



Ruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä lukioissa vuonna 2014

Päälöydökset

- Kouluruokailusuositusta noudatetaan ruokailun järjestämisessä kolmessa neljästä lukiosta.
- Yli puolelta lukioista puuttuu yhteinen käytäntö tai toimintaohje opiskeljaruokailuun osallistumisen seurannasta.
- Opiskelijat pääsevät osallistumaan opiskeljaruokailun toteutukseen, suunnitteluun ja arviointiin edelleen noin joka toisessa lukiossa.

JOHDANTO

Opiskeljaruokailu on kiinteä osa koulutuksen järjestäjän palvelujärjestelmäkokoaisuutta. Sen laatua ja vaikuttavuutta arvioidaan säännöllisesti osana koulutuksen kokonaisarviointia. Arviointi edellyttää toiminnan laatutekijöiden sekä laadun kriittisten menestystekijöiden määrittelyä, jotta näitä voidaan käyttää arvioinnin mittareina.

Ruokailu on osa toisen asteen koulutuksen lainsäädäntöä. Päätoimisissa opinnoissa lukion opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä opiskelupäivinä, joihin opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Sisäoppilaitosmuotoisessa koulutuksessa opiskelijalla on lisäksi oikeus muuhun riittävään päivittäiseen ruokailuun. (Lukiolaki 629/2010.) Kouluruokailusuosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008) annetaan suuntaviivoja ruokailun järjestämiseksi ja aterioiden viitteellisiksi energiasisällöiksi eri kouluasteilla. Paikallisissa toiminnan järjestämisen kuvauksissa tiivistyvät lukion opiskeljaruokailua ohjaavat arvot ja keinot, joilla nämä arvot saavutetaan, sekä välineet, joilla ohjaus ja seuranta toteutetaan.

Tässä julkaisussa tarkastellaan opiskeljaruokailun toteutumista osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä lukioissa. Tulokset kuvaavat tilannetta syksyllä 2014 sekä soveltuvin osin muutosta kahden vuoden takaiseen tilanteeseen verrattuna.

TULOKSET

Ruokailusuositus

Lukioista 77 prosenttia ilmoitti noudattaneensa kouluruokailusuositusta ruokailun järjestämisessä. Noin joka neljäs (23 %) ei osannut sanoa, noudatettiinko suositusta. Kahta vuotta aiemmin vastaavat luvut olivat 74 prosenttia ja 25 prosenttia. (Kuvio 1.)

Kirjoittajat:

Marjaana Manninen

Opetusneuvos, Opetushallitus

Kirsi Wiss

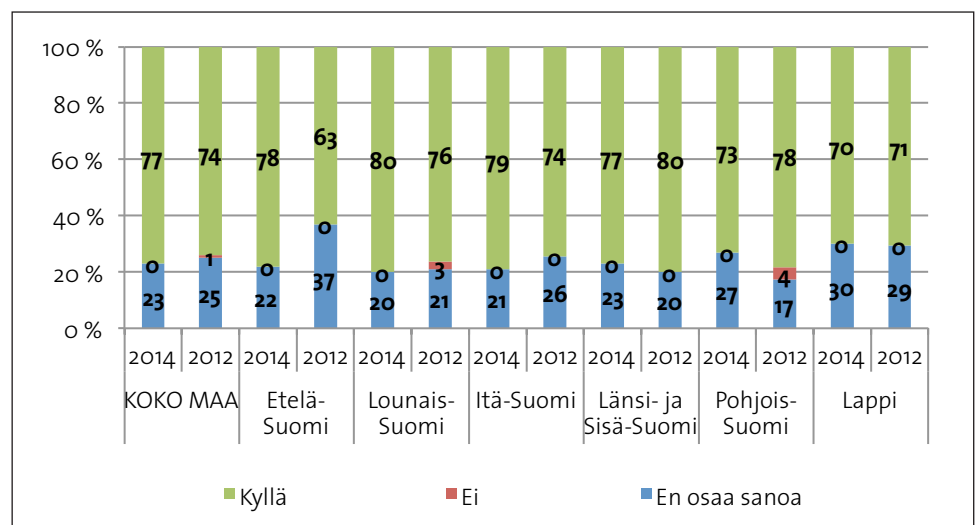
Asiantuntija, THL

Vesa Saaristo

Asiantuntija, THL

Timo Ståhl

Johtava asiantuntija, THL



Kuvio 1. Kouluruokailusuosituksen noudattaminen vuosina 2012 ja 2014 koko aineistossa ja AVI-alueiden mukaan.

