

Lotta Vikstedt

**KOKEMUKSET SYDÄNMERKKI-ATERIASTA
SIIKAJOEN KOULURUOKAILUSSA**

**KOKEMUKSET SYDÄNMERKKI-ATERIASTA
SIIKAJOEN KOULURUOKAILUSSA**

Lotta Vikstedt
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Lotta Vikstedt
Opinnäytetyön nimi: Kokemukset Sydänmerkki-ateriasta Siikajoen kouluruokailussa
Työn ohjaaja: Raija Rajala ja Sanna Sandström
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2017 Sivumäärä: 39+4

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö on yhdessä Sydänliiton ja Diabetesliiton Yksi Elämä -hankkeen kanssa ajamassa Sydänmerkki-aterioiden käyttöönottoa. Yhteisenä tavoitteena on, että Sydänmerkki-ateriat olisivat vuoden 2017 lopussa käytössä suurimmassa osassa Pohjois-Pohjanmaan kuntia. Ateria on käytössä Siikajoen kunnan ruokapalveluilla ja esimerkiksi Sydänliitto pitää sen käyttöönottoa onnistuneena. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Sydänmerkki-aterian käyttöönotossa muiden paikkakuntien kouluissa sekä kouluruokailun kehittämisessä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla 8. luokkalaisten kokemuksia Sydänmerkki-ateriasta ja kouluruokailuun vaikuttamisesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi kouluruokailun kehittämisessä ja Sydänmerkki-aterian käyttöönotossa muiden paikkakuntien kouluissa. Olisi yleisten terveyden edistämisen tavoitteiden mukaista saada mahdollisimman moni oppilas hyödyntämään tavallista tai Sydänmerkillä merkittyä kouluruoka-ateriaa. Tutkimuksen tietoperustassa käsitellään Sydänmerkki-ateriaa, sen määritelmää, kouluruokailua ja sen merkitystä. Tutkimusaineisto kerättiin kvalitatiivisin menetelmin haastattelemalla ruokapalveluiden edustajaa ja ryhmähaastattelemalla kahta Siikajoen kunnan 8.luokkaa.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella Siikajoen kunnan kouluruokailu on muutosvaiheessa. Sydänmerkki-ateriaan liittyviin tavoitteisiin ei vielä ole päästy. Haastatellut 8. luokkalaiset ovat kuitenkin tyytyväisiä kouluruoan laatuun. He ovat jonkin verran kiinnostuneita ruoan terveellisyydestä ja terveysvaikutuksista. Heidän koulussaan käytössä olevasta Sydänmerkki-ateriasta he eivät kuitenkaan ole tietoisia. Ateriasta kuultuaan moni oppilas mielsi sen hyödylliseksi. Vaikuttamistapoja kouluruokailua koskien oppilaat osaavat nimetä, mutta he eivät koe pystyvänsä vaikuttamaan siihen. Ideoita ja haluja vaikuttamismahdollisuuksien parantamiseksi oppilailla on ja heidän mielestään heidän omien kehittämisideoidensa toteutuminen saisi useammat oppilaat osallistumaan kouluruokailuun. Päittäjien tasolle palautetta päätyy useita eri reittejä, mutta mahdollisuudet niiden toteuttamiseen vaihtelevat.

Asiasanat: Sydänmerkki-ateria, kouluruokailu, terveyden edistäminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health care, Option of Nursing

Author: Lotta Vikstedt

Title of thesis: Experiences of the Heart Symbol Meal in Siikajoki School Lunches

Supervisor(s): Raija Rajala and Sanna Sandström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 39+4

The Basic Healthcare Unit of Northern Ostrobothnia Hospital District is implementing the use of Heart Symbol meals in Northern Ostrobothnia together with Finnish Heart Association and The Finnish Diabetes Association's Yksi Elämä ("One Life") project. Their mutual objective is to have the Heart Symbol meals in use in most of Northern Ostrobothnia by the end of 2017. The meal is used by the food services in the municipality of Siikajoki, and it is considered a success. The results of this study can be utilized in the future of the Heart Symbol meal and the development of school meals.

The objective of this thesis is to describe young people's experiences of the Heart Symbol meal. In keeping with the objectives of health promotion, it would be beneficial to have as many pupils as possible eat regular or Heart Symbol meals at school. Another objective of the thesis is to describe how the pupils experience influencing their school meals. The knowledge base of this study covers the Heart Symbol meal and its definition, as well as school meal and its importance. This study was carried out by using qualitative research methods. Two classes of eight-graders and the manager of the municipality's food services were interviewed for this study.

According to this study, the arrangement of school meals in the municipality of Siikajoki is undergoing a change. Due to these changes, the objectives of the Heart Symbol meal have not been accomplished yet. However, the eight-graders were pleased with the quality of the food in their schools. The pupils were not aware that the Heart Symbol meals are in use in their schools. After finding out about them, many of the pupils thought them beneficial. While the pupils were able to name some ways in which they can influence their school meals, they felt unable to actually do so. The pupils had ideas about how to develop their possibilities of influencing their meals, and appeared eager to do so. They thought that if their ideas for development were heard, more pupils would attend school lunch. Feedback from the pupils came to decision makers in many different ways, but the possibilities for implementing them vary.

Keywords: Heart symbol meal, school meal, health promotion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	SYDÄNMERKKIATERIA KOULURUOKAILUSSA	8
2.1	Sydänmerkki-aterian ravintosisältö.....	8
2.2	Kouluruokailu Suomessa.....	11
2.2.1	Kouluruokailun merkitys.....	12
2.2.2	Erot kouluruokailulle osallistumisessa.....	13
2.3	Sydänmerkki-ateria kouluruokailussa	14
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	15
4	TUTKIMUSMENETELMÄT	16
4.1	Tutkimusotteen valinta	16
4.2	Haastattelu	16
4.3	Haastateltavien valinta	18
4.4	Haastattelujen toteutus.....	18
4.5	Tutkimustulosten analysointi	19
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
5.1	Oppilaiden kokemukset Sydänmerkki-ateriasta.....	22
5.2	Oppilaiden kokemukset kouluruokailuun vaikuttamisesta.....	25
5.3	Oppilaiden ideat kouluruokailun kehittämiseksi	27
6	TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ	29
7	POHDINTA	32
7.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
7.2	Tutkimuksen eettisyys	34
7.3	Tutkimuksen tekemiseen liittyvää pohdintaa	35
7.4	Tutkimuksen jatkokehittämisideat.....	36
	LÄHTEET.....	37
	LITTEET	40

1 JOHDANTO

Vuonna 2015 32 % 8. ja 9. luokkalaista pojista ja 33 % tytöistä ei syönyt kouluruokaa päivittäin (THL 2016a, viitattu 10.5.2016). Samaan aikaan pojista ylipainoisia oli 19 % ja tytöistä 13 % (THL 2016a, viitattu 10.5.2016). Ylipainoisten lasten ja nuorten osuus kasvaa jatkuvasti. Terveysten polarisoituminen alkaa erottua jo nuorella iällä. (THL 2016b, viitattu 29.5.2016.) Kouluruokailu on yksi keino tasoittaa eroavaisuuksia, sillä lähes kaikki lapset ja nuoret ovat sen piirissä. Sekä vuoden 2017 kouluruokailusuosituksessa että kansallisen lihavuusohjelman toiminta- ja toimeenpanosuunnitelmassa esitetään kouluruokailussa hyödynnettäväksi aterioiden merkintäjärjestelmiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 76; THL 2016c). Sydänmerkki-ateria on yksi tällainen, tietyt kriteerit täyttävä ateriakokonaisuus.

Pohjois-Pohjanmaan liiton maakunnallinen terveystieteiden ja ravitsemustyöryhmä valitsi vuonna 2014 maakunnalliseksi ravitsemuksen hyväksi käytännöksi Sydänmerkki-ateriat ja niiden levittämisen Pohjois-Pohjanmaan kuntiin. Käyttöönottoa ovat ajamassa PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikkö yhdessä Sydänliiton ja Diabetesliiton Yksi Elämä –hankkeen kanssa. Sydänmerkki-aterioiden laajalla käyttöönotolla halutaan viestiä terveellisen ruoan valinnan helppoudesta. Yhteisenä tavoitteena on, että Sydänmerkki-ateriat olisivat vuoden 2017 lopussa käytössä suurimassa osassa Pohjois-Pohjanmaan kuntia. (Yksi Elämä 2016, viitattu 29.5.2016.) Siikajoen lisäksi ateria on Pohjois-Pohjanmaan alueella käytössä Oulaisten Taukokankaalla. Alkuvuodesta 2016 noin kymmenen kuntaa on ilmoittanut olevansa kiinnostunut aterian käyttöönotosta. (Järvi & Nikula, haastattelu 10.2.2016.)

Siikajoen kuntaa pidetään malliesimerkkinä onnistuneesta Sydänmerkki-aterian käytöstä. Kunta on saanut runsaasti mediahuomiota aiheesta. Joulukuussa 2015 Sydänmerkki-ateria otettiin käyttöön Siikajoella, tavoitteena tarjota se kolme kertaa viikossa koulu- ja päiväkotikäisille. Huhtikuussa 2016 Sydänliitto myönsi sydänterveyden edistämisen alueellisen kunniamaininnan Siikajoen kunnan ruokapalveluille. (Yksi Elämä 2016, viitattu 29.5.2016.). Haastattelun perusteella Sydänmerkki-ateria on heillä myös osa kouluruokailun kehittämistä.

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla Siikajoen 8. luokkalaisten kokemuksia Sydänmerkki-ateriasta ja kouluruokailuun vaikuttamisesta. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisin menetelmin haastatteluilla. Koulujen 8. luokkalaisille järjestettiin ryhmähaastattelu, jossa heiltä kysyttiin

tietoja ja mielipiteitä Sydänmerkkiateriasta ja kokemuksia kouluruokailuun vaikuttamisesta. Lisäksi haastateltiin Siikajoen ruokapalveluiden edustajaa. Häneltä selvitettiin millaista palautetta oppilaat ovat antaneet Sydänmerkki-ateriasta, miten opiskelijat voivat vaikuttaa kouluruokailuun sekä mikä on hänen oma käsityksensä Sydänmerkki-aterian käytön eduista oppilaille.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Sydänmerkki-aterian käyttöönotossa muiden paikkakuntien kouluissa sekä kouluruokailun kehittämisessä. Tuloksissa käsitellään 8. luokkalaisten kokemuksia kouluruokailuun vaikuttamisesta ja Sydänmerkki-ateriasta sekä vaikuttamismahdollisuuksien osuutta kouluruokailulle osallistumiseen. Myös kunnat voivat hyötyä tutkimuksen tuloksista. Sote-uudistuksen myötä ne tarvitsevat lisää työntekijöitä, joilla on tietoa väestön terveydestä ja siihen vaikuttavista käytännöistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, viitattu 20.9.2016).

Opinnäytetyön aihe liittyy läheisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Sydänmerkki-aterian käyttöönottoa kouluruokailussa voidaan pitää vaikuttavana terveyden edistämisen käytäntönä, pitkäaikaisessa käytössä se vaikuttaa positiivisesti nuorten ja aikuisten terveystietoisuuteen (Järvi & Nikula, haastattelu 10.2.2016). Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on olennainen osa sairaanhoitajan työtä. Sairaanhoitajalle mahdollinen työtoimenkuva on monipuolistunut, erityisesti vastaanottotyössä sairaanhoitaja voi antaa yleistä elintapa- ja ravitsemusohjausta ja kohonneeseen sairastumisriskiin liittyvää erikoistunutta ohjausta. (Sairaanhoitajaliiton APN-asiantuntijatyöryhmä 2016, 25-26, Viitattu 24.1.2017.)

