

Kestävä kouluruoka -pilotti

Mukkulan koulu
Syksy 2022



LAHTI



Co-funded by
the European Union



Päijät-Hämeen
ATERIAPALVELUT

LAB University of
Applied Sciences



Tiivistelmä

Luonnonvarojen ylikuluttaminen ja ilmastonmuutos lisäävät painetta tehdä entistä kestävämpiä valintoja. Ruoan tuotanto on yksi suurimmista kasvihuonepäästöjen aiheuttajista maailmanlaajuisesti. Suomessa maksuttoman kouluruoan piiriin kuuluu 900 000 oppilasta, joten kouluruokailua kehittämällä voidaan vaikuttaa laajasti ruokailutottumuksiin ja ruoan ympäristövaikutuksiin.

Miten kouluruokailua voidaan kehittää kestävämmäksi? Miten kasvisruoan suosiota voidaan lisätä kouluissa? Entä miten kouluruokailukokemusta voidaan yleisesti kehittää? Näitä kysymyksiä lähdettiin selvittämään Kestävä kouluruoka -pilotissa Mukkulan koulun oppilaiden kanssa.

Sisällys

1. Lähtökohdat	4	3. Yhteenveto ja toimenpiteet	29
1.1 Ruoan ympäristö- ja terveysvaikutukset	5	3.1 Yhteenveto tuloksista	30
1.2 Kestävä kouluruoka -pilotti	6	3.2 Lihaa vai kasvista?	34
1.3 Kouluruokakysely	7	3.3 Toimenpiteet	36
2. Kestävä kouluruoka -pilotti	10	4. Kehittämisideat jatsoon	40
2.1 Kestävä kouluruoka -työpaja 9.-luokkalaisille	13	4.1 Jatkuva kehittäminen	41
2.2 Kasviskokkauspaja	18	4.2 Ruokalistojen yhteissuunnittelu	42
2.3 Skidialogit	20	4.3 Ruokailutilojen yhteiskehittäminen	43
2.4 Pop-up-piste	23	Lopuksi	44
2.5 Ruokalan nimikilpailu	28	Lähteet	46

1. Lähtökohdat



1.1 Ruoan ympäristö- ja terveysvaikutukset

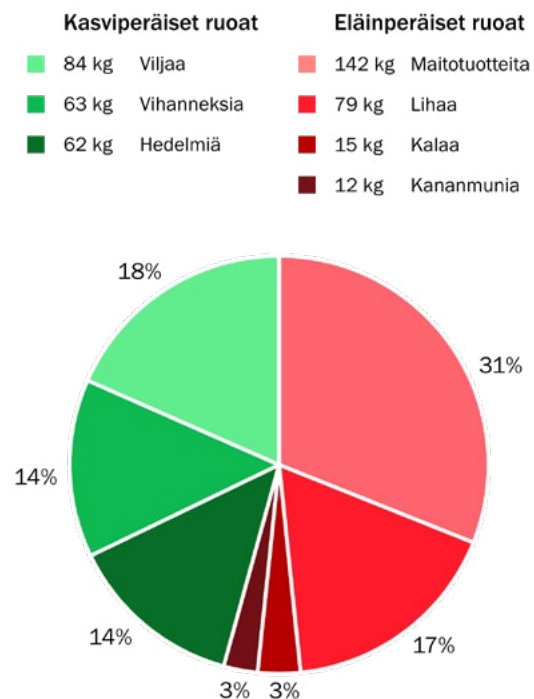
Ruoan ympäristövaikutuksista suurin osa aiheutuu alkutuotannossa, eli kasvien ja eläinten kasvatuksessa. Etenkin eläinperäinen ravinto on ympäristöä kuormittavaa, koska eläimille syötettävän rehun viljely vie runsaasti peltopinta-alaa, mikä köyhdyttää luonnon monimuotoisuutta ja edistää vesistöjen rehevöitymistä.¹ Ruoantuotannon on arvioitu aiheuttavan noin kolmanneksen koko maailman kasvihuonepäästöistä.

Globaaleiden ympäristöongelmien kannalta onkin tärkeää, että myös suomalaiset muuttavat ruokatottumuksiaan kestävämpään suuntaan. Toisin sanoen kasvisruokia tulisi suosia yhä enemmän ja eläinperäisten tuotteiden, etenkin lihan ja maitotuotteiden, kulutusta vähentää.

Kouluruokailun merkitys

Kouluruokailu on tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria ja sillä on monia tärkeitä tehtäviä. Ensisijaisena tarkoituksena on tukea tasaista energiansaantia ja auttaa oppilaita jaksamaan koulupäivän ajan. Ateriat suunnitellaan siten, että ne tukevat kasvavassa iässä olevien lasten ja nuorten ravinnon saantia. Yhteisen ruokailuhetken tarkoituksena on myös sosiaalisuuden, vuorovaikutustaitojen ja käytöstapojen kasvattaminen.²

Keskivertosuomalaisen ruoan kulutus vuonna 2021



Lähde: Luke⁵

Lisäksi kouluruokailulla on myös pedagoginen merkitys ja sen avulla voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten tottumuksiin ja asenteisiin ruokaa kohtaan³. Suomessa aikuiset syövät ravintosuositukseen nähden liikaa punaista lihaa ja liian vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja⁴. Jotta tähän saadaan muutos, tulee terveellisempiin valintoihin opettaa jo pienestä pitäen niin koulussa kuin kotona.

1.2 Kestävä kouluruoka -pilotti

Kestävä kouluruoka -pilotti sai alkunsa kouluruokakyselystä, joka järjestettiin Mukkulan koululla keväällä 2022. Kyselyn tulokset innostivat laajan joukon asiantuntijoita mukaan kehittämään kouluruokailua yhdessä oppilaiden kanssa. Näin syntyi Mukkulan Kestävä kouluruoka -pilotti.

Pilotissa kerättiin kouluruokailuun liittyviä kokemuksia ja kehitysideoita osallistamalla Mukkulan peruskoulun oppilaita. Tavoitteena oli saada tietoa, jonka avulla voidaan parantaa kouluruokailukokemusta sekä edistää kouluruoan kestävyttä lisäämällä kasvisruoan suosiota. Kerättyä tietoa hyödynnettiin osittain myös Mukkulan koulun uuden ruokalan suunnittelussa. Kestävä kouluruoka -pilotti toteutettiin osana LALAPETE-Kiertotalousinnovaatiot ja ympäristötietoisuus -projektia.

Kestävä kouluruokailu

- Kestävän kehityksen teemat kouluruokailussa ovat taloudellinen, kulttuurinen, sosiaalinen ja ekologinen kestävyys.
- Kouluissa tulisi aina olla tarjolla kasvisruokaa vähintäänkin vaihtoehtona liharuoalle.
- Kouluruokien tulee olla niin terveellistä ja ravitsevaa kuin ilmasto- ja ympäristöystävällistä.
- Myös ruokahävikkiä pyritään ehkäisemään.

Lähde: Opetushallitus⁶

1.3 Kouluruokakysely

Mukkulan koululla oli havaittu, ettei kovinkaan moni oppilas ota kasvisruokaa, joka oli sijoitettu sivulinjastolle. Lisäksi moni oppilas jätti kouluruokailun kokonaan väliin. Tästä syntyi idea kouluruokakyselyyn, jota 8.-luokkien oppilaat lähtivät toteuttamaan maantiedon vaikuttamisprojektina.

Aluksi oppilaat ideoivat kysymyksiä, joiden pohjalta tehtiin Google Forms -kysely. Kysely pidettiin kaikille yläkoulun oppilaille, minkä jälkeen 8.-luokkien oppilaat analysoivat kyselyn vastauksia. Monivalintakysymysten tulokset visualisoitiin kaavioiksi Exceliin. Avointen kysymysten vastaukset ryhmiteltiin teemoittain ja niistä tehtiin koosteet kartongeille. Tulokset tukivat alkuperäisiä havaintoja Mukkulan kouluruokailusta.

Toukokuun lopulla 8.-luokkien oppilaat esittelivät kyselyn tuloksia Mukkulan koulun keittäjille ja rehtorille sekä Päijät-Hämeen Ateriapalveluiden edustajille. Tilaisuus herätti keskustelua siitä, että aihetta voisi tutkia lisää ja näin lähdettiin suunnittelemaan Kestävä kouluruoka -pilottia.

**Poimintoja kyselyn vastauksista:
Miten kasvisruoan suosiota voisi lisätä?**

"Tekemällä hyviä kasvisruokia."

"Siinä voisi olla joku lappu vieressä missä lukisi mitä kasvisruoka sisältää ja mitä se on."

