

Henriikka Peräkorpi & Kristiina Pirttilä

RUOKAILUN KULTAISET SÄÄNNÖT – PÖYTÄSTANDIT
KAARISILLAN YHTENÄISKOULULLE HYVISTÄ
KÄYTÖSTAVOISTA KOULURUOKAILUSSA

Hoitotyön koulutusohjelma

2018

RUOKAILUN KULTAISET SÄÄNNÖT - PÖYTÄSTANDIT KAARISILLAN YHTENÄISKOULULLE HYVISTÄ KÄYTÖSTAVOISTA KOULURUOKAILUSSA

Peräkorpi, Henriikka & Pirttilä, Kristiina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Huhtikuu 2018
Sivumäärä: 44
Liitteitä: 7

Asiasanat: kouluruokailu, ruokakulttuuri, ruokakasvatus, vuorovaikutus

Projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Kaarisillan koulun ruokalaan pöytästandit hyvistä käytöstavoista ruokailutilanteessa. Opinnäytetyössä tehtiin helpolukuiset ja selkeät standit, joissa oli esillä toivottuja käyttäytymistapoja kouluruokailussa. Tavoitteena oli, että oppilaat oppivat kiinnittämään huomiota omaan käyttäytymiseensä kouluruokailussa ja noudattavat pöytästandeista oppimiansa käytöstapoja. Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtainen tavoite oli kehittää omia taitojaan asiassällön tiivistämisessä sekä tärkeimpien sisältöjen poimimisessa, koska se on olennaista potilasohjauksessa. Tavoitteena oli myös kehittää valmiuksia yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. Lisäksi tavoitteena oli kehittää asiakielen käyttöä ja lähdekritiikkiä.

Aihe oli tärkeä ja ajankohtainen, koska sen avulla voidaan yhtenäistää oppilaiden käsitystä kouluruokailusta toivotuista käytöstavoista. Pöytästandeissa on kuvia, eikä niinkään tekstiä, jolloin nuorempienkin oppilaiden on helppo tulkita niitä. Useimmat posterit kouluruokaloissa liittyvät hyviin ja terveellisiin ruokavalintoihin, tästä syystä oli tärkeää tehdä myös käytöstapoja käsittelevä tuotos.

Koulun oppilaille teetettiin aluksi alkukysely, johon vastasivat 2., 4. ja 8.-luokan oppilaat. Kyselyssä kartoitettiin oppilaiden mielipiteitä kouluruokailusta. Kyselystä lähetettiin saatekirjeet koteihin, noin viikkoa ennen kyselyn toteuttamista. Standit tehtiin aiheeseen liittyvän näyttöön perustuvan tiedon, koulun opettajan huomioiden ja oppilaille suunnatun alkukyselyn pohjalta. Tavoitteiden täyttymistä arvioitiin palautekyselyn avulla, jonka 3., 5. ja 7.-luokan oppilaat täyttivät standeista. Sekä alku- että palautekysely tehtiin oppitunnin aikana ja opettajat keräsivät kyselylomakkeet kyselyn loputtua. Kyselyihin vastattiin nimettömästi.

Palautekyselyn vastauksista selvisi, että standit olivat koulun ruokalassa selvästi nähtävissä ja niistä sai hyvin selvää. Metelin vähenemistä ei osattu arvioida, vaan suurin osa vastasi, ettei osaa sanoa. Uusien käytöstapojen oppimiseen vastaavaan kysymyksen vastaukset jakautuivat tasaisesti. Osalle yläasteikäisistä standeissa olleet käytöstavat olivat tuttuja. Vapaamuotoisesta palautteesta selvisi, että osa vastaajista oli sitä mieltä, että meteli ja puhelimen käyttö on hieman vähentynyt.

THE GOLDEN RULES OF SCHOOL DINING – TABLE CONES REGARDING GOOD TABLEMANNERS FOR THE COMPREHENSIVE SCHOOL OF KAARISILTA

Peräkörpi, Henriikka & Pirttilä, Kristiina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

April 2018

Number of pages: 44

Appendices: 7

Keywords: school catering, food culture, nutritional education, interaction

The purpose of this functional thesis was to make table cones regarding good manners in school dining to the comprehensive school of Kaarisilta and place them to the school canteen. The aim was that the comprehensive school students of Kaarisilta would learn how to mind their manners at school dining and follow the manners they have learned from the cones. The aim to the authors was to learn how to compress subject matter and pick the most important matters, because it's important when you're giving guidance to the patients. The aim was also to improve preparedness to collaborate with different people. In addition, the aim was to improve the use of written standard language and source criticism.

The topic was important and current, because it will help to standardize the comprehensive school student's view of good manners at school dining. There are more pictures than text on the table cones, therefore also small students can easily understand them. Most of the posters at the school canteen are about healthy choices, so it was important to make a product regarding good manners.

First the comprehensive school students of Kaarisilta answered to inquiry regarding their opinions of school dining. The students from 2nd, 4th and 6th classes of the Kaarisilta comprehensive school answered to this inquiry. Cover letters were sent to the student's parents before the inquiry. The table cones were made based on evidence-based knowledge, the observations of the comprehensive school's teacher and the answers of the inquiry. Fulfilling of the aims was evaluated with an inquiry about the table cones, which was answered by the students of 3rd, 5th and 7th classes. Both inquiries were answered anonymously.

The answers to the inquiry regarding the table cones pointed that the cones were visibly on display at the school canteen. They were also easy to read. The students couldn't determine if the noise at the canteen was decreased. The answers regarding learning new manners were quite even. The table manners on the cones may have been familiar to the older students, but for the younger students some of them may have been new. The informal feedback showed that some of the students thought that the noise and using mobile phone have decreased at the canteen.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TEOREETTINEN TAUSTA	6
2.1	Kouluikäinen.....	6
2.1.1	Kouluikäisen sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys.....	6
2.1.2	Kouluikäisen empatiakyvyn kehittyminen.....	8
2.1.3	Kouluikäisen moraalien kehittyminen	8
2.2	Vuorovaikutus.....	9
2.3	Ruokakulttuuri	10
2.4	Kouluruokailu	11
2.5	Ruokakasvatus	14
2.6	Aiheesta tehdyt aikaisemmat tutkimukset ja projektit.....	16
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU	17
4.1	Projektin etenemissuunnitelma	17
4.2	Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus.....	17
4.3	Pöytästandien suunnittelu	17
4.4	Projektin riskit ja resurssit	18
4.5	Arviointisuunnitelma	19
5	PROJEKTIN TOTEUTUS JA KYSELYIDEN TULOKSET.....	20
5.1	Alkukyselyiden toteutus ja tulokset.....	20
5.2	Pöytästandien toteutus	21
5.3	Palautekyselyiden toteutus ja tulokset	23
6	PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA	24
6.1	Projektin toteutuksen arviointi.....	24
6.2	Valmiiden pöytästandien arviointi.....	25
6.3	Projektin riskit ja resurssit	26
6.4	Opinnäytetyön tekijöiden oman ammatillisen kasvun arviointi	27
6.5	Projektin eettisyys ja luotettavuus	28
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Jokaisella peruskoulun ja toisen asteen oppilaalla on oikeus saada ilmainen kouluruoka koulupäivän aikana. Ilmainen kouluruoka on ollut Suomessa jo vuodesta 1948. (Opetushallituksen [www-sivut 2018](#); Opettajien verkkopalvelun [www-sivut 2016a.](#)). Kouluruokailu kuuluu koulujen opetussuunnitelmaan, joten ruokailun järjestämiselle tulisi asettaa keskeiset periaatteet sekä tavoitteet. Koko koulun henkilökunnan tulisi sitoutua näihin kouluruokailun periaatteisiin sekä tapa-, terveyst- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteisiin. Varsinainen ruokakasvatus on sisällytetty oppiaineiden tunteihin. (Opettajien verkkopalvelun [www-sivut 2016b.](#)) Kouluruokailun tarkoituksena on edistää oppilaiden jaksamista ja parantaa oppimiskykyä koulussa. Siksi kouluruoan tulisi olla monipuolista ja kattaa tarvittavat ravintoaineet. Ruokailutilanne opettaa lapselle toisten huomioon ottamista, sosiaalisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Hyvin toteutettu kouluruokailu opettaa myös arvostamaan ruokaa ja yhteisiä ruokailuhetkiä. (Opettajien verkkopalvelun [www-sivut 2014.](#))

Porin Kaarisillan yhtenäiskoulu tilasi Satakunnan ammattikorkeakoululta opinnäytetyönä tehtävät pöytästandit käytöstavoista kouluruokailussa. Pöytästandien toivottiin keskittyvän vahvasti hyviin tapoihin. Kaarisillan koulu on yhtenäiskoulu, joten pöytästandien tulee puhutella monen ikäisiä lapsia. Lisäksi koulussa on maahanmuuttajalapsia, joten olisi tärkeää pystyä viestimään mieluummin kuvien kuin tekstin välityksellä. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimi koulussa työskentelevä luokanopettaja.

Projektin tarkoituksena oli tuottaa Kaarisillan koulun ruokalan pöydille standit hyvistä käytöstavoista ruokailutilanteessa. Tavoitteena oli, että oppilaat oppivat kiinnittämään huomiota omaan käyttäytymiseensä kouluruokailussa ja noudattavat standeista oppimiansa käytöstapoja. Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtainen tavoite oli kehittää omia taitojaan asiasisällön tiivistämisessä sekä tärkeimpien sisältöjen poimimisessa, koska se on olennaista potilasohjauksessa. Tavoitteena oli myös kehittää valmiuksia yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. Lisäksi tavoitteena oli kehittää asiakielen käyttöä ja lähdekritiikkiä.

2 PROJEKTIN TEOREETTINEN TAUSTA

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus on esitetty taulukossa 1 (Liite 1). Tietokantoina käytettiin SAMK Finnaa, Mediciä, Theseusta ja Melindaa. Haun aikaväliksi asetettiin 2012 - 2017, koska opinnäytetyön tekeminen alkoi vuonna 2017. Kirjallisuuskatsauksen tulokset jäivät niukaksi, koska lähteissä käsiteltiin enimmäkseen oikeiden ruokavalintojen tekemistä eikä käyttäytymistä kouluruokailussa.

2.1 Kouluikäinen

Lapsen täyttäessä seitsemän, hänen oppivelvollisuutensa alkaa. Oppivelvollisuus päättyy, kun lapsi on suorittanut peruskoulun oppimäärän tai kun oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut 10 vuotta. (Perusopetuslaki 628/1998, 25§ 1 mom.)

Lapsen siirtyessä uusiin sosiaalisiin ympäristöihin, kuten esimerkiksi esikouluun tai kouluun, uudet ympäristöt alkavat osaltaan vaikuttaa lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen ja aiheuttavat osaltaan suuriakin muutoksia lapsen käyttäytymiseen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 78.) Kouluiässä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvätkin nopeammin kuin missään muussa iässä (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 63).