2 SYDÄNMERKKIATERIA KOULURUOKAILUSSA

Sydänmerkki on Sydänliiton ja Diabetesliiton tavaramerkki. Sydänmerkki-ateria on Sydänmerkin kriteerien pohjalta muodostettu ateriakokonaisuus, jota tarjoillaan ravintoloissa ja ruokaloissa. Sen tarkoitus on helpottaa ruokailijaa terveellisen aterian kokoamisessa ja ruoan valmistajaa terveellisen ruoan valmistamisessa. Jotta ateriaa voidaan kutsua Sydänmerkki-ateriaksi, kaikkien aterianosien tulee olla kriteerit täyttäviä. Määritellyt aterianosat ovat pääruoka, pääruoan lisuke, leipä, levite, ruokajuoma, kasvislisäke ja salaattinkastike. Ruokailijan pitää voida erottaa sydänmerkkiateriakokonaisuus muista tarjottavista tuotteista ruokalista- ja linjastomerkintöjen sekä malliaterian avulla. Sydänmerkki-aterian käyttö ravintoloissa on alkanut vuonna 2008. (Sydänliitto 2016a, viitattu 10.5.2016.)

2.1 Sydänmerkki-aterian ravintosisältö

Sydänmerkki-aterioille on asetettu ravintosisältövaatimukset. Pääruoissa vaatimuksia on rasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan määrän suhteen. Puuro- tai keittoaterioilla tarjottavien lisukkeiden, kuten leikkeleen tai juuston tulee yhteenlaskettuna sopia pääruoan kriteeriin. Lisäksi puuroissa tulee olla vähintään 6 g / 100 g kuitua. Kalan sisältämien terveydelle edullisten rasvahappojen vuoksi rasvan määrä saa olla korkeampi kuin muissa vastaavissa ruokalajeissa. Kappalemääräisissä ruoissa, joissa kala on ainoana rasvan lähteenä, saa rasvaa olla annettua arvoa suurempi määrä. Keittojen ja laatikkoruokien suolan määrälle on asetettu uudet alhaisemmat tavoitetasot, joita kohti tulisi pyrkiä. Esimerkiksi keitoissa se on 0,5 g / 100 g. Määrään lasketaan lisätty suola sekä luontainen natrium. Vaihtoehtona jokaiselle pääruokatypille voidaan käyttää Sydänmerkki-valmisruokatuotetta. Tarkat kriteerit pääruoille tulevat ilmi taulukosta 1. Suluissa olevat arvot koskevat kala-aterioita. (Sydänliitto 2016b, viitattu 3.1.2017.)

TAULUKKO 1. Pääruokien ravintosisältövaatimukset (Sydänliitto 2016b, viitattu 3.1.2017.)

Pääruoka	Rasva yhteensä / 100 g	Tyydyttynyt rasva / 100 g	Suola / 100 g
Laatikkoruoka, risotto, ateriasalaatti, pitsa	5 g (7 g)	2 g (2 g)	0,6 - 0,75 g
Keitto	3 g (5 g)	1 g (1,5 g)	0,5 - 0,7 g
Kappaleruoka (pihvi, pyörykkä) ja kastike	8 g (12 g)	3 g (3,5 g)	0,9 g
Puuro	3 g	1 g	0,5 g

Aterialisäkkeisiin asetetaan rasvojen ja suolan määrän lisäksi kuidun vähimmäismäärä. Pastan, riisien ja muiden viljaseosten vaatimukset eivät juuri eroa toisistaan. Ainoastaan kuidun vaaditussa määrässä on eroavaisuuksia. Rasvan kokonaismäärän suhteen ei ole asetettu ylärajaa, tyydyttyneen rasvan osuus tulee kuitenkin olla vähäinen. Keitetty peruna tulee tarjota ilman lisättyä rasvaa ja suolaa. Muihin perunalisäkkeisiin, kuten perunasoseeseen ja paistettuihin perunatuotteisiin ei ole määriteltä rajaa rasvan kokonaismäärälle tai transrasvan osuudelle. Suolalle on asetettu samansuuntaiset tavoitetasot kuin pääruoillekin. Lisukkeena voidaan myös aina käyttää markkinoilla olevaa Sydänmerkki-tuotetta. Tarkat kriteerit tulevat ilmi taulukosta 2. (Sydänliitto 2016b, viitattu 3.1.2017.)

TAULUKKO 2. Aterialisäkkeiden ravintosisältövaatimukset (Sydänliitto 2016b, viitattu 3.1.2017.)

Lisäke	Rasva yhteensä / 100g	Tyydyttynyt rasva / 100g	Suola / 100g	Kuitu / 100g (kuivapainosta)
Pasta	-	< 0,7 g	< 0,3 g	> 6 g
Riisi	-	< 0,7 g	< 0,3 g	> 4 g
Ohrasuurimo, riisi- ja viljaseokset	-	< 0,7 g	< 0,3 g	> 6 g
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	-	Ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke	-	< 0,7 g	0,3 - 0,5 g	-

Muissa aterianosissa kiinnitetään huomiota samoihin ravintoaineisiin. Leivän suolamäärän vaatimus on eri tuoreessa ja kuivatussa leivässä, mutta niillä on yhtenäinen kriteeri kuidun määrälle. Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää levitettä tyydyttymättömien rasvojen saannin turvaamiseksi. Levitteeksi sopivat myös vähärasvaisemmat vaihtoehdot, jotka täyttävät kriteerit tyydyttyneen rasvan ja suolan suhteen, kuten kaikki Sydänmerkki-rasvalevitteet. Kasvis-ten marinointiin voidaan käyttää oliivi- tai rypsiöljyä, jolloin tyydyttyneen ja transrasvan määrä jää alle vaaditun 20 prosentin. Lisäkekasviksille ei ole asetettu vaatimuksia kuidun suhteen. Tuoreissa kasviksissa, kuten vihersalaateissa tai raasteissa, ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita tai aineksia. Kypsennetyissä kasviksissa saa käyttää suolaa vähäisissä määrissä. Salaatinkastikkeen tulee sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvoja, joten sen suositellaan olevan kasvisöljypohjainen. Kaikkiin aterian lisukkeisiin on vaihtoehtona valmiiksi markkinoilla oleva Sydänmerkkituote. Tarkat kriteerit tulevat ilmi taulukosta 3. (Sydänliitto 2016b, viitattu 3.1.2017.)

TAULUKKO 3. Muiden aterianosien ravintosisältövaatimukset (Sydänliitto 2016b, viitattu 3.1.2017.)

Muut aterianosat	Rasva yhteensä / 100 g	Tyydyttynyt ja transrasva	Suola / 100 g	Kuitu / 100 g
Leipä	-	-	tuoreleivässä < 0,7 g näkkileivässä < 1,2 g	> 6 g
Kasvirasvavete	> 60 g	< 30 % rasvasta	< 1 g	-
Maito tai piimä	< 0,5 g	-	-	-
Kasvislisäke, tuoreet kasvikset	-	Marinadissa < 20 % rasvasta	Ei lisättyä suolaa	-
Kasvislisäke, kypsennetyt kasvikset	-	Marinadissa < 20 % rasvasta	< 0,3 g	-
Salaatinkastike	> 25 g	< 10 % rasvasta	<1 g	-

2.2 Kouluruokailu Suomessa

Suomi on ylpeä ilmaisesta kouluruokailustaan, sillä se oli ensimmäinen lajiaan maailmassa. Kouluruokailua pidetään yhteiskunnallisen kehityksen heijasteena ja sitä on toteutettu vuosien aikana useilla eri tavoilla. Vuonna 1943 Suomessa säädettiin laki ilmaisen kouluruoan tarjoamisesta. Siirtymäajan jälkeen vuonna 1948 koko maassa oli ilmainen lämmin ruoka koululaisille. (Opetushallitus 2016a, viitattu 10.5.2016.)

Koska maksuton kouluruoka kattaa nykyisin esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opinnot (Perusopetuslaki 628/1998, 31§; Lukiolaki 629/1998, 28§; Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§), lähes 900 000 lasta ja nuorta on oikeutettu kouluateriaan (Opetushallitus 2016a, viitattu 10.5.2016). Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa ja siinä huomioon otettavat ravitsemus- terveys- sekä tapakasvatuksen tavoitteet esitetään paikallisessa opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2016b, viitattu 10.5.2016). Lounaan on oltava täysipainoinen, joten se sisältää pääruoan, salaatin, juoman, leivän ja levitteen (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 223). Lisäksi on erityismääräyksiä eri kohderyhmiä koskien, esimerkiksi perusopetuksessa ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja aikuisen ohjaama (Perusopetuslaki 628/1998).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut uusimman kouluruokasuosituksen vuonna 2017. Suositus pohjautuu vuoden 2014 ravitsemussuosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 58.) Uudessa suosituksessa on erityisesti nostettu esille kasvien käytön lisääminen sekä punaisen lihan ja prosessoitujen lihatuotteiden käytön vähentäminen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 55). Kouluruokailusuositus hyödyttää kunnan tason päättäjiä, ruokapalveluita ja kouluja antamalla yhtenäiset suuntaviivat koululla tapahtuvan ruokailun järjestämiseksi. Suosituksessa on useamman vuoden ajan painotettu ruokailun oikeaa ajoittamista sekä kiireetöntä ja rauhallista ruokailuympäristöä. Kodin ja koulun yhteistyö ja oppilaiden oma osallisuus ovat yhtä tärkeitä, jotta voidaan edistää kouluikäisten kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia. Ravitsemusneuvottelukunnan mielestä on erittäin tärkeää, että suosituksia kokonaisuudessaan noudatetaan kaikissa kunnissa. Palveluntuottajat arvioivat itse kouluruokailun ravitsemuksellista laatua sekä kouluruokailuun osallistumista, mutta tämän lisäksi terveydenhuoltolaki velvoittaa tarkastamaan kouluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden kolmen vuoden välein. Tarkastuksessa kiinnite-

tään myös huomiota kouluruokailusuositusten toteutumiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 70-73)

2.2.1 Kouluruokailun merkitys

Kouluruokailun pääasiallinen tarkoitus on pitää oppilaat kylläisinä, jolloin keskittyminen opiskeluun paranee. Kouluaterian on mitoitettu täyttävän noin kolmannes koululaisen päivän energiantarpeesta, joten sen sisältämällä ravintoaineilla on suora vaikutus lapsen terveyteen. (Kauhanen ym. 2013, 223.) Leikki- ja kouluikäiset syövät päivän ravitsemuksellisesti parhaat ateriat joukkoruokailun piirissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18). Kouluruokailu voi jopa olla ainoa mahdollisuus lämpimään ateriaan päivän aikana, jolloin sen ravitsemuksellinen merkitys korostuu entisestään. Myös nuoret itse ovat sitä mieltä, että koululla on merkitystä terveellisten ruokailutottumusten muodostumisessa. Yli 50 % vuonna 2015 Nuorisobarometriin vastanneista koki koululla olevan paljon tai jonkin verran vaikutusta ruokatottumusten terveellisyyteen (Kauppinen 2016, 221).

Kouluruokailun merkitys muuttuu koulutien aikana. Alakouluikäisillä yhteydet kouluruoan ja kasvatuksen välillä ovat vahvat, mutta yläkouluun siirryttäessä osallistuminen kouluruokailuun vähenee. Nuoruuden koittaessa kasvatukselliset yhteydet siis heikkenevät (Kauppinen 2016, 222). Ensimmäisten luokka-asteiden oppilaat opettelevat tapoja, kuten esimerkiksi vuorovaikutustaitoja sekä ruokailemaan hyvien pöytätapojen mukaisesti haarukalla ja veitsellä. Näiden taitojen tärkeyttä myöhemmässä elämässä ei voi kiistää. 54 % peruskouluikäisten perheistä ei syö iltaisin yhteistä lämmintä ateriaa (THL 2016a, viitattu 10.5.2016), joten kouluruokailu opettaa myös arvostamaan ruokailun sosiaalista ulottuvuutta ja sen luomaa yhteisöllisyyttä. Kodeissa voidaan myös syödä hyvinkin yksipuolisia arkiruokia, jolloin lapsi tottuu sellaiseen ruokavalioon jota perheessä syödään. (Pajunen, Lehto, Ovaskainen, Tapanainen, Hoppu & Roos 2012, 113–114). Tällöin kouluruokailu tutustuttaa käyttäjänsä perinteiseen suomalaiseen ruokakulttuuriin ja uusiin kansainvälisiin ruokalajeihin.

