

Kun koululounas jää väliin, mitä tulee tilalle?

26.11.2026

Suomessa koululounas on jokaiselle oppilaalle tarjolla maksutta, mutta kaikki eivät syö sitä päivittäin. Koululounaan väliin jäämistä tarkasteltaessa huomio kiinnittyy helposti siihen, miksi ateria jätetään syömättä. Yhtä tärkeä kysymys on kuitenkin se, millä lounas korvataan. Syökö oppilas jotakin muuta koulussa, ostaako hän ruokaa koulun ulkopuolelta vai odottaako hän kotiin asti?

SEAMKissa kerätyssä 5.–9.-luokkalaisten ruokailutottumuksia käsittelevässä kyselyaineistossa tätä kysyttiin niiltä oppilailta, jotka eivät syöneet koululounasta jokaisena koulupäivänä (Arjanne ym., 2025). Tulokset osoittavat, että koululounaan väliin jäädessä oppilaat toimivat hyvin eri tavoin, eikä tilalle aina tule varsinaista ateriaa.

Lähes puolet odottaa kotiin asti

Kyselytutkimuksen analyysiin otetuista 781 oppilaasta 205 ilmoitti, ettei syö koululounasta jokaisena koulupäivänä. Kun heiltä kysyttiin, miten he yleensä korvaavat puuttuvan koululounaan, yleisin vastaus oli odottaa kotiin asti: 94 oppilasta eli 45,9 prosenttia kertoi syövänsä vasta kotiin päästyään. Noin viidennes, 20,5 prosenttia, toi kouluun omia eväitä tai välipalaa. 13,2 prosenttia ilmoitti, ettei syö tai juo koululounaan tilalla mitään. Kaikki tässä artikkelissa esitetyt prosenttiosuudet on laskettu näistä 205 oppilaasta.

Ruokaa ostettiin selvästi harvemmin. Koulupäivän aikana ruokaa kävi ostamassa 4,4 prosenttia ja koulupäivän jälkeen 5,9 prosenttia vastaajista. Noin joka kymmenes ilmoitti jonkin muun tavan korvata koululounas. Näissä avovastauksissa korostui leivän tai näkkileivän syöminen koulussa, usein maidon tai

veden kanssa. Mukana oli myös yksittäisiä mainintoja välipalasta tai pelkästä juomasta.

Tulos osoittaa, ettei koululounaan väliin jättäminen aina tarkoita sitä, ettei oppilas söisi koulussa mitään. Osalle se tarkoittaa lämpimän pääaterian korvaamista leivällä tai pienellä välipalalla. Toisille se tarkoittaa useiden tuntien odottamista ennen seuraavaa syömistä.

Lämmin ateria ja välipala eivät ole sama asia

Koululounaan tarkoituksena on muodostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria osaksi koulupäivää. Aikaisemmassa suomalaisessa tutkimuksessa koululounaan on todettu olevan ravitsemukselliselta laadultaan parempi kuin nuorten muut päivän aikana syömät ateriat (Hoppu ym. 2010). Samassa tutkimuksessa välipalat, juomat mukaan lukien, tuottivat noin 41 prosenttia päivittäisestä energiansaannista, ja sakkaroosin yleisimmät lähteet olivat sokeripitoiset juomat.

Myös Tilles-Tirkkosen ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa koululounaan koostumus liittyi laajemmin ruokailutottumuksiin. Tasapainoisen koululounaan syöneillä lapsilla ja nuorilla oli säännöllisempi ateriarytmi ja terveellisemmät välipalavalinnat kuin niillä, joiden koululounas jäi epätasapainoisemmaksi. Aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa koululounaan väliin jättäminen on yhdistynyt epäterveellisten välipalojen, kuten makeisten ja virvoitusjuomien, yleisempään käyttöön (Raulio ym., 2007).

Tämä ei tarkoita, että jokainen koululounaan väliin jättävä nuori korvaisi aterian epäterveellisellä ruoalla. SEAMKin aineistossa tavallisin vaihtoehto oli päinvastoin odottaa kotiin. Ravitsemuksen ja oppimiskyvyn näkökulmasta tämäkään ei kuitenkaan ole hyvä ratkaisu. Aineisto ei kerro, kuinka pitkään oppilaat odottivat ennen syömistä, mutta jos aamupalan jälkeen varsinainen seuraava ateria syödään vasta koulupäivän päätyttyä, ruokailujen väli voi venyä mahdollisesti useiden tuntien mittaiseksi. Tämä voi vaikuttaa oppilaan keskittymiskykyyn ja oppimiseen (Adolphus ym., 2016).