2.1.1 Kouluikäisen sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys

Taito asettua toisen asemaan kehittyy 7-12-vuotiaana. Lisäksi lapsi oppii ottamaan toisten tunteita ja mielipiteitä huomioon yhä enemmän. Lapsen ollessa 9-10-vuotias on hän jo huomattavasti epäitsekäämpi kuin esimerkiksi 7-vuotias, joka on vielä melko hyökkäävä ja raju. 9-10-vuotias lapsi on mieluummin puolusteleuva kuin hyökkäävä, samalla vastuuntuntoisuus ja huolehtiminen lisääntyy. (Nurmiranta ym. 2009, 62.) Kyky ilmaista omia tunteita sekä tulkita toisten ihmisten tunteita kehittyy lapsuudessa. Kouluikäinen ymmärtääkin jo varsin hyvin toisten ihmisten tunteita. (Nurmi ym. 2014, 115.)

Kouluikäisellä lapsuuden konkreettiset pelot muuntautuvat sosiaalisiksi peloiksi. Kouluikäistä voi esimerkiksi jännittää julkinen esiintyminen, muiden lasten kritiikin pelossa. Kouluikäinen onkin herkkä kritiikille ja loukkaantuu helposti. Sosiaaliset paineet ja yhdenmukaisuuden tarve ovat merkityksellisiä kouluikäiselle. (Nurmiranta ym. 2009, 62-63.)

Kouluikäisen on tärkeä opetella erilaisia taitoja, kuten vuorottelemista, ongelmista puhumista yhdessä, kompromissien tekemistä ja anteeksi pyytämistä aikuisjohtoisesti. Vanhempien ja opettajien rooli on tärkeä esimerkiksi tilanteissa, joissa lapsi on joutunut tappeluun. Aikuisen opastuksella lapsen kanssa voidaan käydä tilannetta läpi, jolloin lapsi oppii ymmärtämään vastapuolen toimintaa paremmin. Lisäksi lapsi oppii ymmärtämään, että hänen tulkintansa vastapuolesta ei ole aina täydellinen. Eniten riitoja syntyykin ystävien välillä. Opettajan suhtautuminen koulussa erilaisiin tilanteisiin voi parhaimmillaan ennaltaehkäistä ongelmia. Kouluikäinen arvostaakin sitä, että opettaja tuntee hänet hyvin ja kuuntelee hänen asioitaan. (Nurmiranta ym. 2009, 62, 64.) Lapsen tunne-elämän kannalta onkin tärkeää, että opettaja tai muu aikuinen puhuu lapsen kanssa hänen omista sekä muiden tunnekokemuksista. (Nurmi ym. 2014, 119).

Nuoruudessa lapsi alkaa irtaantua vanhemmistaan ja ystävyysuhteet tiivistyä (Nurmiranta ym. 2009, 86; Nurmi ym. 2014, 148). Nuoren ja vanhempien välillä alkaakin syntyä riitoja, jotka usein koskevat vapauksia ja rajoja. Nuori tarvitsee kuitenkin vielä runsaasti tukea vanhemmiltaan. Tutkimukset osoittavat, että nuoret odottavat vanhemmiltaan perustarpeiden turvaamista, eli esimerkiksi ruokaa ja rahaa, sekä neuvoa, ohjausta ja tukea. Nuoren sosiaalisen kehityksen kannalta on olennaista, että ystävyysuhteet ovat vakiintuneita ja läheisiä. Ystävyysuhteiden myötä nuori oppii ajattelemaan myös toisen näkökulmasta, samalla empatiakykykin kehittyy. (Nurmiranta ym. 2009, 86-87.) Yksilön ja ympäristön vuorovaikutussuhde vaikuttaa nuoren kehitykseen. Nuoren vanhemmat ja ystävät antavat toimintamalleja ja ohjeita nuorelle, mutta toisaalta nuori vaikuttaa itsekin omaan kehitykseensä omalla toiminnallaan ja ominaisuuksillaan. (Nurmi ym. 2014, 148.)

2.1.2 Kouluikäisen empatiakyvyn kehittyminen

Empatiakyvyn avulla lapsi voi ottaa huomioon toisten ihmisten tarpeet, tunteet, pystyy lukemaan muiden äänettäviä viestejä ja tavoitteita, niiden huomioimista ja niihin vastaamista. Empatiakyvyn avulla lapsi pystyy ymmärtämään myös kehonkieltä, sanattomia eleitä ja ilmeitä. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2018a.)

Empatian kehittymisen perustana on omien ja muiden tunteiden tunnistaminen, joka tarkoittaa käytännössä muiden tunteiden tunnistamista ja niihin eläytymistä sekä myötätunnon osoittamista (Nurmiranta ym. 2009, 55, 62). Koululaisen empatiakyky alkaa kasvaa, joka näkyy muun muassa hoivaamisen tarpeena. Tämä näkyy esimerkiksi lapsen haluna saada oma lemmikkieläin tai esimerkiksi pienempien lasten hoitamisena. (Nurmiranta ym. 2009, 55, 62; Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017a.)

10-vuotias lapsi osaa jo jopa luopua omista tarpeistaan pikkulapsen hyväksi. Kun empatiakyky on kehittynyt riittävästi, lapsi pystyy ottamaan osaa toisten tunteisiin, iloon ja suruun. (Nurmiranta ym. 2009, 55, 62.) Ensimmäisten kouluvuosien jälkeen lapsen empatiakyky on kehittynyt jo sen verran, että hän osaa jo odottaa vuoroaan ja pystyy hallitsemaan tunteitaan helpommin (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017b).

2.1.3 Kouluikäisen moraalien kehittyminen

Sosiaalisemotionaaliseen kehitykseen sisältyy myös moraalien kehitys. Perustekijänä moraalien kehittämisessä voidaan pitää yksilön kykyä omaksua erilaisia rooleja ja vaihtaa näkökulmaa. (Nurmiranta ym. 2009, 69.) Lapsen ja nuoren ystäväpiiri on tärkeä moraalisia pelisääntöjä opeteltaessa. (Nurmi ym. 2014, 122).

Pieni lapsi joutuu turvautumaan muiden käskyihin, komentoihin ja kehotuksiin, sillä hänelle ei ole vielä kehittynyt riittävästi omatuntoa. Lapsen omaksuttua aikuisilta saamia ohjeita, hän alkaa toimia itsenäisemmin niiden mukaisesti. Lapsella on jo melko hyvä kuva oikeasta ja väärästä, mutta ajattelutapa perustuu pitkälti siihen, mikä teon tarkoitus on ollut. Lapsi hahmottaa jo hyvin erilaisia sääntöjä ja voikin huomauttaa

aikuiselle kaverinsa virheistä, ja toisaalta myös aikuistakin. Lapsi ei kuitenkaan pysty yleistämään sääntöjä erilaisiin ympäristöihin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017a.)

Lapsen kasvaessa hän osaa jo kyseenalaistaa vanhoja tuttuja syitä, perustellen sitä järjellä. Lapselle onkin kehittynyt jo omatuntoa ja omaa päättelykykyä. Lapsi ei siis ole enää niin riippuvainen aikuisen opastuksesta. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017b.)

Nuoren ajattelun kehittyessä muotoutuu pohja myös nuoren moraalille ja sen periaatteille. Nuoren moraalinen ajattelu on myös yhteydessä hänen kykyynsä ottaa huomioon toisten näkökulma. (Nurmi ym. 2014, 147.) Koska nuorille ihmissuhteet ovat tärkeitä, perustuu moraalikäsitys siihen, satuttaako teko jotakuta nuorelle läheistä. Nuoren ajattelu on vielä melko mustavalkoista, joten nuoren mielipiteet voivat olla melko jyrkkiäkin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c.)

2.2 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä kommunikointia. Vuorovaikutukseen sisältyy puhe, ilmeet, eleet ja äänensävy. (Väestöliiton www-sivut 2017.) Vuorovaikutustaidot pitävät sisällään taidon ja halun vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa ja toimia yhdessä (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2018a). Tärkeää vuorovaikutuksessa on vastavuoroisuus, eli se, että molemmat tai useampi osapuoli antaa panoksensa keskusteluun tai tapahtumaan (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2018a; Talvio & Klemola 2017, 12).

Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta voi olla esimerkiksi rohkaisu ja kannustaminen, tarkkaavainen läsnäolo, myönteinen mutta realistinen palaute, tuki ja kuunteleminen, myötätunto ja huomioiminen sekä ilahduttaminen (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2018a). Hyvässä vuorovaikutussuhteessa sen osapuolet tulevat yhdenvertaisesti kuulluiksi, ymmärretyiksi ja huomioituiksi. Muiden hyvien suhteiden tapaan, puhuminen ja kuunteleminen vuorottelevat. Tällä varmistetaan molemmin-

puolisen kunnioituksen ja arvostuksen säilyminen ja näkyminen. (Talvio & Klemola 2017, 65.)

Vuorovaikutustilanteeseen osallistuvat henkilöt voivat edustaa eri kulttuureita tai heillä voi olla erilaisia kiinnostuksen kohteita, erilainen tapa tuoda ajatuksiaan ilmi, erilaiset arvot ja asenteet. Tämä voi tehdä vuorovaikutustilanteesta osaltaan hankalan. Lisäksi ihmisen tapaan olla vuorovaikutuksessa vaikuttaa henkilön oma temperamentti ja toisaalta ympäröivän yhteiskunnan arvot. Vuorovaikutustilanteessa olisi tärkeää, että sen osapuolet tunsivat toistensa taustoja jo entuudestaan (Talvio & Klemola 2017, 8, 55.)

Vuorovaikutuksen myötä lapselle kehittyy leikkimisen taidot, ystävyys-suhteiden solmimisen ja ylläpidon taito, neuvottelu- ja kompromissin teon taidot, pettymysten sietokyky ja itsensä arvostamisen kyky. Vuorovaikutus on lapsen voimavara ja se voi toimia myös suoja-mekanismina. (Parkkinen & Keskinen 2005, 18-19.) Vuorovaikutuksen tulisi olla jokaisen lapsen oikeus. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän hänelle on merkitystä kumppaneiden määrällä ja vuorovaikutuksen sisällöllä. Sillä, miten vuorovaikutuksessa lapsen kanssa oleva henkilö toimii ja käyttäytyy, on suuri merkitys sille, miten lapsi vuorovaikutustilanteet kokee. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015.) Lapset voivat hyvin erilaisissa vuorovaikutussuhteissa. Toisille riittää yksi hyvä ystävä, kun toinen tarvitsee ympärilleen monta kaveria. Osalle lapsista vuorovaikutustilanteet ovat hankalia ja siksi vievät paljon energiaa, he tarvitsevat aikaa tilanteista palautuakseen. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2018b.)