2.2.2 Erot kouluruokailulle osallistumisessa

Vuonna 2015 32 % peruskouluikäisistä pojista ja 33 % tytöistä ei syönyt kouluruokaa päivittäin. Samankaltainen on kokonaisvaltaista, kaikki aterianosat sisältävää kouluruokaa syömättömien määrä. (THL 2016a, viitattu 10.5.2016.) Vikstedt, Raulio, Puusniekka ja Prättilä (2012, 13–20.) ovat tutkineet suomalaisnuorten kouluikäistä ateriointia kouluterveyskyselyjen pohjalta. Heidän havaintojensa mukaan puutteellisesti ruokaileville opiskelijoille on muita tavanomaisempaa päihteiden käyttö, ylipaino, huono viihtyvyys koulussa ja epäsäännöllinen ateriointi kotona. Vanhempien koulutustasolla on vain heikko korrelaatio säännölliseen kouluruokailuun. Ainoastaan pelkän peruskoulun käyneiden vanhempien lapsilla koululounaan säännöllinen syöminen on muita harvinaisempaa. Myös perherakenne näkyy kouluruokailulle osallistumisessa. Yksinhuoltajien lapset syövät harvemmin koululounasta kuin kahden vanhemman perheen lapset (Pajunen ym. 2012, 109). Eniten koululounasta syödään Pohjois- ja Itä-Suomessa, vähiten Etelä-Suomessa. Pohjoisessa ja idässä noin 72-76 % syö koululounasta, etelässä taas noin 62 %. (Vikstedt ym. 2012, 13.)

Terveyserojen kehittymistä aletaan havaita toisen asteen koulutusta koskevissa tilastoissa. Vuoden 2015 kouluterveyskyselyissä ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret esimerkiksi olivat ylipainoisempia, söivät harvemmin aamupalaa, kouluruokaa, kasviksia ja hedelmiä, käyttivät enemmän päihteitä ja harrastivat vähemmän liikuntaa kuin lukioissa opiskelevat. Sukupuolten väliset eroavaisuudet terveyskäyttäytymisessä alkavat myös hiljalleen erottua toiselle koulutusasteelle siirryttäessä. (THL 2016a, viitattu 10.5.2016.) Terveyseroja on nähtävissä myös alueittain. Esimerkiksi lasten ylipainoisuus on maaseudulla yleisempää kuin taajamissa (THL 2016b, viitattu 10.6.2016). Maakuntien välillä nuorten terveydessä ja hyvinvoinnissa on havaittu enemmän eroja kuin entisten läänien kesken. Vuosina 2000-2009 Etelä-Suomen ja Lapin lääneissä nuorten terveydentilaa ja terveystottumuksia kuvaavaa huonovointisuutta oli havaittavissa eniten. Maakunnista nuorten huonovointisuudessa erottuivat pääkaupunkiseudun alue ja Etelä-Karjala. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 73.)

2.3 Sydänmerkki-ateria kouluruokailussa

Kouluruokailussa Sydänmerkki-ateria ei ole vielä laajalti käytössä. Joulukuussa 2016 se oli koko Suomen alueella käytössä ainakin Kotkan ja Kouvolan kaupungilla sekä Lappeenrannan seudun ja Seinäjoen ruokapalveluilla (Sydänliitto 2016c, viitattu 3.1.2017). Sydänmerkin hyödyntämistä lasten- ja nuorten ruokapalveluissa on esitetty esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisen lihavuusohjelman toiminta- ja toimeenpanosuunnitelmassa (2016c) vuosille 2016-2018 sekä vuoden 2017 kouluruokailusuosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 76). Myös Ruotsissa pyritään tarjoamaan terveellisempää kouluruokaa merkintäjärjestelmän avulla. Avaimenreikäsymboli, *nyckelhål* vastaa siellä Suomessa käytettävää Sydänmerkkiä. Livsmedesverket eli elintarvikevirasto suosittaa *nyckelhålin* käyttöä kouluruokailussa valmistuotteiden, leivän ja levitteiden valinnassa). Avaimenreikäsymbolin käytöllä on enemmänkin tarkoitus helpottaa terveyttä edistävien ruokapalveluiden suunnittelua kuin ohjata kuluttajien valintoja, sillä sen käytöstä ei vaadita tiedottamista kuluttajille. (The National Food Agency, Sweden 2013, 18– 19.)

Sydänmerkin tai muun vastaavan merkintäkriteeristön tarkoitus kouluruokailussa on tehdä terveellisen aterian helppo valinta tutuksi jo nuoresta iästä lähtien (Sydänliitto 2016a, viitattu 29.5.2016). Perusta aikuisuuden ruokailutottumuksille luodaan jo lapsuudessa. Mitä aikaisemmin totutaan vähäsuolaisuuden ja -rasvaisuuden makuihin, sitä todennäköisemmin ne miellyttävät myöhemmin elämässä. (Cooke 2007, 294.) Vähäisen kuidun, korkean tyydyttyneen rasvan sekä suolan saannin on todettu olevan yhteydessä lisääntyneisiin sydän- ja verisuonitautien riskeihin. Esimerkiksi verenkiertoelimistön sairauksiin viittaavia valtimomuutoksia voidaan havaita jo murrosiän jälkeen, vaikka tautitapauksien ilmenemiseen kuluu vielä useita vuosikymmeniä. (Kauhanen ym. 2013, 223, 225–226). Sydänmerkki-aterian kriteerit vaativat ruoalta runsasta kuitupitoisuutta, pehmeiden rasvojen suosimista sekä vähäsuolaisuutta, kuten alaluvun 2.1 taulukoista 1, 2 ja 3 voi nähdä. Ravintoarvokriteereiden perusteella sitä pystytään hyödyntämään sydän- ja verisuonitauteja ennaltaehkäisevässä työssä.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla 8. luokkalaisten kokemuksia Sydänmerkki-ateriasta ja kouluruokailuun vaikuttamisesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi kouluruokailun kehittämisessä ja Sydänmerkki-aterian käyttöönotossa muiden paikkakuntien kouluissa.

Tarkoitusten ja tavoitteiden pohjalta muodostettiin seuraavat tutkimustehtävät:

1. Millaisia kokemuksia peruskoulun 8. luokkalaisilla on Sydänmerkki-ateriasta kouluruokailussa?
2. Millaisia kokemuksia peruskoulun 8. luokkalaisilla on mahdollisuuksistaan vaikuttaa kouluruokailuun?

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimusotteen valinta

Tutkimukseen valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote. Kvalitatiivinen tutkimusote sopi käytettäväksi parhaiten, sillä tutkimuksessa haluttiin ymmärtää ja kuvailla oppilaiden kokemuksia Sydänmerkki-ateriasta sekä kouluruokailuun vaikuttamisesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Ilmiöstä muodostetaan ymmärryksen kautta teoria eli yleistys tutkitusta ilmiöstä. Yleistyksen muodostaminen ei kuitenkaan ole laadullisen tutkimuksen ensisijainen tavoite. Käytännön kautta teoriaan eteneminen on yleinen tapa luonnehtia kvalitatiivista tutkimusta. (Kananen 2014, 25–26.)

Perusajatuksena kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollisimman kokonaisvaltainen todellisen elämän kuvaaminen. Kokonaisvaltaisuus on otettava huomioon, sillä eri tapahtumat vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Tuloksissa taas voi olla vain ehdollisia, aikaan ja paikkaan rajoittuva selityksiä. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan paljastaa ja löytää todellisia asioita, eikä teorioiden muodostaminen tai niiden vahvistaminen ole ensisijainen pyrkimys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita kokemuksista Sydänmerkki-ateriaan ja kouluruokailuun vaikuttamiseen liittyen, eikä teorioiden muodostaminen ollut ensisijaisena päämääränä.

4.2 Haastattelu

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä sopii erinomaisesti Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2007, 160) esittämiin kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin. Haastattelu on joustava aineistonkeruumenetelmä ja antaa tilaa tulkinnalle. Laaja tulkinta on mahdollista, koska haastattelija ja haastateltava ovat suorassa kielellisessä kanssakäymisessä keskenään. Näiden edullisten piirteiden vuoksi haastattelu valittiin tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. Haastattelussa vastauksista saadaan syventäviä tarkentavien lisäkysymysten avulla, mutta tällaisen vapaamuotoisen aineiston analysointi ja tulkinta voivat olla ongelmallista. Haastattelu litterointineen vie myös paljon aikaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35.)

Tutkimushaastattelu on eräs haastattelun muoto. Tutkijan pitää haastattelun kautta pystyä välittämään totuudenmukainen käsitys haastateltavan ajatuksista, tunteista, kokemuksista ja käsityksistä. Tutkijan oma todellisuuskäsitys ohjaa tämän tulkinnan saavuttamista. Tutkimushaastattelussa hankittua tietoa voidaan käyttää hyödyksi sen jälkeen, kun tieto on tiivistetty ja varmennettu tieteellisin menetelmin. Vaikka tutkimushaastattelu voi olla hyvinkin vapaamuotoinen, se on aina ennalta suunniteltu ja haastattelijan ohjaama. Yleisenä tavoitteena on tutkimusongelmaan liittyvän luotettavan tiedon kerääminen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 41–43.)

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin yhtä tutkimushaastattelun tyyppiä. Teemahaastattelussa edetään haastattelutilanteen mukaan, eikä kysymyksiä ei ole muotoiltu valmiiksi. Ainoastaan teema-alueet on päätetty etukäteen ja ne ovat kaikille haastateltaville samat yhtenäisen tiedon keräämiseksi. Haastateltavan vastausten laajuus määrittää, kuinka syvälle haastattelussa edetään, haastattelija esittää tarkentavia kysymyksiä tilanteen kulun mukaan. Subjektiiiviset tulkinnot ja merkitykset ovat keskeisessä asemassa teemahaastattelussa. Lopputuloksena haastateltavan ääni pääsee esille sanan varsinaisessa merkityksessä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Teemahaastattelua päädyttiin käyttämään aineistonkeruumenetelmänä, sillä sen piirteet sopivat sekä ruokapalveluiden edustajan että oppilasryhmien haastatteluun. Teema-alueet muodostuivat tutkimustehtävien pohjalta. Suoria kysymyksiä ei haluttu muotoilla ja haastateltavien vastausten haluttiin ohjailevan haastattelun syvyyttä. Oppilasryhmien haastattelussa olisi voinut hyödyntää myös strukturoitua haastattelua. Lähes kaikkien kysymysten haluttiin kuitenkin olevan avoimia jotta heidän omat mielipiteensä tulisivat paremmin esille. Tällöin teemahaastattelu palvelee tutkimuksen tarkoitusperiä paremmin.