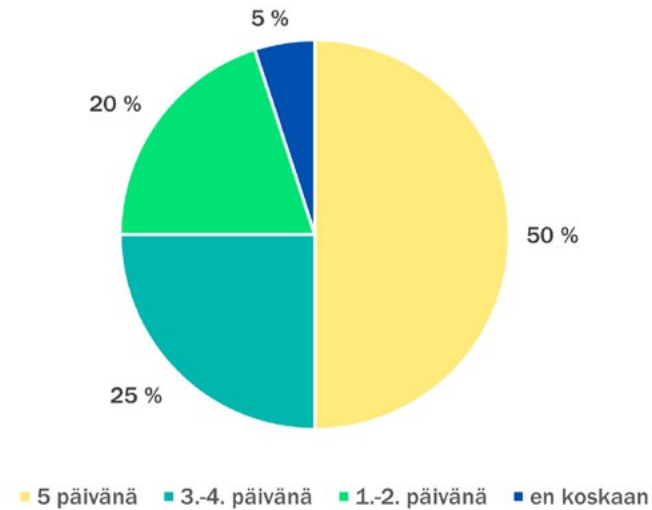
"Laittaa päälinjastolle"

Pomintoja kyselyn tuloksista

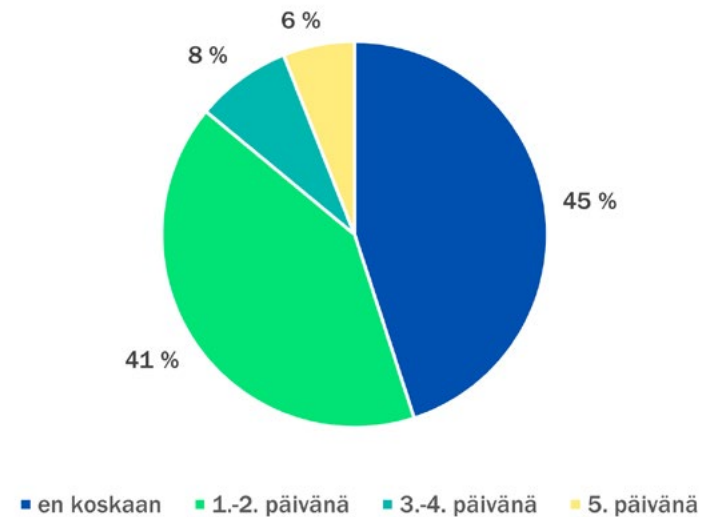
Mukkulan koulun 8.-luokkalaisten kokoamista kyselyvastauksista käy ilmi, että vain puolet kyselyyn vastanneista yläkoululaisista syö kouluruokaa viitenä päivänä viikossa. 5 % vastasi, ettei syö kouluruokaa koskaan. Yhteensä 45 % jättää kouluruoan toisinaan väliin.

Kyselyssä selvitettiin myös, miten usein oppilaat syövät koulussa kasvisruokaa. Joka päivä kasvisruokaa kertoi syövänsä 6 % vastaajista. 49 % yläkoululaisista vastasi syövänsä kasvisruokaa toisinaan, mutta 45 % vastasi, ettei syö kasvisruokaa koulussa koskaan.

Kuinka usein syöt koulussa lämpimän ruoan viikon aikana?

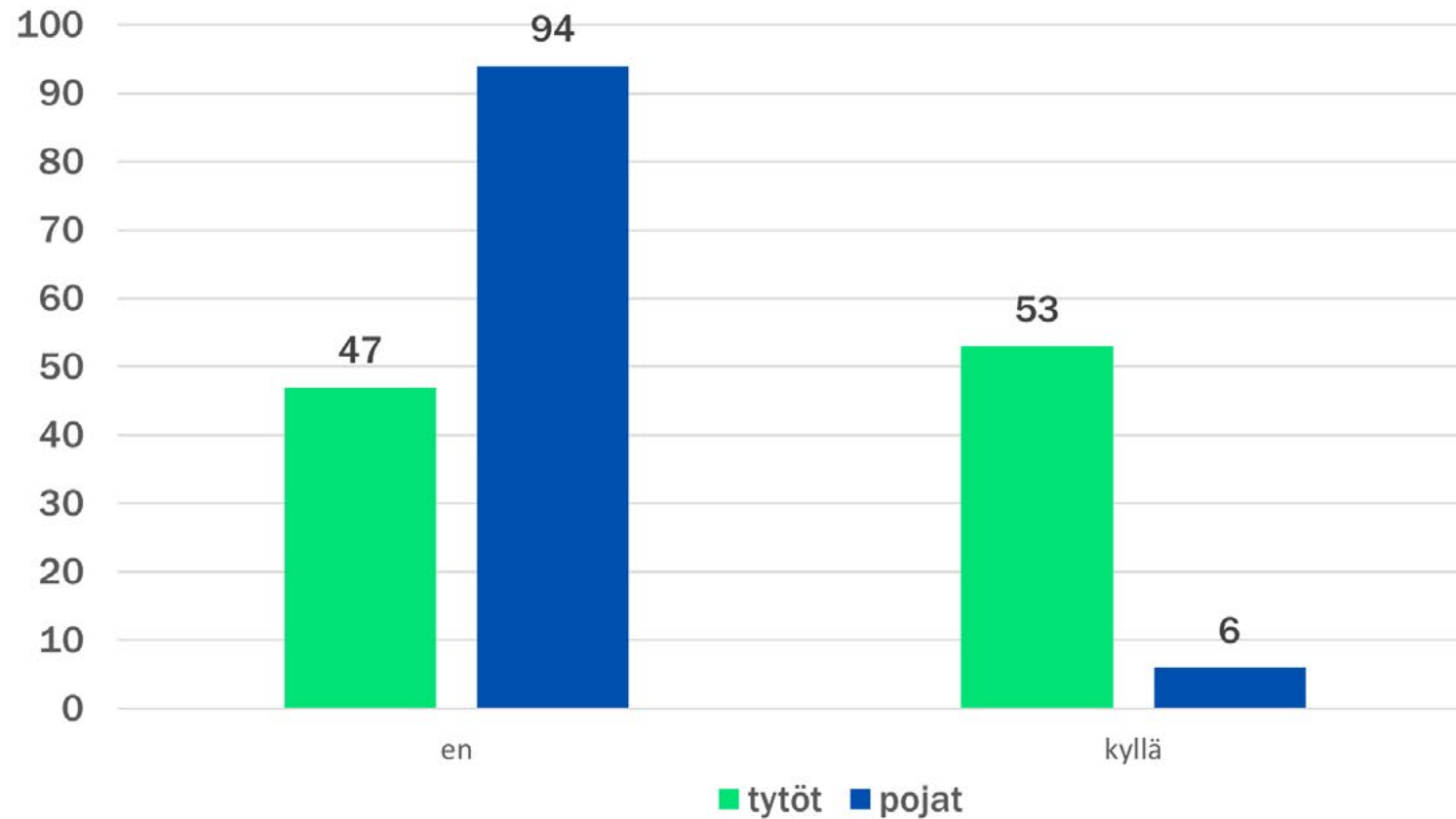


Kuinka usein syöt koulussa kasvisruokaa viikon aikana?



Valitsisitko useammin kasvisruoan, jos se olisi tarjolla päälinjastossa?

% vastanneista

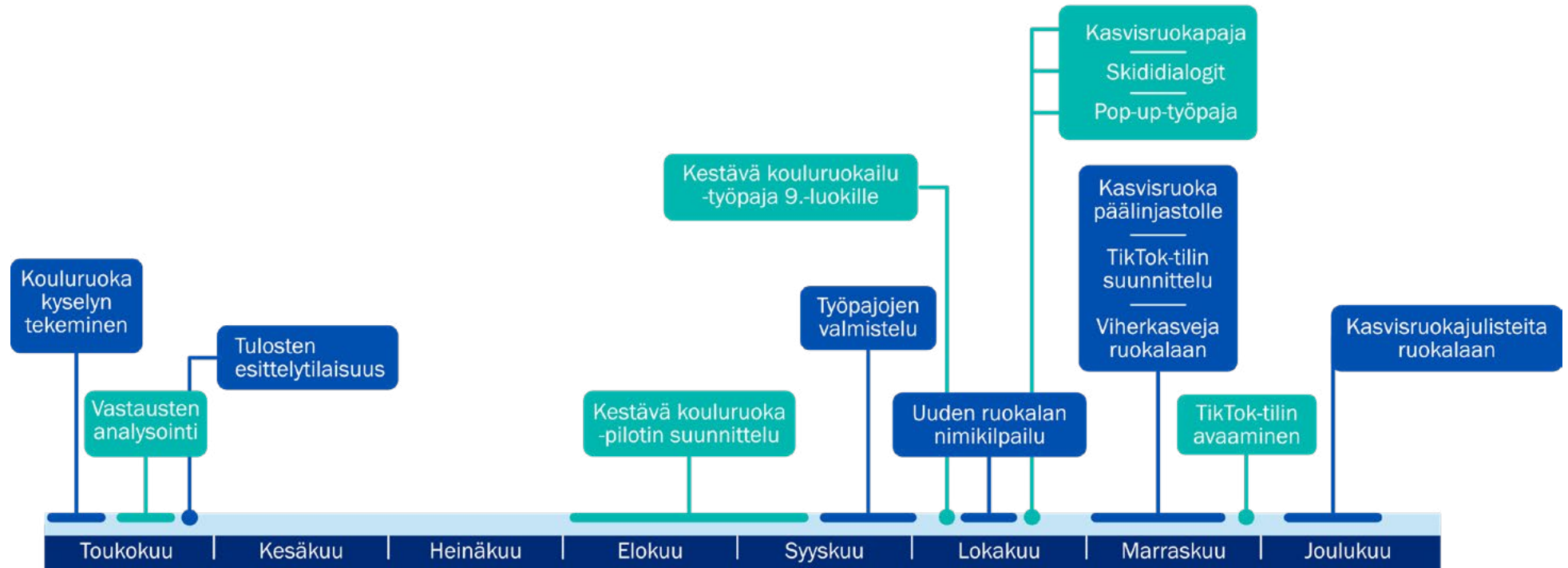


Oppilaiden tekemässä kyselyssä tytöt vastasivat poikia useammin, että kasvisruoan siirtäminen päälinjastolle vaikuttaisi heidän valintoihinsa.



2. Kestävä kouluruoka -pilotti

Kestävä kouluruoka -pilotin työvaiheet



2022

Pilotin eteneminen ja teemat

Kestävä kouluruoka -pilotin suunnittelu aloitettiin kouluruoka-kyselyn tulosten pohjalta kesällä 2022. Kesän ja syksyn aikana suunniteltiin Mukkulan koululle Kestävä kouluruoka -työpajoja sekä Skidialogi-ryhmäkeskusteluja kouluruokateemalla. Pilotin edetessä suunniteltiin ja toteutettiin lisäksi kasviskokkauspaja yläkoulun oppilaille, uuden kouluruokalan nimikilpailu ja kouluruokailuaiheinen pop-up-työpaja.

Keskeisiä kysymyksiä kehittämistyössä

- Miten kouluruokailua voidaan kehittää kestävämmäksi?
- Miten kasvisruoan suosiota voidaan lisätä?
- Miten kouluruokailusta voidaan tehdä entistä parempi kokemus?

