

**KESTÄVÄN ELÄMÄNTAVAN MUKAINEN RUOKAKASVATUS
VARHAISKASVATUKSESSA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Syksy 2022

Iissa Reponen

Emilia Tamminen

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli herätellä kasvattajia ja tutkia heidän ammatillista osaamistaan koskien kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus toteutuu varhaiskasvatuksessa tavoitteellisena pedagogisena toimintana ja miten työntekijät kokevat, että ruokakasvatuksella voidaan tukea kestävää elämäntapaa. Ekokriisin keskellä kestävä elämäntapa ja ruokakasvatus on globaalilla tasolla erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe.

Opinnäytetyön tietoperustassa on määritelty käsitteet kestävä elämäntapa ja ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta. Lisäksi tietoperustassa on määritelty käsitteet varhaiskasvatus ja pedagoginen toiminta. Tutkimus on toteutettu pääosin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruu suoritettiin varhaiskasvattajille osoitetun sähköisen kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Etelä-Suomessa sijaitsevan varhaiskasvatusyksikön kanssa.

Tämän opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen perusteella kasvattajien tietoisuus, ammatillinen osaaminen sekä kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on vaihtelevaa. Tutkimustulosten mukaan tarvitaan enemmän tietoa ja koulutusta. Lisäksi tarvitaan ympäristö, joka tukee kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamista arjen pedagogisena toimintana.

Avainsanat Kestävä elämäntapa, ruokakasvatus, varhaiskasvatus, pedagoginen toiminta

Sivut 36 sivua ja liitteitä 3 sivua

The aim of the thesis was to examine sustainability in food education in early childhood education. The aim was to awaken educators and their professional ability of sustainability in food education as a goal-oriented pedagogical activity. In addition, the goal was to find out how the sustainability in food education is realized in early childhood education and how educators feel that food education supports the sustainable lifestyle. In the middle of the eco-crisis, sustainable lifestyle and food education is a very current and important topic on a global level.

The concepts of sustainable lifestyle and food education are defined as part of early childhood education in the theoretical part of the thesis. In addition, the concepts of early childhood education and pedagogical activities are defined in the theoretical part of the thesis. The research was conducted as a qualitative study. The data for the research was gathered using an electronic survey tool. The data was analyzed by using content analysis. The thesis was carried out in cooperation with the early childhood education unit located in southern Finland.

Based on the results of this thesis, educators' awareness, professional ability, and the implementation are variable of sustainability in food education in early childhood education. The research results prove that the entire early childhood education and educators need better professional ability and more education. In addition, an environment is needed where sustainability in food education as an everyday pedagogical activity can be implemented.

Keywords Sustainable lifestyle, food education, early childhood education, pedagogical activity

Pages 36 pages and appendices 3 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja työelämäyhteys.....	2
3	Varhaiskasvatus ja pedagogiikka	3
4	Kestävä elämäntapa	6
5	Ruokakasvatus.....	8
6	Aikaisemmat tutkimukset.....	11
7	Opinnäytetyön toteutus	16
7.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	16
7.2	Laadullinen tutkimus.....	17
7.3	Aineistonhankinta	18
7.4	Aineiston analyysi	20
7.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	22
8	Tulokset kestävä elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa.....	23
8.1	Kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa	23
8.2	Kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toistuvuus ja toteutumisen säännöllisyys	24
8.3	Kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen tukeminen varhaiskasvatuksessa	25
8.4	Kasvattajan kokemus ammatillisen osaamisen riittävydestä kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen.....	26
9	Johtopäätökset	27
10	Pohdinta	32
	Lähteet.....	37

Liitteet

- Liite 1 Aineistonhallintasuunnitelma
Liite 2 Saatekirje

1 Johdanto

Maailma on kovaa vauhtia matkalla ekokatastrofiin. Globaalilukua tasolla tämä yksi maapallo ei riitä ylläpitämään nykyistä elämäntapaa. Jo huhtikuussa 2020 suomalaisten kulutus ylitti koko maapallon biokapasiteetin, jolla tarkoitetaan maapallon kykyä käsitellä fossiilisten polttoaineiden käytöstä aiheutuvia kasvihuonepäästöjä ja kykyä tuottaa uusiutuvia luonnonvaroja. Ilmastokriisi on osa ekologista kriisiä, joka on seurausta ihmiselämän yleisestä kriisistä, elämänehtoja tuhoavasta epäoikeudenmukaisesta maailmanjärjestyksestä. On välttämätöntä muuttaa käsitystämme ihmisen sekä ei-inhimillisen luonnon suhteesta, jotta elämä maapallolla voi jatkua. (Värri, 2020) Jotta tulevat sukupolvet pystyisivät elämään ihmisarvoista elämää, on maapallon oltava elinkelpoinen eläimille ja kasveille. Jotta se on mahdollista, on kasvatustajattelu uudistettava ja kasvattajien sekä kasvatustyhteisöjen pohdittava kasvatuspäämäärien perusteita, sekä sitoumuksia. Tarvitaan uusia globaaleja ja eettisesti kestäviä normeja sekä lainsäädäntöä. Tarvitaan kasvatusta viisaampaan, uudenaikaiseen luontosuhteeseen. (Värri, 2018, ss. 12–22)

Kasvatuksella vaikutetaan tulevaisuuteen. Varhaiskasvatus tavoittaa ison osan lapsista eikä varhaiskasvatuksen merkitystä osana kasvatusta voi liiaksi korostaa. Sosionomin ammattitieteellisesti pyrkii vahvasti edistämään ihmisten hyvinvointia ja kestävä elämäntapaa, joten sosionomin rooli varhaiskasvatuksessa on merkittävä. Lasten kestävä elämäntavan tukeminen muodostaa ekososiaalisen sivistyksen rakentumista, ja ruokakasvatus on oleellinen osa kestävä elämäntavan mukaista kasvatusta. Koska ekokriisi on todellinen, koimme tärkeäksi syventyä yhden eteläsuomalaisen varhaiskasvatustyksikön kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen osana pedagogista arkea.

Opinnäytetyön tavoitteena oli herätellä kasvattajia ja tutkia heidän ammatillista osaamistaan koskien kestävä elämäntavan mukaista ruokakasvatusta. Tavoitteena oli ohjata kasvattajia erittäin ajankohtaisen aiheen pariin, ja täten mahdollisesti vaikuttaa edes pisan verran positiivisemmalla tavalla tulevaisuuteen. Opinnäytetyössä toistuvat käsitteet ovat kestävä elämäntapa, ruokakasvatus, varhaiskasvatus ja pedagoginen toiminta. Tutkimusongelma on kasvattajien vaihteleva tietoisuus, ammatillinen osaaminen ja pedagogisen toiminnan toteutuminen kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen suhteen.

2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja työelämäyhteys

Maailma muuttuu niin kovaa vauhtia, että toisinaan on haasteita pysyä sen perässä. Ilmaston lämpeneminen ja globaalit kriisit ovat läsnä arjessamme, joten niiden hyväksi toimiminen kuuluu ensiarvoisen tärkeäksi osaksi kasvatuksellista työtä. Jotta on mahdollista turvata seuraaville sukupolville terve ja turvallinen maapallo, on tehtävä muutoksia ja vaikuttaa tulevaan kiireellisesti nyt. Vuonna 2018 tehdyn arvion mukaan noin neljäsosa ihmisen aiheuttamista kasvihuonepäästöistä johtuu ruoan tuottamiseen liittyvistä toiminnoista (Kortetmäki, 2018, s. 7). Kulutustottumuksia tulee muuttaa, jotta ylikulutuksesta johtuva luontokato ei uhkaisi jälkipolvienne mahdollisuutta hyvään elämään.

Kasvatus on yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti määräytyntä, sillä kasvatus on yhteydessä sosiokulttuurisesti yhteiskunnan vallitseviin tilanteisiin ja käsityksiin. (Sivenius ym., 2018 s. 2) Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, ovatko varhaiskasvatuksen kasvattajat tietoisia kestävästä elämäntavasta ja näkykö kestävä elämäntavan tukeminen ruokakasvatuksen näkökulmasta varhaiskasvatuksen pedagogisessa toiminnassa. Aihe kiinnostaa meitä, sillä kasvattajien tietämättömyys tai tietoisuus ja osaaminen vaikuttavat suoraan kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen ja pedagogisen toiminnan toteuttamiseen. Kasvattajan antama malli edistää lasten kehittyvää ymmärrystä kestävästä elämäntavasta ja onnistuneen ruokakasvatuksen vaikutukset omaksutaan jo varhain. Laadukkaan varhaiskasvatuksen toteuttaminen vaatii kasvattajilta jatkuvaa kouluttautumista ja ajan hermolla pysymistä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten kestävä elämäntavan mukainen ruokakasvatus toteutuu varhaiskasvatuksessa sekä, miten työntekijät kokevat, että ruokakasvatuksella voidaan tukea kestävä elämäntapaa. Tutkimustehtävänä oli selvittää varhaiskasvatukseen osoitetun kyselyn pohjalta varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin vaadittujen osa-alueiden (ruokakasvatus ja kestävä elämäntapa) toteutumista. Kyselyn avulla pyrimme vaikuttamaan positiivisesti kasvattajiin tämän osa-alueen ammatillisessa kehittämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ajankohtaista globaalia ilmiötä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen ja kestävä elämäntavan näkökulmasta.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Etelä-Suomessa sijaitseva varhaiskasvatusyksikkö. Aineiston keräämisessä hyödynnettiin työelämäyhteytenä toimivan varhaiskasvatusyksikön kasvattajia. Opinnäytetyössä selvitettiin kestävä elämäntavan toteutumista ruokakasvatuksen näkökulmasta varhaiskasvatuksen arjessa, joten pedagogisen toiminnan toteutumisen kokemukset varhaiskasvattajilta sekä tieto heidän ymmärryksestään ja ammatillisesta osaamisestaan olivat tärkeitä.

Seuraavissa luvuissa määritetään opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet. Käsitteet teoriaperustaan valittiin kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten pohjalta. Keskeisiksi käsitteiksi tähän opinnäytetyöhön valikoituivat ruokakasvatus, varhaiskasvatus, kestävä elämäntapa ja pedagoginen toiminta. Kyseiset käsitteet avataan tarkemmin seuraavissa luvuissa. Teoriaperusta käsitteineen tukee myös omaa ymmärrystämme ja kokemustamme kestävä elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä.

3 Varhaiskasvatus ja pedagogiikka

Tässä luvussa käsitellään varhaiskasvatusta ja varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa yleisesti ja kohdennetusti peilaten kestävä elämäntavan monia ulottuvuuksia. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018 § 2) Laadukkaan ja tasa-arvoisen varhaiskasvatuksen saaminen on lapsen oikeus. Laadukas varhaiskasvatus rakentuu pätevistä ja kouluttautuneista kasvattajista, joille lapsen edun ja hyvinvoinnin edistäminen on ensiarvoisen tärkeää. Ammattitaitoisten kasvattajien avulla laadukkaan ruokakasvatuksen toteutuessa lapset oppivat terveellisistä ruokailutottumuksista, terveydestä ja hyvinvoinnista sekä luontevasta syömiskäyttäytymisestä ja suhtautumisesta ruokaan. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kasvattaa lapsista yhteiskuntaan sopivia yksilöitä, joilla on valmiudet itsenäiseen ajatteluun, taito muodostaa sosiaalisia suhteita ja olla kansalaisina vaikuttavia (Kataja, 2018). Varhaiskasvatus tavoittaa merkittävän osan lapsista, jolloin kasvattajien ammattitaidolla on kiistan merkitys kasvatuksen toteutumisessa. Varhaiskasvatuksen tulisi olla kaikki rajat ylittävää yhdenvertaista ympäristöä, yhdenvertaisine mahdollisuuksineen. Varhaiskasvatus

voidaan nähdä kuin pienenä yhteiskuntana, jossa kaikilla tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet eloon ja oloon riippumatta taustasta, kulttuurista tai esimerkiksi sosioekonomisista asemista.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle ja arvostavalle elämäntavalle. Tarkoituksena on oppimisen avulla syventyä erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvään laaja-alaiseen osaamiseen. Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Lasten hyvinvointia edistetään antamalla mahdollisuus päivän aikana liikkumiseen, rauhoittumiseen ja lepoon. Lisäksi hyvinvointia edistetään tarjoamalla monipuolista, terveellistä ja riittävää ravintoa. Toimintakulttuurin kehittämisessä tulee huomioida yhteisön mahdollisuus toimia kiirettömässä ja keskittymistä edistävässä ympäristössä. Selkeä ja suunnitelmallinen, mutta joustava päivän rakenne edistää hyvinvointia. (OPH, 2022) Puhuttaessa varhaiskasvatusikäisistä lapsista kaiken toiminnan on oltava heidän ikätasoaan ja ymmärrystään parhaiten palvelevaa. Varhaiskasvatuksen kasvattajilla on tärkeä rooli rikkaan kasvuympäristön rakentamisella ja toteuttamisella. Kasvuympäristön tulisi tukea lapsen ymmärrystä ja osaamista kestävien valintojen tekemiseen oman sekä yhteisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Sosialisaation instituutioiden päämäärälogiikka määrittyy aikansa kulttuurisen merkityshorisontin ideologisessa ympäristössä. Kasvatuksen tulee välittää rakkauden ja oikeudenmukaisuuden sekä elämän kunnioituksen arvoja ja periaatteita. Kasvavan ihmisen vakaumus elämän arvosta sekä olemassaolon tarkoituksesta syntyy kokemuksesta, että hänet on tunnustettu ja hänen olemassaolonsa arvokasta. Tuntiessaan oman olemassaolonsa arvokkaana voi arvostaa muita sekä kokea vastuuta maailmasta. Ihmisen sisällä olevat mahdollisuudet ja kukoistus eivät tapahdu itsestään pelkän luonnon voimasta, vaan niihin tarvitaan kasvatusta. (Värri, 2018, s. 119)

Dietrich Benner on hahmotellut yleisen pedagogiikan teoriaa (Allgemeine Pädagogik) lähtökohtanaan ihmisyydelle välttämättömät käytännöt ja pedagogiikan erityinen merkitys näiden käytäntöjen osana. Bennerin (2005, ss. 20–23) mukaan ihmiskunnan historiaa hallitsee kuusi perusilmiötä, jotka ovat samalla käytännöllisen elämän välttämättömyyksiä.

