



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Atte Lehto

---

# **Ruokapalveluhenkilöstön rooli ruokakasvattajina Vaasan alakoulujen kouluruokailussa Case: TeeSe Botnia**

Opinnäytetyö  
Kevät 2025  
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Atte Lehto

Työn nimi alaotsikoineen: Ruokapalveluhenkilöstön rooli ruokakasvattajina Vaasan alakoulujen kouluruokailussa Case: TeeSe Botnia

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja tehdä näkyväksi TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön roolia ruokakasvattajina Vaasan alueen alakouluissa. Tavoitteeseen kuului selvittää, mitä toimia ruokakasvatuksen edistämiseksi on luotu TeeSe Botnian johtotasolla ja vastausten avulla selvittää, miten ohjeet toteutuvat ruokapalveluhenkilöstön toimesta käytännön työssä. Lisäksi tutkimuksella haluttiin vastaus siihen, miten ruokapalveluhenkilöstö kokee itsensä ruokakasvattajina tällä hetkellä sekä tulevaisuudessa.

Ruokakasvatus tarkoittaa yksinkertaisuudessaan kaikkea ruokaan liittyvää ohjausta, opetusta, neuvontaa ja viestintää. Ruokakasvatus lisää tietoa ja oivalluksia siitä, mistä ruoka tulee ja miten sen ympärillä on järkevää toimia sekä käyttäytyä. Ruokakasvatus on tärkeää etenkin lapsille, sillä siihen kuuluvalla ohjauksella lapselle kehittyy myönteinen suhde ruokaan ja sen arvostamiseen. Lapsen tulevaisuuden kannalta ruokakasvatus luo pohjan hyvinvoivalle ja terveyttä edistävälle ruokakäyttäytymiselle.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, johon kuului puolistrukturoitu haastattelu ja kyselytutkimus. Haastattelu toteutettiin maaliskuussa 2025 TeeSe Botnian ruokapalveluiden vt. toimialajohtajan sekä koulujen ja päiväkotien palvelupäällikön kanssa. Haastattelussa oli 20 kysymystä, joiden pohjalta saatiin kattava käsitys TeeSe Botnian toiminnasta Vaasan alakoulujen kouluruokailussa. Kyselytutkimus toteutettiin huhtikuun alussa 2025 TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstölle Webropol-kyselyllä, jossa oli 14 kysymystä. Kyselyyn saatiin 16 vastausta.

Haastattelun ja kyselyn tulosten perusteella TeeSe Botnian esihenkilötasolta tulevat ruokakasvatukselliset ohjeet toteutuvat hyvin ruokapalveluhenkilöstön työssä. Erityisen hyvin kouluruokatilanteessa toteutuu ruokapalveluhenkilöstön suorittama oppilaiden ohjaaminen, joka on yksi ruokakasvatuksen peruspilareista. Ruokapalveluhenkilöstön kokee roolinsa ruokakasvattajan melko tärkeäksi, ja he tunnistavat hyvin ruokakasvatuksellisia työtehtäviään. Kehityskohteiksi muodostui ruokakasvatuksellisen tiedon lisääminen ruokapalveluhenkilöstölle sekä mahdollisen ruokakasvatuksellisen yhteistyön lisääminen koulun henkilökunnan kanssa.

<sup>1</sup> Asiasanat: ruokakasvatus, kouluruokailu, ravitsemussuositukset, oppimiskäsitykset,

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of hospitality management

Author/s: Atte Lehto

Title of thesis: The role of food service workers as food educators in Vaasa primary school lunches Case: TeeSe Botnia

Supervisor(s): Leena Arjanne

Year: 2025

Number of pages: 54

Number of appendices: 3

---

The objective of this study was to gather information about food education in TeeSe Botnia's organisation and to examine the role of the food worker as food educator in primary schools in Vaasa. Furthermore, the study investigated how the instructions from managers for food education come true in food workers job during school meals. Food education means everything related to food like guiding, learning and communication. Food education in school meals has an important role to play in children's growth and development of food-related behaviours.

The data were collected from TeeSe Botnia's food service managers by interview in March 2025 and from TeeSe Botnia's food workers by survey in April 2025. The survey data were collected from 16 food workers using Webropol. The Webropol survey included multiple-choice questions and open-ended questions. The data were analysed using qualitative content analysis. The theory section examines food education, school meals in Finland, food behaviour and conception of learning.

The respondents stated that the food education in TeeSe Botnia's organisation is at a good level. The respondent relates to theory section and the food workers role as food educator does not depart from the theory of food education in school meals. According to the results, the food education role as food educator is good and TeeSe Botnia's organisation has good attitude towards food education. In order to further develop food education, more information is needed. The results of aim can be used to develop TeeSe Botnia's organize school meals in primary schools in Vaasa.

<sup>1</sup> Keywords: food education, school meals, nutrition recommendations, conception of learning

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkuuettelo .....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS .....	7
2.1 Koululaisten ruokailusuositukset .....	7
2.2 Ruokakäyttäytyminen osana lapsen ravitsemusta.....	10
3 RUOKAPALVELUIDEN ROOLI RUOKAKASVATUKSESSA.....	15
3.1 Ruokakasvatus peruskoulussa.....	15
3.2 Ruokapalvelut kouluruokailun järjestäjänä .....	17
3.3 Ruokapalvelut ruokakasvattajina.....	20
3.4 Oppimiskäsitykset ruokakasvatuksen tukena.....	23
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	26
4.1 Tavoitteet .....	27
4.2 Aineisto ja tutkimusmenetelmät.....	27
4.2.1 Haastattelu.....	28
4.2.2 Kysely .....	28
5 TULOKSET .....	30
5.1 Haastattelu: TeeSe Botnian toimintaa ohjaavat tekijät .....	30
5.2 Haastattelu: TeeSe Botnian ruokakasvatuksellisen toiminnan toteuttaminen .....	32
5.3 Kysely: Ruokapalveluhenkilöstön kokema rooli ruokakasvattajana.....	34
6 KEHITTÄMISSUUNNITELMA .....	45
6.1 Ruokakasvatus on helppoa -julistelu.....	45
6.2 Kasvisruoan lisääminen ja kehittäminen .....	45
7 POHDINTA.....	47
LÄHTEET .....	51
LIITTEET .....	56

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Ruokakasvatuksen pääteemat (Laitinen ym. 2021). .....	16
Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi. ....	27
Kuvio 3. TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkiset ruokakasvatukselliset työtehtävät (%) (n=16). ....	35
Kuvio 4. Oppilaiden osallisuus ruokaan liittyvässä toiminnassa (%) (n=16). ....	36
Kuvio 5. Ruokasalissa esillä oleva lautasmalli tai muu esimerkki suositellusta ateriatesta (%) (n=16). ....	36
Kuvio 6. Oppilaiden ohjaamisen keinot ruokailutilanteessa (%) (n=16). ....	37
Kuvio 7. Kasvisruoan menekien edistäminen ja toteutuminen (%) (n=16). ....	39
Kuvio 8. Toimipisteissä toteutuvat ruokakasvatukselliset toimenpiteet (%) (n=16). ....	40
Kuvio 9. Toimipisteen koulussa on ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämiseen liittyvää toimintaa (%) (n=16). ....	41
Kuvio 10. Vastaajien oma halukkuus toteuttaa ruokakasvatuksellisia toimia työssään (%) (n=16). ....	42
Taulukko 1. Ruokakasvatuksen integrointi eri kouluaineisiin. ....	17
Taulukko 2. Ruokapalveluhenkilöstön kokema tieto ruokakasvatus -käsitteen sisällöstä (n=16). ....	34
Taulukko 3. Ruokakasvatuksellisen yhteistyön toteutuminen koulun opetus- ja kasvatushenkilökunnan kanssa TeeSe Botnian toimipisteissä (n=16). ....	41
Taulukko 4. Kuinka helposti lähestyttävänä ruokapalveluhenkilöstö pitää itseään oppilaiden keskuudessa (n=16). ....	42
Taulukko 5. Koen osuuteni ruokakasvattajan tärkeäksi (n=16). ....	43

# 1 JOHDANTO

Antikainen (2023) toteaa ruokakasvatuksen olevan laajasti ajateltuna kaikkea ruokaan ja syömiseen liittyvää ohjausta, opetusta, neuvontaa, vaikuttamista ja viestintää. Ruokakasvatuksen avulla erityisesti lapset oppivat syömiseen taitoja, keho- ja ruokasuhteen merkitystä sekä uusien makujen, rakenteiden ja ruokakulttuureihin oppimista. Onnistunut ruokakasvatus edistää lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä auttaa rakentamaan taloudellisesti, sosiaalisesti ja ravitsemuksellisesti kestävästä tulevaisuudesta.

Ruokakasvatuksen pelikenttänä toimii vahvasti kouluympäristö ja etenkin kouluruokailu. Kouluruokailu on tärkeä osa koulussa tapahtuvaa ruokakasvatusta, jonka toteutumisen vastuu on koko koulun henkilökunnalla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), 2017). Ohjattu kouluruokailu edesauttaa kasvatuksellista toimintaa, joka on yksi syy suomalaisen kouluruokailun menestymiseen. Kouluruokailu on tilanteena monialainen oppimiskokonaisuus, jossa yhdistyy monien eri oppiaineiden sisällöt sekä koulukohtaiset ruokakasvatukselliset tavoitteet.

Kouluruokailu rakentuu perusopetuslain 628/1998 pohjalta, jonka tavoitteena on edistää ruokakasvatusta sekä opettaa ruokaan liittyviä toimintamalleja sekä käyttäytymistä. Kouluruokailun perustana on valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2017 julkaisema Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus, jonka pohjalta luodaan raamit ravitsemuksellisesti terveystietoiselle kouluruokailulle. Kouluruokailu tukee kouluikäisen lapsen hyvinvointia ei pelkästään ruokakasvatuksen näkökulmasta vaan arjessa ja koulussa jaksamisen näkökulmasta. Päivittäisen kouluruokailun on suunniteltu täyttävän noin kolmannes oppilaan päivittäisestä ravintontarpeesta ja sisältävän kaikki aterian osat, jolloin se on ravitsemuksellisesti täyspainoinen (Opetushallitus, i.a.a.).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kvalitatiivisen haastattelun ja kyselyn avulla selvittää ja tehdä näkyväksi kohdeorganisaation eli TeeSe Botnian alakoulujen ruokakasvatuksellista toimintaa ja nykytilaa sekä selvittää ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkistä roolia ruokakasvatustajina Vaasan alueen alakouluissa. Tutkimuksen avulla saatiin myös vastaus siihen, miten ruokapalveluhenkilöstö kokee itsensä ruokakasvatustajina nyt ja tulevaisuudessa. Tutkimusten tulosten perusteella luotiin kehittämissuunnitelma, joka sisältää ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämiseen työkaluja sekä esihenkilöille että TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstölle.

## 2 ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS

### 2.1 Koululaisten ruokailusuositukset

Kouluruokailun järjestäminen perustuu lakisääteisyyteen, johon kuuluu perusopetuslaissa 628/1998 määritelty päivittäinen maksuton, tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu täysipainoinen ateria. Tarkoituksenmukainen kouluruokailun järjestäminen sisältää ruokailun terveydellisen, sosiaalisen ja kulttuurillisen merkityksen huomioimisen (Opetushallitus, i.a.a). Täysipainoinen ateria kattaa riittävän opetuksellisen järjestämipaikan ja koulupäivän pituuden ja luonteen huomioiva (VRN, 2017). Täysipainoisuudella viitataan myös ravinto- ja energiamääriltä riittävään ravitsemussuositusten mukaiseen ateriaan. Tarkoituksenmukaisesti ohjattu kouluruokailu tarkoittaa sitä, että se sisältää ruokakasvatusta ja viestintää ikäkauden ja kehitystason mukaisesti ja kehittää ruokailijan ruokaosaamista ja tietoisuutta sen kuluttajana. Kouluruokailun järjestämisessä huomioidaan myös esimerkiksi perusopetuksen opetussuunnitelma, joka takaa kouluruokailun olevan oppilaiden oppimista, kehitystä ja hyvinvointia tukeva kokemus (VRN, 2017).

Kouluruokailun avulla tuetaan myös oppilaan tervettä kasvua, opiskelukykyä sekä ruokaosaamista, johon kuuluu esimerkiksi kulttuurien tuntemus ja tapakasvatus (Opetushallitus, i.a.b.). Kouluruokailun järjestämisen tulee tapahtua yhteistyössä opetushenkilöstön ja ruokapalveluiden tuottajan kanssa, jotta oppilaille pystytään mahdollistamaan perusopetuslain mukainen kouluruokailu. Kouluruokailun järjestämisessä ruokaympäristöllä on myös suuri merkitys. Ruokailutilanteen järjestämisessä tulee olla huomioituna ruokailun virkistävä ja yhteisöllinen vaikutus, johon liittyy koulupäivää keskeyttävä lepotauko (VRN, 2017). Myönteinen ruokaympäristö edistää lapsen kokemusta siitä, että ruoan, yhdessäolon ja ruokataidon merkitys on tärkeässä roolissa elämässä.

Välipalojen saatavuus tulee huomioida kouluruokailun järjestämisessä. Kouluruokasuosituksessa määrätään maksuttoman välipalan mahdollisuus siinä vaiheessa, kun kouluruokailusta on kulunut yli kolme tuntia (VRN, 2017). Välipalan olisi hyvä noudattaa ravitsemussuositusten mukaista ateriaa. Välipalojen tarjoaminen on kouluruokailua siinä missä lounaskin. Sen toteuttamiseen tulee olla suunnitelma, joka tukee sen ohjausta ja arviointia. Välipaloissa on hyvä suosia sormisyötäviä kasviksia, sillä kasvikset ovat silloin houkuttelevan näköisiä ja se

helpottaa etenkin erityisruokavaliota noudattavia oppilaita, kun he huomaavat suoraan, mitä jokainen hedelmä tai kasvis on (VRN, 2017).

Kouluruokailun toteutuksessa ympäristön huomioiminen ruokavalinnoissa on osa tärkeää kestäväen kehityksen toimintaa (VRN, 2017). Kasvispainotteinen ruokavalio vähentää kouluruokailun aiheuttamaa ilmaston kuormittamista sekä sen avulla tuetaan etenkin suomalaista ja paikallista kasvistentuotantoa kouluissa, joissa ruokapalvelut hankkivat kasvikset kotimaasta. Toinen ympäristön kuormitusta vähentävä ja kouluruokailun kestävyttä edistävä asia on ruokahävikin vähentäminen. Ruokakasvatuksellisten keinojen kautta ruokahävikin vähentäminen onnistuu kouluruokailussa. Hävikin vähentämisessä ruokapalveluiden tuottajalla on suuri rooli, sillä esimerkiksi onnistuneilla tilausmäärillä, erityispäiviä huomioimalla ja yhteistyön kautta suunnitelmallisuus ruokailussa ovat keinoja hävikin vähentämiseksi.

Terveyttä edistävän kouluruokailun järjestämisen taustalla on kouluruokasuosituksen lisäksi kansalliset ravitsemussuositukset (VRN, 2017). Ravitsemussuositukset ovat kansallisesti luotuja ravintoon liittyviä suosituksia, joiden avulla pystytään edistämään kansanterveyttä (VRN, 2024). Ravitsemussuositukset ovat apuna suunniteltaessa täysipainoisia aterioita eri ikäryhmille sekä luomassa vähimmäisraamit eri ravintoaineiden ja elintarvikkeiden saantisuosituksille. Terveellisen ja täysipainoisen aterian toteuttamiseksi valtion ravitsemusneuvottelukunta on luonut ruokakolmion, jonka hyödyntäminen opetuksessa on kouluruokasuosituksissa määrättyä. Ruokakolmio kuvaa suositeltujen ja vältettävien ruokien ja raaka-aineiden käyttöä. Kolmiossa alaosa on aina leveä, mikä tuo perustan ravinnolle. Mitä enemmän kolmio kapeenee, sitä vähemmän sen sisältämiä ruokia tulee syödä (VRN, 2017).

Kouluruokailun päivittäisen aterian tulisi kattaa noin kolmanneksen oppilaan päivittäisestä energiansaannista (Opetushallitus, i.a.a). Täysipainoisesta kouluateriasta puhutaan silloin, kun siihen kuuluvat kaikki aterian osat, eli lämmin kala-, kasvis- tai liharuoka, ruokajuoma, salaatti, leipä ja levite. Lapsen energiansaannin tarve on kokoon suhteutettuna suurempi kuin aikuisilla (Terveyskylä, 2023). Lasten kokonaisenergiansaannista puolet tulee hiilihydraateista, jolloin on tärkeä huomioida hiilihydraattien laatua, kuten käyttää täysjyvätuotteita, kasviksia, perunoita, hedelmiä ja marjoja sekä välttää puhdasta sokeria. Rasvojen osalta lasten tulisi hyödyntää tyydyttämättömiä eli pehmeitä rasvoja. Pehmeisiin rasvoihin kuuluvat esimerkiksi kasviöljyt sekä siemenien ja pähkinöiden sisältämät rasvat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyyn vastanneista 4.- ja 5.-luokkalaisista 10,3 % syö täysipainoisen aterian (THL, 2025a). Lasten ravinnonsaanti ei toteudu näin huonolla tuloksella.



Hyvinvointikertomus on kunnan strategisen johtamisen työväline, jonka avulla suunnitellaan kunnan hyvinvointipolitiikkaa sekä arvioidaan ja raportoidaan sen sisältöä (THL, 2016). Vaasan hyvinvointikertomuksessa mainitaan, että Vaasan koulut eivät noudata valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuosituksia ruokailun ja välipalojen järjestämisessä yhtä hyvin kuin muu maa (Vaasa, 2023). Ruokapalvelujen vt. johtaja Impola ja palvelupäällikkö Elomaa (2025) mainitsevat, että kerran viikossa suositeltu kasvisruokapäivä ei toteudu Vaasan alueen kouluissa. Tämän vuoksi kouluruokasuositusten toteutuminen mainitaan hyvinvointikertomuksessa kehitettäväksi. Hyvinvointikertomuksen pohjalta luotuun hyvinvointisuunnitelmaan ei ole lisätty kouluruokasuositusten tarkempaa seuraamista kouluissa, mutta kouluruoan parempaan makuun aletaan kiinnittämään enemmän huomiota, ja sen seuraamiseen kerätään säännöllisesti palautekyselyitä.

Säännöllisen ateriarytmin tärkeys korostuu kasvavassa iässä olevalla lapsella. Päivän aikana kuuluva ateriarytmi sisältää aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen sekä iltapalan. Raulio (2023) mainitsee päivittäisten aterioiden toteutuessa ei pelkästään ylläpidetä päivittäistä jakamista vaan myös luodaan tulevaisuutta varten tasapainoinen ja kohtuullinen syöminen. Kouluikäisen lapsen monipuolisella ruokavaliolla pystytään turvaamaan tarvittavien ravintoaineiden saanti. Ravintoaineiden merkitys koululaisen kasvuvaiheessa on tärkeää, koska niiden avulla kasvava elimistö ja keho tuottavat energiaa, säätelee elintoimintoja ja muodostaa uusia kudoksia (Ruokatieto, i.a.). Kivennäisaineiden, kuten kalsiumin saanti on varmistettava kouluikäisellä lapsella. Kalsiumia tulisi saada noin 800 g päivässä. Vitamiineista D-vitamiini on ainoa, jonka saanti ruokavaliosta voi olla haastavaa. D-vitamiinittuja maitovalmisteita tulisi saada päivässä noin puoli litraa ja 7,5 µg ravintolisänä D-vitamiinivalmistetta (THL, 2019).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kestävästä terveyttä ruoasta -kansalliset ravitsemussuositukset 2024 ohjeistavat kasviksien, marjojen ja hedelmien käytöstä, jonka pohjalta myös kouluruokasuosituksia luodaan. Kasviksilla tarkoitetaan ravitsemussuosituksessa vihanneksia, juureksia ja sieniä, perunoille ja palkokasveille on omat suosituksensa. Kasvisten sisältämä runsas kuiden määrä sekä vitamiinien ja ravintoaineiden osuus tekevät kasviksista suositellun ja terveyden edistämiseen suositellun tuoteryhmän. Kasvikset sisältävät myös runsaasti folaattia, kaliumia, fytokeemikaaleja, karotenoideja ja kalsiumia. Kasviksia suositellaan syötäväksi vähintään 500 g päivässä, mikä edistää terveyttä esimerkiksi vähentämällä riskiä sairastua erilaisiin syöpiin, sydän- ja verisuonitauteihin sekä kroonisiin sairauksiin. Suositellusta

500–800 g päivittäisestä kasvisten määrästä puolet suositellaan tulevan marjoista ja hedelmistä sekä loput puolet kasviksista ja vihanneksista.

