

Niina Järvenpää ja Kaisa Koiranen

Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus kasvisten kulutukseen  
ja ostotottumuksiin

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijät: Niina Järvenpää ja Kaisa Koiranen

Työn nimi: Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus kasvisten kulutukseen ja ostotottumuksiin

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 65

Liitteiden lukumäärä: 8

---

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -tutkimuksen mukaan 6-vuotiaat lapset syövät keskimäärin 50 grammaa kasviksia päivän aikana (Kyttälä ym. 2008, 120). Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee kasviksia syötävän vähintään 400 grammaa päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36).

Kaappaa kasvis! -kampanja on lapsille suunnattu teemaviikko, jonka tarkoituksena on lisätä lasten kasvisten käyttöä leikkien ja käytännönläheisten menetelmien avulla. Teemaviikon organisoinnista vastaa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen yksikkö.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yleisiä kasvisten käyttötottumuksia perheissä, Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutusta kasvisten kulutukseen ja ostotottumuksiin sekä vanhempien mielipiteitä teemaviikosta.

Tutkimus toteutettiin syksyllä 2011 Etelä-Pohjanmaalla kahdeksassa alakoulussa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää. Otantatapa oli ryväotanta ja tutkimusjoukoksi valittiin 2. ja 3. luokan oppilaat perheineen. Tutkimusaineistoa kerättiin kolmen eri viikon aikana. Tutkimukseen osallistui ennen teemaviikkoa 37 perhettä, teemaviikolla 29 perhettä ja teemaviikon jälkeen 10 perhettä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla sekä kahden erilaisen päiväkirjan avulla.

Teemaviikon aikana lapset söivät noin viisi kourallista kasviksia päivän aikana, mikä oli kaksi kourallista enemmän kuin alkukartoitusviikolla. Vastaajista 68 % piti Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa erittäin mielenkiintoisena tai mielenkiintoisena. Vastaajista 96 % uskoi terveyttä edistävien kampanjoiden vaikuttavan positiivisesti lasten kasvisten käyttöön.

Tutkimuksen tuloksista selviää, että Kaappaa kasvis! -teemaviikolla oli positiivinen vaikutus kasvisten kulutukseen niin lasten kuin vanhempien vastauksia tarkasteltaessa.

Avainsanat: ravitsemuskasvatus, kasvisten käyttö, kotiympäristö, kouluikäiset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: Business school, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Niina Järvenpää and Kaisa Koironen

Title of thesis: Grab a veggie! The influence of the campaign week on vegetable consumption and buying habits

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2012

Number of pages: 65

Number of appendices: 8

---

The low consumption of fruits and vegetables in children's and young people's diet is a negative trend (Iländer 2010, 67). According to the research "Children's diet before the school age", Finnish six-year-old children eat only 50 g of vegetables during the day (Kyttälä etc. 2008, 120). Finnish Health and Nutrition organization recommends minimum 400 g of vegetables a day (Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2005, 36).

Grab a veggie! -campaign was addressed to primary school children. The target of the campaign was to increase the children's vegetable consumption and the knowledge of vegetables by giving information through different school subjects. The organizer of the campaign week was the Health department of the Health Care district of South Ostrobothnia.

The goals of the research were to find out the general consumption habits of the vegetables in the families, the influence of the campaign week on the vegetables consumption and buying routines and the parents' opinions on the campaign week.

The research was done in eight primary schools in South Ostrobothnia in the autumn of 2011. The research method was a quantitative research with cluster sampling. The sampling consisted of pupils in the second and third grade and their families. The research was performed during three different weeks. In the first week before the campaign there were 37 families taking part to the research, in the second week during the campaign, week 29, the families returned the questionnaires and in the third week i.e. two weeks after the campaign, 10 families returned the feedback. Material was collected by using questionnaires and diaries of different kind.

Both children's and parents' vegetable consumption levels were higher during the campaign week than in the first survey week. Children ate five handfuls of vegetables on each day of the campaign week, which was two handfuls more than in the first survey week. 68 % of the parents said that the campaign week was very interesting or interesting. 96 % of the answerers believed that health supportive campaigns have a positive effect on children's vegetable consumption.

Keywords: nutrition education, consumption of vegetables, home environment, school aged

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkuuettelo.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 KASVISTEN MERKITYS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ.....	8
2.1 Kasvikset .....	8
2.2 Kasvisten vaikutuksia terveyteen.....	9
2.3 Kouluikäisten kasvisten käyttöä koskevat ravitsemussuositukset.....	11
2.4 Kasvisten kulutus suomalaisten ruokavaliossa .....	13
2.5 Kasvikset lasten ja nuorten ruokavaliossa ulkomailla .....	15
3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT KAMPANJAT .....	17
3.1 Terveyden edistäminen.....	17
3.2 Ravitsemuskasvatus.....	18
3.3 Terveyttä edistäviä ja kasvisten käytön lisäämiseen tähtääviä kampanjoita Suomessa .....	19
3.4 Esimerkkejä ravitsemusta edistävästä kampanjoista ulkomailla .....	21
3.5 Terveyttä edistävien kampanjoiden arviointi .....	24
4 LASTEN RUOKAVALINTOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT SEKÄ RUOKAILUTOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN.....	26
5 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN KAMPANJAN VAIKUTUS KASVISTEN KÄYTTÖTOTTUMUKSIIN .....	29
5.1 Toimeksiantajan esittely.....	29
5.2 Tutkimuksen tavoitteet.....	30
5.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät .....	30
5.4 Kasvisten käyttötottumukset perheissä.....	32
5.5 Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus kasvisten kulutukseen ja ostotottumuksiin .....	36
5.6 Vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta.....	43

5.7 Teemaviikon lyhytaikaiset vaikutukset .....	46
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	48
7 POHDINTA.....	53
LÄHTEET .....	57
LIITTEET .....	65

## Kuvio- ja taulukkoluetelo

KUVA 1. Kasvisten sukupuu (Kasvisten sukupuu, [viitattu 12.9.2011]).....	8
KUVIO 1. Ohjelman arvioinnin rakenne (Simon 2011, 4).....	25
KUVIO 2. Kasvisten syönnin miellyttävyyys (vko 37: n=37, vko 38: n=29 ja vko 41: n=10).....	34
KUVIO 3. Kasviksiin käytetty keskimääräinen rahasumma/viikko (vko 37: n=37, vko 38: n=29 ja vko 41: n=10) .....	35
KUVIO 4. Kasviskouralliset ennen teemaviikkoa (37), teemaviikolla (38) ja teemaviikon jälkeen (41).....	40
KUVIO 5. Ostetuimmat kasvikset viikolla 37 (n=36).....	41
KUVIO 6. Ostetuimmat kasvikset viikolla 38 (n=29).....	42
KUVIO 7. Ostetuimmat kasvikset viikolla 41 (n=10).....	43
KUVIO 8. Mielipide Kaappaa kasvis! -teemaviikosta (n=32).....	44
KUVIO 9. Lapsille suunnattujen terveyttä edistävien kampanjoiden vaikuttavuuden arviointi (n=32).....	46
TAULUKKO 1. Energiaravintoaineet.....	12
TAULUKKO 2. Ennen teemaviikkoa lapsien syömät kasviskouralliset.....	37
TAULUKKO 3. Ennen teemaviikkoa äitien syömät kasviskouralliset.....	37
TAULUKKO 4. Ennen teemaviikkoa isien syömät kasviskouralliset.....	37
TAULUKKO 5. Teemaviikolla lapsien syömät kasviskouralliset.....	38
TAULUKKO 6. Teemaviikolla äitien syömät kasviskouralliset.....	38
TAULUKKO 7. Teemaviikolla isien syömät kasviskouralliset.....	38
TAULUKKO 8. Teemaviikon jälkeen lapsien syömät kasviskouralliset.....	39
TAULUKKO 9. Teemaviikon jälkeen äitien syömät kasviskouralliset.....	39
TAULUKKO 10. Teemaviikon jälkeen isien syömät kasviskouralliset.....	39

## 1 JOHDANTO

Kaappaa Kasvis! -teemaviikko toteutettiin ensimmäisen kerran syksyllä 2010. Pilottihankkeen taustatahoina toimivat Kotimaiset kasvikset ry ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri järjesti teemaviikon toista kertaa syksyllä 2011, jolloin mukana oli 18 alakoulua eri puolilta Etelä-Pohjanmaata. Teemaviikon tarkoituksena on lisätä lasten kasvisten kulutusta sekä tuntemusta leikkien ja käytännönläheisten menetelmien avulla.

Lasten ja nuorten ruokavaliossa kasvisten vähäisyys on yksi merkittävimmistä huolenaiheista (Ilander 2010, 67). Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee syömään erilaisia kasviksia vähintään 400 grammaa päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36).

”Lapsen ruokavalio ennen kouluikää” -raportissa on selvitetty suomalaisten 0–6-vuotiaiden lasten ravitsemusta Pirkanmaalla ja Pohjois-Pohjanmaalla. Raportista ilmeni tuoreiden kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön olevan varsin vähäistä. (Kyttälä ym. 2008, 120.) Lasten kasvisten kulutusta on tutkittu myös osana LATE -tutkimusta. Tutkimuksessa selvisi, että ensimmäisen luokan oppilaista kasviksia söi koululounaalla 88 %. Viidesluokkalaisista pojista 82 % ja tytöistä 92 % söi kasviksia koululounaalla. (Mäki ym. 2010, 95–97.)

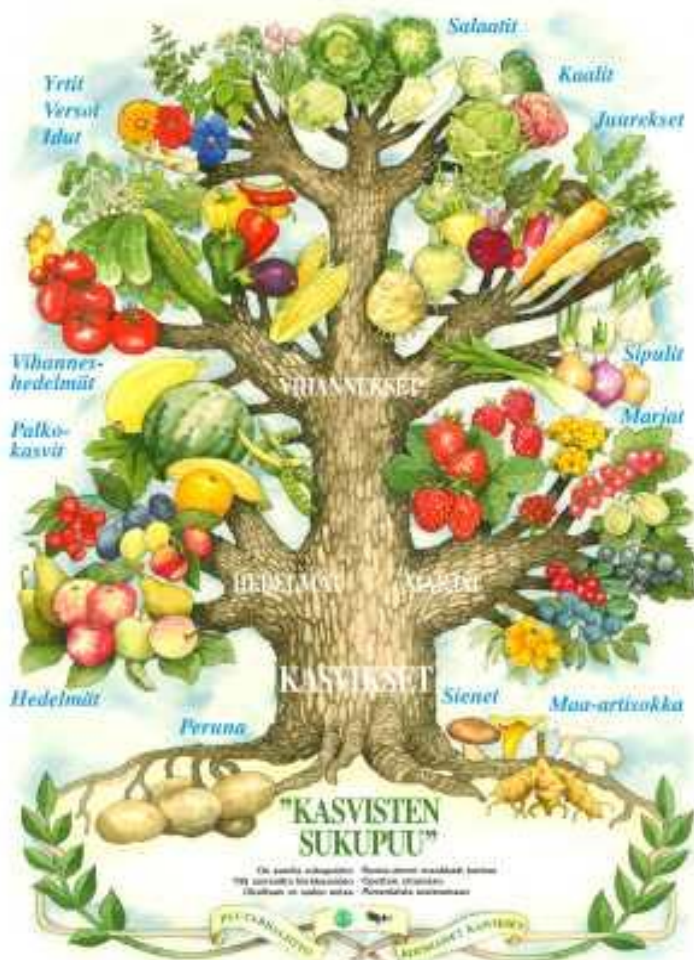
Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on opettaa ja neuvoa ihmisiä ravitsemukseen liittyvissä asioissa (Hasunen ym. 2004, 54). Esimerkiksi erilaiset terveyttä edistävät kampanjat ovat ravitsemuskasvatusta. Terveyttä edistävillä kampanjoilla on pyritty muun muassa lisäämään suomalaisten kasvisten kulutusta. Kampanjoista tutuin on Puoli kiloa päivässä -teema, jonka alakampanja Kaappaa kasvis! -teemaviikko on.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia teemaviikon vaikutusta kasvisten kulutukseen ja ostotottumuksiin perheissä. Lisäksi haluttiin selvittää vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta.

## 2 KASVISTEN MERKITYS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

### 2.1 Kasvikset

Kasviksilla tarkoitetaan juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sekä sieniä (Heikkinen & Kortelampi 2002, 62). Kasvikset voidaan jakaa myös pienempiin alaryhmiin (kuva 1.).



Kuva 1. Kasvisten sukupuu (Kasvisten sukupuu, [viitattu 12.9.2011]).

Kasvikset sisältävät vähän energiaa niiden korkean vesipitoisuuden vuoksi. Kasvikset sisältävät runsaasti elimistölle tarpeellisia vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä antioksidantteja. Ne sisältävät myös runsaasti kuitua. (Heikkinen & Kortelampi 2002, 63.)



Elimistön toiminnan kannalta tärkeimmät vitamiinit ovat vesiliukoiset A-, D-, E-, ja K-vitamiinit sekä rasvaliukoiset B- ja C- vitamiinit. Useiden vitamiinien lähteinä ovat kasvikset. Kivennäisaineista erityisesti kaliumin lähteenä ruokavaliossa ovat kasvikset. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 170.)

## **2.2 Kasvisten vaikutuksia terveyteen**

Kasvikset sisältävät terveyttä edistäviä aineita, kuten vitamiineja ja flavonoideja. Kasvikunnan tuotteiden terveellisyyttä puoltaa myös se, että ne sisältävät vain vähän rasvaa ja kolesterolia. (Harju 2007,161.)

Tutkimusten mukaan kasvisten runsas käyttö edesauttaa terveyden ylläpitämistä ja ehkäisee monia sairauksia. Kasvisten käyttäminen ruokavaliossa auttaa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä, alentaa verenpainetta, auttaa pitämään kolesterolitasoa normaalina, ehkäisee joidenkin syöpien syntyä sekä parantaa kehon vastustuskykyä. (Kasvisten vaikutus terveyteen, [viitattu 13.9.2011].)

Yhdysvaltalais tutkimus osoittaa kasvisten ja hedelmien syönnillä olevan vaikutus monien sairauksien ehkäisyssä. Aikuisväestölle tehty tutkimus toteutettiin osana USA:n kansallista terveys- ja ravitsemustutkimusta. Laajassa tutkimuksessa tutkittiin 14 vuoden ajan 15 000 koehenkilöä. Tutkimustuloksista selvisi, että veren korkea alfakaroteenipitoisuus oli yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksien ja syövän synnyn ehkäisyssä. Tutkimuksen mukaan riski sairastua edellä mainittuihin sairauksiin väheni veren alfakaroteenipitoisuuden ollessa korkea. (Li ym. 2011, 507–515.)

Yhdysvalloissa kasviksia suositellaan syötävän viisi annosta päivässä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kasvikset eivät vain ehkäise aliravitsemusta vaan ne myös auttavat ylläpitämään optimaalista terveyttä kasvisten sisältämien vitamiinien, mineraalien, flavonoidien, karotenoidien ja kuidun ansiosta. Tutkimuksen mukaan henkilöillä, joilla oli jo todettu sepelvaltimotauti, tukokset pienenevät liikunnan sekä vähärasvaisen ja kasvispainotteisen ruokavalion

avulla. World Cancer Research Fund ja American Institute for Cancer Research ovat päätyneet johtopäätökseen, jonka mukaan ruokavalio, joka sisältää merkittävän paljon ja monipuolisesti kasviksia ehkäisee jopa 20 % tai enemmän kaikista syöpätapauksista. Johtopäätöksen mukaan vitamiinit tulee saada suoraan kasviksista ja hedelmistä vitamiinivalmisteiden sijaan, jotta niillä olisi positiivinen vaikutus terveyteen. (Schafer, Nelson & Burton 2000.)

Joshipurin ym. (2011, 1111) kokoamassa artikkelissa käsitellään hedelmien ja kasvien käytön vaikutuksia sepelvaltimo- ja sydänsairauksiin. Artikkelin mukaan välimeren ruokavaliolla, joka sisältää runsaasti hedelmiä ja vihanneksia, on todettu olevan alentava vaikutus sepelvaltimo- ja sydänsairauksien ehkäisyssä. Välimeren ruokavalion on todettu ehkäisevän edellä mainittuja sairauksia paremmin kuin vähärasvaisen ruokavalion. Artikkelin mukaan hedelmien ja vihannesten nauttiminen ehkäisee moninkertaisesti riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Artikkelin mukaan runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio ehkäisee korkeaa verenpainetta. Hedelmien ja vihannesten terveysvaikutuksia perustellaan niiden korkeiden vitamiini-, kuitu- ja kivennäisainepitoisuuksien vuoksi. Aiemman tutkimuksen mukaan folaatti sekä B6-vitamiini laskevat riskiä sairastua sepelvaltimotauteihin.

Erilaisten tutkimusten, kuten syy-seuraus- ja pitkittäistutkimusten pohjalta voidaan todeta, että kasvispainotteinen ruokavalio ehkäisee eräiden yleisimpien syöpien syntyä. Erityisesti välimeren ruokavaliota noudattavien henkilöiden tutkiminen on antanut positiivisia tuloksia kasvien vaikutuksista. Italiassa tehdyssä tutkimuksessa kasvispainotteinen ruokavalio pienensi mahdollisuutta sairastua syöpään merkittävästi. (Tavani & La Vecchia 1995, 1374.)

Turun yliopistossa tehdyn tutkimuksen pohjalta on saatu positiivisia tuloksia pohjoisten marjojen terveyttä edistävästä vaikutuksesta. Tutkimus toteutettiin jakamalla koehenkilöt kahteen eri ryhmään. Toinen ryhmä söi marjatuotteita päivittäin viiden kuukauden ajan. Tutkimuksen aikana havaittiin maksan rasvoittumisastetta kuvaavan ALAT-arvon laskun olleen 23 % henkilöillä, joiden ruokavalioon lisättiin marjoja. (Simola, 2010.)

Törrösen (2006, 39) raportti sisältää tutkimustietoa marjojen terveellisyydestä ja terveysvaikutuksista. Marjojen terveysvaikutuksiin liittyvistä tutkimuksista on koottu yhteenveto, jonka mukaan marjoilla on monia erilaisia terveysvaikutuksia. Ihmisille tehdyissä tutkimuksissa on todettu muun muassa karpalon suojaavan virtsatiesairauksilta ja vähentävän kariesta aiheuttavien suun bakteerien muodostumista, mustaherukan siemenöljyn alentavan veren LDL-arvoa sekä mustaherukan ja mustikan vaikuttavan positiivisesti silmien kykyyn nähdä hämärässä. Eläimille tehdyissä tutkimuksissa on todettu muun muassa mustikan estävän ikääntymiseen liittyviä muutoksia, mustikan ja marja-aronian estävän paksusuolen kasvainten muodostumista sekä tyrniöljyn parantavan mahahaavaa ja lievittävän tulehdusta sekä kipua.

### **2.3 Kouluikäisten kasvien käyttöä koskevat ravitsemussuositukset**

**Suomalaiset ravitsemussuositukset.** Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee kasviksia syötävän päivittäin vähintään 400 grammaa. Kasviksia tulisi syödä runsaasti eri lajikkeita ja valmistusmenetelmiä vaihdellen. Paras hyöty kasviksista saadaan tuoreina ja vähän käsiteltyinä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2008, 36.)

**Kouluruokasuositus.** Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut kouluruokasuosituksen, jonka tarkoituksena on tukea ruokahuollon ammattilaisia tarjoamaan koululaisille ravitsemuksellista, terveellistä ja täysipainoista ruokaa. Kouluruokailun tarkoituksena on tarjota oppilaiden kehitystä tukevaa ruokaa. Kouluruokailulla edistetään terveiden valintojen tekemistä ja näin ollen luodaan pohja tulevaisuutta varten. (Kouluruokasuositus 2008, 3–5.)

