

# **Kouluruokailusuositusten ja ruokakasvatukseen liittyvien tukimateriaalien hyödyntäminen perusopetuksessa**

Sanna Eskola

Opinnäytetyö

Toukokuu 2018

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (YAMK), Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| Tekijä(t)<br>Eskola, Sanna   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö, ylempi AMK | Päivämäärä<br>Toukokuu 2018       |
|  | Sivumäärä<br>108                           | Julkaisun kieli<br>Suomi          |
|  |  | Verkojulkaisulupa<br>myönnetty: x |
| Työn nimi<br><b>Kouluruokailusuositusten ja ruokakasvatukseen liittyvien tukimateriaalien hyödyntämisen perusopetuksessa</b>   |  |                                   |
| Tutkinto-ohjelma<br>Palveluliiketoiminta, restonomi (YAMK)   |  |                                   |
| Työn ohjaaja(t)<br>Anne Törn-Laapio, Karoliina Väisänen  |  |                                   |
| Toimeksiantaja(t)<br>JEDU, Ylivieskan ammattiopisto  |  |                                   |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksia sekä muita ruokakasvatukseen liittyviä tukimateriaaleja on hyödynnetty perusopetuksen ruokakasvatuksessa. Tutkimuksen toteuttamiseen on käytetty kyselyitä, tapaustutkimusta sekä havainnointia (monimenetelmäisyys). Tutkimuksen aineistoa kerättiin perusopetuksen opetushenkilöstöltä, alakoulujen oppilailta sekä tutkimukseen liittyvään ruokakasvatusprojektiin osallistuneilta lähihoitajaopiskelijoilta.</p> <p>Tutkimus osoitti, että ruokakasvatus käsitteenä liitettiin hyvin yleisesti vain koulun ruokailutapahtumaan. Peruskoulujen opetushenkilöstölle suunnatusta kyselytutkimuksesta (n=42) kävi ilmi, että Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksiin oli tutustunut vastaajista 38 %. Muuhun ruokakasvatukseen tukimateriaaliin oli tutustunut vain 21 % vastaajista. Kouluruokailun kuvaamisesta paikallisessa opetussuunnitelmassa ei vastaajilla ollut näkemystä, sillä 74 % ilmoitti, ettei tiennyt, miten aihetta on kuvattu opetussuunnitelmassa. Tutkimuksen tulosten mukaan ruokakasvatuksessa on kehittämistä oppilaiden osallistamisen suhteen. Alakoulun oppilaiden (n=51) mukaan oppilaat eivät voi juurikaan vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun tai toteuttamiseen.</p> <p>Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että ruokakasvatuskäsitettä olisi avattava peruskoulujen opetushenkilöstölle laajemmasta näkökulmasta. Myös ruokakasvatukseen tukimateriaalia voisi hyödyntää enemmän ruokakasvatuksen tukena peruskouluissa. Toiminnalliseen ruokakasvatukseen liittyvät lisäkoulutukset opetus- ja ruokapalveluhenkilöstölle voisivat edistää oppilaiden osallistamista kouluruoan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Näin lasten ja nuorten osallistaminen kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen voisi toteutua nykytilannetta paremmin.</p> |  |                                   |
| <p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>)<br/>Kouluruokailusuositukset, ruokakasvatus, ravitsemus, peruskoulu, osallistaminen</p>  |  |                                   |
| Muut tiedot  |  |                                   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Author(s)<br>Eskola, Sanna   | Type of publication<br>Master's thesis | Date<br>June 2018<br>Language of publication:<br>Finnish |
|  | Number of pages<br>108                 | Permission for web publication: x                        |
| Title of publication<br><b>Use of school meal recommendations and support materials related to food education in basic education</b>   |  |  |
| Degree programme<br>Hospitality Management   |  |  |
| Supervisor(s)<br>Anne Törn-Laapio, Karoliina Väisänen  |  |  |
| Assigned by<br>JEDU, Ylivieska Vocational College  |  |  |
| Abstract<br><br><p>The aim of this study was to examine how the school meal recommendations presented in the food education project "Eating and learning together" as well as other support materials for food education were utilized in basic education. Surveys, a case study and observation (multiple methodology) were used to carry out the study. The data was collected from basic education teachers, elementary school pupils and practical nursing students participating in the food education project related to the present study.</p> <p>According to the results, food education as a concept was very commonly associated only to the actual school meal event. The survey for the basic education teachers (n = 42) indicated that the school meal recommendations presented in the project "Eating and learning together" were familiar to 38% of the respondents. Only 21% of the respondents had access to other support materials for food education. On a general level, the respondents were quite unaware of the description of school meals in the local curriculum because 74% of them stated that they did not know how the topic was described in the curriculum. According to the results, one challenge in the development of food education was the involvement of the pupils. According to the elementary school pupils (n = 51), they had very limited influence on the design or implementation of school meals.</p> <p>Based on the results of the study it can be stated that the concept of food education should be opened to the basic education teachers from a wider perspective. The support materials could also be utilized to a greater extent in food education in comprehensive schools. Further training in functional food education for the teaching and food service staff could contribute to a greater involvement of the pupils in the design and implementation of school meals. In this way, the involvement of children and young people in the design and implementation of school meals could be realized better than in the present situation.</p> |  |  |
| Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> )<br><br>School lunch recommendations, food education, nutrition, primary school, involvement   |  |  |
| Miscellaneous  |  |  |

## Sisältö

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Kouluruokailu ja ruokakasvatus .....</b>                         | <b>5</b>  |
| 2.1      | Kouluruokailun historia Suomessa .....                              | 6         |
| 2.2      | Ruokakasvatus perusopetuksessa .....                                | 11        |
| 2.3      | Ruokakasvatus perusopetuksen opetussuunnitelmassa .....             | 13        |
| 2.4      | Kouluruokailun järjestäminen ja säädökset .....                     | 17        |
| <b>3</b> | <b>Osallistavat menetelmät ruokakasvatuksessa .....</b>             | <b>18</b> |
| <b>4</b> | <b>Toimeksiantaja ja aiheen valintaan vaikuttavat tekijät .....</b> | <b>26</b> |
| 4.1      | Toimeksiantaja .....  | 26        |
| 4.2      | Tutkimuksen aiheen valintaan vaikuttavat tekijät .....              | 27        |
| <b>5</b> | <b>Tutkimuksen toteutus.....</b>                                    | <b>30</b> |
| 5.1      | Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....                     | 30        |
| 5.2      | Monimenetelmäisyys tutkimuksessa .....                              | 31        |
| 5.3      | Kysely perusopetuksen opetushenkilöstölle .....                     | 36        |
| 5.3.1    | Aineiston kerääminen.....   | 36        |
| 5.3.2    | Aineiston analysointi ja tulokset.....                              | 38        |
| 5.4      | Ruokakasvatusprojektin toteutus .....                               | 52        |
| 5.4.1    | Ruokakasvatusprojektin sisältö ja aineiston kerääminen .....        | 53        |
| 5.4.2    | Projektin tuottaman aineiston analysointi ja tulokset .....         | 61        |
| <b>6</b> | <b>Tutkimuksen tulokset .....</b>                                   | <b>69</b> |
| <b>7</b> | <b>Pohdinta.....</b>  | <b>74</b> |
| 7.1      | Tutkimuksen luotettavuus.....                                       | 76        |
| 7.2      | Jatkotutkimukset .....  | 79        |
|          | <b>Lähteet.....</b>   | <b>82</b> |
|          | <b>Liitteet.....</b>  | <b>90</b> |

|  |     |
|--|-----|
| Liite 1. Webropol-kysely.....  | 90  |
| Liite 2. Saatekirje.....   | 94  |
| Liite 3. Projektin esittely lähihoitajaopiskelijoille.....                 | 95  |
| Liite 4. Yhteenveto alakoulun oppilaiden vastauksista.....                 | 102 |
| Liite 5. Lähihoitajaopiskelijoiden täyttämä palautelomake projektista..... | 106 |

## KUVIOT

|   |    |
|---|----|
| Kuvio 1. Ideoita integrointiin ruokakasvatuksessa.....                          | 20 |
| Kuvio 2. Tämän tutkimuksen aineiston kerääminen.....                            | 32 |
| Kuvio 3. Monimenetelmäisyystutkimus.....  | 33 |
| Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden työskentelyalue.....                             | 39 |
| Kuvio 5. Ruokakasvatuksen toteutuminen peruskouluissa – positiiviset asiat..... | 44 |
| Kuvio 6. Ruokakasvatuksen toteutuminen peruskouluissa – negatiiviset asiat..... | 45 |
| Kuvio 7. Kouluruokailuun liittyviä kehittämisen kohteita ja huomioita.....      | 47 |
| Kuvio 8. Miten kouluruokailua seurataan peruskouluissa?.....                    | 49 |
| Kuvio 9. Lähihoitajaopiskelijoiden toteuttama ruokakasvatusprojekti.....        | 54 |
| Kuvio 10. Esimerkkejä oppilaiden osallisuuden edistämiseen.....                 | 56 |
| Kuvio 11. Ruokakasvatukseen liittyvien teema-aamupäivien sisältö.....           | 58 |
| Kuvio 12. Kuvia teema-aamupäivien sisällöstä.....                               | 58 |

## TAULUKOT

|  |    |
|--|----|
| Taulukko 1. Kouluruokailun historian keskeisiä kehitysvaiheita.....  | 8  |
| Taulukko 2. Kouluruoan tarjoaminen eri maissa.....   | 10 |
| Taulukko 3. Ruokakasvatuksen integrointi eri oppiaineisiin.....  | 42 |
| Taulukko 4. Kouluruokailun sijoittuminen koulupäivään.....   | 43 |
| Taulukko 5. Kouluruokailuun käytettävä aika päivittäin.....  | 46 |
| Taulukko 6. Kouluruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvien väittämien vastaukset  | 50 |
| Taulukko 8. Lähihoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ruokakasvatusprojektin toteuttamisesta sekä siihen liittyvästä oppimisesta..... | 67 |

# 1 Johdanto

Opinnäytetyössä tutkitaan kouluruokailusuositusten ja ruokakasvatukseen liittyvien tukimateriaalien hyödyntämistä perusopetuksessa. Tutkimuksen aihealuetta käsitellään kahden tutkimusosa-alueen kokonaisuuksina. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksia sekä ruokakasvatukseen liittyvää muuta tukimateriaalia hyödynnetään perusopetuksessa, miten ruokakasvatus näkyy perusopetuksessa ja perusopetuksen opetussuunnitelmissa. Tutkimuksen toteutus on kuvattu kahdessa osassa ja tutkimuksen synteesi tehdään pohdintaosuudessa.

Ruokakasvatukseen liittyvän tukimateriaalin hyödyntämistä perusopetuksessa selvitettiin kvantitatiivisella kyselytutkimuksella, joka toteutettiin perusopetuksen opetushenkilöstölle keväällä 2018. Opetushenkilöstön näkemykset ruokakasvatuksen tukimateriaalien hyödyntämisestä ja ruokakasvatuksesta antavat näkökulmaa tutkimuksen aiheeseen laajemminkin. Kyselyssä oli kysymyksiä niin tukimateriaaleihin kuin ruokakasvatukseenkin liittyen. Tutkimus toteutettiin sähköisesti Webropol-lomakkeella.

Ruokakasvatusprojekti toteutettiin Pohjois-Pohjanmaalla, Ylivieskassa neljälle alakouluryhmälle. Projektiin liittyviä teema-aamupäiviä ohjasivat lähihoitajaopiskelijat. Ruokakasvatusprojektin yhteydessä toteutettiin kvalitatiivinen kyselytutkimus aiheeseen liittyen alakoulun oppilaille ja heitä ohjanneille lähihoitajaopiskelijoille. Projektista kerätty aineisto tuo näkökulmaa lähihoitajaopiskelijoiden sekä lasten ja nuorten näkemyksistä aihetta kohtaan. Lisäksi ruokakasvatusprojektin yhteydessä toteutettiin käytännön havainnointia. Projektissa hyödynnettiin Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksia sekä muuta ruokakasvatukseen liittyvää tukimateriaalia projektin pohjustuksena ja aiheen tietoperustana.

Suomalaisessa kouluruokailussa nähdään olevan vielä paljon kehitettävää, vaikka erilaisia toimintamalleja ja tukimateriaalia toiminnalle on paljon. Kehittämisen kohteiksi nähdään kouluruokailun integrointi koulujen arkeen. Ruokapalveluhenkilöstö ei aina koe itseään kasvattajiksi tai opettajat eivät koe itseään ruokakasvattajiksi. (Ahti 2011, 86-87). Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa monimuotoisesti tietoa ruokakasvatuksen tukimateriaalien hyödyntämisestä ja ruokakasvatuksen toteuttamisesta peruskoulun arjessa.

## 2 Kouluruokailu ja ruokakasvatus

Kouluruokailun malli on vuosien varrella muuttunut. Pienistä koulun valmistuskeittiöistä on siirrytty suurempiin ja keskitettyihin valmistuskeittiöihin, joista ruoka toimitetaan jakeluna pienemmille kouluille. Koulujen keittäjistä ja kokeista on tullut monipalvelutyöntekijöitä tai moniosaajia, joiden työnkuvaan kuuluu ruoanjakelu ja usein myös puhtaanapidon tehtäviä. Oppilaiden osallistuminen kouluruokailun järjestämiseen ja kouluruokailuympäristön viihtyisyyteen on myös muuttanut muotoaan vuosikymmenten aikana. Olemmeko nyt palaamassa takaisin juurille?

Oppilaiden osallistamisesta kouluruokailuun olisi voinut puhua myös kouluruokailun historian alussa, sillä oppilaita on osallistettu vahvasti esimerkiksi ruoan valmistukseen. Koulussa on oltu keittäjän apuna ja jokainen oppilas toi koulun keittiölle esimerkiksi marjoja, sieniä sekä muuta vastaavaa satoa. Oppilaat ovat myös toimineet keittäjän apulaisina ja olleet osa kouluruokailun järjestämistä.

Ilmainen kouluruoka on tarjottu Suomen kouluissa vuodesta 1948. Nykyään tätä ilmaista kouluruokaa nauttii arkipäivisin n. 900 000 suomalaista oppilasta. Kouluruokailu on Suomessa koululaisten perusoikeus. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2006, 147-148.) Kouluruokailu kuuluu jokaiselle oppivelvollisuuskoulun oppilaalle: ala- ja yläkoululaisille, ammatillisen perusasteen ja lukion oppilaille. Laki maksuttoman kouluruoan tarjoamisesta tuli voimaan jo vuonna 1943, ja lain siirtymäaika oli viisi vuotta. (Kouluruokailu 2017.)

Kouluruokailussa ruoka on pääsääntöisesti suomalaista perinteistä ruokaa. Kouluateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti tai muu vastaava, leipä, levite ja juoma. Kouluruokailun järjestämisessä on huomioitava ruokailun ajankohta niin, että se palvelee

mahdollisimman hyvin oppilaita. Kouluruoka rytmittää ja tauottaa koulupäivää. Ruokatauko tarjoaa myös mahdollisuuden virkistäytymiseen oppimisen ja opettelun täytämässä tiiviissä päivässä. (Kouluruokailu 2017.)

Kouluruokailua järjestettäessä on otettava huomioon terveys- ja ravitsemuskasvatuksen näkökulma ja tapakasvatuksen käsitteet. Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelmaa, jota voidaan pitää kouluruokailutoiminnan ohjekirjana. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 19-24.)

## **2.1 Kouluruokailun historia Suomessa**

Alun perin ilmainen kouluruokailu on otettu Suomessa käyttöön jo yli sata vuotta sitten. Kouluruokailu oli tarkoitettu alkujaan vähävaraisille avustukseksi. Jo 1600-luvulla koulupojat keräsivät avustuksia koulujen ylläpitämiseksi. Usein avustukset olivat taloista saatuja ruoka-aineita sekä erilaisia hyödykkeitä kouluun vietäväksi. 1800-luvulla perustettiin ensimmäisiä kansakouluja, mikä tarkoitti sitä, että oli perustettava oppilasuntoloita. Tällöin asuntoloissa tarjottiin usein lämmin keittoruoka päivittäin. Ensimmäisen kerran anottiin Suomen valtiolta avustuksia kouluruokailun järjestämiseen vuonna 1908. Valtio myönsi ensimmäisen kerran tukea vuonna 1913 kouluruokailuun. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 147–149.)

Kouluruokailu tuli maksuttomaksi kaikille vuonna 1948, jolloin vuonna 1943 säädetty laki kouluruoan tarjoamisesta maksuttomasti koululaisille astui voimaan siirtymäajan jälkeen (Helenius 2012). Kouluruoka on osa oppilaan oppilashuoltoa, sitä pidetäänkin osana suomalaista koulumenestystä ja kehitystä. Kouluruokailun toteuttamisessa on ollut monenlaisia variaatioita eri aikakausina. Aikojen alussa oppilaat toivat aina syksyisin kouluun esimerkiksi marjoja ja perunoita ja he osallistuivat aktiivisesti ruokailun toteuttamiseen osana koulutyötä. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999.) Oppilaiden odotettiin tekevän työtä kohtuullisesti kouluajan

ulkopuolella myös kouluruokailun järjestämiseen. (Kouluruokailun tukimateriaalit 2016.)

Opetushallituksessa on kerätty vuonna 2008 kouluruokailun historian tapahtumia kokoelmaksi. Kouluruokailu täytti kyseisenä vuonna 60 vuotta. ”Kouluruokailu Suomessa 60 vuotta” -kokoelma sisältää monipuolisesti tarinoita kouluruokailun historiasta, jopa 1800-luvun alkupuolelta lähtien. Kouluruokailua on toteutettu tiettävästi maksutta joissakin kouluissa jo 1800-luvun alkupuolelta lähtien. Opetushallituksen laatimassa kokoelmassa tuodaan esimerkiksi esille vuonna 1837 perustetun köyhäinkoulun olevan esimerkki kouluruokailusta. Oppilaat saivat Porvoossa koulutarpeet, vaatteet ja ruoan ilmaiseksi. Tämä köyhäinkoulu-aate sai 1840-luvulla paljon huomiota ja toimintatapaa kopioitiin eri kaupunkeihin. (Manninen 2008.) 1900-luvun alkupuolella kouluruokailua voitiin luonnehtia hyväntekeväisyydeksi, jonka avulla huolehdittiin vähävaraisista (Lintukangas 2009, 13). Lintukangas (2009, 15) on koonnut kouluruokailun historiaa taulukkoon, josta käyvät ilmi kouluruokailun kehittymisen askeleet.

Taulukko 1. Kouluruokailun historian keskeisiä kehitysvaiheita. (Lintukangas 2009, 15.)

| Kouluruokailun yhteiskunnallinen merkitys ja keskeisin lainsäädäntö   | Kouluruokailun kehittymisen ilmeneminen  |
|---|--|
| 1900-luvun alussa:<br><i>Kouluruokailu vähävaraisista huolehtimista.</i>  | 1905 perustettiin koulukeittolayhdistys.<br>- hyvien tapojen ja uusien makujen opettaminen.<br>- eväät mukana koulussa.  |
| 1920-luvulta 1980-luvulle:<br><i>Kouluruokailu oppilaan opintososiaalisena etuna.</i>   | 1921 valtio maksoi 2/3 vähävaraisten kouluruoasta.<br>1923 ensimmäiset ohjeet oppikoululaisten ruokailusta, aterian sai, mikäli mahdollista koulusta maksua vastaan.   |
| 1943 laki kansakoululaitoksen kustannuksista.   | 1948 mennessä kaikille kansakoululaisille maksuton ateria.<br>- oppilaat velvollisia osallistumaan ruokatarvikkeiden hankintaan.<br>1944 kouluhallitus julkaisi ruoanvalmistusohjeita keittoloita varten.      |
| 1957 Kansakoululaki.  | Kaikille kansakoululaisille riittävä ateria.   |
| 1964 Kansakoululain uusi 91a§.  | Opettaja velvollinen valvomaan ruokailua itse siihen osallistuen.  |
| 1967 Kansakouluasetus 70a§.   | Ateria riittävä, kun se täyttää 1/3 päivittäisestä ravinnontarpeesta.  |
| 1970 Peruskouluasetus 66§.  | Kouluateria yleisenä kotien ruoka-aikana. Välipalat yleistyvät.  |
| 1983 laki lukion oppilaiden opintososiaalisista eduista.  | Maksuton ateria lukiolaisille. (joissakin kunnissa jo aiemmin)   |
| 1990-luvulta 2000-luvulle<br><i>Kouluruokailu oppilashuollon osana</i>  |  |
| 1991 Laki peruskoulun muuttamisesta Perusopetuslaki 628/1998, 31§.<br>Lukiolaki 629/1998, 28§.<br>Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998,37§.                                 | Tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu täysipainoinen maksuton ateria.<br>Ruokailutauko 30 minuuttia yleisenä lounasaikana, yhteistyö kotien kanssa.<br>Oppilaiden terveen kasvun edistämisen vaatimus. |
| 2004 Kouluruokailu perusopetuksen opetussuunnitelmassa oppilashuollon osana (Opetushallitus).<br>2005 Suomalaiset ravitsemussuosituks (VRN).<br>2008 Kouluruokailusuositus (VRN). | Terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet ja kouluruokailua koskevan osuuden kirjaaminen opetussuunnitelmaan.<br><br>Kouluruokailu on osa opetusta.  |

Vuonna 1905 on kiinnitetty huomiota jo uusiin makuihin tutustumiseen sekä ruokata-  
pojen opetteluun. Kouluruokaa tuettiin vähävaraisille vuodesta 1921, jolloin valtio  
maksoi vähävaraisten perheen lapsen kouluruoasta 2/3 osan. Oppikoululaisten ruo-  
kailu sai ensimmäiset ohjeistuksensa vuonna 1923. Ruoanvalmistusohjeita kouluruoan  
valmistamiseen kouluhallitus julkaisi ensimmäisen kerran vuonna 1944. Opettajan vel-  
vollisuudesta valvoa kouluruokailua säädettiin kansakoululain asetuksessa 1964.

Vuonna 1977 välipalaa ei enää tarjottu kaikille, vaan se oli tarkoitettu pitkämatkailaisille ja erityisruokavaliolisille. Vuonna 1984 määrättiin kouluruokailun ajasta siten, että sen oli oltava ateria-aikana ja kestoaltaan ruokatauon oli kestettävä 30 minuuttia. Kouluruokailun tarkoituksen mukaiseen toteuttamiseen ja ohjaukseen on kiinnitetty huomiota 1990-luvulta lähtien. Kouluruokailulla on jo pitkä historia, ja kouluruokailun luonne sekä toteutustapa ovat vuosikymmenten saatossa muuttuneet. Vuodesta 2004 lähtien kouluruokailu on ollut osa koulun oppilashuoltoa ja opetussuunnitelmaa. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 153-156.)

2000-luvulla kuntien toimenpiteet kouluruokapalveluiden tehostamiseksi johtivat erilaisiin muutoksiin hallinnossa ja organisaatiossa. Kouluruokailun toteuttaminen siirtyi osaksi ostopalveluhankinnaksi ulkopuolisilta yrityksiltä tai osaksi kunnan ruokapalveluja. Kouluruokailu ei ollut enää siis opetustoimen alaisuudessa, kuten aikaisemmin. (Lintukangas 2009, 16.) Tilaaja-tuottaja-mallissa väestön palvelutarpeen arvioivat kuntapäätäjät. Kuntapäätäjät linjaavat myös raamit palvelulle ja sopivat palvelun järjestämisestä sekä järjestäjästä. (Junnila & Fredriksson 2012, 7.)

### **Kouluruokailu maailmalla**

Jokilahti (2017, 49-53) tuo esille suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä tämän hetkisestä kouluruokailusta. Yksi haastateltavista on ollut europarlamentaarikko Henna Virkkunen. Virkkunen on perehtynyt aiheeseen (suomalainen kouluruokailu) aikanaan hyvin opetusministerinä ja kuntaministerinä. Virkkunen tuo esille, että ilmainen kouluruoka on suomalaisille ylpeyden aihe, ja uskoo vahvasti siihen, että tulevaisuudessa-kin Suomessa tullaan tarjoamaan ilmainen kouluruoka. Virkkunen toteaa haastattelussa, että ”Nälkäinen lapsi ei opi, ja tähän perustunee se, että Suomessa on hyviä oppimistuloksia”. Virkkusen näkemyksen mukaan tulevaisuudessa oppilaita ja opiskelijoita tulisi ottaa entistä enemmän suunnittelemaan kouluruokailua ja ruokalistoja. Oppilaiden ja opiskelijoiden osallistuminen kouluruokailuun mahdollisesti parantaisi myös kouluruokailun imagoa ja arvostusta myös Suomessa, maailmalla suomalaisten ilmainen kouluruoka on arvostuksensa saanut. (Jokilahti 2017, 49-53.)

Suomalaista ilmaista kouluruokaa arvostetaan maailmalla. Esimerkiksi Englannissa on aloitettu vuonna 2014 maksuton kouluruokailu, jonka pääinnoittaja on ollut suomalainen kouluruokailu. Englannissa tähän kokeiluun valittiin mukaan 4 - 7-vuotiaat koululaiset. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen entinen pääjohtaja Pekka Puska toimii kokeilussa neuvonantajana. Kokeilun perusideana on se, että epäterveellisen ruoan vallankumous englantilaisissa kouluissa loppuisi ja siirryttäisiin uuteen, terveellisempään aikakauteen. (Kurunmäki 2016.)

Ruotsi on ainoa maa, joka Suomen lisäksi tarjoaa peruskoulussa oppilailleen maksuttoman aterian samanlaisella järjestelmällä kuin Suomi. (Kouluruoka maailmalla 2017.) Lisäksi Virossa kamppaillaan edelleen maksuttoman kouluruokailun puolesta. Virossa on järjestelmä, jossa kaupungit ja kunnat saavat osuuden kouluruokailun kustannuksista valtiolta. Kaupunkien ja kuntien on osallistuttava kouluruokailun järjestämiseen. Rahat eivät aina kunnissa ja kaupungeissa ohjaudu kouluruokailuun, mikä näkyy siinä, että usein vanhemmat joutuvat edelleen Virossa kustantamaan osan lapsensa kouluruokailusta. Kouluruokailua valtio tukee Virossa 0,78e/oppilas/pv. (Lotila 2015.)

Maailmalla on monia erilaisia käytäntöjä kouluruokailun suhteen (Harper, Mitchell & Wood 2008). Seuraavassa joitakin esimerkkejä eri maiden kouluruokailun toteuttamisesta.

Taulukko 2. Kouluruoan tarjoaminen eri maissa. (Harper, Mitchell & Wood 2008.)

| Maa      | Miten kouluruokailu on järjestetty?  |
|----------|--|
| Norja    | Oppilaat ottavat mukaansa eväät  |
| Ranska   | Vähävaraiset maksavat kouluruoasta osan  |
| Englanti | Maksutonta kouluruokailua pyritään kehittämään edelleen                                |
| Japani   | Kouluruokailua tuetaan valtion taholta riisin ja maidon tarjoamisessa sekä korostetaan |

|             |  |
|-------------|--|
|             | kouluruokailun sosiaalisen tapahtuman merkitystä   |
| Venäjä      | Tarjotaan ilmainen aamiainen kouluissa alle 11-vuotiaille. Kouluruokailun kustannuksista vastaavat aluehallinnot, joten kouluruoan hinta määräytyy alueen mukaan.  |
| Espanja     | Kouluruoka on yleensä yksityisten yritysten järjestämä   |
| Skotlanti   | Kouluruoka on maksullista ja vaihtoehtoja on tarjolla useampia   |
| Ukraina     | Kouluruoka on maksullista ja usein ateriasa on tarjolla myös alkuruoka   |
| Yhdysvallat | On hyvin tavallista, että ruokailun aikaan haetaan pikaruokaa – vaikkakin myös kouluissa tarjoiltava ruoka on pitkälti pikaruoan tapaista. Kehitystyötä tehdään kovasti sen eteen, että kouluruoan terveellisyys ja houkuttelevuus saataisiin nousuun. |
| Kehitysmaat | Useimmiten käydään nälkäisenä koulua ja kehitettävää on paljon.  |

## 2.2 Ruokakasvatus perusopetuksessa

Kouluympäristössä hyvinvointioppiminen on tärkeä osa ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen tarkoitus on herättää monipuolisesti kiinnostusta ja uteliaisuutta ruokaa kohtaan. Hyvinvointioppimisen yhtenä tavoitteena on oppilaiden ruokatajunnan kehittäminen. Ruokatajulla tarkoitetaan yksilön omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Ruokatajuun voidaan liittää asioita ruokajärjestelmän hahmottamisesta ruoan sosiaalisiin, kulttuurisiin ja arkisiin merkityksiin. (Janhonen & Kauppinen 2017.) Ruokataju ja ruokasivistys voidaan liittää toisiinsa. Ruokasivistys on ruoan kunnioitusta ja ymmär-

rystä siitä, että ruoka ei ole itsestään selvyys tai etuoikeus kenellekään. Osaksi ruokasivistystä katsotaan myös se, että ruoan valmistajaa osataan kunnioittaa ja ruoasta osataan olla kiitollisia. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017.)

