



LAUREA

”Ihan syötävää”

Joustavan perusopetusluokan
näkemyksiä kouluruoosta



Riutta, Anni
Salomaa, Sofia

2010 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

”Ihan Syötävää”

Joustavan perusopetusluokan näkemyksiä kouluruoasta

Anni Riutta
Sofia Salomaa
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Tammikuu 2010

Anni Riutta
Sofia Salomaa

”Ihan syötävää” Joustavan perusopetusluokan näkemyksiä kouluruoasta

Vuosi 2010 Sivumäärä 57

Opinnäytetyö on osa Laurea-ammattikorkeakoulun, Otaniemen toimipisteen Kuitinmäki-hanketta, joka on osa voimaannuttavan työn tutkimus- ja kehittämislinjaa. Opinnäytetyö on tehty osana Kuitinmäki-hanketta, mutta toteutettu Leppävaaran koulussa joustavan perusopetuksen, jopo-luokalle. Jopo-luokan tavoitteena on oppilaiden peruskoulun päättötodistuksen saaminen ja pääsy jatkamaan opintoja toisen asteen koulutukseen. Hankkeen tarkoituksena on lisätä yläkouluikäisten hyvinvointi- ja terveystietämystä.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Sen tarkoituksena oli saada oppilaat kiinnostumaan terveystiedosta ja ennen kaikkea oman terveytensä ylläpitämisestä ravitsemuksen avulla. Tarkoituksena oli myös selvittää joustavan perusopetusryhmän mielipiteitä ja suhtautumista kouluruokaa kohtaan. Arviointi menetelmänä käytettiin havainnointia ja kyselyä, palautetta kerättiin myös kuvallisesti oppilaiden tekemien postereiden avulla.

Työn tavoite oli selvittää yläkouluikäisten, jopo-luokkalaisten nuorten suhtautumista ja mielipiteitä kouluruokaan. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteina oli harjaantua toiminnallisten tuntien suunnittelussa, ryhmäohjaamisessa ja nuorten kanssa toimimisessa. Tavoitteena oli myös saada oppilaat ymmärtämään kouluruoan tärkeys ja merkitys päivittäisessä ravitsemuksessa.

Toiminnallinen päivä järjestettiin Leppävaaran koululla 9.12.2009. Tutkimuksen otos oli 14 oppilasta kahdelta eri luokalta. Yhdeksän oppilaista oli poikia ja viisi tyttöä. Tunneilla käytimme osaksi itse valmistamiamme materiaaleja, sekä valmiita elintarvikepakkauksia. Tunnit oli jaettu kolmeen eri tehtävään.

Arviointi tapahtui oppilailta saadun kirjalliseen palautteen ja päivän aikana tapahtuneen havainnoinnin avulla. Tulosten mukaan oppilaat eivät pitäneet kouluruokaa kovinkaan houkuttelevana. Suurin osa piti sitä keskinkertaisena tai jopa pahan makuisena. Yli puolet kuitenkin söi kouluruoan päivittäin. Opinnäytetyöntekijät saivat myös palautetta Leppävaaran koulun opettajien kirjallisella palautteella. Opinnäytetyöntekijät kehittyivät prosessin aikana ryhmän ohjaustaidoissa ja nuorten kanssa työskentelyssä. Oppilaat kokivat oppineensa päivän aikana uusia asioita ravitsemuksesta ja mielsivät tunnit heille hyödyllisiksi.

Avainsanat: Joustava perusopetus, jopo-luokka, kouluruoka, terveyden edistäminen, nuoret

Anni Riutta
Sofia Salomaa

“Just eatable” Attitudes of the flexible basic education group towards school food.

Year	2010	Pages	57
------	------	-------	----

The Bachelor's thesis is a part of the Kuitinmäki-project carried out by Laurea Polytechnic in a Otaniemi it is a part of the study- and developing line of empowering work. The thesis has been carried out as a part of the Kuitinmäki-project, but implemented school in Leppävaara with the class for flexible basic education. The objective of flexible basic education is to get the diploma from comprehensive school and to enter to second degree education in order to continue studies. The purpose of the project is to improve the pupils' welfare and health in the age group of 12 to 16 years old.

The thesis was functional. Its purpose was to make the pupils interested in health education and above all in the maintenance of their own health via nutrition. The intention was also to find out the opinions and attitudes of the flexible basic education group towards the school food. Observation and inquiries were used as the methods of evaluation, and the feedback was also collected visually with the help of the posters made by the pupils.

The objective of the study was to find out the attitudes and opinions of the secondary school adolescents, in this study more precisely the pupils in flexible basic education, towards the school nutrition. The objectives of the thesis writers were to improve in planning of functional activities, mentoring a group and acting and cooperating with the young. One goal was also to make the pupils understand the importance and significance of the school food as a part of the daily nutrition.

The functional day was arranged in a school in Leppävaara on 9.December.2009. The sample of the study was 14 pupils from two different classes. Ten of the pupils were boys and four were girls. Self-made materials as well as grocery packages were used as material during the classes. The classes were divided between three different tasks.

The evaluation was made based on the written feedback from the pupils and the observation during the day. According to the study, the pupils found the school food less than tempting. Most of them considered it mediocre or even bad. More than half of the students ate the lunch at school daily. The writers of the thesis also got written feedback from the teachers of the school in Leppävaara. The writers developed during the process in group-mentoring skills and in working with the young. The pupils experienced that they had learned new details of the nutrition during the day and regarded the classes as useful to them.

Key words: Flexible basic education, flexible basic education class, school food, health education, youths

Sisällys

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	8
3 Yläkouluikäinen nuori	8
3.1 Nuorekasvu ja -kehitys.....	8
3.2 Kasvavan nuoren ravinnon tarve.....	10
3.3 Terveyden edistäminen ja terveystkasvatus yläkouluissa	11
4 Joustava perusopetus Leppävaaran koulussa	14
4.1 Jopo-hanke	14
4.2 Oppilaat	14
4.3 Opetussuunnitelma.....	16
5 Kouluruokailu nuoren terveyden edistäjänä	17
5.1 Kouluruoan historia ja kehitys nykypäivään	17
5.2 Kouluruoka ravinnonlähteenä	18
5.3 Koulujen tarjoamat erityisruokavaliot	20
6 Toiminnallinen päivä.....	21
6.1 Toiminnallisen päivän suunnittelu	21
6.2 Toiminnallisen päivän kulku	24
6.3 Ruuan hintatietoustehtävä	24
6.4 Tietovisa kouluruokailusta ja ravitsemuksesta.....	25
6.5 Kahvin ja energiajuomien nauttiminen.....	26
6.6 Kyselylomake.....	26
7 Toiminnallisen päivän tulokset ja arviointi	28
7.1 Kyselyn tulokset ja arviointi.....	28
7.2 Posterit ja kuvallisen palautteen arviointi.....	32
7.3 Toiminnallisen päivän arviointi	33
7.4 Omien tavoitteiden arviointi	35
8 Pohdinta.....	36
Lähteet	41
Liitteet.....	45
Liite 1 Kysely kouluruokailusta & oppilaiden palaute ravitsemuskasvatus päivästä	45
Liite 2 Tutkimuslupa.....	49
Liite 3 Tuntisuunnitelma.....	50
Liite 4 Tietokilpailu.....	52
Liite 5 Posterit aiheesta: ”Millaista mielestäsi kouluruoka on?”	54
Liite 6 Posterit aiheesta ”Millaista toivoisin kouluruuan olevan?”	55
Liite 7 Palautelomakkeen tulokset.....	56

1 Johdanto

Terveellinen ruokavalio on tärkeää koko ihmisen elämänkaaren ajan. Erityisesti kasvava nuori tarvitsee päivittäisessä ruokavaliossaan ravitsemussuositusten mukaisia ravintoaineita. Ruokavalion kokonaisuudella on suuri merkitys, jolloin ruokavalio koostuu tasapainoisesti tärkeistä ja ihmiskeholle tarpeellisista ravintoaineista. (Paturi 2009.) Kouluikäisten ravitsemusta ja ruokailutottumuksia ohjaa vahvasti ympäristö. Kouluruoasta saatu energiatarvesuositus olisi kolmannes koko päivän energiatarpeesta. Vuosien 2006–2009 tehtyjen kouluterveyskyselyiden mukaan, tänä päivänä koululainen saa kouluruuasta noin 20 % tarvitsemastaan päivittäisestä energiantarpeesta. Tutkimukset myös osoittivat, että kouluruoka on laadultaan ja ravitsemukseltaan nuoren päivän paras ateria. Koululaisille tarjotaan päivittäin yksi kouluruoka. Tämän lisäksi välipalojen nauttiminen on yleistynyt vuosien aikana. Lisäksi monissa kouluissa on jo välipala- ja virvokeautomaatteja, joten välipalojen saatavuus on helpottunut. Monilla yläkouluikäisillä on myös yhä enemmän omaa rahaa käytössään, tämän vuoksi välipalat kattavatkin nykyisin nuorten päivittäisestä energiantarpeesta jopa 40 %. (Kuronen 2009.)

Vuonna 2001 valtionneuvosto hyväksyi pitkän ajan kansanterveys 2015 -ohjelman, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia. Sen avulla pyritään saamaan ihmisille lisää terveitä elinvuosia ja ylläpitämään työkykyä mahdollisimman pitkään. Ohjelmassa on monia tavoitteita, joilla muun muassa ihmisten koettua terveydentilaa halutaan parantaa. Nuorille ohjelmassa on suunnattu erityisesti päihteiden käytön vähentäminen ja nuorten miesten väkivaltaisen kuolleisuuden pieneneminen. Ravitsemusaihetta ohjelmassa käsitellään laajasti koskien kaikkia ikäryhmiä. (Paturi 2009).

Valtioneuvoston tiedotteen (2010) mukaan valmisteilla on lakimuutos, jolla halutaan auttaa nuoria, joilla on jäänyt toisen asteen opinnot kesken. Lisäksi laissa säädetään nuorisotyöstä, jonka tarkoituksena on tavoittaa nuoret ja auttaa heitä erilaisten palveluiden ja muiden tukien piiriin. Tämän tarkoituksena on edistää nuoren kasvua, itsenäistymistä ja pääsyä työmarkkinoille. Laissa on myös mukana nuoren yksilöinti- ja yhteystietojen luovuttamista koskeva kohta, joka helpottaa nuorten tavoittamista. Lakimuutoksen on tarkoitus astua voimaan 1.7.2010. Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat nuoret, joilla on suuri syrjäytymisen vaara, koska heillä on ollut vaarana jäädä peruskoulu suorittamatta. Kohderyhmän oppilaat suorittavat peruskouluaan loppuun joustavassa perusopetusryhmässä.

Vaaliston (2009) mukaan koulut ovat siirtyneet edullisimpien raaka-aineiden käyttöön. Sen seurauksena koulut ovat joutuneet karsimaan erityisruokavalioista, joten esimerkiksi kasvisruokaa ei voida tarjota kaikille halukkaille. Kasvisten ja juuresten saanti on myös

heikentynyt ja yhä useammin kouluissa tarjotaan puuroja ja keittoja.

Laurea-ammattikorkeakouluissa opinnäytetyöt sisällytetään jo olemassa oleviin hankkeisiin. Opinnäytteemme kuuluu Kuitinmäki-hankkeeseen, joka on osa voimaannuttavan työn tutkimus- ja kehittämislinjaua. Voimakäsityksen yhteydessä puhutaan usein voimaannuttamisesta. Voimaannuttamisen seurauksena ihmiselle muodostuu käsitys omasta minäkuvastaan, elämäntilanteestaan ja ympäristöstään. Näin ihmisen itseluottamus ja kyky toimia erilaisissa tilanteissa vahvistuu. Omassa opinnäytetyössämme pyrimme vahvistamaan nuorten tietoisuutta terveellisen ravinnon tärkeydestä *”Voimaannuttava työ on sellaista työtä, jonka seurauksena asiakkaan, kansalaisen tai työntekijän vaikutusmahdollisuudet oman elämän kannalta merkittäviin asioihin kasvavat ja hänen sosiaalinen tilanteensa paranevat”*. (Laurea 2009.)

Mielestämme nuorten ravitseminen on mielenkiintoinen ja ajankohtainen aihe. Kouluruokailutavat ovat myös muuttuneet muutamien viime vuosien aikana entistä huonompaan suuntaan. Kouluikäisten nuorten ravitseminen ja erityisesti kouluruoan tärkeyden huomioiminen päivittäisenä energianlähteenä on asia, johon terveydenhoitajan tulee kiinnittää huomiota työssään. Pikaruokakulttuuri lisääntyy enenevässä määrin myös Suomessa. Myös nuorten suhtautuminen kouluruokaa kohtaan on heikentynyt ja ruokailutottumukset perheissä ovat muuttuneet. Koemme, että erityisesti syrjäytymisvaarassa oleville joustavan perusopetusluokan nuorille on tärkeää painottaa terveellisiä elämäntapoja, ravitsemussuosituksia ja kouluruoan merkitystä terveyden edistäjänä. Muun muassa näiden seikkojen vuoksi koimme aiheen olevan merkityksellinen ja meitä kiinnostava. Tulevassa terveydenhoitajan työssä ravitsemusohjaus on keskeisessä asemassa. Erilaiset oppilaiden mielenkiintoa ylläpitävät opetustyyliä olisi hyvä hallita ja soveltaa niitä käytännössä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada oppilaat kiinnostumaan terveystiedosta ja ennen kaikkea oman terveytensä ylläpitämisestä ravitsemuksen avulla. Tarkoituksena on myös selvittää joustavan perusopetusryhmän mielipiteitä ja näkemyksiä kouluruuasta. Tavoitteena on saada oppilaat ymmärtämään kouluruuan tärkeys ja merkitys päivittäisessä ravitsemuksessa. Hyväksikäyttäen aiheesta jo olemassa olevia tutkimuksia sekä yhdistäen niitä tulevaan terveydenhoitajan ammattiin järjestimme toiminnallisen päivän.

Toiminnallisen päivän tavoitteena on saada nuorille lisää tietoa ravitsemuksesta, mutta halusimme myös saada terveydenhoitajalle hyödyllisiä vinkkejä ja ennen kaikkea kokemuksellisuutta ryhmän ohjaamisesta ja tavoitteenamme on myös käyttää joustavaan perusopetukseen soveltuvia opetusmenetelmiä, jotka palvelevat nuorten oppimista parhaiten. Kuitinmäki-hankkeen tarkoituksen mukaisesti, lähtökohtana työllämme on nuorten koko elämän kestävä tietoisuus omasta terveydestä ja sen edistämisestä. Toiminnallisten tuntien avulla pyrimme innostamaan nuoria ja ymmärtämään käsiteltävää aihetta uudella tavalla.

Tulevassa ammatissamme esiintyy paljon eri-ikäisten ihmisten ohjaamista, jolloin toiminnallisia opetusmenetelmiä saattaa olla hyödyllistä käyttää. Saatamme myös työskennellä kouluterveydenhuollossa erilaisten nuorten kanssa, jolloin on hyvä olla tietoinen vaihtoehtoisista opetusmenetelmistä. Terveystietäjän on hyvä, varsinkin yläkoulussa, olla luova ja innovatiivinen jotta nuoret innostuisivat käsiteltävistä aiheista. Tällainen lähestymistyyli myös voisi tuoda luottamusta terveydenhoitajan ja oppilaan välille. Toiminnallisen päivän tavoitteena opinnäytetyön tekijöillä oli harjaantua erilaisten ryhmien ohjaamisessa. Tavoitteena oli myös luoda lyhyessä ajassa kontakti nuoriin ja toimia yhteistyössä heidän kanssaan.

3 Yläkouluikäinen nuori

3.1 Nuorenkasvu ja -kehitys

Aaltosen, Ojaseen, Vihusen ja Vilenin (1999, 14–18) mukaan nuoruus jakautuu kolmeen eri vaiheeseen. Jaottelun mukaan 11–14-vuotiaat ovat varhaisnuoria, 15–18-vuotiaat keskinuoria ja 19–25-vuotiaat myöhäisnuoria. Nuorenkasvun ja -kehityksen taustalla ovat perimä ja ympäristö, jotka vaikuttavat kypsyntymiseen. Yhdessä ympäristön kanssa nuorelle muodostuu kehityshaasteita, ja onkin tärkeää kuunnella nuorta ja luoda yhdessä tavoitteita hänen kehitykselleen. Nuoret tarvitsevat rakkautta, turvaa, ymmärrystä ja hellyyttä. Nuoret

itsenäistyvät ja irrottautuvat hiljalleen omasta kasvuympäristöstään, jolloin tarvitaan aikuista turvallisten rajojen asettajaksi. Aikuiset kannustavat nuorta löytämään omat vahvat puolensa, sekä nostamaan nuoren itseluottamusta onnistumisten kautta. Opinnäytetyössä tarkastelimme keskinuorten terveyskäyttäytymistä, oppilaat olivat 15–18-vuotiaita.

Yläkouluikäiset käsittävät peruskoulun 7.–9.-luokan. Nuoret ovat tällöin keskimäärin 12–16 vuodenikäisiä. Teini-ikään kuuluu olennaisena osana tunteilu ja käytösmuutokset. Seksuaalisuus ja aggressiivisuus ovat läsnä nuorten kanssa toimittaessa. Nämä ilmenevät heidän tavassaan kommunikoida, pukeutua ja olla kontaktissa. Usein puhekin muuttuu röyhkeäksi ja kiroilu lisääntyy. Omia rajoja saadaan selville kokeilemalla ja suhde aikuisiin muuttuu. Tämä on ponnistelua nuorelle ja usein harrastukset ja koulunkäynti saattavat jäädä vähemmälle. Nuoret haluavat saada aikuisten hyväksyntää fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiinsa, sekä heissä vielä olevaan lapsenomaisuuteen. Ryhmäilmiöt ovat vahvoina luokissa, joten nuorten kanssa työskentelevällä on syytä olla vahva minäkuva sekä olla sinut itsensä kanssa. (Opetushallitus 2005).

