

## Lasten kokemuksia lounaasta ja lounastilanteista päiväkodissa

Inka Nio

Opinnäytetyö

Lokakuu 2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Nio, Inka	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2017
	Sivumäärä 45	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Lasten kokemuksia lounaasta ja lounastilanteista päiväkodissa</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Timo Hintikka, Tiina Blek		
Toimeksiantaja(t) Savitaipaleen varhaiskasvatus		
Tiivistelmä <p>Monet alle kouluikäiset lapset viettävät ison osan valvellaoloajastaan varhaiskasvatuksessa ja syövät suurimman osan päivän aterioista päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen ruoka ja ruokailutilanteet ovat siis oleellisia osia lasten ruokailutottumusten kehittämisessä. Merkittäviä asioita suotuisten ruokailutottumusten kehittämisessä ovat miellyttävä ruokailutilanne, lasten osallisuus sekä koettu ilo ruoasta ja ruokailuhetkestä. Lapsuuden ruokailutottumukset ja -kokemukset heijastuvat myös aikuisuuteen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lasten kokemuksia Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatuksessa tarjottavasta lounaasta sekä ruokailutilanteiden viihtyvyydestä ja ruokarauhan saamisesta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää lasten kokemuksia osallisuudesta lounastilanteissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja ruokapalvelupäällikölle palveluiden kehittämistä varten.</p> <p>Lasten kokemuksia kartoitettiin teemahaastattelun ja havainnoinnin avulla. Tutkimusaineistoa kerättiin kolmena peräkkäisenä päivänä. Ensimmäisenä päivänä haastatteluun osallistui seitsemän lasta, toisena yhdeksän ja kolmantena seitsemän.</p> <p>Tulokset osoittavat, että lapset ovat varsin tyytyväisiä lounaan makuun sekä terveellisuuteen. Ruokarauhan saaminen jakoi eniten lasten mielipiteitä ja esimerkiksi samana päivänä osa lapsista koki ruokailutilanteen ”meluisaksi” ja osa taas rauhalliseksi. Lasten vastauksista kävi ilmi, että ruokarauhaan vaikutti eniten melu tai äänenvoimakkuus. Osallisuus koettiin pääasiassa riittäväksi, mutta lapset olisivat halunneet itse vaikuttaa istumapaikanvalintaan tai syntymäpäiväsankarin etuoikeuksiin.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) varhaiskasvatus, ruokakasvatus, ravitsemus, lasten kokemukset, teemahaastattelu, havainnointi		
Muut tiedot		

Author(s) Nio, Inka	Type of publication Bachelor's thesis  Number of pages 45	Date October 2017  Language of publication: Finnish  Permission for web publication: x
Title of publication <b>Children's experiences of lunch and lunch situations at the day care</b>		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Hintikka, Timo; Blek Tiina		
Assigned by The Early Childhood Education Unit of Savitaipale		
Abstract  <p>Many children under school age spend the majority of their time in early childhood education, and eat most of their daily meals in day care. The day care food and the eating situations are, therefore, a crucial part of the development of the children's eating habits. A pleasant eating situation, involving the children and the joy experienced during eating are significant in the development of favorable eating habits. The childhood eating habits and experiences reflect to adulthood.</p> <p>The purpose of the thesis was to study the experiences that the children in Savitaipale's early childhood education had related to the lunch provided there as well as whether they found the eating times comfortable and peaceful. In addition, the children's own experiences of their involvement during lunch were studied. The goal of the thesis was to provide information for the personnel of early childhood education and the Chief of the Municipal Central Kitchen with an intention of improving the services.</p> <p>The children's experiences were surveyed by using theme interviews and observing the eating time. The research material was collected during three consecutive days. On the first day seven children, on the second day nine and on the third day seven children were interviewed.</p> <p>The children's answers showed that they were quite satisfied with the taste and healthiness of their lunch. Their opinions were mostly divided with regard to the peacefulness of the situation because some of them considered it "noisy" and other found it peaceful. According to the children's responses, peacefulness was mainly affected by noise and volume. Involvement was mainly considered satisfying. However, the children wanted have more influence on where they were seated and on the privileges of birthday heroes.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) early childhood education and care, food and nutritional education, children's experiences, focused interview, observation		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Varhaiskasvatus .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Ruoka ja ruokailu varhaiskasvatuksessa .....</b>	<b>5</b>
	3.1 Lapsen ravitsemus .....	5
	3.2 Ruokailutilanne .....	6
	3.3 Ruokakasvatusta tavoitteellisesti ja yhteistyöllä .....	7
	3.4 Viisi-kuusivuotiaan lapsen ruokakasvatuksen tavoitteet .....	8
<b>4</b>	<b>Lapsen osallisuus .....</b>	<b>9</b>
	4.1 Mitä osallisuus on? .....	9
	4.2 Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa .....	10
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus .....</b>	<b>12</b>
	6.1 Kohderyhmä .....	12
	6.2 Kvalitatiivinen tutkimus .....	13
	6.3 Aineiston keruu .....	14
	6.3.1 Havainnointi .....	14
	6.3.2 Teemahaastattelu .....	16
	6.4 Aineiston analysointi .....	18
<b>7</b>	<b>Tulokset .....</b>	<b>21</b>
	7.1 Lounaan maku ja terveellisyys lasten kokemana .....	21
	7.2 Lasten kokemukset lounastilanteiden viihtyvyydestä ja ruokarauhasta .....	27
	7.3 Lasten ajatuksia lounastilanteiden osallisuudesta .....	34
<b>8</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>36</b>
	8.1 Johtopäätökset .....	36
	8.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	40
	8.3 Opinnäytetyön kehittämistyön arviointi .....	43
	<b>Lähteet .....</b>	<b>46</b>

<b>Liitteet .....</b>	<b>49</b>
Liite 1. Havainnointilomake.....	49
Liite 2. Teemahaastattelulomake .....	52
Liite 3. Saatekirje ja lupakysely lapsen kotiin .....	56

## **Kuviot**

Kuvio 1. Kahden eri aineiston yhdistäminen eri teemojen alle .....	20
Kuvio 2. Ruoan maku maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona.....	22
Kuvio 3. Ruoan terveellisyys maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona.....	25
Kuvio 4. Viihtyvyyys lounastilanteessa maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona .....	27
Kuvio 5. Ruokarauha maanantain, tiistain ja keskiviikon lounastilanteissa .....	30

# 1 Johdanto

Ruoka ja ruokailutilanteet ovat tärkeä ja iso osa lapsen elämää, sillä ne sisältyvät jokaiseen päivään ja toistuvat niin päiväkodissa kuin kotonakin. Ruokailutilanteet ovat aina samalla myös merkittäviä opetus- ja kasvatustilanteita, joissa aikuinen toimii esimerkkinä lapsille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 21.) Vuonna 2016 Suomessa kokopäiväseen varhaiskasvatukseen joko päiväkodissa tai perhepäivähoitossa osallistui yhteensä 155 583 lasta. Määrä on hieman isompi, kun siihen lasketaan ”osapäiväiset” lapset mukaan. (Varhaiskasvatus 2016.) Tämä tarkoittaa sitä, että iso osa varhaiskasvatuksessa olevista lapsista syö hoitopäivän aikana useamman aterian, joten ruoan laatua, makua ja terveellisyyttä ei voi jättää huomioimatta.

Lasten kokemuksia varhaiskasvatuksen ruoasta ja ruokailutilanteista on selvitetty vielä varsin vähän, vaikka siihen liittyykin paljon sellaisia asioita, jotka vaikuttavat pitkälle lapsen elämään. Lapsuudessa opitut ruokailutavat ja -tottumukset heijastuvat lapsen tulevaisuuteen. Viihtyisät ruokailutilanteet ja yhdessä koettu ruokailo vahvistavat positiivisten ruokailutottumusten kehittymistä. (Evira 2017.)

Ruoka ja ravitseminen ovat osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka edistämiseen varhaiskasvatuksessa pyritään (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 17). Lapsen hyvinvoinnin edistäminen kuitenkin edellyttää lasten näkemysten, kokemusten ja ajatusten huomioon ottamista ja kunnioittamista. Kasvattajien vastuulle jääkin tällaisen osallisuuden toteutumisen huomioiminen toimintaa suunnitellessa, toteutettaessa ja arvioidessa. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 81.) Lasten kokemusten, ajatusten ja ideoiden huomioiminen on arvokasta lapsilähtöisessä ja lapsia osallistavassa, varhaiskasvatusta kehittävässä toimintakulttuurissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30).

Tämän työelämälähtöisen tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää yhden lapsiryhmän kokemuksia päiväkodissa tarjottavan lounaan mausta ja terveellisyydestä, ruokarauhan toteutumisesta sekä osallisuudesta lounastilanteissa. Tavoitteena oli, että tämän opinnäytetyön tulokset antavat sekä päiväkodin henkilöstölle, että ruokapalvelupäällikölle tietoon lasten kokemuksia hyödynnettäväksi palveluiden kehittämisessä.

Opinnäytetyössä käytetään paljon termiä ”viskarit”, ja sillä tarkoitetaan Savitaipaleen varhaiskasvatuksen toimintakauden alussa kyseisenä vuonna viisivuotta täyttäneiden ja täyttävien lasten ryhmää. Kyseinen ryhmä on muodostettu syksyllä 2016 ja se toimii opinnäytetyön kohderyhmänä. Opinnäytetyön aineiston keräämisen aikaan osa lapsista on viisivuotiaita ja osa kuusivuotiaita, joten myös teoriaosuudessa kiinnitetään huomiota erityisesti kyseisessä iässä olevien lasten ruokakasvatukseen.

## 2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on yhdessä lapsen huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä ja sen tehtävänä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Se on yhteiskunnallinen palvelu, jota voi järjestä kunta tai kuntayhtymä itse tai vaihtoehtoisesti kunta voi ostaa varhaiskasvatuksen palveluja julkiselta tai yksityiseltä palveluntuottajalta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14.) Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodin ja perhepäivähoidon lisäksi muuna varhaiskasvatuksena, kuten kerhoissa. Yhteistä eri toimintaympäristöissä järjestettävälle varhaiskasvatukselle on se, että se on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa painottuu pedagogiikka. (L 36/1973, 1§.)

Merkittävimmät varhaiskasvatusta ja sen järjestämistä ohjaavat velvoitteet perustuvat varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, Suomen perustuslakiin sekä asetukseen lasten päivähoitosta. Myös muita säännöksiä ja sopimuksia sovelletaan ja otetaan huomioon varhaiskasvatuksessa. Näitä ovat esimerkiksi YK:n lapsen oikeuksien sopimus, Euroopan ihmisoikeussopimus ja laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14-15.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, hyvinvointia ja terveyttä ottaen huomioon lasten ikä ja kehitystaso (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 15). Oleellisena osana lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä on ruoka ja ravitsemus. Varhaiskasvatustilaisissa sanotaan, että lapselle on järjestettävä ja ohjattava tarkoituksenmukainen ruokailu, jossa tarjotaan terveellistä ja tarpeellista ravintoa, joka täyttää lapsen ravitsemustarpeet (L 36/1973, 2b§).

### 3 Ruoka ja ruokailu varhaiskasvatuksessa

#### 3.1 Lapsen ravitsemus

Vaihteleva ja monipuolinen ruokavalio on terveellisen ravitsemuksen perusta. Suomalaiset ravitsemussuositukset opastavat terveyttä edistävän ruokavalion koostamisessa ja niiden havainnollistamisessa käytetään apuna ruokakolmiota ja lautasmallia, joita myös viskareiden varhaiskasvatusryhmässä on käyty läpi kevään 2017 aikana. Eri kohderyhmille on julkaistu myös omat ravitsemussuositukset Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. (Evara 2017.) Savitaipaleella varhaiskasvatuksen aterioiden suunnittelussa noudatetaan kouluruokasuosituksia (Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 49).

Lasten terveellisen ravitsemuksen ja terveyttä edistävän ruokavalion perustana on säännöllinen ateriaritmi, josta varhaiskasvatuksessa pidetään kiinni (Syödään yhdessä 2016, 18). Päivärytmit ja niiden sisältämät säännölliset ruokailut tukevat lapsen kasvua ja kehitystä (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 166). Lyhyet ja säännölliset ruokailuvälit ehkäisevät napostelua ja hallitsematonta syömistä, jotka voivat altistaa epäsuotuisille ruokailutottumuksille. Tärkeinä osina lasten suotuisten ruokailutottumusten kehittämisessä on myönteiset ruokailutilanteet, koettu ruokailo sekä osallisuus (Evara 2017), johon myös uudessa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) kiinnitetään aikaisempaa enemmän huomiota. Kasvattajien rooli ruokailutilanteissa on merkittävä, sillä he mahdollistavat omalla toiminnallaan lasten mahdollisimman kokonaisvaltaisen osallistumisen ruokailutilanteissa. He myös toimivat esimerkkinä sekä ruokailutapojen että asenteiden kehittämisessä. (Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 73.)

Päiväkodissa olevien lasten ravitsemuksessa on keskeistä kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö. Monipuolisen ravitsemuksen edistämiseksi on oleellista, että huoltajat tietävät mitä lapsi on päivän aikana syönyt ja voivat sen mukaan suunnitella kotona tapahtuvaa ruokailua. Esimerkiksi päiväkodin seinällä esillä oleva ruokalista on hyvä keino saada huoltajien tietoon, mitä päiväkodissa minäkin päivänä syödään. (Syödään yhdessä, 87.)



## 3.2 Ruokailutilanne

Päiväkodin ruokailutilanteita ovat muun muassa aamupala, lounas ja välipala. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 145-146.) Ruokailut toistuvat säännöllisesti rytmittäen päivän kulkua ja näin ollen ne lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta. Osa lapsista saattaa syödä suurimman osan päivän aterioista ollessaan päiväkodissa, joten ei ole yhdentekevää, millaista ruokaa varhaiskasvatuksessa tarjotaan (Owens 2010, 1).

Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa annetaan elimistölle välttämättömiä energianlähteitä sekä opetetaan ja kasvatetaan lapsia. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ovatkin aina samalla myös opetus-, kasvatus- ja perushoitotilanteita. Ruokailutilanteissa he pääsevät tutustumaan eri makuihin sekä kulttuureihin ja ennen kaikkea he saavat terveellistä ja ravitsevaa ruokaa, mikä ylläpitää lapsen vireyttä päivän aikana. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 145-146.) Ahlholm (2014) tuokin tutkimuksessaan esiin kasvattajien ajattelevan, että ruokailutilanteet ovat laajempia kokonaisuuksia kuin vain ruokailutilanteita. Ruokailutilanteisiin on hyvä sisällyttää aikaa myös muun muassa sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Ahlholm 2014, 55.)

Varhaiskasvatussuunnitelman (2016) ohella myös varhaiskasvatuslaissa säädetään varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämisestä. Se velvoittaa järjestämään ja ohjaamaan lapsille tarkoituksenmukaisen ruokailun (L 36/1973, 2b§). Savitaipaleella ruokailutilanteiden käytännön järjestelyistä ja toteutuksesta on vastuussa lapsiryhmän kasvattajat. Ruoan valmistuksesta vastataan Savitaipaleen kunnan ruokahuollon keskeisyydessä.

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen keskeisiä tavoitteita on myönteisen suhtautumisen luominen ruokaan ja syömiseen sekä terveellisen ja monipuolisten ruokatuotteiden tukeminen. Myönteisen ruokailutilanteen merkitys on suuri etenkin varhaislapsuudessa, sillä silloin opitut tavat ja tottumukset kulkevat mukana läpi elämän. Ruokailutilanteissa kasvattajat omalla esimerkillään luovat kiireetöntä ilmapiiriä ja opettavat ruokarauhan antamisen ohella hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46-47.) Myös Owens toteaa, että ruokailutilanteita on hyvä hyödyntää sosiaalisina tilanteina, joissa voi vuorovaikutuksen

lisäksi oppia sekä ihmissuhdetaitoja, että kielitaitoa rennossa ilmapiirissä. Rento ja miellyttävä ilmapiiri viestittää lapsille, että terveellisen ruoan syöminen on hauskaa. (Owens 2010, 3.)