Kouluruokailu on osa koulun terveystasvatusta. Jokainen koulussa työskentelevä aikuinen on velvollinen ohjaamaan ja neuvomaan oppilaita terveellisiin valintoihin. Opettajan johdolla ruokailusta keskustellaan esimerkiksi terveystiedon tunneilla. (Kouluruokasuositus 2008, 4–5.)

Kouluruokailu järjestetään päivittäin samaan aikaan. Ruokailu on järjestettävä niin, että se jaksottaa oppilaiden päivää. Ruokailua järjestettäessä huomioidaan myös yleinen lounasaika. Ruokailu järjestetään kello 11–12 välillä. Ruokailuun pyritään järjestämään aikaa noin puoli tuntia ja tämän lisäksi noin 10 minuutin välitunti. Pidemmällä ruokailuajalla taataan lapsille kiireetön ruokahetki ja samalla voidaan seurustella kavereiden kanssa. (Kouluruokasuositus 2008, 6–7.)

**Ateriasisältö.** Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toteuttama Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon toimivat ateriasisältöjen suunnittelun pohjana. Suunniteltaessa koulussa tarjottavia aterioita kiinnitetään huomio energiaravintoaineiden (taulukko 1.) saantiin.

Taulukko 1. Energiaravintoaineet (Kouluruokasuositus 2008, 8).

Energiaravintoaine	Suositus
Hiilihydraatti	55 E %
Proteiini	15 E %
Rasva	30 E %

Koulussa tarjottavan ruoan on oltava maukasta, houkuttelevaa, täysipainoista sekä suositukset täyttävää. Ruoan on oltava vaihtelevaa ja terveellistä. Lounaalla tarjotaan lämmin ruoka, kasvislisäke, ruokajuoma sekä leipä ja levite. Oppilaita ohjataan koostamaan terveellinen annos lautasmallin avulla. Lautasmallin mukaisesti annoksesta  $\frac{1}{4}$  osaa on perunoita, pastaa tai riisiä. Liha tai kala täyttää lautasesta  $\frac{1}{4}$ . Kalaa tarjoillaan vähintään kerran viikossa. Lihatuotteita valittaessa otetaan huomioon sekä vähäsuolaisuus että -rasvaisuus. Annoksesta  $\frac{1}{2}$  muodostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Kasviksia pyritään tarjoilemaan eri muodoissa, kuten salaatteina, raasteina, kypsennettyinä tai kastikkeiden osana. Aterioilla tarjottava leipä on runsaskuituista ja vähäsuolaista. Levitteeksi tarjotaan kasvisrasvoja. Ruoan valmistuksessa on myös suositeltavaa käyttää rypsiöljyä tai muita kasvisrasvoja, jolloin vähennetään tyydyttyneen eli kovan rasvan saantia. Ruoalla juomaksi tarjotaan rasvattomia maitotuotteita. Raikasta vettä on oltava tarjolla koko ajan janojuomana nautittavaksi. (Kouluruokasuositus 2008, 7–10.)

## 2.4 Kasvien kulutus suomalaisten ruokavaliossa

Suomalaisten kasvien kulutusta on kartoitettu erilaisissa tutkimuksissa ja tulokset ovat samansuuntaisia; kasviksia syödään liian vähän.

Terveys 2000 -tutkimuksen avulla kerättiin tietoa 18–84-vuotiaiden suomalaisten terveydestä. Tutkimuksesta selvisi kasvien kulutukseen vaikuttavia tekijöitä olevan sukupuolen, iän ja asuinpaikan. Tutkimuksen mukaan miehet söivät kasviksia keskimäärin 236 g/vrk ja naiset 305 g/vrk. (Montonen ym. 2000, 24.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosittelemaan määrään (400 g) verrattaessa niin naisten kuin miestenkin kulutus on liian vähäistä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36).

Kansanterveyslaitoksen Finravinto -tutkimusten avulla on selvitetty suomalaisen aikuisväestön ruoankäyttötottumuksia. Finravinto 2007 -tutkimuksesta selvisi, että kasvien määrä päivittäisessä ruokavaliossa oli naisilla 161 grammaa ja miehillä 116 grammaa. (Paturi, Tapanainen, Reinivuo, & Pietinen 2008, 34–36.)

Eteläpohjalaisten ruokailutottumuksia on selvitetty osana TERVAS -hanketta. Kyselytutkimuksen mukaan kasviksia syödään suosituksiin verrattaessa liian vähän kaikissa ikäluokissa. Suositusten mukaiseen kasvien syöntiin ylsi vain 3 % 25–44-vuotiaista miehistä. Naisten kasvien kulutus oli tutkimuksen mukaan miehiä korkeampi. Alle 25-vuotiaista naisista suositellun määrän kasviksia söi vain 6 % ja vanhemmista ikäryhmistä suositeltavaan määrään ylsi 5 %. (Finne ym. 2011.)

**Kasvikset lasten ja nuorten ruokavaliossa Suomessa.** Lasten ja nuorten ruokavaliossa kasvien vähäisyys on yksi merkittävimmistä huolenaiheista (Illander 2010, 67).

”Lapsen ruokavalio ennen kouluikää” -raportissa on selvitetty suomalaisten 0–6-vuotiaiden lasten ravitsemusta Pirkanmaalla ja Pohjois-Pohjanmaalla. Raportista

ilmeni tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen käytön olevan varsin vähäistä. Tutkimukseen osallistuneet 6-vuotiaat lapset söivät kasviksia keskimäärin 41g/vrk. Kaikissa ikäryhmissä kulutus jäi alle 50 gramman. Suositukseen verrattaessa määrä vastaa yhtä annosta kuudesta suositellusta. (Kyttälä ym. 2008, 120.)

Lasten kasvien kulutusta on tutkittu osana LATE -tutkimusta. Tutkimuksessa selvisi, että leikki-ikäisistä lapsista puolet söi kasviksia lounaalla tai päivällisellä. Ensimmäisen luokan oppilaista kasviksia söi koululounaalla 88 %. Viidesluokkalaisista pojista 82 % ja tytöistä 92 % söi kasviksia koululounaalla. (Mäki ym. 2010, 95–97.)

Sorvari on tutkinut työssään 7-luokkalaisten lasten kasvien kulutusta. Tutkimuksessa selvisi, että vastanneista lapsista vain 13 % arvioi syövänsä kuusi kourallista eli suositusten mukaisen määrän kasviksia päivässä. Vastanneista 21 % arvioi syövänsä kasviksia yhden kourallisen tai vähemmän kuin yhden kourallisen päivän aikana. (Sorvari 2008, 32–33.)

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksessä on kartoitettu yläasteikäisten lasten ruokailutottumuksia. Selvityksestä käy ilmi kasvien kulutuksen olevan vähäistä niin tytöillä kuin pojillakin. Koululounaalla salaattia lautaselleen valitsi tytöistä 55 % ja pojista 39 %. Selvityksessä kysyttiin myös lasten välipalatottumuksia ja tulosten mukaan vain 9 % ilmoitti syöneensä välipalalla kasviksia tai hedelmiä. (Urho & Hasunen 2003, 26, 42.)

Kansanterveyslaitos on tutkinut yläkoululaisten ravitsemusta vuosina 2007 ja 2008. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja parantaa yläkoululaisten ruokailutottumuksia. Tutkimuksessa selvisi, että tytöistä kasviksia söi päivittäin 40 % ja hedelmiä 32 %. Pojista kasviksia söi päivittäin 28 % ja hedelmiä 23 %. Kasvien yhteenlaskettu käyttömäärä päivittäin jäi suositeltua alhaisemmaksi niin tytöillä kuin pojillakin. Tytöt söivät kasviksia noin 350 grammaa päivässä ja pojat noin 300 grammaa päivässä. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapainen & Pietinen 2008, 26, 40.)

## 2.5 Kasvikset lasten ja nuorten ruokavaliossa ulkomailla

**Suosituksset.** Ulkomailla kouluruokailusta on säädetty erilaisia ohjeistuksia. Englannissa kouluruokasuositukset astuivat voimaan vuoden 2001 keväällä. Ruotsin elintarvikevirasto on luonut ohjeet koululounaasta esimerkkiannoksien ja määrien suhteen. (Mustonen, [viitattu 5.11.2011].)

Englannissa tarjottavasta koululounaasta on säädetty seuraavaa: aterian tulee sisältää jokaisesta kategoriasta yhtä raaka-ainetta. Ruoalla tarjotaan joko leipää, riisiä, perunaa tai pastaa. Näitä tarjottaessa huomioidaan, että niitä ei ole valmistettu uppopaistamalla kuin korkeintaan kolmesti viikossa. Aterian tulee sisältää maitoa, maitovalmisteita ja juustoa sekä lihaa, kalaa tai jotain muuta proteiinin lähdettä. Punaista lihaa tarjotaan ainakin kaksi kertaa viikossa ja kalaa vähintään kerran viikon aikana. Näiden lisäksi hedelmiä ja kasviksia on oltava tarjolla päivittäin ja kahdesti viikossa tarjotaan hedelmäpainotteinen jälkiruoka. Englannissa tarjottavan kouluaterian ei tarvitse olla lämmin. Suosituksissa painotetaan kuitenkin talviaikaan lämpimän aterian merkitystä. (Nutritional standards for school lunches and other school food 2005, 7–9.)

Ruotsissa vuonna 2000 julkaistut kouluruokailun suuntaviivat pohjautuvat vuoden 1997 lasten ja koululaisten ravitsemussuosituksiin. Suosituksilla pyritään neuvomaan kouluja hyvän, terveellisen ja hauskan koululounaan koostamiseksi. Ohjeiden mukaan koululounaasta tulee saada 25–35 % päivän energiatarpeesta. Niin Ruotsissa kuin Suomessa lautasmalli toimii ohjeiden lähtökohtana. (Mustonen, [viitattu 5.11.2011].)

Pohjoismaiden yleiset ravitsemussuositukset on laadittu vuonna 2004. Niiden tarkoituksena on ohjata ja neuvoa päättäjiä ravitsemusasioissa. Suosituksissa kiinnitetään huomio energiaravintoaineiden ja vitamiinien sekä mineraalien saantisuosituksiin. Suosituksissa on esitetty viitearvoja kokonaisenergian saannista. Liikunnasta on myös laadittu omat suosituksensa. Suositukset ovat laadittu aikuisille ja yli 2-vuotiaille lapsille. (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 9–12.)

Suosituksissa rasvan, proteiinien ja hiilihydraattien suositellut päiväsaannit on esitetty prosentteina suositellusta kokonaisenergiansaannista. Rasvan suositellaan muodostavan 25–35 % päivän kokonaisenergian saannista. Rasvanlaatuun on kiinnitettävä huomiota. Tyydyttyneitä eli kovia rasvoja suositellaan nautittavan korkeintaan 10 E %. Tyydyttymättömien eli pehmeiden rasvojen osuus päivittäisestä energiansaannista tulisi olla 15–25 %. Hiilihydraateista suositellaan saatavan 50–60 % päivän kokonaisenergiasta. Suosituksissa korostetaan, että hiilihydraattien saantiin on kiinnitettävä enemmän huomiota. Hiilihydraattien hyviä lähteitä ovat esimerkiksi viljatuotteet sekä vihannekset, hedelmät ja marjat, jotka ovat myös hyviä vitamiinien ja mineraalien lähteitä. Proteiinia suositellaan saatavan 10–20 E %. (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 13–14.)

**Kasvisten kulutus.** Euroopassa kasviksia kulutetaan vaihdellen. Kreikassa kasvisten kulutus on korkeinta verrattaessa muihin Euroopan maihin. Kreikassa syödään päivän aikana kasviksia 1150 grammaa henkilöä kohden. Ruotsissa vastaava luku on 530 grammaa ja Englannissa 570 grammaa. Itä-Euroopan maissa, kuten Latviassa ja Tshekissä, kasvisten kulutus on vähäisintä. Kasviksia syödään noin 400 grammaa henkilöä kohden päivän aikana. (Kasvisten kulutus eri Euroopan maissa, [viitattu 5.11.2011].)

Tietohaarukka tilastopakettissa on vertailtu hedelmien ja kasvisten kulutusta Suomessa ja Euroopan Unionin maissa. Vuonna 1995 kasvisten ja hedelmien kulutus Suomessa on ollut 61,87 kg/asukas/vuosi. Vuonna 2005 kasviksia on kulutettu 68,4 kg/asukas/vuosi. Vuonna 2009 kulutus on ollut edelleen kasvussa, jolloin kasvisten kulutus on ollut 71,4 kg/asukas/vuosi. Vuonna 2010 kasvisten kulutus on laskenut samalle tasolle vuoden 2005 kanssa. Tilastojen mukaan kasvisten kulutus on kasvussa Suomessa, mutta silti vähäistä verrattaessa Euroopan Unionin muihin maihin. Euroopan Unionin 15 maan keskiarvo kasvisten kulutukselle vuonna 2006 oli 116,8 kg/asukas/vuosi. (Tietohaarukka 2011, 38.)



### 3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT KAMPANJAT

#### 3.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on luoda mahdollisimman hyvät edellytykset yksilöiden, väestön ja yhteiskunnan terveyden toteutumiselle. Terveyden edistämistä toteutetaan yhteiskunnan varoilla. Terveyttä edistämällä pyritään muuttamaan ihmisten käyttäytymistä. Muutoksen aikaansaamiseksi vaikutetaan ihmisten asenteisiin ja muokataan ympäristöä. Näin luodaan ihmisille suotuisat mahdollisuudet valita itse terveellisemmät elämäntavat. (Savola, Peltö-Huikko, Tuominen & Koskinen-Ollonqvist 2005, 4–6.)

Terveyden edistäminen jaetaan kahteen osa-alueeseen, promotiiviseen ja preventiiviseen. Promotiivisella toiminnalla pyritään vaikuttamaan ihmisten toimintaan jo ennen ongelmien ja sairauksien syntymistä. Preventiivisellä toiminnalla taas pyritään ennaltaehkäisemään todettujen sairauksien kehittyminen huonompaan suuntaan. (Savola ym. 2005, 6.)

**Terveysviestintä.** Terveysviestintää ei voida määritellä yksiselitteisesti. Terveysviestinnän tarkoituksena on tarjota yleisölle terveystietoa joukkoviestinnän avulla. Viestinnällä pyritään myös herättämään keskustelua terveysaiheista. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan viestintää voidaan pitää yhtenä terveyden edistämisen välineenä. (Torkkala 2002, 5.)

Terveysviestintä voidaan jakaa eri osa-alueisiin, joita ovat terveysjournalismi, terveysvalistus, terveysmainonta, terveysviihde, terveydenhuollon sisäinen ja ulkoinen viestintä sekä kirjallinen potilasneuvonta (Mitä terveysviestintä on? [viitattu 26.10.2011]).

## 3.2 Ravitsemuskasvatus

Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on opettaa ja neuvoa ihmisiä ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on kehittää ihmisten omia edellytyksiä huolehtia ravitsemuksestaan. Ravitsemuskasvatuksen tulee välittää tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista niin, että tietoa voidaan hyödyntää arkipäivän tilanteissa. Ihmisille on tarkoitus tarjota tietoa, mutta päätöksenteko jää henkilölle itselleen. Lasten ja nuorten kohdalla tukea ja ohjausta valintojen tekemiseen tarvitaan enemmän. (Hasunen ym. 2004, 54.)

**Ravitsemuskasvatus neuvolassa.** Nuoresta aikuisväestöstä valtaosa tavataan neuvolassa, jonka vuoksi neuvolalla on suuri merkitys perheiden ravitsemuskasvatuksessa. Neuvolan merkitys ravitsemuskasvatuksessa korostuu myös siksi, että vanhemmat kokevat neuvolasta saatujen tietojen ja ohjeiden olevan arvokkaita ja luotettavia. Neuvolan tehtävänä on ohjata perheitä kohti terveellistä ruokavaliota sekä tukea terveyden ylläpitämistä. Ravitsemusneuvonnan tarkoituksena on kiinnittää huomio kokonaisuuteen pienten yksityiskohtien sijasta. Huomio suunnataan erityisesti perheen ruokailutilanteisiin ja -rytmiin sekä ruokavalion kokonaisuuteen. Ravitsemuskasvatuksessa jokaisen perheen elämäntilanne otetaan huomioon neuvontaa toteuttaessa. (Hasunen ym. 2004, 56–57.)

**Ravitsemuskasvatus koulussa.** Ravitsemuskasvatus kuuluu osaksi koulujen terveystieteiden opetusta. Varhain aloitettu, suunnitelmallinen ja tehokas ravitsemuskasvatus edesauttaa hyvien ruokatottumusten kehittymistä. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on peruskouluissa antaa lapselle tarvittavat tiedot ravinnon merkityksestä terveydelle. Opetuksen tavoitteena on, että lapsi osaa soveltaa oppimaansa omassa arjessaan. (Fogelholm 2001, 153.)

Ravitsemuskasvatusta toteutetaan kouluissa kaikille ikäryhmille. Esiopetuksesta lähtien lapsille pyritään opettamaan terveelliset tavat ja tottumukset. Ala-asteikäisille lapsille opetetaan perusasiat, kuten se, miksi ihmisen tulee syödä. Ylemmillä luokilla tietoja syvennetään ja pyritään antamaan nuorille tiedot, joiden

pohjalta he oppivat koostamaan monipuolisen ruokavalion omatoimisesti. (Fogelholm 2001, 153.)

Kouluruokailu on osa koulujen terveystieteiden kasvatusta. Kouluruokailulla edistetään terveiden valintojen tekemistä ja näin ollen luodaan pohja tulevaisuutta varten. Kouluruokailun toteuttamisessa on huomioitava terveys- ja ravitsemus- sekä tapakasvatus. Opettajat voivat omalla esimerkillään vaikuttaa positiivisesti lasten valintoihin. Alakouluikäiset tarvitsevat aikuisten ohjausta myös ruokavalintoja tehdessään. Jokainen koulussa työskentelevä aikuinen niin kouluterveydenhoitaja kuin keittiöhenkilökunta ovat velvollisia ohjaamaan ja neuvomaan oppilaita terveellisiin valintoihin. Opettajan johdolla syömisestä keskustellaan esimerkiksi terveystiedon tunneilla. (Kouluruokasuositus 2008, 4–5.)

Suomessa on kattavat suositukset kouluruoan toteutuksesta ja sen ravitsemuksellisesta laadusta. Suomessa ei kuitenkaan ole järjestelmää, jolla kouluruokailusuositusten toteutumista seurattaisiin. Ruokatieto uutisoi vuonna 2011 Ruotsissa toteutettavasta selvityksestä, jossa kouluruoan laatua aletaan seurata. Tavoitteena on seurata miten kouluruokasuositus toteutuu kouluissa. Selvityksen päämääränä on kannustaa kehittämään kouluruokailua entistä paremmaksi ja ravitsemukselliset kriteerit tyydyttäväksi. (Kouluruoan laatua aletaan seurata Ruotsissa, [viitattu 14.11.2011].)

### **3.3 Terveyttä edistäviä ja kasvisten käytön lisäämiseen tähtäviä kampanjoita Suomessa**

**Terveyttä kasviksilla -kampanja.** Kampanjan taustatahoina toimivat Kotimaiset Kasvikset ry, Syöpäjärjestöt ja Suomen Sydänliitto, lisäksi yhteistyötä tehdään muiden tahojen kanssa vuotuisten teemojen mukaan. Yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi olleet Suomen Hammaslääkäriliitto, Suomen Terveystieteiden ja terveydenhoitajaliitto sekä Maa- ja kotitalousnaisten liitto. (Taustatahot, [viitattu 8.11.2011].)

Terveyttä kasviksilla -kampanjalla pyritään lisäämään ala- ja yläkouluikäisten kasvien käyttöä ja monipuolistamaan ruokavaliota. Kampanjan taustatahojen yhteisajatuksena kampanjaa suunniteltaessa on ollut antaa lapsille ja nuorille suuntaviivoja, jotka luovat perustan terveelle tulevaisuudelle. (Tavoite, [viitattu 8.11.2011].)

