

# **Ruokakasvatus ja ekologisuus lapsiperheiden arjessa**

Meiju Viiru

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2019

Matkailu- ravitsemis- ja talousala

Restonomi (YAMK), Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma

Tekijä(t) Viiru, Meiju	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2019
	Sivumäärä 70	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Ruokakasvatus ja ekologisuus lapsiperheiden arjessa</b>		
Tutkinto-ohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Enni Mertanen		
Toimeksiantaja(t) Kylän Kattaus		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin lapsiperheiden ruokakasvatusta ja ekologisuutta jokapäiväisessä arjessa. Työn tavoitteena oli selvittää, miten ruokakasvatus ja ekologisuus ymmärretään ja miten ne ilmenevät perheiden arjessa ja vaikuttaako niiden ilmentymiseen perheen koko, vanhempien ikä, asumismuoto tai koulutustausta.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistona toimivat seitsemän perheen haastattelut. Tutkimukseen valitut perheet ovat olleet vanhempien koulutustaustoiltaan ja iältään mahdollisimman erilaisia. Perheet olivat eri kokoisia, ja lasten iät vaihtelivat, jotta saatiin rikkaampi aineisto.</p> <p>Tutkimus osoitti, että vanhempien ikä ja korkeampi koulutustausta vaikuttivat sekä ruokakasvatukseen että ekologisuuden ilmentymiseenkin myönteisesti. Korkeampi koulutustausta vaikutti myös tietoisuuteen ja kiinnostukseen ravitsemuksen merkityksestä ja tärkeydestä hyvinvoinnille, jaksamiselle ja sairauksien ehkäisemiselle.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>)            Ruokakasvatus, varhaiskasvatus, Sapere-ruokakasvatusmenetelmä, ravitsemussuositukset, ekologinen ruokavalio, ekologisuus, kestävä ruokavalio, ruokahävikki, lapsiperheet</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Viiru, Meiju	Type of publication Master's thesis	Date June 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 70	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Expression of ecology and food education in the everyday lives of families with children</b>		
Degree programme Master of Hospitality Management		
Supervisor(s) Enni Mertanen		
Assigned by Kylän Kattaus		
Abstract  The thesis explored the every-day food education and ecological attitudes in families with children. The aim of the work was to determine the families' perceptions of food production and ecology and how they were manifested in the families' everyday life.  Moreover, another aim was to examine whether these perceptions were related to the size of the family, the age of the parents, the form of housing or the parents' educational background. The thesis had a qualitative research approach. The data came from interviews conducted with seven families. The families selected for the study were as diverse as possible with regard to the parents' educational backgrounds and age. In addition, the families were of different sizes regarding the number of children and their ages. All this was hoped to generate a rich variety of data.  According to the results, the parents' age and educational background seemed to be related to their perceptions of food production and ecology. A higher educational background also affected awareness of and interest in the importance of nutrition and its significance for well-being and coping with life's challenges as well as prevention of ill-health		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) food education, early childhood education, Sapere- food education method, nutrition recommendations, ecological diet, ecology, sustainable diet, foodwaste, families with children		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Ekologinen kestävyys.....</b>	<b>5</b>
	2.1 Ekologinen kestävyys ruokakasvatuksessa .....	6
	2.2 Ekologinen kestävyys varhaiskasvatuksessa.....	10
	2.3 Ruokahävikki .....	12
<b>3</b>	<b>Varhaiskasvatus.....</b>	<b>13</b>
	3.1 Päivähoitojärjestelmän kehittyminen .....	14
	3.2 Varhaiskasvatusta ohjaavaa lainsäädäntöä.....	14
	3.3 Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoitteet .....	15
	3.4 Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma .....	16
<b>4</b>	<b>Ruokakasvatus .....</b>	<b>18</b>
	4.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa .....	24
	4.3 Ruokakulttuuri .....	27
	4.4 Sapere- ruokakasvatusmenetelmä .....	28
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus.....</b>	<b>32</b>
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset.....</b>	<b>33</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta ja johtopäätökset.....</b>	<b>57</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>61</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>69</b>

## Kuviot

Kuvio 1. Ruoan ilmastopäästöjen keskimääräinen jakautuminen .....	9
Kuvio 2. Ruokakasvatuksen, ravitsemuskasvatuksen ja ravintokasvatuksen erot .....	19
Kuvio 3. Lapsen ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys; ruokakasvatuksen tukijalat.....	27
Kuvio 4. Perheen 1 ateriaritmi .....	34
Kuvio 5. Perheen 2 ateriaritmi .....	35
Kuvio 6. Perheen 3 ateriaritmi .....	35
Kuvio 7. Perheen 4 ateriaritmi .....	36
Kuvio 8. Perheen 5 ateriaritmi .....	37
Kuvio 9. Perheen 6 ateriaritmi .....	37
Kuvio 10. Perheen 7 ateriaritmi .....	38
Kuvio 11. Kasvisten käyttö eri aterioissa.....	41
Kuvio 12. Maitovalmisteiden käyttö arjessa .....	42
Kuvio 13. Perheiden kalansyöntitiheys .....	43
Kuvio 14. Ruokailuun käytetty aika .....	45
Kuvio 15. Ekologisuuden opettaminen .....	56

## Taulukot

Taulukko 1. Kestävän kehityksen neljä ulottuvuutta.....	7
Taulukko 2. Ruokakasvatuksen ekologisuudesta tehtyjä YAMK- opinnäytetöitä ja ....	11
Taulukko 3. Ruokahävikin jakautuminen ja koostumus.....	13
Taulukko 4. Keskeistä varhaiskasvatusta ohjaavaa lainsäädäntöä. ....	14
Taulukko 5. Ruokakasvatuksesta tehtyjä tutkimuksia, YAMK- opinnäytetöitä, Pro gradu- tutkielmia ja väitöskirjoja. ....	22
Taulukko 6. Sapere- ruokakasvatusmenetelmästä tehtyjä Pro gradu- tutkielmia ja YAMK- opinnäytetöitä. ....	30
Taulukko 7. Perheiden ateriaritmi ja ruokaseura.....	33

Taulukko 8. Aamiaisen syöminen.....	39
Taulukko 9. Välipalat ja kausivaihtelut ruokavaliassa.....	40
Taulukko 10. Lihan kulutus ja ekologisuus.....	44
Taulukko 11. Perheen ruokailusäännöt .....	46
Taulukko 12. Aterioiden aikainen ruokapuhe.....	47
Taulukko 13. Ruokakulttuurin opetus.....	48
Taulukko 14. Ravitsemussuositukset arjessa .....	49
Taulukko 15. Ruokavalion koostuminen ja erot perheen kesken.....	50
Taulukko 16. Ruoka-aineallergiat ja einesten käyttö.....	51
Taulukko 17. Lasten osallisuus ruoanlaitossa .....	52
Taulukko 18. Ruokahävikin muodostuminen.....	53
Taulukko 19. Ekologisuus perheiden arjessa .....	55

# 1 Johdanto

Opinnäytetyössä perehdytään ekologisuuden ja ruokakasvatuksen merkitykseen ja niiden ilmentymiseen lapsiperheiden elämässä. Hypoteesi tutkimukselle aiempien tutkimusten valossa oli, että perheen ruokakasvatusta ja ekologisia valintoja ohjaa pitkälti vanhempien koulutustausta. Tutkimusten mukaan vanhempien koulutuksella sekä perheen äidin syömällä ruoalla on myös suuri merkitys perheen ruokavalion muodostumiseen.

Ravitsemuksella on suuri merkitys terveydelle ja sairauksien ehkäisemiselle. Elämäntavat vaikuttavat moniin kansantauteihin, kuten lihavuuteen, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja insuliiniherkkyyteen sekä niiden myötä sydän- ja verisuonitautien ja syövän ilmaantumiseen. (Aro, Mutanen, & Uusitupa 2012, 5; Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19.) Lasten ruokatottumukset sekä makumieltymykset kehittyvät jo varhaisessa iässä, mutta säilyvät usein aikuisuuteen saakka, minkä takia lapsuusaika ravitsemukseen vaikuttamisessa on tärkeää. Varhaiskasvatuksella on lapsen ravitsemukseen liittyvien tapojen ja taitojen kehittymiselle ja ruokatottumusten muodostumiselle keskeinen merkitys. Oikein syömään oppimisen lisäksi siihen liittyvät arjen rytmi, uni, lepo, ajankäyttö, liikkuminen ja ruu-tuajan hallinta. (Ravitsemus tukee lasten tervettä kasvua ja kehitystä 2018, 13–14; Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää lapsiperheiden ruokakasvatusta ja ekologisuutta arjen valinnoissa ja saada selville, miten ekologisuus terminä ymmärretään lapsiperheissä. Tutkimuksessa käytetään laadullista tutkimusotetta. Haastateltavat perheet ovat lapsimäärältään erikokoisia ja eri ikäisiä ja lasten vanhemmat eri sosio-ekonomisessa asemassa olevia rikkaamman tutkimusaineiston saamiseksi. Haastateltavia perheitä oli tutkimuksessa seitsemän.

## 2 Ekologinen kestävyys

”Kestävä kehitys on maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet” (Mitä on kestävä kehitys? n.d). Se tarkoittaa sitä, että päätöksenteossa ja toiminnassa tulisi ottaa huomioon ihminen, ympäristö ja talous kaikki samalla tavoin. Heikkurisen (2014) mukaan kehityksen tulisi olla kestävää niin, että sen avulla pystytään tyydyttämään nykyhetken tarpeet, kuitenkin viemättä samaa mahdollisuutta tulevilta sukupolvilta. (Heikkurinen 2014, 11; Mitä on kestävä kehitys? n.d).

Ekologisen kestävyuden avulla halutaan säilyttää maapallon elinkelpoisuus. Lähtökohdana toiminnalle on maapallon luonnonvarojen ja ihmisen toiminnan tasapainon säilyttäminen, jotta elämän edellytykset säilyisivät tulevaisuudessakin. Tässä työssä ekologinen kestävyys on rajattu erityisesti luonnonvarojen säilyttämiseen, päästövähennyksiin sekä jätemäärän minimointiin ja koko ekosysteemin suojelemiseen kokonaisuudessaan. (Heikkurinen 2014, 11; Ekologinen kestävä kehitys? n.d).

Energiaa kuluttamalla, saastuttamalla ja maapallon luonnonvaroja käyttämällä ihminen rasittaa luonnon kestävyyskykyä. Luonnonvarojen kulutus on viimeisten vuosikymmenien aikana lisääntynyt hälyttävästi. Ihmiskunnan tämän hetkisen kulutuksen ylläpitämiseen tarvittaisiin 1,3 maapalloa, ja mikäli sama tahti jatkuu, muutaman vuoden kuluttua tarvitsisimme 1,7 maapalloa, jotta luonnonvarat riittäisivät. Jos kaikki maailmassa kuluttaisivat kuin suomalaiset, tarvitsisimme 3,8 maapalloa kulutuksen ylläpitämiseen. Kulutuksemme on kuusinkertaistunut vuodesta 1960. Merkittävimmät syyt tähän ovat kehitysmaiden väestönkasvu sekä varallisuuden ja sitä kautta kulutuksen kasvu kehittyneissä maissa. Kuluttajan kaikista ympäristövaikutuksista runsas kolmannes aiheutuu ruoasta. On ennustettu, että globaali ruokajärjestelmä kohtaa suuria muutoksia pelkästään ilmastonmuutoksen takia seuraavien 40 vuoden aikana. (Riipi & Kurppa 2013; Ylikulutus 2019.)

Beddingtonin (2011) mukaan länsimaissa ruoan saatavuudesta ja elintarvikkeiden kohtuuhintaisuudesta on tullut itsestäänselvyys. Kehitysmaissa ihmiset näkevät nälkää, mutta kehittyneiden maiden ruokaan liittyväksi ilmiöksi on noussut liikalihavuus. Uusikylän (2012) mukaan Euroopan 500 miljoonasta ihmisestä puolet on ylipainoisia,



kun taas jopa 42 miljoonaa ihmistä elää puutteellisissa oloissa. Tulevaisuudessa kohdataan merkittäviä haasteita väestönkasvun, lisääntyneiden kulutusmieltymien sekä kriittisten resurssien, kuten veden, energian ja viljelymaan, riittämättömyyden vuoksi. Kaiken tämän keskellä pyrimme samaan aikaan käsittelemään ja sopeutumaan ilmastonmuutokseen. (Beddington 2011; Uusikylä 2012, 177; Ekologinen kestävä kehitys? n.d).