Hedelmien, kasvisten ja marjojen tarjoiluun kouluruokailussa kiinnitetään huomiota niiden eri muodoissa tarjoamiseen, jotta oppilaat tottuvat niiden makuihin ja rakenteisiin (VRN, 2017). Esimerkiksi hedelmien tarjoilu sellaisenaan sekä lohkoina, marjat survoksina ja smoothieinä sekä juurekset pilkottuina, raasteina, kypsinä ja leipien lisukkeena. Kouluruokailun kasvisruoan menekkiä lisää tutkitusti kasvisten tarjoaminen komponentteina salaattipöydässä. Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeen myötä Mäntyharjun koulun oppilaiden vihannesten kulutus salaattipöydässä lisääntyi 25 % sen jälkeen, kun salaattipöydän raaka-aineet tarjottiin erillisinä komponentteina (Ahonen, 2023). Hankkeen myötä Mäntyharjun ateriapalvelut kehittivät omaa toimintaansa esimerkiksi pohtimalla komponenttisalaattien luomia suurempia kustannuksia, joihin ratkaisuksi keksittiin mm. komponenttien pienempi koko, maistuvimpien tuotteiden jaksottaminen sekä komponenttivalintojen määrä linjastossa. Salaatin tarjoaminen komponentteina helpotti ruokailun kulkua, kun ylimääräinen sekoitusalaattien ihmettely vähentyi, allergeenien huomioiminen helpottui sekä hävikin määrä vähentyi, koska oppilas pystyi jättämään raaka-aineet, joista ei tykkää pois. Suuremman salaattimäärän myötä kalliimman pääruoan, joka sisältää usein lihaa tai muuta arvokkaampaa proteiinia vähentyi.

Palkokasvien käyttöä kouluruokailussa suositellaan käytettäväksi viikoittain (VRN, 2017). Palkokasveja ovat esimerkiksi herneet, härkäpapu, pavut ja linssit. Palkokasvit sisältävät runsaasti aminohappoja, kuituja ja vitamiineja, kuten tiamiinia ja folaattia (VRN, 2024). Palkokasvien avulla voidaan korvata täysipainoisessa ruokavaliossa punainen liha ja palkokasvien terveysvaikutukset ovat päinvastaiset kuin punaisella lihalla. Esimerkiksi punainen liha lisää riskiä paksusuolen syöpiin, jonka riskiä palkokasvien syöminen päinvastoin pienentää.

## **2.2 Ruokakäyttäytyminen osana lapsen ravitsemusta**

Ruokailutilanteessa tapahtuva ohjaus etenkin alakouluikäisillä on tärkeää henkilökohtaisen kehittymisen kannalta. Tikkanen ja Urho (2009) mainitsevat alakouluikäisten oppilaiden ymmärtävän ruokien sisällön, terveellisyden ja ravintoaineiden yhteyden toisiinsa mutta vain yksinkertaisesti. Esimerkiksi ruoka, jossa on rasvaa, mielletään epäterveelliseksi ja ruoka, jossa on vitamiineja tekevät siitä terveellisen. Lasten tietoisuus usein kytkeytyy vain siihen

tietoon, että jokin on terveellistä tai ei sen takia, kun se sisältää esimerkiksi sokeria, kuituja tai rasvaa. Opetus- ja ruokapalveluhenkilöstön mahdollistaman ohjauksen tärkeys korostuu kouluruokailussa, kun pyritään opettamaan elinikäisiä terveellisiä ruokailutaitoja lapsille. Kouluruokasuosituksessa ruokailussa tapahtuvan ohjauksen tavoitteena on saada lapsi muodostamaan itse omaa energiatarvettaan vastaavia aterioita sekä ymmärtämään aterian vaikutukset omaan hyvinvointiin ja terveyteen (VRN, 2017).

Alakouluikäinen lapsi vasta opettelee ruokakäyttäytymistä ja sen vuoksi aikuisen ohjaus on tärkeässä roolissa. Kouluruokatilanteessa tapahtuvan ohjauksen avulla lapselle luodaan myönteinen ruokailukokemus, joka edistää terveellisten valintojen tekemistä, ruokaan liittyvää motivaatiota sekä yhteisöllisyyttä (VRN, 2017). Lapsen ruokavalintoihin vaikuttaa myös esimerkiksi kotona omaksutut tavat, kulttuuri, ruokien saatavuus sekä sosiaalinen ympäristö. Ruokakäyttäytymistä pyritään ohjaamaan terveyttä edistävien toimien avulla, kuten ruokailulinjaston järjestyksellä sekä sen yhteydessä olevien viestintämateriaalien kautta. Joki ym. (2023) määrittelee ruokakäyttäytymisen olevan seurausta yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta.

Lapsen ruokakäyttäytyminen lähtee liikkeelle kotiympäristöstä, ja siihen kuuluvasta vanhempien roolista. Story ym. (2008) toteaa kotona syötyjen aterioiden laadun ja monipuolisuuden heijastuu lasten ruokavalintoihin. Esimerkiksi vanhempien syödessä paljon kasviksia edistää se myös lasten kasviksien syöntiä. Tähän liittyen toimii myös fyysinen ympäristö ja ruoan saatavuus, koska kun vanhemmat syövät kasviksia usein on niitä myös kotona saatavilla aina. Story ym. (2008) mainitsee vanhempien kasvatustietämisen ja auktoriteetin vaikuttavan myös lasten ruokien valintoihin ja sitä kautta ruokakäyttäytymiseen. Esimerkiksi lasten maitotuotteiden, hedelmien ja vihannesten käytöstä on positiivisia todisteita siitä, että niiden saanti on parempaa, kun vanhempien auktoriteetti on korkeampi. Syömiseen pakottaminen ei ole enää nykyaikaista mutta sen tilalla voidaan käyttää tuuppaamista. Rantala (2024) määrittelee tuuppaamisen tarkoittavan hyväksyttävää tapaa tukea kestäviä ja terveellisiä ruokavalintoja, kuten edesauttaa kasvisten syöntiä luomalla ympäristö, jossa niiden saanti on tehty helpoksi. Tuuppaamisen avulla pyritetään tehdä ympäristössä olevien terveellisten valintojen kuluttaminen, havainnointi ja valitseminen helpoksi.

Niskala (2006) nostaa esille lapsuudessa tapahtuvien perheen yhteisten aterioiden merkityksen lapsen ruokakäyttöön ja -valintaan. Yhteinen ruokailu perheessä ei pelkästään edistä sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia vaan vaikuttaa myös lapsen ravitsemukseen. Yhteiset

lämpimät ateriat ovat usein ravitsemuksellisesti monipuolisia ja terveellisiä, jos verrataan muihin mahdollisiin yksin syötäviin ruokiin kuten välipaloihin ja valmisteineksiin. Yhteiset perheateriat mahdollistavat lapsen tutustumisen uusiin makuelämyksiin ja raaka-aineisiin, jota helpotta tuttu ja turvallinen ympäristö. Kodin malli vaikuttaa lapsen ruokakäyttäytymiseen myös kodin ulkopuolella. Niskalan (2006) tutkimuksen tulosten pohjalta pystytään todeta, että 70 % vastanneista perheistä syö yhteisen aterian joka päivä. Viikonloppuna vastaajista melkein jokainen perhe syö yhteisen aterian. Tutkimukseen osallistuneiden poikien kohdalla perheen yhteisellä ruokahetkellä on suuri vaikutus heidän terveellisiin ruokailutottumuksiinsa, sillä neljäsosa pojista, jotka söivät yhdessä aterian perheen kanssa, söi päivässä kaksi terveellistä ruokaa. Tulosten pohjalta pystytään myös todeta, että perheen yhteisten viikonloppuruokailujen merkitys terveellisiin ruokavalintoihin on suuremmassa roolissa kuin arkiruokailut. Niskala (2006) selittää ilmiötä esimerkiksi sen perusteella, että arkisin lapset saavat koulussa lämpimän ruuan lounaaksi, jolloin iltaruoka kotona ei ole enää niin merkityksellinen.

Kouluterveyskysely on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen joka toinen vuosi toteuttama kysely, jonka avulla saadaan tietoa lasten ja nuorten kokemasta terveydestä, elintavoista, ruokailutottumuksista, koulunkäynnistä ja opiskelusta (THL, 2025b). Kouluterveyskyselyn vastaajia ovat 4. ja 5. luokkalaiset, 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukion ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kouluterveyskyselyn avulla pystytään kehittämään koulun toimintakulttuuria, opiskeluhuoltotyötä, lasten ja nuorten hyvinvoinnin seurantaan sekä valtakunnallisella tasolla politiikkaohjelmien seurannassa.

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyyn vastanneista 5. ja 6. luokkalaisista 58 % kokee, että kouluruokailu on laadultaan hyvää (THL, 2025a). Vastaajista 57 % kokee kouluruoan olevan hyvän makuista. Salaatin tai raasteen syöminen jokaisena koulupäivänä kuuluu vain 47,9 %:lle vastaajista. Vastaajista 54,9 % osallistuu kouluruokailun suunnitteluun. Alakoululaisten tulee osallistua ruokailuun päivittäin mutta kyselyn tulosten perusteella vain 69,2 % syö kaikkina koulupäivinä pääruoan. Kouluterveyskyselystä saatuja tuloksia pystytään hyödyntämään esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksissa, erityisesti kouluruokailuun osallistumisen ja kouluruokailusuositusten toteutumisen seuraamisessa (VRN, 2017). Alakouluikäisten keskuudessa ravitsemukseen liittyvinä ongelmina esiin nousee aamupalan väliin jättäminen sekä liian pieni kouluruokailu. Kouluterveyskyselyn mukaan päivittäisen aamupalan jättää suomalaisista 4. ja 5. luokkalaisista 29,7 % syömättä (THL, 2025a). Liian vähäinen energiansaanti aiheuttaa etenkin kouluikäisillä mahdollisia kasvuhäiriöitä, aliravitsemusta ja laihtumista (Terve

koululainen TEKO, 2025). Energiavaje aiheuttaa myös väsymystä, keskittymisvaikeuksia sekä epäsäännöllisiä ateriarytmejä.

Joki ym. (2023) määrittelee terveystäytymisen sosioekologisen mallin avulla ruokakäyttäytymistä ohjaavia tekijöitä. Sosioekologiseen malliin kuuluu sosiaalinen-, fyysinen- ja makroympäristö, jonka lisäksi yksilölliset tekijät muovaavat käyttäytymistä. Malli havainnollistaa samalla sitä, miten kaikki luetellut osa-alueet ovat liitoksissa toisiinsa. Makroympäristö luo pohjan erilaisille toiminnoille kuten esimerkiksi koulussa tapahtuvalle kouluruokailulle ravitsemuspolitiikan kautta (Nissinen, 2024). Makroympäristö luo ns. raamit fyysisen ympäristön syntymiselle, sillä niissä tapahtuvalla pienellä vaikutuksella on merkitys isolle kohderyhmälle. Makroympäristöön kuuluva aikuisten koulutus ja tulotaso on yhteydessä perheen sosioekonomiseen asemaan. Pertola (2020) on selvittänyt sosioekonomisen tason vaikutuksia terveystäytymiseen, etenkin liikuntaan ja kasvisruoan syömiseen. Korkeammin koulutetut ihmisten kasvistensyönti on suurempaa, kuin toisen asteen opiskelijoiden. Tärkeä kuitenkin huomioida se, että sosioekonominen taso ei vaikuta terveystäytymiseen niin paljoa kuin esimerkiksi sukupuoli, ikä sekä parisuhdetilanne.

Makrotasolla luodut kouluruokailusuositukset ohjaavat esimerkiksi ruokailulinjaston suunnittelua ja siinä olevien ruokien sijoittelua, joka muokkaa fyysistä ympäristöä. Nissinen (2024) kuvaa lasten fyysisen ruokaympäristön muodostuvan ruoan saatavuudesta kotona sekä kouluissa. Fyysisen ympäristön ärsykkeet ja houkutukset vaikuttavat lapsen ruokakäyttäytymiseen ja ohjaavat valintoja. Nissinen (2024) määrittelee sosiaaliseen ympäristöön kuuluuvaksi koulussa ruokakasvatusta ja -käyttäytymistä ohjaavat aikuiset, kuten ruokapalvelutyöntekijät sekä opettajat. Aikuisten roolimalli sekä kavereiden mielipiteet ja asenteet ovat fyysisen ympäristön esimerkkejä. Erkkola (2019) toteaa sosiaalisen ympäristön muodostavan sosiaaliset normit, eli käsitys siitä mitä pidetään normaalina ja hyväksyttävän ruokavalintana. Sosiaaliset normit toimivat myös lapsien ruokakäyttäytymisen ohjaavana tekijänä.

Kouluruokasuosituksissa lautasmallin käyttöä suositellaan täyspainoisen aterian koostamisessa kouluruokailutilanteessa. Lautasmalli on tarkoitettu esittämään täysipainoista ateriaa. Lautasesta puolet on kasviksia sekä loput kolmasosat sisältävät proteiinit ja hiilihydraatit. Lisäksi lautasmalliin kuuluu ruokajuoma, leipä, margariini ja salaattinkastike (VRN, 2017). Lautasmalli toimii osana ruokapalveluhenkilöstön suorittamaa ruokakasvatusta. Lautasmallin tai malliaterian avulla ohjataan ruokailutilanteessa ravitsevan aterian kokoamiseen sekä siihen

liittyvän ohjauksen avulla pystytään lapsen iän mukaan säädellä oikeaoppisen annoksen koostamista.

Yksilöllisten tekijöiden vaikutus luo pohjan ympäristölle, koska siihen vaikuttaa esimerkiksi ikä, taidot, käyttäytyminen ja kognitiiviset tekijät. Yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseksi pystytään muovata sosiaalista ja fyysistä ympäristöä sekä omaksua makroympäristöstä tulevat ikäryhmäkeskeiset suositukset. Tiainen (2016) mainitsee perimän vaikuttavan yksilölliseen lapsen ruokakäyttäytymiseen, sillä perinnölliset tekijät ovat mm. mieltymys makeuteen ja suolaisuuteen. Perinnöllinen pelon tunne uusiin makuihin vaikuttaa myös ruokakäyttäytymiseen, koska se rajoittaa lapsen ruokarohkeutta. Arjanne (2024) määrittelee ruokarohkeuden tarkoittavan ennakkoluulottomuutta maistaa uusia ruokia ja makuja. Ruokarohkeus lisääntyy, kun lapsi kokee myönteistä ilmapiiriä, yhteistä ruoanvalmistusta, kannustusta ja kehuja sekä iloa.

Digitaalinen ruokaympäristö on kasvanut merkittävästi viimeisten vuosien aikana ja se tuo haasteita nykyajan lasten ruokakäyttäytymisen muodostumiseen. Haario ym. (2023) toteaa digitaalisen ruokaympäristön sisältävän elintarvikemarkkinointia eri muodoissa, joka kohdistuu etenkin lapsiin ja nuoriin. Digitaali- ja vaikuttajamarkkinointi on muodostunut haasteeksi terveellisen ruokakäyttäytymisen muodostumisessa, koska esimerkiksi sosiaalisen median vaikuttajilla on suuri vaikutus etenkin lapsiin, jotka etsivät roolimalleja itselleen. Digitaalinen ruokaympäristö keskittyy etenkin epäterveellisiin elintarvikkeisiin, vaikka ruokaympäristöä koskeviin päätöksiin voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisilla keinoilla. Haario ym. (2023) ehdottaa suomeen uutta sääntelyä elintarvikemarkkinointiin, joka kohdistuisi 13–17-vuotiaisiin, koska he ovat ns. haavoittuvaisin kohderyhmä elintarvikemarkkinoinnille.

Ruokataju ohjaa ruokailutilanteeseen liittyviä valintoja ja käyttäytymistä. Janhonen (2022) määrittelee ruokatajun tarkoittavan ongelmatilanteissa vanhojen toimintatapojen arviointia sekä niiden muuttamista ongelman ratkaisemiseksi, johon tarvitaan ymmärrystä, soveltamista ja uudelleenmäärittelyä. Ruokataju on muutokseen tähtäävää toimintaa, joka muodostuu toiminnan ja toimintaprosessien seurauksena. Toiminnan avulla pystytään kehittämään ja synnyttämään uusia toimintamalleja ja käytäntöjä, sekä myös palata vanhoihin toimiviin rutiineihin, ja tätä kautta kehittää kriittistä arviointia. Ruokatajun muodostumiseen tarvittavan prosessin kautta yksilölle syntyy syvempi käsitys ruoasta ja taito jäsentää oppimisen kautta muodostuvia oppimistuloksia.

### 3 RUOKAPALVELUIDEN ROOLI RUOKAKASVATUKSESSA

#### 3.1 Ruokakasvatus peruskoulussa

Ruokakasvatuksella tarkoitetaan yksinkertaisuudessaan kaikkea ruokaan liittyvää ohjausta, opetusta, neuvontaa ja viestintää (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku, i.a.). Ruokakasvatus on tietoa ja oivalluksia siitä, mistä ruoka tulee, miten se vaikuttaa eri kulttuureissa, miten sitä tulee arvostaa ja millä keinoilla itse pystyy syödä terveellisesti ja kestävästi. Ruokakasvatuksen tavoitteena on, että lapsille muodostuu myönteinen suhde ruokaan ja itseensä sekä kestävä- ja terveellisen elämäntavan edistäminen. Ruokakasvatukseen kuuluva ohjaus saa lapsen innostumaan ruoasta ja kokemaan ruokailoa. Ruokailo tarkoittaa ruoasta ja sen tekemisestä yhdessä muiden kanssa syntyvää iloista mieltä sekä hyvää oloa (VRN, 2018). Ruokailo edesauttaa myönteisen kokemuksen syntymistä ruoasta ja samalla kehittää ruokatottumuksia.

Talvia ja Helkkola (2020) mainitsevat ruokakasvatuksen tapahtuvan kaikkialla ympäristössämme, jossa käsitellään ruokaa jollakin tavalla. Esimerkiksi mediassa tapahtuva ruokakasvatus ilmenee usein tuotteiden markkinointina mainoksina sekä erilaisten sosiaalisten medioiden alustoissa pyörivien ruokiin liittyvien kuvien ja videoiden kautta. Antikainen (2023) toteaa ruokakasvatuksen tapahtuvan myös esimerkiksi kauppareissuilla, metsäretkillä ja hiekkalaatikolla. Talvia ja Helkkola (2020) pohtivat ruokakasvatukseen liittyviä muotoja, jotka oikeasti ovat ruokakasvatusta. Ruokakasvatus sanan merkitys on kasvanut vuosien varrella ja nykyisin kaikki ohjaus, viestintä ja opastaminen on ruokakasvatusta jopa ilman kasvatusta. Kasvatuksen kuuluu olla tavoitteellista, vuorovaikutuksellista, vastavuoroista sekä epäsymmetristä toimintaa. Konkreettisesti merkitys näkyy tavoitteellisessa- ja vuorovaikutuksellisessa päämäärähakuisessa toiminnassa, johon pyritään yhdessä kahden tai useamman ihmisen kanssa ja johon kuuluu epäsymmetrinen puoli, eli osapuolten vaikutussuhde ei ole tasavertainen. Toisen osapuolen tulee siis omata enemmän tietoa aiheesta kuin toisen.

Laitisen ym. (2021) luoman tutkimuksen pohjalta saatiin esille peruskoulun ruokakasvatukseen kuuluvat keskeisimmät teemaa, niiden tavoitteet ja moninäkökulmaisuus, jotka pohjautuvat perusopetuslaissa esitettyihin perusopetuksen yleisiin tavoitteisiin. Perusopetuksen yleisiin tavoitteisiin pystytään liittämään aiheita, joiden toteuttamiseen pystytään käyttämään normaaliin opetukseen nivottuna ruokakasvatuksellista toimintaa. Laitisen ym. (2021)

määrittelemät neljä keskeisintä teemaa sisältävät 14 ruokakasvatuksen avulla mahdollistettavaa perusopetukseen kuuluvaa oppimistavoitetta (kuvio 1). Kaikkiin teemoihin pystytään vastata ruokakasvatuksen avulla, jonka toteutumista voidaan edistää yleisesti opetuksen parissa, kuten matematiikassa, yhteiskuntaopissa ja äidinkiessä. Alimmaisena, eli perustana kuviossa esiintyy kestävä ja eettinen ruokajärjestelmä, joka muodostaa ruokakasvatuksen lähtökohdat ja liittyy siihen kolme muuta teemaa tueksi. Kuviossa esiintyvät laajat-, käytännölliset- ja henkilökohtaiset teemat sisältävät aiheita ja osia, joiden toteutuminen pystytään mahdollistamaan ruokakasvatuksen avulla ei pelkästään kouluruokailun aikana vaan laajalajaisesti eri oppiaineissa oppimistavoitteina.



Kuvio 1. Ruokakasvatuksen pääteemat (Laitinen ym. 2021).