Kampanjaa on toteutettu kouluissa niin opettajien, terveydenhoitajien kuin vanhempien toimesta. Terveyttä kasviksilla -kampanjan aikana kouluissa voidaan esimerkiksi järjestää erilaisia kasvistapahtumia ja käsitellä kasviksia luokkaopetuksessa erilaisten valmiiden materiaalien ja oppaiden avulla. Yläkouluissa kotitaloustunneilla valmistetaan ruokia kasviksista samalla keskustellen niiden terveysvaikutuksista. Vanhemmille on laadittu materiaaleja, joista saadaan vinkkejä ja tietoa kasvien käytöstä sekä vanhemman roolista toimia suunnannäyttäjänä. (Toteutus, [viitattu 8.11.2011].)

**Puoli kiloa päivässä -kampanja.** Puoli kiloa päivässä -kampanja on osa Terveyttä kasviksilla -kampanjaa. Kampanjan tarkoituksena on saada suomalaiset lisäämään kasvien käyttöä ruokavaliossaan sekä sitä kautta tukea kasviksista elinkeinonsa saavia henkilöitä. Kampanjalla pyritään saamaan ihmiset syömään 500 grammaa kasviksia päivän aikana. Teemaa on tuotu esiin erilaisilla mainoksilla ja materiaaleilla. (Kampanja, [viitattu 3.11.2011].)

**Kaappaa kasvis! -kampanja.** Kaappaa kasvis! -kampanja on Terveyttä kasviksilla -kampanjan alakampanja. Kampanja on suunnattu alakouluikäisille lapsille ja se on toteutettu Etelä-Pohjanmaalla kahtena syksynä. Kampanjan tarkoituksena on lisätä lasten kasvien käyttöä sekä kasvistuntemusta leikkien ja käytännönläheisten menetelmien avulla. (Kaappaa kasvis! -tapahtumaviikko kannustaa tutustumaan kasviksiin, [viitattu 3.11.2011].)

**Järkipalaa -hanke.** Järkipalaa -hanke on monen eri tahon yhdessä toteuttama hanke, jonka tavoitteena oli kehittää ja testata erilaisia keinoja lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi. Hankkeen huomio kiinnittyi ala- ja yläkouluikäisten ravitsemukseen. (Järkipalaa - pääroolissa lasten ja nuorten ravitsemus! [viitattu 26.10.2011].) Hankkeessa korostettiin aikuisten vastuuta lasten ja nuorten

terveiden elintapojen edistäjinä. Hankkeen puitteissa vanhemmille pyrittiin luomaan malli, jonka avulla vanhemmat kartuttivat tietoja ja taitoja perheen hyvästä ravitsemuksesta. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli tehostaa nuorten ravitsemusosaamista ja omaksuttaa ne nuorten arkipäivän rutiineihin. (Järkipalaa - tutkimus- ja pilottihankkeet, [viitattu 26.10.2011].) Hankkeen tuotoksena syntyi Järkipalaa-käsikirja, johon on koottu toimintamalleja ravitsemuskasvatuksen pohjaksi (Järkipalaa-käsikirja, [viitattu 26.10.2011]).

**Koulumarjahanke 2009–2010.** Arktiset Aromit ry toteutti valtakunnallisen koulumarjahankkeen, jonka tarkoituksena oli lisätä marjastusta. Hankkeen tarkoituksena on opettaa lapsia ja aikuisia hyödyntämään marjoja eri tavoin. Hankkeella halutaan tukea lasten terveellisiä ruokailutottumuksia ja ohjata terveellisten välipalojen valintaa. (Koulumarjahanke 2009–2010, [viitattu 8.11.2011].)

Osana koulumarjahanketta luotiin Välipalalla on väliä -ruokaohje-esite. Esitteessä on esitelty terveellisiä vaihtoehtoja välipaloiksi. Esitteessä on kerrottu vinkkejä, miten marjat saadaan mukaan opetukseen. Kouluille ehdotettiin esimerkiksi marjaretkien tekemistä sekä poimittujen marjojen hyödyntämistä ruoanvalmistuksessa. (Välipalalla on väliä, 2010.)

### 3.4 Esimerkkejä ravitsemusta edistävästä kampanjoista ulkomailla

Ulkomailla on järjestetty erilaisia kasvien käyttöä lisääviä kampanjoita. Kampanjat ovat kuuluneet osaksi koulutyötä. Alla on kerrottu esimerkkejä järjestetyistä kampanjoista ja niiden vaikutuksista.

**Bash Street kids intervention.** Tutkimukseen osallistui neljä koulua, joissa kahdessa koulussa toteutettiin kampanja ja kaksi koulua toimi vertailukohteena. Tutkimus- ja verrokkiryhmänä olivat 6–7-vuotiaat sekä 10–11-vuotiaat koululaiset. Kampanjatoimenpiteinä olivat muun muassa hedelmien ja vihannesten maistamismahdollisuudet, mahdollisuus ostaa hedelmiä ja vihanneksia välipala-automaateista sekä mahdollisuus saada lounaalla lisäännos kasviksia.

Vanhemmille jaettiin hedelmiä ja kasviksia käsitteleviä tietoiskumateriaaleja sekä koululaisille opetusmateriaaleja. Vertailuryhmille ei järjestetty minkäänlaista kasviksiin liittyvää toimintaa. Tutkimuksen tiedot kerättiin ikäryhmiin soveltuvien havainnointimenetelmin, ruokapäiväkirjoilla ja haastatteluilla. Tutkimusaika oli 10 kuukautta. Tutkimuksen tuloksena huomattiin hedelmien ja kasvien käytön lisääntyneen kohderyhmällä noin 50 grammaa päivässä. Samoin koululaiset olivat oppineet maistamaan uusia makuja. Positiivista oli myös verrokkiryhmän kasvien kulutuksen nouseminen (+7 g/vrk). (de Sa & Lock 2008, 560.)

**Nutrition education at primary school (NEAPS).** Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 8–10-vuotiaat koululaiset Irlannissa. Tutkimukseen osallistui yhteensä yli 800 oppilasta, joista noin 370 oli verrokkiryhmässä. Kampanjaa toteutettiin 10 viikon ajan, jonka aikana järjestettiin 20 tapaamista. Tapaamisissa suoritettiin tehtäviä ja harjoituksia sekä annettiin kotitehtäviä. Koululaisten vanhemmat ottivat osaa tapahtumiin. Vertailuoppilaille ei järjestetty vastaavanlaista toimintaa. Tutkimusaineisto kerättiin ruokapäiväkirjan avulla, minkä pohjalta voitiin myös arvioida koululaisten tietoja ja mieltymyksiä ruoasta. Tutkimus suoritettiin kolmen kuukauden aikana. Kampanjan tuloksena koululaisten kasvien kulutus nousi neljään annokseen päivässä. Tuloksista selvisi myös lasten suhtautumisen kasviksia kohtaan ja ruokakäyttäytymisen muuttuneen merkittävästi. (de Sa & Lock 2008, 560.)

**Food Dudes.** Kampanjat toteutettiin sekä Iso-Britanniassa että Irlannissa. Iso-Britanniassa kampanja kohdistettiin 5–11-vuotiaisiin lontoolaisiin koululaisiin. Irlannissa kampanjaan osallistui kolme koulua, joista yksi koulu toimi verrokkiryhmänä. Iso-Britanniassa kampanjaa toteutettiin muun muassa esittämällä videopätkiä, joissa oli tietoiskuja eväistä sekä palkitsemalla oppilaita hedelmien ja vihannesten syönnistä lounaalla ja välipalalla. Verrokkiryhmäläisille annettiin ilmaiseksi hedelmiä ja vihanneksia. Kasvien ja vihannesten kulutus kasvoi merkittävästi kohderyhmällä lounailla ja välipaloilla. Irlannissa toteutetussa kampanjassa toiminta oli samansuuntaista kuin Iso-Britannian kampanjassa. Irlannissa saadut tulokset kertovat lasten hedelmien ja vihannesten kulutuksen nousseen huomattavasti. (de Sa & Lock 2008, 561.)

**APPLES: Active programme promoting lifestyles in schools, UK.** Kampanja ja tutkimus suoritettiin 7–10-vuotiaille lapsille. Opettajia valmennettiin kampanjaa varten, jotta heillä oli valmiudet antaa opetusta ja tietoiskuja lapsille. Lapsille oli erilaisia opiskelumateriaaleja sekä välipalatarjonta oli kasvispainotteista. Verrokkiryhmälle ei annettu erityistä kasviksiin liittyvää opetusta. Lapset, jotka saivat kasvisopetusta, söivät hieman enemmän vihanneksia. Hedelmien kulutukseen kampanjalla ei ollut vaikutusta. Tutkimusaineisto kerättiin ruokapäiväkirjan ja haastattelun avulla. (de Sa & Lock 2008, 562.)

**Feed Me Better -kampanja.** Julkkiskokki Jamie Oliver järjesti Iso-Britanniassa vuonna 2005 kampanjan paremman kouluruoan puolesta. Jamie Oliver oli huolissaan maansa lasten painon noususta ja halusi kampanjalla muuttaa yhden päivän tärkeimmistä aterioista terveellisemmäksi. Kampanjan tärkeyttä hän perusteli sillä, että kouluruoka on Britanniassa päivän ainoa ateria, josta saadaan tarvittavia ravintoaineita. Hänen mukaansa kotona ja vapaa-ajalla syödään valmis- ja noutoruokia, tai pahimmassa tapauksessa, ei mitään. (Jamie`s school dinners, [viitattu 26.10.2011].)

Jamie Oliverin terveyskampanja kouluruoan terveellisyyden puolesta ei onnistunut lisäämään kouluruokailun suosiota Britanniassa. Koulujen lisätessä ruokiin enemmän kasviksia, yhä useampi aiemmin kouluruokailuun osallistuneista jätti koululounaan syömättä. Kampanjassa esille nousi kouluruoan keskinkertainen laatu. Kampanjan myötä Britannian hallitus kiristi kouluruoalle asetettuja laatuvaatimuksia. (TV-kokin terveyskampanja ei tehonnut Britanniassa 2008.)

**Terveyskampanjat Hongkongissa.** Hongkongissa terveystiedot on osa katukuvaa. Ravitsemuskampanjoita tuodaan esille muun muassa metroissa. Metroissa on esillä lautasmalleja, joilla opastetaan kansalaisia kokoamaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Erään kampanjan tarkoituksena on muistuttaa kansalaisia kasvien syömisen tärkeydestä sekä opastaa, miten ulkona syödyistä aterioista saadaan päivän kasvitarve tyydytettyä. Kampanjaa mainostetaan Enjoy Fruits And Vegetables Every Day! Two plus Three is the Way! -lauseilla. EatSmart@school.hk ja EatSmart@restaurant.hk -kampanjat ovat

kampanjoita, joilla pyritään lisäämään ihmisten tietoutta elintarvikehygieniasta ja ravitsemuksesta. (Hilksa 2008.)

Erään norjalaisen tutkimuksen perusteella on havainnointu pidempiaikaisilla kampanjoilla olevan paremmat mahdollisuudet saada aikaan pysyviä muutoksia lasten ja nuorten ruokavalioissa. Artikkelissa korostetaan, että ruokavalio muutoksiin vaikutetaan useilla eri menetelmillä. Artikkelin mukaan ei ole vain yhtä oikeaa keinoa saada muutoksia aikaan. (de Sa & Lock 2008, 565.)

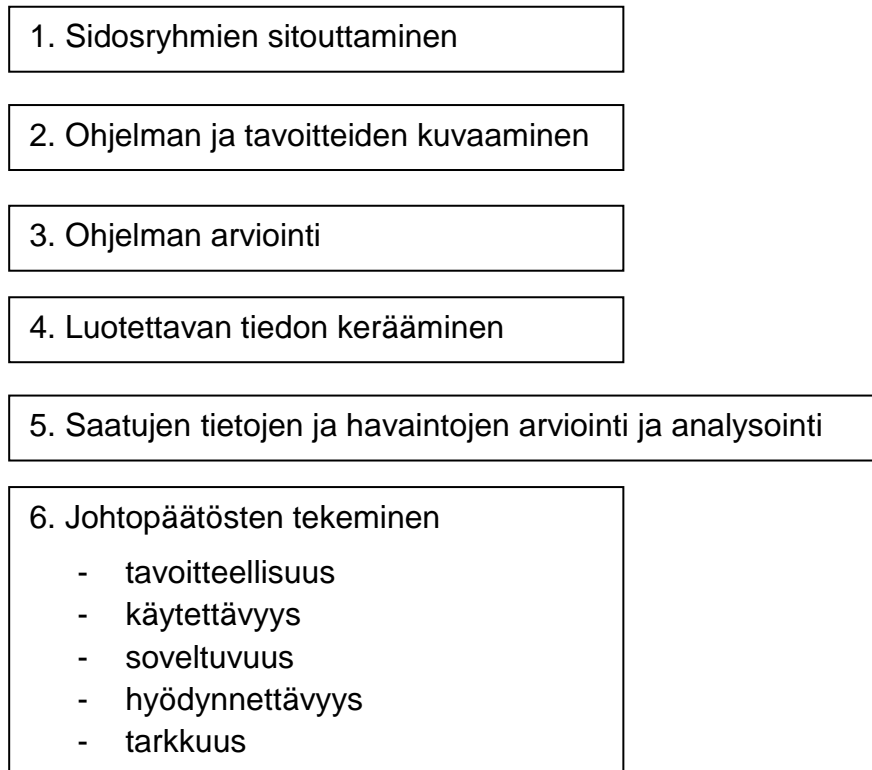
### **3.5 Terveyttä edistävien kampanjoiden arviointi**

Simon on luonut mallin (kuvio 1.) terveyskampanjoiden vaikuttavuuden arvioimiseksi. Malli kuvaa terveyskampanjan arvioinnin alkaen suunnittelusta ja päättyen kampanjan onnistumisen arviointiin. Ensivaiheessa arvioidaan, miten hyvin sidosryhmät saadaan sitoutettua kampanjaan. Toisessa vaiheessa kuvataan kampanjan ohjelma ja tavoitteet mahdollisimman selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Tämän tueksi kerätään lähdeaineistoa, jotka pohjautuvat vastaaviin tutkimuksiin. Seuraavassa vaiheessa tutkitaan ja kerätään tietoa kampanjasta ennalta määritetyillä mittausmenetelmillä. Viidentenä vaiheena on tulosten ja arviointien analysointi. Viimeisenä vaiheena on johtopäätösten tekeminen kyseessä olevasta ohjelmasta, siitä saaduista tuloksista ja niiden luotettavuudesta sekä tulosten pysyvyydestä. Johtopäätösten tukena voidaan käyttää erilaisia näkökulmia: tavoitteellisuus, käytettävyys, soveltuvuus, hyödyllisyys ja tarkkuus. Hyödyllisyyttä arvioitaessa pohditaan, ovatko kampanjat saaneet aikaiseksi tuloksia. Käyttökelpoisuutta arvioitaessa huomio kiinnitetään kampanjoiden toteutustapaan ja sen helppouteen. Kampanjoiden laajentaminen esimerkiksi valtakunnallisiksi sekä kohderyhmien muutokset liittyvät kampanjoiden soveltuvuuden arviointiin. Tavoitteellisuutta arvioitaessa tarkastellaan kampanjoiden tavoitteiden täyttymistä. (Simon 2011, 4.)

Terveyskampanja ei ole epäonnistunut tulosten ollessa odotettuja huonompia. Positiiviset vaikutukset eivät aina ole mittavia. Kampanjan järjestäminen on parempi vaihtoehto kuin toimettomuus. Kampanja voi vaikuttaa yksilöihin



positiivisesti, vaikka laajemmin mitattuna kampanjan vaikuttavuus olisikin mitätön.  
(Simon 2011, 4.)



Kuvio 1. Ohjelman arvioinnin rakenne (Simon 2011, 4).

## 4 LASTEN RUOKAVALINTOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT SEKÄ RUOKAILUTOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN

Lasten ruokailukäyttäytyminen kehittyy jatkuvasti, mutta ruokatottumusten perusta rakentuu jo varhaislapsuudessa. Onkin tärkeää vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin pienestä pitäen. Lapsi oppii ruokailukokemuksista ja omat kokemukset vaikuttavat keskeisesti lasten ruokailukäyttäytymiseen. (Fogelholm 2001, 106–107.)

Lapsena opitut ruokatottumukset vaikuttavat läpi elämän. Suurin osa makutottumuksista ja ruokamuistoista muodostuu lapsuudenkodissa. Ruokatottumuksiin vaikuttavat myös muualla koetut ruokahetket. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 75.) Fysiologiset tekijät ja ympäristö vaikuttavat osaltaan ruokatottumusten kehittymiseen. Lisääntynyt tieto ei yksinään riitä muokkaamaan yksilön ruokatottumuksia. Lapset syövät kuten muu perhe, jokainen samaa ruokaa, mutta omien tarpeidensa mukaan. Vanhempien vastuulla on tarjota lapsilleen ravitsevaa ruokaa. (Hasunen ym. 2004, 136.)

**Uusien makujen oppiminen.** Lapsilla on tapana suhtautua uusiin makuihin vierastaen. Lapset voivat jopa kieltäytyä maistamasta uusia makuja. Lapsi tottuu uuteen makuun maistettuaan sitä useita kertoja. Uutta makua voi joutua maistamaan kymmenestä viiteentoista kertaan, jolloin pelko uudesta mausta häviää. Pakkomaistamisella voi olla kielteisiä vaikutuksia uusiin makuihin opeteltaessa. (Mäkelä ym. 2003, 76–77.) Huonot kokemukset ruokailutilanteessa saattavat aiheuttaa lapsille ruoka-aversiota. Ruoka-aversiolla tarkoitetaan miellelyhtymää, joka liitetään epämiellyttävään ruokailukokemukseen. Ruoan aiheuttama pahoinvointi tai pakkomaistaminen voivat laukaista aversion. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Vanhemmilla on tärkeä rooli opeteltaessa maistamaan uusia makuja. Kehuminen ja kannustaminen luovat hyvät edellytykset uusien makujen oppimiselle. Positiivinen ruokailukokemus kannustaa lasta maistamaan tarjottua ruokaa seuraavallakin kerralla. (Mäkelä ym. 2003, 79–80.) Uskaliaisuus ja kokeilunhalu

edesauttavat uusia makuja kokeiltaessa ja ruokavaliota monipuolistettaessa. Lapset oppivat asioita matkimalla. Vanhempien on tärkeää näyttää esimerkkiä ja syödä samaa lapselle tarjottavaa uutta ruokaa. Lapsella on tällöin paremmat edellytykset hyväksyä uusi maku. (Hasunen ym. 2004, 137.)

**Ruokakokemukset.** Ruokatottumusten kehittymiseen voidaan vaikuttaa erilaisilla ja monipuolisilla kokemuksilla. Lapset oppivat asioita leikkien ja tekemisen kautta. Lasta voidaan tutustuttaa ruokiin muun muassa ottamalla hänet mukaan kauppaan, antamalla lapselle erilaisia tehtäviä kaupassa, kuten ennalta sovittujen ruoka-aineiden noutamista ja antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen. Positiiviset kokemukset luovat hyvän pohjan tulevia ruokavalintoja mietittäessä. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Sapere -menetelmän tarkoituksena on saada lapset oppimaan terveelliset ja monipuoliset ruokailutottumukset kokemusten ja tekemisen kautta. Alun perin Ranskassa kehitetty menetelmä perustuu aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen lasten ruokailutottumusten muokkaajina. Tutkimalla, ihmettelemällä, leikkimällä ja aistimalla lapset oppivat kokemusten kautta. Kaikkia aisteja hyödyntämällä lapset saadaan oppimaan uusia asioita ruoasta ja ruoanvalmistuksesta. Menetelmässä lapsen mielipide on tärkeä, eikä lasten aistikokemuksia nähdä väärinä. Menetelmää on sovellettu monissa Euroopan maissa ja tulokset ovat olleet positiivisia. Suomessa menetelmää on käytetty muun muassa Jyväskylän päivähoitossa Salapoliisi -Sapere ja KoeKeittiö -hankkeissa. Hankkeen johdosta saatiin positiivisia tuloksia lasten ruokailutottumusten kehittymisestä. Vanhemmat ja työntekijät kokivat muun muassa lasten kasvisten ja hedelmien syönnin kasvaneen ja monipuolistuneen, lasten innostuneen ruoanvalmistuksesta ja uusista mauista sekä lasten ennakkoluulojen uusia makuja kohden pienentyneen. (Koistinen & Rauhanen 2009, 9.)