Ryhmähaastattelussa tietoa saadaan kerättyä usealta vastaajalta yhtäaikaisesti, joten sitä voidaan pitää kustannustehokkaana ratkaisuna suureen haastateltavien määrään. Ryhmähaastattelu sopii erityisen hyvin aineistonkeruumenetelmäksi, kun ollaan kiinnostuneita yleisestä kannasta tutkittavaan aiheeseen. Ryhmädynamiikka vaikuttaa olennaisesti haastattelutilanteen onnistumiseen ja haastattelijan tehtävä onkin ottaa huomioon tasapuolisesti kaikkia ryhmän jäseniä. Haastattelutilanne on melko vapaamuotoinen keskustelu, jossa myös haastateltavat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Siten he tuottavat huomioita ja monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61–63.) Ryhmähaastattelu on erittäin käyttökelpoinen koululuokkien haastatteluun, koska siinä aineistoa saadaan usealta henkilöltä yhtä aikaa. Ryhmän tuoma turva

voi auttaa 8. luokkalaisia vapautumaan ja tuomaan äänensä esille, sillä he saattavat myös olla vähäsanaisia (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 205–206.)

4.3 Haastateltavien valinta

Tutkimuksen kohteena olivat Siikajoen 8.luokkalaiset sekä Siikajoen kunnan ruokapalveluiden edustaja. Tutkimus toteutettiin nimenomaan Siikajoen kunnan alueella, koska siellä Sydänmerkki-aterian käyttöä pidetään esimerkillisenä ja kunta on saanut asiasta paljon positiivista huomiota. Ruokapalveluiden edustajan haastattelun tarkoituksena oli selvittää, millaista palautetta oppilaat ovat antaneet Sydänmerkki-ateriasta, miten opiskelijat voivat vaikuttaa kouluruokailuun ja mikä on hänen oma käsityksensä Sydänmerkki-aterian käytön eduista oppilaille. Ruokapalveluiden edustajan haastattelulla saatiin monipuolisempi näkökulma vaikuttamismahdollisuuksista verrattuna pelkkien oppilaiden haastatteluun.

Toinen osa tutkimusaineistoa oli kahden kunnassa sijaitsevan yläkoulun 8.luokkalaisten ryhmähaastattelut. Tutkittavaksi valittiin kaksi koulua, koska aineistosta haluttiin laajempi. Pienemmässä koulussa tarjotaan opetusta luokka-asteilla 1-9, suuremman koulun tiloissa on myös lukio-opetusta (Siikajoen kunta 2016, viitattu 12.12.2016). Haastateltaviksi valittiin kummastakin koulusta yksi luokka. Pienempi koulu on hakenut itselleen kouluruokadiplomin (Siikajoen kunta 2016, viitattu 12.12.2016). Kouluruokadiplomikoulussa koulu on itse arvioinut kannustavansa oppilaita kouluruokailun suunnitteluun osallistumiseen ja palautteen antamiseen. Diplomin myöntää Ammattikeittiöosaajat ry. Diplomin hakukriteereiden arvioinnissa edellytetään yhteistoimintaa ruokailun järjestämisestä vastaavan palveluntuottajan kanssa. (Ammattikeittiöosaajat ry 2016, viitattu 12.12.2016). Kouluruokasuosituksessa kouluruokadiplomia esitetään välineeksi kouluruokailun itsearviointiin ja kehittämiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 75).

4.4 Haastattelujen toteutus

Haastattelut toteutettiin kahtena päivänä syys-lokakuussa 2016. Ruokapalveluiden edustajaa lähestyttiin sähköpostitse haastattelun tiimoilta. Hänelle tiedotettiin asianmukaisesti tutkimuksen

tarkoituksesta ja kuluista sekä annettiin haastattelun teemat valmistautumista varten. Teemat oli muotoiltu tutkimustehtävien pohjalta. Haastattelun teemat olivat seuraavat:

Oppilaiden antama palaute Sydänmerkki-ateriasta.

Ruokapalveluiden edustajan käsitys Sydänmerkki-aterian käytön eduista oppilaille.

Oppilaiden vaikuttamismahdollisuudet kouluruokailuun.

Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna Siikajoen kunnantalolla. Ennen haastattelun alkua haastateltava allekirjoitti kirjallisen suostumuksen. Ennakkoon saamiensa teemojen perusteella haastateltava oli valmistellut kirjalliset vastaukset, joiden pohjalta hän vastasi teema-alueiden kysymyksiin. Teemojen lisäksi keskustelua syntyi myös Sydänmerkki-aterian käyttöönoton etenemisestä, terveystasvatuksesta ja kouluruokailusta yleisellä tasolla. Kokonaisuudessaan haastattelutilanne kesti noin tunnin. Haastattelu äänitettiin matkapuhelimen saneluohjelmalla.

Koulujen rehtoreihin otettiin yhteyttä sähköpostitse ja kysyttiin mahdollisuutta opinnäytetyön tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimuslupasopimukset postitettiin hyvissä ajoin ennen sovittua haastattelupäivää. Toisen koulun oppilaille välitettiin rehtorin pyynnöstä lupalaput huoltajan kirjallista lupaa varten. Haastattelut toteutettiin oppilaiden lukujärjestykseen sopivina ajankohtina. Ennen haastattelujen alkua oppilaat informoitiin sekä tutkimuksen tarkoituksesta että kuluista ja heille annettiin mahdollisuus olla osallistumatta tutkimukseen. Haastatteluihin osallistui yhteensä 20 oppilasta kahdelta eri luokalta. Haastatteluissa käytettiin apuna kysymyslomaketta (LIITE 3). Suurin osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä joihin oppilaat vastasivat kirjallisesti noin neljän hengen ryhmissä. Kysymyksen jälkeen heille annettiin aikaa haastattelijavetoiseen keskusteluun ja kysymysten tarkentamiseen puolin sekä toisin. Haastattelijat kirjasi esille nousseet asiat oman kysymyslomakkeensa yhteyteen (LIITE 3) Oppilailta ei kerätty tunnistetietoja eivätkä opettajat olleet läsnä luokkatilassa haastatteluiden aikana.

4.5 Tutkimustulosten analysointi

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin kolmivaiheisen prosessin avulla, jossa vaiheet ovat kuvailu, luokittelu ja yhdistely. Yleisimmin ennen näitä vaiheita kerätty aineisto litteroidaan eli

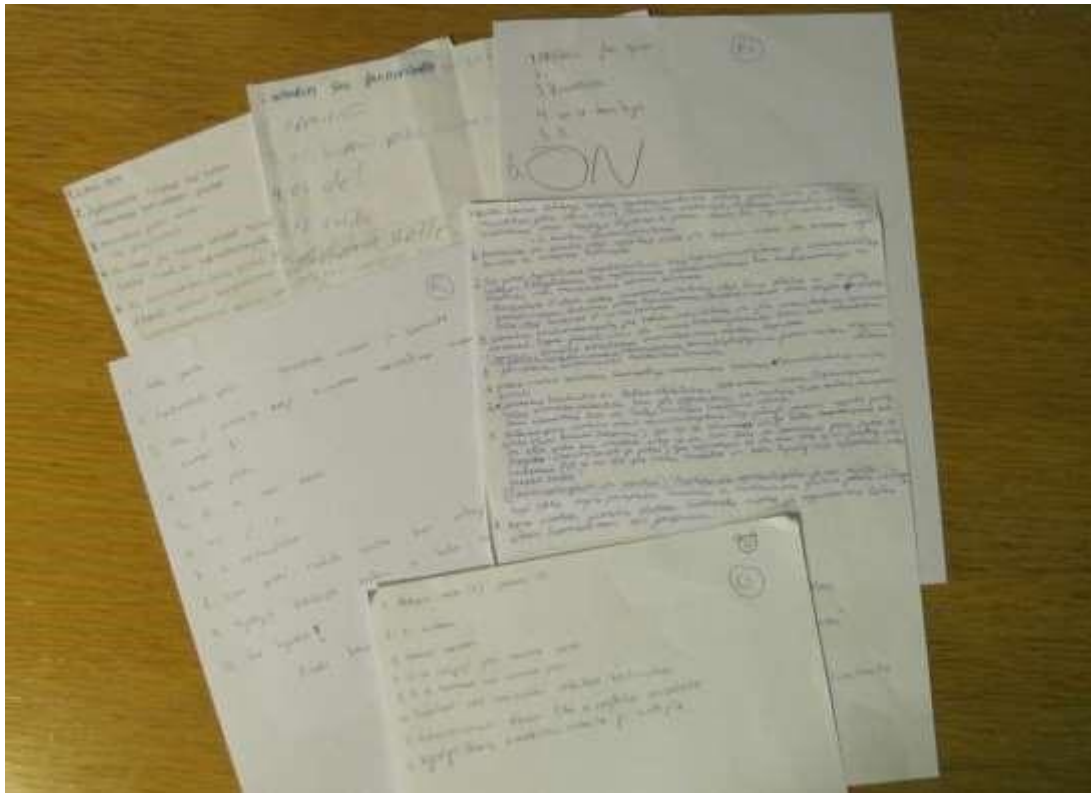
kirjoitetaan puhtaaksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136.) Tässä tutkimuksessa litterointia ei suoritettu, sillä purkaminen teema-alueittain sopi sen luonteelle paremmin eikä sanantarkalle purkamiselle ollut erityistä syytä. Teema-alueittain purkamisessa haastattelutallenteesta poimitaan teema-alueita koskevat osat tekstinkäsittelyohjelmaan tai käsin paperille. Suoria lainauksia poimitaan harkinnan mukaan tai kontekstin vaatiessa. Tutkijan pitää löytää haastatteluvastauksien olennainen sisältö ja tulkita välittyvä viesti oikein, mikä asettaa haasteita menetelmän käyttöön. Haastattelun purkaminen teema-alueittain onkin osa analyysivaiheen aloitusta. Sama teema voi ilmetä useasti keskustelun eri vaiheissa ja joskus sama vastaus voi kuulua usean eri teemaan alle. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 141–142.) Myös tämän tutkimuksen analyysi aloitettiin purkamalla teemahaastattelu alueittain. Edustajan haastattelutallenteesta poimittiin teema-alueita koskevat osat paperille. Suoria lainauksia hyödynnettiin silloin, kun konteksti sitä vaati tai kun haastateltava välitti viestin tutkijan mielestä osuvasti. Teemat ilmenivät vastauksissa melko selkeästi ja muodostuivat luonnollisesti omiksi alueikseen. Purettu aineisto mahtui tutkijan käsialasta johtuen yhdelle paperiarkille.

Analyysin ensimmäinen varsinainen vaihe on aineiston kuvailu. Kuvailussa vastataan aineiston perusteella esimerkiksi kysymyksiin kuka, missä, milloin ja kuinka usein. Tarkoituksena on kuvaila henkilöiden tai ilmiöiden ominaisuuksia. Kuvailua tarvitaan asioiden syvempään ymmärtämiseen ja havainnollistavien esimerkkien muodostamiseen. Kuvattavan ilmiön liittäminen oikeaan kontekstiin on tärkeää, koska silloin voidaan ymmärtää sen laajempi merkitys. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 145–146.) Tässä tutkimuksessa kuvailu aloitettiin lukemalla aineistot useaan kertaan. Aineiston pohjalta pyrittiin muodostamaan kuvia Sydänmerkki-ateriasta ja kouluruokailuun vaikuttamisesta sekä oppilaan että päättäjän näkökulmasta. Huomioita kirjattiin ylös, jotta niitä voitiin hyödyntää tutkimusraportin tulosten kirjoittamisessa.