Ihmiset ajautuvat vastakkain kyseisten välttämättömyyksien kanssa; siksi inhimilliset käytännöt edellyttävät kasvatusta, kasvatuksen on valmistettava heitä niistä selviytymiseen. Nämä kuusi kehittyntä käytäntöä ovat talouselämä, etiikka, politiikka, estetiikka, uskonto ja kasvat. (Sivenius ym., 2018, s. 3)

Sosiaalipedagogiikan yleinen tehtävä on ihmisen sosiaalisen kasvun tukeminen sekä yhteisössä että yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalipedagogiikan yleisen tehtävän tarkoituksena on tukea ihmisen kasvua uniikkina ja ainutlaatuisena sosiaalisena olentona, sekä tukea sen olennon mielekästä elämää yhdessä muiden kanssa. Tarkoituksena on tukea yhteiselämää eikä rinnakkaiseloa, yhteenkuuluvuutta ja jokaisen merkityksellisyyttä. Sosiaalipedagoginen yleinen tehtävä nähdään myös sosiaalisen kasvatuksen tieteenä, joka tarkastelee ihmisen sosiaalisen kasvun kulkua, tukemista sekä kasvun ja kasvatuksen yhteiskunnallisuutta. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 44–58)

Varhaiskasvatuksessa pedagoginen toiminta nähdään tiiviinä pedagogisena kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutena, joka toteutuu lasten ja henkilöstön välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteistoiminnassa. Se perustuu määriteltyyn arvoperustaan, käsitykseen lapsesta, lapsuudesta ja oppimisesta. Pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteistä, kasvat- ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa ammatillisesti johdettua sekä ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten laaja-alaisen oppimisen ja hyvinvoinnin toteutumiseksi. Pedagogisen toiminnan kokonaisuus tulee näkyä varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, oppimisympäristöissä ja opetuksen sekä hoidon kokonaisuudessa. Pedagogisen toiminnan toteuttaminen vaatii kasvattajilta vahvaa pedagogista asiantuntemusta sekä yhteistä ymmärrystä siitä, kuinka lasten hyvinvointia ja oppimista voidaan parhaiten edistää. (OPH, 2022) Laadukas varhaiskasvatustieteellinen peruspedagogiikka on lähtökohta ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Laadukkaaseen varhaiskasvatukseen osallistuminen on perusta lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Pedagogiikka on tapa, jolla opetusta järjestetään ja siihen liittyvät näkemykselliset sekä kasvatukselliset periaatteet, eli miten ja miksi asioita varhaiskasvatuksessa tehdään.

4 Kestävä elämäntapa

Tässä luvussa käsitellään kestävää elämäntapaa ja sen monia muotoja. Kestävää elämäntapaa peilataan myös varhaiskasvatukseen moniulotteisesti. Lisäksi kestävään elämäntapaan syvennyttään sen järjestämisestä, toteuttamisesta ja sisimmästä tarkoituksesta lähtien. Kestävä elämäntapa voidaan määritellä elämäntyyliksi, jonka tavoitteena on vähentää luonnonvarojen ylikulutusta. Kestävään elämäntapaan sisältyy vahvasti sellaisen elämäntavan omaksuminen, jonka tarkoituksena on oppia tekemään valintoja luonnonvarojen jättämiseksi ja säästämiseksi tuleville sukupolville. (Cubukcu, 2013, s. 34) Kestävän elämäntavan omaksumiseen tulisi olla mahdollisuus ja sitä tukeva kasvuympäristö jo lapsena, jotta kestäväällä tavalla eläminen ja valintojen tekeminen olisi luonnollista läpi elämän. Jokapäiväisten, arkisten kulutustottumusten vaikutusten ymmärtäminen niin paikallisesti kuin globaalisti luo pohjaa kestävä elämäntavan ymmärtämiselle osana laajempaa kokonaisuutta. (Salonen, 2010, s. 10)

Kulutustottumusten muokkaaminen on mahdollista pienilläkin muutoksilla, jos kuluttajat vain muuttuvat niitä. Havainnollisena esimerkkinä voisi olla esimerkiksi kuluttajan valitsema paperinen ostokassi muovisen ostokassin sijaan. Ylemmällä tasolla sama esimerkki voisi olla muovipussien vaihtuminen paperipusseiksi, jolloin kuluttajalle ei edes jäisi valinnan mahdollisuutta. Jos paperikassit saadaan vielä vaihdettua kankaisiin ostokasseihin, ihmisten suhtautuminen kertakäyttökulttuuriin voi muuttua laajemmin ja pysyvämmiin. Ihmisiä tulisi ohjata vahvemmin kestävämpiin valintoihin ilman, että sitä pidetään manipulatiivisena. Esimerkiksi monissa maissa on vaikutettu arkkitehtuurillisesti kaupunkisuunnitteluun ja panostettu kevyen liikenteen väyliin, jolloin kävely ja pyöräily on yleistynyt ja autoilu vähentynyt. Näillä keinoilla kestävämmän elämäntavan lisäksi on edistetty ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Kulutusta tarvitseekin muokata ylemmällä tasolla ja lakeja päivittää vastaamaan todellista maailman tilaa. Julkisen vallan tulee vaikuttaa kulutustottumuksiin, jotta kestävämmät kulutustuotteet voidaan tarvittaessa kieltää. (Maniates, 2010, ss. 119–126)

Kulttuuri vaikuttaa jokaisen ihmisen elämään ja ihmiseen itseensä. Kulttuurin normit, arvot, perinteet ja rituaalit ohjaavat kaikkia ihmisten valintoja. Ne ohjaavat, mikä on "normi",

miten käyttäytyään, syödään, työskennellään, liikutaan ja kasvatetaan lapsia.

Kulutusyhteiskunnassa ihmiset toimivat ensisijaisesti kuluttajina, ja silloin ihmiset myös itse määrittelevät itseään kuluttamisen kautta, esimerkiksi ostamalla materiaa tai käyttämällä palveluja. Kulutukseen pohjautuva elämäntapa ei sovi maapallolle, joten kestävän sivilisaation luomiseksi kulutuskulttuurin on muututtava. Kestävyysskulttuuria olisi edistettävä kiireellisesti, jolloin kestävä elämäntapa muuttuisi yhtä luonnolliseksi kuin tällä hetkellä kulutuskulttuuri on. Konsumerismi, jolla tarkoitetaan kulutuskeskeistä taloudellista näkemystä, on synnyttänyt kulutusmalleja, jotka tuhoavat maapalloa. Tavoiteltaessa kestävää kulttuuria on vaikeaa luopua konsumerismista. Se on kuitenkin mahdollista, sillä jos palataan ajassa taaksepäin, on ihmiset esimerkiksi vastustaneet kulutuskulttuuria.

Tehdastyöläiset ovat nimenomaisesti halunneet tehdä lyhyempää työpäivää, kuin saada enemmän palkkaa, sillä ei haluttu ostaa lisää tavaraa tai käyttää vuorokaudesta tunteja työhön, poissa yhteisön ja perheen luota. Ihmiset joutuvat enemmän tai myöhemmin luopumaan konsumerismista, tapahtuu se sitten ihmisten omasta tahdosta tai ei. Ihmiset voivat joko muuttaa kulttuuriaan tai seurata maapallon ekosysteemin tuhoutumista.

(Assadourian, 2010, ss. 3—20)

Varhaiskasvatuksessa voitaisiin kasvattaa ideaalia miniyhteiskuntaa, jolloin yksilöt muodostaisivat oikeassa yhteiskunnassa parempaa ja kestävää tulevaisuutta.

Varhaiskasvatuksessa voidaan vaikuttaa monella tavalla kestävän elämäntavan mukaiseen kasvatukseen. Esimerkiksi kiertotalouden juurruttaminen osaksi varhaiskasvatuksen jokapäiväistä arkea onnistuisi lähes missä tahansa, jos näin päätetään. Voisiko kuravaatteita ja luistimia kierrättää, vai tarvitseeko kaikilla olla omat? Voisiko juhlapyyhiä juhlia kokemuksellisesti yhteisöllisyyttä juhlimalla, vai tarvitseeko juhlan olla materiaalikeskeistä? Kiertotaloudessa jakaminen ja uudelleen käyttäminen, korjaaminen ja kunnostaminen sekä kierrätys loisivat kestävämpää arkea. Pyrittäisiin eroon ota, käytä, heitä pois -periaatteesta.

Kasvipohjaista ruokavaliota tulisi tarjota enenevässä määrin tasavertaisena ruokavaihtoehtona, sillä kasvipohjainen ruokavalio on kestävämpää, kuin eläintuotteita sisältävä ruokavalio. Kasvipohjaisen ruokavalion tuotannossa tarvitaan vähemmän vettä, energiaa ja maata, sekä siitä syntyy vähemmän kasvihuonepäästöjä. Jos halutaan saavuttaa kestävyys, tulee ihmiskunnan mukautua elämään planetaaristen rajojen puitteissa.

(Attenborough, 2020, s. 243) Varhaiskasvatuksessa puhutaan usein kestävästä kehityksestä aika kevyesti esimerkiksi kierrättämällä. Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan maailmanlaajuisesti, alueellisesti sekä paikallisesti tapahtuvaa ohjattua, jatkuvaa yhteiskunnallista muutosta, jolla pyritään turvaamaan tuleville sukupolville hyvän elämän mahdollisuudet.

Perusehtona kestäväälle kehitykselle on ekosysteemien toimivuuden ja biologisen monimuotoisuuden säilyttäminen. Ihmisten taloudellinen ja aineellinen toiminta on sopeutettava pitkän aikavälin tähtäimellä luonnon kestävykseen. Hallitus on määritellyt kestävä kehityksen ohjelman, johon kestäväälle kehitykselle kuuluu kolme ulottuvuutta: ekologinen ulottuvuus, taloudellinen ulottuvuus sekä sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Kaikki kolme ulottuvuutta nivoutuvat tiiviisti yhteen, jonka takia niitä tulisi tarkastella myös yhdessä. Kasvatuksellisesta näkökulmasta Yhdistyneiden kansakuntien hyväksymä termi ESD, Education for Sustainable Development, eli kasvatus kestävään kehitykseen toimii hyvin kuvaavana ja kaikkia ulottuvuuksia yhdistävänä. (Ympäristöministeriö, n.d.) Ajankuvaamme uhkaa ekonomistinen reduktionismi, sillä se uhkaa ekologista sivistysajattelua ja hämärtää rajoja kohtuullisuuden, tarpeentyydytyksen ja kohtuuden ylittävien halujen tyydyttämisestä. Ekonomistinen ideologia on taloudellisten ajattelumallien, asenteiden, uskomusten sekä käytäntöjen aatejärjestelmä. Ekonomistinen ideologia uhkaa kasvatusta ja siten mahdollisuuksia tasapainoisen kasvun ja elämän kukoistuksen toteuttamiseen. (Sivenius ym., 2018, ss. 2–10)

5 Ruokakasvatus

Tässä luvussa käsitellään pintapuolisesti ruokakasvatuksen polkua nykypäivään ja paneudutaan syvemmin ruokakasvatuksen määritelmään ja merkityksellisyyteen kestävä elämäntavan tukena. Ruokakasvatusta tarkastellaan niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta ja käsitettä peilataan varhaiskasvatukseen. Ruokakasvatus ja ymmärrys ruoasta on muuttunut viimeisen 100 vuoden aikana laajemmaksi kokonaisuudeksi. 1900-luvun alussa ruokakasvatuksella pyrittiin lähinnä ehkäisemään puutostiloja ja vitamiinien sekä kivennäisaineiden tietoisuus ja käyttö lisääntyi. 1950-luvun jälkeen ruokakasvatuksella pyrittiin lisäämään tietoisuutta terveellisemmistä ruokatottumuksista ja -suosituksista. 2000-

luvun alussa alettiin kiinnittämään huomiota kokonaisvaltaisemmin ruoan valintoihin vaikuttaviin tekijöihin, sekä asiantuntijuus ruokaan liittyen lisääntyi. Ruokakasvatus on aiemmin painottunut suurelta osin terveyteen, mutta nykyään ruokakasvatus on määritelmänä ja toteutettuna laajempaa ja moninaisempaa, sekä ruokakasvatukseen liittyvä kiinnostus on kasvavaa. (Janhonen ym., 2015, ss. 107–108)

Ruokakasvatuksen määritelmä on moniulotteinen ja laajasti toteutuessaan se voi pitää sisällään kaikkea ravitsemukseen, ruokaan ja syömiseen liittyvää ohjausta, opetusta, tietoisuuden tuomista ja viestintää. (Talvia & Helkkola, 2020). Muistoja ruoasta alkaa syntyä jo imeväisiässä. Lapsuudessa opitut tutut toimintatavat voivat olla myöhemmin vaikeammin muutettavissa, jonka takia varhaislapsuudesta asti rakennettu laadukas ruokakasvatus on tärkeää. Kasvuiässä omaksutut terveet ruokailutavat ylläpitävät ja edistävät terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Hyvä ruokatuntemus ja ruoan kunnioittaminen lisää ruokasivistyksen luomista. (Rauramo, 2013, s. 14) Ruokakasvatus kuuluu olennaisena osana positiivisen muutoksen luomiseen ja osaksi kestävään elämäntapaan kasvattamista.