Terveyslukutaito, ruokalukutaito ja terveystaju ovat ruokataju-käsitteen sukulaiskäsitteitä. Ruokalukutaitoon sisältyvät ruokaan liittyvät käytännön taidot. Terveyslukutaitoon voidaan katsoa sisältyvän terveystasvatukseen, julkiseen terveydenhuoltoon ja terveyden edistämiseen liittyvät asiat. Arkipäiväiset tottumukset ja arjen rutiinit korostuvat terveystajussa. Kokonaisuutena ruokakasvatus ulottuu koulun sisältä myös koulun ulkopuolelle. Ruokatajuun liittyviä taitoja lapset ja nuoret oppivat myös vapaa-ajallaan ja kotona. (Janhonen, Mäkelä & Palojoki 2016.)

### **Hyvinvointioppiminen ja ruokaosaaminen**

Kouluruokailusuosituksissa (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus, 2017) nähdään, että ruokailu niin kotona kuin koulussakin on hyvinvointioppimista. Tähän hyvinvointioppimiseen sisällytetään arjen rytmi, ajankäyttö, lepo, ruutuaika, vuorovaiikutustaidot, liikkuminen, ruokailuympäristö sekä yleisesti mielen ja elimistön viestien havainnointi ja tulkitseminen. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017.) Näin voidaankin selkeästi määrittää hyvinvointioppiminen, sillä sanana se on suhteellisen uusi käsite. Hyvinvointioppimisen käsite kattaa koko ihmisen elinkaaren, joka alkaa kehittyä jo lapsesta saakka. (Rimpelä 2015.) Rimpelän (2015) mukaan hyvinvointioppiminen alkaa syntymästä ja jatkuu koko elämänkaaren ajan. Rimpelä lainaa aiheeseen liittyvässä esityksessään intialaista sananlaskua, joka sopii hyvinvointioppimisen ideologiaan:

*Intialainen viisaus:*

*Kun aikuiset huomaavat joen virrassa ajelehtiva lapsia ja nuoria, useimmat juoksevat heitä pelastamaan, mutta viisaimmat kiirehtivät yläjuoksulle*

*1.selvittämään, miksi lapset ja nuoret putoavat jokeen*

*2.rakentamaanheille turvallisempia elinoloja*

*3.opettamaan selviytymistä elämän karikoissa. (Rimpelä 2015.)*

## **Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositukset**

Uusimmat suomalaiset Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositukset on julkaistu tammikuussa 2017. Kouluruokailusuositukset ravitsemuksellisen laadun lisäksi suosittavat oppilaiden osallisuutta, aikuisten antamaa roolimallia, kestävän kehityksen mukaisia toimintatapoja ja terveellistä kouluruokaa. Vuoden 2017 kouluruokailusuosituksissa tuodaan esille myös ruokailuaika, joka oppilaalle järjestetään koulupäivän aikana ja korostetaan kouluruokailuympäristön viihtyisyyden merkitystä. Suosituksissa käytetäänkin käsitettä ”hyvinvointioppimien”, joka kertoo jo hyvin paljon suositusten syvimmästä ajatuksesta.

Päivitetyn kouluruokailusuosituksen yhtenä pyrkimyksenä on myös edistää kouluruoan suosion lisäämistä. Kouluruokailun tehtävänä on myös tukea oppilaan oppimista ja olla osa opetussuunnitelman mukaisesti osa käytännönläheistä ruokakasvatusta. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017.) Kouluruokailun on tarkoitus kattaa noin kolmannes oppilaan päivän energiatarpeesta ja toimia kasvatuksen työvälineenä sekä edistää oppilaan henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Kouluruokailu on myös yksi pedagoginen väline ruokakasvatukseen koulun arjessa. Oppilaita voidaan osallistaa kouluruokailun toteuttamiseen ja suunnitteluun. Se on osa ruokakasvatusta. (Kouluruokailun merkitys 2017). Smedsin (2017) mukaan suurella osalla alakoululaisista on nykyisin heikko käsitys esimerkiksi ruoan tuotannosta.

### **2.3 Ruokakasvatus perusopetuksen opetussuunnitelmassa**

Perusopetuksen opetussuunnitelman ePerusteista (opetussuunnitelman perusteet sähköisessä muodossa) löytyy paljon materiaalia kouluruokailuun liittyen; järjestämisestä osallistamiseen. (Kouluruokailun tukimateriaalit 2016.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa tuodaan esille kouluruokailusuositusten sanomaa seuraavasti:

*Kouluruokailu on oppilaille tärkeä osa koulupäivää. Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja etenkin ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa. Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan kotien kanssa ja yhdessä tuetaan oppilaiden kehitystä. Kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. (Kouluruokailun tukimateriaalit 2016.)*

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa on suuntaa antavia ohjeistuksia myös opetus- henkilöstön ja ruokailusta vastaavan henkilöstön yhteistyöstä sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Opetushallituksessa on laadittu kouluruokailusuositukseen liittyvää materiaalia, joka on tukemassa kouluruokailusuositusten integrointia koulun oppiaineisiin. (Kouluruokailun tukimateriaalit 2016.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan erityisesti oppilaiden osallistamista ja oppimaan oppimisen taitojen karttumista. Muun muassa opetussuunnitelmassa vuosiluokkien 3 - 6 osiossa tuodaan esille selkeästi oppilaiden osallistaminen ja oppilaiden osuuden lisääminen suunnittelussa. Vuosiluokkien 3 - 6 osiossa monialainen oppimiskokemus tuodaan esiin seuraavasti:

*Monialaisten oppimiskokonaisuuksien toteuttaminen vahvistaa oppiaineiden välistä yhteistyötä ja tarjoaa mahdollisuuksia oppilaiden ikäkaudelle tärkeiden kokemusten saamiseen. Oppimiskokonaisuuksilla voidaan lisätä työskentelyn toiminnallisuutta sekä tekemällä ja tutkimalla oppimista erilaisissa oppimisympäristöissä. Oppilaiden osuus suunnittelussa vahvistuu. Oppimiskokonaisuudet tarjoavat tilaisuuksia yhdessä tekemiseen, omaan ilmaisuun sekä yhteisön kannalta hyödylliseen toimintaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014).*

Kuntien ja koulujen opetussuunnitelmissa kouluruokailu esiintyy pääsääntöisesti oppilashuollon osiossa ja koulun opetus- ja kasvatusta osiossa. Opetussuunnitelmissa kuvataan kouluruokailua usein tarkoituksen mukaisesti ja käytännön läheisesti sekä sopi-

van lyhyesti. Opetussuunnitelmista löytyy yleensä myös kuvaus kouluruokailuympäristöstä ja ruokataidon merkityksestä. (Paikallinen opetussuunnitelmaprosessi-materiaali 2015.)

Kouluruokailuun osallistamisesta on olemassa jo hyviä käytänteitä, mutta edelleen on kehittämistä. Hyviä käytänteitä on jaettu Edu.fi-sivustolla (Oph, hyvät käytänteet), josta muun muassa löytyy Karjaan yhteiskoulun ja Karjaan lukion kouluruokalan ruokakasvatuksen toiminnasta oivallisia esimerkkejä. Toimintaan on otettu mukaan oppilasryhmä, joka toimii ruokapalveluiden avustavissa tehtävissä tarvittaessa ja osallistuu ruokailun suunnitteluun. Ruokailun merkitystä pohditaan ja hyviä tapoja ruokailun suhteen opetetaan monissa eri oppiaineissa. Kouluruokailun periaatteet ja tavoitteet ovat kirjattu opetussuunnitelmaan. Karjaalla ruokapalveluhenkilöstölle oppilaiden kanssa työskentely on mieluisaa ja erilaisissa tilaisuuksissa oppilaiden keskeinen asema ruoanjakelussa oli todettu toimivaksi sekä motivoivaksi kokonaisuudeksi. (Partanen N.d.)

Ruokakasvatuksen mukaan tuomiseksi koulun arkeen opetussuunnitelman mukaisesti on kehitelty myös erilaisia oppaita ja tukimateriaalia. Opettajille on olemassa esimerkiksi Hyvän Olon Eväät -iltoa alakoulun ruokakasvatukseen -opettajan opas (Laitinen, Tilles-Tirkkonen & Karhunen 2016), jossa on valmiiksi rakennettu kokonaisuus ruokakasvatuksen teemasta, joka tuo paljon tukea ja mahdollisuuksia opettajille tuoda ruokakasvatusta osaksi koulupäivän arkea.

Vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2013) mukaan Suomen peruskouluista 61 % ilmoitti kouluruokailuohjauksen olevan kuvattuna opetussuunnitelmaan. Vuonna 2011 tämä oli 41 %, joten kehitystä on tapahtunut huimaa tahtia. Ruokapalveluhenkilöstön kanssa tehtävää yhteistyötä oli perusopetuksen opetussuunnitelmissa kuvattu 39 %:ssa Suomen peruskouluista. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että yläkouluissa jätetään kouluruokailu väliin useammin kuin alakouluissa. Lähes kaikissa alakouluissa yli 90 % osallistui säännöllisesti kouluruokailuun. Valtakunnallisen

terveyskyselyn mukaan joka kolmannes 8. - 9 –luokkalainen ei syö päivittäin koululounasta. (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2013.)

Oppilailla oli tutkimuksen (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2013) mukaan vuonna 2013 mahdollisuus osallistua kouluruokailun toteuttamiseen, arviointiin ja suunnitteluun 59 %:ssa Suomen kouluista. Yleisintä osallistuminen oli Ahvenanmaalla (82 %), kun taas Etelä-Suomessa osallistumisen mahdollisuus oli 66 %:ssa kouluista. Yläkoulujen osalta tutkimustulos nähdään huolestuttavana, sillä ylempien vuosiluokkien oppilaiden osallistuminen kouluruokailuun oli vähentynyt kahden vuoden seuranta aikana. (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2013.)

Vuonna 2015 toteutetun kouluruokatutkimuksen mukaan ruokailuun ei jää oppilailla riittävästi aikaa. Koululaisista 96 % piti tärkeänä, että ruokailuun on aikaa riittävästi. Tutkimukseen osallistuneista alle puolet (41 %) oppilaista koki, että heillä oli tarpeeksi aikaa kouluruokailuun koulupäivän aikana. Pahimmillaan ruokailuun on jäänyt vain 15 minuuttia aikaa koulupäivästä. Valtakunnalliseen nettikyselyyn osallistui n. 1000 oppilasta nettipaneelin kautta. (Wikström 2015.)

Ruokakasvatusta voisi integroida ja lisätä entistä enemmän perusopetuksen arkeen. Myös koulun toimintakulttuurissa ruokakasvatukselle nähdään olevan vielä paljon käyttämätöntä resurssia aiheeseen liittyen. Asiantuntijaryhmän mukaan kouluruokaa pidetään yleisesti hienona asiana. Oppilaiden kouluruokailuun suhtautumisessa avainasemassa nähdään myös vanhemmat, joille viestintää ja vuorovaikutusta kouluruoan suhteen olisi myös syytä korostaa. (Ruokakasvatusteema paikalliseen opetussuunnitelma työhön: Kokoomaraportti sidosryhmähaastatteluista 2014.) Lapsen pitäisi voida saada kotona ruokakasvatusta, joka ohjaisi lasta siihen, että kouluruoka on etuus, ei velvollisuus. Kokoomaraportissa (2014) nostetaan myös haastateltavien asiantuntijoiden osalta esille se, että vaikuttamisella ja asenteilla on suuri merkitys kouluruokailun onnistumiseen sekä kehittämiseen.

## 2.4 Kouluruokailun järjestäminen ja säädökset

Perusopetuslaissa (628/1998) säädetään maksuttomasta kouluruokailusta. Pykälässä 31 on säädetty, että jokaiselle oppilaalle on tarjottava maksuton ja täysipainoinen kouluateria. Perusopetuslain pykälässä 48 d on säädetty myös aamu- ja iltapäivätoiminnan osalta, että jokaiselle näihin toimintoihin osallistuvalla oppilaalle on tarjottava välipala. (POL 628/1998, 31§ ja 48 d§.) Kouluruokailusuositukset (2017) ja suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) **ohjaavat** kouluruokailun järjestämistä. Kouluruokailun järjestämiseen, seurantaan ja arviointiin liittyen on myös laadittu ”Kouluruokailun käsikirja” (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007). Käsikirjassa on kouluruokailun järjestämistä tarkasteltu moninaisista näkökulmista, laadukkaasta kouluruoan tuottamisesta, seurannasta ja arvioinnista.

Kouluruokailuun liittyvä ruokakasvatus ja ruokatapakasvatus ovat nykypäivänä osa kouluruokailua. Oppilaiden osallistaminen kouluruokailun järjestämiseen tukee kouluruokailun merkittävyyttä sekä tuo oppilaille osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuden tunnetta. (Janhonen 2016, 45.) Oppilaiden osallistaminen kehittää myös oppilaiden kestävän kehityksen oppimista, joka näyttäytyy vahvasti kouluruokailussa (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 4).

Laadukkaat kouluruokailupalvelut ovat oppilaiden sekä koko kunnan etu. Kattavasti suunniteltu ja toteutettu laatujärjestelmä kouluruokailun näkökulmasta tuo säästöjä ja lujittaa monialaista yhteistyötä. Laatutekijöitä kouluruokailun osalta nähdään olevan: aistinvaraiset laatutekijät, ravitsemuksellinen laatu, hygieeninen laatu ja muut laatutekijät (esteettisyys, mielikuvat, ympäristö). Laatu on yhdessä tekemistä, jossa toteutetaan työtä ja asioita ennalta sovitulta tavalla määrätietoisesti. Eri vaiheiden vaikiinnuttaminen osaksi arkea selkeyttää yhteistyötä ja vähentää virheitä. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 59-63.)

### 3 Osallistavat menetelmät ruokakasvatuksessa

Osallistavassa menetelmissä on kyse siitä, että ihminen ei reagoi vain passiivisena asiaan ja ilmiöön tai toista vain jatkuvasti tiettyjä rutiineja. Kun ihminen saa eteensä haasteita ja ratkaistavia pulmia, on hänen tarkoituksellisesti punnittava ratkaisujen erilaisia vaihtoehtoja. Ihmisen on muutettava tarkoituksellisesti käytäntöjään, sosiaalisia suhteitaan ja tarvittaessa myös fyysistä ympäristöä. Yhteisössä toimiminen muuttaa myös yksilön ymmärrystä omasta itsestään: ”Kuka minä olen suhteessa toiseen?”. (Kumpulainen, Krokfors, Lipponen, Tissari, Hilppö & Rajala 2010, 13.)

2000-luvulla lasten ja nuorten osallistumiseen ja vaikuttamiseen on kiinnitetty entistä enemmän huomiota ja osallistamiseen on yhdistetty erilaisia merkityksiä. Osallistavan pedagogiikan käsitteen tarkka määritelmä kuitenkin vielä on etsinnässä. (Nivala & Ryyänen 2013, 9-11.) Yhteisöllistä toimintaa pidetään erittäin tärkeänä ihmisen elämässä. Osallistava, yhteisöllinen toiminta synnyttää ihmiselle pystyvyyden tunnetta, omistajuutta, sitoutumista sekä tunteen siitä, että yksilö voi oikeasti vaikuttaa yhteisiin asioihin. Kaikilla näillä on merkitystä yksilön motivaatioon sekä siihen, kuinka paljon tietyn asian eteen on valmis tekemään työtä. Näin myös asiat saavat aivan erityisen arvon osallistujan mielessä (Kumpulainen, Krokfors, Lipponen, Tissari, Hilppö & Rajala 2010, 10-13.)

Lapset ja nuoret ovat itse oman elämänsä asiantuntijoita. Lapsia ja nuoria pitäisi ottaa enemmän mukaan palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen. Heidän vaikutusmahdollisuuksiaan voitaisiin ottaa enemmän huomioon suunnitteluissa koskien heidän kasvu- ja elinympäristöä. Asiakkaiden ottaminen mukaan palveluiden suunnitteluun on yleensäkin suhteellisen vähäistä, lasten ja nuorten kohdalla se on vieläkin vähäisempää. Kouluterveyskyselyn mukaan 21 % yläkoulun 8. – 9 –luokkalaista koki, etteivät he voineet ilmaista mielipidettään koulussa. Osallistamalla lapsia ja nuoria toimintaan, he saavat kokemuksen kohdatuksi ja nähdyksi tulemisesta. Osalli-

suudessa lapsi nähdään toimijana sekä lapsen toimijuutta tuetaan kokoaikaisesti. Toimintakäytäntöjen muuttaminen on tässä kohtaa erittäin tärkeää. Lasten ja nuorten ajatukset ja näkökulmat asioita kohtaan olisi huomioitava paremmin. Erityisesti kouluikäisillä on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi kouluyhteisön kehittämässä. (Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet 2017.)

Lasten ja nuorten suoran vaikutuksen tulisi tapahtua myös kouluissa. Heidän tulisi saada tunne siitä, että on oikeasti mahdollisuus vaikuttaa koulussa heidän ympärillään tapahtuviin asioihin. Monissa kunnissa kehitetäänkin tätä asiaa parhaillaan ja tähän on kiinnitetty huomiota entistä enemmän. On kuitenkin muistettava, että yksittäisen lapsen tai nuoren edustus tietyissä kohtaa ei takaa kaikkien osallisuuden mahdollisuutta. Myös tämä on huomioitava, mikäli lasten ja nuorten mielipiteet halutaan aidosti kuulla ja ottaa huomioon. (Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet 2017.)

Osallistavassa toiminnassa on myös nähtävissä nykyajan mukainen muutos. Tämä kiteytyy erittäin hyvin lauseessa:

*Tiedon saatavuuden helpottuminen vaikuttaa siihen, että opettaja ei enää voi olla se, joka tietää kaikesta kaiken, vaan tieto on kaikkien saatavilla. (Kumpulainen ym. 2010).*

### **Osallistava pedagogiikka ruokakasvatuksessa**

Osallistavan pedagogiikan ja oppimisen mahdollisuudet ovat kouluruokailussa monipuoliset. Kouluruokailun integroinnin mahdollisuudet esimerkiksi eri oppiaineisiin ovat selkeät (Kuvio 1). Integrointiin on olemassa valmista materiaalia, jota opettajat voivat käyttää punaisena lankana opetuksessaan. ”Hyvän Olon Eväät -Iloa alakoulun ruokakasvatukseen” (Opettajan opas) on laadittu Itä-Suomen Yliopiston kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemus yksikön pro Gradu-työnä. (Laitinen, Tilles-Tirkkonen & Karhunen 2016.) Oppaassa on erittäin hyvin kuvattu erilaisia harjoituksia aiheeseen liittyen sekä oppaasta löytyy esimerkiksi kotitehtäviä oppilaille.


Ideoita ruokakasvatuksen integrointiin on myös koottu Opetushallituksen laatimassa materiaalissa ("Mikä ruokataju?" 2017). Tämän opinnäytetyön mielenkiinto kohdistuu myös näihin materiaaleihin. Paljonko näitä materiaaleja on hyödynnetty kouluissa ja toisaalta tiedetäänkö materiaalien olemassa olosta? Integroinnin tukimateriaaleissa on kuvattu esimerkiksi seuraavia ideoita:

### USKONTO/ET


- Etiikka: ruoka-avustukset, kehitysapu, hyväntekeväisyys, ruokaturva, nälänhätä
- Tuotantoeläimet, eläimet eri uskonnoissa
- Ruoka ja juhlapyhät, ruoka ja muut perinteet
- Ruokaan liittyvät rituaalit eri uskonnoissa
- Uskontojen ruokavaliot
- Miten ruoka näkyy eri maissa, kulttuureissa ja uskonnoissa – yhdistääkö, erottaako?

### FYSIIKKA

- Energia
- Ruoanvalmistukseen ja ruoan tuotantoon kuluva energia
- Teknologia, sovellukset
- Ammatit



Mene esimerkiksi WHO:n Food Safety -sivuille ja etsi sieltä tietoa ruokaturvaan liittyvistä aiheista. (1.1, 1.4, 1.5, 1.7)



Laske välipalan energia-pitoisuus ja selvitä, miten välipalasta saatu energia kulutetaan liikkumalla. Käytä esimerkkinä itsellesi tuttua lajia (esim. uinti, jalkapallo tai tanssi). (1.1, 1.3, 1.4)

### KIELET

- Ruokablogit
- Ruokaohjeet: kuullun ymmärtäminen ja lukeminen
- Kauppalistan tai menun laatiminen
- Ravintolassa asiointi

### LIIKUNTA

- Terveellisen ja monipuolisen ruokavaliion merkitys
- Liikunnan ja välipalajen merkitys arjessa jaksamisen kannalta
- Tasapaino energiansaannin ja -kulutuksen välillä
- Liikkujan ruokavaliio
- Havainnollistaminen: esimerkiksi puolen tunnin kävely kuluttaa noin omenan verran energiaa

(Kuvio jatkuu seuraavalla sivulla)

**BIOLOGIA**

- Elintarvikehygienia (mikrobiologia)
- Maatalous, tilavierailu
- Tuotantoeläimet
- Geenimuuntelu ruoantuotannossa
- Mainosanalyysit, luomu ja tavanomainen
- Luonnontuotteet, ruoaksi sopivat kasvit
- Ilmastonmuutos

**HISTORIA JA YHTEISKUNTAOPPI**

- Nälänhädät, ruokaturva
- Ammatit
- Ruokapolitiikka Suomessa ja muualla
- Yhteiskunnan muutos ja ruoka
- Ruoan sosiaalinen näkökulma
- Itsenäisyyspäivän leivonnaisen ideointi
- Ruoka eri kulttuureissa
- Ruokaketjun muutos

**Aistit ja tunnetilat:**  
Pohdi musiikkia, josta pidät. Millaisia tunteita ja muistoja se sinussa herättää? Saako ruoka aikaan vastaavia tunteita?  
(L1, L2, L3, L4)

**Pohtikaa metsäretkellä, mitä metsästäjä- ja keräilijäkulttuurin aikaan sieltä saatiin ruoaksi. Ajoittakaa eri ilmastovyöhykkeiden sataksia ja miettikää, miten sataja on hyödynnetty eri puolilla maailmaa. Tähän sopii myös maatalouden muutos sekä maantiedon että historian näkökulmasta.**  
(L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7)

**MUSIIKKI**

- Ruokalauluperinne
- Maakuntien rikas laulu- ja ruokakulttuuri
- Musiikki tunnelmanluojana
- Eri maiden ja kulttuurien musiikki ja ruoka
- Vuoden juhlit: laulut ja ruoat

**MAANTIETO**

- Satokaudet
- Mitä viljellään Euroopassa?
- Entä muualla maailmassa?
- Eri maiden, kulttuurien ja uskontojen ruoat
- Maidon matka, ruoan reitti

Kuvio 1. Ideoita integrointiin ruokakasvatuksessa. Edu -materiaalit, Opetushallitus.  
(Mikä ruokataju? 2017.)

Kouluruokailusuositukset kannustavat oppilaita osallistumaan kouluruokailun järjestämiseen, joka on osa ruokatapakasvatusta. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017). Vuonna 2016 julkaistuissa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016) ruokakasvatus näyttäytyy ensimmäistä kertaa omana kokonaisuutena. Opetussuunnitelmassa tuodaan esille hyvin se, että kouluruokailu on oppilaiden ja opettajien yhteinen asia. Tämän lisäksi korostetaan kouluruokailun yhteisöllisyyden tunteen merkitys. (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017).

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2016, 42-43) kuvataan kouluruokailua seuraavasti:

#### *Kouluruokailu*

*Kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä täysipainoinen maksuton ateria. Ateria nautitaan tarkoituksenmukaisesti järjestettynä ja ohjattuna ruokailuna.*

*Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestävää elämäntapaa, kulttuurista osallistumista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Oikea-aikainen ja kiiretön ruokailu ja mahdolliset välipalat varmistavat jaksamisen koulupäivän aikana. Viihtyisä ruokailuhetki lisää hyvinvointia koko koulu yhteisössä.*

*Kouluruokailu on oppilaille tärkeä osa koulupäivää. Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja etenkin ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa. Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan kotien kanssa ja yhdessä tuetaan oppilaiden kehitystä. Kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.*

*Opetushenkilöstö ja ruokailusta vastaava henkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja toiminnan kehittämiseksi. Mikäli oppilaalla on yksilöllisiä ravitsemukseen sekä terveyden tai sairauden hoitoon liittyviä tarpeita, tulee oppilaan, huoltajan, ruokailusta vastaavan henkilöstön ja kouluterveydenhuollon sopia yhdessä ruokailuun liittyvistä tukitoimista ja seurannasta. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 42-43.)*

Glusckoff (2016) on tutkinut osallistamisen merkitystä kouluruokailussa. Tutkielmassa oli hyödynnetty 305:n oppilaan (6 - 9lk) tuottamaa aineistoa. Glusckoffin (2016) tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että osallistamisen kokemus ja mielipiteiden huomioiminen toivat lisää osallistumista koulu ympäristöön - se taas johti siihen, että vaikutusmahdollisuuksien ansiosta koulutyöskentelyyn saatiin lisää motivaatiota. Glusckoffin (2016) näkemyksen mukaan joukkoruokailua ja ruokakasvatusta tulisi toteuttaa entistä enemmän oppilaiden kokemukset ja mielipiteet huomioiden.

Smedsin (2017, 10-11) väitöstutkimuksesta selviää, että alakoululaisista suurella osalla on heikohko käsitys ja näkemys ruoantuotannosta. Tutkimukseen osallistui 318 oppilasta Helsingistä, Vaasasta, Forssasta ja Jokioisilta. Tutkimuksen mukaan yksi ratkaisu tähän on onnistunut ruokakasvatus. Yli kolmasosalla tutkimukseen osallistuvista alakoulun oppilaista omasi virheellisen kuvan ruoan tuotannosta. Tutkimuksessa toteutettiin oppimista ruoasta ja ruoan reitistä aidoissa ympäristöissä – pellot, maatilat ja keittiö. Tutkimuksen mukaan tämä vahvisti huomattavasti oppilaiden oppimista. (Smeds 2017.)

Smedsin (2017) tutkimuksesta nousi esille, että ne lapset, jotka olivat opiskelleet asioita käytännössä, omasivat huomattavasti paremman tietotason opiskeltavista aiheista viiden kuukauden jälkeen:

*Viivästynyt koe toteutettiin viisi kuukautta interventioiden jälkeen. Kyseisessä kokeessa autenttisisessa oppimisympäristössä opiskelleiden heikkojen oppilaiden tietotaso, oli huomattavasti korkeampi kuin niiden kiitettävien oppilaiden, jotka olivat oppineet samasta ilmiöstä luokkahuoneessa. (Smeds 2017.)*

Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu osallistamisen ja ruokakasvatuksen hyödyt. Hollantilaisissa kouluissa on tutkittu (Bessems, Assema, Martens, Pau-lussen, Raaijmakers, de Rooij & de Vries 2012) alakoululaisten suhtautumista hedelmiin, aamupaloihin ja välipaloihin. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1117 oppilasta 13:sta eri alakoulusta sekä 758 opiskelijaa 11 eri koulusta. Alakoululaiset osallistuivat Krachtvoer-ohjelmaan, jossa opetettiin koululaisille säännöllisesti ravitsemusopintoja. Hedelmien kulutuksessa tutkimuksessa havaittiin suotuisia vaikutuksia sekä ohjelman seurauksena opiskelijat tekivät terveellisempiä välipaloja. Aamupalojen osalta tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan olleet yhtä positiivisia, mutta eivät negatiivisiakaan.

Amerikkalaisessa tutkimuksessa (Katz, Katz, Treu, Reynolds, Njike, Walker, Smith & Michael 2011) on myös tutkittu ravitsemuksen osaamista alakoululaisten keskuudessa. Tutkimuksessa oli mukana kolme koulua, jotka osallistuivat Nutrition Detectives -ohjelmaan. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 1180 oppilasta 2-, 3- ja 4 -luokalta. Ravitsemusosaamista opetettiin kouluissa useampia kertoja ja nämä kerrat kestivät alle kaksi tuntia. Oppilaat opettelivat lukemaan esimerkiksi elintarvikemerkintöjä ja opettelivat valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja. Tutkimustulosten perusteella oppilaiden ravitsemusosaamisessa tapahtui huomattavaa lisäystä. Tutkimuksen päätelemien mukaan Nutrition Detectives – ohjelma paransi tehokkaasti oppilaiden ja heidän vanhempiansa kykyä tunnistaa terveellisempiä ja ravitsevampia ruokavalintoja.