Seuraava vaihe on luokittelu. Luokittelulla mahdollistetaan aineiston helpompi katselu ja myöhemmin tehtävä tulkinta. Luokkien muodostamisessa käytetään apuna tutkimustehtävää, tieteellisiä teorioita, aineiston laatua ja tutkijan omaa tietoa. Teemahaastattelussa käytettyjä teemoja voi pitää alustavana luokitteluna. Luokittelun pohjalta aineistoa yhdistellään, eli etsitään luokista säännönmukaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Tämän pohjalta tutkittavaa ilmiötä voidaan tarkastella ja ymmärtää monipuolisesti eri näkökulmista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 145–150.) Tässä tutkimuksessa haastattelutallenne luokiteltiin teema-alueiden mukaisesti siirtämällä osiot paperille numerojärjestykseen. Käytetyt teema-alueet sopivat pienellä muotoilulla myös varsinaisiksi luokiksi, sillä ne sopivat tutkimustehtäviin ja aineiston laatuun. Teema-alueisiin kuulumaton, mutta tutki-

muksen kannalta olennainen aineisto luokiteltiin omaksi alueekseen. Myös ryhmähaastatteluista kerätty aineisto luokiteltiin. Oppilaat olivat numeroineet kirjalliset vastauksensa kysymyksittäin, joten niiden luokittelu oli selkeää. Ensiksi vastaukset luokiteltiin kysymysten mukaan ja sitten uudelleen teema-alueiden mukaan. Lopuksi oppilaiden käsitelty aineisto yhdistettiin edustajan haastattelun teema-alueiden kanssa. Näistä muodostuivat tutkimustulosten kolme pääluokkaa.

Aineistoa voidaan alkaa tulkita onnistuneen kuvailun, luokittelun ja yhdistämisen jälkeen. Tulkinnaassa tutkija tekee omia johtopäätöksiä aineiston analyysin pohjalta. (Hirsjärvi ym. 2007, 224.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tehdään jo aineiston keruun aikana tulkintoja, jotka ohjaavat tutkimuksen kulkua jatkossa. Tulkinnan avulla lukijakin näkee tutkittavan ilmiön kokonaisvaltaisena ja hän voi löytää tekstistä samat asiat kuin tutkija on tehnyt. Tutkijan onnistunut tulkinta mahdollistaa sen, vaikka näkökulmasta tai tuloksista ei oltaisi samaa mieltä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 151–152.) Tutkimuksen lopullisten tulosten kertomiseen tarvitaan tuloksista laadittuja synteesejä. Niissä vastataan selkeästi tutkimustehtävien kysymyksiin tai ongelmiin ja kootaan olennaiset asiat tutkimuksesta yhteen. (Hirsjärvi ym. 2007, 225.)



KUVIO 1 Tutkimusaineisto kirjallisessa muodossa.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Koulut lähtivät innokkaasti toteuttamaan Sydänmerkki-aterian käyttöönottoa loppuvuodesta 2015.

”No tietysti joka koulu lähti mukaan -- ovat semmosia jotka haluavat kehittää ja miettiä. – Mut se sitten tietty sattuu siihen joulun aikaan ja sit kaikkennäkösiä muita muutoksia tähän sattunu, niin on lähetty sitten siihen että joka ateria ei oo se Sydänmerkki. Yks on viikossa, sillä tavalla”

Haastattelun ajankohtana vallinneeseen tilanteeseen olivat vaikuttaneet ohjelmoitujen ruokalistojen muutokset ja käytännön haasteet. Kunnan alueella kaksi koulua oli syystalveen 2016 asti väliaikaisissa tiloissa rakennustöiden vuoksi. Ruokailut järjestettiin konteissa, mikä aiheutti hankaluuksia ruokailutilojen suhteen ja vaikutti esimerkiksi ruokalistojen suunnitteluun. Sydänmerkki-ateria tarjottiin haastattelun ajankohtana syyskuussa 2016 noin kerran viikossa. Tavoitteena oli kontti-ruokailuiden purkaantumisen myötä saada ohjelmoitua uusia ruokalajeja listoille, jolloin voidaan hyvinkin nopeasti päästä lähemmäs kolmen aterian viikkotavoitetta.

5.1 Oppilaiden kokemukset Sydänmerkki-ateriasta

Haastatellut 8. luokkalaiset kuvasivat syövänsä monipuolisen kouluaterian päivittäin tai melkein ja lähes aina. Yleisesti he olivat tyytyväisiä kouluruokaan.

”Hyvää :)”

”Iha hyvää”

”Ainaki kasvisruoka on tosi hyvää”

Oppilaat eivät kuitenkaan tienneet Sydänmerkki-ateriasta ja siitä, että se on tarjolla heidän koulussaan kerran viikossa. Ruokalistojen merkintöihin he eivät olleet kiinnittäneet huomiota, toisessa koulussa oppilaat olivat nähneet pöytäesitteitä. Myös Sydänmerkki-ateria käsitteenä oli heille vieras, joillakin oppilailta oli ennako-olettamuksia siitä.

”Sydänmerkki ruoassa osa suolan määrästä korvataan yrteillä”,

”Lautasmalli yms...”

”Terveellistä ruokaa ja semmosta”.

Myös koulujen keittiöiltä saadun tiedon mukaan Sydänmerkki-aterian suhteen ei oltu tehty erityisiä huomioita. Ruokaa kului saman verran kuin tavallisesti ja oppilaat eivät olleet tuoneet mitään ilmi.

”Eri keittiöiltä kysyinkin sitä, että onko tullut sitä palautetta, niin ei sitä niinku oppilaat mainitse, ainakaan mitään negatiivista. Aika hittaasti ne oppilaat, ehkä nuo kasiluokkalaisetkin tuopi sitä julki. Ei, eipä mitään erikoista ole tullut”

Osa haastatelluista oppilaista piti Sydänmerkki-ateria hyödyllisenä. He myös vastasivat haastattelussa olevansa kiinnostuneita ruoan terveellisyydestä. Sydänmerkki-aterian etuina oppilaat mainitsivat terveellisten valintojen helpottumisen, vaikka itsellä ei olisi tietoa ruokien ravintosisäilöstä.

”On se ihan hyvä”,

”Hieno juttu”

”On koska jos haluaa edistää terveyttään syömällä terveellisemmin tietää mikä on terveellisempää.”

Osa haastatelluista oli sitä mieltä, että Sydänmerkki-aterian hyödyllisyyttä oli vaikea arvioida, koska he eivät olleet huomanneet aterian olemassaoloa nykyisessä käytössä.

”Ei ole näkynyt joten hankala sanoa”

Parempi tiedottaminen saisi heidän mielestään oppilaat ajattelemaan aihetta enemmän. Osa haastatelluista ei kuitenkaan nähnyt Sydänmerkki-ateriaa ollenkaan hyödyllisenä:

”Ei ole!”

Heille tärkeintä oli ruoan hyvä maku ja nälän loitolla pysyminen, eikä terveellisyydellä ollut väliä.

Tietoisia terveysvalintoja ruokailun suhteen oppilaat tekivät jonkin verran. Sydänmerkki-aterioita he eivät kuitenkaan olleet valinneet tavanomaisen ruoan sijasta. Oppilaiden tekemiä valintoja olivat esimerkiksi veden vaihtaminen janojuomaksi sokeripitoisten juomien sijaan ja makeisten syömisen rajoittaminen muutamaan kertaan viikossa aiempaan naposteluun verrattuna. Sekä tyttöjen että poikien joukossa oli ruoan terveellisyydestä kiinnostuneita.

”Kiinnostaa jonkin verran”

”Kiinnostaa terveellinen ruoka”

Osa haastatelluista mainitsi tärkeämmäksi nälän tunteen lähtemisen ja ruoan hyvän maun terveellisyyden sijaan.

”Ei kunhan nälkä lähtee ja ruoka on hyvää”.

Ruokapalveluiden edustajan mukaan osa yläkouluikäisistä pitää Sydänmerkki-ateriaa hyödyllisenä, tämän taustalla voivat olla kotona opitut arvot ja kasvatus.

”Mä luulisin, että osa on sellasia jotka tykkää, mutta on varmaan sellasia ei ihan vielä, hällä väliä mitä sitä on. Ei ossaa varmaan vielä ajatella sitä, niitäkin varmaan riittää. Mutta kuitenkin ajattelin sitä, että se tämmösellä, se on vähän semmonen kasvatuksellinen asia”

Käyttäjille Sydänmerkki-aterian hyötynä nähtiin terveellisen annoksen kokoamisen oppiminen, kun mukana on myös lautasmalli. Ruokapalveluiden edustajan silmämääräisten havaintojen mukaan nuoremmilla oppilailla näkyy enemmän lempiruokien ylensyöntiä, jossa lautanen täytetään pääruoalla ääriään myöten täyteen. Lukioiässä aletaan kiinnittää enemmän huomiota lautasmalliin ja omien valintojensa vaikutuksiin. Maakunnan hyvinvointiohjelmaan ja kansansairauksien

ennaltaehkäisyyn nojaten on ruokapalveluiden tuottamisessa edustajan mukaan sitouduttu pitkäjänteiseen, terveyttä edistävään työhön. Kun myöhemmissä ikävaiheissa kiinnostus terveyteen nousee esiin, heillä olisi muistissa koulussa tarjottu ruoka ja Sydänmerkki-symboli. Hänen mukaansa terveellisiin valintoihin ohjaavaa ruokaa voisi tällöin löytää myös esimerkiksi työpaikka-ruokailun noutopöydistä.

5.2 Oppilaiden kokemukset kouluruokailuun vaikuttamisesta

Siikajoella oppilailla on ruokapalveluiden edustajan mukaan mahdollista vaikuttaa kouluruokailuun useaa eri kautta. Haastatellut 8. luokkalaiset eivät kuitenkaan kokeneet voivansa vaikuttaa kouluruokailuun.

”Ei kouluruokaan paitsi joskus jälkiruokaan.”

”Ei voida”

”Ei ole huomannut että vaikuttaa paljon”

”Ei, ei vaan toimi.”

Vaikuttamistavoiksi he osasivat nimetä suoran palautteen antamisen keittiöhenkilökunnalle, opettajalle kertomisen ja sähköisen kouluruokakyselyn. Arvionsa vaikuttamisen vähäisestä määrästä he perustivat omiin havaintoihinsa. Jos he esimerkiksi olivat antaneet palautetta esimerkiksi kouluruokakyselyn kautta, he eivät olleet nähneet sillä vastetta. Osa oppilaista koki, ettei heidän mielipiteitänsä tai ehdotuksiansa oteta todesta. Oppilaat halusivat päästä vaikuttamaan enemmän kouluruokailuun ja sen suunnitteluun.

Ruokapalveluiden edustajan mukaan Siikajoen kunnan alueella toteutetaan joka toinen vuosi kouluruokakysely. Oppilaat vastaavat kyselyyn kouluaikana, joten vastausprosentti on ollut kautta aikain hyvä. He antavat arvosanat pääruoalle, salaatile, ruokasalille ja asiakaspalvelulle. Heiltä myös tiedustellaan ravitsemukseen liittyviä asioita, kuten maidon juomista ruokailulla. Lisäksi tilaa annetaan vapaalle palautteelle risut ja ruusut-osiossa. Kyselyn tulokset otetaan huomioon keväi-

sin tulevan vuoden ruokalista ja suunniteltaessa. Tulokset arkistoidaan, jolloin niitä on mahdollista verrata tuleviin kyselyihin ja arvioida kouluruokailun kehittämisen onnistumista. Päivittäistä palautetta ja havainnointia ruokailun toimivuudesta kerää keittiöiden henkilökunta. Edustajan mukaan 8. luokkalaiset kuitenkin tuovat mielipiteitään julki hitaana ja hitaana. Koulujen oppilaskunnilta on tullut ehdotuksia ruokapalveluista päättävälle henkilölle, mutta kaikki koulut eivät ole aktivoituneet sen kautta vaikuttamisen suhteen. Kouluruokadiplomikoulusta arvioidaan tulevan enemmän yhteydenottoja, varsinkin jos mukana on oppilasjäseniä. Näissä kouluissa nimetyt henkilöt ovat välittöminä ja ruokapalveluiden edustajan mukaan tiedon koetaan kulkevan paremmin sekä oppilaiden että ruokapalveluiden järjestäjän suuntaan.