Laitinen ym. (2021) tuovat esille varhaiskasvatuksesta siirtyessä peruskouluun ruokakasvatuksen roolin ja tavoitteiden muuttumisen enemmän käytännönläheisyyteen ja henkilökohtaisiin asioihin. Lasten omien henkilökohtaisten kokemusten liittäminen ruokakasvatukseen helpottaa asian ymmärtämistä sekä oppimista. Ruokakasvatukseen liittyvän oppimisen tulisi tapahtua oppiainerajojen ylittämällä ja niihin liittyvällä konkreettisella oppimisella, jossa päästään tekemään asioita. Junnila (2021) huomauttaa, että oppimisympäristöksi usein koetaan vain luokkahuone, jossa opetus yleensä tapahtuu. Kouluruokailu on oppimisympäristö siinä missä tavallinen luokkahuone, jopa enemmänkin sillä se mahdollistaa oppilaan kokonaisvaltaista kasvamista ja elämänhallinnan taitojen kehittymisen. Opetushallitus on koonnut vinkkejä siihen, miten ruokakasvatusta pystyisi sisällyttämään, eli integroida eri oppiaineisiin (taulukko 1).



Taulukko 1. Ruokakasvatuksen integrointi eri kouluaineisiin (Opetushallitus, i.a.b.).

Oppiaine:	Ruokakasvatuksellisia teemoja:
Uskonto	Tuotantoeläimet eri uskonnoissa ja eri uskontojen ruokavaliot
Biologia	Elintarvikehygieniasta kertominen ja maatalouden toiminta
Historia	Suomen ruokapolitiikan opettaminen ja ruoan yhteiskunnalliset muutokset
Kielet	Ravintolassa asiointi- ja ruokaohjeiden teko vieraalla kielellä
Matematiikka	Reseptimuunnokset tutuksi sekä ruoan energiapitoisuuden selventäminen
Musiikki	Ruokaan liittyviä lauluja sekä maakuntien laulu- ja ruokakulttuuri
Maantieto	Satokaudet ja sesongit tutuksi ja ruoan reitti pellolta pöytään
Äidinkieli ja kirjallisuus	Ruokakirjallisuuteen tutustuminen ja mielipiteiden sekä puheenvuorojen pitäminen ruoasta
Käsityö	Ruokaan liittyvien materiaalien teko, kuten pöytäliinat, kauhat ja leikkuulaudat

### 3.2 Ruokapalvelut kouluruokailun järjestäjänä

Ruokapalveluiden tärkeimpänä tehtävänä on huolehtia ruoan ravitsemuksellisesta laadusta sekä ruokaturvallisuudesta samalla tukea koulun henkilökunnan onnistumista ruokakasvatuksellisissa toimissa (VRN, 2018). Ruokapalvelut luovat kouluruokailuun liittyvän ruokakasvatuksellisen ympäristön. Ruokapalveluiden tehtävänä on edistää opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointia ja terveyttä. Hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen tarvitaan kunnan, maakunnan ja hyvinvointialueen tekemiä linjauksia, vastuuta sekä toimenpiteitä (Ruokavirasto, 2025). Kuntatasolla ravitsemuksen parantamiseksi sovitaan toimenpiteitä ja keinoja, joita tulee seurata. Ravitsemuksen toteutumista seurataan kuntien hyvinvointikertomuksissa ja esimerkiksi hyvinvointialueiden muodostamisissa seurantaryhmissä, joiden tehtävänä on luoda ehdotuksia toimenpiteistä hyvän ravitsemuksen edistämiseksi.

Kuntien järjestämissä ruokapalveluissa on aina perustana palvelusopimukseen ja kilpailutusasiakirjoihin määritellyt ravitsemukselliset vähittäisvaatimukset ja kohderyhmien ruokasuositukset. Kunnassa olevien asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistäminen on osa lakisääteistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä, jota ohjataan kunta- ja terveydenhuoltolailla. Kunnan tulee edistää ja ylläpitää väestön terveyttä ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja (Terveydenhuoltolaki 1326/2010).

Kuntien tehtäviin kuuluu ravitsemuksen edistäminen yhdessä hyvinvointialueiden kanssa (Ruokavirasto, 2025). Kuntien tuottamat ravitsemusta edistävät palvelut ovat esimerkiksi varhaiskasvatus ja perusopetus sekä kuntien tuottamat ja kilpailuttamat palvelut, kuten ruokapalvelut. Kunnassa tapahtuva ravitsemuksen edistäminen perustuu kuntalaisten terveydentilan tuntemiseen sekä ikä- ja väestöryhmien ravitsemuksellisten erojen huomioimiseen. Kunnan tavoitteena on kaventaa ravitsemuksen avulla hyvinvointi- ja terveyseroja huomioimalla heikoimmassa asemassa olevat mahdollistamalla terveyttä edistävään aterian kaikille. Hyvinvointialueet tarjoavat asiantuntijatukea kunnille ravitsemuksen edistämiseksi. Asiantuntijatuki toteutuu esimerkiksi kunnan hyvinvointikertomustyössä, ravitsemuskoulutusten järjestämisessä sekä elintarvikkeiden ja ruokapalveluiden hankinnassa.

Antikainen ym. (2022) määrittelee ravitsemusterveyden edistämisen tarkoittavan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä erinäisillä ravitsemukseen liittyvillä keinoilla arjessa, jotka ovat kohdistettuna eri ikä- ja väestöryhmille. Ravitsemusterveyden edistämisen avulla yritetään turvata lasten tervettä kasvua ja kehitystä, jolloin kouluruokailun osuus on tärkeässä roolissa. Kuntien ruokapalveluissa edellytettäviä ravitsemusterveyden edistämiseen liittyviä toimia ovat esimerkiksi suositusten mukaiset raaka-aine valinnat, aterian osien ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset ja ruokalistaan kuuluvien suositusten toteutuminen.

Antikainen ym. (2022) esittelee ravitsemussitoumukset yhtenä keinona edistää ravitsemusterveyttä. Ravitsemussitoumukset ovat toimintamalli, jonka avulla kannustetaan ja autetaan ruoan parissa toimivia yrityksiä sekä sidosryhmiä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja (Ruokavirasto, 2024). Ravitsemussitoumus kohdennetaan ravitsemussuosituksiin liittyviin kohtiin, jotka vaativat muutoksia väestöltä. Tällaisia muutoskohteita ovat suola, rasvan laatu, sokeri, kasvikset, lasten tuotteet, annos- ja pakkauskoot, lounaat sekä ruokaohjeet. Asikkalan ruokapalvelut ovat esimerkkinä tehneet ravitsemussitoumuksen kasviproteiinien määrän lisäyksestä ruokalistalle (Sitoumus2050, 2021). Sitoumuksen tavoitteena on vähentää punaisen lihan käyttöä ruokalistalla ja korvata sen proteiiniosuutta kasvisproteiinilla. Tätä kautta Asikkalan ruokapalvelujen asiakkaiden ravitsemukseen pystytään vaikuttamaan positiivisesti sekä samalla tukea kestäväää kehitystä.

Hyvän ja vastuullisesti toimivan ruokapalvelun tunnistaa maistuvasta ja laadukkaasta aterista, jossa huomioidaan ruoka- ja ravitsemussuosituksukset sekä kansalliset hankintastrategiat (Maa- ja metsätalousministeriö (MMM), 2021). Ruokapalvelun tulee toimia oikea-aikaisesti sekä asiakkaan ja tilaajan näkökulmasta, kuten myös huomioida vastuullisuuden eri osa-

alueita ja huomioida asiakkaiden palautteita ja toiveita. Esimerkkinä hyvästä ja vastuullisesta ruokapalvelusta on heidän käyttämä sydänmerkki aterioiden yhteydessä. Sydänmerkki kertoo tuotteen tai ruoka-annoksen paremmasta valinnasta (Sydänmerkki, 2025). Sydänmerkki auttaa kuluttajaa valitsemaan terveyttä edistäviä valintoja helposti. Tuote, joka on saanut sydänmerkin sisältää hyvää eli pehmeää rasvaa, vähemmän suolaa ja sokeria sekä runsaasti kuitua. Kouluruokailussa ruokapalvelujen hankkima sydänmerkki auttaa tekemään heidän toimintansa terveellisyyden näkyväksi ruokailijoille ja heidän kotiväelleen. Ruokapalvelut voivat hakea toiminnalleen sydänmerkkiä, ja sen saatuaan tulee siitä maksaa vuosittaista hintaa.

Kuntien on kilpailutettava palvelu- ja tavarahankinnat, sillä sen avulla tehostetaan julkisten varojen käyttöä sekä edistetään laadukkaiden, innovatiivisten ja kestävien hankintojen tekemistä (Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 1397/2016). Ruokapalveluhankintaa varten tarvitaan tieto ruokapalveluiden nykytilasta (MMM, 2021). Nykytilan kuvauksella saadaan tieto olemassa olevasta ruokapalveluihin liittyvästä toimintamallista. Hankintaprosessi kestää usein monia kuukausia jopa vuoden, joten sen tulee olla tarkkaan suunniteltua ja siihen on varattava tarpeeksi aikaa. Ruokapalvelujen hankinta toteutuu kansallisena hankintana, joka tarkoittaa, että hankinnan kynnyсарvo, eli suurin mahdollinen ennakoitu arvo on 300 000 € (MMM, 2021). Ruokapalveluhankintojen tarjouspyyntöön kirjataan vähimmäisvaatimukset, jotka ovat palvelun laatuun vaikuttavia tekijöitä ja usein sellaisia, joita palvelunhankkija pitää tärkeänä.

Ruokapalvelun hankinnassa tärkeimpänä asiakirjana toimii palvelusopimukseen kuuluva palvelukuvauk-  
se (MMM, 2021). Palvelukuvauksessa määritellään ruokapalvelujen toimintaan liittyvät vähittäisvaatimukset sekä miten palvelu tuotetaan. Ruokapalvelun suunnittelu, tuottaminen, toimittaminen, kehittäminen ja laadunvalvonta sekä raportointi kuuluvat palvelukuvauksesta löytyviin tietoihin. Palvelukuvauksessa kuvataan asiakasryhmien ravitsemukselliset vaatimukset esimerkiksi ikäryhmittäisten ravitsemus- ja ruokasuositusten avulla ja niiden pohjalta pystytään kehittää asianmukaisia ruokalistoja. Lisäksi kuvauksessa voidaan määritellä ruokaan ja ruokailutilanteeseen kuuluvia tehtäviä ja tavoitteita, kuten ruokakasvatukseen liittyviä toimia.

Palvelukuvauksessa ruokapalvelutuottajan tulee määritellä asiakasryhmittäin ruokalistasuunnitelmat (MMM, 2021). Ruokalistasuunnitteluun kuuluvan ruokalistakierron pituus suositellaan olevaksi 3–6 viikkoa riippuen siitä, minkälainen kohderyhmä ruokalistalla on. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttaa palveluskuvauksessa määritellyt vähimmäisvaatimukset, joihin voi kuulua

esimerkiksi kuinka usein tiettyjä raaka-aineita saa käyttää ruokalistalla, kappaletuotteiden esiintymistiheys ruokalistalla sekä ehkä tärkeimpänä kasvisruokien määrä. Puuro- ja keitto-ruokien esiintyvyys ruokalistakierrossa ja sydänmerkki-kriteerit ovat myös hyvät esimerkit palvelukuvauksessa ruokalistaan vaikuttavista sisällöistä (MMM, 2021).

Ruokapalveluissa työskentelevälle henkilöstölle voidaan asettaa ruokapalvelujen hankinnan yhteydessä vähimmäisvaatimuksia (MMM, 2021). Ruokapalvelujen henkilöstöltä voidaan vaatia esimerkiksi koulutuksen tuomaa ammattitaitoa, suoritettua ravitsemus- ja hygieniapas-sia sekä ammattilaisen kädenjälki -verkkokurssin käymistä. Palveluntarjoajan on tuotettava ruokapalvelut riittävällä ja ammattitaitoisella henkilökunnalla. Ruokapalveluhenkilökuntaan voidaan luetella korkeakoulutettu palveluvastaava, joka omaa viiden vuoden työkokemuksen, ammattitutkinnon käynyt kokki kolmella työkokemusvuodella sekä ruokapalvelualalta viisi vuotta vastaavaa kokemusta kerryttänyt palvelutyöntekijä (MMM, 2021). Ruokapalveluhenki-löstön kielitaidolta voidaan vaatia riittävä suomen ja ruotsin kielen taito.

Palvelukuvauksen, henkilöstövaatimusten, ravitsemussuosittelusten sekä terveellisen elämän-tavan edistämisen lisäksi yksi merkittävä kouluruokailun raamien luoja on raha. Kouluruokai-luun kuuluva rahoitus on valtion ja kuntien käsissä (Opetushallitus, 2022). Valtio on myös ra-hoituksessa mukana valtionosuusjärjestelmän välityksellä, joka on pääosin valtionvarainmi-nisteriön käsissä. Kouluruokailuun liittyvien kustannusten nousu, kuten elintarvikkeiden, hen-kilöstön ja muiden toimien kallistuminen ei saa heikentää perusopetuksessa tapahtuvan kou-luruokailun laatua (MMM, 2022). Kuntien tehtävänä on varata riittävästi elintarvikemäärära-hoja ravitsemussuosittelusten ja vastuullisten raaka-aineiden tarjoamiseen kouluruokailussa. Rahallisen tuen avulla ruokapalveluiden tarjoaja pystyy tarjoamaan entistä laadukkaampia ate-riakokonaisuuksia. Koulumaito- ja kouluhedelmätuki on EU:n koulujakelujärjestelmän myön-tämä tuki terveellisten ruokailutottumusten edistämiseksi. Tuen tavoitteena on hedelmien- ja maidonkäytön lisääminen koululaisten ruokavaliossa, ja se mahdollistaa ruokapalveluita hyö-dyntämään enemmän hedelmiä ja marjoja aterian lisänä.

### **3.3 Ruokapalvelut ruokakasvattajina**

Ruokakasvatuksen rooli ruokapalveluiden toiminnassa on tärkeässä osassa, koska ruokapal-veluiden luoma ympäristö määrittelee millaisen kokemuksen lapsi saa ruokailutilanteessa. Kaikki ruokaan liittyvä ohjaus, neuvonta ja viestintä on ruokakasvatusta, minkä takia

ruokapalveluiden mahdollistama ympäristö ja ratkaisut ovat keskeisessä osassa lasten ruokakasvatusta (Neuvokasperhe, i.a.). Ruokapalveluhenkilöstön tärkeimpiä ruokakasvatukseen liittyviä työtehtäviä ovat esimerkiksi erilaisten ruokaan liittyvien palveluiden toteuttaminen yhdessä lasten kanssa, päivittäinen mukana oleminen ohjaamalla valintoja ja opetusta sekä ravitsemuslaadun päivittäinen varmistaminen suositusten mukaisilla aterioilla. Ruokakasvatuksellisessa toiminnassa ruokapalvelut eivät ole yksin vastuussa vaan onnistuneen ruokakasvatuksen toteuttamiseksi tarvitaan monien tahojen yhteistyötä, kuten ruokapalvelutuottajan, opettajien, terveydenhuollon ja kuraattorin yhteistyötä. Maistuva koulu, Neuvokas perhe ja opetushallitus ovat mukana ruokakasvatuksellisen toiminnan edistämässä.

Talvia ja Helkkola (2020) tuo esille onnistuneeseen ruokakasvatukseen tarvittavan myös oman toiminnan ymmärtämistä ja jäsentämistä, jotta pystytään toimi vaikuttavana ruokakasvattajana. Taito osata perustella oman toiminnan tärkeyttä ja merkitystä sekä omien tekojen ja tavoitteiden tiedostaminen ovat tärkeitä suunnannäyttäjiä ruokakasvattajina. Laitinen ym. (2022) määrittelee alakoulun ruokakasvatukseen kuuluvat oppimistavoitteet, joiden tulisi toteutua, kun oppilas valmistuu kuudennelta luokalta.

Laitisen ym. (2022) määrittelemät alakoulun oppimistavoitteet, joiden saavuttamisessa ruokapalvelut pystyvät tehdä osuutensa ovat

- esimerkkien antaminen säännöllisestä ateriaritmistä
- terveellisen aterian koostaminen lautasmallin avulla
- erilaisten peruselintarvikkeiden monipuolinen tunnistaminen
- ruokailutilanteisiin liittyvien tapojen luetteleminen
- ruokahävikin syntymisen ja vähentämisen kuvailu
- jätteiden lajittelun taito
- kalenterivuoteen kuuluvien juhlien perinneruokien ja perinteiden tunnistaminen
- alkuperä- ja elintarvikemerkintöjen tunnistaminen
- suomalaisen ruokakulttuurin tiedostaminen nykypäivänä ja historiassa.

Kouluruokailuun liittyvä ruokakasvatus on päivittäistä oppimista, jota voi tapahtua myös muissa tiloissa kuin koulun ruokasalissa (MMM, 2022). Ruokailutilateen ulkopuolisesta ruokakasvatuksesta esimerkkinä voidaan pitää kouluruoka-agentteja. Kouluruoka-agentit kehittävät kouluruokailua siten, että yhdessä oppilaiden, opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa pyritään saamaan vastauksia ja keinoja kouluruokailun kehittämiseen (Maistuva koulu, i.a.).

Tavoitteena agenttitiimillä on saada oppilaat mukaan toimintaan, yhteistyön lisääminen eri toimijoiden välillä sekä kouluruokailuhengen nostattaminen koulussa. Toinen ruokakasvatuksellisen toiminnan edistämiseen tarkoitettu työkalu on kouluruokadiplomi (MMM, 2022). Kouluruokadiplomi on kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksen onnistuneesta edistämisestä kouluruokailussa (Kouluruokadiplomi, i.a.). Kouluruokadiplominsaanut koulu on onnistunut kasvatuksellisesti ja ekologisesti edistämään kouluruokailua sekä siihen liittyvää tapa-, terveys- ja ravitsemustavoitteiden toteutumista.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n tehtävänä on edistää lasten ruokakasvatusta koulussa, päiväkodissa ja kotona erilaisten ruokakasvatuksellisten hankkeiden, tapahtumien ja viestinnän avulla (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku i.a.). Ruukun toimintaan kuuluu myös Maistuva koulu -toiminta sekä nykytila.fi -arviointi ruokakasvatuksen apuvälineenä. Maistuvan koulun ideapankki on luotu opettajien ja ruokapalveluiden ruokakasvatuksen tueksi (Maistuva koulu, i.a.b). Maistuvan koulun ideapankista löytyy käytännön toimia ruokakasvatuksen edistämiseksi alakoulun- ja yläkoulun opettajille sekä ruokapalveluille. Ruokapalveluille ruokakasvatuksellisia toimia Maistuvan koulun ideapankista löytyy esimerkiksi kasvisruoka toisena vaihtoehtona, esimerkkilautanen esille ja lautashävikki haltuun. Lisäksi Maistuva koulu tarjoaa ruokasaliin julisteita ja kuvia, joiden avulla pystytään toteuttamaan ruokakasvatusta kouluruokailun aikana. Esimerkiksi kasviskuvat, ruoan matka pellolta pöytään sekä kouluruokailun esitteet monilla eri kielillä.

Nykytila.fi -arvio on työkalu ruokakasvatuksen ja ruokailun nykytilan arviointiin sekä seurantaan (nykytila.fi, i.a.). Nykytila.fi arviointiin tarvitaan koulussa muodostettava moniammatillinen yhteistyöryhmä, johon voi kuulua esimerkiksi opettajia, rehtori, ruokapalvelutyöntekijä, ohjaaja ja kouluterveydenhoitaja. Nykytila.fi arvion avulla saadaan ajantasainen tieto ruokakasvatukseen liittyvästä toiminnasta osana kasvatusta ja opetusta, kouluruokailua, yhteistyöstä sekä ruokakasvatuksellisesta tuesta ja jatkuvuudesta.

Koistinen ym. (2009) määrittelee kattavasti Sapere -menetelmän apuna ruokakasvatukseen. Aistilähtöisen Sapere -menetelmän luojana on ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Pui-sais. Sapere sanana perustuu latinaan, joka tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Taus-talla Sapere -menetelmän kehittämisessä on humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys. Sa-pere -menetelmän tavoitteena on aistikokemuksien harjoittelu sekä ruokiin tutustuminen ja ruokailutottumusten oppiminen. Oppiminen tapahtuu eri aisteja hyödyntämällä, kuten haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistiin kohdistuvien ärsykkeiden kautta. Sapere -menetelmän

avulla pystytään vähentämään lapsen ennakkoluuloja, kehittämään ruokatajun muodostumista sekä rohkaisemaan toimimaan erilaisten raaka-aineiden ja ruokien kanssa. Rohkaisemalla lasta aistilähtöisessä kasvatustilanteessa aikuinen luo lapselle turvallisen, yksilöllisen ja opettavaisen ympäristön. Sapere -menetelmää hyödynnetään erityisesti varhaiskasvatuksessa, jossa se on kirjattuna myös varhaiskasvatussuunnitelmaan. Peruskoulussa etenkin alakoulussa menetelmää pystytään hyvin soveltamaan lasten kehitystason mukaisesti.