Aalbergin ja Siimeksen (2007, 69–71) mukaan 15–17-vuotiaina nuoret alkavat sopeutua omaan uuteen ruumiinkuvaansa ja seksuaalinen kehitys on pääosassa. Nuorille tulee ensisijaisia ja toissijaisia sukupuoliominaisuuksia, jotka liittyvät hänen fyysiseen kasvuun ja johtavat nuorta kohti aikuisen seksuaalisuutta. Nuoret pyrkivät ottamaan naisen tai miehen aseman, mitä nuori harjoittaa mielikuvituksen, itsetyydytyksen ja kokeilun avulla. Aikuisten on tärkeää tällöin ymmärtää, että nuoret ovat epävarmoja varsinkin omasta seksuaalisuudestaan. Usein nuoruus on myrskyisää aikaa. 18–22-vuoden ikää kutsutaan jälkinuoruudeksi, jolloin aikaisemmat kokemukset hahmottuvat ja myös empatiakyky lisääntyy. Nuorille tärkeää ovat ikätoverit ja erilaiset ryhmät, joita muodostuu eri kehitysvaiheissa.

Yläasteen oppilaiden sosiaalisten suhteiden muodostuminen vaihtelee suuresti. Tämän vuoksi heidän kuvaaminen yhtenä joukkona voi olla vaikeaa. Nuoruusiässä aikuisten antamia sääntöjä vastaan saatetaan kapinoida ja myös muodostetaan omia tulkintoja oikeasta ja väärästä. Yläasteikäisenä seurustelu lisääntyy ja yläasteen lopussa tytöt saattavatkin seurustella itseään vanhempien poikien kanssa, koska tyttöjen ja poikien välinen kehitysero on tällöin huomattava. Identiteetin kehittymiseen nuori tarvitsee tietoa aikuisten asenteista, yhteiskunnasta ja ideologioista. Nuori ei muodosta asenteita vanhempien tai muiden auktoriteettien mukaan, vaan pyrkii muodostamaan ne itsenäisesti. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2000, 111–113).

Nuoren sosiaalisen kehityksen häiriöt tulisi olla tunnistettavissa koulumaailmassa, sillä ne saattavat olla yhteydessä kehittyviin tunne-elämän häiriöihin tai persoonallisuushäiriöön.

Nuoren itsenäistyminen tai ikätason mukainen toiminta saattaa vaikeutua, mikäli kyseessä on vakava tunne-elämän häiriö. Tämä saattaa ilmetä esimerkiksi koulusta pois jäämisenä, vaikka ulkoisia muutoksia ei olisikaan havaittavissa. Nuoren sosiaalisessa kehityksessä voi olla vuosien viive, jos tämä on hiljainen ja vetäytyvä oppilas. Nämä nuoret eivät myöskään helposti herätä huolta kouluyhteisössä. Koululla ei myöskään ole välttämättä tiedossa, että oppilas on yksinäinen, eikä liiku juuri kodin ja koulun ulkopuolella. Toisaalta joissain luonteen kehityksen häiriöissä nuori voi vaikuttaa sosiaaliselta ja pyrkii usein miellyttämisen avulla hyötymään muista ihmisistä. Häiriöille on ominaista pitkäaikaisuus ja paheneminen vähitellen. Usein vakavat häiriöt tulevat esiin vasta peruskoulun päättyessä, kun nuorella on vaikeuksia jatko-opiskeluissa. (Terho, ym. 2000, 113).

3.2 Kasvavan nuoren ravinnon tarve

Tytöillä on 12 vuoden ja pojilla 14 vuoden iässä suurin kasvupyrähdyksen huippu. Tällöin tapahtuu noin 20–30 senttimetrin pituuskasvu ja noin 20–30 kilogramman painon nousu, joten erityisesti proteiinin ja energiantarve kasvaa. Tytöille erityisen tärkeää on kalsiumin saanti, sillä luusto tarvitsee sitä kehittyäkseen ja aikuisiän osteoporoosin ehkäisemiseen. Kuukautisten alkaessa tytöillä korostuu myös raudan tarve. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa energiantarpeeseen, kuten myös yksilölliset ominaisuudet esimerkiksi koko ja sukupuoli. Kasvavalle nuorelle olisi tärkeää syödä säännöllisesti, vähintään kolme täysipainoista ateriaa päivässä ja lisäksi muutaman kerran päivässä terveellisiä välipaloja. Terveellisen kotiruoan merkitys korostuu, sillä kouluruoka kattaa ainoastaan kolmasosan nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. (Niskanen 2005).

Lapsena tottuminen säännölliseen ateriaritmiin on pohjana aikuisiän kohtuulliselle ruokailulle. Säännöllinen ateriaritmi ehkäisee myös hammassairauksia, lihavuutta, syömiongelmia ja tukee syömään säännöllisesti. Päivittäiseen ruokavalioon on suositeltavaa käyttää täysjyväviljavalmisteita, sekä vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Terveellinen ruokavalio sisältää reilusti perunaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja juureksia monipuolisesti. Nuorten aterioihin olisi hyvä lisätä salaattien tarjontaa ja menekkiä. Nuoren riittävän kalsiumin saannin varmistaa rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet ja juustot. (Terho, ym. 2000, 362–363).

Ruokaympyrä havainnollistaa parhaiten kasvavan nuoren tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota, kulutusta vastaavaa ruokamäärää sekä riittävien ravintoaineiden saantia. Ruokaympyrällä on helppo havainnollistaa koululaisille mitä ruoka-aineita tulee valita ja mikä olisi hyvä niiden keskinäinen suhde. Se on myös hyvä apuväline koululaisten ravitsemusneuvonnassa. Lautasmallin avulla voidaan taas havainnollistaa tasapainoista, terveellistä ateriaa. (Terho, ym. 2000, 361–362).

Niskasen (2005) mukaan myös aterioiden väliin jättäminen tai niiden korvaaminen epäterveellisillä välipaloilla saattaa heikentää tärkeiden vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävää saantia. Runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävät välipalat aiheuttavat helposti ylipainoa, joka on myös nuorten keskuudessa yleistynyt ongelma. Kotoa saatu esimerkki ja kaveripiiriin luoma painostus saattavat vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin. Usein nämä mallit siirtyvät myös aikuisikään. Syömishäiriöissä asenne ruokaa kohtaa on normaalista poikkeavaa, ja ne ovat yleisiä nuorten tyttöjen ja naisten keskuudessa. Syömishäiriöön sairastuneista 5 % on miehiä. Syömishäiriöitä ovat anorexia nervosa, bulimia, ortoreksia nervosa ja ahmimishäiriö. Oppilaiden käytös kouluruokailussa saattaa paljastaa syömishäiriön, jonka vuoksi kouluhenkilökunnan tulisi kiinnittää huomiota siihen. Varhainen puuttuminen ongelmaan parantaa paranemisennustetta. (Lintukangas ym. 2007, 118–119).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 7) mukaan kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on suomalaisten ruokavalion parantaminen ja hyvän terveyden edistäminen. Edellytyksenä tavoitteiden toteutumiseksi on tasapainottaa energiansaanti ja -kulutus, ravintoaineiden riittävä ja tasapainoinen saanti, sekä kuitupitoisten hiilihydraattien lisääminen. Tärkeää olisi vähentää puhdistetun sokerin ja kovan rasvan saantia, sekä kovan rasvan osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla. Suolan vähentäminen ja alkoholin kohtuukäyttäminen ovat myös osa yleisiä ravitsemussuosituksia.

Kouluruoan tulisi olla ravitsemussuositusten mukaista, täysipainoista ja sen tulisi houkutella syömään. Oppilaille tulee tarjota vaihtoehtoja, mutta kouluruuan perustana tulee pitää terveellisiä peruseriaatteita. 7.–9.-luokkalaisten kouluateriasta saama viitteellinen energiasisältö tulisi olla 740 kilokaloria. Kouluaterian energiasisällöstä hiilihydraattien osuuden tulisi olla 55 %, proteiinien 15 % ja rasvan 30 %, joista tyydyttyneiden rasvojen osuus saisi olla enintään 10 %. Syytä on kuitenkin huomioida eri-ikäisten ja erikokoisten oppilaiden energiantarpeen vaihtelu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008, 7–8).

3.3 Terveyden edistäminen ja terveystieteiden opetus yläkouluissa

”Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveystieteiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina”. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8).

Promootiolla tarkoitetaan mahdollisuuksien luomista ja elämänlaadun parantamista ja sillä luodaan elinoloja, jotka auttavat yksilöä selviytymään. Tämä perustuu positiiviseen terveystieteeseen. Preventiolla taas tarkoitetaan sairauksien kehittymisen estämistä ja se jaetaan kolmeen osaan: primaari-, sekundaari- ja tertiäripreventio. Primaaripreventioon lasketaan kuuluvaksi esimerkiksi neuvoloissa käytettävät rokotusohjelmat, jolla pyritään estämään taudin esiasteen kehittyminen. Sekundaaripreventio taas pyrkii estämään jo olemassa olevan sairauden pahenemisen. Tämä tapahtuu poistamalla riskitekijöitä tai pienentämällä niiden vaikutusta. Tertiäripreventio pyrkii lisäämään toimintakykyä ja estämään jo olemassa olevan sairauden pahenemista. Se perustuu kuntoutukseen. (Savola & Koskinen- Ollonqvist 2005, 13–15).

World Health Organisation, eli WHO:n määritelmän mukaan terveyden edistäminen ei ole pelkästään sitä, että hoidetaan sairauksia ja puututaan toiminnanvajavuuteen, vaan se on hyvinvoinnin tila, jossa on otettu huomioon ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tila. (Savola & Koskinen- Ollonqvist 2005, 10). Sosiaali- ja terveysministeriö (2006, 8–9, 16–17) on linjannut tavoitteita vuodelle 2015, jotka koskevat ihmisten terveyttä ja sen edistämistä, sekä yleisen terveydentilan kohenemistä. On tärkeää luoda jo lapsuus- ja nuoruusiässä hyvä pohja, joka tukee terveyttä ja hyvinvointia. Tällöin tuetaan lasten ja nuorten turvallista kehitystä ja samalla myös perheiden hyvinvointia. Keinoina käytetään kodin ja koulun yhteistyön tukemista. Varhainen tunnistaminen ja ongelmiin puuttuminen on tärkeää, samoin osaavan henkilökunnan riittävä määrä. Alkaneeseen syrjäytymiseen tulee puuttua ajoissa ja katkaista se mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Nuorille tulee turvata myös onnistunut peruskouluvaihe, jolla taataan sijoittuminen jatko-opintoihin. Lisäksi tehostetaan aikaista puuttumista lasten ja nuorten alkoholin- ja päihteidenkäyttöön. Tavoitteena on myös huumausaineiden kokeilun ja käytön väheneminen.

”Terveyskasvatus on yksi keino auttaa ihmisiä ylläpitämään ja lisäämään terveyttä, sekä vähentämään terveysuhkia. Terveyskasvatuksella pyritään muuttamaan ja ohjaamaan ihmisten käyttäytymistä niin, että he tekisivät terveyttä edistäviä ja sairauksia ehkäiseviä valintoja ja ratkaisuja.” (Holopainen, Manner & Niiranen 1986, 14).

Terveyskasvatukseen, terveyden edistämiseen ja terveydenhoitajan työhön vaikuttavat yhteiskunnan muutokset ja kehityssuunnat. Terveydenhoitajan on syytä ottaa huomioon nämä seikat työskennellessään asiakastyössä. (Pietilä ym. 2002, 35). Sosiaali- ja terveysministeriön ja Stakesin oppaan (2002, 28) mukaan kouluterveydenhuollon tavoitteena on tukea hyvinvointia kouluuyhteisössä, edistää terveyttä, tervettä kasvua, sekä kehitystä yhdessä oppilaiden, koulun henkilökunnan, terveydenhoitajan ja vanhempien kanssa. Terveyden edistämisen tulee olla suuri osa terveydenhoitajan työtä ja tämän tulee olla kiinnostunut siitä. Terveydenhoitajan on tärkeää olla kiinnostunut asiakkaistaan kokonaisvaltaisesti, jolloin

terveyden edistäminen on osa jokapäiväistä terveydenhoitajan työtä.

Terveyden edistämistä voidaan kutsua myös eräänlaiseksi ajattelutavaksi. Terveydenhoitajan on tärkeää muistaa, että hyvän elämän kokemus on jokaiselle yksilölle henkilökohtainen. Tämä tekee terveyden edistämistyöstä haastavaa. (Uosukainen 2002, 109–110.) Aapron, Kupiaisen ja Leanderin (2008, 77–80) mukaan yksi terveydenhoitajan keskeisistä tehtävistä työskenneltäessä nuorten kanssa, on opastaa heitä nauttimaan monipuolista ja terveellistä ravintoa. Kasvun ja kehityksen myötä yläkouluikäinen nuori kokee muutoksia vartalossaan, jotka saattavat vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Painoa tarkkaillaan eri tavalla ja mahdollisuudet häiriintyneeseen ruokavalioon tai ruokailutottumuksiin kasvavat. Kouluikäisen ravitsemusohjauksessa on tärkeää painottaa erityisesti riittävää energiansaantia, säännöllistä ateriarytmiä ja laadukkaita terveellisiä välipaloja. Kouluaterian kokoaminen lautasmallin ja ravitsemussuosittelun mukaisesti tukee nuorta tekemään terveellisiä valintoja ravinnon suhteen, kuten myös riittävän d-vitamiinin ja kalsiumin saanti.

Terveydenhoitajan tekemissä terveystarkastuksissa oppilaat punnitaan, mitataan ja kasvukäyrien avulla tarkkaillaan oppilaiden kasvua. Terveydenhoitajan tulee kiinnittää huomiota kasvukäyrien oleelliseen muutokseen ja selvittää syyt poikkeavuuteen. Näiden tutkimusten lisäksi terveydenhoitajan olisi hyvä yhdessä opettajan ja vanhempien kanssa keskustella nuoren ruokailutottumuksista ja havainnoida koulupäivän aikana tapahtuvaa kouluruokailua. Yläkoulussa terveydenhoitajan olisi keskityttävä ohjaamaan nuoria tekemään ravitsemuksellisesti hyviä ja terveyttä edistäviä valintoja.

Nuorten terveyskäyttäytymiseen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät on tunnettava, jotta niihin pystyy vaikuttamaan. Perhe on keskeisin nuoren terveyteen vaikuttava tekijä, sillä siellä luodaan perusta hyvinvoinnille ja terveydelle. Toinen keskeinen nuoren terveyteen vaikuttava tekijä on nuoruusiän kehitys, joka jatkuu aina aikuisikään asti. Riskikäyttäytyminen on tyypillistä nuorille, eikä heidän ajattelunsa ole vielä täysin kehittynyt, jolloin riskinoton seurauksia ei täysin ymmärretä. Nuorena valitut elämäntavat vaikuttavat nuoren tulevaan terveyteen. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen jatkuu läpi elämän. Nuori muodostaa suhtautumisensa jo varhain tupakkaan, alkoholiin ja seksuaalisuuteen niin kuin myös moniin muihin tärkeisiin elämäntapoihin. Psykkinen ja sosiaalinen toimintamalli valitaan jo nuorena ja ne vakiintuvat ajan kuluessa. Koulujen terveystieteiden opetuksen olisi hyvä käsitellä kaikkia nuoren kehitykseen kuuluvia osa-alueita. (Terho, Ala-Laurila & Laakso 2002, 406).

4 Joustava perusopetus Leppävaaran koulussa

4.1 Jopo-hanke

Opetusministeriön (2009) vuonna 2006 käynnistämä koulupudokkaille suunnattu joustavan perusopetuksen hanke eli jopo-hanke on tarkoitettu toisen asteen nivelvaiheessa oleville oppilaille. Sen tavoite on oppilaiden aktivoiminen ja kiinnostuksen herättäminen opintoihin, jotta he saisivat perusopetuksen päättötodistuksen ja pääsisivät jatkamaan toisen asteen koulutukseen. Toimintamallilla pyritään huomioimaan kunkin oppilaan tarpeet yksilöllisesti, korostaen toiminnallisuutta, työssäoppimista ja erilaisia oppimisympäristöjä.

Moniammatillinen yhteistyö peruskoulun, ammatillisten oppilaitosten, lukioden ja erilaisten kunnan nuoriso-, sosiaali- ja terveystoimien kanssa on tehostettua ja mahdollistaa nuorille työssäoppimisen.

Toiminnassa tärkeää on moniammatillisuus ja eri organisaatioiden yhteistyö. Toimintaan osallistuvat peruskoulut, kuntien nuoriso-, sosiaali- ja terveystoimi, kuin myös ammatilliset oppilaitokset, lukiot ja mahdollisesti erilaiset nuorten työpajat. Vanhempia pyritään tukemaan heidän kasvatustyössään ja heitä kannustetaan lisäämään yhteistyötä näiden toimijoiden välillä. Joustava perusopetus on tarkoitettu nuorille, joille toiminnallisuudesta ja työpainotteisista työmuodoista olisi hyötyä opiskelussa. Tarkoituksena on vakiinnuttaa joustava perusopetus uutena perusopetuksen toimintamallina. Lukuvuonna 2006–2007 toimintaan osallistui yhteensä 27 kuntaa eri puolilta Suomea, kun taas lukuvuonna 2007–2008 jopo-ryhmiä oli yhteensä jo 75. Kunkin ryhmän toimintaa tuetaan kahden lukuvuoden ajan opetusministeriön toimesta. (Toikka 2008).

