

Jasmin Ruisniemi

Lasten tyytyväisyys Seinäjoen päiväkodeissa tarjottuun ruokaan

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Jasmin Ruisniemi

Työn nimi: Lasten tyytyväisyys Seinäjoen päiväkodeissa tarjottuun ruokaan

Ohjaajat: Soili Alanne, Kaija Nissinen

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää leikki-ikäisten lasten tyytyväisyyttä Seinäjoen ruokapalveluiden tuottamaan ruokaan Seinäjoen päiväkodeissa. Tämän lisäksi selvitettiin lasten tyytyväisyyttä ruokailutilanteeseen ja sen viihtyvyyteen.

Toimeksiantajana toimi Seinäjoen ruokapalvelut, joka vastaa Seinäjoen päiväkotien ruokalistasuunnittelusta. Tutkimustulosten avulla ruokapalvelut saivat ajankohtaista ja päivitettyä tietoa lasten tyytyväisyydestä ruokaan ja siten voivat kehittää toimintaansa. Edellinen tyytyväisyystutkimus ruokapalveluille on tehty 2011.

Tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu, johon otettiin mukaan strukturoidut kyselylomakkeet. Ruokailutilanteista tehtiin myös havainnointia, tarkoituksena parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Otantamenetelmänä käytettiin ryväotantaa. Lapsia haastateltiin yksittäin heti lounaan jälkeen. Vastaukset nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastatteluihin osallistui 49 lasta, viidestä Seinäjoen päiväkodista. Vastaajista 22 oli tyttöjä ja 27 oli poikia. Vastaajat olivat iältään 4-6 vuotiaita lapsia. Haastattelut toteutettiin syksyllä 2016.

Tutkimuksen tuloksena voidaan sanoa, että lapset ovat tyytyväisiä Seinäjoen ruokapalvelujen tuottamaan ruokaan. Kuitenkin yleisarvosana ja lounaan arvosana on huonontunut verrattuna aikaisemmin tehtyyn samaan tyytyväisyystutkimukseen (Sankari 2011). Tulosten perusteella kehityskohteeksi todettiin melutason vähentäminen, mutta silti suurin osa lapsista koki saavansa syödä rauhassa. Ruokailutilanteen tulisi olla rauhallinen ja mieluisa kaikille. Suurinta ylpeyden aihetta lapsille tuotti se, että he jaksoivat syödä lautasensa tyhjäksi. Havainnoinnin perusteella lapset vastasivat haastatteluissa pääsääntöisesti totuudenmukaisesti.

Avainsanat: leikki-ikäiset, päiväkodit, ravitsemus, haastattelut, asiakastyytyväisyys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Jasmin Ruisniemi

Title of thesis: Children's Satisfaction with Day Care Meals in Seinäjoki

Supervisors: Soili Alanne, Kaija Nissinen

Year: 2017

Number of pages: 45

Number of appendices: 2

The objective of the thesis was to examine the pre-school children's satisfaction with the food services of Seinäjoki in the municipal day care centres. Furthermore, the children's satisfaction with the dining situation and its comfort were studied.

The study was commissioned by the food services of Seinäjoki, who is responsible for the menu planning in the day care centres. The results of the study offered updated information about the children's satisfaction with the meals and created a base for development actions. Previous satisfaction survey for the food services in Seinäjoki had been made in 2011.

The research method was a theme interview with the help of structured questionnaires. Observations were also made in the dining situations, in order to improve the reliability of the research. Cluster sampling was used as a sampling method. The children were interviewed individually immediately after the lunch. Their answers were recorded and transcribed. 49 children from five different day care centres in Seinäjoki participated in the interview. 22 respondents were girls and 27 boys. The respondents were between four and six years old. The interviews were made in autumn 2016.

As a result of the study can be concluded that the children were satisfied with the food prepared by the food services in Seinäjoki. However, the overall rating of the food and lunches has got worse after the previous research (Sankari 2011). According to the results one of the development targets was the noise level, but still most of the children experienced that they can eat their food in peace. The dining situation should be quiet and welcoming for everybody. The greatest achievement for the children was to be able to eat the whole portion. Based on the observation, the children responded truthfully in the interviews.

Keywords: pre-school children, nutrition, day care, interviews

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS.....	8
2.1 Ravitsemussuositukset.....	8
2.2 Leikki-ikäisen ruokailu.....	10
2.2.1 Ruokailun kehittyminen leikki-iässä.....	10
2.2.2 Uudet maut.....	12
3 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA.....	14
3.1 Päiväkotiruokailun tavoitteet.....	14
3.2 Ruokalistasuunnittelu.....	15
3.3 Ruokailun toteuttaminen.....	16
4 ASIAKASTYYTYVÄISYYS.....	19
4.1 Asiakastyytyväisyys ja sen mittaaminen.....	19
4.2 Lasten tyytyväisyys päiväkotiruokaan.....	20
5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA.....	21
5.1 Toimeksiantajan esittely.....	21
5.2 Tutkimuksen tarve ja tavoitteet.....	22
5.3 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät.....	22
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	25
6.1 Taustatiedot.....	25
6.2 Lasten tyytyväisyys tarjottavaan ruokaan.....	26
6.3 Ruokailutilanne ja sen viihtyvyys.....	31
6.3.1 Lasten kokemana.....	31
6.3.2 Tutkijan havainnoima.....	32
6.4 Mieluisat ruoat päiväkodissa.....	33
6.5 Lasten kommentteja päiväkotiruokailusta.....	39
6.6 Vertailu aikaisempaan tutkimukseen.....	40

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	45

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ruokakolmio	8
Kuva 2. Hymiöiden määrittely	23
Kuva 3. Päiväkodissa A oli ruokana kalaa ja perunasosetta	27
Kuva 4. Päiväkodissa B haastattelupäivänä oli ruokana nakkikeittoa	27
Kuva 5. Päiväkodissa C haastattelupäivänä oli ruokana kinkkukiusausta	28
Kuva 6. Päiväkodissa D oli ruokana kesäkeittoa.....	28
Kuva 7. Päiväkot E:ssä oli ruokana lihapullia ja perunaa haastattelupäivänä	29
Kuvio 1. Leikki-ikäisten lasten syömään oppimisen vaiheet.....	12
Kuvio 2. Lapsien (n=49) ikäjakauma.....	25
Kuvio 3. Lasten (n=49) ikäjakauma päiväkodeittain.....	26
Kuvio 4. Lasten (n=49) lempiruokat.....	33
Kuvio 5. Lasten (n=49) lempivälipalat.....	35
Kuvio 6. Lasten (n=49) inhokkiruoat.....	36
Taulukko 1. Lasten (n=49) mielipiteet lounaasta.....	30
Taulukko 2. Lasten toiveruokia päiväkodin ruokalistalle.....	38

1 JOHDANTO

Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisesta laadusta on tutkimustietoa saatavilla vähän. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että ravitsemuslaatua voisi edelleen kehittää, vaikkakin leikki- ja kouluikäisillä lapsilla päiväkodissa syödyn ruoan on huomattu olevan ravitsemuksellisesti monipuolisempaa kuin kotona syödyt ateriat (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38).

Päivähoitoruokailun tavoitteena on, että lapselle järjestetään ohjattu ja tarkoituksen mukaisesti järjestetty ruokailu, joka täyttää lasten yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset ja että ruokaa tarjotaan riittävästi sekä tarpeeksi usein (L 8.5.2015/580, 2 b §).

Päiväkotihoitossa tarjottu ruoka on suunniteltu valtakunnallisten ravitsemussuositusten (2014) pohjalta. Seinäjoen ruokapalveluilla on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka takaa ruoan vaihtelun. Pääpainona elintarvikkeiden valinnassa on vähäsuolaisuus ja -rasvaisuus. Pehmeitä rasvoja suositetaan elintarvikevalinnoissa. Kasviksia tarjotaan lapsille monipuolisesti. Ruokapalvelut pyrkivät huomioimaan päiväkotiruokailun eri ikäryhmien tarpeet. (Seinäjoen kaupunki. Päiväkotilapset ja esikouluikäiset. [viitattu 16.11.2017].)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nimenomaisesti lasten oma mielipide Seinäjoen ruokapalveluiden päiväkodeissa tarjottavaan ruokaan. Samalla kartoitettiin lasten mielipidettä ruokailutilanteista ja niiden viihtyvyydestä. Tavoitteena oli tehdä teemahaastatteluita, joissa haastateltiin lapsia. Haastatteluita varten tehtiin strukturoidut kyselylomakkeet.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Seinäjoen ruokapalvelut. Tulosten avulla ruokapalvelut saivat ajankohtaista tietoa lasten tyytyväisyydestä tarjottavaan ruokaan. Tulosten avulla ruokapalvelut voivat kehittää toimintaansa. Seinäjoen ruokapalveluille on tehty aikaisemmin lasten tyytyväisyyskysely (Sankari 2012).

2 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS

2.1 Ravitsemussuositukset

Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuosituksien (2014, 8–19) tavoite on edistää terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuosituksia annetaan ruoasta ja ravintoaineista. Niiden pohjalta on muodostettu lautasmalli ja ruokakolmio, helpottamaan eri ruoka-aineryhmien suhteellisia osuuksia terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Ruokakolmion (Kuva 1) alaosassa olevista ruoka-aineista koostetaan päivittäisen ruokavalion perusta. Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät taas kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon.



Kuva 1. Ruokakolmio (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19)

Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat terveydelle edullisia (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21). Lapsien tulisi syödä vähintään puolet aikuisen suosituksista eli noin viisi lapsen

omaa kourallista päivässä. Aikuisilla suositus on noin puoli kiloa päivässä, siten että ne jakaantuvat jokaiselle aterialle. Lapsen kasvisten, hedelmien ja marjojen annoskoko kasvaa lapsen kasvaessa, eikä niitä voida korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

Viljavalmisteita suositellaan leikki-ikäisille lapsille neljä yhden desin annosta päivässä. Annos voi sisältää keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai tarkoittaa yhtä leipäviipaletta. Viljavalmisteista tulisi suosia vähäsuolaisia täysjyvävaihtoehtoja, sillä kuitua ja ravintoaineita on enemmän viljan kuoriosassa ja alkiossa. Kuidun saantisuositus 2–5-vuotiailla lapsilla on 10–15 grammaa päivässä. 5–9-vuotiailla lapsilla suositus on 15–20 grammaa päivässä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23.)

Maitovalmisteet ovat hyviä jodin, proteiinin, kalsiumin ja monien vitamiinien lähteitä, esimerkiksi D-vitamiinin (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22). Leikki-ikäisille lapsille suositellaan 4 desilitraa nestemäistä maitovalmistetta ja yhtä viipaletta juustoa päivässä. Maitovalmisteiden rasva on noin 66 prosenttia kovaa rasvaa ja siksi on hyvä suosia vähärasvaisia ja rasvattomia tuotteita. Nestemäiset maitotuotteet saivat sisältää enintään rasvaa 1 % ja juustot enintään 17 %. Kalsiumin saantisuositus 2–5-vuotiaalla lapsella on 600 mg ja 6–9-vuotiaalla 700 mg päivässä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24, 126.)