Junnila (2021) esittelee ruokakasvatuksen vuosikellon lähtökohdaksi matalan kynnyksen ruokakasvatustoiminnalle. Ruokakasvatuksen vuosikellon avulla ruokapalvelut pystyvät luoda lukuvuosisuunnitelmallisesti eri vuodenaikoihin kuuluvia ruokakasvatuksellisia teemoja kuten juhlapyyhiä, sesonkituotteiden esittelyä sekä erilaisia ruoka- ja tapakulttuurien teemapäiviä. Ruokakasvatuksen vuosikelloa voidaan myös soveltaa, kuten TeeSe Botnian tuottamissa koulujen ruokapalveluissa hyödynnetään ruokalistan vuosikelloa.

Hautasuo (2022) keräsi tekemänsä tutkimuksen kautta tiedon siitä, miten Etelä-Pohjanmaan alueella toimivat ruokapalvelualan ammattilaiset kokevat osuutensa ruokakasvattajana. Ruokapalvelualan ammattilaisiin kohdistuneen kyselytutkimuksen perusteella saatiin selville, että ruokakasvatukseen liittyvä tieto oli vähäistä ruokapalvelualalla. Tutkimukseen osallistuneista vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että ei tarkalleen tiedä mitä ruokakasvatus tarkoittaa. Suurin osa vastaajista kuitenkin kokee, että ruokakasvatus kuuluu työtehtäviinsä. Ruokapalveluammattilaisten ideoimia toimia ruokakasvatuksen ja yhteistyön lisäämiseksi oli esimerkiksi teemapäivät, ohjeistus ruokailutilanteessa, kodin ja koulun yhteistyö sekä lautasmallin esillä pitäminen. Ruokapalvelutyöntekijöiden mielestä ruokakasvatuksellisen yhteistyön kehittämiseksi opetushenkilöstön kanssa voitaisiin toteuttaa palavereilla, työharjoitteluilla, kasvis-ten käsittelystä tunneilla, ruokakasvatuksellisilla oppitunneilla sekä yleisesti suuremmalla ruokakasvatuksella kouluruokailun ulkopuolella. Hautasuo (2022) toteaa tutkimuksen pohjalta kehittämistoimiksi esihenkilötasolta ruokakasvatuksen ja sen sisällön puheeksi ottaminen. Lisäksi työntekijöiden osallisuutta ruokalistasuunnittelussa olisi hyvä lisätä sekä oppilaille ruokakasvatuksesta ja ohjaamisen syistä kertominen.

### **3.4 Oppimiskäsitykset ruokakasvatuksen tukena**

Lapset oppivat, kasvavat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa erilaisissa ympäristöissä (Peda.net, 2017). Oppimiskäsitykset pohjautuvat lapsen käyttäytymiseen

aktiivisena toimijana, jolloin oppiminen tapahtuu jatkuvasti erilaisissa ympäristöissä. Lapsen oppimiseen vaikuttaa ympäristön lisäksi voimakkaasti tiedot, kokemukset, tunteet ja ajattelu. Siirilä ja Gjerstad (2024) määrittelevät oppimiskäsityksen koskevan tutkitun tiedon kautta saatua käsitystä tiedosta, oppimisesta ja oppimiseen kuuluvista toimista. Behavioristisessa oppimiskäsityksessä lapsen käytös muuttuu sitä mukaan, kun hän oppii uusia taitoja. Ruokakasvatuksessa kyseistä oppimiskäsitystä pystytään hyödyntämään hyvin esimerkiksi mallioppimisena aikuisten ruokakäyttäytymisestä, ruokailona sekä ehdollistumisena, jossa lapsi toistaa toimintaa, josta on saanut aikaisemmin kehuja, kuten ruokailutilanteessa kasvisten ottaminen lautaselle.

Siirilä ja Gjerstad (2024) määrittelevät kognitiivisen oppimiskäsityksen olevan riippuvainen yksilön kehityksellisen toiminnan vaiheista. Skeemat eli muistissa olevat tietoaines, kuten sisäiset mallit ohjaavat oppimista, jolloin yksilön kokemat havainnot yhdistyvät ajatuksissa valmiina oleviin tietoihin. Oppiminen tapahtuu uuden ja vanhan tiedon kohdatessa ja muuttuessa sekä oman oppimisen tiedostamisen taidossa, jolloin yksilö ymmärtää miten oppiminen tapahtuu parhaiten. Kognitiivinen oppimiskäsitys voi ilmetä ruokakasvatuksessa ruokailutilanteen positiivisena tulkintana, jolloin reagoidaan tilanteeseen myös positiivisesti. Ruokakasvatuksellisia toimien tärkeyden korostaminen opettaa myös lapsille ruoan arvostusta ja oikeanlaista reagoitua ruokatilanteissa.

Siirilä ja Gjerstad (2024) korostavat humanistisen oppimiskäsityksen olevan yhteydessä yksilön omiin valintoihin ja tarpeisiin oppijana. Humanistinen oppimiskäsitys tukee yksilön omaa ihmiskäsitystä, jossa yksilön luovuus, hyvyys ja ainutlaatuisuus nousevat tärkeiksi toiminnanohjaajiksi. Oppiminen tässä tilanteessa tapahtuu aktiivisella kokeilulla muiden ihmisten seurassa. Humanistinen oppimiskäsitys onkin oleellinen ruokakasvatuksessa, jossa oppiminen tapahtuu tutustumalla ja kokeilemalla ruokaympäristöön kuuluvia asioita, kuten raaka-aineita, ruokakulttuureita ja muita esimerkiksi Maistuvan koulun ideapankista löytyviä ruokakasvatuksellisia ideoita sekä Sapere -menetelmää hyödyntäen.

Siirilän ja Gjerstadin (2024) mukaan konstruktivistinen oppimiskäsitys muodostuu yksilön kuuleman, kokeman ja oman maailmankatsomuksen perusteella, johon voidaan soveltaa uutta opittua tietoa. Oppimiskäsitykseen liittyvä siirtovaikutus korostuu ruokakasvatuksessa, kun lapsi huomaa miten esimerkiksi terveellisen aterian syöminen vaikuttaa loppupäivän jakamiseen. Siirilä ja Gjerstad (2024) mainitsevat monipuolisuuden opetuksessa sekä yksilön oppimisen tunnistamisen olevan oleellista onnistuneeseen oppimiseen. Konstruktivistinen



oppimiskäsitys vaatii useimmiten yksilöltä omaa ohjautuvuutta ja tehokasta tiedonkäsittelyä, jolloin sen hyödyntämisessä alakouluissa voi olla haastavaa.

Sosiaalisen ja kulttuurisen merkityksen yhdistyessä syntyy sosiokonstruktivistinen oppimiskäsitys. Siirilä ja Gjerstad (2024) kertovat oppimiskäsitykseen olevan liitettyä yksilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutukseen. Oppiminen tapahtuu valmiiksi luodussa ympäristössä tai yhteiskunnassa, jossa on valmista tietoa saatavilla esim. riippuen siitä, millaisessa ympäristössä on kasvanut. Ruokakasvatuksessa syntyvä tilanne, jossa lapsi ei vielä osaa rakentaa itsenäisesti lautasmallin mukaista ateriala, vaan tarvitsee tueksi ohjaamaan ruokapalvelutyöntekijän tai opettajan. Avoin ruokakeskustelu ja omien ruokien liittyvien ajatusten jakaminen ryhmissä toimii lapsen omia ajatuksia laajentavana ja opettavana toimena.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana on TeeSe Botnia Oy Ab, jonka työntekijöihin tutkimus kohdistuu. TeeSe Botnia on vuonna 2018 perustettu monialayhtiö, joka tarjoaa puhdistus-, ruoka-, kiinteistö- ja logistiikkapalveluita (TeeSe, i.a.). TeeSe Botnian omistajina toimivat Vaasan kaupunki sekä Pohjanmaan hyvinvointialue, jonka lisäksi kunnat, kuten Isokyrö, Kristiinankaupunki, Korsnäs, Laihia, Mustasaari, Närpiö ja Vöyri. TeeSe tuottaa päivässä yli 13000 lounasta yli 200 ruoka-alan ammattilaisen kanssa varmistaen laadukkaan ja turvallisen ravinnon asiakkailleen. Ruokapalveluita tuotetaan 55 toimipisteessä Vaasan alueella, kuten päiväkodeissa, kouluissa, Vaasan keskussairaalassa, palveluasumisen yksiköissä sekä henkilöstöravintoloissa. 48 työntekijää vastaa alakoulujen ruokapalveluista. TeeSen toiminnassa tavoitteena on tarjota asiakkaille hyvää ruokaa, joka edistää samalla terveellisiä ruokailutottumuksia. TeeSen elintarvikehankinnat tehdään vastuullisesti hyödyntäen kotimaisia sekä lähellä tuotettuja raaka-aineita. Käytössä olevat liha- ja maitotuotteet ovat aina kotimaisia.

Opinnäytetyöprosessi alkoi ohjaavan opettajan valinnalla (Kuvio 2). Aiheen valintaan liittyen ohjaavan opettajan kanssa pidetyn kokouksen jälkeen pystyttiin alkaa luomaan työsuunnitelmaa sekä asettaa työn tavoitteita ja aloittaa alustavan kysely- ja haastattelulomakkeen luominen. Seuraavassa vaiheessa oli toimeksiantajan tapaaminen ja tutkimussuunnitelman esittely heille, jonka jälkeen opinnäytetyösopimus kirjoitettiin. Tutkimus kohdistui ison organisaation, eli TeeSe Botnian työntekijöihin, jolloin tutkimukseen tarvittiin tutkimuslupa TeeSeltä. Tutkimusluvan lisäksi haastattelua varten tarvittiin molempien haastateltavien suostumus. Haastattelun analysoinnin jälkeen toimeksiantaja antoi palautteen haastattelun tuloksista ja alustavasta teoriaosuudesta. Aineiston kerääminen jatkui kyselytutkimuksella, joka suunnattiin ruokapalveluhenkilöstölle, johon kuului mukaan palveluvastaavat, keittiövastaavat sekä keittiötyöntekijät. Aineiston analysoinnin jälkeen päästiin opinnäytetyön viimeistelyyn, johon kuului tulosseminaari, kypsyysnäyte, arviointikeskustelu sekä toimeksiantajan palaute tutkimuksesta. Opinnäytetyö valmistui tavoitteiden mukaan toukokuussa 2025.



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi.

#### 4.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja tehdä näkyväksi TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkistä roolia ja työtehtäviä ruokakasvattajina Vaasan alueella toimivissa alakouluissa. Tavoitteeseen kuului selvittää, mitä mahdollisia esihenkilötasoisia ohjeita ruokakasvatuksen toteuttamiseksi on määritelty TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstölle sekä mitä toimia ruokakasvatuksen edistämiseksi on luotu TeeSe Botnian johtotasolla. Ruokapalveluhenkilöstön antamien vastausten avulla pyrittiin selvittämään, miten mahdolliset esihenkilötasoiset ohjeet toteutuvat ruokapalveluhenkilöstön työssä. Lisäksi tutkimuksella haluttiin vastaus siihen, miten ruokapalvelutyöntekijät kokevat itsensä ruokakasvattajina tällä hetkellä ja tulevaisuudessa.

#### 4.2 Aineisto ja tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, johon kuului sekä kyselytutkimus että haastattelu. Kvalitatiivinen tutkimus toteutettiin case- eli tapaustutkimuksena. Vuori (i.a.) määrittelee case-tutkimuksen kohdistuvan esimerkiksi organisaatioon tai yritykseen, minkä yhteydessä tutkittavan asian pohjalta luodaan laadulliselle tutkimukselle ominainen laaja ja analyttinen teoriapohja. Case-tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu useiden aineistojen hyödyntäminen tutkimuksessa, kuten haastattelun, havainnoinnin ja kyselytutkimusta. Tutkimuksessa keskityttiin TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiin ja esihenkilöiden kautta saatuun tietoon organisaation ruokakasvatuksellisesta toiminnasta. Kahden tutkimusmenetelmän tavoitteena oli saada käsitys siitä, miten mahdolliset

ruokakasvatukseen liittyvät esimiestasolta tulleet ohjeet ja toimet eroavat ruokapalveluhenkilöstön työssä kokemassa ruokakasvatuksessa, ja tätä kautta kehittää ja tuoda TeeSe Botnian tietoisuuteen ruokapalveluhenkilöstön suorittaman ruokakasvatuksen nykytilaa.

#### **4.2.1 Haastattelu**

Tutkimukseen kuului puolistrukturoitu haastattelu, joka toteutettiin haastattelemalla TeeSe Botnian koulujen ruokapalvelujen vt. johtajaa ja päiväkotien palvelupäällikköä. Haastattelu toteutettiin 19.3.2025. Haastattelun kautta pyrittiin saamaan vastauksia TeeSe Botnian määrittelemiin ruokakasvatuksellisiin toimiin ja ohjeisiin sekä siihen, miten ne ilmenevät työntekijöille perehdytyksen tai työohjeiden välityksellä. Haastateltavat saivat haastattelukysymyksen ennen haastattelua, joka mahdollisti haastattelun sujuvuuden. Haastattelussa oli 20 kysymystä, joista monet täydensivät toisiaan tarjoten kattavan tiedon kysytyistä aiheista (liite 2). Haastattelusta saadun aineiston avulla pystyttiin selvittämään TeeSe Botnian ajatuksia ja kokemuksia ruokakasvatukseen liittyen.

#### **4.2.2 Kysely**

Kyselytutkimuksessa hyödynnettiin runsaasti strukturoituja kysymyksiä sekä niiden lisäksi avoimia kysymysvaihtoehtoja. Kysely toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä huhtikuussa 2025. Vastaajina toimi TeeSe Botnian alakouluissa toimivien toimipisteiden ruokapalveluhenkilöstö. Tavoitteena oli saada 40 vastausta. TeeSe Botnian palvelupäällikön avulla kysely saavutti ruokapalveluhenkilöstön sekä kyselyyn vastaamisen muistutukset. Kyselyssä oli 14 kysymystä (liite 1). Kysely toteutettiin nimettömänä ja taustatiedoiksi TeeSe Botnian omaan käyttöön kerättiin toimipisteiden koulut, joissa vastaaja työskenteli. Suomenkieliset alakoulut, joiden toimipisteiden ruokapalveluhenkilöstölle kysely toteutettiin, olivat Keskuskoulu, Isolahden, Länsimetsän, Suvilahden, Huutoniemen, Hietalahden, Onkilahden, Variskan ja Savilahden koulu. Lisäksi kyselyyn vastasivat Vaasan ruotsinkieliset alakoulut, joihin kuuluvat Gerby, Haga, Vikinga ja Sundom skola. Kyselytutkimuksen tavoitteena oli saada mahdollisimman kattavasti tietoa ruokapalveluhenkilöstön kokemuksista ja toimista ruokakasvatukseen liittyen, mikä mahdollistettiin strukturoitujen kysymysten avulla. Avoimilla vastauksilla pyrittiin saamaan tietoa mahdollisista tulevaisuuteen liittyvistä toiveista laadukkaamman ruokakasvatuksellisen työn saavuttamiseksi.

Webropol-kyselyn vastaajien määrä oli 16 henkilöä. Kyselyyn vastaamisen edistäminen tapahtui hyvällä yhteistyöllä TeeSen palvelupäällikön kanssa, joka laitto viikoittain muistutusviestejä toimipisteille. Kyselyn vastaukset ovat kuitenkin kattavia, sillä kaikki kyselyn vastaukset olivat pakollisia, jolloin kohderyhmä on saatu pohtimaan vastauksia paremmin. Tavoitteena oli vastausten ja teorian pohjalta luoda juliste ruokapalveluhenkilöstölle, joka ohjaa arkiseen ruokakasvatukseen helpoilla keinoilla ja lisää tietoa ruokakasvatuksesta.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Haastattelu: TeeSe Botnian toimintaa ohjaavat tekijät

TeeSe Botnian ja Vaasan kaupungin palvelusopimuksessa ei mainita ruokakasvatukseen liittyviä kohtia haastattelusta saadun tiedon valossa. Palvelusopimuksessa on määritelty se, kuka on vastuussa kouluruokailuun liittyvissä asioissa. Palvelusopimukseen kuuluvassa palvelukuvauksessa on mainintoja esimerkiksi lounasajasta ja sen sisällöstä, keittiöhenkilökunnan tehtävästä laittaa ruoka esille ja huolehtia sen riittävydestä sekä miten tuotteiden tilaaminen ja laskutus tapahtuu. Ruokalistan osalta palvelukuvauksessa mainitaan ravitsemussuositukset ja asiakaspalautteet suunnittelun apuna sekä tieto siitä, mitä täyspainoinen ateria sisältää. Vaasan peruskoulujen lukuvuosisuunnitelmissa kouluruokailun mainitaan olevan osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää sekä oppilaiden hyvinvoinnin edistämistä ja sen tuoma kansanterveydellistä merkitystä. Suunnitelmissa mainitaan myös kuuden viikon kiertävästä ruokalistasta, jossa toteutuu valtion ravitsemusneuvottelukunnan valtakunnalliset kouluruokailusuositukset ja huomioidaan lukuvuoteen liittyvät juhlapäivät ja asiakaspalaute. Lisäksi tuodaan esille opetushenkilöstön ja ruokapalveluiden välinen yhteistyö, johon liittyy ruokailujen aikataulutuksen ja niiden valvonta sekä erilaiset teemat, kuten ruokailutavoista sopiminen keittiövastaavien kanssa.

Vaasan perusopetuksen koulujen lukuvuosisuunnitelmassa on mainintoja kouluruokailun järjestämisestä ja ruokapalveluhenkilöstön roolista. Lukuvuosisuunnitelmassa todetaan, että Vaasassa tapahtuva kouluruokailu noudattaa valtakunnallisia kouluruokasuosituksia. Lisäksi ruokalistan osalta mainitaan kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka sisältää mahdollisuuksien mukaan lukuvuoteen liittyvät juhlapäivät sekä asiakaspalaute, joka liittyy ruokakasvatukseen eri kulttuurien tietoisuuden lisäämisen myötä. Lukuvuosisuunnitelmassa on myös kirjattuna koulun opetushenkilöstön ja ruokapalveluiden tuottajan yhteistyöstä, johon liittyy ruokailujen aikataulutus ja niiden valvonta sekä erilaisista teemoista, kuten ruokailutavoista sopiminen keittiövastaavien kanssa.

Koulun tehtävänä on viestiä kouluruokailuun liittyvää tietoa huoltajille. Koululta lähtee ensimmäisen luokan oppilaiden vanhemmille kirje, jossa kerrotaan, miten kouluruokailu Vaasassa järjestetään. Lisäksi kirjeessä mainitaan kouluruokailun kasvatuksellisia lähtökohtia, joihin kuuluu kaikkien tarjolla olevien ruokien maistaminen ja hyvien ruokailutapojen oppiminen.

Erityisruokavalioiden osalta kirjeessä on ohjeet, miten niistä tulee ilmoittaa sekä linkki, jonka kautta aiheesta saa lisätietoa. Ruokapalveluiden ja huoltajien yhteistyö toteutuu tilanteessa, kun erityisruokavaliota tarvitseva oppilas on poissa koulusta, jolloin lapsen vanhempien pyydetään olemaan yhteydessä poissaolosta koulun keittiöön. Muissa erityisruokavaliioon liittyvissä rajoitteissa tieto ruokapalveluhenkilökunnalle välittyy koulun kanslian kautta.

Yhteistyön toteutumiseen on kehitetty asiakkuudenhoitomalli, jonka avulla on määritelty, mitkä tahot keskustelevat kenenkään kanssa kouluruokailuun liittyvistä asioista. Esimerkiksi ruokapalveluiden toimialajohtaja ja palvelupäällikkö keskustelevat säännöllisesti koulutoimenjohtajien kanssa. Ruokapalvelujen palveluesihenkilöt tapaavat koulujen rehtoreita säännöllisesti tietyn agendan parissa ja keskustelevat kyseisen kohteen keittiötoimintaan liittyvistä ajankohtaisista asioista. Kouluruokailutilanteessa esille nousseita mahdollisia ongelmatilanteita tai huomion arvoisia seikkoja käydään läpi keittiön vastaavan, rehtorin sekä palvelupäällikön kanssa. TeeSellä koetaan heidän ja koulujen välisen yhteistyön olevan todella hyvin toimivaa ja pidetään tärkeänä etenkin sitä, että säännöllisten palvelunseurantakokousten myötä on yhteistyö lisääntynyt, kun tiedetään keneen olla yhteydessä.

