

Laura Santaharju

# **Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottavaan ruokaan Käpälämäen päiväkodissa ja mediassa**

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Laura Santaharju

Työn nimi: Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottavaan ruokaan Kämpälämäen päiväkodissa ja mediassa

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 71

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päiväkotiki Kämpälämäessä hoidossa olevien lasten vanhempien tyytyväisyyttä ja mielipiteitä lapsille tarjottavasta ruoasta ja sen laadusta. Lisäksi selvitettiin sitä, onko vastauksissa yhtäläisyyksiä vuonna 2015 päiväkotiruokailusta uutisoitujen juttujen ja sosiaalisessakin mediassa esiin nousseiden mielipiteiden kanssa. Päiväkodeissa tulisi olla tarjolla terveellistä, monipuolista ja laadukasta ruokaa lapsille. Olisi myös hyvä, että vanhemmat pääsisivät vaikuttamaan siihen, mitä heidän lapsensa syövät kodin ulkopuolella. Viime vuosina on keskusteltu paljon päiväkotiki-ikäisten ruokailusta ja aihe on tärkeä, sillä yhä useammalla lapsella on ylipainoa ja esiintyy myös 2-tyypin diabetesta.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Ilmajoen kunnan ruokapalvelut, joka vastaa Ilmajoen päiväkotien ruokalistasuunnittelusta. Tulosten ja media-aineiston välillä etsittiin yhteneviä ja eroavia mielipiteitä. Tutkimustulosten avulla Ilmajoen ruokapalvelut ja Kämpälämäen päiväkotiki pystyvät kehittämään toimintaansa. Kyselylomaketta voidaan tulevaisuudessa käyttää vastaaviin tyytyväisyyskyselyihin. Lomaketta muokkaamalla se saadaan sopivaksi myös muille kohderyhmille.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin puolistukturoidulla kyselylomakkeella, jossa oli sekä kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehdoineen että avoimia kysymyksiä. Saadut vastaukset analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla.

Kyselyyn vastasi 33 vanhempaa, yhteensä Kämpälämäen asiakkaana on 77 perhettä. Vastausprosentiksi saatiin siis 43 %. Saatujen tulosten perusteella suurin osa vanhemmista on tyytyväisiä Kämpälämäessä tarjottavaan ruokaan. Tulosten perusteella kehittämistä kaipaavia osa-alueita oli välipalojen terveellisyys ja ruokalistojen parempi näkyvyys vanhemmille. Kyselyn 33 vastaajasta 12 ilmaisi huolensa välipalojen suhteen ja huolenaiheet olivat samoja kuin ne, joita vanhemmat ovat esittäneet mediassakin.

Avainsanat: päiväkodit, ruokailu, asiakastyytyväisyys, vanhemmat, lapset, ravitsemussuosittelut, media

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Laura Santaharju

Title of thesis: Parents' Opinions about Children's Meals in Kämpälämäki Day Care Centre

Supervisor(s): Soili Alanne

Year: 2016

Number of pages: 71

Number of appendices: 3

---

The purpose of the thesis was to examine the parents' opinions about the food and the food quality in Kämpälämäki day care centre in Ilmajoki. The study also examined whether the parents' replies were consistent with the opinions published in the news and social media in 2015. In recent years, the public debate about the day care dining and children's nutrition has been lively. The amount of children with overweight and type 2 diabetes is increasing all the time. Day care centres should serve healthy and diversified food to the children. The parents should be able to influence on what their children eat outside home.

The principal of the study was the food services of Ilmajoki. The municipality is in charge of the menu of the day care centre. With the help of the research results the food services of Ilmajoki and the day care centre can develop their services. The research results and the earlier media material were compared with each other. The questionnaire can be used for satisfaction inquiries of a similar kind in the future and by editing the form, it can also be used for other target groups.

The material of the thesis was collected with a half structured questionnaire which contained multiple-choice questions and open questions. The received answers were analyzed with statistical methods.

33 parents answered the inquiry. Total of 77 families were customers of the day care centre of Kämpälämäki. The response rate was 43 %. On the basis of the results, most of the parents were satisfied with the food and the food quality in Kämpälämäki. On the basis of the results, the sectors to be developed are the quality of snacks and better visibility of the menus. Twelve of the 33 parents were worried about the same issues as the parents in the media.

Keywords: day care, dietary, customer satisfaction, parents, children, nutrition recommendations, media

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA.....	9
2.1 Laki ja säädökset.....	9
2.2 Päiväkotiruokailun tavoitteet.....	9
2.2.1 Julkisten palveluiden laatuvaatimukset.....	11
2.2.2 Hankintalainsäädäntö laadun näkökulmasta.....	12
2.3 Vanhempien vaikutusmahdollisuudet varhaiskasvatuksessa.....	13
2.4 Vanhempien ravitsemustietous ja odotukset päiväkotiruokailusta.....	14
2.5 Lasten tyytyväisyys päiväkotiruokaan.....	16
3 LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS.....	18
3.1 Ravitsemussuositukset.....	18
3.2 Leikki-ikäisen ruokailu.....	20
3.3 Vanhempien vaikutus lasten ruoan määrään ja laatuun.....	21
4 MEDIA.....	23
4.1 Median vaikutus mielipiteisiin.....	24
4.2 Median käyttö.....	25
4.3 Päiväkotiruokailu mediassa vuonna 2015.....	26
4.3.1 Artikkelit.....	26
4.3.2 Blogit.....	31
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	33
5.1 Toimeksiantajan kuvaus.....	33
5.2 Tutkimuksen tarve ja tavoitteet.....	34
5.3 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät.....	35
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	37
6.1 Taustatiedot.....	37
6.2 Tyytyväisyys Kämpälämässä tarjottavaan ruokaan.....	38

6.2.1 Parhaimmat ja huonoimmat ruokavaihtoehdot.....	43
6.2.2 Lasten lempiruoat ja -salaatit.....	44
6.2.3 Vanhempien mielestä tärkeimmät asiat ruoan ja siihen käytettävien raaka-aineiden suhteen .....	45
6.3 Tulosten vertaaminen mediassa esiin nousseisiin mielipiteisiin .....	45
6.4 Ruokalistan ja ravitsemussuositusten vastaavuus .....	47
6.5 Vanhempien vaikutusmahdollisuudet.....	47
6.6 Vapaat kommentit ja terveiset ruokapalveluille .....	48
7 POHDINTA .....	49
LÄHTEET .....	54
LIITTEET .....	59

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).....	18
Kuvio 1. Vanhempien syntymävuosijakauma (n=31). .....	37
Kuvio 2. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuun ruokaan (n=32).....	39
Kuvio 3. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuun aamupalaan (n=32).....	39
Kuvio 4. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuun lounaaseen (n=32). .....	40
Kuvio 5. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuihin välipaloihin (n=32). .....	41
Kuvio 6. Vanhempien mielestä parhaimmat lapsille tarjottavat välipalat (n=31)....	42
Taulukko 1. Lähteenä käytetyt artikkelit päiväkotikäisten ruoasta.....	29

# 1 JOHDANTO

Päiväkotiruoka on tällä hetkellä ajankohtainen aihe. Päiväkotiruoka jakaa ihmisten mielipiteitä ja sitä kohtaan ollaan mediassa hyvinkin kriittisiä. Erityisesti sosiaalisessa mediassa on syntynyt kohuja ja siellä käydään hyvin vilkasta ja kärkeästäkin keskustelua aiheesta. Espoolaiset vanhemmat ovat perustaneet Facebookiin ryhmän ”Laatua lasten lautasille”, jossa aiheesta kiinnostuneet voivat keskustella ja jakaa aiheeseen liittyviä mielipiteitä. Vanhemmat ovat mediassa huolissaan lapsilleen päiväkodeissa tarjottavan ruoan laadusta.

Päiväkodissa tarjottava ruoka suunnitellaan suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) pohjalta ja varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Hyvät ja terveelliset ruokailutottumukset opitaan jo lapsuudessa.

Päiväkotiruokailu on tärkeä osa päiväkodin toimintaa ja kasvatustyötä. Sen tehtävänä on turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä sekä edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Päiväkotiruokailu ohjaa lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon ja turvaa lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana. Sen tehtävänä on myös opastaa lasta oma-toimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. Päiväkodissa tulisi järjestää lapsille kii-reettämiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä ruokailun parissa ja ottaa lapset mukaan ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun. Yhteistyö lasten vanhempien kanssa on myös tärkeää ja päiväkodin tulisi antaa kodeille virikkeitä terveyttä edis-tävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta.

Päiväkotiruokailusta on kirjoitettu paljon mediassa ja lasten vanhemmat ovat sen kautta tuoneet esille mielipiteitään ruoan laadusta. Media käyttää valtaa nostamalla aiheita esiin tai vaikenemalla niistä. Se tuottaa mielikuvia ja merkityksiä. Se antaa aineksia maailmankuvan rakentamiseen ja luo todellisuutta, jossa ihmiset elävät. Ihmiset käyttävät mediaa yhä monipuolisemmin saadakseen ja jakaakseen informaatiota ja elämyksiä. Median avulla ihmiset voivat tiiviimmin osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun ja toimintaan. Negatiivisen palautteen ja kirjoitusten jakaminen on helppoa anonyymisti ja epävirallisesti etenkin sosiaalisessa mediassa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päiväkotiki KÄpälÄmÄessä hoidossa olevien lasten vanhempien tyytyvÄisyyttä ja mielipiteitä lapsille tarjottavasta ruoasta ja sen laadusta. Tavoitteena oli tehdä lasten vanhemmille tai huoltajille toimiva kyselylomake, jota voidaan hyödyntää seuranta tutkimuksissa ja vastaavissa kyselyissä. Kyselyn tuloksia verrattiin mediassa vuonna 2015 uutisoituihin ja esiin nousseisiin aiheisiin sekä mielipiteisiin päiväkotiruokasta. Tarkoituksena oli selvittää, onko vastauksissa yhtäläisyyksiä uutisointien ja sosiaalisessakin mediassa esiin nousseiden mielipiteiden kanssa.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Ilmajoen kunnan ruokapalvelut. Tulosten avulla Ilmajoen kunnan ruokapalvelut sekä tutkimuksen kohde KÄpälÄmäen päiväkoti saavat ajankohtaista tietoa KÄpälÄmäen päiväkodissa hoidossa olevien lasten vanhempien mielipiteistä ja tyytyvÄisyydestä päiväkodissa tarjottavaa ruokaa kohtaan. Tutkimuksella on suuri merkitys toimeksiantajalle ja toimeksiannon kohteelle KÄpälÄmäen päiväkodille, sillä saatujen tulosten avulla voidaan kehittää toimintaa mahdollisuuksien mukaan. Ilmajoen kunnan ruokapalvelut ei ole toteuttanut vanhemmille suunnattua tyytyvÄisyysskyselyä aiemmin, joten kyselyn suorittaminen oli erittäin tärkeää ja ajankohtaista myös päiväkotiruokailusta mediassa parin viime vuoden aikana nousseiden keskustelujen ja uutisointien vuoksi.



## **2 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA**

### **2.1 Laki ja säädökset**

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen tavoitteellista ja suunnitelmallista opetuksen, hoidon ja kasvatuksen muodostamaa kokonaisuutta, jossa erityisesti painotetaan pedagogiikkaa. Kunnan, kuntayhtymän sekä muun palvelujen tuottajan järjestämässä varhaiskasvatuksessa, jota annetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena, sovelletaan varhaiskasvatustalakeja. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää tätä tarkoitusta varten varatussa tilassa, jota kutsutaan päiväkodiksi. (L 8.5.2015/580, 1 §.)

Lapselle, joka on varhaiskasvatuksessa, on järjestettävä ravitsemustarpeet täyttävä tarpeellinen ja terveellinen ravinto. Ruokailun on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Mitä 1 momentissa on säädetty, ei kuitenkaan koske kliinisiä ravintovalmisteita tai niihin verrattavia tuotteita, eikä myöskään ravintoaineiden kustantamista järjestettäessä varhaiskasvatusta saman perheen lapsille heidän omassa kodissaan. Valtioneuvoston asetuksella voidaan antaa tarkempia säännöksiä ravinnon tarpeellisuudesta ja terveellisyydestä sekä varhaiskasvatuksessa ruokailun toteuttamisesta. (L 8.5.2015/580, 2 b §.)

### **2.2 Päiväkotiruokailun tavoitteet**

Päivähoitoruokailun tavoitteena on, että ruoan laadun tulee täyttää yleiset ravitsemukselliset ja terveydelliset vaatimukset ja että sitä on tarjottava riittävästi sekä riittävän usein hoitopäivän pituuden mukaan (L 8.5.2015/580, 2 b §). Lapsen lähipiirin aikuisten kotona ja päivähoidossa olisi toimittava yhdessä kasvatuskumppaneina ja myös roolimalleina lasten ruokakasvatuksessa. Lasten ruokailussa tulisi kunnioittaa ihan pientenkin lasten itsemääräämisoikeutta ja järjestää riittävästi voimavaroja ja aikaa ruokailutilanteisiin. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86-88.)

Lapsilähtöisyys on tärkeää suunniteltaessa aterioita ja välipaloja päiväkodeissa ja lapsille on turvattava säännöllinen ateriarytmi (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 87). Lapselle, joka on päivähoitossa, on tarjottava ateriat ja välipalat oikean ateriarytmin mukaan. Esimerkiksi lapselle, joka on hoidossa aamusta iltapäivään, tulee tarjota aamupala, lounas ja välipala. Vuoropäivähoitossa tarjotaan lisäksi päivällinen ja iltapala, kun lapsi on hoidossa iltaan saakka. Lapsen päivittäisestä energiantarpeesta kokopäivähoiton ateriat kattavat noin kaksi kolmasosaa ja osapäivähoiton yhden kolmasosan.

Säännöllisesti päivähoitossa, koulussa, kerhoissa ja kotona tarjottujen aterioiden ja välipalojen täytyisi yhdessä muodostaa terveellinen ja täysipainoinen kokonaisuus ja tukea toisiaan. Ruokalista olisi hyvä olla vanhemmille näkyvillä päiväkodissa sekä kunnan verkkosivuilla tai paikallislehdessä. Tällöin vanhempien on helpompi sovittaa kotona tapahtuva ruokailu päivähoitoruokailuun. Näin vanhemmat eivät tee kotona samoja ruokia, joita päiväkodissa on samana päivänä tarjolla. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86-88.)

Lautasmalli, joka on kuvattu kunkin lapsiryhmän iän mukaan, toimii hyvänä apuna päiväkodeissa aterioiden koostamisessa. Ruokailun sujumiseen ja ruokailutilanteen viihtyisyyteen voidaan vaikuttaa monin tavoin, kuten lapsille sopivilla kalusteilla, jakelinjaston mitoituksella sekä tilan yleiseen viihtyisyyteen panostamalla. Ruokailutilanne, jolloin lapsi tottuu uusiin makuihin, ruokailee rauhassa ja saa makuelämyksiä yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa, on lapselle rentouttava ja virkistävä positiivinen hetki kiireisenkin päivän keskellä. Päiväkodeissa ja kouluissa työskentelevien aikuisten täytyy näyttää mallia lapsille omalla esimerkillään. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86-88.)

Päivähoitolla on rooli myös lasten ruokakasvatuksessa. Hoidossa voidaan järjestää ruokakasvatuksellisia tapahtumia. Päivähoitossa voidaan tehdä ruokaa ja leipoa yhdessä lasten kanssa, lapset kannattaa ottaa mukaan jo suunnitteluvaiheessa. Tällaisia tapahtumia voi yhdistää erilaisiin ruokiin liittyviin pyhiin ja juhliin. Vuoden-aikaisjuhlat, juhlapäivät ja erilaiset teemat tutustuttavat lapset sekä suomalaiseen kuin muidenkin maiden ruokakulttuuriin. Vain mielikuvitus on rajana ruokakasvatuk-

sessä päiväkodeissa. Päiväkodin pihalla voidaan esimerkiksi viljellä muutamia kasveja mahdollisuuksien mukaan tai kasvattaa yrtejä sisätiloissa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 88.)

Erytisruokavaliota terveydellisistä syistä noudattavalle lapselle tarjotaan hänelle turvallista ja sopivaa ruokaa. Erytisruokavaliot edellyttävät kuitenkin lääkärintodistusta. Erytisruokavaliion tarve täytyy olla asianmukaisesti diagnosoitu ja samalla varmistetaan, että lapsi saa mahdollisimman monipuolisesti eri ruoka-aineita. Kasvisruokavaliot sekä uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuvat ruokavaliot on mahdollista toteuttaa päivähoitossa lapsen huoltajien ilmoituksen perusteella. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 89.)

### **2.2.1 Julkisten palveluiden laatuvaatimukset**

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan noin kolmasosa väestöstä syö päivittäin erilaisten ruokapalvelujen tarjoamia aterioita ja ruokapalvelut ovatkin siksi tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38). Ruokapalvelut myös ohjaavat ruokamieltymyksiä ja ruoan valintaa valikoiman ja sen esillepanon kautta, mikä voi edesauttaa väestön terveellisiä ruokailutottumuksia. Joukkoruokailu edistää myös sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Päiväkodeissa muun muassa harjoitellaan syömistä yhdessä ja samalla harjaannutaan oman yhteisön käytöstapoihin ja kulttuuriin. Vikstedtin, Raulion, Prättälän ja joukkoruokailutyöryhmän (2011, 3) mukaan kaikilla tulisi olla mahdollisuus tehdä tietoinen, terveyttä edistävä valinta ruokaillessaan kodin ulkopuolella.

Suurin osa julkisen sektorin ruokapalveluista tuotetaan omana tuotantona. Oman toiminnan laadun varmistamiseen tarvitaan erilaisia keinoja, kuten omavalvontaprosessi, laatujärjestelmä ja palvelujen tuotteistaminen. Oman toiminnan laatutyöllä haetaan toiminnan suunnitelmallisuutta ja jatkuvaa parantamista. Oman toiminnan laatuksiteereitä käytetään varmistamaan ruokapalveluiden toiminnan vähimmäistaso ja tavoitteet. Laatuksiteereiden perustana voidaan käyttää esimerkiksi omalle toiminnalle asetettuja tavoitteita, lakien ja asetusten vaatimuksia sekä tilaajan ja tuottajan välisissä sopimuksissa asetettuja ehtoja. (Julkisten ruokapalvelujen laatuksiteerit 2010, 50.)

Koko ruokapalveluille on yleisesti asetettu kriteerit aterioiden ravitsemuslaadulle, jotka koostuvat kriteereistä pääruoalle, energialisäkkeelle ja muille aterian osille (Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuositukset 2014, 38-39). Huomio kiinnittyy niissä rasvan määrään ja laatuun sekä suolan ja kuidun määrään. Kriteerit soveltuvat myös käytettäväksi perusruokavalion lounas- ja päivällisaterioissa päiväkodeissa. Varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja muissa oppilaitoksissa oleville lapsille ja nuorille sekä siellä työskenteleville aikuisille sopii samojen laadullisten periaatteiden mukaisesti valmistettu ruoka. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuositusten (2010, 36) mukaan on tärkeää keskittyä tarkastelemaan niitä ravintoaineita ja elintarvikkeita, jotka parhaiten kuvaavat ruoan yleistä ravitsemuslaatua, kun seurataan joukkoruokailun ravitsemuslaatua. Ravitsemuksellisen laadun huomiointi on tärkeää, mutta myös muihin laatutekijöihin, esimerkiksi ruoan makuun ja aterioiden monipuolisuuteen tai raaka-aineiden tuoreuteen on syytä panostaa.

Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua ei seurata järjestelmällisesti, joten tutkimustietoa siitä on vähän (Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuositukset 2014, 38). Vähäisten tulosten perusteella kuitenkin voidaan ajatella, että laadussa olisi parannettavaa. Kyselytutkimusten mukaan useimmiten leikki- ja kouluikäisillä päivän ravitsemuksellisesti monipuolisimmat ateriat syödään päiväkodeissa ja kouluissa.

### **2.2.2 Hankintalainsäädäntö laadun näkökulmasta**

Hankintalainsäädäntö asettaa vaatimuksia ruokapalvelujen ja niiden hankkimien elintarvikkeiden kilpailutukselle (Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuositukset 2014, 39). Ruokapalvelun ammattilaisten ja kilpailuttajan yhteisenä tehtävänä on määrittää laatukriteerit, joista tärkeimpänä on ruoan ravitsemuslaatu. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuositusten (2010, 45) mukaan hankintalainsäädäntö kohdistaa säädökset hankintamenettelyn arviointiin eikä siihen, minkä tai kenen tarjouksen pitäisi tarjouskilpailussa voittaa. Elintarvikkeita hankittaessa varhaiskasvatuksen ruokapalveluiden käyttöön, on tärkeää huomioida laatukriteerit, joista tärkein on ruoan ravitsemuslaatu (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 87).

Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä (2010, 44-47) katsoo, että ravitsemuslaatu on otettava huomioon ruokapalvelujen sekä elintarvikkeiden hankinnassa. Työryhmän suositusten mukaan ehdottomia valintakriteereitä tarjouspyynnöissä on ravitsemuslaadun keskeiset kriteerit. Laadulle on annettava myös riittävä painoarvo ja sitä tulee painottaa enemmän kuin hintaa.

Suomen kuntaliiton (2016) verkkojulkaisun mukaan kilpailutusten tulee olla syrjimättömiä, joten tiettyä aluetta ei voida suosia ilman perusteita. Näin ollen ei ole sallittua korostaa julkisissa hankinnoissa alueen työllisyyttä ja taloudellisuutta. Toimitusketjun lyhyteen liittyviä kriteereitä voidaan kuitenkin huomioida, kun toimitusketjulla on vaikutusta elintarvikehankintojen laatuun ja ympäristövaikutuksiin, tällöin se ei ole hankintalainsäädännön vastaista. Esimerkiksi voidaan perustellusti ostaa elintarvikkeita läheltä, jotta asiakas saa tuoretta ja turvallista ruokaa joka päivä yhtä varmasti. Lähiruoan käytöllä tavoitellaan myös läpinäkyvää elintarvikeketjua. Portaat luomuun (2012) verkkosivun mukaan hankintalainsäädäntö kuitenkin mahdollistaa, hankittavan elintarvikkeen määrittelyn tarjouspyynnössä luomutuotteeksi. Luomu eroaa siis lähi- tai paikallisruoasta, joiden avulla elintarviketta ei ole sallittua määritellä julkisten hankintojen tarjouspyynnöissä. Luomutuotteelle täytyy kuitenkin laatia tarjouspyynnössä laatukriteerit.

### **2.3 Vanhempien vaikutusmahdollisuudet varhaiskasvatuksessa**

Koko lapsen kasvatusyhteisöllä tulisi olla yhteisesti kehitetyt linjaukset ja tavoitteet ruokakasvatuksen käytännön toteuttamisesta. Yhteistyö ja kasvatuskumppanuus on tärkeää kodin sekä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön välillä. Ne ovat iso osa lasten ruokakasvatusta ja päivittäistä ruokailun toteuttamista päivähoitossa ja kotona. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 88.)

Koistisen ja Ruhasen (2009, 11) mukaan olisi hyvä, että päivähoiton ravitsemuksesta vastaava henkilöstö tietäisi, miten lasten arjessa kehitetään ja toteutetaan ravitsemusta ja ruokakasvatusta muiden lasten arjessa työskentelevien henkilöiden toimesta. Heidän mukaansa työntekijöillä jotka ovat vastuussa ruoanvalmistuksesta ja ruokalistoista, tulisi olla ajankohtaista tietoa monipuolisesti lasten ruokailuun liittyen. Olisi hyvä tietää, miten lapset syövät, kuinka he suhtautuvat uusiin ruokiin ja

olla yhteydessä myös vanhempiin ja kuunnella heitä. Kasvatushenkilöstön kanssa tulisi pohtia yhdessä, kuinka lapsia ohjataan ja tuetaan terveelliseen, monipuoliseen ravitsemukseen saumattomassa yhteistyössä. Erittäin tärkeänä pidetään vanhempien ottamista mukaan lasten päivähoidon ja kotien yhteiseen ravitsemus- ja ruokakasvatukseen.

Vanhempien ja päiväkodin henkilöstön yhteistyötä ja vanhempien osallisuutta päivähoitoon pidetään tärkeänä varhaiskasvatuksen laadun edistäjänä. Varhaiskasvatuksen laadun rakenteelliset tekijät ja prosessitekijät tukevat myös vanhempien osallisuutta. Vanhempien osallisuudella voidaan esimerkiksi ennaltaehkäistä mahdollisia myöhempiä ongelmia, tukea lasta koulunkäynnin alkaessa ja helpottaa syrjäytymisuhan alla olevien lasten sopeutumista päivähoitoon ja kouluun. (Kronqvist, Jokimies & Stakes 2008, 15-16.)

Laadukkaaseen varhaiskasvatukseen kuuluu vanhempien mielipiteiden kuuntelu (Kronqvist, Jokimies & Stakes 2008, 15-16). Vanhempien vaikuttaminen voi tapahtua hyvin eri tavoin, vanhemmat voivat joko oma-aloitteisesti tai päivähoiton tuen avulla ottaa kantaa päivähoiton toimintaan ja tukea lapsiaan yhteistyössä ammattikasvattajien kanssa. Kasvatuskumppanuus tarkoittaa, että varhaiskasvatuspalvelujen suunnittelijoiden ja toteuttajien tulee ottaa huomioon myös vanhemmat varhaiskasvatuksen palveluiden suunnittelussa. Vanhempien mukaan ottaminen varhaiskasvatuksen kehittämiseen on aikaa vievä vaativa prosessi.

#### **2.4 Vanhempien ravitsemustietous ja odotukset päiväkotiruokailusta**

Tutkimusta tehdessäni en löytänyt vastaavia lasten vanhemmille suunnattuja tyytyväisyyskyselyitä päiväkotien tarjoamasta ruoasta. Kyselyitä oli kuitenkin tehty lapsille ja päiväkodin työntekijöille. Vanhempien ajatuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta sekä näkemyksistä hyvästä arjesta päiväkodissa oli tutkittu muutamassa opinnäytetyössä. Vanhempien mielipiteillä päiväkodin ruokailusta ja ruoan laadusta oli vaikutusta siihen, miten laadukkaana he pitivät koko päivähoitoa.

Äitien ajatuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta selvittäessä äideiltä kysyttiin heidän tietämystään lasten ruokailusta ja monipuolisesta ravitsemuksesta. 85 % äideistä vastasi, että tietoa lapsen ravitsemuksesta on riittävästi, mutta loput 15 % kokivat, että tietoa ei ole tarpeeksi. Osa heistä toivoi tietoa lisää esimerkiksi neuvolasta. (Ikonen 2010, 29-36.) Ikonen oli haastatellut tutkimustaan varten myös ravitsemusterapeuttia, jonka käytännön kokemuksen ja työn kautta hän pystyi arvioimaan äitien tietoisuutta lasten hyvästä ravitsemuksesta ja totesin sen olevan melko hyvä. Kysyttäessä lasten kasvisten syönnistä vain 9 % äideistä vastasi, etteivät heidän lapsensa syö kovin mielellään kasvikunnan tuotteita. Kysyttäessä, äitien huolenaihetta lastensa ravitsemuksessa, he olivat useimmiten huolissaan lastensa riittävästä syömisestä.

Laukan (2014, 39-41) mukaan ravinto oli suuressa roolissa perheiden vastauksissa hänen selvittäessään vanhempien näkemyksiä hyvästä arjesta päiväkodissa. Lapsille toivottiin tarjottavan päiväkodeissa terveellistä ja puhdasta ruokaa. Perheet toivoivat lasten myös oppivan ruoan tuotannosta ja valmistuksesta, kuten esimerkiksi mistä ruoka tulee ja miten sitä valmistetaan. Perheet pitivät tärkeänä myös mahdollisuutta vaikuttaa itse päiväkotiruokailuun. Laukan tutkimuksessa toivottiin, että lapset oppisivat arvostamaan ruokaa ja tiedostamaan millaista ruokaa syövät ja mistä se tulee. Vastauksissa kerrottiin myös, että lapsen on tärkeää oppia jo varhain ruuan olevan paljon muutakin kuin mahan täytettä.

Vanhempien mielipiteitä päivähoidon laadusta Nakkilassa selvittävän kyselyssä oli väittämä koskien sitä, saako lapsi vanhempien mielestä terveellistä ruokaa hoitopaikassa (Nurmi 2013, 42). Tuloksien perusteella Nurmi (2013) totesi ruuan terveellisuuden jakavan mielipiteitä. Ryhmäperhepäivähoidossa ruokaan oltiin eniten tyytymättömiä, sillä 40 % vastaajista oli osittain eri mieltä siitä, että lapsi saa terveellistä ruokaa hoitopaikassa. Kuitenkin 60 % vastaajista ilmaisi tyytyväisyyttä ruokaa kohtaan. Perhepäivähoidossa ruokaan oli tyytyväisiä 82 % ja päiväkodissa 87 % vastaajista. Päiväkodissa tyytymättömyyttä ilmaisi 13 % vastaajista.

Asiakastyytyväisyyskyselyssä Ida Valpuri Ky:n lasten vanhemmille päiväkodissa lapsille tarjottavasta ruuan laadukkuudesta oli täysin samaa mieltä 76 % vanhemmista. Jonkin verran samaa mieltä ja myös jonkin verran eri mieltä oli molempia 5

% vanhemmista. Vanhemmista 5 % ei kokenut ruokaa laadukkaaksi. ”En osaa sanoa” -vaihtoehtoon vastauksia saatiin 9 %. Kyselyssä Ida Valpurin laitostyöntekijä sai kuitenkin kiitosta erinomaisesta ruoasta, joka oli lisäksi terveellistä, mutta välipala sai muutamissa vastauksissa pientä kritiikkiä. Kyselyyn vastanneet vanhemmat kommentoivat päiväkodin ruokailusta, että on todella hyvä kun se tehdään päiväkodilla, vaikkakin välipala voisi olla monipuolisempi ja ruokaisampi. Ruokailuun toivottiin myös kasviksia ja hedelmiä tarjolle. (Siurua 2013, 36-37.)

## **2.5 Lasten tyytyväisyys päiväkotiruokaan**

Päiväkotiruokailusta on tehty tyytyväisyyskyselyitä lapsille ja päiväkodin työntekijöille. Seinäjoella oli tehty kaksi päiväkodin ruokaan liittyvää kyselyä, jotka oli kohdistettu päiväkodissa hoidossa oleville lapsille. Lammi (2012) tutki opinnäytetyössään ravitsemuslaatua ja asiakastyytyväisyyttä pienten lasten ruokapalveluissa, kohderyhmänään Tenavakodissa hoidossa olevat lapset. Sankari (2011) tutki myös opinnäytetyössään asiakastyytyväisyyttä päiväkotilasten ruokapalveluissa Seinäjoen kaupungissa.

Tenavakodissa tehdyn asiakastyytyväisyystutkimuksen mukaan suosituin ruoka oli lasten mielestä nakit ja muusi. Erilaisia kiisseleitä, joita päiväkodilla syötiin melkein päivittäin, listattiin myös suosituimpien ruokien listalle. Suosituimmaksi äänestettiin myös kalakeitto, perunat, makaroni, lasagne, kalapuikot ja mielipiteitä jakava hernekeitto. Epäsuosituin ruoka kyselyn mukaan oli lasten mielestä kaalikääryleet. Osa lapsista ei myöskään pitänyt hernekeitosta, kaalilaatikosta, perunoista, kasvispihveistä ja lasagnesta. (Lammi 2012, 23-26.)

Kokonaisarvosanaksi ruoalle lapset antoivat erinomaisen. Vastausvaihtoehtoina oli neljä erilaista hymynaamaa, joista lapsi sai näyttää ja kertoa mikä kuvaa parhaiten ruokaa. Tuloksia laskettaessa opinnäytetyössä muutettiin hymynaamat asteikolle huono, tyydyttävä, hyvä ja erinomainen. Aamupalan, lounaan ja välipalan yli puolet lapsista arvioi erinomaiseksi. Hyväksi ateriat arvioi yli neljännes lapsista. (Lammi 2012, 26-27.)



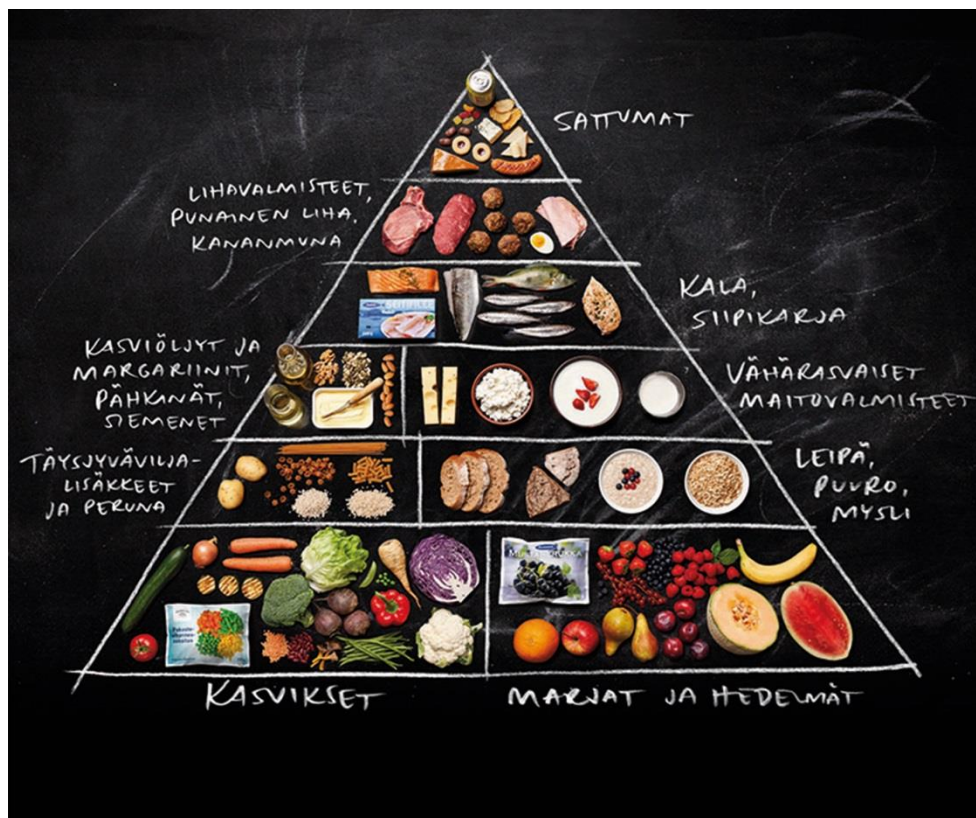
Sankarin (2011, 23-26) Seinäjoen kaupungin tarjoamasta ruoasta tekemän asiakas-tyytyväisyystutkimuksen mukaan päiväkodissa ruokailevista lapsista suurin osa oli melko sitä mieltä, että ruoka oli hyvää. Lähes kaikki vastanneet kertoivat kyseisen päivän ruoan maistuneen hyvältä. Ainoastaan kolme haastateltavaa sanoi, ettei tykännyt ruoasta. Lapset olivat syöneet kaiken mitä olivat ottaneet ja osa oli ottanut ruokaa lisääkin. Muutama lapsi ilmoitti, ettei ollut syönyt kaikkea ja syyksi kolme heistä ilmoittivat, etteivät pitäneet ruoasta ja viisi ei vain ollut jaksanut syödä kaikkea.

Lapset saivat antaa arvion päiväkotiruualle, valiten kolmesta hymynaamasta: iloinen, ”ei osaa sanoa” ja surullinen. Lähes kaikki antoivat arvioiksi iloisen hymynaaman. Kahdeksan lasta valitsi ”ei osaa sanoa” – naaman. Lasten lempiruokia kysyttäessä suurimman suosion sai ylivoimaisesti makaroni ja spagetti. Suosittuja ruokia olivat myös lihamakaronilaatikko, lihapyörykät ja perunasose. Tuloksissa yllätti se, että samoja ruokia löytyi sekä lasten suosikki että myös inhokki listalta. Tällaisia ruokia olivat esimerkiksi makaroni, lasagne ja hernekeitto. Kysyttäessä, mitä ruokia lapsi toivoisi että olisi ruokana päiväkodissa olivat melko samoja, kuin heidän lempiruokansa. Sankarin mielestä yllättävää oli se, etteivät lapset toivoneet listalle pizaa, hampurilaisia tai muuta vastaavaa ”roskaruokaa”. (Sankari 2011, 26-30.)

## 3 LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS

### 3.1 Ravitsemussuositukset

Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014, 8-19) mukaan ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuosituksia annetaan ravintoaineista ja ruoasta. Tutkimusnäytön mukaan tämä suositeltava ruokavalio on terveyttä edistävä ja pienentää useisiin sairauksiin sairastumisen riskiä. Terveyttä edistävän ruokavalion noudattamista helpottamaan on tehty ruokakolmio ja lautasmalli taas auttaa ymmärtämään ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla. Terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus havainnollistetaan ruokakolmiossa (Kuva 1). Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäiseen käyttöön terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Kolmion alaosassa olevista ruoka-aineista koostetaan päivittäisen ruokavalion perusta.



Kuva 1. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Ruokalistasuunnittelussa täytyisi ottaa huomioon ikäryhmittäin lasten syömään oppimiseen liittyvät tavoitteet ja heidän makutasonsa (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 87). Alle 1-vuotiaiden ruoissa ei tulisi käyttää lainkaan suolaa eikä suolaa sisältäviä elintarvikkeita. Päivähoitoruokailussa samassa ryhmässä voi olla alle ja yli 2-vuotiaita lapsia, joten päiväkotikäisten ruoissa olisi pyrittävä mahdollisimman niukkaan suolansaantiin. Pienimmille lapsille voi tarjota leivän tilalla välipalalla esimerkiksi puuroa tai muuta rakenteeltaan pehmeää syötävää ja vähemmän suolaa sisältävää ruokaa. Puuro on hyvä ja tarpeellinen vaihtoehto myös pienten lasten riittävän energiansaannin kannalta. Lisätty sokeri ei ole tarpeellista, mutta voi olla joskus hyväksyttävää happamuuden kätkemiseksi.

Maitovalmisteet ovat hyviä kalsiumin, jodin, proteiinin ja monien vitamiinien, erityisesti D-vitamiinin lähteitä. Suositusten mukaan kannattaa suosia rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Rasvaisissa maitovalmisteissa on runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ja esimerkiksi maidon rasvasta 2/3 on tyydyttynyttä. Maito, jogurtti, viili ja piimä tulisi valita enintään 1 % rasvaa sisältävinä ja juustoista tulisi suosia vähemmän suolaa ja enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuositusten 2014, 22.)

Näkyvän rasvan lähteinä ruokavaliossa olisi hyvä olla kasviöljyjä ja niistä tehtyjä margariineja ja kasviöljypohjaisia rasvaveitteitä. Leivän levitteenä tulisi käyttää vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia rasvaveitteitä. Ne sisältävät runsaasti hyvää tyydyttämätöntä rasvaa ja E-vitamiinia ja lisäksi D-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuositusten 2014, 22-23.)