Kala, liha, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiininlähteitä maidon ohella. Ne sisältävät usein myös rasvaa ja sen laatuun tulee kiinnittää huomiota. Kalaa suositellaan syötävän 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kalasta saa hyviä rasvoja. Siipikarjaa suositellaan syötäväksi saman verran 2–3 kertaa viikossa. Nahaton siipikarja on vähärasvaista ja rasvan laatu parempaa kuin punaisella lihalla. Kypsennettyä punaista lampaan, sian tai naudan lihaa suositellaan leikki-ikäiselle 250 grammaa viikossa. Punainen liha, makkara ja lihaleikkeet eivät sisälly päivittäiseen ruokavalioon. Papuja suositellaan käytettävän proteiinin lähteenä viikoittain. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 25.)

Ravintorasvoiksi suositellaan kasvipäisiä rasvoja, sillä ne sisältävät runsaasti pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja. Näkyvän rasvan määrä päivässä leikki-ikäisillä

on 20–30 grammaa. Leivän levitteenä tulisi käyttää vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvimargariinia. Salaatinkastikkeeksi suositellaan käytettävän öljypohjaisia kastikkeita tai kasviöljyä sellaisenaan. Pähkinät, mantelit ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömien rasvojen lähde, mutta niiden korkean energiapitoisuuden tähden niitä suositellaan leikki-ikäisen syövä 15 grammaa päivässä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 26.)

Päivittäisestä energiansaannista enintään 10 % saa tulla sokerista. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien luontaista sokeria ei tarvitse varoa. Kaksivuotiaan päivittäinen sokerin saanti saa olla enintään 30 g ja viisivuotiaan 38 g. Alle 1-vuotiaat eivät tarvitse lisättyä sokeria. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30.)

Suolan saannilla ja verenpaineen välillä on tutkimuksien mukaan suora yhteys, siksi suolan saantia tulee rajoittaa. Alle 2-vuotiaiden lasten suolansaanti tulisi olla korkeintaan 0,5 g/MJ ja 2–10-vuotiailla suolaa tulisi saada korkeintaan 3–4g päivässä. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 29–30.)

Kokonaisenergiansaannin suositeltavat viitearvot jakautuvat eri energiaravintoaineiden kesken seuraavasti yli kaksi vuotiailla ja aikuisilla: rasvoista 25–40 E-%, hiilihydraateista 45–60 E-%, proteiinista 10–20 E-% (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25–26).

2.2 Leikki-ikäisen ruokailu

2.2.1 Ruokailun kehittyminen leikki-ikäisessä

Makumieltymykset muodostuvat käytännössä mausta, hajusta, rakenteesta ja ruoan ulkonäöstä. Muita merkittäviä tekijöitä ovat tilanne, kulttuuri, muiden ihmisten läsnäolo, omat ja muiden asenteet ja odotukset. Makutottumusten kannalta merkittäviä tekijöitä ovat myös oppiminen, kokemukset, perimä ja neofobia. (Ojansivu ym. 2014, 28–29.)

Aikuisen tehtävä on ensisijaisesti huolehtia lapsen ruokarytmistä ja ruoan terveellisyydestä. Aikuinen päättää, milloin tai mitä syödään ja juodaan, vaikka lapsi haluaisi toisin. Lapsi voi kuitenkin tehdä pieniä päätöksiä, esimerkiksi syökö omenan tai päärynän. Muutenkin on hyvä ottaa lapsi mukaan perheen ruoanvalmistukseen, ruokaostoksien tekoon, pöydän kattamiseen ja siistimiseen. (Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016, 77–78.) Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus sekä koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia hyvällä tavalla (Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016, 13). On tärkeää, että lasta kiitetään ja kannustetaan ja siten korjataan vahingot huomaamattomasti (Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016, 77).

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeää tottua jo lapsena, sillä opitut tavat luovat pohjan tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle (Suomalaiset ruokasuositukset 2014, 24). Säännöllisillä aterioilla yhdessä aikuisten kanssa luodaan myös lapselle turvallisuutta ja rutiinia päivärytmiin. Samalla lapsi saa mallia monipuolisesta ruoasta ja pöytätavoista. Monipuolinen tarjonta on tärkeää, vaikka lapsi ei söisikään. Lapsen ruokatottumukset kehittyvät vähitellen. (Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016, 77–79.)

Epäsäännöllinen ruokailurytmi tai aterioiden korvaaminen mehuilla häiritsee lapsen ruokahalun säätelyä sekä altistaa syömispulmille. Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin, eikä terve lapsi kärsi, vaikka hän syö välillä vähemmän. Siksi onkin tärkeää, etteivät aikuiset häiritsisi lapsen luontaista kylläisyyden säätelyä esimerkiksi tuputtamalla tai vaatimalla syömään lautasta tyhjäksi. Aikuisten tulisi kunnioittaa lapsen syömistähtia. Leikki-ikäisen ruoan syömiseen saattaa vaikuttaa myös lapsen itsenäistymiskehitys. (Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016, 78–79.)

Leikki-ikäisen lapsen syömään oppimisen vaiheet näkyvät kuviosta 1.



Kuvio 1. Leikki-ikäisten lasten syömään oppimisen vaiheet (Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016, 80)

2.2.2 Uudet maut

Lapsen on tärkeää opetella syömään monipuolisesti jo pienenä, sillä makutottumuksia on vaikea muuttaa enää myöhemmällä iällä.

Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan eli neofobia on tyypillistä erityisesti 2–3-vuotiailla lapsilla (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 78). Neofobian muodostumiseen vaikuttavat ikä, ympäristötekijät ja kasvatus (Cooke, Haworth & Wardle 2007, 1). Ruokakasvatuksen apuna voidaan käyttää Sapere-menetelmää. Sillä pyritään herättämään lasten luontaista kiinnostusta ruokaa ja syömistä kohtaan ja näin vähentämään lasten vastahakoisuutta maistaa uusia ruokia. (Ojansivu ym. 2014, 34–37.)

Lapsi on myös kokeilunhaluinen ja tutustumista uusiin ruokiin voi vahvistaa lapsen omilla ehdoilla. Uusiin ruoka-aineisiin voidaan tutustua yhdessä, tutkimalla, katsele-

malla, haistelemalla ja tunnustelemalla. Lapsi ottaa mallia vanhemmistaan ja sisaruksistaan, joten lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin, jos muutkin perheessä syövät sitä sekä kannustavat ja kehuvat kokeilemaan uusia makuja. Uudet ruoat kannattaa tarjota tuttujen ruokien kanssa, sillä lapsi hyväksyy ne silloinkin paremmin. Lapsi tarvitsee noin 10–15 maistamiskertaa tottuakseen uusiin makuihin ja ruokiin. Jos leikki-ikäinen lapsi valitsee ruokansa vapaasti, hän söisi tuttuja ruokia, jolloin ruokavalio helposti yksipuolistuisi. Monipuolinen ruokavalio on tärkeää. Lapsen ruokatottumukset kehittyvät vähitellen sitä kautta, mitä lapselle tarjotaan. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 78).

Lapsille voi kehittyä ruoka-aversio eli jonkun yksittäisen maun yhdistäminen syömistä seuranneeseen ikävään tuntemukseen esimerkiksi pahoinvointiin, jolloin lapsi ei suostu syömään kyseistä ruokaa. Aversiota voidaan vähentää samoilla keinoilla kuin uusiin ruokiin tutustumista. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2014, 137.)

3 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA

Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisesta laadusta on tutkimustietoa saatavilla vähän. Vaikka tutkimustulokset viittaavat siihen, että ravitsemuksellisuutta laatua voisi kehittää, silti leikki- ja kouluikäisillä lapsilla päiväkodissa syödyn ruoan on huomattu olevan ravitsemuksellisesti monipuolisempaa kuin kotona syödyt ateriat (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38).

3.1 Päiväkotiruokailun tavoitteet

Päivähoitoruokailun tavoitteena on, että ruoan laadun tulee täyttää yleiset ravitsemukselliset ja terveydelliset vaatimukset. Ruokaa on tarjottava riittävästi sekä riittävän usein hoitopäivän pituuden mukaan (L 8.5.2015/580, 2 b §).

Kun aterioita ja välipaloja suunnitellaan päiväkodeissa, on tärkeää muistaa lapsilähtöisyys. Lapselle, joka on päivähoidossa, on tarjottava ruoka ateriaritmin mukaan. Esimerkiksi kun lapsi on päivän hoidossa, sille on tarjottava aamupala, lounas ja välipala. Vuorohoidossa olevalle lapselle tulee tarjota myös päivällinen ja iltapala. Kokopäivähoidon ateriat kattavat lapsen päivittäisestä energiansaannista kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidon tulisi kattaa yhden kolmasosan. Päivähoidon ruokalista olisi hyvä olla esillä, että vanhempien on mahdollista muodostaa tasapainoinen ruokavalio lapselle ja näin samoja raaka-aineita ei tulisi käytettyä usein. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86–88.)

Erytysruokavalioita terveydellisistä syistä noudattavalle lapselle tarjotaan päivähoidossa turvallista ja sopivaa ruokaa. Erytysruokavalion tarve täytyy olla asianmukaisesti diagnosoitua ja samalla varmistetaan lapselle mahdollisimman monipuolinen ruokavalio, erityisruokavalion puitteissa. Kasvisruokavaliot sekä uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuvat ruokavaliot voidaan toteuttaa päivähoidossa lapsen huoltajan ilmoituksen perusteella. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 89.)

Päiväkotiruokailua ohjailevat useat tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuslain (2 a §) mukaan varhaiskasvatuksen tulee edistää jokaisen lapsen

iän ja kehityksen mukaista terveyttä, hyvinvointia ja kasvua sekä samalla tukea lapsen oppimista ja toteuttaa monipuolista pedagogiikkaa. Varhaiskasvatus tulee järjestää lasta kunnioittaen ja samalla turvata lapsen yksilöllisen tuen tarve. Varhaiskasvatuksen tulee toimia yhdessä lapsen vanhemman kanssa, varmistaen lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin.

Varhaiskasvatuksen ruokapedagogiikan keskeisenä tavoitteena onkin vahvistaa ja tukea lapsen kehonsisäisten viestien kuten nälän ja kylläisyyden tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömisen joustavuutta ja ruokailoa sekä myönteistä suhtautumista ruokaan. Ruokailutilanteissa tavoitellaan lapsen ruokavalion monipuolistumista rohkaisemalla lapsia kokeilemaan uusia ruokia, erityisesti terveyttä edistäviä ruokia. Tällaisia ovat kala, kasvikset, marjat ja hedelmät. Ruokailutilanteiden yhtenä tavoitteena on myös se, että lapsi oppii ymmärtämään ruoan ja yhdessäolon merkityksen hyvinvointinsa edistäjinä ja osaa nauttia niistä. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 44–51.)

Päiväkotiruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 88). Systemaattinen ruokakasvatus yhdessä syömisen kanssa yhdistyy laaja-alaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämä kannustaa päiväkodeissa toimijoita tietoisesti sekä systemaattisesti ja tavoitteiltaan määritellyn ruokakasvatuksen toteutumiseen. Ruokakasvatuksen tavoitteiden, toimintatapojen ja arvioinnin linjausten tulee pohjautua varhaiskasvatussuunnitelman arvoihin ja tavoitteisiin. Yhteisistä pelisäännöistä tulee siis sopia. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 44–45.)