Näihin kysymyksiin vastaamisessa erityisen tärkeää oli lasten ja nuorten oma näkökulma. Mukkulan koulun oppilaita kohtamalla ja osallistamalla kerättiin paljon ajatuksia, mielipiteitä ja kehitysideoita, jotka viitoittavat tietä kestävämpään ja viihtyisämpään kouluruokailukokemukseen.



Kestävä kouluruoka -työpajoissa haluttiin kuulla nuoria. Kuvassa projektipäällikkö Taru Suutari ja yhdeksäsluokkalaisia.

Seuraavaksi esitellään pilotin aikana toteutettuja työpajoja ja niiden tuloksia. Lisäksi esitellään kehittämistoimenpiteet, jotka on tehty oppilailta saatujen ideoiden pohjalta. Lopuksi hahmotellaan tulevaisuuden kouluruokailua sekä mahdollisia seuraavia askelia lahtelaisen kouluruokailun kehittämisessä.

2.1 Kestävä kouluruoka -työpaja 9.-luokkalaisille

Lokakuussa 2022 Mukkulan koulun kaksi 9. luokkaa osallistui Kestävä kouluruoka -työpajoihin, jotka järjestettiin yhteistyössä Lahden kaupungin, Maa- ja metsätalousministeriön Kouluruokaohjelman, Päijät-Hämeen Ateriapalveluiden ja LAB-ammattikorkeakoulun palvelumuotoilun opiskelijoiden kanssa.

Työpajoihin osallistuneet luokat olivat edellisenä keväänä toteuttaneet Mukkulan koulussa kouluruokakyselyn, jonka tuloksia esiteltiin ensimmäisessä luvussa. Kyselyssä esiin nousseisiin teemoihin palattiin työpajoissa: oppilaat saivat kertoa näkemyksiään tulevaisuuden kestävästä kouluruokailusta tai siitä, miksi osa oppilaista jättää kouluruoan väliin.

Työpaja oli ajankohtainen, sillä Mukkulan koulussa oli käsillä siirtyminen uuteen ruokalaan. Kouluruokailua haluttiin lähestyä kokonaisuutena, johon vaikuttavat ruoan lisäksi monet muutkin tekijät. Siksi oppilaat ideoivat työpajoissa myös kouluruokalan sisustusta ja ruokailutilanteen viihtyvyyden parantamista.



Kestävä kouluruoka -työpajat aloitettiin maistelemalla smoothieita. Tarjoiluista vastasi Jukka Turta Päijät-Hämeen Ateriapalveluista.

Työpajan kulku

Työpajat järjestettiin Mukkulan koululla osana 9. luokan oppilaiden koulupäivää. Työpaja toteutettiin kahdesti päivän aikana, kullekin luokalle erikseen.

Virpi Kulomaa Maa- ja metsätalousministeriön Kouluruokaohjelmasta pohjusti työpajatyöskentelyä kertomalla oppilaille, millaisilla valinnoilla kouluruoan kestävyyttä voi lisätä: esimerkiksi järvikala ja kasvispitoinen ruoka ovat kestäviä vaihtoehtoja. Jukka Turta Päijät-Hämeen Ateriapalveluista viritteli oppilaita ruokateemaan smoothieilla, joita oppilaat saivat maistella työpajan aikana.

Oppilaat jaettiin pienryhmiin, jotka käsittelivät erilaisia kouluruokaan liittyviä teemoja. Oppilaille tarjottiin ideoinnin virikkeeksi esimerkiksi kuvia erilaisista kouluruokaloista ja ruoka-annoksista sekä Mukkulan koulun uuden ruokalan pohjapiirustukset. Oppilaat ideoivat kirjoittamalla, piirtämällä ja listaamalla ajatuksia post-it-lapuille. Työpajoissa syntyi myös sarjakuvia teemalla ”Kouluruokaa vai omat eväät?”

Kouluruokaohjelma

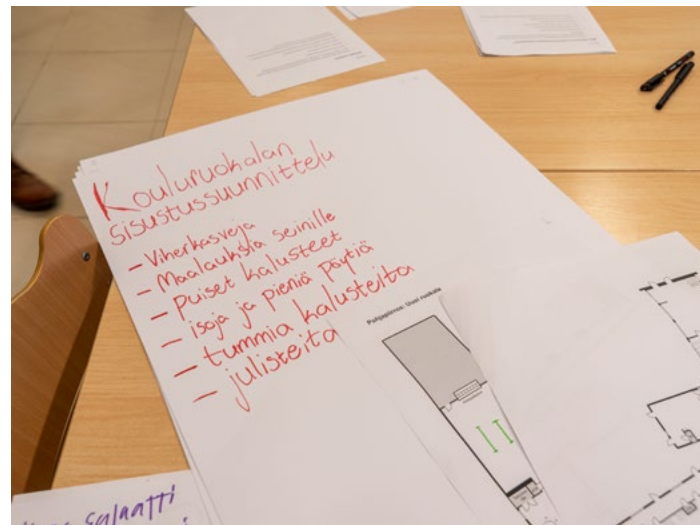
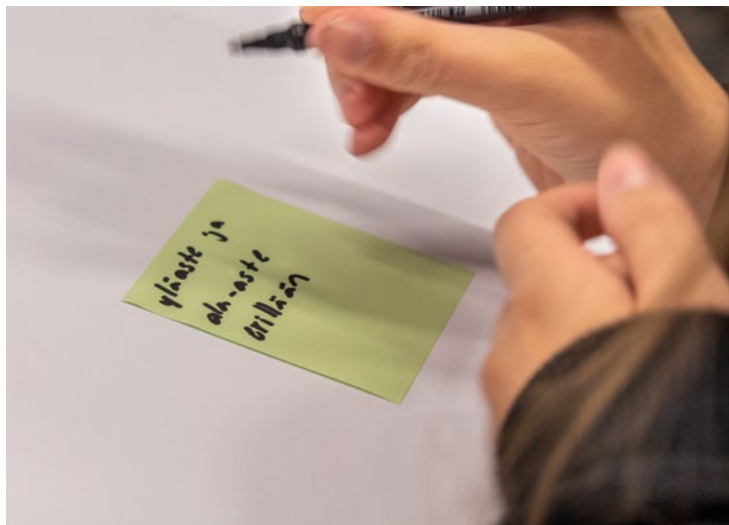
Maa- ja metsätalousministeriö julkaisi loppuvuodesta 2022 hallitusohjelman mukaisen Kouluruuan kehittämissuunnitelman. Ohjelman tavoitteisiin kuuluu mm. lisätä kouluruokailuun osallistumista sekä parantaa kouluruoan kotimaisuusastetta, terveellisyttä ja ekologisuuutta.⁷

Työpajan teemat

- Tulevaisuuden ruokalista
- Kouluruokaa vai omat eväät?
- Miten tekisit kouluruokailukokemuksesta viihtyisämmän?
- Kouluruokalan sisustussuunnittelu
- Viihtyisä ruokatunti
- Miten mainostaisit kasvisruokaa koulussa?



Oppilaat ideoivat työpajassa valokuvien avulla.



Työpajassa syntyi esimerkiksi sarjakuvia, ideoita ruokatuntien viihtyvyydestä sekä koulu-ruokalan sisustussuunnitelmia.

Työpajan tuloksia

Oppilaat tarttuivat työpajan teemoihin ja parannusideoita löytyi ruokalistan lisäksi esimerkiksi ruokalatiioihin ja ruokatuonin järjestelyihin. Työpajassa nousi esille myös idea oppilaiden ylläpitämästä TikTok-tilistä, jossa voitaisiin jakaa kouluruoka-aiheista sisältöä.

Ruokalan sisustus

Oppilailla oli paljon ideoita kouluruokalan viihtyisyyden kehittämiseksi. Toistuvia toiveita olivat esimerkiksi viherkasvit ja taide, kuten maalaukset ja julisteet. Lisäksi oppilaat toivoivat erilaisia kalusteita, kuten erikokoisia pöytiä tai sohvia eteiseen. Ruokalaan kaivattiin myös riittävästi tilaa pöytien väliin, jotta siellä mahtuu liikkumaan.

Ruokailutilanne

Viihtyisän ruokatuonin teema herätti oppilaissa ajatuksia myös itse ruokailutilanteesta. Heille oli tärkeää, että ruokalassa saa istua mieluisten ihmisten kanssa ja ruokailuun on riittävästi aikaa, eivätkä esimerkiksi opettajat ”hädä ulos”. Oppilaiden mielestä viihtyisään ruokailutilanteeseen voisivat vaikuttaa myös käytöstavat, hyvät keskustelut ja taustamusiikki. He myös toivoivat, että ruokalassa ei olisi melua. Lisäksi oppilaat ajattelivat, että ylä- ja alakoulun olisi hyvä ruokailla erillään, esimerkiksi omissa ruokailutiloissaan.

*”Kasveja lisää
tuomaan
eloisuutta”*

*”Viikon ruoka-
lista pöydässä”*

*”Enemmän
aikaa, ei
kiirettä”*

*”Eri kokoisia
pöytiä”*

*”Rauhoitta-
vaa tausta-
musiikkia”*

*”Maalauksia
seinille”*

Kouluruoka

Työpajassa suunniteltiin kouluruokailuun kestävää tulevaisuuden ruokalistaa. Oppilaat nostivat esille myös omia suosikkikouluruokiaan, kuten Palermon pasta, vegenugetit, makaronilaatikko ja pinaattikeitto. Osa näistä mainittiin myös ruokalajeiksi, jotka houkuttavat ruokalaan syömään, vaikka muuten ei välttämättä söisikään kouluruokaa usein. Oppilaiden mukaan ruoan houkuttelevuus vaikuttaa siihen, syödäänkö ruokatunnilla kouluruokaa, leipää vai suunnataanko kauppaan hakemaan omia eväitä.