4.2 Oppilaat

Kohderyhmämme koostuu neljästätoista 15–18-vuotiaasta nuoresta. Ryhmässä on viisi tyttöä ja yhdeksän poikaa. Ryhmä on muodostunut erilaisista oppilaista, joilla on vaikeuksia saada peruskoulunsa käytyä. Jopo-ryhmän oppilaat voidaan luokitella ennemminkin haastaviksi oppilaisiksi, kuin varsinaisesti erityisoppilaisiksi. Luokkien oppilaat ovat tavallisia nuoria, joilla määrittelemättömistä syistä johtuen peruskoulun suorittaminen on ollut hankalaa.

Mahdollisesti osalla nuorista on jokin oppimiseen tai keskittymiseen vaikuttava diagnoosi tai omassa henkilökohtaisessa elämässä jokin koulunkäyntiä häiritsevä tekijä. Emme kuitenkaan tarkastele työssämme tarkemmin heidän henkilökohtaisia asioita, vaan keskityimme pitämään toiminnallisen päivän kuin mille tahansa luokalle. Otimme kuitenkin huomioon tunteja suunnitella yleisimpiä oppimista vaikeuttavia tekijöitä. Pyrimme toteuttamaan toiminnallisen päivän jokaista oppilasta kiinnostavalla tavalla, jota voi mahdollisuuksien mukaan soveltaa mille tahansa oppilasryhmälle. Emme myöskään erottele oppilaiden

kulttuuritaustoja, sillä emme koe sillä olevan työssämme suurta merkitystä ja ryhmän ollessa suhteellisen pieni oppilaiden henkilöllisyys olisi saattanut paljastua. Olemme käsitelleet oppilaita periaatteessa saman ikäisinä, vaikka tiedämme, että nuoruudessa vuodenkin ikäero saattaa olla merkittävä.

Peruskoulun jälkeen nuori tarvitsee yhä enemmän sosiaalisia valmiuksia opiskelussaan. Lukio-opiskelu, erilaiset ammatilliset oppilaitokset tai näitä yhdistävät koulutukset muodostavat erityyppiset opiskelumahdollisuudet. Opiskelu on muuttunut yhä itsenäisemmäksi ja se vaatii nuorilta itsekuria, määrätietoisuutta ja oma-alaoitteisuutta. Jopo-ryhmän oppilaille on vaikeuksia ottaa vastuuta omasta opiskelusta ja tulevaisuudestaan. Näiden oppilaiden kohdalla itsenäinen työskentely on erittäin haastavaa, ellei mahdotonta, joten kannustaminen ja tukeminen opiskeluissa on tärkeää. Erityisesti työssäoppimispäivät kannustavat heitä itsenäistymään ja ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan. 90 % peruskoulun päättävistä nuorista jatkaa opiskelujaan toisen asteen koulutukseen. Usein koulun jatkaminen on verrattavissa nuoren taustaan, vanhempien koulutukseen ja ylempään sosiaaliluokkaan ja nämä seikat saattavat vaikuttaa koulutuksen jatkamisennusteeseen. (Terho, ym. 2000, 114.)

Ongelmina jopo-luokalla esiintyy esimerkiksi ADHD:ta, eli attention deficit and hyperactivity disorderia. Useat poissaolot ovat jopo-luokan oppilaiden yksi suurimmista koulunkäyntiin liittyvistä ongelmista. Tämän vuoksi heidän on täytynyt sitoutua jopo-luokkaan ja koulun käyntiin. Myös oman elämän ongelmat vaikeuttavat koulunkäyntiä. Tämän kaltaisilla nuorilla on suuri syrjäytymisen vaara, johon liittyy vahvasti osattomuus, sekä taloudellisten ja henkisten voimavarojen puute. Syrjäytyminen jaetaan useasti kolmeen kategoriaan: taloudelliset resurssit, sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja vaikuttamismahdollisuudet. Nuorten syrjäytyminen on vakava ja monimutkainen prosessi, joka vaikuttaa nuoren koko elämään. On arvioitu, että Suomessa 2–5 % nuorista on syrjäytymisvaarassa jokaisessa ikäluokassa. (Aaltonen ym. 1999, 424–425.)

ADHD eli tarkkaavaisuushäiriössä ihminen kärsii tarkkaavaisuuden, ylivilkkauden ja impulsiivisuuden oireista. Syitä näihin oireisiin ei tiedetä, mutta syyt ovat tutkimusten mukaan enemmän biologisia, kuin ympäristöstä johtuvia. Ennen on ajateltu, että ADHD:n oireet lievenevät vanhetessa, mutta nykytiedon mukaan oireet muuttuvat, eivät poistu. Teini-iässä nuorilla, jotka kärsivät ADHD:sta on suurimpana ongelmana usein impulsiivisuus. Haasteina näillä nuorilla on itsenäisyyden ja velvollisuuksien lisääntyminen. Lääkehoitoa voi myös olla vaikea toteuttaa teini-iässä. Teini-ikäisten ADHD-nuorten on tärkeää oppia asettamaan itselleen tavoitteita ja tehdä hyviä päätöksiä. Nuorta on kannustettava hyväksymään oireensa ja oppimaan elämään niiden kanssa päivittäin. Yleisimpiä ADHD-nuoren oireita ovat muun muassa myöhästely koulusta, lyhyt keskittymiskyky, normaalista poikkeava oikeudentaju ja se, että hän ei näytä kuuntelevan puhuttaessa. (Janssen-cilag 2009).

Aaltosen ym. (1999, 330–333) mukaan oppimisvaikeudet voivat johtua monesta asiasta. Esimerkiksi huonolla itsetunnolla tai itsetunnon puuttumisella voi olla vaikutusta. Ongelmia voi aiheuttaa myös kykyjen puute tai taitojen kehittymättömyys. Nuoret voivat oireilla tunneilla häiriköimällä, keskittymättömyydellä tai kiusaamalla muita. Ongelmia on monenlaisia ja koulutyössä ne näkyvät vaikeuksina lukea, kirjoittaa ja laskea. Nuorilla, joilla on oppimisvaikeuksia, kehittyy usein myös käytösongelmia, jotka ilmenevät syrjään vetäytymisenä, hiljaisuutena tai toisaalta levottomuutena ja aggressiivisuutena.

4.3 Opetussuunnitelma

Espoon kaupungin (2006) yhdeksännen luokan terveystiedon opetussuunnitelmaan kuuluu keskeisesti muun muassa ihmisen sosiaalinen kasvu ja kehitys ja niiden avulla omasta itsestä ja yhteisöstä vastuunottaminen. Terveystiedon tunnilla opitaan tekemään jokapäiväisiä terveyttä tukevia valintoja sekä pitämään työ- ja toimintakykyä voimavarana ja ylläpitämään terveyttä. Oppilaille opetetaan kehitykseen ja elämän kulkuun liittyviä muutoksia ja kriiseistä selviytymistä. Opetussuunnitelmaan kuuluu myös väestönsuojelun perusteet sekä lasten ja nuorten oikeuksien tunteminen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaista joustavaa opetusta järjestetään noin kymmenen hengen pienryhmissä, josta vastaa erityisopettajien lisäksi myös nuoriso- tai sosiaalityöntekijä. Opetusjärjestelyt ovat nuorten elämäntilanteista lähteviä, toiminnallisia ja oppilaiden tarpeita vastaavia, jotka toteutetaan aina yhteistyössä kodin ja koulun välillä. (Opetusministeriö 2009).

Leppävaaran koulussa joustavaa perusopetusta toteutetaan yhdeksäsluokkalaisille kahdessa seitsemän hengen ryhmässä, lisärakennuksessa koulun alueella. Kummallakin ryhmällä on oma erityisopettaja. Erityisopettajina toimivat Elisa Vilpas ja Yousri Youssef. Lisäksi toiminnassa on mukana ohjaaja Annukka Pikkutupa-Vaittinen, joka on koulutukseltaan sosionomi. Yksittäisiä aineita opettavat aineenopettajat pitävät omat tuntinsa. Opiskelun tavoitteena Leppävaaran koulussa on peruskoulun päättötodistuksen saaminen, sekä saada nuoret kantamaan vastuuta omasta toiminnastaan. Opiskelu jopo-luokalla toteutetaan tiiviissä yhteistyössä oppilaan huoltajien, kouluterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa. (Espoo 2009.)

Opetussuunnitelma Leppävaaran koulussa on perusopetuksen mukainen, mutta käytännössä sitä sovelletaan oppilaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. Jokaiselle joustavan perusopetuksen oppilaalle tehdään henkilökohtainen opetussuunnitelma, jonka toteutumista arvioidaan yhteistyössä huoltajien, työpaikan edustajien ja muiden opetuksessa mukana olleiden sidosryhmien kanssa. Opetukseen kuuluu työpaikkaopiskelua ja lähiopetusjaksoja.

Lähiopetusjaksot toteutetaan koulun tiloissa tai vaihtoehtoisesti muissa oppimisympäristöissä. Työssä oppimisjakson aikana oppilaat osallistuvat kahtena päivänä viikossa työelämään ja opettelevat sitä kautta työssä pärjäämistä ja saavat kokemusta eri aloilta. Työssäoppimisjaksoon kuuluvat myös erilaiset koulutehtävät ja arviointikeskustelu, joka käydään jakson päätteeksi. Kustakin työssäoppimisjaksosta nuori saa itselleen työtodistuksen. (Espoo 2009).

5 Kouluruokailu nuoren terveyden edistäjänä

5.1 Kouluruoan historia ja kehitys nykypäivään

Vuonna 1908 valtiolta anottiin ensimmäisen kerran rahaa kouluruokailun järjestämiseksi. Kuitenkin vasta vuonna 1913 valtio myönsi ravintoapua. Aluksi ruokatarjoilu oli tarkoitettu ainoastaan köyhille syrjäseudun oppilaille. Oppivelvollisuuden astuttua voimaan vuonna 1921 edellytettiin kouluruokailun järjestämistä. Valtio kustansi tällöin ainoastaan vain kaksi kolmasosaa ravintoavustuksista. Vuonna 1936 kouluhallitus totesi kouluruokailun olevan tarpeellista ja uusiin oppilaitoksiin käynnistettiin ruokaloiden suunnitteleminen ja rakentaminen. (Lintukangas, ym. 2006, 147–148). Suomessa aloitettiin vuonna 1943, ensimmäisenä maailmassa, tarjoamaan ilmaista kouluruokaa. (Finfood- Suomen ruokatieto ry, 2009). Lailla oli viiden vuoden siirtymäaika, joten vuotta 1948 pidetäänkin kouluruokailun varsinaisena alkamisvuonna. (Manninen 2009).

Lintukankaan ym. (2006, 148–149) mukaan 1900- luvulla kouluruokasäädöksiä muutettiin useasti. Aluksi oppilaiden tuli työskennellä ruokatarvikkeiden eteen, mitä kansakoulun opettaja valvoi. Työ sisälsi ruokatarvikkeiden viljelyä ja sadonkorjuuta koulun keittolan tarpeisiin. Pian tämän jälkeen, vuonna 1948, laadittiin uusi laki, jonka mukaan oppilaiden tuli saada maksuton ateria koulupäivän aikana. Vuonna 1957 astui voimaan laki, joka määräsi riittävän aterian. kymmenen vuotta myöhemmin riittävän aterian määrityksenä oli, että kouluruoan tulee kattaa kolmannes lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta.

”Perusteellisesti uudistettu koululainsäädäntö tuli voimaan 1.1.1999. Uusimmassa perusopetuslaissa kouluateria on edelleen säädetty maksuttomaksi. Aterian tulee myös olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty, ohjattu ja täysipainoinen. Muut kouluruokailuun ja koulutyön järjestämiseen liittyvät säädökset on jätetty pois.” (Lintukangas, ym. 2006, 149).

Opetusministeriön verkkolehdeissä (2007) 2000-luvulla tehtyjen kouluterveyskyselyiden mukaan, erityisesti 8.- ja 9.-luokkalaisten kouluruokailu on vahvistanut asemaansa. Vuonna 2005 yläkoululaisista pojista 93 % ja tytöistä 86 % ilmoitti syövänsä pääruokaa koululounaalla.

Huolestuttavaa tutkimuksissa oli kuitenkin maidon juonnin vähentyminen tyttöjen keskuudessa, sekä salaatin syönnin vähäisyys pojilla. Vuonna 2007 kouluruokakustannukset olivat 465 euroa oppilasta kohden kouluvuoden aikana, josta laskennallisesti tuli noin 2,45 euroa päivässä yhden oppilaan ateriaan. Kouluruokailumenot ovat kalliimpia maaseutukunnissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa. (Opetushallitus 2008.)

5.2 Kouluruoka ravinnonlähteenä

Lakisääteinen kouluruoka tarjotaan kerran päivässä kaikissa Suomen peruskouluissa ja toisen asteen kouluissa. Kouluruoka vastaa kolmannelta kasvavan nuoren energiantarpeesta ja se on usein koululaisen arkipäivän pääateria. Oppilas saa itse annostella ruoan ja valita, mitä lautaselleen haluaa. Koululounaasta on mahdollista saada kaikki kasvavan nuoren tarvitsemat ravintoaineet, mikäli annos kootaan monipuolisesti. Kouluruoka-annoksen kokoamisessa olisi hyvä käyttää apuna lautasmallia tai ruokaympyrää. (Finfood-Suomen ruokatieto ry, 2009). Kouluruoan tarkoitus on auttaa koululaista jaksamaan ja säilyttämään työvireytensä koko koulupäivän ajan ja sen tulee sisältää riittävästi ravintoa ja energiaa. (Lintukangas, Manner, Mikkola- Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 48).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008) mukaan on erittäin tärkeää, että jokainen koululainen syö päivittäin kouluaterian, kuten se on suunniteltu. Ruokalistojen suunnittelussa tulee käyttää viitteinä valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia. Kouluruokailua pidetään osana opetusta ja oppilaiden tulisi olla selvillä kouluruoan tärkeydestä ja merkityksestä, sekä käytännön järjestelyistä. Aikuisen läsnäolo ja esimerkki on kouluruokailutilanteessa tärkeää. Koulun viralliseen oppilashuoltoon liittyy myös kouluruokailu. Kaikissa kouluissa olisi myös hyvä olla oppilashuoltoryhmän alainen ruokailutoimikunta, johon rehtorin ja kotitalousopettajan lisäksi voisi kuulua terveydenhuollon ammattilaisia, opettajien, oppilaiden ja vanhempien edustajia. Innostunut ja ammattitaitoinen kouluruokahenkilöstö on edellytyksenä kouluruokailun onnistumiselle.

Urhon ja Hasusen (1999, 2) mukaan kouluateria on tärkeä osa koululaisen ja koulun henkilökunnan ravinnonsaannista, mutta tämän lisäksi sillä on myös sosiaalinen merkitys. Ruokatauko katkaisee sekä oppilaiden, että opettajien työpäivän ja sen tarkoitus on virkistää ja tarjota ravintoa, lepoa, yhdessäoloa ja seurustelua. Koulusäädösten mukaan ruokatauon tulee olla vähintään 30 minuutin pituinen ja koulujen on järjestettävä mahdollisuus porrastettuun ruokailuun ruuhkien välttämiseksi.

Nykyään kouluruokailulla tulee edistää oppilaiden terveyttä ja koko kouluyhteisön hyvinvointia. Suomessa kouluruoka on monipuolista ja se tulee järjestää oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti, kasvu ja kehitys huomioiden. Ruoka-aineiden vaihtoehtoihin

kiinnitetään yhä enemmän huomiota ja niissä panostetaan terveellisyyteen, monipuolisuuteen ja houkuttelevuuteen. Kouluruoka on pääsääntöisesti Suomalaista perusruokaa ja siihen tulee kuulua lämmin ruoka, salaatti, leipä, levite ja juoma. Vuodenajat tulee huomioida ruuan suunnittelussa, ja ruokalistaa on hyvä kehittää yhdessä oppilaiden ja koulun henkilökunnan kanssa. Ruokailun tulee sijoittua sopivaan lounasaikaan ja siihen on varattava riittävästi aikaa. Koululounasta suunniteltaessa lähtökohtina käytetään suomalaisia ravitsemussuosituksia, jonka on laatinut Valtion ravitsemusneuvottelukunta vuonna 2005. Painopisteenä ruoassa on vähärasvaisuus, rasvan laatu ja vähäsuolaisuus. Täysjyvävalmisteita, kasviksia ja marjoja tulee käyttää runsaasti ja vaihtelevasti. Monipuolisessa valikoimassa pitää olla lihaa ja kalaa. Terveydelliset, eettiset ja uskonnolliset näkemykset täytyy ottaa mahdollisimman hyvin huomioon laadittaessa kouluaterioita. (Lintukangas, ym. 2006, 93, 149–150).

Pääruoan tulee sisältää joko sian- tai naudanlihaa, kalaa, kanaa, broileria, makkaraa tai kasvisruokaa. Yleisimmin tarjotaan jauheliharuokia, kun taas makkararuuat ovat vähentyneet. Jauheliija-, broiler- ja kasvisruuat ovat sitä vastoin lisääntyneet. Pääruoan lisukkeena tarjotaan perunaa, riisiä tai pastaa, joista kaksi jälkimmäistä on yhä useammin korvannut perunan. Salaatin tai raasteen tarjoaminen osana ateriala on myös yleistynyt huomattavasti. Ruokajuomana tarjotaan maitoa ja vettä ja joissain kouluissa myös piimää tai kotikaljaa. Leipätuotteena yleisimmin tarjolla on näkkileipää. Kouluruoan jättää syömättä useimmiten ne oppilaat, jotka eivät pidä kouluruoan mausta. Osa yläkouluikäisistä myös jättää syömättä, koska heillä ei ole nälkä, tai he ovat syöneet jo kotitaloustunneilla. (Urho & Hasunen 1999, 11–14, 17).