Kaikkissa haastattelutilanteissa nousi esille toiveruokapäivä. Haastattelutilanteiden ajankohtana se oli ollut tauolla vuoden 2016 ajan. Oppilaat odottivat toiveruokapäivän paluuta, pienemmässä koulussa 8. luokkalaiset olivat aktiivisesti myös kyselleet sen perään:

”Toiveruokapäivää EMME saaneet kysyessämme.”

Oppilaat kokivat toiveruokapäivän heille läheiseksi vaikuttamismahdollisuudeksi. Myös edustajan suunnassa ymmärrettiin toiveruokapäivän merkitys oppilaille.

”Totta kai se on mielekästä opiskelijoille sitten. Saapi sen [toiveruoan] esille. – Jos ei joka päivä ole niin mieleinen ruoka niin syöpi ehkä paremmalla mielellä senkin sitten jos joskus pääsee vaikuttamaan siihen”

Toiveruokapäivän tauolla olemiseen vaikuttivat osittain rakennustyöt ja muut kouluruokailussa olleet muutokset. Ruokapalveluiden edustajan puolelta haasteena koettiin toiveruokalajin valitseminen ja toteuttamiskelpoisuus, sillä oppilaiden toiveet pysyvät vuodesta toiseen hyvinkin samankaltaisina. Toiveissa toistuvat pikaruokat, kuten hampurilaiset ja pitsa. Toiveruoan kysely koetaan tällöin toistona. Edustajan mukaan muutama vuosi sitten kouluruokakyselyssä nousi esille toive kuorellisista perunoista. Tätä pyydettiin useammasta koulusta. Toive oli mahdollista toteuttaa ja kuorellisia perunoita oli haastattelutilanteen aikanakin tarjolla tilanteen mukaan kuorittujen perunoiden rinnalla. Rakennustöiden vuoksi järjestettyjen väliaikaisten ruokailutilojen aikana toista perunavaihtoehtoa ei kuitenkaan ollut mahdollista tarjoilla.

5.3 Oppilaiden ideat kouluruokailun kehittämiseksi

Oppilaat ajattelivat vaikuttamismahdollisuuksien parantavan kouluruokailulle osallistumista. He halusivat vaikuttaa tarjottaviin ruokalajeihin sekä antaa enemmän palautetta ja saada sitä toteutumaan. Useampien pääruokavaihtoehtojen tarjoaminen esitettiin keinoksi saada kouluruokailun väliin jättävät oppilaat osallistumaan ruokailulle. Isomman koulun oppilaat kertoivat koulussa tarjottavan kahta pääruokaa silloin, kun edelliseltä päivältä on jäänyt ruokaa yli. Toimintatapa sai oppilailta erittäin paljon kiitosta. Myös pienemmän koulun oppilaat olivat kuulleet tästä, sillä he toivoivat samaa käytäntöä omaan kouluunsa.

”Oppilaat sais enemmän vaikuttaa kouluruokiin”

”Eri ruokavaihtoehtoja yhtenä päivänä”

”Ois enemmän vaihtoehtoja”

”2 vaihtoehtoa”

”Parempaa ruokaa”

Vaikka edellisenä päivänä tarjottua ruokaa ei riitä kaikille ruokailijoille, oppilaat kokivat sen tärkeänä ja valinnanvapautta tuovana. Silloin he voivat itse päättää mitä pääruokaa he ottavat lautasellensa. Salaattien syömiseen houkuttelisivat maukkaammat salaattit, tarjotuissa salaateissa oli oppilaiden mielestä liikaa kaalia.

Oppilaat halusivat myös antaa enemmän palautetta kouluruokailuun liittyen. Haastateltujen oppilaiden toiveet palautteenantotavoista olivat yhtenäiset, vastanneet halusivat sähköisiä kyselyitä tehtävän useammin.

”Kyselyjä koulun kesken”,

”Kyselyitä”,

”Kyselyt. Toiveita kerrottaisiin rehtorille ja keittäjille”,

”Kyselyt, ruokaan liittyen asioiden eteenpäin vievä henkilö tai kaksikin”

”Ois enemmän nettikyselyitä”

Haastatellut halusivat myös kertoa palautetta keittiöhenkilökunnalle tai rehtorille, mutta kokivat kynnyksen olevan korkea. Vaikuttamismahdollisuuksien parantamiseksi esitettiin myös yhtä tai kahta henkilöä, jotka olisi nimetty viemään eteenpäin ruokaan liittyviä asioita. Ainakin yhden heistä toivottiin olevan opettaja. Opettajan sanalla ajateltiin olevan enemmän painoarvoa kehittämissuhteiden toteutumisen suhteen.

6 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla 8. luokkalaisten kokemuksia Sydänmerkki-ateriasta ja kouluruokailuun vaikuttamisesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi kouluruokailun kehittämisessä ja Sydänmerkki-aterian käyttöönotossa muiden paikkakuntien kouluissa.

Siikajoen kunnan kouluruokailu oli tutkimuksen aikana muutosvaiheessa ja Sydänmerkki-ateriaan liittyviin tavoitteisiin ei vielä ollut saavutettu. 8. luokkalaisten olivat kuitenkin tyytyväisiä kouluruoan laatuun. Kouluterveyskyselyn mukaan koko maassa 37 % peruskoululaisesta piti kouluruoan laadua ja 40 % sen makua hyvänä (THL 2016a). Kunnan pienen koon voi ajatella vaikuttavan positiivisesti ruoan valmistuksessa. Haastattelussa tuli esille, että kouluilla on omat keittiöt ja ruokaa ei tarvitse kuljettaa pitkiä matkoja. Haastatellut oppilaat arvioivat syövänsä täysipainoisen kouluaterian päivittäin tai lähes aina. Syömättä jättäminen ei heillä ollut kouluruoan laadusta kiinni, vaan enemmän henkilökohtaisista mieltymyksistä ja tottuneisuudesta erilaisiin ruokiin. Kouluterveyskyselyn mukaan 32,5 % 8. ja 9. luokkalaista ei syönyt kouluruokaa päivittäin (THL 2016a, viitattu 10.5.2016). Kouluruoalla on sekä ravitsemuksellinen (Kauhanen ym. 2013, 223; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18), että kasvatuksellinen merkitys (THL 2016a, viitattu 10.5.2016), joten olisi edullista jos mahdollisimman moni oppilas saataisiin hyödyntämään sitä.

Oppilaat olivat kiinnostuneita ruoan terveellisyydestä, sillä kuultuaan Sydänmerkki-aterian ideasta moni piti sitä hyödyllisenä. Heidän koulussaan käytössä olevasta Sydänmerkki-ateriasta he eivät kuitenkaan olleet tietoisia. Ruokaan kohdistuvien ennakoasenteiden ja ruoan houkuttelevuuden voi olettaa vaikuttavan monipuolisen aterian kokoamiseen. Haastatelluilla oppilailta oli tutkimus- hetkellä neutraaleja kokemuksia Sydänmerkki-ateriasta, sillä he eivät olleet tietoisia sen sisällöstä tai käytöstä koulussansa. Vaikka ruokailijat eivät olisi kiinnittäneet huomiota Sydänmerkki-aterian käyttöön, aterian suosiota voidaan arvioida ruoan menekin ja palautteen perusteella. Siikajoella Sydänmerkki-ateriasta ei ollut saatu negatiivisia huomioita, joten ruoka oli laadultaan ja maultaan ainakin samanveroista kuin tavallinen kouluruoka. Kouluruokailulla on tutkimusten mukaan merkitystä nuorten muihin ruokailutottumuksiin, sillä esimerkiksi vuonna 2015 Nuorisobarometriin vastanneista yli 50% koki koululla olevan paljon tai jonkin verran vaikutusta ruokatottumusten terveellisyteen (Kauppinen 2016, 221).

Oppilaiden tietämättömyys Sydänmerkki-aterian käytöstä saattoi ruokapalveluiden edustajan mukaan selittyä yksinkertaisesti sillä, että 8. luokkalaiset eivät olleet kiinnittäneet huomiota Sydänmerkin käyttöön kuuluviin pöytäesitteisiin ja ruokalistojen merkintöihin. Keittiön henkilökunnan tehtäviin kuului tiedotusmuotojen esille laittaminen jota he ruokapalveluiden edustajan mukaan ovat tehneetkin. Haastatellut oppilaat olivat jonkin verran kiinnostuneita terveellisestä ruoasta. Saattoi olla mahdollista, että he eivät kiinnostuksen puutteessa ajatelleet esitteiden ja merkintöjen tarkempaa sisältöä huomion suuntautuessa muualle. Jos aterioiden määrää aletaan edustajan kertomien tavoitteiden mukaisesti nostaa kohti kolmen aterian viikkotavoitemäärää vuoden 2017 alusta, tietoisuuden ateriasta voi olettaa kasvavan merkin ollessa enemmän esillä. Oppilaat pitivät Sydänmerkki-ateriaa pääasiassa hyödyllisenä ideana, joten tietoisuuden parantuessa he voivat herkemmin omaksua aterian terveyttä edistäväksi käytännöksi.

Osa oppilaista osasi nimetä keinoja kouluruokailuun vaikuttamiseen, mutta heidän eivät kokeneet pystyvänsä vaikuttamaan kouluruokailuun. Ideoita ja haluja vaikuttamismahdollisuuksien parantamiseksi oppilailla oli. Heidän mielestään heidän omien kehittämisideoidensa toteutuminen saisi useammat oppilaat osallistumaan kouluruokailulle. Kouluruokailuun vaikuttamaan oppilaat pääsevät vastaamalla joka toinen vuosi järjestettävään kouluruokakyselyyn. Kyselyn tuloksia hyödynnetään tulevien ruokalistojen suunnittelussa. Oppilaat kuitenkin kokivat, ettei heidän palautteellansa ole vastetta. Tähän voivat vaikuttaa monet asiat palautteenantotavasta toteuttamisen resursseihin asti. Oppilailla oli halua päästä vaikuttamaan kouluruokailuun. Ruokadiplomikoulussa oppilaat olivat aktiivisempia vaikuttamisen suhteen. Siellä osa oppilasta tiesi mitä kautta vaikuttaminen on mahdollista ja he olivat aktiivisesti tarttuneet toimeen, kun havaitsivat toiveruokapäivän puuttuvan. Tähän voivat vaikuttaa myös koulun pienempi koko tai tutkimusjoukoksi valikoituneiden henkilöiden määrä.

Kaikki haastatellut oppilaat toivoivat valinnanvapauden lisäämistä kouluruokailussa. Kaksi pääruokavaihtoehtoa mahdollistaisi omien mieltymysten toteuttamisen paremmin ja oppilaat tunsivat voivansa päästä vaikuttamaan välittömästi. Suuremmille joukoille mieluista ruokaa kuluisi enemmän, mutta todennäköisesti myös kynnys mukavuusalueelta poistumiseen kasvaisi. Oppilaat saattaisivat valita tuttua ruokaa uusien makujen kokeilun sijaan. Tämä voisi näkyä myös Sydänmerkki-aterian vierastamisella, sillä joillakin oppilailla voisi olla asenteesta tai tietämättömyydestä johtuvia ennakkoluuloja sitä kohtaan. Tällöin tarjottavien ruokalajien ulkonäkö ja houkuttelevuus korostuisivat. Oppilaat myös arvioivat useampien ruokavaihtoehtojen saavan syömättömiä syö-

mään. Vaikutusmahdollisuuksien lisääminen voisi siis heidän mukaansa saada useammat oppilaat osallistumaan kouluruokailulle.