Ruokailutilanteiden viihtyvyydestä tai sen puuttumisesta ovat vastuussa kasvattajat. He voivat erilaisilla ruokailutilanteen käytännön järjestelyillä vaikuttaa siihen, millainen hetki ruokailutilanteesta muodostuu. Huomion kiinnittäminen lapsilähtöisyyteen ja lasten osallistamiseen ruokailutilanteiden toteuttamisessa ja kehittämisessä ovat hyviä keinoja tukea myönteisten ruokailutilanteiden muodostumista. (Syödään yhdessä 2016, 13; Hermanson 2007, 113.) Onnistunut ja myönteinen ruokailutilanne on parhaimmillaan lapselle virkistyshetki, jolloin hän voi kiireettömässä ja turvallisessa ympäristössä tutustua uusiin makuihin ja kokea makuelämyksiä. Onnistuneen ruokailutilanteen toteutumista kasvattajat voivat edistää esimerkiksi kunnioittamalla lasten itsemääräämisoikeutta järjestämällä muun muassa riittävästi aikaa ja voimavaroja ruokailun toteuttamiseen. (Syödään yhdessä 2016, 88.)

### 3.3 Ruokakasvatusta tavoitteellisesti ja yhteistyöllä

Ruoka on oleellinen osa ihmisten hyvinvointia ja elämää, joten se on myös mukana muokkaamassa jokaisen perheen omaa ruokakulttuuria ja siihen liittyviä perinteitä. Ruoan ja ruokailujen ympärille voidaan rakentaa hyviä kasvatusta- ja opetustilanteita, joissa voidaan jakaa tietoa ja kokemuksia eri ruoista, pöytäavoista, vuodenvuorokierroon liittyvistä raaka-aineista ja juhlapöydien ruoista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23). Ruokakasvatuksen yksi keskeinen tavoite kouluissa on lasten tietoisuuden lisääminen ja sitä kautta osaksi toiminnallista kestävyyskasvatusta (Risku-Norja 2012, 17). Tätä samaa tavoitetta voidaan toteuttaa myös varhaiskasvatuksessa, kun lasten kanssa keskustellessa ja ruokaan liittyviä asioita tutkittaessa käydään läpi ruoan tuotantoa, alkuperää ja mihin pilaantunut tai syömättä jätetty ruoka päättyy (Suullinen tiedonanto 2017).

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen toteuttamisessa yhteistyö sekä ruokapalvelu- ja kasvatushenkilöstön että kodin välillä on merkittävää (Syödään yhdessä 2015, 88). Veini (2014, 122) toteaaakin, että kodin ohella varhaiskasvatuksessa järjes-

tettävät ruokailut vaikuttavat keskeisesti lasten ruokatottumuksiin, joten on perusteltua kiinnittää erityistä huomiota myös lasten näkökulmaan varhaiskasvatuksen ruokailujen järjestämisessä. Yhteiset tavoitteet ja säännöllisen ruokailurytmin ylläpitäminen sekä kotona että päiväkodissa, edistää lapsen suotuisen ravitsemuksen toteutumista ja sitä kautta lisää hyvinvointia. (Veini 2014, 122.)

Ruokakasvatusta voidaan varhaiskasvatuksessa toteuttaa esimerkiksi Sapere-ruokakasvatusmenetelmän avulla. Sapere-menetelmällä pyritään herättämään lapsen luontainen kiinnostus ja uteliaisuus ruokaa kohtaan sekä halutaan edistää yhteisen ruokailun löytymistä. Aisteilla on suuri merkitys Sapere-menetelmän käytössä, sillä ruokiin ja ruoka-aineisiin halutaan tutustua kaikkia aisteja hyödyntäen. (Ojansivu 2014, 37-38.) Aistien käytössä lapsiryhmän kasvattaja voi avata keskustelua esimerkiksi ruoan tuoksusta ja näöstä. Lasten kieltä voi rikastuttaa pohtimalla, millä eri sanoilla ruokaa voisi kuvailla. Aluksi lapsi joko pitää tai ei pidä jostain, mutta pikkuhiljaa lapsi oppii aikuisen ja muiden lasten avulla uusia tapoja ja sanoja kuvaamaan mielipidettään (Heikka, Hujala & Turja 2009, 85).

### 3.4 Viisi-kuusivuotiaan lapsen ruokakasvatuksen tavoitteet

Eri ikävuosille on olemassa omat ruokakasvatukselliset ja syömään oppimisen tavoitteet (Syödään yhdessä 2016, 119). Kuitenkin varhaiskasvatuksessa lasten yksilöllisyys ja yksilöllisten kehitystarpeiden ja osaamistavoitteiden huomioiminen ovat ensiarvoista myös ruokakasvatuksessa. Tarvittaessa lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan voidaan yhteistyössä huoltajien kanssa kirjata lapsikohtaiset ruokakasvatukseen liittyvät tavoitteet ja menetelmät niiden saavuttamiseksi.

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016) -teoksessa 4-6 -vuotiaan lapsen syömään oppimisen tavoitteiksi on nimetty siistin ruokailun ja hyvien pöytätapojen oppiminen. Lapsen omatoimisuus aterioinnissa korostuu viiden vuoden iässä. Lapsi osaa jo syödä itse ja hän opettelee arvioimaan itselle sopivan annoksen kokoa. Lapsen ruokapuhe rikastuu ja sen tueksi hän tarvitsee aktiivista vuorovaikutusta aikuisen ja muiden lasten kanssa. (Syödään yhdessä 2016, 80, 119.) Liuksila (2000, 26) toteaa tutkimuksessaan, että viisivuotiaalla lapsella on jo motoriset perustaidot ja hän oppii käsittelemään esimerkiksi ruokailuvälineitä. Näin ollen ruoan pilkkomista ja

ruokailuvälineiden käyttöä lapsen on hyvä päästä harjoittelemaan myös varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Liian omatoimiseksi lasta ei kannata kovin nopeasti vaa-  
tia, vaan lasta saa ja pitää auttaa, vaikka hän jo jonkun taidon osaisikin (Järvinen & Mikkola 2015, 17). Opetut taidot ei katoa, jos aikuinen välillä pilkkoo lapselle ruoan tai kaataa maitoa lasiin. Se on osaltaan lapsen hoivaa ja huolenpitoa ja siten toteuttaa myös yhtä varhaiskasvatuksen päätehtävää.

## 4 Lapsen osallisuus

### 4.1 Mitä osallisuus on?

Osallisuudella tarkoitetaan usein yksilön tunnetta ja kokemusta siitä, kuuluuko johonkin ryhmään, tuleeko kuulluksi ja pääseekö osallistumaan asioihin esimerkiksi valintojen tekemisen kautta. Osallisuus tuo mukanaan kiinnittymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen ympäristöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 9.) Thomas ja O’Kane (1998) puolestaan tuovat esiin Boydenin ja Ennewin (1997) ajatuksen osallisuuden eri toteutumismuodoista. Heidän mukaan osallisuus voi olla osan ottamista, läsnäoloa, toimintaa tai yksilön toiminnan huomioon ottamista. (Thomas & O’Kane 1998, 140.)

Osallisuus määritellään myös subjektiiviseksi eli jokaisen yksilön henkilökohtaiseksi kokemukseksi. Siinä keskeistä on ihmisen, tässä opinnäytetyössä lapsen, oma tunnekokemus osallisuudesta (Järvinen & Mikkola 2015, 13). Kokemuksella puolestaan tarkoitetaan tunnetta, miten lapsi kokee jonkin tilanteen tai asian. Kokemukseen vaikuttaa lapsen senhetkinen elämyksellinen tila. Kokemus syntyy niiden tunteiden pohjalta, joita lapsi on kokenut aistimusten, elämysten, tuntojen, tunnelmien ja tunteiden kautta. (Kokemus ja käsitys n.d.)

Lapsi voi saada useilla eri tavoin osallisuuden kokemuksia ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyvissä asioissa. Muodot ovat suunnitteluosallisuus, tieto-osallisuus, päätöksenteko-osallisuus ja toimintaosallisuus (Jämsen & Pyykkönen 2014, 10). Suunnitteluosallisuus on osallistumista esimerkiksi ruokailutilan suunnitteluun tai ruokailun käy-

tännön toteutuksen suunnittelua. Tieto-osallisuus on puolestaan mahdollisuutta tiedon jakamiseen ja vastaanottamiseen, kuten tieto siitä, mitä on ruokana ja mitä se pitää sisällään. Päätöksenteko-osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta ja oikeutta ilmaista mielipiteensä ja oma kantansa esimerkiksi ruokailutilanteen onnistumisesta tai ruoan mausta. Toimintaosallisuus on enemmänkin toimintaa ja aktiivista sekä konkreettista tekemistä, kuten omatoimista syömistä, ruoan, juoman ja leivän ottamista itse.

## 4.2 Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) painotetaan lasten osallisuutta ja osallisuuden vahvistamista. Lasten näkemyksiä ja mielipiteitä arvostetaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa ja osallisuuden kautta pyritään kehittämään lasten ymmärrystä oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 30, 2016.) Lasten kohdalla osallisuuden toteuttaminen on käytännönläheistä. Heidän mielipiteisiin ja ideoihin suhtaudutaan myönteisesti, he kokevat tulleet kuulluksi ja ymmärretyksi sekä saavat tehdä valintoja ja päätöksiä ikä- ja kehitystaso huomioon ottaen. (Järvinen & Mikkola 2015, 17.) Lapsen osallisuuden tavoitteena on muun muassa elämän hallinnan ja mielekkyyden lisääminen sekä lapsen elämän kannalta mielekkäiden ratkaisujen toteutuminen (Järvinen & Mikkola 2015, 14). Päiväkodin ruokailutilanteissa näitä voidaan toteuttaa lapsilähtöisillä toimintatavoilla ja antamalla lapselle päätäntävaltaa aikuisten asettamien raamien sisällä.

Ruokailutilanteissa osallisuutta voi toteuttaa esimerkiksi antamalla lapselle vapauden päättää paljonko hän syö, sillä toinen ihminen ei voi määritellä lapsen energiantarvetta tai kylläisyydentunnetta. Saman ikäisten lasten annoskoot voivat vaihdella paljonkin, sillä kunkin lapsen annoskoko riippuu yksilöllisestä energiantarpeesta. (Syödään yhdessä 2016, 19.) Sekä kotona että varhaiskasvatuksessa on hyvä muistaa, että joskus ruoka maistuu lapselle paremmin ja toisinaan taas huonommin. Lasta ei kannata pakottaa syömään lautasta tyhjäksi tai käyttää ruokaa esimerkiksi palkintona, sillä lapsi yhdistää nopeasti ruoan ja epämiellyttävän ruokailutilanteen toisiinsa, mikä puolestaan altistaa ruoka-aversion eli vastenmielisyyden syntymiseen tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. (Hermanson 2007, 112.) Lasten kokemusten kuuntelemisella on siis

vaikutusta terveen ja monipuolisen ruokasuhteen syntymisessä ja miellyttävän ruokailutilanteen syntymisessä. Säännöllisillä ruoka-ajoilla lisätään ja pidetään lapsen hyvää ruokahalua yllä. Uusien ruokien ja makujen maistamisessa on tärkeää, ettei maistamisesta tehdä pakollista vaan aikuisten toimesta pidetään viihtyisää ruokailuilmapiiriä yllä ja sitä kautta ennen pitkää lapsi yleensä luontaisen uteliaisuuden ja aikuisen esimerkin kautta maistaa ruokaa. (Hujala 2010, 62-63.)

Veini (2013) on tutkinut varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielmassaan ruokailutilanteita lasten näkökulmasta. Tutkimuksen johtopäätöksenä kävi ilmi, että lasten osallisuutta tukisi, jos heille annettaisiin lisää päätäntävaltaa ja vaikutusmahdollisuuksia ruokaan sekä ruokailuun liittyvissä asioissa. Lapset toivoivat, että he saisivat itse ottaa ruokaa ja vaikuttaa, mitä ruokaa on tarjolla. (Veini 2013, 91-92.) Lapsiperheiden ruokasuosituksissa (2016) todetaankin, että lapset osaavat kyllä itse säädellä annoskoon, joten teoreettista estettä kyseisen osallisuuden toteutumiseksi ei ole (Syödään yhdessä 2016, 19). Eri päiväkodeilla puolestaan voi olla käytännön syistä johtuvia haasteita asian järjestämisessä. Voi olla, että samassa ryhmässä ruokailee hyvin eri-ikäisiä lapsia, joista osalle pitää annostella ja jäähdyttää ruoka valmiiksi ja siksi myös ryhmän isommille lapsille laitetaan samalla ruoka-annos valmiiksi. On myös mahdollista, että kasvattajat haluavat minimoida lasten odotustilanteet ja siksi ruoat annostellaan kaikille lapsille valmiiksi, jotta jokainen pääsee samaan aikaan syömään. Jos lapsella ei ole mahdollisuutta itse annostella ruokaansa, häntä ei pidä vaatia syömään lautasta tyhjäksi, vaan lapsen omaa kylläisyyden säätelyä tulee kunnioittaa (Hujala 2010, 62).

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyö toteutetaan työelämälähtöisenä kehittämistyönä Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatukselle. Tämän työn tarkoituksena on selvittää Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatuksen viskari-ryhmän kokemuksia varhaiskasvatuksessa tarjottavan ruoan mausta ja terveellisyydestä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, millaiseksi viskarit kokevat osallisuutensa lounastilanteissa ja millainen ruokailutilanne on ruokarauhahan säilymisen näkökulmasta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa palveluiden kehittämistä varten sekä varhaiskasvatuksen henkilöstölle, että ruokapalvelupäällikölle. Tavoitteena on, että henkilöstö saa tietoa lasten kokemuksista ruokailutilanteista ja osallisuudesta niissä. Ruokapalvelupäällikön tietoon puolestaan saatetaan lasten mielipiteet ja kokemukset ruoan mausta ja terveellisyydestä. Savitaipaleella on tarkoitus toteuttaa ruokailutilanne- ja ruokakysely varhaiskasvatuksen jokaisessa yksikössä ja sitä kautta kehittää varhaiskasvatusta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa osa tätä kehittämistyötä, jota varhaiskasvatuksen henkilöstö myöhemmin jatkaa pienimuotoisemmin muiden lapsiryhmien kanssa. Tällä tavoin on tavoitteena vahvistaa ruokahuollon ja varhaiskasvatuksen yhteistyötä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiseksi viskarit kokevat lounaan maun ja terveellisyyden?
2. Millaiseksi viskarit kokevat lounastilanteet ruokarauhan ja viihtyvyyden näkökulmasta?
3. Millaiseksi viskarit kokevat osallisuuden toteutumisen päiväkodin lounastilanteissa?

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

### **6.1 Kohderyhmä**

Opinnäytetyön kehittämistyön kohteena toimi Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatuksen yksi päiväkotiryhmä sekä ruokapalvelut. Savitaipaleella on kaksi päiväkotia ja kaksi esiopetusta tarjoavaa yksikköä, joista toisen kanssa samassa rakennuksessa on myös viisivuotiaiden lasten varhaiskasvatusryhmä eli viskarit, sekä esiopetusta täydentävä varhaiskasvatus. Lisäksi Savitaipaleella on yksi ryhmäperhepäivähoitokoti ja neljä perhepäivähoitajaa. (Varhaiskasvatus Savitaipaleella n.d.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli viisivuotiaiden eli viskareiden varhaiskasvatusryhmä. Haastattelun toteutuksen aikaan viskarit olivat vuoden 2016 aikana viisi

vuotta täyttäneitä lapsia. Viskareiden ryhmään kuului yhdeksän lasta ja he olivat toimineet samassa ryhmässä elokuusta 2016 lähtien. Lapset olivat siis varsin tuttuja toistensa sekä yksikön kasvattajien kanssa.

Viskarit ja esiopetuksessa olevat lapset eli eskarilaiset olivat jaettu kahteen huoneeseen eli ”luokkaan” niin, että toisessa luokassa on vain eskarilaisia ja toisessa yhdeksän viskaria ja kuusi eskarilaista. Vapaan leikin aikana eskarilaiset ja viskarit saivat liikkua käytössä olevissa tiloissa vapaasti, mutta aamupiiri ja lounas vietettiin näiden kahden jaetun ryhmän kanssa. Eli viskareiden lounaalla oli myös kuusi eskarilaista mukana. Viskareiden ja muutaman eskarin muodostamassa ryhmässä toimi kaksi kasvattajaa, joista toisella oli päävastuu viskareiden toiminnan käytännön toteutuksesta.