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016, 87) julkaisussa on myös suosituksia päiväkodissa lapsille tarjottavasta välipalasta. Välipalan pitäisi olla monipuolinen ja vaihteleva sekä ravitsemussuositusten mukainen. Laadukas välipala sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä viljavalmisteita ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita.

World Health Organizationin (2015, 1) uusien suositusten mukaan sokerin saantia aikuisilla ja lapsilla pitäisi vähentää, vapaiden sokerien määrä pitäisi olla pienempi läpi koko elinaikana. Sekä aikuisten että lapsien tulisi saada vapaita sokereita vähemmän kuin 10 % koko energiansaannista. Sokerin määrän vähentäminen alle 5

% koko energiansaannista kuitenkin tarjoaisi lisäterveyshyötyjä. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30).

### 3.2 Leikki-ikäisen ruokailu

Aikuisen täytyy päättää rajoista myös ruokaillessa. Lapsi ei voi itse päättää milloin tai mitä syö ja juo. Säännöt luovat turvaa ja tasapainoa ja säännöllinen ateriarytmi tukee lapsen luontaista syömisen sääntelyä. Joskus lapsi voi valita itse, mitä ruokaa tai välipalaa syödään. Lapsen onkin hyvä saada osallistua perheen ruokapuuhin kuten ruokaostoksien tekoon, ruoanvalmistukseen, leivontaan, pöydän kattamiseen ja siistimiseen. Ruoka tulisi syödä yhdessä ja näiden ruokailuhetkien tulisi olla miellyttäviä kokemuksia, joissa aikuinen toimii lapselle roolimallina. Miellyttävä kokemus luodaan sillä, että myönteiset ja toivottavat asiat huomataan, vahingot korjataan huomaamattomasti ja on myös tärkeää kiittää ja kannustaa lasta. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 77-79.)

Neofobia eli varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä erityisesti noin 2–3-vuotiaalle lapselle. Tottuminen uuteen ruokaan on hidasta ja siinä tulee edetä pienin askelin lapsen ehdoilla ja se vaatii paljon toistoja. Uusi ruoka kannattaa tarjota tutun ruoan kanssa, jolloin lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin. Uuden ruoan maistamiseen tulee kannustaa lasta ja siitä pitää muistaa myös kehua. Jos leikki-ikäinen saisi valita vapaasti ruokansa, hän valitsisi tuttuja ruokia, jolloin niistä tulisi myös lempiruokia ja ruokavalio yksipuolistuisi. Koko perheen olisi tärkeää syödä monipuolista ja terveellistä ruokaa, jolloin pienikin lapsi oppii syömään terveellisesti ja monipuolisesti, koska makutottumuksien muuttaminen on vaikeaa myöhemmällä iällä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 78.)

Leikki-ikäisen syömään oppimisen vaiheisiin 2-3-vuotiaana kuuluu muun muassa se, että lapsen tulisi harjoitella omatoimista ruokailua ja nauttia yhdessä syömisestä, kokea ruokailu ruokailutilanteessa. Omatoimisen ruokailun opettelemiseen kuuluu ruokailuvälineiden käyttöön harjaantuminen, aktiivinen uusiin ruokiin tutustuminen kaikin aistein. Aktiivista tutustumista on hyvä harjoittaa myös ruoanlaiton yhteydessä ja ottaa lapsi mukaan ruoanvalmistukseen mahdollisuuksien mukaan. 2-3-

vuotiaana tavoitteena on monipuolinen syöminen, ruokasanaston laajeneminen, ruokien nimeäminen ja yleisesti ruokapuheen kehittyminen. Esimerkiksi ”ole hyvä” ja ”kiitos” ovat tärkeitä oppia. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 80.)

Ruokailuissa 4-6-vuotias on jo oppinut yhdessä syömisen iloja ja seuraavaksi tulisi oppia siihen kuuluvat hyvät pöytätavat ja siisteys. Tämän ikäisenä lapsen tulee opetella itselle sopivan annoksen arviointia ja omatoimista annostelua. 4-6-vuotias lapsi olisi hyvä ottaa yhä enemmän mukaan ruokatehtävissä kuten aktiivisena osallistujana ruoanvalmistuksessa keittiössä ja ruokakaupassa. Uusia ruokamieltymyksiä alkaa kehittyä, sillä tämän ikäinen lapsi on utelias kokeilija, myös ruokapuhe alkaa rikastua oppimisen myötä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 80.)

### **3.3 Vanhempien vaikutus lasten ruoan määrään ja laatuun**

Brinkmanin (2014) mukaan lasten opettaminen syömään oikein voi olla haastavaa. Jotkut lapset syövät mielellään kaiken, mitä heidän lautaselleen laitetaan, kun taas jotkut ovat hyvinkin nirsoja ja syövät vähän. University of Colorado School of Medicine uuden tutkimuksen mukaan vanhempien vaikutus siihen, mitä heidän lapsensa syövät on suurempi kuin he ajattelevat. Tulokset paljastavat, että vanhemmat tarjoilevat lapsilleen hyvin saman määrän ruokaa kuin he annostelevat itselleenkin ja tämä määrä, joka lapsille annostellaan, ennustaa vahvasti sitä määrää jonka he syövät. Artikkelissa kerrotaan, että tutkimuksen tulokset ovat hyviä uutisia sen kannalta, että on haasteellista rohkaista lapsia syömään terveellisesti ja sellaisia määriä, jotka auttavat heitä kasvamaan tarkoituksenmukaisesti. Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota lapsille tarjottaviin annoksiin, että ne ovat lapsille sopivan kokoisia ja terveellisiä. Lapsia tulisi mieluummin opettaa syömään heidän nälän ja kylläisyyden tunteensa mukaan kuin niin, että vanhemmat päättävät paljonko on tarpeeksi. Tämä on tärkeä askel kohti terveellisiä ruokatapoja ja lapsen kehittymistä ja kasvua. Perheen tavoilla ja käyttämismalleilla on selkeästi erittäin suuri merkitys lapsen ruokailuun ja terveiden ruokailutottumusten oppimiseen.

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016, 79) julkaisun mukaan lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu leikki-ikäisten nirsoilu tai syömispulmat. Lapsi voi esimerkiksi nirsoilla tavallista enemmän tai kieltäytyä täysin syömästä saadakseen huomiota. Tällaisissa tilanteissa lapset saavat usein suurimman osan energiastaan välipaloista, joten erityisesti tällöin välipalojen tulisi olla monipuolisia ja terveellisiä. Painon ja pituuden seuraamisen lisäksi olisi tärkeää seurata myös lapsen ja perheen muuta tilannetta, miten lapsi muuten käyttäytyy ja seurata hänen vuorovaikutustaan. Syömiseen pakottaminen voi saada aikaan vastenmielisyyttä ruokaa ja ruokailutilannetta kohtaan, joten lasta ei pidä pakottaa syömään sellaisena päivänä, jolloin ruoka ei maistu.

Erot ruoankäytössä väestöryhmien välillä alkavat jo synnytyssairaalassa. Vanhempien koulutus ja ikä, perheen koko ja lapsen hoitopaikka vaikuttavat suuresti lapsena opittaviin ruokatottumuksiin. Suurimmat väestöryhmittäiset erot lasten ruoankäytössä ovat imetyksen kestossa, kiinteiden lisäruokien aloitusiässä ja kasvisten kulutuksessa. Sokerin, rasvojen, ravintokuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti sekä kalaruokien ja makeiden juomien kulutus vaihtelevat myös väestöryhmittäin. Lasten ruoankäyttö vaihtelee myös perheen asuinalueen, lapsen sukupuolen ja perheen koon mukaan. (Erkkola, Kyttälä, Kautiainen & Virtanen 2012.)

Lehto, Corander, Ray ja Roos (2009) olivat koonneet artikkeliinsa tutkimustuloksia siitä, miten perheen sosioekonominen asema ja perherakenne vaikuttavat alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. Tutkimuksessa selvisi, että vanhemman työmarkkina-asema ja koulutustaso, perheen tulot ja perherakenne olivat yhteydessä lapsen säännölliseen ateriaritmiin, säännölliseen liikunnan harrastamiseen, ruutuaikaan ja yöunen pituuteen. Vanhemman osa-aikatyö ja kotivanhemmuus olivat yhteydessä lapsen suurempaan todennäköisyyteen syödä säännöllisesti kolme pääateriaa päivittäin arkena verrattuna koko-aikatyössä oleviin.

Tutkimuksen mukaan lasten ruokavalion laatu heikkeni ensimmäisen ikävuoden jälkeen lasten siirryttyä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Sokeripitoisten mehujuomien, suklaan ja makeisten kulutus lisääntyi 2-vuotiaasta lähtien. Yksi-vuotiaat lapset söivät paljon teollisia lastenruokia. Leikki-ikäiset lapset saivat liian paljon sakkaroosia, tyydyttyneitä rasvahappoja ja suolaa mutta riittämättömästi mo-

nityydyttämättömiä rasvahappoja suosituksiin nähden. (Kyttälä, Ovaskaine, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapa- nainen, Tuokkola, Veijola, Simelli, Knip & Virtanen 2008, 3.)

Kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio oli arkipäivisin monipuolinen ja myös lähempänä ravitsemussuosituksia verrattuna kotona hoidettuihin (Kyttälä, ym. 2008, 3 & 90). Sosiodemografisista tekijöistä muun muassa äidin korkea ikä, korkeasti koulutetut vanhemmat sekä pieni perhekokon olivat yhteydessä lasten terveellisempään ruokavalioon. Lisätyn sakkaroosin saanti oli yhteydessä sisarusten lukumäärään, isän koulutukseen ja päivähoitomuotoon. Lavin ja Paavolan (2014, 40-44) tutkimustulosten mukaan koulutuksella ja ammattiasemalla oli vaikutusta perheiden ruokailutottumuksiin siten, että korkeammin koulutettujen ja ylemmässä ammattiasemassa toimivien kyselyyn vastanneiden perheissä syötiin useammin kasviksia. Tutkimuksesta havaittiin myös, että vanhempien ikäryhmien perheissä syötiin useammin kasviksia kuin nuorempien vastaajien perheissä.

## 4 MEDIA

### 4.1 Median vaikutus mielipiteisiin

Nykypäivänä medialla on isompi merkitys ihmisten elämässä kuin milloinkaan aikaisemmin. Informaation ja tiedon kanavat ovat myös moninkertaistuneet ja se on tapahtunut lyhyessä ajassa. Ihmiset voivat käyttää mediaa nykyään eri tavoin, mutta myös median vaikutus meihin on muuttunut. Media lisää demokratiaan kuuluvaa avoimen keskustelun aluetta. Tämä avoimen keskustelun alueen eli julkisuuden lisääntyminen ei kuitenkaan ole välttämättä lisännyt osallistumista, ymmärrystä tai yhteiskuntavastuullisuutta. (Nieminen & Pantti 2012, 10-11.)

Media nostaa aiheita esiin tai vaikenee niistä ja tällä tavoin se vaikuttaa siihen, mitä median käyttäjät saavat tietoonsa. Se käyttää valtaansa tuottamalla mielikuvia ja merkityksiä. Media myös antaa materiaalia siihen, miten näemme maailman, jossa elämme. (Malmelin, Wilenius & Izarra 2008, 116.) Niemisen ja Pantin (2012, 14-16) mukaan media vaatii meitä olemaan koko ajan aktiivisia ja kiinnostuneita maailman asioista. Media sanoo, mitä mieltä meidän pitäisi olla asioista. Otsikoissa olevat aiheet ja niistä kirjoitetut jutut ehdottavat mielipiteitä ja näkökulmia. Nykyään tietomme, ymmärryksemme, elämyksemme ja arkitotuutemme ympäröivästä maailmasta ovat rakentuneet median kautta.

Suomalainen kuluttaa aikaansa kutakuinkin yhtä kauan median parissa vuorokaudessa kuin työssä tai vuoteessa öisin. Tämä kertoo siitä, miten paljon medialla on valtaa. Median valta on useimmiten vain mielipide- ja vaikutusvaltaa. Ihmiset muodostavat yleensä käsityksensä ja mielipiteensä maailmasta tiedotusvälineiden avulla. Tiedotusvälineillä on kuitenkin hyvä olla valtaa, sillä ne ovat keskeisenä osana demokratiaa. Median vallan suuruudesta ollaan oltu aina eri mieltä. Median valta on kuitenkin kiistaton, mutta se riippuu myös ajasta, paikasta, aiheista sekä median eri välineiden omasta painoarvosta. (Uimonen 2008.)



## 4.2 Median käyttö

Median pitäisi antaa kansalaisille yhtäläinen osallistumisen mahdollisuus yhteiskunnallisia ja kulttuurisia kysymyksiä koskevaan julkiseen keskusteluun. Maailman globalisoitumisen ja nykypäivän mediateknologioiden ja -esitysten lisääntymisen kautta on syntynyt uusia mahdollisuuksia pitää yhteyttä toisiin ihmisiin. Tämä tarkoittaa myös sitä, että ihmiset voivat muodostaa ryhmiä ja tuntea kuuluvansa niihin, vaikkeivät olisi kasvotusten milloinkaan tavanneet. (Nieminen & Pantti 2012, 18.) Malmelinin, Wileniuksen ja Izarran (2008, 117-118) mukaan ihmiset käyttävät mediaa yhä monipuolisemmin saadakseen ja jakaakseen informaatiota ja elämyksiä. Median kautta ihmiset voivat tuntea kuuluvansa myös enemmän yhteiskuntaan ja sen toimintaan ja myös osallistua siihen.

Mediasisältöjen tuotantoon, jakeluun ja kuluttamiseen liittyvät toimintatavat ovat muuttuneet verkon ja sosiaalisen median myötä. Näiden muutosten kautta median käyttäjät ovat muuttuneet entistä aktiivisemmiksi. Heidän roolinaan ei ole enää pelkkä vastaanottaja, vaan käyttäjät voivat myös osallistua mediasisältöjen tuotantoon ja jakeluun, käyttäjät kommentoivat, editoivat ja luovat omaa sisältöä. Nykyään jaettava sisältö on usein perinteistä joukkoviestinnän sisältöä, mutta toiminta on enemminkin vertaisviestintää. Verkossa ihmiset ovat myös omaehtoisesti aktivoituneet ja ottaneet kantaa esimerkiksi yhteiskunnallisiin ja poliittisiin aiheisiin. Suomessa tästä on selkeä esimerkki maahanmuutosta käytävä keskustelu. Yhteiskunnallisen ja poliittisen aktivoitumisen pidempiaikaisista seurauksista ei ole vielä tietoa. (Matikainen ja Villi 2015, 147-150.)

Ihmisten käytös sosiaalisessa mediassa muistuttaa osakekaupasta ja sopulilau-mastakin tuttua laumakäyttäytymistä (Jutila 2013). Jutilan (2013) mukaan Kööpenhaminan ja Oslon yliopistoissa tehdyssä tutkimuksessa (Mathiesen, Anghelutab, Ahlgrena & Jensen 2013) selvisi, että ihmiset haluavat osoittaa kiinnostuksensa samoihin asioihin kuin muutkin ja syöksähtelevät esimerkiksi Twitterissä kuin sopulit muun lauman mukana. Sosiaalisessa mediassa käyttäjät voivat aktivoitua yhtäkkiä jonkin yhteiskunnassa tapahtuvan asian vuoksi. Tällaisella aktivoitumisella on kumulatiivinen vaikutus, kun useat ihmiset haluavat kirjoittaa nopeasti jotakin asiaan liittyvää.

### 4.3 Päiväkotiruokailu mediassa vuonna 2015

Päiväkotiruoka on tällä hetkellä ajankohtainen aihe. Päiväkotiruoka jakaa ihmisten mielipiteitä ja sitä kohtaan ollaan oltu mediassa hyvinkin kriittisiä. Vanhemmat ovat huolissaan lapsilleen päiväkodeissa tarjottavasta ruoasta. Erityisesti sosiaalisessa mediassa on syntynyt kohuja ja siellä käydään hyvin vilkasta ja kärkeästäkin keskustelua aiheesta. Espoolaiset vanhemmat ovat perustaneet 7. lokakuuta 2013 Facebookiin ryhmän ”Laatua lasten lautasille”, jossa aiheesta kiinnostuneet voivat keskustella ja jakaa aiheeseen liittyviä kirjoituksia sekä tutkimuksia. Pääsääntöisesti aiheesta on kohuttu pääkaupunkiseudulla, josta se alkoi espoolaisvanhempien niin sanotusta ”voisodasta”, kun vanhemmat alkoivat vaatia täysrasvaisia tuotteita lapsilleen tarjottavaksi päiväkodeissa. He olivat huolissaan myös päiväkodissa tarjottavista sokerisista välipaloista. Kohu on muutaman vuoden aikana levinnyt koko maahan.

Olin myös yhteydessä lähialueen sanomalehtiin Ilkkaan, Ilmajoki-lehteen ja Seinäjoen Sanomiin, mikäli heillä on tehty juttuja päiväkotiruokailusta vuoden 2015 aikana. Ilkassa ei uutisoitu aiheesta vuoden 2015 aikana, mutta heidän kauttaan sain kaksi artikkelia, jotka oli julkaistu Eparissa ja Järviseudussa. Eparin jutussa aiheena oli lasten ja nuorten ylipaino, jota pidetään uutena kansanterveysriskinä. Artikkelissa puhuttiin ylipainoon vaikuttavista tekijöistä kuten perheen ateriarytmistä, kovan rasvan käytöstä sekä sokerin käytöstä erityisesti välipaloissa. Järviseudussa oli kirjoitettu juttu Sydänviikosta, jolloin Alajärven Sydänyhdistys halusi muun muassa viedä lapsille tietoa siitä, kuinka paljon pienet välipalat voivat sisältää rasvaa ja kuinka paljon karkeissa on sokeria. Ilmajoki-lehdessä ei uutisoitu päiväkotiruokailusta vuoden 2015 aikana. Seinäjoen Sanomissa oli käyty keskustelua Sydänmerkki ruoasta ja siitä ovatko sydänmerkki kriteerien mukaiset ruoat maukkaita vai jättävätkö lapset ja nuoret kriteerien mukaisen ruoan syömättä.

#### 4.3.1 Artikkelit

Aiheesta on kirjoitettu ja kohuttu jo muutama vuosi, mutta aineistoa olisi tullut todella paljon, mikäli olisin ottanut kaiken aiheesta kirjoitetun aineiston. Päätimme ohjaavan opettajani kanssa, että käyttäisin vuonna 2015 julkaistuja juttuja. Mukana työssä on

kuitenkin myös yksi 2016 vuonna kirjoitettu juttu. Lähteinäni on yhteensä 13 artikkelia ja kaksi blogikirjoitusta päiväkotikäisten ruokailusta (Taulukko 1). Kahdeksan juttua käsittelee lapsien sokerin ja rasvan käyttöä. Näistä kahdeksasta kuudessa kirjoitettiin sokerin käytöstä juurikin päiväkodeissa ja myös vähärasvaisten ja rasvattomien tuotteiden suosimisesta päiväkodeissa. Kolme artikkelia liittyy lasten omiin lempi- ja inhokkiruokiin. Yhdessä artikkelissa ravitsemustieteen dosentti analysoi Helsingin, Espoon ja Vantaan päiväkotien ruokalistoja. Kahdessa lähteenäni käyttämässä blogissa kirjoitettiin espoolaisvanhempien rasva ja sokerikohusta, kuitenkin eri näkökulmista ja erilaisin lähestymistavoin.

Media-lehti	Artikkeli
Helsingin Sanomat	<p>”Espoolaisvanhemmat valittavat yhä päiväkotiruuasta – asiantuntija pitää terveellisenä”</p> <p>”Asiantuntijat hämmästelevät Espoon voivanhempia: Kovat rasvat ovat soke- ria suurempi riski lapsen terveydelle”</p> <p>”Mitä haluaisit syödä päiväkodissa?”</p> <p>”Tutkija analysoi ruokalistat: liikaa makkaraa, kivasti kalaa”</p>
Helsingin Uutiset	”Tämä inhokki lähti pois Helsingin päiväkotien ruokalista”
Yle	<p>”Lasten suolisto-oireet katoavat viikonlopuksi ja palaavat kun palataan päiväkotiin”</p> <p>Tähän uutiseen liittyen on myös Ylen nettisivuilla video, jossa espoolaisvanhempia edustava espoolaisäiti sekä ravitsemustieteen dosentti keskustelevat aiheesta.</p>
Iltalehti	”Suomalaispäiväkodit kielsivät sokerin - miten lapset reagoivat?”

Makuja.fi	”Sokerin määrää leikattiin – nämä tuotteet poistuivat Helsingin päiväkodeista”  ”Ei enää soijasuikaleita – lasten inhokit poistuivat helsinkiläispäiväkotien listoilta”
Pohjalainen	”Liian makea kasvuympäristö”
Epari	”Lasten ja nuorten ylipaino uusi kansanterveysriski”
Järviseutu	”Sydänviikko alkaa sunnuntaina”

Taulukko 1. Lähteenä käytetyt artikkelit päiväkotikäisten ruoasta

Artikkelit, joissa kirjoitettiin sokerin käytöstä ja myös vähärasvaisten ja rasvattomien tuotteiden suosimisesta päiväkodeissa, pohjautuvat Espoolaisvanhempien noususta julkisuuteen, kun he tahtoivat tuoda päiväkoteihin lapselle voita margariinin sijasta. Vanhemmat kertovat artikkeleissa olevansa kiinnostuneita terveellisestä ruoasta paljon laajemminkin. Voita ja rasvaisia maitotuotteita he kyllä haluaisivat. Vanhemmat toivoisivat laadukkaampaa ja ravitsevampaa ruokaa tukemaan lasten hyvinvointia. Vanhempien yhteiseksi tavoitteeksi kerrotaan se, että lapset saavat aidoista ruoka-aineista valmistettua ja riittävän ravitsevaa ruokaa. Yksi toive on myös, että nykyisiä suosituksia noudatettaisiin tarkemmin, halutaan enemmän tuotteita vihanneksia, kuten kauden kasviksia, vähemmän sokeria ja erityisesti piilosokeria. Useat vanhemmat kertovat myös, että heidän lapsella on suolisto-oireita, ilmavaivoja ja muita, jotka häviävät viikonloppuna ja palaavat kun lapsi palaa päiväkotiin.

Artikkeleissa on myös alan asiantuntijoiden kommentteja aiheisiin ja heidän mukaansa vanhemmat voivat enimmäkseen olla huoletta. He suosittelevat avoimuutta vanhempien ja päiväkotien välille, jolloin saadaan ainakin oikeaa tietoa ja voidaan

välttää turhilta kohuilta. Ravitsemustieteen dosentti Maijaliisa Erkkola on mielissään siitä, että päiväkotij- ja kouluruuan laadusta keskustellaan. Hän kuitenkin toivoo, että keskustelussa kuunneltaisiin laajasti myös ravitsemusasiantuntijoita. Keskustelu ja kohu ovat kuitenkin aiheuttaneet sen, että ruokalistoihin on tehty muutoksia ja lisättyä sokeria sekä sokerisia välipaloja on vähennetty. Paikkala ja Kangasmaa (2015) puhuvat artikkelissaan lasten hampaiden- ja suunterveydestä ja he kertovat, että makea maistuu lapsille, mutta pelkillä sokeripommeilla ei pärjää. Aikuisten tehtävä onkin opettaa lapsi syömään makeaa kohtuudella. Makeisia ei tarvitse kieltää kokonaan, mutta ne kuuluvat vain juhlaan eivät arkipäivän ruokavalioon. Portaankorvan (2015) mukaan rasvamaksa tarkoittaa rasvan runsasta kertymistä maksasoluihin. Liiat sokerit muuttuvat maksassa rasvaksi. Yksi sokerilimonadi, yksi karkkipussi ja vähän tuoremehua joka päivä voi lisätä maksarasvapitoisuutta 30 prosenttia. Lasten sokerin käyttö on siis todella tärkeä aihe ja sen liikakäyttöön tulee puuttua ajoissa.

Artikkelissa, jossa ravitsemustieteen dosentti analysoi Helsingin, Espoon ja Vantaan päiväkotien ruokalistoja, hän tuli siihen tulokseen, että kuidun päälähteitä eli viljavalmisteita on monipuolisesti ja kasviksia on tarjolla riittävästi (Aalto, M 2015). Kasvisten esillepanoon kannattaa panostaa, niin että ne löytäisivät tiensä lasten lautasille ja suuhun asti. Rasvan laatu vaikuttaa dosentin mukaan hyvältä ja hänen mielestään on hyvä, että listoilla on rasvaton maito. Sokerin ja suolan määrä ei selvinnyt ruokalistoista, mutta runsaasti lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita ei juuri esiinny. Hän kuitenkin ohjeistaa käyttämään välipalalla terveellisiä vähä sokerisempia vaihtoehtoja, kuten maustamatonta jogurttia ja marjoja valmiin makeutetun jogurtin sijasta. Kalaa tarjotaan kerran viikossa, joka on tutkijan mielestä hyvä. Kalavalikoimaa voisi kuitenkin laajentaa. Makkaran käyttöön tulisi kiinnittää huomiota sillä sitä kertyy helposti liikaa, jos lapsi saa sitä kotona ja päiväkodissa.

Artikkeleissa (Aalto, M 2015, Aalto, S 2015, Lindgren 2015), joissa kirjoitettiin lasten omista lempi- ja inhokkiruuista perustuivat aiheesta tehtyihin selvityksiin ja kyselyihin ja niiden perusteella muokattiin ruokalistoja. Artikkeleissa lasten lempiruoksi kerrottiin muun muassa siskonmakkara-keitto, kasvissosekeitto, pinaattiletut ja perunamuusi, makaronilaatikko, spagetti ja lasagne. Niin lasten kuin aikuisten inhokkiruuksi artikkeleissa nimettiin soijasuikalekastike. Myös ruis-yrttikuoorrutettu kala

poistui listoilta. Kalaa on kuitenkin tarjolla päiväkodeissa kerran viikossa. Muita uutuusruokia ovat muun muassa liha-juurespata sekä kasvis-linssikiusaus.

### 4.3.2 Blogit

#### **Terapiakokkausta - Terveellinen päiväkotiruoka Espoossa**

”Terapiakokkausta” –blogin kirjoittaja on espoolainen äiti ja hän osallistui loka-kuussa 2015 Espoo Cateringin järjestämään ravitsemusiltaan, joka oli suunnattu päiväkotikäisten lasten vanhemmille. Alatalon (2015) mukaan tilaisuudessa oli puhumassa kaksi Helsingin Yliopiston asiantuntijaa eli ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm ja ravinnon turvallisuuden professori Marina Heinonen. Paikalla oli kuitenkin ollut vain vähän osallistujia, vaikka aihe selvästi mediassa kiinnosti vanhempia ja herätti mielipiteitä. Fogelholm piti luennon aiheesta ”Ravitsemussuositukset lasten terveyden edistämiseksi”. Hän esitteli uudistuneen ruokapyramidin, jonka mukaan päiväkotij- ja kouluruokaa pääasiassa tehdään. Alatalo oli mielissään siitä, että Fogelholm oli rasvamyönteisempi kuin aiemmin ja että kertoi esimerkiksi itse käyttävänsä myös tuotteita, jotka eivät ole rasvattomia. Alatalon mielestä oli positiivista, että professori nimesi sokerit ja erityisesti sokeroidut virvoitusjuomat lihavuusepidemian suurimpina aiheuttajina.

Alatalon (2015) mukaan tilaisuudessa oli myös puhumassa Espoo Cateringin ravitsemussuunnittelija Sanna Kiuru ja hän esitteli ravitsemussuositukset päivähoitossa. Alatalo sai tilaisuudesta sellaisen käsityksen, että Marina Heinosen Ruoan prosessointi ja lisäaineet luennon tarkoitus oli antaa Espoo Cateringille synninpäästö heidän käyttämistään lisäaineroista ja puolivalmisteista. Luennosta oli tullut sellainen olo, että lisäaineet ovat ihan ok ja jopa suositeltavia päiväkotij- ja kouluruoassa, puhumattakaan siitä miten kotona voi ruoanlaitossa oikaista käyttämällä ei-neksiä ja rasvattomia tuotteita.

#### **Jussi Rieki: Espoolaisvanhemmat ”safkatutkalla”**

Rieki (2015) kirjoittaa blogissaan ”Miksi ravitsemus on niin hämmentävää?” espoolaisvanhemmista ja heidän aloittamastaan niin sanotusta ”voisodasta”. Hänen mukaansa ihmiset saattavat olla huonoja oman tietotason arvioinnissa. Heikosti jotain

asiaa tunteva henkilö saattaa kuvitella oman tietotasonsa paljon todellista suuremmaksi. Asiaa hyvin tunteva henkilö taas saattaa tuntea itsensä epävarmaksi, koska kuvittelee muiden ihmisten tietojen olevan samalla tasolla hänen kanssaan. Tätä kognitiivista vinoutumaa kutsutaan nimellä Dunning–Kruger-efekti. Nimi juontaa juurensa kahden Cornellin yliopiston tutkijan, David Dunningin ja Justin Krugerin tekemiin tutkimuksiin. Riecki vertaa ”voisotaa” ja siitä kirjoitettuja juttuja Dunning–Kruger-efektiin

Riekin (2015) mukaan ravitsemusterapian ja -tieteen viralliset asiantuntijat tietävät paremmin ravitsemuksesta kuin nämä maallikko vanhemmat, koska heillä on vuosien koulutus ja kokemus ravitsemuksesta. Riekin mielestä on kuitenkin hyvä, että vanhemmat ovat kiinnostuneita ruoasta ja ruoan terveysvaikutuksista. Hänen mielestään kohujen ja perusteettomien ruokapelkojen lietsominen ei kuitenkaan palvele järkevää keskustelua eikä sen kummemmin kenenkään terveyttä.

Riecki myös kirjoittaa että vanhemman kirjoittama Safkatutkan artikkeli, johon hän tekstissään viittaa, sisältää lukuisia virhetulkintoja. Siinä esimerkiksi väitetään, että kasviöljyt aiheuttaisivat elimistössä matala-asteista tulehdusta, mikä ei Riekin mukaan pidä paikkaansa. Riekin mukaan Safkatutkan artikkelissa muun muassa sekoitetaan ravinnon ja veren kolesterolin keskenään eikä myöskään tiedetä mihin suositukset perustuvat tai edes vaikuttaa tuntevan ravitsemustiedettä. Riecki kirjoittaa myös siitä, miten vanhemmat ovat usein viitanneet erinäisiin ravitsemustieteellisiin tutkimuksiin ja julkaisuihin, joilla perustelevat mielipiteensä. Hänen mielestään tällöin pitäisi olla kyky tulkita valikoimaansa aineistoa ja myös tietämystä kirjallisuuden kokonaiskuvasta.



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Ilmajoen kunnan ruokapalvelut. Ilmajoen kunnan ruokapalveluiden tavoitteena on valmistaa asiakkailleen ammattitaidolla ravitsemussuositusten mukaista ja maukasta ruokaa ottaen huomioon myös tuoteturvallisuuden ja taloudellisuuden (Ilmajoki - Päätöksenteko, hallinto ja talous, [viitattu 20.01.2016]). Ruokapalveluiden henkilökunta koostuu noin 50 ammattilaisesta, jotka työskentelevät 25 keittiössä eri puolilla Ilmajoen kuntaa. Keittiöistä kaksitoista sijaitsee kouluissa, yhdeksän päiväkodeissa sekä yksi kunnantalolla, terveyskeskuksessa, palvelukeskus Kotokartanossa ja Kalajaisjärven leiri- ja kurssikeskuksessa. Kymmenen keittiöistä on valmistuskeittiöitä, muut keittiöt ovat palvelukeittiöitä, joihin lounas kuljetetaan valmiina. Lounaan lisäksi voidaan valmistaa asiakkaiden tarpeen mukaan aamu-, väli- ja iltapalat, päivälliset sekä eri-laiset tilaustarjoilut. Tutkimuksen kohdepaikassa Kämpälämäen päiväkodissa on oma keittiö, mutta siellä valmistetaan vain aamu- ja välipalat, lounas tulee Jaakko Ilkan keskuskeittiöstä.

Ilmajoen ruokapalvelut tekee ruokalistasuunnittelua yhteistyössä JIK-alueen, eli Jalasjärvi, Ilmajoki ja Kurikka alueen muiden ruokapalveluiden kanssa. Yhteistyön pohjalta JIK ky:n toimipisteillä on yhtenevä ruokalista, jota käytetään pohjana myös Ilmajoen kunnan päiväkotien ja koulujen ruokalista laadittaessa. Päiväkodeissa on kuuden käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista. (Ilmajoki - Päätöksenteko, hallinto ja talous, [viitattu 20.01.2016].)

Erityisruokavalioita koskevassa ohjeistuksessa mainitaan, että päiväkodeissa ja kouluissa ruokailevilla tulee olla esittää lääkärintodistus tarvittavasta erityisruokavaliosta. Erityisruokavalion tietoja tulee päivittää tarpeen mukaan, vähintään kerran vuodessa. Mikäli erityisruokavalion tarve päättyy, tulee siitäkin ilmoittaa keittiölle välittömästi. (Ilmajoki - Päätöksenteko, hallinto ja talous, [viitattu 20.01.2016].)

Ilmajoen kunnan päivähoitoruokailun ravitsemuksellisena ja kasvatuksellisena tavoitteena on turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kehitystä ja kasvua, ylläpitää ja edistää lasten hyvinvointia ja terveyttä sekä ohjata lasta monipuoliseen ja

vaihtelevaan ruokavalioon. Tavoitteena on myös turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana, opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin sekä järjestää lapsille miellyttäviä, kiireettömiä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä. Päivähoidon ateriat kattavat kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidossa yhden kolmasosan lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. (Ilmajoki – Ruokapalvelut, [viitattu 20.01.2016].) Nämä tavoitteet ovat suoraan sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2004 julkaisemista imeväis- ja leikkiikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuosituksista. Uudet ravitsemussuositukset julkaistiin helmikuussa 2016, Ilmajoen kunnan ruokapalveluista kertoville nettisivuille tietoa ei ole kuitenkaan päivitetty.

## **5.2 Tutkimuksen tarve ja tavoitteet**

Päätavoitteena oli selvittää päiväkotiki Kämpälämässä hoidossa olevien lasten vanhempien tyytyväisyyttä ja mielipiteitä lapsille tarjottavasta ruoasta ja sen laadusta. Muina tavoitteina oli tehdä lasten vanhemmille toimiva kyselylomake, jota voidaan hyödyntää jatkossa seurantatutkimuksissa sekä se, että vanhemmille annettaisiin mahdollisuus kertoa mielipiteensä ja vaikuttaa sillä mahdollisuuksien mukaan lastensa ruokailuun päiväkodissa.

Opinnäytetyön aiheena on tyytyväisyyskysely Kämpälämäen päiväkodissa olevien lasten vanhemmille koskien lapsille tarjottavaa ruokaa. Kysely kohdistui vanhempiin päiväkodin henkilökunnan omasta toiveesta. Päiväkotiki saa tutkimuksesta tärkeää tietoa palvelun tarkasteluun ja kehittämiseen. Aihe on ajankohtainen, sillä mediassa on noussut esiin lasten vanhempien jyrkätkin mielipiteet ja huolenaiheet päiväkotiruoasta. Kämpälämäen päiväkodin henkilökunta on seurannut uutisointia ja he halusivat saada selville, mitä mieltä heillä tarjottavasta ruoasta ollaan.

Kyselyn tuloksia verrattiin mediassa vuonna 2015 uutisoituihin ja esiin nousseisiin aiheisiin sekä mielipiteisiin päiväkotiruoasta. Tarkoitus oli selvittää, onko vastauksissa yhtäläisyyksiä uutisointien ja sosiaalisessakin mediassa esiin nousseiden mielipiteiden kanssa.

### 5.3 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen kohdeperusjoukkona olivat päiväkotit Kämpälämässä olevien lasten vanhemmat. Otantamenetelmänä käytettiin kokonaisotantaa. Päiväkodissa on lapsia noin 120 ja perheitä on asiakkaana 77. Aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu kyselylomake (Liite 2.)

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmuotoa. Lomakekyselyt, www-kyselyt, systemaattinen havainnointi ja strukturoidut haastattelut ovat tyypillisiä tutkimuksia, joiden aineiston keruu suoritetaan kvantitatiivisena (Heikkilä 2008,13). Kyselytutkimus on enimmäkseen määrällistä tutkimusta, mutta samassa tutkimuksessa voidaan hyödyntää myös laadullista eli kvalitatiivista lähestymistapaa. Kvantitatiivista tutkimusta suositellaan käytettäväksi, kun aineisto on suuri ja perustuu kohteen tulkitsemiseen ja kuvaamiseen tilastojen sekä numeroiden avulla. (Vehkalahti 2014, 13.) Tässäkin kyselyssä on sanallisesti annettu täydentäviä tietoja tai vastauksia joihinkin kysymyksiin.

Tutkimusaineiston hankintaan käytettiin kyselylomaketta, joka on tehty sopivaksi käyttämällä apuna aiemmin tehtyjä kyselylomakkeita ja aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Alustava kyselylomake käytiin läpi Kämpälämän päiväkodinjohtajan ja ruokapalveluvastaavan kanssa. Tarvittavia muutoksia tehtiin saatujen kommenttien avulla. Valmis kyselylomake testattiin pienellä (5 henkilöä) testiryhmällä, joka koostui lähipiirissäni olevista pienten lasten vanhemmista. Testiryhmän avulla saatiin kohderyhmän näkökulma kyselylomakkeen täytön suhteen. Kyselylomakkeen tuli olla selkeä ja vastausvaihtoehtojen sellaisia, että niitä ei voisi tulkita väärin. Tässä tutkimuksessa ei käytetty minkäänlaisia tunnistetietoja, vaan kyselyyn vastattiin täysin anonymisti. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Tutkimusaineistona olivat lasten vanhemmilta tai huoltajilta saadut vastaukset asiakastytyväisyyskyselyihin. Lisäksi kyselyn tuloksia verrattiin mediassa vuonna 2015 uutisoituihin ja esiin nousseisiin aiheisiin sekä mielipiteisiin päiväkotiruoasta. Päiväkodin henkilökunta toimitti kyselylomakkeet vastaajille ja keräsi täytetyt kyselylomakkeet päiväkodille, josta ne noudettiin tarkastelua varten. Täytettyjä kyselylomakkeita palautui yhteensä 33. Vastausten taulukoinnin jälkeen tuli vielä yksi täytetty

kysely päiväkodilta, joten sen tuloksia ei näy kuvioissa, mutta vastaukset on otettu huomioon kirjallisesti.

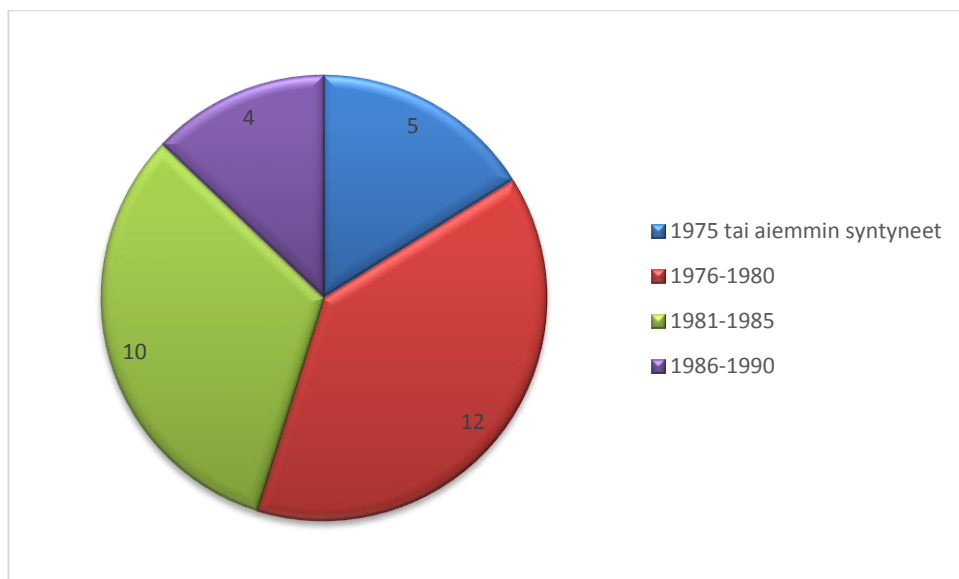
Saatu aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti, ja kyselylomakkeet hävitettiin tutkimuksen jälkeen. Aineisto käsiteltiin Excel- taulukkolaskentaohjelmalla. Ohjelma sopii hyvin tilastollisiin perusanalyysiin, ja sen avulla voitiin laskea jakauman tunnuslukuja ja tehdä ristiintaulukointia muutamista vastauksista. Kun tiivistetään jakaumaa kuvaava informaatio yhden tai useamman tunnusluvun avulla, voidaan käyttää keski- ja hajontalukuja (KvantiMOTV 2003). Keskiluvut kuvaavat muuttujien arvojen keskimääräistä suuruutta ja hajontaluvut sitä, kuinka paljon muuttujan arvot vaihtelevat. Vastauksia analysoitaessa käytettiin myös keskilukuja moodi ja mediaani. Moodi on kaikkein joustavin keskiluku siinä mielessä, että sitä voidaan käyttää kaikissa tilanteissa muuttujan mittaustasosta huolimatta. Moodi on yksinkertaisesti se muuttujan arvo, jonka frekvenssi aineistossa on suurin. Mediaani on suuruusjärjestykseen asetetuista muuttujan arvoista keskimäinen. Jos havaintoja on parillinen määrä, riippuu mediaanin arvo siitä, onko muuttuja mitattu järjestysasteikolla vai välimatka- tai suhdeasteikolla. Jos mittaustaso on järjestysasteikko, on mediaani tässä tapauksessa kumpikin keskimäisistä arvoista. Jos mittaustasona on välimatka- tai suhdeasteikko, on mediaani kahden keskimäisen arvon keskiarvo.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Taustatiedot

Vastaajilta kysyttiin, montako lasta heidän perheestään on Kämpälämäen päiväkodissa. Vastaajista 18 kertoi heillä olevan yhden lapsen Kämpälämäessä, yksitoista vastaajista vastasi lapsia olevan kaksi ja neljällä vastanneista on kolme lasta päiväkodissa. Yhteensä siis 52 lapsen vanhemmat vastasivat kyselyyni, lapsia Kämpälämäen päiväkodissa on kuitenkin noin 120. Myös lapsien ikää kysyttiin ja näin selvisi, että 1 tai 2-vuotiaita lapsia oli kahdeksan, 3 tai 4-vuotiaita seitsemäntoista ja 5 tai 6-vuotiasta lasta oli 26. Vastaajien lapsista oli 28 poikia ja 24 tyttöjä.

Vastaajista seitsemän oli miehiä eli isiä ja loput 26 heistä oli äitejä. Vanhemman sukupuolella ei ollut merkitystä siihen kuinka tyytyväisiä he pääsääntöisesti olivat Kämpälämäessä tarjottavaan ruokaan. Sekä isät että äidit olivat arvioineet ruoan joko erittäin hyväksi, melko hyväksi tai eivät olleet osanneet sanoa. Kyselylomakkeessa oli myös muutama kysymys vastaajista itsestään, yksi vastaajista ei ollut vastannut näihin kysymyksiin lainkaan. Vastaajilta kysyttiin heidän syntymävuottaan, ja näiden vastausten perusteella jaoin vastaajat neljään eri ikäryhmään (Kuvio 1). Käytän jatkossa vastaajasta ”vanhempi” sanaa tutkimuksessani.



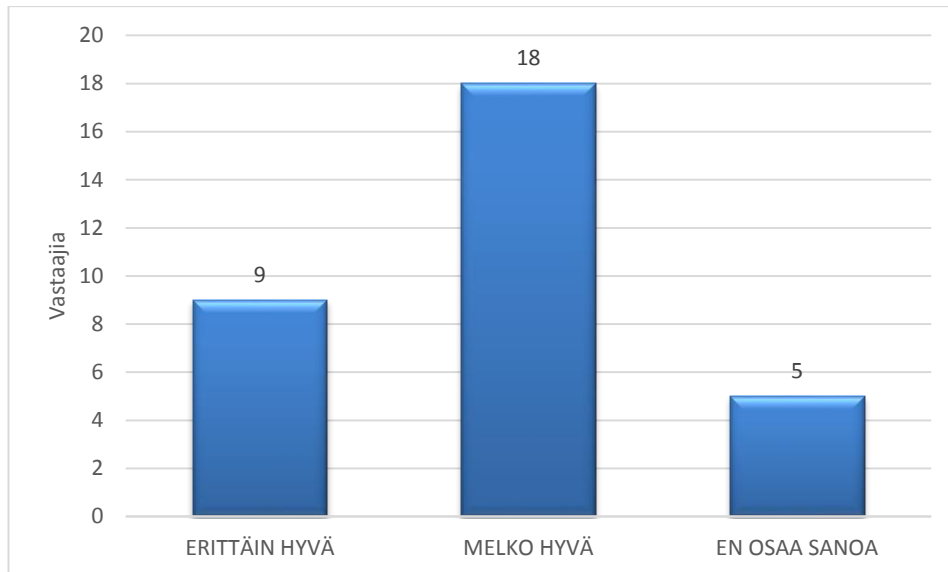
Kuvio 1. Vanhempien syntymävuosijakauma (n=31).

Vanhemman työtilannetta koskevassa kysymyksessä vastausvaihtoehtoina olivat joko työssä, opiskelija, työtön, eläkkeellä tai muu tilanne, mikä? Suurin osa vanhemmista, yhteensä 27, vastasi olevansa töissä, työttömiä oli kolme ja kolme valitsi vaihtoehdon ”muu tilanne, mikä?”. Kaksi heistä vastasi olevansa äitiyslomalla ja yksi hoitovapaalla. Kysyin myös vanhempien korkeinta suorittamaa koulutusastetta. Vain yksi heistä oli valinnut peruskoulun, loput vastauksista jakautuivat melko tasaisesti toisen asteen oppilaitosten lukion ja ammattikoulun sekä ammattikorkeakoulun ja yliopiston kesken. Lukion tai ammattikoulun korkeimmaksi suorittamukseen tutkinnoksi valitsivat kolmetoista vanhempaa. Ammattikorkeakoulun käyneitä oli kymmenen ja yliopiston oli käynyt kahdeksan vanhemmista.

Vanhempien työtilanteella tai korkeimmalla koulutusasteella ei ollut havaittavissa suurta merkitystä verrattaessa niitä vastaajien kokonaisarvioon Kämpälämässä tarjottavasta ruoasta. Peruskoulun käynyt vanhempi ilmoitti olevansa erittäin tyytyväinen päiväkodin ruokaan. Yksikään yliopiston käyneistä vanhemmista taas ei pitänyt päiväkodin ruokaa erittäin hyvänä, mutta melko hyväksi sen arvioi kuusi heistä. Kokonaisarvosanaa kysyessä ”en osaa sanoa” -vaihtoehdon valinneissa vanhemmissa oli kaikkia eri koulutusasteen käyneitä.

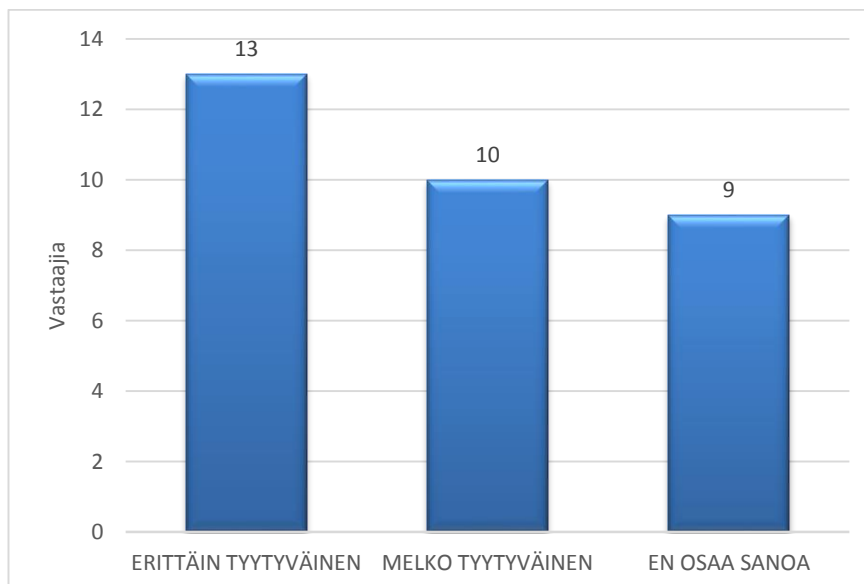
## **6.2 Tyytyväisyys Kämpälämässä tarjottavaan ruokaan**

Pääsääntöisesti kyselyyn vastanneet vanhemmat olivat tyytyväisiä Kämpälämän päiväkodissa tarjottavaan ruokaan (Kuvio 2). Heistä 18 arvioi ruoan melko hyväksi ja kymmenen vanhemmista vastasi ruoan olevan erittäin hyvää. Viisi vanhemmista vastasi kysymykseen kokonaisarviosta, etteivät he osaa sanoa ja kenellekään näistä viidestä Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista ei ollut tuttu, eivätkä he siksi mielestään voineet arvioida ruokaa ilman ruokalistan näkemistä.



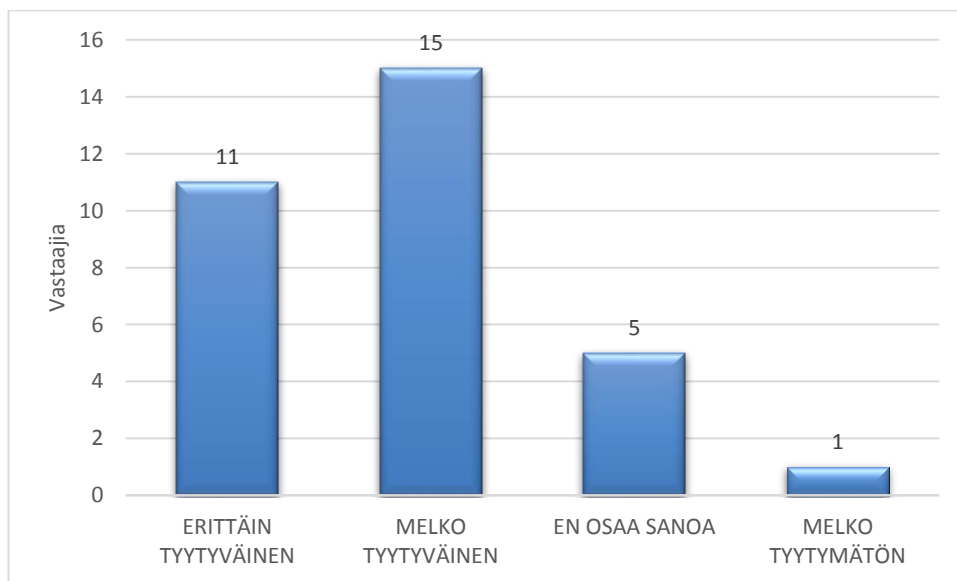
Kuvio 2. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuun ruokaan (n=32).

Aamupalaan oltiin suurimmaksi osaksi tyytyväisiä. Erittäin tyytyväisiä oli 14 vanhempaa ja 10 melko tyytyväisiä aamupalaan. ”Höyryssä” keitettyä puuroa keuhuttiin ja annettiin kiitosta siitä, että aina on saatavilla jotain tuoretta. Yhdeksän vanhempaa valitsi kohdan ”en osaa sanoa” arvioidessaan aamupalaa ja muutama heistä oli kommentoinut, etteivät heidän lapsensa ole aamupala aikaan hoidossa tai etteivät he tiedä, mitä aamupalalla tarjolla. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuun aamupalaan (n=32).

Lounaaseen oltiin useimmiten melko tyytyväisiä, lähes puolet vanhemmista vastasi olevansa melko tyytyväinen ja 11 erittäin tyytyväisiä. Viisi vanhempaa ei osannut sanoa, miten tyytyväinen lounaaseen on. Yksi vanhemmista vastasi olevansa melko tyytymätön Kämpälämäessä tarjottavaan lounaaseen, kommenttikenttään tässä kysymyksessä hän ei ollut perustellut vastaustaan. Kysyttäessä hänen mielipidettään siitä, vastaako Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista ravitsemussuosituksia hän vastasi, että vain joiltakin osin ja kommentoi, ruoan olevan hiilihydraattipitoista ja välillä todella ”energiaköyhää” ja sisältävän liikaa kovia rasvoja ja nopeita hiilihydraatteja. Parissa vastauksessa toivottiin kasvislounasta esimerkiksi kerran viikossa. Vanhemmat toivoivat enemmän täysjyvätuotteita. Muutamat kommentoivat keskuskeittiöltä tulevan lounaan olevan joskus liian mausteista tai erikoista päiväkotikäisten lasten makuun. Kaikki ruoat eivät sovellu heidän mielestään päiväkotikäisille ja ruoka jää syömättä, jolloin ei saada riittävästä energiaa. Eräs lounaaseen erittäin tyytyväinen vanhempi kommentoi lounaan olevan monipuolista, ja näin myös lapset oppivat syömään erilaisia ruokia. (Kuvio 4.)

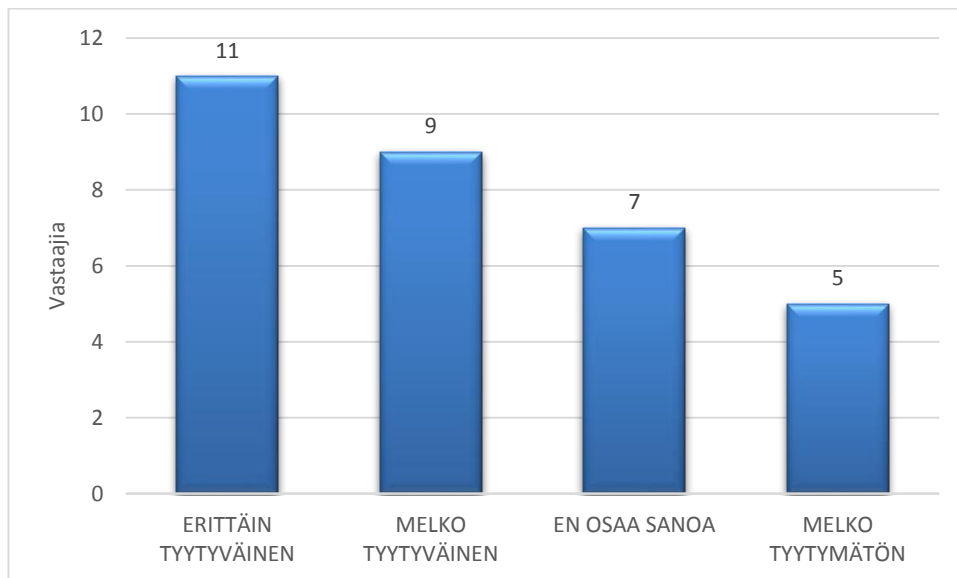


Kuvio 4. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuun lounaaseen (n=32).

Kaksi kolmasosaa vanhemmista olivat joko erittäin tai melko tyytyväisiä Kämpälämäessä tarjottavaan välipalaan (Kuvio 5). Yksikään vanhemmista ei ollut erittäin tyytymätön. Melko tyytymättömiä oli viisi ja seitsemän vanhemmista ei täysin osannut sanoa mitä mieltä he välipalasta olivat. Melko tyytymättömien ja niiden vanhempien, jotka eivät osanneet sanoa, vastauksissa nousi usein esille, että heidän mielestään



välipalat pitäisivät olla terveellisempiä. Toivottiin vähemmän sokeripitoisia vaihtoehtoja, kuten suklaavanukas, ja vähemmän einesuokia, kuten rasvainen ja epäterveellinen grahamlihapirakka. Yksi vanhemmista kirjoitti, että lapset ovat entistä kiukkuisempia päiväkodista haettaessa, kun he ovat saaneet sokeripitoisia herkuja välipalalla. ”*Etenkin välipaloissa tulisi mielestäni kiinnittää huomiota sokerin (ja rasvan) määrään*”, eräs vastaaja kirjoittaa terveisissään Ilmajoen kunnan ruokapalveluille.

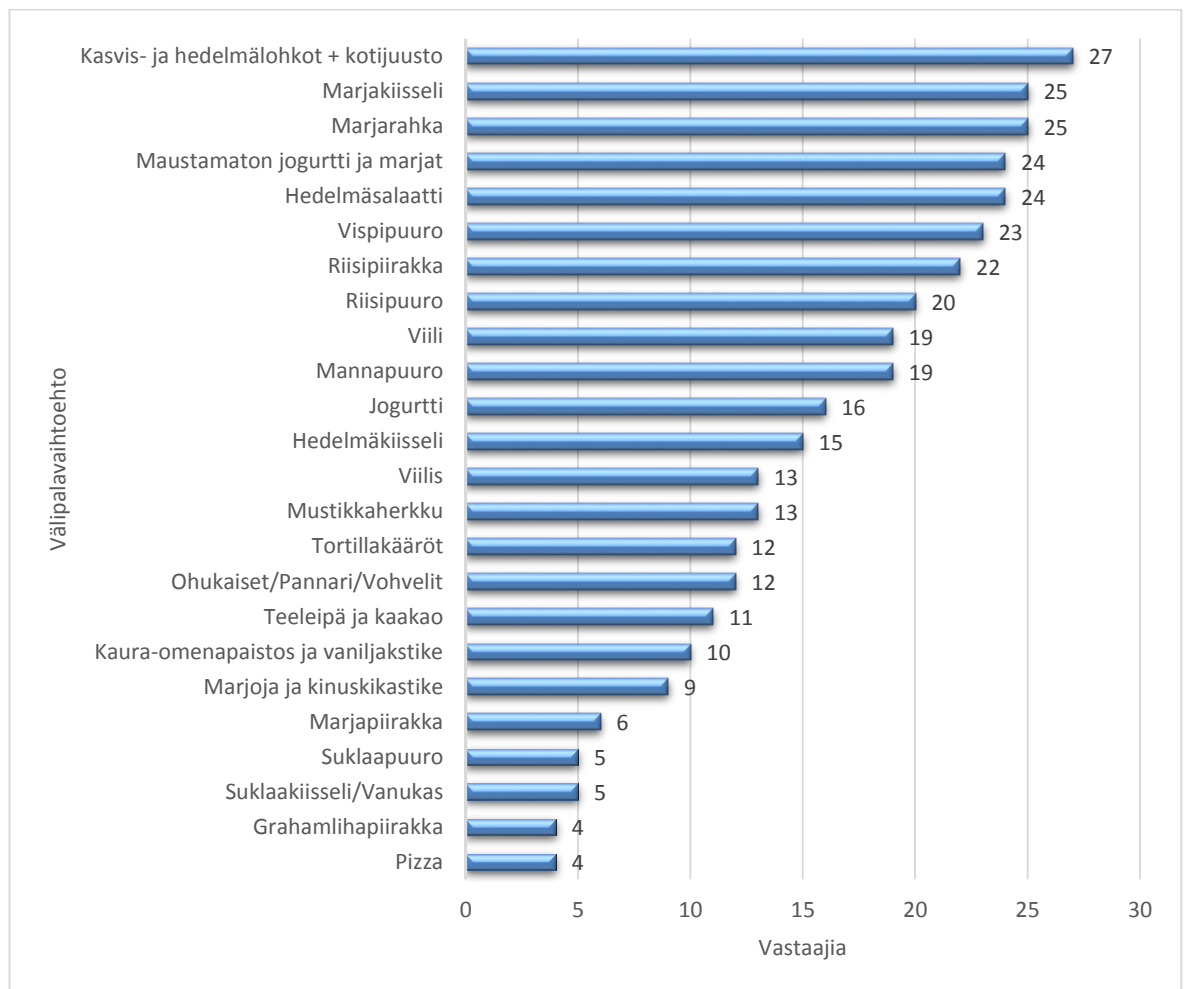


Kuvio 5. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottuihin välipaloihin (n=32).

Yksi vanhemmista oli jättänyt vastaamatta kysymykseen siitä, mikä tai mitkä Kämpälämässä tarjottavista välipalavaihtoehtoista ovat hyviä vaihtoehtoja. Hän oli kuitenkin aiemmassa kysymyksessä vastannut olevansa erittäin tyytyväinen Kämpälämässä tarjottavaan välipalaan. Kolme vanhemmista vastasi kaikkien välipalavaihtoehtojen olevan hyviä, kaksi heistä kommentoi, että heidän mielestään tärkeää on monipuolisuus ja toisen mukaan listalta löytyi monipuolisesti sekä terveellistä ruokaa että niin sanottua herkkua.

Vähiten ääniä välipalavaihtoehtoista saivat pizza ja grahamlihapirakka vain neljä 32 vanhemmasta oli sitä mieltä, että pizza ja grahamlihapirakka olisivat hyviä välipalavaihtoehtoja. Eli vain yksi heidän lisäksi, joiden mielestä kaikki vaihtoehdot ovat hyviä, oli sitä mieltä, että pizza ja grahamlihapirakka ovat hyviä välipaloja. Toiseksi vähiten ääniä saivat suklaapuuro ja suklaakiisseli/vanukas, yhteensä viisi ääntä. (Kuvio 6.)

Eniten ääniä hyviä välipala vaihtoehtoja kysyttäessä, sai kasvis- ja hedelmälohkot + kotijuusto + kotijuusto -vaihtoehto, valtaosa valitsi sen hyvien välipalavaihtoehtojen joukkoon. Toiseksi eniten ääniä saivat marjakiisseli ja marjarahka, jotka molemmat 26 vanhemmista valitsi hyväksi vaihtoehdoksi. Myös maustamaton jogurtti + marjat ja hedelmäsalaatti olivat suosittuja välipalavaihtoehtoja, 25 vanhempaa oli sitä mieltä, että ne ovat hyviä välipaloja tarjottavaksi heidän lapsilleen. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Vanhempien mielestä parhaimmat lapsille tarjottavat välipalat (n=31).

Vanhemmilta kysyttiin onko heidän lapsillaan erityisruokavalio ja mikäli on, niin millainen. Kuudella lapsella on jokin erityisruokavalio, kuten maidoton tai laktoositon sekä ruokavalio johon vaikuttavat esimerkiksi vehnä- ja ruisyliherkkyys tai ruis- ja soija-allergia. Suurimmaksi osaksi vanhemmat, joiden lapsilla on jokin erityisruokavalio, ovat tyytyväisiä Kämpälämäessä tarjottavaan ruokaan. Kritiikkiä tuli dieettianostien koosta, jotka ovat välillä liian pieniä. Esimerkiksi yhdessä vastauksessa kirjoitettiin, että ”*Erityisruokaa ei tarpeeksi, esim. muut saa 5 lättyä – erityiselle on vain*

3”. Eräs vastaaja lähetti myös kiitokset siitä, että hänen lapsensa *”on aina saanut erityisruokavalion ”tappelematta”, eikä ole koskaan jäänyt mitään ilman”*.

### 6.2.1 Parhaimmat ja huonoimmat ruokavaihtoehdot

Vanhemmilta kysyttiin heidän mielestään parasta ja huonointa ruokavaihtoehtoa Kämpälämäessä ja pyydettiin perustelemaan vastaus. Ne, joille ruokalista ei ollut ennuudesta tuttu kertoivat joko mielipiteensä siitä, millainen ruoka voisi olla hyvää tai sitten he olivat kysyneet lastensa mielipidettä. Yksitoista vanhempaa jätti vastamatta näihin kysymyksiin.

Parhaiksi ruokavaihtoehtoiksi listattiin useimmiten perus kotiruoan tyyppiset ruoat kuten peruna ja kastike + salaatti, keitot kuten kalakeitto ja lihakeitto, jonka perusteltiin olevan hyvä, koska se on terveellistä ja ravitsevaa. Keittopäiviä toivottiinkin joka viikolle. Kalaruoat olivat myös toivottuja ja esimerkiksi sitruunaista kalaleikettä ja kermaviilikastiketta kehuttiin todella hyväksi. Yksittäisiä hyväksi ruoaksi listattuja olivat myös kirjolohi perunoiden ja bearnaiskastikkeen kanssa, lasagne, lihaperunasoselaatikko, lihamakaronilaatikko sekä pinaattihukaiset ja jauhelihakastike. Pääsääntöisesti vanhemmat olivatkin tyytyväisiä ja muutamissa vastauksissa luki, että melkein kaikki vaihtoehdot ovat hyviä ja hyvä ruoka on monipuolista ja vie oikeasti nälän, jolloin lapsi jaksaa touhuta. Ruoan toivottiin olevan ennen kaikkea terveellistä ja monipuolista lapsille maistuvaa.

Huonoimmaksi vaihtoehtoiksi listattiin muun muassa mehukiisseli, joka ei pidä nälkää, maksapihvit, jotka ovat liian voimakkaan makuisia, valkosipuliperunat, kermaperunat, pyttipannu, hernekeitto, keisarinkeitto ja makkararuokat sekä päiväkotikäisille liian mausteiset merimiespihvi ja texmexvuoka. Yhdessä vastauksessa luki, että *”silloin tällöin on pikkulapselle ”erikoista” ruokaa tarjolla, kuten texmexvuoka ja muut vahvasti mausteiset. Upoavat ehkä jo koululaisille, mutta entä pienemmille? Kun ruoka ei maistu, niin lounas rakentuu silloin vain leivästä ja maidosta.”* Epäterveellisinä ruokavaihtoehtoina pidettiin taas pyttipannua ja kananugetteja. Joka viikolle toivottiin kasvislounasta ja makkararuokat haluttiin joko poistaa tai puolittaa.

Kommenttikenttään oli muutamassa vastauksessa kirjoitettu myös, ettei ole huonoja vaihtoehtoja tai että mikään lounasruokavaihtoehtoista ei ole huono, mutta välipalalle toivottiin vain terveellisiä vaihtoehtoja. Välipalasta kommentoitiin, että on *”liikaa sokeroituja valmisruokia ja herkkuja. Jos niitä saa kotonakin tulee liikaa päivässä. Mielestäni ei kuulu päiväkotiruokiin.”* Epäterveellisiksi vaihtoehtoiksi luettiin esimerkiksi kaakao, suklaapuuro ja murot, jotka ovat liian sokerisia sekä pitsapalat ja lihapiirakka, jonka kuvailtiin olevan *”liian rasvapitoinen kaloripommi”*.

### 6.2.2 Lasten lempiruokat ja -salaatit

Useimmiten lempiruokaseen lapset olivat kertoneet perunat ja lihakastikkeen, jauhelihakastike oli suosittua ja myös makkarakastike sai muutaman äänen. Neljä lasta kertoi pitävänsä lasagnesta. Perunamuusi ja uunimakkara, lihamakaronilaatikko ja hernekeitto esiintyivät jokainen kolmessa vastauksessa. Muutama lapsi piti myös puuroista ja keitoista, puuroista erikseen mainittiin kaurapuuro ja riisipuuro ja keitoista erikseen pidettyjen listalle nousivat makkarakeitto, keisarinkeitto ja kalakeitto. Lihaperunasoselaatikko mainittiin kaksi kertaa lempiruokaksi. Yksittäisiä lempiruokaksi valittuja olivat esimerkiksi spagetti ja jauhelihakastike, perunat ja lihapullat, sitruunainen kalaleike, munakas ja kanaruoat kuten broilerikastike. Yksi vanhemmista kertoi hänen lapselleen maistuvan kaikki päiväkodissa tarjottava ruoka.

Lasten suosituimmaksi salaatin raaka-aineeksi nousi kurkku, jonka kerrottiin maistuvan 15 lapselle ja myös porkkanaraaste oli suosittua ja siitä kertoi pitävänsä yksitoista lasta. Tomaatista piti kahdeksan lasta ja jäävuorisalaatti maistui erityisen hyvin seitsemälle lapselle. Paprika oli kuuden lapsen mielestä hyvä salaatin raaka-aine. Kaksi lasta piti paljon punajuuresta ja myös vesimeloni mainittiin kaksi kertaa lempisalaattien joukossa. Yksittäisiä mielekkäitä salaattivaihtoehtoja olivat muun muassa kiinankaali-persikkasalaatti, ananas-maissi-paprikasalaatti, kaikki hedelmäiset salaatit ja kurkku-raejuustosalaatti. Mieluisia salaatin lisukkeita olivat viinirypäleet, hunajameloni ja raejuusto. Päiväkodin pastasalaatti sai erityistä kiitosta ja se valittiin kaksi kertaa lempisalaatiksi.

### **6.2.3 Vanhempien mielestä tärkeimmät asiat ruoan ja siihen käytettävien raaka-aineiden suhteen**

Vanhemmilta kysyttiin mitä asioita he pitävät tärkeimpinä kun on kyseessä heidän lapsilleen tarjottava ruoka ja siihen käytettävät raaka-aineet. Vastausvaihtoehtoina olivat terveellisyys, kotimaisuus, luomu, sokerittomuus, vähärasvaisuus, tuoreus, monipuolisuus, maistuvuus, kustannukset tai jokin muu, mikä? Vanhemmat saivat valita vaihtoehdoista kolme heille tärkeintä ja merkitä ne tärkeysjärjestykseen.

Useimmiten tärkeimmäksi arvoksi vanhemmat valitsivat terveellisyyden (moodi 1, mediaani 1) ja yhteensä 21 vanhemmista valitsi sen joksikin kolmesta tärkeimmästä arvosta, eli se esiintyi kaikista useimmiten kolmen tärkeimmän arvon joukossa. Monipuolisuus (moodi 3, mediaani 2) valittiin toiseksi useimmiten joksikin kolmesta tärkeimmästä asiasta ruoan ja siihen käytettävien raaka-aineiden suhteen ja vanhemmat valitsivat sen useimmiten myös kolmanneksi tärkeimmäksi arvoksi. Toiseksi tärkeimmäksi arvoksi vanhemmat valitsivat useimmiten kotimaisuuden (moodi 2, mediaani 2), joka esiintyi myös kaikissa vastauksissa kolmanneksi useimmiten.

Ruoan ja raaka-aineiden tuoreutta arvostettiin myös ja se valittiin kolmen tärkeimmän joukkoon yhdeksässä vastauksessa. Kustannuksia ei valittu kertaakaan tärkeimpien asioiden listalle, myös vähärasvaisuus ja luomu saivat vähän ääniä. Vähärasvaisuuden valitsi yksi vanhemmista kolmanneksi tärkeimmäksi asiaksi ja luomun valitsi yksi vanhempi tärkeimmäksi ja yksi kolmanneksi tärkeimmäksi asiaksi.

### **6.3 Tulosten vertaaminen mediassa esiin nousseisiin mielipiteisiin**

Kyselyn vastauksissa ilmeni samoja huolenaiheita kuin mediassakin on uutisoitu. Sokeriset välipalat haluttiin pois ja rasvattoman maidon tilalle toivottiin kevytmaitoa ja Flora margariinin tilalle esimerkiksi Oivariinia levitteeksi. Yleensäkin välipalojen terveellisyys aiheutti huolta ja puhuttiin siitä, miten jo lapsilla on ylipainoa eivätkä epäterveelliset välipalat ainakaan auta asiaa. Viitattiin tutkimuksiin, joiden mukaan lapsena hankittu ylipaino on riesana myös aikuisiällä.

Vanhemmista 20 ei ollut huolissaan mediassa uutisoiduista ja kohuksikin nousseista sokerin ja rasvattomien tuotteiden käytöstä ja ylipäätään välipalojen terveellisyydestä, tai ainakaan he eivät kommentoineet mitenkään näitä aiheita. Yksi vastaaja kertoi kuitenkin olevansa melko tyytymätön välipalaan Kämpälämäessä, mutta hän ei perustellut vastaustaan millään tavoilla. Kaikki, jotka olivat arvioineet Kämpälämäessä tarjottavan ruoan erittäin hyväksi kokonaisarviota kysyttäessä, kuuluvat tähän 20 vastaajan ryhmään. Yhdeksän näistä 20 vastaajasta arvioi ruoan melko hyväksi ja vain kaksi oli valinnut ”en osaa sanoa” -kohdan ja kummallekaan heistä Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista ei ollut entuudestaan tuttu.

Kaikista vastaajista 12 ilmaisi huolensa välipalojen suhteen ja huolenaiheet olivat samoja kuin mediassakin esitetyt uutisointeja ja kohujakin aiheuttaneet ajatukset välipalojen terveellisyydestä. Vastaavia kommentteja löytyy lähteenäni käyttämistä artikkeleista. Viisi vastaajaa haluaisi rasvattoman maidon tilalle kevyt maidon ja lisääaineettoman rasvan kuten Oivariini Flora margariinin tilalle, nämä viisi vastaajaa eivät pidä kevyttuotteita parhaimpana vaihtoehtona. Eräs vastaaja kommentoi, että *”rasvattoman maidon tilalle pitäisi olla sininen maito sekä margariinilevitteiden tilalle Oivariinia tai oikeaa voita. Näistä on tehty tutkimuksia ja todettu liian käsitellyt ja keinotekoiset tuotteet paljon epäterveellisemmäksi kuin voi ja maito. Myös ns. ”maitojuomat” (Arkimaito) ovat epäterveellisiä.”*

Sokeriset välipalat aiheuttivat huolta kahdeksassa vanhemmassa. Eräs vanhemmista kirjoittaa, että *”ei sokeriherkkuja jatkuvasti! Joka puolella on sokeria. Mielestäni herkut kuuluvat satunnaiseen käyttöön kotona, eikä päiväkodin perusruokaan”*. Yksi vanhemmista kirjoitti hyvän huomion aiheesta kertoessaan etteivät lapset itse pyydä tai vaadi näitä sokerisia herkkuja välipalalla eivätkä ne pidä nälkää kovinkaan pitkään. Myös vanhemmat ovat seuranneet uutisointia aiheesta ja eräässä kommentissa viitattiin tähän *”Uutisissa tuli juuri viikko takaperin Vaasan päiväkotien tavoista ja siellä lapsille koitettiin välttää sokerin tarjoamista. Vanhemmat ja henkilökunta olivat tyytyväisiä asiaan. Olisi hienoa täälläkin!”* Sokerin käytöstä huolissaan olevat vanhemmat ovat kuitenkin tyytyväisiä muuhun Kämpälämäessä tarjottavaan ruokaan, lounas on heidän mielestään useimmiten hyvää, terveellistä ja monipuolista.

## 6.4 Ruokalistan ja ravitsemussuositusten vastaavuus

Vanhemmista 21 kertoi ruokalistan olevan heille entuudestaan tuttu ja heistä kolme oli sitä mieltä, että ruokalista vastaa täysin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia Suomalaisia ravitsemussuosituksia 2014, kaksitoista vanhempaa vastasi ruokalistan vastaavan suosituksia suurimmilta osin. Vain yksi vanhemmista oli sitä mieltä että ruokalista vastaa suosituksia vain joiltakin osin, hän kommentoi, että ”ruoka on hiilihydraattipitoista ja välillä todella ”energiaköyhää”. Kovia rasvoja ja nopeita hiilareita ☹️”. Hän oli tyytymätön myös Kämpälämäessä tarjottavaan lounaaseen. Vanhemmista kolme eivät osanneet sanoa suositusten ja ruokalistan vastaavuudesta.

He, joille ruokalista ei ollut tuttu entuudestaan, eivät voineet luotettavasti vastata tähän kysymykseen, joten heidän vastauksiaan ei otettu huomioon tässä kohdassa.

## 6.5 Vanhempien vaikutusmahdollisuudet

Kyselylomakkeessa kysyttiin Kämpälämäen henkilökunnan toiveesta sitä, että kokevatko vanhemmat heillä olevan riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, millaista ruokaa heidän lapsensa syövät päiväkodissa. Kysymyksessä pyydettiin myös perustelemaan vastaus, mikäli vastaus oli ”ei”. Kolme vanhemmista oli jättänyt tämän kohdan tyhjäksi. Vanhemmista 20 kokivat, ettei heillä ole riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa asiaan, kun taas kymmenen vanhempaa ajatteli mahdollisuuksien olleen riittävät.

Vaikuttamiskeinoiksi toivottiin esimerkiksi kyselyä silloin tällöin kotiin, koska ennen tätä tutkimusta ei ole vanhempien mielipidettä kysytty. Ehdotettiin myös ”lempi-ruoka-päivää”, jolloin lapset saisivat ryhmässä päättää ja suunnitella yhdenpäivän ruoan. Muutamat vanhemmat eivät olleet ajatelleet aiemmin koko asiaa eivätkä tiedäneet, miten voisivat vaikuttaa tai olisiko se edes mahdollista. Kysymykseen kommentoitiin myös, että ei ole tarvetta vaikuttaa ja luotetaan työntekijöiden hoitavan hommansa. Yhdessä kommentissa tämän hetkiseen tilanteeseen oltiin tosi tyytyväisiä, kyseisen vanhemman mukaan Ilmajoella asiat ovat hyvin ja monissa kunnissa

asiat ovat huonommin. Eräs vanhemmista oli vastannut, ettei ole riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa, mutta oli kirjoittanut kuitenkin kommenttikenttään, että *”aika mahdotonta taitaisi olla keittiössä tehdä ruokaa jokaisen siellä olevan lapsen ja vanhemman mielen mukaan”*.

Kysymyksen kommentointi kenttään kirjoitettiin myös palautteita ja toiveita. Kyselyn yhtenä tarkoituksena olikin, että vanhemmat saisivat kertoa mielipiteensä ja että heille annettaisiin mahdollisuus vaikuttaa ja ainakin näin he saivat äänensä kuuluville.