”Välipala on aterioiden välillä syötävä pieni ruokamäärä”. (Nurmi, Rekiaro & Rekiaro 1996, 835). Yhä useammin kouluissa järjestetään mahdollisuus nauttia jonkinlaista välipalaa pitkinä koulupäivinä, joka maksullisesti tai maksuttomasti. Kouluaterian syömättä jättäminen tai mahdollinen kotitaloustunnilla syöminen vaikuttavat siihen mitä välipaloja oppilaat syövät koulupäivän aikana. Harvemmin välipaloja nauttivat ne jotka söivät kouluruoalla ison tai tavallisen annoksen pääruokaa, joka usein riittää ravinnoksi koko koulupäivän ajan. (Urho & Hasunen 1999, 31–32). Sosiaali- ja terveysministeriön 2003:17 selvityksen (2004, 39–40) mukaan kouluaterian lisäksi oppilaat söivät useita erilaisia välipaloja. Yleisimmin nautittiin karamelleja, suklaata ja virvoitusjuomia. Välipalojen syönti oli yleisintä 7.-luokkalaisten keskuudessa. Erityisesti pojat nauttivat virvoitusjuomia, kun taas tytöt söivät muita välipaloja. Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelevat, että kouluissa ei olisi automaatteja, joista voi koulupäivän aikana ostaa makeisia ja virvoitusjuomia. Lasten ja nuorten sokerin kulutus, sekä erityisesti virvoitusjuomien nauttiminen on kasvussa. Tämä näkyy suomalaisten lasten yhä lisääntyvänä ylipainona. Kouluilla onkin siksi yhä suurempi merkitys lasten ja nuorten kulutustottumusten muodostajina. (Opetusministeriön verkkolehti

2007).

Kouluruokailuun vaikuttavat tulevaisuudessa monet eri tekijät. Muun muassa kansainvälistyminen ja yhteiskunnan muutokset ovat sidoksissa nykypäivän ruokakulttuuriin. Ruokakulttuuri muuttuu jatkuvasti ja erityisruokavaliot ja ulkomailta tulevat vaikutteet lisäävät poikkeavuuksia kouluruokaan. Ruoan terveellisyys ja yksilölliset ratkaisut korostuvat entisestään ja erityisesti yleistyneiden sydän- ja verisuonisairauksien takia ruokavalioon tehdään muutoksia. (Lintukangas, ym. 1999, 70).

5.3 Koulujen tarjoamat erityisruokavaliot

Erityisruokavaliot ovat terveydellisistä syistä noudatettavia ruokavalioita.

Erityisruokavalioiden on täytettävä yleiset ravitsemussuositukset ja koulujen on toteutettava niitä oppilaalle määrätyn ruokavaliosuunnitelman tai lääkärintodistuksen mukaan.

Kouluruokailun on hyvä auttaa oppilasta sopeutumaan erikoisruokavalioonsa ja hyväksymään sen, sekä ottamaan vastuun omasta ruokailustaan. Erityisruokavalio ei saa rajoittaa oppilaan koulunkäyntiä tai ruokailua ja siitä koituvat järjestelyt tulee järjestää hienotunteisesti oppilaan etua ajatellen. Esimerkiksi yleistyneen laktoosi-intoleranssin vuoksi ruoan täytyy soveltua laktoosi-intolerantikoille ja heille täytyy järjestää kouluissa laktoosittomia ja vähälaktoosisia maitovalmisteita. (Lintukangas, ym. 2006, 103–105.)

Diabetesta sairastaville lapsille tarjotaan normaalit ravitsemussuositukset täyttävää kouluruokaa, jonka tulee sisältää runsaasti hiilihydraatteja, kuituja ja kohtuullisesti hyvälaatuista rasvaa. Diabeetikoille voidaan suunnitella yksilöllinen ateriakokonaisuus, ja osalle diabeetikoista myös välipala on välttämätön koulupäivän aikana. Diabeetikolosten ja -nuorten riittävä ohjaus on tärkeää, kuten myös kodin ja koulun välinen tiedonkulku ja yhteistyö. (Lintukangas, ym. 2006, 107–108).

Keliakikolle tulee tarjota mahdollisuus gluteenittomaan ruokaan, josta on poistettu viljan sisältämä gluteeni. Gluteeni saattaa aiheuttaa monenlaisia oireita allergiselle, muun muassa pahimmassa tapauksessa johtaa vaikeaan ripuliin tai yleiskunnon heikkenemiseen. (Lintukangas, ym. 2006, 109–112).

Koulujen tulee kunnioittaa nuoren eettisiin syihin perustuvaa ruokavaliota tai kasvisruokavaliota ja tarjota mahdollisuus noudattaa niitä. Usein nämä erityisruokavaliot ovat siirtyneet vanhemmilta lapsille. Oppilaiden on syytä ilmoittaa kasvisruokavaliostaan koululle, jotta se voidaan järjestää mahdollisuuksien mukaan. Oppilaan on sitouduttava samalla noudattamaan tätä ruokavaliota. (Lintukangas, ym. 2006, 112–115).

Kouluruokailu kohtaa uusia haasteita maahanmuuttajien myötä. Esimerkiksi juutalaisuus ja islam säätelevät tarkasti mitä voidaan syödä. Näissä uskonnoissa myös se on tärkeää, miten eläin on teurastettu. Juutalaiset eivät myöskään yhdistä maitovalmisteita ja lihaa samalla aterialla. Kristinusko ei kiellä mitään ruoka-aineita. Kuitenkin kristinuskon sisällä on ryhmiä, joilla on erilaisia ruoka-aineisiin kohdistuvia rajoitteita. Esimerkiksi adventistit suosivat vegetaarisuuden ihannetta, joka kieltää erilaiset nautintoaineet, kuten kahvin ja teen. Ortodoksit, helluntailaiset ja Jehovan todistajat välttävät verta ja tiukimmillaan myös verenainesosia ruokavaliossaan. Oppilas toimittaa koululle ilmoituksen, josta käy ilmi uskuntoon liittyvät ruokarajoitukset. Juutalaisilta ja islaminuskoisilta tulee kysyä myös, käykö tavallinen teurastettu liha, joka mahdollisesti korvataan broilerilla tai kalalla. Kouluilla ole suuria resursseja erityislihojen hankkimiseen, mistä onkin syytä tiedottaa huoltajille ja keskustella asiasta yhdessä heidän kanssaan. (Lintukangas, ym. 2006, 115).

6 Toiminnallinen päivä

6.1 Toiminnallisen päivän suunnittelu

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan jotakin fyysistä tuotosta tai toiminnallista osa- aluetta, jonka opiskelijat tekevät opinnäytetyönään. Sen tavoitteena on oman ammatillisen tiedon, taidon ja sivistyksen kehittyminen. Tutkimuksen tekijä käyttää tutkimuksellista asennetta ja tarpeen vaatiessa erilaisia tutkimusmetodeja. (Vilkkä 2006, 76).

Aineiston luotettavuutta kutsutaan reliabiliteetiksi ja ongelmaa, jota ollaan ratkaisemassa validiteetiksi. Aineiston arvioinnissa on tärkeää käyttää niin reliabiliteettia kuin validiteettiäkin. Myös aineiston tuoreus, laajuus ja kattavuus tulee ottaa huomioon. Tutkielman arvioinnissa on keskeistä erottaa olennaiset ja epäolennaiset asiat toisistaan ja selvittää ilmiöiden välisiä yhteyksiä. On tärkeää, että aineistosta kyetään erottamaan erilaisia näkökulmia, tutkimustuloksia ja kysymyksiä. Tärkeää on välttää sekavuutta ja pitää koko ajan mielessä tutkielman tavoite ja päämäärä. Tavoitteena on osoittaa, miten jatkossa olisi syytä menetellä. (Pihlaja 2001, 56–57).

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on pyrkimys kuvata todellista elämää, sekä käyttää mahdollisimman kokonaisvaltaista tutkimusotetta. Yleisesti pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita ennemmin kuin toteamaan jo olemassa olevia asioita. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä kokonaisvaltainen tiedonhankinta ja aineiston kokoaminen luonnollisista ja todellisista tilanteista. Tutkimuksessa tutkijan täytyy luottaa tekemiinsä havaintoihin, sekä keskusteluihin tutkittavien kanssa. Apuna on mahdollista käyttää lomakkeita ja testejä. Tavoitteena on ennalta odottamattomien seikkojen paljastuminen, eli induktiivinen analyysimalli. Aineistoa tarkastellaan monitahoisesti ja

yksityiskohtaisesti, eikä tutkimuksen tekijä päätä sitä mikä on ensisijaista ja tärkeää. Myös kohdejoukon tulee olla valittu tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, ym. 1997, 125, 152–155).

Laadullisissa tutkimuksissa tutkijan ongelmaksi saattaa muodostua, miten tulkita tutkimuksen tulosta. Ydinasioita laadullisen tutkimuksen arvioinnissa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Tutkimuksen toteuttamisen tarkka raportointi lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa on syytä noudattaa tarkkuutta. Loppuraportissa aineiston tuottamiseen johtaneet olosuhteet on kerrottava tarkasti ja totuudenmukaisesti. Tutkimuksen arvioinnissa täytyy myös selvittää havainnointitilanteessa olleet mahdolliset häiriötekijät ja ottaa ne huomioon arvioinnissa. Tutkijan täytyy tehdä arviointia itse tilanteesta. Tutkimustulosten arvioinnissa on syytä esittää perusteluita tulkinnoille ja päätelmille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 215–216).

Käytimme opinnäytteessämme myös osallistuvaa havainnointimenetelmää. Havainnoinnin avulla selvitimme mitä nuoret yläkouluikäiset tietävät käsitellystä aiheesta ja mitkä olivat heidän mielipiteensä. Nuoret saivat vapaasti kertoa aiheesta kuvien avulla ja samalla toteutimme havainnointitutkimusta. Pyrimme toteuttamaan osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnin, eli observoinnin etuna on, että saadaan tietoa siitä miten ihmiset todellisuudessa toimivat. Havainnointia pidetään kuitenkin usein työläänä menetelmänä ja se saattaa häiritä tilanteita tai jopa muuttaa niiden kulkua. Etuna on kuitenkin, esimerkiksi ryhmän toiminnasta saatu välitön, suora tieto. Havainnointitilanteessa tutkija on tutkittavan luonnollisessa ympäristössä. Havainnointi on hyvä menetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi, ym. 1997, 199–200.)

Havainnointi menetelmällä saimme enemmän tietoa oppilaiden käyttäytymisestä ja työssä on käytetty myös havainnoinnin avulla kerättyjä oppilaiden mielipiteitä. Havainnoinnin apuna meillä oli pieni kysely, jolla keräsimme oppilailta palautetta (liite 1). Käytimme havainnointia avuksi myös itsemme arvioimisessa, aistimalla ja havainnoimalla heidän suhtautumistaan meihin tuntien pitäjinä. Yritimme olla vaikuttamatta oppilaiden muodostamiin mielipiteisiin ja vastauksiin, mutta huomasimme, ettei se aina ollut helppoa tai mahdollista. Työskentelimme oppilaiden kanssa yhden päivän ajan, jolloin heidän suhtautumisensa meihin on saattanut olla erilainen, kuin jos olisimme työskennelleet heidän kanssaan pidemmän aikaa. Tämä on myös saattanut vaikuttaa positiivisesti havainnoinnin tuloksiin. Emme ole ammattilaisia havainnoinnissa, joten se voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Tutkimusongelman tulee olla eettisesti luotettava ja hyväksyttävä. Täytyy myös välttää tutkimiskohteen halventamista ja vaarantamista. On myös muistettava huomioida tutkimuksessa mukana olevat henkilöt ja tahot, samoin myös mahdolliset rahoittajat. Tutkimustulokset tulee olla selkeästi esillä ja tarkkaa raportointia ja turhia johtopäätöksiä

tulee välttää. (Laaksovirta 1988, 103–104). Keräsimme etukäteen kaikilta tunnille osallistuneilta oppilailta tutkimusluvan (liite 2), jonka yli 16-vuotiaat täyttivät itse ja sitä nuoremmilta oli pyydetty vanhempien kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiselle. Myös Leppävaaran koulun rehtori antoi kirjallisen suostumuksensa opinnäytetyömme toteuttamiselle jopo-ryhmässä.

Opinnäytetyössämme otimme huomioon luotettavuuden sekä ryhmään vaikuttavat häiriötekijät. Myös lähdekritiikin koimme tärkeäksi. Pyrimme luomaan havainnointi tilanteesta mahdollisimman luontevan ja totuudenmukaisen. Haasteena tutkimuksessa oli ryhmän innostaminen ja se etteivät tutkijat vaikuttaneet liikaa havainnoinnin tuloksiin. Arviointimenetelmänä käytimme myös oppilaiden tuottamaa kuvallista palautetta, koska tuntisuunnitelmaa tehdessämme koimme, että erityisesti keskittymisvaikeuksista kärsivien oppilaiden on helpompaa antaa palaute kuvallisessa muodossa. Olimme näin varautuneet siihen, että kaikki oppilaat eivät täytä kirjallista palautetta. Työlle saimme luotettavuutta viiden eri tehtävän avulla, jotka toteutettiin päivän aikana.

Pidimme ensitapaamisen 3.11.2009. Ensitapaamisella keskustelimme opettajien toiveista ja kuulimme minkälaisesta ryhmästä ja opetuksesta on kyse. Opettajat kertoivat oppilaiden olevan niin sanottuja haastavia nuoria, joiden keskittymiskyky on huono. Opetuksessa on näin ollen sovellettava heille soveltuvia opetusmenetelmiä, jotka ylläpitävät heidän mielenkiintoaan. He myös kehottivat meitä valmistautumaan siihen, etteivät tunnit välttämättä suju suunnitellusti. Nuorten kanssa on valmistauduttava useampaan suunnitelmaan ja opettajalla tulee olla tilannetajua. Opettajat kertoivat myös toiveistaan toiminnallisen päivän suhteen ja olivat hyvin vastaanottavaisia ja avoimia meidän esittämillemme suunnitelmille. Saimme hyvin vapaasti suunnitella tunnit ja niiden sisällön.

Toinen tapaaminen oli 18.11.2009, jolloin tapasimme myös oppilaita. Esittelimme suunnitelmaamme ja toiminnallisen päivän kulkua. Pohdimme yhdessä aiheita ja saimmekin lisää ideoita päivään. Sovimme myös toiminnallisen päivän kulun ja aikataulun. Oppilailta kysyimme ideoita ja toiveita minkälaisen päivän he haluaisivat ja mitä toivoisivat. Oppilaat eivät esittäneet juurikaan toiveita, mutta selväksi kävi, että toiminnallisuus olisi heidän mieleensä. Opettajien toiveena taas oli keskustella oppilaiden kanssa runsaan kahvin nauttimisen haitoista ja vaikutuksista ruokailuun ja unen laatuun. Sovimme myös tarvikkeista ja tarkensimme päivän kulkua. Lähetimme opettajille tarkennetun tuntisuunnitelman (liite 3) ennen toiminnallista päivää.

6.2 Toiminnallisen päivän kulku

Toteutimme toiminnallisen päivän Leppävaaran koulussa, jossa toimii ala- ja yläkoulu. Koulu sijaitsee Leppävaaran aseman läheisyydessä. Koulussa on joustavan perusopetuksen luokka, eli jopo-luokka, jonka tavoitteena on saada nuoret valmistumaan peruskoulusta ja hakeutumaan tämän jälkeen jatko-opintoihin tai työelämään sekä saada oppilaat käymään koulua säännöllisesti. Joustavanperusopetuksen ryhmä on osa Leppävaaran koulun toimintaa.

Toiminnallinen päivä järjestettiin 9.12.2009. Aikataulu toteutukselle oli koulun puolesta vapaa. Käytimme oppituntien pitoon kolme tuntia, jotka olivat kukin kestoltaan noin puoli tuntia. Päivän ohjelma oli järjestetty niin, että oppilaat tulivat kouluun normaaliin aikaan kello yhdeksän ja nauttivat aluksi koulun tarjoaman aamiaisen. Tunnit oli suunniteltu niin, että kaikki oppilaat olisivat olleet paikalla, tällöin oppilaita olisi ollut 14. Yksi oppilaista lähti kesken päivän, mutta ehti kuitenkin osallistua toiminnalliseen päivään ja kirjoittaa siitä palautteen, mutta ei osallistunut postereiden tekoon. Yksi oppilaista tuli myöhässä, joten hän ei ehtinyt osallistua toiminnallisiin tunteihin, mutta vastasi kouluruokaa koskevaan kyselyyn ja osallistui postereiden tekoon. Yksi oppilas tuli vasta postereiden tekovaiheessa kouluun. Oppilaat kirjoittivat nimensä postereihin, jonka perusteella postereita teki 12 oppilasta. Tietojemme mukaan ainakin yksi oppilas lähti kesken koulupäivän, eikä osallistunut postereiden tekoon. Muulloin otos olisi ollut 13. Koska oppilaita pitäisi olla ryhmässä 14, oletamme että, yksi oppilas ei kirjoittanut nimeään posteriin tai lähti kesken päivän kotiin.