**Ympäristötekijät.** Perheellä on suuri vaikutus lasten myöhemmille ruokailutottumuksille. Kotona opitaan, mikä ruoka on hyvää ja mikä pahaa. Lapset seuraavat ja kuuntelevat tarkasti vanhempiaan. Vanhempien eritellessä ruokien hyviä ja pahoja makuja, lapsi omaksuu vanhempiensa ajatukset ja mieltymykset.

Näin ollen lapsi voi välttää ruoka-aineita, jotka on kuullut vanhempien määritelleen pahanmakuisiksi. (Hasunen ym. 2004, 141.)

de Sa ja Lock (2008, 565) kirjoittavat artikkelissaan lasten ruokavalion muutoksiin vaikuttamisen olevan helpompaa kuin vanhempien. Pearson, Biddle ja Gorely (2008, 280) korostavat artikkelissaan vanhempien uskovan oman esimerkinsä vaikuttavan lastensa ruokatottumuksiin. Puhuttaessa nuorista vanhempien esimerkillä ei ole niin suurta roolia kuin lasten kohdalla. Artikkelista käy ilmi, että vanhempien sosioekonomisella asemalla on vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Vähävaraisissa perheissä on todettu kasvisten ja terveellisten aterioiden syönnin olevan vähäisempää.

Kulttuuri vaikuttaa osaltaan myös siihen, mistä ruoka-aineista pidetään ja mistä ei. Suomalaisessa kulttuurissa esimerkiksi kasvikset eivät ole yhtä arvostettuja kuin joissain toisissa kulttuureissa. Tämän vuoksi kasvisten syöntiin joudutaan kiinnittämään enemmän huomiota ja niiden tärkeydestä muistuttamaan suomalaisia aika ajoin jopa mainoskampanjoin. (Hasunen ym. 2004, 141.)

## **5 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN KAMPANJAN VAIKUTUS KASVISTEN KÄYTTÖTOTTUMUKSIIN**

Kaappaa Kasvis! -teemaviikko toteutettiin ensimmäisen kerran syksyllä 2010 kahdeksassa alakoulussa Etelä-Pohjanmaalla. Pilottihankkeen taustatahoina toimivat Kotimaiset kasvikset ry ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri.

Vuonna 2011 Kaappaa kasvis -teemaviikkoon osallistui 18 alakoulua Etelä-Pohjanmaalta. Kaappaa kasvis! -teemaviikon järjestäjänä toimi Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen yksikkö. Teemaviikkoon osallistuivat seuraavat koulut; Hoiskon ja Paalijärven koulut Alajärveltä, Koulukolmio Isojoelta, Luoman, Nopankylän ja Västilän koulut Ilmajoelta, Alahärmän Kirkonkylän, Hakolan ja Vesiluoman koulut Kauhavalta, Männikön koulu Lapualta, Kouran ja Törnävän koulut Seinäjoelta, Kauppilan, Komsin ja Riipin koulut Teuvalta, Rantakylän, Sääksjärven ja Yhteiskoulun koulut Vimpelistä. Kampanja toteutettiin lisäksi ruokapalvelun toimesta Teuvalla ja Kauhavalla.

Teemaviikon tarkoituksena on innostaa lapsia tutustumaan hauskasti ja käytännönläheisesti kasviksiin. Teemaviikko kannustaa koululaisia monipuoliseen kasvien käyttöön kotona ja koulussa. Teemaviikon aikana oppilaat kilpailevat luokittain kasviskourallisten keräämisestä. Koulut saivat itse päättää teemaviikon sisällöstä. Teemaviikon sisällön suunnittelun tukena toimivat erilaiset valmiit materiaalit. Materiaaleja jaettiin opettajille, oppilaille, vanhemmille sekä ruokapalveluhenkilöstölle.

### **5.1 Toimeksiantajan esittely**

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin kuuluu 20 kuntaa, joissa asukkaita on yhteensä noin 200 000. Sairaanhoitopiirin tehtävänä on asukkaiden terveyden edistäminen yhteistyössä eri tahojen kanssa. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin toimintayksikköjen kotisivut, [viitattu 12.9.2011]).

## 5.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksemme tavoitteena oli tuoda uutta tietoa Kaappaa kasvis! -teemaviikosta. Teemaviikkoa tutkittiin syksyllä 2010 sen ollessa pilottikokeilu. Aiempina aiheina tutkimuksissa on ollut Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikuttavuusarviointi (Mytkäniemi 2010) sekä tutkimustyö opettajien mielipiteistä viikkoa kohtaan (Järvenpää, Karjalainen & Koiranen 2010).

Vanhempien mielipiteitä teemaviikosta ei ole tutkittu. Opinnäytetyön aihe valittiin tämän pohjalta. Tämän lisäksi haluttiin selvittää terveyttä edistävien kampanjoiden, tässä tapauksessa Kaappaa kasvis! -teemaviikon, vaikuttavuutta.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää

1. yleisiä kasvisten käyttötottumuksia perheissä kasvispäiväkirjojen avulla
2. Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutusta kasvisten kulutukseen ja ostotottumuksiin päiväkirjojen ja kyselylomakkeiden avulla
3. vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta kyselylomakkeen avulla

## 5.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tutkimusaineistona olivat osa Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon osallistuvista kouluista. Tutkimukseen osallistuvat koulut valittiin infotilaisuudessa Seinäjoella 1.9.2011. Infotilaisuudessa opettajille jaettiin tiedoksianto (liite 1.) tutkimustyöstä. Tutkimukseen osallistui kahdeksan koulua eri puolilta Etelä-Pohjanmaata; Isojoen koulukolmio Isojoelta, Hakolan koulu Kauhavalta, Hoiskon koulu Kauhavalta, Kauppilan koulu Teuvalta, Männikön koulu Lapualta, Nopankylän koulu Ilmajoelta, Riipin koulu Teuvalta sekä Vesiluoman koulu Kauhavalta.

Tutkimusmenetelmänä oli määrällinen tutkimusmenetelmä. Määrällisessä tutkimuksessa pyritään saamaan tuloksia, jotka ovat yleistettävissä perusjoukkoon tai populaatioon. Otannan tarkoituksena on kuvata eräänlainen pienoismalli.

Pienoismallin tarkoituksena on kuvata mahdollisimman hyvin perusjoukkoa. Tutkimuksen otantaa suunniteltaessa tulee huomioida perusjoukon koko sekä tutkimuksen aihe. Otannan tulisi olla noin 20 prosenttia perusjoukosta. (Aaltola & Valli 2007, 112.)

Tutkimusaineiston keräysmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Tarkoitus sekä kohderyhmä määräävät kyselyn muodon. Kyselylomakkeita laadittaessa on otettava huomioon kysymysten muoto ja niiden ymmärrettävyys. Kyselytutkimukselle haastetta luo vastaajan ja tutkijan erilaiset tulkinnat kysymyksistä. Kysymyksiä laadittaessa huomioidaan niiden yksiselitteisyys sekä johdattelemattomuus. Tutkimuksen tavoitteet toimivat pohjana kysymysten laadinnassa. (Aaltola & Valli 2007, 102–103.)

Otantamenetelmänä käytettiin ryväotantaa. Ryväotannalla tarkoitetaan otantaa, jossa tietyistä kohderyhmästä on arvottu osallistujat tutkimukseen. (Aaltola & Valli 2007, 114.) Otannassa hyödynnettiin valmiita luokka-asteita. Tutkimukseen valittiin 2. ja 3. luokan oppilaita ja heidän vanhempiaan.

Otantana oli 96 perhettä kahdeksasta eri koulusta. Tutkimukseen vastasi ennen teemaviikkoa 37 perhettä. Vastausprosentti oli 39. Teemaviikolla vastanneita oli 29, joten vastausprosentti oli 30. Perheistä 10 vastasi teemaviikon jälkeen suoritettuun kyselyyn. Vastausprosentti oli tällöin 10.

Tutkimus suoritettiin kyselylomakkeiden (liite 2.) sekä kasvispäiväkirjan (liite 3.) ja kasvisostospäiväkirjan (liite 4.) avulla. Lomakkeet laadittiin tutkimukselle asetettujen tavoitteiden pohjalta. Tutkimusaineisto kerättiin ennen teemaviikkoa viikolla 37, teemaviikon aikana viikolla 38 sekä kaksi viikkoa teemaviikon jälkeen viikolla 41.

Tutkimusmateriaalit postitettiin kouluille, jossa opettajat jakoivat ne luokkansa oppilaille. Oppilaat veivät materiaalit koteihinsa. Ennen teemaviikkoa (vko 37) suoritettujen tutkimusten materiaalien mukana perheille lähetettiin tiedoksi (liite 5.), jonka pohjalta perheet päättivät osallistumisestaan tutkimukseen. Kyselylomakkeet palautettiin kouluille, josta opettajat postittivat ne edelleen työn

tekijöille. Teemaviikon jälkeen viimeisten materiaalien yhteydessä koteihin lähetettiin ohjeistus (liite 6.) materiaalien palautuksesta ja suostumuslomake teemahaastatteluun osallistumisesta. Teemaviikon jälkeen viimeisellä tutkimusviikolla (vko 41) perheet postittivat tutkimusmateriaalit suoraan työn tekijöille.

Aineisto analysoitiin käyttämällä Excel-tilastointiohjelman tilastoinninaisuuksia. Aineistot analysoitiin viikoilla 39, 42 ja 43. Tulokset taulukoitiin viikoittain, jolloin niiden vertailu oli mahdollista. Keskeisimmistä tuloksista tehtiin taulukot selventämään työlle asetettujen tavoitteiden toteutumista.

#### **5.4 Kasvisten käyttötottumukset perheissä**

Jokaisella tutkimusviikolla selvitettiin perheiden kasvisten käyttötottumuksia kyselylomakkeen (liite 2.) avulla. Kyselylomakkeen avulla haluttiin selvittää perheiden lähtötilanne sekä teemaviikon vaikutus kasvisten käytölle.

**Taustatiedot.** Ennen teemaviikkoa (vko 37) kyselyyn vastasi 37 perhettä. Teemaviikolla (vko 38) kyselyyn vastasi 29 perhettä ja teemaviikon jälkeen (vko 41) vastaajia oli 10.

Kyselyyn vastanneiden perheiden koko oli keskimäärin kaksi aikuista ja kolme lasta.

Perheen yhteisiä aterioita selvitettiin strukturoidulla kysymyksellä. Yhteisiä aterioita syötiin päivittäin jokaisessa perheessä vähintään yksi.

Ennen teemaviikkoa perheistä 14 % (5) söi yhden yhteisen aterian päivän aikana. Perheistä 41 % (15) söi kaksi yhteistä ateriaa päivän aikana. Vastanneista 30 % (11) ilmoitti syövänsä kolme yhteistä ateriaa päivässä. Yli kolme yhteistä ateriaa päivässä söi 16 % (6) perheistä. Keskimäärin perheissä syötiin 2,65 yhteistä ateriaa päivän aikana.



Teemaviikon aikana perheistä 21 % (6) söi yhden yhteisen aterian päivän aikana. Perheistä 41 % (12) söi kaksi yhteistä aterialla päivän aikana. Vastanneista 17 % (5) ilmoitti syövänsä kolme yhteistä aterialla päivässä. Yli kolme yhteistä aterialla päivässä söi 21 % (6) perheistä. Keskimäärin perheissä syötiin 2,59 yhteistä aterialla päivän aikana.

Teemaviikon jälkeen perheistä 30 % (3) söi yhden yhteisen aterian päivän aikana. Perheistä 50 % (5) söi kaksi yhteistä aterialla päivän aikana. Vastanneista 10 % (1) ilmoitti syövänsä kolme yhteistä aterialla päivässä. Yli kolme yhteistä aterialla päivässä söi 10 % (1) perheistä. Keskimäärin perheissä syötiin 1,9 yhteistä aterialla päivän aikana.

Ennen teemaviikkoa perheen ruoan valmisti kyselyn mukaan useimmiten äiti. Vastanneista 78 % (29) ilmoitti äidin valmistavan useimmiten perheen ateriat. Perheistä 19 % (7) vastasi perheen yhteisten aterioiden valmistajan olleen sekä äiti että isä. Perheistä yksikään ei vastannut perheen aterioiden valmistuksen kuuluvan isälle. Vastanneista perheistä 3 % (1) ilmoitti ruoan valmistaneen jonkun muun.

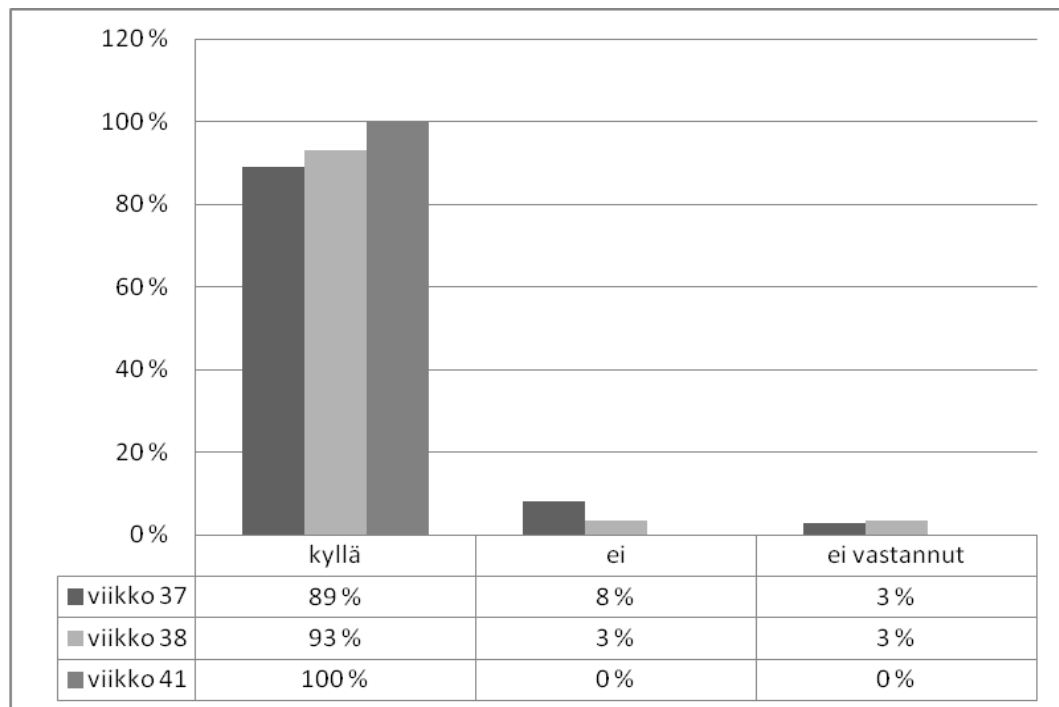
Teemaviikolla perheistä 83 % (24) ilmoitti perheiden aterioiden valmistajan olleen äiti. Perheistä 14 % (4) vastasi perheen yhteisten aterioiden valmistajan olleen sekä äiti että isä. Perheistä 3 % (1) vastasi yhteisten aterioiden valmistajan olleen isä.

Teemaviikon jälkeen perheistä 80 % (8) ilmoitti perheiden aterioiden valmistajan olleen äiti. Perheistä 10 % (1) vastasi perheen yhteisten aterioiden valmistajan olleen sekä äiti että isä. Perheistä 10 % (1) vastasi yhteisten aterioiden valmistajan olleen isä.

**Kasvisten syönnin miellyttävyys.** Ennen teemaviikkoa kasvisten syönnin mielekkyyttä kysyttäessä (kuvio 2.) selvisi, että 89 % (32) perheistä söi kasviksia mielellään. Kasvisten syöntiä ei pitänyt mielekkäänä 8 % (3) perheistä. Perheistä 3 % (2) jätti vastaamatta kysymykseen.

Teemaviikolla kasvisten syöntiä piti miellyttävänä 93 % (27) perheistä ja epämiellyttävänä 3 % (1). Perheistä 3 % (1) jätti vastaamatta kysymykseen.

Teemaviikon jälkeen kasvisten syöntiä piti miellyttävänä 100 % (10) perheistä.



Kuvio 2. Kasvisten syönnin miellyttävyys (vko 37: n=37, vko 38: n=29 ja vko 41: n=10).

**Kasvisten syönnin monipuolisuus.** Perheen mielikasviksia kysyttiin avoimella kysymyksellä. Suosituimmaksi kasvikseksi perheissä nousi kurkku, joka mainittiin kaikissa vastauksissa. Suosittuja kasviksia olivat myös tomaatti ja porkkana, jotka mainittiin lähes jokaisessa vastauksessa. Myös kaalit, paprika, marjat ja omena lueteltiin usean perheen mielikasviksiksi. Mielikasviksiksi oli lueteltu myös muun muassa sipuli, hedelmät, punajuuri, chili, herneet ja maissi.

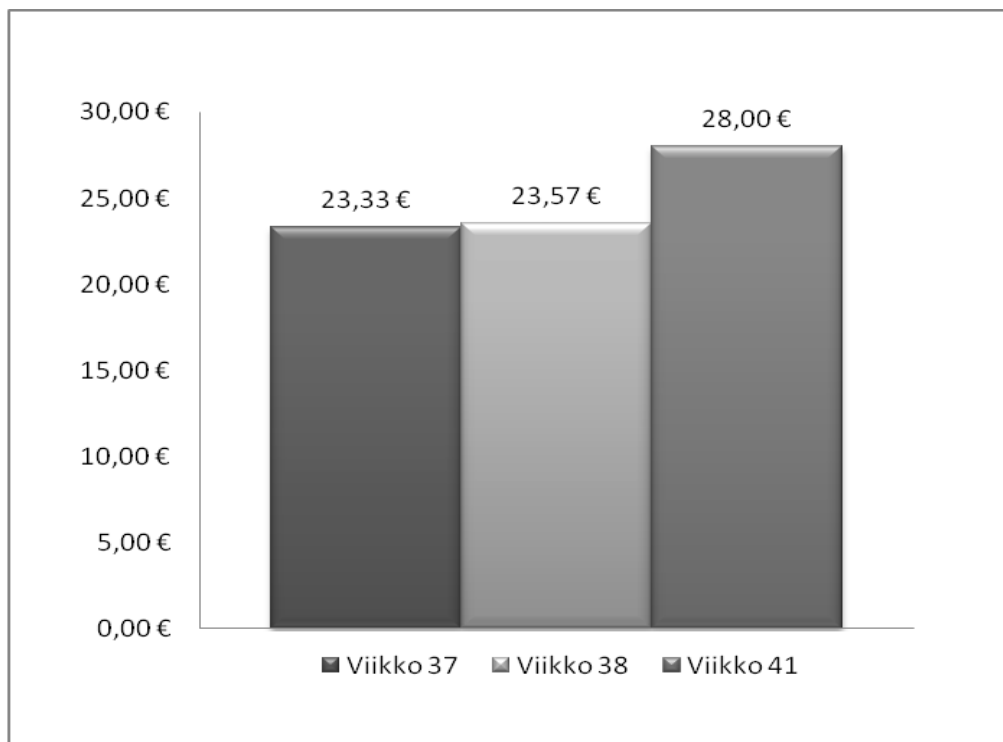
Teemaviikon sekä teemaviikon jälkeen tapahtuneen tutkimusviikon vastauksissa ei ollut merkittäviä eroja mielikasvisten suhteen.