Kouluruokailulla ja ruokatapakasvatuksella on aikaisempienkin tutkimusten mukaan merkitystä lapsen ja nuoren ruokatajun kehittymiselle. Onnistuneella ruokakasvatuksella on todettu olevan vaikutuksia myöhäisemmässä elämän vaiheissa muun muassa terveellisempien ruokatottumusten osalta (Pérez-Rodrigo & Aranceta 2003). Koulu-ruokailu luodaan toimivaksi kokonaisuudeksi yhdessä oppilaiden ja kodin kanssa sekä moniammatillisesti kouluissa. Myös ruokapalveluhenkilöstö on tärkeässä roolissa osana ruokatapakasvatusta, vaikkakin päävastuu koulun kasvatustyöstä kuuluu opettajalle. Ruokapalveluhenkilöstöä ei ole viime vuosien aikana mielletty kasvattajiksi, mutta ruokapalveluhenkilöstön asema myös kasvattajina, ohjaajina ja aikuisen mallina on nykyisin vahvistunut. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoiki, Partanen & Partanen 2007.)

Kehityksen suunta on ollut viime vuosina se, että julkisen ruokahuoltoon kohdistetaan säästötavoitteita. Tämän vuoksi tinkimisen kohteeksi on joutunut ruoan laatu tai määrä. Nämä säästöt voivat mahdollisesti aiheuttaa tulevaisuudessa lisäkustannuksia. Koulujen ruokahuolto on vuosikymmenten saatossa vaikuttanut kansanterveyden kohenemiseen ja vaikuttanut positiivisesti suomalaisten ruokailutottumuksiin. Koulu-ruokailu on kuitenkin oppimisen edellytys ja lisäksi se pitäisi nähdä vahvana osana opetuksesta. Koulu-ruokailun suuntaa voidaan muuttaa kohti kestävämpää kehitystä tietoisien

ruokakasvatuksen avulla. Tämä kautta pyritään muuttamaan kulutuskeskeistä asennetta kouluruokaa kohtaan. Myös osallistamisella on tärkeä merkitys: ihmiset saadaan toimimaan kestävän kehityksen mukaisesti ruokakulttuurin puolesta. Ruokakasvatuksen toteutuminen käytännössä ja arjessa palvelee parhaiten aihe-alueen kehittämässä. ( Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 49-52.)

Kohti kestävämpää tulevaisuutta ruokakasvatuksen osalta päästään, kun kestävän kehityksen ajattelumalli otetaan osaksi arkea käytännöllisesti. Ruokakasvatuksen toteuttamiseen käytännöntasolla on olemassa jo hyviä malleja. Oppilaslähtöisesti voidaan esimerkiksi seurata ruoan hävikkiä, järjestää ruokaraateja, ottaa vuodenajat huomioon (mm. kasvisten käyttö) ja ehostaa ruokailuympäristöä viihtyisämmäksi. Myös oma koulun keittiön ja henkilökunnan tunteminen on hyvää ruokakasvatusta. ( Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 51-52.)

## 4 Toimeksiantaja ja aiheen valintaan vaikuttavat tekijät

Opinnäytetyön toimeksiantaja on JEDU, Ylivieskan ammattiopisto (1.1.2018 lähtien Koulutuskeskus JEDU, Ylivieskan toimipiste), opinnäytetyön tekijä toimii ammattiopistossa ravitsemisalalan lehtorina. Koulutuskeskus JEDU toimii ammatillisen koulutuksen tarjoajana Pohjois-Pohjanmaalla. Koulutuskeskuksella on seitsemän toimipistettä eri paikkakunnilla; Kalajoki, Ylivieska, Nivala, Haapavesi, Piippola, Haapajärvi ja Oulainen (Jedu 2017.)

### 4.1 Toimeksiantaja

Koulutuskeskus JEDU, Ylivieskan toimipisteessä ammatillista koulutusta tarjotaan lähihoitaja-, puhdistuspalvelu-, turvallisuus- sekä media-alan opiskelijoille (Jedu 2017). Lähihoitajaopiskelijat tekevät runsaasti työelämälähtöisiä projekteja aidoissa asiakastilanteissa sekä järjestävät työelämälle erilaisia tapahtumia koulun tiloissa. Tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden (ruokakasvatusprojekti) järjestivät Ylivieskan toimipisteen lasten ja nuorten kasvatus ja hoito -osaamisalan lähihoitajaopiskelijat.

Koulutuskeskus JEDU, Ylivieskan toimipiste tilasi opinnäytetyön tutkimaan aihetta opiskelijoiden oppimisen, alakoulujen oppilaiden ruokakasvatuksen ja sen edistämisen näkökulmasta. Myös mahdollisuuksia uusien koulutusten järjestämiseen haluttiin selvittää. Ylivieskan toimipisteellä on ollut jo aikaisemmin kiinnostusta kehittää ruokakasvatusta, esimerkiksi valtakunnallisessa Huvikumpu-projektissa. Projektissa keskityttiin luonnonmukaiseen hoitoon, ympäristökasvatukseen ja luonnonmukaiseen ruokaan. Projektin tuloksena syntyi luonnonmukainen hoitomalli, jonka kehityksessä Ylivieskan toimipisteen lähihoitajakoulutuksella oli merkittävä rooli. (Kehittyvä elintarvike 2000.)

Koulutuskeskus JEDU, Ylivieskan toimipisteellä on pitkä historia työelämäyhteistyöstä lähihoitajakoulutuksessa. Projekteja sekä teematapahtumia on järjestetty jo vuosia

yhä enenevässä määrin nykypäivänä. Toiminnalliset ja työelämäyhteistyössä toteutetut oppimismuodot sekä aitojen asiakkaiden kohtaaminen ovat luonnollinen osa lähihoitajakoulutusta. Erillisistä oppiaineista on siirrytty enemmän kokonaisuuksien hallintaan.

Lasten ja nuorten kasvatusta ja hoito -osaamisalan opiskelijat järjestävät paljon erilaisia tapahtumia lapsille ja nuorille. Lähihoitajaopiskelijoiden ravitsemusohjauksen opintojen sisältöjä on toteutettu pääasiallisesti projektimuotoisena vuodesta 2010 lähtien alakouluilla ravitsemuksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Vuonna 2017 lasten ja nuorten kasvatusta ja hoito -osaamisalan lähihoitajaopiskelijat keskittyivät projektissa ruokakasvatukseen ja ravitsemusohjaukseen.

## **4.2 Tutkimuksen aiheen valintaan vaikuttavat tekijät**

Suomessa on toteutettu ravitsemus- ja terveystieteistä jo pitkään. Tämän tutkimuksen aiheen valintaan on vaikuttanut se, että ruokakasvatukseen liittyvä tieto on lisääntynyt jatkuvasti ja myös kansainvälisesti aiheesta saadaan uutta tietoa. Tutkimuksissa on todettu ruokakasvatukseen liittyvät positiiviset vaikutukset (Pérez-Rodrigo & Aranceta 2003). Ruokakasvatuksen eteenpäin vieminen globaalisti vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen pitkällä aikavälillä. Ohjeistuksia ja suosituksia laaditaan, mutta mikä merkitys niillä on arjen käytäntöjen suhteen? Hyödynnetäänkö näitä perusopetuksessa tai kasvatuksessa?

Miten ruokakasvatusta voitaisiin viedä edelleen eteenpäin ja miten kouluruokailusuosituksia ja muuta tutkimateriaalia voidaan hyödyntää tehokkaammin ruokakasvatuksen edistämiseksi? Mikä merkitys onnistuneella ruokakasvatuksella olisikaan yhteiskunnassa? Mikä merkitys olisi kasvatustieteiden ammattilaisten koulutuksella liittyen ruokakasvatukseen? Mikä vaikutus peruskouluissa onnistuneesti toteutetulla ruokakasvatuksella olisi lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyssä tai valikoivassa ja nirsossa syömisessä?

Suomalaisten lihavuus on eurooppalaisessa vertailussa todettu olevan keskimääräistä yleisempää. Lasten (2-16 –vuotiaat) ylipainoa on todettu olevan pojista 26 %:lla ja tytöistä 16 %:lla. Usein sosioekonominen asema vaikuttaa lihavuuden yleisyyteen niin Suomessa kuin Pohjoismaissakin. Lasten lihomisen hillitsemiseksi on luotu esimerkiksi Lihavuus laskuun- ohjelma. (Mäki, Lehtinen-Jacks, Vuorela, Levälahti, Koskela, Saari, Mölläri, Mahkonen, Salo & Laatikainen 2017, 209-212.) ”Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta” on kansainvälinen ohjelma, jolla pyritään ehkäisemään väestön lihomista. Tavoitteena on se, että entistä harvemmasta lapsesta tai nuoresta kasvaa lihava aikuinen. Ohjelman tavoitteisiin pääsemisessä tarvitaan moniammatillista yhteistyötä, joista yhtenä osapuolena terveydenhuollon lisäksi ovat muun muassa koulut ja ruokapalvelut. Ennaltaehkäisevä työ on tärkeää kouluissa. Ruokakasvatus on merkittävässä asemassa lihavuuden ennaltaehkäisyssä. (Kansallinen lihavuusohjelma, 2017.)

Lasten nirso ja valikoiva syöminen, ruoka-allergiat ja erityisruokavalioiden lisääntyminen ovat jatkuvaa. Kasvisten ja marjojen käytön on todettu olevan vähäistä. Ravitsemusasiantuntijat, kasvatushenkilöstö ja ruokapalveluhenkilöstö ovat nostaneet esille huolensa tästä kehityksestä. Miten näihin jo havaittuihin ongelmiin löydettäisiin ratkaisu? Lasten ja nuorten ravitsemuksen edistämiseen täytyy löytää keinoja väestötasolla. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 9-19.)

Ruokakasvatukseen liittyvä tutkimus on ollut suhteellisen vilkasta Pohjoismaissa. Suosituksia ja tukimateriaaleja on hyvin olemassa. (Janhonen & Kauppinen, 2017.) Koulu-ruokailusuositusten ja ruokakasvatuksen tukimateriaalin olemassaolo ei kuitenkaan takaa sitä, että ihmisten ruokatottumukset muuttuisivat. Hyödynnetäänkö näitä laadittuja suosituksia ja tukimateriaaleja perusopetuksessa? Miten näitä voitaisiin hyödyntää enemmän? Tunnettaanko ja tunnustetaanko näitä suosituksia ja tukimateriaaleja? Mikä merkitys näillä on ruokakasvatuksen toteuttamisessa arjessa? Ruokakasvatus on osa kestävästä kehityksestä ja ruokakasvatusta voidaan tarkistella hyvin monista eri

näkökulmista. Ruokakasvatus ei ole pelkästään tietoa, vaan myös toimintaa, johon voidaan yhdistää esimerkiksi estetiikka, eettisyys ja sosiaaliset lähestymistavat. (Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, A. 2010.)

Tutkimuksen aiheen valintaan ovat vaikuttaneet edellä mainittujen näkökulmien lisäksi myös tutkijan oma mielenkiinto ravitsemisalalan lehtorin työnkuvan kautta aiheeseen, ruokakasvatuksen merkitykseen liittyvä uusi tutkimustieto (mikä merkitys ruokakasvatuksella on?) sekä lähihoitajakoulutukseen liittyvän ravitsemusohjauksen ja ruokakasvatuksen sisältöjen toiminnallisuuden sekä työelämäyhteistyön edistäminen. Lisäksi aihetta kohtaan mielenkiintoa lisää tutkijan omat aikaisemmat käytännön kokemukset alakoulun ja palvelutalon ravitsemustyöntekijänä. Aikaisemman työnkuvan kautta tutkijalla on siis kokemusta ruokapalveluhuollon sekä opetushenkilöstön välisestä yhteistyöstä käytännössä. Myös ruokakasvatukseen liittyvän mahdollisen toiminnallisen lisäkoulutuskokonaisuuden rakentaminen ja toteuttaminen tulevaisuudessa perusopetuksen ja ruokapalveluiden henkilökunnalle olisi mielenkiintoinen ajatus.

## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten kouluruokailusuosituksia ja muuta aiheeseen liittyvää tukimateriaalia hyödynnetään perusopetuksessa, miten ruokakasvatusta toteutetaan peruskouluissa ja miten ruokakasvatus näkyy paikallisissa opetussuunnitelmissa. Tutkimuksessa ruokakasvatuksen aihetta on tarkasteltu useammasta eri näkökulmasta. Kouluruokailusuosituksissa on nostettu esiin osallisuus ja toiminta. Perusopetuksen opetussuunnitelmien uudistuminen vuonna 2016 korostaa toimintakulttuurien ja koulupedagogiikan uudistamista. Uudistamisen myötä on tavoitteena lisätä lasten ja nuorten aktiivisuutta, tuoda onnistumisen kokemukset mahdolliseksi jokaiselle oppilaalle ja lisätä opiskelun merkityksellisyyttä. (OPH 2017). Perusopetuksen opetussuunnitelman uudistaminen mahdollistaa monia erilaisia toimintatapoja toteuttaa myös ruokakasvatusta perusopetuksessa.

Opetushenkilöstölle suunnatussa kyselyssä muilla tukimateriaaleilla tarkoitetaan Opetushallituksessa laadittuja tukimateriaaleja (s. 40). Tutkimuksen ruokakasvatusprojektissa tukimateriaalina käytettiin kouluruokailusuositusten ja Opetushallituksessa laaditun tukimateriaalin lisäksi myös ”Hyvän Olon Eväät -Iloa alakoulun ruokakasvatukseen” opettajan opasta (Laitinen, Tilles-Tirkkonen & Karhunen). Ruokakasvatuksesta on tehty yhä enenevässä määrin tutkimuksia viime vuosikymmenillä. Näin tietämystä viedään eteenpäin. Tutkimusten tuloksia voidaan kyseenalaistaa ja sitä kautta löytää uutta tietoa tai vahvistaa voimassa olevaa tietoa. Usein tutkimuksissa tutkitaan jo aiemmin tutkittua tietoa ja vahvistetaan edellisistä tutkimuksista saatua tietoa. (Rai-vio, Rydman & Sinnemäki 2007, 7-8.)

Tutkimuksen aiheen valinnan jälkeen on tutustuttu kouluruokailun ja osallistavan ruokakasvatuksen tietoperustaan ja teoriaan, jonka jälkeen on pohdittu, mitä aiheesta halutaan tietää. Aihetta rajattiin selkeillä tutkimuskysymyksillä. Rajauksen avulla tutkijan

on helpompi jäsenellä, mitä on tarkoitus tutkia. Hyvin rajattu tutkimusongelma helpottaa tutkijan työtä. On kuitenkin muistettava, että tutkimusongelmat voivat myös muuttua matkan varrella, ja usein ongelmat voivat kirkastua prosessin aikana. Siitä huolimatta on tärkeää pitää tutkimus selkeänä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 8-10.) Tämän tutkimuksen aihealueen rajaus luotiin seuraavilla tarkentavilla tutkimuskysymyksillä:

- Miten Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksia sekä aiheeseen liittyvää tukimateriaalia hyödynnetään peruskoulujen ruokakasvatuksessa?
- Miten ruokakasvatus näkyy peruskoulujen opetussuunnitelmissa?
- Miten ruokakasvatusta toteutetaan peruskouluissa?

Tutkimuskysymyksiin vastauksia on pyritty etsimään perusopetuksen opetushenkilöstöltä (5.3) ja ruokakasvatusprojektista (5.4), ruokakasvatusprojektiin osallistuneilta alakoulun oppilailta sekä ruokakasvatuksen toteuttaneilta lähihoitajaopiskelijoilta.

## **5.2 Monimenetelmäisyys tutkimuksessa**

Tässä tutkimuksessa käytettiin useampaa tutkimusmenetelmää. Osa aineistosta kerättiin Webropol-kyselyn avulla, joka välitettiin keväällä 2018 sähköisesti peruskoulujen opettajille opetustoimen johdon kautta. Tämän lisäksi kysely tehtiin ruokakasvatusprojektissa ohjaajina toimineille lähihoitajaopiskelijoille ja projektiin osallistuneille alakoulun oppilaille syksyllä 2017. Tutkimuksessa tehtiin myös havainnointia alakouluryhmissä ja käytiin keskustelua alakoulun ryhmien opettajien kanssa ruokakasvatuksen näkymisestä arjessa ja aiheeseen liittyvien tukimateriaalien hyödyntämisestä perusopetuksessa.

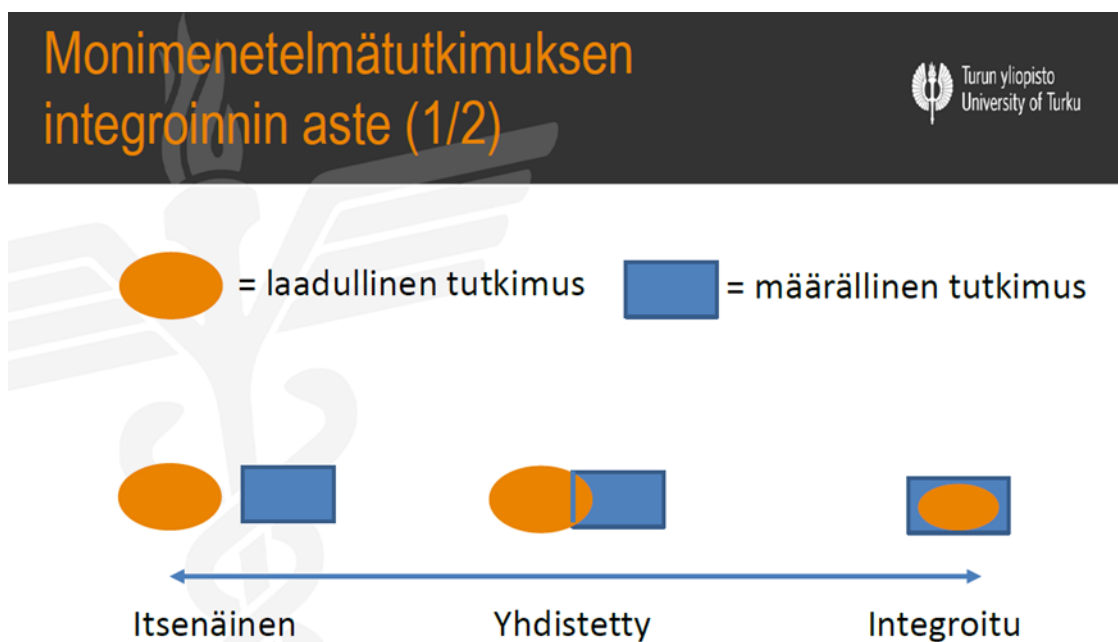


Kuvio 2. Tämän tutkimuksen aineistojen kerääminen

Tutkimuksessa on hyödynnetty useampaa tutkimusmenetelmää, joten tutkimusta voidaan kutsua monimenetelmäisyystutkimukseksi. Monimenetelmäisyystutkimuksessa käytetään vähintään kahta tai useampaa tiedonkeruumenetelmää. Yleisesti tiedonkeruumenetelmiä valittaessa on muistettava, että tiettyyn ilmiöön sopivat tutkimusmenetelmät ja maailma muuttuvat vuosien saatossa, eivätkä yhdet ja samat tutkimusmenetelmät palvele välttämättä vuosikymmenestä toiseen. Monimenetelmäisyystutkimukset (Mixed Methods) ovat jalkautuneet tutkimusten toteuttamiseen vuosituhanen vaihteessa enenevässä määrin. Tätä muutosta ovat vauhdittaneet tutkimuksiin liittyvien kyselyiden vastauskadon lisääntyminen ja tiedonkeräämisen prosessiin liittyvät vaatimukset. (Pohjanpää 2010.) Tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään useampaa tutkimusmenetelmää tuloksen luotettavuuden ja moninaisuuden näkökulmasta.

Usein ajatellaan, että kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen välille pitäisi tehdä selkeä ero: valita menetelmistä vain toinen. Monimenetelmäisyyden mukanaan tuomia etuja nähdään kuitenkin enenevässä määrin (Creswell, Plano Clark, Gutmann & Hanson 2003, 211). Monimenetelmäisyyttä voisi kuvailla kolmanneksi tutkimusmenetelmien pääotsakkeista, kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän rinnalle. (Burke & Onwuegbuzie 2004, 14-15.) Monimenetelmäisyystutkimuksessa osiot yhdistyvät jossain tutkimuksen vaiheessa toisiinsa. Tämä vaihe voi olla esimerkiksi valmistelu, aineistonkeruu, analysointi tai tulkinta. (Hurmerinta & Nummela, 2016.) Tässä tutkimuksessa tutkimuksen eri osat yhdistyvät luvussa 6, tutkimustulokset. Tuloksia on myös mahdollista tarkastella yksityiskohtaisemmin luvuissa 5.3.2 ja 5.4.2.

Monimenetelmäisyystutkimuksessa yhdistellään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksessa validiteetti lisääntyy, sillä tutkimuskohdetta on lähestytty useammasta näkökulmasta. (Henriksson 2016.) Monimenetelmäisyystutkimuksesta käytetään usein termiä Mixed Methods. Suomenkielessä monimenetelmäisyystutkimuksesta käytetään yleisesti eri nimikkeitä: monimenetelmä, monimenetelmällisyys, integroiva metodologia, monimetodinen lähestymistapa, integroiva tutkimusote tai triangulaatio. (Hurmerinta & Nummela 2016.) Näin voidaan todeta, että monien menetelmien käyttäminen yhdessä ja samassa tutkimuksessa ei ole löytänyt vielä vakiintunutta päätermiä. Tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä monimenetelmäisyystutkimus.



Kuvio 3. Monimenetelmäisyystutkimus (Hurmerinta & Nummela 2016.)

Monimenetelmäisyys on tullut osaksi tiedonkeruuta 2000-luvun alussa. Muutoksia ovat tuoneet mukana muun muassa kyselyiden vastauskato ja tiedon keräämisen nopeus. Vastaajien saaminen asettaa haasteita, sillä yhä useammin ihmiset jättävät vastaamatta tuntemattomasta numerosta tulevaan puheluun (puhelinhaastattelut) tai ihmiset harvoin enää nykypäivänä jaksavat vastata lyijykynällä tutkimuslomakkeisiin. (Pohjanpää 2018.) Monimenetelmäisyyden ajatuksena on se, että kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen välille ei ole syytä vetää jyrkkää rajaa. (Tuomivaara 2005).

### **Kvantitatiivinen tutkimus**

Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimusotteessa tutkimusaineiston keräämiseen voidaan käyttää systemaattista havainnointia, kyselylomakkeita ja hyödyntää aikaisempia rekistereitä tai tilastoja tutkittavasta aiheesta. (Vilka 2005, 77-78.) Kvantitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on yleistää. Kvantitatiivinen tutkimus on määrällistä tutkimusta. Usein kvantitatiivisen ilmiön taustalla on kvalitatiivinen tutkimus, joka täsmentää tutkittavaa ilmiötä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lasketaan yleensä määriä. (Kananen 2008, 11)

Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät perustuvat mittaamiseen, jonka peruslähtökohdaksi on numeerinen sisältö. Kvantitatiivisen tutkimuksen haasteena voidaan kuitenkin pitää sitä, että mittaaminen joillain tieteenaloilla on harvemmin absoluuttista. Esimerkiksi ihmistieteissä yksilön älykkyyttä tai motivaatiota on vaikea mitata absoluuttisissa numeroissa. Kuitenkin tuloksista voidaan tehdä vertailevaa tutkimusta, vaikka absoluuttisia mittaamista on haastava toteuttaa. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1996, 36-37.)

## Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusotteen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Voidaan olettaa, että useimmat eri nimillä tunnetut laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät pohjautuvat loppujen lopuksi kuitenkin aina sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta (Vilka 2005, 97). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusprosessin toteuttamiseen on monia vaihtoehtoja. Tutkimusote mahdollistaa hyvin monen tyyppisiä toteuttamismahdollisuuksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen voidaan toteuttaa hyvin monella tapaa ja tämä voi menetelmää valittaessa muodostua tutkijalle taakaksi. Kvalitatiivisen tutkimuksen rinnalla nähdään yhä useammin kvantitatiivinen tutkimusote. Tässä tutkimuksessa Webropol-kysely opetushenkilöstölle on tukemassa ruokakasvatusprojektista saatuja tuloksia. Tutkimusotteiden rinnakkaiskäyttäminen on yleistynyt. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009.)

Kvalitatiivisen tutkimusotteen yksi lähestymistapa on tapaustutkimus (case), jollaisena tämän tutkimuksen ruokakasvatusprojekti-osiota voidaan pitää. Yleiskattavaa, tarkkaa tai yleispätevää määritelmää on usein vaikea tapaustutkimukselle antaa. (Eriksson & Koistinen 2005, 10-11.) Tapaustutkimuksessa aineistolle annetaan jokin merkitys, mikä voi täsmentyä analyysivaiheessa. Aineistolle rakennetaan yhteyksiä ja aineistoa analysoidaan sekä havainnoille vedetään johtopäätöksiä. (Eriksson & Koistinen 2005, 33.) Tapaustutkimuksessa tutkimuksen suunnittelu voi olla hyvin suoraviivaista, mutta itse tutkimuksen tekeminen on hyvin monimuotoista. Ruokakasvatusprojektin pohjustaminen, suunnittelu, toteuttaminen ja palaute-osioiden muodostivat monimuotoisen kokonaisuuden tässä tutkimusosiossa. Tapaustutkimus ei välttämättä etene aina juuri niin kuin oli suunniteltu. Prosessin edetessä tutkija voi palata takaisin ja yrittää tehdä jonkin asian toisin ja kokeilla taas uudelleen. Tutkija tarkentaa aineistoa prosessin aikana ja tarkentaa tutkimussuunnitelmaansa tarvittaessa prosessin aikana. (Eriksson & Koistinen 2014, 20-22.)

### 5.3 Kysely perusopetuksen opetushenkilöstölle

Tässä tutkimusosiossa haettiin vastausta kaikkiin tutkimuskysymyksiin monipuolisesti. Kyselyn laatimista oli osaltaan ohjaamassa Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositusten laatimiseen osallistunut alan asiantuntija. Tällä tutkimusosiossa haettiin vastausta kaikkiin tutkimuskysymyksiin: Miten kouluruokailusuosituksia ja tukimateriaaleja hyödynnetään perusopetuksessa, miten ruokakasvatus näkyy opetussuunnitelmissa ja miten ruokakasvatusta toteutetaan perusopetuksessa.

#### 5.3.1 Aineiston kerääminen

Kysely oli suunnattu perusopetuksen opetushenkilöstölle. Kyselylomake laadittiin Webropol-ohjelmalla (liite 1). Kyselylomake on suunniteltu syksyllä 2017. Kysymyksiä pohdittiin ja muokattiin tutkimusta palveleviksi. Kyselylomaketta testattiin ennakkoon viidellä henkilöllä, ja muutoksia tehtiin testivastaajien havaintojen perusteella kyselylomakkeeseen niin, että kyselyyn vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Kyselylomaketta laadittaessa tarkasteltiin kriittisesti, miten vastaukset palvelevat tutkimusongelmia.

Kysymykset oli pyritty muokkaamaan selkeiksi ja tarvittaessa niihin oli liitetty selitteet. Kyselyä muotoiltaessa määriteltiin, mikä tieto selkeästi palvelisi tutkimusongelman ratkaisua. (Vilka 2005, 85-87.) Opetushenkilöstölle suunnattu kysely tunnetaan survey-tutkimuksena, jossa kohdehenkilöt muodostavat otoksen perusjoukosta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000) Survey-tiedonkeräyksellä (kysely tai haastattelu – menetelmä) on Suomessa pitkä historia. Kyselylomake on kvantitatiivisen tutkimuksen tavallisin aineiston keruun apuväline.

Kysely opetushenkilöstölle lähetettiin sähköisesti. Kyselylomakkeen lähettäminen sähköpostilla tietyille ryhmälle on nykypäivänä suosittu tapa (Vilka 2015, 94-95). Kyselyitä

toteutetaan hyvin usein nykyään Webropol-kyselyinä. Webropol-ohjelma toimii kätevästi Internetin välityksellä eikä se vaadi suuria investointeja tutkijalta (kysyjältä) eikä vastaajalta. Kerätyn tiedon analysointi Webropol-ohjelmalla on suhteellisen helppoa sekä tulosten reaaliaikaisuus tuo tutkimukseen välitöntä tietoa. Tiedot ovat siirrettävissä myös muihin analysointi- ja tilasto-ohjelmiin (Heikkilä 2014.)