Savitaipaleella varhaiskasvatus on kunnan tuottamaa palvelua. Varhaiskasvatuksen ruoka valmistetaan keskuskeittiössä ja se toimitetaan valmiina kaikkiin varhaiskasvatuksen yksiköihin, lukuun ottamatta perhepäivähoitajia. Savitaipaleen keskuskeittiössä noudatetaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemia ravitsemussuosituksia. (Ruokahuolto n.d.)

## 6.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on tarkastella todellista elämää ja sen avulla halutaan löytää tai paljastaa tosiasioita. Tutkija luottaa omien havaintojensa lisäksi keskusteluihin. Tässä tutkimusotteessa suositetaan havainnointia ja eri haastattelumuotoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 156-160.)

Tutkimusta tehdessä on hyvä muistaa, että tutkimussuunnitelma muotoutuu lopulliseen muotoonsa tutkimuksen edetessä, joten tutkimuksen tekeminen vaatii joustavuutta ja tarvittaessa suunnitelmien muuttamista tilanteen mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Koska opinnäytetyön kehittämistyön tiedonkeruun kohteena oli viisivuotiaiden lasten varhaiskasvatusryhmä, joustavuus ja valmius suunnitelmien muuttamiseen oli erityisen tärkeää. Aineiston kerääjä tiesi etukäteen, että lasten vireytila ja teemahaastattelun toteutustilanne vaikuttavat siihen, millaisia



vastauksia saa ja siksi tutkijan on tärkeää osata lukea tilannetta ja muokata omaa toimintaansa sen mukaan. Aineiston kerääjän on tärkeää tiedostaa oman toimintansa vaikutukset tutkimuksen tuloksiin ja ottaa ne eettisyyden ja luotettavuuden pohtimisessa huomioon.

## 6.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin havainnoimalla ruokailutilanteen tapahtumia ja haastattelemalla lapsia. Näiden laadullisten tutkimusmenetelmien avulla keskityttiin kohderyhmän eli viskareiden kokemusten selvittämiseen. Havainnointi ja haastattelut toteutettiin samanlaisina kolmena peräkkäisenä päivänä toukokuun lopulla.

### 6.3.1 Havainnointi

Havainnointi on tutkimusmenetelmä, jonka avulla saadaan tietoa siitä, kohtaako esimerkiksi ihmisten puheet todellisuuden kanssa ja toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin lajeja ovat systemaattinen ja osallistuva havainnointi, joiden keskeisin ero löytyy havainnoijan roolista havainnoinnin aikana. Systemaattisessa havainnoinnissa havainnoija on ulkopuolinen toimija, kun taas osallistuvassa havainnoinnissa hän osallistuu ryhmän toimintaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 207-209.)

Tämän opinnäytetyön toisena aineistonkeruumenetelmänä käytettiin systemaattista havainnointia, joka toteutettiin strukturoidusti. Tämän avulla saatiin tietoa siitä, mitä lounastilanteissa todella tapahtui eikä opinnäytetyön tieto jäänyt vain lasten kokemusten varaan. Lisäksi saatiin informaatiota siitä, miten eri tavalla lapset voivat kokea asioita. Aikuisen mielestä ilmapiiri voi olla levoton tai meluisa, mutta lapset voivat kokea saman tilanteen ihan rauhalliseksi tai päinvastoin. Havainnoinnin tuottama aineisto mahdollisti todellisen tilanteen ja lasten kokemusten keskinäisen vertailun.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin havainnoinnin lajeista suoraa havainnointia, jolloin havainnoija voi reilusti olla lasten havaittavissa ja tekemään havaintoja hyödyntäen

sekä kuulo- että näköaistia (Kananen 2010, 49). Suoran havainnoinnin etuna oli se, että havainnoija eli opinnäytetyön tekijä pystyi koko ajan kirjaamaan havaintoja ylös ennalta laadittuun havainnointilomakkeeseen (Liite 1.) Havainnointilomake piti sisälleen opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden kannalta oleellisia kohtia ja apukysymyksiä opinnäytetyön teemoista. Havainnoinnissa keskityttiin koko viskariryhmän toimintaan ja yleiseen ilmapiiriin lounastilanteessa.

Tilanteessa havainnointiin kuuntelemalla, millaista keskustelua lapset kävivät ruoasta. Havainnoinnin kohteena oli myös viskareiden osallisuuden toteutuminen. Havaintoja tehtiin myös lasten tavasta liikkua ruokailussa eli liikkuivatko he kävellen, juosten, levottomasti vai rauhallisesti. Näissä termeissä haastetta aiheutti niiden määrittäminen, sillä levoton tai rauhallinen liikkuminen riippuu jokaisen omasta tulkinnasta.

Havainnointiin kuului myös tarkastelu siitä, mitä vuoron odotus -tilanteissa tapahtui ja sisältyikö niitä paljon ruokailuun. Lisäksi havainnoitiin lasten keskittymistä ruokailutilanteessa ja antoivatko he muille lapsille ruokarauhan. Näitä asioita selvitettiin havainnoimalla sitä, nousevatko lapset pois pöydästä aikoakseen tehdä ruokailuun liittymättömiä asioita tai kääntyilevätkö he keskustelemaan naapuripöydän lasten kanssa. Keskustelujen äänekkyyttä havainnoitiin siten, että kirjattiin ylös ne tilanteet, joissa kasvattajan täytyi muistuttaa ryhmää äänenvoimakkuudesta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 25.)

Oman haasteensa havainnointiin ja sen luotettavuuteen toi se, että viskareiden kanssa samassa huoneessa ruokaili myös eskarilaisia. Näiden edellä mainittujen perusteiden takia havainnoijan täytyi melko tarkasti rajata, mitä asioita lounastilanteissa haluttiin havainnoida. Havainnoitavien asioiden päättämiseen vaikutti tutkimuskysymysten lisäksi se, että havainnoinnin lisäksi tehtiin myös temahaastattelu. Tämä tarkoitti sitä, että havainnointi päättyi ennen kuin kaikki viskarit olivat lopettaneet ruokailun. Näin ollen ne asiat, joita havainnoitiin, tuli olla havainnoitavissa jo ruokailun alku- ja keskivaiheessa

Ennen havainnointia havainnoija kertoi lapsille miksi hän on kynän ja paperin kanssa luokassa seuraamassa heidän ruokailutilannetta. Heille kerrottiin, että havainnoija on

tarkastelemassa koulutehtävää varten heidän lounastilannetta ja hän kirjoittaa ylös mitä hän näkee ja kuulee lounaan aikana. Heille sanottiin, että havainnoijasta ei tarvitse välittää ja he voivat ruokailla ihan kuten ennenkin.

### 6.3.2 Teemahaastattelu

Lasten kokemusten kartoittamiseen käytettiin teemahaastattelu-menetelmää, mikä on kvalitatiivisen tutkimuksen yksi käytetyimmistä menetelmistä. Teemahaastattelussa käsitellään tutkijan ennalta valitsemaa teemaa eli laajempaa aihetta ja haastattelu toteutetaan kasvotusten haastateltavan kanssa. Yleensä teemahaastattelussa asioita käsitellään laajemmasta kysymyksestä kohti yksityiskohtaisempia kysymyksiä. (Kananen 2014, 76-77.) Tässä opinnäytetyön teemahaastattelussa ei kuitenkaan menetelty näin, sillä haastattelusta olisi tullut tällä tavoin pitkä. Se puolestaan ei ole tarkoituksenmukaista, kun haastateltavana on alle kouluikäiset lapset.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin puolistrukturoitua teemahaastattelumenetelmää eli haastattelulomakkeisiin (Liite 2.) tehtiin useimpiin kohtiin valmiit vastausvaihtoehdot lapsille. Niiden rinnalle tuli myös muutama avoin kysymys tarkentamaan lapsen vastauksia. Avoimet kysymykset antoivat lapsille mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan omin sanoin ja tuoda esille sellaisia näkökulmia, joita opinnäytetyön tekijä ei ollut haastattelulomakkeen vastausvaihtoehtoihin kirjannut. Haastattelulomake piti sisällään kahdeksan kysymystä, joihin lapset saivat vastata sanallisesti itse kertomalla, vastaamalla kolmesta vaihtoehdosta johonkin (Kyllä/ei/saman verran kuin tänäänkin) tai osoittamalla kolmesta eri ilmeestä (hymynaama/neutraali/surunaama) sitä, mikä eniten kuvasti hänen ajatuksiaan.

Ennen teemahaastattelun toteuttamista haastattelijan on tärkeää teemaan perehtymisen lisäksi kartoittaa omaa tietämystään haastattelumenetelmästä. Haastattelu vie aikaa ja haastattelijan tulee olla perehtynyt aiheen lisäksi myös haastattelijan rooliin ja tehtäviin. Yksi merkittävä haaste on luotettavuus, mikä saattaa heikentyä monista eri tekijöistä, jotka haastattelijan tulee tiedostaa. Lasten haastattelussa tulee ottaa huomioon lapsen vireystila, haastattelijan tuttuus/tuntemattomuus, kysymysten ym-

märtäminen ja lasten suhtautuminen haastatteluun sekä haastatteliijaan. Yleisesti ottaen haastattelussa voi käydä myös niin, että haastateltavat antavat sellaisia vastauksia, jotka ovat sosiaalisesti suotavia. (Hirsjärvi ym. 2007, 201.) Osa ei välttämättä uskalla sanoa rehellisesti omaa mielipidettään tai ajatuksiaan, vaan yrittävät vastata sen, mitä he olettavat haastattelijan haluavan kuulla.

Haastattelut toteutettiin päiväkodissa kasvotusten lasten kanssa. Kasvotusten tehty haastattelu oli tässä tilanteessa parempi esimerkiksi kyselyyn verrattuna, koska tässä menetelmässä haastattelijä esitti itse lapsille kysymykset, joihin he saivat vastata. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.) Näin voitiin varmistaa, että lapset, joilla ei vielä ole lukutaitoa, olivat ymmärtäneet kysymykset. Puolistrukturoidun teemahaastattelun hyvä puoli oli se, että haastattelun edetessä voitiin muuttaa kysymysten muotoa ja järjestystä sen mukaan, miten lapsi ymmärsi kysymykset, oliko hän motivoitunut vastaamaan tai jos haastattelijä huomasi haastattelua tehdessään, että kysymykset eivät toimi niin kuin oli suunniteltu. Teemahaastattelulle onkin tyypillistä, että kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä vaan haastattelijä voi vaihdella esimerkiksi sanamuotoa (Hirsjärvi ym. 2007, 203). Lasten kanssa toimiessa tällainen joustavuus on tärkeää, sillä on hankalaa etukäteen tietää, kuinka lapset haluavat ja pystyvät vastaamaan kysymyksiin. Haastattelijä voi tällöin omalla äänensävyllään, innokkuudellaan ja kysymysten uudelleenasettelulla auttaa lapsia ymmärtämään ja innostuman kysymyksiin vastaamisesta.

Opinnäytetyössä sovellettiin teemahaastattelun piirteitä hieman, jotta se palvelisi opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita paremmin. Koska haastattelun kohderyhmänä olivat lapset, haastattelu täytyi pitää hyvin lyhyenä ja selkeänä, jotta lapset jaksivat keskittyä ja vastata kysymyksiin. Käytännössä tutkimusaineiston keruu tapahtui niin, että kolmena peräkkäisenä päivänä viskareilta kysyttiin jokaisen lounaan jälkeen heidän kokemustaan ja mielipidettään lounastilanteesta ja ruoasta. Lasten kokemusta osallisuudesta selvitettiin samassa haastattelussa. Haastattelun osallisuus-kysymykset viittasivat melko paljon toiminta-osallisuuden toteutumisen selvittämiseen, vaikka osallisuudella onkin myös muita tasoja. Esimerkiksi tieto- ja suunnittelu-osallisuutta selvitettiin pääasiassa vain havainnoijan tekemien havaintojen kautta,

mikä vaikuttaa tietysti luotettavuuteen, kun kysymys on kuitenkin lasten eikä opinnäytetyön tekijän kokemuksista.

Aineiston keruu tapahtui yksilöllisesti hyvin pian sen jälkeen, kun lapsi oli lopettanut ruokailun. Haastattelun toteuttamispaikka oli samassa huoneessa, jossa lapset söivät, mutta kuitenkin erillään niin, että väliseinä erotti haastattelutilan ruokailutilasta. Ensimmäisenä lopettanut viskari sai tulla heti lounaan jälkeen haastattelijan luokse vastaamaan haastatteluun ja sen jälkeen seuraava ja niin edelleen. Siinä kohtaa, kun lapsi saapui haastattelijan luo, häneltä kysyttiin vielä, haluaako hän vastata haastatteluun. Jos useampi viskari lopetti ruokailun samaan aikaan tai haastatteluun syntyi jonoa, he saivat mennä lukemaan kirjoja, kuten heillä oli tavallisestikin tapana tehdä odottaessaan, että kaikki olivat syöneet ja he siirtyivät yhteiseen satuhetkeen. Haastattelijä kävi sitten sieltä yksi kerrallaan pyytämässä heitä haastatteluun. Siinä vaiheessa, kun ensimmäiset viskarit lopettivat ruokailunsa, myös havainnointi loppui, koska havainnoija siirtyi tekemään haastattelua. Havainnoijalta jäi siis lounastilanteiden päätyminen näkemättä ja se tulee ottaa huomioon opinnäytetyön luotettavuudessa.

#### 6.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen analyysivaiheeseen tähdätään jo tutkimuksen alussa, joten siksi se on tärkeä osa tutkimusta. Analyysi tehdessä tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän on tutkimuskysymyksiinsä saanut, vaikka toisinaan tässä tutkimusvaiheessa voi myös käydä ilmi, että tutkimuskysymykset olisivat pitäneet asettaa toisin. (Hirsjärvi ym. 2007, 216.) Analyysin alkuvaiheessa on ensin tehtävä selväksi, mitä aineistosta halutaan saada selville eli millaisiin kysymyksiin aineistosta etsitään vastauksia. Lisäksi on päätettävä mitä analyysimenetelmiä halutaan käyttää. (Eskola 2015, 188- 192.)

Tämän opinnäytetyön aineiston analyysitavaksi valikoitui sisällönanalyysi, jossa yhdisteltiin kahden eri aineiston samojen teemojen alla olevat asiat. Havainnointi tuotti kirjalliset muistiinpanot lounastilanteista ja teemahaastattelu kirjallisesti täytetyt lomakkeet, joten sisällönanalyysi sopii tällaisten kirjallisten aineistojen kuvaamiseen hyvin. (Hirsjärvi ym. 2007, 219.) Opinnäytetyön sisällönanalyysia käytettiin selkeyttämään aineiston tuloksia ja tuomaan vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Valli (2015, 226) toteaa, että myös laadullisen tutkimuksen analyysissa voidaan hyödyntää numeerista laskemista ja kerätty aineisto voidaan saattaa määrälliseen muotoon. Tämän opinnäytetyön analyysissa laskemista hyödynnettiin niin, että aineiston keruun jälkeen haastattelun vastauksista koottiin yhdelle puhtaalle lomakkeelle määrällinen yhteenveto lasten antamista vastauksista ensin kunkin päivän osalta ja sen jälkeen kaikkien kolmen päivän vastausten yhteinen yhteenveto. Eli maanantain kaikista haastattelulomakkeista laskettiin, kuinka monta hymynaamaa, neutraalia ilmettä ja surunaamaa ensimmäinen kysymys on saanut. Näin toistettiin kaikille kysymyksille, joissa lapsilla oli mahdollisuus vastata jokin kolmesta ilmeestä. Tällainen yhteenveto tehtiin päiväkohtaisesti maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona ja sen jälkeen vielä laskettiin, kuinka monta hymynaamaa, surunaamaa tai neutraalia ilmettä kukin kysymys sai yhteensä kolmen päivän aikana kaikista kahdestakymmenestäkolmesta vastauksesta. Maanantaina paikalla oli seitsemän viskaria, joista kaikki osallistuivat haastatteluun, tiistaina osallistui yhdeksän lasta ja keskiviikkona oli jälleen paikalla seitsemän viskaria, jotka kaikki olivat haastateltavina.