**Rahankäyttö kasvisostoksissa.** Kyselylomakkeessa pyydettiin arvioimaan kasviksiin kuluva rahamäärä viikossa (kuvio 3.). Ennen teemaviikkoa perheistä 46 % (17) arvioi kasviksiin kuluvan 0–20 € viikossa. 21–40 € viikossa kasviksiin

käyttäviä perheitä oli 38 % (14). Perheistä 14 % (5) arvioi kasviksiin kuluvan 41–60 €. Yhdessäkään perheessä kasviksiin ei kulunut viikon aikana yli 60 €. Vastanneista 3 % (1) ei osannut arvioida kasviksiin kuluvaan rahamäärää. Keskimäärin kasviksiin käytettiin 23,35 € viikossa.

Teemaviikolla perheistä 45 % (13) arvioi kasviksiin kuluvan 0–20 € viikossa. 21–40 € viikossa kasviksiin käyttäviä perheitä oli 41 % (12). Perheistä 7 % (2) arvioi kasviksiin kuluvan 41–60 €. Yli 60 € viikoittain kasviksiin käytti 3 % (1) perheistä. Vastanneista 3 % (1) ei osannut arvioida kasviksiin kuluvaan rahamäärää. Keskimäärin kasviksiin käytettiin 23,57 € viikossa.

Teemaviikon jälkeen perheistä 40 % (4) arvioi kasviksiin kuluvan 0–20 € viikossa. 21–40 € viikossa kasviksiin käyttäviä perheitä oli 30 % (3). Perheistä 30 % (3) arvioi kasviksiin kuluvan 41–60 €. Yhdessäkään perheessä kasviksiin ei kulunut viikon aikana yli 60 €. Keskimäärin kasviksiin käytettiin 28 € viikossa.



Kuvio 3. Kasviksiin käytetty keskimääräinen rahamäärä/viikko (vko 37: n=37, vko 38: n=29 ja vko 41: n=10).

## 5.5 Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus kasvien kulutukseen ja ostotottumuksiin

**Kasvien kulutus.** Kasvispäiväkirjan eli kasviskortin (liite 3.) avulla haluttiin selvittää syötyjen kasvien määrää ennen teemaviikkoa, teemaviikon aikana sekä teemaviikon jälkeen. Kasviskortin avulla saatiin selville teemaviikon vaikutus kasvien kulutukseen perheissä.

Perheet täyttivät jokaisella tutkimusviikolla kasviskorttia, johon merkittiin syödyt kasvikset kourallisina. Kasviskorttiin oli tarkoitus täyttää myös hymynaama kasvien syönnin ollessa mielekästä ja vastaavasti surunaama kasvien syönnin ollessa vähemmän mielekästä. Kyseistä kohtaa oli täytetty kasviskorttiin vain muutamissa vastauksissa, jonka vuoksi kasvien syönnin mielekkyyttä ei voitu analysoida totuudenmukaisesti.

Kasviskorttia oli tarkoitus täyttää perheen äidin, isän ja teemaviikkoon osallistuvan lapsen osalta. Vastauksissa oli epä johdonmukaisuutta, jonka vuoksi vastauksia ei voitu analysoida perheittäin.

**Ennen teemaviikkoa.** Ennen teemaviikkoa (vko 37) kasviskorttia täytti 35 perhettä. Perheissä kasviskorttia täytti 35 lasta, 28 äitiä sekä 14 isää. Ennen teemaviikkoa perheiden lapset olivat syöneet kasviksia keskimäärin 2,84 kourallista päivässä. Perheiden äitien kasviskourallisten määrä oli keskimäärin 3,12 kourallista päivässä. Perheiden isät olivat syöneet keskimäärin 2,32 kourallista kasviksia päivässä. Tuloksista selviää sekä lasten että vanhempien syöväen eniten kasviskourallisia lounaalla ja päivällisellä viikon aikana.

Taulukoissa (taulukko 2., 3. & 4.) on esitetty jokaisen perheenjäsenen päivän aikana syömien keskimääräisten kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille.

Taulukko 2. Ennen teemaviikkoa lapsien syömät kasviskouralliset.

Ennen teemaviikkoa	Lasten kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Lapsia 35	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/lapsi	0,4	0,8	0,5	0,7	0,5	2,84
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	14 %	27 %	18 %	26 %	16 %	

Taulukko 3. Ennen teemaviikkoa äitien syömät kasviskouralliset.

Ennen teemaviikkoa	Äitien kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Äitiä 28	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/äiti	0,5	1,0	0,3	1,0	0,3	3,12
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	16 %	32 %	8 %	32 %	12 %	

Taulukko 4. Ennen teemaviikkoa isien syömät kasviskouralliset.

Ennen teemaviikkoa	Isien kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Isiä 14	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/isä	0,4	0,7	0,2	0,8	0,2	2,32
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	19 %	32 %	7 %	34 %	9 %	

**Teemaviikko.** Kaappaa kasvis! -teemaviikolla (38) kasvikorttia täytti 27 perhettä. Perheissä kasvikorttia täytti 27 lasta, 24 äitiä sekä 10 isää. Teemaviikolla perheiden lapset olivat syöneet kasviksia keskimäärin 4,40 kourallista päivässä. Perheiden äitien kasviskourallisten määrä oli keskimäärin 3,83 kourallista päivässä. Perheiden isät olivat syöneet keskimäärin 3,49 kourallista kasviksia päivässä. Kaappaa kasvis! -teemaviikolla lapset ja vanhemmat söivät eniten kasviskourallisia lounaalla ja päivällisellä.

Taulukoissa (taulukko 5., 6. & 7.) on esitetty jokaisen perheenjäsenen päivän aikana syömien keskimääräisten kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille.

Taulukko 5. Teemaviikolla lapsien syömät kasviskouralliset.

Teemaviikko	Lasten kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Lapsia 27	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/lapsi	0,5	1,4	0,8	1,1	0,7	4,44
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	10 %	32 %	17 %	25 %	16 %	

Taulukko 6. Teemaviikolla äitien syömät kasviskouralliset.

Teemaviikko	Äitien kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Äitiä 24	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/äiti	0,6	1,2	0,4	1,1	0,5	3,83
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	15 %	30 %	11 %	30 %	14 %	

Taulukko 7. Teemaviikolla isien syömät kasviskouralliset.

Teemaviikko	Isien kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Isiä 10	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/isä	0,5	1,0	0,3	1,3	0,5	3,49
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	14 %	27 %	9 %	36 %	14 %	

**Teemaviikon jälkeen.** Teemaviikon jälkeen (vko 41) kasvikorttia täytti 10 perhettä. Vastanneissa perheissä kasvikorttia täytti 10 lasta, 10 äitiä sekä kolme isää. Teemaviikon jälkeen perheiden lapset olivat syöneet kasviksia keskimäärin 4,9 kourallista päivässä. Perheiden äitien kasviskourallisten määrä oli keskimäärin 4,94 kourallista päivässä. Perheiden isät olivat syöneet keskimäärin 5,29 kourallista kasviksia päivässä. Teemaviikon jälkeen toteutetulla tutkimusviikolla lapset ja vanhemmat söivät eniten kasviskourallisia lounaalla ja päivällisellä.

Taulukoissa (taulukko 8., 9. & 10.) on esitetty jokaisen perheenjäsenen päivän aikana syömien keskimääräisten kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille.

Taulukko 8. Teemaviikon jälkeen lapsien syömät kasviskouralliset.

Teemaviikon jälkeen	Lasten kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Lapsia 10	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/lapsi	0,7	1,5	0,7	1,2	0,8	4,90
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	15 %	30 %	15 %	24 %	16 %	

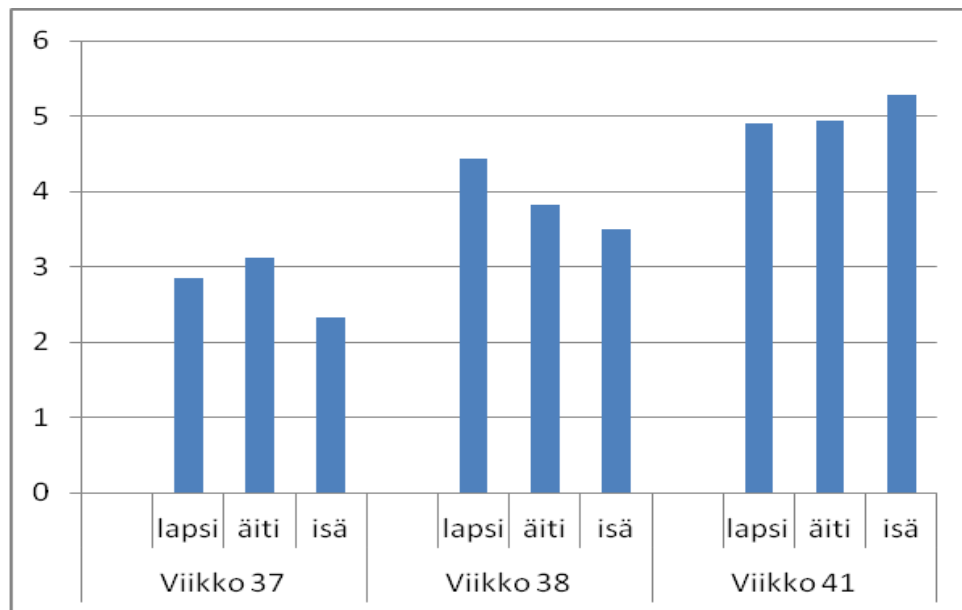
Taulukko 9. Teemaviikon jälkeen äitien syömät kasviskouralliset.

Teemaviikon jälkeen	Äitien kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Äitiä 10	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/äiti	0,9	1,6	0,4	1,3	0,7	4,94
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	18 %	32 %	8 %	27 %	15 %	

Taulukko 10. Teemaviikon jälkeen isien syömät kasviskouralliset.

Teemaviikon jälkeen	Isien kasviskourallisten keskiarvo eri aterioilla/päivä					
Isiä 3	aamupalat	lounaat	välipalat	päivälliset	iltapalat	ka/päivä
Kourallista/isä	0,6	1,3	0,5	1,5	1,4	5,29
Kasviskourallisten jakautuminen eri aterioille viikon aikana	12 %	24 %	9 %	29 %	26 %	

Kaappaa kasvis! -teemaviikko on vaikuttanut positiivisesti lasten sekä vanhempien kasvien käyttöön (kuviot 4.). Lasten kasvien kulutus teemaviikolla (38) on noussut noin kaksi kourallista verrattuna ennen teemaviikkoa (37) tehtyyn kyselyyn. Vanhempien kasvien kulutus nousi noin kourallisen teemaviikolla (38) verrattuna aikaisempaan tutkimusviikkoon (37). Kasvien kulutus on ollut edelleen kasvussa teemaviikon jälkeen (41).

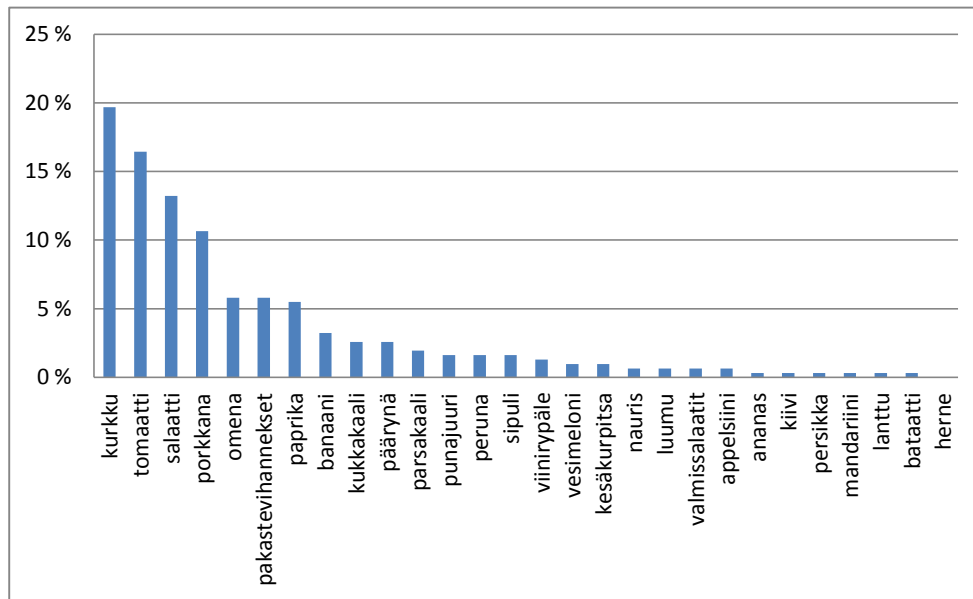


Kuvio 4. Kasviskouralliset ennen teemaviikkoa (37), teemaviikolla (38) sekä teemaviikon jälkeen (41).

**Kaupasta ostetut kasvikset.** Perheet täyttivät kasvisostospäiväkirjaa eli Kaupasta kaapatut kasvikset -päiväkirjaa (liite 4.) ennen teemaviikkoa, teemaviikon aikana ja teemaviikon jälkeen. Päiväkirjaan merkittiin kaupasta ostetut kasvikset, määrät sekä kaupassa käynyt perheenjäsen. Päiväkirjan avulla haluttiin selvittää kasvien ostomäärää viikoittain. Päiväkirjan avulla haluttiin myös selvittää vaikuttaako kaupassa käynyt perheenjäsen ostettuihin kasviksiin. Kaupasta ostettujen kasvien kirjaaminen antoi tietoa, vaikuttiko Kaappaa kasvis! -teemaviikko kaupasta ostettujen kasvien määrään.

**Ennen teemaviikkoa.** Ennen teemaviikkoa (vko 37) Kaupasta kaapatut kasvikset -päiväkirjaa täytti 36 perhettä. Perheet ostivat kasviksia keskimäärin 5,95 kg viikossa. Suosituimmat kasvikset (kuvio 5.) perheiden ostoslistalla olivat kurkku, tomaatti, salaatti, porkkana, omena ja pakastevihannekset.

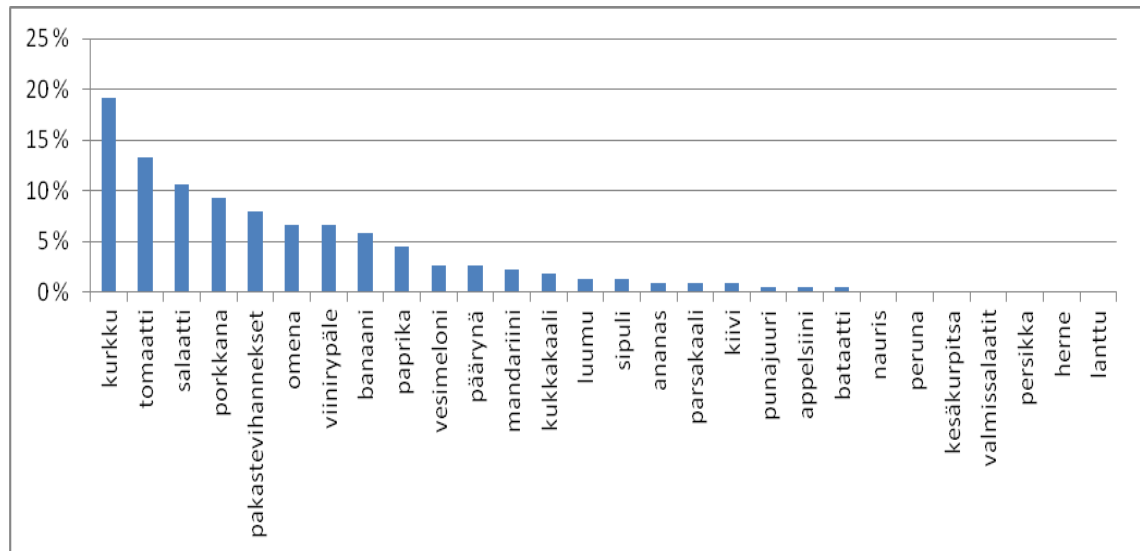




Kuvio 5. Ostetuimmat kasvikset viikolla 37 (n=36).

Ennen teemaviikkoa kaupasta ostettiin kasviksia yhteensä 112 kertaa. Viikon kaupassa käynneistä vastasi 48 % (54) äiti. Perheiden kaupassa käynneistä 19 % (21) hoiti isä. Kauppakäynneistä 4 % (4) hoidettiin yhdessä vanhempien kesken. Vastanneista 29 % (32) ilmoitti koko perheen käyneen yhdessä kaupassa. Kaupassa käynneistä 1 % (1) ilmoitettiin hoitaneen muu perheenjäsen.

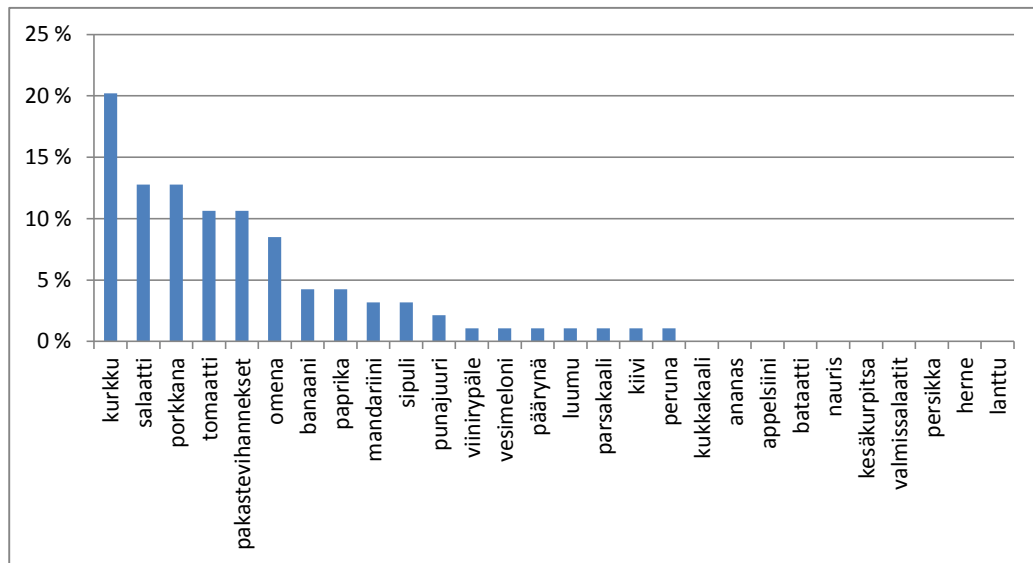
**Teemaviikko.** Teemaviikon aikana (vko 38) kasvisostospäiväkirjaa täytti 27 perhettä. Kasviksia ostettiin hieman vähemmän 5,64 kg viikossa. Suosituimmat kasvikset perheiden ostoslistalla (kuvio 6.) olivat kurkku, tomaatti, salaatti, porkkana, pakastevihannekset ja omena.



Kuvio 6. Ostetuimmat kasvikset viikolla 38 (n=27).

Teemaviikon aikana kaupasta ostettiin kasviksia yhteensä 78 kertaa. Kaupassa käynneistä vastasi 59 % (46) äiti. Isä hoiti 10 % (8) viikon kasvisostoista. Äiti ja isä hoitivat 1 % (1) kaupassa käynneistä yhdessä. Koko perhe oli ostanut yhdessä kasviksia 26 % (20) ostostapahtumia. Kaupassa käynneistä 4 % (3) ilmoitettiin hoitaneen muu perheenjäsen.

**Teemaviikon jälkeen.** Teemaviikon jälkeen (vko 41) lomaketta täytti 10 perhettä. Perheet ostivat kasviksia keskimäärin 7,52 kg viikossa. Suosituimmat kasvikset perheiden ostoslistalla (kuvio 7.) olivat kurkku, salaatti, porkkana, tomaatti, pakastevihannekset ja omena.