Opetushenkilöstölle suunnatun kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksia ja muuta ruokakasvatukseen liittyvää materiaalia on hyödynnetty perusopetuksen ruokakasvatuksessa. Myös se, miten ruokakasvatus näkyy perusopetuksen opetussuunnitelmissa ja arjessa, oli kyselyn keskiössä. Näin asiaa voitiin myös tarkistella siitä näkökulmasta, miten ruokakasvatus ymmärretään ja näkyy osana perusopetusta.

Kysymykset olivat kaikille vastaajille samat ja samassa järjestyksessä. Kyselyn ajoittaminen on tärkeää, ja siksi opetushenkilöstölle kysely lähetettiin vasta reilusti vuoden vaihteen jälkeen. Tutkimuksen vastausprosentti voi jäädä alhaiseksi huonon ajoituksen vuoksi. Väärän ajoituksen mukanaan tuoma alhainen vastausprosentti ei yleensä ole korjattavissa muistutuksilla tai uusintakyselyillä. (Vilka 2007, 27-28.) Oletuksena tämän kyselyn ajoitukselle oli se, että ennen joululomaa opetushenkilöstöllä on kii-reistä aikaa, kunnes taas kouluarki saadaan uudelle vuodelle käynnistettyä.

Kysely lähetettiin 49 opetustoimenjohtajalle tai opetustoimesta vastaavalle henkilölle valtakunnallisesti. Kyselyn saatteessa (Liite 2) kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tutkimustulosten merkityksestä ja käytöstä. Tutkimusaineistoa kerätessä kerrottiin tutkijan nimi ja yhteystiedot, tutkimuksen tavoite, tulosten tietojen suojaaminen ja käyttötarkoitus (Kuula 2006, 102-103.) Kyselyn saatteessa pyydettiin vastaanottajaa välittämään viestiä eteenpäin peruskoulujen opettajille. Koulutoimenjohtajilla on suora yhteys alueidensa koulunjohtajiin/rehtoreihin, joten ajatuksena oli se, että viesti kyselystä etenee näin parhaiten kyselytutkimuksen potentiaalisille vastaajille. Näin

myös mahdollisten tutkimuslupien tarve saatiin selville. Useita vastauksia sähköpostiin saatiin siitä, että viestiä oli välitetty eteenpäin.

Vastausmäärien kuitenkin jäädessä vähäiseksi välitettiin viestiä edelleen esimerkiksi Pohjois-Pohjanmaalla suoraan Ylivieskan ja lähipaikkakuntien (Sievi, Alavieska, Nivala, Oulainen, Kalajoki) peruskoulujen koulunjohtajille/rehtoreille. Samoin etsittiin vielä koulujen Internet-sivuilta opetushenkilöstön sähköpostiosoitteita ja kysely välitettiin myös suoraan opetushenkilöstölle. Alun perin ajatuksena oli saada valtakunnallinen otanta, jotta alueellisesti voisi tuloksia vertailla, mutta vastausten määrän jäädessä suhteellisen vähäiseksi ajatuksesta luovuttiin. Kyselyyn saatiin kuitenkin 42 vastausta.

### **5.3.2 Aineiston analysointi ja tulokset**

Kyselytutkimuksen analysointi on toteutettu tässä tutkimusosiossa taulukoinnilla, joita tulkitaan ja kirjoitetaan osittain auki taulukoiden ohessa, sillä pelkkien numeroiden ja prosenttilukujen esittäminen ei palvele lukijaa (Kananen 2008, 53-54.) Pohjaa taulukoille ja tuloksille on saatu Webropolin analyysiraportista. Analysoinnissa tuodaan esille tutkimustuloksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 207-209.) Analyysimenetelmää valittaessa on huomioitu tutkimusmenetelmissä käytettävät mittaustasot ja mittarit. (Kananen 2008, 51). Tässä tutkimusosiossa on aineistoa analysoitu luvuilla ja niiden välisillä yhteyksillä. (Alasuutari 2001, 34).

Kyselyn alussa kysyttiin millä alueella vastaaja toimii (Suomen alueet). Tämän kysymyksen tarkoitus oli luoda mahdollisuudet toteuttaa tutkimuksen yhteydessä alueellista vertailua.

| Alue:                | Vastaajien määrä |
|----------------------|------------------|
| Ahvenanmaa           | 0                |
| Etelä-Suomi          | 1                |
| Itä-Suomi            | 16               |
| Lappi                | 2                |
| Länsi- ja Sisä-Suomi | 4                |
| Pohjois-Suomi        | 19               |
| Lounais-Suomi        | 0                |

Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden työskentelyalue

Etelä-Suomesta vastauksia saatiin vain yksi (1). Tutkimusluvut oli kuitenkin myönnetty esimerkiksi Helsinkiin ja Tampereelle. Kyselystä laitettiin kyselyn vastaanottaneille myös muistutusviestiä kaksi kertaa ja kysely lähetettiin edelleen ala- ja yläkoulun koulunjohtajille/rehtoreille sekä opettajille, joissa edelleen pyydettiin viestiä välittämään eteenpäin. Kyselyyn ei kuitenkaan vastattu koko Suomen laajuisesti, joten edellä olevaan viitaten alun perin suunniteltua alueellista vertailua ei näin ollen pysty tekemään.

Muutoin vastauksista nousee esille tietoa siitä, kuinka ruokakasvatusta peruskouluissa toteutetaan, sekä siitä, miten ruokakasvatusta käsitetään peruskouluissa ja ovatko Syö-dään ja opitaan -kouluruokailusuositukset ja muut Opetushallituksessa laaditut ruokakasvatukseen liittyvä tukimateriaalit tuttuja perusopetuksen opetushenkilöstölle. Tutkimusaineisto koostuu tässä tutkimuksessa 42 :n perusopetuksen opettajan näkemyksistä ja kokemuksista.

Tutkimukseen osallistuminen ja vastaaminen olivat tässä tutkimuksessa vapaaehtoisia. Usein vastaajan osallistumispäätökseen vaikuttaa se, mitä tutkimukseen osallistuminen tai kyselyyn vastaaminen vaatii osallistujalta. Kyselyn yhteydessä oli kerrottu vastaajille selkeästi, että kyselyyn vastaaminen veisi n. 3 - 5 minuuttia. On kuitenkin myös huomioitava se, että kuinka kiinnostunut vastaaja on tutkimuksen aiheesta. (Kuula 2006, 106.)

Kyselyn vastaajat toimivat perusopetuksen parissa ala- ja yläkouluilla (1 - 9lk). Vastaajista 50 % (n= 21) ilmoitti toimivansa alakoululla perusopetuksen opetushenkilöstönä, ja vastaajista 50 % (n= 21) toimi yläkoululla perusopetuksen opetushenkilöstönä. Pääsääntöisesti vastaajien opettamat luokka-asteet jakautuivat tasaisesti ala- ja yläkoulujen eri luokka-asteille. Yläkoulun vastaajista 38 % (n= 16) ilmoitti opettavansa useampia luokkia (7 - 9lk). Alakoulun vastaajista 17 % (n= 7) ilmoitti opettavansa useampaa luokkaa (1 - 6lk).

Vastaajista 38 % (n= 16) oli tutustunut aikaisemmin kouluruokasuositukseen. Lopuille 62 %:lle (n= 26) vastaajista Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositukset eivät olleet entuudestaan tutut. Tämän kysymyksen yhteydessä Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksia oli avattu hyvin lyhyesti. Kysymyksen yhteyteen oli liitetty linkki sähköisiin kouluruokailusuositukseen. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset (2017, 5) ovat suunnattu myös opetuksen ja sitä tukevan toiminnan järjestäjille. Suosituksissa nostetaan esille, että kouluruokailu on opetussuunnitelman mukaista toimintaa kasvatuksen ja opetuksen näkökulmasta.

Opetushallituksessa laadittuun ruokakasvatuksen tukimateriaaliin oli tutustunut vastaajista 21 % (n= 9). Samoin tässä kysymyksessä oli selitetty, mitä tukimateriaaleilla tarkoitetaan, ja kysymyksen ohessa oli myös linkki tukimateriaalisivustolle [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ops\\_2016](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ops_2016) (OPH). Vastaajista 56 % (n= 23) ei ollut tutustunut tukimateriaaleihin

aikaisemmin, ja 24 % (n= 10) vastaajista ei osannut sanoa, oliko aikaisemmin tukimateriaaleihin tutustunut. Tukimateriaaleihin ei oltu aikaisemmin tutustuttu koska:

- Tukimateriaalien olemasta olosta ei tiedetty (4 vastausta)
- Työaika ei ole riittänyt tutustumiseen (3 vastausta)
- Osaamista on tullut muuta kautta (2 vastausta)

Vastaajista 19 % (n= 8) kertoi, että tavoitteita kouluruokailuun ja ruokakasvatukseen oli kuvattu paikallisessa opetussuunnitelmassa. Opetussuunnitelmissa aihe on näkynyt esimerkiksi teemaviikoissa ja kampanjoissa, terveellisyyden yhdistämisessä moniin oppiaineisiin, hyvien ruokatapojen korostamisena ja kotitalouden osiossa. Vastaajista 74 % (n= 31) ilmoitti, että ei tiennyt, oliko tavoitteita kirjattu opetussuunnitelmaan. Vastaajista 7 % (n= 3) oli sitä mieltä, että tavoitteita ei ole lainkaan kirjattu opetussuunnitelmaan. Heidän mukaansa paikallisen opetussuunnitelman painopiste on ollut koko muussa "valtavassa paketissa". Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksissa (2017, 23-25) nostetaan esille, että esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa säädetään kouluruokailun merkityksestä. Kouluruokailun tulee tukea oppilaiden hyvinvointia ja oppimista sekä niille asetettuja tavoitteita. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaita myös kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja ruokailuhetkien suunnitteluun. Ruokailutilanteen ohjaus ja ruokakasvatus ovat koko koulun asioita.

Ruokakasvatuksen integrointi eri oppiaineisiin näkyi vastaajien näkemyksen mukaan peruskouluissa kuitenkin hyvin. Vastaajista 71 % (n= 30) ilmoitti, että ruokakasvatusta integroidaan eri oppiaineisiin (muihinkin kuin kotitalouteen).

Taulukko 3. Ruokakasvatuksen integrointi eri oppiaineisiin

|  |
|--|
| Ympäristöopin opetuksen yhteydessä, eri kulttuurien yhteydessä     |
| Ruokakasvatus on kiinteä osa terveystiedossa/terveyskasvatuksessa  |
| Uskonnon tunneilla; eettiset ruokavaliot ja ruokatavat             |
| Äidinkielessä on tutustuttu suomalaisiin ruokaperinteisiin         |
| Biologia (ihmisbiologia) ruoka ja ravitsemus                       |
| Ympäristöoppi; terveellinen ravitsemus, lautasmallit,              |
| Maantieto; eri maiden ruokia ja ruokakulttuuria                    |
| Elämäkatsomustieto; ruokailun käsitteet, ruokakulttuurit           |
| Taito- ja tietoaineet; luovat menetelmät, vieraat kielet; sanastoa |

Ruokakasvatus integroitiin suurimmassa osassa vastauksista biologiaan (ihmisbiologia) ja terveystiedon/terveyskasvatukseen (kotitalouden lisäksi). Ruokakasvatuksen integroinnin nähtiin vastausten perusteella liittyvän useimmiten terveelliseen ravitsemukseen. Ruokakasvatukseen aiheen nähtiin liittyvän enimmäkseen ravitsemuksellisesta näkökulmasta. Kouluruokailun sijoittumisesta päivään kysyttiin niiltä opettajilta, jotka ohjaavat omaa ryhmää ja tietävät oppilaidensa päivittäisen rytmin. Vastauksissa koulupäivän pituudet ja ruokailun ajankohta sekä pituus vaihtelivat suuresti. (Taulukko seuraavalla sivulla)

Taulukko 4. Kouluruokailun sijoittuminen koulupäivään.

| Koulupäivän pituus      | Ruokailu   |
|-------------------------|--|
| <b>Klo 8.00-14.00</b>   | Klo 10.10 -><br>Klo 10.10-10.40<br>Klo 10.40-11.00<br>Klo 10.30-10.40<br>Klo 11-20 -><br>Klo 11.30-12.15<br>Klo 11.45-12.15<br>Klo 11.40-12.00 |
| <b>Klo 8.15-14.15</b>   | Klo 11.00-11.30<br>Klo 11.30-11.45   |
| <b>Klo 8.20 – 14.20</b> | Klo 10.10-10.35 (4 vastaajaa)<br>Klo 11.05 -><br>Klo 12.10-12.35 (2 vastaajaa)   |
| <b>Klo 8.30-12.30</b>   | Klo 10.15-10.30<br>Klo 10.25-10.40<br>Klo 10.45-11.00<br>Klo 11.15 ->  |
| <b>Klo 8.45-12.45</b>   | Klo 10.30-11.00  |
| <b>Klo 9.00-14.00</b>   | Klo 10.40-11.00<br>Klo 10.25 ->  |
| <b>Klo 9.00-15.00</b>   | Klo 11.15-11.35<br>Klo 11.15-11.40<br>Klo 10.20-11.00  |

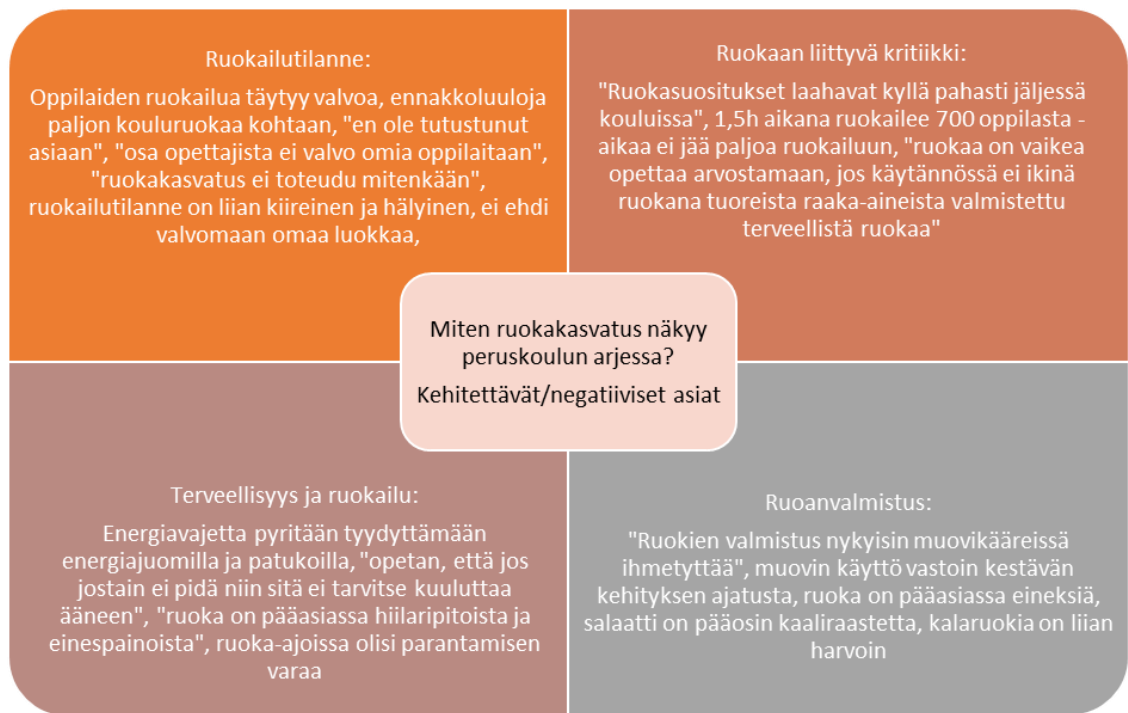
Kouluruokailu toteutui aikaisimmillaan kello 10.10 (koulu alkaa kello 8.20). Myöhäisimmillään ruokailu alkoi kello 12.10 (koulu alkaa kello 8.20). Näin ollen oppilailta kouluruokailu sijoittuu koulupäivään aikaisintaan 1h 50 minuuttia koulupäivän alkamisesta ja myöhäisimmillään 3h 50 minuuttia koulupäivän alkamisesta. Yhdessä vastauksessa tuotiin ilmi maksullisen välipalan mahdollisuus. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset (2017, 32) suosittavat, että ateriat (kouluruokailu) sovitetaan koulupäivään siten, että ruokailu jaksottaa koulupäivän kokonaisuutta. Ruokailu olisi

sovitettava lukujärjestykseen niin, että eri ikäryhmille olisi varattu riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Ruokailu olisi sijoitettava myös siten koulupäivään, ettei se olisi liian aikaisin tai myöhään koulupäivän pituuteen nähden. Jos lounas on liian aikaisin, ei välttämättä ole vielä nälkä ja iltapäivällä nälkää korjataan epäterveellisillä välipaloilla.

Ruokakasvatus näkyy vastaajien mielestä peruskoulun arjessa muun muassa ruokailussa, teemapäivinä, käytöskasvatuksena, maistamiseen kannustamisena, ohjaamisena ja valvomisena. Avoimia vastauksissa tähän kohtaan tuli 42 kpl. Useissa vastauksissa korostettiin aikuisten (opetushenkilöstön) esimerkin tärkeyttä ja käytöstapojen huomiointia. Seuraavaan kuvioon on koottu vastaajien ajatuksia. Kuvioita on kaksi, ja niihin on jaoteltu tutkijan näkemyksen mukaan positiiviset ja kehitettävät/negatiiviset näkemykset.



Kuvio 5. Ruokakasvatuksen toteutuminen peruskouluissa – positiiviset asiat



Kuvio 6. Ruokakasvatuksen toteutuminen peruskouluissa – negatiiviset asiat

Ruokakasvatusta nähtiin tapahtuvan ennen kaikkea ruokailun yhteydessä: käytöstapojen korostamisessa, biojätteen määrän vähentämisessä, ruokalan julisteissa, teemapäivissä, ruokailuhetken rauhoittamisessa ja lisäksi itse kouluruoka katsottiin ruokakasvatukseksi. Kehitettävää nähtiin muun muassa oppilaiden "valvonnassa" ruokailutilanteessa, kouluruoan laadussa, ruokailuajoissa, ruokakasvatuksen toteutumattomuudessa ja einesten käytössä kouluruoassa.

Vastausten perusteella oppilaille oli mahdollisuus käyttää ruokailuun 15 - 30 minuuttia päivittäin. Seuraavassa taulukossa on kuvattu vastausten jakautumista.

Taulukko 5. Kouluruokailuun käytettävä aika päivittäin

|   | 5min     | 10min    | 15min     | 20min    | 25min     | 30min     | Enemmän kuin 30 min |
|---|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|---------------------|
| Kuinka paljon aikaa opettamasi (tai eniten opettamasi) ryhmän oppilaalla on yleensä mahdollisuus käyttää ruokailuun | 0        | 0        | 13        | 7        | 11        | 11        | 0                   |
|   | 0%       | 0%       | 30,95%    | 16,67%   | 26,19%    | 26,19%    | 0%                  |
| <b>Yhteensä</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>13</b> | <b>7</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>0</b>            |

Kolmasosa vastaajista (n= 13) kertoi oppilaillaan olevan kouluruokailuun päivittäin käytettävissä olevan aikaa 15 minuuttia. Ruokailuun käytettiin aikaa yleisesti 25 minuuttia (26 %) tai 30 minuuttia (26 %). Avoimissa vastauksissa kävi ilmi, että ruokailuajasta usein menee suuri osa jonottamiseen ja näin ollen esimerkiksi 15 minuutin kerrottiin olevan aivan liian lyhyt aika ruokailulle. Yhdessä vastauksessa tuli esille, että 15 minuutin ruokailuajasta puolet menee yleensä jonottamiseen, joten ruokailuun aikaa jää aikaa hieman yli 5 minuuttia.

Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksissa (2017, 27) suositetaan, että vähimmäisaika kouluruoan aterioimiseen olisi 30 minuuttia. Tulosten perusteella vain 26 % (n= 11) oppilaista voi käyttää tämän ajan ateriointiin. Aiemmissa tutkimuksissa on myös nostettu esille huoli liian lyhyestä ruokailuun käytettävästä ajasta (Wikström 2015). Kouluruokailusuosituksissa tuodaan vielä esille se, että oppilailla olisi hyvä olla ruokailun jälkeen tai ennen 10 - 15 minuuttia aikaa ulkoiluun tai liikuntahetkeen. Tulosten perusteella oppilailla oli siis suosituksiin nähden liian vähän aikaa ruokailuhetkeen. Myös jonottaminen vähensi ruokailuun käytettävää aikaa.

Kouluruokailun kehitettäviä kohteita vastauksissa tuli esille useita. Seuraavaan kuviin on koottu vastaajien näkemyksiä kouluruokailun kehittämiseen.

### Kouluruoka:



- "Ruokien valmistaminen muovikärröissä"
- Suolan kohtuu käyttö
- Rohkeampaa maustamista
- Einesten käytön vähentäminen
- Enemmän kalaruokia
- Jälkiruokia
- Kasvisvaihtoehtoa ei ole, kasvisruokapäivät ovat harvinaisia

### Ruokakasvatus ja ruokatavat



- Kouluruoan arvostaminen on heikkoa
- Kaikki eivät noudata suosituksia
- Kotikasvatuksessa parantamista - ruokakasvatus ei ole vain koulun tehtävä
- Oppilaiden "nirsous" ja ennakkoluulot
- Ruokarauha on usein kadoksissa
- Ymmärrys kouluruoan maksuttomuudesta (arvostus)
- Hyvät ruokatavat ovat unohtuneet
- Ruokaa otetaan liikaa ja heitetään surutta pois
- Haarukan ja veitsen käyttö on unohtunut
- "Vanhempi on sanonut, että yritä sinä saada lapsi syömään" - missä on kodin vastuu?

### Muita huomioita



- Mausteet ruokalaan
- Ruokailutilasta viihtyisämpi
- Kouluruoan arvostuksen nostaminen
- Opettajilla ei ole aikaa enää valvoa ruokailutilanteita
- Annoskoot valitettavan pieniä
- Rauhallisuutta ruokailutilanteeseen: "melua, hässäkkää ja hälinää"
- Ruokailutapoihin olisi kiinnitettävä enemmän huomiota
- Jonotusajan huomioiminen ruokailussa (jos esim. 15 minuuttia aikaa ruokailuun, menee 10 min siitä jonottamiseen)
- Ruoka-kummitoimintaa on pohdiskeltu kovasti
- Ruokailuun enemmän aikaa

Kuvio 7. Kouluruokailuun liittyviä kehittämisen kohteita ja huomioita

Kouluruokailun kehittämisehdotuksissa nähtiin ”haasteeksi” oppilaiden nirsous, ruokailuympäristön rauhattomuus, käytöstapojen puute ja ruokatilojen viihtyisyys. Myös kouluruokaa kohtaan nostettiin vastauksissa esille kehitettävää. Vastauksista nousi esimerkiksi esille huoli kouluruoan ”einesmäisestä tarjonnasta”. Lisäksi kahdessa vastauksessa tuotiin huoli esille ”muovikääröistä”, joissa ruoka lämmitetään koulun keittiöllä.

*Epäkohta on nykyisin ruoanvalmistus muovikääreissä. Keittiötyön helpottamiseksi laitosruokailussa yhä enemmän käytetään muovikalvoja, joista liukenee ”vain pieniä sallittuja määriä” haitallisia toksiseja lasten ja nuorten ruokaan päiväkodista lukioon jo melkoinen määrä. Muovin käyttö on myös kestävän kehityksen kannalta moraalisesti arvelluttavaa. Toivoisin, että tästä järjettömyydestä tehtäisiin loppu*

Myös ruoan arvostuksesta tuotiin vastauksissa esille huolta. Oppilaat eivät välttämättä ymmärtäneet maksuttoman kouluruoan arvoa. Kouluruoan arvostuksesta useammassa vastauksessa nostettiin esiin ”kouluruokahysteria”, jota vastaajien näkemyksen mukaan tahallisesti oppilaiden keskuudessa ”lietsotaan”.

Vastaajista 86 % (n= 36) kokee, että kouluruokailua seurataan päivittäin, ja kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että kouluruokailua seurataan lukuvuosittain. Jälkeenpäin ajateltuna tähän kysymykseen olisi ollut hyvä olla tarkennus siitä, mitä kouluruokailun seurannalla tarkoitetaan ja mihin vastauksia haetaan. Nyt vastaajan oli itse pohdittava se, että mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Kaksi vastaajista nosti esille terveystarkastukset, kun taas suurin osa vastaajista ymmärsi kysymyksen tarkoittavan arjessa tapahtuvaa seuranta. Tätä arjen tasoista seuranta kysymyksellä alun perin haettiin.



Kuvio 8. Miten kouluruokailua seurataan peruskouluissa?

Kouluruokailua seurattiin yleisimmin vastausten perusteella "valvomalla". Oppilaiden kanssa yhdessä ruokaileminen koettiin hyväksi keinoksi seurata ruokailua. Myös biojätteen määrän seuraaminen nousi esille. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että "ei mitenkään, koska ei ole aikaa". Vastauksista käy ilmi, että kaikki opettajat eivät ruokaile koulun ruokalassa ollenkaan. Ruokailu oli lopetettu joko pitkien jonotusaikojen tai ruoan maun vuoksi (yläkoulun opettajat).

Kyselyssä esitettiin myös väittämiä, joihin vastaajan oli vastattava 5-portaisella Likertin asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat "Täysin eri mieltä", "Jokseenkin eri mieltä", "En osaa sanoa", "Jokseenkin samaa mieltä" ja "Täysin samaa mieltä". Likertin asteikko

rakentuu väitteistä ja vastausasteikosta (3-7-portainen). Vastaaja valitsee asteikolta oman mielipiteensä väitteestä. (Taanila 2014, 24.) Vastauksia jokaiseen väittämään tuli 42 (100%) kappaletta.

Taulukko 6. Kouluruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvien väittämien vastaukset

| Väittämät (yhteensä 42 vastaajaa)                                 | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En osaa sanoa | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|-------------------|-----------------------|---------------|-------------------------|---------------------|
| Tunnen kouluruokailusuosituksen sisällön                          | 1                 | 10                    | 7             | <b>21</b>               | 3                   |
| Kouluruokailusuositukset näkyvät koulumme opetussuunnitelmassa    | 0                 | 7                     | <b>22</b>     | 11                      | 2                   |
| Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun suunnitteluun | 6                 | <b>14</b>             | 8             | <b>14</b>               | 0                   |
| Suhtaudun itse kouluruokailuun myönteisesti                       | 1                 | 2                     | 0             | 9                       | <b>30</b>           |
| Arvostan itse kouluruokaa   | 2                 | 1                     | 0             | 9                       | <b>30</b>           |
| Oppilaat voivat osallistua kouluruokailumme kehittämiseen         | 4                 | 8                     | 8             | <b>21</b>               | 1                   |
| Oppilaita osallistetaan kouluruokailun järjestämiseen             | 9                 | 10                    | 6             | <b>14</b>               | 3                   |

|  |   |   |    |           |   |
|--|---|---|----|-----------|---|
| Oppilaiden mielipiteitä liit-<br>tyen kouluruokailuun ar-<br>vostetaan | 3 | 6 | 11 | <b>19</b> | 3 |
|--|---|---|----|-----------|---|

Vastaajista 50 % (n= 21) koki tuntevensa kouluruokailusuositusten sisällön, vaikka kyselyn alkupään vastauksissa tuli ilmi, että kouluruokailusuositukseen ei oltu aikaisemmin tutustuttu. Tässä kohtaa voisi ajatella, että vastaajat ovat arvioineet kouluruokailusuosituksia ravitsemuksellisista näkökulmista. Vastaajista 52 % (n= 22) ei osannut sanoa, että näkykö suositukset opetussuunnitelmissa. Vastaajista suurin osa koki arvostavansa kouluruokaa itse ja puolet vastaajista oli jokseenkin sitä mieltä, että oppilaat voivat osallistua kouluruokailun kehittämiseen ja oppilaiden mielipiteitä kouluruoan suhteen arvostetaan.