Haastattelulomakkeen kysymysten aihepiirit jaoteltiin kolmen teeman mukaan. Teemat olivat ruoka, ruokailutilanne ja osallisuus. Näiden teemojen ja lasten vastausten pohjalta syntyi tuloksia kuvaavat kuviot. Tällä tavoin lasten vastausten kokonaiskuvan näkee suhteellisen vaivattomasti.

Teemahaastattelujen avointen kysymysten tuottamat tulokset kirjoitettiin ensin puhtaaksi Word-tiedostolle niin, että kunkin sanallisen kommentin perään merkittiin, minkä ilmeen kyseisen kommentin antanut lapsi oli valinnut. Niiden sanallisten vastausten perään, joissa ei ollut ilmeitä vastausvaihtoehtoina, ei merkitty mitään. Jokainen vastaus lajiteltiin teemojen mukaan nimetyn yläotsikon alle. Näin saatiin lajiteltua vastaukset teemoittain ja poimittua jokaisesta vastauslomakkeesta opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita tukevat kysymykset ja vastaukset hyötykäyttöön (ks. kuvio 1). (Eskola 2015, 194.) Lasten vastaukset kirjattiin puhtaaksi sanasta sanaan niin kuin lapsi ne haastattelussa kertoi. Kaikki lapset eivät halunneet sanoa sanallista vastausta tai kommenttia.

Haastatteluaineiston analysoinnin jälkeen analysoitiin havainnoinnin tuottama aineisto. Ensin havainnoinnin tulokset kirjoitettiin puhtaaksi tietokoneella olevalle ha-

vainnointilomakkeelle. Tämä puhtaaksi kirjoittaminen tehtiin aina saman päivän iltana, kun havainnointi oli tehty. Näin havainnointi oli vielä hyvässä muistissa ja nopeasti kirjatusta havainnointimuistiinpanoista sai hyvin selvää, kun havainnoija muisti, mitä hän kirjoittamallaan lyhenteillä tarkoittaa. Kun kerätty havainnointiaineisto oli kirjoitettu puhtaaksi, havainnoista etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden mukaan vastaukset jaoteltiin haastatteluaineiston analysoinnissa käytettyjen teemojen alle tarkempaa tarkastelua varten.

Kun molempien aineistonkeruumenetelmien avulla saadut tulokset oli analysoitu erikseen, ne yhdistettiin yhteiseksi aineistoksi. Sen avulla saatiin selville havainnoinnin antama tieto ruokailutilanteen todellisista tapahtumista ja niiden vertauksesta viskareiden kokemuksiin. Myös ruokaan ja osallisuuteen liittyviä havaintoja yhdistettiin lasten kokemuksiin samoista aiheista. Esimerkiksi, mitä havaintoja osallisuudesta tehtiin ja mitä taas lapset kertoivat tai vastasivat osallisuutta koskeviin kysymyksiin. Tätä kahden eri aineiston teemojen yhdistämistä havainnollistaa alapuolella oleva kuvio, jossa kerrotaan, mitkä haastattelun kysymykset ja havainnoinnin kohdat jaoteltiin saman teeman alle (ks. kuvio 1).

RUOKA	RUOKAILUTILANNE	OSALLISUUS
<p><b>Teemahaastattelun kysymykset:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piditkö tämän päivän ruoasta?</li> <li>- Oliko ruoka mielestäsi terveellistä?</li> </ul> <p><b>Havainnoitavat asiat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Ruoka” -kohta havainnointilomakkeesta (ks. liite 1.)</li> </ul>	<p><b>Teemahaastattelun kysymykset:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viihdyitkö tänään lounastilanteessa?</li> <li>- Koitko saavasi ruokarauhan?</li> <li>- Mitä sääntöjä ruokailutilanteessa oli?</li> </ul> <p><b>Havainnoitavat asiat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Ruokarauha”</li> <li>- ”Liikkuminen lounastilanteessa”</li> <li>- ”Yleinen ilmapiiri”</li> <li>- ”Muita huomioita”</li> </ul>	<p><b>Teemahaastattelun kysymykset:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haluaisitko osallistua enemmän lounastilanteessa tapahtuviin asioihin?</li> <li>- Miten muuttaisit ruokailuhetkeä?</li> <li>- Millä tavoin haluaisit osallistua ruokailutilanteessa tapahtuviin asioihin?</li> </ul> <p><b>Havainnoitavat asiat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Osallisuus”</li> </ul>

Kuvio 1. Kahden eri aineiston yhdistäminen eri teemojen alle

## 7 Tulokset

Tämän opinnäytetyön tuloksissa esitellään vastauksia tutkimuskysymyksiin niiden teemojen osalta, jotka analysointivaiheessa on päätetty. Tulokset antavat vastaukset siihen, millaiseksi lapset kokivat ruokailutilanteet ja millaiseksi lapset kokivat ruoan maun ja terveellisuuden. Lisäksi selviää, mitä ruokia viskarit toivoivat ruokalistaan. Tulokset ovat jaoteltu kolmen teeman mukaan niin, että ensin kuvataan sekä havainnoinnin että teemahaastattelun tulokset ruoasta. Sen jälkeen esitellään havainnoinnin ja haastattelun tuloksia ruokailutilanteeseen liittyen. Kolmantena teemana käsitellään osallisuuden tulokset havaintojen ja haastattelujen pohjalta. Kunkin teeman mukaiset tulokset ovat esitetty hyödyntäen kuvioita kirjoitetun tekstin tukena.

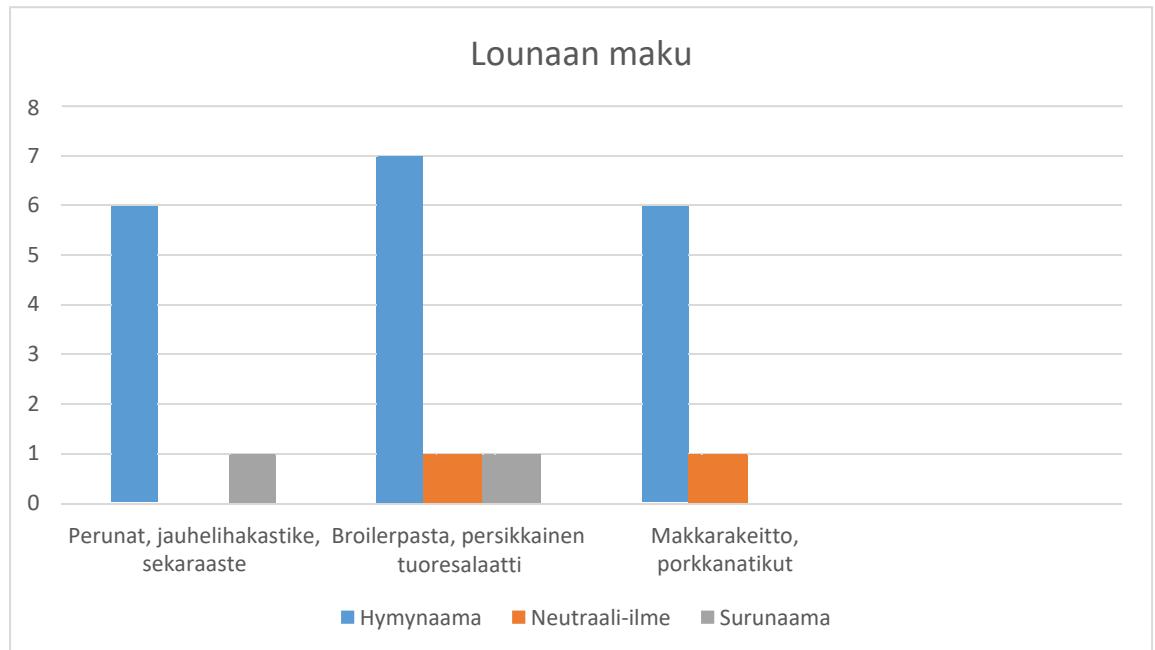
### 7.1 Lounaan maku ja terveellisyys lasten kokemana

#### Lounaan maku

**Maanantain** lounas eli perunat, jauhelihakastike ja sekaraaste eivät keränneet kommentteja lasten suusta ruokailun alku- ja keskivaiheessa. Havainnoinnin loputtua ruokailua jäi jatkamaan vielä kolme esikoululaista ja kolme viskaria, eikä siihen mennessä ollut kuulunut yhtään ruokaan liittyvää kommenttia. Ruokapöytäkeskustelut koostuivat pääasiassa arkisista asioista ja päivän ja viikonlopun tapahtumista.

Teemahaastattelussa ruoka-teemaan liittyviä kysymyksiä olivat kysymykset siitä, pitkö lapsi maanantain ruoasta ja oliko se hänen mielestään terveellistä. Näihin kysymyksiin vastaukseksi lapsi sai osoittaa kolmesta eri ilmeestä haluamansa tai halutessaan hän sai myös itse merkitä, mikä ilme kuvastaa hänen kokemustaan parhaiten. Maanantain, tiistain ja keskiviikon haastattelujen lasten vastaukset ruoan mausta on koottu seuraavaan kuvioon (ks. kuvio 2).





Kuvio 2. Ruoan maku maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona

Kaavion tulokset osoittavat, että lapset olivat varsin tyytyväisiä maanantain lounaan makuun. Haastattelija tarkensi viskareiden vastauksia kysymällä jokaiselta lapselta, miksi hän valitsi juuri kyseisen ilmeen. Hymynaaman antaneet lapset perustelivat päätöstään ruoan hyvällä maulla sekä koko ruokakokonaisuuden maittavuudella. Surunaaman valinnut lapsi puolestaan kertoi, ettei tykkää jauhelihakastikkeesta ja valitsi sen takia suru-ilmeen.

**L1:** *”Otan aina vähän kerrallaan, ku en tiie miltä maistuu (ruoka).”*

**L2:** *”Kaikesta tykkäsin.”*

**L3:** *”En tykkää jauhelihakastikkeest.”*

**Tiistaina** viskarit ruokailivat poikkeuksellisesti esiopetusryhmän luokassa, sillä eskarilaiset olivat tutustumassa kouluun. Tämä myös tarkoitti sitä, että viskareiden yhdeksän lapsen ryhmä oli ainoa lounaalla eikä yhtään eskarilaista ollut mukana lounastilanteessa. Lounaaksi tarjottiin broilerpasta ja persikkaista tuoresalaattia. Juomavaihtoehtoina oli piimää, maitoa ja vettä sekä leipänä näkkileipää.

Ensimmäisellä ruoanhakukierroksella kaikki lapset ottivat vain vähän ruokaa ja yksi lapsista mainitsi ääneen ennen maistamista, ettei pidä kyseisestä ruoasta. Kasvattaja kertoi lapsille, että broilerpasta sisältää makaronia, josta monet lapset olivat joskus aikaisemmin kertoneet pitävänsä. Ruokapöydissä keskustelunaiheet liikkuivat muiden kuin ruoka-aiheen ympärillä. Kasvattajat kuitenkin välillä muistuttivat lapsia, että ruokaa voi hakea lisää, jos ruoka maistuu. Useampi lapsi kävi hakemassa lisää salaattia ja kaksi viskaria otti myös pastaa lisää. Kasvattaja kehui lapsia rohkeudesta ottaa lisää.

Tiistaina havainnoija seurasi lounastilannetta lähes loppuun asti ennen siirtymistä tekemään haastattelua. Havainnoinnin loputtua vain kaksi lasta jäi vielä syömään. Haastattelussa lapset pääsivät jälleen itse kertomaan sekä ilme-vaihtoehdon valinnalla, että sanallisesti oman kokemuksensa lounaan mausta. Tiistaina vastaajia oli kaksi enemmän kuin maanantaina ja keskiviikkona.

Maanantain tavoin tiistainakin suurin osa viskareista valitsi hymynaaman kysyttäessä ruoan mausta. Salaatti ja erityisesti sen sisältämät persikat keräsivät eniten hymyjä ruoan maussa. Myös makaroni eli pasta mainittiin kahdesti hyvän makuiseksi osaksi lounasta. Yksi lapsi antoi ruoan maulle neutraalin-ilmeen ja yksi surunaaman. Surunaaman antanut lapsi kertoi, että valitsi kyseisen ilmeen, koska hän ei pitänyt yrteistä. Sen sijaan hänelle maistui niin ikään salaatti ja persikat. Seuraavat lainaukset ovat suoraan lainattuja lasten kommentteja siitä, mikä teki ruoasta hyvänmakuisen ja ansaitsi hymynaaman.

**L1:** *"Persikoista tykkäsin, ruoasta en."*

**L4:** *"Makaroni oli hyvää."*

**L5:** *"Se salaatti ja ruoka."*

**Keskiviikkona** lounaalla tarjottiin makkarakeittoa ja porkkanatikkuja. Leipävaihtoehdona oli näkkileivän lisäksi ruisleipää. Juomaksi sai valita maitoa, piimää tai vettä. Kasvattajan kerrottua ruoan nimen, lasten suusta kuului ilahtuneita "jee!" ja "nam" -huudahduksia. Jo ensimmäisellä ruoanhakukierroksella moni lapsi otti isoja annoksia

ja kasvattaja joutui muistuttamaan, että kannattaa ottaa sen verran, että jaksaa varmasti syödä eikä ruokaa tarvitse kaataa biojäte-astiaan. Kasvattaja myös mainitsi, että sopivankokoista annosta on helpompi kantaa läikkymättä. Kaksi lasta kehui ääneen keittoa hyvänmakuiseksi ja yksi mainitsi sen olevan kuumaa.

Neljä viskaria seitsemästä haki makkarakeittoa lisää ensimmäisen annoksen jälkeen. Myös keiton jälkeen syödyt porkkanat maistuivat lapsille ja toistuvasti ryhmän kasvattajilta kysyttiin, kuinka monta porkkanaa saa ottaa. Havainnoijan näkökulmasta näytti siltä, että kaikki lapset saivat syödä niin monta porkkanaa kuin halusivat, sillä kasvattajat kertoivat lapsille, että niitä on reilusti ja kaikille varmasti riittää useampi porkkana. Porkkanatikkuja sekä keittoa jäi vielä ylimääräiseksi ruokailun päätyttyä.

Haastattelija kysyi lapsilta, miksi valitsi tietyn ilmeen kysymykseen *”Piditkö tämän päivän ruoasta?”* ja kaksi lasta seitsemästä kertoi valinneensa hymynaaman, koska ruoka oli hyvää. Haastattelijan esitettyä tarkentavan kysymyksen, mikä ruoassa oli hyvää, kaksi lasta vastasi koko ruoan olleen hyvää ja yksi lapsi nosti esiin perunoiden maistuvuuden.

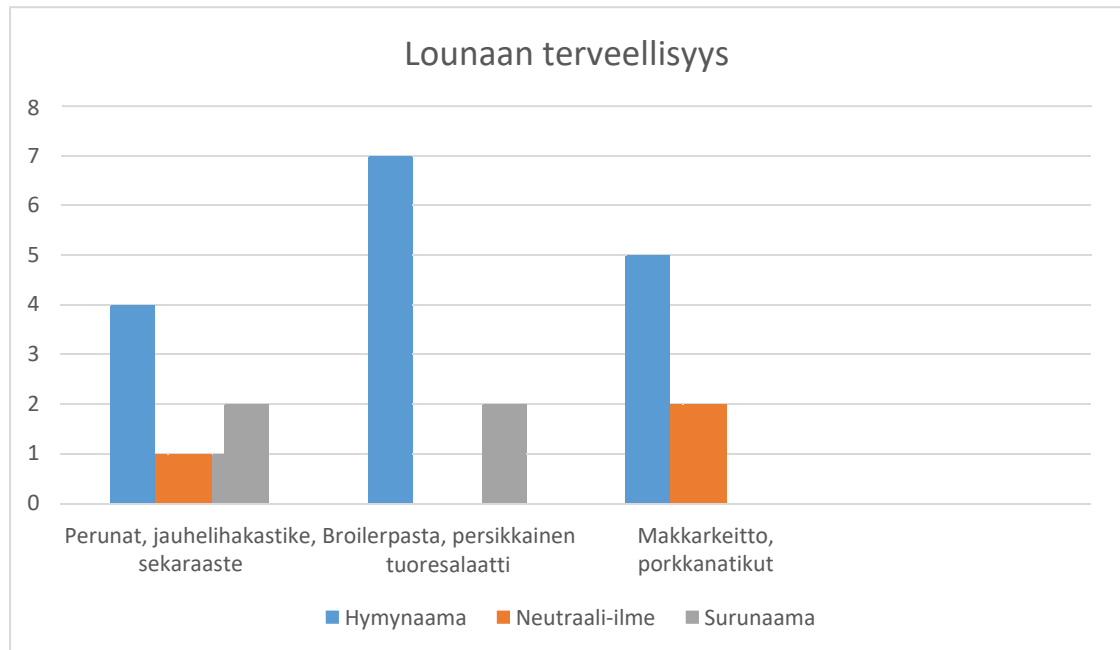
**L5:** *”Kaikki oli hyvää.”*

**L2:** *”Koko ruoka.”*

**L6:** *”Perunat.”*

Lasten kokemuksia lounaan terveellisyydestä selvitettiin kysymällä jokaiselta haastateluun osallistuneelta lapselta, oliko ruoka hänen mielestään terveellistä. Kukin lapsi sai valita kolmesta ilmevaihtoehdosta sen, mikä kuvastaa hänen mielipidettään parhaiten. Ilmevaihtoehdon lisäksi sai sanoa myös sanallisen kommentin, mikä ruoassa oli tai ei ollut terveellistä tai miksi valitsi sen ilmeen, jonka valitsi. Seuraavassa kuviossa on esitetty maanantain, tiistain ja keskiviikon tulokset lounaan terveellisyydestä (ks. kuvio 3).

