

RUOKAKASVATUKSESTA HYVINVOINTIA

Alakoululaisten makukoulu

Soili Rautakoski

Opinnäytetyö
Elokuu 2013

Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) RAUTAKOSKI, Soili	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 13.08.2013
	Sivumäärä 52	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi RUOKAKASVATUKSESTA HYVINVOINTIA Alakoululaisten makukoulu		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja(t) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke (2009-2013) Keski-Suomen sairaanhoitopiiri		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsitteli lasten hyvinvointia ja ruokakasvatusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda ruokakasvatuksen tärkeys esille alakouluissa ja saada koulut kiinnostumaan lasten ruokakasvatuksen toteuttamisesta. Ruokakasvatusta tarkasteltiin Sapere-menetelmän mukaisen makukoulun näkökulmasta ja sen tarpeellisuutta lasten hyvinvoinnin näkökulmasta. Opetussuunnitelman perusteista esitettiin oppiaineiden sisällöistä ne tavoitteet, joihin ruokakasvatus voidaan yhdistää. Työssä pohdittiin makukoulun ja ruokakasvatuksen sisältöjen yhdistämistä osaksi koulun hyvinvointioppimista. Sapere-menetelmä on kaikki aistit huomioon ottava lasten ruokakasvatusmenetelmä, joten työssä käsiteltiin myös aistien merkitystä ruokailussa.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestettiin kuusi kertaa Sapere-menetelmän mukaista makukoulua Jyväskylän kaupungin Keljon koulun kuudesluokkalaisille kevään 2013 aikana. Makukoulutuntien aiheena olivat näkö-, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaistit sekä viimeisellä kerralla kaikki aistit yhdessä. Makukoulun toteutukseen osallistettiin koulussa lasten jokapäiväisessä ruokakasvatuksessa mukana olevat luokanopettajat ja keittiötyöntekijä. Opinnäytetyössä kuvattiin makukoulutuntien suunnittelu, toteutus ja palaute.</p> <p>Palautetta kerättiin 23 makukouluun osallistuneelta oppilaalta sekä luokanopettajalta ja koulun keittiötyöntekijältä. Lisäksi työssä kuvattiin ohjaajan kokemus makukoulun järjestämisestä. Makukoulusta saatu palaute oli erittäin positiivista ja makukoulun koettiin olevan vahvasti yhteydessä myös koulun muuhun opetukseen. Lasten ruokakasvatus on tärkeä osa koulun opetustyötä ja se tasoi lasten sosioekonomisia eroja.</p> <p>Opinnäytetyö on hyödyllinen luettavaksi kaikille koulussa lasten ruokakasvatuksessa mukana oleville. Makukoulun järjestämisestä saatuja kokemuksia ja ideoita voidaan hyödyntää kouluissa lasten ruokakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Sapere-menetelmä, makukoulu, ruokakasvatus, hyvinvointioppiminen		
Muut tiedot		



Author(s) RAUTAKOSKI, Soili	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 13.08.2013
	Pages 52	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title WELLBEING THROUGH FOOD EDUCATION Taste Classes in Lower Comprehensive School		
Degree Programme Degree Programme in Services Management		
Tutor(s) VÄISÄNEN, Karoliina		
Assigned by Children's Food Education in Early Childhood Education –project (2009-2013) Central Finland Fealth Care District		
Abstract <p>The thesis examined children's well-being and food education. The aim of the thesis was to bring out the importance of children's food education in lower comprehensive school and make the schools put the children's food education program into practice. Food education was studied from the Sapere method perspective and its necessity was examined from the viewpoint of children's well-being. Of the national core curriculum for basic education the objectives of subject contents that can be linked to children's food education were pointed out. Combining taste classes and food education into one part of learning for well-being in schools was examined. The Sapere method takes all senses into account and, therefore, the significance of the senses in eating was examined.</p> <p>The practical part of the thesis was to organize taste classes six times for the sixth class pupils in Keljo Comprehensive School in the city of Jyväskylä in spring 2013. The themes of the taste classes were the sight, smell, taste, hearing and touch senses and, in the last class, all senses together. In the implementation of the taste classes the class teacher and the school kitchen employee, who works with children's food education every school day, were involved. The planning, implementation and feedback of the taste classes were described.</p> <p>Feedback was collected from 23 pupils that participated in the taste classes, the teacher and the school kitchen employee. In addition, the instructor's experience of taste classes was described. The feedback from the taste classes was very positive. Taste classes were considered linking strongly with other teaching areas in the school. Children's food education is an important part of the schoolwork and it equalizes children's socio-economic differences.</p> <p>The thesis is useful for all who work within children's food education. Experiences and ideas from organizing taste classes can be utilized when planning or executing children's food education.</p>		
Keywords Sapere-method, Taste Classes , Food Education, Learning for Well-being		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	LASTEN HYVINVOINTI.....	5
2.1	Lasten hyvinvoinnin edistäminen Keski-Suomessa	8
2.2	Hyvinvointioppiminen ja -opetus	9
3	LASTEN RUOKAKASVATUS	10
3.1	SAPERRE-menetelmä	12
3.2	Matskolan	13
3.3	Ruokakasvatuksen sisällöt opetussuunnitelmassa.....	14
4	AISTIEN MERKITYS RUOKAILUSSA.....	17
5	MAKUKOULUN TOTEUTUKSEN KUVAUS.....	21
5.1	Suunnittelu	21
5.2	Makukoulun toteutus	24
5.2.1	1. kerta: näköaisti	26
5.2.2	2. kerta: hajuaisti.....	28
5.2.3	3. kerta: makuaisti.....	29
5.2.4	4. kerta: kuuloaisti.....	31
5.2.5	5. kerta: tuntoaisti.....	31
5.2.6	6. kerta: suomalaisia makuja.....	33
6	MAKUKOULUN ARVIOINTI JA PALAUTE	34
6.1	Oppilaiden palaute	35
6.2	Opettajan palaute.....	36
6.3	Ohjaajan kokemus makukoulusta	37
6.4	Yhteistyö koulun keittiön kanssa.....	38
6.5	Makukoulun tulevaisuus.....	39

	2
7 POHDINTA	40
LÄHTEET	44
LIITTEET	47
Liite 1. Välipalaohjeita	47
Liite 2. Makukoulun palaute	49
Liite 3. Makukoulun palaute, opettaja	50
Liite 4. Makukoulupaketin sisältö	51
Liite 5. Ruoka-Suomi tiedotuslehti 2/2013	52

TAULUKOT

Taulukko 1. Makukoulun ohjelmarunko	23
---	----

KUVIOT

Kuvio 1. Kokonaisvaltainen ruokakasvatus (Risku-Norja ym. 2010, 17)	11
---	----

KUVAT

Kuva 1. Näyttävät voileivät	27
Kuva 2. Dippikasvisten valmistus	29
Kuva 3. Perusmakujen tunnistus	30
Kuva 4. Hedelmäsalaatin valmistus	33

1 JOHDANTO

Kouluruokailu, lasten ylipaino ja ruokailutottumukset ovat olleet viime aikoina yleisen keskustelun aiheena (Itkonen 2012; Rimpelä 2006, 62). Lasten ylipaino on yleistynyt tasaiseen tahtiin Suomessa, kuten myös muualla maailmassa (Stigman 2006, 4). Lasten ja nuorten ylipaino on jatkuvasti yhä suurempi kansanterveydellinen ongelma. Tutkimusten mukaan terveellisen ravitsemuksen toteutumisessa on havaittavissa sosioekonomista vaihtelua, sillä korkeasti koulutetut ja heidän lapset syövät usein terveellisemmin kuin matalasti koulutettujen vanhempien perheet (Ovaskainen, Wikström & Virtanen 2012). Näitä sosioekonomisia eroja voitaisiin mahdollisesti kaventaa tarjoamalla kaikille lapsille ruokakasvatusta päivähoitossa, peruskoulussa ja lasten kerhotoiminnassa. Näin lapsi saisi sitä tietoa ja kokemusta, mitä hän tarvitsee kasvaessaan ja alkaessaan ottaa enemmän itse vastuuta itsestään ja omasta ruokailustaan.

Opinnäytetyö käsittelee lasten hyvinvointia ja ruokakasvatusta. Hyvinvoinnin osaluista painotetaan ravitsemusta ja ruokailua. Lasten ruokakasvatusta tarkastellaan yleisesti, mutta tarkemmin perehdytään ranskalaiseen Sapere-menetelmään ja siihen, miten koulut voisivat tuoda ruokakasvatuksen vahvemmin osaksi opetustaan. Sapere-menetelmän mukaista ruokakasvatusta kouluissa voidaan kutsua myös makkukouluksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda lasten ruokakasvatuksen tärkeys esille alakouluissa ja saada Jyväskylän alakoulut kiinnostumaan ruokakasvatuksen toteutuksesta. Opetussuunnitelman perusteista käsitellään eri oppiaineiden sisällöistä ne tavoitteet, joihin ruokakasvatus voidaan yhdistää. Ruokakasvatuksen tarpeellisuutta käsitellään lasten hyvinvoinnin näkökulmasta. Aiheen käsittely hyvinvoinnin näkökulmasta rajautui Jyväskylän kouluissa olevan hyvinvointipainotuksen vuoksi. Työssä pohditaan makkukoulun ja ruokakasvatuksen sisältöjen yhdistämistä osaksi koulun hyvinvointioptimista. Työn ulkopuolelle jäivät lasten ruokasuositusten käsittely ja kouluruokaan on keskitytty lähinnä ohjauksen eli ruokakasvatuksen näkökulmasta ja siihen, mitä kouluruokailusta opetussuunnitelmassa sanotaan.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena on toteutettu kuusi makukoulutuntia Keljon koulun kuudesluokkalaisille kevään 2013 aikana. Tämä on ollut pilottihanke Jyväskylässä koulupuolella, ja tarkoituksena on ollut saada muutkin koulut innostumaan tämän tyyppisestä ruokakasvatuksesta. Makukoulun tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti lasten suhtautumiseen ruokaan ja ruokailutottumuksiin sekä saada heidät kiinnostumaan ruuasta. Lapsille annettiin mahdollisuus tutkia ruokaa omien aistiensa avulla ja kertoa kokemuksensa ruuista.

Vilkan ja Airaksisen (2004, 41) mukaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi ei riitä pelkkä tapahtuman toteutus, vaan opiskelijan on osoitettava pystyvänsä yhdistämään teoreettinen tieto ammatilliseen osaamiseen ja tarkasteltava ratkaisujaan kriittisesti saadun tiedon valossa sekä kehittämään oman alansa ammattikulttuuria. Tästä syystä työssä käsitellään tutkimuksista, kirjallisuudesta ja opetussuunnitelman perusteista saatua tukea makukoulun toteuttamiselle. Näin työhön on saatu syvyyttä ja toisenlaista käyttöarvoa kuin mitä pelkkä tapahtuman kuvaus tuottaisi. Työn tarkoituksena oman alan ammattikulttuurin kehittämisen näkökulmasta on tuoda esille keittiötyöntekijöiden merkitys koulun ruokakasvatuksen edistämässä.

Opinnäytetyön toteutus oli sellainen kokonaisuus, että oli vaikea löytää kirjallisuudesta sellaista tutkimusotetta, joka sopisi täysin tähän opinnäytetyöhön. Vilkan ja Airaksisen (2003, 154) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä joutuukin tekemään usein yksilöllisiä ratkaisuja, sillä siinä ei vielä ole sellaista traditiota kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallinen opinnäytetyö tulee kuitenkin tehdä tutkivalla asenteella, ja työtä ja sen onnistumista tulee arvioida kriittisesti. Työn toiminnallisen osuuden palautteiden arvioinnissa on sovellettu laadullista tutkimusmenetelmää. Palaute kerättiin kirjallisena, ja kyselylomakkeet sisälsivät avoimia kysymyksiä.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke (v.2009–2013). Hanke on sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin hallinnoima lasten ruokakasvatuksen edistämishanke Keski-Suomessa. Sen tarkoituksena on kouluttaa ja perehdyttää hankekuntien varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilöstöä lasten terveelliseen ravitsemukseen, ruokakasvatukseen sekä Sapere-menetelmän käyttöön, soveltamiseen ja kehittämiseen

varhaiskasvatuksessa. Hankkeen viimeisenä toimintavuotena haluttiin Sapere-menetelmä jalkauttaa myös perusopetuksen puolelle yhden kokeilun avulla, mistä tämä opinnäytetyö sai alkunsa.

2 LASTEN HYVINVOINTI

Lasten ja nuorten hyvinvointi ja huoli heidän pahoinvoinnistaan ovat olleet 1990-luvun puolivälistä alkaen Suomessa yhteiskunnallisen keskustelun aiheena. Kuitenkaan kattavaa tietoa ja tutkimusta lasten hyvinvoinnista ei ole olemassa. Tutkimuksia on runsaasti, mutta ne ovat usein hyvin rajatuista aiheista ja joillekin tietyille osaryhmille tehty ja seurantakin on näin ollen hajanaista. Peruskoulun 5. luokan oppilasta ja sitä vanhemmista ikäryhmistä on kerätty tietoa useissa kyselytutkimuksissa, mutta etenkin alle 12-vuotiaiden lasten tutkiminen on puutteellista. Suomalainen hyvinvointipalvelujärjestelmä mahdollistaisi kattavan terveysseurantatiedon keruun, sillä lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon palveluiden piirissä ovat kaikki lapset ainakin 16. ikävuoteen saakka. Lapsille toteutettavien terveystarkastusten antama seurantatieto on kuitenkin jäänyt hyödyntämättä. (Rimpelä 2008, 62–69.)

Asiaan on kuitenkin havahduttu, sillä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) lasten ja nuorten terveysseurannan kehittämisen -hanke (LATE) testasi valtakunnallista lasten terveysseurannan tiedonkeruuta järjestämällä tutkimuksen lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa vuosina 2007–2009. Tutkimus sisälsi lasten terveystarkastuksen sekä kyselylomakkeet huoltajille ja kahdeksaluokkalaisille nuorille. LATE-tutkimusaineisto kattaa eri puolilta Suomea kerätyn pilottitutkimuksen (10 terveyskeskusta) ja erillisotokset Kainuun maakunnasta ja Turusta. (Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot 2012.)

Tästä tutkimuksesta tehty Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot (2012) -raportti osoittaa, että vanhempien sosioekonomisella asemalla on merkitystä lasten hyvinvointiin. Se näkyy vahvasti myös ruokailu- ja liikuntatottumuksissa. Kyselyyn ruokailutottumuksista vastasi ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaita, joista 1. ja 5. luokan oppilaat yhdessä vanhempien kanssa. (Ovaskainen, Wikström & Virtanen 2012, 122.)

Tutkimuksessa havaittiin etenkin äidin koulutuksella olevan merkitystä lasten terveellisiin ruokailutottumuksiin. Eniten kasviksia käyttivät korkeammin koulutettujen äitien työt. Hedelmiä lapset käyttivät kokonaisuudessaan vähän, mutta korkeammin koulutettujen äitien lapset käyttivät niitä enemmän kuin vähemmän koulutettujen äitien lapset. Tutkimukseen osallistuneista koululaisista lähes 40 % söi hedelmiä tai marjoja vain korkeintaan yhtenä tai kahtena päivänä viikossa. (Ovaskainen ym. 2012, 124.)

Yli puolet tutkimukseen osallistuneista koululaisista piti kouluruokaa hyvänä. Kasviksia pidettiin aterian parhaana osana, ja puolet koululaisista toivoi niitä lisää kouluruualle. Kuitenkin kouluruuan salaatin jätti viikottain syömättä lähes 30 % pojista ja 15 % tytöistä. Koululounaan pääruuan jätti syömättä kerran tai kahdesti viikossa noin 40 % koululaisista, eikä äidin koulutuksella ollut tähän yhteyttä. Makeisia ja virvoitusjuomia välipalaksi koulupäivän aikana käytti 25 % tytöistä ja noin 30 % pojista. Yleisintä epäterveellisten välipalojen käyttö oli Etelä-Suomen läänissä. (Mts. 124–125.)

Perheet syövät yhteisen ilta-aterian useimmiten (87 % perheistä) lasten ollessa leikkiikäisiä, mutta yhteiset ateriat vähenevät lasten kasvaessa. Kahdeksaluokkalaisista enää vain puolet söi perheen kanssa yhteisen ilta-aterian. Äidin koulutuksella tai asuinalueella ei ollut vaikutusta perheen kanssa aterioimiseen. Sen sijaan aamupalan syömättä jättäminen oli yleisempää vähemmän koulutettujen äitien lapsilla (12%) kuin korkeasti koulutettujen äitien lapsilla (7%). (Mts. 123.)