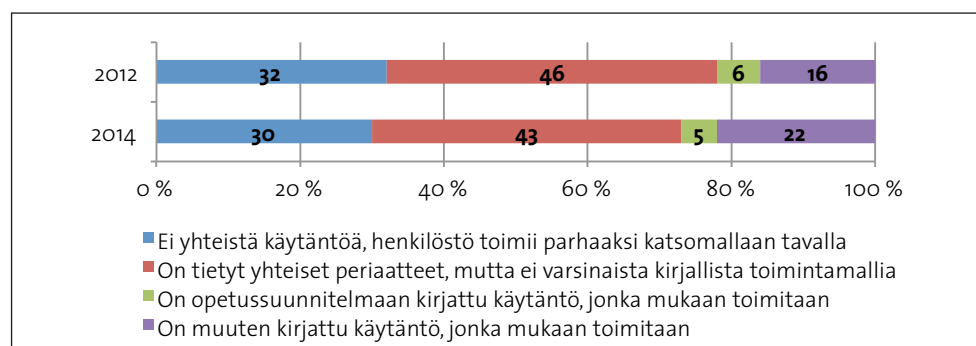


Järjestelyjen arviointi

Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus sekä opiskeluyhteisön hyvinvointi tulisi tarkastaa kolmen vuoden välein. Lukioista noin kaksi kolmasosaa (65 %) ilmoitti, että opiskelija-ruokailun järjestelyt (tilat, ajoitus jne.) oli arvioitu viimeisimmän tarkastuksen yhteydessä. Näistä 147:ssä (81 % tarkastetuista) ei havaittu puutteita. Joka viidennessä (20 %) ei ollut tietoa, olivatko ruokailujärjestelyt kuuluneet edelliseen arviointiin. Kahta vuotta aiemmin järjestelyt oli tarkastettu hieman yli puolessa (56 %) ja vastaavasti tieto puuttui lähes joka kolmannesta (29 %) lukioista.

Ohjaus

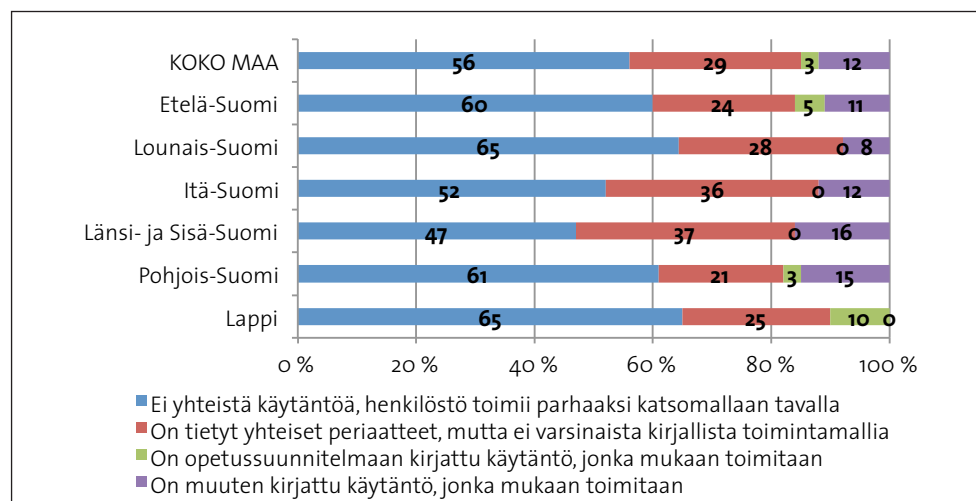
Joka neljännessä (27 %) lukiossa oli joko opetussuunnitelmaan tai muuten kirjattu yhteinen käytäntö opiskelija-ruokailun ohjauksesta. Yhteisten kirjallisten käytäntöjen määrä oli kasvanut kahden vuoden seurantajakson aikana. Yhteiset periaatteet ilman kirjallista toimintamallia oli 43 prosentissa lukioista vuonna 2014. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Opiskelija-ruokailun ohjauksen yhteisesti sovitut käytännöt tai toimintaohjeet vuosina 2012 ja 2014.