3.2 Ruokalistasuunnittelu

Laadukkaat raaka-aineet, vakioitu reseptiikka ja huolellinen ruokalistasuunnittelu takaavat yhdessä hyvän ravitsemuslaadun. Ruokapalvelut ovat ensisijassa vastuussa siitä, että ruokalista on ravitsemussuositusten mukainen. Vastuu on myös siitä, että elintarvikekilpailutuksessa on otettu huomioon vähimmäislaatuvaatimukset sekä resurssien riittävyys ruokailun toteuttamisessa.

Ruokalistat suunnitellaan varhaiskasvatuksessa siten, että ne sisältävät suosituksien mukaisesti vuorotellen eri ruokalajeja kuten keittoja, vuokaruokia ja kappale-ruokia. Niitä vaihdellaan ja uudistetaan, jotta lapset tutustuvat uusiin raaka-aineisiin ja ruokiin. Oman alueen perinneruokia kunnioitetaan, otetaan huomioon sesongit, teemat, juhlapyhät ja samalla huomioidaan muuttuva maailma ja sen tuomat ruokattumukset. Teema- ja juhlapäivien aterioissa on mahdollista joustaa ravitsemussuosituksista.

Ruokalistasuunnittelussa ja sen kehittämisessä täytyy ottaa huomioon myös ruokakulttuurien moninaisuus. Lapsen kotonasyömisestä rutiinit ja ruoka voivat olla erilaiset kuin päiväkotiruoka ja siellä olevat ruokailutavat. Siksi tulee huomioida lasten kotien ruokakulttuuriset taustat ja täten saada kaikille ruokailijoille uusia makuelämyksiä. Ruokakulttuuristen moninaisuus voi olla esillä esimerkiksi etnisten ruokien teemapäivinä, viikkoteemoina tai tapahtumissa, joissa perheet ovat mukana.

Ruokalistakierron tarvitsee olla riittävän pitkä taatakseen vaihtelevan ja monipuolisen tarjonnan. Leikki-ikäisille lapsille riittää viiden viikon ruokalistakierto. Ruokalistakiertoa suunniteltaessa tarvitsee ottaa huomioon koko ruokavuosi.

Suunnittelussa tulee myös ravitsemussuosituksien lisäksi ottaa huomioon lasten suunterveys ja tarjota heille pureskelua vaativaa ruokaa kuten juureksia ja näkkileipää. Pureskelu kehittää lapsen suun motoriikkaa, puheen kehitystä ja syljen eritystä. Myös säännöllinen ksylitolin käyttö ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja lapsilla tulisi olla mahdollisuus nauttia ksylitolituotteita aterioiden ja välipalojen jälkeen. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 22–23.)

3.3 Ruokailun toteuttaminen

Varhaiskasvatukseen tavoitteisiin pyritään luontaisesti soveltuvin toiminnallisilla keinoilla. Se näkyy arjen toiminnassa, toimintakulttuurissa ja oppimisen ympäristössä. Ruokakasvatusta annetaan ruokailutilanteiden yhteydessä sekä myös arjen muissa toiminnoissa kuten esimerkiksi erilaisissa oppimisympäristöissä: läheisellä torilla, ruokakaupassa tai metsässä. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 43.)

Päivähoidon henkilökunnan asenteilla ja toimintatavoilla on suuri merkitys sille, millainen oppimistilanne ruokailusta koostuu lapselle. Heillä onkin keskeinen rooli ruokakasvattajina. Ruokailutilanteissa päivähoiton henkilökunta toimii roolimallina omalla esimerkillään syödessään lasten kanssa. Parhaimmillaan ruokailutilanne on lapsille miellyttävä yhteinen hetki, jolloin saa syödä rauhassa, tottua uusiin makuihin ja saada makuelämyksiä yhdessä. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 43–47.)

Päivähoitossa lapset oppivat syömisen rytmittämistä aterioiksi ja välipaloiksi sekä syömiseen keskittymistä. Ruokailussa annettavaa ruokakasvatusta tukee myös varhaiskasvatuksessa muu ruokatoiminta esimerkiksi ruokapiirit, leivonta- ja ruoanvalmistustuokiot ja sadonkorjuutapahtumat. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 44.) Itse ruokailussa apuna toimii lautasmalli, joka on kuvattu kunkin lapsiryhmän iän mukaan. Lapset syövät ruokaa oman tarpeen mukaan, eikä lapselle kuulu tuputtaa ruokaa. Esimerkiksi maito on osa ateriakokonaisuutta, eikä sitä kuulu käyttää palkintona muun ruoan syömisestä. Lasten itsemääräämisoikeutta ruokaillessa tulisi kunnioittaa ja järjestää riittävästi voimavaroja ja aikaa ruokailutilanteisiin. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86–88.)

Päiväkodissa ruokakasvatuksen apuna voidaan käyttää erilaisia menetelmiä esimerkiksi Sapere-menetelmää, jossa eri aistien avulla lapset tutustuvat ruokiin ja niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Säännöllisesti ja suunnitelmallisesti käytetystä ruokakasvatusmenetelmästä on monenlaista hyötyä kuten lapset oppivat ruokapuhetta, kiinnostus ruokaa kohtaan voi lisääntyä, makumieltymykset laajentuvat ja kasvien menekki kasvaa. Ruokakasvatusmenetelmillä voidaan saada ratkaisuja lasten erilaisiin syömisspulmiin. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 44.)

Varhaiskasvatuksessa tulee myös huomioida lapsen osallisuus ruokailussa. Lapsen osallisuudella tarkoitetaan kykyä ajatella itse, ilmaista mielipiteensä ja olla aktiivinen. Lapsen osallisuutta vahvistavat yhdessä toimiminen, sensitiivinen ja arvostava kohtaaminen. Myönteinen kokemus kuulluksi tulemisesta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa. Ruokailutilanteissa aikuisten toiminta sallivat tai estävät lapsen osallisuuden toteutumisen. Aikuisen tulee antaa lapselle mahdollisuus

osallistua ruokailutilanteissa toimimiseen ja omien reaktioiden säätelyyn. Yhdessä toisten lasten kanssa lapset oppivat tekemään kompromisseja. Lapsen aktiivinen osallistuminen ruuan äärellä edistää ennakkoluulottoman asenteen kehittymistä. Lapsen voi ottaa mukaan esimerkiksi ruoan annostelussa, ruoan valmistuksessa ja ruokahävikin vähentämisessä, ottaen huomioon lapsen ikätason. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 45–46.)

Ruokailu järjestetään siten, että otetaan huomioon lasten tarpeet ja käytettävissä olevat tilat. Lasta autetaan valmistautumaan ruokailuun muun muassa kertomalla tarjolla olevasta ruoasta sekä ohjaamalla käsipesulle. Lasta ohjataan ottamaan terveyttä edistävän annoksen kokoamisessa ja sen annostelussa. Heille opetetaan myös, miten ruokaa tulisi pyytää sekä kiittämään ruoasta. Ruokailussa voidaan myös harjoitella keskustelua. Samalla opetetaan hyviä ruokatapoja. Lapset toimivat ikänsä ja taitojensa mukaan apulaisina ruokailutilanteessa. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 50–51.)

Lapsilähtöisyys on myös tärkeää ruokailun sujumisen ja ruokailutilanteen viihtyvyyden kannalta (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 88). Ruokailuympäristöön vaikuttavia tekijöitä ovat tilat, huonekalut, äänet, ihmiset vuorovaikutus, ja sovitut käytännöt. Ruokailu voidaan järjestää sille tarkoitettuun tilaan, ryhmän toimintatilassa tai jossakin yhteiseen käyttöön tarkoitettuun tilaan. Mahdollisuus on myös järjestää ruokailu ulkona. Ruokailu on mahdollista porrastaa, sillä edellytyksellä, että ruokailun ajankohta tukee lapsen ateriarytmiä. Hyvän ruokailuympäristön merkkejä ovat muun muassa kalusteiden oikeanlainen mitoitus, tila on esteettinen, siisti ja ruokailuun innostava. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2017, 51–52.)

4 ASIAKASTYYTYVÄISYYS

4.1 Asiakastyytyväisyys ja sen mittaaminen

Asiakastyytyväisyys koostuu pääosin karkeasti sanottuna kahdesta isosta tekijästä; asiakkaan odottamasta laadusta ja kuinka odotukset vastasivat todellista laatua. Kun asiakkaan kokema laatu vastaa asiakkaan tarpeisiin ja odotuksiin voidaan sanoa, että asiakas on tyytyväinen (Bergström & Leppänen 2009, 485).

Korkea asiakastyytyväisyys koostuu useista eri tekijöistä. Tärkeimmät asiakastyytyväisyyteen vaikuttavat tekijät ovat yrityksen tuotteen tai palvelun laatu, henkilöstö ja asiakaspalvelu, ympäristö ja asiointimiljö. Asiakkaalla on odotus näistä asioista jo etukäteen. Se, miten palvelukokemus todellisuudessa toteutui verrattuna odotuksiin, vastaa sitä, miten asiakas kokee palvelun laadun. (Valvio 2010, 55–56.)

Asiakastyytyväisyyden mittaaminen ja selvittäminen ovat yrityksen keskeisiä menestyksen avaimia nyt ja tulevaisuudessa. Vaikka asiakastyytyväisyys olisi hyvällä tasolla ja yritys menestyisi taloudellisesti, yritys ei voi odottaa menestymistä pitkällä tähtäimellä. Asiakastyytyväisyystutkimus on eri tutkimusmenetelmillä laadittu markkinointitutkimus asiakastyytyväisyydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. (Rope & Pöllänen 1998, 56–58.)

Asiakastyytyväisyystutkimuksilla pyritään parantamaan asiakastyytyväisyyttä ja sillä ongitaan tietoja tekijöistä, jotka tuottavat tyytyväisyyttä asiakkaille. Asiakastyytyväisyyden tasoa mittaamalla yritys saa selville, miten se tuottaa asiakastyytyväisyyttä. Tyytyväisyystutkimuksen jälkeen saatujen tulosten perusteella voidaan ehdottaa toimenpiteitä. Asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä tarvitaan täsmällistä tietoa, jolloin asiakastyytyväisyyteen voidaan vaikuttaa. Jos ainoastaan tyytyväisyyttä jatkuvasti tutkittaisiinkin, eivät asiakkaat tule sen tyytyväisimmiksi. Tutkimuksien ja selvityksien myötä asiakkaat odottavat toimenpiteitä palvelun tai tuotteiden parantamiseen. Asiakastyytyväisyystutkimus joka tehdään vain kerran, sillä on vain vähän käyttöä, sillä se kertoo vain tämän hetken tilanteesta. (Ylikoski 2001, 149–156.) Siksi asiakkaiden tyytyväisyyden selvittämisen mittaaminen tulee olla jatkuvaa ja systemaattista. (Rope & Pöllänen 1998, 59). Kaikilla yrityksillä on jonkinlainen

käsitys heidän asiakkaittensa tyytyväisyydestä. Yrityksen johtohenkilöillä ja asiakaspalvelijoilla on usein oma näkemyksensä tyytyväisyydestä. (Ylikoski 2001, 155–156.)