Toiminnallisen tunnin aloitushetkellä oppilaita oli saapunut paikalle kuusi, joista neljän ensimmäisen kanssa aloitimme ensimmäisen tunnin. Suunnitelmissa oli jakaa oppilaat kolmeen ryhmään, jolloin ryhmäkooksi olisi muodostunut yksi neljän hengen ja kaksi viiden hengen ryhmää. Lopulliset ryhmäkoot olivat kuitenkin yksi kolmen hengen, yksi neljän hengen ja yksi viiden hengen ryhmä, johtuen poissaoloista ja myöhästymisistä. Eli lopulta tunteihin osallistui 12 oppilasta. Osallistuneista oppilaista kolme oli tyttöjä ja yhdeksän poikia, joilta kaikilta oli joko vanhemmilta tai iästä riippuen oma kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 2). Olimme suunnitelleet tunnit huolellisesti ja valmistaneet tuntimateriaalit etukäteen. Olimme myös varautuneet mahdollisiin epäonnistumisiin suunnittelemalla useita vaihtoehtoja tuntien toteutukseen, sekä valmistautuneet muuttamaan suunnitelmia ja improvisoimaan tarvittaessa tuntien aikana.

6.3 Ruuan hintatietoustehtävä

Ensimmäisessä osiossa käsitelimme ruuan ja rahan arvoa. Olimme keränneet erilaisia ruoka- ja elintarvikepakkauksia, joista oppilaiden tuli valita viiden euron arvosta pakkauksia. Tämän jälkeen heille näytettiin hintataulukko, josta he saivat laskea elintarvikkeiden todellisen

hinnan ja selvittää rahan riittävyyden. Tämän jälkeen oppilaat saivat valita terveellisiä ja järkeviä vaihtoehtoja, joista sitten keskustelimme. Tällä tehtävällä pyrimme konkretisoimaan oppilaille ruuanarvoa ja perusraaka-aineiden, kuten perunan ja riisin, hinta-laatusuhdetta. Yhdistimme keskusteluun ja opetukseen myös kouluruuan ja sen arvon ja merkityksen nuoren kasvulle ja kehitykselle.

Ensimmäisen tehtävän kohdalla oppilaat tiesivät melko hyvin ruuanarvon. He osasivat valita elintarvikkeita viiden euron arvosta, muuta ne olivat pääasiassa valmisruokia esimerkiksi nuudeleita ja einespizzoja. Syyksi kerrottiin näiden halpa hinta. Terveellisiä ruokia oppilaat osasivat nimetä hyvin, mutta ne eivät kuuluneet heidän ensisijaisiin valintoihin. Oppilaat tiesivät myös hyvin, mitkä olisivat pitkällä tähtäimellä hyviä ruoka-aineita, mutta eivät niitä valinneet nyt, eivätkä omien sanojensa mukaan myöskään todellisessa tilanteessa. Oppilaat olivat tietoisia kouluaterian hinnasta, mutta eivät osanneet suhteuttaa kouluruuassa käytettävien raaka-aineiden arvoa todelliseen elämään. Tehtävän tavoite oli myös havainnollistaa oppilaille, miksi kouluruokaa tehdessä käytetään halpoja perusraaka-aineita.

”En oikein tiiä, mut pisti mieltii miten halvalla saa paljon ruokaa..”

6.4 Tietovisa kouluruokailusta ja ravitsemuksesta

Toisena tehtävänä järjestimme tietokilpailun (liite 4), aiheena ravitsemus ja kouluruokailu. Oppilaat valitsivat vastausvaihtoehdon A, B, C, joko nostamalla vastausta osoittavan kyltin tai liikkumalla luokkatilan lattiaan teipattujen pahvisten vastausvaihtoehtojen päälle. Kokemuksemme mukaan useat nuoret pitävät kilpailuista ja ovat kilpailuhenkisiä. Tämän takia halusimme tuoda tämänlaisen tehtävän innostamaan heitä oppimisessa ja aiheen omaksumisessa. Palkinnoksi kilpailusta koulun henkilökunta oli pyynnöstämme hankkinut hedelmiä, jotka olivat aiheeseen sopiva terveellinen palkinto.

Tietokilpailussa kävimme läpi eri ravinto-aineita ja kouluruokaan liittyviä perusasioita. Läpi käytiin myös proteiinien ja hiilihydraattien tehtäviä elimistössä sekä niiden hyvää saatavuutta eri ruoka-aineista. Kysyimme myös mihin ihminen tarvitsee rasvoja ja tyydyttyneiden rasvojen lähteitä. Oppilaat saivat tietää mikä on karppaaja ja joku osasikin hyvin yhdistää sen englanninkieleen. Koululaiset saivat myös tietoa kouluruuan historiasta, kouluruokailuun käytettävästä rahamäärästä ja koulusäädösten mukaisesta ruokatauon pituudesta. Tietovisassa oli yhdeksän kysymystä. Olimme suunnitelleet kilpailun tarkoituksella lyhyeksi, jotta oppilaat jaksoivat keskittyä ja ylläpitää mielenkiintoa aiheeseen.

Tietokilpailun tavoitteena oli opettaa oppilaille ravitsemusasioita toiminnallisuuden ja vaihtoehtojen kautta, sekä jakaa tietoutta kouluruokailusta ja sen historiasta. Tietokilpailu

onnistui hyvin ja oppilailla oli suhteellisen hyvät tiedot ravintoaineista. Kyselyn mukaan oppilaat saivat uutta tietoa esimerkiksi proteiineista ja hyvistä proteiinien lähteistä.

Tietokilpailussa kysyimme myös maidonjuonnin tärkeydestä, sillä 2000-luvulla tehtyjen kouluterveyskyselyiden perusteella, varsinkin tyttöjen keskuudessa maidonjuonti on vähäistä. Nuoret tarvitsevat maitoa ja siitä saatavaa kalsiumia luustonsa kehitykseen.

Terveydenhoitajan olisi hyvä kouluissa korostaa runsasta maidon juonnin tärkeyttä kasvavalle nuorelle. Kasvuikäisellä nuorella on suuri energiantarve. Kuitenkaan suurin osa oppilaista ei tietokilpailun perusteella tiennyt kouluruoan kattavan jopa kolmasosan heidän päivittäisestä energiantarpeestaan, mikäli annos on koottu monipuolisesti, lautasmallia noudattaen.

6.5 Kahvin ja energiajuomien nauttiminen

Kolmantena tehtävänä keskustelimme kahvin ja energiajuomien hyvistä puolista ja haittavaikutuksista. Pyysimme myös oppilaita kuvailemaan omia kahvin ja energiajuomien juomatottumuksiaan. Keskustelun avuksi olimme valmistaneet kahvikupin muotoisia apusanoja, jotka liittyivät kahvin ja energiajuomien nauttimiseen. Halusimme saada vapaata keskustelua aikaan mielenkiintoisten ja innovatiivisten apusanojen avulla. Olimme kirjoittaneet pahveille erilaisia apusanoja, kuten sosiaalinen vaikutus, piristää, kaikki muutkin juovat, hyvän makuista ja niin edelleen. Aluksi oppilaat valitsivat kolme kuppia, jotka kuvasivat kofeiinin positiivisia vaikutuksia heidän elämäänsä. Tämän jälkeen oppilaat valitsivat jälleen kolme kuppia, joilla uskoivat kahvilla olevan haittavaikutuksia elimistölle.

Tavoitteenamme tämän tehtävän kanssa oli saada oppilaat ajattelemaan ja ymmärtämään omaa kahvinkulutustaan ja sen vaikutusta päivän muuhun ruokailuun. Keskustelimme kahvinjuonnin vaikutuksesta nälän tunteen heikkenemiseen ja sitä kautta kouluruoan vähäiseen nauttimiseen. Kahvi ja energiajuoma tehtävästä oppilaat pitivät, koska aihe oli heille mieluinen ja ajankohtainen. Suurin osa juo monta kupillista kahvia päivässä, eikä juuri tule ajatelleeksi kahvinjuonnin haittoja. Monille se on myös sosiaalinen tapa ja se virkistää heitä aamuisin. Kyselyn perusteella yksi oppilas kertoi oppineensa kahvitehtävästä seuraavaa.

” Mitä kahvi ja limu tekee hampaille ”

6.6 Kyselylomake

Kyselylomake (liite 4) oli kaksiosainen, joista ensimmäiset kahdeksan kysymystä koskivat kouluruokaan suhtautumista ja seuraavat seitsemän palautetta toiminnallisesta päivästä. Kyselylomakkeella (liite 1) keräsimme tietoa muun muassa siitä, kuinka usein koululaiset syövät kouluruokaa ja kuinka usein he ostavat välipaloja koulupäivän aikana.

Kyselylomakkeella selvitimme oppilaiden taustoista ainoastaan vastaajan sukupuolen. Emme kysyneet mitään muuta oppilaiden taustatiedoista. Toiminnallisesta päivästä kysyimme muun muassa heidän mielipidettään toiminnallisten tuntien onnistumisesta, siitä oliko päivä heistä mielenkiintoinen ja olivatko he oppineet päivän aikana uusia asioita. Suurinosa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä, koska opettajien mukaan osalle oppilaista kirjoittaminen on hankalaa. Teimme näiden lisäksi muutaman avoimen kysymyksen, joilla selvitimme oppilaiden suhtautumista kouluruokaan, sekä millaista he toivoisivat sen olevan.

Luokalla on 14 henkilöä, mutta vain 12 oppilasta kirjoitti kirjallisen palautteen. Kaksi oppilasta myöhästyi, eivätkä he ehtineet osallistua toiminnallisiin tunteihin. Toinen heistä kuitenkin vastasi kouluruokailua koskevaan kyselyyn. Pyysimme aina kunkin oppitunnin päätyttyä jokaista oppilasta vastaamaan kouluruokailua koskevaan kyselyyn ja antamaan kirjallisen palautteen oppituntien kulusta (liite 1). Tämä toteutettiin omissa luokissa opettajien valvonnassa.

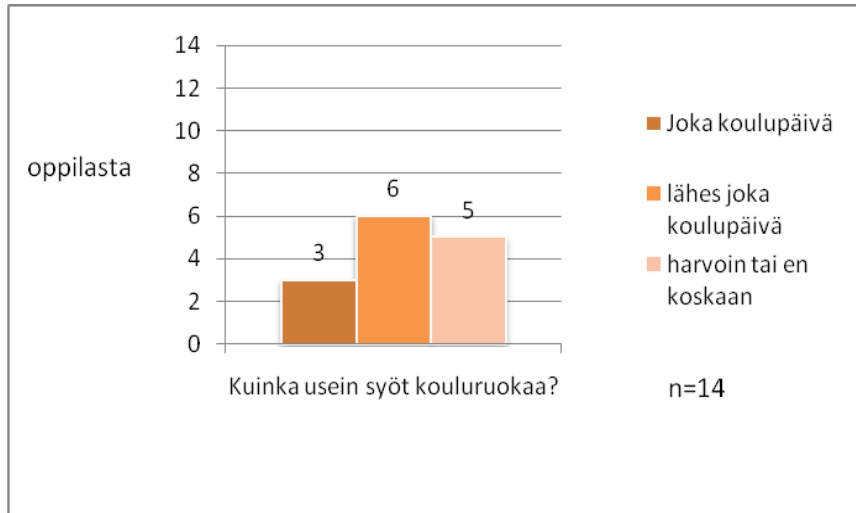
6.7 Posterit

Ruokatauon jälkeen jaoimme oppilaat neljään ryhmään, joissa he tekivät posterit näkemyksistään kouluruoasta ja toiveistaan sen suhteen. Vaihtoehtona oli valita aiheista ”Millaista mielestäsi kouluruoka on?” (liite 5) tai ”Millaista toivoisit kouluruoan olevan?” (liite 6). Postereiden tekoa varten olimme keränneet erilaisia aikakauslehtiä, joissa oli ruoka-aiheisia kuvia. Saimme itse tuomiemme lehtien lisäksi koululta lehtiä. Koulu oli järjestänyt pahvit, liimat ja värikynät. Tarkoituksena oli aluksi hankkia värillisiä pahveja, mutta koululla oli riittävästi ainoastaan mustia pahveja, jotka osoittautuivatkin lopulta oikein hyväksi valinnoiksi. Molemmista aiheista toteutettiin kaksi posteria, leikatun ja liimatun erilaisia lehtileikkeitä ja sanoja mustalle pahville. Tällä tavalla saimme kerättyä tietoa myös kyselyn lisäksi toisella tavalla oppilaiden suhtautumisesta kouluruokaa kohtaan.

Tietojemme mukaan postereita oli tekemässä aluksi 11 oppilasta, jotka jaoimme heidät neljään ryhmään. Kesken tunnin tuli paikalle vielä yksi oppilas, jolloin ryhmiksi muodostui neljä kolmen hengen ryhmää. Nämä luvut perustuvat siihen määrään, jotka ovat kirjoittaneet nimensä postereihin. Halusimme saada palautetta kahdella eri tavalla, kirjallisena ja kuvallisena, jotta jokaiselle oppilaalle löytyisi mieleinen tapa antaa palautetta valitsemassaan muodossa. Tämä toimi hyvin ja lähes kaikilta toiminnalliseen päivään osallistuneilta saatiin palautetta molemmissa muodoissa. Postereiden avulla keräsimme palautetta heidän näkemyksistään kouluruokaa kohtaan.

7 Toiminnallisen päivän tulokset ja arviointi

7.1 Kyselyn tulokset ja arviointi



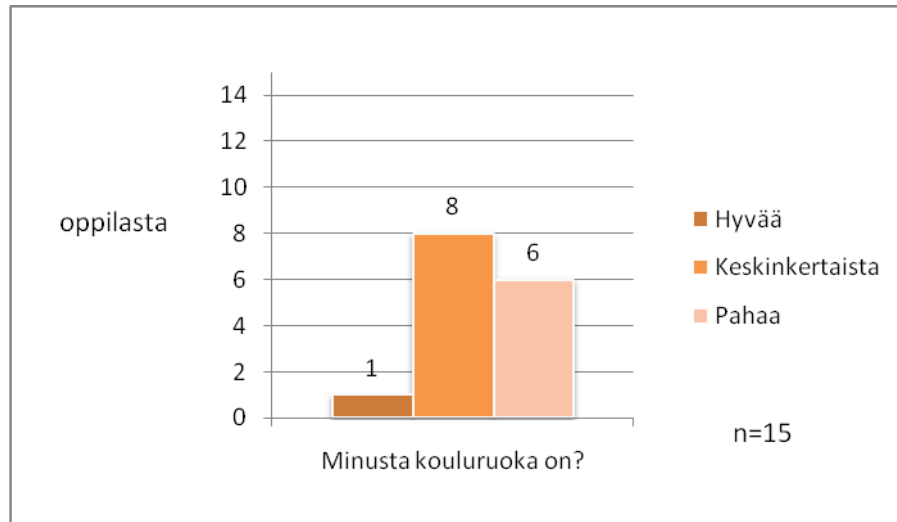
Kuvio 1. Kuinka usein syöt kouluruokaa

Palautteista saimme selville, että kyselyyn vastanneista oppilaista kolme syö päivittäin kouluaterian. Lähes joka koulupäivä kouluaterian syö kuusi oppilasta. Oppilaista harvoin tai ei koskaan kouluaterian syö viisi oppilasta. Yksi oppilaista oli vastannut kahteen vastausvaihtoehtoon, jotka otettiin molemmat huomioon, tämän takia vastanneiden määrä tässä kaaviossa on 14. Oppilaat kertoivat miksi syövät tai ovat syömättä kouluruokaa.

”Se on välillä paha ja yleensä samoja ruokia”

”Koska aamupala jää usein väliin ja on nälkä”

Yhdeksännellä luokalla koulupäivä kestää usein pitkälle iltapäivään asti, joten harvoin tai ei koskaan syövien osuus on melko suuri. Jopo-luokan oppilaiden opetussuunnitelmaan kuuluu joka viikko työssä oppimispäivät, jotka saattoivat lisätä harvoin tai ei koskaan syövien osuutta ja pienentää joka koulupäivä syövien määrää. Oppilaista kuusi ilmoitti kuitenkin syövänsä koulussa lähes joka koulupäivä, vaikka kouluruokaa pidettiin useiden kommenttien perusteella pahana ja mauttomana. Vastausvaihtoehdot saattoivat myös olla asetettu liian lähelle toisiaan, jolloin hajontaa joka päivä tai lähes joka koulupäivä syövien välille tuli paljon.



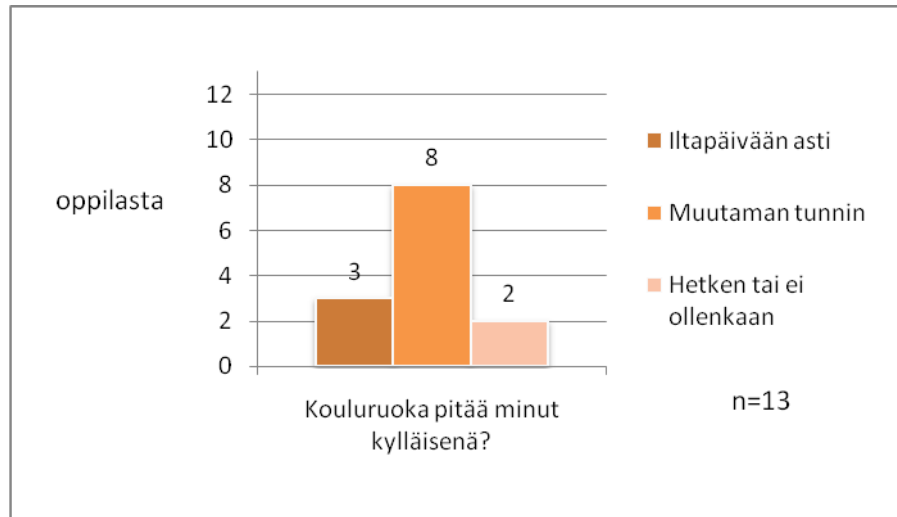
Kuvio 2. Minusta kouluruoka on?