## 2.1 Ekologinen kestävyys ruokakasvatuksessa

Mikäli ruokailutottumuksia halutaan muuttaa kestävämpään suuntaan, pitää ensin muuttaa arvoja ja asenteita, mikä vaatii tietoista ruokakasvatusta. Ruokakasvatus on muutakin kuin tietoa ravinnosta ja terveydestä. Tietoon tulee lisätä esteettiset, eettiset, sosiaaliset ja kulttuuriset lähestymistavat sekä kokonaisvaltainen ymmärrys kestävä kehityksen eri ulottuvuuksista. (Risku-Norja 2008, 13.) Kestävyyden tulisi toteutua ihmisen, ympäristön sekä talouden kannalta tasavertaisesti ja samanaikaisesti. Kestävä kehitys sisältää neljä ulottuvuutta, jotka ovat sosiaalinen kestävyys, ekologinen kestävyys, taloudellinen kestävyys ja kulttuurinen kestävyys. Näiden ulottuvuuksien merkitykset on avattu seuraavaan taulukkoon. (Mitä on kestävä kehitys? n.d; Räsänen, Saarinen, Kurppa, Silvenius, Riipi, Nousiainen, Erälinna, Mattinen, Jaakkola, Lento, & Mäkinen-Hankamäki 2014, 10.)

Taulukko 1. Kestävän kehityksen neljä ulottuvuutta. (Neljä ulottuvuutta n.d; Mitä on kestävä kehitys; Ekologinen kestävä kehitys n.d).

<p><b>TALOUDELLINEN KESTÄVYYS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kasvun tasapainoa</li> <li>– Yhteiskunnan toiminnan edellytys</li> <li>– Kansallisen hyvinvoinnin vaaliminen ja lisääminen</li> <li>– Kestävä talous sosiaalisen kestävyuden perusta</li> </ul>	<p><b>EKOLOGINEN KESTÄVYYS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemin säilyttäminen</li> <li>– Jätteiden tuottamisen vähentäminen</li> <li>– Ilmastonmuutos</li> <li>– Kasvihuonekaasut</li> </ul>
<p><b>SOSIAALINEN KESTÄVYYS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hyvinvoinnin edellytysten säilyttäminen sukupolvelta toiselle</li> <li>– Sosiaalinen kestävyys tarkoittaa erilaisuuden hyväksymistä, oikeudenmukaisuutta, turvallisuutta, tasa-arvon toteutumista, yhteistyötä ja avoimuutta.</li> </ul>	<p><b>KULTTUURINEN KESTÄVYYS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kulttuurisella kestävyydellä tarkoitetaan kulttuurisen monimuotoisuuden, kulttuuriperinnön, kulttuuri-identiteetin ja arvokkaiden maisemakohteiden suojelemista.</li> </ul>

Ekologisella ruokavaliolla tarkoitetaan syömistä, jonka haitalliset ympäristövaikutukset ovat niin pienet kuin mahdollista. Ekologisesti kestävä ruoka on terveellistä, jolla saadaan täytettyä ravinnontarve ja se on nautinnollista syödä. Ekologisen ruokavaliion tulisi lisätä ruokaturvallisuutta ja olla sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävää sekä mahdollistaa terveellisen ruoan saatavuus niin nykyiselle kuin seuraavillekin sukupolville. (Lehto & Roos. 2016; Räsänen, ym. 2010, 86.)

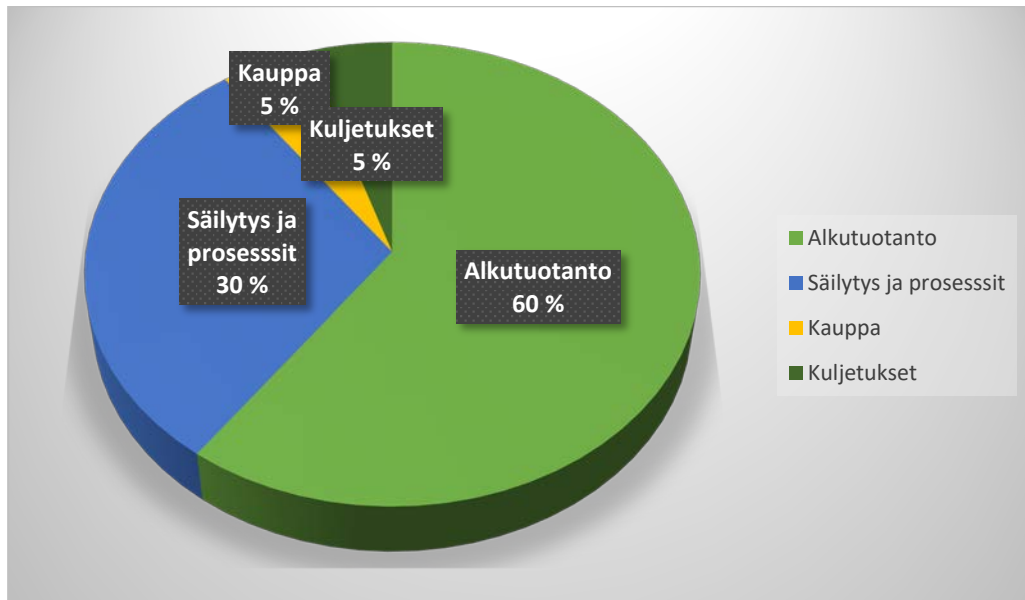
Kuluttajan ei ole helppoa havaita joka päivä syömänsä ruoan ympäristövaikutuksia. Usein harmitellaan broilerisuikaleita ostaessa paketin muovimäärää, jota on yhtä paljon kuin itse lihaa. Riipi ym. 2013 toteaa, että teollisesti tuotettu muovipaketti on ostoksen ympäristöystävällisin osa, sillä näkymättömästä alkutuotannosta, maanviljelystä ja eläintuotannosta, syntyy suurin osa ruoan ympäristökuormasta. Ympäristökuormituksista lihan ja maitotuotteiden osuus on kaikkein korkein, toimii mittarina vesijalanjälki, metsien raivaustarve tai kasvihuonepäästöt. Yhdessä nämä kaksi tuoteryhmää aiheuttavat ilmasto- ja rehevöitymisvaikutuksista 45–59 %. Lihan- ja maidontuotannosta syntyy maailmanlaajuisesti reilu neljäsosa vesijalanjäljestä. (Lehto, ym. 2016; Riipi, ym. 2013, 7.)

Ruoantuotannon vaikutuksia ympäristölle arvioidessa tulee ottaa huomioon tuotteen koko elinkaari: aina luonnonvarojen käytöstä, tuotteen valmistamiseen, jätteiden uusiokäyttöön sekä kuljetukseen ja energiankulutukseen. Suomalaisen ruoantuotannon

ympäristövaikutuksista suurimmat ovat rehevöityminen, luonnon monimuotoisuuden väheneminen, ilmastovaikutukset ja happamoituminen. Luonnon köyhtyminen uhkaa jo ruoantuotantoa, mm. pölyttäjien kato aiheuttaa haasteita viljan tuotannolle ja noin miljoona eläin- ja kasvilajia uhkaa kuolla sukupuuttoon maailmanlaajuisesti, iso osa jo seuraavien vuosikymmenien aikana. Luonnon köyhtymisen taustalla ovat yhteiskunnalliset ilmiöt, ylikulutus sekä väestönkasvu. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 53, Luonnon monimuotoisuus köyhtyy ennennäkemättömällä tavalla 2019.)

Lihantuotannon ympäristövaikutukset ovat suurimmat, jonka lisäksi lihantuotanto kuluttaa myös luonnonvaroja. Lihantuotantoprosessi kuluttaa paljon, mm. ravinteita, energiaa ja vesivaroja, joka johtuu pitkälti eläinten rehuntarpeesta ja eläin- ja rehun tuotannon päästöistä. Lihan tuottamiseen tarvitaan rehua; soijaa ja viljaa. Broilerin- tai sianlihakilon tuotannontarve on muutamia kiloja, kun taas naudan pitkälti toistakymmentä kiloa rehua tuottamaansa lihakiloa kohden. Näin ollen lihakilon tuottamiseen tarvittava peltoala on huomattavasti suurempi kuin kasviskilon tuottamiseen, ja koska suuri osa ruoka-aineiden ympäristövaikutuksista aiheutuu peltoviljelystä, ovat eläinperäisten tuotteiden ympäristövaikutukset usein moninkertaiset verrattuna kasvisien tuotantoon. Luonnon köyhtyminen voidaan pysäyttää tekemällä järjestelmätason muutoksia, joilla tuetaan ympäristön tilaa. Nykyiset toimet eivät enää riitä. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 53; Luonnon monimuotoisuus köyhtyy ennennäkemättömällä tavalla 2019.)

Alla oleva kuvio 1 kertoo selkeästi, kuinka paljon mikäkin vaihe ruoantuotannon elinkaareissa tuottaa ilmastopäästöjä.



Kuvio 1. Ruoan ilmastopäästöjen keskimääräinen jakautuminen. (Riipi & Kurppa 2013, 7.)

Luonnonvarakeskuksen mukaan suomalaiset kuluttivat vuonna 2017 noin 81 kg lihaa henkeä kohden. Siipikarjan kulutus kasvoi noin 6 % vuodesta 2016. Lihankulutus on Suomessa yli kaksinkertaistunut 1950-luvulta. Eurooppalaisittain suomalaiset syövät lihaa kuitenkin melko maltillisesti. Bulgarialaiset söivät lihaa 54 kg henkeä kohden vuonna 2013, kun taas tanskalaiset söivät 114 kg. Lihankulutuksen suuren kasvun se liittyy vaurastumiseen. Mikäli ruokavalioita halutaan muuttaa kestävämpään suuntaan, tulisi eläinperäisten elintarvikkeiden kulutusta vähentää ja kasviperäisiä proteiini-lähteitä lisätä ruokavalioon. Se edellyttää muutoksia jokapäiväisissä ruokailumalleissa. (Lehto, ym. 2016; Mäkelä & Niva 2016, 17; Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017; Jallinoja, Niva, & Latvala 2016.)

Jokaisen tulisi tehdä ruokavalionsa muutoksia, jotta se olisi ravitsemussuositusten mukainen ja vähentäisi kasvihuonepäästöjä. Maailmanlaajuisesti pähkinöiden, vihannesten, hedelmien ja palkokasvien kulutuksen tulisi kaksinkertaistua ja punaisen lihan sekä sokerin kulutuksen puolittua nykyisestä. Kasvipohjaisten elintarvikkeiden lisääminen ruokavalioon ja eläinperäisten elintarvikkeiden vähentäminen edistää terveyttä ja ympäristöhyötyjä. Tuotanto- ja kulutusmalleja tulisi muuttaa koulutuksen avulla sekä kasvattamalla ammatillista osaamista tuottajien keskuudessa. Ihmisten tietoisuuden lisääntyminen elintarvike- ja ympäristöasioissa olisi hyvin tärkeää. Kansalaisjärjestöillä, poliitikoilla, julkisuuden henkilöillä sekä kotitalousopettajilla on keskeinen rooli tässä kehitystyössä. (Uusikylä 2012, 177; Healthy diets from sustainable

food system n.d, 3; Jallinoja ym. 2016.) Ruokakulttuurin ja -tapojen maailmanlaajuisen muuttuminen on tuonut etenkin länsimaissa kaikenlaisen ruoan ihmisten ulottuville, mutta ruoan monipuolinen tarjonta ei ole kuitenkaan lisännyt väestön terveyttä, pikemminkin päinvastoin. (Junttila 2017, 6.)

## 2.2 Ekologinen kestävyys varhaiskasvatuksessa

Julkinen ruokapalvelu muodostaa kuluttajaryhmän, joka käyttää vuosittain elintarvikkeita erittäin suuren määrän. Siksi ruokapalvelun hankinnoilla on suora vaikutus ruoan kokonaiskulutukseen ja sen kautta kestävän kehityksen toteutumiseen. Julkista kulutusta voidaan ohjata poliittisin keinoin, mm. lainsäädännöllä. Julkiset hankinnat ovat nousseet keinoksi vaikuttaa kuluttajiin ja tuottajiin viime vuosina. Julkisen sektorin on mahdollista käyttää ostovoimansa vahvistaakseen kestävää kehitystä. On mahdollista, että julkinen sektori omalla esimerkillään ohjaisi myös yksityistä kulutusta. Julkinen ruokailu Ruotsissa, Norjassa, Itävallassa sekä Italiassa on poliittisella päätöksellä velvoitettu lähi- ja luomuraaka-aineiden käyttöön. Kotimaisen lähi- ja luomuruoan suosimista hankinnoissa voisi pitää selkeänä viestinä kansalaisille, ja se voisi ajan saatossa näkyä myös heidän ruokavalinnoissaan. (Aalto & Heiskanen 2011, 1; Risku-Norja ym. 2010, 49.)