Ruokakasvatuksen on yksinkertaisimmillaan tarkoitus tukea ruoka-asenteiden muodostumista, monipuolistaa ruokavaliota, muokata makumieltymyksiä sekä vähentää uutuudenpelkoa. (Ojansivu ym., 2014) On syytä olla huolissaan maapallon kantokyvystä ja sen säilymisestä. Ruokakasvatus ja tietoisuus ruoasta tukee hyvien ja kestävien valintojen tekemistä. Ruokakasvatuksella on myös merkittäviä lasten terveyttä, hyvinvointia ja oppimista edistäviä vaikutuksia. Lapsien tietoisuus esimerkiksi ruoan alkuperäistä voi olla etäännyttä ja maakuntakohtaiset erot voivat olla hyvinkin suuria, joka vaikuttaa joko positiivisessa tai negatiivisessa suhteessa ruokakasvatuksen rakentumiseen. Ruokailu opettaa ruokaperinteistä, erilaisista ruokakulttuureista ja -tavoista. Ruokailun avulla opitaan eri aisteista, terveydestä, hyvinvoinnista, elämästä, ympäristöstä ja ruoan erilaisista reiteistä pelloilta lautaselle. Tietoisuuden avulla rakennetaan ymmärrystä ruoan alkuperästä, ruokahävikistä ja ympäröivästä maailmasta. Kasvattajan tulee itse olla kiinnostunut ja tietoinen ruokaan liittyvästä aiheesta, jotta voi toteuttaa tavoitteellista kestävä elämäntapaa tukevaa ruokakasvatusta luontevasti osana pedagogista toimintaa.

Lapsen ruokavalion tulee olla monipuolinen. Ruokavalinnoissa tulee suosia kasvien, täysjyväviljan, marjojen sekä hedelmien jokapäiväistä käyttöä. Vähäinen suolan, sokerin ja laadultaan pehmeän rasvan käyttö on oleellista. Terveelliset ruokailutottumukset ja niiden omaksuminen lapsuudesta lähtien on tärkeää, sillä niiden avulla voidaan edistää terveyttä sekä ehkäistä useita sairauksia. Perheen ja vanhempien lapselle näyttämä malli muodostaa ruokatottumuksia ja ruokatapoja. Tutkimuksissa on havaittu, että suomalaisten ravitsemuksessa sekä ruokatottumuksissa on eroa eri sosioekonomisten ryhmien välillä, jolloin nämä erot vaikuttavat suoraan myös lasten ravitsemukseen. Ruokavalion laadun ja ylipainon on tutkittu olevan yhteydessä lapsen perhetaustaan, äidin koulutukseen ja sosioekonomiseen tilanteeseen. Lasten ravitsemuksen edistäminen on yhteiskunnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teko. (Ovaskainen ym., 2012)

Opinnäytetyössä käsitellään kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa, joten syvennymme ruokakasvatukseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittujen tekijöiden avulla. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan sekä syömiseen. Lisäksi ruokakasvatuksen tavoitteena on rakentaa terveellisiä ja monipuolisia ruokailutottumuksia. Lapsia tulee ohjata omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen sekä riittävään syömiseen. Ruokailuhetket tulee järjestää kiirettömässä ilmapiirissä, jossa harjoitellaan hyviä pöytätapoja, yhdessä syömisen kulttuuria, ruokarauhaa ja toisten huomioon ottamista. Tarkoituksena on eri aistien avulla tutustua ruokiin, niiden alkuperään, makuominaisuuksiin, ulkonäköön ja koostumukseen. (OPH, 2022) Kiireettömän ilmapiirin luominen ei aina ole yksinkertaista, mutta strukturoidun arjen ja toimivan kokopäiväpedagogiikan avulla jokaisella yksilöllä olisi mahdollisuus kiirettömään ruokailuun, ilman kasvattajan toistuvaa hoputtamista ruokailun lopettamisesta.

Ihmiskunnan kulutusvalinnat vaikuttavat päivittäin maapalloon. Ympäristön kannalta tärkein päivittäinen valinta on se, mitä valitsemme lautasellemme. Ympäristöystävällisesti tuotettuun ruokavalioon kasvattaminen ja opettaminen lapsuudesta lähtien on merkittävä teko paremman tulevaisuuden eteen. Esimerkiksi lähiruoan tuottamisessa ja kuljettamisessa säästetään energiaa ja vähennetään kasvihuonekaasupäästöjä. Lisäksi lähiruoan valitseminen tukee kaiken muun lisäksi paikallisia ruoan tuottajia. (Salonen, 2010, s. 83)

Ruokakasvatuksen merkityksellisyys tulee näkyä laajasti koko yhteiskunnassa ja sen tulevaisuudessa. Ruoka on keskeinen teema kestävän tulevaisuuden kannalta, sillä ruoan vaikutuksen koskettavat niin kansantaloutta, ympäristöä kuin väestön terveyttä (Risku-Norja & Mikkola, 2010, s. 44.).

Vaikka ruoka ja syöminen on kaikille eilinehto, on kaupungistumisen myötä vieraannuttu ruoantuotannosta ja sen prosesseista. Lisäksi lasten ja nuorten ymmärrys ruoan tuotannon käsitteistä on heikentynyt (Sipari, 2017). Ruokakasvatus osana kestävää kasvatusta tarkastelee ruokaa hyvin monesta eri näkökulmasta ja lähestyy sitä henkilökohtaisena, yhteiskunnallisena ja maailmanlaajuisena kysymyksenä (Risku-Norja & Mikkola, 2010, s. 46). Varhaiskasvatuksen koskiessa tasaisesti koko yhteiskuntaa, on se vaikuttavuudeltaan laaja ja kasvattajan merkityksellisyys yksilönä korostuu. Ruokaan liittyvillä tiedoilla ja valinnoilla yksilö pystyy vaikuttamaan yhteiskunnallisesti ja tukemaan yhteistä käsitystä ja näkemystä siitä, mihin suuntaan ruokaan liittyviä tapoja halutaan viedä. Yhteiskunnallisesti ja vaikuttamisen näkökulmasta aktiivisella yksilöllä on mahdollisuus levittää tietoisuutta ruokakasvatuksesta. Tietoisuuden levittäminen edistäisi positiivisesti yhteisön itseohjautuvaa toimintaa kestävän elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta ja siihen liittyvistä valinnoista. (Risku-Norja & Mikkola, 2010, s. 47) Ruokakasvatus on liitetty osaksi yhteiskunnallista varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, jotta kunnat voivat kohdentaa kuntakohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa pedagogiselle toiminnalle tarpeisiin sopivat raamit alue ja tietoisuus huomioon ottaen.

6 Aikaisemmat tutkimukset

Jos käsitellään ekologisuutta, kestävää elämäntapaa tai ekososiaalista sivistystä, puhuvat tutkimustulokset puolestamme siinä, kuinka merkittävää ja kiireellistä olisi tehdä tarpeeksi riittäviä toimia kestävän elämän tai ylipäättänsä elämän jatkumisen puolesta. Opinnäytetyön aiheen voidaan todeta olevan siis merkittävä, erittäin ajankohtainen ja maailmanlaajuinen. Oleellista olisi kestävän elämäntavan näkeminen laajempaan kokonaisuutena, ei rajattuna ainoastaan ruokaa koskevana aiheena. Miten kasvatetaan kohtelevaan elollista luontoa, kasvillisuutta tai eläimiä? Miten nähdään yhteisöllisyys yksilökeskeisyyden sijaan tai miten huomioidaan erilaisia sosioekonomisia asemia? Miten nähdään elämän arvostaminen

itsessään, sosiaalinen kestävyys ja materialismi? Lista voisi jatkua, ja aiheen rajaaminen on erittäin vaikeaa. Tiedetäänhän kuitenkin, että toiselle hyvän tekeminen ja yhdessä olo parantaa niin yksilön kuin yhteisön hyvinvointia.

Kansalliset ja globaalit tutkimukset vahvistavat sen, että tarvitaan nykyistä vahvempaa toimintaa kestävä kehityksen tavoitteiden toteuttamiseen. Monet toimintatavat pitää myös korvata kokonaan uudella toiminnalla. Yhdistyneiden kansakuntien kestävä kehityksen toimintaohjelma on nimeltään Agenda2030. Toimintaohjelman ytimenä on 17 yhteisesti hyväksyttyä tavoitetta, jotka koskevat kaikkia mukana olevia valtioita. Jotta toimintaohjelma toteutuu, tarvitaan jatkuvaa ja määrätietoista työtä globaalilla, kansallisella sekä paikallisella tasolla, joka päivä. (United Nations, 2015) Agenda2030-hanke koskettaa laajasti lukemattomia eri toimijoita. Suomen tilannekuvaa hahmoteltiin Avain2030-hankkeen avulla peilaten Suomen tilannetta Agenda2030-hankkeen tavoitteisiin, josta saatiin tietoon perustuva lähtötason selvitys Suomen tilanteesta. Lähtötason selvityksen avulla järjestelmällistä, oikea-aikaista ja tehokasta kohdennettua toimintaa osataan tuottaa. Tieto palvelee myös yhteiskunnan kokonais kuvan ja kehitystarpeiden hahmottamisessa. (Lyytimäki ym., 2016)

Suomen kasvihuonepäästöistä neljännes syntyy maataloudesta. Kasvihuonepäästöt lämmittävät ilmastoa ja aiheuttavat ilmaston lämpenemistä. Tähän neljännekseen lasketaan lisäksi päälle elintarvikkeiden ja ruoan kulutukseen liittyvät päästöt. Pakkaukset ja kuljetukset eivät kuitenkaan ole niin merkittävässä osassa kasvihuonepäästöissä kuin se mitä syödään ja tuotetaan. Oleellista on myös se, mitä elintarvikkeelle tapahtuu, kun se on tuotettu ja lautasella. Ruokahävikki on iso osa koko ongelmaa. (Pulkinen, Ojala, 2018) Ruoan ekologisuuden kannalta ruokahävikki on kaikista pahin luonnonvarojen käytön muoto. Hävikkiin menevään ruokaan on kulutettu normaalisti ruokaan menevät luonnonvarat, joten ruokahävikissä luontoa on kulutettu turhaan. Ruokahävikki on läsnä varhaiskasvatuksen jokapäiväisessä arjessa, joten siihen keskittyminen ja sen vähentäminen tulisi onnistua ponnistelemattakin. Varhaiskasvatuksessa syntyvään ruokahävikkiin vaikuttavat toki myös suuret yhteiset ruokatilaukset ja lapsimäärän mahdollinen äkillinen muutos, joilla on välittömiä vaikutuksia ruokahävikin syntyyn. Myös Suomen tiukka

elintarvikehygienia ja lainsäädäntö rajaavat ravinnon uudelleen käyttöä, joka edistää ruoan pois heittämistä.

Suomessa ei puhuta riittävästi siitä minkälaisia ruokatottumuksia meillä on. Tarvitaan iso murros ruokajärjestelmään, jotta muutoksia saadaan aikaan. Kyse on siitä mistä ruoka tulee, miten kestävä se on, mitä ostetaan ja mikä siitä päätyy ruokahävikiksi. Kaikki ruokajärjestelmän osat vaikuttavat kestävyysmurroksen edistämiseen, joten on tärkeää ymmärtää niiden globaaleja kytköksiä. Eläinperäistä proteiinia tulisi selvästi vähentää ja tarkastella tilannetta luonnon monimuotoisuuden, eläinten hyvinvoinnin, ihmisten terveyden tai vesistöjen kannalta. Tämä ei koske pelkästään lihatuotteita, vaan myös maitotuotteita. Suomi on eriytynyt maa, jolla on haasteita omassa tuotantorakenteessa. Jotta muutoksia saadaan aikaan, on muutosten tultava politiikkatasolla, sillä tarvitaan vahvaa julkisen sektorin mukanaoloa. Suomessa on hyvin vahva elinkeinorakenne, johon esimerkiksi maitotuotteet kuuluvat. Elinkeinorakennetta ei ole yksinkertaista muokata. Murrosta on kuitenkin edistettävä, oikeudenmukaisesti. Jo vuoden 2019 ilmastobarometrin mukaan enemmistö suomalaisista toivoo, että ilmastomuutoksen hillitsemiseen otettaisiin vahvemmin politiikkatasolla kantaa, laittamalla vaikka korkeammat verot liha- ja maitotuotteille. (Furman, 2020) Tämä kertoo siitä, kuinka paljon julkisilla hankinnoilla on vaikutusvaltaa. Furman (2020) on tutkinut paljon esimerkiksi kouluja ja kouluruokailuja, jotka ovat kuntien hankintoja, jossa varhaiskasvatus toimii todella tärkeänä paikkana. Julkisissa hankinnoissa tulisi vahvemmin sitoutua käyttämään paikallisia toimijoita, vaikka se onkin haasteellista. Julkisiin hankintoihin tarvitaan uudenlaisia kriteerejä, ja uudenlaisten rutiinien harjoittelua tulisi tehdä yhdessä, jolloin ne hiljalleen juurtuvat ja muodostavat uutta normaalia. Lapset kasvavat uuteen normaaliin sitä myöden, mitä heidän ympärillensä luodaan.

Varhaiskasvatuksessa on erilaisia haasteita ja yksi suurimmista haasteista liittyy esimerkiksi kelpoisen työvoiman saatavuuteen, henkilöstön alanvaihtosuunnitelmiin sekä täydennyskoulutuksiin. On tuotu esiin, ettei varhaiskasvatukseen löydy tarpeeksi koulutukseltaan kelpoisia henkilöitä. Varhaiskasvattajat esimerkiksi toivovat jo itse täydennyskoulutusta opetussuunnitelmien painopisteisiin sekä nostavat esiin, kuinka varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toimintakäytännöissä on puutteita. (Eskelinen & Hjelt,

2017) Ruokakasvatuksen näkökulmasta on tutkittu, että varhaiskasvatussuunnitelman jotkut osa-alueet vaikuttavat negatiivisesti siihen, ettei ruokakasvatukseen ehditä panostaa niin paljon kuin haluttaisiin. (Hopia, 2016, s.43) Opinnäytetyön tarkoituksena olikin herätellä kasvattajia pohtimaan ruokakasvatusta osana kestävästä kehitystä laajempaan pedagogisena toimintana. Erilaista ruokakasvatusta edistävää toimintaa ja tietoa löytyy, jos kasvattajat osaavat sitä etsiä. Esimerkiksi aistitietoisuuteen ja sensoriseen harjoitteluun pohjautuva Sapere-menetelmä on pedagoginen työkalu ruokakasvatukseen. Menetelmän on kehittänyt ranskalainen enologi ja kemisti Jacques Puisais. Sapere-menetelmässä on avainasemassa terveellisen, monipuolisen, terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokavalion oppiminen sekä kestävä kehitys tietoisuuden ja elollisen luonnon arvostuksen lisääminen. Tarkoituksena on opettaa kokemuksellisesti ja monipuolisesti kunnioitusta ruokaa kohtaan. Lisäksi tarkoituksena on opettaa ruoan alkuperää, kasvuympäristöä ja ekologista sekä kulttuurista ulottuvuutta ruokakasvatuksen avulla. Sapere-menetelmällä on saatu lukuisia positiivisia tutkimustuloksia ruokakasvatuksen edistäjänä, mutta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa Sapere-menetelmän käyttö on kuitenkin hyvin vaihtelevaa. (Sensory food education, 2018)

Hopia (2016, s. 42) on tutkinut ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen merkitystä varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Ruokakasvatusta on tutkittu kodissa tapahtuvan ruokakasvatuksen näkökulmasta, ja tulokset ovat osoittaneet sen olevan ensisijainen kasvatusympäristö. Varhaiskasvatus on kuitenkin suuressa roolissa ruokakasvatuksen toteuttamisessa, sillä varhaiskasvatuspäivän aikana lapsi syö mahdollisesti jopa kolme ateriaa. Päiväkoti toimii siis otollisena ympäristönä ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen kokonaisvaltaiselle rakentumiselle ja toteuttamiselle. (Hopia, 2016, s.42) Varhaiskasvatuksen ja kodin välisen yhteistyön merkityksellisyys korostuu tämän osa-alueen osalta, sillä perheet voivat siirtää varhaiskasvatuksen käytäntöjä omaan arkeen, myös kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen osalta.

Maaranen (2018, s. 5) on painottanut tutkimuksissaan varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämistä esimerkiksi lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä. Terveiden edistämisen näkökulmasta tämä aihe on oleellinen ja moniulotteinen ja ilman vahvaa ammatillista osaamista ja monialaista yhteistyötä ruokakasvatus voi jäädä vain kevyeksi arjen toiminnaksi. Myös kestävä elämäntavan ymmärryksen luominen ruokakasvatuksen avulla voi jäädä

puuttumaan. Aikaisemmissa tutkimuksissa on muun muassa ollut tavoitteena lisätä työntekijöiden tietämystä lasten ruokailu- ja ravitsemussuosituksista sekä tarjota tietoa ruokakasvatuksen mahdollisuuksista terveyttä edistävän syömiskäyttäytymisen muodostamiseen moniammatillista yhteistyöverkostoa hyödyntäen.

Varhaiskasvatuksen arjen rutiinit muodostuvat suurimmaksi osaksi ruokailujen ja ulkoilujen ympärille. Päiviin sisältyy ulkoilua useiden tuntien ajan ja liikunnan lisäksi pelkästään luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomia, jonka takia sekin näkökulma on hyvä tuoda ilmi. Luonnon näkeminen ihmisten ja ihmiskunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, sekä arvona itsessään olisi oleellista. Luonto on oivallinen oppimisympäristö, jossa voidaan tarkastella maailmaa ja vaikuttaa kasvatukseen parantavasti ja kokonaisvaltaisemmin. Luonnon elvyttävä voima ja loputon potentiaali tulee nähdä ja hyödyntää, eikä tyytyä luontokokemuksiin yksittäisten metsäretkien muodossa. Ympäristöstä oppiminen voidaan nimetä sosialisaatioksi. Se on prosessi, jolloin yksilön yhteiskunnallinen suhde rakentuu, kehittyy ja muotoutuu. Sosialisaatiolla on kaksi eri vaihetta; primaarisosialisaatio ja sekundaarisosialisaatio. Kyse on siitä, että ihminen kasvaa synnynnäisten piirteidensä sekä sosiaalisen ja kulttuurisen todellisuuden vuorovaikutuksessa omaksi persoonaksi. (Nivala & Ryyänen, 2019 s. 149)

Luonnolla on merkityksellinen vaikutus hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Luonnossa lapsi altistuu mikrobeille, jonka ansiosta immuunijärjestelmä kehittyy ja ennen kaikkea vahvistuu. Jos lapsi altistuu vain vähäisesti luonnon mikrobeille, se köyhdyttää kehon pieneliöstöä ja vaikuttaa siten vastustuskykyyn alentavasti. Vastustuskyky taas on elintärkeä osa ihmisen terveyttä ja alentuneella vastuskyvyllä on suoria negatiivisia vaikutuksia terveydelle. Alentunut vastustuskyky on suoraan yhteydessä tulehdusperäisiin sairauksiin ja lapsuudessa alentunut vastustuskyky on yhteydessä esimerkiksi atooppiseen herkistymiseen, joka ilmenee allergioina ja astmana. Tutkimukset ovat vahvistaneet biodiversiteettihypoteesin vaikutukset. Hyvänä esimerkkinä toimii saatu havainto siitä, kuinka pienten lasten kodin etäisyys metsästä tai maatalousympäristöstä on yhteydessä atooppiseen herkistymiseen. Monimuotoiselle luonnolle altistuminen on todennäköisempää silloin, kun luonto on lähellä, helposti käytettävissä sekä tietoinen ja arvostettu osa elämää. (Paloniemi ym., 2017, ss. 1–4)

7 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen. Tutkimustehtävänä oli selvittää varhaiskasvatukseen osoitetun kyselyn pohjalta varhaiskasvattajien tietoisuutta kestävän elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta ja miten he toteuttavat sitä osana pedagogista toimintaa. Tässä luvussa paneudutaan tarkemmin opinnäytetyön tutkimustehtävään, -menetelmään ja -kysymyksiin sekä siihen, miten valittuihin aineistonhallinnan ja analysoinnin menetelmiin päädyttiin. Luvun lopussa pohditaan opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisen tutkimusotteen merkitystä.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tarvitaan laaja-alaista osaamista ja ymmärrystä terveyttä ja hyvinvointia edistävästä tekijöistä sekä osa-alueista. Sosionomiopintoihin kuuluva opinnäytetyö tarjoaa mahdollisuuden tutkia ja mahdollisesti edistää edes pisaran verran terveempää tai parempaa tulevaisuutta. Opinnäytetyön suuntautuessa varhaiskasvatukseen on ymmärrettävä, kuinka kasvattajien roolimalleilla ja varhaiskasvatuksen arjessa tapahtuvilla toimintamalleilla on suuri vaikutus erilaisten arvojen kehittymiseen (Raittila, 2017, s. 214). Kasvatetaanko minkälaisia ihmisiä, minkälaiseen maailmaan ja minkälaisilla edellytyksillä?

7.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänä oli selvittää varhaiskasvatukseen osoitetun kyselyn pohjalta varhaiskasvattajien tietoisuutta ja toimintatapoja lasten kestävän elämäntavan tukemiseen liittyen ruokakasvatuksen näkökulmasta. Tarkoituksena oli selvittää tietävätkö kasvattajat mitä ruokakasvatus on, mitä kestävään elämäntapaan kuuluu ja kuinka usein niitä toteutetaan pedagogisena toimintana arjessa. Tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvattajien kokemuksia kestävän elämäntavan toteutumisesta ruokakasvatuksen näkökulmasta, saada yleiskuva varhaiskasvattajien tietoisuudesta aiheeseen liittyen ja näin herätellä kasvattajat tärkeän aiheen ympärille. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

- Miten varhaiskasvatuksessa toteutuu kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus?

- Miten ruokakasvatuksen avulla voidaan tukea kestäväää elämäntapaa?

7.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö on toteutettu pääosin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, mutta siinä on myös kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän piirteitä. Tutkimuksen tarkoituksena pyritään saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva merkityksen kokonaisuudesta, jossa kohteena ovat yksilö, yhteisö, arvotodellisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Laadullinen tutkimus tarkastelee maailmaa merkitysten maailmana, mikä tarkoittaa tarkastelua ihmisen toiminnan, päämäärien asettamisen, suunnitelmien ja muita ihmisestä lähtöisin olevien toimien kautta. (Varto, 1992, ss. 23–24) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa tai sen avulla voidaan pyrkiä ymmärtämään tietynlaista toimintaa. Vaihtoehtoisesti pyrkimyksenä on edistää teoreettisesti mielekkään tulkinnan saamista jollekin ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Opinnäytetyön aineisto pohjautuu varhaiskasvattajien kokemuksiin kestävään elämäntavan mukaiseen ruokakasvatukseen liittyen. Tarkoituksena on saada tulkinta siitä, miten ja kuinka usein kestäväää elämäntapaa toteutetaan varhaiskasvatuksessa.

Laadullisessa tutkimuksessa teorian käyttö on ilmeisen välttämätöntä. Teorialla tarkoitetaan tutkimuksen viitekehystä, joka tarkoittaa tutkimuksen teoreettista osuutta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 23). Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään teoriaa laajasti kestävään elämäntavan mukainen ruokakasvatus -aiheen tueksi. Laaja teoriapohja tukee opinnäytetyön aiheen ymmärtämistä useammasta näkökulmasta. Käytetty teoria ja kirjallisuus on valittu lisäksi tukemaan laadullisen tutkimuksen toteutumista ja aiheen tarkempaa rajaamista.

Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan kuvata ja selittää ihmistä ohjaavia ja koskevia tekijöitä ja ominaisuuksia. Määrällisessä tutkimuksessa tutkittavia asioita käsitellään numeerisesti ja tutkija selittää olennaisen numerotiedon sanallisesti. (Vilka, n.d. ss. 14–19) Opinnäytetyössä kuvataan tulokset havainnollistavien diagrammien avulla, joissa vastausten jakautuminen on kuvattu vastausmäärien mukaan. Vastausmääriä ja niiden välistä suhdetta kuvataan tarkemmin johtopäätöksissä.

7.3 Aineistonhankinta

Opinnäytetyön aineiston hankintaan myönnettiin tilaajana toimineelta kaupungilta tutkimuslupa. Opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköisen Webropol-kyselylomakkeen avulla, joten aineisto koostuu kyselylomakkeella saaduista vastauksista. Aineisto päädyttiin keräämään kyselylomakkeen avulla, sillä pyrkimyksenä oli saada vastauksia kohdennetusti kestävän elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Kyselyn tulee olla tarpeeksi lyhyt ja kysymysten selkeitä, jotta kysely ei epäonnistu (Leimu, 2005, s. 79). Kyselyssä oli 5 kysymystä, joista neljä oli monivalintakysymyksiä. Kaksi monivalintakysymyksistä oli strukturoituja eli suljettuja kysymyksiä ja kahdessa muussa monivalintakysymyksessä oli valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi myös avoin vastausvaihtoehto. Vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto monivalintakysymyksissä. Lisäksi kyselyssä oli yksi avoin kysymys, johon vastaajaa sai vastata täysin omin sanoin.

Kysymykset kohdennettiin varhaiskasvattajille ja kysymykset suuntautuivat kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen tietoisuuteen ja toteutumiseen varhaiskasvatuksessa. Kysymykset kohdennettiin myös kasvattajan kokemukseen oman ammattitaidon riittävydestä kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeä kohdentaa aineiston kerääminen heille, jotka tietävät ja joilla on kokemusta tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Varhaiskasvattajat olivat tutkimuskohteena harkittu, mutta luonnollinen valinta kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumiseen liittyvien kokemusten saamiseksi.

Kyselyn vastausvaihtoehdot koostuivat laajalla näkökulmalla kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisen mahdollisuuksiin ja toteutuksen määrään. Tavoitteena oli valmiiden monipuolisten vastausvaihtoehtojen avulla helpottaa ja nopeuttaa vastaajan kyselyyn vastaamista. Kyselyn vastausvaihtoehdot muodostettiin esimerkiksi selvitysten pohjalta, joissa on tuotu esiin varhaiskasvatuksen henkilöstöön, pätevyys ja täydennyskoulutukseen liittyviä haasteita (Eskelinen & Hjelt, 2017, s. 13). Edellä mainittujen tekijöiden voidaan päätellä vaikuttavan suoraan varhaiskasvatuksen toteuttamiseen, kuten

siis myös esimerkiksi kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumiseen. Avoimilla vastausvaihtoehdoilla annettiin vastaajalle mahdollisuus kertoa kysymykseen oman henkilökohtaisen kokemuksen mukainen vastaus. Avoimilla vastausvaihtoehdoilla pyrittiin rikastuttamaan aineistoa ennalta suunnittelemattomalla tavalla.

Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus osallistumiseen tukee eettistä tutkimustapaa, jota halusimme ylläpitää opinnäytetyössä. Kyselyyn vastattiin anonymisti, joka on niin tietosuojan kuin eettisyydenkin kannalta parempi vaihtoehto. Aineiston hankinta suoritettiin syyskuussa uuden varhaiskasvatuskauden alettua. Kysely välitettiin sähköpostitse päiväkodin johtajalle saatekirjeen kera ja päiväkodin johtaja jakoi kyselyn saatekirjeineen varhaiskasvattajille. Tällä toimintamallilla saatiin turvattua osallistujien täysi anonymiteetti. Saatekirjeessä kerrottiin ja kuvattiin opinnäytetyön ja kyselyn tarkoitus. Saatekirjeessä painotettiin vastaamisen olevan vapaaehtoista ja että vastaaminen tapahtuu nimettömästi. Saatekirjeessä oli kerrottu selkeästi kyselyyn vastaamiseen ohjeet ja painotettu, että vastausaika on vain 5–10 minuuttia.

Kysely jaettiin kahden varhaiskasvatusryhmän kasvattajalle ja tavoitteena oli saada noin 6 vastausta. Kyselyyn ei kuitenkaan saatu tarpeeksi vastauksia kahden varhaiskasvatusryhmän kasvattajilta, joten päiväkodin johtajaa lähestyttiin useamman kerran lisävastausten saamiseksi. Päiväkodin johtaja jakoi kyselyn päiväkodin kaikille kasvattajille, jolloin kyselyn lopullinen vastausmäärä oli 4 vastausta. Kyselyn vastausaikaa pidennettiin viikolla, jotta kaikilla kyselyn saaneilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Eskolan ja Suorannan mukaan (2014, s. 18–19) laadullisen tutkimuksen yhtenä ominaisuutena voidaan pitää tutkimuksen toteuttamista pienelle joukolle, jolloin tutkimusta ei ohjaa otannan määrä, vaan laatu. Tätä tukee myös Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 98) kiteytys siitä, että opinnäytteiden aineiston koot voidaan asettaa omaan arvoonsa, eikä opinnäytteen merkittävämpänä kriteerinä tule pitää aineiston kokoa. Vastausten määrää voidaan siis pitää riittävänä, etenkin vastausten ollessa monipuolisia ja laajasti montaa näkökulmaa tukevia.

7.4 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmän valinnan lähtökohtana on tutkimusta varten hankittu aineisto ja tutkimuksen teoreettinen kehys sekä tutkimuskysymys ja siihen mahdollisimman monipuolisesti ja tarkasti vastaaminen. Aineisto hankittiin sähköisellä kyselyllä, jossa oli monivalintakysymyksiä ja yksi avoin kysymys. Kyselyn monivalintavastausten analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysin menetelmää. Sisällönanalyysin menetelmällä tarkoitetaan kirjallisen aineiston analysointia systemaattisesti ja objektiivisesti, jossa tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117). Sisällönanalyysissä eriteltiin vastaajien vastausvalinnat ja laskettiin, kuinka monta kertaa sama vastausvaihtoehto oli vastattu. Vastausten jakautuminen kuvataan pylvädiagrammin avulla, jotta vastausten jakautumisen hahmottaminen on selkeämpää. Sisällönanalyysin sisältöä kuvataan ja peilataan tarkemmin johtopäätöksissä.

Kyselyssä olleet avoimet vastaukset analysoitiin teemoittelulla. Teemoittelu on yksi laadullisen aineiston analyysimenetelmistä. Sillä tarkoitetaan aineiston jakamista ja ryhmittelyä tutkimuskysymystä tukevien aihepiirien mukaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tarkoituksena on siis hahmottaa ja määrittää aineistosta keskeisiä aihepiirejä, teemoja. Teemoittelemalla tekstiaineistoja saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta, 2008, s.178). Teemojen kautta pystytään perehtymään vastauksiin tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin.

Taulukko 1 kuvaa, miten tutkimuksen teemat muodostuivat. Avoimet vastaukset jaettiin samalla värillä koodattujen eli samaan aiheeseen liittyvien sanojen ja ilmaisujen kanssa samaan laatikkoon eli "Pelkistetyt ilmaukset" laatikkoon. Jokaiseen eri aiheeseen liittyvät sanat ja ilmaukset koottiin omiin laatikkoihinsa allekkain. Sanoille ja ilmaisuille keksimme niitä yhdistävän sanan, josta muodostui teema. Aineiston analyysin teemoiksi muodostui henkilöstön osaaminen, toteuttamiseen vaikuttavat ulkoiset tekijät ja olemassa olevat toteutustavat. Näitä teemoja käsitellään tarkemmin tutkimuksen johtopäätösten yhteydessä.

Taulukko 1. Pelkistetyt ilmaukset ja niistä muodostuneet teemat.

Pelkistetyt ilmaukset	Teema
<p>“Oma osaaminen ehkä riittävää”</p> <p>“Koen tietäväni alkeet kestävästä ruokakasvatuksesta”</p> <p>“Olen kiinnostunut ravitsemuksesta”</p>	Henkilöstön osaaminen
<p>“Arjen kiireessä niihin ei ehdi panostaa”</p> <p>“Talon yhteinen koulutus auttaisi”</p>	Toteutukseen vaikuttavat ulkoiset tekijät
<p>“Lasten kanssa keskustelemme ruuista”</p> <p>“Maistamaan en pakota ketään”</p> <p>“Houkuttelen kokeilemaan uusia makuja”</p> <p>“Pieni maistiainen jotta hävikkiä syntyisi mahdollisimman vähän”</p>	Olemassa olevat toimintatavat

7.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan lähtökohta. Tutkimusetiikka luokitellaan yleensä normatiiviseksi etiikaksi, joka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa pitää noudattaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 211) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden lähtökohta on se, että tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaa parhaiten hyvien tieteellisten menettelytapojen tarkka noudattaminen. Peruslähtökohdat hyvään tutkimukseen ovat kaikilla aloilla aina samat. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää vankkaa tieteellistä tietoa, taitoa ja kestäviä hyviä toimintatapoja niin tutkimuksen teossa, sosiaalisissa tiedeyhteisössä ja ympäröivässä yhteiskunnassa. (Kuula, 2011, s. 34) Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä on tarkasteltu kriittisesti ja niitä on käytetty tekijöitä kunnioittaen.

Opinnäytetyön kaikkia vaiheita ohjaa etiikka. Aineiston hankinta toteutettiin eettistä tutkimustapaa noudattaen. Kyselyyn vastasi varhaiskasvatuksen kentällä työskentelevät ammattilaiset ja aineisto kerättiin heidän tietoihinsa ja kokemuksiinsa liittyen. Tutkimusetiikan toteutuminen varmistettiin panostamalla kysymysten muotoiluun ja hienovaraisuuteen, sillä tarkoituksena ei ollut kyseenalaistaa vastaajien ammattitaitoa. Saatekirjeessä ilmaistiin selkeästi tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja osallistujien tekemää päätöstä kunnioitettiin. Lisäksi kyselyyn vastaaminen tapahtui täysin anonyymisti.

Laadullisessa tutkimuksessa tulee arvioida tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. Tuloksia tarkasteltaessa riskinä on kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumisen yleistäminen laajemmasta näkökulmasta. Yhden kyselyn ja siitä saatujen tulosten perusteella ei voida tehdä suuria johtopäätöksiä koko varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta ruokakasvatuksesta ja siihen liittyvistä toimintatavoista tai kasvattajien tietämyksestä. Tutkimuksen luotettavuutta on tarkasteltu ja otettu huomioon aineiston hankinnassa ja aineiston sisällönanalyysissä. Opinnäytetyön aineisto koostui kyselylomakkeella saaduista vastauksista, johon vastaajat vastasivat anonyymisti. Anonyymina vastaaminen on otettava kriittisesti huomioon vastauksia tarkasteltaessa, sillä anonyymina vastaaminen saattaa kannustaa vastaajaa vääristämään omia vastauksiaan.

8 Tulokset kestävän elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa

Tämä luku käsittelee opinnäytetyön tuloksia. Tuloksia esitellään aineistosta nousseiden vastausten ja teemojen kautta. Tuloksia käsitellään aihe kerrallaan. Aiheet käsitellään seuraavassa järjestyksessä: kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa, kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toistuvuus ja toteutumisen säännöllisyys, kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen tukeminen varhaiskasvatuksessa sekä kasvattajan kokemus ammatillisen osaamisen riittävydestä kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Ensin esitellään saadut tulokset. Tuloksia tarkastellaan varhaiskasvatuksen viitekehyksessä, jossa keskiössä on varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta sekä hyvinvoiva oppiva lapsi. Lopuksi luvussa 8.4 nostetaan esiin tämän opinnäytetyön kannalta mielenkiintoisia poimintoja ja tarkastellaan niitä suhteessa kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen ilmiönä.

8.1 Kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa

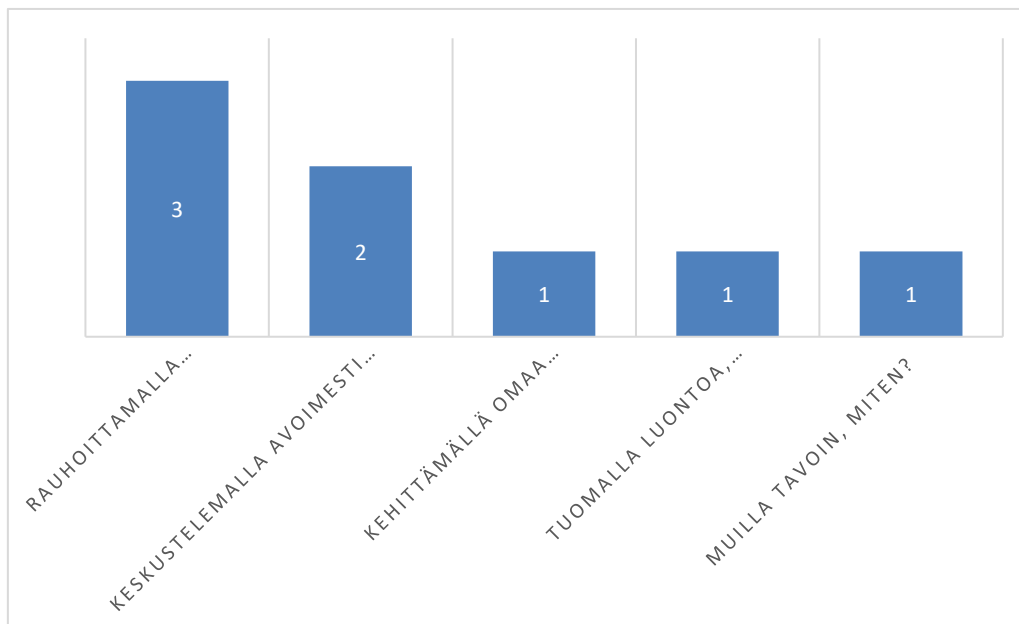
Kyselyn ensimmäinen kysymys oli ”Miten toteutat kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta?”, jonka tarkoituksena oli saada tietoa kasvattajien tavasta toteuttaa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta. Kysymykseen pystyi vastaamaan monivalintavaihtoehdoilla sekä lisäksi avoimella vastausvaihtoehdolla. Vastausvaihtoehdot olivat ”Rauhoittamalla ruokailutilanteet”, ”Keskustelemalla avoimesti lasten kanssa aiheesta”, ”Kehittämällä omaa ammatillista osaamista, uteliaisuutta ja kiinnostusta aiheeseen liittyen”, ”Tuomalla luontoa, eläinlajeja, elämän kiertokulkua ja yhteiskunnallisia aiheita ikätason mukaisesti osaksi pedagogista arkea” sekä ”Muilla tavoin, miten?”.

Neljästä vastaajasta kolme oli vastannut toteuttavansa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta rauhoittamalla ruokailutilanteet. Kaksi kolmesta vastaajasta oli vastannut myös keskustelewansa avoimesti lasten kanssa aiheesta. Yksi näistä kolmesta vastaajasta oli vastannut toteuttavansa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta kehittämällä

omaa ammatillista osaamista, uteliaisuutta ja kiinnostusta aiheeseen liittyen sekä tuomalla luontoa, eläinlajeja, elämän kiertokulkua sekä yhteiskunnallisia aiheita ikätason mukaisesti osaksi pedagogista arkea.

Yksi neljästä vastaajasta vastasi avoimen vastausvaihtoehdon kautta. Vastaus ei suoranaisesti vastannut siihen, miten kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta toteutetaan. Vastaus: “Lähtökohtaisesti ruuan tarviisi sisältää vitamiineja, ravintoaineita. Nyt ne ovat näennäisiä, paljon tarjotaan einesruokaa.” Kuvassa 1. on esitetty pylväsdiagrammin avulla vastausten jakautuminen kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisessa.

Kuva 1. Kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttaminen.