2.3 Ruokakulttuuri

Ruokakulttuurin kuuluvat omat perusraaka-aineet, erilaiset valmistustavat sekä kyseiselle kulttuurille ominaiset mausteet. Yksilö oppii jo varhain sen kulttuurin tavat, jossa hän elää. Ruoan laatu ja sen sisältö kertovat arvoista ja varallisuudesta. (Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut 2017.) Jokaiselle maalle on kehittynyt yksilöllinen ruokakulttuuri, joka on muovautunut historiallisten, uskonnollisten ja maantieteellisten vaikutteiden myötä. Ruokakulttuuri vaikuttaa siihen mitä missäkin maassa syödään, mitä

ruoasta yleisesti ajatellaan ja miten ruokatalous on järjestetty. Nykyään lisääntynyt matkustaminen muihin maihin ja kiinnostus muita ruokakulttuureita kohtaan muovaa eri maiden ruokakulttuureita. Kuitenkin yksittäisten ruokakulttuurien sisällä voi olla suurtakin vaihtelua ruokavalinnoissa. Ruokakulttuuri muovautuu jatkuvasti. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7-8.)

Suomen ruokakulttuuriin vaikuttaa maan pohjoinen sijainti sekä idän ja lännen väliin sijoittuminen. Lyhyt kesä ja alhaiset lämpötilat vaikuttavat viljeltävien kasvien kirkkoon. Kesäsato jää paljon pienemmäksi kuin esimerkiksi Keski-Euroopassa. Maan sijainnin etuja ovat kuitenkin pitkät ja valoisaat päivät kesäaikaan ja maaperään kylmyys talvisin, joka pitää maa-aineksen puhtaana. Suomessa on erityisen hyvät mahdollisuudet vesistöjen ja metsien hyödyntämiseen ruokakulttuurissa. Metsiä voi Suomessa hyödyntää jokamiehen oikeuden turvin ja tuhansissa järvissä sekä meressä elää useita erilaisia kalalajeja. (Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut 2018b.)

Suomalaisen yhteiskunnan muutokset ovat aiheuttaneet sen, että yhä harvempi tuottaa ruokansa itse. Ruokakaupoissa on tarjolla runsaasti eri vaihtoehtoja eri puolilta maailmaa. Suomalaiset syövät yhä kotona, mutta kodin ulkopuolinen syöminen on yleistymässä. Perheen yhteiset ruokailuajat ja -hetket eivät ole enää välttämättömyys. Nykyään ruoan valmistaminen ei ole enää automaattisesti naisen tehtävä. Suomalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita eri puolilta maapalloa, niin idästä kuin lännestäkin. Suomalaiset ovat opetelleet ja kokeilleet runsaasti erilaisia ruokalajeja. Suomalaisessa ruokakulttuurissa on eroja esimerkiksi etelän ja idän välillä. Etelässä ruokakulttuuri on monikulttuurisempaa ja idässä suositaan selvästi vielä perinteisempää ruokaa. (Mäkelä ym. 2003, 7-8, 67-70.)

2.4 Kouluruokailu

Sotien aikainen pula elintarvikkeista aiheutti huolta lasten ravitsemuksesta. Tästä syystä 1900-luvulla aikaan alettiin kehittää kouluruokailua. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2010, 20). Kouluruokailun katsotaan alkaneen vuonna 1948, koska vuonna 1943 säädettiin laki kouluruoan tarjoamisesta maksutta koululaisille ja siihen annettiin

viiden vuoden siirtymäaika. Suomi oli ensimmäinen maa, jossa kouluruokailu tarjottiin maksutta. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2016a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20.)

Kansankoululaki määräsi vuonna 1957, että kansakouluissa, kansalaiskouluissa ja kunnallisissa keskikouluissa tulisi tarjota riittävä ateria jokaisena koulupäivänä. Lakia tarkennettiin vuonna 1967 niin, että sen tulisi kattaa kolmannes päivittäisestä ravinnontarpeesta. Vuoteen 1977 mennessä kunnat siirtyivät peruskoulujärjestelmään, joka tarkoitti sitä, että kaikki peruskoululaiset olivat oikeutettuja ilmaiseen kouluruokaan. Vasta vuodesta 1988 lähtien myös toisen asteen oppilaitoksen oppilaat olivat oikeutettuja ilmaiseen kouluruokaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20.)

Valtakunnallisissa opetussuunnitelman perusteissa on määrätty, että kouluruokailu tulee kuvata opetussuunnitelmassa (Opetushallituksen www-sivut 2015). Koulun tulee määritellä omat kouluruokailun keskeiset periaatteet ja tavoitteet terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatukselle. Näiden tulee käydä ilmi opetussuunnitelmasta. (Opetushallituksen www-sivut 2015; Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2016b.) Perusopetuslaki säättää pykälässä 31, että jokaiselle peruskoulun oppilaalle tulee tarjota maksuton ja täysipainoinen kouluruoka (Opetushallituksen www-sivut 2018; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Lisäksi Lukiolaki sekä Laki ammatillisesta koulutuksesta säättävät, että myös näiden oppilaitosten opiskelijoille tulee taata maksuton kouluruoka (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 22).

Kouluruokailu on tavallista suomalaista ruokaa. Sen tulee sisältää lämmin ruoka, esimerkiksi kala-, kasvis- tai liharuoka, sekä salaatti, ruokajuoma, leipä ja levite. (Opetushallituksen www-sivut 2018; Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2014.) Kouluruoan tulee virkistää ja auttaa jaksamaan koko koulupäivän. Kouluruokailulla on myös kasvatuksellinen merkitys; oppilasta tulisikin ohjata miten koostaa täysipainoinen ateria ja miten käyttäytyä ruokailun ajan. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2016c; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 22.)

Kouluikäisen tulisi koota ateriansa lautasmallin mukaan kuten aikuisenkin. Lautasmallin sisältö on molemmilla sama, mutta annoskoko on lapsella pienempi. Lautasmallin mukaan koottu ateria on monipuolinen ja terveellinen. (Opettajien verkkopalvelun

www-sivut 2013.) Lautasmallin mukaan koostettu ateria sisältää puoli lautasellista salaattia, kypsennettyjä vihanneksia tai esimerkiksi tuoreraastetta. Neljännes lautasesta koostuu perunasta tai esimerkiksi riisistä tai pastasta. Toinen neljännes koostuu proteiinituotteesta, kuten kalasta tai lihasta. Täysipainoinen ateria sisältää lisäksi lasin rasvatonta maitoa tai piimää. Riittävän kuidun saannin turvaamiseksi aterian tulisi sisältää myös viipale kokojyväleipää ja hieman levitettä, kuten kasviöljypohjaista margariinia. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2013; Pusa 2014.)

Lautasmallin mukaisesta ateriasta lapsi saa monia tärkeitä ravintoaineita, joita hän tarvitsee kasvuun. Rasvattomasta maidosta tai piimästä lapsi saa kalsiumia, jota hän tarvitsee luustonsa kehittymiseen. Rasvattomia maitotuotteita käytettäessä voidaan vähentää kovan rasvan ja ylimääräisen energian saantia. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2013.) Maitovalmisteista lapsi saa runsaasti hyvälaatuisia proteiinia, riboflaviinia, B₁₂-vitamiinia ja sinkkiä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 23). Leivän päälle laitettavasta kasviöljypohjaisesta margariinista lapsi saa pehmeitä rasvoja, joita hänen tulisi saada viidestä kuuteen teelusikallista päivässä. Kasvisten käyttö parantaa ruokavalion laatua ja lisäksi ne sisältävät eri ravintoaineita ja kuitua, keventävät ruokavaliota ja antavat makua ruoalle. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2013.)

Viljoja valitessa tulisi suosia täysjyvävalmisteita, sillä kuitu ja ravintoaineet sijaitsevat pääasiassa viljan kuoriosassa ja alkiossa. Kuidun lisäksi täysjyväviljavalmisteista lapsi saa E-vitamiinia, folaattia, tiamiinia, niasiinia, fosforia, kuparia, magnesiumia, rautaa, seleeniä ja sinkkiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 23.)

Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiininlähteitä. Ne sisältävät usein myös runsaasti rasvaa, joten rasvan määrään ja laatuun tulisi kiinnittää huomiota. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 25.) Liha on myös erityisen hyvä raudan lähde. Punaista lihaa valittaessa tulisi suosia vähärasvaisia ja -suolaisia vaihtoehtoja. (Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut 2016.)

2.5 Ruokakasvatus

Ruokakasvatuksen tarkoitus on opettaa ruoan kulttuurisia, sosiaalisia ja taloudellisia merkityksiä. Lisäksi se auttaa ymmärtämään ruoan kulkua pellolta ruoaksi. Ruokakasvatus herättää myös keskustelua ruoan eettisistä ja ympäristöllisistä merkityksistä. (Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut 2018a.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmissa ruokakasvatus on sisällytetty oppiaineiden tunteiden sisältöihin. Näin on mahdollistettu merkityksellinen ja vaikuttava ruokakasvatus. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2017.) Kouluruokailun toteutus on määritelty opetussuunnitelmassa ja ruokakasvatus liittyy siihen vahvasti. Lisäksi ruokakasvatus liittyy kotitalousoppiaineen ruokaosaamisen ja ruokakulttuurin sisältöalueeseen. (Opetushallituksen www-sivut 2015). Kotitalous onkin ruokakasvatuksen pääasiallinen vastuuoppiaine. Käytännössä ruokakasvatuksen oppimisympäristö on kuitenkin päivittäinen kouluruokailu. (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2016b.)

Hyvät pöytätavat kantavat läpi lapsen elämän. Mikä tahansa ruokailutilanne onkaan, hyvät käytöstavat pöydässä tekevät vaikutuksen kanssaoilijoihin. Lisäksi lapsen hyvät käytöstavat tekevät ruokailutilanteesta vanhemmille vähemmän hankalia. Hyviin käytöstapoihin kuuluu asiallinen käytös yleisesti, hyvät keskustelutaidot, ystävällisyyden osoittaminen muille, oikeanlaisen etiketin noudattaminen sekä oikeanlaiset ruokailutavat. (Froddon www-sivut 2015.)

Paras tapa opettaa kouluikäiselle lapselle hyviä käytöstapoja pöydässä, on toimia itse esimerkkinä. Aikuisen tulisi puhua ruokapöydässä miellyttävästi, tarkoittaen, että silloin ei tulisi korottaa ääntä, saarnata tai riidellä. Aikuisen tulisi muistaa käyttää sanoja ”kiitos” ja ”saisinko”. Lapselle on tärkeää opettaa, että hyvät käytöstavat tarkoittavat myös muiden ihmisten kunnioittamista. (Babycenterin www-sivut 2016.)

Lasta tulisi totuttaa pienestä pitäen erilaisiin ja uusiin makuihin. Uuden maun omaksuminen ja siitä pitäminen voi viedä paljon aikaa, jopa 10-15 maistamiskertaa. Lapsen kanssa on tärkeää sopia maistamisesta; kaikkea tulisi maistaa, mutta kaikkea ei ole pakko syödä. Maistamisesta tulee lapselle mielekkäämpää, kun ruoat on aseteltu niin, että lapsi tunnistaa ne helposti. (Pusa 2017.) Aikuisen vastuulla onkin, että lapsen

ruokavaliosta kehittyy monipuolinen, jolloin lapsi syö muutakin kuin lempiruokiaan (Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2013).