Yläkoulussa vaihtoehtoja tulee enemmän

SEAMKin aineistossa koululounaan korvaamistavat erosivat myös kouluasteen mukaan. Yläkoululaiset ilmoittivat alakoululaisia useammin, etteivät syöneet tai juoneet koululounaan tilalla mitään. He myös ostivat ruokaa koulupäivän aikana tai sen jälkeen alakoululaisia useammin.

Tämä sopii hyvin siihen ajatukseen, että nuoren itsenäisyys lisääntyy yläkouluun siirryttäessä. Samalla hänen mahdollisuutensa päättää itse syömisestään ja käyttää koulun ulkopuolisia ruokapalveluja kasvavat. Kouluympäristöllä on tässä merkitystä. Virtanen ym. (2015) tarkastelivat yli 23 000 suomalaisen nuoren aineistossa koulujen lähellä sijaitsevia pikaruokapaikkoja ja päivittäistavarakauppoja. Koulun lähellä sijaitsevat ruokamyymälät olivat yhteydessä koululounaan väliin jättämiseen ja koulun ulkopuolelta hankittuihin välipaloihin.

Jo aikaisemmassa suomalaisessa koulututkimuksessa havaittiin, että koulujen käytännöt voivat vaikuttaa välipalojen valintaan. Hoppu ym. (2010) kuvasivat esimerkiksi koulua, jossa oppilaat saivat poistua koulun alueelta lounastauolla ja kävivät läheisissä kaupoissa ostamassa makeisia ja virvoitusjuomia. Toisaalta

kouluissa, joissa oli helposti saatavilla edullisia ja ravitsemuksellisesti parempia välipaloja, kuten leipää, maitoa, jogurttia ja hedelmiä, myös niitä käytettiin enemmän.

Koululounaan väliin jättämisen syissä korostuivat ruoan makuun, mieluisuuteen ja koettuun laatuun liittyvät tekijät (Junkkari ym., 2026). Kun lounas jää syömättä, merkitystä on kuitenkin myös sillä, millaisia vaihtoehtoja koulupäivän ruokailuympäristö tarjoaa. Kouluruokailun kehittämisessä huomio kannattaakin ulottaa itse lounaan lisäksi koko koulupäivän aikaiseen syömiseen. Tavoitteena tulisi olla, ettei väliin jäänyt lämmin ateria johda pitkään ateriaväliin ennen seuraavaa ruokailukertaa.

Artikkeli on kirjoitettu osana Tampereen Talouskoulun Säätiön rahoittamaa ”Ruoka, roolimallit ja ruutu – ruokailun monet merkitykset ja vaikuttimet lasten ja nuorten elämässä” -hanketta.

Terhi Junkkari
ETT, FT, tutkijayliopettaja
SEAMK

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
SEAMK

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja
SEAMK

Lähteet

Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Advances in Nutrition, 7*(3), 590S–612S. https://doi.org/10.3945/an.115.010256

Arjanne, L., Nissinen, K., Junkkari, T., & Salminen-Tuomaala, M. (13.5.2025). Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytymisestä kerättiin laaja yli 800 vastaajan kyselyaineisto. *@SEAMK-verkkolehti*. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025051341209

Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H., & Pietinen, P. (2010). Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutrition, 13*(6A), 965–972. https://doi.org/10.1017/S1368980010001175

Junkkari, T., Nissinen, K., & Salminen-Tuomaala, M. (29.10.2026). *Miksi koululounas jää monilla syömättä?* SEAMK Verkkolehti. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20261029138404

Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R., & joukkoruokailutyöryhmä. (2007). *Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 2*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193382

Tilles-Tirkkonen, T., Pentikäinen, S., Lappi, J., Karhunen, L., Poutanen, K., & Mykkänen, H. (2011). The

quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11–16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutrition, 14*(12), 2092–2098. https://doi.org/10.1017/S1368980011001388

Virtanen, M., Kivimäki, H., Ervasti, J., Oksanen, T., Pentti, J., Kouvonen, A., Halonen, J. I., Kivimäki, M., & Vahtera, J. (2015). Fast-food outlets and grocery stores near school and adolescents' eating habits and overweight in Finland. *European Journal of Public Health, 25*(4), 650–655. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv045