

Lautasmalli tutuksi

Interventio kouluruokailusta 2. luokan oppilaille

Alina Liikola
Sanna Sivelä

Opinnäytetyö
Marraskuu, 2016
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sairaanhoitaja (AMK), Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK), Hoitotyön koulutusohjelma

Tekijä(t) Liikola, Alina Sivelä, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 12.11.2016
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Lautasmalli tutuksi Interventio kouluruokailusta 2. luokan oppilaille		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Paalanen, Kaisu & Pasonen, Heidi		
Toimeksiantaja(t) Keski-Palokan koulu		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Palokan koulun kanssa syksyllä 2016. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää interventio kouluruokailusta toisen luokan oppilaille ja tavoitteena oli lisätä näiden oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruokailua. Kohderyhmässä oli lapsia, joille kouluruokailu tuotti haasteita.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin toisen luokan oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruoan syömistä kahden viikon ajan. Lautasmallin mukaista syömistä seurattiin opinnäytetyön tekijöiden kehittämän kuvallisen seurantalistan avulla. Kuvalliset seurantalistat tehtiin lautasmallikuvasta, johon oppilaat merkitsivät syömänsä kouluruoan eri osat päivittäin. Interventio eli väliintulo kouluruokailusta järjestettiin ensimmäisen seurantaviikon jälkeen, joka oli kahden oppitunnin mittainen. Seuranta jatkui vielä viikon intervention jälkeen. Interventio koostui mm. ravitsemussuositusten mukaisen lautasmallin opettelusta ja eri aistien käyttämisestä ruokaillessa.</p> <p>Interventiossa käytettiin apuna Sapere- menetelmää, jossa tutustuttiin eri aistein ruoka-aineisiin. Kokonaisuutena interventio ja seurantalistat osoittautuivat toimiviksi keinoiksi. Palaute oli myönteistä sekä sisällöstä että käytetyistä keinoista. Kuvalliset seurantalistat osoittivat, että oppilaiden kouluruokailu muuttui lautasmallin mukaisemmaksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Lautasmalli, kouluruokailu, interventio, Sapere, ravitsemuskasvatus		
Muut tiedot		

Author(s) Liikola, Alina Sivelä, Sanna	Type of publication Bachelor's thesis	Date 12.11.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: x
Title of publication Know the plate model Intervention about school meals for the pupils of the second grade		
Degree programme Nursing		
Supervisor(s) Paalanen, Kaisu & Pasonen, Heidi		
Assigned by Keski-Palokan school		
Abstract <p>The thesis was implemented in co-operation with the Keski-Palokan School from Jyväskylä in the autumn of 2016. The purpose was to organize an intervention related to school meals for the pupils of the second grade. The goal of the study was to increase eating school meals according to the plate model of nutritional recommendations. There were pupils in target group who had challenges to eat school meals.</p> <p>The second graders' eating of school meals in accordance with the plate model was examined for two weeks. Eating according to the plate model was followed by using a visual follow-up list which was developed by the authors of the thesis. The follow-up lists were made of a plate model image in which the pupils on daily basis, marked the different parts of the school meals that they had eaten. The intervention about school meals was organized after the first followed week and it was an event that lasted as long as two normal classis. After the intervention, the authors followed the pupils' eating according to the plate model for one more week. The intervention consisted of, for example, introducing the plate model according to the nutritional recommendations and the use of the various senses when eating.</p> <p>One method in intervention was the so called Sapere-method, which is based on familiarizing with the food materials by using different senses. As whole, the intervention and the follow-up lists proved to be successful. The feedback was positive both with regard to content and the means used. Moreover, the follow-up lists showed that the pupils started to pay more attention to the plate model in their school meals.</p>		
Keywords/tags (subjects) Plate model, school meals, intervention, Sapere, nutrition education		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Ravitsemuskasvatusympäristöt.....	3
	2.1 Kotiympäristö.....	4
	2.2 Kouluympäristö	5
3	Kouluterveydenhuolto	7
4	Lapsen ruokailutottumukset ja ravinto	8
	4.1 Makuuainkekehitys.....	11
	4.2 Toisen luokan oppilas ruokailijana	12
5	Kasvu- ja kehitys 7-8-vuotiailla.....	13
6	Interventio pedagogisena menetelmänä.....	15
7	Sapere- menetelmä.....	16
8	Kuvallinen seurantalista.....	17
9	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	18
10	Kohderyhmä.....	18
11	Opinnäytetyön prosessi	19
12	Tiedonkeruumenetelmät	22
13	Aineiston analysointi	23
14	Kehittämistyön tulokset ja tulosten arviointi.....	24
15	Pohdinta	26
	Lähteet	30
	Liitteet.....	36

1 Johdanto

Ravinnolla on merkitystä ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ymmärrys siitä miten tulee syödä määrällisesti, laadullisesti ja ajallisesti on varsinkin nuorilta ja lapsilta häviämässä. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämisohjelma 2009, 7.) Terveystutkimusten mukaan suomalaisten ymmärrys terveyttä vaarantavien tekijöiden kannalta näyttää pysähtyneen. Ravitsemukseen kytkeytyvistä ongelmista on selviä viitteitä lapsiväestössä, sillä riskiin sairastua vaikuttavat elämäntavat, jotka alkavat muokkautua jo varhaislapsuudessa. Säännölliset ateriat, kuten kouluruokailu ovat kasvavalle lapselle tärkeitä ja säännöllinen ruokailurytmi tuo lapsen päivään rutiineja, jotka lapsi kokee turvalliseksi. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.)

Lapsen ravitsemustottumusten kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän saa monipuolisia kokemuksia ruoasta ja syömisestä. Omatoiminen ruokaan tutustuminen ja pienet ruoanvalmistustehtävät lisäävät ruoan hyväksyttävyyttä. Syömistä opetteleva lapsi tutustuu ruokiin kokeilemalla, haistelemalla, maistelemalla ja tunnustelemalla eli käyttää kaikkia aistejaan ruokaan tutustumisessa. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12–13; Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Kouluaikeisen ruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 87–88). ”Kouluruokailuun panostaminen on kannattavaa investointia tulevaisuuteen ja tuo säästöjä myöhemmin”. Hyvät opitut ravitsemustottumukset lapsuudessa ja nuoruudessa ennaltaehkäisevät monia terveysongelmiä ja vähentävät näin kuntien terveystuloja tulevaisuudessa. Nykyään useat oppilaat eivät syö riittävästi koulussa ja taas vapaa-ajalla syödään rasvaista, suolaista ja sokerista ruokaa. Tavoitteena tulisi olla, että oppilaat söisivät koulussa tarjotun aterian kokonaisuudessaan oikeaan aikaan. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.)

Koululääkäri Asikaisen (2015) mukaan varsinkin ensimmäisen ja toisen kouluvuoden tyttöoppilaat syövät todella heikosti kouluruokaa. Kouluruokailun moninaiset haasteet sekä huoli oppilaiden terveydestä ovat opinnäytetyön aiheen valinnan taustalla. Ravinnon niukkuus ja yksipuolisuus on näkyvissä näiden heikosti syövien ensimmäisen ja toisen luokan oppilaiden jaksamisessa, keskittymisessä sekä pituuskasvun ja painon kehityksessä (Pulkkinen 2005, 8-12).

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää interventio kouluruokailusta Keski-Palokan koulun toisen luokan oppilaille ja tavoitteena oli lisätä näiden oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruokailua. Tämä ikäryhmä on herkässä iässä oppimisen valmiuksien kannalta ja tiedonhankinta tapahtuu pitkälti liikumalla, havainnoimalla ja tutkimalla (Lehtola 2000, 9-11). Kohderyhmästä löytyy oppilaita, joille kouluruokailu tuottaa haasteita. Interventiossa käytetään mukailen Sapere-menetelmää, jossa oppilas pääsee tutustumaan ruokaan eri aistien välityksellä. Kun lapsi käyttää omia aistejaan uusiin ruoka-aineisiin tutustuessa, hän huomaa, että mm. tuoksut ja maut lisäävät uskallusta kokeilla uusia makuelämyksiä. Sapere-menetelmää on onnistuneesti käytetty mm. varhaiskasvatuksessa. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 15.) Tällä menetelmällä rohkaistaan oppilaita maistamaan uusiakin makuja innostavalla ja osallistavalla tavalla. Pyrkimyksenä on kannustaa ja ohjata valikoivia oppilaita rohkeaan kokeiluun ruokailutilanteissa.

2 Ravitsemuskasvatusympäristöt

Suotuisa lapsen kasvuympäristö rakentuu monien tekijöiden kokonaisuudesta. Keskeisin edellytys on turvallinen, myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Lapsen päivä koostuu rutiineista, joihin kuuluvat ruokailut, ulkoilu, liikunta, leikkiminen ja mahdollisuus riittävään lepoon. (Varhaiskasvatussuunnitelma

2012, 9.) Syömään pakottamista pitäisi välttää kaikissa ympäristöissä ja sen sijaan ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa lapsia tulisi kannustaa maistamaan edes pieniä annoksia kerrallaan. Huomioitavaa on, että uusiin ruokalajeihin voi tutustua myös muiden aistien kuin maistamisen avulla, mikä madaltaa kynnystä uusien ruokien syömään oppimisessa. On huomattu, että uusiin makuihin tottuminen käy parhaiten yhdessä tuttujen ruokien kanssa maisteltuna. (Ruotsalainen 2013, 17.)

2.1 Kotiympäristö

Kotiympäristön vaikutuksista lasten sosiaaliseen osaamiseen on olemassa tutkimuksia, jotka käsittelevät riski- ja haittatekijöiden, esim. stressin vaikutusta perheeseen ja lapsen kehitykseen. Kotiin liittyviä tekijöitä ovat mm. asuinympäristö, perherakenne ja parisuhde. Vanhempien parisuhteen ongelmat vaikuttavat negatiivisesti lapsen sosiaaliseen sopeutumiseen. Perheen sisäiset ongelmat näyttäytyvät lapsessa psyykkisesti esimerkiksi ruokahaluttomuutena, käyttäytymisen ongelmina ja jopa masennuksena. Lapsen psyykkiset ongelmat vaikuttavat heidän sosiaaliseen osaamiseen. (Neitola 2011, 50–51.) Perheen parissa lapsi saa mahdollisuuksia havainnoida, harjoitella ja opetella sosiaalisessa kanssakäymisessä tarvittavia taitoja. Vanhempien kanssa voi keskustella tunteista ja mielialasta. (Ruoka ja syöminen, n.d.)

Ruokailu on yksi tärkeimmistä perheen päivittäisistä kohtaamishetkistä, minkä vuoksi on tärkeää, että ainakin kerran päivässä kaikki perheenjäsenet voisivat kiireettömästi osallistua yhteiselle aterialle. Perheen yhteisellä aterioinnilla on monia perheenjäsenten hyvinvointia tukevia merkityksiä. (Hammons & Fiese 2011.) Perheen yhteinen ruokailu on vanhemmille myös oiva tilaisuus opettaa lapsilleen pöytätapoja ja ravitsemustietoutta sekä näyttää itse esimerkkiä terveellisestä syömisestä (Jarpe-Ratner, Folkens, Sharma, Daro & Edens 2016, 2).

Perhekeskeinen ruokailu antaa tilaisuuden keskustelulle ja päivän kuulumisten ja kokemusten vaihtamiselle. Yhteiset ateriat tuovat perhe-elämään tarvittavaa rutiinia ja toistuvuutta, vahvistavat perheen tunnesiteitä ja identiteettiä ruokakulttuurin kautta. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 11–12.) Niskala (2006, 27) toteaa, että positiivisten emotionaalisten ja sosiaalisten vaikutusten ohella perheen yhteisillä aterioilla on suuri vaikutus siihen, mitä lapset ja nuoret suuhunsa pistävät. Perheaterioilla on mahdollista tarjota lapsille ja nuorille uusia makuelämyksiä, jolloin he voivat turvallisessa ympäristössä totutella syömään erilaisia ruoka-aineita (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19).

Perheessä tarjolla oleva ruoka vaikuttaa myös siihen, mitä lapset ja nuoret valitsevat syötäväkseen kodin ulkopuolella. Terveellisen ruoan käyttö kotona voi edistää terveellisiä valintoja kodin ulkopuolella. (Borodulin 2016.) Parkkola (2012, 15) kertoo perheen koulutustasoa ja nuorten kasvisten käyttöä kartoittaneessa tutkimuksessaan, että nuoret, joiden kotona syötiin säännöllisesti yhdessä, söivät enemmän vihanneksia kuin muut tutkimukseen osallistuneet nuoret. Tutkimuksessa on myös havaittu selvä yhteys perheaterioiden ja nuorten ruokatottumusten välillä. Vanhempien läsnäolo ilta-aterioilla lisäsi nuorten kasvisten, hedelmien ja maitotuotteiden käyttöä ja säännöllistä aamupalan syömistä (Niskala, 2006, 35–36).

2.2 Kouluympäristö

Koulu on oppilaalle tärkeä kasvuympäristö, joka jäsentää oppilaan arkea. Koulun sääntöjen opettelu ja muiden oppilaiden huomioon ottaminen vahvistavat lasten aiemmin alkanutta moraalien ja empatian kehitystä. Koululla yhteisönä ja opettajilla yksilöinä on suuri merkitys siinä, tuleeko oppilaan koulunkäynnistä terveyttä tukeva vai voimavaroja vievä kokemus. Hyvässä kouluympäristössä terveys- ja muut hyvinvointiongelmien tunnistetaan varhain ja

niihin puututaan. Opettajien rooli tässä on keskeinen. (Koululaisten terveys 2001.)

Kouluruokailu edistää oppilaan hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana. Tutkimusten mukaan kaikki oppilaat eivät syö kouluateriaa lainkaan tai syövät vain osan ateriasta. Tytöt jättävät usein maidon juomatta ja pojat salaatin syömättä. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Koskinen, Laatikainen, Leinonen, Mäki, Ovaskainen, Sippola, Vartiainen & Virtanen 2010, 85.) Koulussa aikuisten esimerkki vaikuttaa oppilaiden ruokailuun. Aikuisten vastuu on tehdä terveelliset valinnat helpoiksi. (Kouluikäiset 2016.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 8) antamien suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan kouluruoka tarjoaa kolmanneksen oppilaan päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Kouluruokailua koskeva laki ei velvoita noudattamaan ravitsemussuosituksia vaan takaa oppilaille täysipainoisen aterian. Käytännössä monet ruokapalvelut pyrkivät ruokatarjonnan suunnittelussaan noudattamaan voimassa olevia kansallisia ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositukset otetaan huomioon kouluruokailun suunnittelun perusteina ja tavoitteena suositusten toteutuminen tapahtuu pitkällä ajanjaksolla, esimerkiksi neljän viikon aikana. Ruokalistojen suunnittelua ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset. (Kouluruokailusuositukset 2008, 7.) Ravitsemussuositukset ovat yleensä minimitarvetta suuremmat. Minimitarpeella ravintoaineita pyritään estämään puutosoireita. (Kylliäinen–Lintunen 2002, 10.)

Ruotsalainen (2013) kertoo, vaikka hyvä ruoka- ja ravitsemuskasvatus tapahtuukin pääsääntöisesti arjen ruokailutilanteissa, on tietoisella ja tavoitteellisella ravitsemuskasvatuksella saatu muokattua lasten ruokailutottumuksia suotuisampaan suuntaan. Koulu toimii tavoitteellisena ympäristönä lapsille

hyvin. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllisillä aistiharjoituksilla, joissa ruokiin tutustutaan useita eri aistikanavia käyttämällä, on merkitystä lasten mieltymyksiensä muuttumisessa. (Koistinen ym. 2009, 9.) Tutkimuksissa on osoitettu, että aistiharjoituksia tehneet lapset oppivat syömään aiemmin epämiellyttävinä kokemiaan ruokia verrokkiryhmien lapsia enemmän (Ruotsalainen 2013, 25).

3 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto on tarkoitettu peruskoululaisille ja heidän perheilleen. Kouluterveydenhuolto jatkaa saumattomasti lapsuudessa aloitettua terveyden edistämistyötä. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervakanto-Mäentausta 2015, 280–283.) Se on lakisääteistä (terveydenhuoltolaki 2010/1326, 16 §) ja maksutonta perusterveydenhuollon ehkäisevää palvelua, jota on saatavilla pääsääntöisesti koulupäivien aikana koululta tai sen välittömästä läheisyydestä. Sosiaali- ja terveysministeriön (2008) asettamat tehtävät kouluterveydenhuollossa ovat muun muassa oppilaan kasvun ja kehityksen seuranta sekä terveyden edistäminen. Tämä tukee myös vanhempien ja huoltajien kasvatustyötä. Määräaikaiset terveystarkastukset pitävät huolen oppilaan kasvun seurannasta. (Kouluterveydenhuolto 2015.) Oppilaan pituuden ja painon seuraaminen on tärkeää, jotta syömisen ongelmien taustalla mahdollisesti olevat somaattiset syyt voidaan sulkea pois (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 110–116).

Kouluterveydenhuolto on laajentunut kasvun ja kehityksen seurannasta kokonaisvaltaiseen terveyden edistämiseen. Oppilaan terveys nähdään osana perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kouluterveydenhuollon yksi haastekohdistista on yhteisöllinen terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevän, moniammatillisen oppilashuoltotyön kehittäminen. Oppilaiden osallisuutta ja vastuunottoa painotetaan kouluterveydenhuollon laatusuosituksissa (2004, 9-10.)

Ehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen terveyttä heikentäviin olosuhteisiin ovat lähtökohtana kouluterveydenhuollossa. Terveystieteille kuuluvat kokonaistilanteen arviointi, ravitsemusneuvonta, ravitsemusriskien seulonta, asiakkaan motivointi, yleisimpien erityisruokavalioiden suunnittelu, ohjaus ja seuranta sekä tarvittaessa jatkohoitoon ohjaaminen. (Kouluterveydenhuolto 2015.)

Uusimman opetussuunnitelman mukaan hyvinvointioppimista on lisätty osaksi oppilaiden perusopetusta. Hyvinvointioppiminen koostuu mm. ravitsemuskasvatuksesta, jonka tavoitteena on tutustua terveellisiin ja hyviin ruokailutapoihin. (Hyvinvointi ja terveellinen arki 2016.) Jotta oppilaille syntyy kiinnostava ja selkeä kokonaisuus ravitsemuksesta sekä erityisesti kouluruokailusta, tarvitaan yhteistyötä kouluterveydenhuollon, ruokapalvelun henkilöstön ja eri oppiaineiden välillä. Pyrkimyksenä on löytää keinot vaikuttaa niin, että nykyistä useampi oppilas syö monipuolisesti ja riittävästi kouluaterialla. (Tikkanen 2008, 7.)

4 Lapsen ruokailutottumukset ja ravinto

Lasten ruokailutottumukset saavat vahvan perustan jo varhaislapsuudessa. Lapsuudessa opitut ruokatottumukset vaikuttavat myöhempään ruokakäyttäytymiseen, joten terveellisten elintapojen ja ruokatottumuksien omaksuminen käy luontevimmin lapsuudessa annetun arjen ravitsemuskasvatuksen kautta. (Ruotsalainen 2013, 6.) Seitsemän- ja kahdeksan- vuotiailla alkaa olla valmiuksia ymmärtää ruuan merkitystä omalle kasvulleen. Tämä edellyttää jonkin asteista syy-seuraus suhteen ymmärrystä ja ajattelun johdonmukaisuutta (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 63). Tämän ikäiset ovat kiinnostuneita ruuanlaitosta ja syömiseen liittyvistä asioista. Lapsi onkin hyvä ottaa mukaan

ruuanlaittoon ja esimerkiksi pöydän kattamiseen silloin, kun se on mahdollista. Ruokatottumukset ja mieltymykset muokkautuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lapsena. Ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat monet tekijät, kuten aikaisemmat kokemukset ja ympäristö. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 8.)

Ei ole samantekevää mitä syö. Ruoka vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin, mielialaan sekä jaksamiseen. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavalioista terveellistä tai epäterveellistä, vaan ruokavalion kokonaisuus on tärkeintä. Hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa keskeistä on säännöllinen ateriaritmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. (Rosander, Hansson, & Bengtsdotter 2013, 7-10.) Ruotsalainen (2013) korostaa, että lapsen ravinnontarve on suhteessa suurempi kuin aikuisella, koska lapsen perusaineenvaihdunta on nopea ja lapsi tarvitsee energiaa kasvaakseen. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan monipuolista ruokaa, hän yleensä säätelee ruokamäärän tarvettaan vastaavaksi. Näin ollen monipuolinen ravitsemus takaa tarvittavien ravintoaineiden saannin ja ehkäisee elintapasairauksia (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19).

Hyvä ruokavalio koostuu päivittäisen ruokailun perusasioista kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen säännöllisestä syömisestä. Ravitsemussuosituksissa on esitelty myös esimerkki lautasjaolla, joka auttaa aterian kokoamisessa. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, kuten lämpimillä kasvislisukkeilla ja/tai tuoreilla salaateilla. Salaateissa olisi hyvä käyttää kasviöljypohjaisia kastikkeita. Yksi neljäsosa tulisi täyttää täysjyväpastalla, perunalla tai muulla täysjyväviljalisäkkeellä. Lautaselle jäävä neljännes täytetään joko lihalla, kanalla, kalalla, palkokasveilla, munaruoalla. Myös pähkinöitä tai siemeniä suositellaan käytettäväksi. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitotuotetta sekä janojuomaksi vettä. Leipänä suosituksissa on täysjyväviljaleipä, jonka päälle suositetaan käytettävän

kasvikunnan margariineja. Hedelmä tai marja jälkiruokana täydentää aterian kokonaisuuden. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20-21.)

Energian saanti perustuu ravitsemuksessa kolmeen pääryhmään; Hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvoihin. Näistä hiilihydraatit ovat tärkein energian lähde. Hiilihydraatit ovat tärkeitä, sillä niitä tarvitaan mm. liikkumiseen, ajattelemiseen, kasvamiseen ja kehon lämmöntuottoon. (Ravitsemus ja ruuanvalinta 2014.) Hyviä hiilihydraattien lähteitä ja lasten ravitsemuksen perustana ovat mm. Täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät ja peruna (Elintavat ja ravitsemus 2016). Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulee nauttia päivittäin n. 5 lapsen omaa kourallista. Myös peruna on lapsen ravitsemuksessa tärkeää, sillä se sisältää paljon C-vitamiinia, kaliumia ja magnesiumia. Viljavalmistesta suositellaan vähintään 4 annosta leikki-ikäiselle. Täysjyväviljat ovat terveysvaikutuksiltaan parhaita, sillä ne sisältävät runsaasti kuitua, E-vitamiinia ja lukuisia kivennäisaineita. Kuiduntarve on 6–9-vuotiaille 15–20 g/vrk. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21–23.)

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat tärkeitä suoja- ja rakennusaineita. Proteiinien tehtäviä ovat mm. muodostaa kasvun aikana uusia kudoksia, lisätä elimistön vastustuskykyä ja kuljettaa ravintoaineita tarvittaviin kudoksiin. Parhaita proteiinien lähteitä ovat liha, kala, kananmuna ja palkokasvit sekä maitotuotteet. (Ravitsemus ja ruuan valinta 2014.) Kouluiästä lähtien koko perheelle suositellaan 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin. Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti runsaasti hyvälaatuista proteiinia, riboflaviinia, B12-vitamiinia ja sinkkiä. Janojuomaksi suositellaan vettä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23–30.)

Rasvat ovat tärkeä energianlähde, mutta niistä saa myös välttämättömiä rasvahappoja sekä elimistölle tärkeitä, rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvat on jaettu kahteen eri pääryhmään tyydyttymättömiin, eli pehmeisiin hyviin rasvoihin sekä tyydyttyneisiin eli koviin huonoihin rasvoihin. Pehmeät rasvat ovat peräisin kasvikunnan tuotteista, kuten esim. rypsi- ja oliiviöljyt. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25–26.) Tämän ryhmän rasvat tunnustetaan ulkonäöllisestikin, siitä, että ne ovat juoksevia huoneen lämmössä. Kovat rasvat ovat eläinperäisiä, kuten maito- ja naudanrasva. Nämä rasvat ovat yleensä kiinteässä muodossa. Kun lapsi syö ruokaa ravitsemussuositusten lautasmallin mukaisesti, saa hän tarvittavan määrän päivässä hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. (Ravitsemus ja ruuan valinta 2014.) Koulu-ikäinen tarvitsee myös 2–3 rkl kasviöljyä tai 6–8 tl kasvimargariinia päivittäin. Hyviä tyydyttymättömän rasvan ja kuidun lähteitä ovat myös pähkinät, mantelit ja siemenet sekä hedelmistä avokado. Suolan käyttöä tulee myös rajoittaa tässä ikäluokassa 3-4g/vrk. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23–30.)

4.1 Makuaistin kehitys

Makuaistin kehitys alkaa jo sikiöaikana kohdussa. Sikiö pystyy maistamaan makean ja happaman jo äidin kohdussa. On mm. havaittu, että sikiö nielee makealta maistuvaa lapsivettä enemmän. Tällä seikalla on tärkeä ihmisen evoluutioon perustuva merkitys: makea merkitsee meille energian lähdeä, hiilihydraatteja, jotka ovat myrkyttömiä ja siten turvallisia syödä. Hapan muistuttaa taas myrkyllisistä ruuista ja siksi happamasta mausta täyttyy kasvaessa opetella pitämään. (Tastes differ - how taste preferences develop 2011.) Keino-tekaisilla makeutusaineilla on vahva vaikutus lasten makutottumukseen, sillä lapsi oppii ja tottuu nopeasti makeaan makuun ja alkaa kaivata sitä helposti päivittäiseen ruokailuun. (Schwab 2010.)

Lapselle on tyypillistä vierastaa uusia makuja. Se on normaalia, toki lapsissa on paljon yksilöllistä vaihtelua. (Angle 2016.) Ruotsalainen (2013, 9-10) kuvaillee tutkielmassaan, että käsite neofobia nousee useissa lasten syömättömyyttä koskevissa tutkimuksissa esille. Sanalla tarkoitetaan pelkoa uutta ruokaa kohtaan ja tämänlainen käyttäytyminen on lapsille tyypillistä. Sille on löydetty biologisia perusteita hengissä säilymiseen. Nykyisin lasten neofobia nähdään usein rajoitteena, joka tekee lapsen ruokavaliosta yksipuolisen ja rajoittaa lapsen kokemusmaailmaa. (Angle 2016.) Uutta ruokaa on siis tarjottava monta kertaa, mikä vähentää epäilevää asennetta. Uuteen ruokaan totuttautuminen voi vaatia 10 - 15 maistamiskertaa. Lasta ei saa pakottaa maistamaan, vaan rohkaista ja kannustaa uskaltautumaan. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12–13.) Esimerkkinä puolikas herne on jo hyvä saavutus ensikertalaiselta. Ruokien maun lisäksi lapsuuden ruokailukokemuksilla ja ruokakasvatusmenetelmillä on nähty olevan kauaskantoisia vaikutuksia ruokasuhteeseen. (Ruotsalainen 2013, 14–18.)

Vanhemmat toimivat hyvänä esimerkkinä lapsille näyttämällä uuden ruokala-
jin syömistä ja osoitusta pitävänsä siitä. Tärkeää on muistaa kehua lasta onnis-
tuneen kokeilun jälkeen. Jos lapsi totutetaan jo vauvana erilaisten kasvisten
makuihin ja hänelle tarjotaan vielä kasvaessa erilaisia juureksia sekä kasviksia
naposteltavaksi, hän todennäköisesti pitää näistä myös vanhempana. (Angle
2016.) Ruotsalainen (2013) kertoo Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tutki-
muksen osoittaneen, että äitien ja lasten ruokamieltyymysten välillä oli nähtä-
vissä selkeä yhteys. Lapsi siis oppii pitämään niistä ruuista, joita on usein tar-
jolla.

4.2 Toisen luokan oppilas ruokailijana

Toisen luokan oppilaan ruokailuun vaikuttaa useat eri seikat. Kouluun meno vaikuttaa osaltaan lapsen kaveripiirin laajenemiseen ja kaverit vaikuttavat yhä

enemmän ruokailuihin. Lasta voidaan kannustaa myös omien välipalojen valmistamiseen. Välipalan valmistamistaito voi helpottaa lasta kouluikään tultessa, sillä monet pienetkin oppilaat joutuvat valitettavasti viettämään aikaa yksin kotona. Lapsena opittu monipuolinen ruokavalio edistää ennakkoluulotonta suhtautumista ruokaan. (Fossgard, Holthe, Hörnhell, Gunnarsdottir, Jonsson, Lagström, Olsson, Olafsdottir, Talvia, Waling & Wergedahl 2016.) Pienet lapset syövät vähän kerrallaan ja siksi välipalat ovatkin aiheellisia. Lapsella nälkä on voi olla oikukas, ja siksi ruokahalu vaihtelee välillä paljonkin. Kuitenkin monipuolinen ja hyvä ruoka turvaa lapsen kasvun. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 137-140.) Energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat mm. lapsen kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Samanikäisten lasten keskinäiset erot ovat huomattavia, eikä niitä tule verrata keskenään. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 79.)

Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksessa (LATE 2010, 85) mukaan ruokahaluttomuus on sitä yleisempää, mitä nuoremasta lapsesta on kyse. Tyttöillä ruokahaluttomuus on yleisempää kuin pojilla. LATE-tutkimuksessa päivittäisestä ruokahaluttomuudesta raportoineiden tyttöjen osuus vastaa Suomessa tehdyn kaksoistutkimuksen tuloksia, joiden mukaan laihuushäiriöiden esiintyvyys on tyttöillä 2 % ja pojilla noin kymmenesosa tästä. Päivittäinen ruokahaluttomuus saattaa olla syömishäiriön oire. Syömishäiriöt ovat yleensä nuoruusikäisten tyttöjen ongelma (Lasten ja nuorten syömishäiriöt 2004, 561-562.)

5 Kasvu- ja kehitys 7-8-vuotiailla

Lapsen kasvu on monimutkainen prosessi, jonka kaikkia osatekijöitä ei edes tunneta. Kasvuun vaikuttavat sekä yksilön perimä että useat ympäristötekijät,

joista tärkeimpiä ovat riittävä ravinnon saanti ja terveys. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 10–11; Dunkel 2016.) Kasvuun tarvitaan energiaa. Mikäli ravinnon saanti on puutteellista, ei elimistö saa kasvuun tarvitsemaansa energiaa ja seurauksena voi olla kasvun häiriintyminen. Säännöllinen pituus- ja painoseuranta onkin erinomainen keino havaita poikkeava kasvu. Perusedellytyksenä kasvuhäiriöiden tunnistamiselle on luonnollisesti normaalin kasvun ja sen vaihteluiden tunteminen. Suomessa käytettävät kasvukäyrät edistävät lapsen pituuskasvun ja painon seuranta. Maailmanlaajuisesti aliravitsemus on tärkein kasvuhäiriöiden syy. (Dunkel 2016.)

Lapsen kasvua ei seurata vain siksi, että saadaan lapset noudattamaan tiettyjä ”normeja”, vaan siksi, että lapsen kasvu kertoo hyvin paljon lapsen terveydentilasta. Lapsen kehitys on kokonaisuus, johon vaikuttavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. (Storvik-Sydänmaa 2013, 9–13.) Jokainen lapsi on oma, ainutlaatuinen persoonansa, joka kohtaa erilaisia kehitysvaiheita eri-ikäisenä. Kehitysvaiheet seuraavat toisiaan kuitenkin samassa järjestyksessä ja ovat peruspiirteiltään samanlaisia. Kasvuun ja kehitykseen kuuluvat myös eräät herkkyyskaudet, jolloin lapsen valmiudet oppia jotain uutta tietyntaista taitoa tai valmiutta ovat parhaimmillaan. (Hellström 2010, 40.)

Lapsen ollessa 7-8-vuotias kehitys on nopeaa ja lapsi kypsyy enemmän henkisesti kuin fyysisesti. Tämä voidaan päätellä siitä, että ennen koulunalkua lapsen fyysinen kehitys on voimakasta, mutta koulun alkaessa fyysinen kehitys hidastuu ja kehitys kiihtyy aivoissa. Lapsi saattaa kokea nopean kehityksen ahdistavana. (Lehtola 2000, 8-13.) Tämän ikäisen lapsen kognitiivinen kehitys on vaiheessa, jolloin ajattelussa ja oppimisessa käytetään konkreettisia asioita (Otavan opisto 2015).

6 Interventio pedagogisena menetelmänä

Yleisen määritelmän mukaan interventio on väliintulo ja/tai toimenpide, jolla pyritään vaikuttamaan johonkin. Terveystieteissä käsitteenä interventio ymmärretään yleensä olevan tapahtuma, jolla pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi sekä lievästi korjaten yksilön tai ryhmän terveydentilaan ja käyttäytymiseen. Intervention tärkeimpänä tavoitteena on saada aikaan positiivisia tuloksia, jotka edistävät lopulta oppilaiden terveyttä. (Pölkki 2014.) Kananen (2014) kuvaa, ettei interventiota aina onnistuta erittelemään muista muutokseen vaikuttaneista tekijöistä. Tärkeintä on tavoitteen saavuttaminen.

Interventiossa tulee käyttää monia erilaisia menetelmiä (Saloviita 2006, 171.) Visuaalisia oppijoita helpottaa, jos asiaa havainnollistetaan kuvien, diaesityksen, videon tai vaikka piirustuksen avulla. Auditiiviselle oppijalle on tärkeää, ettei puhuta monotonisella äänellä ja että ohjaukseen liittyy myös esimerkiksi keskustelua, äänitteitä tai videoita. Osa lapsista taas oppii parhaiten ryhmässä ja he kaipaavat keskustelua ja ryhmätöitä asian ja ajatusten käsittelemiseksi. (Kortesuo 2010, 107–110.)

Yhteistoiminnalliset ryhmätömenetelmät soveltuvat minkä tahansa aiheen opetukseen ja kaikenikäisille. Tällaisten menetelmien kautta oppiminen on usein tehokkaampaa kuin perinteisten opetustapojen, kuten opettajajohtoisen luennon avulla. (Saloviita 2006, 165.) Yhteistoiminnallisessa opetusmenetelmässä ohjaajan tehtäviin sisältyy ryhmäjoon suunnittelu, opetusaineiston valinta, tehtävän ja ryhmätöskentelyn selkeä määrittely, työskentelyn seuranta sekä tarvittaessa ryhmätöskentelyyn puuttuminen avun antamiseksi (Sahlberg & Sharan 2002, 103–104). Sahlbergin ja Sharan'n (2002, 402) mukaan yhteistoiminnallinen oppiminen lisää opiskelumotivaatiota, edistää terveen itsetunnon rakentumista, edesauttaa sosiaalisten taitojen kehittymistä ja vaikuttaa positiivisesti ryhmän ilmapiiriin. Lisäksi pari- tai ryhmäharjoitukset tehostavat oppimista (Kortesuo 2010, 107.)

Interventio oli suunniteltu oppilaille toiminnalliseksi, jotta kokonaisuus olisi kiinnostava ja he pääsevät aktiivisesti osallistumaan siihen. Lapsen ollessa sitoutunut, hän nauttii tekemisistään, on motivoitunut ja jaksaa keskittyä. Tällöin lapsi kokee asian mielekkääksi. (Malmström 2011, 1.) Malmström (2011) kertoo Leaversin (1997) tutkimuksessa lasten sitoutuneisuuden olevan keskeinen laatutekijä ja sen arvioinnin merkitys on noussut yhä korkeammaksi. Sitoutuneisuutta määritellään usealla eri tavalla. Sitoutuneisuus on inhimillisen toiminnan ominaisuus, jota meillä kaikilla on. Lapsilla on jopa taipumus sitoutuneisuuteen, joka näkyy lapsen joka päiväisessä elämässä esim. leikeissä. Sitoutuneisuudella ei voida arvioida lapsen kehitystasoa, eikä se liity varsinaisesti mihinkään tiettyyn toimintaan. Sitoutunut lapsi on avoin uusille ideoille, ärsykkeille ja saa kokemuksesta positiivisen olon. Taipumus sitoutuneisuuteen näkyy tarpeena saada uutta tietoa ympäröivästä maailmasta, sekä haluna tutkia uutta asiaa. (Malmström 2011, 1.)

7 Sapere- menetelmä

Intervention pohjana käytetään mukaillen Sapere-menetelmää. Saperen avulla oppilaat tutustuvat eri aistein monipuoliseen ravintoon. Sapere- menetelmä on ruokakasvatusmenetelmä, jossa oppilaat tutustuvat ruokamaailmaan aistiensa välityksellä. Sana "Sapere" tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea, latinankielessä (Koistinen ym. 2009, 8-9). Menetelmä perustuu siihen, että lapsi pääsee tutustumaan ruokaan myös muillakin aisteillaan, kuin vain makuaistilla. Tällä tähdätään siihen, että ruuasta tulee hyväksyttävämpää ja lapsi oppii hiljalleen pitämään eri ruuista. Sapere sopii hyvin mm. ravitsemuskasvatukseen. Sen lähtökohtana on kiinnostus sekä uteliaisuus eri ruoka-aineita ja oman kehon toimintoja kohtaan. Kun lapsi tutustuu omiin aisteihinsa, niin voi huomata, kuinka esimerkiksi eri tuoksuista ja mauista ja välittyy jatkuvasti

tietoa. Aistien yhteistyön tuloksena syntyy ruokaelämys. Aisteja voi oppia käyttämään paremmin ja monipuolisesti. Silloin eri elämyksistä voi nauttia entistä enemmän. (Ruotsalainen 2013, 24.)

Saperessa yhtenä päämääränä onkin, että lapsesta kasvaa rohkea ruokailija sekä omasta terveydestään kiinnostunut yksilö. Sapere on tutkimisen ja kokeilun kautta leikkiä, jota lapset tekevät luonnostaan leikkiessään, ei vain oppiakseen. Mutta, kuten myös valtakunnallinen varhaiskasvatuksensuunnitelman kertoo, lapset oppivat leikkiessään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20.) Tätä keinoa voi hyvin käyttää myös alakoulun oppilaisiin tukemaan ravitsemuskasvatusta, sillä oppimisen valmiudet ovat tässä kehitysvaiheessa vielä leikin omaisia. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 63–64.)

8 Kuvallinen seurantalista

Kuvallinen seurantalista kehiteltiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta (Liite 1), joka mahdollisti opinnäytetyölle konkreettisen menetelmän tulosten keräämiseen. Seurantalistassa oli lautasmallikuva piirrettynä, jonka opinnäytetyön tekijät muokkasivat ravitsemusneuvottelukunnan kuvapankin valmiista pohjasta, jota on lupa käyttää vapaasti. (Kuva-arkisto n.d.) Lautasmalli kuvassa oli eriteltynä peruna, liha ja kasvikset. Myös marjat, leipä ja ruokajuoma olivat kuvassa. Lautasmalliin kuuluvat eritellyt ruuan osaset oli jokainen merkitty erikseen täytettävällä tyhjällä ruudulla. Oppilaan oli näin ollen helppo merkata listaan rastilla syömänsä osa kouluruoasta, joka on lautasmallin mukainen.

Tämä menetelmä oli myös yksi ravitsemuskasvatuksen sisällöstä, sillä oppilaat pystyivät oppimaan visuaalisesti oikeaoppisen lautasmallin tämän avulla. Oppilaat saivat seurantalistaa täyttäessään myös miettiä, kuinka he söivät ja kuinka tulee syödä.

9 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Keski-Palokan koulun toisen luokan oppilaille interventio kouluruokailusta ja tavoitteena oli lisätä näiden oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruokailua. Kouluruokailu on oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Koulu-aikaisen ruokailun tulee edistää oppilaan hyvinvointia, kehitystä sekä tervettä kasvua. Kouluruokailuun panostaminen on kannattavaa terveydenedistämistyötä tulevaisuuteen, koska lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät syömistottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia.

10 Kohderyhmä

Kohderyhmänä olivat Keski-Palokan koulun toisen luokan oppilaat, jotka valikoituivat kyseisestä koulusta opettajan kiinnostuksesta opinnäytetyön aiheetta kohtaan. Tästä ryhmästä löytyi lapsia, joille kouluruokailu tuotti haasteita. Koska kohderyhmänä ovat lapset, tulee ottaa huomioon vanhempien suostumus oppilaiden osallistumisesta kehittämistyöhön, joka pyydettiin erillisellä lupakaavakkeella. (Liite 2) Tämän avulla pystyttiin myös kartoittamaan oppilaiden mahdolliset ruoka-aine allergiat ja huomioitiin se interventiota suunnitellessa. Tämä lupakaavake takasi oppilaiden turvallisuuden, jotta heille ei aiheutuisi vahinkoa tai kärsimystä osallistumisesta. Henkilökohtaiseen vapauteen luettava itsemääräämisoikeus edellyttää, että tutkimukseen osallistuminen perustuu aina vapaaehtoisuuteen. (Lagström, Pösö, Rutanen, & Vehkalahti 2010, 68–70.) Lisäksi edellytyksenä oli, että oppilaiden tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin kehitystasoaan vastaavasti (Nieminen 2009).

11 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin tutkittua tietoa. Tässä opinnäytetyössä taustalla on ilmiö tai prosessi, jota haluttiin kehittää ja muuttaa paremmaksi. Opinnäytetyössä käytettiin useita menetelmiä, joilla haluttiin lisätä oppilaiden lautasmallin mukaisempaa kouluruokailua. Kehittämistyön kohteet nousevat työelämästä tai todellisista tarpeista, niin kuin tämä opinnäytetyö. Opinnäytetyön vaiheita olivat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Suunnitteluvaiheeseen kuuluivat kehittämistyön tarpeellisuuden arviointi, yhteistyökumppanin etsiminen ja toteutustavan valinta. Suunnitteluvaiheeseen kuului myös aiheeseen liittyvän taustatiedon tutkiminen, kuvallisten seurantalistojen suunnittelu ja kehittäminen sekä intervention sisällön kokoaminen.

Intervention sisältö suunniteltiin aikatauluja myöten valmiiksi esitykseksi ennen varsinaista toteutusta. Interventio oli kahden oppitunnin (2 kertaa 45 minuuttia) mittainen ja se oli jaksotettu erilaisiin ravitsemusteemaan liittyviin aiheisiin. Viikko ennen interventiota lapsille jaettiin kuvalliset seurantalistat, joita he täyttivät koulussa ruokailun jälkeen päivittäin. Listojen täyttämisen ohjaus toteutettiin koulun ruokalista apuna käyttäen. Tutustuimme tulevan viikon koulun ruokalistaan ja kävimme läpi jokaisen päivän lounaan yhdessä. Oppilaita ohjattiin avoimilla kysymyksillä ja pohdittiin yhdessä mitkä ruoka-aineet esim. kuuluivat lautasmallin kasvis/salaatti osioon, niin että kyseiseen osioon sai laittaa merkinnän. Ohjaus oli pyritty tekemään osallistavaksi ja selkokieleiseksi, jotta lapsille jäi tunne listan täytön helppoudesta. Oppilaita ohjattiin myös käyttämään opettajan apua tarvittaessa, jos kuvallisessa listassa jokin kohta tuntui haastavalta.

Varsinainen interventio alkoi johdattelulla aiheeseen, jota seurasi toiminnallinen oppilaiden ohjaustilanne. Tällä toiminnalla lapsia ohjattiin lautasmallileikin kautta oikeaoppiseen ravitsemussuositusten mukaiseen ruokailuun, johon myös kouluruokailussa pyritään. Ohjaustilana toimi oppilaiden oma luokkahuone. Lautasmallileikissä käytettiin oikeita ruoka-aineita, joihin lapset pääsivät itse tutustumaan esim. tuntoaistin ja näköaistin kautta. Tämä seikkautuki näyttöön perustuvaa Sapere-menetelmää. Lasten tehtävänä oli valita oikeiden ja väärin ruoka-aineiden seasta ravitsemussuositusten mukaiset lautasmalliin kuuluvat ainekset. Ainesten seassa oli mm. nakkeja, suolakeksejä, ranskalaisia ja jogurttijuomia, jotta lapset joutuivat miettimään ryhmässä, mitkä ruoka-aineet kuuluivat oikeaoppiseen lautasmalliin. Kummallakin ryhmällä oli 10 minuuttia aikaa koota oikea lautasmalli. Leikin lopuksi käytiin ohjatusti läpi oikea lautasmalli. Työrauhan helpottamiseksi ryhmä oli jaettu kahteen osaan. Oppilaiden valmiit lautasmallit sisälsivät oikeita aineksia, mutta niiden suhteet olivat vielä haasteellisia. Oppilaat olivat esim. koonneet lautasmallin kaikki osa-alueet yhdelle neljäsosalle, niin että kaikkia ruoka-aineita oli yhtä paljon.

Seuraava vaihe sisälsi havainnollistavan osuuden ravinnon (hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat) vaikutuksista elimistöön. Ravintoaineet oli tulostettu selkeiksi värikuviksi, kukin oman otsikkonsa alle. Tämä tuki visuaalisia oppijoita. Käytössä oli anatominen nukke, jota lapset pääsivät itse tutkimaan. Nukkeen avulla havainnollistettiin ravinnon kulkureitti ruuansulatuselimistön läpi sekä pääkohdat tärkeimpien ravintoaineiden vaikutuksista. Ravinnon tehtävät tärkeimpien elimien kohdilla kerrottiin oppilaille. Ohjaus tapahtui havainnollistamalla, miten esim. hyvät rasvat vaikuttavat sydämen toimintaan positiivisesti. Tämä menetelmä auttoi lapsia ymmärtämään ravinnon tärkeyden paremmin elimistön hyvinvoinnille ikätason mukaisesti. Tässä osiossa painotettiin kouluruuan tärkeyttä, sillä tutkimusten mukaan kouluruoka saattaa olla joidenkin lasten ainoa lämmin ateria päivän aikana.

Toinen tunti sisälsi opinnäytetyön tekijöiden suunnitteleman Sapere-menetelmään perustuvan aistikokeilun. Tässä kokeilussa käytettiin apuna kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaisteja. Oppilaiden tehtävä oli kirjata aistikokemuksensa heille jaettuun taulukkoon (Liite 3), johon oli selkeästi eritelty eri aistit. Aistikokemus sai olla suora vastaus, mitä oppilas aisti tai jokin miellelyhtymä, mikä aistikokemuksesta syntyi. Oppilaat kiersivät luokassa eri pisteillä, joissa oli jokaiselle aistille oma tehtävä. Jokainen aistiosio sisälsi kolme eri ruoka-ainetta. Esimerkiksi pelkällä tuntoaistilla kokeiltiin, mikä ruoka-aine pussin sisällä oli.

Tuntoaisti pisteellä pusseihin oli laitettu näkkärin muruja, perunajauhoja ja kuorittu päärynä. Näin oppilaat pääsivät kokeilemaan miten erilaisilta ruoka-aineet voivat pelkän tuntoaistin kautta tuntua. Makuaisti pisteelle oli laitettu lasipurkkeihin puolukkaa (hapan), mansikkahilloa (makea) ja minimeetvursti muruja (suolainen), niin että makuaistimukset olivat kaikki erilaisia. Lasten silmät olivat suljettuina tällä pisteellä, jotta makuelämys olisi ainut aisti, jota tässä sai käyttää. Hajuaisti osio oli toteutettu niin, että oppilaat istuivat paikoillaan ja tuoksupurkkeja kierrätettiin oppilaiden luo. Tuoksupurkit sisälsivät sitruunaa, kanelia ja valkopippuria. Kuuloaisti toteutettiin myös niin, että oppilaat olivat paikoillaan. Oppilaat ohjattiin olemaan hiljaa paikoillaan ja silmät kiinni. Äänet tuotettiin luokan perältä huivin takana, niin ettei oppilaat varmasti nähneet mistä ruoka-aineesta ääni tuli. Tässä osiossa käytettiin raapean salaatin katkaisua, omenan haukkausta ja näkkärin puolitusta. Ääni toistettiin tarvittaessa useamman kerran. Aistien avulla oppilaat saivat kokemuksen siitä, miltä jokin tuttu ruoka-aine tuntuu, maistuu, tuoksuu tai kuulostaa. Tutustumalla omiin aisteihinsa, voi havahtua siihen, kuinka esimerkiksi tuoksuista ja mauista välittyy jatkuvasti tietoa. Tämä menetelmä tuki oppilaiden mahdollisuuksia tutustua ruokaan erilaisella ja innostavalla tavalla sekä näin ollen lisäten sen hyväksyttävyyttä.

12 Tiedonkeruumenetelmät

Tiedonkeruu kouluruokailusta tapahtui kahden kouluviikon ajan opinnäytetyöntekijöiden kehittämän kyselyn avulla. Tähän kuvalliseen seurantalistaan, oppilas pystyi itse merkitsemään syömänsä aterian päivittäin. Kuvallisen ruokailun seurantalistalla pystyttiin arvioimaan oppilaan kouluruuan syömistä ravitsemussuositusten lautasmallin mukaisesti. Kysely eli kuvallinen seurantalista sisälsi piirteitä survey – tutkimuksesta, joissa aineisto kerätään standardoidusti. Standardointi kyselyssä tarkoittaa, että asiaa kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen n.d.) Kyselyn kohtuullinen pituus ja ulkoasun selkeys ovat erittäin tärkeitä sekä vastaajalle että myöhemmin tietojen analysointia varten. Huono vastausprosentti voi pilata hyvin suunnitellun aineiston. (Kyselylomakkeen laatiminen 2016.) Kysely on osa kehittämistyön tutkimuksellista otetta ja suunniteltu oppilaan kehitystason mukaiseksi. Kehityksen tunteminen on tärkeää, jotta kysely voidaan toteuttaa oppilaiden osaamistason mukaisesti. Ilman tietoa siitä, missä vaiheessa oppilas on kykenevä tekemään tiettyjä ikäodotusten mukaisia asioita, on vaikea löytää sopivalla tavalla haastavaa ja palkitsevaa toimintaa. (Lehtola 2000, 15–17.)

Havainnointi toimi toisena tiedonkeruumenetelmänä ja oli tärkeä interventiossa käytettävä hyödyllinen kehittämistyön menetelmä. Sitä voitiin käyttää intervention toteuttamisvaiheessa (Kananen 2014, 79–80). Havainnointi sopi erityisen hyvin silloin, kun kohderyhmänä olivat lapset. Tällä menetelmällä on etuna se, että saadaan välitöntä tietoa toiminnasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 202). Havainnointimuotona oli osallistuva havainnointi, josta puhutaan, kun opinnäytetyön tekijä on itse fyysisesti läsnä tilanteessa. Pääsääntöisesti osallistuvassa havainnoinnissa opinnäytetyön tekijä itse osallistuu toimintaan. (Kananen 2014, 80.) Tämä vaati erityistä ennakkosuunnittelua, jotta tietojen kokoaminen onnistui ja koottava tieto oli luotettavaa sekä tarkkaa.

Havainnointi vaati ennakkoon suunnitellun siitä, mitä havainnoitiin. Strukturoidut eli ennalta määrätyt havainnoitavat asiat helpottivat tiedonkeruuta. Nämä asiat nousivat esiin opinnäytetyöntyön tarkoituksesta ja tavoitteesta eli järjestämällä interventio pyritään lisäämään oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruokailua. Lasten sitoutuneisuus vaikuttaa oleellisesti intervention tavoitteisiin pääsemiseen.

Tiedonkerääjä roolit voitiin jakaa niin, että ohjaava henkilö keskittyi auttamaan oppilaita ja toinen ohjaajista toimi tiedonkerääjänroolissa. Rooleja voitiin vaihtaa ohjaustoiminnan aikana, tämä tuki osallistuvan havainnoinnin keinoa. (Kananen 2014, 80–81.) Luokan opettajan rooli oli ulkopuolinen havainnoitsija, joka kokosi kirjallisesti tietoa lasten sitoutuneisuudesta intervention aikana.

13 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi tehtiin intervention havaintojen yhteenvedon ja oppilaiden täyttämien kuvallisten seurantalistojen perusteella. Havainnoitavista asioista tehtiin yhteenveto, joka jäseneltiin strukturoitujen havaintojen perusteella. Havainnoinnilla kerättiin tietoa lasten sitoutuneisuudesta interventiota kohtaan. Viikko ennen interventiota kerättiin tietoa kuvallisten seurantalistojen avulla syödystä kouluruuasta. Analysointi tehtiin palautettujen seurantalistojen avulla vertailemalla niitä ravitsemussuosituksen mukaiseen lautasmalliin. Lopullinen arviointi tehtiin toisen seurantaviikon jälkeen, kun interventio oli toteutunut. Tässä käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Näistä muokattiin analyysi, jonka avulla aineistosta tehtiin tulkintaa ja vastattiin kehittämistyön tehtävään. (Kananen 2014, 104–105.)

Kanasen (2014) mukaan, kun aineisto on käsitelty ymmärrettävämpään muotoon, niin aineistosta pyritään löytämään selitys ilmiölle. Näin ollen yhtenä kehittämistyön menetelmänä olleet kuvalliset seurantalistat auttoivat kokoamaan aineistosta tuloksia eli pystyttiin analysoimaan lisääntykö kouluruuan syöminen ravitsemussuositusten lautasmallin mukaisesti. Tässä tulee ottaa huomioon seurantalistan todenmukaisuus, koska täyttäjänä oli lapsi. Näistä tiivistettiin yhteenveto ja arvio opinnäytetyön tavoitteen onnistumisesta.

Kuvalliset ruokailunseurantalistat osoittautuivat kouluruokailun seurantaan oppilaille sopivan haasteellisiksi. Erillisen ohjauksen avulla oppilaat pystyivät täyttämään kuvallista listaa itsenäisesti ja luokan opettajalta sai tarvittaessa apua. Luokanopettajan rooli oli myös muistuttaa oppilaita täyttämään listaa ruokailun jälkeen päivittäin.

14 Kehittämistyön tulokset ja tulosten arviointi

Kuvallisten seurantalistojen tulokset ennen interventiota

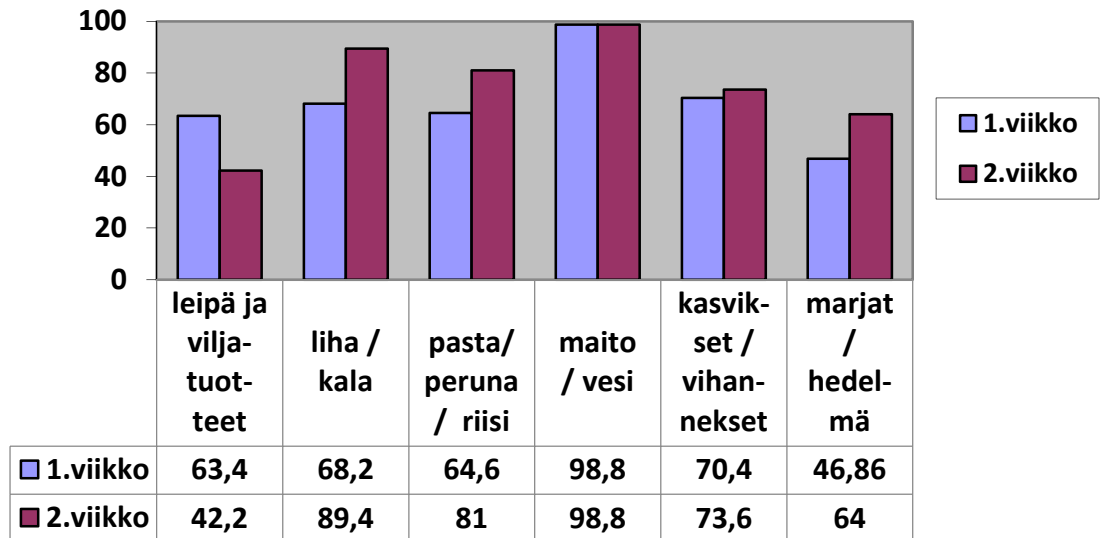
Menetelmänä tulosten laskennassa oli kuvallinen seurantalista, mistä pystyi laskemaan oppilaan syödyn päivittäisen kouluruuan lautasmallin mukaisesti. Tuloksien laskennassa tieto on kerätty kuvallisista seurantalistoista viikko ennen interventioita toteutuneesta kouluruokailusta 17 oppilaan kohdalta. Laskennasta on jätetty poissaolleet (2 oppilasta) huomioimatta. Tuloksia analysoidessa käytettiin apuna seurattavan viikon koulun ruokalistaa, jonka perusteella tarkastettiin oppilaiden täyttämät seurantalistat. Tarkastelun avulla on seulottu mahdolliset virheet pois. Ensimmäisen seurantaviikon jälkeen tuloksista on nähtävissä puutteet lautasmallin toteutumisesta vain alle puolella luo-

kan oppilaista. Puutteet eivät johtuneet tarjotusta kouluruuasta, vaan lautasmallin eri osioiden syömättömyydestä. Kouluruokailussa on pyritty huomioimaan, että lautasmalli pääasiassa toteutuu ravitsemussuositusten mukaisesti. Kouluruokailussa oli ensimmäisen seurantaviikon aikana tarjolla kolmena päivänä hedelmää tai marjaa, joka oli huomioitu tuloksissa laskemalla kolme annosta sadaksi prosentiksi.

Kuvallisten seurantalistojen tulokset ovat yhteenvedona pylvästaulukossa (Kuva 1). Ensimmäisen seurantaviikon toteutuneet kouluruokailun eri lautasmallin osiot ovat vaaleansinisissä pylväissä ja toisen viikon toteutumat violeteissa pylväissä. Selkeimmin eroja on nähtävissä leipä- ja viljatuotteissa sekä marjoissa ja hedelmissä. Taulukosta pystyy lukemaan prosentuaaliset luvut toteutuneista oppilaiden syömistä lautasmallin osasista. Ruokajuoman kohdalla toteutuma oli lähes 100 %.

Kuvallisten seurantalistojen tulokset intervention jälkeen

Intervention toteutuksen jälkeen kerättiin oppilailta kuvalliset seurantalistat jälkimmäisestä seurantaviikosta, joiden avulla analysoitiin lopulliset tulokset. Tähän seurantaan osallistui sama määrä (17 oppilasta), kuin ensimmäiseen viikkoon. Kaaviosta on havaittavissa erot ensimmäisen ja toisen viikon välillä. Leipä ja viljatuotteita oli käytetty heikommin (-3,2 %), mutta muut lautasmalliin ruoka-aineet olivat lisääntyneet. Marjaa ja hedelmää oli tarjolla toisen viikon aikana vain yhtenä koulupäivänä, joten tulos on laskettu tämän pohjalta. Tuloksia kyseltiin myös suullisesti oppilailta luotettavuuden tueksi. Ryhmässä oppilaista 7 koki syöneensä kouluruokaa monipuolisemmin, kuin edeltäneellä viikolla.



Kuva 1. Kuvallisten seurantalistojen tulokset

Havainnointi tulosten keräämisen menetelmänä osoittautui toimivaksi oppilaiden parissa. Osallistuva havainnointi antoi välitöntä tietoa oppilaiden kiinnostuksesta ja sitoutuneisuudesta, koska opinnäytetyön tekijät olivat läsnä toiminnassa (Kananen 2014, 80). Oppilaiden sitoutuneisuus näkyi aktiivisena osallistumisena ja herätti paljon keskustelua sekä kysymyksiä aiheesta. Asioiden oivaltamisen ilo oli havaittavissa intervention kaikissa aiheisällöissä (Malmström 2011, 3-6).

15 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä toisen luokan oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruokailua. Ilmiönä kouluruokailun syömättömyys on kasvava ongelma (Asikainen 2015; Hakulinen-Viitanen ym. 2010). Opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle aidosta huolesta oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan. Kouluympäristön vaikutus oppilaiden ruokailutottumuksiin on mer-

kittävässä roolissa ja koulu tarvitsee moniammatillista osaamista perustehtävässään. Moniammatillinen yhteistyö luo mahdollisuuksia oppilaan kokonaisuuden arviointiin. Hyvässä kouluympäristössä otetaan huomioon oppilaiden terveyden ja turvallisuuden riskien ehkäisy- ja puuttumismallit. Yhteistyön avulla oppilaiden riskitekijöiden kasaantuminen voidaan katkaista mahdollisimman varhain. (Koululaisten terveys 2001.)

Kohderyhmäksi valikoitui tarkoituksella toisen luokan oppilaat, sillä opinnäytetyön taustalla oli primaarinen ehkäisy eli terveyden lisäämiseen yleisesti tähtäävät toimet, kuten ravitsemuskasvatus. (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, 8.) Tutkimusten mukaan kouluruokailu alkaa tuottaa haasteita vanhemmilla ikäryhmillä (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 95–97.) Moni lapsi ei välttämättä ymmärrä sanaa lautasmalli tai varsinkaan sitä, miksi niin tulee syödä. Konkreettinen tekeminen ja eri oppimismuotoja tukeva kuvallinen seurantalista tuki näin ollen lasten ravitsemuskasvatusta. Kohderyhmänä opinnäytetyössä olivat lapset, jolloin tuloksien luotettavuutta tulee pohtia. Oppilaan itse täyttämän kuvallisen seurantalistan analyysia tehdessä oli otettava huomioon mahdolliset tuloksien poikkeamat. Tulokset olivat siis suuntaa-antavia, eivätkä tarkkoja lukuja. Oppilaan kuvallisen seurantalistan täyttämiseen vaikuttivat useat eri seikat, mm. oppilas ei ollut kiinnostunut aiheesta, oppilas halusi olla hauska vääristelemällä tuloksia tai hänellä oli esim. ongelmia kouluruokailun kanssa. Oppilas saattoi myös tulkita annetut ohjeet väärin. Oppilaan kokemus listan täyttamisestä tuntui ehkä ahdistavalta jolloin totuudenmukainen täyttäminen oli haastavaa. (Lasten ja nuorten syömishäiriöiden hoito 2002.) Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut tietoa oppilaiden taustoista, joiden mahdolliset vaikutukset tuloksiin tuli huomioida. Oli tärkeää olla sensitiivinen oppilaiden kanssa, koska joukossa saattoi olla syrjäytynyt, syömishäiriöinen, masentunut, arka tai ahdistunut oppilas. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 102–103.) Kaikki oppilaat eivät osallistuneet samalla innokkuudella ja se

oli hyväksyttävä seikka. Koulun ruokalista oli mahdollisesti joidenkin oppilaiden kohdalla vaikuttamassa luotettavuuteen. Listassa oli esim. mahdollisesti joitain oppilaiden suosikkiruokia. Tähän opinnäytetyöntekijöillä ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa.

Suostumus oppilaiden osallistumisesta pyydettiin vanhemmilta, mutta tässä tuli ottaa huomioon myös oppilaiden itsemääräämisoikeus. Opinnäytetyön tekijänä joutui erityisesti miettimään suostuttelun eri keinoja. Oppilasta ei saa pakottaa osallistumaan, jos hän ei itse halua. Kehittämistyössä kerätyn tiedon pysyminen luottamuksellisena varmistettiin nimettömällä kyselylomakkeella ja käyttötarkoitus kerrottiin vanhempien suostumuslomakkeessa. (Nieminen 2009.) Interventiossa tuli ottaa huomioon hygienia, sillä ruoka-aineet olivat keskeisessä roolissa.

Kuvallisten ruokailunseurantalistojen toimivuus oli hyvä ja toi konkreettisen menetelmän myös lapsille itselleen havainnoimaan toteutunutta ruokailua sekä auttoi oppimaan oikeaoppisen lautasmallin. Puutteita oli vielä ruokajuoman kohdalla. Opastuksesta huolimatta oppilaat unohtivat osittain merkitä mikä oli ollut päivän ruokajuoma, joten tulosten arviointi vaiheessa jouduimme laskemaan ruokajuoman maitona/vetenä. Jatkossa kuvalliseen listaan olisikin hyvä tehdä ruokajuoman kohdalle selkeästi kaksi eri vaihtoehtoa, joka helpottaisi tulosten arviointi vaiheessa.

Interventiossa menetelmänä ollut Sapere oli toimiva kokonaisuus myös kouluikäisille. Kuvallisten seurantalistojen lisäksi kyselimme oppilaiden ajatuksia kuluneista kahdesta viikosta ja 17 oppilaasta 7 kertoi syöneensä rohkeammin kouluruokaa. Interventio oli myös herättänyt keskustelua ravitsemuksesta oppilaiden kodeissa ja koulussa.

Kehittämistyön tuloksena syntyneitä kuvallista seurantalistaa pystyy käyttämään hyvin kouluterveydenhoidon tai opettajan työvälineenä ravitsemuskasvatuksen näkökulmasta. Intervention järjestäminen Sapere- menetelmällä vaatii enemmän tekijältään työpanosta, joten sen käyttäminen vaatii enemmän resursseja, joihin kouluilla ei ole välttämättä mahdollisuutta. Moniammatillisuus onkin avainasemassa interventioiden järjestämisen suhteen. Kouluista löytyy ruokalan henkilökuntaa, opettajia ja terveydenhoitajia, joiden yhteistyöllä ravitsemuskasvatus olisi helposti toteutettavissa. Uusi opetussuunnitelma (Opetussuunnitelman perusteiden uudistamisen tavoitteet 2016) pyrkii enemmän osallistavaan ohjaukseen.

Lasten sitoutuneisuus intervention aiheisällöstä ja siihen sisältyvistä toiminnoista oli erittäin innostunutta. Tämän edellytti, että läpikäytävän asian esitystapa oli suunniteltu kehitystason mukaisesti (Otavan opisto 2015). Havainnoinnissa ennakkoon sovitut roolit toimivat suunnitellusti. Ohjaavassa roolissa ollut keskittyi omaan tehtäväalueeseensa ja tällöin toisen rooli havainnoitsijana toteutui. Ennakkoon sovittu ulkopuolinen havainnoitsijan rooli oli luokanopettajalla. Opettajan läsnäolo antoi myös työrauhan mahdollisuuden kaikille osallistujille.

Intervention lopuksi oppilaille annettiin kotitehtävä. Tehtävänä oli tutustua eri aistein uuteen ruoka-aineeseen, jota ei ollut koskaan aiemmin maistellut. Oppilaiden tuli piirtää ja kuvailla uutta ruoka-ainetta: Miltä se tuntui, näytti, tuoksui ja maistui. Kotitehtävä käytiin läpi vielä erillisellä käynti kerralla, oppilaat kokivat tehtävän mieluisaksi ja kertoivat omista kokemuksista innostuneesti.

Lähteet

Angle, S. 2016. Psykoterapeutti. Nirsosta lapsesta monipuoliseksi ruokailijaksi- luento. Jyväskylä. 6.10.2016.

Asikainen, K. 2015. Lastenlääkäri, Palokan terveysasema. Haastattelu 6.8.2015.

Borodulin, K. 2016. Yhteiskunnan toimenpiteet ohjaavat yksilöä terveelliseen ruokavalioon ja liikuntaan. Viitattu 9.10.2016.

http://tietokayttoon.fi/sv/artikel/-/asset_publisher/10616/yhteiskunnan-toimenpiteet-ohjaavat-yksiloa-terveelliseen-ruokavalioon-ja-liikuntaan?_101_INSTANCE_QKnBiC19Bd4C_languageId=fi_FI

Duodecim. 2001. Koululaisten terveys. Viitattu 15.4.2016.

http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92681&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Duodecim. 2002. Lasten ja nuorten syömishäiriöiden hoito. Viitattu 15.9.2016

http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92919&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Duncel, L. 2016. Duodecim oppiportti, lastentaudit. Normaali kasvu. Viitattu 14.5.2016.