Samassa tutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja lapsiperheiden ylipainoa. Ylipaino on kasvanut tasaisesti 1980-luvulta lähtien ja on Suomessa merkittävä terveysongelma. Kolme- ja viisivuotiaista pojista 10 % ja tytöistä 15 % sekä kouluikäisistä tytöistä ja pojista 20 % oli ylipainoisia tai lihavia. Ylipainoisuus lisääntyi iän myötä. Lihavuuden esiintyvyydessä oli myös havaittavissa sosioekonomisen aseman mukaista vaihtelua. Korkeasti koulutettujen äitien lapset olivat harvemmin ylipainoisia kuin matalasti koulutettujen äitien lapset. Myös vanhempien ylipainolla oli vaikutusta lasten ylipainoon. Perheissä, joissa vähintään toinen vanhemmista oli ylipainoinen, joka viides lapsi oli ylipainoinen. Niissä perheissä, joissa vanhemmat eivät olleet ylipainoisia, lapsista ylipainoisia oli joka kymmenes. Ylipainossa oli myös alueellista vaihtelevuutta.

ta. Kainuun maakunnassa lasten ylipaino oli yleisempää kuin Turun kaupunkialueella. Raportissa esitettiin neuvolan ja kouluterveydenhuollon tehtäväksi tukea heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden terveellisiä ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. (Laatikainen & Mäki 2012, 65–67.)

Ray (2013) havaitsi väitöstutkimuksessaan, että vanhempien elämönhallinnan tunne ja vanhemmuuskäytännöt ovat yhteydessä lasten säännölliseen ateriaritmiin, kasvien ja hedelmien syöntiin sekä epäterveellisten paljon energiaa sisältävien tuotteiden vähäisempään käyttöön. Tulokset osoittavat, että vanhempien välittäminen, malli ja kannustus edistävät lasten terveellisiä ruokatottumuksia. (Ray 2013, 7-8.) Kun vanhemmilla on vahva tunne, että elämä on hallittavissa, se heijastuu elintapoihin. Lapset syövät silloin säännöllisemmin ja ravintorikkaampaa ruokaa, kuten hedelmiä ja vihanneksia. Tällöin syödään vähemmän runsasenergisää ruokia, kuten makeisia, virvoitusjuomia ja hampurilaisia. Lisäksi mitä enemmän vanhemmuuskäytäntöjä raportoitiin, sitä parempaan suuntaan elintavat menivät. Lapselle asetetut selkeät rajat siis vaikuttavat positiivisesti ruokatottumuksiin ja niillä on kauaskantoiset vaikutukset. (Mts. 40.)

Tutkimuksessa osoitettiin, että niissä maissa, joissa kouluruokaa ei tarjottu, vanhemmuuskäytäntöjen ja lasten kasvien syönnin välillä oli vahvempi yhteys. Näin ollen voidaan todeta, että kouluruokailu edistää lasten terveellisiä elämäntapoja varsinkin niissä perheissä, joissa perheen voimavarat eivät siihen riitä. Tutkimusaineistoa kerättiin Suomesta, Ruotsista, Alankomaista ja Saksasta, joista Suomessa ja Ruotsissa on ilmainen kouluruokailu. (Mts. 50.)

Tämän hetken käytettävissä olevat tiedot lasten hyvinvoinnista eivät ole yhtä huolestuttavia kuin palvelujärjestelmän kuormitusta kuvaavat tiedot. Erityisopetuksen, lastensuojelun ja psykiatrisen hoidon kuormitus ja niihin suunnatut määrärahat ovat kasvaneet jatkuvasti. Huolestuttavimmat fyysiset terveysongelmat lapsilla ja nuorilla ovat diabetes ja lihavuus, jotka liittyvät vahvasti toisiinsa. (Rimpelä 2008, 64.)

Makukoulun tavoitteeksi voidaan asettaa lasten eriarvoisuuden vähentäminen ruokakasvatuksen suhteen. Kuten aikaisemmin on mainittu, tutkimukset osoittavat, että vanhemmilla on suuri merkitys lapsen ruokailutottumuksiin, mutta myös sen, että kouluruokailun avulla näitä perhelähtöisiä eroja voidaan tasoittaa. Vielä tasapuoli-

sempi tietotaito ruoasta lapsilla voisi olla, jos kouluruokailun lisäksi lapsille annettaisiin myös muunlaista ruokakasvatusta jo alakoulussa.

2.1 Lasten hyvinvoinnin edistäminen Keski-Suomessa

Keski-Suomen maakunnallisessa terveyden edistämisen suunnitelmassa kerrotaan keinoja lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Eri osa-alueita ovat liikunta, ravitsemus, lepo ja nukkuminen, tupakointi ja päihteet. Ravitsemuksesta mainitaan, että noudatetaan annettuja ravitsemussuosituksia sekä luovutaan makeis- ja virvoitusjuoma-automaateista, joiden sijaan koululla tarjotaan mahdollisuus ravitsevaan välipalaan. Suunnitelmassa mainitaan työkaluina varhaiskasvatukseen Sapere-menetelmä ja alakouluille makukoulu. Pääpaino menetelmässä on ”aisteihin ja kokemukseen perustuvassa, leikinomaisessa oppimisessa, joka tähtää lapsen ruokatottumusten monipuolistamiseen ja etenkin kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisäämiseen.” (Puustinen 2008, 16–18.)

Sen sijaan Jyväskylän kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa 2010 - 2013 ei mainita mitään ruoasta tai ravitsemuksesta. Oppilashuolto mainitaan kokonaisuudessaan, mutta sielläkään ei ole mitään mainintaa edes kouluruoasta. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010–2013.) Aikaisemmassa Jyväskylän kaupungin lapsi- ja nuorisopoliittisessa ohjelmassa (2007) kuvataan kouluruokailua jonkin verran. Siellä mainitaan muun muassa, että lapsi saa täysipainoisen aterian ja hänen tulee ruokailla aikuisen valvonnassa, ruokailulle pitää varata riittävästi aikaa ja kouluruokailun tulisi olla kiinteästi osa opetussuunnitelmien ohjelmaa. Lisäksi ongelmiin tulisi puuttua nopeasti ja vanhemmille pitäisi tiedottaa lasten ruokailusta ja ruokailutottumuksista. Myös lasten ja nuorten ääntä kuunnellaan kouluruokailussa osana arkea ja sen kehittämisessä erilaisten rakenteiden, kuten oppilaskunnan kautta. Julkaisussa tuodaan julki huoli lasten elämäntapojen muutoksesta. Ensisijainen vastuu lapsista on vanhemmilla, mutta myös julkisella toiminnalla tulee tukea vanhempien tekemää työtä esimerkiksi säännöllisen ruokailun, ulkoilun ja riittävän unen toteuttamiseksi. (Lapsi- ja nuorisopoliittinen ohjelma 2007.)

Lasten hyvinvoinnin edistämisessä ruokakasvatuksen tarpeellisuutta ei voida kiistää, kun tarkastellaan lasten hyvinvoinnin eriarvoisuutta. Tutkimustuloksista voidaan

myös päätellä, että kodin ja koulun vahvaa yhteistyötä tarvitaan edelleen, jotta vanhemmilla olisi riittävät tiedot lastensa hyvinvoinnin edistämiseksi. Ruokailu- ja ravitsemus ovat vain yksi osa hyvinvointia, mutta niillä tiedetään olevan suuri vaikutus niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.)

2.2 Hyvinvointioppiminen ja -opetus

Koulumaailmassa tällä hetkellä pinnalla oleva käsite on hyvinvointioppiminen ja -opettaminen. Hyvinvointioppimisesta on tullut uusi näkökulma perinteisen terveysopin ja terveystieteiden rinnalle. Lasten hyvinvointioppimisen keskeisiä sisältöjä Rimpelän (2011) mukaan ovat vuorovaikutustaidot, vuorokausirytmien, ruokailun, liikunnan, itsehoito, oppimaan oppiminen, elimistön ja mielen viestien tulkinta, sekä oman ja ympäristön hyvinvoinnin arviointi.

Rimpelän mukaan hyvinvointia voi oppia, kuten laskemista ja lukemista. Hyvinvointi rakentuu eri yhteisöissä, kuten kotona, koulussa, päiväkodissa, harrastuksissa ja lähimpien kavereiden kanssa. Myös media vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Kaikki aikuiset lapsen lähellä, vanhemmat, isovanhemmat, opettajat tai harrastusohjaajat ovat ”hyvinvointiopettajia” tiedostaen tai tiedostamatta. Siinä missä hyvinvointia opitaan, voidaan oppia myös pahoinvointia. (Rimpelä 2011; Ahonen 2012, 20.) Hyvinvointioppimisessa katsotaan tulevaisuuteen, ja sillä on myönteinen perusta, eivätkä sen keskiössä ole riskitekijät tai tulevaisuuden uhkakuvat. Hyvinvointioppimisen kriittiset vaiheet ovat varhaislapsuudessa, mutta oppiminen jatkuu koko elämän ajan. (Rimpelä 2011.)

Jyväskylän peruskouluissa panostetaan hyvinvointiin. Aktiivisilla ennakoivilla toimilla pyritään ehkäisemään lasten ja nuorten pahoinvointia. Jyväskylässä perusopetuksen kehittämisen johtajajatus on ”ei koulua vaan elämää varten”. Perusopetuksen avaintehtävinä nähdään turvallisuus, hyvinvointioppiminen ja oppimisen edistäminen. (Koulu satsaa hyvinvointiin.)

Kuusi Jyväskylän seudun koulua lähti mukaan vuonna 2010 Opetusalan koulutuskeskus Educoden hyvinvointioppimisen hankkeeseen, jossa työkaluna käytettiin kansainvälistä SDQ-mittaria lasten hyvinvoinnin arvioinnissa. Hyvinvointimittari on sivun

mittainen kaavake, jossa on erilaisia väittämiä, ikäviä ja myönteisiä vaihtoehtoja. Omat kaavakkeensa täyttävät lapsi, vanhemmat ja opettaja. Lomakkeen vastauksia käsitellään arviointikeskusteluissa. Jos oppilaan tai vanhemman täyttämän lomakkeen huolenaiheet ylittävät tietyn rajan, opettaja ottaa yhteyttä kotiin ja terveydenhoitajaan. Oppilas pääsee keskustelemaan terveydenhoitajan kanssa, joka ohjaa oppilaan tarvittaessa eteenpäin. Jyväskylän kouluissa on kehitetty monenlaisia hyvinvointia edistäviä toimintatapoja hankkeen myötä. ”Lähtökohtana on, että jokainen oppii pitämään huolta itsestään ja toimimaan niin, että muillakin on hyvä olla,” sanoo hankkeen vetäjä Marko Lahtinen. Hyvinvointimittari on tarkoitus ottaa käyttöön kaikissa Jyväskylän perus- ja erityiskouluissa. (Ahonen 2012, 18-21.)

Makukoulu voidaan liittää osaksi koulun hyvinvointioppimista, koska sen avulla voidaan harjoittaa useita hyvinvointioppimisen sisältöjä. Makukoulun tärkein tehtävä on tutustuttaa lapsia ruokaan kaikkien aistien avulla, joten siinä opitaan ruokailusta ja samalla eri aistien kautta tulkitsemaan elimistön ja mielen viestejä. Tärkeä sisältö on myös vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja ruuasta keskustelemisen taito. Makukoulussa kunnioitetaan jokaisen makumieltymyksiä ja tulkintaa ruuasta. Näin opitaan erilaisten mielipiteiden hyväksymistä ja niistä keskustelemista. Yksi hyvinvointioppimisen sisällöistä on itsehoito. Itsestä huolehtimiseen ja oman terveyden edistämiseen kuuluvat osana ravitseminen ja ruokailu. Makukoulun voidaan katsoa vahvistavan hyvinvointia melko laaja-alaisesti, sillä sen ajatuksena on tuottaa ruokailoa lapsille.

3 LASTEN RUOKAKASVATUS

Lasten ruokakasvatus on noussut tärkeäksi teemaksi, kun lasten ylipaino on lisääntynyt jatkuvasti ja on havaittu että lapset saavat ruokakasvatusta kotona hyvin vaihtelevasti. Ihmiset vieraantuvat ruuan alkuperästä, kun yhteiskunta kaupungistuu ja yhä harvempi asuu enää maalla (Suomen virallinen tilasto 2013). Ruokatalouden kaupungistuminen, siirtyminen ruuan tuottajasta ruoan kuluttajaksi, näkyy ihmisten ostokäyttäytymisessä siten, että pitkälle prosessoituja tuotteita ostetaan enemmän kuin perusraaka-aineita, kuten perunaa, jauhoja ja maitoa. Mitä nuoremasta ikäluokasta on kyse, sitä vähemmän raaka-aineita ostetaan. Vanhemmat ikäluokat käyttävät vielä paljon perunaa, mutta nuorison keskuudessa pasta, nuudelit ja valmiskastikkeet ovat

suosiossa. Suomessa perunan kulutus on puolittunut vuosina 1966–2006. Sen sijaan tuontihedelmien ja kasvihuonevihannesten osuus on kasvanut. Ruuan valmistus on vähentynyt kodeissa, sillä ihmiset ostavat paljon valmisruokaa ja syövät kodin ulkopuolella. (Mäkelä, Varjonen & Viinisalo 2008.) Toisaalta nuori sukupolvi on alkanut kiinnostua ruuan alkuperästä ja sen tuotannosta. Luomu- ja lähiruoka ovat nostaneet päätään ja yhä useampi nuori on kiinnostunut palsta- ja parvekeviljelystä (Palstaviljely kiinnostaa nuoria kaupunkilaisia 2013).

Ruokakasvatus-termi liitetään kouluissa osaksi kestävän kehityksen kasvatusta. Ruokakasvatus kattaa koulussa koululounaan ja välipalat, koulujen kotitalousopetuksen, kodin ja koulun välisen yhteistyön sekä muun ruokaan liittyvän kasvatuksen (Hiltunen 2009). Ruokakasvatuksella pyritään tukemaan niitä toimintatapoja, jotka edistävät ihmisten ja ympäristön hyvinvointia sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Ruokakasvatus ei ole pelkästään tietoa, vaan tietoon täytyy yhdistää myös esteettiset, eettiset, kulttuuriset ja sosiaaliset lähestymistavat, jotta kokonaisvaltainen käsitys kestävän kehityksen eri ulottuvuuksista voisi syntyä. Tiedon lisäksi tarvitaan omakohtaisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka puolestaan ruokkivat tiedonhalua. Samoin tarvitaan eettisiä periaatteita, sillä jokainen katsoo asioita omien arvojensa kautta. Ruokakasvatuksen tavoitteena on käytännön toiminta, saadun tiedon ja kokemuksen mukaisesti niin, että toiminta on lopulta itseohjautuvaa (ks. Kuvio 1). (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 17.)



Kuvio 1. Kokonaisvaltainen ruokakasvatus (Risku-Norja ym. 2010, 17)

Opetusneuvos Marjaana Manninen on sanonut ruokakasvatuksen näin: ”Ruokakasvatus on pedagoginen ote, ruoka on pedagoginen työväline ja ruokailutilanne vuorovaikutusta, jossa otetaan huomioon ohjattavien erilaisuus, ikäkausi ja edellytykset” (Manninen 2013).

Lasten ruokakasvatus on tärkeää, jotta lapset oppivat arvostamaan ruokaa ja oman maan ruokakulttuuria. On tärkeää, että lapset tietävät, mistä ruoka tulee, mistä raaka-aineista ruokia valmistetaan ja miten näitä raaka-aineita käsitellään. Tiedämme, että maailmassa, etenkin länsimaissa, on paljon lapsia, jotka eivät tunnista edes perunaa. Kun lapset eivät tunnista vihanneksia ja hedelmiä, eivät he niitä koskaan tule syömäänkään. Ratkaisuksi asiaan lasten ruokakasvatuksesta paljon puhuneella Jamie Oliverilla on yksinkertainen ohje: ”Meidän täytyy alkaa opettaa lapsillemme ruuasta koulussa.” (Oliver 2010.)

Lasten ruokakasvatusta voidaan tarkastella lapsen oikeuksien näkökulmasta. Sapere-hankkeen johtaja Arja Lyytikäinen toteaa: ”Lapsella on oikeus hyvään ravintoon ja oikeus oppia ruuasta.” Lisäksi lasten ruokakasvatus on lapsen sosio-ekonomisten erojen tasoittamista. (Lyytikäinen 2013.)

3.1 SAPERE-menetelmä

Sapere-menetelmä on ranskalaisen Jacques Puisais’n kehittämä kaikki aistit huomioon ottava lapsille suunnattu ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä (Classes du goût.) ”Sapere”-sana on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere-menetelmän tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruuan kautta saataviin aistikokemuksiin haju-, maku-, kuulo-, näkö- ja tuntoaistin avulla. Lapsia opetetaan tuntemaan omat aistinsa ja rohkaistaan tutustumaan uusiin ruokiin. Tavoitteena on, että lapsi laajentaa syömäänsä ruokavalikoimaa, oppii sanallista ilmaisua ja kehittyy tietoiseksi kuluttajaksi. (Mikkola 2010, 9.)