4.2 Lasten tyytyväisyys päiväkotiruokaan

Lasten tyytyväisyyttä päiväkotiruokaan on tutkittu aikaisemmin. Sankari (2011) tutki opinnäyttyössään päiväkotilasten asiakastyytyväisyyttä ruokapalveluihin Seinäjoella. Lammi (2012) tutki opinnäytetyössään ravitsemuslaatua ja asiakastyytyväisyyttä pienten lasten ruokapalveluissa, Tenavakodissa.

Sankarin (2011, 23) työn mukaan päiväkotilapsista suurin osa oli sitä mieltä, että tutkimuspäivän lounas oli hyvää. Kolme haastateltavaa kertoivat, että ei tykännyt ruoasta. Vain pieni osa lapsista kertoi, ettei ollut syönyt kaikkea. Kolme lapsista kertoi syyksi, etteivät olleet pitäneet ruoasta ja viisi lasta ei ollut jaksanut syödä kaikkea.

Lapset saivat arvioida yleisen arvosanan päiväkodin tarjoamasta ruoasta hymiökuvista: iloinen, en osaa sanoa ja surullinen. Lähes kaikki antoivat iloisen hymynaaman arvioksi. Lempiruoksi suurimman suosion sai makaroni ja spagetti. (Sankari 2011, 26.)

Tenavakodissa tehdyn asiakastyytyväisyystutkimuksen mukaan lasten mielestä suosituin ruoka oli nakit ja muusi. Inhokkiruoksi ilmenivät kaalikääryleet. Ruoan kokonaisarvosanaksi lapset antoivat erinomaisen. Yli puolet lapsista arvioi aamupalan, lounaan ja välipalan erinomaiseksi. (Lammi 2012, 23–27.)

5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA

5.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Seinäjoen ruokapalvelut. Ruokapalveluiden tavoitteena on tuottaa Seinäjoen kaupungin asukkaille ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita, taloudellisesti, tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti, ottaen huomioon kasvavan kaupungin palvelutuotannon. Henkilöstöä ruokapalveluilla on noin 180 yli 60 keittiössä. Ruokapalvelut tuottavat palveluita pääsääntöisesti Seinäjoen päiväkodeihin, kouluihin ja palvelukeskuksiin yhteensä noin 11 000 annosta päivittäin. (Seinäjoen kaupunki. Ruokapalvelut. [viitattu 16.11.2017].) Ruokapalvelut toimivat 29 päiväkodissa. Osa ruoasta tuodaan jakelukeittiöltä ja osissa päiväkodeissa on oma valmistuskeittiö (Seinäjoen kaupunki. Päiväkotilapset ja esikoululaiset. [viitattu 16.11.2017]).

Ateriasuunnittelussa ruokapalvelut ottavat huomioon ravitsemuksen kriteerit kaikissa prosessin vaiheissa. Elintarvikkeiden valinnassa on huomioitu elintarvikeryhmälle asetetut ravitsemukselliset viitearvot. Ruokalistasuunnittelu perustuu valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin. Ruoanvalmistusmenetelminä käytetään elintarvikkeiden ravintoarvoja säästäviä kypsennysmenetelmiä. Ruokailutilan viihtyvyyteen ja asiakaspalveluun on myös kiinnitetty huomiota, sillä ruoka on muutakin kuin ravitsemusta. (Seinäjoen kaupunki. Ravitsemus. [viitattu 16.11.2017].)

Ruokapalvelujen tarjoama ruoka päivähoidossa on suunniteltu ravitsemussuosituksen mukaisesti ja vaihtelevuus on turvattu kuuden viikon kiertävällä listalla. Elintarvikevalinnoissa on huomioitu lapsen kehitys ja ravitsemustarpeet ikäluokittain. Elintarvikkeiden valinnassa pääpainona on vähäsuolaisuus ja -rasvaisuus. Ruokapalvelut tarjoavat Sydänmerkki aterioita. (Seinäjoen kaupunki. Päiväkotilapset ja esikoululaiset. [viitattu 16.11.2017].)

5.2 Tutkimuksen tarve ja tavoitteet

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää leikki-ikäisten lasten tyytyväisyyttä Seinäjoen ruokapalvelujen tarjoamaan ruokaan Seinäjoen päiväkodeissa. Samalla kar-
toitettiin lasten tyytyväisyyttä ruokailutilanteeseen ja sen viihtyvyyteen. Saatujen tu-
loksien pohjalta ruokapalvelut pystyvät kehittämään toimintaansa.

Seinäjoen ruokapalveluille on aikaisemmin suoritettu asiakastyytyväisyyskysely koskien leikki-ikäisten lasten tyytyväisyyttä ruokaan (Sankari 2011).

5.3 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

Tarkoitus oli haastatella viidestä päiväkodista kymmentä 4–6-vuotiasta lasta eli yh-
teensä 50 lasta. Haastatteluita tehtiin 49. Yhteistyöpäiväkodit valitsi Seinäjoen ruo-
kapalvelupäällikkö. Päiväkodeista kolmessa oli jakelukeittiö ja kahdessa valmistus-
keittiö. Tutkimuslupa anottiin lapsitutkimusta varten ja saatiin Seinäjoen varhaiskas-
vatusjohtajalta. Yhteistyöpäiväkodit antoivat vanhemmille lupa-anomuskyselyt (Liite
1).

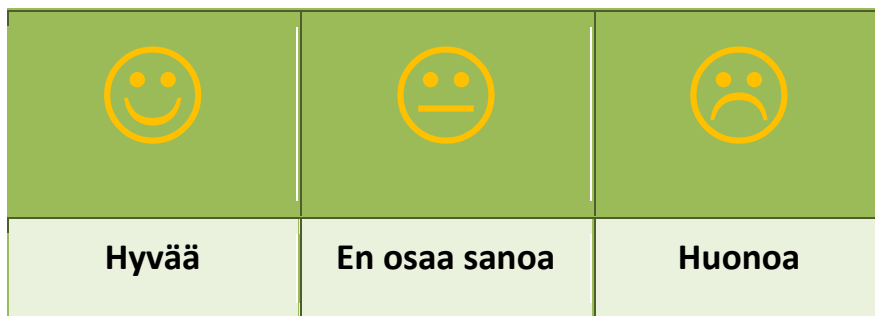
Tutkimuksen menetelmäksi valittiin teemahaastattelu, johon otettiin mukaan struk-
turoidut kyselylomakkeet (Liite 2) helpottamaan työn purkua. Ruokailutilanteista teh-
tiin osallistuvaa havainnointia, jotta saataisiin luotettavampia tuloksia.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa apuna käytetään valittuja
teemoja haastattelun runkona (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48). Haastatteluihin va-
littiin seuraavat teemat: taustatiedot, kyseisen päivän ruokailu, ruokailutilanne ja sen
viihtyvyys, ruokatottumukset ja yleistä päiväkotiruokailusta.

Teemahaastattelut pyrittiin pitämään lyhyinä ja selkeinä, sillä esikouluikäisen lapsen
on vaikea keskittyä pitkiä aikoja. Lapsi saattaa reagoida voimakkaammin haastatte-
luympäristöön (Hirsjärvi & Hurme 2001, 130). Päiväkodista valittiin rauhallinen
paikka haastatteluiden pitämiseen.

Esikouluikäisten lasten haastattelua rajoittavat useat seikat: sanavarasto, haastattelusuhde, vierastaminen ja taipumus vastata lyhyesti ja kyllä tai ei vastauksin. Nuorempien lapsien haastatteluita voidaan helpottaa kuvamateriaalin avulla (Hirsijärvi & Hurme 2001, 128–131). Haastatteluihin otettiin uutena strukturoidut kyselylomakkeet helpottamaan työn purkua ja parantamaan haastatteluiden luotettavuutta. Kuitenkaan kyselylomakkeita ei haastattelutilanteessa täytetty, vaan ne olivat litteroinnin apuna. Muuten kyseessä olisi lomakehaastattelu. Teemahaastattelun yksi osa suoritettiin apuna käyttäen ipadia, josta näytettiin lapsille, mitä he olivat juuri syöneet, jos eivät muistaneet, ja hymiöitä, joista he saivat antaa arvion lounaasta ja yleisen mielipiteen tarjottavasta ruoasta. Ipad:n tarkoitus oli saada lasten mielenkiinto heräämään.

Hymiöitä näytettiin lapsille kolmea erilaista: ”hyvää”, ”en osaa sanoa” ja ”huonoa” (Kuva 1).



Kuva 2. Hymiöiden määrittely

Haastattelut suoritettiin heti lounasruokailun jälkeen, sillä lapsilla on oma käsitys ajan merkityksestä ja sen kulumisesta. Lapsi ei välttämättä muista, edellisen päivän ruokailuhetkeä (Hujala, ym. 1999, 199–200). Tutkimusaineiston hankintaan käytettiin nauhuria ja itse kehittämää kyselylomaketta, joka oli tehty lapsille sopivaksi lähteitä apuna käyttäen. Haastattelut jäivät melko lyhyiksi, sillä kyseessä olivat lapset.

Haastattelut suoritettiin teemahaastattelumenetelmällä toimeksiantajan pyynnöstä, sillä haluttiin vain lapsen mielipide. Teemahaastatteluihin osallistui yksi lapsi kerrallaan ja opinnäytetyön tekijä, sillä aikaisemmin tehdyssä Sankarin (2011, 20) työssä huomattiin, että toisten lapsien mielipiteet vaikuttivat lapsien vastauksiin. Ujompien

lapsien mukana haastatteluissa oli läsnä päiväkotityöntekijä. Lasta kiitettiin haastattelun jälkeen. Päiväkotityöntekijät valitsivat rohkeimpia lapsia, että saataisiin enemmän aineistoa. Otantamenetelmänä käytettiin ryväsoittoa.

Tarkoituksena oli haastatella 4–6-vuotiaita lapsia, mutta lapsien poissaolojen tähden mukaan mahtui kaksi 3-vuotiasta lasta, jotka olivat täyttämässä juuri neljä vuotta. Kolmevuotiaat lapset yhdistettiin tuloksissa neljävuotiaisiin lapsiin.

Saatu aineisto litteroitiin ja käsiteltiin luottamuksellisesti sekä kyselylomakkeet hävitettiin tutkimuksen jälkeen. Aineisto koottiin ja käsiteltiin apuna käyttäen Excel-taulukkolaskentaohjelmaa.

