

Lehdistötiedote  
2.12.2008

## **Aikuiset rakentavat nuorten ruokaympäristön – järkevät valinnat tehtävä helpoksi**

*Kouluaikainen ruokailu on tärkeä osa suomalaisnuorten ravitsemusta. Kouluruokailuun tarvitaan lisää määrärahoja, jotta voidaan lisätä etenkin täysjyväleivän, kasvien ja hedelmien tarjontaa. Kouluissa tulee lopettaa epäterveellisten välipalojen myynti ja mahdollistaa terveellisten välipalojen tarjonta, sillä ruokaympäristö ohjaa vahvasti nuorten ruokatottumuksia. Aikuisilla on vastuu terveellisten valintojen mahdollistamisesta.*

Osana Sitran ERA-ohjelman Järkipalaa-hanketta toteutettiin laaja yläkoululaisten ruokatottumuksia, kouluruokailua ja suunterveyttä selvittävä tutkimus.

Tutkimuksessa oli mukana noin 700 oppilasta 12 yläkoulusta Tampereelta, Lahdesta ja Mikkelistä. Toimenpidekouluissa toteutettiin lukuvuoden 2007–2008 aikana ravitsemuskasvatukseen ja kouluaikaiseen ruokailuun liittyviä kehittämistoimenpiteitä.

Tutkimuksen toteutuksesta ja hankkeen koordinoinnista vastasi Kansanterveyslaitos ja suun terveyden tutkimuksesta Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos. Toimenpiteiden käytännön toteutuksesta vastasi Leipätiedotus.

### **Sokerin määrää saatiin vähennettyä**

Lähtötilanteessa nuorista vain kolmannes ilmoitti syövänsä tuoreita kasviksia, hedelmiä ja ruisleipää päivittäin. Sokeria nuorten ruokavaliossa oli liikaa ja kuitua liian vähän. Välipaloista saatiin noin 40 % päivän energiasta. Toimenpiteiden tavoitteena olikin vaikuttaa etenkin näihin ongelmakohtiin nuorten ruokavaliossa. Sokerin osuus energiansaannista väheni toimenpidekoulujen oppilailla. Hedelmien käyttömäärä pysyi ennallaan toimenpidekoulujen oppilailla, mutta väheni vertailukoulujen oppilailla.

### **Koululounas päivän paras aterია**

Lähtötilanteessa 71 % nuorista ilmoitti syövänsä koululounasta päivittäin. Tytöistä noin neljännes ja pojista kolmannes ilmoitti syövänsä koululounaan kaikki osat eli pääruoan lisäksi salaatin, leivän ja maidon. Koululounaasta saatiin noin 20 % päivittäisestä energiasta, kun suositus on kolmannes. Koululounas oli kuitenkin ravitsemukselliselta laadultaan paras päivän aterioista. Toimenpidekoulujen oppilaiden kouluruokailuun liittyvät mielipiteet kehittyivät myönteiseen suuntaan.

### **Napostelu kuriin ja vesi janojuomaksi**

Lähtötilanteessa useissa kouluissa oli vielä makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit. Toimenpidekouluista nämä pyydettiin poistamaan. Vaikka näin ei kaikissa kouluissa tapahtunut, veden käyttö janojuomana lisääntyi. Tältä osin tytöt paransivat tapojaan poikia enemmän. Kotona yleisin janojuoma oli mehu, eikä tähän saatu muutosta. Hampaiden harjausta opetettiin kahdessa koulussa, mutta tämä jäi ongelmakohtaksi: pojista vain alle puolet harjaa hampaansa ainakin kahdesti päivässä, tytöistä huomattavasti useampi.

## Vastuu takaisin aikuisille

Toimenpidekouluille tarjottiin monenlaisia innostavia työkaluja nuorten ravitsemuskasvatukseen. Havainnollistavat ruokakuvat avasivat silmiä, makukoulussa nuoret pääsivät tutustumaan omiin aisteihinsa ja draamatyöpajoissa pohdittiin omia asenteita ja valintoja.

Pelkkä nuorten tietotaidon lisääminen ei riitä, sillä aikuiset rakentavat koulussa ja kotona ruokaympäristön, jossa nuoret elävät ja tekevät valintojaan. Parhaat tulokset saatiin palauttamalla vastuu takaisin aikuisille. Terveyttä edistävät säännöt ja toimintatavat, aikuisten läsnäolo ja mallina toimiminen, kouluruokailun arvostaminen sekä yhteistyö koulun, kodin aikuisten ja nuorten välillä ovat terveellisen ja hyvinvoivan koulun perusta. Koulussa ja kotona tavallinen arki tarjoaa joka päivä lukemattomia mahdollisuuksia vaikuttaa positiivisesti nuorten terveystottumuksiin.