7 POHDINTA

Kouluruokailulla on tärkeä ja perinteikäs merkitys lasten ja nuorten kasvussa. Se on osa sekä tapa- että terveystieteiden ja sen vaikutukset heijastuvat myöhempään elämään. Kouluruokailua pitää kehittää jatkuvasti, oppilaiden vaikuttamismahdollisuudet ovat kiistan osa sitä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 72). Myös lasten lihavuuden ehkäisyn kannalta kouluruokailun tulee olla terveellinen kokonaisuus, sillä ylipainoisten lasten osuus kasvaa jatkuvasti (THL 2016a & 2016c). Haasteena tulee aina olemaan resurssien määrä, todellisuudessa on mahdotonta miellyttää jok'ikistä koululaista ja opiskelijaa. Sydänmerkki-aterian ottaminen osaksi kouluruokailua on yksi uusi laajennus pitkäjänteiseen kansansairauksien ennaltaehkäisytyöhön.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimus tehtiin kvalitatiivisin menetelmin. Tutkittava joukko oli vain kaksi koululuokkaa, joten tuloksia ei voi siirtää koko Siikajoen kunnan tasolle. Myös valikoituneet osallistujat vaikuttivat tuloksiin. Koska haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, oppilaat joita kouluruokailu tai siihen vaikuttaminen eivät kiinnostaneet eivät välttämättä osallistuneet tutkimukseen ollenkaan.

Perinteisesti kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu reliabiliuden ja validiuden käsitteillä. Käsitteet ovat peräisin kvantitatiivisesta tutkimuksesta, mutta niitä on sovellettu laadulliseen tutkimukseen sopivaksi. Hirsjärvi ja Hurme nostavat validiudesta keskeiseksi rakennevalidiuden, jossa tutkijan on kyettävä todistamaan tutkimusprosessi ja päätelmiin johtaneet perustelut. Reliabiliuden he määrittelevät esimerkiksi kaiken aineiston huomioimiseksi sekä keräämisen ja analysoinnin totuudenmukaisuudeksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 186–189.) Tässä tutkimuksessa nämä validiuden ja reliabiliuden muodot näkyivät siten, että koko tutkimusprosessin kulku on kuvattu tarkasti unohtamatta johtopäätösten perusteluita. Tutkimus on toistettavissa prosessin kuvailun perusteella. Kaikki kerätty aineisto otettiin huomioon. Se pyrittiin analysoimaan tulkiten haastateltavien alkuperäisiä mielipiteitä ja kokemuksia. Kysymyksiä pyrittiin katsomaan kokonaisuuksina ilman tutkijan omien mielipiteiden vaikutusta. Haastattelu kuitenkin tapahtuu ihmisten välillä, joten tuloksinassa on aina mukana kahden ihmisen välinen vuorovaikutus (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.) Tämä nousi esille erityisesti ruokapalveluiden edustajan kanssa tehdyssä kah-

denkeskeisessä haastattelutilanteessa. Totuudenmukaisen tulkinnan varmistamiseksi haastateltu sai mahdollisuuden kommentoida ja korjata analysoitua materiaalia sähköpostin välityksellä.

Ryhmädynamiikka eli ryhmän toiminta vaikuttaa haastattelun onnistumiseen ja luotettavuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61–63.) Oppilaiden ryhmähaastatteluissa tuloksia saattavat vääristää ryhmissä olevat dominoivat persoonat ja ryhmäpaine. Ne voivat estää kielteisten asioiden esille nousemisen (Hirsjärvi ym. 2007, 206.) Esimerkiksi hiljaisemmat oppilaat eivät välttämättä uskaltaneet tuoda eriäviä mielipiteitään esille. Myös esimerkiksi auktoriteetin, kuten opettajan paikalla oleminen voi vaikuttaa uskallukseen kertoa kritiikkiä ääneen. Haastattelutilanteet olivat erilaisia ja pientä levottomuutta oli välillä ilmassa. Pääasiallinen työrauha kuitenkin säilyi, vaikka opettajat olivat viereisissä tiloissa haastatteluiden aikana. Tutkija pyrki huomioimaan ryhmädynamiikan tarkkailemalla ryhmien dynamiikkaa ja siirtymällä välillä hiljaisempien ryhmien luokse kysyen tarkennuksia suoraan heiltä. Arimpia yksilöitä ei kuitenkaan voinut poimia pienryhmistä näin lyhyen tutkimuksen aikana, joten joitakin heidän mielipiteitään saattoi hukkoa pienryhmien sisällä.

Oppilaiden ryhmähaastattelut pyrittiin toteuttamaan samalla kaavalla apulomakkeen mukaan edeten. Tällöin haasteena oli ottaa huomioon kaikki osallistujat mahdollisimman yhtäläisesti. Vastaukset olivat välillä niukkoja ja yhteisessä keskustelussa asioita tuli paljon laajemmin ilmi. Kysymykset pyrittiin laatimaan siten, että ne johdattelun sijaan kannustaisivat vastaamaan useammalla kuin yhdellä sanalla. On myös mahdollista, että kysymyksiä ymmärrettiin väärin tai eri tavoin. Rohkeimmat oppilaat, joita useimmista ryhmistä löytyi, uskalsivat kysyä ja varmistaa asioita ääneen. Vastaukset käytiin aina kysymyksen jälkeen koko luokan kanssa lävitse, joten suuret väärinymmärrykset olisivat todennäköisesti paljastuneet silloin. Oppilaiden pienryhmät keskustelivat myös keskenään ja täydensivät aineiston vastauksia. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa sen vähäinen osallistujamäärä. Vähäiseen osallistumiseen vaikuttivat vapaaehtoisuus sekä haastatteluiden ajankohta. Toisessa koulussa oli käynnissä työelämään tutustuminen, jolloin enemmistö oppilaista ei tullut oppitunnille.

Luotettavuuteen liittyy myös kerätyn aineiston laatu. Jos äänen tallennuksessa on ollut häiriöitä tai litterointi tai luokittelu ei ole ollut säännönmukaista, käsiteltävä aineisto ei ole luotettavaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.) Tutkimuksessa käytetyn tallennuslaitteen äänenlaatua testattiin etukäteen erilaisissa tiloissa ja tallenteen äänenlaadusta tuli näin erinomainen. Tässä tutkimuksessa tuli esille myös epäselvän käsialan tulkinta sekä vastaajien että tutkijan omien muistiinpanojen puolesta. Näiden tekijöiden vuoksi saattaa tapahtua suuriakin tulkintavirheitä jos tutkija ei kiinnitä

noihin erityistä huomiota. Luotettavuutta olisi voinut parantaa sanelimen hyödyntämisellä myös ryhmähaastatteluiden teossa. Tällöin huomio tutkijan huomio olisi jatkuvasti keskittynyt haastateltaviin oppilasryhmiin. Tutkijan kokemattomuuden voi ajatella heikentävän tutkimuksen luotettavuutta, vaikka tutkimus tehtäisiinkin parhaan taidon mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Näin on myös tämän opinnäytetyön tutkimuksessa, sillä kyseessä on tekijän ensimmäinen tutkimus.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Koska tutkimuksen kohteena ovat ihmiset, lähtökohtina tutkimuksen tekemisessä korostuvat ihmisarvon kunnioittaminen, eettiset tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt (Hirsjärvi ym. 2007, 25). Hirsjärvi ja Hurme (2008, 20) ovat nostaneet tutkimushaastattelun teossa esille Kvalen näkemyksiä eettisistä kysymyksistä tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen tarkoituksen tulee edistää tutkittavien inhimillistä tilannetta ja samalla tuottaa tieteellistä tietoa. Suunnitelmavaiheessa suostumuksen hankinta on keskeinen kysymys, samalla täytyy pohtia haastattelusta seuraavia välittömiä ja välillisiä vaikutuksia tutkittaville. Eettisyyttä tulee arvioida, kun mietitään kuinka kriittisesti aineistoa litteroidaan tai analysoidaan. Luottamuksellisuus ja yksityisyys korostuvat litteroinnissa, raportoinnissa sekä itse haastattelutilanteessa. Eettinen velvollisuus koskee myös tutkimuksen todentamista. Esitetyn tiedon tulee olla mahdollisimman totta ja todennettua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.)

Tämän tutkimuksen eettisyyden arvioinnissa käytettiin apuna edellä mainittuja Kvalen kysymyksiä. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli kuvailla oppilaiden kokemuksia kouluruokailuun vaikuttamisesta. Tällöin paitsi tutkitaan oppilaiden paikkaa koulu yhteisössä, mutta myös tuotetaan tieteellistä tietoa kouluruokailun kehittämisen onnistumisesta.

Suunnitelma tutkimuksen tekemistä varten hyväksyttiin Oulun ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen tekoa varten hankittiin asianmukaiset tutkimusluvat rehtorien harkinnan mukaisesti. Kirjalliset tutkimuslupasopimukset tehtiin hyvissä ajoin ennen haastattelujen toteuttamista. Haastateltavat informoitiin asianmukaisesti kertomalla tutkimuksen tarkoitus ja kulku. Tämän perusteella he tekivät päätöksen tutkimukseen osallistumisesta. Ruokapalveluiden edustaja sai informoinnin ennen haastattelua kirjallisena, oppilaille kerrottiin tarvittavat tiedot suullisesti. Erityisesti alaikäisiä tutkittaessa ja heidän suostumustaan kysyttäessä tulee ottaa huomioon henkilön päätöksenteko-

kyvyn kypsyys (Hirsjärvi ym. 2013, 25.) Kouluruokailua koskevassa tutkimuksessa 8. luokkalaista voi pitää tarpeeksi kypsänä päättämään osallistumisestaan. He tekevät jo itsenäisiä päätöksiä ruokailun suhteen ja aihe on heille tuttu jokapäiväisestä kouluelämästä.

Luottamuksellisuus huomioitiin jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Haastateltavien alaikäisten yksityisyyttä suojattiin sillä, että heidän henkilöllisyytensä ei tullut ilmi eikä vastauksia pyydetty yksittäisiltä henkilöiltä. Osallistuneiden koulujen nimiä ei mainittu tutkimuksessa ja luokkia ei nimetty luokka-astetta tarkemmin. Haastattelun aihe ei myöskään ollut erityisen arkaluonteinen, joten erillisen huoltajien luvan kysyminen jätettiin rehtorien päätettäväksi. Toisen koulun oppilaiden huoltajat allekirjoittivat lupalapun, joka sisälsi perustiedot tutkimuksen teosta ja tarkoituksesta (LIITE 4). Ruokapalveluiden edustajan asemaa tai nimeä ei mainittu hänen henkilöllisyytensä suojaamiseksi. Alkuperäiset haastatteluvastaukset ja –nauhoitteet käsiteltiin sekä hävitettiin asianmukaisesti. Tutkija täytti eettisen velvollisuuden todistetun tiedon esittämisestä perustelemalla tutkimustulokset totuudenmukaisesti. Haastattelutilanteesta tai tutkimuksen tuloksista ei aiheutunut kielteisiä seuraamuksia tutkittaville tai mukana olleille organisaatioille.

7.3 Tutkimuksen tekemiseen liittyvää pohdintaa

Tämän opinnäytetyönä suoritettu tutkimus oli minulle opettavainen ja työteliäs kokemus. Tutkimus oli ensimmäinen koskaan tekemäni, joten tutkimustyö alusta loppuun opetti minulle uusia ja tulevaisuudessa hyödyllisiä taitoja. Aihevalinta tuntui oikealta päätökseltä alusta alkaen ja mielenkiinto säilyi koko tutkimuksen ajan. Tutkimustehtävät rajattiin koskemaan vain yhtä terveyteen vaikuttavaa tekijää kohtaan. Aineisto kerättiin ruokaketjun kahdesta päästä, ruokapalveluiden edustajalta ja kuluttajilta. Rajaukset tehtiin resurssit ja opinnäytetyön luonne huomioon ottaen, esimerkiksi terveydenhoitajan haastattelu jouduttiin jättämään pois resurssien määrän vuoksi. Tutkimusongelmissa pysyminen ja rajojen tunnistaminen vaati taitoa, sillä tutkimusta olisi ollut erittäin helppo laajentaa vaativammaksi.