Ruoka tulee syödä ruokailuvälineillä. Aterimista tartutaan kiinni niin, että aterin jää keskelle kämmentä, etusormi aterimen päälle ja peukalo sekä keskisormi aterimen sivuille tukemaan otetta. Ruoka, joka viedään haarukalla suuhun, tulisi ottaa myös haarukalla tarvittaessa pois. Esimerkiksi, jos lihaa syödessä tarvitsee ottaa luunpalanen pois suusta. (Valonen 2010, 99-100.) Ruoka leikataan veitsellä ja viedään suuhun haarukalla. Ruokailua lopeteltaessa aterimet asetetaan kello viiden asentoon. (Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut 2018c; Marttojen www-sivu 2018.)

Ruokaa tulisi ottaa lautaselleen vain sen verran, kuin jaksaa syödä. (Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut 2018c; Marttojen www-sivu 2018.) Lautasta ei tulisi lastata kerralla täyteen. Ruokaa voi ottaa myöhemmin lisää, jos ensimmäisestä annoksesta ei tullut kylläiseksi. (Valonen 2010, 101.) Ohjaamalla oppilaita ottamaan sopiva määrä ruokaa, saadaan pienennettyä myös ruokahävikkiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 21).

Suomessa pidetään kohteliaana puhua niin, ettei korota liikaa ääntään (Valonen 2010, 69; Haavisto 2018). Puhujan ei tulisi olla häirikkö, joka ei anna toisille ollenkaan puheenvuoroa. Tilanteen tunnelmaan vaikuttaa suuresti, miten keskustelijat ilmaisevat itseään eli mitä sanoja, äänenpainoa ja äänen kovuutta he käyttävät. (Valonen 2010, 69.) Kouluruokailussa oppilaita kannustetaan toisia oppilaita kunnioittavaan käytökseen. Tämä on tärkeää erityisesti siksi, että kouluruokailun viihtyisyys kannustaa ruoan syömiseen, jolloin koululounaan korvaaminen välipaloilla vähenee. Opettajien tulisikin ohjata oppilaita ottamaan muut huomioon, käyttäytymään sivistyneesti ja noudattamaan hyviä pöytätapoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 20, 22).

Ruokailutilat ovat paikkoja, joissa kanssaihmisille on annettava ateriointirauha, joten matkapuhelimen käyttö on tällöin epäkohteliasta (Valonen 2010, 74). Matkapuhelimen käyttäjän tulisi osata puhelimensa käyttö niin, että osaa huolehtia sen äänettömyydestä ja tarvittaessa puhelimen sulkemisesta kokonaan. Puhelinta tulisi käyttää vain, kun sitä todella tarvitsee, eikä sitä tule esitellä turhaan. (Aittoniemi, Salminen &

Yliniemi 2000, 34.) Vaikka matkapuhelin on kokonsa vuoksi helppo ottaa kaikkialle mukaan, se ei ole kuitenkaan suotavaa (Larsson 2008, 105).

2.6 Aiheesta tehdyt aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Opinnäytetyön aihetta koskevat aikaisemmat tutkimukset ja projektit on esitetty taulukossa 2 (Liite 2). Aikaisemmiksi tutkimuksiksi hyväksyttiin alle 10 vuotta vanhat projektit ja tutkimukset. Suurin osa tutkimuksista käsitteli kouluikäisen ruokavaliota. Aikaisempia tutkimuksia käytöstavoista kouluruokailussa oli hyvin niukasti.

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli tehdä Kaarisillan koulun ruokalan pöydille standit hyvistä käytöstavoista ruokailutilanteessa. Standit luotiin aiheeseen liittyvän näyttöön perustuvan tiedon, koulun opettajan huomioiden ja oppilaille suunnatun alkukyselyn (Liite 3) pohjalta, joka suunnattiin 2., 4. ja 8.-luokan oppilaille. Kyselyssä kartoitettiin oppilaiden mielipiteitä kouluruokailusta. Kyselystä lähetettiin saatekirjeet (Liite 4) kotiin noin viikkoa ennen kyselyn toteuttamista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä helppolukuiset ja selkeät standit, joissa oli esillä toivottuja käyttäytymistapoja kouluruokailussa. Tavoitteena oli, että oppilaat oppivat kiinnittämään huomiota omaan käyttäytymiseensä kouluruokailussa ja noudattavat pöytästandeista oppimiansa käytöstapoja. Tavoitteiden täyttymistä arvioitiin palautekyselyn (Liite 5) avulla, jonka 3., 5. ja 7.-luokan oppilaat täyttivät standien valmistuttua. Sekä alku- että palautekysely tehtiin oppitunnin aikana ja opettajat keräsivät kyselylomakkeet kyselyn loputtua. Kyselyihin vastattiin nimettömästi.

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtainen tavoite oli kehittää omia taitojaan asiassällön tiivistämisessä sekä tärkeimpien sisältöjen poimimisessa, koska se on olennaista potilasohjauksessa. Tavoitteena oli myös kehittää valmiuksia yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. Lisäksi tavoitteena oli kehittää asiakielen käyttöä ja lähdekritiikkiä.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU

4.1 Projektin etenemissuunnitelma

Projektin etenemisestä on tehty taulukko, jossa näkyy suunnitellut ja toteutuneet työtunnit (Liite 6). Opinnäytetyön tekeminen alkoi aiheen valitsemisella elokuussa 2017. Joulukuussa 2017 otettiin ensimmäisen kerran yhteyttä opinnäytetyön yhteyshenkilöön Kaarisillan yhtenäiskoululla. Joulukuussa opinnäytetyösuunnitelma esiteltiin opinnäytetyön suunnitteluseminaarissa. Lisäksi alku- ja palautekyselyiden suunnitelmat valmistuivat joulukuussa ja ne hyväksyttiin yhteyshenkilöllä. Tammikuussa 2018 projektisuunnitelma valmistui ja projektia koskeva sopimus allekirjoitettiin. Tavoitteeksi asetettiin, että pöytästandeja koskevat alkukyselyt järjestetään tammikuussa. Pöytästandien suunnittelun valmistumisen sekä niiden painattamisen tavoitteeksi asetettiin maaliskuu 2018. Huhtikuun tavoitteeksi asetettiin palautekyselyiden järjestäminen ja raportin valmistuminen.

4.2 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Työn tilaaja on Porin Kaarisillan yhtenäiskoulu. Kaarisillan yhtenäiskoulu sijaitsee Pormestarinluodossa. Vuonna 2008 Pohjois-Porin yläaste ja Isosannan ala-aste yhdistyivät Kaarisillan yhtenäiskouluksi. Täysin uusi koulurakennus valmistui vuonna 2017, jolloin tammikuussa siellä päästiin aloittamaan opinnot. Kaarisillan koulussa on myös maahanmuuttajille järjestettyä opetusta. (Porin kaupungin [www-sivut](http://www.pori.fi) 2017.) Projektin kohderyhmänä on Kaarisillan koulun oppilaat, eli 1.-9.-luokkalaiset.

4.3 Pöytästandien suunnittelu

Yhteyshenkilö kertoi joulukuun alussa sähköpostitse omat ajatuksensa koskien pöytästandeja. Hän ehdotti huomion kiinnittämistä muun muassa kaiken maistamiseen, sopivan määrän ottamiseen, haarukan ja veitsen käyttöön sekä keskustelukulttuuriin ruokailussa eli erityisesti äänenvoimakkuuteen.

Lisäksi standien tulisi puhutella monen ikäisiä oppilaita, koska koulu on yhtenäiskoulu. Niissä tulisi olla enemmän kuvia kuin tekstiä ja lisäksi hieman hauskuutta. Standeista tehdään selkeitä ja yksinkertaisia. Mahdollisesti standeja saattaa tulla tästä syystä kahta erilaista niin, että joka pöytään tulee molempia yksi. Standien tulisi pitää sisällään enemmän kuvia kuin tekstiä myös siitä syystä, että koulussa opiskelee myös maahanmuuttajia.

Yhteyshenkilön toiveiden, opinnäytetyötä ohjaavan opettajan ja opinnäytetyön tekijöiden huomioiden ja mielipiteiden pohjalta sekä alkukyselyn vastauksien perusteella standien aiheiksi suunniteltiin kehoitus aterimien käyttämisestä ruokaillessa, jonka kanssa samalle sivulle tulee ohje olla käyttämättä puhelinta kouluruokailussa. Jollekin sivulle tulee kuvat tyhjästä lautasesta ja biojäteastiasta sekä ohjeistus siitä, ettei ruokaa heitettäisi turhaan pois. Yhdelle sivulle tulee kannustava kuva kaiken maistamisesta ja äänenvoimakkuuden huomioimisesta ruokaillessa. Joidenkin kuvien kanssa samaan tulee myös kuva oikean lautasmallin kokoamisesta.

Standien alaosaan tulee erillinen valkoinen pohja, joka kiertää koko kartion ympäri. Tähän valkoiseen pohjaan tulee SAMKIn ja Kaarisillan yhtenäiskoulun logot, keskeisimmät lähteet sekä opinnäytetyön tekijöiden ja ohjaavan opettajan nimet. Lisäksi alaosaan lisätään kuvien lähteet. Pohjaväriksi suunniteltiin jotain neutraalia ja pirteää väriä.

4.4 Projektin riskit ja resurssit

Riski on mahdollinen negatiivinen poikkeama projektin tavoitteista. Mikäli riski ehtii toteutua, se muuttuu ongelmaksi, joka vaatii ratkaisun. (Pelin 2011, 218.) Usein riskit tiedostetaan etukäteen, joten niitä voidaan ennaltaehkäistä projektin aikana. Tärkeintä riskien hallinnassa on riskien tunnistaminen ja toimintasuunnitelman tekeminen, jos ne toteutuvat. (Kettunen 2009, 75.)

Riskeinä on esimerkiksi kyselyä tehdessä se, että oppilaat eivät vastaa asiallisesti (erityisesti vanhemmat oppilaat). Toisena riskinä on tekijöistä riippumattomat aikataululliset viiveet, kuten standien hidas painatus tai yhteydenpidolliset ongelmat.

Projektin resursseja ovat henkilöt, raha, koneet, laitteet ja materiaali. Joskus projektilla voi olla muitakin resursseja. (Pelin 2011, 146.) Lähes kaikissa projekteissa ilmenee resurssivajetta jonkin resurssin kohdalla. Useissa projekteissa tekijät ovat resurssi, josta on puutetta. (Kettunen 2009, 162.)

Henkilöresursseina on kaksi hoitotyön opiskelijaa. Taloudellisia resursseja ei kulu muuhun kuin standien painamiseen tai tulostamiseen. Taloudelliset resurssit riippuvat siitä, päädytäänkö standien tulostamiseen koulun koneilta vai tilaamaan ne painamolta. Resursseista aika on ainoa, joka saattaa olla riittämätön. Huolellisella aikataulutuksella kuitenkin pyritään sen riittävyteen.