Sapere-menetelmän taustalla on kokemuksellista ja tutkivaa oppimista painottava humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys. Lapselle annetaan mahdollisuus tutustua ruokaan konkreettisesti ja rohkaistaan kertomaan havainnoistaan ääneen. Tarkoituksena ei ole saada oikeita tai vääriä vastauksia, vaan tärkeintä on lapsen oma

kokemus. (Aistien avulla ruokamaailmaan 2009, 9.) Sapere-menetelmään perustuvista tunneista käytetään usein nimitystä ”makukoulu”, kuten myös tässä opinnäytetyössä. Makukoulu-nimi on hieman harhaanjohtava, sillä makukoulussa ruokaan tutustutaan viiden aistin avulla, joista vain yksi on makuaisti. (Mikkola 2010, 9.)

Mustonen, Rantanen ja Tuorila (2009) havaitsivat tutkimuksessaan, että makukoulutunnit paransivat lasten kykyä tunnistaa makuja ja hajuja sekä kuvailla ruuista saatuja aistihavaintoja. Lisäksi makukoulun on havaittu kannustavan lapsia maistamaan ruokia, joita he eivät ole aikaisemmin maistaneet sekä vähentävän uusien asioiden kammoa. Makukoulun vaikutukset uusien asioiden kammoon eli neofobiaan eivät kuitenkaan olleet pysyviä (Mustonen & Tuorila 2010), joten voisi ajatella, että paras hyöty saataisiin, kun aistiharjoituksia tehtäisiin systemaattisesti koko lapsuuden ajan, sekä varhaiskasvatukseen että perusopetuksen piirissä, ja mukautettaisiin harjoitukset lasten kehitystason mukaisiksi.

Keski-Suomessa Sapere-menetelmä on saatu hyvin osaksi päiväkotien toimintaa sosiaali- ja terveystieteiden rahoittaman Lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa -hankkeen (v. 2009–2013) avulla. Hankkeen tavoitteena on ollut kouluttaa päiväkodin ja ruokapalvelun henkilökuntaa lapsen terveellisestä ravitsemuksesta, ruokakasvatuksesta ja Sapere-menetelmän käytöstä varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on myös saada lasten ruokakasvatusta näkyviin varhaiskasvatussuunnitelmiin ja kuntien hyvinvointistrategioihin. (Tietoa hankkeesta: vuosi 2013). Sapere-menetelmää on sovellettu erilaisissa opinnäytetyöissä melko laajasti, mutta ne keskittyvät lähes poikkeuksetta varhaiskasvatukseen puolelle. Nyt onkin aika toimia sen asian eteen, että lasten ruokakasvatusta saataisiin lisättyä myös perusopetuksen puolella.

3.2 Matskolan

Makukoulun lisäksi Suomeen on vastikään rantautunut tanskalainen lastenruokakasvatuksen toimintamalli, Matskolan. Ajatuksena tässä toimintamallissa on, että kun lapsi tuntee oman ruokakulttuurin ja ruokaketjun, hän oppii myös arvostamaan sitä. Matskolan-hanke pilotoitiin vuonna 2012 ensimmäisen kerran Suomeen ruotsinkielisellä alueella. Nyt toimintamallia on tarkoitus sopeuttaa paremmin Suomen olosuhteisiin ja laajentaa toimintaa koko maahan. Ruokakoulun tavoitteena on lisätä lasten

ruokailoa. Ruokakoulu toteutetaan koulun loma-ajoilla leirityyppisesti. (Lindfors 2013.)

Matskolan-ruokakoulussa on samoja tavoitteita ja elementtejä kuin makukoulussa. Tässä toimintamalli on kuitenkin erilainen, sillä toiminta on leirityyppistä ja ajoittuu lasten loma-aikoihin. Näissä menetelmissä on eri painotukset, mutta molemmissa on hyvät tavoitteet ja ne eivät ole toisiaan poissulkevia. Näkisin, että tärkeintä lasten ruokakasvatuksessa on se, että lapset saavat konkreettisesti olla tekemisissä ruuan kanssa ja tehdä havaintojaan omilla aisteillaan, sillä onhan ihmiselle luontaista oppia asioita itse tekemällä ja kokemalla.

3.3 Ruokakasvatuksen sisällöt opetussuunnitelmassa

Perusopetuslain (628/1998) mukaan opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. (Perusopetuslaki 628/1998.)

Aikaisemmin työssä käsiteltiin lasten hyvinvoinnin eriarvoisuutta. Näitä hyvinvointieroja on mahdollista tasoittaa ruokailun osalta perusopetuksen piirissä. Ruokakasvatuksen nähdään koulussa liittyvän lähinnä kouluruokailuun. Perusopetuslaissa (628/1998) määrätään, että jokaiselle opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Kouluruokailu on merkitty ensimmäisen kerran opetussuunnitelman perusteisiin vasta vuonna 2004: ”Opetussuunnitelmaan tulee laatia suunnitelma, jossa kuvataan kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 25.) Kehotus on hyvin suurpiirteinen, jolloin kuntien on itse määriteltävä tarkemmat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet (Kouluruokasuositus 2008). Opetusneuvos Marjaana Mannisen (2013) mukaan seuraavaan opetussuunnitelman perusteisiin olisi tulossa ruokakasvatuksesta enemmän sisältöä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuositus ilmestyi vuonna 2008. Siinä on kerrottu tarkemmin kouluruokailun järjestämisestä ja siihen liittyvistä asioista. Kouluruokailu ja koulun tarjoamat välipalat ovat osa opetusta. ”Ruokailun merkitystä on tärkeää painottaa erityisesti kotitalouden ja terveystiedon sekä ympäristö- ja luonnontiedon opetuksessa. Oppilaille tulee tiedottaa kouluruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä sekä käytännön järjestelyistä.” (Mts. 6.) Jyväskylän kaupungin peruskoulun opetussuunnitelmassa näihin tavoitteisiin on vastattu hyvin lyhyesti: ”Kouluruokailun järjestämisessä koulut painottavat terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen perustavoitteita. Koulut tiedottavat huoltajille kouluruokailun ja välipalan järjestämisestä” (OPS Jyväskylä).

Opetussuunnitelmassa mainitaan ruoka joidenkin oppiaineiden sisällöissä. Esimerkiksi äidinkielen ja ruotsinkielen yhtenä tavoitteena on oppia keskustelemaan ruokailusta. Ympäristö- ja luonnontiedossa esille tulevat ruuan alkuperä ja tuotanto. Oppilaan tulee myös tuntee terveyttä edistäviä arkikäytäntöjä, joihin yhtenä osa-alueena ravinto ja ruokailu kuuluvat. Ruokakasvatus peruskoulussa painottuu yläkouluun, jolloin kotitalouden, terveystiedon ja kemian opetus alkaa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Makukoulu voidaan toteuttaa monella tapaa ja näin vetäjä voi erilaisilla painotuksilla vaikuttaa tuntien sisältöön ja eri opetussuunnitelman tavoitteiden toteutumiseen. Makukoulussa voidaan painottaa ruuanlaittotaitoa (kotitalous), ruuan kemiallisia ja fysikaalisia ominaisuuksia (fysiikka ja kemia), aistien toimintaa, ruokamieltymyksiä, kasvien viljelyä tai eläinten kasvatusta (biologia), aistimusten ilmaisua (äidinkieli, ilmaisutaito ja kuvataide) tai vastuullista kuluttamista, ruuantuotantoa ja ruokakulttuureja (historia, yhteiskuntaoppi ja maantiede). (Mikkola 2010, 8.)

Ympäristö- ja luonnontiedon yhtenä tavoitteena on, että oppilas (1-4 lk.) oppii tekemään havaintoja eri aisteja ja yksinkertaisia tutkimusvälineitä käyttäen sekä kuvailemaan, vertailemaan ja luokittelemaan havaintojaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 170). Makukoulu tukee tämän tavoitteen saavuttamista hyvin, sillä ruokaan tutustutaan kaikkien aistien avulla ja aistimuksia kuvaillaan ja vertaillaan itsenäisesti ja myös ryhmissä. Yksi keskeinen opetuksen sisältö on oppia tuntemaan ruuan alkuperä ja tuottaminen (Mts. 171). Makukouluun voidaan sisällyttää

ruokaketjuun tutustumista ja esimerkiksi maatalo- tai ruokateollisuusvierailuja. Mustosen ja Tuorilan toimittamassa Makukoulu-oppaassa (2008) alakoululaisten makukoulun toisessa vaiheessa tutustuttiin ruokaketjuun erilaisten yritysvierailujen avulla.

Äidinkielelliset taidot makukoulussa kehittyvät omien kokemusten, aistimusten ja mielipiteiden ilmaisussa. Myös vuorovaikutustaidot kehittyvät, kun asioista keskustellaan ryhmissä ja koko luokan kesken. Opetussuunnitelman perusteiden (2004, 46) mukaan äidinkielen opetuksen perustehtävänä on kiinnostuttaa lapsi kielestä, kirjallisuudesta ja vuorovaikutuksesta. Opetuksen tulee tarjota monipuolisia mahdollisuuksia viestintään, lukemiseen ja kirjoittamiseen, niin että se rakentaa lapsen oman identiteetin kehitystä ja itsetuntoa. Yksi keskeinen tavoite on, että lapsi oppii ilmaisemaan itseään, kertomaan ajatuksiaan, kokemuksiaan ja mielipiteitään. (Mts. 46.) Sapere-menetelmä perustuu kielelliseen harjoitteluun ja keskusteluun (Hagman & Algotsen 2000, 7), joten se tukee hyvin äidinkielen oppimistavoitteita.

MTT:n vuonna 2008 tekemän selvityksen mukaan 72 %:lla kouluista kouluruokailu on mainittu opetussuunnitelmassa. Suurin osa maininnoista on oppilashuollon yhteydessä, mutta se esiintyy myös luonnontieteissä sekä juhla- ja teemapäivien kohdalla. Selvityksessä kysyttiin, minkälaista toimintaa kouluissa tehdään ruokaan liittyen. Suosituimpia olivat marja- ja sieniretket sekä kalastus. Neljäsosa vastanneista kouluista kertoi, ettei tällaiseen toimintaan ole mahdollisuutta, koska koulu sijaitsee kaupungissa tai koulun ympäristö ei mahdollista tällaista toimintaa. Jotkut mainitsivat, että keittiö ei tarvitse tai ei saa ottaa hygieniä syistä tuotteita vastaan. Resurssipula, tiukat oppimistavoitteet ja kurinpito-ongelmat mainittiin myös syiksi, mutta myös vanhempien ajatus lapsityövoiman käytöstä. (Risku-Norja ym. 2010, 23–24.)

Oppilaat osallistuvat kouluruokailun järjestämiseen muun muassa siivoukseen, kattaukseen, tiskaukseen, biojätteen seurantaan, roskien lajitteluun, pienempien oppilaiden avustamiseen ja ruokalan koristeluun. Neljäsosassa kouluista oppilaat eivät osallistu lainkaan kouluruokailun järjestämiseen. (Mts. 25.)

Kouluissa järjestetään kouluruokailun lisäksi erilaisia ruokaan liittyviä tapahtumia. Erityisesti erilaiset teemapäivät ja teemaviikot näyttävät olevan suosittuja kouluissa, sillä niitä on 90 %:lla vastanneista kouluista jossakin muodossa. Kouluilla on muunlaistakin toimintaa kuten leivontaa, aterian tai aamupalan valmistusta, kouluravintola

pöytiintarjoiluineen, toiveruokapäivät ja syystori. Myös keittiöhenkilökunta osallistuu ruokakasvatukseen joissakin kouluissa pitämällä tunteja terveellisestä ruuasta tai ruokalakäyttäytymisestä. (Mts. 26.)

Opetuksessa käytetään useissa eri oppiaineissa keittiön tiloja tai tarvikkeita hyväksi. Ruokapalvelun ja opetuksen välille toivottiin tiiviimpää yhteistyötä. Yhteistyössä korostuu yhteinen suunnittelu ja tavoitteet, tiedottaminen, ruokailun tiiviimpi nitominen opetukseen, ruokapalvelutyöntekijöiden rooli oheiskasvattajina sekä oppilaiden osallistaminen ruokailun järjestämiseen. (Mts. 27-28.)

Tämän selvityksen tulokset kertovat, että koulun ruokakasvatus voi olla hyvin monimuotoista. Koulut voivat itse valita omaan toimintaansa sopivimmat tavat toteuttaa ruokakasvatusta ja vaalia omia hyväksi havaittuja toimintatapoja. Tärkeintä on, että koululla on myönteinen suhtautuminen lasten ruokakasvatukseen ja että lapset pääsevät jollakin tavalla ruuan kanssa kosketuksiin ja saavat osallistua erilaisiin tehtäviin.

4 AISTIEN MERKITYS RUOKAILUSSA

Makukoulussa ruokaan tutustutaan aistien avulla. Tässä luvussa käsitellään tarkemmin sitä, mitä havainnoimme ruuasta ja miten aistihavainnot vaikuttavat ruokakokemuksiimme ja mieltymyksiimme. Luvussa käsitellään ihmisen viisi aistia; näkö, haju, maku, kuulo ja tunto.

Näköaisti

Näköaistin avulla ruuasta havaitaan monenlaisia ominaisuuksia, kuten ruuan väri, muoto, koko, rakenne, liike, kiilto ja läpikuultavuus. (Alaluokkien Makukoulu 2012, 25.) Ulkonäkö on usein ensimmäinen ruuan arvioinnin kohde. Sen avulla jo päätellään miltä ruoka maistuu, haisee ja tuntuu ja päätetään syödäänkö ruokaa vai ei. Ulkonäön ja ruuan muiden aistittavien ominaisuuksien tulisi olla tasapainossa keskenään. Jos hyvin herkulliselta näyttävä annos onkin epämiellyttävän makuinen, pettymyksestä voi seurata hyvin kielteinen suhtautuminen kyseiseen ruokaan tai jopa ruokailupaikkaan. (Tuorila, Parkkinen ja Tolonen 2008, 19.)

Ruuan värin havaitseminen on tärkeää ja kertoo esimerkiksi ruuan kypsyyssasteesta, kasvien tuoreudesta ja kehitysasteesta, ruuanvalmistuksen onnistumista, kahvin paahtoasteesta ja viinin laadusta. Elintarvikkeen väri ohjaa voimakkaasti maku- ja hajuhavaintoja. Esimerkiksi punaiseksi värjätty elintarvike voi saada meidät maistamaan marjojen makua. (Tuorila ym. 2008, 22–23.)

Näköaistin avulla voidaan havaita myös tuotteen muoto, koko ja rakenne. Joillakin tuotteilla muoto ja koko ovat melko vakiintuneita, kuten nakeilla, kun taas toisilla tuotteilla muoto on hyvin vaihteleva, kuten makeisilla. Koon ja muodon lisäksi näköaistin avulla voidaan havaita tuotteen hienorakenne, esimerkiksi vanukkaan homogeenisyys, leivän huokoisuus, voitaikin lehtevyys tai juustojen koloisuus. Lisäksi voidaan havaita tuotteen kiilto. Esimerkiksi suklaa koetaan virheelliseksi, jos sen pinta on harmahtava eikä kiiltävä. Nestemäisistä tuotteista voidaan havaita näiden lisäksi läpikuultavuus ja liike. Ulkonäön perusteella voidaan tehdä havaintoja myös ruuan lämpötilasta. Ruuan kuumuus havaitaan höyryämisestä ilman siihen koskemista ja kylmyys puolestaan havaitaan huurtumisesta. (Tuorila ym. 2008, 24–25.)

Hajuaisti

Hajuaistinsolut sijaitsevat molempien nenäonteloiden ylätaakosassa ns. hajuepiteelissä. Hengitysilman ja ruoan mukana nenäonteloon kulkeutuu hajumolekyylejä, jotka joutuvat kosketuksiin hajuaistinsolujen kanssa. Kun nämä hajumolekyylit sitoutuvat hetkellisesti hajuaistinsolujen kanssa, ne aktivoivat hajushermaa. Aktivoitunut hajusherma puolestaan vie tiedon aivoihin. Aivot tulkitsevat hajun miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi ja liittävät sen muuhun tietoon, kuten hajuun liittyviin muistoihin. (Mikkola 2010, 26; Tuorila ym. 2008, 29.)

Ihminen pystyy erottamaan tuhansia eri hajuja. Hajun nimeäminen voi kuitenkin osoittautua hankalaksi, sillä erotamme enemmän hajuja kuin pystymme niitä kuvailemaan. Usein kuvaammekin hajua sen lähteen mukaan, kuten ”tuoksuu pulla”. (Alaluokkien Makukoulu 2012, 34.)