Tulevaisuuden kouluruokalistaa suunniteltiin piirtämällä, kirjoittamalla ja keskustelemalla. Virikkeenä oppilailla oli valokuvia ruoka-annoksista.

9B:n tulevaisuuden kestävä ruokalista

Maanantai

Tortilla, maito, vesi, leipä, hyvät täytteet

Kasvisruoka: mifutortillat

Tiistai

Kasvisnugetit, pavut, vesi, maito, sämpylä, viher-salaatti, peruna

Keskiviikko

Porkkananapit, perunamuusi, pastasalaatti, sydänleipä, vesi, maito

Torstai

Pinaattiletut, valkosipuliperuna, hillo, ruisleipä, vesi, maito, pannukakku

Kasvisruoka: vegepuikot

Perjantai

Kanapitsa, paprikasalaatti, sämpylä, päärynä, maito, vesi, mokkapalat

Kasvisruoka: kasvisfalafel tai kasvispullat perunan kanssa

2.2 Kasviskokkauspaja

19.10.2022 Mukkulan koululla järjestettiin MOK-viikkoon (moni-alainen oppimiskokonaisuus, teemana ”Hyvinvoiva lapsi ja nuori Lahdessa”) liittyviä työpajoja, kuten kasviskokkauspaja ja kouluruoka-aiheiset Skidialogit. Kasviskokkauspajassa yläkoulun oppilaat pääsivät tutustumaan kasvisruokaan tekemisen kautta yhdessä Suomen kokkimaajoukkueen Team Leader Katja Tuomaisen kanssa. Paikalla oli myös Jukka Turta Päijät-Hämeen Ateriapalveluista.



Kasviskokkauspajaan oli valittu vegaanisia reseptejä. Yläkoululaiset valmistivat kolme ruokalajia ja jälkiruoan. Tuomainen ja Turta opasivat nuoria paitsi ruoanlaitossa, myös annosten esillepanossa. Ylen radiotoimittaja haastatteli pajaan osallistuneita oppilaita ruoanlaiton lomassa.

Kasviskokkauspajassa valmistui houkuttelevan näköisiä annoksia, joista oppilaat pääsivät lopuksi nauttimaan yhdessä. Resepteistä pidettiin, ja ruokalajit olivat nuorille mieluisia. Kokkauspaja onnistui herättämään ajatuksia tekemisen kautta: nuoret innostuivat kokkaamaan ja keskustelemaan kasvisruoasta.

Menu

Linssikeitto

Kasvispastavuoka

Itämainen tofu-bowl ja wasabimajoneesia

Kauraomenapaistos ja vaniljakastike

Oikealla: kasviskokkauspajaan osallistuneet oppilaat valmistivat ryhmässä useita ruokalajeja, joita päästiin lopuksi maistelemaan yhdessä.



2.3 Skidialogit

Lokakuun monialaisen oppimiskokonaisuuden MOK-viikolla Mukkulan koululla järjestettiin myös Skidialogeja, joissa oppilaat pääsivät keskustelemaan kouluruokailusta. Skidialogi on Lahdessa kehitetty ryhmäkeskustelun malli, joka perustuu Erätauko-keskusteluihin ja jonka tavoitteena on aidosti kuulla lasten ja nuorten ajatuksia ja kokemuksia.⁸

Mukkulan Skidialogien teemat

- Mitä hyviä asioita kouluruokailussa on, mitä kehitettävää?
- Mikä olisi hyvä ja kestävä kouluruoka – otetaan huomioon ihmisen ja ympäristön hyvinvointi
- Miten itse koette kouluruoan merkityksen?


Skidialogien tuloksia

Skidialogeissa esille nousseet ajatukset kouluruokailusta olivat samansuuntaisia työpajoissa saatujen kokemusten ja ideoiden kanssa. Oppilaat esimerkiksi toivoivat lisää hedelmiä, marjoja ja sekä raakoja että uunissa paistettuja kasviksia. Myös ruoan maustamisesta keskusteltiin.

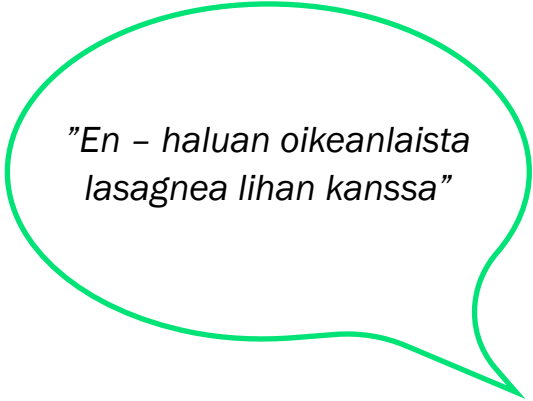
Ruokalan viihtyisyys puhututti. Ruokalaa kuvailtiin sairaalamaiseksi, ja oppilaat kommentoivat ruokailutilanteen meluisuutta. He kuitenkin kokivat positiiviseksi asiaksi sen, että oman istumapaikan saa valita.



"Tänään on huonoa kasvislasagnea"



"Oletko maistanut sitä?"



"En – haluan oikeanlaista lasagnea lihan kanssa"

Kasvisruoka ja ruokahävikki

Kasvisruoka herätti keskustelua Skidialogeissa. Siihen liittyi ennakoasenteita, ja osa keskustelijoista toivoi ennemmin ”perinteisiä” ruokia. Osa kuitenkin oli sitä mieltä, että kasvisvaihtoehto on hyvä olla, vaikka itse ei sitä söisikään. Joissain keskusteluissa kasvisruokavaihtoehdon ajateltiin olevan tarkoitettu niille, jotka eivät syö lihaa.

Dialogeissa tuotiin esille myös teemoja, jotka jäivät työpajoissa piiloon. Oppilaat kertoivat kokemuksia esimerkiksi kylmästä ruoasta ja mieluisten ruokien loppumisesta kesken. He pohtivat myös ruokahävikkiä, jolle löydettiin monia eri syitä, kuten ruoka, josta ei pidetä, opettajat, jotka kehottavat ottamaan kaikkea, ja kiire tunnille, niin että koko annosta ei ehdi syödä. Oppilaat myös kertoivat, että kasvisruokaa heitetään pois.

”Jos on jotain kastiketta, voisi olla lista, mitä kastike sisältää”

”Sairaalamainen ruokala”

”Ruokalassa voisi olla pienempiä pöytiä kuin 8 hengen”

*"Joskus ei ehdi syödä, kiire
tunnille niin pitää heittää
osa ruuasta pois"*

*"Koulussa on kasvisruokapäiviä,
mutta silloin menee paljon ruokaa
roskiin – onko järkeä pitää
kasvisruokapäivää"*

Ryhmäpaine

Ryhmäpaine nousi esille Skidialogeissa. Oppilaat kertoivat, että jos joku toinen ei tykkää ruoasta, siihen on helppoa mennä mukaan. Samoin kaveriporukan valinta olla syömättä kouluruokalassa vaikuttaa nuoriin, eivätkä he silloin koe voivansa itsekään syödä. Oppilaat kertoivat, että kouluruoan sijaan syödään omia eväitä, tai käydään kaupassa.

*"Noloa – jos kaveriporukka ei
syö, et voi itsekään syödä. Pitäisi
keskustella kaveriporukan kanssa
asia läpi."*

2.4 Pop-up-piste

Teemapäivään solahdi luontevasti myös LAB-ammattikorkeakoulun palvelumuotoilun opiskelijoiden pitämä pop-up-piste Mukkulan koulun ruokalan aulassa. Pop-up-pisteen tavoitteena oli osallistaa mahdollisimman monia eri luokka-asteiden oppilaita kestävämmän kouluruoan kehittämiseen. Lokakuun alussa pidetyissä Kestävä kouluruoka-työpajoissa oli kuultu yhdeksäsluokkalaisten näkemyksiä, mutta nyt pienimmätkin oppilaat saivat kertoa mielipiteitään ja ideoitaan.

Pop-up-työpajan teemat

Pop-up-työpajassa oli kaksi keskeistä teemaa:

- Miten kasvisruoan suosiota voisi lisätä?
- Millainen on tulevaisuuden ympäristöystävällinen kouluruokailu?

Ideoita kirjoitettiin post-it-lapuille, jotka liimattiin kartonkeihin. Oppilaat saivat myös ottaa vaikutteita toistensa ajatuksista, koska kartongit pidettiin pöydällä helposti pienimpienkin oppilaiden ulottuvilla. Pisteellä olikin usein monta oppilasta samaan aikaan.

Pop-up-piste pysyi ruokalan aulassa ala- ja yläkoulun ruokatuntien ajan, jotta oppilailla oli mahdollisuus käydä pisteellä esimerkiksi tullessaan ruokailusta. Kaikkiaan kasvisruokateemaiseen kysymykseen kertyi noin 70 vastausta, tulevaisuuden kouluruokailun kehittämisehdotuksia puolestaan saatiin noin 100.



Yllä: Oppilaat saivat kirjoittaa ideoitaan post-it-lapuille tai kartongille.

Vasemmalla: Pop-up-pisteellä kävi kaikenikäisiä oppilaita, ja kehittämissuhteita ja toiveita kertyi päivän aikana suuri määrä.

Miten kasvisruoan suosiota voisi lisätä?

Monissa vastauksissa päällimmäisenä oli itse kouluruoan kehittäminen, mutta tässäkin työpajassa oppilailta saatiin ideoita esimerkiksi käyttäytymisen muutokseen ja ruokailutilanteen viihtyvyyden parantamiseen.

Oppilaiden ehdotuksissa toistui hedelmien ja kasvien lisääminen kouluruokailuun. Toiveet koskivat esimerkiksi kasviksia ja salaatteja, joista oppilaat pitivät: esimerkiksi porkkana-mandariinisalaatti, paprika, kurkku tai ananas. Myös ruokalajitoiveita kertyi: esimerkiksi vegepuikot, pizza ja tomaattikeitto. Oppilaat myös toivoivat uusia, erilaisia ja parempia kasvisruokia.