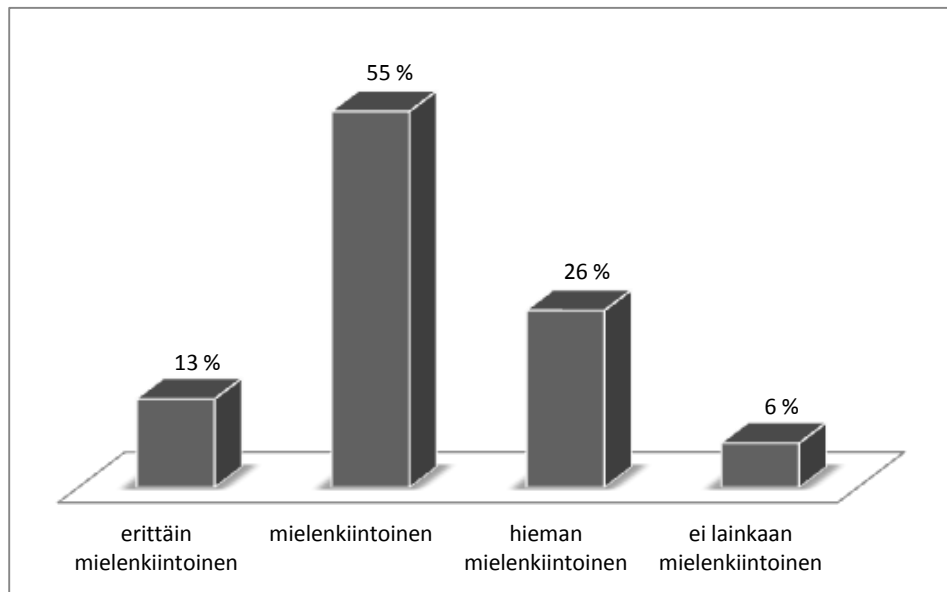
Kuvio 7. Ostetuimmat kasvikset viikolla 41 (n=10).

Kasviksia ostettiin kaupasta 32 kertaa teemaviikon jälkeen tapahtuneella tutkimusviikolla. Perheiden kasvisostoksista vastasi 56 % (18) äiti. Isät hoitivat 13 % (4) perheen kasvisostoista. Äiti ja isä ostivat kaupasta kasviksia 3 % (1) ostostapahtumista. Koko perhe oli hoitanut kasvisostokset yhdessä 25 % (8) ostostapahtumista. Kaupassa käynneistä 3 % (1) ilmoitettiin hoitaneen muu perheenjäsen.

## 5.6 Vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta

Kaappaa kasvis! -teemaviikolla (vko 38) selvitettiin vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta sekä teemaviikon vaikuttavuutta perheen arkeen kyselylomakkeen (liite 7.) avulla. Kyselyyn vastasi 32 perhettä.

**Mielipide teemaviikosta.** Mielipidettä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta kysyttäessä selvisi, että vanhemmat pitivät viikkoa useimmiten mielenkiintoisena (kuviot 8.). Vastanneista 13 % (4) koki teemaviikon olleen erittäin mielenkiintoinen ja 55 % (17) koki teemaviikon olleen mielenkiintoinen. Hieman mielenkiintoisena teemaviikkoa piti 26 % (8) vastanneista. Teemaviikkoa ei pitänyt lainkaan mielenkiintoisena 6 % (2) vastaajista.



Kuvio 8. Mieli-pide Kaappaa kasvis! -teemaviikosta (n=32).

**Materiaali.** Kaikki vastanneet vanhemmat olivat saaneet koululta teemaviikkoon liittyvää materiaalia. Materiaaleihin tutustui kotona 97 % (31) vastanneista. Vastanneista 3 % (1) ilmoitti, että ei ollut tutustunut kotiin lähetettävään materiaaliin. Kaappaa kasvis! -teemaviikon tarkoitus ilmeni materiaaleista 97 % (31) vastaajista. Vastanneista 3 % (1) ilmoitti, että teemaviikon tarkoitus ei ollut ilmennyt materiaaleista.

**Yhteistyö koulun ja kodin välillä.** Vastanneista vanhemmista 50 % (16) ilmoitti koulun ja kodin välillä olleen yhteistyötä. Vastanneista 40 % (13) ilmoitti, että yhteistyötä koulun ja kodin välillä ei ollut. Vastaajista 3 % (1) vastasi kysymykseen molemmat vaihtoehdot. Vastaajista 7 % (2) jätti vastaamatta kysymykseen.

Avoimella kysymyksellä selvitettiin minkälaista yhteistyötä koulun ja kodin välillä oli ollut. Vastauksista selvisi yhteistyön vaihdelleen kouluittain. Vanhempainilloissa oli keskusteltu aiheesta sekä perehdytty teemaviikkoon ja sen tarkoitukseen opettajan johdolla. Muutamissa kouluissa oli järjestetty koulun ja perheen yhteisiä aamukahvihetkiä, joissa keskusteltiin teemaviikosta. Eräessä koulussa oli järjestetty koulun ja kodin päivä, jossa muun muassa maisteltiin kasviksia. Yhdessä kouluista piti olla sadonkorjuupäivä ja perunannostotalkoot, mutta sade

siirsi tempauksen tuonemmaksi. Yhteistyön kehittämistä kysyttäessä vastauksia ei saatu.

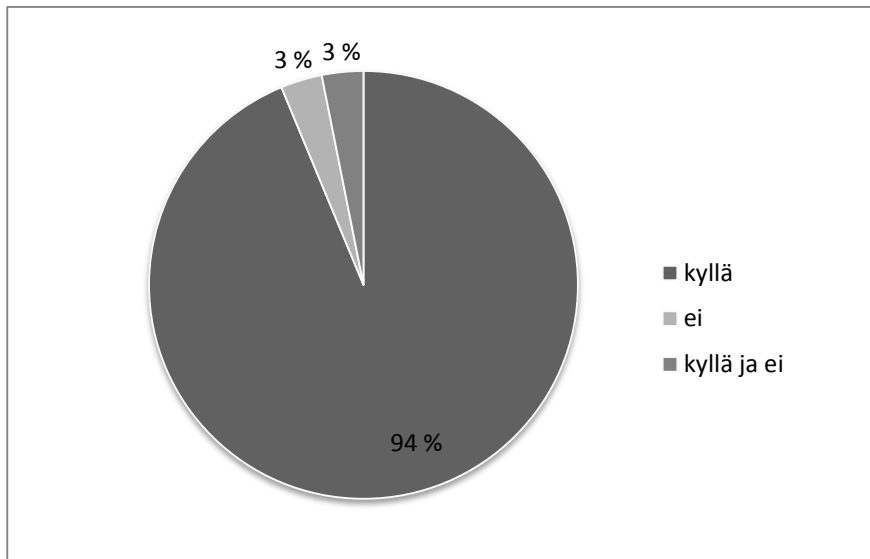
### **Muutokset perheen arjessa Kaappaa kasvis! -teemaviikon aikana.**

Teemaviikon vaikuttavuutta perheen yhteiseen arkeen selvitettiin strukturoidulla sekä avoimella kysymyksellä. Vastanneista 41 % (13) vastasi teemaviikon vaikuttaneen perheen arkeen. Perheistä 59 % (19) vastasi, että teemaviikko ei ollut vaikuttanut perheen yhteiseen arkeen.

Avoimella kysymyksellä selvitettiin, miten teemaviikko oli vaikuttanut perheiden arkeen. Teemaviikolla oli paljon positiivisia vaikutuksia kasvisten käyttöön liittyen. Alla vastauksia perheen yhteisen arjen muutoksista:

- *lapset kiinnittäneet enemmän huomiota kasvisten syöntiin*
- *mietitty enemmän kasvisostoksia yhdessä*
- *lapsi teki innokkaammin salaattia*
- *kasviksia syötiin niin innokkaasti, että piti patistaa syömään muutakin*
- *kasviskortin täyttäminen alkuvuikosta niin innokasta, että kaikki mahdollinen kaapista löytyvä olisi pitänyt syödä. Into kuitenkin hiipui loppu viikkoa kohden*
- *tutustuttiin kaupassa oudompiin kasviksiin*
- *syöty enemmän kasviksia*
- *olemme hakeneet kasviksia kaupasta, joita olemme yhdessä syöneet*
- *lapset valmistaneet innokkaasti kasvislautasia*
- *lapset esittäneet ruokatoiveita (kasvis)*
- *juteltu kasviksista*
- *lapset innokkaita keräämään kasviskourallisia, jopa aroniamarjapensaam marjoja syötiin kourakaupalla*
- *maisteltu uusia kasviksia.*

**Kasvisten kulutusta edistävien kampanjoiden vaikuttavuus.** Kysyttäessä terveyttä edistävien kampanjoiden vaikuttavuutta lasten kasvisten käyttöön, perheistä 94 % (30) uskoi kampanjoiden vaikuttavuuteen (kuvio 9.). Vastanneista 3 % (1) ei uskonut kampanjoiden vaikuttavan lasten kasvisten käyttöön. Vastajaista 3 % (1) vastasi sekä kyllä että ei.



Kuvio 9. Lapsille suunnattujen terveyttä edistävien kampanjoiden vaikuttavuuden arviointi (n=32)

### 5.7 Teemaviikon lyhytaikaiset vaikutukset

Teemaviikon jälkeen tapahtuneella tutkimusviikolla (vko 41) selvitettiin teemaviikon lyhytaikaisia vaikutuksia perheen arkeen kyselylomakkeen (liite 8.) avulla. Kyselyyn vastasi 10 perhettä.

Teemaviikon vaikutusta perheen kasvisten kulutukseen kysyttäessä selvisi, että 70 % (7) mielestä teemaviikko vaikutti positiivisesti kasvisten kulutukseen. Vastaaajista 30 % (3) koki, että teemaviikko ei ollut vaikuttanut positiivisesti perheen kasvisten kulutukseen.

**Suhtautuminen kasviksia kohtaan.** Kyselyssä selvitettiin perheen suhtautumista kasviksia kohtaan. Vastauksista selvisi, että 80 % (8) koki suhtautumisen muuttuneen teemaviikon myötä. Vastanneista 20 % (2) arvioi suhtautumisen pysyneen ennallaan. Suhtautuminen kasviksia kohtaan perheissä oli muuttunut seuraavin tavoin:

- *tulee mietittyä kaupassa ja kotona enemmän mitä ja miten kasviksia tarjoaisi erityisesti lapsille*

- *kasviksia lisättiin aterioiden yhteydessä*
- *kiinnitetään enemmän huomioita kasvien syöntiin*
- *enemmän tuli hankittua kasviksia kotiin ja hyödynnettyä oman pakastimen antimia*
- *positiivisesti, eli enemmän meni kourallisia.*

**Kasvistietämys.** Kasvistietämys lisääntyi 60 % (6) mielestä teemaviikon myötä. Vastanneista 40 % (4) koki, että kasvistietämys ei ollut lisääntynyt teemaviikon myötä. Kasvistietämyksen lisääntymistä kysyttäessä saatiin seuraavanlaisia vastauksia:

- *esim. koulussa ollut erilaisia "outoja" kasviksia maistiaisina*
- *lapset maistelivat koulussa oudompia kasviksia*
- *koulussa uusia maistiaisia.*

Vastanneista 10 % (1) ilmoitti, perheessä otettaneen käyttöön uusia kasviksia teemaviikon myötä, kun taas 90 % (9) perheistä uusia kasviksia ei ollut otettu käyttöön.

**Esteet kasvien käytölle.** Kyselyssä selvitettiin kokivatko perheet esteitä kasvien käytölle. Vastanneista 20 % (2) vastasi kyllä ja 80 % (8) ei. Kyselyssä pyydettiin erittelemään esteitä kasvien käytölle. Vastauksista ilmeni lähikaupan hedelmä- ja vihannesosaston valikoiman vähäisyyden vaikuttavan ostettuihin kasviksiin. Kasvien käytölle esteeksi koettiin rutiinisuus. Perheet ovat tottuneet syömään tiettyjä kasviksia, jolloin uusia lajeja ei lähdetä kokeilemaan. Esteenä kasvien käytölle koettiin myös kasvien hinta.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Pohjalainen uutisoi 18.10.2011 ”*Vihreä lautasella yhä harvinaista, vain kolme sadasta eteläpohjalaisesta popsii kasviksia suositeltavan määrän, viisi annosta päivässä*”. Kasvisten syönnin vähäisyys ei ole vain eteläpohjalaisten ongelma, vaan koko maamme ongelma, mikä voidaan todeta monista eri tutkimuksista. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee kasviksia syötävän 400 grammaa päivässä (Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2005, 36). Terveys 2000 - tutkimuksesta selviää naisten ja miesten päivittäisen kasvisten syönnin jäävän alle suositusten. Suositus alittuu noin 100–150 grammalla sekä naisilla että miehillä. (Montonen ym. 2000, 24.) Finravinto 2007 -tutkimuksen tulosten mukaan kasviksia syödään vielä vähemmän, noin 250 grammaa alle suositeltavan määrän (Paturi ym. 2008, 34–36). Edellä mainittuihin tutkimuksiin on kerätty tietoja aikuisväestöltä.

Kansanterveyslaitoksen teettämän suomalaisnuorten kouluikäisen aterioinnin seurantaraportissa kerrotaan WHO:n koululaistutkimuksessa käyneen ilmi, että suomalaislapset ja -nuoret syövät hedelmiä ja kasviksia harvoin (Raulio, Pietikäinen & Prättälä 2007, 61, Vereecken ym. 2004, mukaan). Lasten ruokavalio ennen kouluikää -tutkimuksesta selviää 6-vuotiaiden lasten syövänsä keskimäärin 50 grammaa kasviksia päivän aikana (Kyttälä ym. 2008, 120). Määrä on huolestuttavan vähäinen. Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa tutkittaessa ennen teemaviikkoa suoritetusta kyselystä selvisi, että lapset syövät keskimäärin kolme kourallista kasviksia päivän aikana. Määrä jää keskimäärin puoleen suositukseen verrattaessa.

Fogelholm (2001, 106–107) painottaa varhaislapsuuden merkitystä terveellisten ruokailutottumusten omaksumisessa. Kodin merkitys on suuri. Ruokatiedon uutisissa Kaappaa kasvis! -teemaviikon taustatahoihin kuuluva Linjama korostaa, että aikuiset voivat vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin ja muuttaa niitä omalla esimerkillään parempaan suuntaan (Kasvisten syönti juurtuu lapsiin koko koulun yhteistyöllä, [viitattu 27.10.2011]). Lapset ja nuoret ovat otollinen kohderyhmä



ravitsemuskasvatukselle. Lapsille ei ole vielä kehittynyt pysyviä rutiineja ja tottumuksia ruoankäytön suhteen, joten heidän valintoihinsa pystytään vaikuttamaan. (Mäkelä ym. 2003, 116.)

Kaappaa kasvis! -teemaviikon aikana lapset söivät keskimäärin lähes viisi kourallista kasviksia päivän aikana. Teemaviikon tavoite kasvisten käytön lisäämiselle toteutui. Lapset söivät kasviksia noin kaksi kourallista enemmän kuin ennen teemaviikkoa. Kontrolliviikko toteutettiin kaksi viikkoa teemaviikon jälkeen. Kontrolliviikolla kasvisten kulutus on pysynyt suurin piirtein samoissa lukemissa kuin teemaviikolla. Mielestämme kontrolliviikon tuloksiin vaikuttaa se, että teemaviikolla opitut asiat ovat olleet tuoreessa muistissa. Tutkimuksessa tulisi olla useampia kontrolliviikkoja, jotta voitaisiin todentaa tulosten pysyvyys.

Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikuttavuutta on tutkittu vuonna 2010, jolloin teemaviikko oli pilottikokeilu. Vuonna 2010 teemaviikon aikana kasviksia syötiin päivittäin noin kuusi kourallista. (Mytkäniemi 2010, 36.)

Uuteen makuun tottuminen vaatii 10–15 maistamiskertaa, eikä muutos tapahdu hetkessä. Maistamiskertojen tulisi olla ajallisesti suhteellisen lähekkäin. (Mäkelä ym. 2003, 77.) Teemaviikon aikana lapset pääsivät maistamaan uusia makuja. Viikon aikana 10–15 maistamiskertaa ei kuitenkaan toteudu. Jatkumo maistamiskertojen välillä katkeaa viikon loputtua. Esimerkiksi ruokailussa on voitu tarjota lämmintä kasvislisäkettä teemaviikon aikana. Kasvislisäkkeen suosio on ollut heikko, koska lapset eivät ole tottuneet syömään lämmintä lisäkettä. Jatkumon katketessa lapset eivät opi syömään kasviksia uusissa muodoissa. Mikäli teemaviikon kaltaista toimintaa olisi mahdollisuus toteuttaa useammin, tulokset olisivat uskoaksemme positiivisia.

Tutkimuksessamme selvisi, että kasvisten käytölle on erilaisia esteitä. Kyselylomakkeiden perusteella voidaan todeta, että koteihin ostetaan samoja kasviksia, joita perhe on tottunut syömään. Uusia kasviksia ei välttämättä osteta, koska vanhemmat eivät ole varmoja söisivätkö lapset näitä. Tutut ja turvalliset maut ohjaavat kasvisten valintaa.

Kasvisten hintaa pidettiin korkeana, millä koettiin olevan vaikutusta ostomahdollisuuksiin. Perheelle erilaisten kasvisten käytön esteeksi mainittiin myös lähikauppojen kasvisvalikoiman niukkuus. Tutkimus suoritettiin Etelä-Pohjanmaalla, missä kauppamatkat voivat olla pitkiä. Lähikaupasta saadaan kaikki peruselintarvikkeet, milloin isompiin marketteihin ei ole tarvetta lähteä. Kaupan valikoiman ollessa suppea, sieltä ostetaan tarjolla olevia tuotteita.

Ruokatiedon uutisissa kerrotaan lapsiperheiden ruokavalintoihin vaikuttavista tekijöistä, joita on tutkittu TNS -gallupissa. Gallupista selviää, että pienituloisissa lapsiperheissä terveellisten ruokavalintojen noudattaminen on haasteellisempaa kuin parempituloisilla perheillä. Kyselyn mukaan pienituloiset ostaisivat enemmän kasviksia, mikäli rahaa olisi enemmän. Suomen Kuluttajaliitto on ehdottanut arvonlisäveron poistamista kasvisten hinnoista. (Raha ja ruokaosaaminen ratkaisevat, mitä nuoret aikuiset ja lapsiperheet syövät, 2011.)

Saamiemme tutkimustulosten mukaan Kaappaa kasvis! -teemaviikolle osallistuneiden lasten vanhempien kasvisten kulutus nousi viikon myötä. Tulosten mukaan äidit söivät alkukartoitusviikolla keskimäärin kolme kourallista kasviksia ja isät keskimäärin kaksi kourallista kasviksia päivän aikana. Teemaviikko nosti vanhempien kasvisten kulutusta yhdellä kourallisella. Lapsille suunnatut kampanjaviikot vaikuttavat välillisesti myös vanhempiin. Kampanjalla on suotuisa ja muuttava vaikutus koko perheen ruokatottumuksiin. Kuten aiemmin on todettu, perheen merkitys ruokatottumusten muokkaajana on merkittävä. Vastaavasti myös lapset voivat toimia perheissä edelläkävijöinä ruokatottumuksia muokattaessa. Koulusta saadut opit voivat innostaa muita perheenjäseniä kohti terveellisempiä ruokailutottumuksia. Kaappaa kasvis! -teemaviikon tarkoitus tähtää pysyviin muutoksiin.