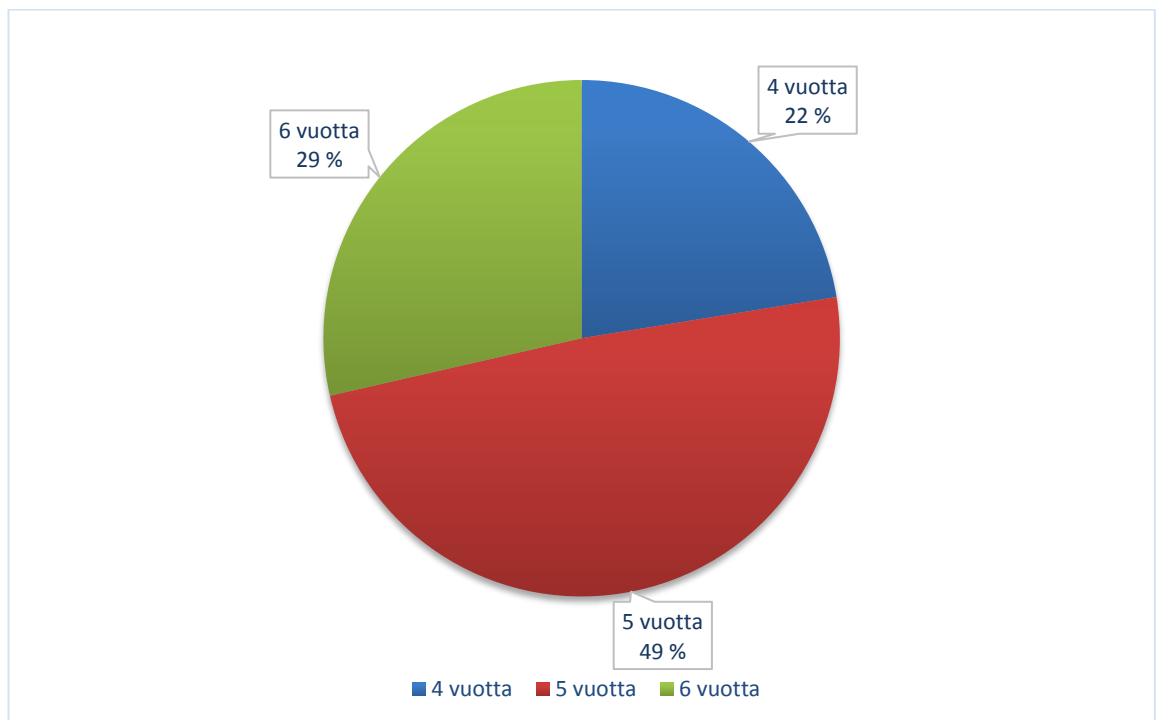
Osallistuva havainnointi. Ruokailutilanteesta tehtiin osallistuvaa havainnointia, vastauksien luotettavuuden parantamiseksi. Osallistuva havainnoinnin kautta saadaan tietoa siitä, toimivatko ihmiset todella niin kuin sanovat toimivansa. Havainnointi sopii menetelmäksi silloin, kun tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia kuten lapsilla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekkanen 2006). Havainnoinnin kohteeksi otettiin teemoista, ruokailutilanne ja sen viihtyvyys.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot

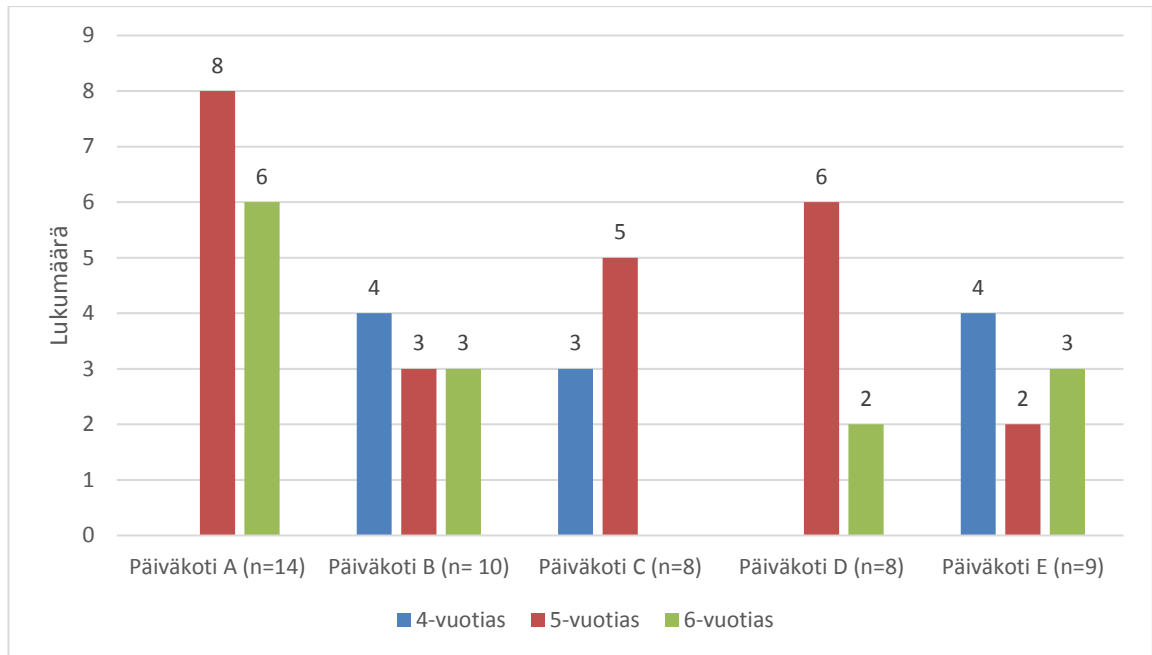
Tutkimuksessa haastateltavana oli 49 päiväkotilasta. Vastajista 22 oli tyttöjä ja 27 poikia. Haastattelut kestivät neljästä minuutista kymmeneen minuuttiin. Lapsien sukupuolella ei huomattu olevan merkitystä siihen, kuinka tyytyväisiä he olivat päiväkotiruokaan.

Puolet haastateltavista oli viisivuotiaita. Kuusivuotiaita lapsia osallistui haastatteluun 14 ja neljävuotiaita 11. Yksi lapsista sanoi olevansa vuoden vanhempi, mitä todellisuudessa ei ollut. Vastaus korjattiin päiväkodista saaduilla taustatiedoilla. Haastateltavien mediaani oli 5 vuotta. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Lapsien (n=49) ikäjakauma.

Jokaisesta päiväkodista oli tarkoitus haastatella 10 lasta. Tähän ei päästy, sillä osa haastateltavista lapsista ei ollut paikalla. Tilannetta tasattiin, kun saatiin toisista päiväkodeista enemmän vastauksia (Kuvio 3).



Kuvio 3. Lasten (n=49) ikäjakauma päiväkodeittain.

Suurimmalla osalla haastateltavista ei ollut erityisruokavalioita (42/49). Kolme lapsista ei tiennyt, oliko heillä erityisruokavalioita. Lapsista kolme kertoi noudattavansa laktoositonta ruokavalioita, ja yksi heistä kertoi, ”mä en saa juoda sitä tavallista maitoa”. Yksi lapsista oli maidottomalla ruokavaliolla. Ruoka-aineallergioita oli kolmella lapsella. Allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet olivat kala, tomaatti, herne, sienet ja omena. Kaksi lapsista kertoi, että heillä on erityisruokavalio, vaikka heillä ei ollut. Nämä lapset sanoivat olevansa allergisia niille raaka-aineille, joista eivät tykänneet. Erityisruokavaliot tarkastettiin päiväkodista ja korjattiin tuloksiin.

6.2 Lasten tyytyväisyys tarjottavaan ruokaan

Haastattelussa kysyttiin mielipide lounaasta heti lounaan jälkeen. Lasten vastaukset vaihtelivat päivän lounaan mukaan. Haastattelupäivinä päiväkodeissa oli ruokana nakkikeittoa, kalaa ja perunasosetta, kinkkukiusausta, lihapullia ja perunoita ja kesäkeittoa. Haastattelussa pyrittiin minimoimaan vastauksia ”en tiedä”, ottamalla kuva päivän lounaasta ja näin saamalla lapselle mielikuva, mitä he juuri söivät (Kuvat 2–6). Lapsista (n=49) 38 muisti, mitä oli syönyt, 10 heistä ei muistanut ja yksi sanoi jotain muuta, mitä ei todellisuudessa ollut ruokana.



Kuva 3. Päiväkodissa A oli ruokana kalaa ja perunasosetta (Ruisniemi 2016).



Kuva 4. Päiväkodissa B haastattelupäivänä oli ruokana nakkikeittoa (Ruisniemi 2016).



Kuva 5. Päiväkodissa C haastattelupäivänä oli ruokana kinkkukiusausta (Ruisniemi 2016).



Kuva 6. Päiväkodissa D oli ruokana kesäkeittoa (Ruisniemi 2016).



Kuva 7. Päiväkoti E:ssä oli ruokana lihapullia ja perunaa haastattelupäivänä (Ruisniemi 2016).

Kysyttäessä lapsilta, miltä ruoka maistui (Taulukko 2), suurin osa lapsista oli sitä mieltä, että ruoka maistui hyvältä (37). Kahdeksan lapsista ei osannut sanoa ja vain neljä lapsista kertoi, ruoan maistuvan pahalle. Kysymyksessä käytettiin apuna kolmea hymiötä, jotka määritettiin taulukon 1. mukaan.

	Hyvää	En osaa sanoa	Huonoa
Päiväkoti A (n=14) Kalaa ja perunamuusia, raastesalaatti	11	2	1
Päiväkoti B (n=10) Nakkikeitto ja jälkiruokakiisseli	8	2	
Päiväkoti C (n=8) Kinkkukiusaus ja salaatti	7	1	
Päiväkoti D (n=8) Kesäkeitto ja omenahyve jälkiruoka	2	3	3
Päiväkoti E (n=9) Lihapullakastiketta ja perunoita, salaattia	9		
Kaikki yhteensä	37	8	4

Taulukko 1. Lasten (n=49) mielipiteet lounaasta

Kaikki lounaaksi tarjotut ruoat olivat pääsääntöisesti hyviä ja lapset olivat tyytyväisiä. Lapset kommentoivat enemmän lounasta, jos se ei maistunut hyvältä. Kesäkeitosta kerrottiin eniten mielipiteitä, ja sitä kommentoitiin seuraavasti:

”Päivän ruoasta en hirveesti tykännyt, mutta omenahyve oli hyvää.”

”En syönyt siksi kaikkea, koska en pitänyt kasviksista keitossa, kaikki perunat söin, koska ne oli hyviä.”

”En syönyt kaikkea, koska en tykännyt, koska siinä oli papuja. Mä maistoin niitä papuja, mutta en tykännyt niistä niin, söin kaikki muut.”

Kysyttäessä lapsilta, jaksoitko he syödä kaiken, lapset olivat pääsääntöisesti ylpeitä itsestään, jos he olivat jaksaneet syödä kaiken: ”söin kaksi lautasellista ruokaa ja molemmat oli täysiä”. Haastateltavista lapsista 43 (n=49) kertoi syöneensä lautasen tyhjäksi. Kuusi lasta kertoi, ettei syönyt kaikkea ja pääsääntöisesti syy siihen oli,

ettei ei pitänyt ruoasta. Yksi lapsista sanoi ottaneensa liikaa vahingossa, koska kauha oli niin iso.

Haastattelussa kysyttiin päiväkotiruoasta yleistä arvosanaa hymiöiden avulla, hymiöt näkyvät taulukko 1. Lapsista 35 eli noin 71,5 % lapsista antoi päiväkotiruoan yleiseksi arvosanaksi hyvän. Lapsista 12 eli noin 24,5 % ei osannut sanoa ja vain kaksi eli noin 4 % sanoi sen olevan huonoa. Lapset, jotka antoivat huonon arvostuksen päiväkotiruoasta, vastasivat kun heiltä kysyttiin, etteivät he tiedä miksi pitävät sitä huonona. Toisen lapsen lounaan mielipide saattoi vaikuttaa yleisarvosanaan. Lapset kommentoivat päiväkotiruokaa seuraavasti:

”Päiväkotiruoka on terveellistä.”