Julkinen ruokailu on avain yksilön kokonaisvaltaiseen muutokseen ruokailukäytännöissä. Suomessa julkisilla ruokahankinnoilla ja suurkeittiöillä on ruoan kokonaiskulutukseen merkittävä vaikutus, sillä joka kolmas syöty ateria on ammattikeittiön valmistama. Ammattikeittiöt valmistivat vuonna 2011 yhteensä 904 miljoonaa ateriaa ja nämä nautit ateriat heijastuvat kokonaisvaltaiseen mieltymykseemme ja suhtautumiseemme ruokaa kohtaan. Ruokapalvelun piirissä ovat sairaalat, päiväkodit, perus- ja ammattikoulut sekä lukiot, ammattioppilaitokset ja vanhain- ja lastenkodit. Julkinen sektori käyttää vuosittain ruokapalvelujen ostoon arviolta 300 miljoonaa euroa, jotka kustannetaan yhteiskunnan varoin. Suurena yksikkönä julkisilla ruokapalveluilla on mahdollisuus edistää luomutuotannon ja -tarjonnan yleistymistä hankintojensa avulla. Hankintasopimukset ovat kestoaltaan pitkiä, joten niiden avulla voidaan kannustaa tuottajia sitoutumaan luomutuotantoon sekä tuotteiden kehittämiseen. Tarjonnan lisääntyessä luomutuotteiden hinnat todennäköisesti laskisivat, jolloin ne olisivat perinteisten tuotteiden kanssa kilpailukykyisempiä. (Aalto & Heiskanen 2011, 1,

6; Risku-Norja 2008, 13; Kaljonen & Lyytimäki 2016, 7; Lisää lähiruokaa julkisten keittöiden asiakkaille – perusteluja ja ohjeita hankintoihin, n.d).

Taulukko 2. Ruokakasvatuksen ekologisuudesta tehtyjä YAMK- opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielmia

Tekijä, vuosi	Mitä on tutkittu	Keskeiset tulokset	Johtopäätökset
Pirttilä, 2017	”Ekologisesti kestävien ruokavalintojen tekemisen esteitä suomalaisen kuluttajan näkökulmasta.”	Merkittävimmiksi esteiksi nousi tiedon vähyys, korkeat hinnat, heikko saatavuus, kuluttajien välinpitämättömyys, kiire sekä maito- ja lihatuotteiden vahva kulttuurinen merkitys.	Lihan ja luomun kulutus on kasvanut. Tietoisuus ruoan kestävydestä on kasvanut, mutta se ei näy vielä yksilöiden ruokavalinnoissa.
Rautakoski, 2014	”Mitä on kestävä ruoka ja kuinka voidaan tuottaa kestävämpiä ruokapalveluja. Mitkä asiat ovat esteenä kestävä ruoan käytölle ja millaisena ruokapalvelualan toimijat näkevät kestävä ruoan tulevaisuudessa.”	Kestävä ruoka on kotimaista, sesonkien mukaista, lähiruokaa, joka täyttää kaikki kestävä kehityksen ulottuvuudet. Nähdään haasteena, etenkin hinnan, saatavuuden, poliittisen yhteistyön ja kysynnän ja tarjonnan kohtaamisen vuoksi.	Kestävä ruoan käyttö mahdollistaa ruokapalvelujen kestävämmän toiminnan tulevaisuudessa.
Hukkanen, 2013.	”Tutkia ja analysoida ruoan ekologiseen kulluttamiseen kytkeytyviä käytäntöjä ja muodostaa käsitys siitä, millaisia nämä käytännöt ovat ja kuinka ne muodostuvat.”	Tuloksena tunnistettiin neljä ruokahävikin käytäntöihin kytkeytyvää pääteemaa ja 13 näihin kytkeytyvää elementtiä.	Nykyisiä kulutustottumuksia tulisi muuttaa, mikäli ne ovat ristiriidassa ekologisten kulutusmuotojen kanssa. Ruokahävikin syntymistä voitaisiin vähentää tulevaisuudessa paremmin kiinnittämällä yksittäisen ihmisen sijaan enemmän huomioita lainsäädäntöön.
Junnila, 2011.	”Mistä valtuustosaleissa käydyissä kasvisruokapäiväkeskusteluissa oikeastaan on kysymys? Minkä puolesta argumentoivat kasvisruokapäivän puolustajat ja mitä puolustavat kasvisruokapäivän vastustajat, jotka jyrkästi nousevat aloitetta vastaan?”	Keskusteluissa on kysymys kulttuurisodasta, jossa törmää vaatimus, yksilön valinnanvapaus ja vaatimus valinnanvapauden rajoittamisesta ympäristön hyvinvoinnin nimissä. Kysymys on perustavanlaatuisista lähtökohdista.	Kasvisruokapäivän puolustajat vetoavat ekologiseen maailmaan, jolloin kommunikointi perustuu ajatukselle yhteisestä hyvästä, kun taas kasvisruokapäivän vastustajat rakentavat argumenttinsa liberaalin kieliopin varaan, jolloin tavoitteena on oman edun saavuttaminen.

Yhteenvetona taulukon 2 tutkimuksista voidaan sanoa, että lihan kulutuksen haitat tiedostetaan, mutta kulutustottumuksissa se ei vielä näy. Lihan ja luomun kulutus on kasvanut. Ekologisesti kestävien ruokavalintojen esteitä ovat kuluttajien välinpitämättömyys, kiire, korkeat hinnat ja tiedon vähyyys. Haasteena ovat myös mm. saataavuus, kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen sekä poliittinen yhteistyö. Omia kulutustottumuksia tulisi muuttaa, mikäli ne ovat ristiriidassa ekologisten kulutustottumusten kanssa. Ruokahävikin muodostumisen vähentämiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota ja yksittäistä ihmistä enemmän tulisi tulevaisuudessa kiinnittää huomiota lainsäädäntöön.

### 2.3 Ruokahävikki

Ruokahävikillä tarkoitetaan elintarvikkeita, jotka ovat syömäkelpoisuudesta huolimatta päätyneet jätteeksi. Ruokahävikkiin ei lasketa elintarvikkeiden syömäkelvottomia osia, kuten luita, perkeitä, hedelmien ja vihannesten kuoria tai kahvinpuruja. Ruokahävikki on ruokaa, jonka synty olisi voitu estää valmistamalla tai säilyttämällä tuote eri lailla. Eniten hävikkiä syntyy leivästä, liha- ja kalatuotteista, kahvista, tuoreista hedelmistä, vihanneksista ja marjoista. (Koivupuro, Jalkanen, Katajajuuri, Reinikainen & Silvennoinen 2010, 9; Ruokaketju ja hävikin määrä eri ruokaketjun osissa 2019.)

Suomalaiset kotitaloudet heittävät 120–160 miljoonaa kiloa ruokaa vuosittain roskiin. Yhdessä teollisuuden 75–105 miljoonan kilon hävikin kanssa se vastaa n. 10–15 % kulutetusta ruoasta, taulukko 3. Koko Suomen ruokahävikki teollisuus, kotitaloudet ja ravitsemispalvelut mukaan lukien on 335–460 miljoonaa kiloa vuosittain, joka on 62–86 kg hukkaan heitettyä ruokaa henkilöä kohden. (Lehto ym. 2016; Silvennoinen, Koivupuro, Katajajuuri, Jalkanen & Reinikainen 2012; Silvennoinen 2016.) Ruokaketjun hävikkiä on tärkeää tutkia, jotta rehevöityminen ja ilmastonmuutos eivät lisääntyisi. Yksinkertaisin keino vähentää elintarvikeketjun ympäristövaikutuksia on ruokahävikin syntymisen ehkäiseminen, muodostamalla ekologisempia tapoja ruoan kuluttamiseen. Ruokahävikin syntymiseen vaikuttaa useimmiten suunnittelemattomuus, arjen muuttuvat tilanteet sekä heikentyneet keittiötaidot. Maapallon kasvava väestö tarvitsee tulevaisuudessa entistä suurempia määriä ruokaa, mutta viljelyalaa ei voida

jatkuvasti kasvattaa elinympäristöä ja sen monimuotoisuutta vaarantamatta. (Hukkanen 2013, 7; Silvennoinen 2016.)

Taulukko 3. Ruokahävikin jakautuminen ja koostumus (Silvennoinen 2016.)

Ruokahävikin jakautuminen	Ruokahävikin koostumus
Kotitaloudet 120-160 milj. kg n. 30%	Valmisruoat 24% (mm. mausteet, karkit, karjalanpiirakat)
Ravitsemispalvelut 75-85 milj. kg n. 20%	Leipä 21%
	Vihannekset 16%
Teollisuus 75-105 milj. kg n. 20%	Liha- ja kalatuotteet 14%
	Juusto- ja maitotuotteet 7%
Kauppa 65-75 milj. kg n. 18%	Peruna 7%
	Hedelmät ja marjat 7 %
Alkutuotanto 50-60 milj. kg n. 12%	Pasta, riisi 2 %
	Omenat 2% (syys- ja lokakuu)

Ylimääräiseksi kulutukseksi voidaan laskea myös syöty ruokamäärä, joka ylittää päivittäisen energiantarpeen. Terveystieteiden keskeinen piirre on kohtuullinen syöminen, ruokaa tulisi syödä vain oman tarpeen verran. Yli puolet maamme aikuisista on ylipainoisia ja viidennes lihavia, joka lisää riskiä sairastua mm. uniapneaan, sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, dementiaan, kihtiin ja useisiin syöpäsairauksiin. Ruoan aiheuttamaa ympäristökuormitusta pystyttäisiin vähentämään pelkästään siirtymällä syömään ravitsemussuosittelun mukaisesti, joka tarkoittaisi kasvisten lisäämistä ruokavalioon sekä energiansaannin vähentämistä. (Lehto ym. 2016; Elintavat ja ravitsemus - lihavuus. 2018.)

### 3 Varhaiskasvatus

Tässä luvussa tarkastellaan varhaiskasvatuksen historiaa ja päivähoitojärjestelmän vaikutuksia talouskasvuun sekä perehdytään varhaiskasvatuksen tehtäviin, tavoitteisiin ja lainsäädäntöön. Varhaiskasvatus on isossa osassa lapsen kehitykselle ja oppimiselle ja sitä kautta arvomaailman ja ruokakasvatuksen muodostumiselle.



### 3.1 Päivähoitojärjestelmän kehittyminen

Nykyisen päivähoitojärjestelmän kehitys on ollut pitkä prosessi, jonka kehittymiseen ovat vaikuttaneet ideologiset ja yhteiskunnalliset muutokset, sekä lainsäädäntö. Suomalaisen päivähoitojärjestelmän juuret ulottuvat teollistumisen ja kansakoulujärjestelmän alkuaikoihin. Suomessa oli sotien jälkeen yhteiskuntarakenteen muutoksen aika, jolloin maatalous menetti johtavan asemansa työllistäjänä, muuttoliike maalta kaupunkiin alkoi ja naiset lähtivät kodin ulkopuolelle töihin. Näin syntyi tarve päivähoitopaikoista erityisesti Etelä-Suomessa. Tämän yhteiskunnallisen tilanteen myötä päivähoitojärjestelmä alkoi rakentua ja päivähoidosta tuli keino järjestää suomalaisen yhteiskunnan oloja uudenlaisessa, muuttuneessa tilanteessa. Päivähoitojärjestelmän syntyminen on liittynyt pitkälti työvoima- ja sosiaalipolitiikkaan ja lastensuojeluun. Päivähoitojärjestelmän syntyminen vaikutti talouskasvuun ja naisten mahdollisuuden osallistua työelämään sekä opiskelumahdollisuuksiin. (Alila & Kinos 2014, 8.)

Nykyisen muotonsa päivähoitojärjestelmä sai lasten päivähoidosta annetun lain (36/1973) astuttua voimaan. Lain seurauksena kunnilla on ollut vuodesta 1973 velvollisuus järjestää alle kouluikäisten päivähoito, jonka tavoitteena on tukea perheitä lasten kasvatuksessa. Viimeisen vuosikymmenen aikana päivähoitojärjestelmän sisään on kehittynyt kunnallisen palvelun rinnalle yksityisiä ja erikoistuneita päivähoitopalveluja. (Alila & Kinos 2014, 8-9; Arolaakso, Hankala, Heikka & Muukka 2012.)