4.5 Arviointisuunnitelma

Projektin arviointisuunnitelma on hyvä olla valmiina jo ennen varsinaisen projektin toteutusta. Arviointisuunnitelmassa projektin tavoitteet muotoillaan arviointikysymyksiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2015.)

Projektin arviointikysymykset, joita arvioidaan oppilaille suunnatulla palautekyselyssä, ovat 1) ovatko standit helposti ja nopeasti luettavia lapsen näkökulmasta 2) ovatko oppilaat oppineet uusia käytöstapoja standeista ja 3) onko ruokalan äänitaso laskenut.

Ennen projektin aloitusta arvioitiin yhdessä yhteyshenkilön sekä ohjaavan opettajan kanssa projektisuunnitelmaa, sekä kyselylomakkeita. Projektin aikana konsultoidaan yhteyshenkilöä standin ulkonäöstä ja asiasisällöstä sähköpostitse ja mahdollisesti Kaarisillan yhtenäiskoululla vierailemalla. Kysymysten avulla voidaan arvioida projektin lopuksi sen onnistumista. Arviointikysymyksiin saadaan vastaus oppilaille tehdyn palautekyselylomakkeen avulla standien valmistuttua.

Raportin sisältöä ja kirjoitusmuotoa arvioidaan jatkuvasti opinnäytetyön tekijöiden sekä ohjaavan opettajan toimesta. Ohjaavan opettajan kanssa sovitaan erilliset tapaamisajat, jolloin tekijät saavat vastauksia raportin kirjoittamiseen liittyviin kysymyksiin. Opettajan näkemys on tärkeä raporttia kirjoitettaessa, joten tapaamisaikoja

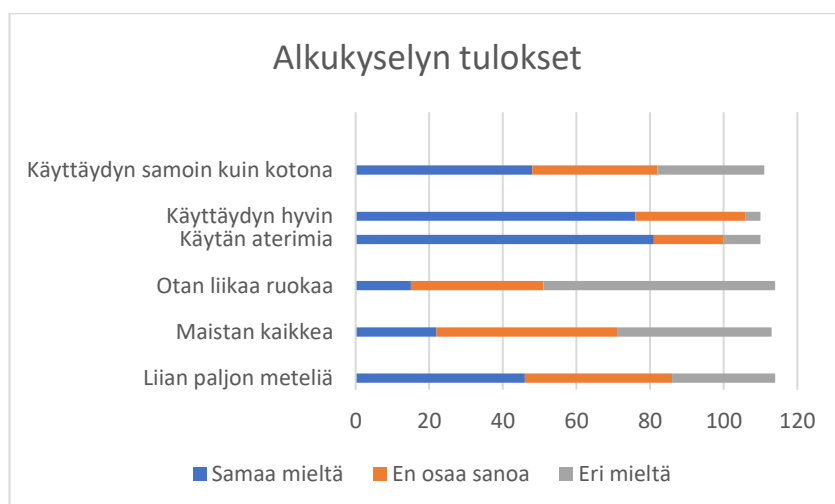
pyritään pitämään useasti, jotta raportin kirjoittaminen pysyy laadukkaana ja sisällöltään oikeana.

5 PROJEKTIN TOTEUTUS JA KYSELYIDEN TULOKSET

5.1 Alkukyselyiden toteutus ja tulokset

Alkukyselyt saatekirjeineen toimitettiin koululle tammikuussa 2018 viikolla 3. Alkukyselyt toteutettiin koululla viikolla 5. Opettajat kokosivat oman luokkansa täytetyt kyselylomakkeet oppitunnin aikana ja toimittivat yhteyshenkilölle. Kyselyt haettiin yhteyshenkilöltä viikolla 6 ja käsiteltiin samalla viikolla.

Koululta ilmoitettiin vastaajien määräksi 128 oppilasta, lopullinen täytettyjen kyselylomakkeiden määrä oli 114. Täytetyistä kyselylomakkeista yksi oli kokonaan tyhjä ja kolmesta vain etusivu oli täytetty. Kaikkiin kokonaan täytettyihin kyselylomakkeisiin oli vastattu asiallisesti. Kyselyssä oli kuusi väittämää, joihin vastattiin rastittamalla omaa mielipidettä parhaiten kuvaava hymiö. Kuviossa 1 on esitetty väittämien vastaukset, joista käy ilmi kunkin väittämän vastausten määrä.



Kuvio 1. Oppilaiden mielipiteet kouluruokailusta sekä kotona opituista käytöstavoista

Lomakkeiden lopussa oli tilaa vapaamuotoiselle tekstille hyvistä käytöstavoista kouluruokailussa, joista kymmenen yleisintä listattiin raporttiin. Asialliseen käytökseen yhdistettiin yksittäiset vastaukset yleisistä hyvistä käytöstavoista, kuten esimerkiksi “en röyhtäile ruokailussa”. Vastaukset on esitetty yleisimmästä harvempaan ja vastauksen perässä oleva numero kertoo näiden vastausten kokonaismäärän.

1. Asiallinen käytös ja ruokarauhan antaminen (30)
2. Ei saa huutaa (20)
3. Ruoalla ei saa leikkiä (12)
4. Haarukan ja veitsen käyttö (11)
5. Sopivan ruokamäärän ottaminen (11)
6. Ei saa puhua ruoka suussa (8)
7. Ruokailun jälkeen kiittäminen (7)
8. Käsien pesu ennen ruokailua (7)
9. Ruoan syöminen suu kiinni (3)
10. Ei puhelimia ruokailun aikana (2)

5.2 Pöytästandien toteutus

Maaliskuun alussa vierailtiin Kaarisillan koulun ruokalassa. Kouluruokalassa laskettiin ruokapöytien määrä ja suunniteltiin standien määrä kuhunkin pöytään. Ruokalassa on yhteensä 7 pitkää pöytää, joihin sijoitettiin kolme standia yhdelle pöydälle, kolme lyhyempää pöytää, joihin sijoitettiin kaksi standia yhdelle pöydälle sekä kaksi pyöreää pöytää, joihin sijoitettiin yksi standi yhdelle pöydälle. Pöytästandeja painettiin yhteensä 29 kappaletta.

Tämän perusteella lähetettiin tarjouspyyntö ensimmäiseen painotaloon viikolla 10. Pöytästandit päätettiin painattaa saadun tarjouksen pohjalta. Viikolla 11 otettiin ensimmäiset valokuvat pöytästandeja varten ja etsittiin muut kuvat Pixabay-sivustolta. Pixabayn kuvissa ei ole tekijänoikeuksia, jolloin niitä voitiin käyttää opinnäytetyössä. Pöytästandit painettiin Ulvilassa Plusprint Oy:llä. Standeja painettiin 30 kappaletta.

Pöytästandien lopullisiksi aiheiksi valikoitui aterimien käyttö, puhelimen käyttökielto, äänenvoimakkuuden huomioiminen, kaiken maistaminen ja sopivan määrän ottaminen. Yhdelle sivulle tuli kuva aterimista tekstillä ”ruokaillessa tarvitset” ja puhelimesta tekstillä ”tätä kuitenkin et tarvitse”. Toiselle sivulle tuli kuva piirretystä superhahmosta tekstillä ”ole rohkea – maista kaikkea” ja hahmosta huutamassa megafoniin, jossa megafonin päälle on laitettu punainen rasti. Tässä tekstinä on ”varjele kaverin kuuloa”. Kolmannella sivulla oli tekijöiden itse ottama kuva tyhjästä ruokalautasesta ja biojäteastiasta. Lautasen kanssa on teksti ”ruoka suuhun” ja biojäteastian kanssa ”ei tänne”. Taustaväriksi valittiin kirkkaan vihreä. Kuva valmiista pöytästandista on liitteessä 7.

Alkuperäisessä suunnitelmassa oli näiden aiheiden lisäksi myös lautasmallin mukaisen aterian kokoaminen. Standia varten otettiin kuva lautasmallin mukaan koostetusta ateriasta. Tälle kuvalle ei löytynyt sopivaa paikkaa standista, eikä siitä olisi saatu rakennettua hyvää kokonaisuutta. Opinnäytetyön tekijöiden lisäksi myös koulun yhteyshenkilö ja ohjaava opettaja olivat sitä mieltä, ettei kuva lautasmallista sovi pöytästandien kokonaisuuteen. Yhteyshenkilö oli lisäksi sitä mieltä, että tällä kertaa on hyvä painottaa pelkästään hyviä käytöstapoja. Tästä syystä kuva lautasmallista rajattiin pois.

Pöytästandien alaosassa on erillinen valkoinen osa, joka kiertää koko kartion ympäri. Tyhjän ruokalautasen ja biojäteastian kanssa samalle sivulle tuli standeissa käytettyjen keskeisimpien materiaalien lähteet. Keskeisimmiksi lähteiksi valittiin Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opettajien verkkopalvelun www-sivut, Helena Valosen kirja ”Hyvä minä – luontevan käytöksen kirja” ja Tuula Pusan kirjoitus ”Lasten ruokailu” sydän.fi-sivulla. Aterimien ja puhelimen kanssa samalla sivulla ovat SAMKin ja Kaarisillan yhtenäiskoulun logot. Viimeisellä sivulla on pöytästandien tekijät ja ohjaava opettaja sekä kuvien lähteet.