Kouluruokailun kehittämisessä TeeSe Botnia suorittaa kahden vuoden välein asiakastytyväisyyskyselyn. Kyselyllä selvitetään ruokapalveluille kohdistuvia palautteita, kuten ruoan maakuun, ulkonäköön, salaattipöydän sisältöön, asiakaspalveluun sekä ruokasalin ja tarjoilulinjaston siisteyteen. Lisäksi selvitetään erikseen kouluihin liittyviä palautteita, kuten ruokasalin kalusteisiin liittyen. Koulukohtaisten ruokapalvelujen toimipisteiden kehittäminen on myös kyselyssä mukana. Asiakastytyväisyyskyselyn tulokset käydään läpi koulutoimenjohtajien kanssa ja pohditaan niiden sisältämää asiaa. Palveluesihenkilöt käyvät myös kunkin koulun vastaukset läpi koulun rehtorin kanssa. Palautetta kerätään myös jatkuvasti TeeSen kotisivuilla, jonne palautetta tulee viikoittain. Palautteisiin pystytään reagoimaan nopeasti yhdessä Aromi -tiimin kanssa, jolloin yhdessä pohditaan ja selvitetään palautteen syy. Opettajat ja rehtorit ovat myös suoraan yhteydessä toimipisteiden palveluesihenkilöihin, mikä korostaa hyvän yhteistyön tärkeyttä ja toisensa tuntemista. Lisäksi kouluissa toteutetaan vuosittain lempiruokakysely.

TeeSe Botnian ruokalista peruskouluissa päivittyy kaksi kertaa vuodessa. Pääsääntöisesti sama kuuden viikon kiertävä ruokalista on elo-joulukuun ja tammi-kesäkuun. Ruokalista päivittyy lisäksi sesonkien mukana, kuten laskiainen, pääsiäinen, vappu ja joulunaika vaikuttavat ruokalistan sisältöön. Mahdollisten palautteiden pohjalta pystytään reagoimaan hyvinkin

nopeasti muuttamalla ruokalistassa palautetta saaneen ruoan reseptiä tai poistaa kokonaan listalta.

## **5.2 Haastattelu: TeeSe Botnian ruokakasvatuksellisen toiminnan toteuttaminen**

Vaasan alueen alakouluissa ruokapalveluhenkilöstön rooli tulee tutuksi oppilaille lukuvuoden aikana ja heidät tunnistetaan myös nimillä. Lukuvuoden alussa kouluruokailuun tutustuminen osassa toimipisteistä on opettajajohtoista. Opettajajohtoisesti käydään ruokasalissa paikan päällä esittelemässä ruokailun aikaista toimintaa ja samalla koulun ruokapalveluhenkilöstö esittäytyy ja vastaa lasten mahdollisiin kysymyksiin. Joissakin toimipisteiden kouluissa tutustuminen ruokapalveluhenkilöstöön alkaa yhteisen syksyn ensimmäisen päivänavauksen yhteydessä, jossa ruokapalveluhenkilökunta esittäytyy omilla nimillään. Vaasan alakouluissa on myös kouluja, joissa ei esitellä ruokapalveluhenkilöstöä, mutta silti hekin tulevat lukuvuoden aikana tutuksi oppilaille.

Ruokakasvatukseen liittyviä toimia ruokailun aikana ruokapalveluhenkilöstö tekee asiakaspalvelun kautta. Toimipisteissä on päivittäinen työnkierto, joka tarkoittaa, että jokainen pääsee vuorollaan ruokasalin puolelle työskentelemään, jolloin on suurempi vastuu oppilaiden ohjauksesta. Astiahuollossa työskentelevä henkilö mahdollisuuksien mukaan tiedustelee lapsilta ruoasta ja pyrkii haalimaan palautteita. TeeSellä pidetään tärkeänä sitä, että keskustelu ruokapalveluhenkilöstön ja oppilaiden välillä on rentoa. TeeSellä on tarjolla satunnaisesti ravitsemukseen ja asiakaspalveluun liittyviä täydennyskoulutuksia, joiden osallistuminen on toivottavaa mutta ei pakollista. Ruokapalveluhenkilöstöltä odotetaan oma-aloitteista aktiivisuutta, sillä koulutukset järjestetään usein iltapäivisin työpäivän jälkeen. Viimeisin asiakaspalvelukoulutus järjestettiin vuonna 2024 ja siihen osallistui kaikki työntekijät. Lisäksi TeeSellä on yhteistyötä alueen ammattikoulujen kanssa, joten on mahdollista edetä urallaan oppisopimuksen välityksellä.

Kouluruokailutilanteessa TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön rooli ruokakasvattajina näkyy eniten oppilaiden ohjauksena. Ruokasaleissa on esillä vaihtuvia julisteita ja ständejä, joiden avulla ohjataan ja tehdään tutuksi ruokaan liittyviä asioita, kuten hävikkiä sekä lautasmallia. Ruokasalissa on lisäksi esillä Valiolta saatava koulumaitotuen esittelyjuliste sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mahdollistama ruokapyramidi. Viestintämateriaalien käytöstä toimipisteissä ohjaa TeeSen ruokapalveluiden hallinto, kuten toimialajohtaja sekä



palvelupäällikkö. Toimipisteiden esihenkilöt pitävät huolen siitä, että hallinnolta saatu viestintämateriaali on asianmukaisesti esillä sekä kertoo niiden tarkoituksesta. Lisäksi viestintämateriaalia on TeeSen sisäisissä viestintäkanavissa, kuten Teamsissä, josta toimipisteiden ruokapalveluhenkilöstö pystyy varmistamaan ja katsomaan ohjeita esimerkiksi linjastoon asennettaviin ruoka-aineiden kappalemääriin. Viestintämateriaalien ja muiden esillä olevien ohjauskeinojen näkyvyyden varmistaminen tapahtuu TeeSen keittiövastaavien toimesta, joiden tehtäviin kuuluu myös esim. teemapäiviin liittyvä somistus ja materiaalit. Palveluesihenkilöt, eli toimipisteiden keittiövastaavien esihenkilöiden tehtävänä on vierailta säännöllisesti toimipisteissä ja silmäillä kaiken olevan kunnossa ja esille kuten pitää.

Vaasan perusopetuksessa kouluruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvien aktiviteettien, kuten maistuvan koulun-, ruokatutkan- ja neuvokkaan perheen materiaalien hyödyntäminen on opettajien vastuulla. TeeSen palvelupäällikkö kuitenkin seuraa jatkuvasti lueteltujen sivustojen materiaaleja sekä keskustelee niistä ja niiden mahdollisesta hyödyntämisestä palveluesihenkilöiden kanssa. Pääsääntöisesti materiaaleista pyritään poimimaan vinkkejä työntekoon. Ruokakasvatuksellisen toiminnan vahvistamiseksi tarvittaisiin enemmän kaikkien osapuolten välistä yhteistyötä asiakasta myöden. Positiivisia kokemuksia on jo kuitenkin kertynyt erilaista kokeilusta, ja ne ovat lisänneet koulun ja ruokapalveluiden välistä yhteistyötä.

Vaasan alakoulujen ruokasalien ruokalinjastossa on erilaisia keinoja oppilaiden ohjaamiseen ruokakasvatuksen näkökulmasta. Linjastoissa on pääsääntöisesti esillä fyysinen malliateria mutta jos sitä ei ole esillä niin ohjeet löytyvät ruokasalissa olevista julisteista. Kappalemäärät kappaleittain tarjottavissa ruuissa on esillä linjastossa, kuten kalapuikkoja 1–3 kpl sekä lihapullia 5–7 kpl. TeeSellä ei ole käytössä perinteistä ruokakasvatuksen vuosikelloa, vaan heillä hyödynnetään ruokalistan vuosikelloa, joka sisältää ruokakasvatukseen liittyviä teemapäiviä, sesonkien korostamista sekä ruokakulttuurien ohjaamista. Ruokalistan vuosikellon mahdollistavat palvelupäällikkö sekä palveluesihenkilöt ja sitä hyödyntävät Aromi-tiimi sekä ruokalistatyöryhmä ruokalistasuunnittelussa. Vuosikello sisältää lisäksi perinteisiä suomalaisia juhlapäiviä, koulujen päätöspäivien tarjoilut sekä lukuvuoden päätöksen ja aloituksen tarjonta.

TeeSe Botnian peruskoulujen toimipisteissä kasvisruokaa tarjoillaan kaksi kertaa viikossa toisena lämminruokavaihtoehtona sekä kuuden viikon kiertävän ruokalistan aikana on kolme päivää, jolloin on vain kasvisruokaa tarjolla. Kasvisruokapäivät ovat hankalia oppilaille, sillä ne ovat päiviä, kun tulee eniten palautetta ruuasta ja sen mausta. Oppilaiden ohjaus etenkin kasvisruoan menekin edistämässä on tärkeää ja tästä esimerkkinä TeeSen

ruokapalveluhenkilöstö ohjaa ruokalinjastossa oppilaita maistamaan kasvisruokaa. Aina kun ruokailussa on tarjolla kasvisruoka toisena vaihtoehtona tai kasvisruokapäivä niin linjastossa on kyltti, joka ohjaa maistamaan. Ruokapalveluhenkilöstö pyrkii saamaan lapset maistamaan edes vähän kasvisruokaa. Vaasan perusopetuksessa salaatti tarjotaan komponentteina, mikä edistää sen menekkiä. TeeSen hallinnossa työskentelevä Aromi-tiimi suunnittelee toimipisteille komponentit, joita he voivat hyödyntää salaattipöydässä. Tarjottaessa sekoitussalaatteja, yhdistetään silloin vähiten allergisoivia ainesosia, kuten kaalin joukkoon kurkkua. Lämpimän kasvislisäkkeen kohdalla voidaan myös todeta, että parhaimman menekin saa yksittäiset kasvikset, kuten porkkanat ja parsakaalit.

Osassa Vaasan alakouluista ruokakasvatuksen yhteistyötä pyritään lisäämään opettajien viikkopalaverien yhteydessä, jonka alussa koulun rehtori toivoo ruokapalveluiden edustajan käyvän vaihtamassa kuulumiset ja tiedottamassa mahdollisista kouluruokailuun liittyvistä asioista. Osassa kouluja on myös oppilaskunta, joka on satunnaisesti yhteydessä ruokapalveluhenkilöstöön.

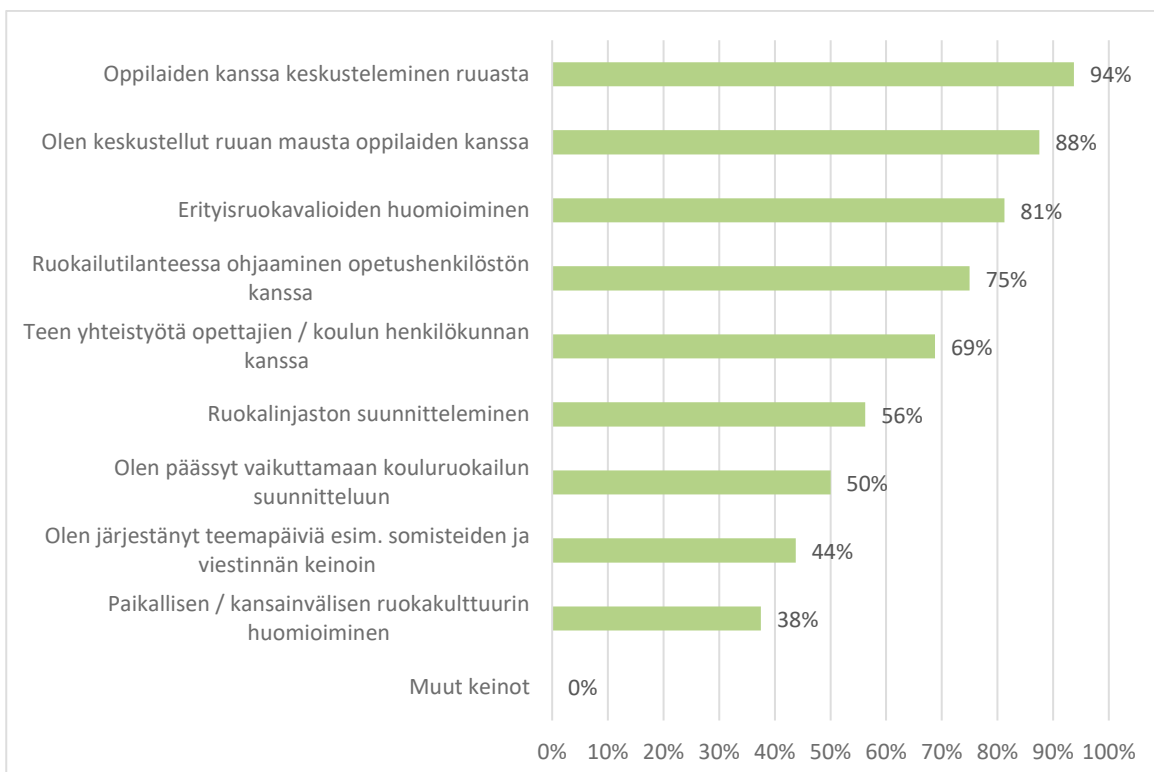
### 5.3 Kysely: Ruokapalveluhenkilöstön kokema rooli ruokakasvattajana

Tutkimuksen kyselyyn vastasi 16 TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöä eri toimipisteistä Vaasan alueen alakouluista. Kyselyyn vastanneista ruokapalveluhenkilöistä 7 (44 %) kokee tietävänsä, mitä ruokakasvatus tarkoittaa (taulukko 2). Vastajista 9 (56 %) kokee tietävänsä hyvin, mitä ruokakasvatus tarkoittaa. Keskiarvoksi vastauksista saatiin 4,6 asteikolla 1–5.

Taulukko 2. Ruokapalveluhenkilöstön kokema tieto ruokakasvatus käsitteen sisällöstä (%) (n=16).

	n	%
Tiedän hyvin	9	56 %
Koen tietäväni	7	44 %
Tiedän jonkin verran	0	0 %
Tiedän vähän	0	0 %
En tiedä yhtään	0	0 %
Yhteensä	16	100 %

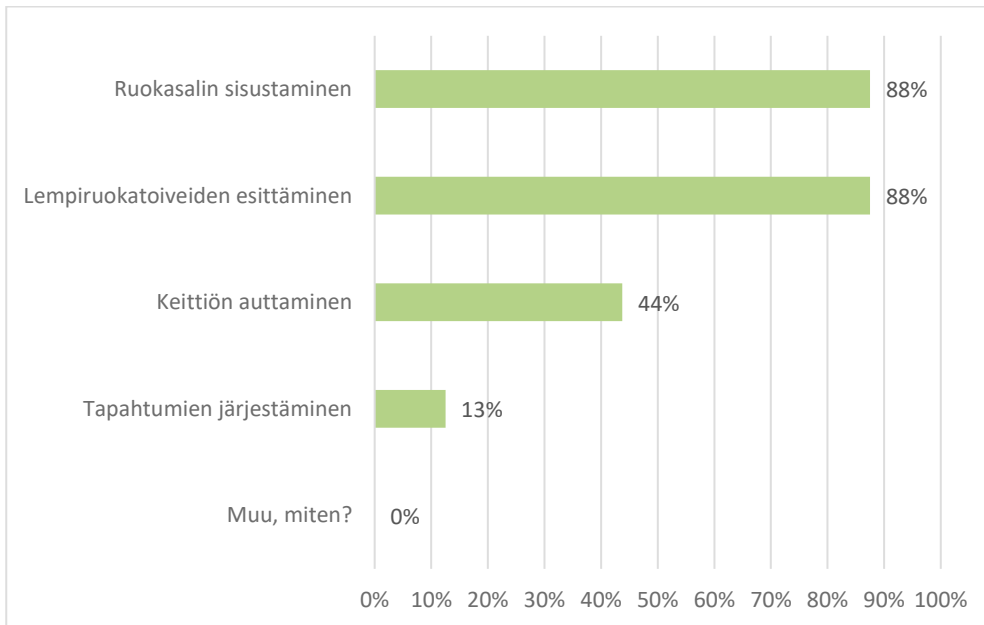
TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatuksellisista työtehtäviä selvitettiin monivalintakysymyksellä, josta selvisi parhaiten toteutuvan oppilaiden kanssa keskusteleminen ruuasta, jonka 15 (94 %) valikoi työtehtäväkseen (kuvio 3). Ruoan mausta keskusteleminen oppilaiden kanssa toteutuu 14 (88 %) vastaajalla, erityisruokavalioiden huomioimisen valitsi 13 (81 %) sekä ruokailutilanteessa ohjaaminen opetushenkilöstön kanssa toteutuu vastaajista 12 (75 %). Edellä mainitut kohdat valikoituivat ruokapalveluhenkilöstön merkittävimmiksi ruokakasvatukselliseksi työtehtäväksi kouluruokailussa. Vastaajista 11 (69 %) tekee yhteistyötä opettajien tai koulun henkilökunnan kanssa. Vähiten ruokapalveluhenkilökunnan ruokakasvatuksellisista toimista TeeSen toimipisteissä toteutuu ruokalinjaston suunnitteleminen, jonka valitsi 9 (56 %), kouluruokailun suunnitteluun vaikuttamiseen vastasi 8 (50 %) ja teemapäivien järjestäminen somisteiden ja viestinnän keinoin toteutuu 7:llä (44 %) vastaajista. Paikallisen tai kansainvälisen ruokakulttuurin huomioiminen toteutuu heikoiten ruokakasvatuksellisenä työtehtävänä, joka valikoitui 6:lle (38 %) vastaajista.



Kuvio 3. TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkiset ruokakasvatukselliset työtehtävät (%) (n=16).

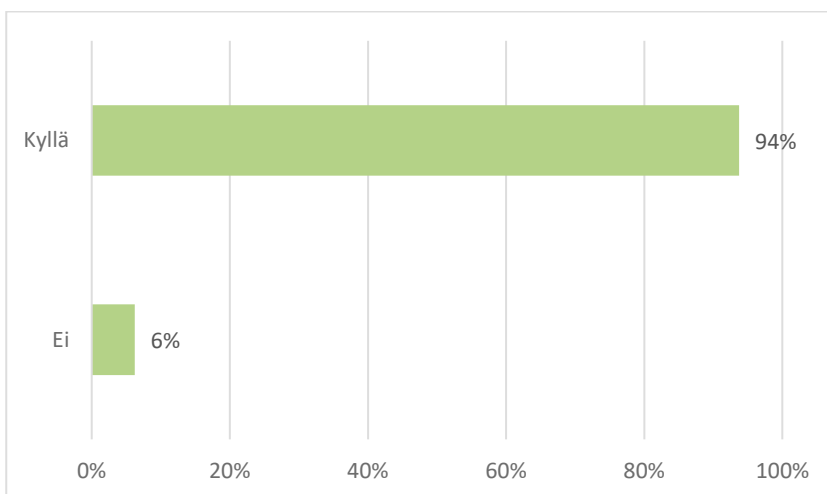
Oppilaiden osallisuutta ruokaan liittyvässä toiminnassa selvitettiin monivalintakysymyksellä. Vastaajista 14 (88 %) kertoo oppilaiden esittävän lempiruokatoiveita keittiölle sekä 14 (88 %)

toteaa oppilaiden olevan mukana sisustamassa ruokasalia (kuvio 4). Keittiöiden auttaminen oppilaiden toimesta toteutuu 7:ssä (44 %) toimipisteessä. Vähiten oppilaat ovat mukana ruokaan liittyvien tapahtumien järjestämisessä, jonka kokee 2 (13 %) vastaajaa.



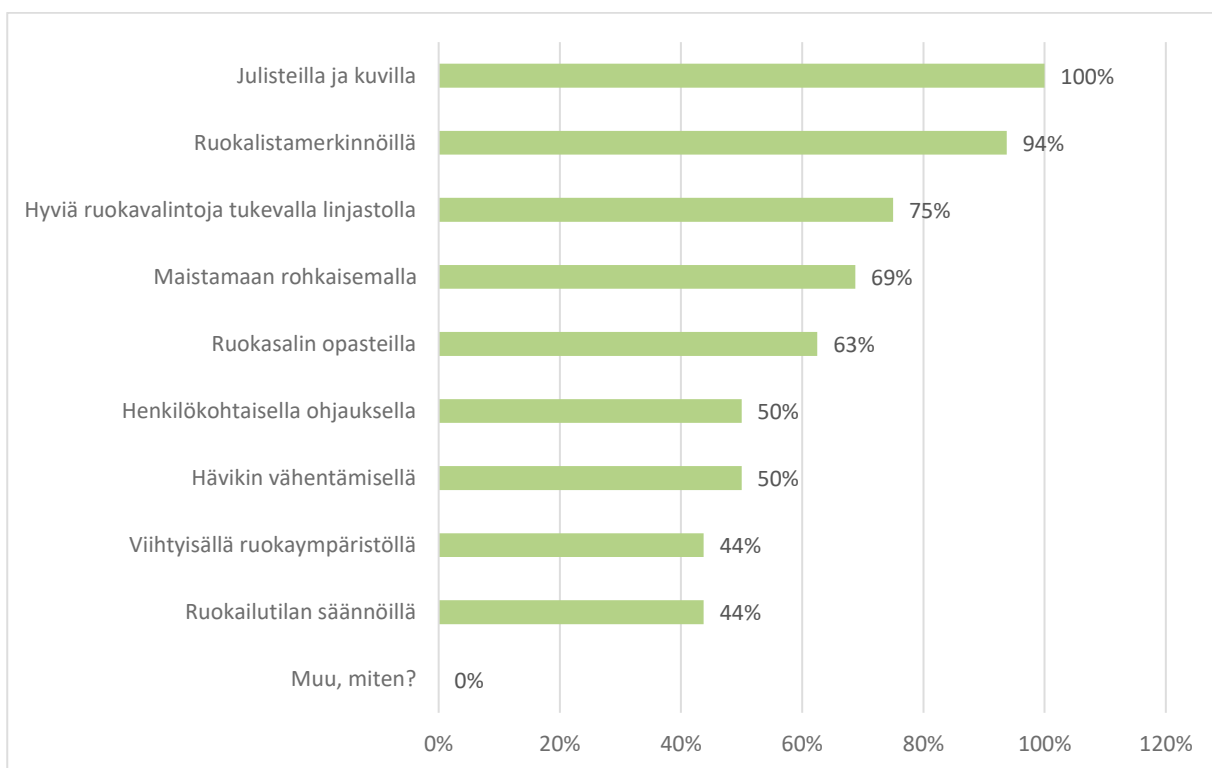
Kuvio 4. Oppilaiden osallisuus ruokaan liittyvässä toiminnassa (%) (n=16).