Hajuja kuvaavat ilmaukset voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan

- miellyttävyyttä tai epämiellyttävyyttä kuvaaviin ilmauksiin (ihana, kamala)
- hajun muita vaikutuksia kuvaaviin ilmauksiin (virkistävä)

- hajun lähdeettä kuvaaviin ilmauksiin (juusto)

Useilla eläimillä hajuaisti on kaikista tärkein aisti ja sen avulla tarkkaillaan ympäristöä. Ihminen ohjautuu enemmän näköaistin avulla mutta hajuaistillakin on tärkeä merkitys, sillä ruuan virrehaju varoittaa vaarasta ja miellyttävä tuoksu houkuttelee syömään. Hajuihin liittyy myös muistoja. Jotkut hajut voivat tuoda mieleen myönteisiä muistoja, kun taas epämieluisasta tilanteesta muistuttava haju voi tuntua vastenmielisiltä. (Tuorila ym. 2008, 27.) Kulttuurilla on vaikutusta siihen, mitkä hajut koetaan miellyttävinä ja mitkä epämiellyttävinä. Yleisesti ottaen kuitenkin marjojen ja hedelmien tuoksu koetaan miellyttävänä, ja ulosteeseen liittyvät hajut sekä pilaantunut koetaan epämiellyttävinä. (Mts. 28.)

Ihminen aistii hajua kahta eri reittiä. Hengittämisen tai nuuhkaisun kautta aistittua kutsutaan **ortonasaalihajuksi**, ruuan pureskelun ja nielemisen kautta aistittua **retro-nasaalihajuksi** (Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät 2006, 42). Ruokaa syötäessä retronasaalihaju tulkitaan usein mauksi, vaikka kyse onkin hajusta. Esimerkiksi vaniljan maku on itse asiassa haju. Kun nenä tukitaan ja ilma ei pääse kulkemaan, emme enää maista ruokaa. (Alaluokkien makukoulu 2012, 62–63.)

Makuaisti

Nykykäsityksen mukaan ihminen pystyy tunnistamaan viisi perusmakua: **makea, suolainen, hapan, karvas ja umami**. Makujen maailma on siis paljon suppeampi kuin hajujen. Makuja voidaan helpoiten kuvata niiden tyypillisimpien lähteiden mukaan. Sokeri maistuu makealta, natriumkloridi eli tavallinen ruokasuola suolaiselta, sitruunahappo happamalta, kofeiini karvaalta ja natriumglutamaatti umamilta. (Tuorila ym. 2008, 38.) Näitä esimerkkejä käytetään myös makukoulun perusmakujen tunnistamisessa.

Ihmisellä on luontainen mieltymys makeaan. Makean useimmat ihmiset osaavat tunnistaa ja nimetä jo lapsena. Suolainen maku opitaan tunnistamaan myös jo melko varhain. Sen sijaan hapan ja karvas menevät usein nimetessä sekaisin ja umami on niin uusi asia, että sen tunnistaminen voi olla vaikeampaa. Käytännössä kaikki viisi eri makua oppii tunnistamaan harjoittelemalla. (Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät 2006, 39.)

Yleensä syödyssä ruuassa on löydettävissä useita eri perusmakuja ja makujen lisäksi hajuja, jotka tulkitaan mauiksi. Siksi makujen tunnistaminen kannattaa aloittaa niistä elintarvikkeista, joista löytyy selvästi yhtä perusmakua, ja sen jälkeen alkaa etsiä perusmakuja muista elintarvikkeista.

Makuaistimus syntyy, kun kielen makunystyihin kulkeutuu sylkeen liuenneita makua aiheuttavia yhdisteitä, jotka aiheuttavat reaktiosarjan makusilmuissa ja viesti kulkee hermoimpulsseina aivoihin. (Tuorila ym. 2008, 40). Aikaisemmin uskottiin, että eri makuja maistetaan kielen eri alueilla, mutta tämä ei kuitenkaan nykytiedon valossa pidä paikkaansa. Pientä herkkyyseroa eri kielen osien välillä voi olla, mutta tällä ei ole käytännön merkitystä, sillä syöty ruoka stimuloi koko suun makureseptoreita yhtäaikaaisesti. (Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät 2006, 36–37.)

Tuntoaisti

Suutuntuma, eli se miltä ruoka tuntuu suussa, on tärkeä osa ruuan aistimista. Tiettyjä tuotteita odotetaan tiettyjä ominaisuuksia. Jos näkkileipä on pehmeää tai ranskanleipä kovaa, koemme tuotteet virheellisiksi. Ruuan **lämpötila** koetaan myös tuntoaistin avulla. Olemme tottuneet syömään tietyt asiat kylminä tai kuumina. Lämpötila vaikuttaa myös ruuan makuun. Esimerkiksi jäätelö maistuu sulaneena tosi makealta ja lisäksi sen suutuntuma muuttuu. (Mikkola 2010, 29.) Useat ruuat maistuvat voimakkaammin vähän lämpiminä kuin kylminä. Myös hajut voimistuvat ruuan lämmetessä. (Tuorila ym. 2008, 60–61.)

Kemotunnoksi kutsutaan sitä aistimusta, kun tunnemme esimerkiksi poltetta, kihelmöintiä tai viileyttä suun ja nenän limakalvoilla. Näitä aistimuksia aiheuttavat erityisesti mausteet, kuten chili, pippuri tai eucalyptus. Kemotuntoaistimus syntyy, kun suun ja nenän limakalvojen vapaat hermopäätteet ottavat vastaan erilaisia kemiallisia ärsykyksiä. Suurin osa hermopäätteistä kuuluu viidenteen aivohermoon, eli kolmoishermoon, mistä syystä kemotuntoa kutsutaan usein kolmoishermoärsytykseksi. Kolmoishermo reagoi myös kosketukseen, kylmään, kuumaan ja kipuun. (Tuorila ym. 2008, 52.)

Kuuloaisti

Kuuloaistilla on luultavasti vähiten merkitystä ruuan aistimisessa. Kuuloaistilla on kuitenkin havaittu olevan merkitystä ruuan rakennetta arvioitaessa. Esimerkiksi ra-
peuden, rouskuvuuden tai poreilun tulkitsemiseen tuntoaistin ohella vaikuttaa ruuas-
ta syntyvä kuulohavainto. (Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät 2006,
49.)

Sen sijaan kuuloaistilla on enemmän merkitystä, kun ajattelemme koko ruokamaail-
maan ja keittiöön liittyviä ääniä. Keittiöstä kantautuvat äänet houkuttelevat syömään
ja pelkkä pussin rapina saattaa saada meidät himoitsemaan karkkia. Aistikokemuk-
siimme vaikuttaa myös se, miltä ruuan nimi kuulostaa. Ravintolassa valitsemme sen
annoksen, minkä nimi kuulostaa herkullisimmalta. (Mikkola 2010, 32.)

5 MAKUKOULUN TOTEUTUKSEN KUVAUS

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu, toteutus
ja arviointi. Toiminnallisena osuutena järjestettiin makukoulua Keljon koulun kuudes-
luokkalaisille kuusi kertaa kevään 2013 aikana. Toimeksiantajana opinnäytetyölle
toimi Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke (v. 2009–2013). Hanke on
keskittynyt Sapere-menetelmän jalkauttamiseen varhaiskasvatuksen piiriin Keski-
Suomessa ja tämä opinnäytetyönä toteutettu makukoulu on pilottihanke alakoulun
puolelle. Tällä kokeilulla haluttiin herättää koulujen mielenkiinto Sapere-menetelmää
kohtaan päiväkotien rinnalla. Makukoulun toteutus tapahtui yhteistyössä Lasten ruo-
kakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Kel-
jon koulun ja Kylän Kattauksen kanssa. Kylän Kattaus on Jyväskylän kaupungin sisäi-
nen liikelaitos, joka tuottaa ruokapalveluja päiväkodeille, kouluille sekä vanhus- ja
vammaispalveluille.

5.1 Suunnittelu

Makukoulun suunnittelu alkoi toimeksiantajan, koulun rehtorin sekä opinnäytetyön-
tekijän ja -ohjaajan tapaamisesta Keljon koululla. Sitä ennen luin muutaman maku-

koulusta kertovan teoksen läpi ja sain käsityksen Sapere-menetelmästä ja sen toteutuksesta. Koululla oli koettu koulun ruokailuista välipalaketket haasteellisiksi, sillä siellä oli ilmennyt rauhattomuutta ja ristiriitatilanteita. Tilanteen ratkaisuksi haluttiin hakea jotain luovaa ratkaisua ja rehtorin mielestä Sapere-menetelmällä toteutettu makukoulu antaisi tähän hyvän mallin. Suunnittelun lähtökohtana oli siis välipalaketki ja yhteistyöhön haluttiin mukaan kaikki koulupäivän aikana lapsen ruokakasvatukseen osallistuvat. Makukoulun toteutukseen osallistettiin koulun ruokapalvelutyöntekijä ja luokan oman opettaja. Myös koulun rehtori oli vahvasti mukana makukoulun suunnitteluvaiheessa. Tällaista uudenlaista yhteistyötä kaikkien lapsen ruokakasvatukseen osallistuvien kesken tarvitaan lisää, jotta kaikilla olisi yhteinen käsitys lasten ruokakasvatuksen tavoitteista, ja kouluruokailua ei nähtäisi irrallisena muusta opetustyöstä. Lankisen (2013) mukaan kouluruokailun kehittämiseen tarvitaan koko koulun yhteistyötä. Ratkaisevaa kehitystyössä ei ole koulun koko, vaan yhteinen tahtotila. Ruokapalveluhenkilöstö on kouluruokailussa oheiskasvattajan roolissa. Heidän olisikin tultava ulos keittiöstä ja otettava myös kasvatuksellista vastuuta ruokailutilanteessa. (Lankinen 2013.)

Koulun toive oli, että makukouluun osallistujat olisivat 5.–6. luokkalaisia. Näille lapsille haluttiin tarjota ruokakasvatusta ennen yläkouluun siirtymistä ja kotitaloustuntien alkamista. Lopulta päädyttiin ratkaisuun, että 6. luokan oppilaat osallistuvat makukouluun, sillä myös heidän opettaja oli innostunut asiasta ja valmis yhteistyöhön.

Seuraavassa tapaamisessa oli mukana myös koulun keittiötyöntekijä sekä Kylän Kattauksen kouluruokailuvastaava. Tapaamisessa ehdotin, että makukoulu toteutettaisiin niin, että se sisältäisi aistiharjoituksia ja jokaisella kerralla valmistettaisiin myös välipala. Tämä ratkaisu sopi koululle ja myös koulun keittiötyöntekijä innostui ajatuksesta. Tarkempi suunnittelu sai alkaa, kun toteutustapa oli kaikkien yhteistyökumppaneiden mielestä sopiva.

Tuntien tehtävät suunnittelin etukäteen yhteen taulukkoon, josta ilmeni tunnin päimäärä, aihe, aiheeseen liittyvät harjoitustehtävät, välipala ja kotitehtävä. (Ks. taulukko 1.) Ohjelman kokosin siten, että tutustuin useampaan eri makukouluoppaaseen, poimin jokaisesta oppaasta mielestäni parhaat ja tähän tarkoitukseen sopivimmat ideat, ja valitsin niistä sitten jokaiselle kerralla muutaman harjoituksen.

Taulukko 1. Makukoulun ohjelmarunko

Pvm	Aihe	Tehtävät	Välipala	Kotitehtävät
vk 7 12.2.	Viisi aistia Näkö	Kuvia aterioista Banaanit Eriväriset mehut	Näyttävä voileipä	Herkullisen näköinen ateria lehtileikkeistä vihkoon sekä vihkon koristelu.
vk 8 19.2.	Haju	Hajupurkit Suupalat (or-tonasaalihaju) Tuoreet yrtit	Kasvikset ja tuoreyrttidippi	Tutustu kodin maustehylllyyn. Etsi viisi eri maustetta, haistele niitä ja mieti mihin niitä käytetään.
vk 10 5.3.	Maku	Viisi perusmakua, perusmakujen etsintä elintarvikkeista, makujen peittyminen	Jogurtin tuunaus: maustamaton jogurtti ja suomalaiset marjat	Lempiruokani, miltä maistuu, miksi pidän, muistot? Piirrä tai leikkaa lehdestä kuva.
vk 11 12.3.	Kuulo	Ruokamaailman ääniä-cd. Miltä ruoka kuulostaa suussa: näkkäri, porkkana, banaani	Mustikka-banaanismoothie	Ruuan nimellä on väliä. Piirrä, kirjoita tai leikkaa kuva aterias-ta vihkoosi. Keksi aterialle houkutteleva ja kuvaava nimi.
vk 12 19.3.	Tunto	Tunnustelupussit, kemosuutunto, suutuntuma	Hedelmäsalaatti	Arvioi syömääsi kouluruokaa kaikkien aistien avulla ja kirjoita havaintosi vihkoon.
vk 13 26.3.	Aistien yhteispeliä	Suomalaisia herkkuja	Mämmi, salmiakki, leipäjuusto ja lakat	Palaute makukoulusta (tehdään tunnilla)

Ohjelmarungon avulla oli helppo suunnitella jokainen kerta tarkemmaksi kokonaisuudeksi. Ohjelmarunko annettiin myös koulun keittiötyöntekijälle ja opettajalle, jolloin heidänkin oli helppo seurata, missä mennään. Makukoulun runkona voi käyttää myös valmiita eri oppaista löytyviä tuntuunneitelmiä.

Suunnitelmiin tuli pieniä muutoksia, kun Keljon koulu joutui todella nopealla aikataululla siirtymään sisäilmaongelmien vuoksi vuoden vaihteen jälkeen omista tiloista Salmirannan väistökouluun. Lukujärjestyksiin tuli muutoksia, joten myös makukoulun aikataulut muuttuivat. Ohjelmarunko säilyi kuitenkin samana, vaikka aikataulut ja tilat pitikin miettiä uudelleen.

VÄLIPALAT

Lähtökohtana välipalojen suunnittelussa olivat niiden helppous, nopeus ja terveellisyys. Välipalojen valintaan vaikutti myös tunnin aihe eli käsiteltävä aisti. Ajatuksena oli, että lapset saavat sellaisia välipalaideoita, joita he voivat myös kotona toteuttaa. Vaikka Sapere-menetelmä ei sisällä suoranaista terveystasvatusta, halusin tietoisesti valita välipaloihin runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, sillä tutkimusten mukaan suomalaislapset syövät niitä liian vähän (Munter 2011, 9). Välipalojen ohjeet löytyvät liitteistä. (Ks. Liite 1.)

5.2 Makukoulun toteutus

Makukoulutunnit pidettiin koulun ruokalassa sijaitsevassa pienessä erillistilassa. Tila järjestettiin neljään pöytäryhmään, jossa jokaisessa pöydässä istui 4–6 oppilasta. Jokainen tunti suunniteltiin kestämään noin 60 minuuttia, ja tämän ajan oppilaat jakoivat keskittyä tehtäviinsä kohtuullisen hyvin. Pientä levottomuutta syntyi välillä, mutta se johtui suurelta osin siitä, että oppilaat innostuivat käsiteltävästä asiasta ja alkoivat keskenään jutella mieleen nousevista ruokajutuista.

Tarvittavat elintarvikkeet tilattiin koulun keittiön kautta, ja ne mitä ei sitä kautta saanut tilattua, hankittiin suoraan ruokakaupasta. Makukoulun raaka-aineiden kustannukset olivat yhteensä noin 180 euroa eli noin 30 euroa kerralta. Hinnaksi oppilasta kohden tuli noin 1,30 euroa kerralta, ja siihen sisältyivät aistiharjoitukseen käytetyt tarvikkeet sekä ravitseva välipala. Makukoulu voidaan myös järjestää huomattavasti pienemmällä budjetilla, jos siihen ei sisällytetä välipalan tekoa. Raaka-aineissa kannattaa huomioida kausituotteet, esimerkiksi juurekset ja vihannekset, jotka ovat syksyllä edullisimmillaan ja parhaimmillaan. Raaka-aineina voidaan käyttää myös luon-

non antimia, marjoja ja sieniä, joita voidaan mahdollisuuksien mukaan käydä keräämässä lasten kanssa.

Elintarvikenäytteiden jakamiseen ei käytetty lainkaan kertakäyttöastioita, vaan siinä hyödynnettiin koulun keittiön astioita. Tarvittavia astioita olivat lasit, kannut, lusikat, lautaset, jälkiruoka- ja tarjoilukulhot. Välipalan tekemiseen jokaiselle oppilaalle varattiin leikkuulaudaksi pieni muovitarjotin sekä pieni juuresveitsi. Kunnollisiin välineisiin kannattaa panostaa, sillä lasten kokemukseen vaikuttaa myös se, millaiset työvälineet heillä on käytössä. Esimerkiksi juuresten pilkkominen pienellä tylsällä veitsellä oli melko haasteellista.