”Päiväkodin ruoka on siks hyvää, ku on perunaa.”

”Joskus päiväkotiruoka on hyvää, joskus se on pahaa.”

”Täällä vaan on hyvää ruokaa.”

6.3 Ruokailutilanne ja sen viihtyvyys

6.3.1 Lasten kokemana

Lapsilta kysyttiin haastattelussa ruokailutilanteesta ja sen viihtyvyydestä. Teemassa käsiteltiin melua, saivatko lapset syödä rauhassa ja saivatko he ottaa itse ruokaa.

Suurin osa lapsista (28/49) oli sitä mieltä, että ruokailun yhteydessä oli melua. Kuitenkin heistä moni sanoi melua olleen vähän, mutta häiritsevästi. Nelivuotiaat lapset kokivat olevan melua suhteessa enemmän kuin vanhemmat lapset. Lasten (17/49) mukaan suurin melun aiheuttaja oli toisten lasten juttelu, huutaminen ja kiljuminen. Osa lapsista osasi nimetä henkilöitä, joista melu johtui. Kolme lapsista kertoi melun johtuvan siitä, että heitä oli liikaa syömässä samaan aikaan. Kaksi lapsista kertoi melun tulevan ulkoa. Yksi lapsista kertoi melun johtuvan aterimista. Lapsista (4/49) ei osanneet kertoa, mistä melu johtuu. Melua koettiin päiväkotikohtaisesti, siten, että yhdessä päiväkodissa melua kokivat kaikki haastateltavana olevat, kun taas yh-

dessä päiväkodissa lähes kukaan ei kokenut melua. Lopuissa päiväkodeissa vastaukset jakautuivat. Tämä saattaa johtua siitä, että parissa päiväkodissa haastateltiin eri ryhmistä lapsia.

Vaikka melua koettiin olevan, silti suurin osa lapsista (46/49) koki saavansa syödä rauhassa. Yksi lapsi koki häiriöiksi, kun viereinen lapsi potki. Yksi lapsi koki häiriöksi muiden lapsien huutamisen ja yksi lapsista kertoi, että hänen oli pitänyt avata maitopurkki, mikä häiritsi hänen ruoka rauhaansa.

Lapsilta (49) kysyttiin, saivatko he ottaa itse ruokaa. Heistä 27 vastasi, saavansa ottaa itse ruokaa ja 21 lasta kertoi tädin antaneen hänelle ruokaa. Lapset (n=14), jotka olivat vanhempia, 6-vuotiaita, saivat ottaa melkein kaikki (n=10) itse ruokaa. 5-vuotiaiden lapsien vastaukset jakautuivat noin puoliksi. Neljä vuotiaista lapsista suurin osa (7/11), eivät saaneet ottaa itse ruokaa. Nämä vaihtelivat päiväkotien käytäntöjen mukaan. Lapset, jotka eivät saaneet ottaa itse, kertoivat, että heiltä kaikilta pääsääntöisesti kysytään haluavatko he paljon vai vähän ruokaa. Suurin osa heistä kertoi myös, että heiltä kysyttiin haluavatko lisää. Yksi lapsista ei osannut vastata kysymykseen.

6.3.2 Tutkijan havainnoima

Havainnoinnissa tarkasteltiin melutasoa, saivatko lapset ottaa itse ruokaa sekä tuntuiko lapsista, että heitä hoputettiin syömään. Kaikista ryhmistä ei tehty havainnointoja, sillä osat ryhmistä söivät päällekkäin eri tiloissa.

Havainnoinnin perusteella lapset vastasivat melua koskevista asioista mielestäni totuudenmukaisesti. Melua oli paljon isommissa ryhmissä ja pienemmissä ryhmissä erittäin vähän. Vastauksien jakautuminen melua koskevissa asioissa selvästi riippui ryhmäkoosta ja lapsien iästä. Kun ryhmiä oli useampi samassa ruokailutilassa, ruokailun melutaso nousi korkealle. Isommat lapset olivat pääsääntöisesti äänekkäämpiä.

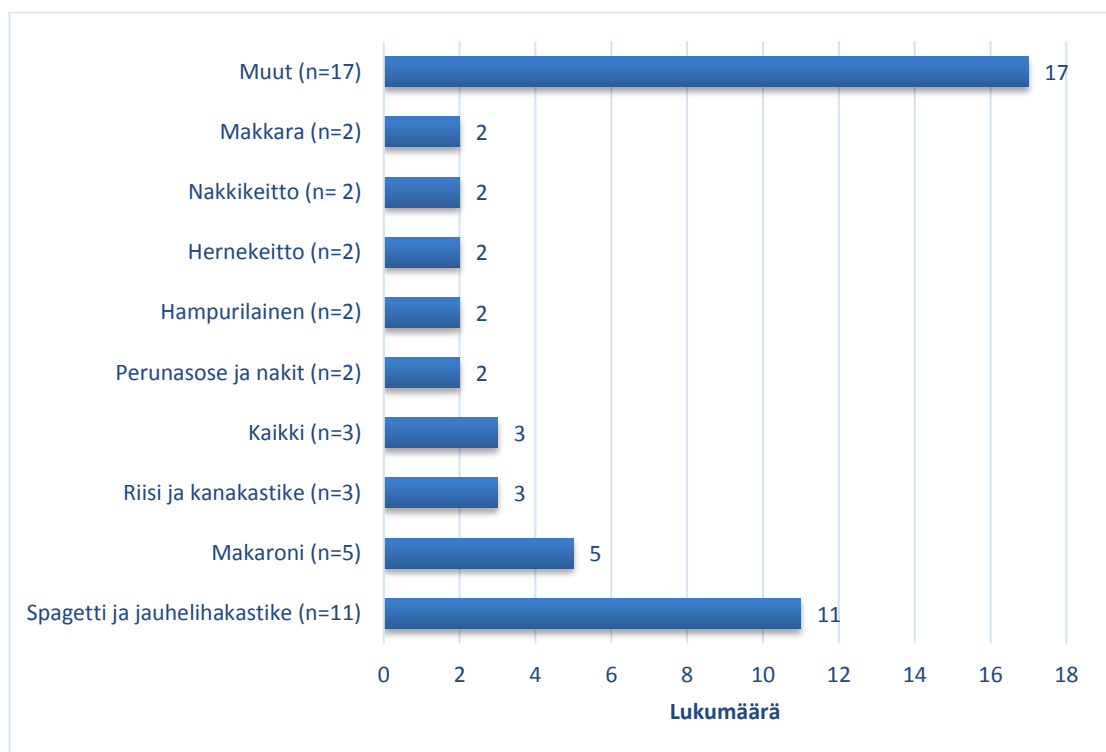
Yllätyksenä tuli, kun lapsilta kysyttiin, saivatko he ottaa itse ruokaa, moni vastasi haastattelussa, että saivat, vaikka eivät he olisivatkaan ottaneet itse, havainnoinnin perusteella. Nämä olivat pienempiä lapsia. Lapset kokivat, kun heiltä kysyttiin paljon

vai vähän ruokaa, että he saivat itse ottaa ruokaa. Isommilla lapsilla, jotka saivat ottaa itse ruokaa, oli huomioitu hyvin pöydän korkeustaso. Kuitenkin osilla havainnointi kerroilla, kauha oli liian iso lapsille, jolloin lapsien oli hankalampi ottaa ruokaa.

Suurin osa lapsista haastattelun mukaan koki saavansa syödä rauhassa. Havainnoinnin mukaan, lapsia ei hoputettu juuri ollenkaan syömään nopeammin. Pari tapusta oli, mutta silti nämä lapset eivät kokeneet, että se olisi häirinnyt heidän ruokarauhaa.

6.4 Mieluisat ruoat päiväkodissa

Lasten (n=49) lempiruokia kysyttäessä, lasten suosikiksi nousi spagetti ja jauhelihakastike (n=11). Muita ruokia, joista lapset tykkäsivät, olivat makaroni (n=5) ja riisi ja kanakastike (n=3). Kolme lapsista kertoi tykkäävänsä kaikesta ruoasta. Kaikki lapset eivät muistaneet lempiruokansa nimeä. Alla olevasta kuviosta (Kuvio 3) näkee lasten eniten pidetyt lempiruokat. Lasten lempiruokat olivat heidän suosikkeja joko kotona tai päiväkodissa. Haastattelussa kysyttiin yleistä lempiruokaa.

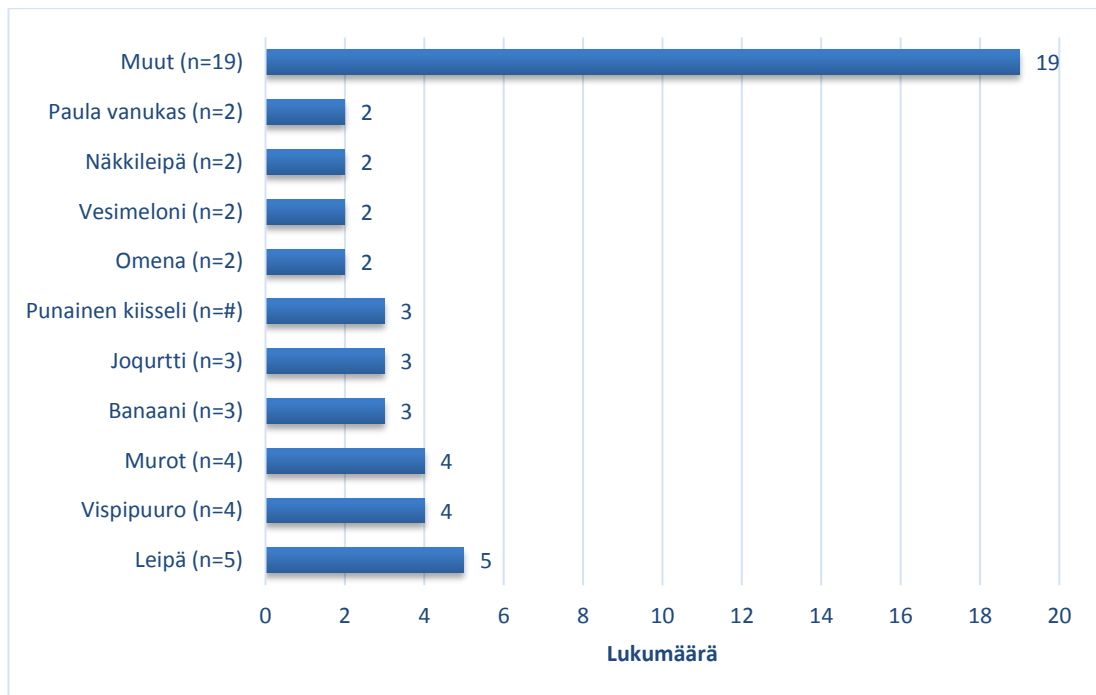


Kuvio 4. Lasten (n=49) lempiruokat.