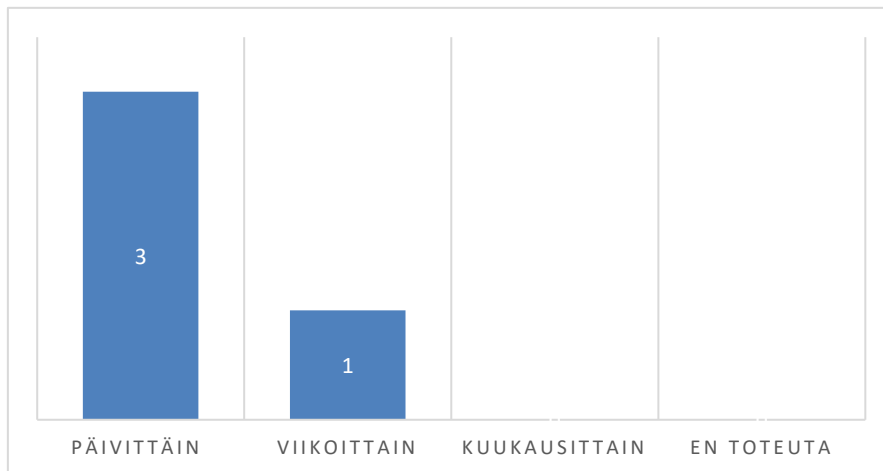


8.2 Kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toistuvuus ja toteutumisen säännöllisyys

Kyselyn toinen kysymys oli “Kuinka usein toteutat kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta”, jonka tarkoituksena oli tuottaa tietoa kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toistuvuudesta. Monivalinta- vastausvaihtoehdot olivat “Päivittäin”, “Viikoittain”, “Kuukausittain”, “En toteuta”. Neljästä vastaajasta kolme vastaajaa oli

vastannut toteuttavansa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta päivittäin ja yksi vastaaja ”Viikoittain”. Kuvassa 2. on esitetty pylväsdiagrammin avulla vastausten jakautuminen kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumisen toistuvuudesta.

Kuva 2. Kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutuminen.



Kyselyn kolmas kysymys oli ”Toteutuuko kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa säännöllisesti”. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää sitä, että toteutuuko kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa säännöllisesti. Monivalintakysymyksen vastausvaihtoehdot olivat ”Kyllä” ja ”Ei”, ja kaikki neljä vastaajaa vastasivat ”Kyllä”. Kysymys numero kaksi ja kolme liittyivät paljon toisiinsa, mutta niiden tarkoituksena oli kuvata sitä, toteutuuko kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus säännöllisesti toistuvuuden mukaisesti. Tässä tapauksessa vastaajien mukaan päivittäin ja viikoittain toteutuva ruokakasvatus toteutuu säännöllisesti.

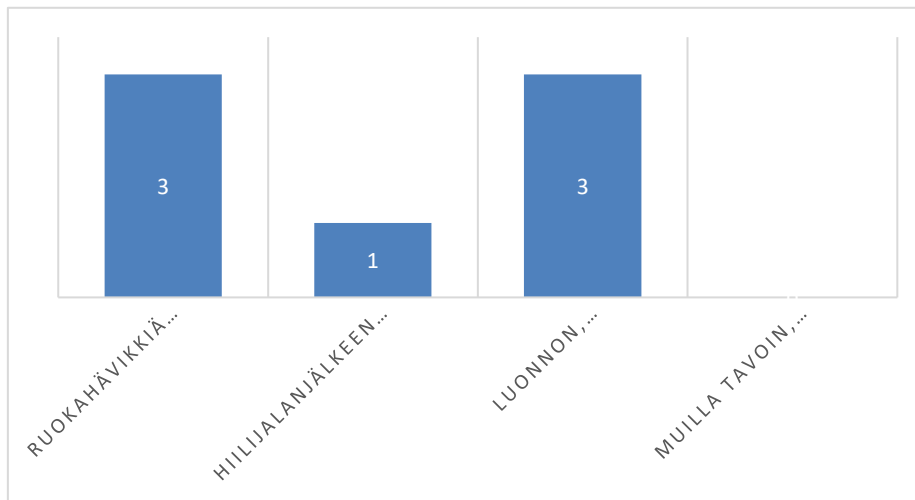
8.3 Kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kyselyn neljäs kysymys oli ”Miten tuet ruokakasvatuksella kestävää elämäntapaa varhaiskasvatuksessa?”. Kysymyksen tarkoituksena oli saada tietoa tavoista, joilla kestävä elämäntapaa tuetaan ruokakasvatuksen avulla. Monivalinta- vastausvaihtoehdot olivat

“Ruokahävikkiä vähentämällä elollisen kiertokulun ymmärtämisen kautta”, “Hiilijalanjälkeen vaikuttamalla päivittäisissä valinnoissa”, “Luonnon, luonnonvarojen ja ihmisten kunnioittamiseen kasvattamisella”, sekä “Muilla tavoin, miten?”.

Neljästä vastaajasta kolme vastasi tukevansa ruokakasvatuksella kestävä elämäntapaa “Ruokahävikkiä vähentämällä elollisen kiertokulun ymmärtämisen kautta”. Yksi kolmesta vastaajasta oli vastannut myös “Hiilijalanjälkeen vaikuttamalla päivittäisissä valinnoissa”. Näistä kolmesta vastaajasta kaksi vastaajaa vastasi myös tukevansa ruokakasvatuksella kestävä elämäntapaa “Luonnon, luonnonvarojen ja ihmisten kunnioittamiseen kasvattamisella”. Yksi neljästä vastasi ainoastaan tukevansa ruokakasvatuksella kestävä elämäntapaa “Luonnon, luonnonvarojen ja ihmisten kunnioittamiseen kasvattamisella”. Kuvassa 3. on esitetty pylväsdiagrammin avulla vastausten jakautuminen ruokakasvatuksella kestävä elämäntavan tukemisesta.

Kuva 3. Ruokakasvatuksella kestävä elämäntavan tukeminen.



8.4 Kasvattajan kokemus ammatillisen osaamisen riittävydestä kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen

Kyselyn viides ja viimeinen kysymys oli “Miten koet oman osaamisesi riittävän kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen?”. Kysymykseen vastattiin avoimella vastauksella, jonka tarkoituksena oli selvittää kasvattajan oma henkilökohtainen

kokemus oman osaamisen riittävydestä kestäväen elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Yksi vastaus ei vastannut suoranaisesti kysymykseen, mutta antoi tärkeää tietoa henkilökohtaisesta kiinnostuksesta ravitsemusta kohtaan.

Olen kiinnostunut ravitsemuksesta.

Yksi vastaaja kertoi omasta osaamisestaan sekä arjen kiireestä ja sen vaikutuksista ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Vastaaja kertoi myös kehittämis ehdotuksen kestäväen elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisen edistämiseen.

Oma osaaminen ehkä riittävää mutta arjen kiireessä niihin ei ehdi panostaa. Koko talon yhteinen koulutus auttaisi koko talon henkilökunnan sitoutumista asian edistämiseen.

Yksi vastaaja kertoi, miten toteuttaa kestäväen elämäntavan mukaista ruokakasvatusta. Hän kuvailee omia toimintatapojaan ja sitä, miten edistää kestäväen elämäntavan mukaista ruokakasvatusta.

Lasten kanssa keskustelemme ruuista joista he pitävät ja joista he eivät pidä. Maistamaan en pakota ketään mutta houkuttelen kokeilemaan uusia makuja. Mikäli lapsi haluaa maistiaisen, on se oikeasti pieni maistiainen jotta hävikkiä syntyisi mahdollisimman vähän. Koen tietäväni "alkeet" kestävästä ruokakasvatuksesta.

Yksi vastaajista oli jättänyt kysymyksen vastauksen tyhjäksi.

9 Johtopäätökset

Tässä luvussa käsitellään tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä. Saatuja tuloksia on tarkasteltu suhteessa teoriapohjaan ja aikaisempiin tutkimustuloksiin. Saatujen tulosten perusteella kasvattajien kokemukset kestäväen elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta

varhaiskasvatuksessa olivat moninaisia. Tulosten perusteella toiset kasvattajat toteuttavat kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta laajemmin kuin toiset. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat “Miten varhaiskasvatuksessa toteutuu kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus?” sekä “Miten ruokakasvatuksen avulla voidaan tukea kestävää elämäntapaa?”. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ja lisätä tietoisuutta kestävän elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Halusimme valita opinnäytetyölle aiheen, joka koskettaa mielestämme osa-aluetta, johon vaikuttamalla olisi mahdollista saada aikaan globaaleja muutoksia tulevaisuudessa. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa tärkeästä ja ajankohtaisesta aiheesta sekä herätellä kasvattajia oman ammatillisen reflektion pariin. Kasvattajien tietoisuus ja osaaminen kestävän elämäntavan ja ruokakasvatuksen yhdistämisestä on merkityksellistä sen toteutumisen kannalta. Opinnäytetyön avulla saatiinkin johdateltua pieni osa varhaiskasvatuksen ammattilaisia aiheen äärelle ja pohtimaan kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumista osana tavoitteellista pedagogista arkea.

Vastausten perusteella kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta toteutetaan useimmiten ruokailutilanteet rauhoittamalla ja lasten kanssa avoimesti aiheesta keskustelemalla. Lisäksi osa vastaajista kertoi toteuttavansa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta kehittämällä omaa ammatillista osaamistaan, uteliaisuuttaan ja kiinnostustaan aiheeseen liittyen sekä tuomalla luontoa, eläinlajeja, elämän kiertokulkua ja yhteiskunnallisia aiheita ikätason mukaisesti osaksi pedagogista arkea. Yksi vastaus ei vastannut suoranaisesti esitettyyn kysymykseen kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisesta, mutta toi tärkeää tietoa ja näkemystä ruokakasvatuksen toteutumisesta. Vastaja vastasi, että “Lähtökohtaisesti ruuan tarviisi sisältää vitamiineja, ravintoaineita. Nyt ne on näennäisiä, paljon tarjotaan einesruokaa.” Vastauksessa on pohdittu ruokakasvatusta pedagogisen toiminnan ulkopuolelta ruoan ravintosisältöjen kautta, joka on toki tärkeä osa laadukasta ruokakasvatusta. Vastauksista ilmenee, että kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta pohditaan varhaiskasvatuksen pedagogisessa arjessa ja lapset osallistetaan tärkeisiin keskusteluihin mukaan. Kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus toteutuu vastausten perusteella säännöllisesti päivittäin tai vähintään viikoittain, joka kertoo siitä, että kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta pidetään jo osana jokapäiväistä pedagogista toimintaa. Vakiintunut

kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus osallistaa lapset aiheen äärelle joka päivä, joka edistää aiheen normalisoitumista osaksi lasten normaalia elämää.

Vastausten perusteella ruokakasvatuksella tuetaan kestävä elämäntapaa varhaiskasvatuksessa tasaisen vahvasti ruokahävikkiä vähentämällä elollisen kiertokulun ymmärtämisen kautta sekä luonnon, luonnonvarojen ja ihmisten kunnioittamiseen kasvattamisella. Lisäksi yhden vastauksen perusteella ruokakasvatuksella tuetaan kestävä elämäntapaa myös hiilijalanjälkeen vaikuttamalla päivittäisissä valinnoissa. Vastauksista ilmenee, että vastaajat yhdistävät ruokakasvatuksen elolliseen luontoon ja sen kunnioittamiseen tähtäävillä toimilla, mikä korostaa ruokakasvatuksen merkityksellistä roolia kestävän elämäntavan edistämässä osana laajempaa kokonaisuutta.

Kyselyssä olleen avoimen kysymyksen analyysin teemoiksi muodostui henkilöstön osaaminen, toteuttamiseen vaikuttavat ulkoiset tekijät ja olemassa olevat toteutustavat. Avoimen kysymyksen vastauksista ensimmäiseksi muodostui teema "Oma osaaminen", jossa vastanneet kasvattajat olivat pohtineet oman osaamisen riittävyyttä kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Vastaajat olivat arvioineet tietävänsä alkeet kestävästä ruokakasvatuksesta ja kokevansa oman osaamisen olevan ehkä riittävää sekä kiinnostuksen ravitsemusta kohtaan tukevan omaa osaamista kestävän elämäntavan mukaisessa ruokakasvatuksessa. Vastauksista on pääteltävissä, että henkilöstö ei koe osaamistaan kovinkaan vahvaksi. Varhaiskasvattajien osaaminen on yhteydessä pedagogisen toiminnan toteuttamiseen, joten voidaan päätellä, että kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa osittain ruohonjuuritasolla.

Toiseksi teemaksi avoimen kysymyksen vastauksista muodostui "Toteuttamiseen vaikuttavat ulkoiset tekijät". Vastauksista ilmenee, että arjen kiireet vaikuttavat kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Henkilökunnan sitoutuminen oli nostettu yhdessä vastauksessa esiin ja arvioitu, että talon yhteinen koulutus auttaisi asian edistämässä. Varhaiskasvatuksen arki on kuormittunutta ja kasvattajien tärkein tehtävä on tällä hetkellä arjesta selviytyminen. Varhaiskasvatuksen opettajien suunnitteluajat ovat tiukalla ryhmästä puuttuvien kasvattajien ja huolestuttavan sijaistilanteen vuoksi. Vajaalla henkilöstöllä työskentely heijastuu negatiivisesti pedagogisen arjen suunnitteluun ja

toteutukseen saattamiseen. Kasvattajien oman osaamisen ollessa alkeiden tasolla ja toive talon yhteisestä koulutuksesta kertovat siitä, että kasvattajilla olisi halu kehittyä aiheen parissa, mutta kiireinen arki estävät aiheeseen panostamisen. Lisäksi talon yhteisen koulutuksen toivottiin auttavan henkilökunnan sitoutumiseen kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen edistämisessä, mikä kertoo halusta edistää tärkeää ja ajankohtaista aihetta.