Yhteinen käytäntö ruokailuun osallistumisen seurantaan ja yhteistyöhön

Yli puolella lukioista (56 %) ei ollut yhteistä käytäntöä tai toimintaohjetta opiskelija-ruokailuun osallistumisen seurannasta. Yhteiset, kirjaamattomat periaatteet olivat 29 prosentilla ja kirjattu käytäntö 15 prosentilla lukioista. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Opiskelija-ruokailuun osallistumisen seurannan yhteiset käytännöt tai toimintaohjeet vuonna 2014 koko aineistossa ja AVI-alueiden mukaan.

Näin tutkimus tehtiin

Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ovat seuranneet lukioden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä vuodesta 2006 lähtien. Syksyllä 2014 lukioden arjessa tapahtuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä kartoitettiin valtakunnallisella tiedonkeruulla jo kolmannen kerran.

Tässä julkaisussa raportoidaan keskeisimmät tulokset opiskeljaruokailun osalta koko maan tasolla ja AVI-alueittain syksyllä 2014 toteutetusta tiedonkeruusta, johon vastasi 323 (82 %) lukiota (Wiss ym. 2015) sekä muutos vuoden 2012 tilanteeseen (Wiss ym. 2013).

Tiedonkeruiden jakaumatulokset, tiedonkeruulomakkeet sekä tietojensa julkaisemiseen luvan antaneiden 164 lukion oppilaitoskohtaiset tiedot ovat tarkasteltavissa koulukohtaisesti TEAviisari-verkkopalvelussa (<http://www.teaviisari.fi>).

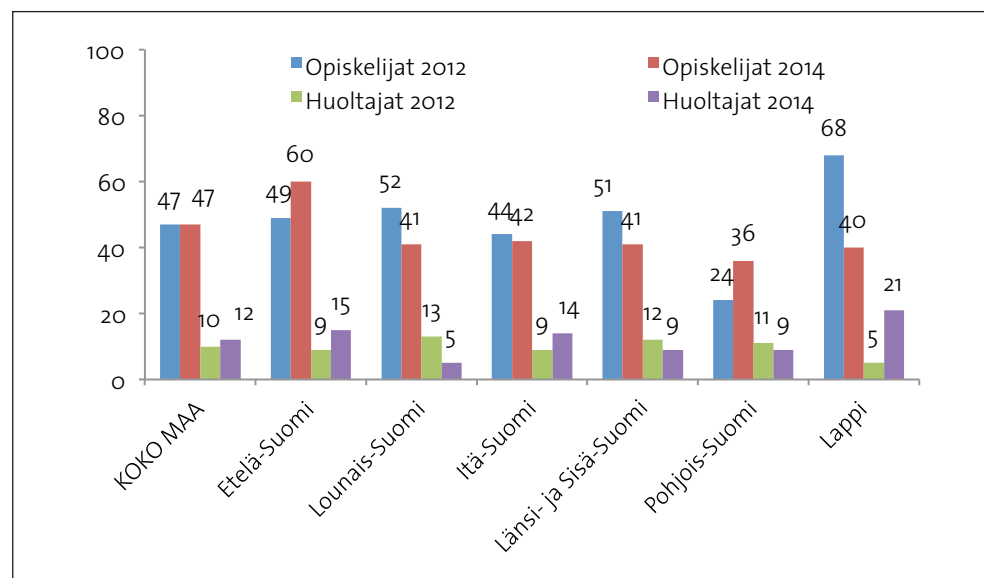
Opiskeljaruokailun kustannustiedot saatiin Opetushallituksen opetus- ja kulttuuritoimen rahoitusjärjestelmän raporteista (<http://vos.uta.fi/rap/>).

Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn tulokset lounaan syömisestä osalta on julkaistu kunta- ja aluekohtaisesti tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANetissä (<http://www.sotkanet.fi>).