Kyselyn loppuvaiheessa kysyttiin, että kokevatko vastaajat kaipaavansa lisää tietoa tai koulutusta ruokakasvatukseen liittyen. Vastaajista 52 % (n= 22) oli sitä mieltä, että lisäkoulutusta ei tarvita. Vastaajista 41 % (n= 17) ei osannut sanoa, tarvitaanko lisäkoulutusta ja 7 % (n= 3) oli sitä mieltä, että koulutusta tarvitaan lisää. Kyllä vastanneiden oli mahdollista kertoa, millaista koulutusta he toivoivat. Vastauksissa nostetaan esille asiantuntijoiden vierailut aiheesta, ruokakasvatuksen käytännön toteutukseen liittyvää koulutusta ja yhdessä vastauksessa toivotettiin tervetulleeksi kaikki aiheeseen liittyvät koulutukset, sillä aihe koettiin hyvin tärkeäksi.

Kyselyn lopussa oli mahdollisuus antaa vielä palautetta kyselyn toteuttajalle. Avoimia vastauksia tähän tuli 7 kappaletta. Webropol-kyselyn kysymykset olivat herättäneet ajatuksia ruokakasvatuksen merkityksestä ja siitä, mikä on kodin tehtävä ja mikä koulun (ruokakasvatuksen osalta).

*Katson, että ruokakasvatus on ensisijaisesti kotien tehtävä. Meidän on vaikeaa vaatia oppilailta sellaista, mitä kotona ei tueta. Perustaidot ja ruokailukäytös pitää opettaa kotona.*

*Tärkeä tutkimus. Eri kouluissa (varsinkin yläkouluissa) on erilaisia kouluruokakulttuureja. Joissain kouluissa oppilaat vaan saavat aikaiseksi "kouluruokahysterian", että ruoka on paha jne. Tämä on valitettavaa. Ikävää kouluruuissa on se, että einesten määrä on tosi suuri.*

Kyselyn kaikkiin kysymyksiin oli vastattu aktiivisesti. Avoimiin kysymyksiin oli tullut paljon monipuolisia ajatuksia ja näkemyksiä kouluruokailusta, kouluruoasta sekä ruokakasvatuksesta. Ruokakasvatuksen käsitettä oli avattu kyselyn yhteydessä sekä ruokakasvatuksen integrointista eri oppiaineisiin oli tuotu esimerkkejä, jotta vastaajan on helpompi hahmottaa, mitä kysymyksellä tarkoitetaan.

#### **5.4 Ruokakasvatusprojektin toteutus**

Tässä tutkimusosiossa haettiin vastauksia siihen, miten kouluruokailusuosituksia ja ruokakasvatuksen materiaalia hyödynnetään perusopetuksessa. Samalla toteutettiin ruokakasvatusta monipuolisin ja toiminnallisoin keinoin alakouluilla. Ruokakasvatusprojektissa hyödynnettiin ruokakasvatukseen liittyvää materiaalia projektin toteuttamisen tietoperustana ja näin tutkimukseen tuli näkökulmaa ohjaajan ajatuksista materiaalin tarpeellisuudesta. Ruokakasvatusta toteutettiin alakouluissa tietoperustan pohjalta, poimien ideoita ja ajatuksia ruokakasvatuksen toteuttamiseen materiaaleista. Projektin yhteydessä saatiin myös tietoa alakoululaisten näkemyksistä.

Ruokakasvatusprojektissa kerättiin tietoa projektin toteuttaneilta lähihoitajaopiskelijoilta ja alakoulun oppilailta sekä tehtiin havainnointia paikan päällä. Ruokakasvatusprojektia voidaan pitää tapaustutkimuksena. Tapaustutkimusta ei voida pitää vain ja ainoastaan tiedonkeruuna, vaan se on myös tapa nähdä asioita isompana kokonaisuutena. Tapaustutkimuksessa voidaan käyttää kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia lähestymistapoja, mutta yleensä arviointi tutkimuksessa painottuu laadullisen arviointiin. Tapaustutkimuksessa tutkittavasta ilmiöstä pyritään luomaan lisää ymmärrystä kokonaisuuteen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 43.)

#### **5.4.1 Ruokakasvatusprojektin sisältö ja aineiston kerääminen**

Ruokakasvatusprojektin toteuttivat Koulutuskeskus Jedu, Ylivieskan toimipisteen lähihoitajaopiskelijat. Tämän tutkimuksen tekijä toimii ravitsemisalnan lehtorina kyseisessä oppilaitoksessa ja ohjasi projektia yhdessä opettaja kollegan kanssa. Työparina ohjauksessa toimi kasvatustieteellisten aineiden lehtori. Lähihoitajaopiskelijaryhmä toteutti ruokakasvatusprojektin osana opintojaan. Opintoja on toteutettu myös aikaisemmin projektimuotoisina, mutta ei näin vahvasti ruokakasvatusteemaan linkittyneenä. Opiskelijat suorittivat ravitsemukseen, luoviin toimintoihin, kasvatukseen ja ryhmänhallintaan liittyviä opintojaksoja projektimuotoisena. Tutkimuksen käytännössä järjestetty ruokakasvatusprojekti alakouluille toteutettiin lähihoitajaopiskelijoiden suunnittelemana. Suunnitelmia oli pohjustettu monipuolisesti ruokakasvatuksen ja ryhmän ohjauksen sekä luovien menetelmien tietoperustalla.

Projektin toteuttivat lasten ja nuorten kasvatus ja hoito -osaamisalan opiskelijat (LNK17). Osaamisalan opintojen sisältöihin kuuluvat muun muassa ravitsemusohjaus, luovat toiminnat, kasvatus ja ryhmän ohjaaminen. Opintojen toteuttaminen projektimuotoisena vastasi opintojen sisältöjä. Opiskelijaryhmässä oli 27 opiskelijaa.



Kuvio 9. Lähihoitajaopiskelijoiden toteuttama ruokakasvatusprojekti

Projektin yhtenä tavoitteena oli myös viedä ruokakasvatukseen liittyvää tietoutta ja toteuttamistapojen monimuotoista näkökulmaa työelämään ja alakoulun oppilaille, luoda lähihoitajaopiskelijoille aitojen asiakkaiden jatkuva ohjaustilanne, haastaa opiskelijoita pohtimaan ohjauksensa merkitystä ja sitä, kuinka ruokakasvatukseen liittyvä toiminta johtaisi pidempään jatkumoon. Lisäksi opiskelijat oppisivat käytännössä niitä asioita, joita kuuluu heidän opintoihinsa. Haasteita mukanaan toi alakoulun oppilaiden ohjaaminen jatkumona.

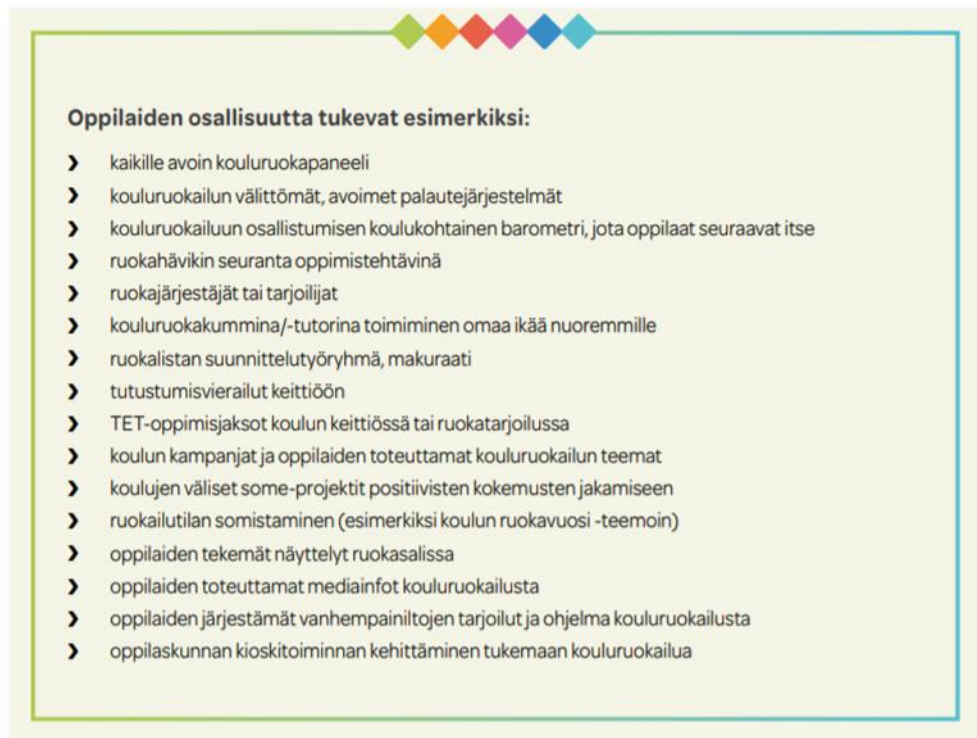
### Ruokakasvatusprojektin pohjustaminen

Keväällä 2017 alakouluille laitettiin viestiä ruokakasvatusprojektista ja viikon sisään neljä alakouluryhmää oli ilmoittautunut mukaan. Tämän jälkeen tuli vielä kyselyitä aiheesta, mutta projekti oli suunniteltu toteutettavaksi neljän alakouluryhmän kanssa. Näin lähihoitajaopiskelijat pystyivät ohjaamaan alakoululaisia pienryhmissä ja henkilökohtaisemmalla tasolla. Projektiin mukaan otettavien alakouluryhmien määrässä täytyi ottaa huomioon lähihoitajaopiskelijoiden mahdolliset sairastumiset tai muut poissaolot, jotta ohjaajia olisi jokaisella kerralla varmasti paikalla. Alakouluista lähdettiin

vapaaehtoisesti mukaan projektiin ja kyselyitä tuli projektiin osallistumisesta vielä myöhemminkin.

Elokuussa 2017 järjestettiin projektiin osallistuneiden alakoulujen ryhmien (luokkien) opettajille sekä kyseenomaisten koulujen ravitsemispalveluiden henkilökunnalle infotilaisuus, jossa esiteltiin kouluruokailusuositukset ja kerrottiin ruokakasvatuksesta sekä ruokakasvatusprojektin sisällöistä ja tavoitteista. Tavoitteena oli, että alakoulujen oppilaat innostuisivat ja osallistuisivat entistä enemmän myös kouluruokailun kehittämiseen. Infon tarkoitus oli avata alakoulujen opetus- ja ruokapalveluhenkilöstölle projektin ideaa, ruokakasvatuksen käsitettä ja projektin tavoitteita sekä avata kouluruokailusuositusten sisältöä.

Projektin esittely lähihoitajaopiskelijoille toteutettiin elokuussa 2017 (Liite 3). Opiskelijoille esiteltiin Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset ja ruokakasvatukseen liittyvää tukimateriaalia, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet kouluruokailun ja ruokakasvatuksen osalta, ruokakasvatuksen käsite ja tutkimusten mukaisia kouluruokailuun liittyviä haasteita. Opiskelijat (27) saivat neljä Ylivieskan alakoulun oppilasryhmää ohjattavakseen. Kouluruokailusuoituksissa on kuvattu useita erilaisia tapoja toteuttaa ruokakasvatusta ja näiden pohjalta opiskelijat lähtivät suunnittelemaan teema-aamupäiviä.



Kuvio 10. Esimerkkejä oppilaiden osallisuuden tukemiseen kouluruokailusuosituksissa (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset 2017.)

Projektin pohjustuksessa (Liite 3) lähihoitajaopiskelijoille tuotiin myös esille, että oppilaita on kuunneltava ja kritiikki on otettava huomioon eikä sitä voi ohittaa. Janhonen (2017) on nostanut tämän esille tutkimuksessaan, jossa tutkittiin nuorten suhtautumista kouluruokaan. Samoin Janhosen (2017) mukaan nauru ja huumori olivat mukana vahvistamassa nuorten suhtautumista kouluruokaan. Huomio on tärkeä, sillä se auttaa lasten ja nuorten parissa työskenteleviä aikuisia ymmärtämään enemmän nuorten suhtautumista kouluruokaan sekä ruokavalintoihin. Janhosen (2017) tutkimukseen palataan tässä tutkimuksessa vielä pohdinnan yhteydessä.

Ohjeistuksessa kerrottiin myös se, että teema-aamupäivinä ei oltu menossa moittimaan kouluruokaa, vaan etsitään hyviä puolia sekä mahdollisia kehittämisen kohteita. Ohjauksessa kehoitettiin nimenomaan puhumaan kehittämisestä, ei negatiivisuudesta.

Tässä yhteydessä myös positiivinen pedagogiikka sekä ilmiöpohjainen ja toiminnallinen oppiminen käsitteinä avattiin lähihoitajaopiskelijoille. Opiskelijat laativat toiminnalleen tavoitteet ja pohtivat ennakkoon sitä, miten saisivat alakoulun oppilaita innostettua osallistumaan kouluruokailun järjestämiseen ja pohtimaan kouluruoan arvoa sekä arvostusta. Kouluruokailusuositukset ja ruokakasvatus olivat suunnitelmien keskiössä.

Materiaaleiksi opiskelijoille annettiin Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset (2017) sekä Hyvän Olon Eväät -Iloa alakoulun ruokakasvatukseen opettajan opas (Laitinen, Tilles-Tirkkonen & Karhunen). Oppaassa on kuvailtu monipuolisesti ruokakasvatuksen integroimista alakoulujen arkeen, joten lähihoitajaopiskelijat saivat siitä hyvin teorian tietoutta ja käytännön vinkkejä teema-aamupäivien sisältöjen suunnitelmiin. Myös Opetushallituksen Internet-sivustoilla olevaa tukimateriaalia ruokakasvatukseen liittyen käytiin läpi. Lisäksi kasvatustieteellisten aineiden lehtori toi suunnitelmien pohjaksi teorian tietoutta viriketoiminnan ja ryhmän ohjauksen aihealueista.

### **Ruokakasvatusprojektin toteuttaminen**

Ruokakasvatusprojekti toteutettiin marraskuussa 2017. Jokaista alakouluryhmää (3 x 6lk ja 1 x 1lk) oli ohjaamassa 5 - 6 lähihoitajaopiskelijaa. Jokaisella projektiin osallistuneella alakoulun ryhmällä oli yksi opetuskeittiöpäivä vuorollaan Koulutuskeskus Jedu, Ylivieskan toimipisteessä ja kolme teema-aamupäivää omalla alakoulullaan. Aamupäivien ohjelma rakentui lähihoitajaopiskelijoiden johdolla ja ohjaamana. Teema-aamupäivien väliin oli jokaisella alakoulun oppilaalla omat kotitehtävänsä. Kotitehtävät liittyivät ruokaan, kouluruokailuun, ruokatapakasvatukseen sekä kestävään kehitykseen. Teema-aamupäivät järjestettiin 1.11, 8.11, 22.11 ja 28.11.2017.

Lähihoitajaopiskelijat pitivät alakouluryhmille seuraavia teema-ohjauksia projektin aikana:



Kuvio 11. Ruokakasvatukseen liittyvien teema-aamupäivien sisältö



Kuvio 12. Kuvia teema-aamupäivien sisällöstä

Teema-aamupäivien aikana muun muassa rakennettiin välittömän palautteen taulu alakoulun ruokasaliin, järjestettiin sokeripalanäyttely luokkaan, valmistettiin omien suunnitelmien ja laskelmien pohjalta lounas, suunniteltiin ja toteutettiin näytelmiä, katsottiin aiheeseen liittyviä lyhyitä videoita, askarreltiin ruokaan liittyviä kokonaisuksia, toteutettiin tietovisoja, hyödynnettiin digitaalisia apuvälineitä (Ruokatieto, Papumarket), pohdittiin omaa suhtautumista ruokaan ja ravitsemukseen, haastateltiin ruokapalveluhenkilöstöä ja pohdittiin perinneruokien merkitystä. Teema-aamupäivien sisällöt olivat monipuolisia ja toiminnallisuuteen sekä osallistamiseen pyrittiin kiinnittämään huomiota. Tässä lähihoitajaopiskelijat onnistuivat kiitettävästi ohjaajien ja opettajien näkemyksen mukaan. Toiminnalliset aktiviteetit toteutettiin klo 8.30 - 11.30 välisenä aikana. Opetuskeittiöllä ollessaan alakoulujen oppilaille oli kuitenkin varattu aikaa enemmän, jotta he ehtivät syömään valmistamansa menun.

### **Kyselyiden toteuttaminen projektin yhteydessä**

Alakoulun oppilaille oli laadittu aiheeseen liittyvä kysely ennen projektin toteutumista tutkijan toimesta. Alakoulun oppilaat vastasivat avoimiin kysymyksiin teema-aamupäivien ensimmäisellä kerralla. Kysely keskittyi kouluruokaan, kouluruokailun suunnitellun osallistumiseen ja yleisesti ruokakasvatukseen (Liite 4). Kyselyssä oli seuraavat avoimet kysymykset:

- *Moneltako kouluruokailu on järjestetty sinun luokallesi? Kauanko ruokatauko kestää?*
- *Miten osallistut kouluruokailun järjestämiseen tällä hetkellä?*
- *Minkä arvosanan annat kouluruokailulle? (4-10)*
- *Missä on kehitettävää?*
- *Saatko vaikuttaa tällä hetkellä kouluruokailun järjestämiseen? Miten?*
- *Koeko kouluruokailun tärkeäksi asiaksi?*
- *Millainen olisi unelmiesi ruokailuympäristö (ruokasali)?*
- *Millainen olisi unelmiesi kouluruokaviikko?*
- *Mitä ruokia et jäisi kaipaamaan koulun ruokalistasta? Mitä ruokia laittaisit tilalle?*

Lähihoitajaopiskelijat antoivat kyselylomakkeet alakoulun oppilaille ja valvoivat vastustilannetta. Kuudesluokkalaiset (n= 51) vastasivat itsenäisesti kirjallisesti kysymyksiin, mutta kakkosluokkalaisten kohdalla kysymyksiin vastaaminen kirjallisesti osoitautui haastavaksi, joten kakkosluokkalaiset jättivät kirjalliset vastaukset väliin ja kysymyksiä käytiin läpi luokassa keskustelemalla. Jokaiselta projektiin osallistuneelta alakoulun oppilailta kysyttiin myös palautetta kirjallisesti viimeisellä kerralla. Palaute kerättiin tyhjälle A6 -kokoiselle paperille. Ohjeistuksena oli antaa palautetta koko ruokakasvatusprojektin kokonaisuudesta, jokaisesta ruokakasvatukseen liittyvästä teema-aamupäivästä. Mikä oli ollut hyvää ja mitä ei koettu mieluisaksi toiminnaksi.

Lähihoitajaopiskelijoilla oli projektin jälkeen de-briefing – tilaisuus. Tilaisuuteen osallistuivat LNK2017-ryhmän opiskelijat (19/27 henkilöä), ryhmänohjaaja (kasvatustieteellisten aineiden lehtori) sekä tämän tutkimuksen tekijä. Tilaisuus kesti kaksi oppituntia (a 45min). Tilaisuuden alussa jokainen opiskelijaryhmä (ohjausryhmä) kertoi suullisesti kokemuksistaan ja toteuttamiensa alakouluryhmien ruokakasvatuksen teema-aamupäivien sisällöstä. Tämän lisäksi opiskelijoilta kerättiin kirjallinen palaute ruokakasvatusprojektista (Liite 5). Jokaisen teema-aamupäivän välissä oli ollut suunnittelutunteja, joissa asioita oli ehditty käsitellä vain pintapuolisesti koko ryhmän ollessa koolla.

### **Havainnointi**

Ihmiset tekevät omia havaintojaan yhteiskunnasta ja siihen liittyvistä tapahtumista. Tutkimuksissa havainnointi on suunnitellumpaa kuin niin kutsuttu arkihavainnointi. Tutkimuksen toteuttaja oli havainnoimassa jokaisella kerralla paikan päällä teema-aamupäivien kulkua, jokaisessa eri alakouluryhmässä vuorotellen. Havainnoinnissa kerättiin tietoa tutkittavan kohteen ympäristössä. Tieteellinen havainnointi ei ole vain aihealueen näkemistä vaan se on myös tutkittavan kohteen ympäristön käyttäytymisen tarkkailua. Havainnointi soveltuu erityisesti käytännön toiminnan kuvaamiseen ja aiheeseen liittyvän muun tutkimuksen tulkitsemiseen. Havainnointi on joustavaa ja se soveltuu hyvin muuttuviin tilanteisiin. (Uusitalo1996.)

Havainnoinnin avulla saadaan tietoa tutkittavasta aiheesta paikan päällä. Havainnointia toteutettiin ruokakasvatusprojektin osalta tarkkailemalla ihmisten toimintaa tietyissä tilanteissa. (Vilka 2005, 119.) Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, toimivatko esimerkiksi ihmiset niin kuin sanovat toimivansa ja voidaanko ihmisten puheisiin luottaa. Havainnoinnin etu on se, että tietoa saadaan välittömästi. Havainnoimalla saadaan tietoa esimerkiksi ryhmien käyttäytymisestä, yksilöiden näkemyksistä, organisaatioiden käyttäytymisestä ja arjen toiminnasta. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on havainnoijana aktiivinen rooli, kun taas pelkässä havainnoinnissa tutkija seuraa tilannetta sivusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 57.) Havainnointi tutkimuskäytössä tapahtuu tutkittavasta aiheesta ja tutkimuksen tavoitteista. Havaintoja tehdään tutkimusongelman mukaisesti, riippuen siitä, mitä halutaan tietää. (Vilka 2005, 125.)

#### **5.4.2 Projektin tuottaman aineiston analysointi ja tulokset**

Tässä osiossa aineiston analysointi toteutuu auki kirjoittamalla aineistoa, ruokakasvatusprojektin etenemisen aikataulu huomioiden. Aluksi avataan alakoulun oppilaiden näkemyksiä kouluruokaan ja osallisuuteen liittyen. Sen jälkeen tuodaan esille tutkijan havaintoja teema-aamupäivistä. Tämän jälkeen esille tuodaan alakoulun oppilaiden ja lähihoitajaopiskelijoiden palaute projektista.

##### **Alakoulun oppilaiden näkemyksiä kouluruoasta ja osallisuudesta**

Kyselyihin saatiin kuudesluokkalaisten osalta 51 kirjallista vastausta. Kyselyn vastaukset olivat hyvin lyhyehköjä, mutta asiapitoisia (Liite 4). Melkein kaikki vastaajat kokivat, etteivät voi vaikuttaa kouluruokaan tai kouluruokailuun liittyviin asioihin. Yleisimmät vastaukset olivat ”EMT” (=En minä tiedä) tai ”EOS” (=en osaa sanoa). Yhdessä vastauksessa kouluruokailuun liittyen kerrottiin, että mielipiteensä voi kertoa.

*Voin kertoa mielipiteeni kouluruoasta, mutta sillä ei ole mitään väliä*

Huolestuttavaa oli se, että yhden luokan (6 lk) osalta vastaajista 5 / 14 ilmoitti jättävänsä kouluruokailun väliin usein, melkein joka päivä. Vastauksissa tuotiin esille myös paljon lempi- ja inhokkiruokia. Näitä oli vastauksissa laidasta laitaan, mutta inhokkiruoista useimmiten nostettiin esille kasvisseokeitto. Usein ruoan syömättä jättämisen syyksi kerrottiin ruoanmaku tai mauttomuus. Kouluruoalle sai antaa kouluarvosanan asteikolla 4-10. Kuudesluokkalaisten vastausten perusteella kouluruoan keskiarvoiseksi arvosanaksi annettiin 8-.

Kouluruoka koettiin tärkeäksi asiaksi melkeinpä kaikkien vastaajien keskuudessa. Kouluruokailun suunnitteluun, järjestämiseen tai kehittämiseen ei kuitenkaan osallistuttu. Kouluruokailuun oli kaikilla vastaajilla aikaa käytettävissä päivittäin 30 minuuttia ja jokaisella kouluruokailu sijoittui klo 11.15-11.45 väliselle ajalle. Kouluruokailussa koettiin olevan kehittämisen tarvetta suolan käytössä, mausteettomuudessa, eineksien käytössä ja perunoiden laadussa. Useissa vastauksissa nostettiin myös esille se, että kehittämistä kaivattaisiin myös siihen, ettei ”ruokaa menisi niin paljon roskiin”.

Ruokailuympäristöä oltaisiin kehitetty vastausten perusteella ”hälinän ja metelin” suhteen, joiden koettiin häiritsevän ruokailutilannetta. Myös ”keittäjien” hymyileminen ja tervehtiminen olivat tärkeitä asioita oppilaille. Yleisesti kouluruokaa pidettiin hyvänä asiana ja ruokailuympäristön viihtyisyydestä oltiin keskusteltu aikaisemminkin. Alakoulun oppilaiden vastauksia käytiin läpi lähihoitajaopiskelijoiden kanssa myös projektin de-briefing tilaisuudessa.

### **Tutkijan havainnointi**

Tämän tutkimuksen toteuttaja kävi seuraamassa ja havainnoimassa toimintaa jokaisena teema-aamupäivänä, jokaisessa alakoulun ryhmässä. Havainnointia tapahtui siis toiminnan kannalta oleellisessa ympäristössä neljänä kertana, jokaisen teema-aamupäivän yhteydessä. Yleinen ilmapiiri aamupäivissä oli positiivinen ja oppilaat osallistui-  
vat aktiivisesti toimintaan.

Yhden kuudennen luokan ryhmän kanssa oli kuitenkin hieman haasteita lähihoitajaopiskelijoilla ryhmänohjauksessa. Ryhmänhallinta oli haastavaa. Kyseisen luokan oma opettaja ei ollut paikalla aamupäivien teematunneilla, mikä aiheutti muutamalla alakoulun oppilaalla ylimääräisen ”vapauden tunteen”. Ryhmään saatiin kuitenkin jo toisella kerralla kouluavustaja mukaan, joka hieman helpotti lähihoitajaopiskelijoiden ryhmänhallintaa. Kuitenkin, kun paikan päällä havainnointia tehtiin tutkijan ja toisen opettajan kanssa, ei minkäänlaisia häiriötekijöitä kuitenkaan ollut ilmoilla. Tämä tulkittiin alakoulun oppilaiden vieraanvaraisuudeksi. Lähihoitajaopiskelijat eivät kuitenkaan missään vaiheessa menettäneet kokonaan auktoriteettiaan, joten tilanne oli kuitenkin hallinnassa ja hallittavissa koko ajan. Haasteista huolimatta lähihoitajaopiskelijat eivät luovuttaneet, vaan hakivat tietoa edelleen haasteellisen ryhmän hallinnasta, ja ohjauskeskusteluita opettajien kanssa käytiin tarpeen mukaan. Tämä oli opiskelijoille toiminnallisen oppimisen hyvä ”oikean elämän oppi”.

Ruokakasvatuksen teema-aamupäivien aikana oli havaittavissa toiminnallisen tekemisen iloa. Keskusteluissa alakoulun oppilaiden kanssa, nousi esille oppilaiden kokemus teema-aamupäivistä. Oppilaiden näkemyksen mukaan teema-aamupäivät eivät tuntuneet ”koululta”. Tämä selittynee siltä, että ”oikeita oppitunteja” jäi pitämättä teema-aamupäivien vuoksi. Toisaalta, projektissa olisi voinut hyödyntää voimakkaammin selkeämpää ruokakasvatuksen integroimista eri oppiaineeseen.

Alakoulun oppilaiden ilo ja positiivinen tekeminen olivat aistittavissa todella selkeästi erityisesti opetuskeittiöllä järjestetyissä aamupäivissä. Aamupäivien aikana toteutettiin jokaisen ryhmän kanssa heidän itsensä suunnittelema menu. Niin kakkosluokkalaisten kuin kuudesluokkalaistenkin osalta ruoanvalmistaminen koettiin erittäin mukavaksi toiminnaksi. Jokainen oppilas osallistui mielellään tekemiseen ja kattaukseen kiinnitettiin myös huomiota luovilla tavoilla. Kattauksia viimeisteltiin pöytäryhmittäin erittäin tarkasti. Ruokailuhetkestä nautittiin antaumuksella. Se, että menu oli saatu

suunnitella itse, koettiin erittäin tärkeäksi. Osalla kuudesluokkalaisista oli ollut jo aiem-  
minkin mahdollisuus käydä omalla koulullaan opetuskeittiöllä ja tämä oli myös alakou-  
lun opettajien näkemyksen mukaan erittäin mieluisaa toimintaa.

Kakkosluokkalaisten rakentamat näytelmät ruoanreiteistä olivat loistavia. Yksi näy-  
telmä kertoi maidon matkasta maatilalta kauppaan. Näyttelijät uppoutuivat todente-  
olla roolisuorituksiinsa ja ruoanreitti kuvattiin näytelmän yhteydessä kerronnalla. So-  
kerinäyttelyä rakentaessa sokeripaloja laskettiin tarkasti eri tuotteiden yhteyteen.  
Myös lautasmallin askartelut, palautetaulu rakentaminen ja erilaiset digitaaliset pelit  
koettiin mieluisiksi. Kaiken kaikkiaan kaikki toiminta otettiin hyvin vastaan ja sokeripa-  
lanäyttelyssä olleet ”Vihreät kuulat” aiheuttivat keskusteluita vielä projektin loppuvai-  
heessakin: ”Onko niissä tosiaan noin paljon sokeria?”