Ennen tunnin alkua ohjaajalla kului järjestelyihin aikaa 45–60 minuuttia riippuen tunnin sisällöstä. Järjestelyihin kuuluivat tilan järjestely, tarvittavien astioiden varaaminen, raaka-aineiden esivalmistelut, raaka-aineiden jakaminen valmiiksi ryhmille sopiviin annoksiin, vesikannujen täyttö, roska- ja biojäteastian hakeminen ja muut mahdolliset järjestelyt.

Luokan oma opettaja oli kaikilla tunneilla mukana mutta ei osallistunut varsinaiseen opetukseen. Opettaja kuitenkin osallistui yleiseen järjestyksen pitoon, yhdessä käytävään keskusteluun, kannusti oppilaita tehtävien tekemiseen ja auttoi materiaalien jaossa. Opettajan läsnäolo tunnilla oli erittäin tärkeää yleisen työrauhan kannalta, sillä tunnin ohjaajan täytyi välillä hakea lisää tarvikkeita jääkaapista ja valokuvauskin täytyi hoitaa, kun lapset tekivät harjoituksia.

Tuntien jälkeen ohjaajalla kului lopputöihin aikaa noin 30 minuuttia. Tila piti siistiä ja järjestellä alkuperäiseen kuntoon, astiat tiskata ja jätteet viedä pois. Nämä työt voitaisiin tehdä myös yhdessä oppilaiden kanssa, mutta tässä tapauksessa se olisi ollut vähän hankalaa, sillä tila oli hyvin pieni ja ruokalassa oli samaan aikaan päiväkotilasten ja iltapäiväkerholaisten välipalajahetki. Toisaalta asia olisi voitu järjestää niin, että muutama oppilas olisi kukin vuorollaan osallistunut loppusiivoukseen, mutta asia ei tullut silloin mieleen.

Oppilaille jaettiin ensimmäisellä kerralla ”makukouluvihkot”, joihin kirjattiin jokaisen kerran tehtävät ja tehtiin kotitehtävät. Useassa palautteessa tuli ilmi, että vihkoon kirjoittamisesta ei pidetty, kun taas Mustosen ja Tuorilan toimittamassa Makukoulu

(2008, 42) -toimintakäsikirjassa mainitaan, että oppilaat kokivat oman makukouluviikon tärkeäksi. Ehkä työskentely olisi lapsille mielekkäämpää, jos heillä olisi tehtäville valmiit pohjat, joita he sitten täyttäisivät. Näitä pohjia löytyy useiden makukouluoppaiden liitteistä tai pohjat voi tehdä itse. Makukouluviikon voisikin muuttaa portfolio-tyyppiseksi, johon koottaisiin kaikki makukoulussa tehdyt tehtävät ja lisäksi lapset voisivat koota siihen erilaisia ruokakuvia. Ongelmana makukouluviikoissa oli myös se, että lapset unohtivat sen usein kotiin. Syynä tähän on ehkä se, että makukoulu ei näy lukujärjestyksessä, jolloin viikkoa ei välttämättä muista ottaa mukaan.

5.2.1 1. kerta: näköaisti

Ensimmäisen makukoulutunnin aiheena oli näköaisti. Tunti aloitettiin kertomalla oppilaille lyhyesti, mikä makukoulu on ja mitä siellä tehdään. Sen jälkeen mietittiin, mitä aisteja ihmiseltä löytyy: näkö, haju, maku, kuulo ja tunto. Oppilaille näytettiin kuvia aterioista, ja heidän tehtävänä oli arvioida näkemänsä perusteella, miltä ruoka näyttää, kuulostaa, maistuu, tuoksuu ja tuntuu.

Väriä näön merkitystä ruokailussa havainnollistettiin kahden dian avulla. Oppilaille näytettiin ensin kolme mustavalkoista kuvaa raa'ista, kypsästä ja ylikypsästä banaanista, minkä jälkeen näytettiin samat kuvat värillisinä. Tässä tehtävässä korostui väriä näön merkitys hedelmiä valittaessa. Lisäksi näytettiin kolmea erilaista omenaa ja mietittiin, voiko kaupassa hedelmiä valitessa käyttää muuta kuin näköaistia.

Näön perusteella saatavien havaintojen kuvailua harjoitettiin näköalias-pelin avulla (Alaluokkien makukoulu 2012, 25). Oppilaille jaettiin erilaisia ruokanäytteitä; sipuli, appelsiini, pulla, makaronit, kaurahiutaleet ja salaatinlehti pakasterasioissa. Oppilaat miettivät pareittain yhdestä näytteestä näön avulla havaittavia asioita, kuten ruuan väri, muoto, koko, rakenne, liike, kiilto ja läpikuultavuus. Oppilaat kirjasivat havaintonsa vihkoon, minkä jälkeen he kertoivat havaintonsa muulle luokalle, joka yritti arvata, mikä ruoka oli kyseessä. ”Se on pyöreä, vähän isompi kuin nyrkki. Se on kiiltävä, mutta siitä ei näe läpi. Sen väri on oranssi ja sen pinnassa on pieniä pisteitä”. Mikä ruokanäyte on kyseessä? Vastaus: Appelsiini.

Näön merkitystä harjoitettiin vielä yhden tehtävän avulla. Oppilaille jaettiin kaksi eri väristä mehua (punainen ja keltainen), ja heidän tuli arvioida näkemänsä perusteella,

miltä mehut maistuvat ja kirjata havaintonsa vihkoon. Näköaistin perusteella useimmat oppilaat arvelivat, että kyseessä on marjamehu ja omenamehu. Sen jälkeen oppilaat saivat maistaa mehuja ja arvioida uudestaan, miltä mehut maistuvat. Punaisessa mehussa osa oppilaista maistoi mansikan tai marjojen makua ja sen voimakkaampi väri aiheutti sen, että se tuntui maistuvan voimakkaammalta kuin keltainen mehu. Joku arvasi, että molemmat mehut saattaisivat olla täysin samaa. Oppilaiden kanssa keskusteltiin, mitä kukakin maistoi, ja paljastettiin, että mehut olivat kumpikin päärynämehua, mutta toinen oli värjätty elintarvikeväriillä punaiseksi. Oppilaat maistivat vielä uudestaan, olivatko ne todella samaa mehua. Lopuksi todettiin, että ihmisen näköhavainnot ovat niin voimakkaita, että kun mehu on värjätty punaiseksi, se saattaa alkaa maistua marjoilta.

Ensimmäisellä makutunnilla välipalaksi valmistettiin mahdollisimman näyttävä voileipä. Oppilaat saivat käytettäväksi vaaleaa ja tummaa leipää sekä margariinia, kalkkunaleikettä, tomaattia, kurkkua, paprikaa ja jääsalaattia. Oppilaat innostuivat tekemään toinen toistaan upeampia välipalaleipiä (ks. Kuva 1). Lopuksi oppilaat söivät tekemänsä leivät rasvattoman maidon kera. Kotitehtäväksi oppilaat saivat vihkon koristelun sekä etsiä mahdollisimman herkullisen näköisen kuvan ateriasta vihkoon ja perustella, miksi ateria näyttää herkulliselta.



Kuva 1. Näyttävät voileivät

5.2.2 2. kerta: hajuaisti

Hajuaistia käsittelevä tunti alkoi arvuuttelulla, kuinka monta eri hajua ihminen pystyy erottamaan. Oikea vastaus on tuhansia eri hajua. Ihminen pystyy tunnistamaan paljon enemmän hajuja kuin kuvailemaan niitä. (Alaluokkien makukoulu 2012, 34.)

Ensimmäisenä tehtävänä tunnilla oli ”hajupurkit”. Purkkeihin oli piilotettu kuutta erilaisista ruuista tuttua hajua. Ne olivat kaneli, kardemumma, vanilliinisokeri, oregano, minttu ja kahvi. Oppilaiden tehtävänä oli miettiä, mistä haju on heille tuttu, tulleeko siitä jotain muistoja mieleen ja missä ruuissa hajua esiintyy. Kaneli oli helppo tunnistaa ja siitä tuli mieleen joulupuuro. Kardemumma oli osalle vaikeampi nimetä, mutta se yhdistettiin pullaan ja jopa hiivaan. Vanilliinisokerista tuli mieleen hunaja, siirappi, sokeri ja vaahtokarkki. Oregano yhdistettiin pippuriin, pizzaan ja koulun pastaan. Mintun hajusta tuli mieleen hammastahna, ksylitoli, purkka ja tee. Ylimääräisenä hajunäytteenä oli sitruunaruoho siltä varalta, että toiset ovat nopeammin valmiita. Se tuoksui sitruunalta.

Seuraavaksi havainnollistettiin sitä, miten useat kokemistamme mauista ovatkin todellisuudessa hajuja. Tähän tehtävään käytettiin näytteenä kuivattuja karpaloita. Näyte tuli laittaa suuhun siten, että sieraimet olivat suljettuna sormilla ja pureskella näytettä vähän aikaa, jonka jälkeen sieraimet sai vapauttaa. Alussa näytteessä maistuu vain makeus, mutta kun sieraimet avataan, aistimme karpalolle ominaisen ”maun”, mikä on kuitenkin todellisuudessa haju. Tätä ilmiötä kutsutaan retronasaali-hajuksi. (Alaluokkien makukoulu 2012, 62.) Kun sieraimet ovat suljettuna, ilma ei pääse virtaamaan suusta nenään ja emme näin aisti hajua. Oppilaille ei puhuttu karpalosta vaan näytepalasta, jolloin moni luuli karpaloa näön perusteella rusinaksi.

Tuoreyrtteihin; persiljaan, tilliin, ruohosipuliin ja basilikaan tutustuttiin hajuaistin avulla ja niitä sai myös halutessaan maistaa. Yrttejä haistellessa ja tunnistettaessa pohdittiin samalla, mihin ruokiin kutakin yrttiä voidaan käyttää.

Välipalaksi valmistettiin juureksia ja kasviksia ja niiden kanssa yrtti-kermaviilikastike. Oppilaat saivat pilkottavaksi porkkanaa, lanttua, kukkakaalia ja parsakaalia. (Ks. Kuva 2.) Kermaviilikastike valmistettiin tuoreyrteistä, joihin aikaisemmin tunnilla tutustuttiin. Moni oppilas kehui dippikastiketta ja oppilaille tuntui olevan uutta, että kastik-

keen voi tehdä muustakin kuin kaupan valmiista mausteseoksista. Oppilaat intoutuivat vertailemaan eri ryhmien tekemiä kastikkeita, että mikä on parhaan makuista. Kasvikset maistuivat oppilaille hyvin, parhaiten kauppansa teki porkkana.

Oli mielenkiintoista huomata, että kun näköaisti käsiteltiin aisteista ensimmäisenä, oppilaat ottivat sen huomioon seuraavienkin välipalojen tekemisessä ja tekivät dippikasvislautasista myös hyvin houkuttelevan näköisiä.



Kuva 2. Dippikasvisten valmistus

5.2.3 3. kerta: makuaiisti

Makuaiastia käsittelevällä tunnilla tutustuttiin viiteen eri perusmakuun. Osalle lapsista perusmaut olivat ainakin osittain nimeltä tuttuja, mutta umami oli monelle vieras. Aivan aluksi keskusteltiin siitä, että ihmisen makusolut sijaitsevat suussa ja ne aistivat viittä eri perusmakua. Lapset tutustuivat perusmakuihin näytteiden avulla, joissa perusmaut ovat selvästi havaittavissa; makea (sokeri), suolainen (ruokasuola), hapan (sitruunahappo), karvas (kaakao) ja umami (natriumglutamaatti). (Ks. Kuva 3.)



Kuva 3. Perusmakujen tunnistus

Kun perusmaut oli tunnistettu jauhenäytteistä, harjoiteltiin makujen etsintää elintarvikkeista. Näytteinä olivat kuiva liha (umami, suolainen), greippi (karvas, makea) ja hapankorppu (hapan, suolainen). Lapsille ei puhuttu ruoka-aineista nimillä, vaan puhuttiin ruokanäytteistä. Moni luulikin lohkottua greippiä sitruunaksi sen yhteneväisen ulkonäön vuoksi.

Kolmannessa tehtävässä havainnollistettiin makujen peittymistä. Useat hiilihapolliset virvoitusjuomat sisältävät valtavasti sokeria, mutta koska hiilidioksidi peittää sokerin makua, emme sitä huomaa. Oppilaille tarjottiin kaksi näytettä samasta kolajuomasta. Toisesta juomasta oli hiilihapot poistettu ja toinen oli juuri avatusta pullosta. Pulloista poistettiin etiketit ennen tarjoilua jotta ei paljastuisi, että molemmissa pulloissa on samaa juomaa. Oppilaiden tehtävänä oli arvioida, kumpi näytteistä maistuu makeammalle, kumpi happamammalle ja kummasta he itse pitävät enemmän. Hiilihapoton juoma havaittiin makeammaksi ja sen arveltiin sisältävän enemmän sokeria. Joku huomasi, että juoma voi olla samaa, mutta hiilihapoton juoma maistui kuitenkin makeammalta. Oppilaita arvuuteltiin, kuinka paljon he arvelevat limsapullossa olevan sokeria. 1,5 litran pullossa sokeria on noin 65 sokeripalaa (Alaluokkien makukoulu 2012, 49). Oppilaiden arviot sokerin määrästä olivat paljon pienempiä.

Välipalaksi valmistettiin itselle mieluinen marjajogurtti. Jokaiselle annettiin maustamatonta jogurttia ja sen sai maustaa mansikoilla, mustikoilla ja punaviinimarjoilla sekä sokerilla ja vanilliinisokerilla. Osalle lapsista marjojen käyttö oli vierasta, osa taas käytti tottuneesti kaikkia marjoja. Kaikki kuitenkin saivat tehtyä itselle mieluisen välipalan.

5.2.4 4. kerta: kuuloaisti

Ruuan valmistukseen ja syömiseen liittyy monenlaisia ääniä. Tunnin aluksi kuunneltiin Ruokamaailman ääniä cd-levyltä erilaisia ruokaan liittyviä ääniä. Oppilaat kirjoittivat vihkoon arvauksen siitä, mikä ääni on kyseessä. Lopuksi keskusteltiin siitä, mitkä äänistä olivat vaikeimpia arvata. Kodinkoneiden äänet vaihtelevat eri laitteissa ja tämä toi oman haasteensa lapsille.

Toisessa tehtävässä havainnollistettiin äänten vaikutusta ruuan syömisessä. Äänellä on vaikutusta siihen, miten arvioimme ruuan rakennetta. Kun havaitsemme jonkun tuotteen olevan rapeaa, siihen liittyy vahvasti kuuloaistimus. Jokaiselle lapselle jaettiin pala porkkanaa, banaania ja näkkileipää. Lasten tehtävänä oli keksiä kuvailevia sanoja niille kuulohavainnoille, mitä näytettä syödessä syntyi. Porkkana kuulosti suussa rouskuvalta, narskuvalta, naksuvalta, kovalta ja rapealta. Näkkileipä kuulosti voimakkaalta, rapealta, rouskuvalta ja raksahavalta. Banaani taas pehmeältä, äänettömältä, ”mässyttävältä” ja tahmealta.

Välipalaksi valmistettiin mustikka-banaanismoothie. Smoothieta valmistettiin muutamana annos keittiössä valmiiksi ja tunnilla tehtiin vain kaksi esimerkkiannosta, johon muutama lapsi sai osallistua. Tämä sen vuoksi, että tehosekoittimia oli käytössä vain yksi ja luokkatila oli hyvin pieni. Tehosekoittimen käytössä tulee noudattaa suurta varovaisuutta sen erittäin terävän terän vuoksi ja lasten on hyvä käyttää sitä aikuisien valvonnassa. Smoothie maistui oppilaille pääasiassa erittäin hyvin.

5.2.5 5. kerta: tuntoaisti

Tunnin alussa oppilaille kerrottiin tuntoaistin merkityksestä ihmiselle. Tunto on ihmiselle erittäin tärkeä aisti, sillä ilman sitä ihminen saattaisi itsensä helposti hengenvaaraan esimerkiksi juomalla kiehuvaa vettä tai puremalla kielensä poikki (Mikkola 2010, 29).

Ensimmäisenä tehtävänä oppilailla oli tunnustella ja kuvailla tunnustelupusseissa olevia ruokanäytteitä. Jokaiselle ryhmälle jaettiin neljä tunnustelupussia, joissa oli kiivi, litsi, kauran jyviä ja maissihiutalemuroja. Tärkeintä ei ollut arvata, mikä ruoka-aine oli kyseessä, vaan keksiä näille näytteille kuvailevia sanoja. Lopuksi käytiin yh-

dessä läpi, mitä näytteen ominaisuuksia kuvaavia sanoja oppilaat keksivät ja mitä näytteet olivat. Kiivi tuntui karvaiselta, karhealta, pyöreältä ja vähän pehmeältä. Litsi tuntui piikikkäältä, karhealta, käpymäiseltä ja kostealta kun kuori hajosi. Maissihiuta-leet tuntuivat kevyiltä, haurailta, ohuilta ja pieniltä. Kauranjyviä tuntui olevan vaikein kuvailla. Ne olivat pieniä, kovia puikuloita, jotka tuntuivat vehnältä tai riisiltä.

