

## RAVINTO

### Mitä syön?

Kouluruokailu on suunniteltu siten, että se kattaa kolmasosan päivän energiantarpeesta. Kaikille oppilaille ilmainen kouluruokailu on maailmalla harvinaisuus, mistä Suomi on tunnettu.

Tarkastele kouluterveyskyselyn 2015 tuloksia peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten syömisestä taulukoista 1–3.

Vastaa sen jälkeen tuloksia koskeviin kysymyksiin.

#### 1. Yläkoululaisten aamupalatottumukset

Kuinka usein syöt aamupalaa kouluviikon aikana?	pojat %	tytöt %
syön päivittäin aamupalan	61	58
syön aamupalan harvemmin kuin 1–2 aamuna kouluviikossa	15	15

Mukailtu kouluterveyskyselyn valtakunnallisista tuloksista 2015.

1. Tutki tilastoa ja selvitä sen keskeiset tulokset omin sanoin.

---

---

---

---

2. Arvioi omia aamupalatottumuksiasi.

---

---

---

---



## 2. Yläkoululaisten kouluruokailutottumukset

Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa kouluruokailuasi?	pojat %	tytöt %
syön päivittäin koululounaan	68	67
syön koululounaan harvemmin kuin 1–2 päivänä viikossa	6	6
Osuus yläkoululaisista, jotka syövät yleensä koululounaalla näitä aterianosia	pojat %	tytöt %
pääruokaa	95	91
salaattia	67	82
maitoa tai piimää	71	49
leipää	76	80

Mukailtu kouluterveyskyselyn valtakunnallisista tuloksista 2015.

1. Tutki tilastoa ja selvitä sen keskeiset tulokset omin sanoin.

---

---

---

---

2. Miten selität eroja tyttöjen ja poikien välillä?

---

---

---

---

3. Arvioi omaa kouluruokailukäyttäytymistäsi.

---

---

---

---



### 3. Yläkoululaisten ruokailutottumukset

Osuus yläkoululaisista, jotka syövät tai juovat seuraavia ruokia tai juomia lähes päivittäin	pojat %	tytöt %
hedelmiä tai marjoja	12	21
kasviksia	10	17
karkkia tai suklaata	7	5
sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua	11	6
light-virvoitusjuomia tai -mehuja	5	3
energiajuomaa	7	2

Mukailtu kouluterveyskyselyn valtakunnallisista tuloksista 2015.

1. Tutki tilastoa ja selvitä sen keskeiset tulokset omin sanoin.

---

---

---

---

2. Millä tavalla poikien ja tyttöjen ruokailutottumukset eroavat toisistaan?

---

---

---

---

3. Mitä taulukossa mainituista välipaloista sinä syöt ja kuinka usein?

---

---

---

---