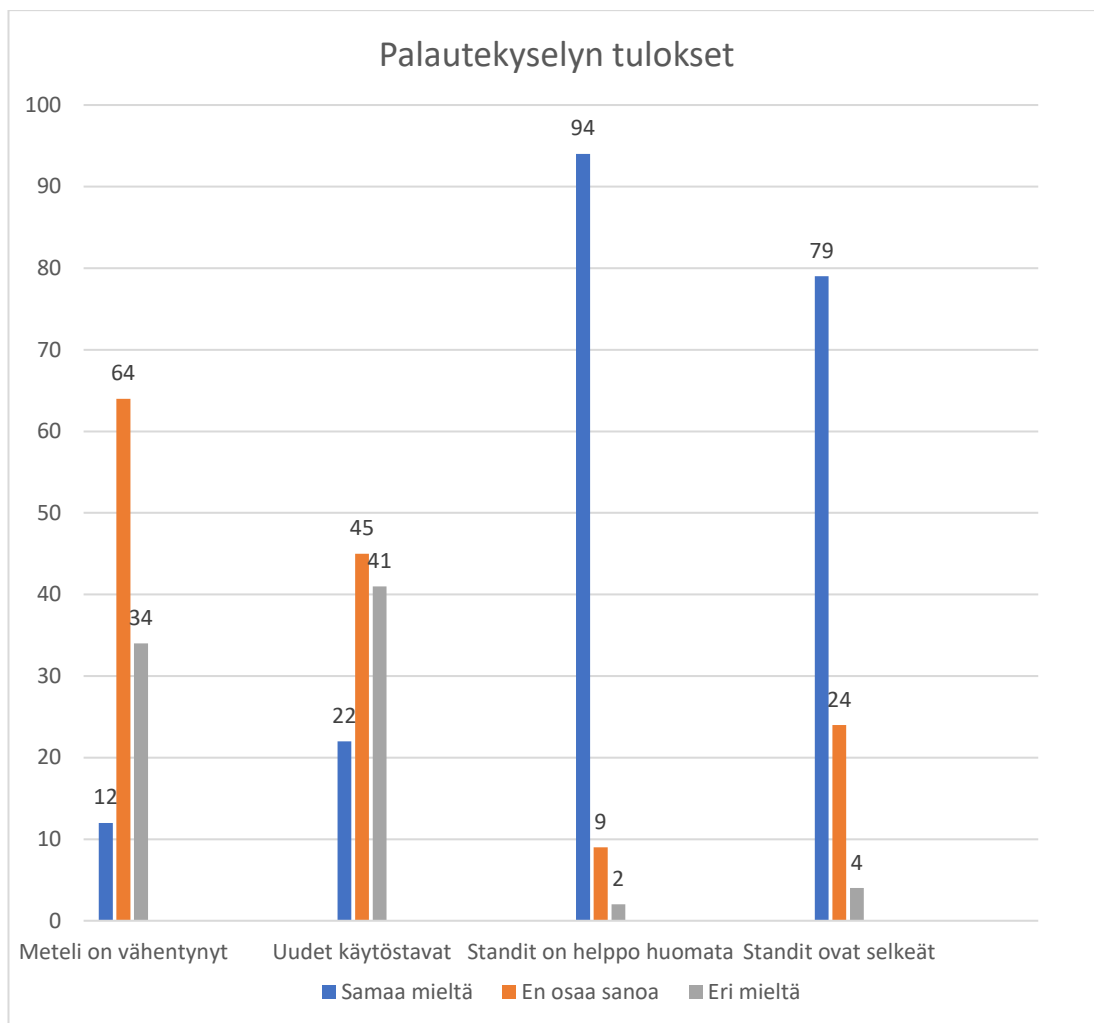
Opinnäytetyön tekijät lähettivät painamoon vain standissa käytettävät kuvat ja niihin liitettävät tekstit sekä alaosan lähteet, logot, tekijät, ohjaava opettaja ja kuvien lähteet. Painamon graafinen suunnittelija muotoili kuvista sopivan kokoiset ja lisäsi teksteihin kehykset. Tämän jälkeen suunnittelija lähetti valmiista versiosta kuvan, joka hyväksyttiin ja laitettiin painantaan. Standit valmistuivat viikolla 14 ja ne toimitettiin heti seuraavana päivänä koululle.

5.3 Palautekyselyiden toteutus ja tulokset

Palautekyselyt saatekirjeineen toimitettiin koululle viikolla 14 samanaikaisesti valmiiden pöytästandien kanssa. Palautekyselyt toteutettiin koululla viikolla 16. Opettajat keräsivät palautelomakkeet oppilailta ja ne toimitettiin yhteyshenkilölle. Palautekyselyt haettiin yhteyshenkilöltä viikolla 16.

Koululta ilmoitettiin vastaajien määräksi 144, lopullinen täytettyjen lomakkeiden määrä oli 111. Palautetuista lomakkeista 4 oli tyhjiä. Yhdestä lomakkeesta oli täytetty vain toinen puoli. Vain muutama lomake oli täytetty epäasiallisesti. Lomakkeiden loppussa oli tilaa vapaamuotoiselle palautteelle. Suurin osa jätti tyhjäksi tilan vapaamuotoiselle palautteelle. Raporttiin on listattu 9 yleisintä kommenttia standeista. Ne on esitetty yleisimmästä harvempaan. Palautekyselyn väittämien vastaukset on esitetty kuviossa 2.

1. Hyvät standit (10)
2. Turhat, varsinkin yläkoululaisille (7)
3. Opettavaisia (5)
4. Meteli on ehkä vähentynyt (4)
5. Hauskat (3)
6. Puhelimen käyttö on ehkä vähentynyt (3)
7. Loistava idea (2)
8. Standeista sai helposti selvää (1)
9. Standit pois ruokalasta (1)



Kuvio 2. Oppilaiden mielipiteet pöytästandeista

6 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

6.1 Projektin toteutuksen arviointi

Projektin tuotoksen teko alkoi yhteydenotolla tilaajatahoon. Kaikissa projektin vaiheissa oltiin yhteydessä yhteyshenkilönä toimineeseen luokanopettajaan. Yhteydenpito sujui mutkattomasti ja joustavasti koko projektin ajan. Vierailut koululle saatiin sopimaan pääasiallisesti hyvin. Yhteyshenkilön mielipiteet olivat pöytästandien sisältöä ja ulkomuotoa koskien hyvin samansuuntaiset kuin tekijöilläkin. Tämä helpotti standien suunnittelua, koska linja oli alusta saakka yhtenäinen.

Yhteistyö koulun kanssa sujui hyvin myös kyselyitä toteutettaessa. Aikataulullisista syistä sovittiin, että opettajat jakavat kyselyt valitsemallaan tunnilla ja toimittavat vastatut kyselylomakkeet yhteyshenkilölle.

Projektin raporttia kirjoitettiin koko projektin ajan. Raportissa noudatettiin SAMKin kirjallisen raportin ohjeita ja asiakieltä, jotta raportti olisi helppolukuinen ja johdonmukainen. Lähteiksi pyrittiin valitsemaan vain niitä teoksia ja materiaaleja, jotka olivat enintään kymmenen vuotta vanhoja. Hankaluuksia tuottivat ruokakulttuurin ja -kasvatuksen lähteitä etsittäessä riittävän tuoreiden materiaalien löytäminen. Muutamat lähteet olivat enemmän kuin kymmenen vuotta vanhoja, mutta ne päätettiin kuitenkin hyväksyä lähteiksi, sillä materiaaleista löytyi olennaista tietoa standeihin. Lisäksi voidaan katsoa, että tapakulttuuriin ja ruokakasvatukseen liittyvät asiat eivät juurikaan ole vanhentuneet. Lähteet valittiin mahdollisimman luotettavista lähteistä ja siinä onnistuttiin hyvin. Haasteena lähteiden luotettavuutta arvioitaessa oli englannin kieliset lähteet, joita oli hankala arvioida luotettaviksi tai epäluotettaviksi.

6.2 Valmiiden pöytästandien arviointi

Tekijät suunnittelivat alun perin piirtävänsä itse kuvat standeihin. Tämä osoittautui kuitenkin liian haastavaksi, jolloin päädyttiin kuvaamaan osa kuvista itse ja loput ottamaan sivustolta, jonka kuvissa ei ole tekijänoikeuksia. Lopullisista kuvista tuli selkeät ja standeissa olevan tekstin määrä saatiin pidettyä minimissä. Kaikki yhteyshenkilön esittämät toiveet ja ajatukset saatiin sisällytettyä standin kuviin ja teksteihin. Tekijöiden omasta mielestä standit onnistuivat hyvin ja niistä tuli selkeät ja helposti ymmärrettävät.

Oppilaat arvioivat valmiita pöytästandeja palautelomakkeen avulla. Vastausten perusteella voi päätellä, että palautekysely olisi ollut järkevämpää sijoittaa myöhemmäksi. Palautelomakkeista selvisi, että standit ovat helposti nähtävillä ruokalassa ja niistä saa helposti selvää. Pöytästandeista saatiin siis tehtyä selkeät ja yksinkertaiset. Metelin vähenemistä oppilaat eivät olleet pystyneet arvioimaan kovin hyvin, koska yli puolet vastasi ”en osaa sanoa”. Toisaalta standit ovat melko passiivinen keino puuttua

äänenvoimakkuuteen, joten tulos oli ennalta-arvattavissa. Uusia tapoja oppi 22 vastaajista. Enemmistö vastasi joko ”en osaa sanoa” tai ”eri mieltä” uusien tapojen oppimiseen.

Tilaajan palautteen mukaan valmiit standit onnistuivat hienosti ja herättivät positiivista huomiota. Yhteistyö oli jouhevaa ja tilaajataho koki saaneensa vaikuttaa työn sisältöön. Koska standit onnistuivat hyvin ja ne herättivät huomiota, niitä voisi hyödyntää myöhemmin muissa teemoissa.

6.3 Projektin riskit ja resurssit

Riskinä epäasialliset vastaukset eivät muodostuneet ongelmaksi. Alkukyselyiden vastaukset olivat asiallisia ja hyvin täytettyjä. Palautekyselyissä muutama vastaus oli epäasiallinen, mutta nekin olivat pääasiassa hyvin täytettyjä. Kaiken kaikkiaan kyselyihin vastaaminen ja niistä palautteen saaminen onnistui hyvin.

Tämän projektin resursseina voidaan katsoa olleen kaksi hoitotyön opiskelijaa, aika ja standien painattamiseen käytettävä raha. Projektin työt jaettiin kahden tekijän kesken tasapuolisesti ja tekijöiden omat henkilökohtaiset aikataulut huomioiden. Aika projektin resurssina oli paikoitellen rajallinen. Projektin aikana aikataulu saatiin pitämään pääasiallisesti hyvin.

Projektin aikataulun kannalta kriittistä aikaa oli maalishuhtikuu, jolloin toteutettiin pöytästandien suunnittelu ja palautekyselyiden toimittaminen ja käsittely. Pöytästandien suunnittelun aloitus ei käynnistynyt niin nopeasti, kuin alkuperäinen aikataulu olisi edellyttänyt. Pöytästandit kuitenkin valmistuivat loppujen lopuksi niukasti aikataulussa. Pöytästandien toimittamisen ja palautekyselyiden väliin jääväksi ajaksi suunniteltiin alun perin kaksi viikkoa. Aikaa jouduttiin kuitenkin hieman lyhentämään toimitusvaikeuksien vuoksi, jolloin ajaksi jäi noin puolitoista viikkoa. Lisäksi aikatauluun vaikutti yhteydenpito, joka osoittautui haasteeksi, kun ennen standien painatusta oltiin yhteydessä kohdekouluun, ohjaavaan opettajaan ja lisäksi painamoon. Viikonloppuna ymmärrettävästi yhteydenpito pysähtyi, jolloin projektikaan ei näiltä osin edennyt.

Pöytästandien painattamisesta tulleet kulut muodostuivat graafisen suunnittelijan työtunneista ja itse painatuksesta. Alun perin hinnaksi arvioitiin muodostuvan vain painatuksesta syntyvät kulut, mutta kuvat ja tekstit lähetettiin vielä yrityksen graafiselle suunnittelijalle, jolloin hinta hieman nousi. Tekijät maksoivat puoliksi standien painatuksesta syntyneet kulut, joihin oltiin varauduttu jo projektin alussa. Standien lopulliseksi hinnaksi tuli 130 euroa.