Teema-aamupäivistä tuli suullista positiivista palautetta alakoulun opettajien (n 4)  
kanssa käydyissä keskusteluissa. Palautteen mukaan ruokakasvatusta pyrittiin toteut-  
tamaan alakouluilla jonkin verran, mutta ruokakasvatusprojektin myötä myös alakou-  
lun opettajat kokivat saavansa uusia ideoita ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Sa-  
malla kuitenkin todettiin, että kouluissa on niin paljon aiheita ja teemoja, että jotkin  
jäävät väkisinkin vähemmälle huomiolle. Opettajat myös kokivat, että ruokapalvelu-  
henkilöstön ja opetushenkilöstön välistä yhteistyötä ruokakasvatuksen osalta voisi ke-  
hittää edelleen jatkossa. Ruokakasvatukseen oli kuitenkin kiinnitetty huomiota jo ai-  
kaisemminkin muun muassa ruokailun yhteydessä.

### **Alakoulun oppilaiden palaute ruokakasvatusprojektista**

Alakoulun oppilaiden palaute oli positiivista toiminnasta ja sitä toivottiin lisää. Palaut-  
teissa nousi esille se, että on ollut mukavaa, kun on ollut toimintaa.

*Tunneilla on ollut todella paljon tekemistä. Minulla ainakin on ollut tosi  
kivaa ja teitä tulee ikävä =) Haluaisin, että tunnit jatkuisi. Ps. Oli ihanaa  
ruokaa keittiöllä. Kiitos!*

*Tunneilla on ollut kivaa ja mielenkiintoista se ruokatarjotin askartelu oli kiva ja ruoka oli hyvää mitä tehtiin ja tää oli kivaa vaihtelua tavallisille tunneille.*

*Tunneilla on ollut kivaa ja ois voinut olla enemmänkin. Ruoanlaitto oli kaista kivointa. Voisin tulla myöhemminkin. Tulee ikävä.*

*Mun mielestä oli kivaa ja hyvää ruokaa + opin laittamaan ruokaa.*

*Opin tekemän mutakakkua.*

*Ihan parasta. Toivottavasti tuutte uudestaan.*

Alakoulun oppilaiden palautteissa toistui usein sanat ”Kivaa”, ”Mukavaa”, ”Parasta” ja ”5 / 5”. Yhdessäkään palautteessa ei ollut negatiivista palautetta. Negatiivisin palaute oli ”Aivan ok”. Kakkosluokkalaisten osalta palautteet olivat lyhyempiä kuin kuudesluokkalaisten, minkä selittänee ikä ja kirjoitus- sekä ilmaisutaidot.

### **Lähihoitajaopiskelijoiden palaute ruokakasvatusprojektista**

Lähihoitajaopiskelijoilla oli projektin jälkeen de-briefing – tilaisuus, jossa nousi esiin se, että projekti oli ollut lähihoitajaopiskelijoille haastava, mutta erittäin mieleinen. Tilaisuuteen osallistui 19 opiskelijaa. Keskusteluissa (ja kirjallisessa palautteessa) kävi myös ilmi, että opiskelijoiden stressitaso oli ollut useammalla korkealla projektin aikana, sillä heillä oli vastuu jokaisella omasta alakouluryhmästä.

*Aluksi oli ihan kauheaa, kun piti mennä koululle ja olla niin kuin opettaja, vaikka ei ole.*

Edellä mainittu kommentti herätti paljon keskustelua. Toiset olivat kokeneet projektin haastavana ja osa ei kantanut huolta projektin sujumisesta liikoja. Lähihoitajaopiskelijat täyttivät projektiin liittyvän palautelomakkeen (Liite 5) keskustelun päätyttyä. Kirjallista palautetta tuli opettajille monesta näkökulmasta, koska oli tärkeää, että opiskelijoiden opintojaksokokonaisuuksien sisältö tuli käsiteltyä projektin aikana. Projektissa opiskelijat suorittivat kolme opintojaksokokonaisuutta projektioppimisen mallilla.

Lähihoitajaopiskelijoista 100 % (n 19) oli sitä mieltä, että tämä oli heille sopiva tyyli oppia ja opiskella ravitsemuksen ohjauksen, viriketoiminnan ja ryhmänhallinnan opintoja. Oikeassa tilanteessa toimiminen sai opiskelijat sitoutumaan opintoihinsa entistä enemmän. Myös opiskelijoille annettu vastuu osoittautui hyväksi motivoijaksi. Vastauksista 80 % käy ilmi, että oli pakko suunnitella aamupäivien teematunnit hyvin, sillä paikalla ei olisi kukaan muukaan niitä viemässä eteenpäin. Tämä nähtiin vastuunkantona ja vastuunantona. Opiskelijat olivat kokeneet oppineensa paljon projektista. Seuraavassa taulukossa suoria lainauksia opiskelijoiden oppimiskokemuksista.

Taulukko 7. Lähihoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ruokakasvatusprojektin toteuttamisesta sekä siihen liittyvästä oppimisesta

- *Opin erilaisia keinoja ravitsemuksen ohjaamiseen*
- *Millaisin eri keinoin voi tuoda ravitsemukseen liittyviä asioita esille*
- *Asiasta tulee paljon mielenkiintoisempi toiminnan avulla*
- *Lapset innostuvat aiheesta enemmän*
- *Asiaan saa paljon enemmän näkökulmia (ei vain terveellinen ravitsemus)*
- *Ravitsemusohjauksen monipuolisuus yllätti projektin aikana, kuinka monipuolisesti sitä voi tehdä*
- *Ravitsemuksesta voi tehdä mielenkiintoista kivoilla askarteluilla*
- *Tekemisen kautta lapset oppii paremmin ravitsemuksesta*
- *Aina ei kannata rajata aihetta niin tiukasti tai ajatella liian suppeasti*
- *Ravitsemusohjauksikin voi toteuttaa mielenkiintoisella tavalla – ei vain saarnamalla aiheesta*
- *Sokeripala-näyttelyn rakentaminen oli oppilaille mielekästä ja tästä kyllä oppi, niin ohjaajat kuin ohjattavatkin*
- *Opin sen, että lapset ja nuoret ovat kiinnostuneita asiasta, kun se vaan oikealla tavalla heille tuodaan esille*
- *Konkreettiset esimerkit ja havainnollistava keinot saavat lapset toimimaan aktiivisesti*
- *Toiminnan ohessa ravitsemukseen liittyvistä asioista on luonnollista puhua*
- *PowerPointteja ei kyllä jaksanut kuunnella kukaan*
- *Ei liikaa istumista, eikä liikaa teoriaa*
- *Oli kiva miettiä porukalla, mihin asti pitäisi juosta, jotta Tupla-patukka on kulutettu*
- *Opin itsekin, että kuinka paljon sokeria on esim. Vihreissä kuulissa*
- *Lapset ihmettelivät karkissa ja energiajuomissa olevaa sokerimäärää. Monesta suusta kuului, että ”hyi yök, ei enää ikinä”*
- *Ravitsemuksesta ei kannata paasata, toiminnallisuuden kautta saa lapset innostumaan paljon enemmän*

Projektin myötä ruokakasvatuksen käsite oli avautunut opiskelijoille monipuolisemmin. Ruokakasvatusta ei nähty vain ”terveellisestä ravitsemuksesta paasaamisena”. Huomio toiminnallisuuden merkityksestä tuotiin vahvasti esille. Lähihoitajaopiskelijoiden palaute opettajille oli pääosin positiivista. Negatiivisena puolena kuitenkin nähtiin se, että alussa oli ollut melkoinen ”sekamelska päässä”. Projektin alustus elokuun lopulla herätti hämmennystä siitä, että ”mikä juttu tämä oikein on?”. Projektin valmisteluun vaikutti se, että opiskelijat olivat työssäoppimassa välillä kuusi viikkoa ja näin ollen projektin alustus käytiin läpi vielä lokakuussa, jolloin opiskelijat palasivat tauon jälkeen takaisin koululle. Opiskelijoiden lukusuunnitelmiin vaikuttaa moni asia, joten ajoitus oli myös riippuvainen tästä.

Tämä sinällään ei ollut suuri ongelma, sillä opiskelijoiden avoimessa palautteesta ohjaajille / opettajille tuli palautetta siitä, että projektin alustus oli ollut selkeä. Palautteessa nousi vahvasti esille se, että opinnot projektimaisesti oli ollut onnistunut valinta opettajilta. Alku oli tuntunut haastavalta 30 % mielestä ja yli puolet opiskelijoista olivat olleet stressaantuneita projektista. Kuitenkin jokaisessa palautelomakkeessa oli avoimen palautteen kohdalla kiitoksen sanat ohjaajille / opettajille. Projektista oli opittu paljon ravitsemukseen, ruokakasvatukseen, ryhmänohjausmenetelmiin, luoviin menetelmiin ja viriketoimintaan liittyvää asiaa. Myös opettajien tsemppaaminen oli ollut tärkeää.

Avoimessa palautteessa tuli esille myös se, että opiskelija oli saanut uutta näkökulmaa tulevaisuuteensa.

*Kiitos, tämä antoi itselleni myönteistä ajattelua sille, että voisin joskus tulevaisuudessa työskennellä pienten lasten kanssa. Aikaisemmin oli ehdoton ei.*

Viidessä vastauksessa mainittiin projektin haasteellisuus, joka oli aiheuttanut todella paljon paineita opiskelijalle. Tämä paineen tunne oli kuitenkin loppua kohden hellittänyt ja muuttunut itsensä voittamiseksi. Projektin alussa läpikäydyn aihealueeseen liittyvän teorian ja tietoperustan nähtiin hyödyttävän huomattavasti projektin suunnittelua ja toteutusta. Materiaaleista oli saatu hyvin ideoita ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Kaiken kaikkiaan oppimiskokemukset projektimuotoisesti koettiin ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen suhteen erittäin opettavaisena kokemuksena. Samoin virike toiminnan ja ryhmänohjauksen suhteen oppimiskokemukset tuotiin esille positiivisesti. Opiskelijoiden näkemys ruokakasvatuksesta monipuolistui ja näin ollen tulevat lasten ja nuorten ohjaajat saivat monipuolisesti eväitä ruokakasvatukseen liittyen työelämään vietäväksi kouluruokailusuosituksista sekä ruokakasvatukseen liittyvästä tutkimateriaalista.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tässä osiossa kootaan yhteen kahdesta tutkimusosiossa (luvut 5.3.2 ja 5.4.2) saadut oleelliset tulokset.

Tutkimustulosten mukaan perusopetuksen opetushenkilöstö ei ole tutustunut kovinkaan hyvin kouluruokailusuosituksiin ja ruokakasvatuksen tukimateriaaleihin. Suurin osa opetushenkilöstöstä ei tiennyt, miten kouluruokailua tai ruokakasvatusta on kuvattu paikallisissa opetussuunnitelmissa. Ruokakasvatusta toteutettiin yleisimmin ”valvomalla ruokailua” ja kiinnittämällä huomiota käytöstapoihin.

Opetushenkilöstölle suunnatun Weprobol-kyselyn vastausten suhteellisen vähäinen määrä suhteutettuna kyselyn levikkiin kertonee siitä, että aihetta ei koettu kovinkaan merkittäväksi peruskoulujen arjessa. Tätä näkemystä tukee se, että useissa avoimissa kyselyn vastauksesta ruokakasvatus nähtiin kodin tehtäväksi ja se nähtiin jollain tapaa jopa toisarvoisena asiana. Opetussuunnitelmassa ja koulun arjessa nähtiin olevan ”paljon tärkeämpiäkin asioita”. Opetussuunnitelmissa on paljon ja monipuolisesti asiaa, ja on sitten eri asia, mikä nostetaan paikallisissa opetussuunnitelmissa esille enemmän.

Vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2013) mukaan Suomen peruskouluista 61 % ilmoitti kouluruokailuohjauksen olevan kuvattuna opetussuunnitelmaan. Opetushenkilöstölle suunnatussa kyselytutkimuksessa suurin osa vastaajista (74% n=31) ilmoitti, että ei tiennyt, että oliko tavoitteita kirjattu opetussuunnitelmaan. Tämän perusteella voidaan todeta, että vaikka kouluruokailuohjaus (ruokakasvatus) olisi kuvattu opetussuunnitelmassa, ei kuvauksesta ole välttämättä opetushenkilöstöllä tietoa. Tulos ei siis kuitenkaan kerro sitä, etteikö näitä asioita olisi opetussuunnitelmaan kirjattu. Opetussuunnitelmissa on monipuolisesti asiaa ja on ymmärrettävää, että oman opettavan aiheen osioihin tulee tutustuttua paremmin, kuin taas yleisempiin osioihin.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan opetushenkilöstön ja ruokailusta vastaavan henkilöstön yhteistyötä sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Opetushallituksessa on laadittu kouluruokailusuositukseen liittyvää materiaalia, joka on tuke-  
massa kouluruokailusuositusten integrointia koulun oppiaineisiin. (Kouluruokailun tu-  
kimateriaalit 2016.) Opetushallituksessa koottuun ruokakasvatuksen tukimateriaaliin  
oli tutustunut vastaajista 21 % (n=9). Vastaajista 55 % (n=23) ei ollut tutustunut mate-  
riaalin aikaisemmin, näin ollen voidaan todeta, että tukimateriaalien hyödyntäminen  
on jäänyt tämän tutkimuksen mukaan suhteellisen vähäiseksi.

Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset (2017) eivät olleet entuudes-  
taan tuttuja 62 %:lle (n=26) kyselytutkimukseen vastanneista. Suurin osa vastaajista ei  
siis tiennyt suositusten olemassa olosta. Ehkäpä suositukset nähdään opetushenkilös-  
tön keskuudessa enemmän koulun ruokapalveluhenkilöstölle suunnatuiksi, vaikkakin  
kouluruokailusuositusten esipuheessa mainitaan, että suositukset on tarkoitettu myös  
välineeksi ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen ja toteuttamiseen koko kou-  
lulle. (Kouluruokailusuositukset 2017, 6.)

Maa- ja metsätalousministeriön ja Opetushallituksen tekemän haastattelujen (11) ko-  
koomaraportin (Ruokakasvatusteema paikalliseen opetussuunnitelma työhön 2014)  
mukaan ruokakasvatuksen huomiointia käytännön opetustyössä tukisi muun muassa  
hyvät käytännön esimerkit, ideat ruokakasvatusteemojen käsittelyyn, nuorten omien  
viestintäkanavien hyödyntäminen, opettajien koulutuspäivät ja selkeät ohjeistukset  
oppilaiden aktivointiin aiheen ympärillä. (Ruokakasvatusteema paikalliseen opetus-  
suunnitelma työhön 2014.) Kyselytutkimuksessa 52 % (n=22) vastaajista ilmoitti, ettei  
näe lisäkoulutusta tarpeelliseksi ja 41 % (n=17) vastaajista ei osannut sanoa, että tar-  
vitseeko lisäkoulutusta vai ei. Ehkä tämä johtuu ruokakasvatuskäsitteen määrittelemi-  
sestä: miten ruokakasvatus käsitteenä määritellään ja mitä katsotaan kuuluvaksi ruo-  
kakasvatukseen. Ymmärretäänkö ruokakasvatus muunakin kuin vain kouluruokana tai  
ravitsemuksena? Voisiko käytännön esimerkkejä viedä vielä voimakkaammin perus-  
koulujen arkeen?

Ruokakasvatuksen nähtiin toteutuvat ruokailutilanteen ohjauksella ja valvomisella, ravitsemussuositusten mukaisella kouluruoalla, julisteilla, mainoksilla, ruokailutilanteen viihtyvyyteen huomiota kiinnittämällä ja käytöstapojen korostamisena. Ruokakasvatusta nähtiin tapahtuvan kotitalouden ja terveystiedon tunneilla. Ruokakaskasvatusta oli integroitu jossain määrin myös muihin oppiaineisiin. Ruokakasvatus näkyi selkeimmin perusopetuksessa oppilaiden ”valvomisena ruokailutilanteissa”. Tämä vahvistaa sitä näkemystä, että ruokakasvatuksen käsite ei välttämättä avaudu selkeästi. Ruokakasvatuksella on kuitenkin tärkeä merkitys elämän alkuvaiheessa. Ruokakasvatuksen onnistunut toteutus voi vaikuttaa yksilön myöhäisemmän elämänvaiheen ruokatottumuksiin (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2003).

Kouluruokailuun käytetään vähän aikaa. Tämä on todettu aikeisemmissä tutkimuksissa (Wikström 2015). Opetushenkilöstölle suunnatun kyselyn mukaan 26 % (n= 11) vastaajista ruokailee kouluruokailusuositusten mukaisesti, käyttäen ruokailuun vähintään 30 minuuttia. Kolmasosa vastaajista kertoi oppilailta olevan aikaa kouluruokailuun 15 minuuttia. Opetushenkilöstö kokee liian lyhyen ruokataujan negatiivisena asiana ja muutama vastaajista ilmoitti, ettei tämän vuoksi käy enää syömässä. Usein 15 minuutin ruokailuajasta puolet menee jonottamiseen.

Tutkimuksessa toteutetun ruokakasvatusprojektin osalta lähihoitajaopiskelijat opettajineen otettiin avoimesti vastaan alakouluryhmiin. Alakoulun opettajien palaute siitä, että he olivat saaneet paljon uusia ideoita ruokakasvatuksen toteuttamiseen projektin jälkeen, vahvisti näkemystä siitä, että ruokakasvatuksen osalta teema- tai lisäkoulutukselle voisi mahdollisesti olla kysyntää. Näin ruokakasvatuskäsite ja monipuoliset toiminnalliset ruokakasvatuksen mahdollisuudet avautuisivat aikaisempaa laajemmin opetus- ja ruokapalveluhenkilöstölle. Myös käytännön esimerkit toiminnallisesta ruokakasvatuksesta voisivat lisätä oppilaiden osallistamista myös kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Oppilaiden osallistamisessa ja vaikuttamisessa kouluruokailun toteuttamiseen on vielä paljon hyödyntämätöntä potentiaalia olemassa. Gluschkoffin (2016) mukaan joukkoruokailua ja ruokakasvatusta tulisi toteuttaa entistä enemmän oppilaiden kokemukset ja mielipiteet huomioiden. Tämä tutkimus tuo esille vastaavaa sanomaa. Esimerkiksi Opetushallituksessa kootussa tukimateriaalipaketissa on paljon hyviä käytännön esimerkkejä ruokakasvatuksen toteuttamisesta, mutta tukimateriaaliin ei ole ehditty tutustumaan tai sen olemassa olosta ei ole tiedetty. Tähän vastaajat kokivat vaikuttavan ajanpuutteen; opetustuntien ja muun työn ohessa ei jää aikaa ”ylimääräiseen”.

Lähihoitajaopiskelijoiden palaute ruokakasvatusprojektista toi esille sen, että ruokakasvatuksesta ja ravitsemusohjauksesta oli saatu laajempaa näkemystä toiminnallisen tekemisen myötä. Useissa vastauksissa nousi esille se, että projekti oli tuonut monimuotoisuuden näkökulmaa ruokakasvatukseen liittyen. Opiskelijoiden käsitys ruokakasvatuksesta oli laajentunut. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille (lähihoitaja) tulee voimaan elokuussa 2018 uudet tutkinnon perusteet. Näissä tutkinnonperusteissa muun muassa ”Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen, 40 osp” -osiossa arviointikriteerinä ovat seuraavat kohdat (T3):

*Opiskelija..*

*- Tukee ja ohjaa arjen taidoissa ja itsestä huolehtimisessa huomioiden yksilölliset tarpeet*

*- Ohjaa lasta riittävään, monipuoliseen ja terveyttä edistävään ruokailuun huomioiden ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot, uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot sekä suun terveyden*

*- Ohjaa ruokailutavoissa ja ruokakulttuureihin tutustumisessa monipuolisesti*

*- Ohjaa lapsiryhmää hyödyntäen monipuolisesti tietoa yksilön ja ryhmän ohjaamisesta, ohjausmenetelmistä ja pienryhmätoiminnan mahdollisuuksista*

(Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteet 2018.)

Opiskelijoiden palaute tukee sitä, että projektimuotoisessa opiskelussa opiskelijoiden ravitsemustiedon ja ravitsemusohjauksen oppiminen on mielekästä ja tuloksellista sekä ruokakasvatuksen tukimateriaalit koettiin hyödylliseksi. Olisikin mielenkiintoista

tietää, millaisia vaikutuksia toiminnallisilla kokemuksilla olisi työelämässä ruokakasvatuksen toteuttajille.

Kokonaisuudessaan tämä merkitsee myös sitä, että ruokakasvatuksen eteenpäin vieminen ammatillisesti on merkittävää. Kyseenomaisen lähihoitajaopiskelijoiden tuleva työpaikka voi olla hyvin todennäköisesti myös kouluavustajan työnkuva tai henkilökohtainen ohjaaja kouluilla, lasten ja nuorten parissa kuitenkin suurimmalla osalla. Opiskelijoiden näkemyksen mukaan heillä on nyt hyvät tietoperustat ja käytännön kokemukset ruokakasvatuksesta. Työelämässä voidaan mahdollisesti kuulla useiden valmistuneiden lähihoitajien suusta lasten ja nuorten ruokakasvatuksen toteuttamisesta, hyödyistä ja mahdollisuuksista enemmän tulevaisuudessa.

Kouluruoan arvostuksen puute nousi esille niin kyselytutkimuksessa kuin ruokakasvatustutkimuksessakin. Se, että melkein puolet yhdestä luokasta jätti kouluruoan syömättä päivittäin tai useamman kerran viikossa, kertoo karua viestiä. Ruoka jätettiin syömättä, koska oli ”inhokkiruokia” tarjolla. Kuitenkin alakoulun oppilaiden vastauksissa tulee selkeästi esiin se, että toisen inhokkiruoka oli toisen lempiruoka. Tämä tuo varmasti haastetta kouluruokalistojen suunnitteluun. Joka tapauksessa, alakoulun oppilaiden näkemyksen mukaan kouluruoka koettiin tärkeäksi asiaksi.

Oppilailla oli aikaisemman tiedon mukaan (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl 2013) mahdollisuus osallistua kouluruokailun toteuttamiseen, arviointiin ja suunnittelemiseen 59 %:ssa Suomen kouluista. Tämän tutkimuksen tulos ei kuitenkaan alakoulun oppilaiden näkemyksen mukaan vahvistanut tätä. Onko oppilaiden osallisuuden mahdollistaminen kouluruokailun kehittämiseen kuitenkin hyvin alueesta riippuvaista?

## 7 Pohdinta

Tutkimusmenetelmän valinta aiheutti tutkimuksen alkupuolella pohdintaa paljon. Halusin toteuttaa kyselytutkimuksen lisäksi käytännönosion tutkimuksessani. Tiedostin heti alkuun jo sen, että olisi ollut varmasti selkeämpää ottaa mukaan vain yksi selkeä tutkimusmenetelmä tutkimuksen raportoinnin ja tulosten analysoinnin näkökulmasta. Esimerkiksi pelkkä kyselytutkimus perusopetuksen opetushenkilöstölle olisi jo aiheen valintaan liittyen tuonut kattavasti tietoa, mutta koin tarpeelliseksi tuoda esille myös käytännön kokeilun, koska tämä palvelisi työelämää ja toimeksiantajaa käytännön tasolla. Projektin myötä tämä tutkimus linkittyy työelämään ja työelämän tarpeisiin mielestäni monipuolisemmin. Samalla pystyin havainnoimaan ruokakasvatuksen toteutusta käytännössä ja muodostaa näin ollen teorian pohjalleni edelleen laajempaa näkökulmaa. Samalla alakoulun oppilaiden ja lähihoitajaopiskelijoiden näkemykset tulivat kuuluviin.

Tutkimukseni suunnittelu alkoi keväällä 2017. Suunnitelmat alkoivat realisoitua loppukevästä 2017, kun olin yhteydessä alakouluihin ruokakasvatusprojektin tiimoilta. Projektin mukaan halukkaat ryhmät löytyivät helposti ja hetimiten sain vastauksia alakoulujen opettajilta. Syksyllä 2017 alkoi myös opetushenkilöstölle suunnatun kyselyn suunnittelu ja testaaminen. Kysymyksiä muokattiin useaan otteeseen ja lomakkeen toimivuutta testattiin. Samoin pohdittiin jakelureittejä kyselylle. Kyselyä laadittaessa ruokakasvatusprojekti oli parhaillaan menossa. Myös se vaikutti kysymysten muotoiluun.

Tutkimuskysymyksiin löydettiin vastauksia ja samalla saatiin uutta tietoa ruokakasvatuksen toteutumisesta perusopetuksessa. Myös ruokakasvatuksen tukimateriaalien hyödyntämistä tietoperustana toteutettiin käytännön tasolla. Visiot ruokakasvatukseen liittyvästä lisäkoulutuksesta moniammatillisesti suunnattuna syntyivät tutkimuk-

sen toteutuksen yhteydessä. Alakoulun oppilaiden näkemykset osallistamisesta kouluruokailun suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen antoi paljon ajateltavaa jatkoon.

Ruokakasvatukseen liittyvistä aiheista ollaan käytännön tasolla kiinnostuneita, ja ruokakasvatukseen uudet näkökulmat ovat tervetulleita peruskoulujen arkeen. Itselleni jäi ruokakasvatusprojektista vahva tunne siitä, että saimme jonkin siemenen ruokakasvatuksen moniulottuvuudesta istutettua myös projektissa mukana olleisiin alakouluihin. Koimme olleemme tervetulleita kouluille, joten kehittämisen haluja alakouluilta aihealueen suhteen löytyy. Toki ruokakasvatusta oli toteutettu jossain määrin jo aikaisemminkin, mutta ruokakasvatus käsitteenä uskoakseni avautui eri tavalla myös projektin osallistuneille alakoulun opettajille. Tätä positiivista palautetta sain keskusteluissa. Myös kyselytutkimukseni avoimessa palauteosassa tuotiin esille, että kysely koettiin tärkeäksi ja siitä jopa kiiteltiin.

Näkemykseni mukaan ruokakasvatusprojektiin osallistuneilla alakouluilla ollaan valmiita käyttämään uudenlaisia opetusmenetelmiä ja mielellään hyödynnetään myös erilaisia oppimisympäristöjä. Ruokakasvatuksen tiimoilta toisen alakoulun oppilaskunnan hallitukseen otettiin käsittelyyn muun muassa mausteiden puuttuminen ruokalassa, ja asiaa aiottiin viedä eteenpäin. Peruskoulujen opetushenkilöstöllä on kehittämistähtoa, kunhan työkalut ja menetelmät ovat hallussa ja ennen kaikkea niitä opitaan toteuttamaan järkevillä resursseilla; ei niin, että aihe ylimääräisenä kuormittaa opettajaa, vaan niin, että ruokakasvatus olisi osana koulun arkea, sujuvasti integroituna eri oppiaineisiin. Kaiken kaikkiaan hyviä käytänteitä oli jo myös olemassa alakouluilla.

Näin projektimme antoisana moniammatillisena yhteistyön toteutumana, jossa on jatkossakin työelämäyhteistyön vahvistumisen elementit.

## 7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen toteuttaja on tutustunut hyvin tieteellisiin menettelytapoihin ja pyrkinyt noudattamaan niitä eettisesti oikein. Hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen takaa tutkimukselle sen, että tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja uskottavana. Lähtökohtaisesti tämä pätee kaikkien eri alojen tutkimuksiin. Tutkimuksen tekeminen eettisesti ja hyvä tutkimus edellyttävät tekijältä taitoa, tietoa ja eettisesti oikeita toimintatapoja tutkimusta toteuttaessaan. Tutkija itse vastaa loppujen lopuksi hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Kuula 2006, 34-35.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa nousevat esille objektiivisuus ja totuus. Objektiivisesti luotettavuutta arvioitaessa on syytä erottaa havaintojen luotettavuus ja havaintojen puolueettomuus. Erityisesti kvalitatiivisten tutkimusmenetelmiä kohdalla pitää ottaa huomioon se, että tutkija on tutkimusasetelman luoja sekä tulkitsija. Yksiselitteisiä ohjeita kvalitatiivisen tutkimusotteen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131-135)

Tässä tutkimuksessa materiaalia on kerätty Webropol-kyselyllä, kyselylomakkeilla sekä havainnoimalla. Tutkimuksen luotettavuutta arvioi Alasuutarin (1994, 174) mukaan nykyinen ja tuleva tieteellinen yhteisö. Työelämälähtöistä tutkimusta arvioi useat tahot eri näkökulmista. Tutkijalla on suuri rooli arvioida tutkimusprosessin aikana tutkimuksen luotettavuutta. (Vilka 2005, 151-152.) Tässä tutkimuksessa aiheen tietoperustaan viitaten on kerätty tietoa suunnitelmallisesti eri ryhmiltä. Tiedon keräämisen lisäksi on toteutettu käytännön projekti aihealueen ympärillä alakouluille. Käytännön havainnoinnin tueksi on käyty keskusteluja alakoulun opetushenkilöstön kanssa ruokakasvatuksesta ja sen toteutumisesta. Samoin alakoulun oppilaita on kuultu havainnoinnin yhteydessä ja heidän toimintaansa on seurattu teema-aamupäivien aikana. Näin tutkija on saanut myös laajempaa kuvaa aiheesta havainnoinnin yhteydessä.