Kolmanneksi teemaksi avoimen kysymyksen vastauksista muodostui ”Olemassa olevat toteutustavat”. Yhden vastauksen mukaan varhaiskasvatuksessa toteutetaan kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta osana pedagogista arkea. Vastauksen mukaan kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta pyritään toteuttamaan yksinkertaisilla, helposti arkeen uppoutuvilla keinoilla. Olemassa oleviksi toimintatavoiksi kerrottiin lasten kanssa ruoista keskusteleminen, maistamisen vapaaehtoisuus, uusien makujen kokeilemiseen houkuttelevuus ja lapsille pienten maistiaisten antaminen hävikin minimoimiseksi.

Kuten aiemmissakin tutkimuksissa on havaittu, on suomalaisten ravitsemuksissa ja ruokatottumuksissa eroja eri sosioekonomisten ryhmien välillä. Sosioekonomisista eroavaisuuksista johtuvat terveyserot ovat iso terveydellinen ja yhteiskuntapoliittinen ongelma. Kun ruokavalion laatu on yhteydessä lapsen perhetaustaan, äidin koulutukseen ja sosioekonomiseen asemaan, on ongelma koko yhteiskuntaa ja siten myös kaikkea varhaiskasvatusta koskettava. Erilaisista sosioekonomisista asemista johtuvat terveys- ja hyvinvointierot juontavat siis juurensa jo varhaislapsuudesta. Niihin liittyvät tekijät ovat näkyvissä nuoruudessa, seuraukset terveysongelmina aikuisuudessa sekä myöhemmin heikentyneenä toimintakykyinä sekä kuolleisuuseroina ikääntyessä. (Ovaskainen ym., 2012) Nämä havainnot vahvistavat tutkimustyömme tuloksia siitä, kuinka varhaiskasvatuksessa kasvattajien osaaminen tulisi olla ammatillisesti ja pedagogisesti tasalaatuista ja vakiintunutta, jotta varhaiskasvatuksen muodostama kasvuympäristö tarjoaisi yhdenvertaisen pohjan kestävän elämäntavan mukaiselle ruokakasvatukselle ja ymmärryksen rakentumiselle, riippumatta lapsen perhetaustoista.

Kestävään elämäntapaan vaikuttaa oleellisesti ruokatuotanto, se onko ruoka tuotettu luonnonmukaisesti vai teollisuustuotteistetusti, onko se tuotu läheltä vai kaukaa ja miten se vastaa eettisiin kysymyksiin. Suhtautuminen eläimiin vaikuttaa ruoan kasviperäisyyteen ja eläinperäisyyteen. Jos halutaan pitkän aikavälin kestävyttä, tarvitaan luonnonmukaisempaa suuntaa, jotta elinvoima maaperässä säilyy, eikä myrkyt käänny meitä itseämme vastaan. Taloudellisesti ja tehokkaasti ihmisen ruokkiminen tarkoittaa eläinperäisestä kasviperäisyyttä kohti siirtymistä. Suomessa valtaosa peltojen pinta-alasta on ainoastaan käytössä rehun viljelyyn teuraseläimiä varten. Viljelemme peltoja, jotta eläimet saavat ruokaa, jotta me saamme syötyä pellolta syöviä eläimiä. Oleellista olisi ymmärtää, että ravinnon tulisi tulla suoraan pelloilta eikä niin, että ihmiset syövät eläimiä, jotka ovat syöneet pelloilta. (Halonen, 2020) On tutkittu kuinka julkisten ruokalinjastojen sijoittelulla voidaan vaikuttaa ihmisten valintoihin siten, että jos kasvikset ovat ruokalinjaston alkupäässä, niitä syödään enemmän kuin lihoja, jotka ovat linjaston loppupäässä ja näin ollen vaikeammin saatavilla. (Halonen, 2020) Tämä vahvistaa sitä, kuinka paremman näkemyksen tiedossa pienillä ja yksinkertaisilla muutoksilla voidaan vaikuttaa. Tämä taas mielestämme vahvistaa opinnäytetyöstä saatuja havaintoja siitä, kuinka varhaiskasvatuksessa aiheen ammatillisen osaamisen tason ollessa vaihtelevaa, voitaisiin sitä vahvistamalla ja kasvattajien lisääntyvällä ymmärryksellä vaikuttaa arkeen ja päivittäisiin tekoihin positiivisesti ja siten esimerkiksi ruokavalion terveellisyyteen, kestävän elämäntavan mukaiseen ruokavalioon ja ruokahävikkiin.

Tiedetään punaisen lihan negatiiviset terveystaikutukset, mutta siitä huolimatta sitä syödään liikaa. Tietoisuuden lisäämisen lisäksi ihmisten tukeminen uudenlaisten rutiinien harjoittelussa ja vaihtoehtoisen ruokavalion toteuttamisessa olisi tärkeää, sillä kaikilla ei ole valinnan varaa. Se mitä tarjoillaan kaupassa, työpaikalla, koulussa tai tässä tapauksessa varhaiskasvatuksessa on oleellista ja siihen tulisi vaikuttaa politiikka tasolla, yleisenä suurempana murroksena, sillä yhteiskunta, normit ja ihmiset muuttuvat koko ajan. Varhaiskasvatus tasavertaisena ympäristönä tarjoaisi mitä parhaimman paikan terveellisen, kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen rakentumiseen. (Furman, 2020)

Tutkimusta tehdessä luettu tutkimuskirjallisuus esimerkiksi ruokatuotannon ongelmakohtista ja siitä, kuinka ruokatuotantoa tulisi saada läpinäkyvämmäksi, tuntui kasvatuksen näkökulmasta luonnolliselta vaihtoehdolta. Olisi turvallista ja rehellistä tietää ja

opettaa mitä ja miten tuotettua ravintoa syö. Prosessien läpinäkyvyys ja luottamus kuluttajan ja tuotannon välille lisäksi myös oman alueen elinvoimaisuutta ja lähituotteiden käyttöä. Kuluttaja tietäisi ketä maanviljelijää tukee, mistä ruoka tulee ja millä tavalla se on tuotettu. (Halonen, 2020) Paikallisen tuotannon suosiminen ja läpinäkyvyys saa haaveilemaan tulevaisuudesta, jossa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa tehtäisiin jatkuvaa yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Yksittäiset vierailut maatiloilla olisivat historiaa, ja yhteistyö eri toimijoiden välillä hyödyntäisi kaikkia osapuolia niin talouden kuin kasvatuksen näkökulmasta. Voisiko varhaiskasvatussyksikön sekä perheiden tekemä yhteistyö paikallisen toimijan kanssa edistää toimijan (esimerkiksi maanviljelijän) taloutta? Samalla toimintamalli voisi parantaa lasten kestävän elämäntavan mukaisen ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävän luontosuhteen rakentumista suhteessa elinympäristöön ja ympäröivään maailmaan.

Varhaiskasvatuksessa murroksen muutoksia tulisi tarkastella myös liittyen perinteisiin, esimerkiksi juhlapyyhiin, joulun tai vaikka halloweeniin. Keskitytäänkö materialistiseen tai kulutuskeskeiseen toimintaan vai ihmislähtöiseen, aineettomaan yhteisölliseen toimintaan. Tulisi siirtyä kulutuskeskeisyydestä kohti yhteisöllisyyttä ja kulttuurikeskeisyyttä. Tulevaisuudessa yhteiskunnallisten ja yhteisöllisten muutosten tulisi olla osana kaikkea murrosta, niiden tulisi olla helpottamassa, ei vaikeuttamassa yksilöiden mahdollisuuksia tehdä kestäviä valintoja myös ravitsemukseen liittyen. Yhteiskunnalliset päätökset vaikuttavat suoraan terveellisen ruoan saatavuuteen ja hintaan, joka taas vaikuttaa suoraan siihen kuka sitä pystyy hankkimaan. Ruokasuhteen eteen työskentelyllä voidaan edistää yhteiskunnallisen muutoksen murroksia ja kriittisen ajattelun heräämistä ruokajärjestelmän toimintaa sekä kulttuurisia kehoihanteita ja stigmoja kohtaan. (Talvia ym., 2021, s. 84)

10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli tutkia kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena oli saada laajempaa tietoa kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa sekä kasvattajien tietoisuudesta ja ammatillisesta osaamisesta aiheen parissa. Tutkimuksessa saatiin vastauksia kasvattajien kokemuksista kestävän elämäntavan

mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisesta, tietoisuudesta ja ammatillisesta osaamisesta. Kyselyssä oli kaksi hyvin samantyylistä kysymystä, jotta pystyttiin erittelemään ruokakasvatuksen toteutumista ja toteutumisen säännöllisyyttä. Tavoitteena oli saada vähintään kuusi vastausta, mikä olisi tarkoittanut kahden eri varhaiskasvatusryhmän kasvattajien vastaamista. Vastauksia oli lopulta neljä, ja vaikka kaksi vastaajaa ei vastannut, tutkimuksen tavoite saavutettiin.

Tutkimuksen ansiosta saatiin tietoa kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisesta sekä kasvattajien ammatillisesta osaamisesta aiheen parissa. Vastausten saamisen hankaluus sai meidät pohtimaan varhaiskasvatuksessa tunnustettuja ongelmia eli esimerkiksi resurssipulaa sekä sitä, että kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus voi olla kasvattajille aiheena vieras. Se on ymmärrettävää, sillä varhaiskasvatuksessa työskentelee koulutustaustaltaan ja ammattitaidoltaan hyvin eritasoisia kasvattajia, ja resurssipulakin heijastuu suoraan toimintaan. Ymmärretään kuitenkin, että nämä asiat eivät ole kasvattajista eikä varhaiskasvatuksesta itsestään riippuvaisia.

Hyvänä esimerkkinä voitaisiin käyttää ylemmän tason vaikutusvallan merkitystä, koskien terveellisen ruoan saatavuutta ja käyttöä, sekä siitä syntyviä positiivisia tai negatiivisia seurauksia. Poliittikatasolla päätöksenteossa terveellinen ruoka tulisi olla helpoin ja halvin vaihtoehto. Kärjistetysti terveyssektorilla ei tarvitsisi hoitaa niitä ihmisiä kuntoon, jotka ovat ensin syöneet itsensä sairaiksi. (Halonen, 2020)

Saatu aineisto jäi melko pieneksi, joten vastauksista ei voinut tehdä pitkälle vietyjä johtopäätöksiä kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksessa. Vastauksista ilmeni kuitenkin monta kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamisen rajoittavaa tekijää. Saadut tulokset tukevat kokemustamme siitä, että varhaiskasvatuksessa kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen tietoisuus ja toteuttaminen on vaihtelevaa ja ajoittain toissijainen osa vaativaa pedagogista arkea.

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä kasvattajien tietoisuutta ja kiinnostusta kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen pedagogisena toimintana. Tämän

tavoitteen saavuttamista tukee vastaajalta herännyt idea koskien koko taloa koskevaa koulutusta aiheen parissa. Tutkimuksen avulla saatiin tietoa kestävän elämäntavan mukaisesta ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa sekä heräteltiin kasvattajia merkittävän aiheen ympärille. Näiden seurauksena syntyi ammatillista reflektiota niin kasvattajien kuin meidän itsemme kohdalla ja se on tärkeintä. Esimerkiksi on hyvä pohtia, kuinka suhtaudutaan eettisiin kysymyksiin, miten eläimiin suhtaudutaan ja kuinka niihin kasvatetaan suhtautumaan. Ymmärretäänkö Pipsa Possun olevan sama possu kuin lautasella oleva ravinto, tai kerrotaanko metsässä elävistä susista pahoina susihukkina vai kunnioitettavina eläiminä? Kiinnitetäänkö kasvatuksessa huomiota siihen ovatko ötökät vastenmielisiä ja sisätiloista eliminoitavia, vai pelastettavia ja merkityksellisiä elollisia osana biologista elinkaarta?

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen. Ajatuksena on, että todellisuus on moninainen. Tapahtumat muovaavat samaan aikaan toinen toisiaan, jonka takia onkin mahdollista löytää monen suuntaisia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, pyrkimyksenä löytää tai paljastaa tosiasioita, eikä todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym., 2015, s.161) Mielestämme onnistuimme siinä hyvin. Opinnäytetyön teoriapohja on laaja ja avaa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta monesta eri näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksen aineistossa kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta tarkasteltiin eri näkökulmista.

Tämä minimaalinen kahden uteliaan sielun kurkistus äärimmäisen laajaan, vaikeaan ja koko maailmaa koskettavaan aiheeseen ei pysty tuottamaan mitään muita oleellisia vastauksia kuin sen, että muutoksia tarvitaan. Jokainen ammatillinen reflektio, aiheen äärelle herääminen, oman toiminnan tarkastelu, tietoisuuden tai uteliaisuuden lisääntyminen on mielestämme täydellinen onnistuminen. Se on jo itsessään muutosliike, jonka tämä minimaalinen tutkimuksellinen kurkistus sai aikaan.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää vaikuttaako varhaiskasvatustyösköiden maantieteellinen sijainti kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteutumiseen. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia siitä, siirtyykö varhaiskasvatuksessa

toteutettu kestävä elämäntavan mukainen ruokakasvatus osaksi myös perheitä ja heidän toimintatapojaan kotona, esimerkiksi lasten innoittamina.