Tutkimuksen yksityiskohtaiset tulokset, johtopäätökset sekä toimenpidesuositukset on esitetty tutkimusraportissa. Ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen on koottu käsikirjaksi. Liitteenä olevissa Järkipalaa-teeseissä esitetään konkreettisia toimenpide-ehdotuksia ja monessa koulussa hyviksi todettuja käytäntöjä.

### Julkaisut:

Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen, Pietinen (toim.) Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitos 2008.  
[www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut)

Keso, Lehtisalo, Garam (toim.) Järkipalaa-käsikirja. Ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. 2008. [www.jarkipalaa.fi](http://www.jarkipalaa.fi)

### Lisätietoja:

Tutkimusprofessori Pirjo Pietinen, Kansanterveyslaitos, (09) 4744 8596  
Professori Hannu Hausen, Oulun yliopisto, (08) 537 5582  
Vt. toiminnanjohtaja Sini Garam, Leipätiedotus ry, 050 917 9539

\* Järkipalaa-hanke on osa Sitran ERA-ohjelmaa. Lasten ja nuorten terveyden edistämiseen tähtäävässä hankkeessa on tehty tutkimuksia, viestintää ja tuotekehitystä sekä luotu yhteistyömalleja ja pilotoitu tapoja, joilla eri-ikäisten lasten terveyttä voidaan edistää. Mukana on ollut toistakymmentä toimijaa; tutkimuslaitoksia, järjestöjä ja yrityksiä. Hanke alkoi vuonna 2006. Järkipalaa-hankkeessa on mukana Kansanterveyslaitos, Kuopion yliopisto, Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos, Suomen Sydänliitto ry, Leipätiedotus ry, Valio Oy, Raisio Oyj, HK Ruokatalo Oy, Vaasan & Vaasan Oy, Sodexo Oy.

## JÄRKIPALAA-TEESIT

### PÄÄVIESTI:

#### **Aikuisilla on vastuu nuorten terveellisen ruokaympäristön luomisesta**

Aikuisten luomat rajat luovat turvallisuutta ja ohjaavat koululaisia valinnoissa

### **1. Kuntapäättäjä: Kouluruokailulle taattava riittävät määrärahat ja arvostus**

#### ***Kouluruokailu tarvitsee lisää rahaa***

Mitä saa 60 sentillä? Selvitä oman kuntasi kouluruokailun tilanne ja määrärahat – kuinka paljon yksittäisen kouluaterian elintarvikekustannukset ovat? Onko se mielestäsi riittävästi? Koululounaalle tarvitaan lisää pehmeää leipää, kasviksia ja hedelmiä, jotta nuoret voivat syödä suosituksen mukaan. On myös huomioitava, että raaka-ainekustannusten noustessa määrärahoja tarvitaan lisää, jotta voidaan turvata kouluruoan nykyinen taso.

#### ***Maksuton ruokailu ohjaaville aikuisille***

Kouluruokailu on osa koulun terveyskasvatusta ja ruokailun ohjaaminen ja mallina toimiminen osa tätä kasvatustyötä. Kaikille ruokailuun osallistuville opettajille sekä ruokapalveluhenkilöstölle tarvitaan mahdollisuus ruokailla oppilaiden kanssa maksutta tai vähintään verotusarvolla.

### **2. Koulun aikuiset: koululle terveyttä edistävät säännöt, toimintatavat ja ruokailuympäristö**

#### ***Koulun alueelta ei saa poistua päivän aikana***

Koulusta löytyy kaikki tarpeellinen, eikä oppilailla ole syytä poistua koulun alueelta kesken päivän. Ruokailutilanne rauhoittuu, kun oppilailla ei ole kiire muualle, eikä koululounas tai välipala joudu kilpailemaan lähikauppojen, kioskien tai grillien tarjonnan kanssa.

#### ***Riittävästi aikaa ruokailulle, vähintään puoli tuntia***

Ruokailun aikataulullinen sujuvuus ja ruokailulle varattu aika ovat järjestelykysymyksiä.