### **Lounaan terveellisyys**



Kuvio 3. Ruoan terveellisyys maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona

**Maanantaina** ruoan terveellisyyttä tarkennettiin kysymällä hymynaaman antaneilta lapsilta, mikä teki sen päivän ruoasta terveellisen ja mikä puolestaan sai lapsen valitsemaan surunaaman tai neutraalin ilmeen. Hymynaaman valinneiden kommentoissa yhdistyi viskareiden kokemus salaatin sekä jauhelihan ja perunan terveellisyydestä. Yhden lapsen kohdalla surunaaman valintaan puolestaan vaikutti herkkujen puuttuminen lounaalta.

**L7:** *"Salaatti."*

**L2:** *"Oli lihaa ja perunaa."*

**L6:** *"Se raaste oli aika terveellistä."*

**L1:** *"Koska ei ollu herkkuja."*

**L3:** *"Siin ei ollu mitään."*

**Tiistaina** lapset kokivat salaatin lisäksi terveelliseksi leivän, makaronin ja sen sisältämät yrtit. Yksi lapsi mainitsi lihan terveelliseksi ja tarkoitti tällä pastassa olevaa broileria. Terveellisyys-kohta keräsi kahdelta vastaajalta surunaaman. Perusteluksi toinen sanoi, että *”ei vaan ollut (terveellistä)”* ja toinen *”koska ei ollu herkkuja”*. Seuraavat sitaattit ovat poimittuja lasten kommentteja siitä, miksi lapsi valitsi hymynaaman tai mikä lounaassa oli terveellistä.

**L2:** ”Ku kaikki oli terveellistä. Oikeestaan salaatti ja leipä.”

**L7:** ”Salaatti.”

**L8:** ”Salaatti, makaroni ja sitte ne yrtit.”

**Keskiviikon** lounaassa terveellisenä lapset pitivät porkkanoita ja nakkeja (makkara-keiton makkarapaloja). Seitsemästä haastatteluun osallistuneesta lapsesta viisi antoi sanallisen kommentin siitä, mikä teki ruoasta hänen mielestään terveellisen. Kaksi lasta vastasi porkkanat ja yksi nakit. Yksi lapsi mainitsi sekä nakit että porkkanat. Yksi lapsista kertoi valinneensa hymynaaman, koska hänen mielestään *”koko ruoka”* oli terveellistä.

### **Lasten toiveruoat**

Jokaiselta lapselta kysyttiin yhden kerran sattumanvaraisena päivänä, mitä ruokaa hän toivoisi ruokalistaan mahdollista lempiruokaviikkoa ajatellen. Lasten toiveissa eniten toivottuja olivat keittoruokat, kuten pinaattikeitto, kasviskeitto ja nokkoskeitto. Lisäksi lapset toivoivat ruokalistalle makaronia, makaronilaatikkaa, riisiä ja jauhelihaa sekä nokkoslettuja. Kaksi lasta toivoi samaa ruokaa, joka oli pinaattikeitto. Yksi lapsi sanoi, ettei hänellä ole mitään toivetta ruokalistaan.

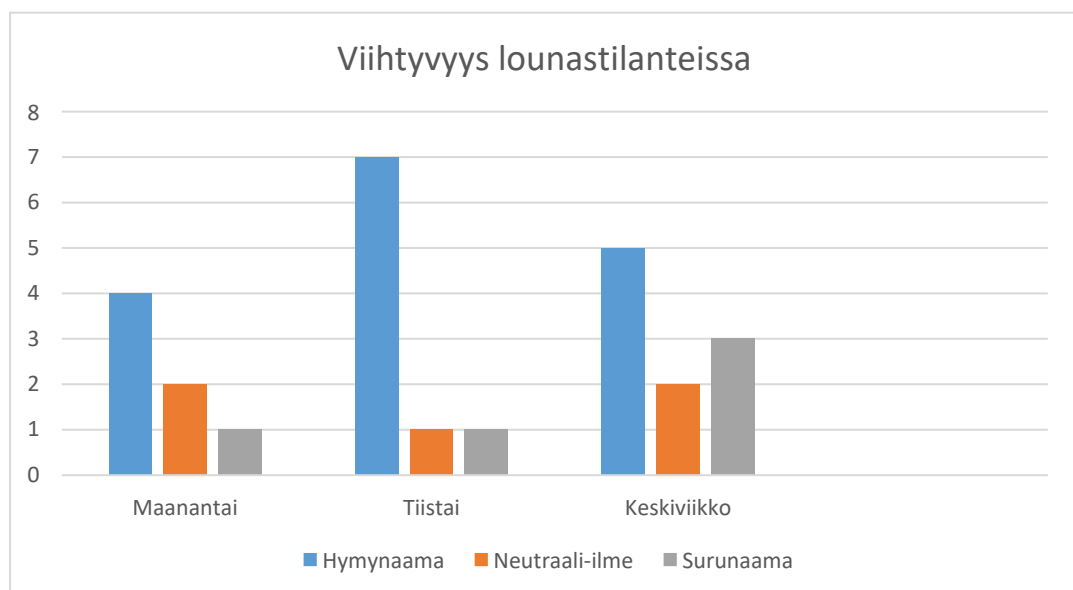
## 7.2 Lasten kokemukset lounastilanteiden viihtyvyydestä ja ruokarauhasta

### Viihtyvyys lounastilanteissa

**Maanantaina** lapset siirtyivät päiväpiiristä ruokapöytiin iloisina ja hymyillen. Yksi lapsi lauloi aakkoslaulua etsiessään omaa paikkaansa ruokapöydistä. Odotustilanteissa lapset ottivat leipää ja juomaa eikä odottaessa syntynyt voimakasta ääntä tai levottomuutta. Havainnoinnin aikana yhden kerran viskaria muistutettiin äänenvoimakkuudesta ja pyydettiin keskittymään ruokailuun. Pääasiassa viskarit keskittyvät hyvin syömään eivätkä he esimerkiksi kääntyilleet tuoleilla jutellakseen toisen pöydän lapsille.

Liikkuminen lounastilanteessa oli rauhallista ja kävely oli pääasiallinen liikkumistapa ruokaa hakiessa ja astioita palautettaessa. Yksi lapsi haki ruokaa niin, että hän hyppi tasajalkaa ruokakärrin luokse. Astioiden palautus tapahtui yhden lapsen osalta niin, että hän astiat palautettuaan hyppi yhdellä jalalla takaisin omalle paikalleen. Aikuiset tai muut lapset eivät reagoineet hyppimiseen mitenkään.

Teemahaastattelussa viskareilta kysyttiin, viihtyivätkö he juuri päättyneessä ruokailutilanteessa ja saivatko he ruokarauhan. Näihin kysymyksiin lapset vastasivat jälleen valitsemalla kolmesta ilmeestä haluamansa. Seuraavaan kuvioon on koottu lasten vastaukset viihtyvyys-kysymykseen (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Viihtyvyys lounastilanteessa maanantaina, tiistaina ja keskiviikkona

Kuvion mukaan maanantaina hymynaama-ilmettä on valittu puolet enemmän kuin neutraalia ilmettä ja yli puolet enemmän kuin surunaama-ilmettä. Haastattelija kysyi hymynaaman valinneilta lapsilta, miksi he valitsivat juuri sen ilmeen tai mikä teki hyvän viihtyvyyden tänään. Yksi lapsi kertoi viihtyvänsä lounaalla, koska ei malttanut odottaa jälkiruoaksi ollutta karkkia, joita oli jokaiselle lapselle yksi kappale. Karkit olivat tuliainen yhden kasvattajan matkalta.

**L5:** *"Koska oli hyvää ruokaa."*

**L1:** *"En malttanu oottaa karkkeja."*

Kaksi viskaria vastasi viihtyvyyttä koskevaan kysymykseen neutraalin ilmeen ja yksi surunaaman. Näiden ilmeiden valintaan haastattelija ei saanut mitään selkeitä perusteluja, sillä lapset eivät tienneet, osanneet tai halunneet perustella valintojaan. Yksi haastateltava totesi, ettei vain jostain syystä viihtynyt maanantain lounastilanteessa.

**L4:** *"Koska en tiie."*

**L1:** *"En vaa viihtyny."*

**Tiistaina** viskarit saapuivat hyväntuulisina ja puheliaina lounastilanteeseen, joka tällä kertaa oli eri huoneessa kuin yleensä. Syömässä oli vain yhdeksän lasta ja kaksi kasvattajaa, joten havaittavissa oli vielä edellistäkin päivää rauhallisempi tunnelma. Lasten ilmeistä oli huomattavissa hymyä, kun kasvattaja kutsui heitä eskarilaisiksi, joita he saivat jo tuon tutustumispäivän olla. Lapset hiljenivät omatoimisesti kuuntelemaan, mitä on lounaalla tarjolla. Kasvattaja käytti tukiviittomia puheen tukena kertoessaan lounaan sisällön.

Lounastilanteessa ainoa varsinainen odotustilanne syntyi, kun lapset odottivat omaa ruoanhakuvuoroaan. Vuoroa odottaessaan he aloittivat ruokailun ottamalla näkkileipää ja juotavaa. Yksi lapsi istui väärinpäin tuolissa, katse kohti hänen selkensä takana olevaa ruokakärryä. Liikkuminen lounastilanteessa koostui suurimmaksi osaksi rauhallisista kävelyaskelista. Yhden kerran lapsi käveli omalla vuorollaan kantapääkävelyllä ruokakärrin luokse. Hakiessaan lisää ruokaa, hän liikkui tasajalkaa hyppien. Tällaiset liikkumistavat eivät aiheuttaneet mitään reaktioita muissa lapsissa tai kasvattajissa.

Teemahaastattelussa ruokailutilanteessa viihtyminen koettiin enemmistön mielestä positiivisena. Viihtyvyys -kysymykseen yhdeksästä lapsesta seitsemän valitsi hymynaaman, yksi neutraalin ilmeen ja yksi surunaaman. Neutraalin ilmeen valinneella lapsella ei ollut sanallista kommentoitavaa, miksi valitsi juuri sen ilmeen. Surunaaman valinnut lapsi kertoi valinneensa surunaaman, koska *”Kaikki melus paitsi (toisen lapsen nimi)”*. Hymynaaman vastanneista viisi lasta ei osannut sanoa erityistä syytä, miksi valitsi hymynaaman. Kaksi lasta kertoi valinneensa hymynaaman ruoan hyvän maun takia.

**L5:** *”Koska oli nii hyvää ruokaa.”*

**L6:** *”Ku oli hyvää ruokaa ja salaattia.”*

**Keskiviikkona** ruokailutilannetta edelsi maanantain tavoin yhden lapsen syntymäpäiväjuhlat, joita vietettiin päiväpiirissä. Onnittelulaulun ja lahjan jälkeen lapset siirtyivät rauhallisesti kävellen omalla nimilapulla merkitylle paikalle. Lapset olivat selkeästi hiljaisempia ja väsyneemmän oloisia kuin kahtena edellisenä päivänä. Huomioitavaa tietysti on, että ryhmä oli käynyt pitkällä metsäretkellä ennen lounasta. Keskiviikkona havainnoija havainnoi lounastilannetta niin pitkään, kunnes ruokailemaan jäi enää vain neljä lasta, joista yksi oli viskari ja kolme eskarilaista.

Ruokailun ainoa odotustilanne syntyi, kun lapset odottivat omaa ruoanhakuvuoroaan. Tässä tilanteessa lasten odottaminen jälleen minimoitiin ja heitä neuvottiin aloittamaan jo leivän voitelu ja juoman kaataminen lasiin. Osa lapsista osasi aloittaa nämä

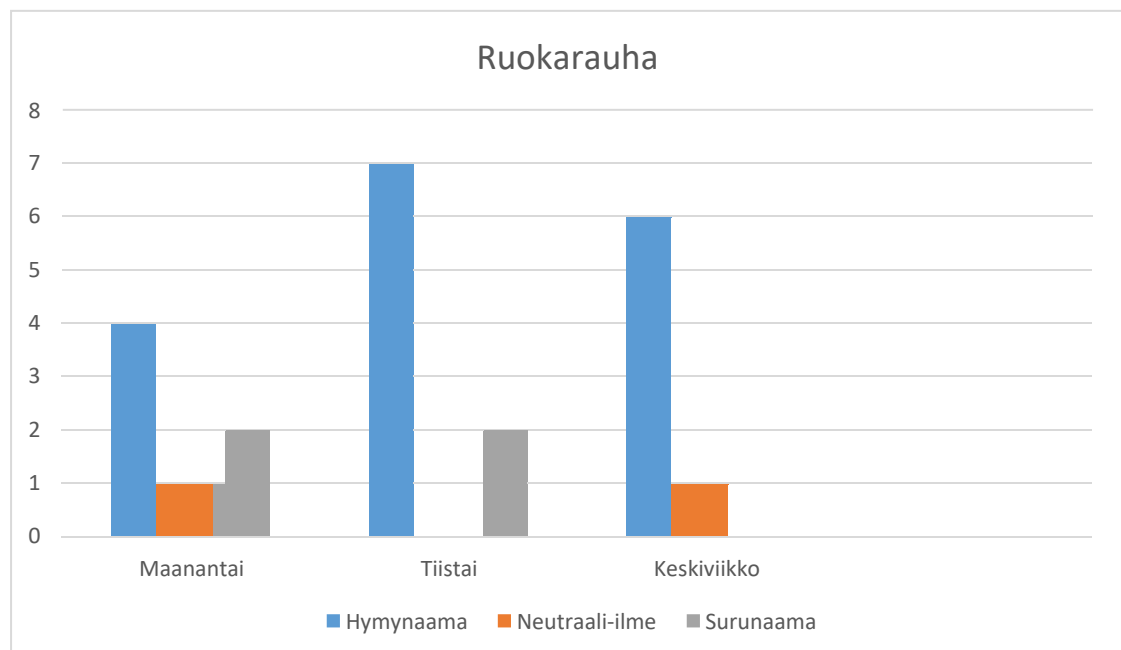


tehtävät ihan oma-aloitteisesti. Yksi lapsi kääntyi ruokaa odottaessaan tuolilla nähdäkseen seinällä olevia askarteluja, mutta kukaan ei kiinnittänyt asiaan sen kummempin huomiota, sillä lapsi istui kuitenkin tuolillaan varsin rauhallisesti. Vain yhden kerran lounaan havainnoinnin aikana eräs lapsi kääntyi juttelemaan viereisen pöydän lapsille, mutta sitä ei huomioitu mitenkään.

Keskiviikkona *Viihdytkö lounastilanteessa?* -kysymykseen vastasi hymynaaman viisi lasta seitsemästä. Perusteluja valinnalle tuli kolme, joista kaksi kertoi valinneensa hymynaaman, koska *”ruoka oli hyvää”* ja *”tykkäsin makkaroista”*. Yksi lapsi valitsi samaan kysymykseen neutraalin ilmeen, koska *”oli vähä liika meteliä”*.