Nostoja pop-up-työpajan tuloksista

"Oppilaat saa syömään ruualla josta ne tykkää"

"Kasvisruoan tilalla olisi hedelmiä enemmän"

"Lihan korvike esim. mifu joka maistuu paljon lihalta"

"Jotain parempaa kasvisruokaa ja eri kulttuurien ruokia"

Sosiaaliset keinot kasvisruoan suosion lisäämiseen

Ideoiden joukossa oli myös tapoja, joilla voisi helpottaa kasvisruoan kokeilua tai siihen tutustumista. Oppilaat ehdottivat, että kasvisruokaa voisi kokata kotona. Ehdotettiin myös, että koulussa olisi viikon verran tarjolla kasvisruokaa. Kasvisruoan haluttiin olevan monipuolista, mutta ei liian erikoista.

Myös käyttäytymisen ja ruokalan järjestelyjen muutos voisi oppilaiden mielestä lisätä kasvisruoan suosiota. Pop-up-pisteellä nousi esiin esimerkiksi kasvisruoan siirtäminen ruokalan sivulinjastolta päälinjastolle. Oppilaat myös ehdottivat, että kasvisruoan kehuminen voisi auttaa: esimerkiksi aikuiset voisivat kehua ruokaa lapsille. Oppilaiden mielestä kasvisruoan syöjiä ei pitäisi haukkua. Samoin heistä oli tärkeää, että oppilaiden mielipiteitä kuunnellaan ja että saa syödä mitä itse haluaa.

Nostoja pop-up-työpajan tuloksista

”Kysymällä oppilailta mitä kasvisruokaa he haluavat”

”Ruuan kehuminen aikuiset lapsille”



LAB-ammattikorkeakoulun palvelumuotoilun opiskelijat olivat mukana pop-up-pisteen järjestämisessä.

Millainen on tulevaisuuden ympäristöystävällinen kouluruokailu?

Tulevaisuuden kouluruokailua ideoivat oppilaat saivat keksiä myös yleisiä parannusehdotuksia kouluruokailuun. Vastauksia saatiin paljon, ja osa teemoista oli samoja kuin kasvisruokaa koskevassa kysymyksessä, kuten esimerkiksi toive siitä, että kouluruokailussa olisi enemmän hedelmiä, vihanneksia ja marjoja. Monet oppilaat myös ehdottivat, että koulun ruokalistalla voisi olla ruokia muista maista.

Oppilaat toivoivat myös ruokalajeja, kuten pasta carbonaraa tai kasvissushia, ja ehdottivat, että kouluruokailussa voisi olla ”enemmän leivän päälle laitettavaa”. Kouluun toivottiin enemmän lempiruokapäiviä sekä uusia ja monipuolisia ruokia. Ruoan haluttiin olevan ”terveellistä, täyttävää ja ravitsevaa” ja siihen kaivattiin enemmän esimerkiksi mausteita ja proteiinia.

Nostoja pop-up-työpajan tuloksista

”Vähemmän melua koska yleensä ruokalassa on kova ääni”

”Enemmän proteiinia ruokiin”



Pop-up-piste järjestettiin ruokatuntien aikana, ja monet oppilaat olivat valmiiksi virittäytyneitä kouluruokailuteemaan.

Ympäristöystävällisyys

Oppilaat ideoivat kouluruokailun viihtyisyyttä ja ympäristöystävällisyyttä rinnakkain. Oppilaat ajattelivat esimerkiksi, että useammat ihmiset voisivat syödä kasvisruokaa, tai että ruokailuvälineet voisivat olla ympäristöystävällisiä.

Myös liharuoat saivat oppilailta kannatusta, ja osa ei halunnut kasvisruokia tai pitänyt niistä. Monessa lapussa mainittiin erikseen liha, kenties vastareaktionä kasvisruokaa käsitteleviin kysymyksiin. Keskusteluissa oppilaiden kanssa nousi kuitenkin esille, että kaikkia kasvisruokia ei vierasteta: esimerkiksi vegepuitkot olivat erään oppilaan mielestä erilaisia kuin muut kasvisruoat, koska niiden sisällä on "jauhoa eikä kasviksia".

Nostoja pop-up-työpajan tuloksista

"Ruokailu missä voi istua missä haluaa ja esim ruokailu välineet ois jostain ympäristöystävällisiä"

"Tarjottaisiin lisää kasvisruokaa"

"Kasvis pois, burgereita"

"Enemmän lihaa koska saa voimaa"

2.5 Ruokalan nimikilpailu

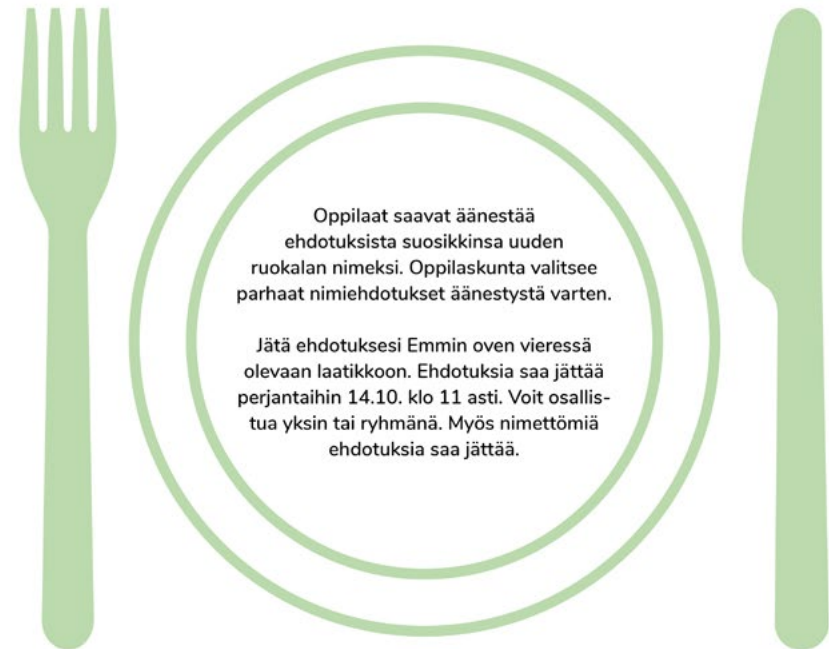
Mukkulan koulun uusi ruokala valmistui syksyllä 2022. Kestävä kouluruoka -pilotissa haluttiin muuttaa perinteistä kuvaa kouluruokalasta ja tehdä kouluruokailun ajatuksesta houkuttelevampi. Kantava ajatus oli ”ruokalasta ravintolaksi”. Tällä teemalla järjestettiin myös nimikilpailu, jossa Mukkulan koulun oppilaat saivat valita uudelle ruokalalle nimen.

Oppilaat saivat jättää nimiehdotuksia viikon verran lokakuussa 2022. Sen jälkeen oppilaskunta valitsi nimiehdotuksista parhaat äänestystä varten, ja sekä ylä- että alakoululaiset äänestivät uuden ruokalan nimestä. Äänestykseen käytettiin Google Forms -kyselyä, jollaista oli käytetty myös esimerkiksi 8.-luokkalaisten kouluruoka-kyselyn toteuttamiseen. Kysely toteutettiin luokanvalvojan tunnilla, mikä lisäsi äänestysaktiivisuutta.

Vastaajat saivat äänestää yhtä tai useampaa vaihtoehtoa. Uuden ravintolan nimeksi valittiin Koivula, jota äänesti 35 % vastaajista. Muita suosikkeja olivat Mkl Ruokala ja Safkala, joita kumpaakin äänesti yli 20 % vastaajista.

RUOKALASTA RAVINTOLAKSI

KEKSI NIMI UUELLE KOULURUOKALALLE!



3. Yhteenveto ja toimenpiteet



3.1 Yhteenveto tuloksista

Mukkulan koulun oppilaiden ajatuksia kouluruokailusta koottiin syksyn 2022 mittaan kahdessa eri kehittämispäivässä. Kokemuksia, ideoita ja kehittämis ehdotuksia kertyi suuri määrä. Osa muutoksista on konkreettisia ja nopeasti toteutettavissa, osa vaatii pitkäjänteistä sitoutumista kouluruokailun ja siihen liittyvien asenteiden kehittämiseen.

Kehittämispäivien tuloksena syntyi paitsi ideoita kestävän kouluruokailun kehittämiseksi, myös herkullista kasvisruokaa. Kuvat kokkauspajasta ja 9.-luokkalaisten työpajoista.