#### ***Ruokailu on koululaisille oppimis- ja aikuisille ohjaustilanne***

Vain täysipainoisesti koottu ateria täyttää kouluruokailulle asetetut suositukset. Kun ruoka otetaan nuorten kanssa samasta linjastosta, voi esimerkiksi edellä menevän tai perässä tulevan koululaisen valinnoista keskustella sekä toimia mallina.

#### ***Ruokailuun yhdessä opettajan kanssa***

Ala- ja yläkoulussa luokan vieminen opettajan johdolla syömään on tehokas keino lisätä syöjien määrää.

#### ***Epäterveellisten tuotteiden myynti ei kuulu koulun toimintaan.***

Oppilaskuntien rahankeruu on järjestettävä niin, ettei koulun opetuksen ja tarjonnan välillä ole ristiriitaa.

### **3. Ruokapalvelu: Viihtyisä ja terveyttä edistävä kouluravintola**

#### ***Viihtyisässä kouluravintolassa ruoka maistuu paremmalta***

Kouluravintolassa viihtymistä tukevat pienet asiat kuten pöytälinat, verhot, linjastossa leipäkorit, maustepiste, pienemmät pöytäryhmät, melua vähentävät ratkaisut, säännöt ja toimintatavat, kouluravintolan nimeäminen, opettajien osallistuminen ja viihtyvyyden kehittäminen yhdessä oppilaiden kanssa.

#### ***Terveelliset välipalavalinnat tehdään helpoiksi***

Välipalalla on tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja järkevään hintaan. Välipalapassi helpottaa vanhempien arkea ja ohjaa välipalojen hankintaa.

#### 4. Yhteistyö koulussa

***Yhteistyö koulun aikuisten välillä (rehtori, opettajat, ruokapalveluhenkilöstö, terveydenhoitaja)***

Koulun aikuiset pyörittävät yhdessä koulun arkea ja keneltäkään se ei onnistu yksin. Yhteiset, säännölliset kokoontumiset auttavat koulun arjen sujumisessa. Lisäksi ruokapalvelun edustaja voi osallistua koulun kokouksiin ja koulun edustaja ruokapalvelun. Rehtorilla on usein merkittävä rooli yhteistyön mahdollistajana.

***Oppilaat mukaan kehittämistyöhön***

Oppilaiden osallistuminen ja mahdollisuus vaikuttaa koulun yhteiseen päätöksentekoon tuo mukanaan sitoutumista ja arvostuksen tunnetta.

***Perustetaan koulun oma ruokailutoimikunta***

Kaikki kouluyhteisön jäsenet saavat edustajansa ruokailutoimikuntaan ja pääsevät kehittämään oman koulun kouluruokailua.

***Vanhemmat tietoisiksi kouluaikaisesta ruokailusta***

Vanhemmat saavat ajantasaisen käsityksen kouluruokailusta, kun heille tarjotaan mahdollisuus päästä tutustumaan ja maistamaan kouluruokaa ja kun ruokapalvelu pääsee esittäytymään vanhempainilloissa ja koulun tiedotuskirjeissä.

#### 5. Vanhemmat: Kodin aikuisten malli ja vastuu

***Vanhemmat toimivat mallina nuorille kaikessa terveystietoisuudessa***

Vanhempien malli ohjaa nuoren käyttäytymistä, hyvässä ja huonossa. Jos isä harjaa hampaat, poikakin harjaa. Jos äiti syö hedelmiä, tytärkin syö. Toimi itse niin kuin toivoisit lapsesi toimivan.

***Vanhemmat ovat vastuussa terveellisen ruoan tarjonnasta kotona***

Aikuiset luovat ruokaympäristön myös kotona. Sitä syödään, mitä on tarjolla.

***Kannustetaan vanhempia keskustelemaan lastensa kanssa ruokailusta***

Tiedätkö mitä lapsesi söi koululounaalla? Entä välipalalla?

***Yhdessä ruokailu on arjen hyvinvointiteko***

Yhdessä ruokailu paitsi ohjaa koululaisen ruokailutottumuksia, luo säännöllisyyttä ja turvallisuutta nuoren arkeen. Ruokapöydän ääressä keskustellaan perheen isot ja pienet asiat. Yhteinen ateria voi olla myös aamiainen tai iltapala.

***Vanhemmat tutustumaan kouluruokailuun, koulun sääntöihin ja toimintatapoihin***

Koulujen toimintatavoissa on suuria eroja. Kannattaa olla selvillä oman nuoren kouluympäristöstä - vanhemmat voivat vaikuttaa koulun käytäntöihin. Myös käsitykset kouluruokailusta on hyvä päivittää.