Oppilaista vain yksi piti kouluruokaa hyvänä. Keskinkertaisena sitä piti kahdeksan oppilasta ja pahana kuusi oppilasta. Vastauksia on 15, koska kaksi oppilaista oli vastannut molempiin kohtiin, keskinkertaista ja pahaa. Oppilailta kysyttiin myös, minkä takia he pitävät kouluruokaa hyvänä tai pahana.

”Huonot raaka-aineet, huono toteutus”

”Voisi olla parempaa, mutta ei se niin pahaa ole”

Suurin osa oppilaista piti ruokaa keskinkertaisena. Myös ruokaa pahana pitävien osuus oli suuri. Vastaukset kertovat nuorten näkemyksistä kouluruokaa kohtaan, jota monet nuoret pitävät pahana. Tämän ikäisillä nuorilla ryhmän paine ja muiden mielipiteet saattavat vaikuttaa paljon, jolloin vastaukset ovat yhteneväisiä. Useat oppilaat pitivät kouluruuan raaka-aineita huonoina, mihin saattoi osaltaan vaikuttaa myös viime aikoina mediassa paljon esillä ollut kouluruuan raaka-aineiden heikko laatu ja halpa hinta.



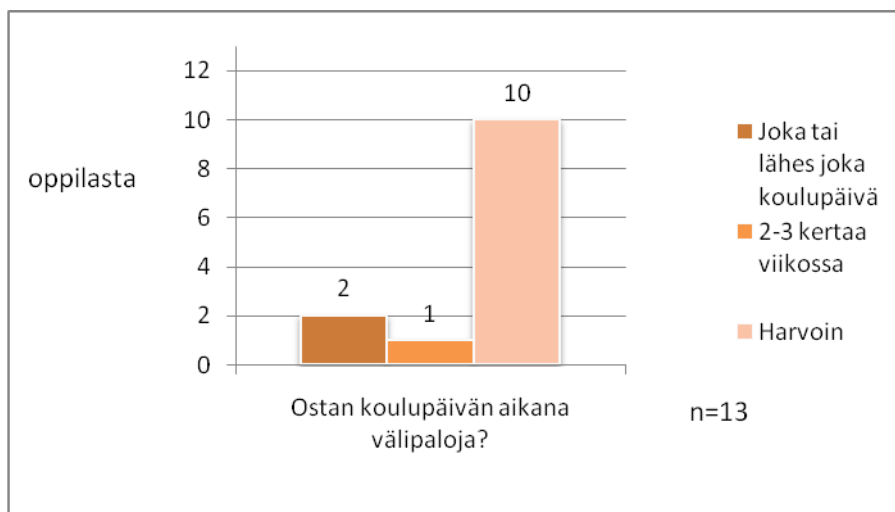
Kuvio 3. Kouluruoka pitää minut kylläisenä?

Kouluruoka pitää oppilasta iltapäivään asti kylläisenä kolmea vastaajista. Muutaman tunnin se pitää kylläisenä kahdeksaa ja hetken tai ei ollenkaan kahta oppilasta. Kouluruuan tulisi kattaa nuoren energiantarpeesta kolmannes, jolloin tarkoitus varmasti olisi, että kouluruoka pitäisi nälän iltapäivään asti. Näin kuitenkin kyselyyn vastanneiden mielestä ei tapahtunut kovinkaan usein. Ne, jotka olivat vastanneet että kouluruoka pitää heidät kylläisenä hetken tai ei ollenkaan, oppilasta toinen ilmoitti kyselyssä syövänsä joka koulupäivä ja toinen harvoin tai ei koskaan. Suurin osa kertoi kouluruoan pitävän nälkää muutaman tunnin, jolloin hieman ennen kotiin pääsyä heillä oli jo nälkä. Kyselyä tulkitessa täytyy ottaa huomioon, että vastanneista suurin osa on kasvavassa iässä olevia nuoria, joiden energiantarve ja -kulutus on suurta.



Kuvio 4. Minulla on viikossa omaa rahaa käytettävissä?

Kysyimme oppilaiden viikoittain käytössä olevasta rahamäärästä, koska halusimme selvittää sen yhteyttä välipalojen ostamiseen koulupäivän aikana. Oppilaista yhdelläkään ei ole alle viittä euroa viikossa omaa rahaa käytettävissä. Yli kymmenen euroa oli kuudella ja yli 20 euroa seitsemällä oppilaista. Oppilaista suurin osa kertoi saavansa rahat omilta vanhemmilta ja muutama satunnaisesti tekemillään töillä. Vastauksista yllättävin oli viikoittaisen rahan suuri määrä, vaikka kysyttäessä kaikki ilmoittivat asuvansa vielä kotona. Kaikilla oli käytettävissä yli kymmenen euroa viikossa. Jopo-luokalla on keskimääräistä yhdeksäsluokkalaista vanhempiaikin oppilaita, jolloin töissä käyminen on monelle mahdollista.



Kuvio 5. Ostan koulupäivän aikana välipaloja?

Oppilaista kaksi osti välipaloja koulupäivän aikana joka tai lähes joka koulupäivä. 2-3 kertaa viikossa välipaloja osti yksi ja harvoin välipaloja koulupäivän aikana osti kymmenen oppilasta. Kyselystä käy ilmi, että kouluruuan jätti syömättä sama määrä oppilaita kuin ne jotka ostivat usein välipaloja. Kuitenkin niistä, jotka jättivät syömättä koulussa, kaksi oppilasta kertoi ostavansa lähes joka koulupäivä välipaloja. Yksi oppilas ei syönyt kertomansa mukaan koulussa, eikä ostanut myöskään välipaloja. Kyselyn mukaan useimmiten oppilaat ostivat limua tai ”jotain pientä hyvää”. Yllättävää oli, että harvoin välipaloja osti näinkin suuri joukko, vaikka yleisesti välipalojen nauttiminen koulu aikana on lisääntynyt. (Opetusministeriön verkkolehti 2007). Oppilailta kysyttiin heidän ajatuksiaan kouluruoasta ja esiin nousi esimerkiksi seuraavia mietteitä.

”Yleensä on paha ruokaa tarjolla, joka ei maistu.

Olisi kiva eri ruokaa enemmän.”

” Enemmän mausteita”

Useat oppilaat olivat kommentoineet kouluruoan olevan mautonta ja esimerkiksi makaronien olevan usein ylikypsiä. Lisäksi kommentoitiin huonoa valikoimaa ja pahaa makua. Kahden mielestä ruoka oli syötävää. Kouluruuan toivottiin olevan parempaa ja monipuolisempaa. Yksi oppilas toivoi kouluruoan olevan yksinkertaisempaa. Toiveina tuli esiin muun muassa.

” Monipuolisempaa, enemmän rahaa= parempaa ruokaa”

” Paremmen makuista, joskus simppelempää”

Tulosten mukaan suurin osa jopo-ryhmän oppilaista piti kouluruokaa pahana tai keskinkertaisena. Kouluruokaa ei myöskään pidetty kovin houkuttelevana. Kuitenkin yli puolet oppilaista kävi syömässä kouluruokaa joka tai lähes joka koulupäivä, vaikkakaan ruoka ei enemmistön mukaan pidä nälkää kuin muutaman tunnin.

7.2 Posterit ja kuvallisen palautteen arviointi

Ruokailun jälkeen oppilaat jaettiin ryhmiin ja he alkoivat tehdä postereita. Oppilaat tekivät posterit innokkaasti ja pystyivät hyvin perustelemaan tekemiään valintoja. Kaksi postereista kuvasi kouluruokaa ja sitä mitä se heidän mielestään on (liite 5). Kuvissa oli esimerkiksi heidän mukaansa pahannäköisiä ruokia ja kokonaisuudessa niistä välittyi negatiivinen vaikutelma. Niissä esiintyi muun muassa lause ”ruoka-mikä pettymys!” Kuvissa oli myös huumoria mukana ja jopa eräänlaista ironiaa koko kouluruokaa kohtaan. Kuvissa esiintyi esimerkiksi makkaraa, broileria, jokin laatikkoruoka, kananmunaa ja puuroa ja mehukeittoa. Näillä postereilla oppilaat ilmaisivat heidän mielipidettään ja näkemyksiään kouluruoasta hyvin, eikä kuvia pidetty kovin houkuttelevina. Kuvissa ei ollut juuri lainkaan vihanneksia tai hedelmiä, lukuun ottamatta herne-maissi-paprika-sekoitetta. Tämä myös osoitti vihannesten ja hedelmien vähäisen tarjonnan kouluateriaalla. Kuvissa esiintyvät ihmiset olivat vanhoja ja tämä voisikin osoittaa sitä, että nuorten mahdollisuus vaikuttaa kouluruokaan ja kouluruokailuun on vähäistä.

Kaksi muuta posteria kuvasivat sitä, minkälaisia toiveita heillä on kouluruoan suhteen (liite 6). Kuvat olivat monipuolisia ja luovasti toteutettuja. Kuvissa ruoat oli aseteltu houkuttelevasti ja kattaukset olivat kauniita. Kuvissa oli paljon myös kasviksia ja hedelmiä, jotka tekivät postereista värikkäitä ja lisäsivät ruoan houkuttelevuutta. Kuvien jälkiruoat viestivät oppilaiden toiveita siitä, että edes joskus olisi tarjolla jotain jälkiruokaa. Kuvissa esiintyi myös alkoholijuomia, jotka oppilaat liittivät sosiaaliseen kanssakäymiseen, hauskanpitoon ja hyvään oloon, joita he toivoisivat myös kouluruokailutilanteeseen.

Yleisesti kuvista välittyi esteettinen vaikutelma, joka mielestämme kertoi siitä, että oppilaat toivoisivat ruoan olevan myös ulkonäöltään kaunista ja houkuttelevaa. Kuvissa esiintyvät ihmiset olivat huomattavasti nuorempia kuin postereissa, joissa kerrottiin millaista kouluruoka heidän mielestään on. Oppilaiden mukaan myös hyvällä ja ravitsevalla kouluruoalla voisi tulla kuvien kauniiden ihmisten näköisikseen. Kuvissa oli mukana myös leikkimielisyyttä ja esimerkiksi erilaisia eläimiä ja hahmoja, jotka saattoivat viestiä siitä, että kouluruokailua ei tarvitse ottaa niin vakavasti. Oppilailla oli kuitenkin hyvin realistinen käsitys siitä, mitä kouluruoka oikeasti on, eivätkä he kuvitelleet saavansa kouluruokaan käytettävissä olevalla budjetilla tämän kaltaista ruokaa. Oppilaat ehdottivat hyvin toteutettavissa olevia muutoksia, kuten esimerkiksi pitsaa ja nuudeleita. He olivatkin olleet hyvin tyytyväisiä, kun eräänä päivänä oli ollut tarjolla tortilloita, jotka eivät kuulu normaalisti peruskouluruokavalikoimaan. Kysyttäessä oppilailta lempiruokia koulussa, mainittiin muun muassa pasta. Ei niin maistuviksi ruoiksi mainittiin esimerkiksi kanaviillokki, puuro ja pataruoat.

7.3 Toiminnallisen päivän arviointi

Oppilaat vastasivat seitsemään kysymykseen koskien toiminnallista tuntia. Olimme suunnitelleet kyselyn (liite1) täytettäväksi heti tunnin jälkeen, jolloin saisimme luotettavimman tutkimustuloksen. Tämän vuoksi palautteessa ei varsinaisesti ole huomioitu postereita, jotka tehtiin vasta iltapäivällä. Päätimme toimia näin johtuen oppilaiden mahdollisesta keskittymiskyvyn puutteesta. Minimoimme myös mahdolliset kyselyyn ja palautteeseen vastaamatta jättämiset. Oppilaiden keskittymiskyky voi päivän edetessä olla heikompi, jolloin tutkimuksen luotettavuus saattaisi kärsiä. Tutkimustuloksen kannalta olisi saattanut olla järkevämpää jakaa kysely ja palautteenanto erillisiin lomakkeisiin. Koimme kuitenkin, että oppilaat eivät välttämättä jaksaisi vastata useaan eri kyselyyn. Näin ollen minimoimme myös vastaamatta jättämistä ja tutkimuksen epäonnistumista.

Palautteen (liite 7) antaneita oli 14 oppilasta, mutta vastaajia oli 12. Palautteesta kävi ilmi, että yhdeksän oppilaista piti toiminnallista päivää mielenkiintoisena, kun taas kolme heistä ei osannut sanoa oliko päivä heistä mielenkiintoinen. Yksikään vastanneista ei vastannut kielteisesti kysymykseen, oliko päivä mielenkiintoinen. Oppilaiden mielestä seuraavat asiat olivat tuntien mielenkiintoisimpia.

” Se kun tehtiin sitä tietokilpailua tyttöjen kanssa”

” Sai uutta tietoa”

Oppilaista puolet piti ravitsemuskasvatusta terveystiedon tunnilla hyödyllisenä ja puolet hyödyllisenä, mutta tylsänä. Kenenkään mielestä ravitsemuskasvatus terveystiedon tunnilla ei

kuitenkaan ole tarpeetonta. Vastanneista yksi kertoi oppineensa uusia asioita ravitsemuksesta ja kouluruokailusta, kymmenen vastasi osan asioista olleen jo entuudestaan tuttuja ja osan uutta tietoa. Yksi oppilaista koki asioiden olleen jo entuudestaan tuttuja.

Terveystiedon asioita mieluiten kuuntelemalla ja kirjoittamalla opiskelee viisi oppilaista. kaksi oppilaista taas kokee parhaaksi tavaksi opiskella terveystiedon aiheita itsenäisesti esimerkiksi internetistä ja kuusi oppilaista vastasi toiminnallisten tehtävien palvelevan heidän oppimistaan parhaiten. Vastausten lukumäärä kysymykseen ”Millä tavoin opiskelet mieluiten terveystiedon aiheita?” oli 13, sillä yksi vastanneista mainitsi opiskelevansa mieluiten sekä itsenäisesti, että toiminnallisten tehtävien muodossa. Eräs vastanneista oli myös ilmoittanut opiskelevansa mieluiten pelkästään kuuntelemalla, yliviivaamalla ”kirjoittamalla” kohdan.

Tutkimusjoukkomme oli melko pieni (n=14). Saimme kuitenkin luotettavat vastaukset, sillä oppilaiden vastaamista kysymyksiin valvottiin. Oppilaiden motivaatio oli hyvä, mikä edesauttoi päivän kulkua ja toteutusta. Oppilaille kerrottiin tarkasti keitä olemme ja mikä on tutkimuksen tarkoitus. Korostimme myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, sillä kerroimme tarkasti, ettei ketään nosteta yksilönä esille, vaan tulokset tulkitaan vastausten keskiarvon perusteella. Koimme tärkeäksi kiittää oppilaita hyvästä yhteistyöstä. Tietokilpailusta annettiin kullekin oppilaalle palkinnoksi pussillinen hedelmiä ja päivän päätteeksi nautimme koulun tarjoamia glögiä ja pipareita.

Saimme toimia ensimmäisinä opinnäytetyön tekijöinä Leppävaaran koulussa ja meille oli erittäin tärkeää jättää oppilaille hyvä vaikutelma Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Uskomme, että tällä mahdollistimme seuraavien opiskelijoiden terveyskasvatustuntien pitämisen. Olimme myös varautuneet siihen, että tämän tyylinen opetus ei onnistu jopo-luokalle, jolloin muidenkaan opiskelijoiden ei tulevaisuudessa kannattaisi tehdä opinnäytetöitä jopo-ryhmälle. Opettajat toivoivat kuitenkin yhteistyön Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa jatkuvan ja toiveina he esittivät esimerkiksi opetusta ensiavusta ja seksuaaliterveydestä. Pidempikestoinen työskentely oppilaiden kanssa saattaisi osaltaan lisätä haastavuutta, mutta toisaalta osoittaa myös luotettavimpia tutkimustuloksia, sekä antaa realistisemmän kuvan oppilaiden käyttäytymisestä koulussa. Jatkossa ehkä kannattaisikin kokeilla myös pitkäkestoisempaa työskentelyä oppilaiden kanssa. Saimme oppilailta kaiken kaikkiaan positiivista palautetta, eikä kehitysehdotuksia tuntien pitäjille osattu juurikaan mainita.

*” Ei oikeastaan mitään, tunti oli hyvin pidetty
ja molemmat opettajat mukavia”*

” Jatkakaa samaan malliin”

7.4 Omien tavoitteiden arviointi

Terveystieteiden työn kannalta toiminnallinen opetusmenetelmä toimii kokemuksemme mukaan hyvin. Myös muita terveystieteiden aiheita, esimerkiksi seksuaalikasvatusta voisi käsitellä toiminnallisilla menetelmillä. Toiminnallisen tunnin järjestäminen vaatii enemmän suunnittelua ja organisointia kuin tavallisen luennon pitäminen. Lopputulos saattaa olla oppilaille parempi, oppiminen mielenkiintoisempaa ja tulokset parempia. Saamamme palaute oli positiivista ja useat oppilaat olisivat halunneet osallistua tunneille uudestaan, vaikka vain istumalla hiljaa luokassa. Ryhmänohjaustaitomme kartoituivat ja saimme lisää varmuutta nuorten kanssa työskentelyyn ja toiminnallisten tuntien pitämiseen osana terveystieteiden työtä. Koimme onnistuneemme luomaan luovan ja avoimen ilmapiirin ja saimme hyvän kontaktin oppilaisiin ja kaikki osallistuivatkin asiallisesti ohjaamiimme tehtäviin ja tekivät ne huolellisesti. Improvisoimme hieman, mutta suunnitelmia ei tarvinnut muuttaa, eikä mikään osio myöskään epäonnistunut.