## **6.6 Vapaat kommentit ja terveiset ruokapalveluille**

Kyselylomakkeen lopussa vanhemmat saivat vielä antaa vapaat kommentit ruoasta tai ruokailuista sekä lähettää muut terveiset Ilmajoen ruokapalveluille.

*Ruokalistat olisivat hyvä olla näkyvillä, koska ei voi tietää mitä tarjotaan kun ei lista ole näkyvillä.*

*Harvoin kuulee lasten sanovan, että ruoka on ollut ”paha”. Eli siitä kiitokset ruokapalvelulle, että ruoka on maistuvaa ja on osattu käyttää oikeita mausteita/aineita ruuissa.*

*Toivotaan, että ruoka olisi monipuolista ja tehtäisiin tuoreista raaka-aineista, mielellään niin, että ruoka olisi luomuruokaa.*

*Olen vain satunnaisesti katsonut ruokalistaa. Uskoisin sen kuitenkin olevan monipuolinen ja suositusten mukainen. Omasta mielestäni kevyttuotteet eivät välttämättä ole parhaita/terveellisimpiä. Tärkeää olisi myös seurata, että ruoka maistuu lapsille, koska isompia terveysongelmia seuraa (napostelun ym. myötä), jos lapset eivät syö monipuolisesti.*

*Kiitos hyvästä ruoasta!*

*Pitäkää pintanne säästöpainneiden alla. Ruoka on todella tärkeä osa lasten hoito- ja koulupäiviä. Vielä meillä Ilmajoella arvostetaan tätä 😊*



## 7 POHDINTA

Työni päätavoitteena oli selvittää vanhempien tyytyväisyyttä ja mielipiteitä Kämpälä-mäessä lapsille tarjottavaan ruokaan ja sen laatuun liittyen. Pääsääntöisesti kyselyyn vastanneet vanhemmat olivat tyytyväisiä. Tyytymättömyyttä esiintyi eniten välipaloja kohtaan, mutta etenkin aamupalaan ja lounaaseen oltiin tyytyväisiä. Lähes 2/3 vanhemmista oli kuitenkin tyytyväinen myös välipaloihin. Julkisille ruokapalveluille ja päiväkodeille on asetettu tarkat säädökset ja tavoitteet ruoan ja sen laadun suhteen. Näiden säädösten ja tavoitteiden mukaan päiväkotien ruoan tulisi noudattaa ensisijaisesti Suomalaisia ravitsemussuosituksia. Jotkut vanhemmat kuitenkin kyseenalaistavat nämä ravitsemussuositukset rasvattomien tuotteiden käytön osalta. Sokeriset välipalat aiheuttavat kuitenkin enemmän huolta vanhemmissa ja ne eivät ole lapsille tarpeellisia, eivätkä edesauta lasten terveellistä kasvua ja ruokakasvatusta. Lähteenäni käyttämissä tutkimuksissa vanhemmat olivat myös suurimmaksi osaksi tyytyväisiä päiväkodeissa lapsille tarjottuun ruokaan. Lähdetutkimuksissa lapsille toivottiin tarjottavan päiväkodeissa terveellistä ja puhdasta ruokaa, kuten myös omassa tutkimuksessani toivottiin terveellistä, monipuolista ja usein myös kotimaista ruokaa.

Oletetusti kustannuksilla ei ollut vanhemmille merkitystä, kun heiltä kysyttiin, mitkä asiat ovat tärkeitä ruokaan ja siihen käytettäviin raaka-aineisiin liittyen. Terveellisyttä arvostettiin eniten ja ruoan ja raaka-aineiden haluttiin olevan myös monipuolisia ja mieluusti kotimaisia. Hankintalainsäädännön mukaan julkiset palvelut eivät voi kuitenkaan suoraan vaatia kotimaisia tuotteita tai lähiruokaa, mutta he voivat vaikuttaa tuotantoketjun pituuteen ja sen avulla saada lähialueen tai vähintäänkin kotimaan tuotteita. Luomuruokaa voitaisiin haluttaessa vaatia. Luomuruokaa toivoivat muutamat kyselyyn vastanneet vanhemmat.

Vanhempien työtilanteella tai korkeimmalla koulutusasteella ei ollut havaittavissa suurta merkitystä verrattaessa niitä vastaajien kokonaisarvioon Kämpälä-mäessä tarjottavasta ruoasta. Vanhemman työmarkkina-asema ja koulutustaso, perheen tulot ja perherakenne olivat yhteydessä lapsen säännölliseen ateriarytmiin (Lehto, Corander, Ray ja Roos 2009). Sokerin, rasvojen, ravintokuidun, vitamiinien ja kiven-

näisaineiden saanti sekä kasvien, kalaruokien ja makeiden juomien kulutus vaihtelevat väestöryhmittäin (Erkkola, Kyttälä, Kautiainen & Virtanen 2012). Ammatti- aseman ja koulutuksen merkitys vaikutti perheiden ruokailutottumuksiin siten, että korkeammin koulutettujen ja ylemmässä ammattiasemassa toimivien kyselyyn vastaajien perheissä syötiin useammin kasviksia. Nuorempien vastaajien perheissä kasvien käyttö ei ollut niin yleistä kuin vanhempien ikäryhmien perheissä. (Lavi & Paavola 2014.) Näiden tutkimustulosten mukaan olisin odottanut, että sosioekonomiset erot näkyisivät kyselyni tuloksissa, siten että esimerkiksi alemman koulutuksen omaavat vanhemmat olisivat tyytyväisempiä kuin korkeasti koulutetut vanhemmat.

Tutkimuksessani lasten lempiruoksi valittiin useimmiten perunat ja jokin lihakastike, kuten jauheliha- tai makkarakastike. Lammin (2012) tai Sankarin (2011) kyselyissä sitä ei listattu lasten suosikkiruoksi. Lammin (2012) kyselyssä kuitenkin perunat mainittiin lasten lempiruokana. Samoja lapsien lempiruokia näissä kyselyissä ja omassani olivat lasagne, lihamakaronilaatikko, hernekeitto, spagetti sekä perunamuusi ja uunimakkara, jonka tilalla Lammin (2012) kyselyssä oli perunamuusi ja nakit. Puurot, keitot ja lihaperunasoselaatikko listattiin tutkimuksessani lasten lempiruoksi muutaman kerran, mutta Lammin (2012) ja Sankarin (2011) kyselyissä ne eivät esiintyneet, lukuun ottamatta kalakeittoa, josta Lammin (2012) kyselyn mukaan lapset pitävät. Aallon (2015) artikkelissa lapset kertoivat haluavansa syödä päiväkodissa mieluiten siskonmakkarakeittoa, pinaattilettuja ja perunamuusia, makaronilaatikkaa ja lasagnea.

Kyselyn perusteella yli 1/3 vanhemmista on samoja huolenaiheita kuin mediassakin on uutisoitu ja joista keskustellaan myös kohun myötä perustetussa ”Laatua lasten lautasille” -facebookryhmässä. Vanhemmat halusivat sokeriset välipalat pois ruokalistalta. Rasvattoman maidon tilalle he toivoivat kevytmaitoa ja Flora margariinin tilalle esimerkiksi Oivariinia levitteeksi. Vanhemmat eivät pidä rasvattomia tuotteita terveellisempänä vaihtoehtona. Muutamit vanhemmat ovat olleet yhteydessä myös Ilmajoen kunnan ruokapalveluihin asian tiimoilta jo aiemmin ja toivoneet kevytmaitoa rasvattoman maidon tilalle. Erityisesti välipalojen terveellisyys ja sokeripitoisuus aiheuttivat huolta kyselyni vastanneissa vanhemmissa ja puhuttiin siitä, miten jo

lapsilla on ylipainoa, eivätkä epäterveelliset välipalat ainakaan auta asiaa. Osa kyselyyn vastanneista vanhemmista oli myös seurannut uutisointia ja he viittasivatkin vastauksissaan näihin kirjoituksiin. Eräs vanhemmista toivoi, että Ilmajoen kunnassa kokeiltaisiin samaa mallia kuin Vaasan päiväkodeissa, joissa Salosen (2016) mukaan lisättyä sokeria ei käytetä lainkaan. Olisi mielenkiintoista tietää, olisivatko vanhemmat näistä asioista huolissaan, mikäli niistä ei oltaisi kirjoiteltu mediassa, mikä vaikutus media näkyvyydellä on vanhempien mielipiteisiin ja tietoisuuteen lasten ravitsemuksesta. Sillä Niemisen ja Pantin (2012, 10-11) mukaan media määrittää sen, mitä mieltä asioista pitäisi olla, otsikoissa olevat aiheet ja niistä kirjoitetut jutut ehdottavat meille mielipiteitä ja näkökulmia.

Tutkimukselle asetetut tavoitteet toteutuivat kokonaisuudessaan ihan hyvin. Aineistoa tuli ehkä hieman oletettua vähemmän sillä vastausprosentiksi saatiin 43 %. Kyselyyn vastasi yhteensä 33 vanhempaa, kun Kämpälämäen asiakkaan on yhteensä 77 perhettä. Vastausprosentti jäi hieman alhaiseksi, ja en tiedä olisiko lomakkeen pituudella tai muuhun lomakkeeseen liittyvällä asialla voinut vaikuttaa siihen. Vai eivätkö vanhemmat vain olleet riittävän kiinnostuneita aiheesta tai onko aiheesta helpompi antaa palautetta epäsuorasti esimerkiksi mediassa. Toimeksiantajan kanssa pohdittiin, sitä olisiko vastauksia saatu enemmän, jos kysely olisi toteutettu eri ajankohtana. Nyt kysely tehtiin juuri joulunpyhien ja vuodenvaihteen jälkeen, jolloin perheiden normaali arkirythmi ei välttämättä ollut käytössä. Tulosten ajankohta oli kuitenkin erittäin hyvä, sillä Ilmajoen kunnan ruokapalvelut on juuri tekemässä muutoksia päiväkotien ruokalistoihin. Saatekirjeessä olisi voinut painottaa enemmän vanhempien mahdollisuutta vaikuttaa kyselyn avulla. Tavoitteena oli tehdä kyselylomake, jota voitaisiin käyttää myös jatkossa. Toimeksiantajan palautteen mukaan samaa kyselypohjaa voidaan myös tarvittaessa käyttää muidenkin Ilmajoen kunnan päiväkotien osalta vanhempien mielipiteiden selvittämiseen.

Vastaajista seitsemän oli miehiä eli isiä ja loput 26 heistä oli äitejä. Tämä oli odotettavissa, sillä useammin vastaaviin kyselyihin vastaavat äidit, kuten esimerkiksi kaikissa lähteenäni käyttämissäni tutkimuksissa saattoi huomata. Laukan (2014) työ edustaa hänen mukaansa etenkin melko korkeasti koulutettujen äitien näkemyksiä, vain muutamassa perheessä kysymyksiin olivat vastanneet äiti sekä isä yhdessä.

Siuruan (2013) tutkimukseen vastaajista suurin osa (64 %) oli äitejä ja loput vastaa-  
jista (36 %) olivat äiti ja isä yhdessä. Myös mediassa äidit ovat enemmän esillä asian  
tiimoilta kuin isät. Vanhemman sukupuolella ei ollut kuitenkaan merkitystä siihen  
kuinka tyytyväisiä he pääsääntöisesti olivat kápälämäessä tarjottavaan ruokaan.

Yhtenä tutkimuksen lisäarvona toivottiin olevan myös, että kyselyn kautta vanhem-  
mille tulisi tutuksi Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista, joka piti olla liitettyä ky-  
selyn mukaan. Kápälämäen päiväkoti otti tehtäväkseen toimittaa kyselyt ja ruokalis-  
tat vanhemmille, mutta epähuomiossa ruokalista unohtui liittää kyselyn mukaan.  
Muutamit vanhemmat kommentoivatkin, että kyselyyn oli hankala vastata, koska  
he eivät olleet ruokalista nähneet ja olisivat toivoneet sen olevan kyselyn mukana,  
kuten tarkoituksena olikin ollut. Osa vanhemmista lähetti myös terveisiä päiväko-  
dille, etteivät he tunne ruokalista ja toivoisivat ruokalistojen olevan paremmin nä-  
kyvillä tai esimerkiksi nähtävillä sähköisesti kunnan tai päiväkodin nettisivuilla. He,  
joille ruokalista ei ollut tuttu entuudestaan, eivät voineet luotettavasti vastata esi-  
merkiksi kysymykseen siitä vastaako ruokalista heidän mielestään Suomalaisia ravitsemussuosituksia 2014, joten heidän vastauksiaan ei voitu huomioida tämän ky-  
symyksen tuloksia analysoidessa. Kyselylomakkeen oikein ymmärtäminen ja täten  
sen täyttäminen sekä ruokalistat kyselyn liitteenä olisivat lisänneet tutkimuksen luot-  
tettavuutta. Osa vanhemmista vastasi joihinkin kysymyksiin heidän lastensa meili-  
piteillä, ei omillaan. Osa sen vuoksi, ettei ruokalista ollut heille tuttu, joten he eivät  
esimerkiksi voineet vastata mitkä ruoat ruokalistalla ovat hyviä tai huonoja vaihto-  
ehtoja. Tällöin he kysivät lapsensa mielipidettä tai jättivät vastaamatta. Vanhem-  
mat kuitenkin olivat tällöin pääsääntöisesti tyytyväisiä ja heille tärkeintä oli, että  
ruoka maistui heidän lapsilleen päiväkodissa. Osa lomakkeista oli hieman puutteel-  
lisesti täytettyjä, ja täten saadut vastaukset olivat puutteellisia sekä virhemarginaali  
oli melko suuri.

Tutkimustulosten mukaan Kápälämäessä lapsille tarjottava ruoka on pääsääntöi-  
sesti laadukasta, mutta välipalalistaan voisi tehdä muutoksia. Tutkimustulokset ote-  
taan huomioon Ilmajoen kunnan ruokapalveluiden 10.3.2016 järjestettävässä pala-  
verissa, joka koskee päiväkotien ruokalistoja ja erityisesti sokerin vähentämistä. Pa-  
laverissa ovat mukana Ilmajoen kunnan ruokapalvelupäällikkö, keskuskeittiön ravit-

semistyönjohtaja, Ilmajoen Ahonkylän päiväkotien aluejohtaja, Kämpälämäen päiväkodin ruokapalveluvastaava sekä perhepäivähoidon ohjaaja. Mediassa käyty keskustelu ja sen myötä tehdyt selvitykset ovat aiheuttaneet muuallakin sen, että ruokalistoihin on tehty muutoksia ja lisättyä sokeria sekä sokerisia välipaloja on vähennetty. Lapsen maailma -lehden mukaan vaasalaisissa päiväkodeissa aloitettiin ruokaremontti kuitenkin jo vuonna 2010 ja siellä ollaan oltu jo viisi vuotta ilman lisättyä sokeria ja sokerisia välipaloja (Salonen 2015). Kun Helsingin päiväkotien ruokalistat uudistuvat, tulee listoilla olemaan vähemmän sokeria, lisää selkeyttä ja inhokkiruokia poistetaan (Aalto 2015).

Olisiko mahdollista ottaa vanhemmat mukaan ruokalista suunnitteluun, jolloin he pääsisivät vaikuttamaan enemmän siihen, mitä heidän lapsensa syövät. Vanhempien mukaan ottaminen varhaiskasvatukseen kehittämiseen on aikaa vievä vaativa prosessi, mutta laadukkaaseen varhaiskasvatukseen kuuluu vanhempien mielipiteiden kuuntelu (Kronqvist, Jokimies & Stakes 2008). Projekti vanhempien ottamisesta mukaan vaikuttamaan voisi olla tarpeellinen ja projektityönä se voisi onnistua, koska se vaatii ylimääräisiä resursseja.

Jatkossa voisi tutkia aiheeseen liittyen esimerkiksi välipalojen vaikutuksia lasten kasvun ja terveyden kannalta tai päiväkodeissa tarjottavien välipalojen ravintosisältöä. Tutkimuksen voisi tehdä myös siitä, eroavatko kotona ja päiväkodissa tarjottava ruoka ja niiden ravitsemuslaatu toisistaan ja millaisia välipaloja kotona on tarjolla lapsille. Ilmajoen kunnan ruokapalvelut toivoi myös Sapere-menetelmän käyttöönottamista Ilmajoen kunnan päiväkodeissa ja projektia, jolla sen saisi alkuun.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2015. Espoolaisvanhemmat valittavat yhä päiväkotiruuasta – asiantuntija pitää terveellisenä. [Verkkoartikkeli]. Helsingin Sanomat, 9.3.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.hs.fi/kaupunki/a1425797513598>
- Aalto, M. 2015. Mitä haluaisit syödä päiväkodissa? [Verkkoartikkeli]. Helsingin Sanomat, 9.3.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.hs.fi/kaupunki/a1425797545125>
- Aalto, M. 2015. Tutkija analysoi ruokalistat: liikaa makkaraa, kivasti kalaa. [Verkkoartikkeli]. Helsingin Sanomat, 9.3.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.hs.fi/kaupunki/a1425797422397>
- Aalto, S. 2015. Tämä inhokki lähti pois Helsingin päiväkotien ruokalistaolta. [Verkkoartikkeli]. Helsingin Uutiset, 28.8.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/312845-tama-inhokki-lahti-pois-helsingin-paivakotien-ruokalistaolta>
- Alatalo, M. 15.10.2015. Terveellinen päiväkotiruoka Espoossa [Blogi-kirjoitus]. Terapiakokkausta. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.terapiakokkausta.fi/terveellinen-paivakotiruoka-espoossa/>
- Brinkman, J. 2014. Parents matter more than they think in how their children eat. [Verkkoartikkeli]. University of Colorado Denver. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://cuanschutztoday.org/parents-matter-more-than-they-think-in-how-their-children-eat/>
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisen ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49:94 - 104.
- Harju, M. 2015. Lasten ja nuorten ylipaino uusi kansanterveysriski. Epari: Hyvä olo. 1.4.2015.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heinilä, S. 2015. Sydänviikko alkaa sunnuntaina. JärviseuTU. 8.4.2015.
- Ikonen, K. 2010. Lasten ravitsemus ja ruokailu - äitien ajatuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta. [Verkkojulkaisu]. Tampereen ammattikorkeakoulu. Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22268/Ikonen\\_Katri.pdf.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22268/Ikonen_Katri.pdf.pdf?sequence=1)

- Ilmajoki - Päätöksenteko, hallinto ja talous. Ei päivystä. Ruokapalvelut. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.1.2016]. Saatavana: <http://www.ilmajoki.fi/?lang=fi&id=3219>
- Ilmajoki - Ruokapalvelut. Ei päivystä. Päiväkodit. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.1.2016]. Saatavana: <http://www.ilmajoki.fi/?lang=fi&id=3221>
- Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Julkisten ruokapalveluiden laatukriteerit. 2010. Helsinki. FCG Finnish Consulting Group Oy ja Maa- ja metsätalousministeriö.
- Jutila, T. 2013. Tutkimus: Sosiaalinen media tekee meistä syöksähteleviä sopuleita. [Verkkoartikkeli]. Yle Uutiset: Ulkomaat. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/tutkimus\\_sosiaalinen\\_media\\_tekee\\_meista\\_syoksahtelevia\\_sopuleita/6872750](http://yle.fi/uutiset/tutkimus_sosiaalinen_media_tekee_meista_syoksahtelevia_sopuleita/6872750)
- Koistinen, A & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Saperemenetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. [Verkkojulkaisu]. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. [Viitattu 09.01.2016]. Saatavana: [http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere\\_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf)
- Kronqvist, E-L., Jokimies, J. & Stakes. 2008. Vanhemmat varhaiskasvatuksen laadun arvioijina: Tuloksia vaikuta vanhempi -selvityksestä. Helsinki: Valopaino Oy.
- KvantiMOTV. 2003. Keskiluvut. [Verkkojulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietokanto: Menetelmäopetuksen tietovaranto. Saatavana: <http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/keskiluvut/keskiluvut.html>
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lammi, T. 2012. Ravitsemuslaatu ja asiakastyytyväisyys pienten lasten ruokapalveluissa: Case: Tenavakoti. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38987/Lammi\\_Tiina.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38987/Lammi_Tiina.pdf?sequence=1)
- Laukka, L. 2014. Parasta lapselleni : Vanhempien näkemyksiä hyvästä arjesta päiväkodissa. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. [Viitattu

9.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82238/Laukka\\_Laura.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82238/Laukka_Laura.pdf?sequence=1)

Lavi, H & Paavola, E. 2014. Lapsiperheiden ruokailutottumukset Lapinjärven ja Liedon kunnissa. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut. Opinnäytetyö. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84755/Lavi\\_Hanna.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84755/Lavi_Hanna.pdf?sequence=1)

Lehto, R, Corander, C, Ray C & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2009: 46, 258–271.