Muita yksittäisiä lempiruokia olivat:

- kala-, kasvisose- ja pinaattikeitto
- kala ja perunasose
- tortillat
- kinkkukiusaus
- lihakastike ja salaatti
- pannukakku
- kakku
- pitsa
- pinaattiohukaiset ja jauhelihakastike
- liha-perunasoselaatikko
- silakat
- raviolit

Lapsilta kysyttiin myös heidän lempivälipaloista (Kuvio 4). Lapset kertoivat erilaisia variaatioita omista lempivälipaloistaan. Suurimman osan (n=5) lempivälipala oli leipä. Vispipuuro (n=4) ja murot (n=4) olivat myös suosittuja välipaloja.



Kuvio 5. Lasten (n=49) lempivälipalat.

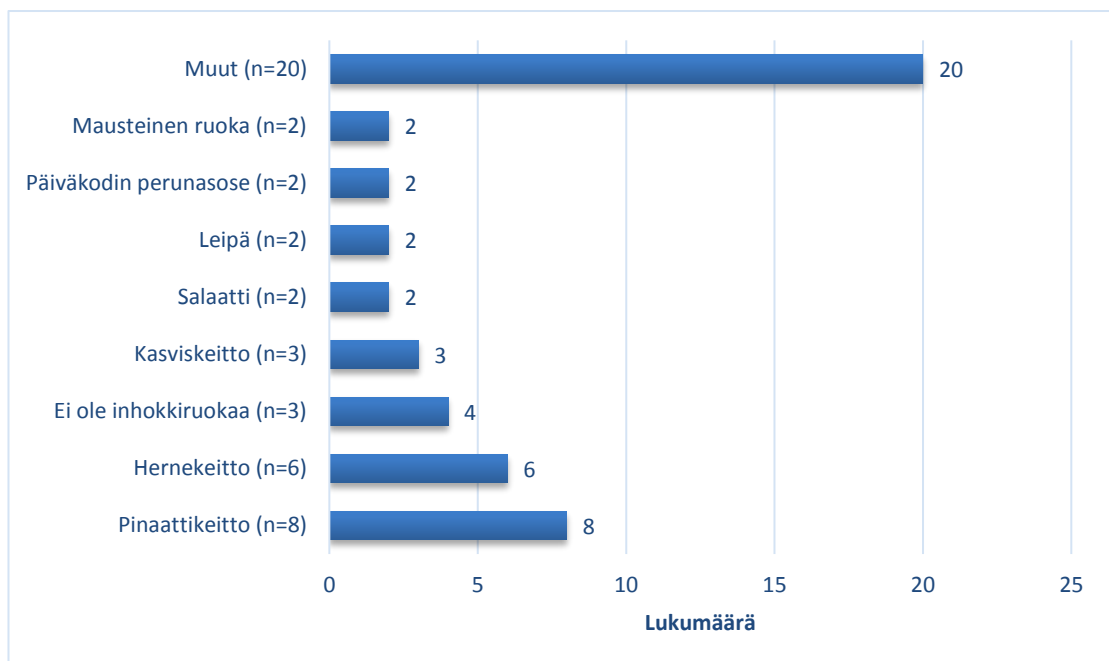
Muita yksittäisiä lempivälipaloja olivat:

- karkki
- lihapiirakka
- puikkojäätelö
- pillimehu
- viilis
- mysli
- pannukakku
- karjalanpiirakka
- puuro
- jäätelö
- omenapiirakka

- välipalakeksi

Lapsilta kysyttiin myös heidän inhokkiruoista (Kuvio 5). Lasten mielestä pinaattikeitto (n=8) oli vähiten pidetty ruoka. Inhokkiruokiin lukeutui myös hernekeitto (n=6). Hernekeitto jakoi eniten mielipiteitä, se oli osien lapsien lempiruoka ja toisten lasten inhokkiruoka. Lapsista (n=4) kertoi, että heillä ole inhokkiruokaa ja toiset lapset eivät muistaneet inhokkiruokansa nimeä.

Inhokkiruokiin lukeutui yllättävän paljon erilaisia variaatioita kasvisruoista (n=18) ja, jos hernekeiton laskee mukaan, niin yhteensä inhokkiruoista kasvispainotteisia ruokia oli 24. Päiväkodin perunasose nousi inhokkiruoissa esille. Nämä lapset (n=2) kyllä tykkäsivät perunasoseesta, mutta eivät päiväkodin. Kun heiltä kysyttiin, että miksi eivät tykkänneet päiväkodin perunasoseesta, toinen heistä vastasi päiväkodin soseen olevan teennäisen makuista ja toinen heistä vastasi: ”Äitin tekemä muusi on parempaa”.



Kuvio 6. Lasten (n=49) inhokkiruoat.

Muita yksittäisiä inhokkiruokia olivat:

- ravut
- pyttipannu

- tomaatti- ja kalakeitto
- spagetti
- kana/kasviskastike ja riisi
- kasvissose
- mustikkakiisseli
- kasvispihvi
- kananmuna
- pinaattiohukaiset

Lapsilta kysyttiin myös mitä he haluaisivat syödä päiväkodissa. Toiveruokia oli yllättävän paljon erilaisia (Taulukko 4). Kuitenkin lapsista suurin osa (n=11) haluaisi syödä päiväkodissa spagettia tai makaronia ja jauhelihakastiketta. Makaronilaatikoita lapsista neljä haluaisi syödä päiväkodissa. Yllättävän moni lapsista (n=5) vastasi kysymykseen ”en tiedä”, vaikka he olivat sanoneet lempiruokaan jonkun ruoan. Kaikkiaan seitsemän lasta sanoi, että ei tiedä, mitä päiväkodissa haluaisi syödä. Neljä lapsista kertoi haluavansa syödä kaikkea ruokaa päiväkodissa.

Ruokalaji	Toivojen lukumäärä
Spagetti/makaroni ja jauhelihakastike	11
Makaronilaatikko	4
Perunasose ja kalapihvit	3
Kinkkukiusaus	2
Banaani	2
Pyöreitä ja tyynymuroja	2
Pinaattikeitto	1
Kalakeitto	1
Nakkikastike	1
Nakkikeitto	1
Lasagne	1
Pannukakku	1
Tacoja	1
Päiväkodin pizza	1
Pinaattiohukaiset	1
Liha-perunasoselaatikko	1

Taulukko 2. Lasten toiveruokia päiväkodin ruokalistalle.

Muita vähän erilaisia toiveruokia päiväkotiin olivat:

”Herkkuja.”

”Joka päivä omenapiirakkaa ja jauhelihakastiketta.”

”On yks ruoka mistä mä oon tykännyt yli kaiken, mustekalanlonkero imukuppeineen päivineen.”

”Niitä ruokia mitä syön kotona, koska mun äitin tekemät ruoat on yleensä hyvempiä kun täällä. Äitin tekemät ruoat on terveellisiä. Äiti ei ole kertonut mitä ruokia ne ovat, mutta joskus se kertoo ja mä unohdan.”

6.5 Lasten kommentteja päiväkotiruokailusta

Lapsilta (n=49) kysyttiin mikä on parasta päiväkotiruokailussa. Haastateltavien iän puitteissa sanavarasto ja kysymyksen ymmärtäminen olivat vähän haastavaa, sillä en tiedä vastauksia (n=9) oli yllättävän paljon. Kysymystä muotoiltiin lapsille uudemman kerran helpommin ymmärrettävään muotoon, mutta silti kysymys ymmärrettiin helposti väärin. Kuitenkin eniten lapsista (n=8) vastasi kysymykseen, että he halusivat syödä rauhassa ja ruokaillessa olisi hiljaista. Toisaalta moni lapsista (n=7) koki ruokailussa parhaimmaksi sen, että sai jutella kaverinsa kanssa. Itse syöminen ja mahan täyteen saaminen olivat monista lapsista (n=7) parasta päiväkotiruokailussa. Kaksi lapsista koki parhaimmaksi päiväkotiruokailussa sen, kun sai ottaa itse ruokaa. Kolme lapsista kertoi leikkimisen olevan mieluisempaa kuin syöminen.

Yksittäisiä vastauksia, mitä lapset kertoivat päiväkotiruokailussa olevan parasta, olivat suurin osa ruokia: puuro, leipä, maito, keitto, jälkiruoka, pizza, kaikki ruoka, pannukakku ja kaikki ruoka, paitsi juusto.

Yksittäisiä vastauksia, mitä lapset kokivat päiväkotiruokailussa olevan myös parasta:

”Koska ruokasalissa on pikkuvelikin.”

”Kun siellä on keitto, niin saa heti tehdä leipää.”

”Se, että kasvaa.”

”Paikanpyyhintään ei tarvitse pyytää erikseen lupaa.”

6.6 Vertailu aikaisempaan tutkimukseen

Salla Sankari teki vastaavan tutkimuksen Seinäjoen ruokapalveluille vuonna 2011. Suurimpia eroavaisuuksia tutkimusten välillä huomattiin lounaan arvosanassa, yleisetä ruoan arvosanasta, melutasossa ja lasten muistikuvista, mitä olivat syöneet.

Salla Sankarin (2011, 23–24) tutkimuksessa 94 % lapsista antoi hyvän arvosanan lounaasta. Tässä tutkimuksessa lapset antoivat lounaasta (Taulukko 2) huonomman arvostelun, vain noin 76 % antoi hyvän arvosanan. Annettuun palautteeseen saattaa vaikuttaa, että tällä tutkimuskerralla oli mukana yksi kasvisruoka. Tulokseen saattaa vaikuttaa myös se, että tämän kerran tutkimuskerroilla oli myös eri ruokia, kun taas aikaisemmassa Sankarin (2011, 24) tutkimuksessa, tutkimuspäivinä tarjottiin lounaaksi: tonnikalakastiketta ja uunissa kuorrutettua perunaa, lihakeittoa ja rahkaa, kalaa ja perunamuusia, nakkikastiketta ja perunoita.

Lapset antoivat myös paremman yleisarvosanan päiväkotiruoasta vuonna 2011. Salla Sankarin (2011, 26) tutkimuksessa 50 lapsesta 42 lasta antoi päiväkotiruoalle hyvän arvosanan, 8 vastasi, ”en osaa sanoa” ja yksikään lapsi ei antanut huonoa arvosanaa. Tutkimuksessa vuonna 2011 lapsista päiväkotiruoan kokonaisarvosan antoi hyvän arvosanan siis 84 %, en osaa sanoa arvosanan 16 % ja kukaan lapsista ei pitänyt pk ruokaa huonona. Kun taas tässä tutkimuksessa hyvän arvosanan antoi lapsista 71,5 %.

Salla Sankari (2011, 25), kertoo työssään 21 lapsen (n=50) kokevan häiritsevää melua. Melua siis koettiin enemmän (28/49) tällä tutkimuskerralla kuin 2011.