Tutkimuksen tekeminen onnistui mielestäni hyvin, vaikka minulla ei ollut siitä aikaisempaa kokemusta. Vastoin käymisistä, kuten alkuperäisen aiheen muuttumisesta ja haastattelujen rungoista poikkeamisissa selvisin tyydyttävästi. Osasin valita tutkimukseeni sopivat tutkimusmenetelmät alkukankeuden jälkeen ja niiden avulla sain vastaukset tutkimusongelmiin. Suunnittelin aikataulut

joustaviksi ja muuhun elämään sopiviksi. Hyvän suunnittelun vuoksi tutkimukseni valmistui aikataulun mukaisesti. Haastatteluiden teko oli mukavampaa kuin olin odottanut. Koululaisryhmien hallinta ja keskittymiskyvyn ylläpitäminen oli haastavaa, mutta käytin hyväksi aikaisemmin oppimiani taitoja. Jälkikäteen arvioiden minun olisi kannattanut hyödyntää sanelinta myös ryhmähaastatteluiden teossa. Olisin voinut toistaa keskustelussa esille tulleet kommentit suoraan sanelimeen ja tällöin olisin voinut keskittyä paremmin tilanteen johtamiseen.

Opinnäytetyön suunnitelma muotoutui alun jälkeen. Päädyin tekemään tutkimukseni yksin, vaikka sosiaali- ja terveysalan opinnoissa korostetaan paljon yhteistyötaitojen kehittämistä. Ennen tutkimuksen aloittamista ajattelin, että ilman työparia tutkimuksen teko tulisi olemaan suoraviivaisempaa ja kaikki langat pysyisivät käsissäni. Pääsin kuitenkin kehittämään sosiaalisia taitojani, sillä tutkimuksen tekemisessä vaadittiin huomattavasti enemmän yhteistyö- ja neuvottelutaitoja organisaatioiden edustajien, opettajien ja haastateltavien kanssa kuin mitä odotin. Sosiaalisten taitojen lisäksi opinnäytetyön tekeminen vaati pitkäjänteisyyttä, päätöksentekokykyä ja tutkimuksellista otetta. Näitä kaikkia taitoja tarvitsen tulevassa työssäni sairaanhoitajana

7.4 Tutkimuksen jatkokehittämisideat

Sydänmerkki-aterian vaikutukset terveyteen ja ruokailutottumuksiin alkavat näkyä vasta vuosien kuluttua, jos koululaiset ottavat sen omakseen. Aikuisilla Sydänmerkki-aterian terveysvaikutuksia ja muutoksia ruokailutottumuksiin tulisi ehdottomasti tutkia. Tämä tulisi tehdä useiden käyttövuosien jälkeen, sillä kansansairaudet kehittyvät hitaasti vuosien saatossa.

Jatkotutkimuksena tähän opinnäytetyöhön liittyen voisi tutkia nuorten mielipiteitä ja tietoisuutta Sydänmerkki-ateriasta muissa kunnissa tai kaupungeissa. Sydänmerkki-ateria on käytössä eri puolilla Suomea ja paikkakunnittain sen käytössä on varmasti pieniä eroavaisuuksia. Aterian käyttöönoton ja tiedottamisen erot voivat vaikuttaa nuorten suhtautumiseen sitä kohtaan. Jotta Sydänmerkki-aterian hyödyistä saataisiin haetut terveysvaikutukset, tulisi sen käytön olla mahdollisimman optimoitua. Tutkimalla eroja sen toteuttamistavassa löydettäisiin käytön onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Yksilöt, kunnat ja suuremmat tasot pääsisivät hyötymään aterian terveyseduista koko maan alueella. Jatkotutkimuksen aihe olisivat myös nuorten kokemukset kouluruokailuun vaikuttamisesta muualla Suomessa.

LÄHTEET

Ammattikeittiöosaajat ry 2016. Diplomin hakeminen. Viitattu 12.12.2016

http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/diplomin_haku/

Cooke, L. 2007. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition & Dietetics* 20 (4) 294

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Järvi, L. 2016. Perusterveydenhuollon yksikön edustaja, PPSHP. Opinnäytetyön suunnittelupalaveri 10.2.2016. Tekijän hallussa.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 176

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppinen, E. 2016. Nuori, äiti vai opettaja – kenellä on vastuu nuorten ruokatottumuksista? Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisu 2016:54

Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta 21.8.1998/630

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559

Lukiolaki 21.8.1998/629

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T., Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 20/2010. Viitattu 29.5.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085224>

Opetushallitus 2016. Kouluruokailun historiaa. Viitattu 10.5.2016,
http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa

Opetushallitus 2016. Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa. Viitattu 10.5.2016.
http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailu_on_osa_opetussuunnitelmaa

Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Hoppu, U., Roos, E. 2012 Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49 (2) 109-114

Perusopetuslaki 21.8.1998/628

Sairaanhoidajaliiton APN-asiantuntijatyöryhmä 2016. Sairaanhoidajien uudet työnkuvat – laatua tulevaisuuden sote-palveluihin
<https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2016/04/Laajavastuinen-sairaanhoitaja-muuttaa-sote-palveluita.pdf>

Siikajoen kunta 2016. Siikajoen kunnan koulut. Viitattu 12.12.2016. <http://www.siikajoki.fi/koulut>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Selvityksiä 2010:11. Yliopistopaino, Helsinki

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Maakunnat ja kunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 20.9.2016. <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>

Sydänliitto 2015. Mikä on Sydänmerkki-ateria? Viitattu 10.5.2016.
<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria>

The National Food Agency, Sweden 2013. Good school meals: Guidelines for primary schools,

secondary schools and youth recreation centres. Viitattu 29.5.2016.

https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/english/food-habits-health-environment/publicmeals/good_school_meals.pdf

THL 2016a. Kouluterveyskysely 2015: Ruokailutottumukset. Viitattu 10.5.2016

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/>

vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset

THL 2016b. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Viitattu 29.5.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuuslukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuuslukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuuslukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

THL 2016c. Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta: Kansallinen lihavuusohjelma - Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016-2018. Työpöytä 18/2016. Viitattu 29.5.2016

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-665-0>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R., Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 22/2012

Viitattu 29.5.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-620-5>

Yksi Elämä- hanke 2016. Lehdistöiedote: Siikajoki. Viitattu 29.5.2016.

http://www.yksielama.fi/documents/10180/32473/Lehdistöiedote_Siikajoki/e0b289fc-29e7-49b8-875a-ceaf5a17f485

LITTEET

YHTEYDENOTTOVIESTI KOULUILLE

LIITE 1

Hei,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Sydänmerkkiaterian vaikutuksista yläkouluikäisten ruokailutottumuksiin Siikajoella ja heidän kokemistaan kouluruokailun vaikutusmahdollisuuksista. Tutkimus liittyy Sydänmerkkiateriamallin ajamiseen koko Pohjois-Pohjanmaan alueella. Teidän koulunne on valikoitunut osallistujaksi tähän tutkimukseen, sillä Sydänmerkkiaterian käyttöönottoa pidetään Siikajoen kunnassa onnistuneena. Koulunne on myös hakenut kouluruokadiplomin, mikä kertoo kiinnostuksesta kouluruokailun kehittämiseen.

Ensimmäinen osa tutkimusaineistoa on tarkoitus kerätä ryhmähaastattelemalla kahta 8.luokkaa kahdesta eri koulusta. Tulisin vierailemaan jollekin oppitunnille sopimaksenne katsomana ajankohtana loka- tai marraskuussa 2016. Haastattelun kysymykset koskevat nuorten tietoja ja mielenkiintoa Sydänmerkkiateriasta, kouluruokailusta ja heidän kokemuksiaan kouluruokailuun vaikuttamisesta. Suurin osa kysymyksistä on avoimia kysymyksiä ja oppilaat tuottavat niihin keskustelun pohjalta kirjalliset vastaukset muutaman hengen ryhmissä. Koko haastattelutilanteen arvioisin kestävän noin 30-45 minuuttia. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja oppilaiden henkilöllisyys ei tule esille missään tutkimuksen vaiheessa.

Kerron mielelläni lisätietoja tutkimuksesta,

Terveisin,

Lotta Vikstedt OAMK sai14snb

Hei,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Sydänmerkkiaterian vaikutuksista yläkouluikäisten ruokailutottumuksiin ja heidän kokemistaan vaikutusmahdollisuuksista kouluruokailuun. Tutkimuksen tilaaja PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikkö on mukana ajamassa Sydänmerkkiateriamallin käyttöönottoa koko Pohjois-Pohjanmaan alueella. Opinnäytetyötutkimuksen aineisto kerätään juuri Siikajoen kunnan alueella, koska Sydänmerkkiaterian käyttöönottoanne pidetään esimerkillisenä ja olette saaneet asiasta paljon positiivista mediahuomiota.

Teidän osanne tutkimuksesta olisi enintään 45 minuuttia kestävä teemahaastattelu. Haastattelun teemat olisivat lyhykäisyydessään seuraavat.

Oppilaiden antama palaute Sydänmerkki-ateriasta.

Ruokapalveluiden edustajan käsitys Sydänmerkki-aterian käytön eduista oppilaille.

Oppilaiden vaikuttamismahdollisuudet kouluruokailuun.

Haastattelu tapahtuisi joko työpaikallanne tai puhelimitse, riippuen miten teille parhaiten sopisi. Ajankohta olisi kuitenkin syys- lokakuussa 2016. Haastattelu nauhoitetaan, tallenne käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään käsittelyn jälkeen. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus vetäytyä tutkimuksesta milloin tahansa.

Kerron mielelläni lisätietoja tutkimuksesta,

Terveisin,

Lotta Vikstedt OAMK sai14snb

Kuinka usein käytte syömässä ruokalassa?

Miten Sydänmerkki-ateria on terveellisempi kuin tavallinen kouluruoka-ateria?

Mistä huomaatte, että tarjolla on Sydänmerkki-ateria?

Onko Sydänmerkki-ruoka yleisesti ottaen parempaa tai huonompaa kuin tavallinen kouluruoka?

Millaisia tietoisia terveystalintoja teette ruokailussa?

Miten Sydänmerkki-ateria mielestänne vaikuttaa terveellisten ruokavalintojen tekemiseen?

Voitteko mielestänne vaikuttaa kouluruokailuun?

Millaisia vaikutusmahdollisuuksia koulussanne on?

Miten lapsia ja nuoria voitaisiin saada syömään enemmän kokonaisvaltaisia kouluruoka-aterioita?

Hei,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Sydänmerkki-aterian vaikutuksista Siikajoen kunnan 8. luokkalaisten ruokailutottumuksiin ja heidän kokemistaan kouluruokailun vaikuttamismahdollisuuksista. Sydänmerkkiateriamallin käyttöönottoa ollaan ajamassa koko Pohjois-Pohjanmaan alueella ja tutkimus liittyy sen vaikutusten arviointiin nuorten näkökulmasta.

Tulen 18.10.2016 haastattelemaan lapsenne luokkaa oppitunnin aikana. Haastattelun kysymykset koskevat nuorten tietoja ja mielipiteitä Sydänmerkkiateriasta ja kouluruokailusta ja heidän kokemuksiaan kouluruokailuun vaikuttamisesta. Ryhmähaastattelussa käytävän keskustelun pohjalta oppilaat tuottavat pienissä ryhmissä kirjalliset vastaukset. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kerätty tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti eikä oppilaiden henkilöllisyys ei tule esille missään tutkimuksen vaiheessa.

Yhteistyöterveisin,

Lotta Vikstedt sairaanhoitajaopiskelija OAMK o4vilo00@students.oamk.fi

_____ saa osallistua Sydänmerkki-ateriaa ja kouluruokailua koskevaan tutkimukseen.

_____ huoltajan allekirjoitus