### Ruokarauhan saaminen lounastilanteissa

Teemahaastattelussa kysyttiin jokaisena kolmena aineistonkeruupäivänä lasten kokemuksia ruokarauhan saamisesta lounastilanteissa. *”Koitko saavasi ruokarauhan?”* -kysymykseen oli myös kolme ilmevaihtoehtoa sekä mahdollisuus vielä perustella valintaa sanallisesti. Alapuolella oleva kuvio kuvaa lasten vastausten jakaumaa ilmevaihtoehtojen osalta (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Ruokarauha maanantain, tiistain ja keskiviikon lounastilanteissa

**Maanantaina** ruokarauha saaminen koettiin varsin erilaiseksi viskareiden keskuudessa. Neljä lasta seitsemästä valitsi hymynaaman, yksi neutraalin ilmeen ja kaksi lasta surunaaman. Kaikki lapset eivät sanoneet sanallista tarkennusta valitsemaalleen ilmeelle. Saaduissa lasten itse kertomissa perusteluissa korostui viskareiden erilaiset kokemukset melusta ja äänenvoimakkuudesta. Hymynaaman valinneet lapset kokivat, ettei lounastilanteessa paljoa metelöity ja tilanne oli rauhallinen.

**L6:** *"Puhuttii rauhallisesti."*

**L4:** *"Oli rauhallista eikä ollu meteliä."*

**L5:** *"Ei paljoa metelöity."*

Eri ilmeet valinneiden lasten perustelut valinnoille olivat hieman ristiriitaisia, mutta tässä korostui nimenomaan lasten oma henkilökohtainen kokemus tilanteesta. Siinä missä hymynaaman valinneet lapset pitivät lounastilannetta rauhallisena ja vähämetelisenä, surunaaman ja neutraalin ilmeen valinneet viskarit puolestaan kokivat, että lounaalla oli liikaa meteliä ja äänenvoimakkuus oli korkea. Kuitenkin havainnoinnin aikana kasvattajan toimesta vain yhtä lasta muistutettiin yhden kerran äänenvoimakkuudesta.

**L2:** *"Kaikki puhu kovaa ja samaa aikaa."*

**L7:** *"Kaikki melskas ja kaikki puhu liian kovaa."*

**L1:** *"Oli meteliä."*

Lounaalla lasten kanssa samaan aikaan ruokaili kolme aikuista, joten jokaisessa lasten ruokapöydässä oli myös yksi aikuinen. Kaikki aikuiset sallivat keskustelun omassa pöydässään ja he myös itse osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Keskustelu oli rauhallista ja jokainen lapsi keskittyi omassa pöydässä käytävään keskusteluun eikä kukaan kääntyillyt muihin pöytiin päin.

Haastattelussa viskareilta tiedusteltiin lounastilanteeseen liittyviä sääntöjä. Sääntöissä tuli esiin fyysinen koskemattomuus sekä äänenvoimakkuus. Yksi viskareista myös sanoi, että ruokailussa ei ollut *”mitään sääntöjä”*.

**L1:** *”Ei saa töniä, ei saa huutaa, ei saa tyrkkiä muiden laseja.”*

**L7:** *”No ei saa häiritä toisen ruokailua.”*

**L5:** *”Ainakaa ei saa sipitellä seurassa.”*

**L3:** *”Ei saa laittaa kyynärpäitä pöydälle.”*

Haastattelussa selvitettiin, miten viskarit muuttaisivat lounastilannetta tai siihen liittyviä sääntöjä. Osa lapsista jaksoi varsin hyvin kertoa ajatuksiaan haastattelijalle. Muutosehdotuksien kohteena oli ruokapöytien paikkaa koskevat muutokset sekä edellisten kohtien tapaan ruokarauhaan vaikuttavat tekijät.

**L7:** *”Vois tervehtiä (muita lapsia) ja kertoa kuulumisia.”* (Lapsi kertoi istuneensa eri pöydässä kaverin kanssa, eikä voinut vaihtaa kuulumisia.)

**L1:** *”Kaikki pöydät vois laittaa yhteen.”*

**L4:** *”Silleen, et ruokakärri ois toisessa päässä ja pöydät toisessa”* (päinvastaisissa kuin yleensä) **H:** *”Miksi?”* **L5:** *”Koska sitte jos on unohtanu käyä vessassa ni ois helpompi pujahtaa vessaan eikä häiritse jos joku on ehtiny jo lukemaan.”* (Ruoan jälkeen siirrytään katselemaan kirjoja.)

**L2:** *”Kaikki olis hiljaa.”*

**L3:** *”Joka kerta ei huudettais.”*

**Tiistaina** *Koitko saavasi ruokarauhan?* -kysymys sai lapsilta seitsemän hymynaamaa, nolla neutraalia ilmettä ja kaksi surunaamaa. Haastattelija kysyi surunaaman vastaan-

neilta lapsilta, miksi valitsi kyseisen ilmeen ja toiselle heistä ei tullut mitään perustelua mieleen. Haastattelija kysyi jokaiselta hymynaaman vastanneelta lapselta haluaisiko hän kertoa, miksi valitsi hymynaaman. Vastausten mukaan seitsemästä hymynaaman valinneesta lapsesta viiden ruokarauhaan vaikutti myönteisesti ruokailutilanteen hiljaisuus tai rauhallisuus.

**L7:** *"Koska vähä tuli taas mölyä."*

**L4:** *"Sain olla rauhassa."*

**L6:** *"Taas oli rauhallista."*

**L9:** *"Ku kaikki oli nii hiljaa ja pöydässä."*

Tiistaina ruokailutilanteeseen liittyviä sääntöjä mainittiin vähemmän, kuin maanantaina, vaikka haastatteluun osallistuneita lapsia oli tiistaina kaksi enemmän. Kaksi lasta mainitsi, että ei tiedä tai ei muista, mitä sääntöjä edeltävässä lounastilanteessa oli. Yksi lapsi puolestaan viittasi vastauksessaan *"Ei sanota et otetaaks saman verran (ruokaa)"* siihen, kun kasvattaja muistutti kesken ruoanhakutilanteen lapsia siitä, että jokainen saa ottaa sen verran ruokaa kuin haluaa eikä kaverin kanssa tarvitse sopia, että otetaan saman verran ruokaa.

Yksi lapsi nosti säännöistä kysyttäessä esiin ruokarauhan ja totesi, että ruokailutilanteen sääntönä oli, että *"pitää jutella omaan ruokapöytään."* Kahden lapsen vastauksissa puolestaan ilmeni vallitsevat säännöt ruoan annostelusta ja sen heittämisestä biojätteisiin.

**L1:** *"Piti ottaa sen verra ku syö. Eka maistella ja sitte ottaa lisää."*

**L9:** *"Ei tyhjennetä ruokaa (lautaselta) roskikseen."*

Ruokailutilanteen sääntöjä suurin osa lapsista ei muuttaisi mitenkään. Sanallisia muutosehdotuksia tuli kuitenkin kolme, ja niissä nousi esiin kasvattajien rooli ruokarauhan takaamisessa sekä edellä mainittujen sääntöjen kumoaminen. Yksi haastateltava kertoi, että sääntöjä voisi muuttaa niin, että *”Kaikki sais ruokarauhan ja aikuiset sanois että ei höpötä.”* Sääntöjen muuttamisessa esitettiin myös, että *”Sais heittää ruokaa roskeen”* ja *”Saa ottaa heti paljon ruokaa”*.

**Keskiviikkona** *Koitko saavasi ruokarauhan?* -kysymyksen ilmevalinnat olivat aika yksipuolisia. Seitsemästä lapsesta vain yksi valitsi neutraalin ilmeen ja loput kuusi hymynaaman. Sanallisia kommentteja lapset antoivat varsin vähän, sillä vain kaksi lasta halusi kertoa, miksi valitsi hymynaaman. Vastaukset linkittyivät vahvasti ruokarauhakysymykseen, sillä yksi lapsi sanoi saaneensa ruokarauhan, koska *”juteltiin omaan pöytään”* ja toinen puolestaan sai ruokarauhan *”ku oli hiljasta”*.

Keskiviikon ruokailutilanteen sääntöjä nimettiin reilusti vähemmän kuin maanantaina ja tiistaina. Säännöt joita nimettiin, olivat että *”ei saa riehua”* ja *”ei saa huutaa”*. Yhden lapsen mukaan ruokailutilanteessa ei ollut mitään sääntöjä. Kaikilta lapsilta kuitenkin kysyttiin myös, miten he haluaisivat muuttaa lounastilanteen sääntöjä. Yleisin vastaus oli, että *”en tiedä”*.

### 7.3 Lasten ajatuksia lounastilanteiden osallisuudesta

**Maanantaina** ennen lounasta kasvattajat pitivät lyhyen päiväpiirin lapsille, jonka jälkeen he siirtyivät syömään. Viskareiden ruokailutilassa oli kolme pöytäryhmää, joihin oli ennen ruokailua henkilökunnan toimesta laitettu jokaiselle paikalle lapsen nimilappu osoittamaan, missä kukin lapsi sinä päivänä syö. Lapset eivät siis itse valinneet ruokailupaikkaansa, mutta lapsista kaksi ennalta sovittua apulaista jakoivat ruokailuvälineet, lasit ja suuppyhkeet jokaisen lapsen paikalle. Molemmat apulaiset olivat viskareita.

Kaikki lapset saivat itse käydä kasvattajan pyytäessä hakemassa ruokaa. Apulaiset ja syntymäpäiväsankari saivat ensimmäisinä hakea ruokaa ja sen jälkeen jokainen lapsi vuorollaan kasvattajan kutsuttua lasta nimeltä. Lapset saivat itse päättää paljonko he syövät, mutta ruokakärryn luona oleva kasvattaja opasti ottamaan sen verran kuin lapsi ajattelee jaksavansa syödä ja lisäksi muistutti, että ruokaa voi tulla hakemaan

lisää. Omaa ruoanhakuvuoroaan odottaessa muut lapset saivat pöydissä aloittaa voitelemaan haluamaansa näkkileipää ja kaataa lasiin piimää, maitoa tai vettä. Pöydissä istuvat kaksi muuta kasvattajaa auttoivat tarvittaessa lapsia kaatamaan juomaa laseihin.

Haastattelussa kävi ilmi, että seitsemästä haastatteluun vastanneesta viskarista viisi kertoi haluavansa osallistua ruokailutilanteessa tapahtuviin asioihin saman verran kuin kyseisen maanantain aikana. Yksi lapsi puolestaan kertoi haluavansa osallistua vähemmän ja samoin yksi vastaajista sanoi, että haluaisi osallistua enemmän ruokailutilanteessa tapahtuviin asioihin. Kysyttäessä tarkemmin, miten he olisivat halunneet edellisessä ruokailutilanteessa osallistua tai mitä olisi ollut kiva saa tehdä ja päättää itse, viisi haastatteluun vastanneesta lapsesta ei nimennyt mitään tiettyä asiaa. Kahden lapsen sanallisessa vastauksessa nousseet asiat liittyivät syntymäpäiväsankarin erioikeuksiin sekä istumapaikkaan.

**L1:** *”Ain synttärisankari sais valita mihin pöytään menee.”*

**L3:** *”Sais valita paikan. Mä haluisin istumaa (toisen lapsen nimi) paikalle.”*

**Tiistaina** viskarit saivat itse valita paikkansa, sillä he ruokailivat poikkeuksellisesti eskariryhmän huoneessa. Tutustumispäivän vuoksi esiopetuksessa olevat lapset eivät olleet paikalla, joten syömässä olivat vain yhdeksän viskaria ja kaksi aikuista. Jokainen lapsi sai hakea itse ruoan ja päättää paljonko syö, ottaako näkkileipää ja mitä haluaa juoda ruokajuomana.

Teemahaastatteluun osallistui kaikki yhdeksän viskaria, joista neljä kertoi, että haluaisi osallistua tiistain perusteella ruokailutilanteen tapahtumiin enemmän. Viisi lasta puolestaan sanoi haluavansa osallistua saman verran kuin tuona tiistaina, eivätkä siis kaivanneet suurempaa tai pienempää osallistumismahdollisuutta. Ainoastaan yksi lapsi antoi sanallisen vastauksen, jossa hän toivoi saavansa päättää joka päivä oman istumapaikan.

Kaikki lapset saivat osallistua lounaan aikana pöytäkeskusteluun, joihin myös pöydissä istuvat kasvattajat osallistuivat. Ruokailussa juteltiin niitä näitä ja kaikki halukkaat saivat osallistua oman pöytäseurueen keskusteluun. Kukin lapsi sai lopettaa ruokailun, kun tunsu saaneensa syötyä riittävästi. Ketään lasta ei pakotettu syömään laustasta tyhjäksi.

**Keskiviikon** havainnoinnissa kävi ilmi lähes samat osallisuuden toteutumismuodot kuin maanantaina. Tällä kertaa nimetyille paikoille oli laitettu valmiiksi myös lasit, ruokailuvälineet ja suupyyhkeet. Ruoan sai kukin lapsi hakea itse, sekä päättää annoskoon. Leivän ja juomisen valinnan lapset saivat kahden aikaisemman päivän tavoin aloittaa jo odotustilanteessa. Lounaalla lapset oli sijoitettu istumaan kolmeen eri pöytään, joissa jokaisessa istui myös yksi kasvattaja.

Haastattelussa kysyttiin, haluaisivatko lapset osallistua ruokailutilanteessa tapahtuviin asioihin enemmän, vähemmän vai saman verran kuin tänäänkin (haastattelupäivänä)? Lasten vastaukset jakautuivat kaikkien kolmen vastausvaihtoehdon ympärille, mutta eniten vastattiin *saman verran kuin tänäänkin*. Seitsemästä paikalla olleesta viskarista yksi vastasi, että haluaisi osallistua ruokailutilanteen tapahtumiin enemmän, kaksi vähemmän ja neljälasta saman verran kuin kyseisenä päivänä. *Miten haluaisit tai olisit halunnut osallistua ruokailutilanteessa tapahtuviin asioihin?* -kysymyseen kaikki lapset vastasivat, ettei tiedä, miten haluaisi osallistua.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin viskariryhmän lasten kokemuksia lounaasta ja lounastilanteista sekä osallisuuden toteutumisesta niissä. Tarkoituksena oli selvittää millaiseksi lapset kokevat lounaan maun ja terveellisuuden. Lisäksi lapset pääsivät myös kertomaan kokemuksensa lounastilanteista viihtyvyyden ja ruokarauhan saamisen näkökulmasta.

Havainnoinnin ja yksilöllisten teemahaastattelujen tuloksista kävi ilmi, että viskarit ovat pääasiassa varsin tyytyväisiä ruoan makuun ja terveellisyteen. Samankaltaisia tuloksia on saatu Roosin (2015) tutkimuksessa, jossa todetaan lasten pitäneen ruoan makua yleisesti ottaen hyvänä (Roos 2015, 130-131). Tämän opinnäytetyön haastattelun tuloksissa salaattia pidettiin jokaisena päivänä terveellisimpänä osana lounasta.

Kukaan lapsista ei antanut ruoka-teeman kysymyksille surunaamaa silloin, kun ruokana oli makkarakeittoa. Hymynaamoja taas oli reilusti eniten. Annoskoot olivat melko isoja ja useampi lapsi haki lisää ruokaa, mikä todennäköisesti kertoi ruoan maittavuudesta, mutta toisaalta myös lasten hyvästä ruokahalusta sekä nälän tunteesta. Ruoan kanssa tarjotut porkkanat maistuivat erityisen hyvin lapsille ja he toteivat niiden olevan terveellisiä.

Lounastilanteiden viihtyvyyteen ja ruokarauhan saamiseen liittyvät kysymykset jakoi-  
vat lasten mielipiteitä enemmän kuin ruoan maku ja terveellisyys. Ruokarauhan saamisessa oleelliseksi nousi koettu meteli ja äänenvoimakkuus, mikä syntyi lasten ja kasvattajien ruokapöytäkeskusteluista. Ruokailutilanteessa syntynyttä ääntä kutsuttiin lasten vastauksissa myös ”meteliksi” tai ”melskaamiseksi”, mutta sitä ei kuitenkaan tarkennettu tarkoitettiin tällä metelillä puheen aiheuttamaa ääntä, vai kenties muuta ”hälinää”, jota huoneessa kuului. Näitä äänen lähteitä oli esimerkiksi ilmastointi ja haarukoiden sekä veitsien kilinä. Holkeri-Rinkisen (2009) tutkimuksessa puolestaan ruokarauhaan vaikuttavaksi tekijäksi ei niinkään todettu oleellisesti vaikuttavan äänenvoimakkuus tai ”melu”. Ruokarauhan säilyminen sen sijaan varmistettiin sillä, että lapset istuivat rauhallisesti ja omiin pöytiin kääntyneinä. (Holkeri-Rinkinen 2009, 101.) Toisaalta rauhallisesti istuminen voi pitää sisällään myös hiljaa olemisen, jolloin lapsi ei saa aiheuttaa kovaa ääntä.