Joka toisessa (51 %) lukiossa oli joko opetussuunnitelmaan tai muuten kirjattu yhteinen käytäntö opiskelijan sairauden vaatiman hoidon, erityisruokavalion tai lääkityksen järjestämiseen liittyvästä yhteistyöstä. Lukioista 13 prosentissa ei ollut lainkaan yhteisiä periaatteita tai toimintamallia.

Osallistuminen ruokailujärjestelyihin

Opiskelijat olivat osallistuneet ruokailujärjestelyjen suunnitteluun, toteutukseen tai arviointiin vajaassa puolessa (47 %) lukioista lukuvuoden 2013–2014 aikana. Osuus oli pysynyt ennallaan kahden vuoden takaisesta. Eniten opiskelijat osallistuivat järjestelyihin Etelä-Suomessa (60 %) ja vähiten Pohjois-Suomessa (36 %). Huoltajat puolestaan olivat osallistuneet lukuvuonna 2013–2014 ruokailujärjestelyjen suunnitteluun, toteuttamiseen tai arviointiin 12 prosentissa lukiosta, kun aiemmin vastaava osuus oli 10 prosenttia. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Opiskelijoiden ja huoltajien mahdollisuudet osallistua opiskeljaruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen tai arviointiin lukuvuosina 2011–2012 ja 2013–2014 koko aineistossa ja AVI-alueittain.

Kustannukset ja aterian syöminen

Opiskeljaruokailun kustannukset lukioissa olivat 426 euroa/opiskelija vuonna 2013. Kustannuksissa oli alueellisia eroja, vaihdellen Etelä-Suomen 383 eurosta Lounais-Suomen 495 ja Lapin 534 euroon.

Kouluterveyskyselyn mukaan 72 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista syö koululounaan päivittäin. Lounaan syöminen vaihteli Etelä-Suomen 67 prosentista Pohjois-Suomen 78 prosenttiin.

Ruokailun kustannukset ja aterian syöminen olivat yhteydessä tilastolliseen kuntaryhmyykseen. Kunnallisissa lukioissa opiskeljaruokailun vuotuiset kustannukset olivat kaupunkimaisissa kunnissa 394, taajaan asutuissa 517 ja maaseutumaisissa kunnissa 586 euroa/opiskelija. Koululounaan syöminen vastaavasti vaihteli kaupunkimaisten kuntien 69 prosentista taajaan asuttujen 75:een ja maaseutumaisten kuntien 81 prosenttiin.

KIRJALLISUUTTA

Kouluterveyskysely.

www.thl.fi/kouluterveyskysely.

Lukiolaki 629/2010.

Manninen M, Wiss K, Saaristo V & Ståhl T.

Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa 2013. Tutkimuksesta tiiviisti, huhtikuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Opetus- ja kulttuuritoimen rahoitusjärjestelmän raportit. vos.uta.fi/rap/

TEAvisari. www.teaviisari.fi

Terveydenhuoltolaki 1326/2010.

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet.

www.sotkanet.fi

Tilastokeskus. Tilastollinen kuntaryhmitys.

http://www.stat.fi/meta/kas/til_kuntaryhmit.html

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus.

Wiss K, Saaristo V, Hietanen-Peltola M, Peltonen H, Laitinen K & Ståhl T. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen lukioissa 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 14, toukokuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Wiss K, Saaristo V, Hietanen-Peltola M, Pirttiniemi J, Rajamäki A & Ståhl T. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 15, toukokuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Wiss K, Saaristo V, Peltonen H & Laitinen K. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen lukioissa 2012. Tutkimuksesta tiiviisti 2, huhtikuu 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

PL 30 (Mannerheimintie 166)

00271 Helsinki

Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-500-4 (painettu)

ISBN 978-952-302-501-1 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

[http://urn.fi/URN:ISBN:](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-501-1)

978-952-302-501-1

www.thl.fi/teaviisari

[http://www.oph.fi/](http://www.oph.fi/tietopalvelut/tilastotiedot/)

[tietopalvelut/tilastotiedot/](http://www.oph.fi/tietopalvelut/tilastotiedot/)