Kyselyssä selvitettiin, onko TeeSe Botnian toimipisteiden ruokasaleissa esillä oleva lautasmalli tai muu esimerkki suositellusta ateriasta. 15 vastaajaa eli 94 % vastaajista toteaa lautasmallin tai muun esimerkin olevan esillä (kuvio 5). Yksi vastaaja eli 6 % toteaa, että esimerkkiä ei ole esillä ruokasalissa.



Kuvio 5. Ruokasalissa esillä oleva lautasmalli tai muu esimerkki suositellusta ateriasta (%) (n=16).

Kyselyssä selvitettiin monivalintakysymyksenä oppilaiden ohjaamiseen liittyviä keinoja ruokailutilanteessa (kuvio 6). Eniten vastauksia sai esillä olevat julisteet ja kuvat, minkä valitsi kaikki 16 (100 %) vastaajista ruokailutilanteen ohjauskeinoksi. Vastaajista 15 (94 %) kertoo ruokalistamerkinnot oppilaiden ohjaamisen apuna. Hyviä ruokailuvalintoja tukevan linjaston valitsi vastaajista 12 (75 %) sekä maistamaan rohkaisemisen valitsi vastaajista 11 (69 %). Vastaajista 10 (63 %) toteaa ruokasalin opasteiden ohjaavan oppilaita. Oppilaiden henkilökohtainen ohjaus sekä hävikin vähentämisen valitsi 8 (50 %) vastaajista. Vastaajista 7 (44 %) kokee vähiten oppilaiden ohjaamiseen ruokailutilanteessa vaikuttava viihtyisä ruokaympäristö sekä vastaajista 7 (44 %) valitsi ruokailutilan säännöt.



Kuvio 6. Oppilaiden ohjaamisen keinot ruokailutilanteessa (%) (n=16).

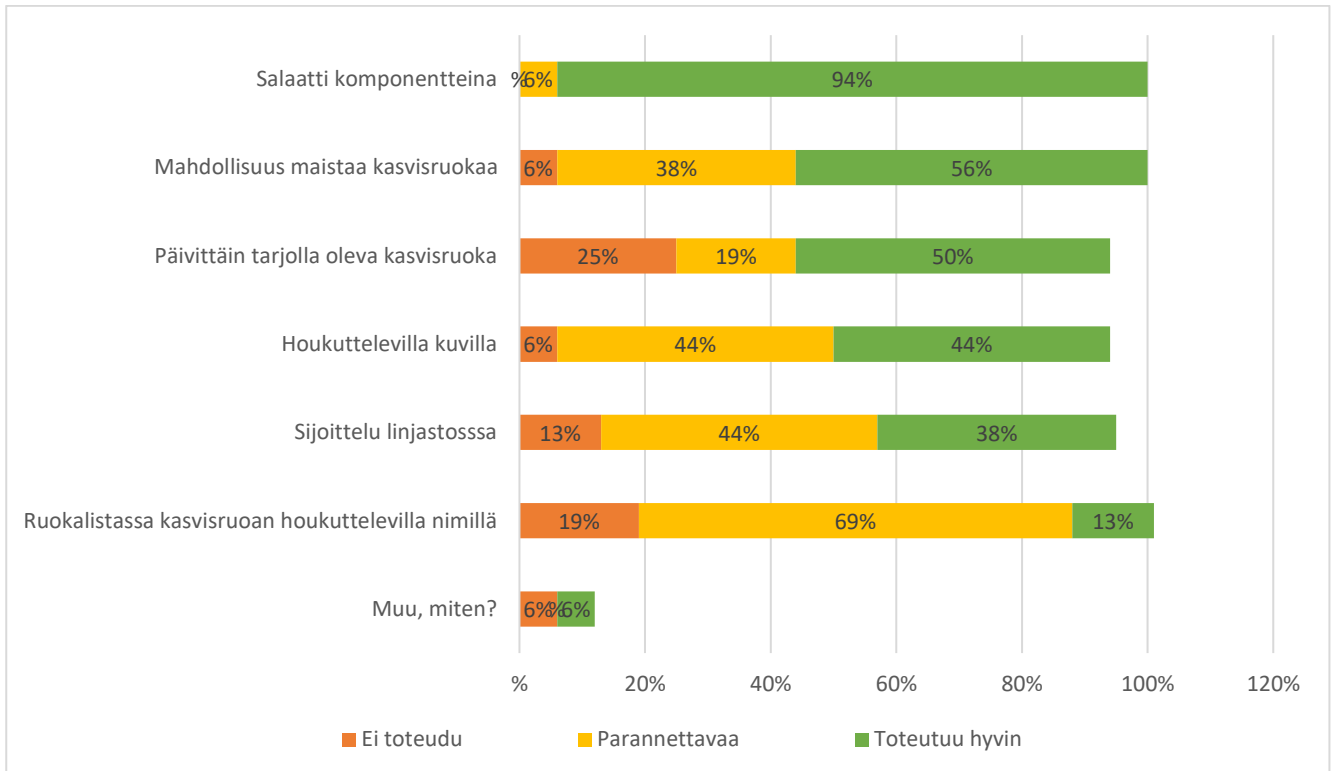
Ruokailutilan sääntöjä, joiden avulla pyritään ohjaamaan oppilaita ruokailutilanteessa, kerättiin avoimeen kysymysvastaukseen, johon kysely ohjasi vastaamaan valittaessa edellisessä kysymyksessä kohdan "Ruokailutilan säännöillä". Kysymykseen vastasi 6 henkilöä.

Ruokapalveluhenkilöstön kokemat keskeisimmät ruokailutilanteen säännöt kouluruokailussa ovat

- ruokalassa ei metelöidä turhaan
- aterimien käyttöön kiinnitetään huomiota

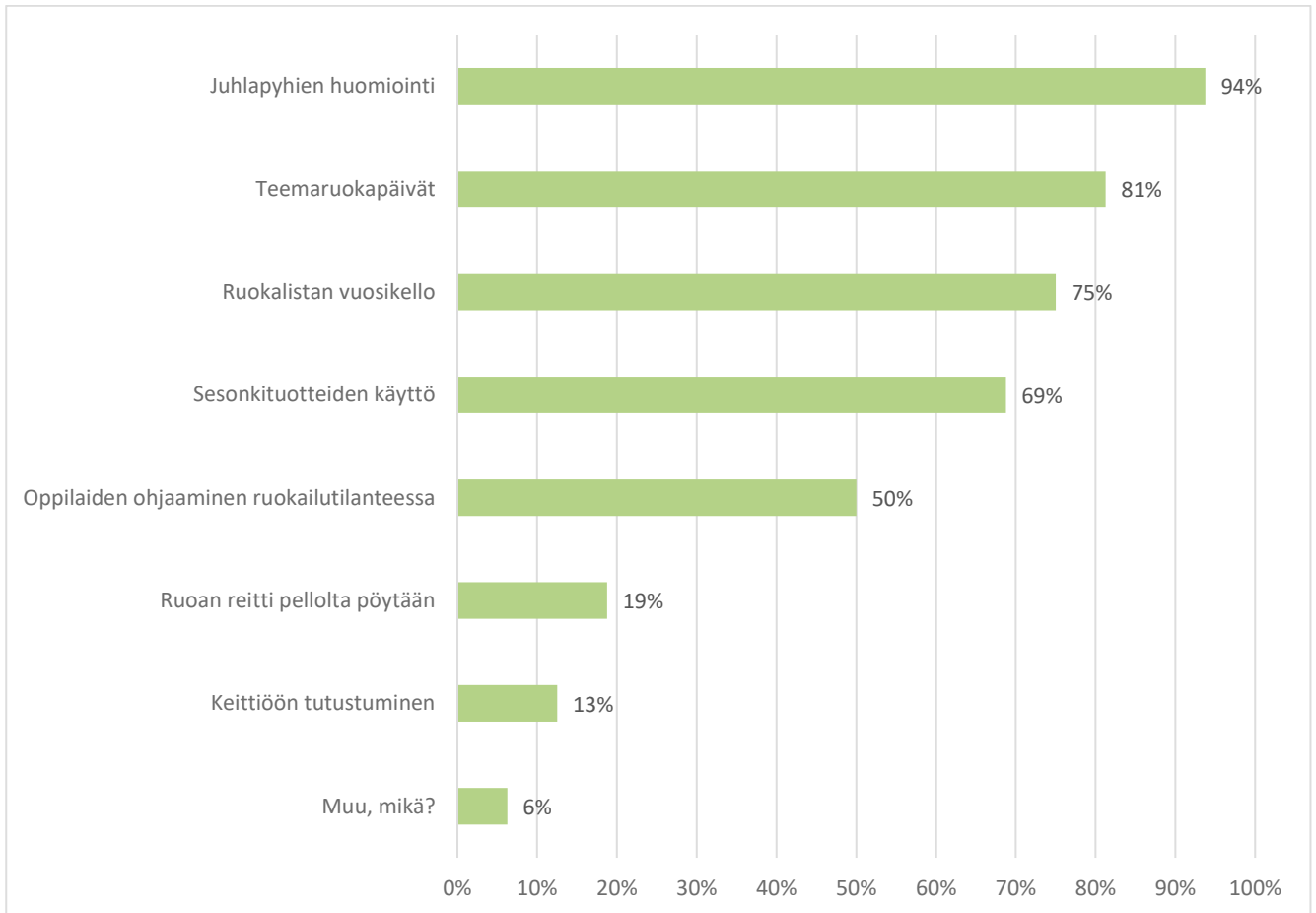
- keskitytään hiljaisuuteen
- syödään omalla paikalla
- ei pidetä lakkia päässä ruokailutilanteessa
- ruokaa otetaan siististi linjastosta ja siten, että sitä otetaan ensin vähän
- hyvät käytöstavat ruokailussa, johon liittyy ruokalassa rauhallisesti liikkuminen
- ruokasalissa ei juosta
- aikuisten rohkaistava maistamaan raaka-aineita
- enintään 2 aikuista per pöytä eli opettajat ja avustajat syövät oppilaiden kanssa
- ruoasta pitää muistaa kiittää
- syödään suu tyhjäksi ennen kuin nouseaan pöydästä
- 1 juomalasi henkilöä kohden.

Kasvisruoan menekin edistämistä ja toteutumista selvitettiin kyselyssä monivalintakysymyksen avulla, jossa vaihtoehtoina oli määritellä kyseisen toimenpiteen toteutuminen kolmiportaisella asteikolla, jossa vaihtoehtoina oli ei toteudu, parannettavaa ja toteutuu hyvin (kuvio 7). Parhaiten toimipisteissä toteutuu salaattien tarjoaminen komponentteina, jonka kokee vastaajista 15 (94 %) toteutuvan hyvin. Vastaajista 11 (69 %) mainitsee eniten parannettavaksi toimeksi ruokalistassa kasvisruoan houkuttelevat nimet. Päivittäin tarjolla oleva kasvisruoka ei toteudu 4:ssä (25 %) vastaajien toimipisteistä mutta kuitenkin vastaajista 8 (50 %) kertoo sen toteutuvan hyvin. Vastaajista kaksi (12 %) vastasivat vaihtoehdon ”Muu, miten?”, johon sai vastata avoimena vastauksena. Vastaajista toinen mainitsee kasvisruoan menekin olevan hyvää, ja toinen kertoo maistiaisten ottamisesta erilliseen kulhoon sekä uusien salaattikomponenttien nimeäminen linjastoon.



Kuvio 7. Kasvisruoan menekin edistäminen ja toteutuminen (%) (n=16).

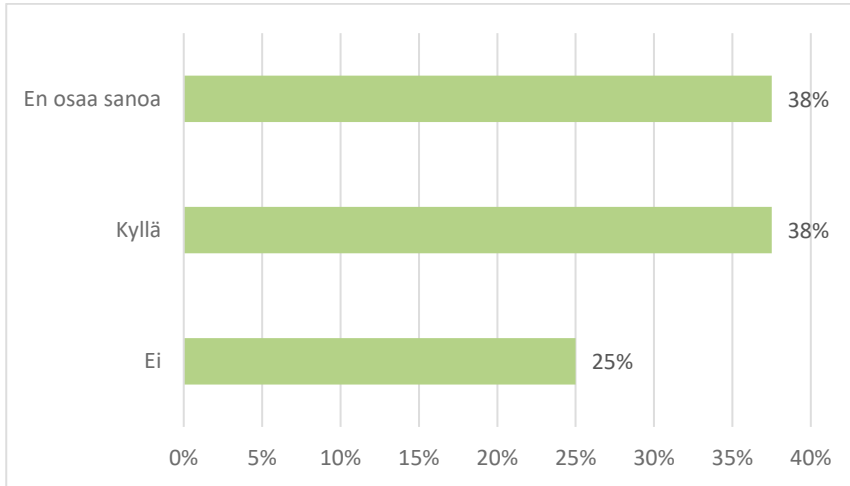
Kyselyssä selvitettiin monivalintakysymyksen avulla mahdollisia ruokakasvatuksellisia keinoja, joita toimipisteissä toteutetaan (kuvio 8). Vastaajista 13 (94 %) kertoo juhlapyhien huomioimisen toteutuvan eniten ja useimmissa toimipisteissä. Vastaajista 13 (81 %) kertoo teemaruokapäivät toteutuvan toimipisteessään. Ruokalistan vuosikellon valitsi 12 (75 %) vastaajista sekä sesonkituotteiden käytön 11 (69 %) vastaajista. Puolet vastanneiden vastauksista sai oppilaiden ohjaaminen ruokailutilanteessa, johon vastasi 8 (50 %). Vastaajista 3 (19 %) kertoo ruokakasvatukseen liittyvistä toimista ruoan reitin pellolta pöytään. Vastaajista 2 (13 %) kertoo keittiön tutustumisen toteutuvan toimipisteissään. Muut keinot keräsivät yhden vastauksen (6 %). Avoimeen vaihtoehtoon ”Muu, mikä?” tullut vastaus kertoo, että ruokasalissa astianpalautuksen yhteydessä näkee hyvin avoimesti koko keittiön ja mitä ruokapalveluhenkilökunta siellä tekee.



Kuvio 8. Toimipisteissä toteutuvat ruokakasvatukselliset toimenpiteet (%) (n=16).

Kyselyssä selvitettiin ruokakasvatukseen liittyvän toiminnan kehittämistä erilaisten tahojen osalta. Kysymyksessä esiteltiin ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämiseen kouluruoka-toimikunta, kouluruoka-agentit, oppilaskunta sekä makuraati (kuvio 9). Vastaajista 6 (38 %) tietää toimipisteessään toteutuvan ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämistä. Vastaajista 6 (38 %) ei ole tietoinen mahdollisesta toiminnasta ja vastaajista 4 (25 %) tietää, että toimipisteen koulussa ei ole tällaista toimintaa. Vastaajat, joiden vastaus kysymykseen oli myönteinen, ohjattiin vastaamaan avoimeen kysymykseen, jossa pyydettiin kertomaan mitä toimintaa toteutetaan. Kuudesta vastaajasta viisi totesi oppilaskunnan toimivan toimipisteessä ruokakasvatukseen liittyvässä toiminnassa ja yhden vastaus kohdistuu oppilaiden esittämiin lempiruokatoiveisiin.





Kuvio 9. Toimipisteen koulussa on ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämiseen liittyvää toimintaa (%) (n=16).

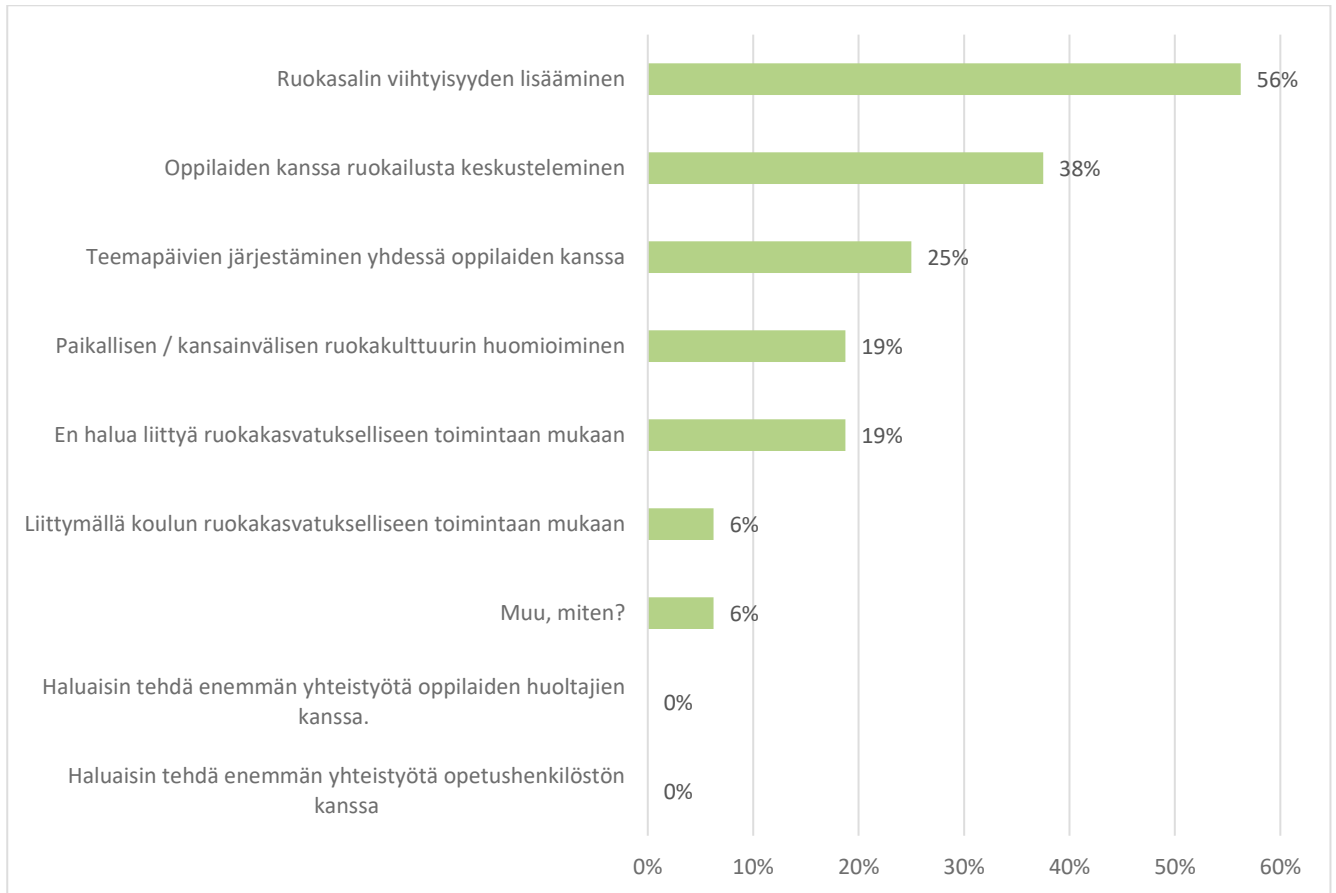
Vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–5, kuinka hyvin ruokakasvatuksellinen yhteistyö koulun opetus- ja kasvatushenkilökunnan kanssa toteutuu (taulukko 3). Vastaajista 9 (56 %) kokee, että yhteistyö toteutuu hyvin. Vastaajista 5 (31 %) ei osaa sanoa ja 2 (13 %) vastaajista kokee, että yhteistyö toteutuu todella hyvin.