Tällä tutkimuskerralla lapset kuitenkin muistivat paremmin, mitä oli ruokana ja he näkivät kuvan, jos eivät muistaneet, jota kautta saatiin todenmukaisempia vastauksia, kuin aikaisemmin. Salla Sankarin (2011, 24) työssä 35 lasta (n=50) muisti, mitä oli syönyt.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Haastatteluiden tuloksena voidaan sanoa, että lapset ovat tyytyväisiä Seinäjoen ruokapalvelujen tuottamaan ruokaan. Kuitenkin yleisarvosana ja lounaan arvosana on huonontunut verrattuna aikaisemmin tehtyyn samaan tyytyväisyystutkimukseen (Sankari 2011, 23–26). Tulokseen saattoi vaikuttaa se, että tämän kerran tutkimuskerroilla oli eri ruokia, kun taas aikaisemmassa Sankarin (2011, 24) tutkimuksessa, tutkimuspäivinä tarjottiin lounaaksi: tonnikalakastiketta ja uunissa kuorrutettua perunaa, lihakeittoa ja rahkaa, kalaa ja perunamuusia, nakkikastiketta ja perunoita.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada 50 lasta haastateltavaksi. Tähän ei päästy, sillä osa luvan saaneista haastateltavista lapsista eivät olleet paikalla. Tilannetta tasattiin, kun saatiin toisista päiväkodeista enemmän vastauksia.

Kasvisruokia lukeutui paljon inhokkiruokiin ja erittäin vähän lempiruokiin. Lounasruokien arvioinnissa kasvisruoka, kesäkeitto, sai huonoimman palautteen. Aiheesta voisi tehdä esimerkiksi tutkimuksen, mistä kasvisruoista lapset tykkäisivät ja näin saada lapsille mieleistä kasvisruokaa tai kasvispainotteista ruokaa. Inhokkiruokiin lukeutui myös päiväkodin perunasose. Vaikka kaksi lasta kertoi päiväkodin soseen olevan huonoa, silti he tykkäsivät perunasoseesta yleensä.

Kehityskohteeksi koettiin melutaso, sama kuin Salla Sankarin (2011, 30) tutkimuksessa. Melua koettiin vielä enemmän kuin vuonna 2011. Asiaan saattaa vaikuttaa yksilöt ja haastateltavien päiväkotien ryhmäkoot. Ymmärrettävää on, että melua syntyy, kun useampi lapsi ruokailee samassa tilassa. Melua pystyisi vähentämään pienentämällä ruokailuryhmien kokoa ja välttämällä ruokailuryhmien päällekkäisyyksiä samassa tilassa. Vaikka melua koettiin, silti suurin osa lapsista koki saaneensa syödä rauhassa.

Lapset kokivat suurimmaksi ylpeyden aiheeksi, jos he olivat syöneet koko lautasen tyhjäksi. Päiväkotiruokailussa parhaana pidettiin sitä, että sai syödä rauhassa ja olisi hiljaista. Kaverin kanssa juttelu oli myös ruokailutilanteessa tärkeää.

Työni aihe oli mielenkiintoinen, sillä lapsien haastattelu on haastavampaa ja mielenkiintoisempaa kuin aikuisten. Lapsien vastaukset välillä olivat jotain aivan muuta,

mitä heiltä kysyttiin. Lapsien haastatteluissa täytyy ottaa huomioon monia eri seikkoja. Lapset haastattelun kohteena ovat haastavampia, sillä heidän sanavarasto ja haastattelun auktoriteettisuhte ovat erilaisia kuin aikuisia haastateltaessa. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 128–130). Tämä saattaa vaikuttaa tuloksiin.

Haastatteluissa lapset vastasivat helposti melko lyhyesti ja tiedon saaminen välillä oli haastavaa. Harjoitushaastattelu olisi voinut helpottaa haastattelutilanteita ja parantanut niiden sujuvuutta. Tutustumiskäynti olisi myös voinut rohkaista lapsia, sillä he olisivat jo tienneet etukäteen, kuka olen. Mitä enemmän päiväkodeissa työntekijät kertoivat haastattelusta ja esittelivät minua, niin sitä rohkeammin lapset juttelivat haastatteluissa. Suurimmassa osassa päiväkodeista vastaanotto oli hyvää ja kiinnostunutta.

Vaikka haastattelut suoritettiin heti lounaan jälkeen, kaikki lapset eivät muistaneet mitä he olivat juuri syöneet. Mitä pidemmäksi aika haastattelun ja lounaan välissä kului, sitä huonommin lapset muistivat mitä he olivat syöneet. Mitä nuorempi lapsi oli kyseessä, sitä helpommin se unohtui. Vastauksien luotettavuuden kannalta, olin ottanut lounaista kuvan lapsille, jotka eivät muistaneet mitä he olivat syöneet. Mielestäni onnistuin saamaan luotettavamman arvion lounaasta.

Ruokailutilanteiden havainnointiin en tehnyt erikseen lomaketta, sillä aiheesta olisi tullut liian laaja. Kuitenkin seurasin jokaisen päiväkodin yhden ryhmän ruokailutilannetta. Mielestäni onnistuin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. Havainnointi tilanteissa mieleeni heräsi ajatus lasten aterimien esteettisyydestä. Värikkäiltä lautasilta lasten voisi olla hauskenempi syödä?

Strukturoidut kyselylomakkeet, jotka otin haastatteluihin helpottamaan työn purkua, olivat hyvät ja lapsia tuli johdateltua vähemmän valmiilla kysymyksillä. Valmiit lomakkeet silti saattoivat vähentää muita jatkokysymyksiä.

LÄHTEET

Bergström, S & Leppänen, A. 2009. Yrityksen asiakasmarkkinointi. 13. uud. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Cooke, L.J., Haworth, CM. & Wardle, J. 2007. Genetic and environmental influences on children`s food neophobia. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 10.4.2017]. Saatavana: <http://ajcn.nutrition.org/content/86/2/428.full>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. 2014. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P., Ojala, M. & Ruoppila, I. 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena.

Lammi, T. 2012. Ravitsemuslaatu ja asiakastytyväisyys pienten lasten ruokapalveluissa: Case: Tenavakoti. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38987/Lammi_Tiina.pdf?sequence=1

L 8.5.2015/580.

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Rope, T. & Pöllänen, J. 1998. Asiakastytyväisyysjohtaminen. 4. painos. Juva: WSOY.

Ruisniemi, J. 2016. [Valokuva]. Seinäjoki.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Havainnointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 8.1.2017]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Sankari, S. 2011. Asiakastytyväisyys päiväkotilasten ruokapalveluissa Case: Seinäjoen kaupunki. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavana:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35286/San-kari_Salla.pdf?sequence=1

Seinäjoen kaupunki. Päiväkotilapset ja esikoululaiset. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki. [Viitattu: 16.11.2017]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/asiakkaat/paivakotilapsetja-esikoululaiset.html

Seinäjoen kaupunki. Ravitseminen. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki. [Viitattu: 16.11.2017]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/ravitseminen.html

Seinäjoen kaupunki. Ruokapalvelut. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki. [Viitattu: 16.11.2017]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut.html

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.= Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valvio, T. 2010. Palvelutapahtuma ja asiakkaan kohtaaminen. Helsinki: Kauppamari.

Ylikoski, T. 2001. Unohtuiko asiakas?. 2. uud. painos. Helsinki: Otava.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulupa lasten vanhemmille

Liite 2. Haastattelulomake

LIITE 1 Haastattelulupa lasten vanhemmille

Haastattelulupa lasten vanhemmille

20.6.2016

Hyvä lapsen vanhempi

Olen neljännen vuoden ravitsemisalan restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Olen tekemässä opintoihini liittyen opinnäytetyötä, jossa selvitetään lasten tyytyväisyyttä Seinäjoen ruokapalveluiden tarjoamaan ruokaan. Tarkoituksena olisi haastatella lapsia ja näin saada heidän mielipiteensä päiväkotiruoasta. Haastattelun tulokset käsitellään niin, että lapsen henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa julki. Haastattelut toteutetaan viikolla 36 viidessä eri Seinäjoen päiväkodissa. Haastatteluiden avulla saadaan tärkeää tietoa päiväkotiruoan kehittämiseksi.

Tutkimuslupa on anottu ja saatu varhaiskasvatusjohtajalta Aija-Marita Näsäseltä.

Jos haastattelu herättää teissä kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni.

Terveisin

Jasmin Ruisniemi
restonomiopiskelija
Seinäjoen ammattikorkeakoulu,
Elintarvike ja maatalousyksikkö.
puh. 045-2300 965
jasmin.ruisniemi@seamk.fi

Pyydän ystävällisesti palauttamaan alla olevan lomakkeen täytettynä päiväkotiin viimeistään xx.xx.xxxx.

Vanhemman suostumus lapsen osallistumisesta haastatteluun koskien päiväkotiruokailua

Lapseni _____

(LAPSEN NIMI)

saa / ei saa haastatteluun (ympyröi vaihtoehto)

Päiväys: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

LIITE 2. Haastattelulomake

Asiakastyytyväisyyskysely
Päiväkotilasten tyytyväisyydestä Seinäjoen ruokapalveluiden tarjoamaan ruokaan
(Haastattelun suorittajalle)

Haastattelun tausta tiedot

Haastattelulupa: OK

Lapsen nimi: Mikä sinun nimi on?

1. Päiväkoti: a) Simunan päiväkoti
 b) Väinölän päiväkoti
 c) Marttilan päiväkoti
 d) Joupin päiväkoti
 e) Kertunlaakson päiväkoti
2. Sukupuoli a) Tyttö
 b) Poika
3. Lapsen ikä: Kuinka vanha olet? a) 4
 b) 5
 c) 6
4. Erityisruokavalio: a) Vähälaktoosinen
Oletko allerginen jollekin? b) Laktoositon
Jos, olet niin mille? c) Maidoton
 d) Gluteeniton
 e) Ruoka-aineallergia
 f) Joku muu: _____
 g) En

Teema 1.

Tämän päivän ruokailu

1. Mitä söit äsken? Mitä söit lounaaksi?

Näytetään kuva ipad:sta, mitä lapsi söi. Kuva on otettu ruokailutilanteesta.

2. Miltä ruoka maistui?

Näytetään ipad:lta seuraavat kuvat, joista lapsi valitsee ruokaa parhaiten kuvaavan kuvion



3. Söitkö kaiken? Jos et, niin miksi et syönyt kaikkea?

- a) en jaksanut
- b) otin liikaa
- c) Jokin
muu: _____
- d) kyllä

Teema 2.

Ruokailutilanne ja viihtyvyys

4. Onko ruokailun yhteydessä melua?

- a) Kyllä
- b) Ei

Jos on, niin mistä melu johtuu? _____

5. Saatko syödä rauhassa?

- a) Kyllä
- b) En

Jos et, niin miksi et? _____

6. Saatko ottaa itse ruokaa?

- a) Kyllä
- b) En

Jos et, niin miksi et? _____

Teema 3.

Ruokatottumukset

7. Mikä sinun lempiruoka on?

8. Mikä sinun lempivälipala on?

9. Mistä ruoasta et pidä?

10. Mitä haluaisit syödä päiväkodissa?

Teema 4.

Yleistä päiväkotiruokailusta

Mikä on parasta päiväkotiruokailussa?

11. Mitä pidät päiväkotiruoasta?

Näytetään ipad:lta seuraavat kuvat, joista lapsi valitsee ruokaa parhaiten kuvaavan kuvion



Hoitopaikalta varmistetaan haastattelun taustatiedot.