6.4 Opinnäytetyön tekijöiden oman ammatillisen kasvun arviointi

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtainen tavoite oli kehittää omia taitojaan ohjaustilanteissa ja valmiuksia yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. Lisäksi tavoitteena oli kehittää asiakielen käyttöä ja lähdekritiikkiä.

Ohjaustilanteen kannalta tärkeitä opittuja taitoja ovat asiasisällön tiivistäminen ja selkeä ulosanti. Standeja tehdessä täytyi käyttää aikaa suunnitteluun, miten teksteistä saadaan mahdollisimmat lyhyet ja ytimekkäät. Lisäksi standeista täytyi suunnitella visuaalisesti mahdollisimman helppolukuiset. Ohjaustilanteeseen liittyviä taitoja ovat myös asiasisällön rajaaminen. Tätä tekijät harjoittivat miettiessään standeihin tulevia kuvia ja niiden asiasisältöjä. Tämä on myös tärkeää asiakasta ohjatessa, koska ohjaustilanteessa ei voi olla liikaa asiakokonaisuuksia.

Projektin aikana tekijät olivat yhteistyössä tilaajakoulun ja painattamon kanssa. Yhteistyössä kehittyivät yhteydenpitotaidot, sekä se, miten toisen tahon aikataulut huomioidaan. Lisäksi tekijät kehittyivät yhteyttä pitäessään viestien selkeässä muotoilussa ja asiakielen käytössä.

Raporttia kirjoitettaessa tekijöiden lähdekritiikki ja asiakielen käyttö kehittyivät runsaasti. Työhön sopivia lähteitä etsiessä tuli olla tarkka käytettävistä lähteistä. Lähteisiin hyväksyttiin vain oikeita tietokantoja, eikä esimerkiksi alan ulkopuolisia lehtiä tai lehtiartikkeleita. Kaiken kaikkiaan tekijöiden henkilökohtaiset tavoitteet täyttyivät tekijöiden omasta mielestä hyvin. Tavoitteet olivat melko helposti arvioitavissa ja selkeät.

6.5 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeuksiin kuuluu, että he saavat riittävästi tietoa tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä ja mahdollisista riskeistä. Tiedon tulee olla selkeää ja ymmärrettävää. Lisäksi oikeuksiin kuuluu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä on oikeus kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistuminen, milloin tahansa sekä oikeus kieltää itseään koskevan aineiston käytön. (Tuomi & Sarajärvi 2010, 131; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 174-175.)

Ennen alku- ja palautekyselyä koulun oppilaille lähetettiin saatekirjeet, joissa kerrottiin kyselyiden tarkoituksesta ja niihin vastaamisesta käytännössä. Saatekirjeet lähetettiin noin viikkoa ennen kyselyiden toteuttamista, jotta tieto ehtisi varmasti välittyä oppilaille ja perheille. Näin saatiin informoitua yhdenmukaisesti ja selkeästi niitä oppilaita, joita kyselyyn vastaaminen koski. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, eikä etukäteen kerätty tietoa, kuka kyselyyn vastaa ja kuka ei. Vapaaehtoisuus ilmoitettiin myös saatekirjeissä.

Tutkittavan yksityisyys sekä vastausten luottamuksellisuus on tärkeä asia. Työssä huomio on kiinnitettävä erityisesti tutkimukseen osallistuvien anonymiteettiin. Käytännössä se tarkoittaa sitä, ettei tutkimustietoja luovuteta ulkopuolisille. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 174, 179.)

Kyselyyn vastattiin nimettömänä, eikä muitakaan tunnistetietoja, kuten luokkaa tai ikää, ilmoitettu lomakkeisiin. Näin vastaajan tunnistaminen oli käytännössä mahdollista. Myös nimettömänä vastaaminen ilmoitettiin saatekirjeessä. Opettajat keräsivät vastauslomakkeet kyselyiden päätteeksi, mikä osaltaan suojasi vastaajien nimettömyyttä. Kyselylomakkeita säilytettiin koko projektin ajan asianmukaisesti niin, etteivät ulkopuoliset niitä pääse lukemaan. Kun projekti saatiin päätökseen, lomakkeet hävitetään asianmukaisesti.

Eettiseksi pulmiksi muotoutuu myös esimerkiksi plagiointi, tulosten sepittäminen ja puutteellinen raportointi. Työtä tehdessä tulee aina muistaa, että muihin sisältöihin viitattaessa tulee tehdä asianmukaiset lähdeviitemerkinnät. Työn eri vaiheet, on tärkeää

merkitä raporttiin selkeästi, jolloin ei synny epäilystä siitä, että tulosten perustaksi ei olisi ollenkaan todellista aineistoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 182.)

Lähdeviitteet merkittiin huolellisesti ja tarkasti. Lisäksi projektin eri vaiheet avattiin raporttiin mahdollisimman selkeästi, jotta kaikki vaiheet ja päätökset saatiin perusteltua lukijalle riittävän tarkasti. Kyselylomakkeiden vastaajamäärät ilmoitettiin ja vastaukset avattiin tarkasti, jotta lukija voi luottaa siihen, että aineisto on olemassa ja tulokset otettu todellisesta aineistosta.

Työtä tehdessä on tarkasteltava tulosten luotettavuuden lisäksi niiden puolueettomuutta. Puolueettomuutta voidaan pohtia sen perusteella, pystyykö tutkija tulkitsemaan osallistuvien henkilöiden vastauksia ilman, että hän antaa omien ominaisuuksiensa ja taustojensa vaikuttaa tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135-136.)

Standeihin tulleet aiheet perusteltiin yhteyshenkilön mielipiteellä, alkukyselyiden tuloksilla ja näyttöön perustuvalla tiedolla. Tällöin pelkästään tekijöiden omat mielikuvat hyvistä ja olennaisista käytöstavoista eivät olleet perustelu standien sisällölle. Näin standien sisällöstä saatiin mahdollisimman objektiiviset ja tutkittuun tietoon perustuvat.

LÄHTEET

Aittoniemi, A., Salminen, K. & Yliniemi, M. 2000. Bisnesetiketti: Liike-elämän tapa- ja ruokakulttuuri. Helsinki: Edita.

Babycenterin www-sivut. 2016. Teaching table manners to your school-age child. Viitattu 14.4.2018. www.babycenter.com

Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut. 2016. Aikuiset. Viitattu 8.3.2018. www.evira.fi

Froddon www-sivut. 2015. How to teach your child table manners. Viitattu 14.4.2018. www.froddo.fi

Haavisto, S. 2018. Syödään yhdessä kotona. Viitattu 16.3.2018. www.syodaanyhdessa.fi

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1.-2. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.

Larsson, S. 2008. Nykypäivän etiketti. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017c. 12-15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. Viitattu 5.3.2018. www.mll.fi

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017a. 7-9-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 5.3.2018. www.mll.fi

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017b. 9-12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 5.3.2018. www.mll.fi

Marttojen www-sivu. 2018. Pöytätavat. Viitattu 6.3.2018. www.martat.fi

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

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Opettajien verkkopalvelun www-sivut. 2013. Kunnan ruokaa. Viitattu 6.3.2018. www.edu.fi

Opettajien verkkopalvelun www-sivut. 2014. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. Viitattu 1.2.2018. www.edu.fi

Opettajien verkkopalvelun www-sivut. 2016a. Kouluruokailun historiaa. Viitattu 1.2.2018. www.edu.fi

- Opettajien verkkopalvelun www-sivut. 2016b. Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa. Viitattu 1.2.2018. www.edu.fi
- Opettajien verkkopalvelun www-sivut. 2016c. Kouluruokailun tehtävä. Viitattu 15.2.2018. www.edu.fi
- Opettajien verkkopalvelun www-sivut. 2017. Materiaalia ruokakasvatukseen, opetuksen ja ohjauksen toteuttamiseen. Viitattu 15.2.2018. www.edu.fi
- Opetushallituksen www-sivut. 2015. Ruokakasvatus mukaan paikallisiin opetussuunnitelmiin. Viitattu 15.2.2018. www.oph.fi
- Opetushallituksen www-sivut. 2018. Kouluruokailu. Viitattu 1.12.2017. www.oph.fi
- Parkkinen, T. & Keskinen, S. 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.
- Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7. uud. p. Helsinki: Projektijohtaminen Oy.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.
- Porin kaupungin www-sivut. 2017. Kaarisillan yhtenäiskoulu. Viitattu 1.12.2017. www.pori.fi
- Pusa, T. 2014. Lautasmalli. Viitattu 6.3.2018. www.sydan.fi
- Pusa, T. 2017. Lasten ruokailu. Viitattu 6.3.2018. www.sydan.fi
- Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut. 2017. Mistä ruokakulttuuri koostuu? Viitattu 12.2.2017. www.ruokatieto.fi
- Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut. 2018a. Mitä ruokakasvatus on. Viitattu 15.2.2018. www.ruokatieto.fi
- Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut. 2018b. Ruokakulttuuri: kehitysvaiheita. Viitattu 15.2.2018. www.ruokatieto.fi
- Ruokatieto yhdistys ry:n www-sivut. 2018c. Hyvät pöytätavat ovat osa hyviä käytöstapoja. Viitattu 6.3.2018. www.ruokatieto.fi
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö
- Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. 2018a. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 8.3.2018. www.mielenterveysseura.fi
- Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. 2018b. Vuorovaikutus ja käyttäytyminen. Viitattu 8.3.2018. www.mielenterveysseura.fi
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS Kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2015. Tutkimus ja asiantuntijatyö. Viitattu 4.12.2017. www.thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2015. Vuorovaikutus – aitoa kohtaamista. Viitattu 8.3.2018. www.thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2010. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uud. p. Helsinki: Tammi.