Taulukko 3. Ruokakasvatuksellisen yhteistyön toteutuminen koulun opetus- ja kasvatushenkilökunnan kanssa TeeSe Botnian toimipisteissä (%) (n=16).

	n	%
Toteutuu todella hyvin	2	13 %
Toteutuu hyvin	9	56 %
En osaa sanoa	5	31 %
Toteutuu huonosti	0	0 %
Ei toteudu yhtään	0	0 %
Yhteensä	16	100 %

Kyselyssä selvitettiin vastaajien omaa kiinnostusta ruokakasvatuksellisia aiheita kohtaan (kuvio 10). Monivalintakysymyksen avulla selvitettiin, mitä mahdollisia ruokakasvatuksellisia toimia vastaaja olisi valmis toteuttamaan. Vastaajista 9 (56 %) kokee, että olisi valmis lisäämään ruokasalin viihtyisyyttä. Vastaajista 6 (38 %) olisi valmis keskustelemaan enemmän oppilaiden kanssa ruokailusta. Vastaajista 4 (25 %) olisi valmis toteuttamaan teemapäivien järjestämiseen yhdessä oppilaiden kanssa. Vastaajista 3 (19 %) olisi halukkaita lisäämään kansainvälisen / paikallisen ruokakulttuurin huomioimista. Vastaajista 3 (19 %) oli sitä mieltä, että ei halua liittyä ruokakasvatukselliseen toimintaan mukaan. Yksi vastaaja (6 %) olisi halukas liittymään koulun ruokakasvatukselliseen toimintaan mukaan. Kysymykseen saatiin yksi

avoin vastaus, jossa toivotaan oppilaiden osallistamista enemmän esimerkiksi uusien ruokien ideointiin ja maisteluun, kuten makuraati.



Kuvio 10. Vastaajien oma halukkuus toteuttaa ruokakasvatuksellisia toimia työssään (%) (n=16).

Kyselyssä selvitettiin vastaajien kokemuksia siitä, miten helposti lähestyttävänä he pitävät itseään oppilaiden näkökulmasta (taulukko 4). Vastaajista 7 (44 %) kokee, että he ovat erittäin helposti lähestyttäviä. Vastaajista 6 (38 %) kokee olevansa helposti lähestyttäviä. Vastaajista 3 (19 %) ei osaa sanoa ovatko he helposti lähestyttäviä oppilaiden keskuudessa.

Taulukko 4. Oppilaiden keskuudessa ruokapalveluhenkilöstö pitää itseään helposti lähestyttävänä (%) (n=16).

	n	%
Erittäin helposti	7	44 %
Helposti	6	38 %
En osaa sanoa	3	19 %
Vaikeasti	0	0 %
Erittäin vaikeasti	0	0 %
Yhteensä	16	100 %

Kyselyssä ruokapalveluhenkilöstöltä selvitettiin omia kokemuksia siitä, kuinka tärkeäksi he kokevat ruokakasvatuksellisen osuuden työssä tärkeäksi (taulukko 5). Vastanneista 7 (44 %) on täysin samaa mieltä siitä, että heidän kokema ruokakasvatuksellinen osuus työssä on tärkeää. Lisäksi vastaajista 7 (44 %) on jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän osuutensa ruokakasvattajina on tärkeää työssä. Yksi vastaaja, eli (6 %) ei osannut sanoa onko osuutensa ruokakasvattajan tärkeä ja yksi vastaaja (6 %) koki olevansa jokseenkin eri mieltä siitä, että kokisi osuutensa ruokakasvattajana tärkeäksi.

Taulukko 5. Koen osuuteni ruokakasvattajan tärkeäksi (%) (n=16).

	n	%
Täysin samaa mieltä	7	44 %
Jokseenkin samaa mieltä	7	44 %
En osaa sanoa	1	6 %
Jokseenkin eri mieltä	1	6 %
Täysin eri mieltä	0	0 %
Yhteensä	16	100 %

Viimeisenä kysymyksenä ruokapalveluhenkilöstön pyydettiin kertomaan avoimeen vastauslaatikkoon, miten he haluaisivat kehittää ruokakasvatuksellista osaamistaan. Vastaus oli pakollinen, jotta vastaajat saatiin pohtimaan syvällisesti ruokakasvatuksellista osaamistaan. Vastaajista 8 (50 %) ei osannut sanoa, miten he haluaisivat kehittää osaamistaan ruokakasvattajina. Vastaajista 8 (50 %) kertoi henkilökohtaisen näkemyksen ruokakasvatukselliseen osaamiseen, josta yksi vastaaja kertoo ruokakasvatuksellisen osaamisen olevan jo hyvällä tasolla.

Avoimien vastausten perusteella TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön toiveet ruokakasvatuksellisen osaamisen kehittämiseen ovat:

- Koulutus aiheeseen liittyen
- Enemmän tietoa ruokakasvatuksesta
- Tarjolla olevista ruuista kertominen
- Enemmän koulutusta erityisruokavalioihin liittyen, kuten messuja tai tapahtumia
- Enemmän aiheeseen liittyvää toimintaa, kuten aiemmin kokeillut sadonkorjuuviikot ja niiden yhteydessä tarjolle olleet juuresten maistelupalat

Suunnitellusta kyselypohjasta poistettiin kaksi kysymystä, kun kävimme lomaketta läpi koulujen ja päiväkotien palvelupäällikön sekä ruokapalveluiden vt. toimialajohtajan kanssa.

Kyselyssä oli tarkoituksena kysyä ruokapalveluhenkilöstöltä, jos he ovat olleet mukana järjestämässä kouluruokailun ulkopuolista toimintaa. Haastateltavat osasivat heti sanoa, että missään toimipisteessä ei tällaista toimintaa ole. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää kyselyn avulla, onko TeeSen toimipisteiden kouluissa Kouluruokadiplomia, mutta tähän tiedettiin vastaus jo valmiiksi, että ei ole.

## 6 KEHITTÄMISSUUNNITELMA

### 6.1 Ruokakasvatus on helppoa -juliste

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää TeeSe Botnian alakoulujen ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkistä roolia ruokakasvattajina ja heidän kokema osuuttaan ruokakasvattajina nyt ja tulevaisuudessa. Ruokapalveluhenkilöstön antamien vastausten perusteella pystytään koota yhteen ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämiseen liittyvät toimenpiteet, joiden avulla Vaasan alakoulujen ja TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön rooli ruokakasvattajina vahvistuu. Ruokakasvatuksellisen roolin päivittäinen esiintyminen on tärkeässä roolissa mutta sen toteuttaminen tulisi tehdä mahdollisimman vaivattomaksi, jotta kynnyksen suorittamiseen ei ole liian korkea. Haastattelun, kyselyn tulosten ja teoriapohjan avulla yhdeksi kehittämistoimeksi on luotu ruokapalveluhenkilöstölle ”Ruokakasvatus on helppoa” -juliste toimipisteiden seinille, jonka avulla pienennetään kynnyksiä toimia ruokakasvattajina ja muistuttaa ruokapalveluhenkilöstöä siitä, miten pienetkin asiat edistävät oppilaiden nykyistä ja tulevaa ruokasuhdetta.

”Ruokakasvatus on helppoa” -julisteeseen avulla pyritään lisäämään ruokakasvatuksellista tietoa, jonka puute ilmeni kyselyn tulosten perusteella. Julisteeseen kuusi ruokakasvatukseen liittyvää kohtaa antavat helposti toteutettavia ohjeita ruokapalveluhenkilöstölle sekä myös yleistä tietoa aiheesta. Julisteessa muistutetaan ruokapalveluhenkilöstöä tekemään pieniä tärkeitä asioita ilman suurta vaivaa, kuten kehua oppilasta lautaselle otetuista kasviksista, osallistaa lapsia ruokaan liittyvän tekemiseen ja pienentää lasten kynnyksiä maistaa pohtimansa ruuan makua. Käytännön toimenpiteiden lisäksi julisteessa on tietoisuuksia, jotka lisäävät ruokakasvatuskäsitteen ymmärtämistä ja toteuttamista. Ehdollistuminen, mallioppiminen ja ruokaympäristön viihtyisyys ovat teemoja, jotka ovat julisteessa esiteltyinä. Ruokasalin viihtyisyyden lisääminen oli kyselyyn vastanneiden mielestä eniten toteutettavissa oleva ruokakasvatuksellinen teko, joten sen huomioimiseen voisi erityisesti kiinnittää huomiota. Juliste on esiteltyinä liitteessä 3.

### 6.2 Kasvisruoan lisääminen ja kehittäminen

Kyselyssä kerättiin ruokapalveluhenkilöstön omia toiveita ruokakasvatuksellisen osaamisen kehittämiseen. Vastauksista käy ilmi, että ruokakasvatukseen liittyvä koulutus olisi

tarpeellista. TeeSe Botnian koulujen ja päiväkotien palvelupäällikköä sekä ruokapalveluiden vt. toimialajohtajalle kohdennetussa haastattelussa kävi ilmi, että TeeSe järjestää satunnaisesti ravitsemukseen liittyviä täydennyskoulutuksia, joihin osallistuminen on vapaaehtoista. Ajankohtaista voisi olla erityisruokavalioihin liittyvä täydennyskoulutus, sillä ruokakasvatus aiheena on tämän opinnäytetyön ansiosta esillä enemmän toimipisteissä aiemmin päättyneen kyselyn myötä.

Kyselystä ja haastattelusta saatujen vastausten perusteella kasvisruoan menekki ja sen toteutuminen ovat hyvällä mallilla TeeSe Botnian alakoulujen toimipisteissä. Eniten parannettavaa ruokapalveluhenkilöstö kokee ruokalistassa kasvisruoan houkuttelevien nimien yhteydessä. Ehdotuksena on pohtia TeeSen hallinnossa toimivan Aromi-tiimin ja ruokalistatyöryhmän kanssa mahdollisia uusia houkuttelevampia nimiä kasvisruuille, joiden avulla kasvisruoan menekkiä voisi mahdollisesti lisätä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemassa kouluruokasuosituksessa suositellaan kasvisruokapäivän olevan kerran viikossa. TeeSen toimipisteissä pelkkää kasvisruokaa on tarjolla kuuden viikon kiertävän ruokalistan aikana kolme kertaa, jolloin se ei täytä suosituksia kokonaan. Pitkän tähtäimen kehittämisideana TeeSe Botnian organisaatiolle on kasvisruokapäivän lisääminen viikoittaiseksi tavaksi. Aluksi on hyvä jatkaa samalla tavalla kuin tähän asti eli joka toinen viikko olevan kasvisruoan tarjoamista mutta siten, että pyrittäisiin tarjoamaan uusia kasvisruokia, jolloin pystytään kerätä oppilailta mielipiteitä. Siinä vaiheessa, kun on kerätty tarpeeksi maistuvia kasvisruokia ruokalistalle, voitaisiin ne lisätä ruokalistakiertoon siten, että kerran viikossa oleva kasvisruokapäivä toteutuisi.

## 7 POHDINTA

Tavoitteena tutkimuksella oli selvittää ja tehdä näkyväksi Teese Botnian ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkistä roolia ja työtehtäviä ruokakasvattajina Vaasan alueella toimivissa alakouluissa. Tavoitteeseen kuului selvittää, mitä mahdollisia esihenkilötasoisia ohjeita ruokakasvatukseen toteuttamiseksi on määriteltä Teese Botnian ruokapalvelutyöntekijöille sekä selvittää ruokapalveluhenkilöstön antamien vastausten perusteella, miten mahdolliset ohjeet toteutuvat. Lisäksi tutkimuksella haluttiin vastaus siihen, miten ruokapalvelutyöntekijät kokevat itsensä ruokakasvattajina tällä hetkellä ja tulevaisuudessa. Tutkimuksen toteuttamisessa hyödynnettiin laajaa teoriapohjaa ruokakasvatukseen, kouluruokailuun, ruokakäyttäytymiseen ja koululaisen ravitsemukseen liittyen, johon sovellettiin myös kasvatustieteellisiä oppimiskäsitteitä tukemaan kokonaisuutta.

Oppilaiden ohjaaminen on yksi tärkeimmistä ruokakasvatuksellisista keinoista ja suoritettujen tutkimusten perusteella toteutuminen on hyvää Vaasan alakouluissa. Laitisen ym. (2022) määrittelemät alakoulun oppimistavoitteet ovat mahdollistettavina ruokapalveluhenkilöstön toiminnassa. Lautasmallin mukainen aterian koostaminen, ruokailutilanteeseen kuuluvien hyvien tapojen tunnistaminen sekä kalenterivuoteen kuuluvien juhlien perinneruokien ja perinteiden tunnistaminen toteutuvat tutkimuksen perusteella hyvin TeeSen ruokapalveluhenkilöstön työssä. Ohjaaminen tapahtuu esimerkeillä terveellisestä ateriasta, ruokailutilan julisteilla ja kuvilla, ruokalistamerkinnoilla, maistamaan rohkaisemalla sekä hyviä ruokavalintoja tukevan linjaston avulla. Kouluruokailun järjestäminen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuosituksen mukaisesti toteutuu hyvin, ja erityisesti lautasmallin ja myönteisen ruokaympäristön luominen esimerkiksi julisteiden avulla. Ohjaamista varten on annettu esihenkilötason ohjeita, kuinka oppilaiden kanssa tulisi toimia ruokailutilanteessa. TeeSen toiminnassa ei ole käytössä ruokakasvatuksen vuosikelloa, vaan sen tilalla on ruokalistan vuosikello. Junnila (2021) mainitsee ruokakasvatuksen vuosikellon olevan keino matalan kynnyksen ruokakasvatukselliseen toimintaan. TeeSellä käytössä oleva ruokalistan vuosikello ajaa samaa asiaa, keskittyen erinäisiin teemapäiviin ja lukuvuoden aikana tapahtuviin ruokakasvatuksellisiin kohtiin.

Behavioristiseen oppimiskäsitykseen liittyvä mallioppiminen sekä ehdollistuminen ovat ohjauksen kautta syntyvää ruokakasvatusta. Ehdollistumisessa lapsi toistaa samaa toimintaa, josta on saanut kehuja aikaisemmin, jolloin on erityisen tärkeää antaa pieniä kehuja lapsille esimerkiksi kasvisten määräästä lautasella. Ruokakasvatus tapahtuu usein aktiivisella

toimimisella, kuten humanistiseen oppimiskäsitykseen kuuluu. Oppiminen tapahtuu kokeilemalla ja tutustumalla ruokaan ja sen ympäristöön, jolloin on erityisen tärkeää etenkin ruoan maistattaminen lapsille, joka toteutuukin jo melko hyvin TeeSen toimipisteissä.

Onnistuneeseen ruokakasvatukseen vaaditaan monialaista yhteistyötä eikä ruokapalvelut ole siitä yksin vastuussa. Koko koulun henkilökunta, kuten opettajat, terveydenhuollon ammattilaiset sekä kuraattori ovat yhdessä onnistuneen ruokakasvatuksen mahdollistajina. Tulokset kertovat ruokapalveluhenkilöstön toteuttavan opetushenkilöstön kanssa yhteistyötä erityisesti oppilaiden ohjaamisena ruokailutilanteessa. Lisäksi kerätyn datan perusteella 69 % vastaajista tekee ruokakasvatukseen liittyvää yhteistyötä opettajien ja koulun henkilökunnan kanssa. Monialaisen yhteistyön lisäämiseen ei kuitenkaan ole TeeSen ruokapalveluhenkilöstöllä halukkuutta, mikä selvisi tiedustellessa kyselyn vastaajien ruokakasvatuksellisten toimien tekemisen halukkuutta. On tärkeä muistaa yhteistyön tärkeyden merkitys ruokakasvatuksen pelikentällä.

TeeSe Botnian esihenkilötasolta tulevat ruokakasvatukselliset ohjeet toteutuvat hyvin ruokapalveluhenkilöstöltä kerättyjen vastausten perusteella heidän työssään. Palvelupäällikön ja vt. toimialajohtajan haastattelussa ruokapalveluhenkilöstön tärkeimmiksi tehtäviksi valikoitui oppilaiden ohjaaminen, johon kuuluu esimerkiksi kasvisruokien maistattaminen ruokalinjastossa, salaatin tarjoaminen komponentteina, joka lisää kasvisten menekkiä sekä viestintämateriaalien näkyminen ruokailutilassa. Edellä mainitut toimet toteutuvat ruokapalveluhenkilöstön keskuudessa pääsääntöisesti hyvin. Kasvisruoan maistattamiseen todettiin vastaajien keskuudessa tarvittavan parannusta. Haastattelusta käy myös ilmi se, että toimipisteiden ruokapalveluhenkilöstö tulee lukuvuoden aikana tutuksi oppilaille ja tämän paikkansapitävyys pystyttiin todistamaan ruokapalveluhenkilöstön vastauksilla kysymyksessä, jossa tiedusteltiin miten helposti lähestyttävän he kokevat itsensä oppilaiden keskuudessa, jossa vastaukset olivat pääsääntöisesti positiivisia.

Toimipisteille ohjeistetun työkierron ansiosta jokainen ruokapalveluhenkilöstöön kuuluva on vuorollaan ohjaamassa oppilaita ravintolasalin puolella. Puolet vastaajista toteuttaa tällä hetkellä oppilaiden ohjaamista ruokailutilanteessa mutta oppilaiden kanssa keskusteleminen ruuasta ja sen mausta toteutuu melkein kaikilla vastaajista. Keskusteleminen ja ohjaaminen kulkevat käsi kädessä, jolloin kyseiset tulokset ovat todella hyvät. Lisäksi ruokapalveluhenkilöstö on halukas toteuttamaan oppilaiden kanssa keskustelemista ruuasta, joten oppilaiden ohjaamiseen liittyen TeeSen esihenkilötaso voi olla hyvin tyytyväinen.



Tutkimuksen myötä TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstö sekä esihenkilötaso saivat ajantasaista tietoa ruokakasvatuksesta ja sen sisällöstä. Aihe on nyt kyselyyn vastanneiden ruokapalveluhenkilöstön mielessä, jolloin toivon mukaan ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämisen pohdinta on lisääntynyt. Kyselyn vastanneiden tavoitemäärä oli 40 vastaajaa, josta vain 16 (40 %) vastasi useasta muistutuksesta huolimatta. Tulosten yleistettävyys kärsii pienen vastaajamäärän vuoksi, koska kaikista TeeSen toimipisteistä ei saatu vastaajia kyselyyn. Tulokset ovat suuntaa antavia koko TeeSen organisaation alakoulujen toimipisteistä. Kyselyyn tulleiden vastauksien pohjalta pystytään analysoida ja kehittää TeeSen toimintaa sekä mahdollisesti perehtyä tarkemmin tuloksiin, joista esihenkilötasolta ei olla täysin tyytyväisiä. Toivottavasti kehittämissuunnitelmassa esitetyn ja liitteessä 3 olevan ruokakasvatusaiheisen julisteen esille laitto toimipisteissä saisi myös kyselyyn vastaamatta jättäneet henkilöt pysähtymään aiheen äärelle sekä ottaa valmiiksi mietittyjä vinkkejä ja pointteja huomioon työssään nyt ja tulevaisuudessa.

Tutkimuksen myötä syntyi tietoa, jota ei aiemmin ole tutkittu Vaasan alueella tai TeeSe Botnian toiminnassa, joten tämän tutkimuksen myötä pystytään kehittämään toimintaa ja lisäämään oppilaiden ravitsemukseen ja jopa tulevaisuuden edistämiseen liittyvää ruokakasvatusta. Tutkimuksen tavoitteeksi määriteltiin selvittää ja tehdä näkyväksi TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön tämänhetkistä roolia ja työtehtäviä ruokakasvattajina. Tutkimuksen haastattelun ja kyselyn pohjalta tavoitteeseen päästiin ja tulokset olivat teoriaan pohjautuen odotettavissa, kuten oppilaiden ohjaamisen suhteen. Haastattelun kautta saatiin TeeSe Botnian organisaatiotason ohjeistusta ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatukselliseen rooliin ja sen toteutumisen vertaaminen toteutuvaan työhön onnistui. Kyselyn vastauksien kautta TeeSen esihenkilötaso saa tiedon onnistuneista ruokakasvatuksellisten ohjeiden toteutumisesta heidän työssään. Tavoitteessa haluttiin myös vastaus siihen, miten ruokapalveluhenkilöstö kokee itsensä ruokakasvattajina tällä hetkellä sekä miten mahdollisesti tulevaisuudessa haluaisi taitojaan kehittää.

Kyselyn ja haastattelun pohjalta saatiin vastaukset tavoitteisiin mutta pienen kyselyaineiston vuoksi kyselyn tulosten tuoma tieto jää melko paljon yksittäisten ihmisten kokemaan ruokakasvatukselliseen rooliin. TeeSen Vt. toimialajohtajan ja palvelupäällikön haastattelu oli kuitenkin laaja ja hyvin onnistunut, jolloin organisaation ruokakasvatukseen ja kouluruokailuun liittyvästä toiminnasta sai hyvin selvän ja tavoitteita tukevan käsityksen, joka oli myös hyvin yhteydessä teoriaosuuteen. Vaikka tutkimukseen osallistuneiden määrä jäi pieneksi (n=16)

sen sisältämä aineisto antaa tärkeän suunnan millaisia toimia ruokakasvatuksen eteen tehdään Vaasan alakouluissa. Tutkimuksen tulosten hyödynnettävyyttä olisi mahdollista hyödyntää Vaasan kuntatasolla, jossa määritellään resurssit kunnallisen kouluruokailun järjestämiseen.