Suutuntuman havainnollistamiseksi oppilaille jaettiin pala tummaa suklaata. Oppilaiden mielestä suklaassa maku oli niin hyvä, että suutuntumaan ei niinkään kiinnittänyt huomiota. Eräs oppilas totesi, että ” tämä on paras maku koko makukoulussa!” Muutama oppilas kuvaili kuitenkin suklaan suutuntuman erittäin tarkasti. Suklaa oli aluksi kova, mutta siitä tuli löysää, pehmeää ja lämmintä. Se tuntui samettiselta ja sulavalta. Sattumat tuntuivat karhealta. Oppilaiden kanssa keskusteltiin suklaan sulamisesta suussa ja sen sisältämistä ”sattumista”, jotka vaikuttavat suutuntumaan.

Kolmannessa harjoituksessa havainnollistettiin kemotuntoaistimuksia. Aiemmin perusmakujen yhteydessä eräs oppilas kysyi, eikö tulinen ole yksi perusmaku. Nyt oppilaille kerrottiin, missä tulisuuden aistimuksessa on kyse. Kemotuntoaistimus syntyy, kun suun ja nenän limakalvojen vapaat hermopäätteet reagoivat ruuassa olevien kemiallisten yhdisteiden kanssa (Tuorila ym. 2008, 52). Tuntuu kuin ruoka olisi tulista tai kylmää vaikka se todellisuudessa olisikin huoneenlämpöistä. Tämän ilmiön havainnollistamiseksi käytettiin näytteenä chilikastiketta ja mentolia sisältävää purukumia. Chilikastiketta kuvattiin sanoilla tulinen, polttava, kuuma, kirvelevä ja karvas. Purukumia kuvailtiin sanoilla kylmä, viileä, raikas ja talvinen.

Välipalaksi valmistettiin hedelmäsalaattia tuoreista hedelmistä (ks. Kuva 4). Oppilaat saivat pilkkoa salaattiin omenaa, päärynää, banaania, appelsiinia, kiiviä, viinirypäleitä ja ananasta. Ohjaaja näytti kaikille yhteisesti, miten tuoreen ananaksen saa helposti käsiteltyä. Todella yllättävää oli se, että osalle oppilaista hedelmien käsittely tuntui olevan melko vierasta. Hedelmien kuorimisessa ja pilkkomisessa moni tarvitsi ohjautta. Hedelmäsalaatti maistui oppilaille todella hyvin. Suomalaisten hedelmien syönti on melko vähäistä (Munter 2011), joten mietityttää, että johtuuko hedelmien vähäinen syönti lasten kohdalla siitä, ettei niitä vain ole riittävästi tarjolla.



Kuva 4. Hedelmäsalaatin valmistus

5.2.6 6. kerta: suomalaisia makuja

Viimeisen kerran aiheena oli suomalaiset ruuat. Aihetta käsiteltiin kaikkien aistien avulla. Aluksi käytiin edellisellä kerralla annettu kouluruuan arviointitehtävä läpi. Osa oppilaista oli kuvannut kouluruuan hyvinkin tarkasti, toiset taas parilla sanalla. Lähes kaikki olivat jättäneet tuntoaistimukset kuvaamatta. Eräessä kuvauksessa luki ”en koskenut ruokaan”, vaikka oppilas oli kuitenkin syönyt ruuan. Suutuntuma on ehkä vaikea käsittää osaksi tuntoaistia, sillä useimmiten kokeilemme käsin, kun haluamme tietää miltä jokin tuntuu. Kouluruuasta hajua, makua ja näköä oli arvioitu eniten. Oppilaille kerrottiin, että suomalainen kouluruoka on siitä erityinen, että Suomeen on tullut ilmainen kouluruoka ensimmäisenä maailmassa, ja useimmissa maissa kouluruoka ei ole vielääkään ilmaista. Tämä tieto selvästi herätti oppilaisissa ajatuksia, kun luokassa tuli yhtäkkiä aivan hiljaista.

Seuraavana tehtävänä oppilailla oli listata vihkoon suomalaisia ruokia. Niitä oppilaat osasivat nimetä melko hyvin. Eniten mainintoja saivat mämmi, ruisleipä, hernekeitto, poro, salmiakki ja marjat. Lisäksi mainittiin puuro, karjalanpiirakka ja munavoi, joulu-kinkku, verimakkara, läskisoosi, Fazerin sininen, sienet, jänis, Runebergin torttu, ahven, karjalanpaisti ja maito. Tehtävän lopuksi käytiin suomalaisia ruokia yhdessä läpi.

Suomalaisista ruuista näytteinä ja kaikkien aistien arvioitavana olivat leipäjuusto ja lakkahillo, perinteinen juureen leivottu ruisleipä sekä mämmi kermamaidolla. Aluksi näytteistä kerrottiin, miten ne on valmistettu ja sen jälkeen oppilaat saivat arvioida näytteitä kaikkien aistien avulla ja kirjata havaintonsa heille jaettuun monisteeseen.

Oppilaiden mielestä leipäjuusto näyttää paistetulta, aika kiinteältä ja vaalealta, jossa on tummia läikkiä. Sen haju on mieto. Se kuulostaa syödessä narskuvalta, ja tuntuu suussa kimmoiselta, kiinteältä sekä kostealta ja limaiselta. Sen maku on juustomainen ja vähän suolainen. Siitä tulee mieleen pannukakku. Juuston kanssa tarjottu lakkahillo on näöltään oranssi, kokkareinen ja kuhmuinen. Haju on metsäinen, siirappimainen, makea ja väkevä. Se kuulostaa lätsähtävältä tai hiljaiselta. Tuntoaistimuksia kuvaavat sanat löysä, pehmeä, hilloinen, märkä ja rakeinen. Hillo maistuu makealta, imelältä, kirpsakalta ja siirappimaiselta. Kokonaismielikuva hillosta on, että se on hyvää ja makeaa.

Ruisleipä näyttää ruskealta, litteältä ja tasaiselta, mukavan tavalliselta. Se tuoksuu rukiilta ja palaneelta. Se kuulostaa mäsyttävältä ja naksahavalta. Leipä tuntuu suussa pehmeältä, reuna kovemmalta. Se on mehevä ja kiinteä. Maku on hapan ja vähän palanut. Kokonaismielikuva leivästä on hyvä.

Mämmi näyttää ruskealta, kuin mullalta ja ei kovin houkuttelevalta. Sen haju on voimakas, luumuinen, hapan rukiinen ja siirappinen. Se tuntuu pehmeältä ja märältä. Koskettaessa se on uppoava ja tahmea. Se on suussa aika tiukka. Maku on viljainen, karvas, imelä ja rusinainen.

Elintarvikkeiden kuvauksissa on käytetty kootusti oppilaiden makukouluvihkoihin kirjoittamia havaintoja. Viimeisellä tunnilla ei valmistettu ollenkaan välipalaa, ja se tuntui olevan pettymys osalle oppilaista. Tunnin loppuun oppilailta kerättiin palaute makukoulusta ja kiitettiin aktiivisesta osallistumisesta.

6 MAKUKOULUN ARVIOINTI JA PALAUTE

Makukoulusta saatu palaute oli erittäin positiivista kaikkien yhteistyökumppaneiden osalta. Oppilailta ja opettajalta kerättiin kirjallinen palaute makukoulun viimeisellä tunnilla. Muilta saatu palaute oli suullista tai sähköpostitse käytyä keskustelua.

6.1 Oppilaiden palaute

Viimeisellä tunnilla jokaiselta oppilaalta kerättiin kirjallinen palaute makukoulusta. (Ks. Liite 2.). Palautelomake sisälsi seitsemän avointa kysymystä, johon jokaiseen kysymykseen sai vastata vapaamuotoisesti. Vastauksia tuli yhteensä 23. Oppilaiden palaute makukoulusta oli erittäin myönteistä. 60 % oppilaista vastasi, että makukoulu oli *tosi kiva* tai *kiva*. 35 % oli sitä mieltä, että makukoulu oli *ihan kiva* ja vain yksi oli sitä mieltä, että makukoulu oli *vähän tylsää*. Eräs vastaajista kertoi, että makukoulu oli ”todella kiva ja opettavainen kokemus.”

Parhaiksi asioiksi makukoulussa oppilaat kokivat syömisen ja ruokien maistelun sekä välipalan tekemisen. Erityisesti välipaloista mainintoja saivat smoothie ja hedelmäsa-laatti. ”Parasta oli se, kun kokkailtiin tai tutkittiin eri aisteilla ruokia.”

Suurin osa vastaajista, 52 %, oli sitä mieltä, että makukoulussa ei ollut mitään mistä ei pitänyt. Sen sijaan 30 % oppilaista vastasi, ettei pitänyt vihkoon kirjoittamisesta. Myös joitakin yksittäisiä ruokia mainittiin. Kaikki vastaajat kertoivat pitäneensä välipaloista, ja muutama kertoi kokeilleensa tai aikovansa kokeilla niitä myös kotona.

Makukoulussa opituista asioista eniten mainintoja (9) sai perusmaku umami. Myös välipalat, perusmaut, aistit ja ruokien arvostelu mainittiin uusina opittuina asioina. Neljä vastaajista oli sitä mieltä, ettei oppinut mitään uutta makukoulussa.

90 % oppilaista haluaisi jatkaa makukoulutunteja, koska ne ovat *niin kivoja ja voittaa ”normitunnit”*. Myös ilmainen välipala koettiin asiaksi, jonka vuoksi makukoulua haluttaisiin jatkaa. ”Haluaisin jatkaa makukoulutunteja, koska se on kivaa ja opettavaista + hyviä välipalavinkkejä.” Vain yksi oppilas oli sitä mieltä, että ei haluaisi jatkaa makukoulua, koska ”oli vähän tylsää ja oli aika pahojakin ruokia.”

Kokonaisuudessaan oppilaiden palaute makukoulusta oli todella positiivista. Moni palaute oli hyvin lyhyt, mutta se johtuu luultavasti siitä, että tämän ikäiset lapset eivät ole vielä oppineet antamaan analyttistä palautetta. Palautteen tarkastelussa tuleekin ottaa huomioon lasten kehitystaso. Kriittistä palautetta ja kehitysehdotuksia ei tullut, mutta sitä olisi todennäköisesti tullut, jos makukoulu olisi pidetty aikuisille. Tärkeintä on kuitenkin, että kokemus oli lapsille mieluinen ja opettavainen.

6.2 Opettajan palaute

Oppilaiden lisäksi makukoulutunneilla mukana olleelta opettajalta kerättiin palaute. (Ks. Liite 3.) Opettaja oli sitä mieltä, että makukoulu on tervetullut lisä perusopetukseen. ”Makukoulu vastaa niihin haasteisiin, joita kansanterveyden puolella on. Lisäksi kun ruokakulttuuri on koko ajan muuttunut valmisruokien suuntaan, on hyvä muistutella makujen alkulähteistä.”

Kysyttäessä makukoulun yhteyttä muihin oppiaineisiin, opettaja kertoi sen yhdistyvän erityisesti terveystietoon ja kuvataiteeseen. Makukoulua ”voisi laajentaa kohti ’maailman makuja’, jolloin maantiedon aiheet Aasia, Afrikka jne. linkittyisi ja saisi tuekseen makujäljet.”

Opettajan mukaan makukoulun aikana etenkin tytöt juttelivat ruuasta ja ruuan valmistamisesta enemmän. Makukoulusta oli myös se hyöty, että opettajan oli ruokapöytäkeskusteluissa helppo tuoda myös ravintokeskustelut esille.

Opettajan mielestä makukoulu olisi tervetullut lisä opetussuunnitelmaan ja sitä voisi laajentaa edelleen. Hän kertoi, että makukoulu oli hyvin ohjattu kokonaisuus, ja sisällöt ja toimintatavat oli mietitty järkevästi.

Opettaja kertoi myöhemmin, että on saanut makukoulusta uutta sisältöä myös perusopetustyöhön. Makukoulun jälkeen on normaalin opetuksen sekä kouluruokailun yhteydessä ollut helpompi nostaa ruokakeskustelut esille. Opettajan mukaan oppilaat ovat oppineet makukoulussa puhumaan ruuasta ja analysoimaan sitä. Jos kouluruoka ei maistu, oppilaat osaavat kuvata, miksi eivät pidä siitä ja ovat oppineet käyttämään muitakin ilmaisuja kuin että ruoka on hyvää tai pahaa. Opettajan varovainen arvio oli, että oppilaiden kouluruoka-annokset olisivat kasvaneet makukoulun jälkeen. Tässä olisikin mielenkiintoinen ja hyvä jatkotutkimusaihe.

Luokassa on keskusteltu makukoulun jälkeen esimerkiksi ruuan alkuperästä ja mistä raaka-aineista jokin elintarvike on valmistettu. Opettajalle lähetettiin kuvia aina makukoulusta tuntien jälkeen, jolloin hän pystyi näyttämään niitä luokassa oppilaille. Kuvien avulla voitiin vielä keskustella makukoulutunneista jälkeinpäin. Kaiken kaikkiaan opettajan palaute oli erittäin myönteistä ja näyttää siltä, että makukoulu oli mer-

kityksellinen paitsi oppilaille, myös opettajan työlle. On siis erittäin tärkeää, että luokanopettaja osallistuu makukoulutunneille, vaikka joku muu ohjaisikin tunnit.

Yhden henkilön palautteesta ei voida vielä tehdä mitään johtopäätöksiä, mutta opettajan palaute on linjassa Sitran julkaiseman Makukoulu-oppaan opettajien palautteen kanssa. Opettajat kertoivat makukouluoppituntien soveltuvan hyvin muuhun koulutyöhön, vaikka veikin paljon aikaa. He kertoivat myös oppilaiden olleen erittäin innostuneita makukoulusta. (Makukoulu 2008, 42.)

6.3 Ohjaajan kokemus makukoulusta

Makukoulun suunnittelu ja ohjaus oli erittäin mukava kokemus. Lasten ruokakasvatus on niin lähellä sydäntäni, että nautin jokaisesta kerrasta kun saimme tutkia ruokaa yhdessä lasten kanssa. Tuntui, että vaikka paljon saatiin asioita käsiteltyä, niin aika oli aina liian lyhyt ja paljon jäi kertomatta. Ruokamaailma on niin laaja, että asioiden käsittelemiseen ei riitä pelkästään yksi makukoulutoteutus, vaan sen soisi olevan osa jokapäiväistä opetusta. Oli ilo seurata, miten innostuneita lapset olivat ruuasta. Etenkin välipalojen tekeminen tuntui olevan mielekästä. Mielestäni kotitalouden opetusta on peruskoulussa aivan liian vähän. Alakouluissa tulisi olla kotitalousluokka tai joku pieni keittiö opetusikäikässä, ja kotitalouden opetus pitäisi alkaa jo aikaisemmin. Olisi tärkeää saada lapset mahdollisimman varhain kiinnostumaan ruuasta ja sen valmistuksesta. Perusopetuksen tuntijaossa kotitalouteen on varattu oppiaineista kaikista vähiten tunteja koko peruskoulun aikana. Vuosiluokilla 1-6 on mahdollista opettaa kaikille yhteistä kotitaloutta, jos näin on paikallisesti määrätty. Tämä toteutuu kuitenkin vain 0,5 % kouluista ja mahdollistuu käytännössä vain yhteinäistä perusopetusta toteuttavissa kouluissa. (Perusopetus 2020, 2010, 174.)

Haasteena tällaisen opetussuunnitelman ulkopuolella olevan asiakokonaisuuden järjestämisessä oli, että se jouduttiin pitämään lukujärjestyksen mukaisten oppituntien tilalla. Tässä tapauksessa, kun aika oli aina sama, kului makukouluoppituntien pitämiseen kuusi kuvaamataidon tuntia. Olisikin ehkä parempi, jos makukoulutunteja pysäytettäisiin järjestämään vähän eri aikoihin, jotta tunnit eivät olisi pois yhdestä oppiaineesta. Toisaalta, jos opettajilla on mahdollista vaihdella tuntien paikkoja, silloin ei tätäkään ongelmaa synny.