Valonen, H. 2010. Hyvä minä – Luontevan käytöksen kirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Helena Valonen.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy

Väestöliiton www-sivut. 2017. Vuorovaikutus. Viitattu 1.12.2017. www.vaestoliitto.fi

Yliniemi, M., Salminen, K. & Aittoniemi, A. 2000. Bisnesetiketti – Liike-elämän tapa- ja ruokakulttuuri. 2. uud. p. Helsinki: Oy Edita Ab.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsaus

Tietokanta	Hakusanat ja Hakutyypit	Tulokset	Hyväksytyt
Samk Finna	Tarkennettu haku: (Kaikki osumat: laps* AND Kaikki osumat: kouluruok* AND Kaikki osumat: ohj*). Aikaväli: 2012-2017.	3	2
Medic	tottumu* AND oppil* OR ruokailu aikaväli: 1996 - 2017	58	1
	oppila* AND ruokailu AND koulu* aikaväli: 2012 - 2017	4	1
Theseus	kouluruo- kailu AND opetus AND kasvatus AND käyttäyt*	89	5
Melinda	Kaikki sanat= kouluruok? AND tutkim?	48	1

Taulukko 2. Aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Tekijä, vuosi ja maa	Tutkimuksen/projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät, projektissa käytetyt menetelmät	Keskeiset tutkimustulokset, projektin tulokset, tuotokset
Koskinen, R. & Kaski, L. 2015 Suomi	Tarkoituksena oli pitää toiminnallisia terveyskasvatustunteja Ruosniemen koululla 3.-luokkalaisten. Aiheena olivat ravinto, ruutu-aika, uni ja lepo.	Kohderyhmä oli Ruosniemen koulun 3. luokkalaisten. Oppimista keuhkoihin suoraan oppilailta viittausperiaatteella.	Lähes jokainen oppilas kertoi oppineensa jotain uutta joka tunnilla.
Gluschkoff, T. 2016 Suomi	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 6.-9. luokkalaisten kokemukset omasta osallisuudestaan kouluruokailuun.	Kohderyhmänä 6.-9. luokkalaisten oppilaat. Tutkimuksen aineistona käytettiin Nuorten Akatemian vuonna 2015 teettämää oppilaskyselyä.	Tulokset koululounaan syömisestä noudattelivat aikaisempia tutkimustuloksia kouluruokailusta Suomessa (vähiten syötiin pääkaupunkiseudulla, 8. luokkalaisten yleisesti vähiten ja tytöt useammin kuin pojat).
Haukkala, M. & Turpeinen, R. 2010 Suomi	Tarkoituksena on ollut kuvailla kouluruokailukäyttäytymistä.	Kohderyhmänä oli kahden koulun ensimmäisen luokan oppilaat. Toteutettiin kvalitatiivisella havainnointitutkimuksella. Aineisto analysoitiin deduktiivisella sisällön analyysillä.	Tuloksista ilmeni, ettei kouluruokailu ollut suositusten mukaista.

<p>Sivelä, S. & Liikola, A.</p> <p>2016</p> <p>Suomi</p>	<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää interventio kouluruokailusta toisen luokan oppilaille ja tavoitteena oli lisätä näiden oppilaiden lautasmallin mukaista kouluruokailua.</p>	<p>Kohderyhmänä oli toisen luokan oppilaat, joille ruokailu tuotti haasteita. Aineistoa kerättiin kuvallisin lautasmallikuvin.</p>	<p>Kuvallisista lautasmallikuvista ilmeni, että oppilaiden ruokailu muuttui kohti lautasmallinmukaista ruokailusuositusta.</p>
<p>Makkonen, K.</p> <p>2013</p> <p>Suomi</p>	<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kohdeyhmäkeskustelun avulla koulun lähiaikuisten mielipiteitä ja ajatuksia siitä, miten he kokevat kouluruoan, kasvattajuuden ja arvostavatko oppilaat itse kouluruokaa.</p>	<p>Kohderyhmänä oli koulun lähiaikuiset kahdessa pilottikoulussa. Tutkimusmenetelmänä oli ryhmäkeskustelu eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.</p>	<p>Tutkimustulokset osoittivat suurimmat käytännön ongelmat ruokailussa kuten jonotusajat, jonotuspaiikat sekä ahtaus.</p>
<p>Jokilahti, A-M.</p> <p>2017</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää, mitä etua yhteiskunnalle on ollut siitä, että Suomessa on ollut tarjolla kouluissa maksuton kouluruoka jo 60 vuoden ajan sekä tarkastella maksuttoman kouluruokailun tulevaisuutta.</p>	<p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista menetelmää ja puolistrukturoitua haastattelua. Tutkimuksen haastattelukysymykset ja analysointi perustuivat SWOT-analyysiin. Haastatteluvastaukset analysoitiin teemoitain.</p>	<p>Opinnäytetyön tulosten mukaan suomalaiset voivat olla ylpeitä maksuttomasta kouluruoasta. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta maksuttoman kouluruoan aseman pysyvän vahvana myös tulevaisuudessa.</p>
<p>Rautakoski, S.</p> <p>2013</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena oli korostaa ruokakasvatuksen tärkeyttä alakouluissa ja saada koulut kiinnostumaan lasten ruokakasvatuksen toteuttamisesta.</p>	<p>Ruokakasvatus järjestettiin kuuden makukoulun kautta Sapere-menetelmän mukaisesti. Myöhemmin kerättiin palautetta opettajilta ja oppilailta.</p>	<p>Palaute oli positiivista ja ruokakasvatuksen koettiin olevan vahvasti yhteydessä koulun muuhun opetukseen.</p>
<p>Tilles-Tirkkonen, T.</p> <p>2016</p> <p>Suomi</p>	<p>Tavoitteena oli tutkia kouluikäisten ruokailutottumuksia ja syömistaitoja, ja niihin liittyviä tekijöitä.</p>	<p>Kohderyhmänä oli Kainuun koulun 6.-9.-luokkalaiset. Tietoa kerättiin kyselytutkimuksella.</p>	<p>Tuloksista voidaan päätellä koululounaan täysipainoisuuden olevan yhteydessä säännöllisempään ateriarytmiin ja parempiin ruokavalintoihin.</p>

ALKUKYSELY

Ruokailun kultaiset säännöt – kysely kouluruokailusta Kaarisillan koulussa


Kyselyllä on tarkoitus selvittää mielipiteitäsi kouluruokailusta sekä kotona opituista ruokailun käytöstavoista.

Kyselykaavakkeessa on 6 väittämää, joihin voit vastata rastittamalla omaa mielipidettäsi lähinnä olevan hymiön. Kohtaan 7 voit kirjoittaa mielestäsi tärkeitä käytöstapoja.

RASTITA KUVAAVIN HYMIÖ

 = SAMAA MIELTÄ

 = EN OSAA SANOA

 = ERI MIELTÄ

1. KOULURUOKAILUSSA ON LIIAN PALJON METELIÄ



2. MAISTAN KAIKKEA TARJOLLA OLEVAA KOULURUOKAILUSSA



KÄÄNNÄ SIVU →

3. OTAN USEIN LIIKAA RUOKAA ENKÄ JAKSA SYÖDÄ KAIKKEA



4. KÄYTÄN HAARUKKAA JA VEISTÄ RUOKAILLESSA



5. KÄYTTÄYDYN MIELESTÄNI HYVIN KOULURUOKAILUSSA



6. KÄYTTÄYDYN KOULURUOKAILUSSA SAMALLA TAVALLA KUIN KOTONA



7. MIELESTÄNI TÄRKEITÄ KÄYTÖSTAPOJA RUOKAILUSSA ON:

KIITOS VASTAUKSISTA!

KYSELYIDEN SAATEKIRJE

Ruokailun kultaiset säännöt – opinnäytetyö ja siihen liittyvät kyselyt

Hyvä Kaarisillan yhtenäiskoulun oppilas vanhempineen,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä ”Ruokailun kultaiset säännöt”. Opinnäytetyömme tarkoitus on tehdä pöytästandit kouluruokalan pöydille. Standeihin liittyen teemme kyselyn 2., 4. ja 8. -luokan oppilaille heidän kokemuksistaan kouluruokailusta ja omista sekä muiden oppilaiden käytöstavoista. Kysely, jonka pohjalta standit laaditaan, tehdään tammikuun aikana.

Lisäksi teemme palautekyselyn 3., 5. ja 7. -luokan oppilaille siitä, ovatko he oppineet uutta standeista ja onko sillä ollut vaikutusta omiin ja muiden käytöstapoihin koulu ruokailussa. Standien valmistumisesta riippuen, palautekysely teetetään maalishuhtikuussa.

Kumpaankin kyselyyn vastataan nimettömänä, ilman tunnistetietoja. Kyselyihin vastataan oppitunnin aikana ja oppitunnin pitävä opettaja kokoaa kyselylomakkeet. Vastaukset hävitetään käsittelyn jälkeänsä asianmukaisesti. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaminen ei vaadi erillistä ilmoittautumista tai siitä kieltäytymistä. Kyselyt ovat lyhyitä ja niihin vastataan koulupäivän aikana.

Jos opinnäytetyöstä tai kyselyistä herää kysymyksiä, meidät tavoittaa seuraavasti:

sairanhoitajaopiskelija Henriikka Peräkorpi, henriikka.perakorpi@student.samk.fi

sairanhoitajaopiskelija Kristiina Pirttilä, kristiina.pirttila@student.samk.fi

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

PALAUTEKYSELY


**Ruokailun kultaiset säännöt – palautekysely kouluruokailusta Kaarisil-
lan koulussa**

Kyselyllä on tarkoitus selvittää mielipiteitäsi kouluruokailusta sen jälkeen, kun ruokalan pöydillä on ollut pöytästandit hyvistä käytöstavoista kouluruokailussa.

Kyselykaavakkeessa on 4 väittämää, joihin voit vastata rastittamalla omaa mielipidettäsi lähinnä olevan hymiön. Lisäksi kohtaan 5 voit halutessasi kirjoittaa vapaamuotoista palautetta standeista.

RASTITA KUVAAVIN HYMIÖ

 = SAMAA MIELTÄ

 = EN OSAA SANOA

 = ERI MIELTÄ

1. KOULURUOKAILUN METELI ON VÄHENTYNYT STANDIEN
TULEMISEN JÄLKEEN



2. OPIN STANDEISTA UUSIA KÄYTÖSTAPOJA



3. HUOMASIN STANDIT HELPOSTI RUOKALASSA



4. STANDEISTA SAA HELPOSTI SELVÄÄ



5. VAPAAMUOTOINEN PALAUTE

KIITOS VASTAUKSISTA!

Taulukko 3. Suunnitellut ja tehdyt työtunnit

Tehtävä	Ajankohta	Suunniteltu ajankäyttö tunteina		Toteutunut ajankäyttö tunteina	
		Henriikka	Kristiina	Henriikka	Kristiina
Aiheseminaari työ ja sen esittely	elokuu-syyskuu 2017	40	40	40	40
Projektisuunnitelman laatiminen ja esittely	marraskuu-tammikuu 2017-2018	30	30	30	30
Yhteydenpito koululle	joulukuu-huhtikuu 2017-2018	4	4	4	4
Kyselykaavakkeiden teko ja tulosten käsittely	tammikuu 2018	64	64		
Standien suunnittelu ja toteutus	helmikuu-maaliskuu 2018	88	88		
Raportin kirjoittaminen ja sen arviointi	maalis-huhtikuu 2018	110	110		
Palautekyselyn toteuttaminen ja tulosten käsittely	huhtikuu 2018	64	64		
	Yhteensä	400	400	74	74

VALMIS PÖYTÄSTANDI



Lähteet: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluuokailu-suositus. Helsinki: Juvenes Print Suomen yliopistopaino Oy. Opettajien verkkopalvelun www-sivut 2013. Kunnan ruokaa. Viitattu 6.3.2018. www.edu.fi/Valonen, H. 2010. Hyvä minä - Luontevan käytöksen kirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Helena Valonen.
Pusa, T. 2017. Lasten ruokailu. Viitattu 6.3.2018. www.sydan.fi.



Hoitotyön opiskelijat
Henriikka Peräkorpi ja Kristiina Pirttilä,
THM E. Hytönen 2018

Kuvat: Pixabay, Henriikka Peräkorpi ja
Kristiina Pirttilä.

Kuva 1. Valmis pöytästandi