Tutkimus keskittyi Vaasan alakoulujen ruokapalveluhenkilöstön rooliin ruokakasvattajina mutta tulevaisuudessa tutkimusta voisi jatkaa varhaiskasvatuksen tai toisen asteen kouluruokailuun saman tyylisellä aiheella. Etenkin varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksellinen rooli on todella tärkeässä osassa, eikä sitäkään ole Vaasan alueella tutkittu TeeSe Botnian tuottamana palveluna. Tutkimuksesta saatu tieto on yhteydessä aiempiin muualla suomessa tehtyihin tutkimuksiin ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatuksellisesta roolista kouluruokailussa ja tämän tutkimuksen sekä esimerkiksi Hautasuon (2022) luoman selvityksen Etelä-Pohjanmaan koulujen ruokapalveluhenkilöstön rooli on hyvin samalla tasolla.

Henkilökohtainen kiinnostus ruokakasvatukseen lisääntyi tutkimuksen tekemisen myötä ja tietoni kehittyi erityisen paljon kouluruokailun järjestämiseen vaikuttavista tahoista sekä tietenkin pääsin kartalle siitä, miten omassa kotikunnassani alakoulujen kouluruokailussa tapahtuva ruokakasvatus toteutuu. Yhteistyö TeeSe Botnian kanssa oli todella sujuvaa ja toimeksiantajan yhteyshenkilöiden valtava ammattitaito innosti sekä kehitti itseäni alan ammattilaisena.

## LÄHTEET

- Ahonen, M. (16.5.2023). Lisää kasviksia lautaselle komponentteina. Webinaarissa Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, *Hankkeen päätöswebinaari: Lisää yhteistyötä ja osaamista ruokakasvatukseen*. Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. <https://www.youtube.com/watch?v=vyjrUEziGzs&t=5398s>
- Antikainen, A. (2023). Lasten ruokakasvatuksella rakennamme hyvinvointia ja kestävää tulevaisuutta. *Keski-Suomen hyvinvointialue*. <https://www.hyvaks.fi/blogikirjoitukset/lasten-ruokakasvatuksella-rakennamme-hyvinvointia-ja-kestavaa-tulevaisuutta>
- Antikainen, A., Päätalo, A., Lyytikäinen, A., Mäki, P., & Sarlio, S. (2023). *Ravitsemus osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä: Tilannekuva vuodelta 2022*. Ruokavirasto. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyv.vointia/ravitsemus-osana-kuntien-hyte-tyota--tilannekuva-vuodelta-2022\\_web\\_f.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyv.vointia/ravitsemus-osana-kuntien-hyte-tyota--tilannekuva-vuodelta-2022_web_f.pdf)
- Arjanne, L. (2024). *Ruokakasvatus*. [PowerPoint-esitys]. SEAMK Moodle.
- Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J-P., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L., & Saarijärvi H. (2019). *Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51). Valtioneuvosto. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161760/VNTEAS\\_51\\_ROK-loppuraportti.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161760/VNTEAS_51_ROK-loppuraportti.pdf)
- Haario, P., Kuusipalo, H., & Koivuranta, E. (1.3.2022). Pitääkö lapsiin ja nuoriin kohdistuvaan elintarvikemarkkinointiin puuttua? *THL Blogi*. <https://blogi.thl.fi/pitaako-lapsiin-ja-nuoriin-kohdistuvaan-elintarvikemarkkinointiin-puuttua/>
- Hautasuo, J. (2022). *Ruokapalveluhenkilöstön näkemys ruokakasvatukseen kouluissa*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022121830776>
- Janhonen, K. (2022). Ruokataju – mitä se on ja miksi sitä tarvitaan? *Tieteessä tapahtuu*. <https://journal.fi/tt/issue/view/8190/1457>
- Joki, A., Fogelholm, M., Erkkola, M., & Konttinen, H. (2023). *Miten ruokatottumuksia voidaan muuttaa?* Ravitsemuskatsaus. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17850.pdf>
- Junnila, S. (2021). *Lukuvuosisuunnitelmallinen ruokakasvatus*. [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202101261565>
- Koistinen, A., & Ruhanen, L. (2009). *Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere -menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena* (Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009). Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. [https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere\\_tyokirja-2.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere_tyokirja-2.pdf)

- Kouluruokadiplomi. (i.a.). *Kouluruokadiplomi – tutustu ja hae!*  
<https://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/>
- Laitinen, A., Tilles-Tirkkonen, T., Karhunen, L., & Talvia, S. (2021). Food education in Finnish primary education – defining themes and learning objectives using the Delphi technique. *British food journal*, 123(13), 404–427. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2021-0174>
- Laitinen, A., Talvia, S., & Tilles-Tirkkonen, T. (2022). Ruokakasvatus on osa alakoulun pedagogiikkaa. *Kasvatus*, 53(1), 97–100. <https://journal.fi/kasvatus/article/view/113954>
- Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 1397/2016.  
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2016/1397>
- Maa- ja metsätalousministeriö (MMM). (2021) *Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas*.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163640/Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas 2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163640/Vastuullisten_ruokapalveluiden_hankintaopas_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Maa- ja metsätalousministeriö (MMM). (2022). *Kouluruuan kehittämisohjelma* (Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja 2022:10).  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164473/MMM\\_2022\\_10.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164473/MMM_2022_10.pdf)
- Maistuva koulu. (i.a.-a). *Kouluruoka-agentit*. <https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruoka-agentit-nro-230/>
- Maistuva koulu. (i.a.-b). *Ruokailoa koulupäivään!* <https://maistuvakoulu.fi/>
- Neuvokas perhe. (i.a.). *Ruokapalvelun ammattilaiset*. Sydänliitto.  
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ruokapalvelut>
- Niskala, S. (2006). Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokatottumuksiin. [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2006353>
- Nissinen, K. (2024). *Ruokakäyttäytyminen ja ruoanvalinta*. [PowerPoint-esitys]. SEAMK Moodle.
- Nykytila.fi. (i.a.). *Ruokakasvatus on koko kunnan sekä kaikkien päiväkotien ja koulujen asia*.  
<https://nykytila.fi/>
- Opetushallitus. (i.a.-a). *Tietoa kouluruokailusta*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>
- Opetushallitus. (i.a.-b). *Ideoita integrointiin: ruokakasvatus perusopetuksessa*.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ideoita-integrointiin\\_esite-tulostettavassa-muodossa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ideoita-integrointiin_esite-tulostettavassa-muodossa.pdf)

- Opetushallitus. (19.1.2022). *Esi- ja perusopetuksen kustannuksissa vuonna 2020 pientä kasvua edelliseen vuoteen verrattuna*. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2022/esi-ja-perusopetuksen-kustannuksissa-vuonna-2020-pienta-kasvua-edelliseen-vuoteen>
- Peda.net. (2017). *Petäjäveden varhaiskasvatussuunnitelma 2017: 2.5 Oppimiskäsitys*. <https://peda.net/opetusuunnitelma/ksops/vasu-2017-petajavesi/2/2-5-oppimisk%C3%A4sitys>
- Pertola, M. (2020). *Sosioekonomisen aseman vaikutus terveyskäyttäytymiseen*. [pro gradu - työ, Itä-Suomen yliopisto]. Erepo. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201496>
- Perusopetuslaki 628/1998. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P31>
- Rantala, E. (25.10.2024). *Uutta tietoa tuuppauksen käyttökelpoisuudesta. Kehittyvä elintarvike*. <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/teemajutut/tiede-tutkimus/uutta-tietoa-tuuppauksen-kayttokelpoisuudesta/>
- Raulio, S. (14.11.2023). *Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus*. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku. (i.a.) *Ruokakasvatus – mitä se on?* <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/>
- Ruokatieto. (i.a.). *Ravintoaineet*. <https://ruokatieto.fi/ruokatieto/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/ravintoaineet/#:~:text=Kivenn%C3%A4isaineet%20ovat%20elimist%C3%B6lle%20v%C3%A4ltt%C3%A4m%C3%A4tt%C3%B6mi%C3%A4%20alkuai neita>
- Story, M., Kaphingst, K., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). *Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches*. *Public Health*, 29, 253-272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- Siirilä, J., & Gjerstad, E. (2024). *Keskeiset oppimiskäsitykset*. Haaga-Helia. <https://edu.haaga-helia.fi/keskeiset-oppimiskäsitykset/>
- Sitoumus2050. (26.8.2021). *Kasviproteiinien määrän lisäys ruokalistoille: Asikkalan ruokapalvelut*. <https://www.sitoumus2050.fi/web/sitoumus2050/toimenpidesitoumukset#/details/602996>
- Sydänmerkki. (2025). *Sydänmerkki*. <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Talvia, S., & Helkkola, L. (19.10.2020). *Mikä ruokakasvatus? Maun jäljillä*. [https://ruokakasvatus.fi/maun\\_jaljilla/mika-ruokakasvatus/](https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/)
- TeeSe Botnia. (i.a.). *Vastuullinen ja kehittyvä TeeSe Botnia: Sujuvan arjen puolesta*. <https://www.teese.fi/>

- Terve koululainen (TEKO). (2025). *Energiansaanti ja kulutus tasapainoon*. <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/energiansaanti/>
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326?language=fin>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2016). *Hyvinvointikertomus kunnan strategisen johtamisen työvälineenä*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016083023290>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille*. (Kide 26). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025a). *Kouluterveyskyselyn tulokset 2017–2023*. Perusopetus 4. ja 5. lk. oppilaat. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025b). *Kouluterveyskyselyn tulokset*. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Terveyskylä. (2023). *Hiilihydraatit, rasvat ja proteiini lapsen ravinnossa*. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/lapsen-ja-nuoren-ravitsemus/hiilihydraatit-rasva-ja-proteiini-lapsen-ravinnossa>
- Tiainen, M. (2016). *Lasten ravitsemusohjaukseen tarkoitetut ateriakuvat*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016120118571>
- Tikkanen, I., & Urho, U-M. (2009). Free school meals, the plate model and food choices in Finland. *British food journal*, 111(2), 111–119. <https://doi.org/10.1108/00070700910931940>
- Vaasa. (2023). *Vaasan kaupungin hyvinvointikertomus ja -suunnitelma: 2023–2027*. <https://www.vaasa.fi/app/uploads/2024/02/36f3c58f-vaasan-kaupungin-hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma-2023-2027.pdf>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus* (Kide 29). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. (Kide 32). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024* (Ohjaus 10). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>

Imppola, K. (ruokapalvelujen vt. johtaja), & Elomaa, H. (palvelupäällikkö). (19.3.2025).  
*Kouluruokailun järjestäminen TeeSe Botnian koulujen toimipisteissä.*  
[asiantuntijahaastattelu].

Vuori, J. (i.a.). *Tapaustutkimus.*

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>

## **LIITTEET**

**Liite 1. Kyselylomake**

**Liite 2. Haastattelulomake**

**Liite 3. Ideajuliste ruokakasvatukseen**



## Liite 1. Kyselylomake

### TeeSe Botnian ruokapalveluhenkilöstön rooli ruokakasvattajina

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tutkimuksen tavoitena on selvittää ruokapalveluhenkilöstön roolia ruokakasvattajina Vaasan alakoulujen kouluruokailussa sekä miten ruokapalveluhenkilöstö kokee itsensä ruokakasvattajina. Kyselyyn vastaajat ovat TeeSe Botnian alakoulujen toimipisteiden ruokapalveluhenkilöstö.

Kysely on auki viikot 14 ja 15. Kyselystä saadut tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia ja kyselyyn vastaaminen on anonyymia.

Kiitos mahdollisesta kyselyyn vastaamisesta.

Tutkimuksen toteuttajan on Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijä Atte Lehto

1. Missä TeeSe Botnian toimipisteessä työskentelet? \*

---



---



---



---



---

2. Koen tietäväni mitä ruokakasvatus tarkoittaa (1 en tiedä yhtään, 2 tiedän vähän, 3 tiedän jonkin verran, 4 koen tietäväni, 5 tiedän hyvin). \*

	1	2	3	4	5	
En tiedä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tiedän hyvin

3. Millaisia ruokakasvatuksellisia työtehtäviä sinulle kuuluu? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon) \*

- Paikallisen / kansainvälisen ruokakulttuurin huomioiminen
- Ruokailutilanteessa ohjaaminen opetushenkilöstön kanssa
- Oppilaiden kanssa keskusteleminen ruuasta
- Erityisruokavalioiden huomioiminen

- Ruokalinjaston suunnitleminen
- Olen päässyt vaikuttamaan kouluruokailun suunnitteluun
- Olen keskustellut ruuan mausta oppilaiden kanssa
- Olen järjestänyt teemapäiviä esim. somisteiden ja viestinnän keinoin
- Teen yhteistyötä opettajien / koulun henkilökunnan kanssa
- Muut keinot \_\_\_\_\_

4. Millä tavoin oppilaat ovat mukana ruokaan liittyvässä toiminnassa?(Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon) \*

- Lempiruokatoiveiden esittäminen
- Keittiön auttaminen
- Tapahtumien järjestäminen
- Ruokasalin sisustaminen
- Muu, miten? \_\_\_\_\_

5. Onko ruokasalissa esillä lautasmalli tai muu esimerkki suositellusta aterialta?  
\*

- Kyllä
- Ei

6. Miten oppilaita ohjataan ruokailutilanteessa? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Malliateriaalla
- Ruokalistamerkinnoilla
- Henkilökohtaisella ohjauksella
- Hyviä ruokavalintoja tukevalla linjastolla
- Viihtyisällä ruokaympäristöllä
- Hävikin vähentämisellä
- Julisteilla ja kuvilla
- Maistamaan rohkaisemalla

- Ruokasalin opasteilla
- Ruokailutilan säännöillä
- Muu, miten? \_\_\_\_\_

7. Mitä ruokailutilan sääntöjä ruokailutilanteeseen on annettu?

---



---



---



---

8. Miten edistätte kasvisruoan menekkiä ja miten hyvin se toteutuu?

	Ei toteudu	Parannettavaa	Toteutuu hyvin
Sijoittelu linjastossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salaatti komponentteina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Houkuttelevilla kuvilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokalistassa kasvisruoan houkuttelevilla nimillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivittäin tarjolla oleva kasvisruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahdollisuus maistaa kasvisruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu, miten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Toteutuuko jokin seuraavista ruokakasvatuksellisista keinoista toimipisteessäsi? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Teemaruokapäivät
- Juhlapyhien huomiointi
- Ruokalistan vuosikello
- Sesonkituotteiden käyttö
- Oppilaiden ohjaaminen ruokailutilanteessa
- Keittiöön tutustuminen
- Ruoan reitti pellolta pöytään

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

10. Onko toimipisteesi koulussa jotakin ruokakasvatuksellisen toiminnan kehittämiseen liittyvää toimintaa? Esimerkiksi kouluruokatoimikunta, kouluruoka-agentit, oppilaskunta tai makuraati. \*

- Kyllä  
 Ei  
 En osaa sanoa

11. Mitä toimintaa? \*

---



---



---



---

12. Kuinka hyvin ruokakasvatuksellinen yhteistyö koulun opetus- ja kasvatushenkilökunnan kanssa toteutuu? (1 ei toteudu yhtään, 2 huonosti, 3 en osaa sanoa, 4 toteutuu hyvin, 5 todella hyvin). \*

	1	2	3	4	5	
Ei toteudu yhtään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toteutuu todella hyvin

13. Mitä seuraavista ruokakasvatuksellisista toimista olisit halukas toteuttamaan? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon) \*

- Teemapäivien järjestäminen yhdessä oppilaiden kanssa  
 Ruokasalin viihtyisyyden lisääminen  
 Oppilaiden kanssa ruokailusta keskusteleminen  
 Paikallisen / kansainvälisen ruokakulttuurin huomioiminen  
 Liittymällä koulun ruokakasvatukselliseen toimintaan mukaan  
 Haluaisin tehdä enemmän yhteistyötä opetushenkilöstön kanssa  
 Haluaisin tehdä enemmän yhteistyötä oppilaiden huoltajien kanssa.

Muu, miten? \_\_\_\_\_

14. Kuinka helposti lähestyttävänä pidät itseäsi oppilaiden keskuudessa? (1 erittäin vaikeasti, 2 vaikeasti, 3 en osaa sanoa, 4 helposti, 5 erittäin helposti) \*

	1	2	3	4	5	
Erittäin vaikeasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin helposti

15. Koen työssä osuuteni ruokakasvattajana tärkeäksi. (1 täysin eri mieltä, 2 jokseenkin eri mieltä, 3 en osaa sanoa, 4 jokseenkin samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä) \*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

16. Miten haluaisit kehittää ruokakasvatuksellista osaamistasi? \*

---



---



---



---



---

## Liite 2. Haastattelulomake

1. Miten teidän toimipisteenne näkyy kouluissa? Esittelyt lukuvuoden alussa, henkilökunta (tunteeko oppilaat ruokapalveluhenkilökunnan) sekä muita keinoja?
2. Onko näkyvää ruoka-aiheista/kasvatuksellista viestintää toimipisteissä (ravintolalassa tai ympäristössä esim. kieltoja, julisteita, suosituksia?)
3. Jos on niin kuka ne tekevät ja mitä materiaaleja hyödyntäen?
4. Kuka tuottaa viestintämateriaalit toimipisteisiin?
5. Kuka havainnoi / varmistaa toimipisteissä, että kaikki on niin kuin pitäisi esillä?
6. Onko ruokakasvatuksellista suunnitelmaa vuosikellon muodossa Teese Botnialla tai toimipisteillä?
7. Viestitäänkö huoltajille kouluruokailusta? Miten? Kuinka usein? Kuka sen tekee?
8. Onko koulujen lukuvuosisuunnitelmassa kohtia kouluruokailuun tai ruokakasvatukseen liittyen?
9. Mahdollisesti palvelusopimuksessa ruokakasvatukseen liittyviä kohtia?
10. Onko kunnassa tehty valtuustotason linjauksia kasvisruuan lisäämisestä lähivuosien aikana?
11. Kuinka usein on kasvisruokapäivä?
12. Miten kasvisruoan menekkiä edistetään?
13. Saako ruokapalveluhenkilöstö ravitsemukseen, ruokakasvatukseen ja/tai asiakaspalveluun liittyvää täydennyskoulutusta?

14. Onko toimipisteiden ruokailutiloissa lautasmalli tai muu esimerkki terveellisestä aterista, jos on niin missä?
15. Mitä mahdollisia ruokakasvatukseen liittyviä käytännön toimia ohjeistetaan ruokapalveluhenkilöstön tekemään? (esim. mainitaanko perehdyttämisessä jotain?)
16. Miten yhteistyö koulujen kanssa toteutetaan? (konkreettisia keinoja ja toimia mitä on tehty tai tehdään)
17. Kuinka usein keräätte palautetta ja mikä niissä korostuu, toteutatteko palautteiden kautta saatuja ehdotuksia?
18. Onko kouluissa vakiintuneita käytäntöjä ruokakasvatuksen yhteistyön lisäämiseksi, esim. säännölliset kokoukset ruokapalveluiden ja kasvatus- ja opetushenkilöstön kanssa?
19. Hyödynnättekö työssänne maistuvan koulun, ruokatiedon, ruokatutkan tai neuvokasperhe –sivustojen ruokakasvatukseen liittyviä aktiviteettejä? Onko nämä ruokapalveluhenkilöstön käytössä?
20. Kuinka usein ruokalistoja uudistetaan, jotta lapset tutustuvat uusiin raaka-aineisiin?

## Liite 3. Ruokakasvatuksen ideajuliste

Julisteen kuvat luotu tekoälyllä. OpenAI. (2025). ChatGPT (versio 14) [suuri kielimalli].  
<https://chatgpt.com/>

# 6 esimerkkiä siitä, miten helppoa ruokakasvatus voi olla!

## 1 Moi, tervetuloa syömään!

Ruokakasvatus on aktiivista vuorovaikutusta oppilaiden kanssa, joka luo turvallista ilmapiiriä. Anna kasvit kouluruoalle!



## 3 Näytä mallia ja muista kehua!

Aikuisen sanat ja teot vaikuttavat lapsiin, koska lapset oppivat ehdollistumalla ja roolimallien esimerkistä.



## 2 Aistiminen lisää ruokarohkeutta

Kannusta aistimaan ruokaa maku-, tunto-, haju- ja näköaistin avulla mutta älä tuputa.

## 4 Viisaasti suunniteltu ruokaympäristö

Viihtyisä ruokaympäristö pidentää ruokailutilannetta ja linjaston asettelu auttaa suosimaan kasvisten valintaa



## 5 Ideat käyttöön ja eteenpäin

Oppilailta saatujen ideoiden kokeileminen ja toiminnan kehittäminen moniammatillisella yhteistyöllä.



## 6

**Sinä olet tärkeä ruokakasvattaja!**