Tämän tutkimuksen Webropol-kysely on mahdollista toistaa sellaisenaan uudelleen (liite 1). Tutkimuksen validiteetti on selkeä. Tutkimuksen avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tutkimusten reliabiliteettia pohdittaessa, on hyvä huomioida, että tutkimuksen suurempi otanta voisi vaikuttaa tutkimuksen tulokseen. Toisaalta, avointen kysymysten osalta viesti oli selkeä ja tuki vastaajien näkemystä kouluruokailusuo-  
situkseen ja ruokakasvatuksen tukimateriaaleihin; tutustuminen näihin oli jäänyt hyvin vähäiseksi. Kyselytutkimus on mahdollista toistaa uudelleen ja tulokset ovat vertailta-  
via. (Kananen 2008, 79-80.) Mikäli tutkijalla olisi ollut enemmän aikaa käytettävissä, olisi vastaajia kyselyyn mahdollisesti saatu pidemmällä aikavälillä enemmänkin. Avoin-  
ten kysymysten osalta kyselyä toistettaessa näkökulmaa aiheeseen tulisi entistä enem-  
män.

Ruokakasvatusprojektissa reliabiliteetti voi mahdollisesti olla hieman alhaisempi, joka johtuu lähihoitajaopiskelijoiden kiinnostuksesta ja aidosta motivaatiosta aihetta koh-  
taan, alakouluryhmien luonteesta, opetushenkilöstön suhtautumisesta ruokakasva-  
tukseen yleisellä tasolla sekä toimintaympäristöön. Ruokakasvatusprojektin aikana to-  
teutetut kyselyt alakoulun oppilaille ja lähihoitajaopiskelijoille ovat kuitenkin toistet-  
tavissa vastaavissa projekteissa. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1996, 100-101.)

Laadullisen tutkimuksen tekemisen prosessin aikana yleensä satunnaisuudet ja epä-  
oleelliset asiat karsiutuvat pois, koska tutkimus on prosessin aikana koko ajan arvioin-  
nin ja analysoinnin kohteena. (Vaarto 1996, 104.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tut-  
kimusaineiston kokoa säätelee laatu, ei aineiston koko. Tässä tutkimuksessa aineiston  
koko kokonaisuudessaan oli kuitenkin mittava. Opetushenkilöstöltä saatiin vastauksia  
42 kpl, lähihoitajaopiskelijoilta 19 kpl ja alakouluryhmistä saatiin 51 oppilaan näkemys  
kirjallisesti ruokakasvatuksen aihealueen tiimoilta. Lisäksi alakoulun oppilaat antoivat  
palautteen ruokakasvatusprojektista kirjallisesti, joka tuo tutkimukseen vielä lisää ai-  
neistoa. Myös havainnoinnilla oli merkitystä tämän tutkimuksen toteuttamisessa tut-  
kittavan ilmiön ymmärtämisessä. Tutkimusaineisto toimii apuvälineenä tutkittavan il-  
miön ymmärtämisessä. (Vilkkä 2005.) Ruokakasvatusprojektin yhteydessä saadut vas-  
taukset ja havainnointi osaltaan antoivat vahvistusta Webropol-kyselylle.

Monimenetelmäisessä tutkimuksessa validiteetti lisääntyy, kun tutkimuskohdetta on lähestytty useammasta näkökulmasta (Henriksson 2016.) Tutkimuksen tutkimusmenetelmät vahvistavat toinen toisiaan. Triangulaatio (monimenetelmäisyys) on keino lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2008, 79-85.) Monimenetelmäisessä tutkimusmenetelmässä on runsaasti potentiaalia myös ruokapalvelun ja palveluliiketoiminnan toimintaympäristöön. Tämän tutkimusprosessin edetessä saatiin vahvistusta näkemykselle Smedsin (2017) ruokakasvatukseen liittyvästä tutkimuksesta, joka oli toteutettu monimenetelmäisesti. Monimenetelmäisyys tulee tulevaisuudessa lisääntymään (Pohjanpää, 2009). On yhtä tärkeää ymmärtää käytännön tasolla tutkittavan aiheen käytäntöjä ja arjen kuvioita, enemmän kuin vain teoretiedon varassa. Tämä vahvistaa kyselytutkimuksen analysoinnin ymmärrystä ja moninäkökulmaisuuutta.

Ruokakasvatuksen merkitystä nykypäivänä on korostettu havaittujen ongelmien myötä: nirsoilu, valikoiva syöminen, allergiat, uusiin makuihin, rakenteisiin ja tottumuksiin liittyvät haasteet. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyttikäinen 2014, 8). Tutkimuksen toteuttaja tekee paljon ravitsemusohjaukseen ja ruokakasvatukseen liittyviä projekteja eri asiakasryhmien kanssa (ikääntyneet, vammaiset, mielenterveys ja päihdekuntoutujat, sairaanhoidon asiakkaat.), lähihoitajaopiskelijoiden ohjaajana ja opettajana. Tämä on vuosien aikana luonut tutkijalle aihealueeseen liittyvää käytännön kokemusta ja näkemystä monipuolisesti.

Ruokakasvatuksen tukimateriaaleja käytettiin hyödyksi projektin toteuttamisessa. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukset (2017) toivat monipuolisesti tietoperustaa opiskelijoille, jotka aiheen tietoperustan pohjalta lähtivät rakentamaan ruokakasvatusprojektin teema-aamupäiviä. Lähinnä selkeistä käytännön toteutuksen esimerkeistä tuli hyvää palautetta. Myös Hyvän Olon Eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen - opettajan opas (Laitinen, Tilles-Tirkkonen & Karhunen 2016) todettiin opiskelijoiden keskuudessa mainioksi ohjenuoraksi ruokakasvatusta toteuttaessa.

Analysointiosioon on tehty paljon havainnollistavia kuvioita ja taulukoita. Nämä avaa-  
vat usein paremmin kyselyn tuloksia kuin pelkkä kertova teksti. Infograafit ja kertovat  
taulukot ovat yksinkertainen ja nykyaikainen väline viestimiseen (Sopanen 2013). Ar-  
kon (2018) mukaan on syytä pohtia, millä monella eri tavalla asiat voidaan selittää ym-  
märrettävästi.

## 7.2 Jatkotutkimukset

Kyselytutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että ruokakasvatuskäsite on edelleen sel-  
keästi määrittämätön tai määritelmää ei tiedosteta kovin hyvin. Monet vastaajista ko-  
kivat, että ruokakasvatus liittyy vain ja ainoastaan kouluruokailutilanteeseen, vaikka  
ruokakasvatusta voitaisiin integroida monipuolisesti esimerkiksi eri oppiaineisiin. Ruo-  
kakasvatusta ja oppilaiden osallistamista kouluruokailun suunnitteluun ja järjestämi-  
seen on nostettu esille 2000-luvun alusta lähtien. Lasten ja nuorten osallistumiseen ja  
vaikuttamiseen on kiinnitetty entistä enemmän huomiota; käsitteen tarkka määri-  
telmä kuitenkin vielä on etsinnässä. (Nivala & Ryyänen 2013, 9-11). Jatkossa olisi  
syytä luoda selkeä määritelmä ruokakasvatukselle.

Viime vuosina ruokakasvatuksesta on Suomessa tehty enenevässä määrin aiheeseen  
liittyviä tutkimuksia. Smedsin (2017) tutkimuksessa nousee hyvin esille se, miten ruo-  
kakasvatus ja ennen kaikkea toiminnallisuus on vaikuttanut oppilaiden oppimiseen.  
Smedsin mukaan ruokakasvatus voi lisätä kouluviihtyvyyttä ja vähentää oppimisongel-  
mia. Tutkimuksessa ruokakasvatuksen näkökulma ja toteutus nousevat esille ruoan-  
reitin oppimisen näkökulmasta. Ruokakasvatuksen toteuttamisen merkitystä on jat-  
kossa tuotava yhä enemmän esille. Näin ruokakasvatuksesta saataisiin vakioitunut osa  
kohti kestävämpää tulevaisuutta.

Janhosen (2016) mukaan kouluruokailu on tärkeä tapa toteuttaa ruokakasvatusta.  
Nuorten osallistaminen kouluruokailun suunnitteluun on avainasemassa. Ruokakasva-  
tusprojektin osalta saadun tiedon mukaan, alakoulun oppilaat kokivat, että eivät voi

vaikuttaa kovinkaan paljoa kouluruokaan tai kouluruokailuun. Se, että oppilaita kuullaan ja kuunnellaan sekä se, että he kokisivat mielipiteillään olevan merkitystä, vahvistaisi myös oppilaiden arvostusta kouluruokaa kohtaan. Miten lapsia ja nuoria voitaisiin jatkossa osallistaa entistä enemmän kouluruoan suunnittelemiseen, toteuttamiseen ja kehittämiseen tulevaisuudessa?

Tutkimustulokset avaavat näkemystä ruokakasvatusmateriaalien tietoudesta ja ruokakasvatuksen toteuttamisesta yleisesti. Tukimateriaalien olemassa olosta ei juurikaan tiedetty tai niitä ei tunnettu. Tässä on hyvää kehittämisen pohjaa työelämälle suunnattujen koulutusten suunnittelemisessa jatkossa. Olisiko tässä mahdollisuuksia toteuttaa palvelumuotoilua? Tai soveltuisiko palvelumuotoilu koululaisten osallistamisen edistämiseen kouluruokailun suunnittelun ja toteutuksen tiimoilta? Palvelumuotoilussa on kyse palvelumallin suunnittelusta. Palvelun käyttökokemuksen merkityksestä voidaan nostaa esille esimerkiksi palvelun käyttökokemuksen emotionaalinen puoli, kukapa muu tätä olisi parempi tuomaan esille kuin palvelun käyttäjä itse. Tässä tapauksessa perusopetuksen opettajat tai peruskoulujen oppilaat. Käyttäjien oma arvomaailma on avainasemassa: mitä itse kukin kokee tärkeäksi. Miten palvelumuotoilua voisi hyödyntää kouluruokailussa ja ruokakasvatuksessa? Tässä olisi mielenkiintoinen näkökulma jatkotutkimukselle (Arvola & Holmlid 2016.)

Ruokakasvatusta olisi hyvä tutkia jatkossa enemmän myös opetushenkilöstön ja ruokapalveluhenkilöstön yhteisestä näkökulmasta. Miten ruokakasvatus käsitetään? Mikä arvo sillä on osana perusopetusta? Miten peruskoulujen opetushenkilöstön lisäkoulutus aiheesta vaikuttaisi ruokakasvatukseen? Mikä merkitys ruokakasvatukseen liittyvällä koulutuksella on opetushenkilöstön ruokakasvatuskäsitteen määrittelyssä ja ymmärtämisessä? Millaisia vaikutuksia olisi ruokapalveluhenkilöstön ja opetushenkilöstön yhteisillä ruokakasvatukseen liittyvillä lisäkoulutuksilla? Miten ruokapalveluhenkilöstöllä on mahdollisuuksia osallistua ruokakasvatukseen? Mikä merkitys moniammatillisen yhteistyön kehittämisellä olisi tulevaisuudessa?

Aihealueen eteenpäin viemiseksi on edelleen tehtävä työtä. Opetushenkilöstölle suunnatussa kyselyssä nousi esille ”muodikas kouluruoka kapinointi”, miten tätä kapinointia voisi kitkeä tulevaisuudessa? Onko lasten ja nuorten osallistaminen suunnitteluun ja toteutukseen ratkaisu tähän?

## LÄHTEET

Ahti, H. 2015. "Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö". YAMK-opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.11.2017. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87271/Ahti\\_Heli.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87271/Ahti_Heli.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3 painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Arkko, M. 2018. Lukiolaisten oppiminen infograafin avulla. Kasvatustieteen pro Graduatkielma. Jyväskylä Yliopisto. Viitattu 19.4.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/56985/URN:NBN:fi:jyu-201802011408.pdf?sequence=1>

Arvola, M. & Holmlid, S. Service Design Ways to Value-in-Use. Viitattu 18.4.2018. <http://www.ep.liu.se/ecp/125/047/ecp16125047.pdf>

Bessems, K., Assema, K., Raaijmakers, T., de Rooij, M. & de Vries, N. 2012. Healthier food choices as a result of the revised healthy diet programme Krachtvoer for students of prevocational schools. Int J Behav Nutr Phys. Viitattu 23.10.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544148/>

Burke-Johnson, R., & Onwuegbuzie, A. 2004. Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. Educational Researcher, Vol. 33. Viitattu 1.1.2018 <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3102/0013189X033007014>

Creswell, J., Plano Clark, V., Gutmann, M. & Hanson, W. 2003. Advanced mixed methods research designs. Handbook of Mixed Methods in social & behavioural research. Viitattu 3.5.2018 [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=F8BFOM8DCKoC&oi=fnd&pg=PA209&dq=mixed+methods+research&ots=gVcQywmsRk&sig=gBUQe1loe790JW9Y4t33-RI2Uss&redir\\_esc=y#v=onepage&q=mixed%20methods%20research&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=F8BFOM8DCKoC&oi=fnd&pg=PA209&dq=mixed+methods+research&ots=gVcQywmsRk&sig=gBUQe1loe790JW9Y4t33-RI2Uss&redir_esc=y#v=onepage&q=mixed%20methods%20research&f=false)

Eriksson, P. & Koistinen, K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä. Viitattu 16.4.2018. <https://helda.hel->

[sinki.fi/bitstream/handle/10138/153032/Tutkimuksia%20ja%20selvityksi%c3%a4%2011%202014%20Monenlainen%20tapaustutkimus Eriksson Koistinen.pdf?sequence=1](https://sinki.fi/bitstream/handle/10138/153032/Tutkimuksia%20ja%20selvityksi%c3%a4%2011%202014%20Monenlainen%20tapaustutkimus%20Eriksson%20Koistinen.pdf?sequence=1)

Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 5.1.2018 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152279/Monenlainen\\_tapaustutkimus.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152279/Monenlainen_tapaustutkimus.pdf)

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1996. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä.1.-2. painos. Rauma: Oy West Point

Gluschkoff, T. 2016. Oppilaiden osallisuus ja kouluruokailu – miksi osallistavilla toimenpiteillä on väliä? Kotitalous-lehti. Viitattu 6.6.2017 <http://www.kotitalous-lehti.fi/artikkelit/oppilaiden-osallisuus-ja-kouluruokailu-miksi-osallistavilla-toimenpiteilla-on-valia/>

Harper, C., Wood, L. & Mitchell, C. 2008. The provision of school food in 18 countries. Viitattu 1.10.2017 <http://citeserx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.654.9233&rep=rep1&type=pdf>

Heikkilä, T. 2014. Webropol-kyselyt. Edita publishing Oy. Viitattu 15.6.2017 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/6.WEBROPOL/Webropol-kysely.pdf>

Helenius, M. 2012. Milloin Suomeen tuli ilmainen kouluruoka. Maailman kuvalehti. Viitattu 5.7.2017 <https://www.maailmankuvalehti.fi/2012/11/lyhyet/milloin-suomeen-tuli-ilmainen-kouluruoka>

Henriksson, M. 2016. Kuntoutussäätöön tutkijoiden ja kehittäjien blogi. Monimenetelmällisen tutkimuksen monet menetelmät. Viitattu 3.1.2018 <https://kuntoutussaatio.fi/2016/05/31/monimenetelmällisen-tutkimuksen-monet-menetelmat/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino

Huhtakangas, P. 2000. Päiväkoti Huvikummissa popsitaan luomuruokaa. Kehittyvä elintarvike. Viitattu 7.5.2018 <http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/18-paivakoti-huvikummissa-popsitaan-luomuruokaa>

Hurmerinta, L. & Nummela, N. 2016. Tutkimusmenetelmien yhdistäminen suomalaisessa liiketaloustieteessä – terminologisesta kaaoksesta yhdenmukaiseen käytäntöön. Mixed Methods – tutkimushanke. Turun Yliopisto. Viitattu 20.2.2018. [http://www.uta.fi/tutkijakoulu/metodifestivaali/2015/ohjelma/torstai20082015/mixedmethods/MEFEHurmerintaNummela20.8.2015\\_2.pdf](http://www.uta.fi/tutkijakoulu/metodifestivaali/2015/ohjelma/torstai20082015/mixedmethods/MEFEHurmerintaNummela20.8.2015_2.pdf)

Janhonen, K. 2017. The roles of humour and laughter in youth focus groups on school food. Tutkimusartikkeli. Viitattu 1.1.2018 <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2017.1311404>

Janhonen, K. 2016. Adolescents' Participation and Agency in Food. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 14.9.2017 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159380/adolesce.pdf?sequence=1>

Janhonen, K. & Kauppinen, E. 2017. Nuorten ruokakasvatus eri kentillä – kohti vahvempaa yhteistyötä. Nuorisotutkimusseura RY. Viitattu 20.10.2017. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45\\_janhonen-kauppinen.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonen-kauppinen.pdf?sequence=1)

Janhonen, K., Kauppinen, E., Mäkelä, J. & Palojoki, P. 2016. Artikkelit: "Ruokataju on omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Kotitalouslehti. Viitattu 15.10.2017 <https://www.kotitalouslehti.fi/ruokataju-on-omakohtaista-ymmarrysta-ruokavalinnoista/>

JEDU, 2017. JEDUn strategia. Viitattu 20.8.2017 <https://www.jedu.fi/Data/content/Liitetiedostot/JEDU%20hallinto/Strategiat%20ja%20suunnitelmat/JEDU%20Strategia%202017-2019.pdf>

Jokilahti, A. 2017. Suomalaiset voivat olla ylpeitä maksuttomasta kouluruoosta. YAMK-opinnäytetyö. Viitattu 28.9.2017. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122919/Jokilahti\\_Anna-Maija.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122919/Jokilahti_Anna-Maija.pdf?sequence=1)

Junnila, M. & Fredriksson, S. 2012. Tilaaja-tuottaja-toimintatapa. Tukiaineistoa kuntajohdolle. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 24.10.2017. [https://www.tekes.fi/globalassets/global/ohjelmat-ja-palvelut/ohjelmat/innovaatiot-sosiaali-ja-terveyspalveluissa/tilaaminen\\_sote.pdf](https://www.tekes.fi/globalassets/global/ohjelmat-ja-palvelut/ohjelmat/innovaatiot-sosiaali-ja-terveyspalveluissa/tilaaminen_sote.pdf)

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylän yliopistopaino

Kansallinen lihavuusohjelma. 2017. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisu. Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2018. Viitattu 3.5.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>

Katz, D., Katz, C., Treu, J., Reynolds, J., Njike, V., Walker, J., Smith, E. & Michael, J. 2011. Teaching healthful food choices to elementary school students and their parents: the Nutrition Detectives™ Program. Viitattu 24.10.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21158862>

Kouluruokailu. 2017. Opetushallitus. Viitattu 20.5.2017 <http://www.oph.fi/kouluruokailu>

Kouluruoka maailmalla, 2017. Parempaa kouluruokaa. Viitattu 5.11.2017. <https://www.parempaakouluruokaa.fi/kouluruokailu/kouluruoka-maailmalla/>

Kouluruokailun merkitys. 2017. Opetushallitus. Viitattu 2.1.2018 [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluruokailun\\_merkitys](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluruokailun_merkitys)

Kouluruokailun tukimateriaalit. 2016. OPS 2016. Opetushallitus. Viitattu 18.5.2017 [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ops\\_2016](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ops_2016)

Kumpulainen, K., Krokfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J. & Rajala, A. 2010. Oppimisen sillat – Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. CICERO Learning/Oppimisen Sillat – hanke. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 10.10.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15628/OppimisenSillat.pdf>

Kurunmäki, S. 2014. Suomen kouluruokailu mallina englannissa. Viitattu 22.5.2017 <http://www.elo-saatio.fi/suomen-kouluruokailu-mallina-englannissa>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laitinen, A., Tilles-Tirkkonen, T. & Karhunen, L. 2016. Erillinen liite Pro Gradu-työhön: Hyvän Olon Eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Itä-Suomen Yliopisto, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Viitattu 26.10.2017.

<http://www.edu.fi/download/178100> Hyvan Olon Evaat - Iloa alakoulun ruokakasvatukseen.pdf

Lasten ja nuorten vaikuttamisen mahdollisuudet. 2017. Lapset, nuoret ja perheet – kasvun kumppanit. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 3.5.2018

[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen\\_tueksi/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vaikuttamismahdollisuudet](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen_tueksi/lasten_ja_nuorten_vaikuttamismahdollisuudet)

Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajiksi. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 20. Yliopistopaino 2009. Viitattu 10.10.2017.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20045/kouluruo.pdf?sequence=3>

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja; laatuvevitätä koulutyöhön. Opetushallitus. Saarijärven offset

Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus

Lotila, S. 2015. Paljon maksaa kouluateria Tallinnassa ja Helsingissä? – ”Yllättävän pieni ero”. Tallinna 24. Viitattu 18.5.2017 [http://www.tallinna24.ee/artik-](http://www.tallinna24.ee/artik-keli/311751-paljon-maksaa-kouluateria-tallinnassa-ja-helsingissa-yllattavan-pieni-ero)

[keli/311751-paljon-maksaa-kouluateria-tallinnassa-ja-helsingissa-yllattavan-pieni-ero](http://www.tallinna24.ee/artik-keli/311751-paljon-maksaa-kouluateria-tallinnassa-ja-helsingissa-yllattavan-pieni-ero)

Manninen, M. 2008. Kouluruokailu Suomessa 60 vuotta; Tarinoita ja muistoja kouluruokailusta vuonna 2008. Opetushallitus. Viitattu 20.5.2017

[http://www.edu.fi/download/177244\\_korjattu-kouluruokailunjuhla60v.pdf](http://www.edu.fi/download/177244_korjattu-kouluruokailunjuhla60v.pdf)

Manninen, M., Wiss, K., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2015. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimuksen tiivistelmä. Viitattu 14.10.2017. [https://www.jul-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)

[kari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN ISBN 978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)

”Mikä ruokataju?”. 2017. Ideoita integrointiin: ruokakasvatus perusopetuksessa. Opetushallitus. Viitattu 29.9.2017. [http://www.edu.fi/download/168217\\_aineisto-](http://www.edu.fi/download/168217_aineistolinkki7_integrointi_ruokataju_esite_kehukset_print.pdf)

[linkki7\\_integrointi\\_ruokataju\\_esite\\_kehukset\\_print.pdf](http://www.edu.fi/download/168217_aineistolinkki7_integrointi_ruokataju_esite_kehukset_print.pdf)

Mäki, P., Lehtinen-Jacks, S., Vuorela, N., Levälähti, E., Koskela, T. Saari, A., Mölläri, K., Mahkonen, R., Salo, J & Laatikainen, T. 2017. Tietolähteenä Avohilmo-rekisteri. Lasten ylipainon valtakunnallinen seuranta. Suomen lääkirilehti. 2017;209-212

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagogian aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. Viitattu 10.10.2017.  
<http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyytänen2013.pdf>

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – hankkeen asiantuntija raportti. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. Viitattu 4.4.2018.  
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Opetushallitus, 2017. Perusopetus nyt. Viitattu 20.5.2017 <http://www.oph.fi/koulu-tus-ja-tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma-ja-tuntijako/uudet-opetussuunnitelmat-pahkinankuoesa>

Paikallinen opetussuunnitelmaprosessi-materiaali. 2015. Viitattu 8.8.2017  
[http://www.edu.fi/perusopetus/kotitalous/ops2016\\_kotitalouden\\_tukimateriaalit/sisaltoalueet/paikallinen\\_opetussuunnitelmaprosessi](http://www.edu.fi/perusopetus/kotitalous/ops2016_kotitalouden_tukimateriaalit/sisaltoalueet/paikallinen_opetussuunnitelmaprosessi)

Partanen, M. Nd. Karjaan yhteiskoulu ja Karjaan lukio. Lintu Sininen – OPH:n Hyvät käytänteet sivusto. Viitattu 6.6.2017 [http://www.edu.fi/download/119399\\_LintuSininen\\_OPH.pdf](http://www.edu.fi/download/119399_LintuSininen_OPH.pdf)

Pérez-Rodrigo & C., Aranceta, J. 2003. Nutrition educations in schools: experience and challenges. Viitattu 3.5.2018 <https://www.nature.com/articles/1601824>

Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2014. Opetushallitus. Viitattu 5.6.2017  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Pohjanpää, K. 2010. Ajat muuttuvat, muuttuvatko menetelmät? Tilastokeskus. Viitattu 2.1.2018 [http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-12-14\\_009.html](http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-12-14_009.html)

Raivio, K., Rydman, J. & Sinnemäki, A. 2007. Rajalla: tiede rajojaan etsimässä. Helsinki: Gaudeamus

Rimpelä, M. 2015. Lapsi oppii hyvinvointia – ja myös pahoinvointia – kehitys yhteisöjen kasvatuskumppanuudesta. Nero-seminaari/MLL. Hyvinkää 2015. Viitattu 20.2.2018. <https://hyvinkaa-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e8dfc9ca743d6d50aeed11d3b4394a50/1509026268/application/pdf/197379/Hyvinvointi%20ja%20oppiminen.pdf>

Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, A. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. Viitattu 20.5.2017 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu10.pdf>

Ruokakasvatusteema paikalliseen opetussuunnitelma työhön: Kokoomaraportti sidosryhmähaastatteluista. Opetushallitus & Maa- ja metsätalousministeriö. 2014. [http://www.edu.fi/download/168203\\_aineistolinkki1\\_ruokakasvatus\\_opetussuunnitelmiin\\_haastatteluraportti.pdf](http://www.edu.fi/download/168203_aineistolinkki1_ruokakasvatus_opetussuunnitelmiin_haastatteluraportti.pdf)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten oppikirjojen verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Viitattu 17.4.2018 [http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv\\_pdf/KvaliMOTV.pdf](http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf)

Smeds, P. 2017. Väitöstutkimus: Ruokakasvatus – kestävyys, ruoka ja oppiminen. Viitattu 5.12.2017. [http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/540817/luke-luobio\\_61\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/540817/luke-luobio_61_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sopanen, J. 2013. Sisältölähtöinen Markkinointiviestintä Facebookissa – Case Silminnäki. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.3.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65211/Opinnayte\\_MAE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65211/Opinnayte_MAE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sosiaali- ja terveysalan tutkintojen perusteet. 2018. Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen, 40 osp. ePerusteet. Viitattu 20.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1724172/ops/tutkinnonosat/1724501>

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Opetushallitus. Helsinki: Juvenest Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Taanila, A. 2014. Määrällisen aineiston kerääminen. Viitattu 17.4.2018.  
<http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL), 2017. Uusi kouluruokailusuositus opastaa yhdessä syömiseen ja terveellisiin aterioihin monipuolisesti. Viitattu 10.6.2017  
<https://www.thl.fi/fi/-/uusi-kouluruokailusuositus-opastaa-yhdessa-syomiseen-ja-terveellisiin-aterioihin-monipuolisesti>

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Versio 4. Viitattu 26.10.2017. [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, T.2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Tuomivaara, T. 2005. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Y125 Tieteellisen tutkimuksen perusteet/kevät 2005/Timo Tuomivaara. Viitattu 2.1.2018  
<http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>

Uusitalo, H. 1996. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Vaarto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 18.4.2018. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilkka, H. 2015 Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Wikström, T. 2015. Kouluruokatutkimus. Viitattu 23.10.2017.  
<http://mb.cision.com/Public/964/9822908/8d73e21909949958.pdf>

## LIITTEET

## Liite 1. Webropol-kysely

# Fresh

## Kouluruokailu ja ruokakasvatus peruskoulujen opetussuunnitelmissa sekä arjessa

1. Minä vuonna olet syntynyt? (VVVV) \*

2. Millä alueella toimit opettajana? \*

3. Toimitko työssäsi ala- vai yläkoululla? \*

- Alakoulun (1-6 k) oppilaiden kanssa
- Yläkoulun (7-9lk) oppilaiden kanssa

4. Mikä on pääsääntöisesti opettamasi luokka? \*

5. Uudistetut kouluruokailusuositukset (Syödään ja opitaan yhdessä) ovat julkistettu tammikuussa 2017. Oletko tutustunut aikaisemmin kouluruokailusuosituksiin? \*

Kouluruokailusuositukset: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%CC%88da%CC%88a%CC%88n\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%CC%88\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%CC%88da%CC%88a%CC%88n_ja_opitaan_yhdessa%CC%88_WEB.pdf?sequence=1)

- Kyllä
- Ei

6. Oletko tutustunut Opetushallituksen kokoamaan tukimateriaaliin kouluruokailusuosituksiin liittyen? \*

[http://edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ops\\_2016](http://edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ops_2016)

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei; Miksi?