Vanhempien vastuulla on tarjota lapsille säännöllisesti monipuolista ja terveellistä ruokaa. Lapsi ei osaa itse tehdä ruokavalintojaan terveyttään ajatellen. Perheiden arjessa ruokailuajat rytmittävät päiviä. Ruokailurytmin ollessa epäsäännöllinen lasten herkkä ruokahalunsäätely saattaa häiriintyä. Vanhempien on tärkeä tiedostaa heidän oman käyttäytymisensä vaikutus lapseen ruokailutilanteessa. Ruokailutilanteen ilmapiirin ollessa positiivinen ruoan miellyttävyys lisääntyy.

Vastaavasti epämiellyttävät ruokailutilanteet voivat saada ruoan maistumaan huonommalta kuin se todellisuudessa on. Vanhempien läsnäolo ja mielenkiinto lasta kohtaan ruokailutilanteessa lisäävät ruoan miellyttävyyttä. (Fogelholm 2001, 111–115.)

Tutkimuksemme mukaan perheissä syötiin useimmiten kaksi tai kolme yhteistä ateriaa päivän aikana. Positiivista on huomata, että yhteisiä aterioita syötiin jokaisessa perheessä vähintään yksi. Vanhempien rooli esimerkin näyttäjänä yhteisillä aterioilla on merkittävä. Yhteisillä ruokailuhetkillä vanhemmat luovat positiivista mielikuvaa ruokailusta. Lasten huomatessa vanhempien syövän mielellään esimerkiksi kasviksia, he kokevat kasvien syönnin olevan miellyttävää. Perheen yhteinen ateria on hetki, jolloin koko perhe kokoontuu yhdessä pöydän ääreen nauttimaan ravitsevaa ruokaa ja samalla voidaan keskustella yhdessä päivän tapahtumista. Lapselle syntyy mielle yhtymä ruoan ja ruokailutilanteen miellyttävyydestä. Yhteisten aterioiden puitteissa lasten terveyskasvatus toteutuu luonnollisesti ja hyvät ruokailutottumukset opitaan kokemusten kautta. Vastaavasti voidaan pohtia yhteisten aterioiden puuttumisen vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin. Perheessä, jossa kaikki perheenjäsenet syövät eri aikoihin, ei muodostu kuvaa positiivisesta ruokailutilanteesta. Lapsen syödessä yksin, jää hän vaille ohjausta. Vanhemmat ovat esimerkiksi voineet neuvoa edellisenä päivänä mitä syödä ja kuinka paljon. Lapsen saadessa itse ottaa ruoka-annoksensa jääkaapista, voi kiusaus toisenlaisesta valinnasta kasvaa. Yksin syödessään lapsi saattaa kokea turvattomuuden tunnetta, jolloin ruokailu koetaan epämiellyttäväksi tilanteeksi. Ruoan ollessa ravitsevaa ja monipuolista, lapsen mielestä se voi maistua pahalta vain sen takia, että hän on ruokailutilanteessa yksin.

Naiset mielletään perinteisesti kodin ruokaostosten tekijöiksi. Näin ollen voidaan todeta heidän olevan tiedostavampia ruokavalintoja tehdessä. (Jokitalo & Luomala 2011, 12.) Tutkimuksemme mukaan perheen ruokaostokset huolehti useimmiten äiti. Tuloksista voidaan havaita myös kasvien ostomäärän olevan suurempi äidin käydessä kaupassa.

Kaappaa kasvis! -teemaviikon onnistuneisuutta on tutkittu vuonna 2010. Tuloksista selvisi, että viikko koettiin liian lyhyeksi ajaksi teemaviikon tarkoituksen, eli pysyvien muutoksien saavuttamiseksi. Tutkimuksessa pohdittiin myös sitä, ymmärtävätkö lapset teemaviikon perimmäisen tarkoituksen. Alakouluikäiset lapset ovat iältään noin 6–12-vuotiaita. Heidän mielestään teemaviikko saattaa olla vain hauska ja erilainen viikko muiden ohessa. (Järvenpää, Karjalainen & Koironen 2010, 22–23.) Pysyvien muutosten saavuttamiseksi Kaappaa kasvis! -teemaviikon kaltaisen toiminnan tulisi olla jatkuvampaa. Teemaviikkoja voisi olla jopa neljä kertaa vuodessa, jolloin vaikuttavuus saataisiin pysyväksi. Teemaviikosta voitaisiin jättää ympärivuotiseen käyttöön erilaisia materiaaleja, jolloin ne muistuttaisivat päivittäin oppilaita kasvien syönnistä.

Kaappaa kasvis! -teemaviikon mielenkiintoisuutta vanhempien näkökulmasta selvitettiin osana tutkimustamme. Viikkoa pidettiin mielenkiintoisena ja sen uskottiin vaikuttavan lasten kasvien käyttöön positiivisesti. Voidaan siis päätellä vanhempien oivaltaneen teemaviikon tarkoituksen. Lähes jokainen vastaaja uskoo terveyttä edistävillä kampanjoilla olevan positiivinen vaikutus lapsiin. Avoimien kysymysten perusteella selvisi, että teemaviikko muutti perheen suhtautumista kasviksiin. Suhtautumista kommentoitiin muun muassa *”tulee mietittyä kaupassa ja kotona enemmän mitä ja miten kasviksia tarjoaisi erityisesti lapsille”,* sekä *”kasviksia lisättiin aterioiden yhteydessä”*.

Puolet perheistä koki teemaviikon vaikuttaneen perheen arkeen positiivisesti. Kampanjan tarkoituksena on lisätä ja monipuolistaa lasten kasvien käyttöä. Kampanjalla on näin ollen ollut tavoitteitaan laajempi vaikutus. Lasten kautta vanhemmat ovat löytäneet kasvikset myös omille lautasilleen. Uskomme, että vanhemmat ovat heränneet ajattelemaan perheen kasvien käyttötottumuksia uudelleen teemaviikon myötä. Siinä, missä lapset unohtavat teemaviikon merkityksen, ovat vanhemmille teemaviikon opit saattaneet jäädä pysyvimmiksi. Vanhempien ymmärtäessä perheen kasvien syönnin olleen vähäistä, tähän kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota jatkossa.

## 7 POHDINTA

Tutkimuksen otanta jäi toivottua pienemmäksi, koska vanhemmat eivät lähteneet mukaan tutkimukseen oletuksen mukaan. Ennen teemaviikkoa materiaalit lähetettiin 96 perheelle, mutta vain 37 perhettä palautti kyselyt takaisin. Jokaisella viikolla vastaajien määrä laski.

Vastaajien määrän jäädessä pieneksi voidaan pohtia materiaalien ja tutkimukseen osallistumisen työllistävyttä. Kolmen viikon seurantajakso saattaa tuntua liian työllistävältä kiireisissä perheissä. Saamamme palautteen perusteella voidaan todeta, että tutkimuslomakkeiden olisi tullut olla tiivistetympiä ja yksinkertaisempia. Tutkimuksemme satoi perheet kolmeksi viikoksi kirjaamaan ruokailuja sekä ostoksia. Tämän vuoksi materiaalien olisi täytynyt olla yksinkertaisia ja nopeasti sekä helposti täytettäviä. Edelleen teemaviikon jälkeen tapahtuneen kyselyn vastausmäärään on vaikuttanut tutkimusviikon ajankohta, koska se oli juuri ennen koulujen syyslomaviikkoa. Kolmannen viikon vastausten postitus oli vanhempien vastuulla koulun sijasta. Postituksen tapahtuessa koulujen kautta, uskomme vanhempien osallistuvan aktiivisemmin tutkimukseen. Omatoimisesti palautettavat lomakkeet on helpompi jättää kotiin täyttämättöminä ja unohtaa tutkimukseen sitoutuminen.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiksi valittiin kyselylomakkeet sekä kaksi erilaista päiväkirjaa. Tutkimusmateriaalien avulla haluttiin saada selville perheiden kasvisten käyttötottumuksia laajasti eri näkökulmat huomioiden. Tutkimusmateriaalit laadittiin vastaamaan tutkimusongelmaa ja työn tavoitteet saavutettiin tutkimusmateriaalien avulla. Vastaukset on käsitelty luottamuksellisesti, eivätkä yksittäisten perheiden tiedot tule ilmi tuloksissa. Materiaalien onnistuneisuutta voidaan arvioida saatujen vastausten perusteella. Kyselylomakkeiden kohdalla voidaan päätellä niiden onnistuneen, koska kaikkiin kyselylomakkeisiin oli vastattu tarkasti. Kasviskortin ja kaupasta kaapatut kasvokset -päiväkirjojen onnistuneisuutta arvioitaessa, voidaan todeta niiden olleen liian työläitä täyttää.

Tuloksia arvioitaessa voidaan pohtia vastausten luotettavuutta. Vastausprosentin laskiessa jokaisella viikolla, vastaukset eivät ole täysin verrattavissa toisiinsa. Tuloksia mahdollisesti alentavat myös puutteellisesti täytetyt päiväkirjat. Esimerkiksi kasviskortti oli unohdettu täyttää joinain päivinä tai perhe oli ollut osan viikosta matkoilla, jolloin ruokailu ei ollut toteutunut kuten arkena yleensä.

Verrattaessa alkukartoitusviikon ja teemaviikon aikana käytettyä rahasummaa, voidaan todeta muutoksen olleen vain noin 20 senttiä. Vastauksista ilmeni, että kasviksia haettiin tai saatiin myös muualta kuin kaupasta. Omat ja sukulaisten kasvimaat sekä metsän antimet olivat suosittuja. Pohdimme, olivatko kaikki perheet huomioineet tämän asian. Voidaan siis olettaa, että vastauksissa ei ollut merkitty kaikkia kotiin hankittuja kasviksia. Ohjeissa ei erikseen pyydetty merkitsemään esimerkiksi kasvimaalta kotiin haettuja kasviksia. Lomakkeisiin laaditut ohjeet eivät olleet täsmälliset.

Viimeisen viikon vastaukset olivat kaikki erittäin myönteisiä tutkimustuloksia ajatellen. Voidaan kuitenkin olettaa vastaajien olleen perheitä, jotka suhtautuivat teemaviikkoon ja kasvien syöntiin yleistä positiivisemmin. Viimeiseen tutkimusviikkoon osallistuneet perheet olivat täyttäneet aiempien tutkimusviikkojen materiaaleja huolellisesti ja olivat sitoutuneita tutkimukseen.

**Kaappaa kasvis! -teemaviikon arviointi.** Simonen (2011, 4) malliin pohjautuen voidaan arvioida Kaappaa kasvis! -teemaviikon onnistumista. Kaappaa kasvis! -teemaviikko toteutettiin Etelä-Pohjanmaalla 18 alakoulussa. Koulut olivat innostuneita aiheesta ja osallistuivat mielellään teemaviikkoon. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveydenedistämisen yksikkö toimi kampanjaviikon taustatahona. Sairaanhoitopiiri on ollut aiemmin mukana Kaappaa kasvis! -hankkeessa. He ovat sitoutuneita hankkeeseen ja haluavat luoda lapsille mahdollisuuden oppia terveelliset ruokatavat. Kampanjassa mukana olleiden koulujen opettajat ja muut henkilöt olivat sitoutuneita kampanjan toteuttamiseen.

Kampanja kestää viikon ja koulut vastaavat kampanjan toteutuksesta. Taustataho jakoi kouluille teemaviikkoa varten suunniteltuja materiaaleja. Materiaalit sisälsivät informaatiolehtisiä niin opettajille, ruokapalveluhenkilöstölle kuin vanhemmille.

Oppilaille on suunniteltu omat materiaalit. Oppilaiden materiaaleista tutuimmaksi viikon aikana nousi Kaappaa kasvis! -keräilykortti. Keräilykorttiin oppilaat merkitsevät viikon ajan päivittäin syödyt kasviskouralliset. Jokaisen oppilaan päivän aikana syömät kasviskouralliset merkittiin luokan yhteiseen Meidän luokan Kaappaa kasvis! -tulostauluun. Teemaviikon loputtua kouluissa julistettiin eniten kasviksia kaapannut luokka. Koulut ja opettajat saivat vinkkejä teemaviikon järjestämiseen sairaanhoitopiirin järjestämässä starttitilaisuudessa. Kaappaa kasvis! -viikolla lapsille opetetaan kasvien syönnin merkitystä, uusien makujen maistamista sekä kasvislajikkeita. Teemaviikon tarkoituksena on opettaa lapset syömään kasviksia joka aterialla sekä monipuolistaa lasten kasvisvalintoja.

Arvioitaessa Kaappaa kasvis! -teemaviikon toimenpiteitä voidaan todeta kampanjan olevan ajankohtainen. Lasten kasvien käyttö on huolestuttavan alhaista. Kaappaa kasvis! -teemaviikon avulla kasvien kulutukseen voidaan vaikuttaa. Kampanjan toimenpiteet ja toteutus on suunniteltu siten, että ne tukevat lasta valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ruokavaliossa lapsen omilla ehdoilla.

Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa on tutkittu sen ollessa pilottihanke vuonna 2010. Tällöin on tutkittu opettajien suhtautumista teemaviikkoon, kasvien kulutuksen muutoksia oppilailta ja teemaviikon vaikutusta kouluruokailussa. Vanhempien mielipiteitä sekä lasten ja vanhempien kasvien kulutus- ja ostotottumuksia tutkittiin vuoden 2011 Kaappaa kasvis! -teemaviikon yhteydessä. Teemaviikosta on kerätty monipuolisesti aineistoa.

Lapsille suunnattu terveyskampanja on tärkeää työtä terveydenedistämisen näkökulmasta. Lapsena omaksutut tavat säilyvät pitkälle aikuisikään. Kaappaa kasvis! -teemaviikolla halutaan parantaa lasten ravitsemuskäyttäytymistä ja -tietoja. Pitkällä aikavälillä muutokset ruokavaliossa terveellisempään suuntaan, nostavat ihmisten elinikää ja ehkäisevät elintapasairauksia. Terveyskampanjat ovat yhteiskunnan etu.

**Opinnäytetyöprosessi.** Opinnäytetyöprosessi eteni vauhdilla. Aiheen valitsimme syksyllä 2011. Tutkimusmenetelmän valinta oli melko selkeä, koska postitettava kysely oli yksinkertaisin tapa selvittää perheiden kasvien käyttötottumuksia.

Lasten kasvien käytöstä on erilaisia tutkimuksia, joiden pohjalta työn teoriaosuutta oli helppo kirjoittaa. Halusimme lähestyä asiaa myös psykologiselta kannalta, jolloin tutustuimme lasten ruokailukäyttäytymiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Haastetta loi terveyttä edistävin kampanjoiden vaikuttavuuden arviointi. Terveyttä edistäviä kampanjoita on paljon, mutta suomalaista tutkimustietoa niiden vaikutuksesta ja arvioimisesta on vähän.

Opinnäytetyöprosessi oli kehittävä. Teoriaan syventyminen on lisännyt tietoa kasvien käytön tärkeydestä, lasten ruokailutottumusten muodostumisesta, vanhempien merkityksestä terveystasvattajina sekä terveyttä edistävien kampanjoiden vaikuttavuudesta. Tutkimuksemme aikana huomasimme, että terveyttä edistävän kampanjan järjestäminen on pitkäkestoinen prosessi. Kampanjaa suunniteltaessa ja järjestettäessä on löydettävä kampanjan tukemiseen ja toteuttamiseen sitoutuneet henkilöt.

Opinnäytetyön tuloksista saadaan tietoa Kaappaa kasvis! -teemaviikon tavoitteiden onnistumisesta. Tutkimustulokset olivat positiivisia, mikä kannustaa tulevaisuudessa jatkamaan kampanjaviikkoa. Tulevaisuudessa teemaviikon vaikuttavuutta voitaisiin tutkia pidemmällä aikavälillä. Tutkimustuloksemme voisivat toimia pohjana esimerkiksi ensi vuonna toteutettavan teemaviikon arvioinnissa.



## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim). 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. uud. p. Juva: WS Bookwell Oy.

de Sa, J. & Lock, K. 2008. Will European Agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health?: A review of school fruit and vegetable programmes. *European Journal of Public Health* 18 (6), 558–568.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin toimintayksikköjen kotisivut. Ei päivystä. [WWW-sivu]. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 12.9.2011]. Saatavana: <http://www.epshp.fi/kotisivut/index.asp>

Finne, M., Nissinen, K., Nygård, S., Peltoniemi, A., Eromäki, H. & Tuuri, H. 2011. Eteläpohjalaisten terveys, ruokatottumukset ja liikkuminen: Raportti TERVAS -hankkeen kyselytutkimuksen 2009 tuloksista. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä. Julkaisematon.

Fogelholm, M. (toim). 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Harju, J. 2007. Ravintoa sydämelle: Ehkäise sydäntautiriskiäsi terveellisellä ravinnolla. Juva: WS Bookwell Oy.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkilä, R. 2011. Vihreä lautasella yhä harvinaista, vain kolme sadasta eteläpohjalaisesta popsii kasviksia suositeltavan määrän, viisi annosta päivässä. Pohjalainen 18.10.2011, 6.

Heikkinen, V. & Kortelampi, S. 2002. Elintarviketieto. 3. uud. p. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Hilkska, K. 2.6.2008. Terveysviestintää hongkongilaisittain. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.10.2011]. Saatavana: [http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2008/nro\\_5-6\\_2008/terveysviestintaa\\_hongkongilaisittain/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2008/nro_5-6_2008/terveysviestintaa_hongkongilaisittain/)

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen: Eväät energiseen elämään. Helsinki: Otava.

Jamie`s school dinners. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 26.10.2011]. Saatavana: <http://www.jamieoliver.com/school-dinners>

Jokitalo, M. & Luomala, H. 2011. Kontrollointi ja kaaosta painonhallinnassa: Millaisia merkityksiä ja stereotyyppisiä uskomuksia nykypainoon tyytyväiset ja tyytymättömät mies- ja naiskuluttajat liittävät ruokaan ja terveelliseen syömiseen? Vaasa: Vaasan yliopisto. Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 165.

Joshiyura, K., Hu, F., Manson, J., Stampfer, M., Rimm, E., Speizer, F., Colditz, G., Ascherio, A., Rosner, B., Spiegelmen, D. & Willet, W. 2001. The Effect of Fruit and

Vegetables Intake on Risk for Coronary Heart Disease. *Annals of Internal Medicine* 134 (12), 1106–1114.

Järkipalaa-käsikirja. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 26.10.2011].  
Saatavana: [http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/fi\\_FI/kasikirja/](http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/fi_FI/kasikirja/)

Järkipalaa - pääroolissa lasten ja nuorten ravitseminen! Ei päiväystä. [WWW-dokumentti.] Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 26.10.2011.] Saatavana: <http://www.jarkipalaa.fi/>

Järkipalaa - tutkimus- ja pilottihankkeet. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Sitra. [Viitattu 26.10.2011]. Saatavana: [http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/PaattyneetOhjelmat/era/hankkeet\\_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm](http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/PaattyneetOhjelmat/era/hankkeet_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm)

Järvenpää, N., Karjalainen, S. & Koiranen, K. 2010. Kokemuksia Kaappaa kasvis! -teemaviikosta opettajien näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Tutkimustyö. Julkaisematon.

Kaappaa kasvis! -tapahtumaviikko kannustaa tutustumaan kasviksiin. Ei päiväystä. [Verkojulkaisu]. Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu 3.11.2011].  
Saatavana: [http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Ammattilaisille/Kuvagalleria/Kaappaa\\_kasvis\\_](http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Ammattilaisille/Kuvagalleria/Kaappaa_kasvis_)

Kampanja. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu 3.11.2011]. Saatavana: <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1049166>

Kasvisten kulutus eri Euroopan maissa. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Kotimaiset kasvikset ry. [Viitattu 5.11.2011]. Saatavana: <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1048137>

Kasvisten sukupuu. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu 12.9.2011]. Saatavana:

<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1047891>

Kasvisten syönti juurtuu lapsiin koko koulun yhteistyöllä. 16.9.2010. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 27.10.2011] Saatavana:

[http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X\\_Uutistenhallinta.aspx?id=1180595](http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1180595)

Kasvisten vaikutus terveyteen. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu 13.9.2011]. Saatavana:

[http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvikset\\_ja\\_terveys/Kasvisten\\_vaikutus\\_terveyteen](http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvikset_ja_terveys/Kasvisten_vaikutus_terveyteen)

Koistinen A. & Rauhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere - menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009.