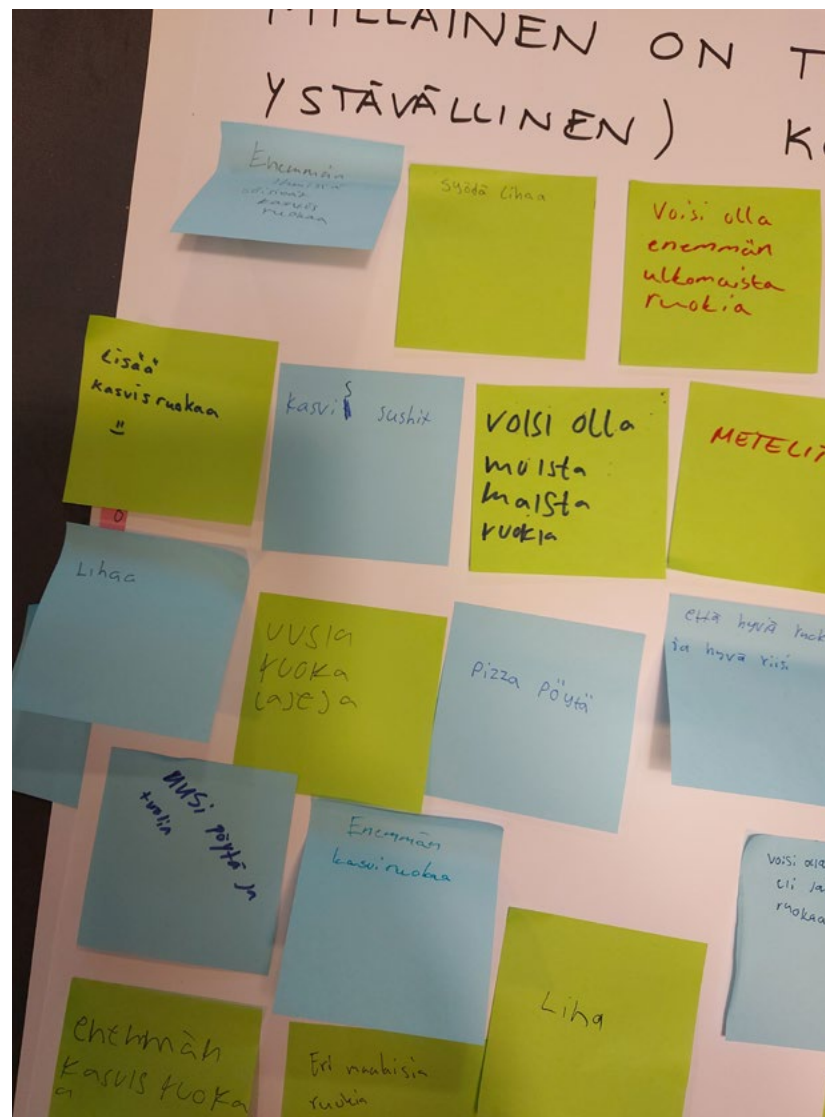


Kouluruoka

Suuri osa oppilaiden toiveista ja ehdotuksista koski itse kouluruokaa. Vanhat suosikit haluttiin säilyttää, mutta niiden lisäksi toivottiin uusia ja erilaisia ruokia, esimerkiksi eri kulttuurien ruokia. Monet oppilaat mainitsivat, että ruoka voisi olla parempaa tai laadukkaampaa. Jokaisen kokemus tästä on subjektiivinen, ja siksi olisikin tärkeää toimia kuten oppilaat ehdottivat ja kuulla heidän toiveitaan kouluruoan suhteen. Ehdotuksia tuli myös esimerkiksi useampien lempiruokapäivien pitämisestä.

Oppilaiden kokemukset kasvisruoasta vaihtelevat, ja monille asia on vielä uusi. Kasvisruoka herättää mielipiteitä, ja oppilaiden ajatukset ja epävarmuudet sitä kohtaan on hyvä ottaa huomioon, jotta siirtymä kestävämpään kouluruokaan helpottuu.

Työpajoissa kävi ilmi, että kasvisruoan käsite herättää monenlaisia mielikuvia. Toisille se tuo mieleen kasvisvaihtoehdon, "vegen"; toiset oppilaat taas ajattelivat, että ruokavalioon voi lisätä vihanneksia ja hedelmiä esimerkiksi salaattien tai hedelmäsalaattien muodossa. Myös marjoja toivottiin lisää.



Monet oppilaiden ehdotuksista koskivat kouluruoan kehittämistä. Kuva pop-up-pisteeltä.



Sisustus

Kouluruokalan sisustusta käsiteltiin erityisesti Kestävä kouluruoka -työpajassa, mutta myös esimerkiksi Skidialogeissa tuli ilmi sisustukseen liittyviä toiveita. Niissä oppilaat esimerkiksi toivoivat pienempiä pöytiä ruokalaan: toive erikokoisista pöydistä nousi esille myös työpajoissa.

Oppilaiden ajatuksissa kouluruokalassa voisi olla kasveja lisäämässä eloisuutta, taidetta ja luonnonvaloa. Ruokalistat voisivat näkyä esimerkiksi pöydissä ja ruokalassa tulisi olla tarpeeksi tilaa liikkua.

Vasemmalla: Kouluruokalan sisustuksen vaikutusta ruokailukokemukseen käsiteltiin erityisesti 9.-luokkalaisille järjestetyssä Kestävä kouluruoka -työpajassa.

Ruokailutilanne

Oppilaat tunnistivat kipukohtia myös ruokailutilanteissa. Kiire haittaa ruokailukokemusta, eikä kaikkea aina ehdi syödä. Joskus ruoka voi myös loppua kesken tai olla jäähtynyttä. Ruokala on monien mielestä liian meluisa.

Vastapainoksi tälle oppilaat ideoivat ratkaisuja viihtyisämpään ruokatuntiin. Siihen kuuluu riittävästi aikaa, mieluisia ihmisiä, hyviä keskusteluja ja taustamusiikkia.

Ryhmäpaine ja sosiaaliset keinot

Ryhmäpaine ja ympärillä olevien ihmisten mielipiteet vaikuttavat oppilaiden kouluruokaan liittyviin päätöksiin. Jos kaverit eivät syö koulussa, oppilas saattaa jättää itsekin syömättä.

Samoin kasvisruoan valintaan voi vaikuttaa sosiaalisin keinoin: oppilaat ehdottivat, että kasvisruoan syöjiä ei haukuttaisi ja että aikuiset kehuisivat kasvisruokaa. Joidenkin mielestä kasvisruoan siirtäminen erilliseltä sivulinjastolta päälinjastolle voisi myös lisätä sen suosiota.



Funded by the European Union

LALAPETE
LIFECYCLING INNOVATIONS
AND ENVIRONMENTAL
AWARENESS

LAHTI

Mukkulan kouluruokailun kehittämispäivien tulokset tiivistettiin Salla Lehtipuun tekemään livekuvitukseen. Livekuvittaja tallensi kuvitukseen tunnelmia kasvikkokauspajasta ja Skidialogeista ja yhdisti ne työpajojen tuloksiin.

3.2 Lihaa vai kasvista?

Sekä työpajoissa että Skidialogeissa huomattiin kasvisruoka-teemaisen keskustelun herättävän oppilaissa erilaisia reaktioita. Osa kannatti kasvisruoan tai kasvien lisäämistä kouluruokailussa. Joidenkin kanta oli neutraali: he ajattelivat, että kasvisruokavaihtoehto on hyvä olla, vaikka he itse eivät söisi sitä. Osa oppilaista kuitenkin reagoi keskusteluun toivomalla, että kasvisruokia ei olisi tai että lihaa lisättäisiin.

Asenteelle voi olla monia syitä. Työpajoissa ehdotettiin usein, että kasvisruoan suosiota voisi lisätä tekemällä parempaa kasvisruokaa. Se voi olla osittain tottumuskysymys: jotkut oppilaat totesivat, että kasvisruoan ei kannata olla liian erikoista ja lihankorvikkeet, kuten mifu, ovat hyvä idea. Oppilaat toivoivat muutoksia esimerkiksi kasvisruokien maustamiseen tai ulkonäköön. Muutama oppilas myös mainitsi, että haluaisi ruoan olevan täyttävää. Skidialogeissa nousi esille idea, joka voi helpottaa uusiin ruokiin tutustumista muutenkin: esimerkiksi kastikkeiden yhteydessä voisi kertoa, mitä kaikkea ruoka sisältää.

Monet oppilaat myös kertoivat pitävänsä liharuoista tai ”perinteisistä” ruoista, ja etteivät he kaipaa uusia vaihtoehtoja. Osan suhtautumiseen kuitenkin vaikuttavat kasvisruokaan liitetyt ennakko-oletukset: esimerkiksi ajatus, että kasvisruokaa syövät ovat heikkoja tai että lihasta saa voimaa.

*”Enemmän lihaa
koska saa voimaa”
(pop-up-työpaja)*

*”Ei vegaani
ruokia (vegaani
ruuat yök)”
(pop-up-työpaja)*

*”Lisää liharuokaa”
(kyselyvastaus)*

*”Syö lihaa tai oot
heikko”
(työpaja)*

Kasvisruokaa vai ruokaa?

Myös ruoan kutsuminen kasvisruoaksi voi herättää negatiivisia mielikuvia, joita ruokaan ei muuten liittyisi. Oppilaiden mainitsemat lempikouluruoat eivät aina sisältäneet lihaa. Vegenugetit ja pinaattiletut mainittiin esimerkiksi oppilaiden kokoamissa tulevaisuuden ruokalistoissa. Oppilaat eivät kuitenkaan yleensä puhuneet niistä kasvisruokana. Mukkulan koulun kotitalouden opettaja, joka osallistui kasvikkokauspajaan, kertoi oppilaiden laittaneen kotitaloustunnilla pestopastaa. Sen ei erikseen alleviivattu olevan kasvisruoka. Kotitalousopettajan mukaan oppilaat pitivät pastasta ja eräs oppilas laittoi sitä vielä kotonakin.

Kasvisruoan juurruttamisessa osaksi kouluruokailua on vielä paljon työtä, mutta keinoja on monia. Kokemus kasvisruoan valmistamisesta kouluruokailuun karttuu koko ajan, ja palautteen kerääminen oppilailta voi auttaa tuotekehityksessä. Asennemuutos kodeissa, kouluissa ja kaveriporukoissa vaatii paljon aikaa, mutta myös kasvisruokaan torjuvasti suhtautuvia pitää kuulla sen toteuttamiseksi. Hyviä kokemuksia kasvisruoasta voi saada myös itse tekemällä, ja kokkauspajojen lisäksi näitä kokemuksia voi kerryttää esimerkiksi koulujen kotitaloustunneilla tai kodeissa. Myös viestintä vaikuttaa: kasvisruoasta tulisi puhua vain ruokana, asettamatta sitä vastakkain liharuoan kanssa.

Oikealla: Itse tekemällä voi tutustua uusiin ruokalajeihin ja makuihin. Kuvat kasvikkokauspajasta.