7. Onko paikallisessa opetussuunnitelmassanne kuvattu tavoitteita kouluruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyen? \*

Ruokakasvatusta = "Ruokakasvatusta voi tuoda uusia näkökulmia omaan opetustyöhön ja ruokailoa kouluarkeen. Sen tarkoitus on herättää uteliaisuutta ja kiinnostusta tarkastella ruokaa erilaisista näkökulmista. Ruokakasvatusta auttaa hahmottamaan ruuan kulttuurisia, sosiaalisia ja taloudellisia merkityksiä, ymmärtämään ruuan reittejä pelloilta pöytään sekä herättämään keskustelua ruuan eettisistä ja ympäristöllisistä vaikutuksista. Se auttaa ymmärtämään kuluttajuuteen liittyvää vastuuta ja mahdollisuuksia sekä löytämään ruokailon." (www.ruokatieto.fi)

- Kyllä; Miten?
- En osaa sanoa
- Ei; Miksi ei?

**8. Integroidaanko näkemyksesi mukaan ruokakasvatusta tällä hetkellä eri oppiaineisiin? \***

Eli: Sisältyykö eri oppiaineisiin ruokakasvatusta - esimerkiksi matematiikan tunneilla seurataan ja lasketaan koulun biojätteen määrää, historiassa tutustutaan kouluruokailuun, uskonossa (ET) tutustutaan eri uskontojen ruokakulttuureihin ja maantiedossa eri maiden ruokakulttuureihin yms. Linkki materiaaleihin: [http://edu.fi/download/168217\\_aineistolinkki7\\_integrointi\\_ruokataju\\_esite\\_kehukset\\_print.pdf](http://edu.fi/download/168217_aineistolinkki7_integrointi_ruokataju_esite_kehukset_print.pdf)

- Kyllä; Miten?
- En osaa sanoa
- Ei

**9. Toimitko luokanvalvojana/luokanopettajana tietyille oppilasryhmälle? \***

- Kyllä
- Ei

**10. Minkä pituinen koulupäivä on keskimääräisesti oppilasryhmällä, jonka luokanvalvojana/luokanopettajana toimit? Mihin aikaan kouluruokailu on järjestetty ko. oppilasryhmälle? \***

Vastaus voi olla esimerkiksi muodossa: "Koulupäivä klo 8.30-14, ruokailu klo 10.45-11.15"

**11. Miten kouluruokailuosittukset ja ruokakasvatusta näkyvät tällä hetkellä koulunne arjessa? \***

**12. Kuinka kauan arviot mukaan oppilas voi käyttää ruokailuun päivittäin aikaa koulupäivän aikana? \***

5min 10min 15min 20min 25min 30min **Enemmän kuin 30 min**

Kuinka paljon aikaa opettamasi (tai eniten opettamasi) ryhmän oppilaalla on yleensä mahdollisuus käyttää ruokailuun

**13. Mitä kehitettävää mielestäsi koulussanne on tällä hetkellä kouluruokailussa? Entä ruokakasvatuksessa? \***

**14. Kouluruokailun seuranta \***

|  | Ei koskaan            | Päivittäin            | Viikottain            | Kuukausittain         | Lukuvuositain         |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kuinka säännöllisesti seuraatte oppilaidenne ruokailua | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**15. Miten seuraat/ seuraatte koulun arjessa oppilaiden kouluruokailua? \***

**16. Kouluruokailu \***

Seuraavassa on väittämiä. Millainen on sinun näkemyksesi väittämistä?

|   | Täysin erimielä       | Jokseenkin eri mieltä | En osaa sanoa         | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä   |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Tunnen kouluruokailusuositusten sisällön                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Kouluruokailusuositukset näkyvät koulumme opetussuunnitelmassa    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun suunnitteluun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Suhtaudun itse kouluruokailuun myönteisesti                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Arvostan itse kouluruokaa   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Oppilaat voivat osallistua kouluruokailumme kehittämiseen         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Oppilaita osallistetaan kouluruokailun järjestämiseen             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |

Oppilaiden mielipiteitä liittyen  
kouluruokailuun arvostetaan



**17. Koetko tarvitsevasi lisää koulutusta ruokakasvatukseen liittyen? Ruokakasvatuksen integrointiin koulun arkeen? Menetelmiin? Kouluruokailusuositusten jalkauttamiseen koulun arkeen? \***

- Kyllä; millaista?
- En osaa sanoa
- Ei

**18. Lopuksi voit antaa halutessasi avointa palautetta aiheeseen liittyen tämän tutkimuksen toteuttajalle => KIITOS!!**

Liite 2. Saatekirje

Terveiset tiedonjanoiselta opiskelijalta!

Tämä viesti on suunnattu peruskoulujen opetushenkilöstölle 😊 Kiitos Sinulle, mikäli välität viestiä eteenpäin.

Kuka olen?

- Olen Sanna Eskola Ylivieskasta ja suoritan ylempää amk-tutkintoa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa (Matkailu- ja palveluliiketoiminta, restonomi, YAMK). Työssäni toimin ravitsemisalalan lehtorina Koulutuskeskus Jedu/ Ylivieskan toimipisteessä.

Tarvitsen apua peruskoulujen opetushenkilöstöltä – peruskoulujen arjen asiantuntijoilta

- Olen kiinnostunut siitä, miten kouluruokailusuositusten linjaukset näkyvät opetussuunnitelmissa? Miten kouluruokailu ja ruokakasvatus toteutuvat tällä hetkellä peruskouluissa? Millaisia erilaisia toimintamenetelmiä peruskouluissa on aiheeseen liittyen? Miten näitä voisi kehittää?
- Tämä tutkimuskysely on osa opinnäytetyötäni. Kyselyn vastaukset ovat anonymoituja. Kysely on avoinna helmikuun (2018) loppuun saakka.

*”Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulu määrittelee omissa opetussuunnitelmassaan kouluruokailun keskeiset periaatteet sekä kuvaa järjestämissä huomioon otettavat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. Nämä kasvatukselliset tavoitteet on hyvä laatia yhdessä kotien kanssa.”*

<http://www.oph.fi/kouluruokailu>

**TÄSSÄ LINKKI KYSELYYN**

<https://www.webropolsurveys.com/S/64852BE2E60C0632.par>

- Olen erittäin kiitollinen, mikäli Sinulla on hetki (**n. 5min**) aikaa vastata kyselytutkimukseeni. Kyselyn tulokset julkaistaan alustavan suunnitelman mukaan kesällä 2018. Tutkimustulokset tuovat arvokasta tietoa ruokakasvatuksen näkymisestä paikallisissa opetussuunnitelmissa sekä tietoa kouluruokailuun liittyvistä käytänteistä peruskoulujen arjessa. Tuloksia voidaan hyödyntää useilla eri tahoilla; ruokakasvatuksen ja kouluruokailun sekä opetussuunnitelmatyön näkökulmasta.

Kiitos Sinulle! Annan mielelläni halutessasi lisätietoja tutkimuksesta.

Innokkaana vastauksia odotellen,

Sanna Eskola

(Alkuperäisessä saatekirjeessä yhteystiedot tässä kohtaa)

## Liite 3. Projektin esittely lähihoitajaopiskelijoille.

## KOULURUOKAILUSUOSITUSTEN JALKAUTTAMINEN KOULUN ARKEEN..

POHDITAAS PORUKASSA, JOTTA MITEN =)

MILLOIN? -> KOULUN ARKEEN -> OPETTAJA VETOISESTI =) OHJAUSTUNNIT LÄHIHOITAJIEN OHJAAJANA ALAKOULUN OPPILAILLE:

- KE 1.11 KLO 8.30-11.30
- KE 8.11 KLO 8.30-11.30
- KE 22.11 KLO 8.30-11.30
- TI 28.11 KLO 8.30-11.30

MUKANA

RAHKOLA: 6A, 6B, 2LK JA MAHDOLLISETI VIELÄ YKSI LUOKKA LISÄNÄ

PÄIVÄRINTA 6B

## KOULURUOKAILU POPSEISSA:

[HTTP://WWW.EDU.FI/YRIESSIVISTAVA\\_KOKULUTUS/HYVINVOINTI\\_KOULUSSA/KOULURUOKAILU/DPS\\_2016](http://www.edu.fi/yriessivistava_kokulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/dps_2016)

- .....KOULURUOKAILU ON OPPILAILLE TÄRKEÄ OSA KOULUPÄIVÄÄ. OPPILAITA KANNUSTETAAN OSALLISTUMAAN KOULURUOKAILUN JA **ETENKIN RUOKAILUHETKIEN SUUNNITTELUUN, TOTEUTTAMISEEN JA ARVIOINTIIN.** OPETTAJAT HUOLEHTIVAT RUOKAILUN YHTEYDESSÄ ANNETTAVASTA OHJAUKSESTA JA KASVATUKSESTA YHDESSÄ KOULUN MUIDEN AIKUISTEN KANSSA. KOULURUOKAILUN TAVOITTEISTA JA JÄRJESTÄMISESTÄ KESKUSTELLAAN KOTIEN KANSSA JA YHDESSÄ TUETAAN OPPILAIDEN KEHITYSTÄ. KOULURUOKAILUUN OSALLISTUMISTA SEKÄ RUOAN JA RUOKAILUTILANTEEN LAATUA SEURATAAN JA ARVIOIDAAN SÄÄNNÖLLISESTI.".....
- .....KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMISESSÄ OTETAAN HUOMIOON RUOKAILUN TERVEYDELLINEN, SOSIAALINEN JA KULTTUURINEN MERKITYS. RUOKAILUHETKILLÄ ON TÄRKEÄ VIRKISTYSTEHTÄVÄ JA NIILLÄ EDISTETÄÄN KESTÄVÄÄ ELÄMÄNTAPAA, KULTTUURISTA OSAAMISTA SEKÄ RUOKA- JA TAPAKASVATUKSEN TAVOITTEITA.....



Go a VOTE  
<https://www.mentimeter.com/app>

<http://www.sivisykknen-kcb.com/uutiset/veikkolan-kouluruokailusuositukset-saksan-ruokailu>

## KOULURUOKAILUSUOSITUKSET 2017

- UUDET KOULURUOKAILUSUOSITUKSET JULKAISTU 9.1.2017
- OPETUSHALLITUS JA VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA (EVIRA)
- " SUOSITUSTEN MUKAISESTI TOTEUTETTU RUOKAILU KOULUSSA TARJOAA MONIPUOLISTA, TERVEELLISTÄ RUOKAA, SILMÄNILOA, YHDESSÄOLOA, SEURUSTELUA JA HYVÄÄ OLOA. SE TUKEE LASTEN JA NUORTEN JAKSAMISTA, KASVUA JA PAINON TEREVÄÄ KEHITYSTÄ"
- " TAVOITTEENA ON, ETTÄ SUOSITUKSEN MUKAINEN KOULURUOKAILU TOTEUTUU KAIKISSA KOULUISSA KOKO SUOMESSA"
- " RUOKAILU ON OSA OPETUSSUUNNITELMIEN MUKAISTA, PÄIVITTÄISTÄ OPETUS-, OHJAUS- JA KASVATUSTEHTÄVÄÄ. "

- OPETUKSEN JÄRJESTÄJÄN TULEE MÄÄRITELÄ OPEUSSUUNNITELMASSAAN KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMISTÄ OHJAAVAT PERIAATTEET SEKÄ **RUOKA-, TERVEYS- JA TAPAKASVATUKSELLISET JA KESTÄVÄÄN ELÄMÄNTAPAAN LIITTYVÄT TAVOITTEET.**
- RUOKAHALUUN JA RUOAN AISTITTAVAAN LAATUUN VAIKUTTAVAT RUOKA-ANNOKSEN HOUKUTTELEVUUS, RAKENNE, TUOKSUT, TUNNELMA JA KOKO RUOKAILUUN LIITTYVÄ AISTIMAAILMA
- KOULUN RUOKAILUJÄRJESTELYT, TARKOITUKSENMUKAINEN, RIITTÄVÄÄ SYÖMISTÄ TUKEVA ATERIOIDEN AJOITUS, SUJUVA RUOAN TARJOILU, VIIHTYISÄ RUOKAILUTILA, MYÖNTEINEN ILMAPIIRI JA RUOKARAUHA OVAT MIELLYTTÄVÄN RUOKAILUKOKEMUKSEN OLEELLISIA TEKIJÖITÄ

## MITÄ SE VOISI KÄYTÄNNÖSSÄ OLLA? KOULURUOKAILUSUOSITUKSET 2017

- KAIKILLE AVOIN KOULURUOKAPANEELI, KOULURUOKAILUN VÄLITTÖMÄT, AVOIMET PALAUTEJÄRJESTELMÄT, KOULURUOKAILUUN OSALLISTUMISEN KOULUKOHTAINEN BAROMETRI, JOTA OPPILAAT SEURAAVAT ITSE
- RUOKAHÄVIKIN SEURANTA OPPIMISTEHTÄVINÄ, RUOKAJÄRJESTÄJÄT TAI TARJOILIJAT, RUOKAILUYMPÄRISTÖN VIIHTYISYYS
- KOULURUOKAKUMMINA/-TUTORINA TOIMIMINEN OMAA IKÄÄ NUOREMMILLE, RUOKALISTAN SUUNNITTELUYÖRYHMÄ, MAKURAATI
- TUTUSTUMISVIERAILUT KEITTIÖÖN, TET-OPPIMISJAKSOT KOULUN KEITTIÖSSÄ TAI RUOKATARJOILUSSA
- KOULUN KAMPANJAT JA OPPILAIDEN TOTEUTTAMAT KOULURUOKAILUN TEEMAT, KOULUJEN VÄLISET SOME-PROJEKTIIT POSITIIVISTEN KOKEMUSTEN JAKAMISEEN
- RUOKAILUTILAN SOMISTAMINEN, OPPILAIDEN TEKEMÄT NÄYTTELYT RUOKASALISSA, OPPILAIDEN TOTEUTTAMAT MEDIAINFOT KOULURUOKAILUSTA
- OPPILAIDEN JÄRJESTÄMÄT VANHEMPAINILOJEN TARJOILUT JA OHJELMA KOULURUOKAILUSTA
- KOKKISOTA, RUOKA-AIHEISIA MESTARUUSKISOJA, KASVISTEN TUNNISTAMISTA, MAKUKOULUA, SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYNTÄMINEN RUOKATAPAKASVATUKSESSA
- "KOULURUOKA-TV:N" TOTEUTTAMINEN OPPILASJOHTOISESTI RUOAN TEKEMINEN, SUUNNITTELU, KUSTANNUKSET

## MIKÄ TÄÄ JUTTU ON??

- RUOKATAJU???
- RUOKASIVISTYS??
- OPH:N/EVIRAN MATERIAALIA OLEMASSA PALJON – HYÖDYNTÄMISESTÄ EI TIETOA....
- MIKÄ ON MEIDÄN VAHVUUS? OSAAMISEN OIVALTAMINEN?

## KOULUSSA ON PALJON TÄRKEÄÄ OPITTAVAA..

- KOULURUOKAILUSUOSITUKSET YKSI OSA ARKEA
- MITEN SUOSITUKSET VOISI NÄKYÄ "SOLJUVASTI" ARJESSA?
- PIENILLÄ ARJEN TEOILLA SUURIA VAIKUTUKSIA?
- KOULURUOKAILUSUOSITUKSIA EI NÄHDÄ LISÄTYÖNÄ, VAAN RIKKAUTENA KOULUN ARJESSA – LISÄ-ARVONA TYÖSSÄ, ASEENTEISSA
- KOULUN HENKILÖKUNTA AVAINASEMASSA

## OSALLISTAMISEN MERKITYS: GLUSCHKOFF, TANJA HELENA TUTKIMUS 2016

- " PERUSOPETUKSEN UUDESSA OPETUSSUUNNITELMASSA (2014) KIINNITETÄÄN HUOMIOTA RUOKAKASVATUKSEEN, OPPILAIDEN OSALLISUUTEEN SEKÄ UUSIEN TOIMINTATAPOJEN KEHITTÄMISEEN KOULURUOKAILUN YHTEYDESSÄ. OSALLISUUS ON MONITAHOINEN KÄSITE, JONKA TULISI TARJOTA MAHDOLLISUUS TOIMIA, OLLA MUKANA JA MUUTTAA VALLITSEVAA YMPÄRISTÖÄ JA YHTEISÖÄ. **OSALLISUUDEN KÄSITTEESEEN LIITTYY VAHVASTI MYÖS KOKEMUS OMASTA OSALLISUUDESTA.** KOKEMUS OMASTA OSALLISUUDESTA TULEE NÄKYVÄKSI KOULUYMPÄRISTÖSSÄ ESIMERKIKSI NUORTEN KÄYTTÄYTYMISESTÄ, NUORTEN MIELIPITEISTÄ JA HEIDÄN ASEENTEISTAAN. KUN OSALLISUUS TOTEUTUU HALUTULLA TAVALLA, SE NÄKYÖ OPPILAIDEN ARVOSTUKSENA YHTEISÖÄ KOHTAAN JA KOKEMUSTA SIITÄ, ETTÄ LAPSET JA NUORET ITSE TULEVAT ARVOSTETUKSI (GRETSCHKE 2002:50; GRETCHE & KIILAKOSKI 2012). "

## "18.5.2017: RUOKAKASVATUKSEN TUTKIJA (KT) KRISTIINA JANHOSEN TUOREEN TUTKIMUSARTIKKELIN MUKAAN KOULURUOKAKRITIIKKI ON OSA NUORTEN KESKINÄISTÄ VUOROVAIKUTUSTA."

- " UUDET, VUONNA 2017 JULKAISTUT KOULURUOKAILUSUOSITUKSET PAINOTTAVAT AIEMPAA VAHVEMMIN NUORTEN OSALLISTAMISTA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISEEN. MERKITTÄVÄ HAASTE KOULURUOKAILUN YHDESSÄ KEHITTÄMISELLE ON NUORTEN KRIITTINEN ASENNOITUMINEN KOULURUOKAILUUN, MIKÄ NOUSEE ESIIN USEISTA TUTKIMUKSISTA. JOTTA KOULURUOKAILUA VOITAISIN KEHITTÄÄ UUSIEN KOULURUOKAILUSUOSITUSTEN MUKAISESTI YHDESSÄ NUORTEN KANSSA, ON KOULUN AIKUISILLA OLTAVA YMMÄRRYS SIITÄ, MITEN KOULURUOKAILUUN LIITTYVÄT MERKITYKSET JA SUHTAUTUMISTAVAT RAKENTUVAT NUORTEN NÄKÖKULMASTA."

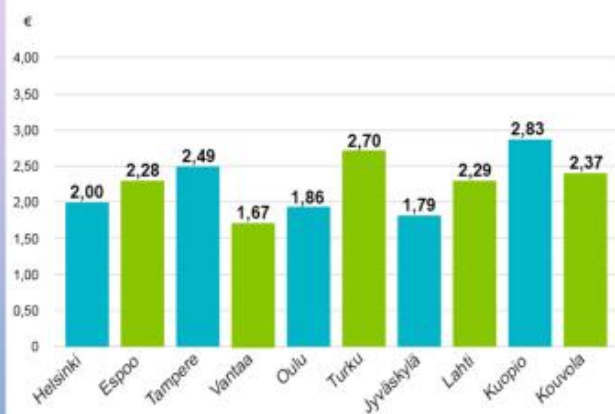
## KRITIIKKIÄ EI SAA OHITTA A!!

- ”JOS KOULURUOKAILUSSA TAI KOULURUOASSA ON KRITISOIMISEN AIHETTA, TULEE LASTEN JA NUORTEN KRITIIKKI OTTAA VAKAVASTI SEN SIJAAN, ETTÄ SE YKSIOIKOISESTI OHITETTAISIIN TAI SAMMUTETTAISIIN.”

JANHONEN 2017

## Kouluruokailun kustannukset suurissa kaupungeissa

Laskennallinen kustannus oppilasta kohden päivässä



Lähde: Opetushallitus



## MATERIAALIA ON PALJON...

- KOULURUOKA ROKKAA:  
[HTTPS://MUOTOILLUTRAKAISET.FILES.WORDPRESS.COM/2013/03/KOULURUOKA\\_ROKKAA\\_MANUAALI-MUOTOHIOMO-2013.PDF](https://muotoillutratkaisut.files.wordpress.com/2013/03/kouluruoka-rokkaa-manuaali-muotohiomo-2013.pdf)
- INTEGROINTI OPETUKSEEN:  
[HTTP://EDU.FI/DOWNLOAD/168217-AINEISTOLINKKI7-INTEGROINTI\\_RUOKATAJU\\_ESITE\\_KEHYKSE\\_T\\_PRINT.PDF](http://edu.fi/download/168217-aineistolinkki7-integrointi-ruokataju-esite-kehukse-t-print.pdf)
- HYVÄN OOLON EVAÄT – ILOA ALAKOULUN RUOKAKASVATUKSEEN  
[HTTP://WWW.EDU.FI/DOWNLOAD/178100-HYVAN\\_OLON\\_EVAAT\\_-\\_ILOA\\_ALAKOULUN\\_RUOKAKASVATUKSEEN.PDF](http://www.edu.fi/download/178100-hyvan-olon-evaat-iloa-alakoulun-ruokakasvatukseen.pdf)

#### Liite 4. Yhteenvedo alakoulun oppilaiden vastauksista

**•Moneltako kouluruokailu on järjestetty sinun luokallesi? Kauanko ruokatauko kestää?**

Vastaukset 51kpl = klo 11.15-11.45

**•Miten osallistut kouluruokailun järjestämiseen tällä hetkellä?**

Vastaukset 51kpl

41kpl En mitenkään

5 kpl EOS (tutkija tulkitsee tämän ”En osaa sanoa” – lyhenteeksi)

3 kpl EMT (tutkija tulkitsee tämä ”En minä tiedä”- lyhenteeksi)

1 kpl Järjestävät nostavat tuolit ruokalassa

1kpl ”Voin kertoa mielipiteeni kouluruoasta, mutta sillä ei ole mitään väliä”

**•Minkä arvosanan annat kouluruokailulle?**

Vastauksia 48 kpl.

- Vastausten keskiarvo asteikolla 4-10 oli **8**-

**•Missä on kehitettävää?**

Vastauksia 36, joten 15 oppilasta oli jättänyt vastaamatta

1 kpl ”Suolan annostelussa”

1kpl ”Suolan annostelussa ja leivänpäällisissä (mausteet suola ja pippuri)”

1kpl ”ei missään”

1kpl ”mausteita, joita vois lisätä ruokaan”

1kpl ”Salaatin eri ainekset erilleen, suolan määrä”

1kpl "En tiiä"

1kpl "Peruna, se että perunassa ei ole kuoria tuo perunan pinnalle kovan kuoren"

1kpl "Perunoissa"

4 kpl "Se, ette ei menis niin paljon ruokaa roskeen"

"Ettei menis niin paljon ruokaa roskeen"

"Siinä, ettei ruokaa menis niin paljon roskeen"

"Kouluruoan perunoissa"

1kpl "Hiljaisuudessa ja makarooneissa"

1kpl "Pahoissa ruoissa"

1kpl "vaihtuisipa ruokia enemmän"

1kpl "joissakin ruoissa"

1kpl "jossain"

1kpl "Että olis jotain erikoisempia ruokia"

1kpl "Jos jotain ruokaa menee roskeen, niin ei sitten tee sitä"

2kpl "Ruokien laadussa"

1kpl "ruokien valmistamisessa"

4kpl "Ruoassa"

10kpl "EOS" (= en osaa sanoa)

• **Saatko vaikuttaa tällä hetkellä kouluruokailun järjestämiseen? Miten?**

46 oppilasta vastasi tähän kysymykseen

32 en

13 en mitenkään

1kpl en tällä hetkellä

- **Koetko kouluruokailun tärkeäksi asiaksi?**

Kaikki vastanneet 50 oppilasta vastasi tähän ”kyllä” tai ”joo”

- **Millainen olisi unelmiesi ruokailuympäristö (ruokasali)?**

**Koonti vastauksia lainaten:**

*”Unelmien ruokailuympäristöä kuvattiin vähemmän meluisaksi, moderniksi sekä yhdessä vastauksessa astiapesukoneen äänen toivottiin olevan hiljaisempi. Siellä olisi lempiruokia ja mukavat istuimet. Unelmien kouluruokailu ympäristössä olisi myös tarjolla hedelmiä joka päivä ja riisipuuron kanssa kaneli-sokeria. Jokaisena päivänä oli tarjolla hyvää ruokaa. Unelmien kouluruokailuympäristössä olisi ”hyvää tai ainakin syötävää ruokaa.” Siellä ei olisi maksasta tehtyjä ruokia eikä hajuja. Maanantaisin oli tarjolla ”sushia” tai pizzaa. Tarjolla olisi myös herkkuja ja roskaruokaa sekä jälkiruokia. Itse saataisiin päättää kaikki ruoat, mitä siellä ”tehejään”. Siellä ei olisi keittoja.”*

- **Millainen olisi unelmiesi kouluruokaviikko?**

Toive/lempiruokia olivat: Riisipuuro, uunimakkara, tortilla, kinkkukiusaus, jauheliha-pihvi/pulla, karjalanpaisti, makaronilaatikko (nämä toistuivat useimmissa vastauksissa)

- Hedelmiä, tuoremehua ja pehmeää/ruisleipää toivottiin (enemmän)

- Jälkiruoka useammin

- **Mitä ruokia et jäisi kaipaamaan koulun ruokalistasta? Mitä ruokia laittaisit tilalle?**

Kasvissekeitto mainittiin 26 vastauksessa siinä, että mitä ruokia ei jäisi kaipaamaan. Samoin makkaravuokaa ei jäisi kaipaamaan 13 vastanneista. Maksaruokat jakoivat mielipiteitä; 15 ei jäisi kaipaamaan niitä, mutta toisaalta kolme toivoi maksaruokia enemmän.

Vastauksissa esille nousee ei toivottujen ruokien kohdalla kalapalat, bolognese, kinkkukiusaus, palapaisti

Useimmat toivoivat tilalle seuraavia ruokia: makaronilaatikko, tortilla, pizza, lohi, puuro, pihvit, lihapullakastike

Tämän kysymyksen vastaukset vaihtelivat laidasta laitaan. Ainoat selkeästi erottuvat ei toivotut ruokat olivat makkaravuoka ja kasvissekeitto. Muutoin vastaukset olivat hyvin moninaisia.

LIITE 5. Lähihoitajaopiskelijoiden täyttämä palautelomake projektista.

#### ITSEARVIOINTI

Nimi: \_\_\_\_\_

Projektimme sisältö:

1. kerta: \_\_\_\_\_

2. kerta: \_\_\_\_\_

3. kerta: \_\_\_\_\_

4. kerta: \_\_\_\_\_

Olen ansainnut ruusuja koko projektista, koska....

---

---

---

---

---

Minulla on vielä kehitettävää...

---

---

---

---

---

Opin projektissa...

---

---

Mitä opin.....?

- Toiminnan aloitus?
  
- Ryhmän motivointi?
  
- Toiminnan lopetus?
  
- Siirtymätilanteet?
  
- Rajojen asettaminen?
  
- Haasteelliset tilanteet?
  
- Lasten ja nuorten ravitsemusohjaus?

2. Yleinen palaute kokonaisuudesta alakoulun oppilailta?

3. Mitä kehittäisit projektimuotoisessa opiskelussa?

4. Oliko tämä Sinulle sopiva tyyli oppia?

- Kyllä

- Ei; mikä olisi ollut sopivampi vaihtoehto?

1. Avointa palautetta projektikokonaisuudesta opettajille/ohjaajille?