Koulumarjahanke 2009–2010. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. Arktiset Aromit ry. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana:

<http://www.arktisetaromit.fi/fi/arktiset+aromit/hankkeet/koulumarjahanke/>

Kouluruoan laatua aletaan seurata Ruotsissa. 6.9.2011. [WWW-dokumentti].

[Viitattu 14.11.2011]. Saatavana:

[http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X\\_Uutistenhallinta-2-1-palsta\\_uusi.aspx?id=1214823](http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1214823)

Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S-M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008.

Li, C., Ford, E., Zhao, G., Balluz, L., Giles, W. & Liu, S. 2011. Serum  $\alpha$ -Carotene Concentrations and Risk of Death Among US Adults: The Third National Health and Nutrition Examination Survey Follow-up Study. *Archives of International Medicine* 171 (6), 507–515.

Mitä terveystietoa on? Ei päivystä. [WWW-dokumentti]. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. [Viitattu 26.10.2011]. Saatavana: <https://www.avoin.jyu.fi/optimakurssit/terveystieto/terv102/osa-1-terveystietoa/mita-terveystietoa-on>

Montonen, J., Männistö, S., Sarkkola, C., Järvinen, R., Hakala, P., Sääksjärvi, K., Pietinen, P., Reinivuo, H., Korhonen, T., Virtala, E. & Knekt, P. 2000. Ravinnonsaannin väestöryhmittäisen erot: Terveys 2000 -tutkimus. Helsinki: Hakapaino Oy.

Mustonen, R. Ei päivystä. Kouluruokailusta uudet ohjeet Ruotsissa. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 5.11.2011]. Saatavana: [http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/koulumaito/artikkelit/kouluruokailusta\\_uudet\\_ohjeet\\_ruotsissa.php](http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/koulumaito/artikkelit/kouluruokailusta_uudet_ohjeet_ruotsissa.php)

Mytkäniemi, M. 2010. Kaappaa kasvis -kampanjaviikon vaikuttavuusarviointi. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.

Nordic Nutrition Recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity. 2004. [Verkkajulkaisu]. Nordic Council of Ministers. [Viitattu 26.11.2011]. Saatavana: <http://www.norden.org/fi/julkaisut/julkaisut/2004-013/excerpt>

Nutritional standards for school lunches and other school food. 2005. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.11.2011]. Saatavana: <http://www.healthyeatinginschools.co.uk/pdfs/FinalresponsefromGovt.pdf>

Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. 2008. Finravinto 2007 – tutkimus: The National FINDIET 2007 Survey. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23 / 2008.

Pearson, N., Biddle, S. & Gorely, T. 2008. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. Public Health Nutrition 12 (2), 267–283.

Raha ja ruokaosaaminen ratkaisevat, mitä nuoret aikuiset ja lapsiperheet syövät. 3.2.2011. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.10.2011]. Saatavana: [http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X\\_Uutistenhallinta-2-1-palsta\\_uusi.aspx?id=1197283](http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1197283)

Raulio, S., Pietikäinen, M. & Prättälä, R. 2007. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Helsinki: Kansanterveyslaitos & STAKES. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007.

Savola, E., Peltö-Huikko, A., Tuominen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Katsaus terveyden edistämisen arviointitutkimuksiin: Sata tapaa arvioida terveyden edistämistä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/05.

Schafer, E., Nelson, D. & Burton, C. 2000. The Health Value of Fruits and Vegetables. [Verkkajulkaisu]. Iowa State University. [Viitattu 25.11.2011]. Saatavana: <http://www.extension.iastate.edu/publications/pm1855.pdf>

Simola, A. 9.3.2010. Marjojen mutustelu edistää terveyttä. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.11.2011]. Saatavana:  
<http://www.kauppalehti.fi/5/i/talous/uutiset/etusivu/uutinen.jsp?oid=2010/03/31394&ext=rss>

Simon, C. 2011. The stakes of evaluating health and nutrition programs: the example of worksite programs. The evaluation of nutrition programs: what is new? Abstract book. Madrid: European Nutrition Conference.

Sorvari, J. 2008. Seitsemäsluokkalaisten nuorten kasvisten käyttö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen johtamisen ja tuottamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Taustatahot. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana:  
[http://www.terveystkasviksilla.fi/Suomeksi/Terveystta\\_kasviksilla\\_-kampanja/Taustatahot](http://www.terveystkasviksilla.fi/Suomeksi/Terveystta_kasviksilla_-kampanja/Taustatahot)

Tavani, A. & La Vecchia, C. 1995. Fruit and vegetable consumption and cancer risk in a Mediterranean population. *American Journal of Clinical Nutrition* 61 (6), 1374–1377.

Tavoite. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana:  
[http://www.terveystkasviksilla.fi/Suomeksi/Terveystta\\_kasviksilla\\_-kampanja/Tavoite](http://www.terveystkasviksilla.fi/Suomeksi/Terveystta_kasviksilla_-kampanja/Tavoite)

Tietohaarukka 2011: Tilastotietoa elintarvikealasta. 2011. [Verkkajulkaisu]. Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 16.11.2011]. Saatavana:  
<http://www.ruokatieto.fi/WebRoot/1037172/sisaltosivu.aspx?id=1097579>

Torkkola, S. (toim.) 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Toteutus. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana: [http://www.terveyttakasviksilla.fi/Suomeksi/Terveytta\\_kasviksilla\\_-kampanja/Toteutus](http://www.terveyttakasviksilla.fi/Suomeksi/Terveytta_kasviksilla_-kampanja/Toteutus)

TV-kokin terveyskampanja ei tehonnut Britanniassa. 31.10.2008. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 26.10.2011]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/ulkomaat/2007/10/tv-kokin\\_terveyskampanja\\_ei\\_tehonnut\\_britanniassa\\_252683.html](http://yle.fi/uutiset/ulkomaat/2007/10/tv-kokin_terveyskampanja_ei_tehonnut_britanniassa_252683.html)

Törrönen, R. 2006. Tutkimustietoa marjojen terveellisyydestä ja terveysvaikutuksista. Kuopio: Kuopion yliopisto. Elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskus (ETTK).

Urho, U-M. & Hasunen, K. 2003. Yläasteen kouluruokailu 2003: Selvitys peruskoulun 7–9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17.

Vereecken, C., Ojala, K. & Delgrande Jordan, M. 2001. Eating habits: Young People`s Health in Context. Health Behaviour in School-aged (HBSC) children study. Copenhagen.

Välipalalla on väliä. 2010. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana: <http://www.arktisetaromit.fi/binary/file/-/id/19/fid/1076/>



## LIITTEET

Liite 1. Tiedoksianto infotilaisuuteen

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Kasviskortti

Liite 4. Kaupasta kaapatut kasvikset -päiväkirja

Liite 5. Tiedoksianto kotiväelle

Liite 6. Ohjeistus materiaalien palautuksesta ja suostumuslomake  
teemahaastatteluun osallistumisesta

Liite 7. Kyselylomake: Mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta

Liite 8. Kyselylomake: Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus perheen arkeen

## Liite 1. Tiedoksianto infotilaisuuteen

TIEDOKSIANTO  
1.9.2011  
Kauhajoki

### **TIEDOKSIANTO**

Olemme restonomiopiskelijat Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teemme tutkimusta Kaappaa kasvis! -teemaviikosta opinnäytetyönämme. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää:

- miten Kaappaa kasvis!-teemaviikko vaikuttaa lasten ja vanhempien kasvien käyttöön kotona
- vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis!-teemaviikosta
- kasvien käyttötottumuksia perheissä.

#### **Toteutus**

Koulun rooli tutkimuksessa on tavoittaa oppilaiden vanhemmat oppilaiden välityksellä sekä palauttaa oppilaiden kouluun tuomat täytetyt tutkimusmateriaalit. Materiaalit ovat kyselylomake sekä kasvien käyttöä seuraavat päiväkirjat. Tulemme suorittamaan tutkimuksen 2. ja 3. luokan oppilaille ja toivomme luokan oman opettajan olevan yhteyshenkilö meihin päin.

#### **Aikataulu**

Tutkimus suoritetaan kolmessa osassa. Ennen Kaappaa kasvis!-teemaviikkoa (vko 37), viikon aikana (vko 38) sekä kuukauden kuluttua teemaviikosta (vko 42). Postitamme materiaalit kouluille ennen tutkimusviikkoja.

#### **Työn ohjaus**

Työtämme ohjaa ravitsemusasiantuntija Hilpi Linjama Etelä-pohjanmaan sairaanhoitopiiristä sekä yliopettaja Kaija Nissinen Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

#### **Luottamuksellisuus**

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Yksittäisen vastaajan ja koulun tiedot eivät tule julki tutkimustuloksissa.

Yhteistyöterveisin

Niina Järvenpää  
[Niina.Jarvenpaa@seamk.fi](mailto:Niina.Jarvenpaa@seamk.fi)  
Puh. 050 xxxx xxx

Kaisa Koironen  
[Kaisa.Koironen@seamk.fi](mailto:Kaisa.Koironen@seamk.fi)  
Puh. 044 xxxx xxx

Liite 2. Kyselylomake

Viikko x

Perheen sukunimi: \_\_\_\_\_

Koulu: \_\_\_\_\_

### KAAPPAA KASVIS! -TEEMAVIIKKO

Olkaa hyvä ja täyttäkää oheinen kyselylomake. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Yksittäisen vastaajan ja koulun tiedot eivät tule julki tutkimustuloksissa.

1. Perheeseemme kuuluu

\_\_\_\_\_ aikuista

\_\_\_\_\_ lasta

2. Syödäänkö perheessänne mielellään kasviksia

kyllä

ei

3. Mainitkaa perheenne mielikasvikset \_\_\_\_\_

4. Perheessämme syödään yhteisiä aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) arkipäivän aikana

0 kertaa

1 kertaa

2 kertaa

3 kertaa

yli 3 kertaa

5. Perheemme ruoan valmistaa useimmiten

äiti

isä

joku muu, kuka \_\_\_\_\_

6. Arvioikaa paljonko perheessänne käytetään rahaa kasviksiin viikossa

0-20 €

21-40 €

41-60 €

yli 60 €

en osaa sanoa

Kiitos vastauksistanne!

## Liite 3. Kasviskortti

Viikko x

Perheen sukunimi: \_\_\_\_\_

Koulu: \_\_\_\_\_

**KASVISKORTTI**

Kirjoita sarakkeisiin kourallisina paljonko kasviksia söit aterioilla. Esimerkiksi kourallinen porkkanaa, 2 kourallista vihersalaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti) ja kourallinen lämmintä lisäkettä (kukkakaali, parsakaali ja porkkana). Muistathan, että perunaa ja mehuja ei lasketa kasviksiin. Lapsi merkitsee jokaisen kasviksia sisältäneen aterian yhteyteen joko hymynaaman kasvien syönnin ollessa mielekästä tai surunaaman kasvien syönnin ollessa vähemmän mielekästä.

Viikontähtäjäsarake on jaettu pienempiin sarakkeisiin, johon perheenjäsenet kirjoittavat perheeseensä (lapsi, äiti, isä, muu aikuinen). Toivomme taulukkoon täytettävän vain tutkimukseen osallistuvan lapsen sekä hänen vanhemman/vanhempien kasviskouralliset. Tulosten tulkinnan helpottamiseksi toivomme toimittavan edellä mainitulla tavalla.

vko x	Ateria	Aamupala ☺☹	Lounas ☺☹	Välipala ☺☹	Päivällinen ☺☹	Illtapala ☺☹
MA						
TI						

KE						
TO						
PE						
LA						
SU						

Vinkkejä kasviskourallisten arviointiin löydätte Internetistä osoitteesta  
<http://www.kasvikset.fi/>

## Liite 4. Kaupasta kaapatut kasvikset -päiväkirja

Viikko x

Perheen sukunimi: \_\_\_\_\_

Koulu: \_\_\_\_\_

**KAUPASTA KAAPATUT KASVIKSET**

Merkittäkää tähän taulukkoon kaupasta ostetut kasvikset sekä noin määrät (100 g:n tarkkuudella). Kirjatkaa myös ylös ketä kaupassa on käynyt (esim. äiti ja lapsi, koko perhe, äiti).

VKO x	KASVIS	MÄÄRÄ	KAUPASSA KÄVI
MA			
TI			
KE			
TO			
PE			
LA			
SU			

## Liite 5. Tiedoksianto kotiväelle

TIEDOKSIANTO  
6.9.2011  
Kauhajoki

Hei kotiväki!

Olemme restonomiopiskelijat Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teemme tutkimusta Kaappaa kasvis! -teemaviikosta opinnäytetyönämme.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää:

- miten Kaappaa kasvis! -teemaviikko vaikuttaa lasten ja vanhempien kasvien käyttöön kotona
- vanhempien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta
- kasvien käyttötottumuksia perheissä.

Tutkimus suoritetaan kolmessa osassa

1. Ennen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa (vk 37)
2. Teemaviikon (vk 38) aikana
3. Kuukauden kuluttua teemaviikosta (vk 41)

Koteihin tullaan lähettämään oppilaan mukana koulun kautta lomakkeet, joissa seurataan kasviin liittyviä käyttötottumuksia. Tämän lisäksi vanhemmille on erillinen kyselylomake, jossa tiedustellaan yksityiskohtaisemmin kasvien käyttöä. Lomakkeiden täyttäminen ei vie paljon aikaanne, keskimäärin 15 min/päivä. Lomakkeet on helppo täyttää esimerkiksi iltapalan lomassa. Lomakkeet palautetaan suljetussa kuoressa heti tutkimusviikon jälkeisenä maanantaina luokan opettajalle. Tutkimuksen onnistumiseksi pyydämme ystävällisesti huomioimaan, että vastaatte kaikkiin kolmeen kyselytutkimukseen.

Tutkimukseen liittyy myös haastatteluja, joihin perheet valitaan teidän oman kiinnostuksen mukaan. Kyselytutkimukseen vastaaminen ei velvoita osallistumaan haastatteluun.

Työtämme ohjaa ravitsemusasiantuntija Hilpi Linjama Etelä-pohjanmaan sairaanhoitopiiristä sekä yliopettaja, laillistettu ravitsemusterapeutti Kaija Nissinen Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Yksittäisen vastaajan ja koulun tiedot eivät tule julki tutkimustuloksissa.

Pyydämme ilmoittamaan erillisellä lomakkeella halukkuudestanne osallistua tutkimukseen.

Toivomme kiinnostuksenne heräävän työtämme kohtaan!

Yhteistyöterveisin

Niina Järvenpää  
[Niina.Jarvenpaa@seamk.fi](mailto:Niina.Jarvenpaa@seamk.fi)  
Puh. 050 xxxx xxx

Kaisa Koiranen  
[Kaisa.Koiranen@seamk.fi](mailto:Kaisa.Koiranen@seamk.fi)  
Puh. 044 xxxx xxx

**Suostumus Kaappaa Kasvis! -teemaviikon tutkimukseen osallistumisesta**

Palauttakaa täytetyt lomakkeet suljetussa kuoressa oppilaan mukana kouluun maanantaina 19.9.2011 Palautathan myös suostumus -lomakkeen ensimmäisen tutkimusviikon materiaalien yhteydessä.

Perheemme sitoutuu osallistumaan tutkimuksen kolmeen eri vaiheeseen.

Oppilaan nimi:

Koulu:

Vanhemman nimi:

Sähköposti:

---

Aika ja paikka:

Allekirjoitus:



Liite 6. Ohjeistus materiaalien palautuksesta ja suostumuslomake teemahaastatteluun osallistumisesta

3.10.2011

## Hei kotiväki!

Viimeinen tutkimusviikko käynnistyy. Ohessa materiaalit. Tällä kertaa palautus tapahtuu suoraan meille, ilman välikäsiä. Materiaalien mukana ovat palautuskuoret, joissa on postimaksu maksettuna.

Pyydämme teitä postittamaan vastaukset viimeistään **19.10.2011**.

Kyselyiden lisäksi suoritamme tutkimukseemme liittyviä teemahaastatteluja. Haastattelujen tarkoituksena on syventää saamiamme tutkimustuloksia. Haastatteluun kuluu aikaa noin yksi tunti. Haastatteluun kutsutaan koko perhe, mutta haastattelu voidaan suorittaa, vaikka vain osa perheestä pääsee paikalle. Haastattelut suoritetaan viikoilla 43 ja 44. Haastattelupaikka ja ajankohta sovitaan teidän toiveiden mukaan.

Teemahaastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Alla lomake, jolla voitte ilmoittaa halukkuutenne osallistua haastatteluun.

Tutkimustulokset julkaistaan loppu vuodesta. Teillä on mahdollisuus saada työn keskeiset tulokset. Ilmoitattehan sähköisesti meille, mikäli haluatte tulokset.

## Kiitämme mielenkiinnostanne tutkimustamme kohtaan!

Terveisin

Kaisa Koiranen

kaisa.koiranen@seamk.fi

044 xxxx xxx

Niina Järvenpää

niina.jarvenpaa@seamk.fi

050 xxxx xxx

---

O Perheemme osallistuu teemahaastatteluun

Nimi:

Puh:

Kellonaika, jolloin parhaiten tavoitettavissa:

Liite 7. Kyselylomake: Mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta

Perheen sukunimi: \_\_\_\_\_

Koulu: \_\_\_\_\_

### Mielipiteitä Kaappaa kasvis! -teemaviikosta

1. Mitä mieltä olette Kaappaa kasvis! -teemaviikosta?

- Erittäin mielenkiintoinen
- Mielenkiintoinen
- Hieman mielenkiintoinen
- Ei lainkaan mielenkiintoinen

2. Oletteko saaneet koululta teemaviikkoon liittyvää materiaalia?

- Kyllä
- Ei

3. Tutustuitteko kotiin lähetettyihin materiaaleihin?

- Kyllä
- Ei

4. Selvisikö teille materiaaleista Kaappaa kasvis! -teemaviikon tarkoitus?

- Kyllä
- Ei

5. Oliko koulun ja kodin välillä yhteistyötä teemaviikkoon liittyen?

- Kyllä
- Ei

6. Mikäli vastasitte myöntävästi, minkälaista yhteistyötä teitte? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Mikäli vastasitte kieltävästi, minkälaista yhteistyötä olisitte toivoneet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Vaikuttiko teemaviikko perheenne yhteiseen arkeen (esim. yhteiset kauppareissut ja tutustuminen hedelmä- ja vihannesosastoon, ruoanlaitto yhdessä)?

- Kyllä
- Ei

9. Mikäli vastasitte myöntävästi, mitä olette yhdessä tehneet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Uskotteko lapsille suunnattujen terveyttä edistävien kampanjoiden, kuten Kaappaa kasvis!, vaikuttavan positiivisesti lasten kasvisten käyttöön?

- Kyllä
- Ei

Kiitos vastauksistanne!

Liite 8. Kyselylomake: Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus perheen arkeen

Perheen sukunimi: \_\_\_\_\_

Koulu: \_\_\_\_\_

**Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus perheen arkeen**

1. Vaikuttiko Kaappaa kasvis! -teemaviikko perheenne kasvisten kulutukseen?

kyllä

ei

2. Muuttuiko suhtautumisenne kasviksia kohtaan teemaviikon jälkeen?

kyllä, miten? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ei

3. Lisääntyikö kasvistietämys teemaviikon myötä?

kyllä, miten? \_\_\_\_\_

ei

4. Otettiin perheessänne käyttöön uusia kasviksia teemaviikon vaikutuksesta?

kyllä, mitä? \_\_\_\_\_

ei

5. Koittekko jotain esteitä kasvisten käytölle?

kyllä, minkälaisia? \_\_\_\_\_

ei

Kiitos vastauksistanne!