### 3.2 Varhaiskasvatusta ohjaavaa lainsäädäntöä

”Lainsäädännöllä tarkoitetaan voimassa olevia lakeja ja muita säädöksiä ja laajassa mielessä koko voimassa olevaa oikeutta. Lainsäädännöllä voidaan tarkoittaa myös lakien säätämiseen liittyvää toimintaa, lainsäädäntää”. (Lainsäädäntö.) Alla olevassa taulukossa on keskeistä varhaiskasvatusta ohjaavaa lainsäädäntöä.

Taulukko 4. Keskeistä varhaiskasvatusta ohjaavaa lainsäädäntöä. (Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö, Varhaiskasvatus 2016; Varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö.)

Laki yksityisistä sosiaalipalveluista § 922/2011
Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista § 272/2005
Asetus lasten päivähoidosta § 239/1973
Valtionavustuslaki § 688/2001

Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista § 986/1998
Valtioneuvoston asetus sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista § 608/2005
Laki kunnan peruspalvelujen valtionosuudesta § 1704/2009
Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta § 1705/2009 ja Valtioneuvoston asetus opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta § 1766/2009
Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä § 504/2002
Lastensuojelulaki § 417/2007
Sosiaalihuoltolaki § 1301/2014
Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista § 812/2000
Laki varhaiskasvatuksen asiakasmaksuista § 1503/2016
Laki lasten kotihoidon ja yksityisen hoidon tuesta § 1128/1996
Laki toimeentulotuesta § 1412/1997
Perusopetuslaki § 628/1998

### 3.3 Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoitteet

”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikkaa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia”. (Varhaiskasvatus 2015). Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatus on joka lapsen oikeus, johon osallistumisesta päättävät lapsen vanhemmat. Esiopetukseen osallistuminen tuli pakolliseksi 1.8.2015. (Varhaiskasvatus 2015; Varhaiskasvatuslaki 540/2018).

Varhaiskasvatus on suomalaisen koulutusjärjestelmän osa. Varhaiskasvatus tukee tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä. Päävastuu lasten kasvatuksesta on vanhemmilla, mutta varhaiskasvatus tukee ja täydentää vanhempia kasvatustyössä ja mahdollistaa huoltajien työelämään ja opiskeluun osallistumisen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, 14; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7.)

”Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on kolmitasoinen. Se koostuu valtakunnallisista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmista.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Esiopetusta ohjaa perusopetuslaki, joka on osa varhaiskasvatusta. Lasten varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan ja varhaiskasvatus käytännössä toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan. Varhaiskasvatussuunnitelman tehtävä on varhaiskasvatuksen järjestämisen ja yhdenvertaisuuden toteutumisen tukeminen maanlaajuisesti. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan jokaiselle lapselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8; Varhaiskasvatus 2017; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.)

### 3.4 Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma

”Varhaiskasvatuksen järjestäjien tulee laatia valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelmien perusteiden pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelman laatimisvelvoite koskee myös kunnan hankkimaa muuta varhaiskasvatusta ja kunnan valvomaa yksityistä lasten päiväkotitoimintaa tai yksityistä perhepäivähoitoa”. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 9.) Varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee varhaiskasvatuksen paikallista järjestämistä. Suunnitelmassa huomioidaan mm. paikallisia erityispiirteitä, pedagogisia painotuksia ja lasten tarpeita. Paikallinen suunnitelma täydentää valtakunnallisia perusteita, mutta ei sulje lakien, asetusten tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteita tai sisältöä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 9; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 12.) Paikallinen suunnitelma laaditaan paikallisen opetuksen ja sosiaali- ja terveydenhuollon viranomaisten kanssa yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen piirissä olevalle henkilöstölle, vanhemmille ja lapsille annetaan mahdollisuus vaikuttaa paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 9-10; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 9.)

”Lapsen kasvun ja oppimisen polku muodostaa yhtenäisen jatkumon lapsen elämässä”. (Jyväskylän paikalliset varhaiskasvatussuunnitelman painotukset.) Polun varrella olevat siirtymävaiheet ovat tärkeässä asemassa, jonka takia Jyväskylässä on

luotu näihin yhteisiä käytäntöjä. Varhaiskasvatuksessa siirtymävaiheita voi tulla lapsen siirtyessä päiväkodissa pienryhmästä toiseen, myös päivystysajat ja tilapäisen vuorohoidon tarve on siirtymävaiheita. Varhaiskasvatus alkaa päivähoitoon tutustumisella. Varhaiskasvatuksen aloittamiseen kuuluvat alkukeskustelu, tutustumiskäynnit ja huoltajan mukana oleminen tulevassa lapsiryhmässä. Luottamuksen saavuttaminen perheen ja varhaiskasvatuksesta vastaavan henkilöstön välillä on ensiarvoisen tärkeää. (Jyväskylän paikalliset varhaiskasvatussuunnitelman painotukset.)

”Varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on varhaiskasvatusturvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa”. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10.) Jotta lain turvaama oikeus toteutuu, jokaiselle lapselle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma, jossa lapsen etu on tärkein. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan heti varhaiskasvatuksen alkaessa. Suunnitelma laaditaan yhdessä lapsen vanhempien ja hoitohenkilöstön kanssa. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa esille nousevat asiat otetaan huomioon lapsiryhmän toimintaa suunniteltaessa ja oppimisympäristöjä kehittäessä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 9-10.)

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan ylös lapsen oppimista ja kehitystä tukevia toimenpiteitä ja tavoitteita. Vanhempien ja päivähoitohenkilöstön havainnot yhdistyvät varhaiskasvatussuunnitelmassa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatii henkilö, jolla on lastentarhanopettajan pätevyys. Perhepäivähoidossa varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa käytetään apuna lastentarhanopettajan asiantuntijuutta. Varhaiskasvatussuunnitelman tekoon osallistuvat tarpeen vaatiessa asiantuntijat ja muut tarvittavat tahot. Suunnitelman laadinnassa otetaan huomioon lapsen kielelliset ja kulttuuriset taustatekijät. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10–11.)

Varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista arvioidaan ja tarkastetaan säännöllisesti. Aloitteen suunnitelman tarkistamiseen voi tehdä päivähoitohenkilöstö, lapsen vanhemmat tai joku muu lapsen asioihin liittyvä yhteistyötaho. Arviointi kohdistuu erityisesti toiminnan järjestämiseen sekä pedagogiikan toteutumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 11.)

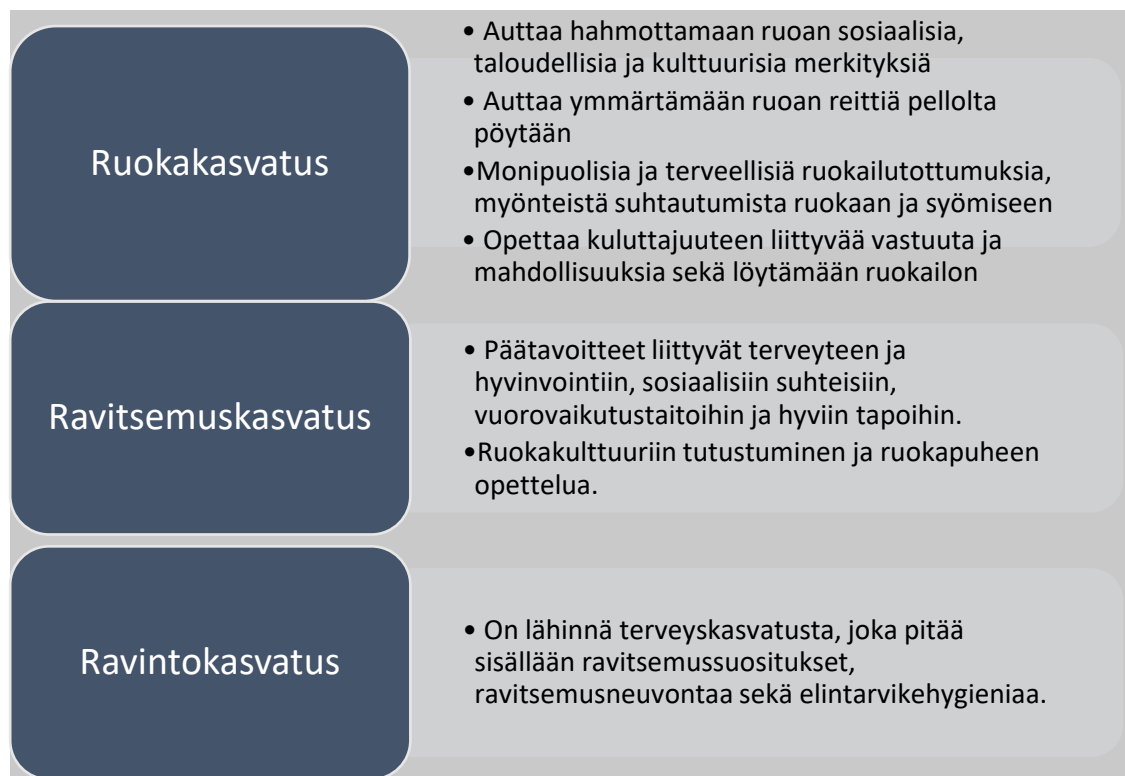
## 4 Ruokakasvatus

Ruokakasvatuksen avulla on mahdollista vaikuttaa ihmisten terveyteen, sairauksien ehkäisemiseen ja ruokavalintoihin läpi elämän. Ruokakasvatuksen vaikutukset alkavat jo varhaislapsuudessa ja silloin opitut asiat ohjaavat ihmisiä usein läpi elämän.

Syöminen on elintärkeä osa jokapäiväistä elämäämme. Elämä ei voi jatkua, mikäli tarjolla oleva ruoka ei ole turvallista syödä tai ruokaa ei ole tarvittavaa määrää. (Rauramo 2013, 14; Mattila 2016, 7.) Ruoka on osa jokaisen perheen elämää jollain tavalla. Se tarjoaa yhteyden perheen ja kulttuurin kehitykselle, jotka ovat tärkeitä lapsen kehitykselle. (Fiese & Jones 2012.) Ravinnolle on olemassa monenlaisia fysiologisia vaatimuksia. Ruokailuun ja syömiseen liittyy monenlaisia tapoja ja rutiineja, joita emme usein edes tiedosta, tätä kutsumme ruokakulttuuriksi. Ruokakulttuuri on usein iso osa ihmisen identiteettiä, johon suuret muutokset aikuisiällä on usein hankalia tehdä. Ruoan taakse kätkeytyy ekologiaa, historiaa, etiikkaa, teknologista osaamista, taidetta ja uskontoa. (Rauramo 2013, 14; Mattila 2016, 7.) Ruokakulttuurien tuntemus lisää suvaitsevuuutta ja muiden ihmisten ymmärrystä. Oman kulttuurin ruokatuntemus luo turvallisuuden tunnetta. Ruoka on nautinto ja ilo, sosiaalisen kanssakäymisen muoto, keskustelun virittäjä sekä perheyhteisön hyvänmakuinen liima. Ruokaa onkin usein kutsuttu ikkunaksi maan kulttuuriin. (Rauramo 2013, 14.)

Tässä työssä ruokakasvatuksella tarkoitetaan ravitsemukseen liittyvää opetusta ja neuvontaa, jonka tavoite on huolehtia terveydelle välttämättömästä monipuolisesta ravitsemuksesta ja maukkaasta ruoasta. Ruokakasvatus on monimuotoista ja moniammatillista, joka voi liittyä, mm. ruokakulttuuriseen osaamiseen, terveyden edistämiseen, ruokajärjestelmän tuntemiseen tai kestäväen elämäntavan oppimiseen. Ruokakasvatukseen osallistuvien ammattilaisten tehtävä on tiedottaa ravitsemuksesta sellaisessa muodossa, että siitä on ihmisille apua jokapäiväisessä arjessa. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2005, 54; Syödään yhdessä – ruokasuositus lapsiperheille 2016, 29.) Ruokakasvatuksen tavoitteena on toimintatapojen tukeminen, jotka edistävät ihmisten ja ympäristön hyvinvointia sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Ruokakasvatuksen avulla halutaan turvata taloudellinen toimeentulo ja oppia huomioimaan ympäristön kantokyky. (Risku-Norja, Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010, 17, 49.)