Jokaisella kerralla oppilaille annettiin jokin kotitehtävä. Oppilaat tekivät kotitehtäviä vähän huolimattomasti, jos tekivät niitä lainkaan. Tämä johtui varmasti osaltaan siitä, että kotitehtävien purkamiseen ei ollut kuin yhdellä tunnilla aikaa, eikä kotitehtävien tekemistä tarkistettu systemaattisesti. Jos makukoulussa ei ole aikaa kotitehtävien tarkistukseen, voisi opettajan kanssa sopia, että hän tarkistaisi oppilaiden kotitehtävät.

6.4 Yhteistyö koulun keittiön kanssa

Koulun keittiötyöntekijän sitoutuminen ja hänen antama oma panoksensa makukouluun oli merkittävä. Etenkin raaka-aineiden tilauksesta oli erittäin paljon apua. Sain tehdä kaikki valmistelutyöt keittiössä ja tiskauskin hoitui yhteistyössä keittiötyöntekijän kanssa. Keittiötyöntekijä kertoi makukoulun olleen mukava kokemus ja tuoneen piristysruiskeen normaaliarkeen, vaikka toikin hänelle lisätyötä. Hän kertoi, että oli mukavaa nähdä oppilaiden ilo makukoulusta, se oli selvästi mielenkiintoinen kokemus heille. Oppilaat puhuivat selvästi enemmän ruuasta makukoulun aikana myös keittiötyöntekijälle. He antoivat palautetta koulun ruuasta ja esittivät omia toiveitaan sen suhteen. Oppilaat toivoivat muun muassa uudenlaisia kastikkeita, erilaisia ruokia ja enemmän mausteita ruokiin.

Keittiötyöntekijän mielestä koulun ja keittiön välistä yhteistyötä voisi lisätä ja kaikenlainen yhteistyö on plussaa. Erityisesti hän toivoi yhteistyötä ruokalan koristeluun, jolloin ruokailutilat olisivat miellyttävämpiä kaikille. Vastavuoroisesti keittiö ottaisi vastaan ideoita ruokailutilanteiden tekemisestä miellyttävämmiksi. Myös palautelautikko olisi hyvä olla olemassa. Hyvä yhteistyö vaatii kuitenkin jatkuvaa vuorovaikutusta ja avoimuutta. Tarvittaisiinkin enemmän yhteisiä keskusteluhetkiä, joissa yhteistyötä voitaisiin kehittää.

Myös keittiötyöntekijä oli sitä mieltä, että makukoulutunneilla voisi olla vähän enemmän aikaa, ettei tulisi kiireen tuntua. Hän ehdotti makukoulun yhdistämistä esimerkiksi maantiedon tai fysiikan tunteihin, jolloin pidettäisiin kaksi tuntia kyseistä ainetta.

Pyysin tiedot lasten allergioista koulun keittiön kautta, mikä osoittautuikin myöhemmin hieman haastavaksi, sillä koululla ei ollut tiedossa oppilaiden niitä allergioita, jotka eivät vaikuta kouluruokailuun. Tiedot lasten allergioista olisikin hyvä pyytää oppilaiden vanhemmilta ennen makukoulun alkua. Makukoulun aikana ilmeni muutamia allergioita lähinnä hedelmistä, mutta saimme järjestettyä niin, että jokainen sai aina jotakin maisteltavakseen.

6.5 Makukoulun tulevaisuus

Makukoulun toteuttamiseen tarvitaan sellaisia välineitä, jotka eivät välttämättä kuulu koulun normaaliin varustukseen. Tätä varten Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat yhteistyössä Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen kanssa makukoulupaketin Jyväskylän alakoulujen käyttöön. Makukoulupaketti sisältää erilaisia välineitä joiden avulla voidaan järjestää makukoulukokonaisuus tai sisällyttää makukoulutehtäviä muuhun opetukseen. (Ks. Makukoulupaketin sisältö liite 4.) Makukoulupaketin suunnittelussa käytettiin hyväksi sitä kokemusta, mitä makukoulutuntien ohjauksesta Keljon koululla oli saatu.

Jyväskylän kehittäjäopettajien tapaamisessa 25.4.2013 kerrottiin makukoulun toteutuksesta Keljon koululla sekä esiteltiin uutta makukoulupakettia. Opettajat olivat kiinnostuneita makukoulusta, mutta toivat esiin huolensa koulujen tiukasta taloudellisesta tilanteesta, jolloin mitään ylimääräisiä opetusmateriaaleja ei ole vara hankkia. Juuri tätä varten yhteinen makukoulupaketti on tehty, että kaikilla koululla olisi mahdollisuus toteuttaa halutessaan makukoulua. Tehtävien raaka-aineiden ei tarvitse olla ihmeellisiä tai kalliita. Ruuan tutkiminen voidaan aloittaa edullisesti esimerkiksi näkileivillä, suomalaisilla luonnosta kerättävillä marjoilla tai omenoilla, porkkanoilla tai muilla suomalaisilla vihanneksilla. Myös kouluruokaa voidaan käyttää oppimisen välineenä. Kouluruokalan kanssa voidaan kehittää monenlaista yhteistyötä. Voidaan sopia esimerkiksi, että jonakin päivänä oppilaat raastaisivat itse porkkanaraasteensa kouluruualle tai muuta vastaavaa. Kehittäjäopettajien keskuudessa tuli vahvasti esille, että yhteistyötä pitäisi tehdä enemmän koulukeittiön kanssa. Myös makukoulussa mukana olleen koulunkeittiötyöntekijän mielestä yhteistyötä koulun ja keittiön välillä pitäisi lisätä. Hän toivoi erityisesti enemmän yhteistä aikaa keskustella ja suunnitella

asioita yhdessä. Voisi ajatella, että molemmilla osapuolilla on kiinnostusta yhteistyöhön, mutta heidän pitäisi vaan kohdata toisensa ja löytää uusia yhteistyömuotoja.

Opinnäytetyön toimeksiantaja piti 13.5. 2013 Jyväskylän kerho-ohjaajille koulutuksen makukoulun järjestämisestä. Koulutuksessa kerrottiin makukoulusta ja esiteltiin koottua makukoulutarvikepakettia. Makukoulu sopii erittäin hyvin myös osaksi koulun kerhotoimintaa. Kerhokeskus on julkaissut ”Aistien ruokamaailmaan! -opas kerhohajaajalle” -teoksen makukoulun toteuttamiseksi kerhotoiminnassa (Mikkola 2010).

Makukoulun tulevaisuus näyttää mielestäni myönteiseltä. Asian eteen täytyy tehdä vielä valtavasti työtä, mutta näyttää siltä, että kiinnostusta asiaan löytyy. Yleisestä kiinnostuksesta asiaa kohtaan kertoo myös se, että makukoulun järjestämisestä Keljon koululla julkaistiin artikkeli Ruoka-Suomi 2/13 -tiedotuslehdessä. (Ks. liite 5.) Myös Kehittyvä Elintarvike -lehti on ilmaissut kiinnostuksensa valmistuvaan opinnäytetyöhön. Opinnäytetyötä tullaan esittelemään valtakunnallisten ravitsemuspäivien posterinäyttelyssä 7.-8.10.2013. Valtakunnalliset ravitsemuspäivät ovat ravitsemuksen, terveydenhuollon, ruokapalvelujen ja opetuksen parissa työskenteleville ammattilaisille sekä muille aiheesta kiinnostuneille tarkoitettua koulutuspäivä. Näillä koulutuspäivillä on koolla juuri niiden alojen ammattilaisia, joille opinnäytetyöni on kohdistettu. Tämä tulee olemaan mahtava tilaisuus esitellä opinnäytetyössä käsiteltyjä asioita suurelle yleisölle. Toivottavasti tämä Jyväskylässä pidetty makukoulu-hanke lisää kiinnostusta lasten ruokakasvatukseen ympäri Suomen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda ruokakasvatuksen tärkeys esille alakouluissa ja makukoulun järjestämisen myötä saada kokemuksia siitä, miten sen järjestäminen onnistuu alakoulussa. Kokemuksena makukoulun järjestäminen oli erittäin mielenkiintoinen, opettavainen ja innostava. Makukoulun järjestäminen alakoulussa on tarpeellista ja onnistuu kyllä, kun se toteutetaan yhteistyössä kaikkien lasten ruokakasvatuksessa mukana olevien kanssa. Teoriatietoa kootessani ajatukseni lasten ruokakasvatuksen tarpeellisuudesta vahvistui jatkuvasti, ja lähteitä ja näin eri näkökulmia löytyi koko ajan enemmän. Johonkin täytyi kuitenkin vetää raja, jottei teoriaisuus

olisi paisunut liian suureksi. Etenkin kouluruokailun järjestämisestä olisi ollut valtavasti mielenkiintoista tietoa, mutta sen tarkempi käsittely jäi tämän työn ulkopuolelle.

Ruokakasvatuksen tarpeellisuutta on perusteltu nostamalla esiin niitä haasteita, joita yhteiskunnassa tällä hetkellä on ravitsemuksen suhteen. Lasten ja nuorten lisääntyvä ylipaino ja sosioekonomisen aseman näkyminen terveyskäyttäytymisessä ovat tärkeimmät asiat, joita käytin perusteluina. Mielenkiintoinen ja tärkeä tieto opinnäytetyön kannalta oli, että kouluruokailu tasoittaa lasten sosioekonomisia eroja. Tästä voidaan päätellä, että myös koulun antamalla muulla ruokakasvatuksella voisi olla myönteisiä vaikutuksia sosioekonomisten erojen tasoittamiseen. Pohdittavaksi jää, että kummalla olisi enemmän merkitystä, yrittää vaikuttaa lapsiin vai lasten vanhempiin. Parhaat vaikutukset saataisiin luultavasti vaikuttamalla molempiin kohderyhmiin. Kodin ja koulun yhteistyön merkitys on täten tärkeää myös ruokailuun liittyvissä kysymyksissä. Monissa Sapere-projekteissa on otettu myös vanhemmat jollakin tavalla mukaan toimintaan, mikä oli ajatuksena aluksi myös tässä projektissa. Vanhempien osallistaminen jäi kuitenkin tällä kertaa tekemättä ajan riittämättömyyden vuoksi. Vanhemmat saivat tietoa makukoulusta koulun tiedotteiden ja oman lapsensa kautta. Kotitehtävissä taka-ajatuksena oli se, että vanhemmatkin mahdollisesti näkisivät, mitä lapset makukoulussa tekevät.

Tarkastelin työssä opetussuunnitelman perusteita, jotta saisin käsityksen siitä, millaisia ruokakasvatukseen liittyviä tavoitteita opetussuunnitelma sisältää. Toisena syynä oli se, että opettajan olisi tämän luettuaan helpompi käsittää mihin kaikkiin oppiainesisältöihin makukoulu voidaan yhdistää. Oppiaineita suurempaan rooliin opetussuunnitelman perusteissa ruokakasvatuksen suhteen nousi kouluruokailun merkitys, sillä tällä hetkellä ruokakasvatus on käsitetty lähinnä koskevan kouluruokailua. Opettajan palautteessa tärkeä kokemus oli se, että makukoulun jälkeen myös kouluruokailun yhteydessä oli helpompi ottaa ravitsemuskeskustelut esille. Tämä kertoo ehkä siitä, että oppilaiden kanssa täytyy opetella puhumaan ruuasta ja tähän makukoulu antaa erinomaisen mahdollisuuden. Lapset voivat myös itse olla innokkaampia keskustelemaan ruuasta, kun heidän kanssaan on opeteltu, mitä kaikkea ruuasta voi omien aistien avulla arvioida. Jokaisen koulun tulisi määrittää opetussuunnitelmaansa tarkemmat ruokakasvatuksen sisällöt, mutta useimmiten se jää tekemättä (Risku-

Norja ym. 2010.) Aikaisemmin mainitsin, että peruskoulussa tulisi olla enemmän ruokakasvatusta ja kotitalouden opetus voisi alkaa jo alaluokilla. Kun opetussuunnitelmaan lisätään uusia oppiaineita, on se aina jostakin muusta pois. Valmiita vastauksia siihen, mitä olisin valmis jättämään opetussuunnitelmasta pois, en ole miettinyt. Kokemukseni perusteella voisin sanoa, että äidinkielen kannalta makukoulu on myös hyödyllinen. Oppilaat käyttivät monesti kirjallisissa tehtävissä englanninkielisiä sanoja tai numeroita arvioidessaan ruokaa.

Koulun ja keittiön yhteistyö on oman käsitykseni mukaan jossakin määrin vähentynyt ajan saatossa. Mietin tähän syytä ja mieleeni tuli, että onko kouluruokailun siirtyminen koulun rehtorin alaisuudesta liikelaitostoiminnaksi hämärtänyt kouluruokailun merkitystä opetuksessa. Ruokailu voidaan nähdä opetustyöstä erillisenä palveluna, vaikka sen pitäisi olla koulupäivään kuuluva yksi oppitunti. Itselleni on valaistunut tämän työn myötä se, että keittiön henkilökunnan on tärkeä osallistua yhdessä muiden aikuisten kanssa kasvatukselliseen tehtävään kouluruokailussa.

Sapere-menetelmä ja makukoulu eivät olleet minulle tuttuja entuudestaan. Heti aiheen saatuani aloin lukea menetelmästä kertovia julkaisuja. Olin vakuuttunut menetelmästä jo oppaiden lukemisen perusteella, sillä siinä oli mielestäni niin mukaansa tempaava ote ruuan tutkimiseen. Tiedostamalla omien aistien toiminnan, ihminen pystyy tarkkailemaan ympäristöään ja tulkitsemaan siitä saatavia viestejä paremmin. Keskustellessani ihmisten kanssa Sapere-menetelmästä, se on herättänyt mielenkiintoa ja saanut ihmiset kertomaan myös omista ruokakokemuksistaan. Uskon, että menetelmään tutustuminen auttaa tulevassa työssäni ruokapalvelualalla.

Makukoulun vaikutuksista voisi tehdä monenlaisia jatkotutkimuksia. Makukouluun osallisuneen luokan opettajan varovainen arvio oli, että oppilaiden kouluruokannoskoko olisi kasvanut makukoulun jälkeen. Tätä voisi tutkia tarkemmin, että millaisia vaikutuksia makukoululla on kouluruokailuun. Toisena tutkimusaiheena voisi olla, että miten makukoulu vaikuttaa lasten kielelliseen kehitykseen. Ennen makukoulua oppilaiden tulisi kuvailla jotain ruokia mahdollisimman tarkasti ja sama toistettaisiin makukoulun jälkeen. Tästä voisi nähdä, onko makukoululla vaikutusta lasten ruokapuheeseen ja kykyyn kuvailla omien aistien avulla saatua tietoa.

Opinnäytetyötä voidaan käyttää tukena makukoulun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen alakouluissa. Sen lukeminen voi avartaa lasten kanssa työskentelevien opettajien, kerho-ohjaajien ja muiden henkilöiden näkemystä lasten ruokakasvatuksen tarpeellisuudesta ja mahdollisuuksista. Työhön koottua tietoa voidaan käyttää myös lasten ruokakasvatukseen liittyvän kehitystyön suunnittelussa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuuden arviointi on hieman haasteellista. Itse toiminnallisesta osuudesta saatu kokemus on tietenkin ainutkertainen eikä mikään ainoa totuus. Makukoulun onnistumiseen ja siitä saatuun kokemukseen vaikuttaa monta osatekijää, mutta uskon että todennäköisemmin makukoulun järjestäminen on positiivinen kuin negatiivinen kokemus. Tietoperustan lähteiden luotettavuutta olen arvioinut niiden julkaisijoiden luotettavuutta ja puolueettomuutta arvioimalla. Lisäksi olen etsinyt tietoa useista eri lähteistä ja tutkinut, etteivät ne ole ristiriidassa keskenään ja näin saanut luotettavaa tietoa.

Opinnäytetyölle asetetun tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida vielä näin varhaisessa vaiheessa, mutta näyttää siltä, että opinnäytetyötä ja makukoulua kohtaan on herännyt kiinnostusta. Ainakin kyseinen koulu, missä makukoulu pidettiin, on ymmärtänyt ruokakasvatuksen tärkeyden ja soveltaa jo nyt makukoulun elementtejä muuhun opetukseen. Kehittäjäopettajien ja kerho-ohjaajien kiinnostus sekä Valtakunnallisille ravitsemuspäiville työtä esittelemään pääseminen kertovat asian ajankohtaisuudesta ja tarpeellisuudesta.

Työtä tehdessä pohdin, miksi suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa joudutaan puhumaan myös hyvinvoinnin edistämisestä. Ovatko suomalaiset hyvinvoivia ja onko hyvinvoinnin edistämisestä puhuminen turhaa? Kysymys on haasteellinen sen vuoksi, että käsite hyvinvointi on hyvin laaja ja sitä voidaan mitata useasta eri näkökulmasta. Toisaalta sitä voi olla vaikea mitata kokonaisvaltaisesti. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot (2012) -raportti osoitti, että suomalaiset ovat pääosin hyvinvoivia, mutta ongelmat kasautuvat usein samoille henkilöille. Hyvinvoinnin edistäminen ja sen mahdollistaminen kaikille ei näin ollen ole turhaa työtä. Koko työtä on kantanut ajatus lasten siitä, että ”lapsella on oikeus hyvään ravintoon ja oikeus oppia ruuasta” (Lyytikäinen 2013).

