalliseen ruokailuun, jos suuri osa varatusta ajasta menee ruokajonossa seisomiseen. Kouluruoan riittävyys saattaa olla todellinen ongelma, joka ei myöskään houkuttele jonottamaan ruokaa. Kouluruoan riittämättömyys voi olla myös seurausta riittämättömästä ohjauksesta: Aterioinnin tulisi koulussa olla ohjattu tilanne, jossa oppilas motivoituu ja tottuu valitsemaan suositusten mukaisesti koostettuja ja kohtuullisen kokoisia aterioita. On myös mahdollista, että nuorten suhtautuminen kouluruokailuun muuttuu iän myötä.

Perusta aikuisuuden ruokailutottumuksille luodaan jo varhain lapsuudessa ja nuoruudessa (Cooke 2007). Ruokailutottumuksissa on havaittu sukupuolten ja koulutusryhmien välisiä eroja aiemmissa aikuisväestöä koskeneissa tutkimuksissa. Suomalaisten miesten on muun muassa todettu syövän kasviksia vähemmän kuin naisten (Paturi ym. 2008, Helakorpi ym. 2011) ja matalammin koulutettujen vähemmän kuin korkeammin koulutettujen (Lallukka ym. 2001, Prättälä ym. 2009). Koulutyyppien ja sukupuolten välinen ero terveisissä ruokavalinnoissa tuli esiin myös tässä selvityksessä sekä koululounaan että välipalojen syömisestä osalta.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Kouluruokailun tilannetta vuosina 2005–2006 kuvanneen raportin (Raulio ym. 2007) mukaan lähes kaikki oppilaat söivät säännöllisesti koulun tarjoaman pääruoan, mutta kaikki aterian osat söi vain kolmannes oppilaista. Selvityksessä ehdotettiin kasvistarjonnan monipuolistamista niin kouluaterioilla kuin koulun välipalatarjonnallakin. Raportin tekijät totesivat, että kouluruokailun kehittäminen edellyttää kaikkien kouluruokailusta vastaavien osapuolien ja koulussa työskentelevien aikuisten yhteistyötä. Kouluruokailuun toivottiin lisää määrärahoja ja sitä toivottiin kehitettävän kokonaisuutena, niin että myös kouluajalla syöty muu ruoka ja sen hankkimistavat otetaan huomioon. Tämä selvitys osoittaa v. 2007 tehdyt kehittämissuositukset edelleen ajankohtaisiksi.

Tässä selvityksessä saatiin uutta tietoa kouluruokailun ulkopuolelta hankituista välipaloista sekä ruokailusta ammatillisissa oppilaitoksissa. Ammatillisten oppilaitosten ja lukkioiden väliset erot tulevat esiin jo ruokailussa. Kouluaikaisella ruokailulla on siten merkitystä myös väestöryhmien välisten terveyserojen kannalta.

Tämän vuoksi:

1. Kouluruokailua on kehitettävä laaja-alaisena yhteistyönä, jossa ovat mukana oppilaiden, opiskelijoiden ja opetushenkilöstön sekä kouluruokailusta vastaavien tahojen lisäksi myös päätöksentekijät. Oppilaiden ja opiskelijoiden osallisuuteen on kiinnitettävä erityistä huomiota.
2. Kouluruokailun asemaa paikallisessa opetussuunnitelmassa ja koulun vuosisuunnitelmassa tulee vahvistaa. Yhteistyö kotien ja eri henkilöstöryhmien välillä tulee kirjata näkyviin samoin kuin ruokailun ajoitus ja vähimmäisaika.
3. Kouluissa tarjottavan ruoan tulee olla ravitsemussuositusten mukaista.
4. Kasvisten ja hedelmien tarjontaa kouluaterioilla tulee lisätä. Koululounaiden salaattivalikoimaa ja välipalojen hedelmä- ja kasvistarjontaa tulee monipuolistaa. Tähän on kiinnitettävä huomiota erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa.
5. On varmistettava, että makeisten käyttö kouluajalla vähenee edelleen tarjoamalla välipalaksi kasviksia, hedelmiä, leipää ja maitovalmisteita runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävien vaihtoehtojen sijaan. On varmistettava, että kaikissa kouluissa on saatavilla monipuolisia suositustenmukaisia välipaloja edes maksua vastaan.
6. On kiinnitettävä erityistä huomiota virvoitus- ja energiajuomien käytön vähentämiseen ja huolehdittava siitä, ettei niitä saa ainakaan koulusta. Virvoitus- ja energiajuomat ovat ongelma erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa.
7. Makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien poistamiseen koulusta tulee kannustaa, koska makeisten ja virvoitusjuomien käyttö on yleisempää silloin, kun niitä on tarjolla oppilaitoksen välipala-automaateissa.

LÄHTEET

- A.C.Nielsen Horeca-rekisteri 2008. Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi. A.C. Nielsen tiedote 31.10.2008.
- Cooke L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *J Hum Nutr Diet* 2007;20:294–301.
- Helakorpi S, Pajunen T, Jallinoja P, Virtanen S, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 15/2011;2011.
- Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (toim.) Peruskoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki; Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008; 2008.
- Lallukka T, Lahti-Koski M, Ovaskainen M-L. Vegetable and fruit consumption and its determinants in young Finnish adults. *Scandinavian Journal of Nutrition* 2001;45:120–126.
- Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M, Partanen R (2007) Kouluruokailun käsikirja-Laatuviittä koulutyöhön. Opetushallitus. www.oph.fi.
- Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. Tiedote ja muistio. 2007.
- Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, toim. Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Survey. Helsinki; Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008; 2008.
- Prättälä R, Hakala S, Roskam A-J, Roos E, Helmer U, Klumbiene J, Van Oyen H, Regidor E, Kunst A.E. Association between educational level and vegetable use in nine European countries. *Public Health Nutrition* 2009; 12; 11:2174–82.
- Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R, Joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Helsinki; Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007; 2007.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kouluruokailuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta; 2008.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing. 2005.
- Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R, Koivisto P. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantarajestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisissa ruokapalveluissa tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Helsinki; Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1; 2004.
- Vikstedt T, Raulio S, Prättälä R, Joukkoruokailutyöryhmä. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 18/2011; 2011.

Lisätietoa aiheesta

- Rimpelä M, Fröjd S, Peltonen H. (toim.) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen perusopetuksessa 2009. Perusraportti. Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Vammalan kirjapaino Oy. Sastamala.
- Rimpelä M, Jarvala T, Kalkkinen P, Peltonen H, Rigoff A-M. (toim.) 2009a. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Rimpelä M, Kuusela J, Rigoff A-M, Saaristo V, Wiss K. (toim.). 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa 2 – perusraportti kyselystä 1.–6. vuosiluokkien kouluille. Opetushallitus ja Stakes. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.
- Rimpelä M, Rigoff A-M, Kuusela J, Peltonen H. (toim.). 2007. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – perusraportti kyselystä 7.–9. vuosiluokkien kouluille. Opetushallitus ja Stakes. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.
- Väyrynen P, Saaristo V, Wiss K, Rigoff A-M. (toim.). 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa – perusraportti kyselystä vuonna 2008. Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Edita Prima Oy. Helsinki.