Kokemuksemme oli positiivinen ja työskentely nuorten kanssa mieluista ja välitöntä. Oppilaat olisivat halunneet, että tulemme uudestaan pitämään heille tunteja. Tavoitteenamme oli myös saada oppilaat ymmärtämään kouluruuan tärkeyttä ja merkitystä päivittäisessä ravitsemuksessa. Pyrimme innovatiivisuuden päivän aikana ja mielestämme siinä hyvin onnistuimme. Oppilaat olivat koko päivän ajan kiinnostuneita aiheesta ja he osallistuivat innolla tehtäviin. Kuitenkin heidän näkemyksiinsä kouluruoasta oli vaikeaa vaikuttaa. Päivän aikana erittäin hyvin toteutui tavoitteemme saada selville oppilaiden näkemykset kouluruoasta. Huomasimme myös kuinka hyödyllistä on pyytää ja saada palautetta erilaisin tavoin, jolloin oppilaiden mielipiteet tulevat esille eri tavoin. Luokan ollessa suhteellisen pieni (n=14) saimme palautetta kaksinkertaisen määrän, koska pyysimme sen kuvallisena ja kirjallisena.

Vastauksista kävi ilmi, että toiminnallinen opetustyyli sopi jopo-luokalle erinomaisesti. Koimme terveystieteiden tuntien pitämisen miellyttävänä ja luontevana tapana toimia nuorten kanssa. Yhteistyö koulun ja opettajien kanssa sujui myös mutkattomasti.

Oppilaiden lisäksi pyysimme palautetta myös jopo-tiimin kahdelta opettajalta ja yhdeltä ohjaajalta. Opettajat saivat tehdä vapaamuotoisen palautteen meille. Tapasimme opettajia kaksi kertaa ennen varsinaista toiminnallista päivää ja sovimme tunneilla käsiteltävistä aiheista ja opetukseen liittyvistä tarkemmista yksityiskohdista. Heidän mielestään toimintamme oli alusta alkaen hyvin suunniteltua ja tutustumiskäynti koululle ennen toiminnallista päivää osoitti, että kehittelemämme tuntisuunnitelma (liite 3) oli hyvin joustavaan perusopetukseen sisällytettävä. Tulimme myös jo tällöin oppilaiden kanssa hyvin toimeen. Palautteesta kävi myös ilmi opettajien tyytyväisyys kypsytyksemme toimia

”ryhmänvetäjinä” ja kykymme saada ylläpidettyä oppilaiden mielenkiintoa aiheeseen tuntien ajan. Opetustyyliimme ja tulokset tyydyttivät opettajia ja joskus haastavatkin jopo-ryhmän oppilaat innostuivat aiheesta ja osallistuivat mielellään tehtävien tekoon. Opettajien antamasta kirjallisesta palautteesta kävi ilmi, että:

”Anni ja Sofia osoittivat kypsyttä toimia vetäjinä. He tulivat hyvin toimeen oppilaiden kanssa ja saivat pidettyä heidän mielenkiintonsa yllä. Kaikki toimi hyvin. Jopo-tiiminä voimme todeta, että opetuspäivä sujui erinomaisesti, jopo-ryhmien haastavat oppilaat innostuivat ja kaikki onnistui hienosti.”

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme oli osa Laurea-ammattikorkeakoulun Otaniemen toimipisteen Kuitinmäki-hanketta. Hankkeen tarkoituksena oli lisätä yläkoululaisten nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Hankkeen tarkoituksen mukaisesti tavoitteena olisi saada nuoret kiinnostumaan omasta terveydestään ja oman terveyden ylläpitämisestä ja sen edistämisestä. Toiminnallinen päivä järjestettiin Leppävaaran koululla, joka liitettiin osaksi Kuitinmäki-hanketta.

Opinnäytetyön tulosten perusteella oppilaista suurin osa ei syö kouluruokaa päivittäin. Tämä on ristiriidassa vuoden 2005 tiedon perusteella, sillä sen mukaan 93 % ja 86 % oppilaista söisi kouluruokaa. Tutkimukseemme voi vaikuttaa oppilaiden työssä oppimispäivät ja vähäisempi olo koululla. Toisaalta taas vastausvaihtoehtomme oli niin lähekkäin toisiaan, että joka koulupäivän ja lähes joka koulupäivän välillä ei ole suurta eroa. Tutkimuksessa oli myös huolestuttavaa maidonjuonnin vähäisyys tytöillä ja päädyimme samaan havainnoin avulla. Kysyimme tytöiltä juovatko he maitoa hintatietoustehtävän yhteydessä, vaikka vastaajia oli vain kolme ei maitoa juotu. Kysyimme miksi ja vastauksena oli usein, että se on pahaa tai että maistuu oudolle.

Ravitsemuskasvatus on tärkeää koko ihmisen elinkaaren ajan. Nuorena aloitettu ravitsemuskasvatus antaa hyvät valmiudet ja pohjan myöhemmälle eliniälle. Nuorena opitut tavat ja tottumukset siirtyvät eteenpäin myös myöhemmille sukupolville. Kouluruualla on tärkeä merkitys kasvavan nuoren päivittäisessä ravinnonsaannissa, jonka vuoksi mielestämme on erittäin tärkeää panostaa kouluruokailuun. Mielestämme nuorilla on yleisesti liian negatiivinen asenne kouluruokaa kohtaan ja usein heillä on mielessä vain ruuan huonot puolet. Huomasimme myös, että nuorilla ei ole käsitystä siitä, miten terveellistä kouluruoka todellisuudessa on. Tämän vuoksi hintatehtävässä yritimme tuoda esille terveellisiä vaihtoehtoja ja saada nuoret pohtimaan tekemiään päivittäisiä valintoja.

Suunnittelimme tunnit huolellisesti etukäteen, josta huomasimme olleen paljon hyötyä. Olimme tyytyväisiä tekemiimme tuntisuunnitelmiin, mikä kävi ilmi nuorten vastaanottavaisesta ja kiinnostuneesta asenteesta. Onnistuimme mielestämme hyvin ja uskomme nuorten oppineen päivän aikana uusia asioita. Se ilmeni myös saamastamme palautteesta. Päätimme kerätä palautetta oppilailta kahdella eri tavalla. Olimme saaneet etukäteen tietoa siitä, että useilla oppilaista on keskittymisvaikeuksia, eikä kirjoittaminen välttämättä ole kovin mieluisaa. Halusimme tehdä palautteenannon kaikille mahdollisimman vaivattomaksi ja mieluisaksi, joten kirjallisena, sekä kuvallisena kerätty palaute antoi oppilaille mahdollisuuden valita mieluisamman, mikäli toinen ei miellyttänyt. Oppilaat suhtautuivat meihin tuntien pitäjinä asiallisesti ja kunnioittavasti. Uskomme, että heille saattoi olla helpompaa samaistua nuoriin tuntien pitäjiin kuin omiin opettajiinsa ja näin kunnioittaa pitämiämme toiminnallisia tunteja. Opinnäytteemme tavoite ei ollut vaikuttaa pelkästään oppilaiden kouluruokailutottumuksiin vaan enemmänkin yleisiin terveellisiin ruokailutottumuksiin ja siihen, miten hyvä ja helppo apu siihen kouluruokailu on. Toivomme, että nuoret saivat ajattelemisen aihetta ja opinnäytetyömme sai heidät suhtautumaan terveelliseen ruokaan edes hieman positiivisemmin. Varsinainen peruskoulu päättyy jopokuukalaisilla tänä keväänä, joten kouluruokailu ei välttämättä ole heille tulevaisuudessa kovin ajankohtaista. Toivomme, että heidän arvostuksensa ja asenteensa ruokaa kohtaan säilyisi hyvänä myöhemmässä elämässä.

Työn luotettavuuteen vaikuttaa oppilaiden poistumiset kesken päivän ja se, että emme pitäneet heistä kirjaa. Oppilaista osa myös tuli kesken päivän, jolloin oli välillä hieman epäselvää kuka on osallistunut ja mihin. Onneksi meillä oli apuna opettajat, jotka auttoivat meitä huolehtimaan siitä, että palautteet tulee täytettyä ja kaikki paikallaolijat osallistuvat tuntiin vain kerran. Muuten osa oppilaista olisi osallistunut useamman kerran, joka olisi taas aiheuttanut meille lisää vaikeuksia tulosten osalta. Se myös vaikuttaa havainnoinnin luotettavuuteen, sillä emme tienneet jälkikäteen kuinka montaa oppilasta olemme havainnoineet aina kerrallaan. Annoimme oppilaille itse vapauden valita osallistumisesta. Kuitenkin olisi ollut todella tärkeää pitää kirjaa paikallaolioista.

Vaikka joustavan perusopetuksen luokat koostuivat niin sanotuista haastavista nuorista, emme havainneet sillä olleen merkitystä opinnäytetyöhömme. Pohdimme etukäteen toiminnallisten tuntien soveltuvuutta kyseiselle ryhmälle, mutta tunteja pitäessämme havaitsimme, että sillä ei ehkä olisi ollut merkitystä. Jollemme olisi tienneet, että nuoret opiskelevat joustavan perusopetuksen luokalla, emme välttämättä olisi huomanneet eroavaisuutta ”normaaliin” perusopetusluokkaan. Emme ottaneet työssämme huomioon nuorten ikäjakaumaa, koska huomattavaa eroavaisuutta oppilaiden käytöksessä ei ollut, emmekä tienneet tai olisi pystyneet edes sanomaan kuka on minkä ikäinen. Oppilaiden antamasta palautteesta kävi ilmi

toiminnallisen opetustyylin mielekkyys ja toimivuus, joka vahvistaa sitä ajatusta että tällainen opetustyyli on toimiva ja jota voisi käyttää enemmän. Oppilaiden sukupuolella emme huomanneet olleen suurta merkitystä. Jopo-luokalla tyttöjä ja poikia kohdellaan yksilöinä ja jokainen opiskelee itselleen ja omien resurssiensa mukaisesti. Emme toiminnallisen päivän aikana huomanneet myöskään merkittävää eroa tyttöjen ja poikien näkemyksissä kouluruoasta. Välipalojen vähäinen hankkiminen koulupäivän aikana oli yllättävä asia. Ennakko-odotuksemme oli, että erityisesti epäterveellisiä välipaloja ostettaisiin paljon enemmän ja useammin ja että niillä korvattaisiin kouluruoka. Näin ei kuitenkaan ollut, sillä vaikka koululounasta ei syöty, ei koulupäivän aikana nautittu myöskään muita välipaloja tai herkuja.

Oppilaiden suurin haaste ja ongelma oppimisessa on heidän motivaationpuute. Emme eritelleet oppilaita erityisluokaksi, jolloin emme tutustuneet erityispedagogiikkaan. Tiesimme, että luokassa muutamalla oppilaalla on keskittymishäiriöitä ja ongelmia yksityiselämässä. Tämä on aiheuttanut lukuisat poissaolot ja motivaation vähäisyyttä. Tämän vuoksi keskustelimme opettajien kanssa etukäteen motivoimisesta ja oppilaiden innostamisesta, sillä näiden avulla opetus mahdollistuu luokan oppilailla.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn on etsitty paljon erilaisia keinoja ja tänä vuonna tulossa olevalla lakiehdotuksella pyritään myös vähentämään syrjäytymistä, auttamaan nuoria erilaisten palveluiden ja tukien piiriin. Jopo-opetus on oiva väline tällaiseen ja se auttaa nuoria saamaan peruskoulun päättötodistuksen ja näin pääsemään jatko-opintoihin. Saimme todella positiivisen kuvan toiminnasta ja myös siitä, että opetuksella on hyvä vaikutus. Nuoret suuntautuvat jatko-opintoihin tai työelämään. Yhteiskunnan kannalta olisikin hyvin huolestuttavaa, jos nuoret syrjäytyisivät jo alle 20-vuotiaina. Jopo-luokan oppilailla on tarkka opetussuunnitelma, jota he noudattavat, heitä myös kannustetaan jatkuvasti opinnoissaan.

Toteutimme opinnäytetyömme eettisiä periaatteita noudattaen. Kerroimme nuorille keitä olemme ja mitkä ovat opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite. Tunnit olivat osa jopo-opetuksen terveystiedon opetusta, mutta kullakin oppilaalla oli vapaus valita päivään osallistumisesta. Emme pitäneet kirjaa siitä kuka osallistui tunteihin. Tämän vuoksi koimme tulosten purkuvaiheen haastavaksi, koska oppilaista osa tuli myöhässä, osa poistui kesken päivän. Tämä muodostui opinnäytetyön suurimmaksi ongelmaksi. Toisaalta halusimme antaa jokaiselle vapauden valita omasta osallistumisestaan. Huomasimme kuitenkin, että olisi ollut syytä olla huolellisempi kirjanpidossa. Tämä aiheutti ongelmaa kyselytulosten ja postereiden analysoinnissa, kun emme tarkasti tienneet oppilasmääriä. Tämä saattoi myös vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Havainnoinnin avulla saimme tietoa oppilaiden näkemyksistä kouluruokaa kohtaan ja painoimmekin mieleen oppilaiden sanomisia. Oppilaat olivat suurimmaksi osaksi ulospäin suuntautuneita, joten saimme suhteellisen paljon tietoa heistä. He myös kertoivat hyvin avoimesti itsestään ja omista näkemyksistään kouluruokaa kohtaan. Saimme myös paljon materiaalia vain olemalla oppilaiden keskuudessa ja juttelemalla heidän kanssaan. Postereiden tekovaiheessa, kaikkien oppilaiden ollessa paikalla, saimme havainnoida heidän yhdessäoloa ja ryhmätyötä. He myös keskustelivat samalla, kun tekivät postereita ja me havainnoimme ja pistimme mieleen esille tulleita asioita. Havainnoimme myös postereiden esitysvaihetta ja tulkitsimme yhdessä oppilaiden kanssa heidän töitään.

Yleisesti oppilaat osallistuivat päivän ohjelmaan aktiivisesti, lukuun ottamatta muutamaa poikkeusta. Kaikki kuitenkin osallistuivat omalla tyylillään. Oppilasmäärän ollessa suhteellisen pieni (n=14) kattavaa, luotettavaa ja yleispätevää aineistoa ei välttämättä muodostunut. Tämän vuoksi keskityimme oppilaiden näkemyksiin kouluruoasta, emmekä varsinaisesti pyrkineet luomaan tilastoja tai uutta tietoa. Keskityimme heidän suhtautumiseensa kouluruokaa kohtaan erilaisten toiminnallisten tehtävien kautta. Havainnoimme oppilaita kokopäivän ajan ja sen avulla tulkitsimme heidän suhtautumistaan aiheeseen. Seuraavassa tutkimuksessa kiinnittäisimme havainnoinnin kirjaamiseen tarkemmin huomiota. Tunneille osallistuminen vaikutti oppilaiden terveystiedon arvosanaan, joka saattoi vaikuttaa osallistumiseen, motivoitumiseen ja peruskoulun päättötodistuksen lopulliseen arvosanaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet järjestämään toiminnallisia tehtäviä sekä tekemään kompromisseja, jotta opinnäytteestä tulisi kummankin tekijän tuotos. Toiminnallisten päivien järjestäminen oli innostavaa ja mielestämme keksimme nuoria motivoivia ja hauskoja opetustyyliä. Opimme myös etsimään tietoa ja soveltamaan sitä käytännössä. Tärkeäksi muodostui myös luotettavan ja ajankohtaisen tiedon hankkiminen. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää muistaa, että he itse tietävät ja osaavat etsiä tietoa jo melko kattavasti, jolloin heille on syytä esittää ajankohtaista tutkimustietoa. On myös tärkeää, ettei nuoria vähätellä tai kohdella heitä enää lapsina asettuen heidän yläpuolelleen. Mielestämme nuorten kanssa työskennellessä mielenkiintoisinta on heidän vastavuoroisuutensa, jolloin myös heiltä voi oppia paljon. Tämän ikäisten nuorten keskuudessa aikuisten tehtävänä on vastuunottamisen painottaminen omasta elämästä. Opinnäytetyössämme pyrimme saamaan heidät ajattelemaan ja ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Havaintojen ja tulosten perusteella ainakin osa oppilaista pohti rakentavasti omaa ravitsemustaan ja terveystietämystä.

Kaikkein vaikeinta prosessissa oli mielestämme aloittaminen. Aiheen keksiminen ja sen rajaaminen osoittautui meille silloin yllättävän hankalaksi ja huomasimme keskittyvämmek

hieman epäolennaisiin asioihin, eikä työ tämän vuoksi edennyt. Vaikeudeksi muodostui myös luotettavan lähdemateriaalin löytäminen erityisluokan kohtaamisesta. Silloin tällöin myös yksityiselämän asiat saattoivat vaikeuttaa opinnäytetyöhön keskittymistä, mutta koimme, että olemme tiivis opiskelupari ja saimme keskustelujen avulla toisiltamme tukea vastavuoroisesti. Sovimme aina viikoittain tarkan aikataulun, jonka mukaan etenimme koko prosessin ajan. Koimme meille hyväksi työskentelytavaksi aloittaa työnteko aina heti aamusta iltapäivään asti sovitusti. Näin pystyimme keskittymään täyspäiväisesti opinnäytetyön tekoon ilman häiriötekijöitä. Keväälle sijoittunut kymmenen viikon työharjoittelu vei paljon aikaa viikossa, jolloin emme enää pystyneet työskentelemään säännöllisesti. Tämän takia jouduimme työskentelemään ajoittain kovan stressin ja useiden muidenkin koulutehtävien ohessa. Jälkeenpäin ajateltuna työskentely olisi ollut syytä aloittaa aikaisemmin, jolloin viimeistelyyn ja syventämiseen olisi jäänyt enemmän aikaa. Näin myös työn olisi ajoittain voinut jättää hetkeksi ”hautumaan”, palaten siihen uusin ideoin.