Yhdistyneiden kansakuntien toimintaohjelman tavoitteiden ja alatavoitteiden mukaisesti tarvitaan järeää toimintaa planeetan, ihmisten ja vaurauden hyväksi. Maailmaan tarvitaan suurempaa rauhaa ja vapautta, ja esimerkiksi köyhyyden monet muodot ovat äärimmäinen haaste ja samalla kestävä kehityksen toteutumisen edellytys. (United Nations, 2015) Kun pohditaan Yhdistyneiden kansakuntien asettamia kaikille yhteisiä tavoitteita kestävä kehityksen ja elämän turvaamiseksi, Suomen tilannekuva ja tarvittava toiminta eroaa valtavasti sellaisesta maasta, jossa äärimmäinen köyhyys on suurimpana haasteena ja kehitystarpeena. Kärjistetysti Suomessa kamppaillaan esimerkiksi ylipainon ja liiallisen lihan syönnin kanssa, kun samanaikaisesti kehitysmaissa kuolla nälkään. Varhaiskasvatuksen ympäristön tulisi olla paikka, jossa toimitaan planeetan, ihmisten ja yhteisen vaurauden hyväksi, rauhan ja vapauden vallitessa. Erilaiset sosioekonomiset taustat eivät saisi vaikuttaa varhaiskasvatuksessa, jonka takia sen tarjoaman ympäristön tulisi toimia esimerkillisenä kasvatuksellisenä alustana paremman tulevaisuuden puolesta.

Tutkimuksen ansiosta oma yhteiskunnallinen, globaali sekä ammatillinen osaamisemme on kehittynyt ja lisääntynyt, eikä paluuta entiseen ole. Sosionomiopintojen luoma pohja terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä kehittyi ja syveni tutkimusta tehdessä monella tapaa. Tulevaisuuden työote sekä henkilökohtainen ymmärrys ympäröivästä maailmasta kestävä kehityksen näkökulmasta on varmasti muuttanut meitä molempia, työllistyimme tai elimme missä tahansa. Toivomme, että jonain päivänä varhaiskasvatuksessa työskentelee vankan ammattitaidon omaavia kasvattajia. Toivomme myös, että kestävä elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen ja ekososiaalisen sivistyksen rakentaminen pedagogisena toimintana on vakiintunut osa varhaiskasvatusta, varhaiskasvattajia ja yhteiskuntaa. Tietoisuudella, ajantasaisella pedagogisella ja ammatillisella osaamisella, ymmärryksellä ja tavoitteellisen toiminnan toteuttamisella voi kasvattajana olla oleellisena osana mahdollistamassa maailman muuttumista parempaan suuntaan. Kasvatuksellinen työ on muutoksen edistämisen mahdollistaja ja merkityksellinen osa kestävämmän tulevaisuuden luomisen prosessia.

Todos nós somos educadores, todos nós temos uma
responsabilidade sobre o mundo

-

Kaikki me olemme kasvattajia,

kaikilla meillä on vastuu maailmasta

(Ryynänen, 2011, s. 3).

Lähteet

Attenborough, D. (2020). *Yksi elämä, yksi planeetta*. WSOY.

Assadourian, E. (2010). State of World 2010. *The rise and fall of consumer cultures*. The Worldwatch Institute.

Cubukcu, E. (2013). *Walking for Sustainable Living*. Hanoi University of Architecture.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042813024622?token=FDE8BCC526990A9201F12A745225778773154A973CB5036EFD9E23D7D950C15324E2F6A80554828926C8AA06F8EFA11E&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220515085117>

Eskelinen, M. & Hejlt, H. (2017). *Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja lapsen tuen toteuttaminen*. Valtakunnallinen selvitys 2017 [tutkimusaineisto].

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80737/okm39.pdf>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2008) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (8. Painos). Vastapaino. (Alkuperäinen teos julkaistu 1998)

Eskola, J. & Suoranta J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Furman, E. (2020). *Ollaanko suomessa tarpeeksi läpinäkyviä ruoantuotannossa?*

[audiopodcast]. Suomen ympäristöpolitiikkakeskuksen johtaja. Suomen kestävyyspaneelin puheenjohtaja. Kestävyyspaneeli.

<https://soundcloud.com/kestavyyspaneeli>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.

Hopia, N. (2016). *Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina*. [pro gradu -tutkielma, Helsingin Yliopisto]

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163599/Nina_Hopia_gradu.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015) *Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun*. Teoksessa H. Janhunen-Abuquah & P. Palojoki. (toim.), Luova ja vastuullinen kotitalousopetus, Creative and responsible home economics education (ss.

107–120). Unigrafia.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/157591/luovajav.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jyväskylän Yliopisto. (2021). *Laadullinen tutkimus*.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro Oy.

Kataja, E. (2018). *Osallisuus käsitteenä ja kasvatustieteessä*. [video]. Opetushallitus.

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ApLI2EwEdnw>

Kortetmäki, T. (2018). Ruokaoikeudenmukaisuus ja ympäristökysymys. *Alue Ja Ympäristö*,

47(2), 3–16. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/71149/38475>

Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka*. Vastapaino.

Leimu, P. (2005). *Kyselyt*. Teoksessa P. Korhonen, P. Olsson & H. Ruotsala (toim.), *Polkuja etnologian menetelmiin* (ss. 77–88). Gummerus Oy.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4573/leimu77-88.pdf?sequence=1>

Lyytimäki, J., Lähteenoja, S., Sokero, M., Korhonen, E. & Furman E. (2016). *Agenda 2030*

Suomessa: Kestävän kehityksen avainkysymykset ja indikaattorit. Valtioneuvosto.

Maaranen, T. (2018). *Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittäminen ylipainon*

ehkäisemiseksi. [Opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu, ylempi ammattikorkeakoulututkinto].

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151404/Maaranen_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Michael, M. (2010). *State of World 2010. Editing Out Unsustainable Behavior*. The Worldwatch Institute.

Nivala, E. & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaan*.

2. painos. Gaudeamus.

- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014). *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa-hankkeen asiantuntijaraportti, 8/2014.
https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/94505/Lasten_ruokakasvatus_varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- OPH. (2022) *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf
- Ovaskainen. M-L, Wikström. K & Virtanen. S. (2012). *Ateriointi ja ruokailutottumukset*. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 16/2012. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paloniemi, R., Tiitu, M., Viinikka, A., Vikström, S. & Furman, E. (2017). *Kaupunkiluonto*. Luonto edistämään terveyttä myös kaupungissa. Suomen ympäristökeskus.
- Pulkinen, H. & Ojala, E. (2018). *Syödä pitää - miten ruokkia kansa ekologisemmin?* [audiopodcast] Motiva. https://www.motiva.fi/ajankohtaista/blogit_ja_podcastit/luuppi-podcastit/tutkapari-podcastit/tutkapari-podcastit_2020
- Raittila, R. (2017). *Ympäristökasvatus on lasten toimintaa*. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Rauramo, U. (2013). *Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen*. PS-kustannus.
- Risku-Norja, H. & Mikkola, M. (2010). *Ruokakasvatus osaksi koulujen kestävyyskasvatusta*. Maaseudun uusi aika, maaseutututkimuksen ja -politiikan aikakauslehti. (2), 44–54.
http://www.mua-lehti.fi/wp-content/uploads/2018/02/MUA_2_2010_ka_Risku-Norja.pdf
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. (2020) *Mikä ruokakasvatus?*
https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/

- Ryynänen, S. (2011). *Nuoria reunoilla* (Acta Universitatis Tamperensis 1626) [väitöskirja, Tampereen yliopisto] Trepo. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66767/978-951-44-8482-7.pdf?sequence=1>
- Saarinen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2016). *Analyysi ja tulkinta*. KvaliMOTV. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html
- Salonen, A. O. (2010). *Kestävä kehitys globaalien ajan hyvinvointiyhteiskunnan haasteena*. (Tutkimuksia 318) [Väitöstutkimus, Helsingin yliopisto]. Helda. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20067/kestavak.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, A. O. (2020). *Ollaanko suomessa tarpeeksi läpinäkyviä ruoantuotannossa?* [audiopodcast]. Kestävyystutkija. Kestävyyspaneeli. <https://soundcloud.com/kestavyyspaneeli>
- Sensory food education. (2018). *Taste education SAPERE – an international network for a promising educational approach*. <https://www.sapere-association.com/about-us>
- Siperi, P. (2017). *Puutarha kasvattaa monipuolisesti*. *Natura*, (2). <https://www.naturalehti.fi/2017/05/05/puutarha-kasvattaa-monipuolisesti/>
- Sivenius A., Värri, V-M & Pulkki, J. (2018). Ekologisemmän sivistysajattelun haasteita aikamme taloudellistuneessa arvoympäristössä. *Kasvatustieteiden tutkimus 2018*. Ilmestynyt sarjassa: Kasvatusalan tutkimuksia. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Siveniusym_pal260518.pdf
- Talvia, S., Lindholm, T., Helkkola, L., Karhunen, L., Räsänen, S., Kinnunen, H., Ollilainen, K. & Anglé, S. (2021). *Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruokakasvatuksen näkökulmana*. *Ainedidaktikka*, 5(3), 71–89. <https://journal.fi/ainedidaktikka/article/view/111280/71686>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Tammi.
- United Nations. (2015). *Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Tammer-Paino Oy.

Vilkkä, H. (n.d.). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi.

Värri, V-M. (2018). *Kasvatus ekokriisin aikakaudella*. Vastapaino.

Värri, V-M. (2020). *Miten päästä onkalosta? – Kasvatuksen tärkein tehtävä ekokriisin aikakaudella*. Tampereen yliopisto. <https://projects.tuni.fi/nyt/blogi/miten-paasta-onkalosta/>

WWF. (n.d.) *Ylikulutus. Uhat*. <https://wwf.fi/uhat/ylikulutus/>

Ympäristöministeriö. (n.d.). *Mitä on kestävä kehitys?* <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1: Aineistonhankintasuunnitelma

1 AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

Aineisto kerätään Etelä-Suomalaisesta varhaiskasvatustyksiköstä yksikön yhden-kahden ryhmän työntekijöiltä. Tutkimuseettisen osallistumisen varmistamiseksi kyselymme osallistujille välittää varhaiskasvatustyksikön johtaja, jonka kautta saamme myös kyselyt takaisin, ja näin ollen osallistujien anonyymiteettiä varmistetaan ja turvataan.

Aineistonhankinnan menetelmänä käytämme kyselyä.

Analysoitava aineisto tulee olemaan tekstin muodossa.

Opinnäytetyössämme ei kerätä henkilötietoja eikä muitakaan arkaluonteisia henkilötietoja. Anonyymiyys ja eettisyys ovat opinnäytetyömme perusta.

2 AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

Opinnäytetyön tutkimusaineisto tallennetaan ja säilytetään opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisella P-aseamalla, aineistolle luodussa kansiossa. Tietokone on salasanaturvattu, joten ulkopuolisilla ei ole mahdollisuutta päästä tietokoneelle/kansioon, jossa aineistoa säilytetään.

3 AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhoetaan 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen sille luodussa kansiossa ja niin, että aineisto on vain meidän tutkijoiden saavutettavissa.

Liite 2: Saatekirje varhaiskasvattajille

Hyvä varhaiskasvattaja,

Opiskelemme Hämeen ammattikorkeakoulussa Sosionomin tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Opinnäytetyömme käsittelee kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenamme on lisätä kasvattajien tietoisuutta laajasta aiheesta ja täten lisätä kestävän elämäntavan ja ruokakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa. Koemme aiheen erittäin ajankohtaiseksi sekä globaalisti merkittäväksi.

Olemme saaneet kaupungilta tutkimusluvan, ja toteutamme opinnäytetyömme kyselytutkimuksena. Kyselyyn on aikaa vastata 14.9.2022 saakka, ja vastausten saaminen on meille erittäin tärkeää. Kysymykset ovat monivalinta- kysymyksiä, joten voit valita useamman vastausvaihtoehdon. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 5–10 minuuttia. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttäsi. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kysely aukeaa alla olevasta linkistä, ja on onnistuneesti täytetty, kun lähettämisen jälkeen sinua kiitetään kyselyyn vastaamisesta.

Lämmin kiitos jokaiselle vastaajalle!

<https://link.webpolsurveys.com/S/D481E9CB6372B5E6>

Ystävällisin terveisin,

Emilia Tamminen ja lissa Reponen

Liite 3: Kysely varhaiskasvattajille

Kysely varhaiskasvattajille

1. Miten toteutat kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta?

- Rauhoittamalla ruokailutilanteet
- Keskustelemällä avoimesti lasten kanssa aiheesta
- Kehittämällä omaa ammatillista osaamista, uteliaisuutta ja kiinnostusta aiheeseen liittyen
- Tuomalla luontoa, eläinlajeja, elämän kiertokulkua ja yhteiskunnallisia aiheita ikätason mukaisesti osaksi pedagogista arkea
- Muilla tavoin, miten _____

2. Kuinka usein toteutat kestävän elämäntavan mukaista ruokakasvatusta?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- En toteuta

3. Toteutuuko kestävän elämäntavan mukainen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa säännöllisesti?

- Kyllä
- Ei

4. Miten tuet ruokakasvatuksella kestävää elämäntapaa varhaiskasvatuksessa?

- Ruokahävikkiä vähentämällä elollisen kiertokulun ymmärtämisen kautta

- Hiilijalanjälkeen vaikuttamalla päivittäisissä valinnoissa
- Luonnon, luonnonvarojen ja ihmisten kunnioittamiseen kasvattamisella
- Muilla tavoin, miten _____

5. Miten koet oman osaamisesi riittävän kestävän elämäntavan mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen?