Lindgren, T. 2015. Ei enää soijasuikeleita – lasten inhokit poistuivat helsinkiläispäiväkotien listoilta [Verkkoartikkeli]. *Makuja.fi*, 27.8.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.makuja.fi/artikkelit/5283276/ajankohtaista/ei-ena-soijasuikeleita-lasten-inhokit-poistuivat-helsingilaispaivakotien-listoilta/>

Lindgren, T. 2015. Sokerin määrää leikattiin – nämä tuotteet poistuivat Helsingin päiväkodeista. [Verkkoartikkeli]. *Makuja.fi*, 28.8.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.makuja.fi/artikkelit/5284776/ajankohtaista/sokerin-maaraa-leikattiin-nama-tuotteet-poistuivat-helsingin-paivakodeista/>

L 8.5.2015/580.

L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki.

Malmelin, N., Wilenius, M. & Izarra, E. 2008. Välittäjät: vastuullisen viestinnän tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University.

Mathiesen, J., Anghelutab, A., Ahlgrena, P. & Jensen, M. 2013. Excitable human dynamics driven by extrinsic events in massive communities. H. Eugene Stanley, Boston University, Boston, MA.

Matikainen, J & Villi, M. 2015. Aktiivinen yleisö?: Tutkimus yleisön asenteista sisällön tuottamista ja jakelua sekä verkossa osallistumista kohtaan. [Verkkoartikkeli]. *Media viestintä*. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://mediaviestinta.fi/blogi/aktiivinen-yleiso/>

Mäntymaa, E. 2015. "Lasten suolisto-oireet katoavat viikonlopuksi ja palaavat kun palataan päiväkotiin" [Verkkoartikkeli]. *Yle Uutiset*, 11.3.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/lasten\\_suolisto-oireet\\_katoavat\\_viikonlopuksi\\_ja\\_palaavat\\_kun\\_palataan\\_paivakotiin/7859205](http://yle.fi/uutiset/lasten_suolisto-oireet_katoavat_viikonlopuksi_ja_palaavat_kun_palataan_paivakotiin/7859205)

Nieminen, H & Pantti, M. 2012. *Media markkinoilla: Johdatus joukkoviestintään ja sen tutkimukseen*. 3. uudistettu painos. Tampere. Vastapaino.



- Nurmi, R-L. 2013. ”Lapsemme ovat saaneet hyvän hoitopaikan”: vanhempien mielipiteitä päivähoiton laadusta Nakkilassa. [Verkkojulkaisu]. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 09.01.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65954/nurmi\\_riina-lotta.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65954/nurmi_riina-lotta.pdf?sequence=1)
- Paikkala, T & Kangasmaa, H. 2015. Liian makea kasvuympäristö. [Verkkoartikkeli]. Pohjalainen, 11.9.2015. [Viitattu 14.1.2016]. Saatavana: <http://www.pohjalainen.fi/mobile/mielipide/yleis%C3%B6lt%C3%A4/liian-makea-kasvu-ymp%C3%A4rist%C3%B6-1.1904645>
- Portaankorva, J. 2015. Häkellyttävä ilmiö: Sokeria ahmivat lapset voivat sairastua rasvamaksaan. [Verkkoartikkeli]. Yle Uutiset, 3.11.2015. [Viitattu 14.1.2016]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/hakellyttava\\_ilmio\\_sokeria\\_ahmivat\\_lapset\\_voivat\\_sairastua\\_rasvamaksaan/8429723](http://yle.fi/uutiset/hakellyttava_ilmio_sokeria_ahmivat_lapset_voivat_sairastua_rasvamaksaan/8429723)
- Portaat luomuun. 2012. Luomu ja hankintalainsäädäntö. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.2.2016]. Saatavana: <http://www.portaatluomuun.fi/hankintalainsaadanto>
- Rieki, J. 22.3.2015. Espoolaisvanhemmat ”safkatutkalla”. [Blogi-kirjoitus]. Miksi ravitsemus on niin hämmentävää? [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.jussirieki.fi/espoolaisvanhemmat-safkatutkalla/>
- Salonen, H. 2016. Suomalaispäiväkodit kielsivät sokerin - miten lapset reagoivat? [Verkkoartikkeli]. Iltalehti, 8.1.2016. [Viitattu 14.1.2016]. Saatavana: [http://www.iltalehti.fi/perhe/2016010820929148\\_pr.shtml](http://www.iltalehti.fi/perhe/2016010820929148_pr.shtml)
- Sankari, S. 2011. Asiakastyytyväisyys päiväkotilasten ruokapalveluissa Case: Seinäjoen kaupunki. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35286/Sankari\\_Salla.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35286/Sankari_Salla.pdf?sequence=1)
- Siurua, T. 2013. Asiakastyytyväisyyskysely Ida Valpuri Ky:n lasten vanhemmille. [Verkkojulkaisu]. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56338/Siurua\\_Tiia.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56338/Siurua_Tiia.pdf?sequence=1)
- Suomen kuntaliitto. 2016. Lähi- ja paikallisruoka. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.2.2016]. Saatavana: <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/aek/maaseutupolitiikka/lahiruoka/Sivut/default.aspx>
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

- Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Uimonen, R. 2008. Median vaikutusvalta onjo ohittanut lakipisteensä. [Verkkoartikkeli]. Kaleva, 20.1.2008. [Viitattu 17.2.2016]. Saatavana: <http://www.kaleva.fi/mielipide/kolumnit/median-vaikutusvalta-onjo-ohittanut-lakipisteensa/295152/>
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki. Finn Lectura.
- Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu: Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Helsinki. Unigrafia Oy.
- Väärämäki, H. 2015. Asiantuntijat hämmästelevät Espoon voivanhempia: "Kovat rasvat ovat sokeria suurempi riski lapsen terveydelle" [Verkkoartikkeli]. Helsingin Sanomat, 9.3.2015. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: <http://www.hs.fi/hyvinyvointi/a1425876470320>
- elHEIWorld Health Organization. 2015. Sugars intake for adults and children. [Verkkojulkaisu]. WHO. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavana: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1)

## **LIITTEET**

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista 2015-2016

## **LIITE 1. Saatekirje vanhemmille**

### **Asiakastyytyväisyyskysely**

#### **Käpälämäen päiväkodin lasten vanhemmille**

Hei!

Olen neljännen vuoden restonomi (AMK) opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, joka sisältää tämän asiakastyytyväisyyskyselyn Käpälämäen päiväkodissa hoidossa olevien lasten vanhemmille. Tavoitteenani on selvittää teidän tyytyväisyyttänne sekä toiveitanne Käpälämäessä lapsillenne tarjottavan ruoan suhteen. Kyselylomakkeita täytetään yksi kappale perhettä kohden.

Täytetyt lomakkeet palautetaan päiväkodille viimeistään 22.01.2016 mennessä. Kaikki tiedot kerätään nimettöminä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Tulokset tulevat nähtäville Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa sekä alustavasti on sovittu, että Ilmajoki-lehti julkaisee jutun opinnäytetyöstäni ja sen tuloksista keväällä 2016.

Jos lomake herättää kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni ☺

Kiitoksia vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin

Laura Santaharju

sähköposti: [laura.santaharju@seamk.fi](mailto:laura.santaharju@seamk.fi)

puh. 044-0876 115

**LIITE 2. Kyselylomake**

**Asiakastyytyväisyyskysely**  
**lasten ruokailusta päiväkotiki KÄPÄLÄMÄESSÄ**  
(lasten huoltajille)

**ILMAJOEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 2015 - 2016:**

Aamupala sisältää ruokalistassa kerrotun vaihtoehdon lisäksi aina leipää, leikkelettä ja rasvatonta maitoa (tuoremehua 2 x vk / hedelmä tai juurespala 3 x vk.)

Lounas sisältää lisäksi leipää, ravintorasvaa (Flora Kulta 80 %) ja ruokajuomaa (rasvaton maito / vesi)

Iltapäivän välipala sisältää lisäksi leipää, leikkelettä ja juomaa

Aterioilla on tarjolla aina tuoretta: kasvista, hedelmää tai kotimaisia marjoja.

1. Montako lasta perheestänne on KÄPÄLÄMÄEN päiväkodissa?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4 tai enemmän

a. Laps(i)en ikä:

---

---

2. Perheestänne päiväkodissa olevien lasten sukupuolet lukumäärittäin

tyttö \_\_\_\_\_

poika \_\_\_\_\_

**Vanhempi/Huoltaja**

3. Vastaaaja on lapsen

a) äiti

b) isä

c) joku muu, kuka? \_\_\_\_\_

4. Vastaaajan syntymävuosi: \_\_\_\_\_

5. Onko vastaaaja

a) työssä

b) opiskelija

c) työtön

d) eläkkeellä

e) muu tilanne, mikä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Vastaaajan korkein suorittama koulutusaste?

a) Peruskoulu

b) Lukio tai ammattikoulu

c) Ammattikorkeakoulu

d) Yliopisto

e) Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Ympyröikää sopiva vaihtoehto ja kirjoittakaa kommentteja/toiveita tarvittaessa:**

7. Noudattaako lapsenne jotain erityisruokavaliota?

a) ei

b) kyllä, mitä erityisruokavaliota? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Onko Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista teille entuudestaan tuttu?

a) kyllä

b) ei

9. Ovatko Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat *Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014* teille tuttuja?

a) kyllä

b) ei

10. Vastaako Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista mielestänne Suomalaisia ravitsemussuosituksia?

a) kyllä täysin

b) suurimmilta osin

c) joiltakin osin

d) ei lainkaan

e) en osaa sanoa

Jos vastasitte joko c tai d, niin miksi valitsitte kyseisen vastausvaihtoehdon?

---

---

---

11. Mitä asioita pidätte tärkeimpinä lapsellenne tarjottavan ruoan ja siihen käytettävien raaka-aineiden suhteen?

Valitkaa vaihtoehdoista kolme tärkeintä ja antakaa niille numeerinen arvo 1-3 (1=tärkein jne.)

- a) terveellisyys
- b) kotimaisuus
- c) luomu
- d) sokerittomuus
- e) vähärasvaisuus
- f) tuoreus
- g) monipuolisuus
- h) maistuvuus
- i) kustannukset
- j) jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

12. Mielipiteenne Kämpälämäessä tarjottavasta ruoasta

Aamupala:

- a) erittäin tyytyväinen
- b) melko tyytyväinen
- c) en osaa sanoa
- d) melko tyytymätön
- e) erittäin tyytymätön

---

---

---

Lounas:

- a) erittäin tyytyväinen
- b) melko tyytyväinen
- c) en osaa sanoa
- d) melko tyytymätön
- e) erittäin tyytymätön

---

---

---



Välipala:

- a) erittäin tyytyväinen
  - b) melko tyytyväinen
  - c) en osaa sanoa
  - d) melko tyytymätön
  - e) erittäin tyytymätön
- 
- 
- 

13. Mikä tai mitkä seuraavista Kämpälämäessä tarjottavista välipalavaihtoehdoista ovat mielestänne hyviä vaihtoehtoja lapsenne välipalaksi päiväkodissa?

- a) Ohukaiset/Pannari/Vohvelit
- b) Marjarahka
- c) Jogurtti (esim. mansikka, banaani, metsämarja tms. valmis maku-jogurtti)
- d) Maustamaton jogurtti + marjoja
- e) Riisipiirakka
- f) Grahamlihapiiirakka
- g) pizza
- h) Suklaakiisseli/vanukas
- i) Kiisseli (marjoista)
- j) Kiisseli (hedelmäsoseesta valmistettua)
- k) Hedelmäsalaatti
- l) Viili
- m) Viilis
- n) Mustikkaherku (sisältää: kermaviiliä, vaniljavaahtoa, piimää, mustikoita ja sokeria)
- o) Tortillakääröt (sisältää: ruohosipulituorejuustoa, kinkkusuikeletta, salaattia)
- p) Riisipuuro

- q) Vispipuuro
  - r) Suklaapuuro
  - s) Mannapuuro
  - t) Marjapiirakka
  - u) Teeleipä ja kaakao
  - v) Kasviksia ja hedelmiä lohkoina + kotijuustoa
  - w) Marjoja ja kinuskikastiketta
  - x) Kaura-omenapaistos ja vaniljakastiketta
  - y) muu, mikä? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

14. Mikä on mielestänne paras ruokavaihtoehto Kämpälämäessä ja miksi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Onko jokin Kämpälämäessä tarjottavista ruokavaihtoehtoista mielestänne huono, jos on niin miksi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16. Mikä on lapsenne lempiruoka päiväkodissa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. Syökö lapsenne salaattia kotona?

- a) kyllä
- b) ei
- c) joskus

Jos ei, niin miksi ei? \_\_\_\_\_

---

---

18. Pitääkö lapsenne salaattivaihtoehtoista Kämpälämäessä?

- a) kyllä
- b) ei
- c) en osaa sanoa

19. Mistä salaatista lapsenne erityisesti pitää? \_\_\_\_\_

---

---

20. Onko teillä mielestänne riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, millaista ruokaa lapsenne päiväkodissa syö?

- a) kyllä
- b) ei

Jos vastasitte ei, niin millaista parannusta toivoisitte asiaan?

---

---

---

---

---

21. Kokonaisarvionne Kämpälämäessä tarjottavasta ruoasta:

- a) erittäin hyvä
- b) melko hyvä
- c) en osaa sanoa
- d) melko huono
- e) erittäin huono

Vapaat kommentit ruoasta/ruokailusta ja terveiset Ilmajoen ruokapalveluille:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Kiitos vastauksistanne ja arvokkaasta panoksestanne lasten ruokapalveluiden kehittämiseksi!*

## LIITE 3. Ilmajoen kunnan päiväkotien ruokalista 2015-2016

### PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 2015-2016

VIIKKO	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
I			
32, 38, 44, 50 3, 9, 15, 21, 27	Puuroa	Makkarakastiketta - perunoita - salaattia	Marjarahkaa
Ti	Puuroa	Broilerikeittoa  - rieska, juustoa - tuorelisäkettä Kisseliä talon tapaan	Riisipiirakoita
Ke	Puuroa	Lasagnettea - salaattia	Hedelmäsalaattia
To	Puuroa	Sitruunaista kalaleikettä  - kermaviilikastiketta - perunoita - salaattia	Jogurttia
Pe	Puuroa/ Munakasta	Ohrapuuroa  - mehukeittoa - kebakoita	Talon tapaan
II			
33, 39, 45  51 4, 10, 16, 22, 28	Puuroa	Broilerikastiketta talon tapaan  - riisiä/perunoita - salaattia	Vohveleita/ pannukakkurullaa
Ti	Puuroa	Kirjolahikiusausta - lämmintä kasvista - salaattia - moniviljaleipää	Kisseliä
Ke	Puuroa	Possukastiketta - perunoita - salaattia	Viliä/ viilistä
To	Puuroa	Pinaattiohukaisia - perunoita - jauhelihakastiketta - puolukkaa - salaattia	Suolaista leivonnaista
Pe	Puuroa/ munakasta	Nakkikeittoa  Jogurttijälkiruokaa/vispipuuroa	Talon tapaan
III			

34, 40, 46, 52, 5,11,17, 23, 29	Puuroa	Kalaleikkeitä - perunasosetta - salaattia - punajuurilohkoja	Aurinkokiisseliä - hapankorppuja ja juustoa
Ti	Puuroa	Pastavuokaa talon tapaan - salaattia	Mustikkaherkkua
Ke	Puuroa	Lihapyöryköitä - kastiketta - perunoita - salaattia	Suklaakiisseliä/ vanukasta
To	Puuroa	Keltaista broilerivuokaa - salaattia - mustaherukkahilloa	Tortillakääröjä
Pe	Puuroa/ munakasta	Lihakeittoa - ruisleipää, juustoa - tuorelisäkettä Hedelmää	Talon tapaan

**VIIKKO****AAMUPALA****LOUNAS****VÄLIPALA**

## IV

35, 41, 47, 53, 6, 12, 18, 24, 30	Puuroa	Merimiespihviä/ texmexvuokaa - salaattia	Riisipuuroa
Ti	Puuroa	Palapaistia - perunoita - salaattia	Marjapiirakkaa
Ke	Puuroa	Kinkkukiusausta/lihaperunalaatikkaa - lämmintä kasvista - salaattia	Teeleipää ja kaakaota
To	Puuroa	Kalakeittoa Kiisseliä	Kasviksia ja hedelmiä lohkoina - kotijuustoa
Pe	Puuroa/ munakasta	Broilerinugetteja - riisiä ja currykastiketta - salaattia	Talon tapaan

## V

36, 42, 48, 1, 7, 13, 19, 25, 31	Puuroa	Uunimakkaraa/nakkeja - perunasosetta - salaattia	Appelsiini-banaanikiisseliä
Ti	Puuroa	Broilerikiusausta - salaattia	Marjoja ja kinuskikastiketta
Ke	Puuroa	Keisarin- tai jauheliuhakeittoa	Vispipuuroa

		- sämpylä	
		- juustoa, tuorelisäkettä Jäätelöä	
To	Puuroa	Pihvejä talon tapaan - kermaperunoita	Hedelmäherkkua
		- salaattia	
Pe	Puuroa/ munakasta	Tonnikalapastavuokaa - salaattia	Talon tapaan
<b>VI</b>			
37, 43, 49, 2, 8, 14, 20, 26	Puuroa	Jauhelihakastiketta - perunoita/pastaa - salaattia	Mannapuuroa/ suklaapuuroa
Ti	Puuroa	Kasvispihvejä - perunoita ja kastiketta - salaattia Jauhelihapernasosepataa - lämmintä kasvista - salaattia	Marjakiisseliä
Ke kettä	Puuroa	Uunikalaa  - perunasosetta - salaattia Kalapyöryköitä - perunoita ja kastiketta - salaattia	Kaurapaistosta ja vaniljakasti-
To	Puuroa	Hernekeittoa  Marjarahkaa	Pannaria/ ohukaisia
Pe	Puuroa/ munakasta	Pyttipannua - salaattia	Talon tapaan
vk.)	Aamupala sisältää lisäksi leipää, leikkelettä ja maitoa (tuoremehua 2 x vk / hedelmä tai juurespala 3 x Lounas sisältää lisäksi leipää, ravintorasvaa ja ruokajuomaa Iltapäivän välipala sisältää lisäksi leipää, leikkelettä ja juomaa Aterioilla tarjolla aina tuoretta: kasvista, hedelmää tai kotimaisia marjoja.		