Ruokakasvatusta tutkitaan tieteellisesti paljon. Ruokakasvatuksen tavoitteena on opettaa lapsille terveystieteellisesti oikeita ravitsemustottumuksia. Ruokakasvatukseen on yhdistettävä esteettiset, eettiset, sosiaaliset ja kulttuuriset lähestymistavat. Ruokakasvatuksella on merkittävä vaikutus kansantalouteen, ympäristöön sekä väestön terveyteen. On huomattu, että vaikka Suomessa on toteutettu ravitsemus- ja terveystieteellistä kauan, pelkkä tieto tai asiantuntijoiden suositukset eivät riitä muuttamaan ihmisten ruokailutottumuksia. (Risku-Norja ym. 2010, 17, 49; Junntila 2017, 6; Janhonen & Kauppinen 2017.) Ruokakasvatus ei ole terminä vakiintunut, vaan kirjallisuudessa käytetään myös termejä ravintokasvatus ja ravitsemuskasvatus. Alla oleva kuvio 2 auttaa hahmottamaan termien eroja.



Kuvio 2. Ruokakasvatuksen, ravitsemuskasvatuksen ja ravintokasvatuksen erot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018, 29; Ruokakasvatusta kaikille; Lyytikäinen. 2014, 11.)

Perheen ravitsemus ei muodostu vain yksittäisistä ruokavalinnoista vaan se heijastaa perheen elämäntilanteen kokonaisuutena. Paineet työelämässä, rikkonaiset perhesuhteet, kiire, elämän rytmittömyys, taloudellinen niukkuus, sosiaalisen tukiverkoston puute, sekä vanhempien huume- ja alkoholiongelmät ovat esimerkkejä tekijöistä,

jotka vaikuttavat lapsiperheiden elämäntapoihin ja ravitsemukseen. Tutkimusten mukaan perheissä, joissa on nuoret vanhemmat, alhaiset tulot sekä alhainen koulutus on terveydelle huonoilla valinnoilla suurempi todennäköisyys kasaantua. (Hasunen ym. 2005, 19; Ravitsemus tukee lasten tervettä kasvua ja kehitystä 2018, 13.)

Ruokailutottumukset perheiden välillä alkavat kehittymään heti syntymän jälkeen. Suurimmat erot perheiden välillä ovat imetyksen kestossa, kiinteiden ruokien aloitusiässä, kasvien käytössä sekä rasvojen ja kalansyönnin kulutuksessa. Lapsen elintapoihin vaikuttavat perhe, hoitopaikka, koulu ja niiden lisäksi muu elinympäristö sekä koko yhteiskunta. Elintapojen eroihin vaikuttavat mm. sosio-ekonominen asema ja muut perhetekijät kuten yksinhuoltajuus tai kotivanhemmuus. Aikuisilla sosio-ekonomisen asema määrittellään usein koulutuksen, ammatin tai tulojen perusteella. Lapsen sosio-ekonomisen asema vasta kehittyy, joten sen vuoksi aikuisen sosio-ekonomista asemaa käytetään lapsen aseman määrittelemiseen. Korkeamman sosio-ekonomisen aseman omaavien henkilöiden on todettu olevan enemmän tietoisia terveellisistä ruokailutottumuksista, jonka lisäksi heidän arvonsa ja asenteet useimmiten tukevat terveellisiä elintapoja paremmin kuin heikommassa sosio-ekonomisessa asemassa olevilla. Parempien tulojen kautta mahdollistetaan paremmat kulutusmahdollisuudet, jotka voivat heijastua esimerkiksi ruokavalintoihin ja harrastusmahdollisuuksiin. (Erkkola, Kautiainen, Kyttälä & Virtanen 2012, 94; Lehto, Corander, Ray & Roos 2009, 258–259.)

Fiese ym. 2012 toteaa, että äidin syövä ruoka on isossa roolissa lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Ruokamuistot syntyvät jo imeväisiässä. Kiinnostus ruokaa kohtaan herää päiväkotiiässä. Murrosikään mennessä ruokaan liittyvät tavat ja tottumukset ovat jo niin vahvassa, että ne säilyvät usein läpi elämän. (Rauramo 2013, 14; Fiese, ym. 2012.) Lapsuusiän ravitsemuksella voi olla merkitystä esimerkiksi diabeteksen, allergioiden ja lihavuuden kehittymisessä. Ruokakäyttäytyminen, joka lisää riskiä kansantauteihin alkaa muokkautua jo varhaisessa lapsuudessa. Koko perheen, mutta erityisesti äidin ruokavalinnat varhaislapsuudessa vaikuttavat myöhemmin lapsen ruokakäyttäytymiseen. (Erkkola, ym. 2012, 94.) Väestön terveyden kannalta lapsuus ja nuoruus ovat ruokatottumusten muodostumisen kannalta ensiarvoisen tärkeä elämänvaihe. Useat aikuisiän terveyden kannalta oleelliset elintavat ovat lapsuudesta

opittuja. Lapsuudessa koetut miellyttävät maut, perheestä saatu esimerkki ja ruokavaliion monipuolisuus ohjaavat pitkälti aikuisiässäkin noudatettavaa ruokavaliota. (Lagström & Talvia 2014, 20.)

Ruokakasvatukseen vaikuttavia tekijöitä on useita ja niitä on tutkittu paljon viime vuosina YAMK- opinnäytetöissä, pro graduissa, väitöskirjoissa, erilaisissa hankkeissa, sekä tutkimuksissa. Alla olevassa taulukossa 4 on avattu lyhyesti mitä on tutkittu, tutkimusten keskeiset tulokset sekä johtopäätökset.



Taulukko 5. Ruokakasvatuksesta tehtyjä tutkimuksia, YAMK- opinnäytetöitä, pro gradu- tutkielmia ja väitöskirjoja.

Tekijä, vuosi	Mitä on tutkittu	Keskeiset tulokset	Johtopäätökset
Maaranen, 2018.	Kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta ylipainon ennaltaehkäisemiseksi, lisätä työntekijöiden tietämystä lasten ruokailu- ja ravitsemussuosituksista ja auttaa ymmärtämään varhaiskasvatuksen asemaa lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä.	Ruokakasvatusta kehitettiin pedagogisen johtamisen avulla. Kehittämisen pohjalta luotiin ruokakasvatuksen varhaiskasvatukseen kehittämisen malli.	Moniammatillinen yhteistyö ylipainon ennaltaehkäisemiseksi mm. neuvolan ja varhaiskasvatuksen ruokapalveluiden kanssa olisi tärkeä kehittämiskohde.
Smeds, 2017.	Miten oppimisympäristö vaikuttaa oppimiseen ruoan reitistä laadullisesti ja määrällisesti.	Oppiminen ruoasta sen aidossa ympäristössä; pellolla, maatilalla ja keittiössä paransi huomattavasti oppimistuloksia.	Ruokakasvatusta on yhä tärkeämpää, sillä lasten omakohtaiset kokemukset ruoan reitistä pellolta pöytään ovat vähäisiä. Kouluruokailu on arvokas opetuksen työväline.
Junttila, 2017.	Lasten osoittamaa toimijuutta ruokakasvatuksen toteutuksessa, sekä minkälaisia ehtoja päiväkotia asettaa lasten jokapäiväiselle toiminnalle.	Lapset osoittavat toimijuutta 5 tavalla: tekemällä aloitteita, tekemällä omaa toimintaa koskevia päätöksiä, osoittamalla kyvykkyyttä, kyseenalaistamalla auktoriteettia sekä käymällä vertaissuhdekeskusteluja.	Päiväkodin ruokailua ja toimintakulttuuria pitäisi kehittää kaikkia osallistavaksi. Lasten erilaisuus tulisi ottaa huomioon luomalla useita tapoja toimijuuden toteutukselle.
Ylinen, 2017.	Etelä-Pohjanmaan ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamista kuntien varhaiskasvatuksessa.	Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen liittyviä asioita vaihtelevasti ja niitä toteutetaan eri lailla eri kunnissa.	Kunnat järjestävät varhaiskasvatuksen ruokapalveluja ja niihin liittyviä toimintoja eri tavoin. Toimintojen kehittäminen ja seuranta olisi ensiarvoisen tärkeää, sillä lasten päivittäisistä aterioista suurin osa syödään päivähoidossa.
Eloranta, 2017.	Miten ruokakasvatusta toteutetaan tällä hetkellä osana varhaiskasvatusta espoolaisessa päiväkodissa ja miten ruokakasvatuksen eri osa-alueet ovat läsnä päiväkodin henkilökunnan ruokapuheessa.	Henkilökunnan ruokapuheessa ovat läsnä kaikki ruokakasvatuksen osa-alueet, mutta painotukset vaihtelevat suuresti. Ruokakasvatuksessa korostuvat pöytätavat ja ruoan maistaminen.	Päiväkodin ruokakasvatusta voitaisiin kehittää tasapainotamalla eri osa-alueita, jolloin se täyttäisi sille asetetut tavoitteet myös uusien varhaiskasvatussuunnitelmien perusteiden tullessa voimaan.
Tilles-Tirkkonen, 2016.	Nuorten ja alle kouluikäisten lasten syömisen taitoa ja ruokailutottumuksia sekä niihin yhteydessä olevaa, tasapainoista minäkuvaa, sekä mahdollisuutta edistää niitä ravitsemuskasvatuksen keinoin.	Koululounaan täysipainoisuus oli yhteydessä säännöllisempään ateriarvontaan ja myös ravitsemuksellisesti laadukkaampaan ruokavalioon kouluajan ulkopuolella. Myös perhetekijät kuten yhteiset ruokailuhetket olivat yhteydessä syömisen taitoon.	Koululounaan täysipainoisuus heijastelee tasapainoisten ruokailutottumusten toteutumista myös kouluajan ulkopuolella, joka antaa opettajille ja kouluterveydenhuollolle tietoa ruokailutottumuksista ja tukea tarvitsevista oppilaista.
Hopia, 2016.	Minkälaista ruokakasvatusta kotona ja päiväkodissa toteutetaan, sekä vanhem-	Ruokakasvatusta toteutetaan sekä kotona että päiväkodissa. Kotona ruokakasvatusta perustui enemmän ”maalaisjärkeen” ja kohtuuteen, kun	Tutkimuksen tulosten mukaan kotia pidetään tärkeimpänä ruokakasvatustapahtumana, mutta tuloksista nousi joukko,

	<p>pien ja varhaiskasvatushenkilöstön näkemyksiä siitä, miten kasvatuksen kohteena oleva lapsi vaikuttaa ruokakasvatukseen. Tarkasteltiin myös päiväkodin ja kodin välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta ruokakasvatukseen liittyen.</p>	<p>taas päiväkodissa ruokakasvatusta toteutettiin vertaisryhmää ja yhteisiä ruokailuhetkiä apuna käyttäen.</p>	<p>joiden mielestä päiväkodin tehtävä on huolehtia ruokakasvatuksesta. Tutkimuksen valossa kodin ja päiväkodin yhteistyö ruokakasvatuksen osalta näyttäytyi pinnalliselta ja vähäiseltä.</p>
<p>Rantamoijanen, 2016.</p>	<p>Lukiolaisten ja ravitsemusalan asiantuntijoiden käsityksiä kotimaisesta ravitsemuskeskustelusta.</p>	<p>Lukiolaiset ja asiantuntijat näkevät ravitsemuskeskustelun luonteelta jännitteiseksi ilmiöksi, jossa kokempohjainen ja tiedepohjainen tietokäsitys risteävät.</p>	<p>Asiantuntijat toivovat koulujen ravitsemuskasvatukseen lisää kriittistä ajattelua. Koulun toimintakulttuurin tulisi olla yhtenäinen ravitsemusasioissa. Kotitalousopetuksella on pieni, mutta näkyvä asema nuorten ravitsemuksen edistämässä.</p>
<p>Ruotsalainen, 2013.</p>	<p>Keskeisin tutkittava asia oli lapsen ruokasuhte. Lapsen ääni haluttiin saada kuuluviin omaan syömiseen ja ravitsemukseen liittyen.</p>	<p>Lapset kokivat syömiseen ja ruokaan liittyvät toiminnot myönteisinä asioina ja kertoivat ruokamieltymyksistään monipuolisesti. He osasivat ryhmitellä ruokia mm. terveellisuuden perusteella, mutta perustelut olivat osaksi tietoa, osaksi arvailua.</p>	<p>Lapset suhtautuvat syömiseen ja ruokaan liittyviin teemoihin myönteisesti ja innokkaasti.</p>
<p>Veini, 2013.</p>	<p>Lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Tyypilliset tekijät mukavissa ja ikävissä ruokailutilanteissa.</p>	<p>Mukavia asioita arjesta poikkeavat ruokailutilanteet, hyvä ruoka ja itse syömään pääseminen. Ikäviä asioita olivat rauhattomuus, epäoikeudenmukaisuus, sekä ruokailun puitteet.</p>	<p>Tutkimustulokset linjassa muiden samankaltaisten tutkimusten kanssa. Monipuolisia ruokailutilanteita voidaan edistää, kun tiedetään millaisissa paikoissa syöminen lasten mielestä on mukavaa.</p>

Yhteenvetona taulukon 4 tutkimuksista voidaan sanoa, että ruokakasvatuksen tärkeyttä painotetaan jokaisessa tutkimuksessa mm. terveyden, hyvinvoinnin ja ekologisuuden näkökulmasta. Varhaisella ruokakasvatuksella on todella suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin, jaksamiseen, oppimiseen ja sairauksien ehkäisemiseen. Kodin merkitys ruokakasvatuksessa on suuri, vaikkakin osassa tutkimuksista päivähoitossa saatavalle ruokakasvatukselle annettiin suurempi painoarvo. Oltiin jopa sitä mieltä, että on päiväkodin tehtävä huolehtia lapsen ruokakasvatuksesta. Kodin ja päiväkodin yhteistyö ruokakasvatuksen osalta oli vähäistä.