Havainnoijan näkökulmasta ruokailutilanteet olivat kaikkina kolmena päivänä melko rauhallisia ja lapset keskittyivät hyvin itse ruokailuun. Lapsia ei tarvinnut useasti muistuttaa äänenvoimakkuudesta tai ruokailuun keskittymisestä. Voi olla, että siihen auttoi kasvattajan käyttämät tukiviittomat ruoan nimeä kerrottaessa, sillä lasten keskittyminen ohjautui puheen lisäksi myös kasvattajan käsiin. Huomioitavaa on myös se, että ryhmän lapset olivat aineiston keräämisen aikaan ruokailleet yhdessä jo edellisestä syksystä asti, joten monen kuukauden kokemus on myös muokannut lasten käyttäytymistä.



Opinnäytetyön haastatteluun osallistuneiden lasten kommenteista ilmeni, että heidän viihtyvyyteen vaikutti oleellisesti ruoan maku. Jos lapsi koki ruoan maun mieleisenä, hän antoi helpommin hymynaaman, kuin neutraalin- tai surunaaman. Hermansonin (2007) mukaan lapsen mielipiteeseen ruoasta voikin vaikuttaa, jos lapsi yhdistää tietyn ruoan epämiellyttävään ruokailutilanteeseen. Vastenmielisyys voi syntyä esimerkiksi ruoan syömään pakottamisesta. (Hermanson 2007, 112.) Tämän opinnäytetyön tuloksista voi päätellä, että kolmen aineistonkeruupäivän aikana olleita ruokia kohtaan lapsilla oli hyviä kokemuksia, sillä palaute oli hyvin positiivista jokaisena päivänä. Hermansonin (2007) teoriaa vahvistaa myös se, että makkarakeitto nousi lasten antamien ilmeiden perusteella heidän suosikiksi ja samana päivänä ruokarauha ja viihtyvyys lounastilanteessa oli myös saanut parhaimmat ”pisteet”. Kun ruoka on lasten mielestä hyvää, he keskittyvät paremmin syömään ja sen seurauksena ruokarauha paranee.

Ruokailutilanteiden sääntöjä lapset osasivat nimetä kohtuullisen hyvin etenkin ensimmäisenä haastattelupäivänä. Veinin (2014) tutkimuksessa lapset nimesivät samoja sääntöjä, joita tämänkin opinnäytetyön tuloksissa tuli esiin. Yleisimpiä sääntöjä oli, että muille pitää antaa ruokarauha eikä toisia saa töniä. Tämän lisäksi Veinin (2014) tutkimuksessa lasten luettelemat säännöt alkoivat usein sanoilla ”ei saa”, mikä oli myös tämän opinnäytetyön haastateltavilta useasti kuultu sanapari. (Veini 2014, 124.) Vastaukset kertovat osaltaan siitä, että haastateltavat mielsivät säännöt helposti kielteisiksi ja rajoittaviksi asioiksi.

Lasten osallisuus lounastilanteissa oli lasten itsensä mukaan pääasiassa riittävää. Vain muutama lapsi toivoi saavansa vaikuttaa ruokailussa tapahtuviin asioihin enemmän ja vielä harvemmin toivottiin vähäisempää osallistumista. Havainnoijan näkökulmasta ruokailutilanteiden toiminta-osallisuus oli runsasta, mutta toisaalta lasten suunnittelu- ja tieto-osallisuuden toteutuminen ei ollut niin vahvaa kuin konkreettinen toimintaan osallistuminen. Lapset saivat juuri ennen ruokailun alkua tietää mitä on ruokana, vaikka ruokalista onkin kaikkien saatavilla. Puuttuvan lukutaidon takia siitä ei varsinaisesti lapsille ollut suurta hyötyä ja siihen voisikin kehittää toisen tavan vahvistamaan tieto-osallisuutta. Ruoista voisi esimerkiksi ottaa kuvat ja viikoittain tai päivittäin vaihtaa sillä viikolla olevien ruokien kuvat näkyville. Suunnitteluosallisuutta puo-

lestaan voisi kehittää niin, että lapset saisivat vaikuttaa ruokalistan ruokiin tai ruokailuympäristön suunnitteluun. Rajalliset tilat kuitenkin ymmärrettävästi rajoittavat tämän suunnittelun toteuttamista.

Osallisuuden toteutumista pohtiessa on syytä huomioida se, ovatko lapset ymmärtäneet mitä haastattelija on osallistumisella tarkoittanut. Järvinen ja Mikkola (2015) korostavat myös ruokailussa lasten onnistumisen kokemusten tärkeyttä, joka kumpuaa myös lasten oman toimijuuden kautta. Odotustilanteet voivat olla alttiita esimerkiksi meluamiselle ja rauhattomuudelle, jonka kasvattaja voi kuitenkin minimoida esimerkiksi antamalla lasten aloittaa ruokailu näkkäriä syömällä samalla kun odottaa omaa ruoanhaku vuoroaan. Odottelun minimointi myös edesauttaa lasten onnistumisen kokemuksia, sillä ne lapset, joiden on haastavaa odottaa vuoroaan, eivät ehdi alkaa käyttäytyä negatiivisesti, kun kasvattajat ovat suunnitelleet lounastilanteen niin, että odottelutilanteita on mahdollisimman vähän. (Järvinen & Mikkola 2015, 52.)

Lasten vastauksista kävi ilmi, että toiminta- ja päätöksenteko -osallisuuden toteutumisesta lisäisi se, että lapset saisivat itse vaikuttaa istumapaikan valintaan. Osallistumis-kysymykseen vastattiin kuitenkin reilusti eniten ”en tiedä” tai muu samaa tarkoittava vastaus. Kysymys saattoi mitä ilmeisemmin olla liian etäinen ja konkretisoimaton kysymys, jonka vuoksi siihen vastaaminen oli kovin haastavaa. Toisaalta on myös mahdollista, että lapset saivat lounastilanteissa osallistua ja toimia itse niin paljon, että he eivät enää keksineet, mihin tai miten he voisivat ja haluaisivat vaikuttaa vieläkin enemmän. Vastaukset olisivat siis saattaneet olla erilaiset, jos lapset eivät olisi saaneet itse ottaa ruokaa, lopettaa ruokailua omaa aikaan tai jos he eivät olisi saaneet päättää missä vaiheessa ruokailua he ottavat leipää ja näkkäriä.

Haastattelun osallisuus-kysymys johdatteli lapsia aika paljon ajattelemaan osallisuutta nimenomaan käytännön toiminnan, osallistumisen kautta. Tällöin osallisuuden muut tasot, kuten tieto- ja suunnitteluosallisuuden toteutuminen jäivät kokonaan selvittämättä. (Särkelä-Kukko & Rouvinen-Wilenius 2014, 10.) Osallisuus voi toiminnan lisäksi olla yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin ryhmään tai yhteisöön (Särkelä-Kukko & Rouvinen-Wilenius 2014, 9). Valmiiksi nimilapuilla merkityt ruokailupaikat heikensivät päätöksenteko-osallisuutta, kun lapset eivät saaneet itse valita paikkaansa. Toisaalta se taas tuo ryhmään kuulumisen tunteen heille, kun jokaisen lapsen

nimi oli laitettu pöytään. Lisäksi se osoitti lapselle, että hän on ollut kasvattajan mielessä ja hänelle oli varattu oma paikka.

Suunnitteluosallisuuden toteutumista voi pohtia siltä kannalta, miten lapset saivat vaikuttaa ruokailutilanteen tai ruoan suunnitteluun. Lounas tuli valmiina keskuskeittiöltä, joten siihen lapset eivät voineet suoranaisesti vaikuttaa, mutta sitä osa-aluetta voisi jatkossa yrittää kehittää. Lounastilanteen struktuuriin, ruoanhakujärjestykseen (kuka lapsi milloinkin hakee ruokaa) ja esimerkiksi ruokailuympäristön suunnitteluun eivät lapset voineet kovin paljoa vaikuttaa. Tämä sen takia, koska ruokailutilanne toteutui leikkitallassa, niin kasvattajien oli huolehdittava siitä, että sama tila on käytännöllinen myös vapaan leikin ja ohjatun toiminnan aikaan.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tai muuta lapsitutkimusta tehdessä on tärkeää, että lapsi saa oman kehitystasonsa mukaisesti vaikuttaa omiin asioihinsa (Lapsen oikeuksien julistus n.d.). Tässä tapauksessa opinnäytetyön haastatteluun osallistumisesta. Myös lasten huoltajilta kysyttiin lupa lasten haastatteluun. Osa eettisyyttä on lasten nimien ja tietojen säilyminen salassa jo opinnäytetyön toteutusvaiheessa. Salassapito on voimassa myös opinnäytetyön valmistuttua. Kenenkään opinnäytetyötä lukevan ei saa pystyä tunnistamaan kenen lapsen vastauksesta on kyse. Opinnäytetyö sisältää laajasti teoretietoa, joten oikeaoppinen lähteiden merkintä tuo sekä eettisyyttä että luotettavuutta opinnäytetyöhön. (Ruoppila 1999, 41-42.) Osa opinnäytetyön etiikkaa on myös siinä käytetty kieli ja ilmaisut. On oltava tarkkana, että ei käytä sellaisia ilmaisuja, jotka sisältävät yleistäviä tai negatiivisia merkityksiä. Eettisyyttä ja luotettavuutta on myös se, että kehittämistyö kuvataan opinnäytetyössä niin tarkasti, että se on muiden henkilöiden toistettavissa. (Ruoppila 1999, 42-45.) Toistettavuutta kuitenkin hankaloittaa tämän opinnäytetyön muuttuvat tekijät, jotka olivat lapsiryhmä, päivittäin vaihtuva lounas sekä esimerkiksi ruokailutilanteeseen liittyvien sääntöjen ja ympäristön muutokset.

Eettisyyden ohella myös luotettavuus koostuu monesta eri tekijästä ja siihen vaikuttaa lukuisat asiat. Jo pelkkä tutkimuksen kohderyhmä asettaa luotettavuuden kan-

nalta haasteita. Lasten käyttäytyminen on varsin tilannesidonnaista ja vastauksiin vaikuttaa tuntevatko he tutkijan vai eivät, lasten vireys- ja tunnetila, ruokailutilanteen kiinnostavuus ja läsnä olevat henkilöt. Lisäksi ulkopuoliset häiriötekijät, havainnointi-hetkeä edeltäneet tekijät sekä toimintaympäristö (tässä tilanteessa luokka), paikka ja tutkimusaika vaikuttavat lasten vastauksiin. (Koivunen & Lehtinen 2015, 36-37.) Havainnoija kirjasikin ylös omat arvionsa siitä, kuinka tosissaan lapset vastasivat kysymyksiin.

Tutkimuksissa ja opinnäytetöissä ehkä tärkein luotettavuuteen vaikuttava tekijä on kerätyn aineiston säilyttäminen muuttamattomana ja lasten vastausten hyödyntäminen ilman omia muutoksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 182-184.) Myös Thomas ja O’Kane toteavat vastausten säilyttämisen muuttumattomina olevan merkittävä tekijä lapsitutkimusten luotettavuudessa (Thomas & O’Kane 1998, 337). Tämän opinnäytetyön tuloksia ja lasten vastauksia ei ole muutettu, vaan ne on esitelty tuloksissa muuttumattomina.

Luotettavuudessa yksi tärkeä huomioitava asia on, että opinnäytetyön aineiston kerääjän oma asenne, innostus, non-verbaalinen ja verbaalinen viestintä toimivat omalta osaltaan sekä luotettavuutta edistävinä, että haittaavina tekijöinä. Lapsia haastatellessa haastattelija pyrki itse olemaan mahdollisimman rento, jotta lapset eivät enempää jännittyisi tai vaivaantuisi jo muutenkin ”oudosta” tilanteesta. Vaikka haastattelija oli lapsille entuudestaan tuttu, haastattelutilanne oli selkeästi muutamalle lapselle jännittävä, mikä saattoi vaikuttaa vastauksiin. Haastattelutilanteen havainnoista ja joidenkin kysymysten vastausten vähäisestä hajonnasta voi tehdä luotettavuutta arvioivia pohdintoja. Voi esimerkiksi olla, että lapset ovat yrittäneet vastata jännittävässä tilanteessa sellaisia vastauksia, joita he ovat ajatelleet haastattelijan haluavan kuulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 201.)

Tutkimusaineisto kerättiin kolmena päivänä peräkkäin, mikä vahvistaa tulosten luotettavuutta. Havainnoinnit ja haastattelut eivät siis perustu vain yhden lounashetken havaintoihin. Ruoan maku ja terveellisyys -kysymysten tuloksiin varmasti vaikutti myös itse ruoat. Aineistonkeruupäivinä ruoat eivät sattuneet olemaan kovin erikoisia,

vaan ne piti sisällään useimmille lapsille tuttuja makuja, jolloin tuloksetkin ovat todennäköisesti positiivisempia kuin jos he olisivat maistaneet jotain ruokaa vasta ensi kertaa.

Luotettavuutta heikentävä tekijä puolestaan on se, että aineiston kerääjällä oli ennakkokäsityksiä ja kokemukset kyseisen ryhmän ruokailutilanteista. Toisaalta havainnoija-haastattelija oli lapsille entuudestaan tuttu, joten he eivät kiinnittäneet ruokailuissa havainnoijaan juurikaan huomiota. Lisäksi lasten tunteminen mahdollisti lasten vastausten luotettavuuden arviointia.

Havainnointia tehdessä ja tuloksia kirjoittaessa piti olla tarkka siitä, ettei tee omia johtopäätöksiä, vaan kertoo vain niistä havainnoista, joita tilanteesta teki. Havaintoja on lähes mahdoton myöhemmin muistaa, joten oli tärkeää kirjoittaa kaikki mahdollisimman pian ylös. Havainnointia tehdessä hyödynnettiin havainnointimuistiinpanoja, mikä on tärkeä osa opinnäytetyön luotettavuuden kannalta (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 85).

Havainnoijan kokemattomuus havainnoinnin tekemisestä sekä teemahaastattelun laatimisesta ja toteuttamisesta ovat varmasti yksi iso tekijä opinnäytetyön luotettavuudessa. Kysymysten ja havainnoinnin teemojen oli oltava oikeanlaisia ja tarkoituksenmukaisia tutkimuskysymyksiin nähden, jotta voi saada haluamaansa tietoa. Dokumentaatio kehittämistyön eri vaiheissa ja aineiston kerääjän oman toiminnan kirjaaminen lisäävät luotettavuutta. On tärkeää pystyä perustelemaan tehtyjä valintoja, kun päätetään esimerkiksi tutkimusaihetta ja -kohdetta, menetelmiä, analyysitapaa ja luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. (Kananen 2010, 68-69.)

Viskariryhmän kanssa ruokaili myös eskarilaisia, mikä vaikuttaa luotettavuuteen siten, että esimerkiksi ruokailutilanteiden ruokarauhan saamiseen ja viihtyvyyteen vaikutti myös eskarilaisten toiminta ruokailutilanteissa. Sen lisäksi havainnoijan kirjoittaessa havainnointimuistiinpanoja, saattoi taustalta kuulua joku tärkeä kommentti lapselta, mutta havainnoija ei voinut olla varma sanoiko kommentin viskari vai eskarilapsi, sillä muistiinpanoja kirjoittaessaan hän ei aina huomannut kuka lapsista puhui.

Tämän lisäksi havainnointi piti jokaisena kolmena päivänä jättää hieman kesken, joten lounastilanteen ihan loppuvaiheen kommentit ja keskustelut jäivät havainnoimatta ja kirjaamatta. Tämä heikentää luotettavuutta.

