



Miksi koululounas jää monilla syömättä?

29.10.2026

Suomalainen maksuton kouluruokailu on kansainvälisesti poikkeuksellinen järjestelmä. Mahdollisuus lämpimään ateriaan on tarjolla jokaisena koulupäivänä, mutta tarjolla oleva ruoka ei automaattisesti tarkoita, että ateria myös syödään. Vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn mukaan päivittäinen koululounaan syöminen väheni nuorilla edelliseen mittaukseen verrattuna. Perusopetuksen 8.–9.-luokkalaista pojista 63 prosenttia ja tytöistä vain 49 prosenttia ilmoitti syövänsä koululounaan päivittäin (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2025). Nämä luvut kertovat, kuinka usein koululounas syödään. Ne eivät kuitenkaan vielä kerro, miksi osa oppilaista jättää aterian väliin.

Kun oppilailta kysytään syytä, ruoan ominaisuudet nousevat esille

SEAMK:ssa kerätyssä 5.–9.-luokkalaisten ruokailutottumuksia käsittelevässä kyselyaineistossa koululounaan syömistä tarkasteltiin myös oppilaiden omin sanoin kuvaamien syiden kautta. Kyselyyn osallistui kaikkiaan 810 oppilasta (Arjanne ym., 2024).

Niistä oppilaista, jotka eivät syöneet koululounasta jokaisena koulupäivänä, 205 vastasi kysymykseen siitä, mikä koululounaan väliin jättämiseen yleensä johti. Analyysiin soveltuvia avovastauksia oli 201. Tuloksissa yksi asia nousi selvästi muiden yläpuolelle. Ruoan makuun, mieluisuuteen, tiettyihin ruokalajeihin, rakenteeseen, ulkonäköön tai koettuun laatuun liittyvät asiat olivat ensisijaisena syynä 167 vastauksessa eli 83 prosentissa luokitelluista vastauksista. Nälän tai ruokahalun puuttuminen mainittiin 29 vastauksessa.

Samassa vastauksessa saattoi esiintyä sekä ruokaan että nälkään liittyviä syitä. Harvinaisempia syitä olivat esimerkiksi se, ettei ruokailuun jaksanut tai halunnut mennä, ruokailutilanteeseen liittyvä sosiaalinen epämuکavuus, hetkeä aiemmin syöty ruoka sekä yksittäiset käytännölliset tai henkilökohtaiset syyt. Tulosta ei siis voi tiivistää siihen, että koululounas jäisi väliin vain siksi, ettei nuorella olisi nälkä. Oppilaiden omissa vastauksissa korostui paljon selvemmin heidän suhteensa tarjolla olevaan ruokaan.

Maku ei ole kouluruokailussa sivuseikka

Tulokset vahvistavat muiden tutkimusten havaintoja. Suomalaisten yhdeksäsluokkalaisten kouluruokailua tutkineet Janhonen, Mäkelä ja Palojoki (2016) havaitsivat, että ruoan maku oli nuorille tärkeä osa koululounasta. Samalla kouluruokailu oli nuorille sosiaalinen tilanne, jossa kavereiden mielipiteillä, ryhmään kuulumisella ja omalla itsenäisyydellä oli merkitystä. Myös tuore eurooppalainen katsaus osoittaa, että kouluruoan hyväksyttävyyys on edelleen keskeinen haaste. Blecha ym. (2025) havaitsivat toisen asteen kouluruokailua tarkastelevassa katsauksessaan, että ruoan maku, laatu ja oppilaiden erilaiset ruokamieltymykset olivat toistuvasti yhteydessä kouluruoan heikkoon hyväksyttävyyteen. Sama ilmiö näkyy konkreettisesti myös laajassa eurooppalaisessa tutkimuksessa, jossa yli 2300 iältään 9–15-vuotiasta oppilasta arvioi koulussa tarjottuja aterioita. Aterian aistinvarainen miellyttävyys oli yhteydessä parempaan hyväksyttävyyteen ja vähäisempään ruokahävikkiin (Zanone ym., 2026). Kouluruoan ravitsemuksellinen laatu on siis tärkeä lähtökohta, mutta se ei yksin riitä. Ravitsevinkaan ateria ei täytä tehtäväänsä, jos se jää lautaselle, tai jos oppilas ei ota sitä lainkaan.

Oppilaiden kuunteleminen kuuluu kouluruokailun kehittämiseen

Kouluruokailun kehittämisessä huomio kiinnittyy helposti ruokalistoihin, ravitsemussuosituksiin ja kustannuksiin. Kaikki ovat olennaisia näkökulmia. Oppilaiden vastaukset muistuttavat kuitenkin siitä, että kouluruoka on samalla päivittäinen käyttökokemus. Siksi oppilaiden kokemuksia ruoasta kannattaa kerätä järjestelmällisesti. Pelkkä kysymys siitä, onko ruoka hyvää vai huonoa, ei välttämättä vielä auta kehittämisessä. Hyödyllisempää olisi selvittää, millaiset ruoat jäävät syömättä ja miksi: liittyykö ongelma raaka-aineisiin, makumaailmaan, koostumukseen, ulkonäköön, tuttuuteen, tarjoilutapaan vai johonkin muuhun?

Oppilaiden osallistaminen ei tarkoita sitä, että ruokalista rakennettaisiin vain suosikkiruokien ympärille. Kouluruokailulla on edelleen ravitsemukselliset, kasvatukselliset ja kestäväyyteen liittyvät tavoitteensa. Oppilaiden näkökulmaa tarvitaan kuitenkin siihen, että nämä tavoitteet voidaan toteuttaa tavalla, jossa ruoka myös hyväksytään ja syödään. Koululounaan väliin jääminen näyttääkin olevan enemmän kuin yksittäinen ruokailupäätös. Se kertoo samalla siitä, kuinka hyvin kouluruoka, oppilaiden odotukset ja koulupäivän arki kohtaavat toisensa.

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

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>

Blecha, N., Meuer, J., Hübner, W., Christianson, L., Wolters, M., Busse, H., Hebestreit, A., & Forberger, S. (2025). Evaluation of school food policies for secondary schools in Europe: Results for health, acceptance, and affordability from a scoping review. *Obesity Reviews*, 26(7), e13911. doi:[10.1111/obr.13911](https://doi.org/10.1111/obr.13911)

Janhonen, K. H., Mäkelä, J., & Palojoiki, P. (2016). Adolescents' school lunch practices as an educational resource. *Health Education*, 116(3), 292–309. <https://doi.org/10.1108/HE-10-2014-0090>

Terveiden – ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2025*. Tilastoraportti 44/2025.

<https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/09350f6e-fe62-4674-adaa-226365fbc1fd/content>

Zanoni, M., Bigi, M., Chirilli, C., Ricci, M., Povigna, C., Buracco, N., Tecco, N., Fassio, F., & Torri, L. (2026). A large-scale European study on the role of sensory liking, emotional responses, and food neophobia in driving the acceptance of sustainable meals served in school canteens. *Food Quality and Preference*, 136, 105732.

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105732>