Lapsi kokee ruokailuun ja syömiseen liittyvät asiat myönteisenä ja kertoo niistä mielellään. Osallisuuden merkitystä ei voi tarpeeksi korostaa lapsen oppimisessa niin varhaiskasvatuksessa kuin kouluelämässäkin. Oppimisympäristö aidossa ympäristössä; pellolla, maatilalla tai keittiössä vaikutti oppimiseen positiivisesti. Kouluruokailu on opetuksen työvälineenä arvokas. Ruokailun tulisi olla kautta elämän osallistavaa, myönteistä, ilon kautta tapahtuvaa toimintaa. Ikäviä ruokailuun liittyviä asioita tutkimusten mukaan oli epäoikeudenmukaisuus, rauhattomuus sekä ruokailun puitteet, taulukko 4.

#### 4.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen piirissä oli vuonna 2017 kaikkiaan 247 968 lasta, joka vastaa 71 % maamme 1-6- vuotiaista lapsista. Näistä 76 % oli päiväkotihoidossa ja 8,6 % perhepäivähoidossa. Perhepäivähoidossa olleiden lasten osuus pieneni 2 % vuodesta 2014. (Varhaiskasvatus 2015; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Esikouluikässä lasten osuus päivähoidon piirissä kasvaa 90 %:iin, josta puolet on kokopäivähoidossa ja nauttivat näin ollen hoitopäivän aikana kolme ateriaa; aamiaisen, lounaan sekä välipalan. Päivähoidon ateriat muodostavat kokopäivähoidossa kaksikolmasosaa ja osapäivähoidossa yhden kolmasosan lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Päivähoidossa ja kotona syödyt ateriat ja välipalat muodostavat lapsen ruokavalion kokonaisuuden. (Hasunen ym. 2005, 152; Lyytikäinen 2010, 9.)

Ruokailu edistää lapsen hyvinvointia sekä ylläpitää vireyttä koko hoitopäivän ajan ja on osa lapsen kasvatusta ja perushoitoa. Ruokailu rytmittää hoitopäivän jaksoihin. Säännöllinen rytmi sekä toistuvat ateriat ja välipalat lisäävät turvallisuuden tunnetta ja ovat tärkeä osa lapsen hoitopäivää ja viihtyvyyttä. (Hasunen ym. 2005, 150, 152.)

Ruokakasvatuksen avulla lapsille voidaan opettaa taitoja ja tietoa, joiden avulla lapsi oppii itse tekemään hyvinvointia lisääviä valintoja. Lapsen siirtyessä kouluun itsenäisyys kasvaa, jonka takia parhaassa mahdollisessa tapauksessa ruokakasvatus olisi jatkumo kodin ja päiväkodin kautta myös koulumaailmaan. (Hopia 2016, 69-70.)

Mikkelsen ym. (2014) toteaa tutkimuksessaan, että päivähoidon terveellisillä ruokailutoimenpiteillä ja ravitsemusosaamisella on ollut vaikutusta hedelmien ja vihannesten kulutukseen positiivisesti. Varhaiskasvatuksen vaikutukset lasten ruokavalioon on tunnustettava ja laajemmin hyödynnettävä. (Mikkelsen, Husby, Skov & Perez-Cueto 2014.) Varhaiskasvatuksessa vaikutusmahdollisuudet lapsen ruokavalioon ovat hyvät, jonka vuoksi lasten tietoinen ruokakasvatus on lisääntynyt varhaiskasvatuksessa sekä perusopetuksessa kuluvalle vuosituhannelle. (Junttila 2017, 6.)

Päivähoitoruokailun tavoite on lapsen kehityksen ja kasvun turvaaminen yhdessä kodin kanssa sekä edistää lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Päivähoitoruokailun tavoitteena on myös opastaa lasta monipuoliseen ruokavalioon, tarjota hoitopäivän aikana monipuoliset ateriakokonaisuudet, opettaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja pöytätapoihin sekä järjestää miellyttävä yhdessäolon hetki ruoan parissa. Lapsen syömään opetteluun liittyy paljon synnynnäisiä tekijöitä, kuten ennakkoluuloisuus uusia makuja kohtaan ja mieltymys makeaan. Nämä tekijät vaikuttavat lapsen ruokailutottumusten muodostumiseen merkittävästi. (Hasunen ym. 2005, 150; Hopia 2016, 2.)

Monet ruokakäyttäytymisen mallit luodaan varhaislapsuudessa, joten päiväkotijä ja kouluruokailu ovat avainasemassa mallien luomisessa. Lapsi katsoo mallia toisista lapsista ja päivähoidon henkilökunnalta syödessään, joten muilla on iso rooli lapsen ruokailutottumuksiin vaikuttamisessa. Aikuisen esimerkkiruokailu, monipuolinen ruokiin tutustuminen ja myönteinen puhe ruoasta kannustavat lasta maistamaan ja laajentamaan ruokavalion koostumista. Aikuisen rooli ruokavalion määrittäjänä on sitä suurempi, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Ruokailutilanteissa lapsille siirretään ruokaan liittyviä asenteita, opetellaan taitoja ja annetaan tietoa.

Parhaimmillaan päivähoidon ravitsemuskasvatus on iloista yhdessä syömistä. Ruoka kytkeytyy päivittäisiin tapahtumiin ja toimintoihin ja on usein puheen aiheena. (Kyttälä, Erkkola, Tapanainen, Kronberg-Kippilä, Veijola, Knip & Virtanen 2010;

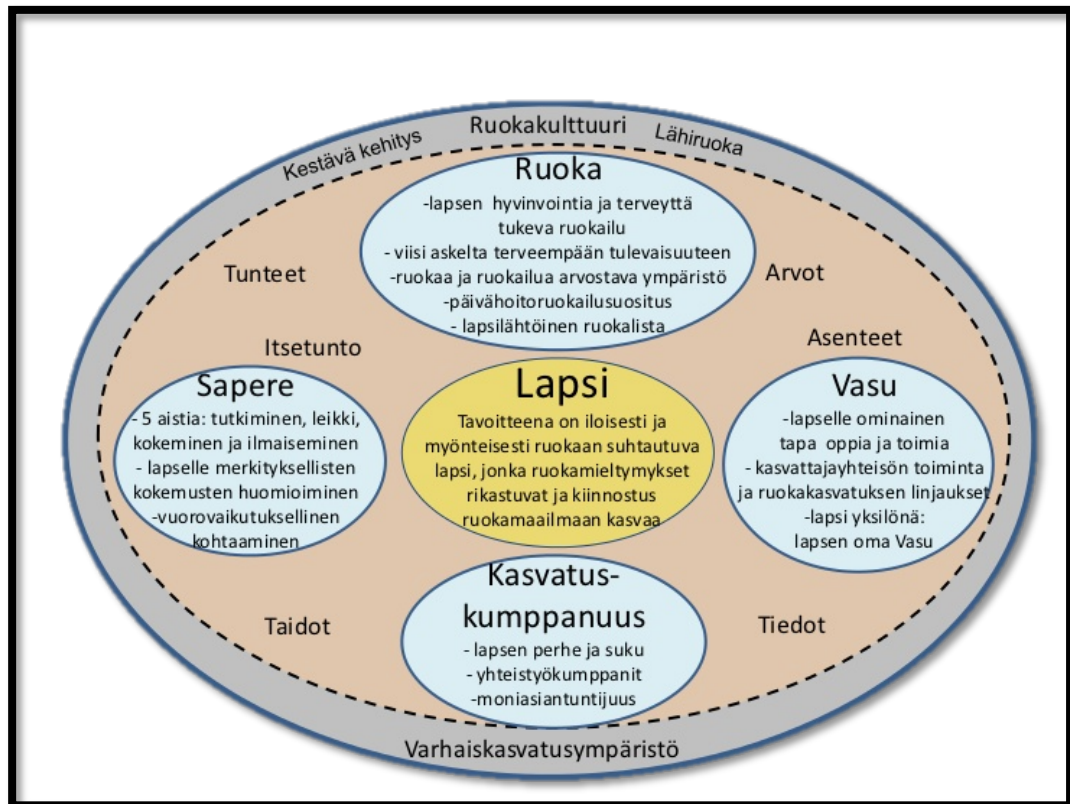
Hasunen ym. 2005, 151; Risku-Norja 2008, 13; Hopia 2016, 2; Syödään yhdessä – suositukset lapsiperheille. 2016, 24.) Kyttälän (2010) päivähoitossa olevien lasten ruokavalion on todettu olevan pienillä lapsilla lähempänä suosituksia kuin kotona hoidetuilla. Päivähoitossa hoidettujen lasten ruokavalio sisälsi enemmän mm. tuoreita vihanneksia, hedelmiä, marjoja, ruisleipää, kalaa sekä kasvimargariineja. (Kyttälä ym. 2010.) Pienten lasten ravintoaineiden tiheys väheni 1 ikävuoden jälkeen, kun lapsi sopeutui säännölliseen perheessä syötävään ruokaan. Pienten lasten ruokavalion parantamiseksi onkin syytä arvioida koko perheen ruokavalio. (Kyttälä, Erkkola, Kronberg-Kippilä, Tapanainen, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2010.) Lapsen ravitsemuksen edistämisen päämäärät perustuvat ravitsemussuositukseen sekä päivähoiton ruokasuositukseen. Taustalla ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset sekä ravitsemuksellisen laadun kriteerit lasten joukkoruokailun osalta. (Lyytikäinen 2014, 11.)

### Ruokakasvatukseen paikallista tukea

Jyväskylän kaupungin ja Kylän Kattaus- liikelaitoksen ruokakasvatuskäsikirja on tehty varhaiskasvatushenkilöstölle, varhaiskasvatuksessa olevien lasten vanhemmille, sekä keittiötyöntekijöille oppaaksi ja työkaluksi. Käsikirjaa voi käyttää myös perhepäivähoitossa. Käsikirjasta löytyy tietoa mm. eri ikäisten lasten ja nuorten ravinnonsaantisuosituksista, erityisruokavalioista, ruoka-aineallergioista, varhaiskasvatuksesta ja ruokakasvatuksesta. Siihen on koottu myös ruokapalveluja tuottavan Kylän Kattauksen yhteisesti sovittuja toimintatapoja, jonka tarkoituksena on yhtenäistää päiväkodeissa tapahtuvaa ruokailua. Käsikirjan lähtökohtana on Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen sekä Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositukset. Ruokakasvatuskäsikirjan tavoite on lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden turvaaminen sekä kansantautien ehkäiseminen terveellisen ravinnon ja laadukkaan varhaiskasvatuksen, kouluympäristön sekä toimintakulttuurien avulla. (Ruokakasvatuksen käsikirja 2019, 4, 22.)

Alla oleva kuvio 3 on ruokakasvatuksen viitekehys, joka kuvaa mitä lapsen ruokakasvatus menestyäkseen edellyttää. Viitekehys sisältää neljä tukipylvästä, ruoan, kasvatuskumppanuuden, varhaiskasvatussuunnitelman sekä saperen, jonka

lisäksi on otettava huomioon ruokakasvatuksen taustalla olevia tekijöitä kuten arvot ja asenteet. (Lyytikäinen 2014, 12.)



Kuvio 3. Lapsen ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys, ruokakasvatuksen tukijalat. (Lyytikäinen 2014, 12.)