### 8.3 Opinnäytetyön kehittämistyön arviointi

#### **Menetelmien sopivuus**

Lasten kokemuksia ruoasta ja ruokailutilanteista ei ole kovin paljoa aiemmin tutkittu, mikä toi opinnäytetyön kirjoittamiseen lisähaasteita. Vertailukohtaa ei ollut kovin laajasti etenkin ruoan maun ja terveellisuuden näkökulmasta. Sen sijaan lasten kokemuksia osallisuudesta ruokailutilanteiden lisäksi monissa muissa tilanteissa on tutkittu varsin kattavasti.

Lasten kokemusten selvittämistä varten opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, joka mahdollisti monivalintakysymysten lisäksi avoimet haastattelulomakkeen avointen kysymysten esittämisen (ks. liite 2). Haastattelulomakkeen kysymykset olivat muotoiltu ehkä hieman vaikeiksi lapsille ymmärtää, joten haastattelutilanteessa haastatteli esitti kysymykset vielä yksinkertaisemmassa muodossa. Haastattelu oli muuten toimiva tapa selvittää lasten kokemuksia ja vastausvaihtoehtoina olleet eri ilmeet olivat lapsille konkreettiset ja helpot vastata.

Teemahaastattelun tukena käytettiin strukturoitua havainnointia, jonka tarkoitus oli auttaa keräämään tietoa lasten kokemusten tueksi ja lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. Havainnointi ei kuitenkaan tuonut ilmi lasten kokemuksia, mutta auttoi opinnäytetyön tekijää pohtimaan kriittisestikin lasten vastauksia suhteessa todelliseen ruokailutilanteeseen. Havainnointia varten opinnäytetyön tekijä oli tehnyt havainnointilomakkeen (ks. liite 1), mikä oli hyvä apuväline selkeyttämään, mitä havainnoidaan. Toisaalta lomakkeessa olisi pitänyt olla vähemmän havainnoitavia kohteita, sillä havainnoijia oli yksi ja havainnointiaikakin oli rajallinen.

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin sisällönanalyysia, jossa yhdisteltiin havainnoinnin ja teemahaastattelun tuottamat aineistot. Tämä oli toimiva analysointimenetelmä tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tulosten analysointiin.

Aineisto oli runsas ja sen läpikäymistä ja opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ajatellen oleellisen tiedon löytämistä helpotti selkeä jaottelu teemojen mukaan.

### **Tavoitteiden saavuttaminen**

Tämä opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä kehittämistyönä Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatukselle. Työn tarkoituksena oli selvittää lasten kokemuksia lounaan mausta ja terveellisyydestä sekä ruokarauhasta ja viihtyvyydestä varhaiskasvatuksen lounastilanteissa. Työn avulla haluttiin myös selvittää, millaiseksi lapsiryhmä koki osallisuutensa lounastilanteissa. Opinnäytetyön tarkoitus saavutettiin melko hyvin, sillä jokainen haluttu osa-alue saatiin käsiteltyä haastattelun ja havainnoinnin avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa lasten kokemuksista sekä varhaiskasvatuksen henkilöstön, että ruokapalvelupäällikön tietoon palveluiden toiminnan kehittämistä ajatellen. Lisätavoitteena oli vahvistaa varhaiskasvatuksen ja ruokahuollon välistä yhteistyötä. Nämä opinnäytetyölle asetetut tavoitteet eivät toteutuneet niin hyvin kuin opinnäytetyön tekijä oli ajatellut.

Nyt henkilöstö saa hyvää informaatiota siitä, millaisia ajatuksia lounastilanteet ovat lapsissa herättäneet ja minkälaisia sääntöjä he ovat kokeneet ruokailutilanteiden pitäneen sisällään. Yksi tärkeä tieto oli myös se, kokivatko lapset viihtyneensä lounastilanteissa ja mitkä asiat vaikuttivat oleellisesti ruokarauhaan. Kasvattajat voivat pohdita, pystyykö näihin lasten esille tuomiin asioihin puuttumaan kasvattajien toimesta ja sitä kautta lisäämään viihtyvyyttä, ruokarauhaa ja osallisuutta lounastilanteissa. Henkilöstön on tarkoitus myöhemmin tehdä pienemmässä mittakaavassa ruokakyselyä lapsille ja sen jälkeen he voivat verrata saatuja vastauksia tämän opinnäytetyön tuloksiin. Näin voi nähdä, mihin suuntaan toiminta on kehittynyt. Toki täytyy ottaa huomioon, että jos haastateltavat lapset ovat eri kuin tässä opinnäytetyössä, niin myös vastaukset voivat erota paljonkin. Kokemukset kun ovat varsin henkilökohtaisia ja yksilöllisiä asioita.

Ruokapalvelupäällikkö ei hyödy tästä opinnäytetyöstä niin paljon, kuin alun perin oli tarkoitus. Toki hän saa tietoonsa lasten ajatukset ja kokemukset ruoan mausta ja terveellisyydestä, mutta niiden kautta toimintaa ei pysty vielä kovin paljoa kehittämään, sillä kehittämistyö toteutettiin vain yhdelle lapsiryhmälle. Se on pieni osuus, kun ottaa huomioon koko kunnan päiväkotien lapsiryhmämäärän. Se hyöty, minkä ruokapalvelupäällikkö kuitenkin saa, on palaute ruoan mausta sekä terveellisyydestä ja lasten toiveruoista. Lasten ruokatoiveita voi hyödyntää esimerkiksi ruokalista ja suunnitella ja toteuttaa lasten lempiruokaviikkoa.

Toisaalta opinnäytetyö on myös jo valmistumisvaiheessa vahvistanut yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja ruokahuollon välillä, sillä ruokapalvelupäällikön kanssa on alettu suunnittelemaan mahdollista lasten vierailua keskuskeittiöllä. Näin lapset pääsevät näkemään, mistä ja miten ruoka päiväkodille tulee. Ruoan ja ruokailutilanteiden kehittämistä sekä varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden yhteistyön vahvistamista on tästä hyvä jatkaa.



## Lähteet

- Ahlholm, S. 2014. ”Että jokainen lapsi saisi osallistua niillä taidoilla, mitä hällä on”. Kasvattajien toiminta lasten osallisuudessa. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Viitattu 1.9.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96158/GRADU-1412668685.pdf?sequence=1>
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Toim. R, Valli & J, Aaltola. Jyväskylä: PS-kustannus. 188-194.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä.
- Evira. 2017. Elintarviketurvallisuusvirasto. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Imeväisikäiset ja lapset. Viitattu 10.4.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>
- Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Holkeri-Rinkinen, L. 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Diskurssianalyttinen tutkimus päiväkodin arjesta. Tampere: Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 8.9.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66472/978-951-44-7692-1.pdf?sequence=1>
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Ravitsemus Neuvolatyössä. 2010. Toim. N, Hujala. & S, Arffman. Helsinki: Edita. 62-63.
- Särkelä-Kukko, M. & Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Mitä on osallisuus? Toim. A, Jämsen. & A, Pyykkönen. 2014. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi. Verkkojulkaisu. 9-10. Viitattu 25.6.2017. <http://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2016/06/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Pedatiето.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1.painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Karlsson, L. 2012. Lapset toimivat- aikuiset valistavat: lasten kertomuksia syömisestä. Teoksessa Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan. 2012. Toim. L, Karlsson. & R, Karimäki. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura. 254.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokemus ja käsitys. N.d. Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivustolla. Viitattu 25.6.2017.

<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Kokemus-ja-kasitys>

Lapsen oikeuksien julistus. N.d. Unisef. Viitattu 3.10.2017.

<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-julistus/>

L 36/1973. Varhaiskasvatuslaki. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 7.4.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Liukisila, P-R. 2000. Lastenneuvolan viisivuotistarkastus ja sen merkitys lapsen selviytymiselle ensimmäisellä luokalla koulussa. Turun yliopisto, hoitotieteen laitos, lääketieteellinen tiedekunta. Turun yliopiston julkaisuja.

Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa-ruokailoa ja terveyttä lapsille. Toim. P, Ojansivu., M, Sandell., H, Lagström. & A, Lyytikäinen. 2014. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Jyväskylä. 37-38.

Owens, A. 2010. Nutrition in Child Care. a NCAC Factsheet for Families. Viitattu 5.8.2017.

<http://ncac.acecqa.gov.au/family-resources/factsheets/nutrition.pdf>

Risku-Norja, H. 2012. Kesätävä kehitys ja kestävä kehityksen kasvatuksen vuosikymmen – taustoja ja tavoitteita. Julkaisussa Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Toim. H, Risku-Norja., E, Jeronen., S, Kurppa., M, Mikkola. & A, Uitto. Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti. Julkaisuja 25, 17. Viitattu 28.6.2017.

<http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Julkaisuja25.pdf>

Roos, P. 2015. Lasten kerrontaa päiväkotiarjesta. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 11.9.2017. 47.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96477/978-951-44-9691-2.pdf?sequence=1>

Ruokahuolto. N.d. Savitaipaleen kunta. Viitattu 3.9.2017.

<http://www.savitaipale.fi/palvelut/ruokahuolto>

- Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Toim. I, Ruoppila., E, Hujala., K, Karila., J, Kinos., P, Niiranen. & M, Ojala. Jyväskylä: ATENA kustannus. 41-45.
- Savitaipaleen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. 2017. Savitaipaleen kunta. Varhaiskasvatus. Viitattu 3.9.2017.  
<http://www.savitaipale.fi/palvelut/varhaiskasvatus>
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-2. painos. Rauma: Tekijät & Kirjayhtymä Oy.
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
- Thomas, N. & O’Kane, C. 1998. The Ethics of Participatory Research with Children. Children and Society Volume 12. Viitattu 2.8.2017.  
<http://kinderrechtenonderzoek.nl/wp-content/uploads/2015/12/The-Ethics-of-Participatory-Research-with-Children.pdf>
- Turja, L. & Rönkä, A. 2016. Esimiehenä vuorohoitoyksikössä: tasapainottelua erilaisten odotusten ja tarpeiden ristiaallokossa. Teoksessa Osaamista vuorohoitoon. Toim. U. Teppo & K. Malinen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja. 168-169.
- Valli, R. 2015. Numeroiden kautta kuvataan todellisuutta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Toim. R, Valli & J, Aaltola. Jyväskylä: PS-kustannus. 226.
- Varhaiskasvatus 2016. 2017. Tilastoraportti liitteineen. Liitetaulukko: Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten lukumäärät ja niiden osuus (%) väestön 1-6 vuotiasta maakunnittain 31.12.2015 ja 31.12.2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.  
<https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>
- Varhaiskasvatus Savitaipaleella. N.d. Savitaipaleen kunta. Viitattu 3.9.2017.  
<http://www.savitaipale.fi/palvelut/varhaiskasvatus>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Tampere. Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 9.4.2017.  
[http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Veini, T. 2013. Lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 1.5.2017.  
<https://jyx.iyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41939/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201308082128.pdf?sequence=1>
- Veini, T. 2014. Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoidossa. Teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Toim. P, Ojansivu., M, Sandell., H, Lagström. & A, Lyytikäinen. 2014. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Jyväskylä. 122-124.

## Liitteet

Liite 1. Havainnointilomake

### Havainnointilomake

Pvm. \_\_\_\_\_

#### **Osallisuus**

(Muutamia apukysymyksiä: Saavatko viskarit itse ottaa ruokaa, juomaa ja leipää? Osallistuvatko pöydän kattamiseen? Pilkkovatko lapset itse ruoan, jos tarvitsee?)

#### **Ruokarauha**

(Kääntyilevätkö lapset juttelemaan muiden pöytien lapsille? Nousevatko he pöydästä tehdäkseen ruokailuun liittymättömiä asioita? Muistuttavatko aikuiset äänenvoimakkuudesta tai ruokailuun keskittymisestä?)

**Liikkuminen  
lounastilanteessa**

(Liikkuvatko viskarit kävellen, juosten, hyppien, vauhdikkaasti...? Mit-  
ten aikuiset tähän reagoivat?)

**Yleinen ilmapiiri**

(Millaisella "miehellä" viskarit saapuvat lounaalle? Millainen tun-  
nelma ruokailutilanteessa on? Mitä odotustilanteissa tapahtuu?)

**Ruoka**

(Millaisia kommentteja ruoka saa viskareilta ja millä adjektiiveilla sitä kuvaillaan?  
Rohkaisevatko kasvattajat maistamaan ruokaa ja millaista keskustelua he käyvät  
siitä?)

(Vuorovaikutus lasten ja aikuisten välillä; sallitaanko keskustelu omassa pöydässä ja osallistuvatko aikuiset keskusteluun? Muodostuuko lounashetkestä vasun mukainen kasvatus- ja opetustilanne? Jos muodostuu, niin miten?)

### **Muita huomioita**

Liite 2. Teemahaastattelulomake

**Teemahaastattelu**

Pvm. \_\_\_\_\_

Viihdytkö tänään lounastilanteessa?



Lisätietoja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Koitko saavasi ruokarauhan?



Lisätietoja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten muuttaisit ruokailuhetkeä?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

**Haluaisitko osallistua enemmän, vähemmän vai saman verran lounastilanteessa tapahtuviin asioihin**

- Enemmän
- Vähemmän
- Saman verran kuin tänäänkin

**Millä tavoin haluaisit osallistua ruokailutilanteessa tapahtuviin asioihin?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Piditkö tämän päivän ruoasta (ruoan nimi)?**



**Lisätietoja:** \_\_\_\_\_

---

---



Oliko ruoka mielestäsi terveellistä?



Lisätietoja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ehditkö syödä sen verran kuin halusit?



Lisätietoja \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mitä sääntöjä ruokailutilanteessa oli tänään?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Miten muuttaisit sääntöjä? Millaiset on hyvät säännöt?**

---

---

---

---

---

---

**Mitä ruokia toivoisit ruokalistaan? (Tämä kysymys vain yhtenä päivänä)**

---

---

---

---

---

**Mitä muuta haluat sanoa ruokailutilanteesta?**

---

---

---

---

---

---

## Liite 3. Saatekirje ja lupakysely lapsen

kotiin Hei viskarilaisen kotiväki!

Olen sosionomi-opiskelija Inka Nio, Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teen opin-  
näytetyön aiheesta **Viisivuotiaiden lasten kokemuksia ruoasta ja  
ruokailutilanteista Savitaipaleen varhaiskasvatuksessa**. Toteutan tutkimuksen  
aineistonkeruun kol- menä päivänä **29.5.2017-31.5.2017 \*\*\*\*\* viskareiden  
ryhmässä**. Hyödynnän opinnäytetyössäni havainnointi- ja teemahaastattelu -  
menetelmiä.

Opinnäytetyöni tutkimus keskittyy vain lounastilanteisiin. Havainnoimalla  
viskareiden lounastilanteita selvitän, mitä ruokailutilanteissa tapahtuu, millainen  
niiden ilmapiiri on ja miten lasten osallisuus toteutuu lounastilanteissa. Kolmena  
päivänä lounaan jälkeen lapset saavat yksilöllisesti vastata myös pieneen ja lyhyeen  
haastatteluun, jonka tarkoituksena on tuoda esiin viskarilaisten omat kokemukset  
ruoasta ja ruokai- lutilanteista.

Alapuolella olevalla lomakkeella kysyn teiltä lupaa lapsen osallistumiseen  
havainnoin- tiin ja haastatteluun opinnäytetyötäni varten. Tutkimukseen  
osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja ennen haastattelun tekemistä kysyn myös  
lapselta hänen oman suostumuksensa osallistumiseen. Kerätty aineisto käsitellään  
salassapitosopimuksen mukaisesti ja aineisto hävitetään heti opinnäytetyön  
valmistuttua. Lapsen anonyy- mius säilyy koko opinnäytetyön prosessin ajan, sen  
jälkeen sekä valmiissa opinnäyte- työssä.

Vastaan mielelläni opinnäytetyötäni koskeviin

kysymyksiin! Sähköposti: h8908@student.jamk.fi

Ystävällisin

terveisin Inka Nio

---

”Viisivuotiaiden lasten kokemuksia ruoasta ja ruokailutilanteista Savitaipaleen var-  
haiskasvatuksessa” -opinnäytetyön lupakysely huoltajille

---

Lapsen nimi

Ympyröi: **SAA** **EI SAA** Osallistua opinnäytetyön havainnointiin  
ja teemahaastatteluun.

Savitaipaleella \_\_\_\_\_ toukokuuta 2017 \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Palautus 23.5.2017 mennessä \*\*\*\*\* henkilökunnalle. Kiitos!