[hyvinvoinnin ja](http://www.oph.fi/tietopalvelut/tilastotiedot/)

[terveyden edistäminen](http://www.oph.fi/tietopalvelut/tilastotiedot/)

YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ruokailutilanne on hyvinvoinnin päivittäinen oppimisympäristö. Ohjauksella on mahdollista vaikuttaa opiskelijan ruokailuun liittyviin tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja valintoihin. Opetussuunnitelmaan kuvattuna ohjaustyö sitouttaa lukion eri toimijat ja antaa välineitä tavoitteelliseen ja vuorovaikutteiseen hyvinvoinnin edistämiseen. Tulosten mukaan yhteinen käytäntö ruokailun ohjauksesta oli kuvattu aiempaa useammin kirjallisesti (27 % lukioista), mutta käytäntöjen kirjaaminen opetussuunnitelmaan oli lisääntynyt vain hieman.

Opiskelijaruokailun kustannuksissa oli alueellisia eroja. Tarkempaa tietoa summan jakautumisesta esimerkiksi käytettäviin ruoka-aineisiin, henkilöstökustannuksiin tai logistiikkaan ei ole saatavilla. Kustannusten lisäksi olennaisinta olisi tarkastella aterian ajoittumista suhteessa opiskelupäivän pituuteen ja sen syömiseen käytettävissä olevaa aikaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyyn vuonna 2013 vastanneista lukiolaisista suurin osa oli tyytyväisiä ruokailun keston. Vain 16 prosenttia ilmoitti, että opiskelijoiden ruokailuun oli varattu liian vähän aikaa.

Kaikki opiskelijat eivät syö tarjottua ateriaa lainkaan. Kouluterveyskyselyn mukaan 28 prosenttia opiskelijoista ei syö koululounasta päivittäin ja 62 prosenttia ei syö kaikkia aterian osia. Ruokailulle asetetut tehtävät ja tavoitteet eivät toteudu, jos opiskelijat eivät osallistu ruokailuun tai syö ateriaa lautasmallin mukaisena kokonaisuutena. Uhkana on oppimisen edellytysten heikkeneminen sekä korjaavien ja tukevien toimenpiteiden tarve.

Opiskelijaruokailun järjestelyt, kuten tilat ja ajoitukset, sisältyvät opiskeluympäristön terveellisyys- ja turvallisuus- sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin tarkastukseen. Lukioissa viimeisimmässä tarkastuksessa näitä järjestelyitä oli arvioitu aiempaa useammin (64 %, aiemmin 56 % lukioista). Puutteettomiksi todettujen järjestelyjen määrä oli kasvanut kahden vuoden seuranta-ajalla. Myös tietoisuus ruokailujärjestelyistä osana tarkastuksia oli lisääntynyt. Edelleen kuitenkin 15 prosenttia lukioista ilmoittaa, että ruokailun järjestelyt eivät kuuluneet viimeisimpään tarkastukseen.

Oppilaitosaterioiden laatua ja valikoimaa sekä ruokailujärjestelyitä kehittämällä voidaan vaikuttaa laaja-alaisesti opiskelijoiden terveyteen ja opiskelukykyyhin. Ruokailulla voidaan edistää paitsi opiskelijan myös opiskeluyhteisön hyvinvointia. Opiskelijan päivän tarkoituksenmukaisesti jaksottavat ateriat estävät väsymystä ja edistävät työkykyä ja oppimista. Riittävän pitkä ruokailu-aika varmistaa kylläisyyden ja kiireettömän vuorovaikutuksen yhteisöllisyyttä vahvistavassa ohjatussa tilanteessa. Lukiovuosina voidaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin. Irtautuminen kodin vaikutuspiiristä tapahtuu vähitellen kohti itseohjautuvuutta ja vastuun ottamista omista elintavoista. Oppilaitoksessa tarjottu ateria voi toimia mallina ruokavalinnoille myös kotioloissa ja opiskeluaajan jälkeisissä elämänvaiheissa.

Tämän julkaisun viite: Manninen M, Wiss K, Saaristo V & Ståhl T. Ruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä lukioissa vuonna 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 20, heinäkuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.