### 4.3 Ruokakulttuuri

Pohjoinen sijaintimme on vaikuttanut ruokakulttuurimme muodistumiseen, joka elää ja muuttuu osana yhteiskunnallista muutosta heijastuen lasten ja perheiden ruokailuun. Lyhyet kesät, alhaiset lämpötilat, kesähallat, liika kuivuus tai vesisade ovat haastaneet kehittämään uusia ruoan tuotantotapoja. Perhe on lapsen tärkein kehitysympäristö terveydelle sekä hyvinvoinnille. Perheen ruokakulttuuri ei ole ainoastaan ruoanvalinta ja -valmistuskysymys, vaan siihen vaikuttaa myös miten perheessä arvostetaan ruokaa osana arkea ja hyvinvointia. Hyvinvointia ja terveyttä tukeva ruokailu syntyy jo pikkulapsiaikana. Varhaiset kokemukset vaikuttavat tapoihin, tottumuksiin, makumieltymyksiin, arvoihin, asenteisiin ja siihen millainen ruokaan liittyvä itsetunto lapselle kehittyy. Suomessa varhaiskasvatuksessa ja kouluruokailussa tasoitetaan perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja

ravitsemuksellisen tasa-arvon edistämiseksi. (Ruoka osana elämäntapaa 2019, 11-13; Kehitysvaiheita.) Päivähoidon ruokapalvelun toiminta on lasten ruokakasvatuksen perusta. Parhaimmassa tapauksessa ruokalista on suunniteltu asiakkaiden tarpeiden mukaan, joka ottaa kausivaihtelut huomioon ja sen toteuttaminen ja kehittäminen syntyvät yhteistyössä kohde- ja sidosryhmien kanssa. (Nevala & Lyytikäinen 2010, 189.)

## Ruokakulttuurinen kasvatus

Lehdon ja Roosin (2016) mukaan ainoastaan muutamat maat maailmanlaajuisesti ovat ottaneet huomioon kestävän kehityksen kansallisissa ravitsemussuosituksissa. Uusimmissa ravitsemussuosituksissamme on ohjeita parempiin ruokavalintoihin ympäristön hyvinvointia silmällä pitäen, jotka on linjassa tavoitteellisen terveyden edistämisen kanssa. Ruokavalioon tulisi lisätä juureksia, vihanneksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja, jotta se saataisiin kasvispainotteisemmaksi. Lihan ja maitotuotteiden kulutusta tulisi vähentää ja ohjata kulutusta ympäristökuormitukseltaan vähäisempien kasviproteiinien suuntaan. Purhosen (2014) mukaan maku sekä kulttuuriset käytännöt liittyvät useisiin sosiaalisiin jakoihin, voidaan puhua kokonaisten elämäntyylien sosiaalisesta eriytymisestä. Ihmisten tuttujen syömistottumusten muuttaminen erilaiseksi on erittäin vaikeaa. Keskeisin makuja ja elämäntyyliä jakava periaate on pääoman määrä, jonka paras mittari on koulutusaste. (Purhonen 2014, 404; Lehto & Roos 2016.)

### 4.4 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä

Sapere- menetelmän on kehittänyt kemistietnologi Jacques Puisais Ranskasta alun perin 9-12 vuotiaille koululaisille. ”Sapere” on latinaa, joka tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Menetelmä perustuu osallistavaan, lapsilähtöiseen, sekä tutkivaan oppimiseen ja kaikkiin aisteihin. Menetelmässä käytetään kaikkia viittä aistia; hajua, näköä, makua, kuuloa ja tuntoaistia, jonka tavoitteena on herättää lapsen uteliaisuus ja kiinnostus elintarvikkeita kohtaan. Menetelmä korostaa lapsen kuuntelemisen tärkeyttä ja kannustaa lasta itsensä ilmaisemiseen, joka auttaa vahvistamaan itsetuntoa. Sapere- menetelmä on käytössä useissa

eri maissa kuten Ruotsissa, Alankomaissa, Ranskassa, Belgiassa ja Sveitsissä. Jyväskylässä menetelmää sovellettiin ensimmäisenä 1-6 vuotiailla lapsilla. (Sapere, introducing children to the varied world of food 2010; Luostarinen 2014, 2.)

Sapere- ruokakasvatusmenetelmä vie lapset ja aikuiset aistienmaailmaan. Sapere-menetelmä muuttui varhaiskasvatuksen ruokakasvatusmenetelmäksi vuonna 2004–2005, kun sitä sovellettiin varhaiskasvatuksen Salapoliisi- Sapere ja Koekeittiö- hankkeisiin neljässä päiväkodissa Jyväskylässä. Kehittämistyössä on huomioitu varhaiskasvatuksen periaatteet ja linjaukset sekä lapselle ominaiset tavat oppia ja toimia. Myös muut lapsen oppimista syventävät varhaiskasvatuksen osa-alueet on huomioitu. (Naalisvaara 2014, 40.) Nykyään ruokakulttuuria opetetaan Sapere- menetelmän avulla jo useissa sadoissa päiväkodeissa ympäri maan. Paras muistijälki jää asioista, joita pääsee itse tekemään ja joihin pääsee osallistumaan. Luostarisen (2014) mukaan päiväkodeissa, jossa Saperea harjoitettiin, taulukko 5 menetelmä on osoittautunut lupaavaksi edistämään lapsen monipuolista ruokavaliota. (Luostarinen 2014, 69; Rauramo 2013, 14.)



Taulukko 6. Sapere- ruokakasvatusmenetelmästä tehtyjä pro gradu- tutkielmia ja YAMK- opinnäytetöitä.

Tekijä, vuosi	Mitä on tutkittu	Keskeiset tulokset	Johtopäätökset
Nurminen, 2017.	Toiminnallisen Sapere-prosessin järjestäminen, johon osallistui päiväkodin työntekijöitä, lapsia kahdesta eri päiväkotiryhmästä sekä heidän vanhempiaan.	Tutkimuksen lopputuotoksena valmistui Sapere- vinkkivihko perheiden ja varhaiskasvatuksen käyttöön.	Tutkimus osoitti kuinka tärkeässä roolissa lasten osallisuus on ravintokasvatuksessa. Perheiden ja päiväkodin henkilöstön kasvatuskumppanuus nousi tutkimustulosten kannalta merkittäväksi asiaksi.
Skiftesvik, 2016.	Näkyvätkö Sapere-menetelmän pääteemat kouluruokailussa. Pääteemoja ovat lapsilähtöisyys, lapsen osallistaminen, aistien hyödyntäminen, lapsen ilmaisun kuunteleminen, tukeminen, ruokailo, ruokakulttuurin tukeminen, kiireetön ja viihtyisä ruokailuympäristö.	Tulosten mukaan pääteemat toteutuvat kouluruokailussa vain osittain. Ruokailo, sekä kiireetön ja viihtyisä ruokailuympäristö toteutui hyvin. Lapsilähtöisyys ja lapsen osallistaminen taas eivät näkyneet tämän päivän kouluruokailussa juurikaan.	Tulevaisuuden kouluruokailua tulisi kehittää lapsilähtöisempään suuntaan. Myös muita Saperen pääteemoja tulisi huomioida kouluruokailussa entistä paremmin.
Luostarinen, 2014.	Eroaako kasvisten, hedelmien ja marjojen huomioiminen arjen ruokakasvatuksessa. Eroaako Sapere- ja vertailupäiväkodin välillä niiden tarjonta ruokalistalla ja syömisessä.	Sapere-menetelmä näkyy arjen toiminoissa, vaikka kasvisten, hedelmien ja marjojen osuus ruokakasvatuksessa ei ole tarpeeksi esillä.	Sapere- ruokakasvatusmenetelmää käytävissä päiväkodeissa kasvisten, hedelmien ja marjojen syöminen on monipuolisempaa kuin tavallisessa päiväkodissa.
Juntunen, 2011.	Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa makuasiaa! - tehtävävihko ruokateatteriesitykseen, joka pohjautui Sapere- menetelmään. Tavoitteena oli arvioida ruokateatteriesityksen soveltuvuutta ruokakasvatukseen tuotetun vihon ja makuasiaa! - lasten ravitsemuskasvatukseen avulla.	Tutkimuksen tuloksena syntyi 5 vihkoa, joita pidettiin käytännössä erittäin toimivina. Vihon tehtävät saivat lapset innostumaan ruoasta ja he oppivat käyttämään useita aisteja ruoasta kokemiseen.	Makuasiaa- ruokateatterin todettiin olevan uudenlainen, toimiva keino lasten ravitsemuskasvatukseen.

Sapere- ruokakasvatusmenetelmä toimii tutkimusten mukaan erittäin hyvin lasten ruokakasvatusmenetelmänä. Sapere- ruokakasvatusmenetelmästä on tehty YAMK-opinnäytetöitä, pro graduja sekä hankkeita. Sapere- ruokakasvatusmenetelmän

käyttö edesauttaa lapsia marjojen, kasvien ja hedelmien monipuolisemmassa syömisessä tavalliseen päiväkotiin verrattuna. Sapere- ruokakasvatusmenetelmän pääteemoja ovat mm. lasten osallisuus, ruokakulttuurin tukeminen, ruokailo, aistien hyödyntäminen, kiireetön ruokailu ja lapsilähtöisyys. Lasten osallisuus ruoan valmistukseen on Sapere- ruokakasvatusmenetelmää harjoittavissa päiväkodeissa suurempaa kuin muissa päiväkodeissa. (Luostarinen 2014; Nurminen 2017.) Sapere- ruokakasvatusta on tutkittu myös hankkeessa, jonka tavoitteena on ollut tuottaa varhaiskasvatukseen käytäntöjä, jotka tuottavat lapsille ruokailoa, positiivisia ruokakokemuksia, myönteistä ruokasuhdetta sekä saada lapset innostumaan ruoasta. (Ojan-sivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014.)

Tuorilan ja Appelbyen (2006) mukaan elintarvikevalintoja ohjaavat helposti aistittavat ominaisuudet kuten maku, haju ja ulkonäkö. Aistinvaraisilla tutkimusmenetelmillä on ruoan valintaa koskevassa tutkimuksessa ja elintarvikkeiden tuotekehityksessä ja laaduntarkkailussa yhä enemmän käyttöä. Ruoan aistittava laatu joko rohkaisee syömään tai torjumaan ruoan. Tämän mahdollistaa ihmisen aistijärjestelmä. Aistit ovat olleet merkittävässä roolissa lajin säilymisen kannalta, sillä niiden ohjaamina elimistöön on saatu tärkeitä ravintoaineita ja pystytty välttämään vahingollisia aineita. Elintarvikkeita arvioitaessa havainnoidaan yleensä seuraavia ominaisuuksia: ulkonäköä, aromia, rakennetta ja lämpötilaa. (Tuorila & Appelbye 2006, 15, 17, 20.)

Ruoan valinnanvapauden lisääntyessä ja ruokavalintojen ollessa entistä monimutkaisempia ruoan vierastaminen (neofobia) on lisääntynyt. (Junttila 2017, 6.) Ruokaneofobialla tarkoitetaan pelkoa tai haluttomuutta maistaa uusia ja tuntemattomia ruokia. Neofobisuuden ilmentyminen vaihtelee suuresti yksilöiden kesken. Lähes jokaisella leikki-ikäisellä lapsella on havaittavissa jossain vaiheessa epäluuloa tuntemattomia ruokia kohtaan. Merkittävästi neofobisia arvioidaan olevan lapsista 20–30 % ja aikuisista 16–18 %. (Vaarno 2014, 32.)

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus on laadullinen tutkimus. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus sisältää lukuisia erilaisia lähestymistapoja sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä ihmisten ja heidän elämänsä tutkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa keskiössä ovat merkitykset, jotka ilmenevät monin eri tavoin. (Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä n.d). Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten ruokakasvatus ja ekologisuus näkyvät lapsiperheiden jokapäiväisessä arjessa ja vaikuttaako perheen koko, vanhempien koulutustausta, ikä tai asumismuoto ruokakasvatuksen ja ekologisuuden ilmentymiseen.

Tutkimus on toteutettu suunnitelluilla, eli strukturoidulla yksilöhaastattelulla haastateltavien kotona yhtä haastattelua lukuun ottamatta, joka tehtiin kahvilassa. Haastattelun aikana on pysytty tiukasti kiinni rajatuissa kysymyksissä ja aiheissa. Haastattelun aikana haastattelijan kannattaa tehdä muistiinpanoja nauhoituksen lisäksi, sillä tilanteessa on usein monia seikkoja, jotka eivät näy tai kuulu nauhalla. (Anttila 2014.) Tässä tutkimuksessa haastattelut on nauhoitettu ja haastattelun aikana on kirjoitettu kenttämuistiinpanoja. Haastattelut olivat pituudeltaan 25–60 minuuttia. Jokainen haastattelu on purettu omaksi tiedostokseen sanasta sanaan, minkä jälkeen on tehty kaikista vastauksista yhteenvetoja kysymysten perusteella taulukoihin ja kuvioihin.