Kaiken kaikkiaan prosessi oli antoisa ja opettavainen, huolimatta kiireellisestä aikataulusta. Opinnäytetyöprosessi kasvatti luottamusta toisiimme kohtaan ja huomasimme kykenevämmemme työskentelemään parina myös paineen alla. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen ja tekemäämme luotettavaan ja positiiviseen vaikutukseen Leppävaaran koululle. Tämän ansiosta uskomme, että myös monilla muilla opiskelijoilla on jatkossa mahdollisuus työskennellä yhteistyössä koulun kanssa.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi- nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.
- Espoo. 2009. Joustava perusopetus, JOPO Leppävaaran koulussa. Viitattu 11.11.2009.
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11703;23258;11855;11859;12359;82280>.
- Espoon kaupunki. 2006. Terveystieto. 9.lk tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Viitattu 12.1.2010.
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11703;23258;11855;11859;12594;49491;49495;50363>.
- Finfood. 2009. 10 syytä syödä kouluruokaa. Viitattu 29.9.2009.
<http://opetus.ruokatieto.fi/WebRoot/1043190/sisaltosivu.aspx?id=1094376>.
- Finfood. 2009. Kouluruoka - kolmannes päivän ravintotarpeesta. Viitattu 29.9.2009.
http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda/Kouluruoka.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 6.-9. painos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, P., Manner, M. & Niiranen, I. 1986. Terveyskasvatus. 3. Painos. Helsinki: WSOY.
- Janssen-cilag. 2009. Teini-iän ADHD. Viitattu 10.11.2009.
http://www.janssen-cilag.fi/bgdisplay.jhtml?itemname=adhd_teen&product=adhd.
- Kuronen, M: 2009. Päiväkodissa ja kouluissa syödään terveellisesti. Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 29.9.2009.
<http://dialogi.stakes.fi/FI/tesson+arkisto/tesso1/sivu/18.htm>.
- Laaksovirta, T. H. 1988. Tutkimuksen lukeminen ja tekeminen. Helsinki: Kirjastopalvelu.
- Laurea. 2009. Yläkouluikäisten nuorten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen-hankkeelle. Viitattu 29.9.2009.
<http://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=42034>.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola- Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu. Terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus. Hakapaino.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola- Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2006/ 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuevättä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Manninen, M. 2009. Opetushallitus. 2009. Kouluruokailua Suomessa jo yli 60 vuotta. Viitattu 29.9.2009.
<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,80303,50500,80317>.
- Niskanen, T. 2005. Energiaa kasvupyrähdykseen. Viitattu 29.9.2009.
<http://www.poliklinikka.fi/?page=5331684&id=3902771>.
- Nurmi, T., Rekiaro, I. & Rekiaro, P. 1996. Suomen kielen sanakirja. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Opetushallitus. 2005. Kasvu ja kehitys eri ikävaiheissa. Viitattu 29.9.2009.
<http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498;1329;1528;21094;19152;27485>.

Opetushallitus. 2008. Vuoden 2007 kustannustiedot koulutuksesta ja kouluruokailusta sen osana valmistuneet. Viitattu 29.9.2009.
<http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498,1329,80303,50500,80319,87551>.

Opetusministeriö. 2009. Koulupudokkaiden aktivointi/ Joustava perusopetus. Viitattu 11.11.2009.
http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/koulupudokkaiden_aktivointi/index.html.

Opetusministeriön verkkolehti. 2007. Makeiset ja virvoitusjuomat pannaan koulussa. Viitattu 29.9.2009.
<http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2007/1904/kouluruokailu.html>.

Paturi, M. 2009. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Ravitsemussuositukset lyhyesti. Viitattu 28.9.2009.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmajaravitsemus_jajuomasuositukset/ravitsemussuositukset_lyhyesti/.

Paturi, M. 2009. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Terveys 2015- kansanterveysohjelma. Viitattu 28.9.2009.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmajarterveys_2015/.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, M. 2002. Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOY.

Pihlaja, J. 2001. Tutkielmaa tekemään. Vammala: soceda. Vammalan kirjapaino.

Savola, E & Koskinen- Ollonqvist. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskus ry. Helsinki. Edita.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2003:17. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015. Kohti sosiaalisesti kestävä ja taloudellisesti elinvoimaista yhteiskuntaa. Helsinki.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Stakes. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Viitattu 10.10.2009.
http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/muut/Oppaita51_2002.pdf.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L. & Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2000. Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L. & Laakso, J. 2002. Kouluterveydenhuolto. Duodecim. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.

Toikka, I. 2008. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Viitattu 14.2.2010.
http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;63;376;135102;135918;135921.

Uosukainen, L. 2002. Promotion of the Good Life: Development of a Curriculum for Public Health Nurses. Kasvatustieteellisiä julkaisuja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Urho, U-M. & Hasunen, K. 1999. Yläasteen kouluruokailu 1998. Helsinki. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Edita.

Vaalisto, H. 2009. Kouluruokailusta etsitään uusia säästöjä. Viitattu 28.9.2009.
<http://www.taloussanomat.fi/palvelut/2009/07/28/kouluruokailusta-etsitaan-uusia-saastoja/200917190/12?offset=20>.

Valtioneuvosto. 2010. Nuorisolain muutos parantaa nuorten varhaista tukea. Viitattu 14.2.2010.

<http://www.valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/fi.jsp?oid=287036>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Viitattu 14.2.2010.

<http://www.evira.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savion kirjapaino. Viitattu 14.2.2010.

http://80.248.162.139/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Liitteet.....	44
Liite 1 Kysely kouluruokailusta & oppilaiden palaute ravitsemuskasvatus päivästä	45
Liite 2 Tutkimuslupa.....	49
Liite 3 Tuntisuunnitelma.....	50
Liite 4 Tietokilpailu.....	52
Liite 5 Posterit aiheesta: ”Millaista mielestäsi kouluruoka on?	54
Liite 6 Posterit aiheesta ”Millaista toivoisin kouluruuan olevan?.....	55
Liite 7 Palautelomakkeen tulokset.....	56

Liitteet

Liite 1 Kysely kouluruokailusta & oppilaiden palaute ravitsemuskasvatus päivästä

Osallistuit Laurea- ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden järjestämään toiminnalliseen päivään 9.12.2009, aiheena ravitsemuskasvatus kouluruokailun avulla. Pyydämme tällä kaavakkeella palautetta päivästä ja kysymme asenteistasi kouluruokailua kohtaan.

1. Oletko nainen? ()
mies? ()

2. Kuinka usein syöt kouluruokaa?

- joka koulupäivä ()
lähes joka koulupäivä ()
harvoin tai en koskaan ()

Miksi? _____

3. Minusta kouluruoka on..?

- hyvää ()
keskinkertaista ()
pahaa ()

Minkä takia? _____

4. Kouluruoka pitää minut kylläisenä..?

- iltapäivään asti ()
muutaman tunnin ()
hetken tai ei ollenkaan ()

5. Minulla on viikossa omaa rahaa käytettävissä?

- a) yli 20€ ()
b) yli 10€ ()
c) alle 5€ ()

Saan rahani? _____

6. Ostan koulupäivän aikana välipaloja?

- joka tai lähes joka koulupäivä ()
2-3 kertaa viikossa ()
harvoin ()

Mitä välipaloja ostat ja
mistä? _____

7. Ajatuksiani kouluruoasta

8. Millaista toivoisit kouluruoan olevan?

9. Koitko toiminnallisen päivän mielenkiintoisena?

kyllä ()

en osaa sanoa ()

en ()

miksi?

10. Mikä päivässä oli mielenkiintoisinta?

11. Mielestäni ravitsemuskasvatus terveystiedon tunneilla on?

hyödyllistä ()

hyödyllistä, mutta tylsää ()

tarpeetonta ()

Miksi?

12. Opitko päivän aikana uusia asioita ravitsemuksesta ja kouluruokailusta?

kyllä ()

osa asioista oli minulle tuttuja, osa uutta tietoa ()

en, läpi käytyt asiat olivat minulle entuudestaan tuttuja ()

13. Mitkä tuntien aikana läpi käytyt asiat olivat sinulle uutta tietoa?

14. Millä tavoin opiskelet mieluiten terveystiedon aiheita?

kuuntelemalla ja kirjoittamalla ()

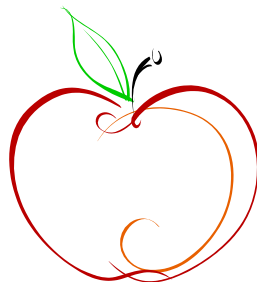
itsenäisesti esim. internetistä ()

toiminnallisten tehtävien muodossa ()

15. Mitä kehitysehdotuksia sinulla olisi tuntien pitäjille?

Kiitos vastaamisesta & palautteesta, se on meille erittäin tärkeää!

Hauskaa ja lämmintä joulun odotusta!



Liite 2 Tutkimuslupa

Tänä syksynä Leppävaaran koulun joustavan perusopetus- ryhmän terveystiedon tunnit järjestetään yhteistyössä Laurea- ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Tunnit järjestetään toiminnallisen päivän muodossa, aiheena ravitsemuskasvatus. Terveydenhoitajaopiskelijat Anni Riutta ja Sofia Salomaa tekevät opinnäytetyönsä aiheenaan ravitsemuskasvatus, Joustavan perusopetus (JOPO)luokan asenne kouluruokailuun. Toiminnallinen päivä on osa opinnäytetyötutkimusta.

Oppilaiden henkilötietoja ei käytetä opinnäytetyötutkimuksessa, eikä oppilaita tutkita yksilöinä. Olemme vaitiolovelvollisia kaikissa tutkimukseen liittyvissä asioissa.

Annan suostumukseni sille, että _____ saa osallistua 9.12.2009 ravitsemuskasvatustunnille, jotka ovat osa Laurea- ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden Anni Riutan ja Sofia Salomaan opinnäytetyötutkimusta.

Aika

Paikka

Allekirjoitus & nimen selvennys

Liite 3 Tuntisuunnitelma

Tavoite:

Päivän tavoitteena on selvittää oppilaiden suhtautumista ja mielipiteitä kouluruokaan. Oma tavoitteena on harjaantua ryhmänohjaamisessa ja nuorten kanssa toimimisessa.

Opetusmenetelmänä käytämme toiminnallisia tehtäviä, jotka ovat kehittäneet kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa.

1 tehtävä Ruoan arvo

Pöydälle asetetaan erilaisia elintarvikepakkauksia (hyviä ja huonoja valintoja). Jokaisella käytössään 5€ rahaa, jolla he ostavat:

1. mitä haluavat,
2. mahdollisimman terveellistä,
3. jos asuisivat yksin ja ruoalla pitäisi pärjätä mahdollisimman pitkään.

Jokaisen kierroksen jälkeen tarkistetaan ruokien hinnat hinnastosta ja analysoidaan valintoja.

Tämän tehtävän avulla pyrimme havainnoillistamaan ruoan arvoa ja esimerkin avulla osoittamaan kouluruoan raaka-aineiden kustannuksia, jotta mahdollinen arvostus kouluruokaa kohtaan lisääntyisi.

2 tehtävä Tietokilpailu kouluruoasta & ravitsemuksesta

Oppilaille esitetään kysymyksiä, joihin he vastaavat, joko menemällä itse oikean vastauksen päälle tai näyttämällä kyltillä oikeaa vastausvaihtoehtoa. Palkinnoksi kaikille jaetaan hedelmiä.

Tällä tehtävällä haluamme jakaa oppilaille tietämystä kouluruoasta ja lisätietoa yleisistä ravinto-aineista.

3 tehtävä Kahvi- & energiajuomatietous

Pöydälle levitetään sanoja, jotka liittyvät kofeiinipitoisten juomien nauttimiseen. Oppilaat valitsevat ensin kolme mielestään kielteistä asiaa kahvin juontiin liittyen ja tämän jälkeen kolme positiivista asiaa → samalla keskustellaan kahvin juonnista.

Nykyään nuoret juovat suhteellisen paljon kofeiinipitoisia juomia. Tällä tehtävällä esitämme nuorille kahvin haittavaikutuksia ja sen mahdollista vaikutusta valvomiseen, huonoon keskittymiskykyyn ja kouluruoan vähäiseen nauttimiseen.

4 tehtävä Posterit kouluruoasta

Oppilaat pienryhmissä leikkaavat ja liimaavat lehdistä otettuja kuvia, piirtävät ja kirjoittavat postereihin mielipiteensä kouluruoasta.

Tällä tehtävällä kartoitamme (kyselyn lisäksi) nuorten näkemyksiä kouluruoasta. Postereista otamme valokuvat opinnäytetyötämme varten.

RUOKAILU**5 tehtävä Palautteen anto & kyselyyn vastaaminen**

Oppilaat antavat palautetta päivästä heti toiminnallisen tunnin jälkeen & vastaavat kouluruokailua koskevaan kyselyyn omissa luokissa opettajan valvonnassa.

Ohjelma joustava ja tilanteisiin mukautuva, ei tiukkaa aikataulua. Tunteihin on varattu käytettäväksi aikaa noin 45 minuuttia/ yksi tunti. Yhteensä koko aamupäivä aikaa.

Iltapäivällä nautitaan glögiä ja pipareita ja kiitetään oppilaita päivästä!

Liite 4 Tietokilpailu

1. Proteiinien tehtävä elimistössä on muun muassa?

- a) toimivat solujen rakennusaineina ja suorittavat solujen tehtävät?
- b) toimivat solujen rakennusaineina, mutta eivät osallistu aktiivisesti solun tehtäviin?
- c) eivät ole solujen rakennusaineita, mutta osallistuvat aktiivisesti solujen tehtäviin?

- Mitkä ovat hyviä proteiinin lähteitä? _____

2. Hiilihydraattien tehtävä elimistössä on mm.?

- a) Niitä tarvitaan kasvuun ja aineenvaihduntaan
- b) lihastyöhön ja lämmön ylläpitämiseen
- c) Hermoston ja elinten ylläpitämiseen

- Mitkä ovat hyviä hiilihydraattien lähteitä _____?

3. Ihminen tarvitsee rasvoja?

- a) Ne toimivat lämmön eristeenä ja ylimääräisen energian varastona?
- b) Ne osallistuvat aineenvaihduntaan ja toimivat lämmön eristeenä?
- c) Rasvat varastoivat ylimääräisen energian, mutta ovat huono lämmön eristin?

- Mistä saa hyviä eli tyydyttyneitä rasvoja? _____

4. Mikä on karppaaja?

- a) Ihminen, joka noudattaa vähähiilihydraattista ruokavaliota?
- b) Ihminen, joka syö hyvin vähän rasvaa ja rasvaa sisältäviä ruokia?
- c) Ihminen, joka syö paljon proteiineja sisältäviä ruokia?

5. Kouluruokailu on ollut maksuton kaikille koululaisille vuodesta?

- a) 1948
- b) 1971
- c) 1980

6. Keskimäärin kouluruokaan käytetään rahaa per annos?

- a) 60-70 senttiä
- b) 70- 1 euroa
- c) 1, 20- 1,50 euroa?

7. Koulusäädösten mukaan ruokatauon koulussa tulee kestää?

- a) 30 min.
- b) 45 min
- c) 1 h

8. Kouluruuan tulisi kattaa oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta.

- a) 30 %
- b) 50 %
- c) 20 %

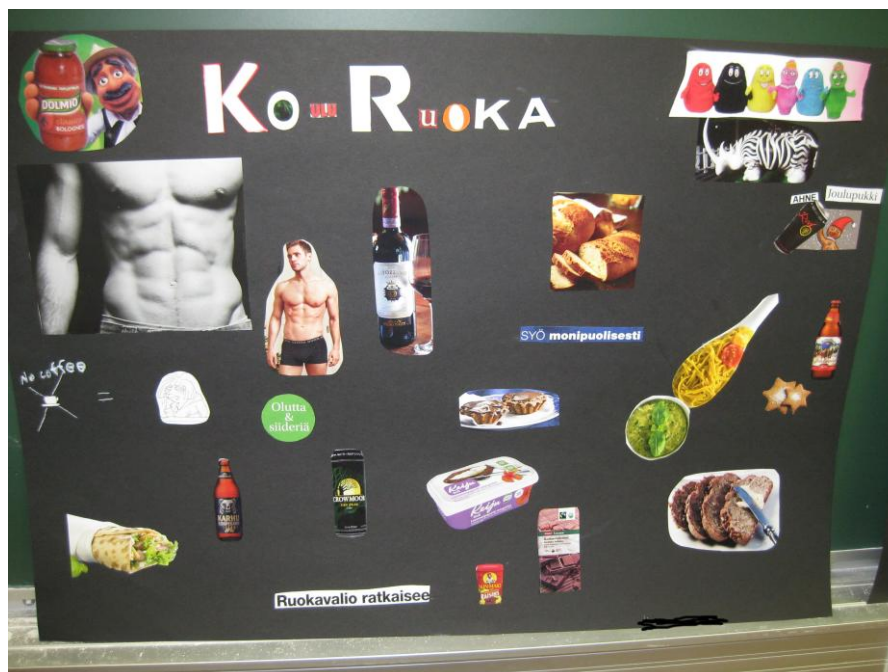
9. Miksi kouluruoan kanssa olisi hyvä juoda maitoa?

- a) Riittävän kalsiumin saannin vuoksi
- b) Riittävän D- vitamiinin saannin vuoksi
- c) Ei kumpikaan edellä olevista.

Liite 5 Posterit aiheesta: ”Millaista mielestäsi kouluruoka on?”



Liite 6 Posterit aiheesta ”Millaista toivoisin kouluruuan olevan?”



Liite 7 Palautelomakkeen tulokset