<http://www.oppiportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/op/lta00494/do>

Fossgard, E., Holthe, A., Hörnhell, A., Gunnarsdottir, I., Jonsson, B., Lagström, H., Olsson, C., Olafsdottir, A.S., Talvia, S., Waling, M & Wergedahl, H. 2016. School meal provision, health, and cognitive function in a Nordic setting – the ProMeal-study: description of methodology and the Nordic context. Viitattu 1.9.2016

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981652/>

Friis.,L, Seppänen.,R & Mannonen.,M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K & Tervaskanto-Mäentaus. 2015. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita

Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E & Virtanen, S. 2010. Lastenterveys - LATE-tutkimus. Viitattu 12.4.2016

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1>

Hammons, A & Fiese, B. 2011. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? Viitattu 23.6.2016
<http://pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565.full>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Viitattu 2.8.2016
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY

Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Opetus 2000.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi

Jarpe-Ratner, E., Folkens, S., Sharma, S., Daro, D & Edens, N.K., 2016, An experiential cooking and nutrition education program increases cooking self-efficacy and vegetable consumption in children in grades 3–8. Viitattu 1.8.2016
[http://www.jneb.org/article/S1499-4046\(16\)30713-8/pdf](http://www.jneb.org/article/S1499-4046(16)30713-8/pdf)

Jyväskylän kaupunki. 2016. Jyväskylän perusopetuksen opetussuunnitelma. Hyvinvointi ja turvallinen arki. Viitattu 6.11.2016
<https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/jyvaskyla/hjt2>

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keski-Rahkonen, A. 2010. Syömishäiriöt - ohimenevä kiusa vai ikuinen riesa? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 10.9.2015
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99078

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009 avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Viitattu 10.9.2016.
http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf

Kortesuo, K. 2010. Avaa tästä -Käytännön käsikirja kouluttajalle. Vantaa: Infor

Kuopion kaupunki. 2012. Kasvun ja oppimisen palvelualue. Varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 2.6.2016

- Niskala, S. 2006. Perheen yhteisen ruokailuhetkien Yhteys koululaisen ruokatottumukseen. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen laitos. Viitattu 20.9.2015.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12331/URN_NBN_fi_jyu-2006353.pdf?sequence=1
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Turun yliopisto. Viitattu 24.5.2016.
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Opetushallitus. 2016. Opetussuunnitelman perusteiden uudistamisen tavoitteet. Viitattu 20.10.2016
<http://www.oph.fi/ops2016/tavoitteet>
- Otavan opisto. 2015. Lapsen kognitiivinen kehitys. Viitattu 1.6.2016
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakausittain/02_laapsenkognitiivinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaU&m:selres=gjsZ.eyaU
- Parkkola, P. 2012. Mikä ruoassani on tärkeää? Pro gradu –tutkielma Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen laitos. Viitattu 14.9.2016
<http://docplayer.fi/15751471-Mika-ruoassani-on-tarkeaa-tutkimus-9-luokkalaisten-ruokavalintojen-taustalla-olevista-tekijoi>
- Pulkkinen, A. 2005. Luokanopettajiksi opiskelevien näkemys opettajan roolista kouluruokailussa ja ravitsemuskasvatuksessa. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 20.9.2016.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10747/URN_NBN_fi_jyu-2005114.pdf?sequence=1
- Pölkki, T. 2014. Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. Tutkiva hoitotyö. Viitattu 26.5.2016.
<https://sairaanhoitajat.fi/lehti/jutut/hoitotyon-interventiot-ja-niiden-vaikuttavuus/>
- Rajarinne, J., Mertsola, J. & Heikinheimo, M. 2010. Lastentaudit. Duodecim.
- Ravitsemuskatsaus, 2011. Kouluterveyskyselyn tulokset kertovat myös ruokailusta.
- Rosander, U., Hansson, C & Bengtsdotter, D. 2013. Är maten näringsriktig i Landskronas skolor? Viitattu 16.5.2016.
<http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:688229/FULLTEXT01.pdf>

- Ruokatieto. 2014. Ravitseminen ja ruuan valinta. Viitattu 19.10.2016.
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta>
- Ruotsalainen, N. 2013. Lapsen ruokasuhte. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän Yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 13.9.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41652/URN:NBN:fi:juu-201305301862.pdf?sequence=1>
- Sahlberg, P. & Sharan, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Juva: PS-kustannus
- Savola, E& Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Viitattu 20.10.2016.
http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2008-2011. Viitattu 9.9.2016.
http://www.laatuketju.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Microsoft_Word_-_ruokakulttuuriohjelma_paeiv.pdf
- Strorvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki. SanomaPro.
- Schwab, U. 2010. Makeutusaine – hyvä vai paha. Hyvä terveys. Viitattu 26.5.2016.
http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/ruoka/makeutusaine_hyva_vai_paha
- Tarkka makuaisti suojaa vaaroilta- ja kentien myös ylipainolta, 2011. Ruokatieto internetsivusto.
<http://www.ruokatieto.fi/uutiset/tarkka-makuaisti-suojaa-vaaroilta-ja-kenties-myos-ylipainolta>
- Tastest differ - How taste preferences develop. 2011. European food information council. Viitattu 10.11.2015
<http://www.eufic.org/article/en/artid/how-taste-preferences-develop/>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 9.10.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Kouluikäiset. Viitattu 9.9.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/suomalaisten-ravitseminen-ja-ruokailu/kouluikaiset>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Elintavat ja ravitseminen. Viitattu 19.10.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen>

Tikkanen, I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Viitattu 23.9.2016.
http://www.jarkipalaa.fi/files/Asiakaslahtoinen_kouluruokailumalli.pdf

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Viitattu 3.6.2016.
http://www.ravitseminen neuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. n.d. Kuva-arkisto. Viitattu 2.12.2015.
<http://www.ravitseminen neuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut/kuva-arkisto/>

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 13.6.2016.
http://www.ravitseminen neuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 11.9.2016.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf

Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet. 2005. Stakes.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>

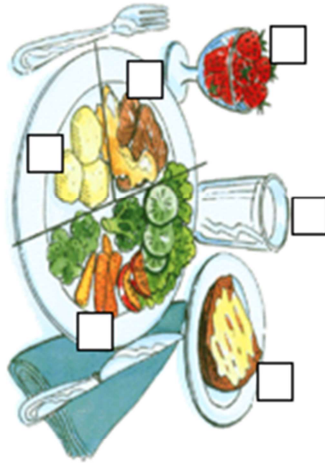
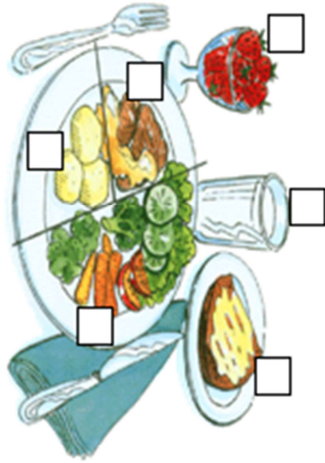
Viitamaa, K. 2014. Pihatrampoliinin lapsen motoristen perustaitojen kehittäjänä. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 23.5.2016.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44735/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201411253357.pdf?sequence=1>

Virtuaali ammattikorkeakoulu. N.d. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 5.11.2016
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>

Liitteet

Liite 1. Kuvallinen seurantalista

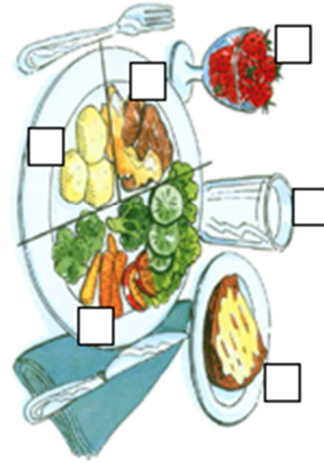
OPPIILAS _____



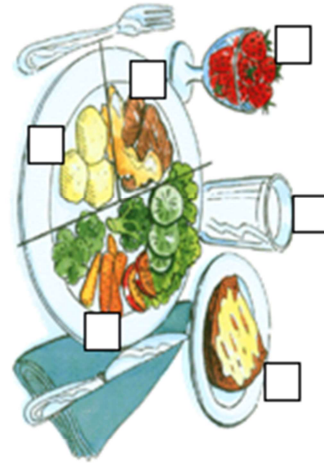
OPETTAJA _____



MAANANTAI

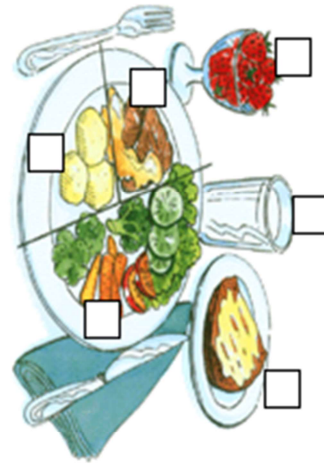


TORSTAI



PERJANTAI

TIISTAI



HYVÄÄ KOULURUOKKAA

KESKIVIIKKO

Liite 2. Lupakaavake vanhemmille

Arvoisat vanhemmat

Annan lapselleni _____(nimi) luvan osallistua

Ma 5.9.2016 Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointialan opiskelijoiden järjestämään ruokakasvatustunnille. Tunti on osa opiskelijoiden opinnäytesyötä ja sen tavoitteena on saada lapset rohkeammin ja monipuolisemmin syömään kouluruokaa.

Mahdolliset ruoka-ainealler-

giat: _____

Päiväys ja paikka-

kunta: _____

Huoltajan allekirjoi-

tus: _____

Lapsia ei tulla kuvaamaan tai videoimaan kyseisen tapahtuman aikana. Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoita sitoo vaitiolovelvollisuus.

Palautus opettajalle viimeistään: **26.8.2016**

Kiitos!

Liite 3. Aistitaulukko

<u>KUULOAIISTI:</u>	<u>HAJUAISTI:</u>	<u>TUNTOAIISTI:</u>	<u>MAKUAISTI:</u>
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.