3.3 Toimenpiteet

Kestävä kouluruoka -pilotin aikana kerätyistä ideoista poimittiin toteutettavaksi konkreettisia kehitysehdotuksia, joilla pyritään lisäämään kouluruokailun kestävyyttä ja viihtyisyyttä Mukkulan koulussa. Kouluruokailuun osallistumisesta halutaan tehdä houkuttelevaa ja kynnystä kasvisruoan valitsemiseksi madaltaa. Toimenpiteillä haluttiin myös tehdä näkyväksi, että oppilaiden antamalla palautteella on vaikutusta. Monet kouluruokailun kehittämiseen liittyvät muutokset ovat suuria ja niiden toteuttaminen vaatii yksittäistä projektia pidemmän aikajänteen, mutta rajoitummilla toimenpiteillä kehittämistyön tuloksia voi tuoda osaksi koulun arkea nopeastikin.

Kasvisruoka päälinjastolle

Keväällä 2022 toteutetussa kouluruokakyselyssä ja syksyllä 2022 pidetyissä työpajoissa nousi esille ajatus siitä, että kasvisruoan siirtäminen päälinjastolle voisi lisätä sen suosiota. Tämä muutos toteutui ruokalan siirtyessä uusiin tiloihin syksyn aikana. Tavoitteena on, että kasvisruoan sijoittaminen päälinjastolle madaltaa oppilaiden kynnystä ottaa sitä. Toiselta linjastolta ruuan hakeminen voi olla nuorelle vaikeaa leimautumisen pelon tai kaveripainostuksen vuoksi.



Viherkasveja ruokalaan

Työpajoissa monet oppilaat esittivät toiveita viherkasvien tuomisesta ruokalaan. Kasvit ovat konkreettinen, viihtyisyyden lisäämiseen tähtäävä muutos, joka oli mahdollista toteuttaa pilotin aikana. Mukkulan koulun uusiin ruokalataloihin tilattiin silkkikasveja, joista ensimmäiset saapuivat marraskuussa 2022. Lisää kasveja on odotettavissa alkuvuodesta 2023.

Kasvisruokajulisteet

Mukkulan koulun ruokalan linjastolle tuodaan A5-kokoisia, kasvis-teemaisia kuvitettuja julisteita. Ne voidaan sijoittaa esimerkiksi linjastojen päälle tai vastaavalle näkyvälle paikalle. Värikkäät julisteet ovat Kestävä kouluruoka -pilottiin osallistuneen livekuvittajan työtä. Julisteissa halutaan lähestyä kasvien syömistä positiivisesta ja kannustavasta näkökulmasta: ”Kokeile kasvista – se tekee hyvää sinulle ja ilmastolle!”

TikTok-tili

9.-luokkalaisille järjestetyssä Kestävä kouluruoka -työpajassa oppilaat ehdottivat kouluruokateemaisen TikTok-tilin perustamista. Ajatuksena oli, että nuorten tavoittaminen voisi olla helpompaa sosiaalisen median alustalla, jota monet käyttävät. Tili perustettiin syksyllä 2022 ja sitä ylläpitää kaksi Mukkulan koulun oppilasta yhteistyössä koulun nuorisotyöntekijän kanssa. Tavoitteena on, että tili olisi oppilaiden näköinen ja sisällöt voisivat kattaa laajasti erilaisia kouluruokaan liittyviä aiheita, kuten kasvisruoan hyödyistä kertomista, koulun välipalamahdollisuuden mainostamista tai kouluruokaan liittyvien mielipiteiden kartoittamista TikTok-äänestyksen avulla.



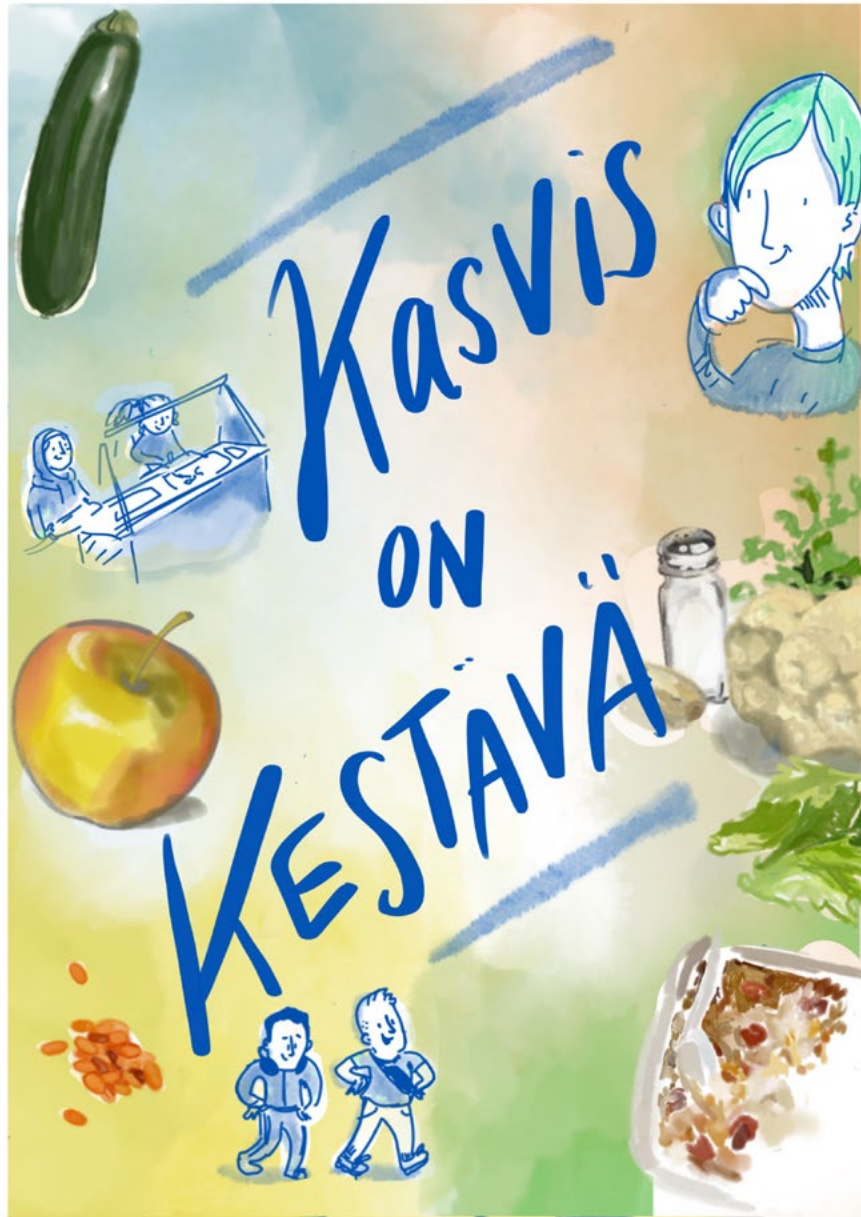
Ruokalan nimikyltti ja menustandi

Lokakuussa 2022 toteutettiin uuden ruokalan nimikilpailu ruokala-ravintolaksi -teemalla. Oppilaiden ehdottamista ravintolan nimistä voittajaksi valittiin Koivula. Suunnitteilla on ravintolan nimikyltti, jonka avulla oppilaiden valitsema nimi tuotaisiin näkyväälle paikalle. Kyltti voitaisiin toteuttaa esimerkiksi käsityön tai kuvaamataidon opetuksen yhteydessä yhdessä oppilaiden kanssa.

Ravintolatunnelman lisäämiseksi suunnitteilla on, että tiloihin tuotaisiin menustandit, joissa ruokalistat olisivat selkeästi näkyvillä. Lisäksi oppilaiden toiveiden mukaisia eri kokoisia pöytiä saadaan mahdollisesti ruokalaan.

Kestävä kouluruoka -pilotti on saatu päätökseen, mutta ruokalan kehitystyö jatkuu pilotin aikana kerättyjen ideoiden pohjalta.