LÄHTEET

Ahonen, M-L. 2012. Mittari kertoo hyvinvoinnista. Opettaja 20, 18-21.

Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. 2009. Toim. A. Koistinen & L. Ruhanen. Sitra & Jyväskylän kaupunki.

Alaluokkien Makukoulu Opettajan opas. 2012. Helsinki: Ruokakulttuuri Ruukku ry:n Tiedosta taidoksi 2012-hanke.

Classes du goût. Viitattu 6.6.2013. [Http://sapere.ebaia.com](http://sapere.ebaia.com), Classes du gout.

Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. 2006. Toim. H. Tuorila & U. Appelbye. Helsinki: Yliopistopaino.

Hagman, U. & Algotson, S. 2000. Mat för alla sinnen - sensorisk träning enligt SAPERE – metoden. Stockholm: Blomberg & Jansson.

Hiltunen, A. 2009. Terveellinen välipala on osa koulun ruokakasvatusta. Kantti.net 12.9.2009. Viitattu 22.5.2013. [Http://www.kantti.net/artikkeli/2009/09/terveellinen-v%C3%A4lipala-osa-koulun-ruokakasvatusta](http://www.kantti.net/artikkeli/2009/09/terveellinen-v%C3%A4lipala-osa-koulun-ruokakasvatusta)

Itkonen, S. 2012. Kouluruokailu 2020: Kaikki syö! Uutiskirje Spektri 3/2012. Opetushallitus. Viitattu 28.7.2013. [Http://www.oph.fi/ajankohtaista](http://www.oph.fi/ajankohtaista), uutiskirje Spektri, vuosi 2012, Spektri 3/2012.

Koulu satsaa hyvinvointiin. Jyväskylän kaupunki, opetuspalvelut. Viitattu 15.5.2013. [Http://peda.net/veraja/jyvaskyla/opetustoimi/hyvinvointioppiminen](http://peda.net/veraja/jyvaskyla/opetustoimi/hyvinvointioppiminen)

Kouluruokasuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 12.4.2013. [Http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/), ravitsemussuositukset, erillisryhmät, koululaiset.

Laatikainen, T. & Mäki, P. 2012. Lasten kasvu, kehitys ja terveydentila. Teoksessa Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Toim. R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen, T. Laatikainen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lankinen, S. 2013. Kouluruokailun kehittäminen käytännössä. Ruokapalveluseminaari - Ruokapalveluja vauvasta vaariin 14.3.2013. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Lapsi- ja nuorisopoliittinen ohjelma 2007. Lapsille sopiva Jyväskylä. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 10.5.2013. [Http://www.jyvaskyla.fi](http://www.jyvaskyla.fi), päätöksenteko ja hallinto, hankkeet ja strategiat, arkisto.

Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. 2012. Toim. R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen, T. Laatikainen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010 -2013. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 10.5.2013. [Http://www.jyvaskyla.fi](http://www.jyvaskyla.fi), päätöksenteko ja hallinto, hankkeet ja strategiat.

Lindfors, B. 2013. Ruokakoulu-Matskolan -hanke käynnistyy. Maito ja terveys 5.2.2013. Viitattu 16.5.2013.

[Http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/index.php?we_objectID=586](http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/index.php?we_objectID=586)

Lyytikäinen, A. 2013. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen hankkeiden avulla. Ruokapalveluseminaari 14.3.2013. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen: Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille. 2008. Toim. S. Mustonen & H. Tuorila. Helsinki: Sitra. Viitattu 8.5.2013.

[Http://www.sitra.fi/julkaisu/2008/makukoulu](http://www.sitra.fi/julkaisu/2008/makukoulu).

Manninen, M. 2013. Kouluruokailun kehittämistarpeet. Ruokapalveluseminaari - Ruokapalveluja vauvasta vaariin 14.3.2013. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Mikkola, H. 2010. Aistien ruokamaailmaan! –opas kerhonohjaajalle. Helsinki: Kerhokeskus – koulutyön tuki ry.

Munter, H. 2011. Lapsiperheiden kasvisten kulutus äitien kuvaamana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos.

Mustonen, S. & Tuorila, H. 2010. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year-old children. *Food Quality and Preference*, 21(4), 353-360.

Mustonen, S., Rantanen, R., & Tuorila, H. 2009. Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and preference*, 20(3), 230-240.

Mäkelä, J., Varjonen J. & Viinisalo, M. 2008. Muuttuva syöminen muuttuvassa ajassa. Hyvinvointikatsaus 4/2008 – Koti ja ympäristö. Tilastokeskus. Viitattu 14.5.2013.

[Http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2008_04.html](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2008_04.html)

Oliver, Jamie. 2010. Jamie Oliver's TED Prize wish: Teach every child about food. TED. Viitattu 16.5.2013. [Http://www.ted.com/talks/jamie_oliver.html](http://www.ted.com/talks/jamie_oliver.html)

OPS Jyväskylä. 2012. Viitattu 12.4.2013. [Http://www.peda.net/](http://www.peda.net/), OPSpro, Jyväskylä perusopetus.

Ovaskainen M-L., Wikström, K. & Virtanen, S. 2012. Teoksessa Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Toim. R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen, T. Laatikainen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Palstaviljely kiinnostaa nuoria kaupunkilaisia. 2013. Ruokatieto.fi 23.4.2013. Viitattu 21.5.2013. [Http://ruokatieto.fi/uutiset/palstaviljely-kiinnostaa-nuoria-kaupunkilaisia](http://ruokatieto.fi/uutiset/palstaviljely-kiinnostaa-nuoria-kaupunkilaisia)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 12.4.2013. [Http://www.oph.fi/](http://www.oph.fi/), säädökset ja ohjeet, opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet, perusopetus.

Perusopetus 2020 – yleiset valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako. 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 10.5.2013. [Http://www.minedu.fi](http://www.minedu.fi), koulutus, koulutuspo-

litiikka, lainvalmistelu, perusopetuksen tuntijako, perusopetus 2020- työryhmän muistio.

Perusopetuslaki 628/1998. Viitattu 6.5.2013. [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)

Puustinen, P. 2008. Keski-Suomen maakunnallinen terveyden edistämisen suunnitelma: Työkaluja sosiaali- ja terveystoimeen ja kuntien päätöksentekoon. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän julkaisuja, 119/2008. Viitattu 10.5.2013. [Http://lib.thl.fi:2345/http://lib.thl.fi:2345/lib4/?PBFORMTYPE=01002&TITLEID=43352&SQS=1:FIN:1::6:50::HTML&PL=0](http://lib.thl.fi:2345/http://lib.thl.fi:2345/lib4/?PBFORMTYPE=01002&TITLEID=43352&SQS=1:FIN:1::6:50::HTML&PL=0)

Ray, C. 2013. Parenting practices, family characteristics and daily health behaviours and their changes in 10-11-year old children. Helsingin yliopisto & Hjelt-instituutti. Viitattu 22.3.2013. [Http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-8648-9](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-8648-9)

Rimpelä, M. 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi. Toim. P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura & M. Heikkilä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Rimpelä, M. 2011. Hyvinvointioppimisen viitekehys. Video. Educode. Viitattu 22.2.2013 [Http://www.peda.net/veraja/educode/kouluhyvinvointi/hyvinvointioppiminen/materiaalit](http://www.peda.net/veraja/educode/kouluhyvinvointi/hyvinvointioppiminen/materiaalit)

Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. Joroinen: MTT, Taloustutkimus. Viitattu 14.5.2013. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu10.pdf>

Sallinen, M., Kandolin, I & Purola, M. 2007. Fyysinen hyvinvointi. Elämisen rytmi 13.8.2007. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 21.5.2013. [Http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040&p_teos=onn&p_selaus=#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040&p_teos=onn&p_selaus=#s2)

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta ja terveys. Terveysliikunnan tutkimusuutiset: Lasten liikunta. UKK-instituutti 2006. Viitattu 28.7.2013. [Http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf)

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2003. Muuttoliike 2012. Liitetaulukko 1. Kaupunki-alueiden ja muiden kuntien kokonaisnettomuutto 2000–2012. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 14.5.2013. [Http://tilastokeskus.fi/til/muutl/2012/muutl_2012_2013-04-26_tau_001_fi.htm](http://tilastokeskus.fi/til/muutl/2012/muutl_2012_2013-04-26_tau_001_fi.htm)

Tietoa hankkeesta: vuosi 2013. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke (v. 2009-2013). Viitattu 23.5.2013. [Http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/hanke2013](http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/hanke2013)

Tuorila, H. Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Vilkka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Välipalaohjeita

Mustikka-banaanismoothie

1 banaani

4 dl maustamatonta jogurttia

2 dl mustikoita

1 rkl kauraleseitä

ripaus vaniljasokeria

(1 rkl sokeria)



Soseuta kaikki ainekset keskenään tehosekoittimessa tai kulhossa sauvasekoittimella. Tarjoa kylmänä.

Vinkki! Smoothiessa voit käyttää muitakin marjoja ja lisätä sekaan esim. erilaisia siemeniä ja pähkinöitä.

Kasvikset ja dippikastike

Esimerkiksi seuraavia kasviksia:

lanttu

porkkana

kukkakaali

parsakaali

kurkku

paprika

Dippikastike:

1 prk kermaviiliä

2-3 rkl sitruunan mehua

1/2 dl hienonnettuja tuoreita yrttejä

1 tl sokeria

ripaus suolaa

rouhittua mustapippuria

Sekoita dippikastikkeen ainekset ja anna maustua jääkaapissa vihannesten pilkkomisen ajan. Pese tai kuori kasvikset sekä pilko ne. Asettele kasvikset laakealle alustalle. Dippaa ja syö.

Liite 2. Makukoulun palaute

Mitä mieltä olet makukoulusta?

Mikä oli parasta makukoulussa?

Oliko jotain, mistä et pitänyt makukoulussa?

Mitä pidit välipaloista?

Oletko kokeillut samoja oppimiasi välipaloja kotona?

Opin makukoulutunneilla seuraavia asioita:

Haluaisitko jatkaa makukoulutunteja?

1. Kyllä, miksi?

2. Ei, miksi?

Liite 3. Makukoulun palaute, opettaja

Mitä mieltä olet makukoulusta?

Tukeeko makukoulu mielestäsi muuta opetusta? Mihin oppiaineisiin makukoulun voisi yhdistää?

Muuttuiko oppilaiden suhtautuminen ruokaan makukoulun aikana? Näkyikö esimerkiksi koulu-ruokailussa tai keskusteluissa?

Mitä kehitettävää makukoulussa on?

Mitä mieltä olet välipalan toteutuksesta?

Muuta?

Liite 4. Makukoulupaketin sisältö

Makukoulupaketin tarvikelista	
	kpl
Keittiömitta/kaadin	4
Leikkuulauta taivutettava	8
Juuresveitsi	4
Fiskars Japanilainen kokkiveitsi 14 cm	4
Kuorimaveitsi	4
Pakasterasia	26
Kulhoja	6
Kauhat	1
Hajupurkit	21
Pumpulia	1
Kierrevatkain	1
Raastinrauta	4
Tiskiharja	1
Hammastikut	
Tunnustelupussit	16
Silmälaput (musta fleece)	9
Elintarvikeväri (pun. vihr. kelt.)	
Ohjekirjat	
Muistitikku (sis. ohjeita)	
Perusmaku jauheet:	
Sitruunahappo (hapan)	
Natriumglutamaatti (umami)	
Sokeri (makea)	
Tumma kaakaojauhe (karvas)	
Suola (suolainen)	

Kuudesluokkalaisten makujen matkalla

Jyväskylän kaupungin Keljon koulun kuudesluokkaisille pidettiin kevään 2013 aikana kuusi kertaa Sapere-menetelmän mukaista makukoulua. Makukoulutunnit ohjasi restonomiopiskelija Soili Rautakoski osana toiminnallista opinnäytetyötään. Tunneilla oli mukana myös luokan oma opettaja. Makukoulu järjestettiin yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Sapere-hankkeen ja Kylän Kattauksen kanssa. Tunneilla tutustuttiin ruokaan kaikkien aistien avulla ja valmistettiin herkullisia välipaloja. Toteutuksen suunnittelussa oli alusta alkaen mukana koko koulun ruokailuun osallistuva henkilöstö. Ydintiimiin kuului koulun palveluvastaava, rehtori, restonomiopiskelija ja kuudennen luokan opettaja.

Sapere- menetelmä on kaikki aistit huomioon ottava lapsille suunnattu ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä. "Sapere" -sana on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmän tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruuan kautta saataviin aistikoemuksiin, niin haju-, maku-, kuulo-, näkö- kuin tuntoaistin avulla. Tavoitteena on saada lapsi tuntemaan omat aistinsa ja rohkaista lasta tutustumaan uusiin ruokiin, laajentaa syömäänsä ruokavalikoimaa, oppia sanallista ilmaisua ja kehittyä tietoisesti kuluttajaksi.

Ensimmäisellä kerralla ruokaan tutustuttiin näköaistin avulla. Näköaistin avulla ruuasta voidaan havaita väri, koko, rakenne, muoto, koko, liike, kiilto ja läpikuultavuus. Tunnilla käsiteltiin erityisesti värinäön merkitystä syömisessä.



Välipalaksi oppilaat valmistivat herkullisen näköisen voileivän. Valmistuksessa käytettiin tuoreita vihanneksia, jotka oppilaat saivat itse pilkkoa.

Toisella kerralla ruokaan tutustuttiin hajuaitia käyttäen. Oppilaat tunnustivat erilaisia hajuja näytepurkeista ja heidän tehtävänä oli lisäksi miettiä, mitä tuoksusta tulee mieleen. Tunnilla havainnollistettiin myös sitä, miten useat kokemistamme mauista ovat todellisuudessa hajuja.



Välipalaksi pilkottiin suomalaisia kasviksia ja juureksia ja niitä dippailtiin itse valmistetussa yrtti-kermaviilikastikkeessa. Kastikkeen valmistukseen käytettiin tuoreita kotimaisia yrttejä.

Kolmannella kerralla tutustuttiin viiteen perusmakuun, joita ovat makea, suolainen, hapan, karvas ja umami. Perusmaut opeteltiin ensin jauhenäytteiden avulla, jonka jälkeen niitä etsittiin elintarvikkeista.



Välipalaksi jokainen sai valmistaa mieleisensä jogurtin suomalaisia marjoja käyttäen. Oppilaille oli käytössään maustamatonta jogurtia, mustikoita, mansikoita, punaherukoita ja sokeria.

Neljännellä tunnilla käsiteltiin kuuloaistin merkitystä ruokailussa ja ruuan valmistuksessa. Aiheeseen liittyen tunnustettiin erilaisia keittiössä syntyviä ääniä. Lisäksi mietittiin, minkälaisia ääniä ruuan pureskelusta syntyy ja miten ääni vaikuttaa ruuan maittavuuteen.

Välipalaksi valmistettiin mustikka-banaanisMOOTHIE.



Viidennellä kerralla aiheena oli tuntoaisti. Oppilaiden saivat tunnustella käsin ruoka-aineita ilman näköaistia. Lisäksi pohdittiin suutuntumaa eli sitä, miltä ruoka tuntuu suussa. Viileiden ja polttavien tuntemusten aistimusta suussa, eli kemotuntoa, havainnollistettiin chilikastikkeen ja purukumin avulla. Välipalaksi oppilaat valmistivat hedelmäsalaattia.



Viimeisellä kerralla harjoitettiin kaikkien aistien yhteispeliä ja tutustuttiin perinteisiin suomalaisiin ruokiin. Kaikkien aistien arvioitavaksi pääsivät mämmi, leipäjuusto ja lakat sekä perinteinen juureen leivottu ruisleipä. Lopuksi oppilaat saivat antaa palautetta makukoulusta. Palaute oli erittäin positiivista ja lapset kertoivat välipalojen tekemisen ja ruuan maistelun olleen erityisen mukavaa. Palautteessa ihmeteltiin mm. kuinka itse tehty dippikastike maistui ihan samalle kuin valmispussista valmistettu oikea dippikastike.

Luokan opettaja onnistui sitomaan edellisen päivän makukoulutunnit seuraavan päivän teemoihin esim. biologiassa. Kyseisen luokan opettaja oli erittäin tyytyväinen kokemukseen ja toivoo toimintamallin jalkaantuvan pysyväksi käytännöksi perusopetusta. Integrointia muihin aineisiin voisi tehdä monin eri tavoin. Ruokakasvatus on tärkeä ja oleellinen osa jokaisen oppilaan hyvinvointiosaamista tulevaisuuden haasteita varten.