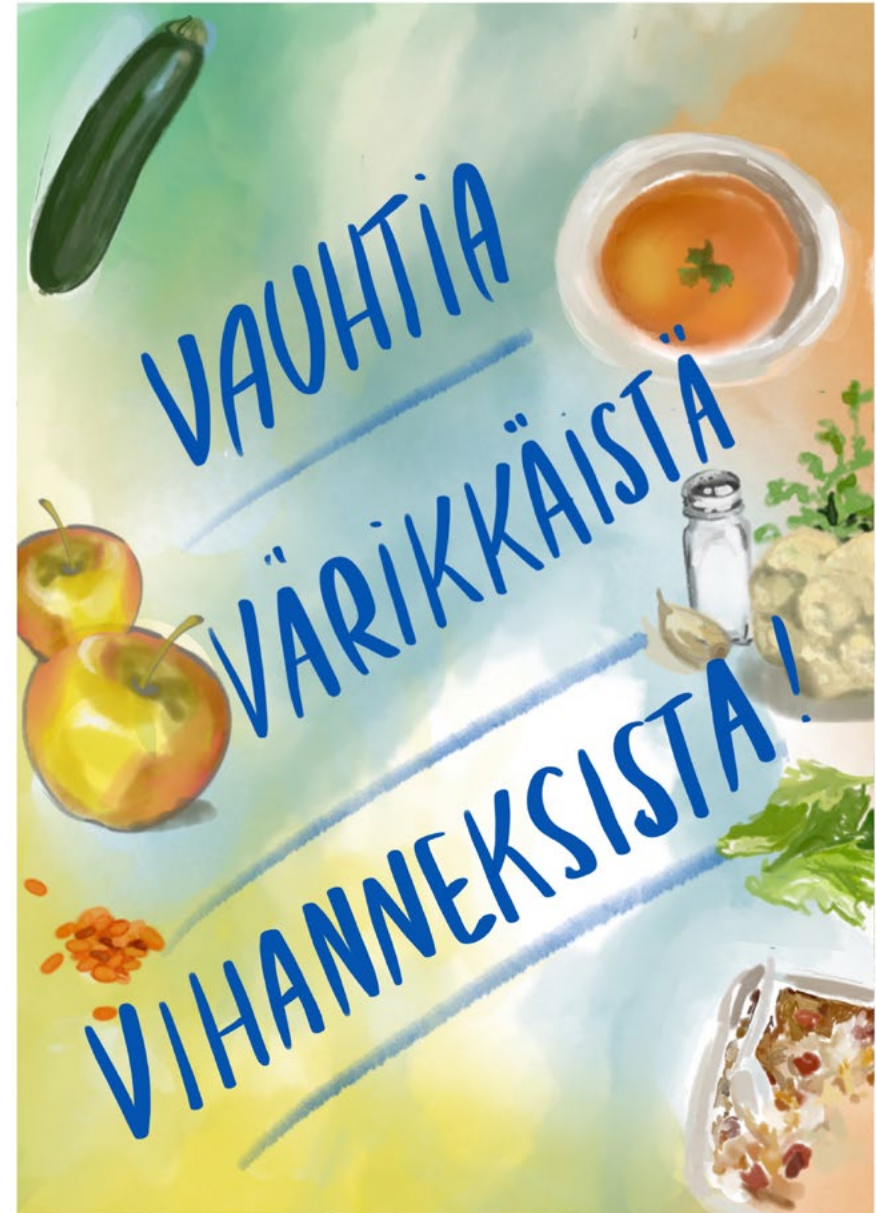


LALAPETE
UPCYCLING INNOVATIONS
AND ENVIRONMENTAL
AWARENESS



Funded by
the European Union

LAHTI



LALAPETE
UPCYCLING INNOVATIONS
AND ENVIRONMENTAL
AWARENESS



Funded by
the European Union

LAHTI



4. Kehittämis- ideat jatkoon

4.1 Jatkuva kehittäminen

Eläinperäisten ruokien hintojen nousun ja haitallisten ympäristövaikutusten vuoksi tulevaisuudessa kasvisruoan osuutta kouluruokailussa tulee lisätä. Tämä muutos ei saisi tuntua pakottamiselta, vaan sen tulisi sujua luontevasti ja ehkä jopa herättää innostusta. Tämän vuoksi on tärkeää kuulla oppilaiden itsensä ajatuksia ja pyrkiä siihen, että he myös tuntevat tullessa kuulluiksi.

Joka vuosi osa oppilaista valmistuu ja uudet puolestaan aloittavat koulunkäyntinsä. Myös koulun henkilökunta on vaihtuvaa. Eri ihmisillä on erilaisia näkemyksiä ja siksi kyselyitä tulisikin järjestää säännöllisesti. Maailman muuttuessa myös yleiset asenteet muuttuvat, mikä lisää jatkuvan kehittämisen merkitystä. Ideaalitulanteessa kouluruokakysely järjestettäisiin säännöllisesti. Jos kyselyissä tulisi ilmi ruokailuun liittyviä ongelmia tai haasteita, lähdettäisiin niihin ideoimaan ratkaisuja yhdessä oppilaiden kanssa.



Oppilaiden osallistamista voi toteuttaa monella tavalla. Kestävä kouluruoka -pilotissa oppilaita kohdattiin esimerkiksi työpajoissa (kuvassa) ja Skidialogeissa.

4.2 Ruokalistojen yhteis-suunnittelu

Kouluruoan suunnittelussa tulee huomioida monia asioita, minkä vuoksi se vaatii ammattitaitoa, mutta kenties tulevaisuudessa oppilaat voisivat olla aktiivisemmin mukana ruokalistojen suunnittelussa. Mitä enemmän ruokalistat vastaavat oppilaiden toiveisiin, sitä isompi osa heistä osallistuu kouluruokailuun ja todennäköisesti ruokahävikkin pienenee.

Oppilaat toivoivat uusia ja eksoottisia ruokia, joten niihin voitaisiin saada hyviä ideoita oppilailta itseltään. Mikäli jotkut tietyt ruoat eivät tunnu maistuvan, olisi hyvä selvittää syitä tarkemmin: voiko esimerkiksi ruoan koostumusta, maustamista tai ulkonäköä kehittää?

"Kysymällä oppilailta mitä kasvisruokaa he haluavat"

"Uusia ruokia"

"Eksoottisempia uusia ruokia"

"Eri maalaisia ruokia"

4.3 Ruokailutilojen yhteis-kehittäminen

Yksi merkittävä tekijä ruokailukokemuksen viihtyisyyteen on ruokailutila. Tilojen uudistaminen vaatii paljon resursseja ja aikaa, minkä vuoksi olemassa oleviin tiloihin ei yleensä ole mahdollista toteuttaa suuria muutoksia ilman pakottavaa tarvetta. Jotta tila vastaisi loppukäyttäjien toiveisiin ja tarpeisiin, olisi heitä hyvä osallistaa heti tilasuunnittelun alkuvaiheessa.

Kestävä kouluruoka -pilotissa oppilailta nousi monia ruokailutilan sisustukseen ja toimivuuteen liittyviä ehdotuksia, mutta nykyisessä, syyslukukaudella 2022 käyttöön otetussa väistötilassa ei ollut mahdollista toteuttaa suuria muutoksia. Tulevaisuudessa Mukkulaan on kuitenkin suunnitteilla uusi monitoimitalo. Pilotin aikana kerätty tieto on arvokasta ja se olisi hyödyksi myös monitoimitalon ruokalan suunnittelussa.

*"Isoja ja pieniä
pöytiä"*

*"Eri muotoisia
pöytiä"*

*"Pöytiin upotettu
pistorasia"*

*"Sisustus viihtyisää
ja monipuolista"*

*"Vähemmän
melua koska yleensä
ruokalassa on
kova ääni"*

Lopuksi

Ruokailutottumusten muuttaminen on iso asia, joka ei toteudu hetkessä. Isot muutokset lähtevät kuitenkin pienistä teoista, ja Kestävä kouluruoka -pilotti oli yksi askel kohti kestävämpää tulevaisuutta. Kasvisruokaan kohdistuvien asenteiden muutoksessa on paljon tehtävää, ja niiden taustalla olevia syitä voisi selvittää vielä laajemmin. Kasvisruokaa ei välttämättä koeta mieluiseksi, tai kyse voi olla muualta opituista asenteista tai ryhmäpaineesta.

Kestävä kouluruoka -pilotissa saatujen kokemusten perusteella yksi tärkeimmistä asioista, joka vaikuttaa kasvisruuan syömiseen, on ruuan laatu ja houkuttelevuus. Siksi on tärkeää panostaa kouluruoan tuotekehitykseen ja ruoan laatuun, jotta voidaan kehittää uusia houkuttelevia vaihtoehtoja. On myös olennaista tarjota ammattilaisille keinoja muutoksen toteuttamiseen esimerkiksi keittäjiä kouluttamalla.

Ruokakasvatus on pitkään ollut osa suomalaista kouluruokailua, ja sillä on edelleen tärkeä tehtävä nuorten ruokailutottumusten muovaamisessa. Lisäksi on keskeistä kuulla lapsia ja nuoria itseään ja jatkaa heidän osallistamistaan kouluruoan kehittämiseen.



Kestävä kouluruoka -pilottiin osallistuneet

Taru Suutari, Päivi Sieppi / Lahden kaupungin ympäristökehitys

Jukka Turta / Päijät-Hämeen Ateriapalvelut

Hanna Saarinen, Emmi Hitori / Mukkulan koulu

Sanni Silvennoinen, Riia Lepistö / LAB-ammattikorkeakoulu

Sara Ikävalko / LAB-ammattikorkeakoulu (opiskelijoiden ohjaus)

Virpi Kulomaa / Maa- ja metsätalousministeriö

Maikki Suhonen / Lahden kaupunki, sivistyksen palvelualue

Valokuvat: Juha Tanhua, Jussi Hattukangas (ruokalan kasvit)

Livekuvitus ja kasvisruokajulisteet: Salla Lehtipuu

Raportin toteutus: Riia Lepistö, Sanni Silvennoinen, Taru Suutari

LAHTI



Muotoiluinstituutti



Yhteistyössä

LALAPETE – kierrätysinnovaatiot ja ympäristötietoisuus



Kestävä kouluruoka -pilotti toteutettiin osana Lalapete - kiertotalousinnovaatiot ja ympäristötietoisuus -projektia.

Projektin tavoitteena on edistää ympäristötietoisuutta, kiertotaloutta ja kestävää kehitystä.

Päijät-Hämeen Ateriapalvelut Oy



Lahdessa kouluruoasta vastaa Päijät-Hämeen Ateriapalvelut Oy, jonka vastuullisuusteemoissa näkyvät ruoan

ravitsemuksellisuudesta huolehtiminen, kotimaisten raaka-aineiden suosiminen sekä astiahuollon ekologisuus. Ruokalistoissa on aina toisena vaihtoehtona kasvisruoka, minkä lisäksi kouluissa vietetään nykyään kasvisruokapäivää kerran viikossa.⁹

Lähteet

Sähköisten lähteiden tiedot noudettu 13.12.2022.

- 1 WWF. Ruuan ympäristövaikutukset. Saatavissa <https://wwf.fi/ruoka/ruuan-ymparistovaikutukset/>
- 2 Opetushallitus. Tietoa kouluruokailusta. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-jatutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>
- 3 Ks. 2.
- 4 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta. Saatavissa <https://thl.fi/fi/-/aikuis-ten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>
- 5 Luonnonvarakeskus. Mitä Suomessa syötiin vuonna 2021?. Saatavissa: <https://www.luke.fi/fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2021>
- 6 Opetushallitus. Kestävä kouluruokailu. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestava-kouluruokailu>
- 7 Maa- ja metsätalousministeriö. Kouluruuan kehittämisohjelma. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-366-201-8>
- 8 Kuntatyö 2030. Skidialogi. Saatavissa <https://www.kuntatyo2030.fi/katso/skidialogi-1>
- 9 Päijät-Hämeen Ateriapalvelut Oy. Saatavissa https://www.paijatateria.fi/yritys/vastuullisuus/?_gl=1*15sjpf5*_ga*MTgzNz-MyNTgwNS4xNjcwMDYyOTkw*_up*MQ