Tutkimuksessa on mukana seitsemän perhettä. Suurin osa opinnäytetyöhön mukaan valikoituneista perheistä on tavoitettu oman työni kautta, jossa tapaan erilaisia lapsiperheitä päivittäin. Perheille olen henkilökohtaisesti kertonut tekemästani opinnäytetyöstä ja sen aiheesta ja kysynyt, haluavatko perheet osallistua tutkimukseen. Perheet, joissa ei ole varhaiskasvatuksen piirissä tai alakoulussa olevia lapsia, on saatu mukaan tuttavien suositusten kautta, ja heihin olen ollut puhelimitse yhteydessä ja kysynyt kiinnostusta tutkimukseen osallistumiseen. Tavoitteena on ollut saada mukaan kaikin tavoin mahdollisimman erilaisia perheitä. Haastateltavat perheet ovat eri kokoisia ja niissä on eri ikäisiä lapsia. Myös lasten vanhempien sosio-ekonominen asema vaihtelee.

## 6 Tutkimustulokset

Perheen kanssa yhdessä syömistä pidettiin jokaisessa perheessä tärkeänä, ja siitä pyrittiin pitämään kiinni, vaikka arki monessa perheessä onkin hyvin hektistä. Ruokailu on monessa perheessä hetki, jolloin koko perhe on koolla ja sen aikana käydään päivän tapahtumia läpi ja rauhoitutaan hetkeksi.

Haastattelukysymyksiä oli perheille 31 kpl. Kysymykset on laadittu ravitsemussuositusten, ekologisuuden ja ruokakasvatuksen pohjalta. Haastattelut on analysoitu kysymysten pohjalta teemojen mukaan. Vastaukset on taulukoitu teemoittain, ja osa vastauksista on yhdistetty samaan taulukkoon. Osassa vastauksista on merkitty, mikä perhe on kyseessä numeroilla 1-7, mutta osassa merkintä on jätetty tekemättä kysymyksen luonteen vuoksi. Vastauksista on nostettu esiin suoria lainauksia havainnollistamaan asiaa. Suorat lainaukset haastatteluista on kirjoitettu *kursivoidulla* kirjoitustyyllillä.

Taulukko 7. Perheiden ateriaritmi ja ruokaseura

	Millainen on ateriaritminne?	Syöttekö perheen kanssa yhdessä päivittäin?
Perhe 1	5 aterialla päivässä	Pyritään siihen, mutta aina ei onnistu lasten harrastusten ja vanhemman vuorotyön vuoksi.
Perhe 2	5 aterialla päivässä	Haluaisimme syödä, aina ei onnistu lasten harrastusten vuoksi.
Perhe 3	3 aterialla päivässä	Yritetään syödä, mutta kaikilla on yleensä eri aikaan nälkä, niin usein syödään sen takia eri aikaan.
Perhe 4	5 aterialla päivässä	Päivällinen syödään yhdessä, silloin kaikki on kotona.
Perhe 5	4 aterialla päivässä	Iltapala-aikaan kaikki on kotona, silloin yritetään syödä samaan aikaan.
Perhe 6	4 aterialla päivässä	Päivällinen yritetään syödä yhdessä päivinä, kun lapsella ei ole harrastuksia illalla.
Perhe 7	5 aterialla päivässä	Päivällinen syödään yhdessä, kun isä tulee töistä kotiin.

Neljällä perheellä seitsemästä (perheet 1,2,4 ja 7) oli ravitsemussuositusten mukainen viiden aterian säännöllinen ruokailurytmi. Kahdella perheellä (5 ja 6) ruokailukerrat jäivät neljään, jolloin aamupala tai toinen lämmin aterialla jäi syömättä. Yksi perhe (3) söi ainoastaan kolme aterialla päivässä jättäen aamupalan ja iltapalan kokonaan välistä. Suurin osa perheistä söi yhdessä ainakin yhden aterian päivässä, ja loputkin

perheet pyrkivät syömään yhdessä ainakin päivällisen, mutta kaikilla siihen ei ollut mahdollisuutta mm. lasten harrastusten ja vanhempien vuorotyön takia.

Perheiden ateriaritmistä on tehty aikajana, johon on merkitty perheenjäsenet sekä eri väreillä aterioiden syöntiajat. Aamiaisaika on merkitty aikajanelle vihreällä, lounasaika keltaisella, välipala-aika sinisellä, päivällisaika punaisella ja iltapala-aika violetilla. Kuvattu ateriaritmi on normaalin arjen rytmi, viikonloppuja ja loma-aikoja ei ole huomioitu.

**Perhe 1.** Perheen 1 ateriaritmi oli koko perheellä aika lailla samanlainen. Aamiainen syödään arkisin klo 6-9:n välillä, vanhemmat syövät ennen töihin lähtöä, pienemmät lapset syövät kotona ennen koulua ja teinit joko kotona tai koulussa. Lounas syödään klo 10–12:n välillä, alakoululaiset syövät ensimmäisenä klo 10–11:n välillä, sitten vanhemmat ja teinit 11–12:n välillä. Välipala syödään klo 14–15:n aikoihin, sen mukaan, miten pitkään kenenkin koulupäivä kestää. Päivällinen on liukuva klo 16–18:n välillä, ja sen syöminen sekä kokoonpano ruokailulla vaihtelevat päivittäin, harrastukset ja vuorotyö rytmittävät ruokailua. Iltapala syödään klo 20–22:n välillä, jokainen omaan tahtiin. Lapset ovat jo niin isoja, että jokainen osaa syödä itsenäisesti, kun nälkä tulee.



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Kuvio 4. Perheen 1 ateriaritmi

**Perhe 2.** Perheen 2 ateriaritmi on aika lailla samanlainen kaikkien perheenjäsenten kesken. Isä ja poika lähtevät töihin jo klo 6, kun muu perhe vielä nukkuu. He syövät yleensä leipää ja kahvia. Pienemmät lapset syövät aamiaisen päivähoitossa klo 8. Äiti ja teini syövät kotona vaihtelevasti klo 7-9:n välillä sen mukaan, milloin koulu ja työt alkavat. Lounas syödään päivähoitossa ja koulussa klo 10–11:n aikaan, lukiossa klo

11–12:n aikaan, vanhemmat ja töissä käyvä poika syövät liukuvasti klo 11–12:n välillä. Välipala syödään klo 13–15:n välillä. Päivällinen tulee olla valmiina, kun lapset tulevat koulusta, jotta he ehtivät syömään ennen harrastuksiin lähtöä. Iltapala on liukuva, pienimmät syövät klo 20:n aikoihin, muut miten milloinkin ehtivät, kuitenkin viimeistään klo 22.



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Kuvio 5. Perheen 2 ateriarytmi

**Perhe 3.** Perheen 3 ateriarytmi vaihteli päivittäin. Äiti syö jotain pientä kotona ennen töitä, mutta vasta töissä kunnollisen aamiaisen: puuroa, leipää ja kahvia klo 8-8.30:n aikoihin. Teini syö, jos syö ennen koulua kotona, yleensä ei. Pienemmät lapset syövät klo 7-9:n aikaan koulun alkamisajan mukaan. Lasten aamiainen on pääasiassa leipää, muroja ja kaakaota. Viikonloppuisin aamiainen jää usein välistä ja syödään suoraan lounas. Lounas syödään klo 10–12:n välillä. Äiti syö terveellisen lounaan työpaikan ruokalassa. Lapset saavat lounaan koulussa ja pienemmille se maistuu, teinille ei. Välipala syödään vaihtelevasti klo 13–16:n välillä. Päivällinen syödään yleensä jo klo 16. Iltapala syödään vaihtelevasti jo klo 19 aikaan, mutta viimeistään klo 21.



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Kuvio 6. Perheen 3 ateriarytmi

**Perhe 4.** Perheen 4 ateriaritmi oli koko perheellä samanlainen. Isän aamiainen on jo klo 6. Se on nopea ja sisältää leipää tai pullaa ja kahvia. Äiti ja lapsi syövät aamiaisen klo 7 aikaan ja aamiainen koostuu muroista, leivästä, puurosta ja jogurtista. Lounas syödään koulussa ja töissä klo 10–11:n välillä. Lapsi saa kouluruoan, äiti syö usein lounaaksi salaatin, ja isä ostaa valmisruoan tai käy lounaalla missä milloinkin, koska työpaikan sijainti vaihtelee. Välipala syödään 13–14:n aikoihin. Päivällinen syödään klo 16–17:n aikoihin. Päivällinen on aina kotiruokaa, jossa on salaattia tai vihanneksia. Iltapala syödään klo 20, viimeistään klo 21.



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Kuvio 7. Perheen 4 ateriaritmi

**Perhe 5.** Perheen 5 ateriaritmi ei ollut samanlainen päivittäin, vaan vaihteli arkisin ja viikonloppuisin. Viikonloppuisin syötiin yksi pääateria myöhemmin iltapäivällä, ja se on yhdistetty lounas ja päivällinen. Aamupala ja iltapala syödään samaan aikaan, oli sitten arki tai viikonloppu. Äiti juo kotona kahvin klo 6 ja syö aamiaisen vasta töissä klo 8, ja se on yleensä leipää, jogurttia ja lisää kahvia. Isä ja aikuiset lapset syövät leipää ja hedelmiä aamiaiseksi, joskus puuroa klo 7:n aikoihin. Lounas syödään klo 11–12:n välillä kuka missäkin, äidillä on usein eväänä vain leipää. Toinen lapsista syö vaihtuvan lounaan koulussa, toinen lapsista ja isä syövät usein edellispäivän päivällistä seuraavana päivänä. Välipalat jäävät usein välistä, tai sitten ne ovat hedelmiä tai kasviksia. Päivällinen syödään klo 16–17:n aikaan, ja se on usein lihaa ja perunaa, pastaa tai riisiä. Salaattia on tarjolla. Iltapalan jokainen syö omaan tahtiin klo 20–21:n välillä. Iltapala on usein leipää, hedelmiä tai smoothieita.



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Kuvio 8. Perheen 5 ateriarhythmi

**Perhe 6.** Perheen 6 ateriarhythmi pysyy samana, koska vuorokausirythmi on sama myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Äiti seuraa ravitsemussuosituksia tarkasti työnsä takia ja haluaa noudattaa niitä myös itse. Aamiainen on päivän ravitsevin ateria, joka pitää sisällään teetä, leipää, hedelmiä, rahkaa ja puuroa. Teini-ikäinen lapsi jättää usein aamiaisen syömättä ennen koulua ja käy ostamassa välitunnilla lähikaupasta, milloin mitään. Myöskään kouluruoka ei teinille maistu ja saattaakin usein syödä seuraavan kerran vasta kotona päivällisaikaan. Äiti syö lounaan töissä, joka on sama kuin päivähoitossa olevilla lapsilla. Välipalana töissä äiti juo usein teen ja syö jonkin hedelmän. Päivällinen on vaihtuva. Punaista lihaa syödään maltilla, kanaa, kalkkunaa ja kalaa on usein. Päivällisaika on klo 17, silloin yleensä molemmat ovat kotona. Iltapalan kumpikin syö miten milloinkin, kuitenkin klo 20–22:n välillä. Iltapala on äidillä kevyt, usein hedelmää ja teetä, teini voi syödä lämpimän ruoan vielä iltapalaksikin.



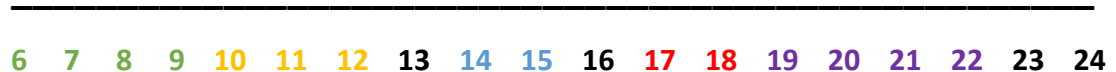
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Kuvio 9. Perheen 6 ateriarhythmi

**Perhe 7.** Perheen 7 ateriarhythmi vaihteli päivittäin paljonkin. Isä syö aamiaisen klo 6.30 kotona, joka on leipää ja kahvia. Äidin ja lapsien aamiaisaika vaihtelee klo 7-9:n välillä riippuen siitä miten yöllä on heräilty. Lapsille keitetään joka aamu puuro, jonka kanssa syödään marjoja tai hilloa. Äiti syö lisäksi vielä leipää ja kahvia. Lounasaika



riippuu aamiaisesta, mutta ajoittuu klo 10–12:n välille. Pienempi lapsi on alkanut vasta hetki sitten maistelemaan soseita, mutta suurimmaksi osaksi on vielä rintaruokinnassa. Toinen lapsista syö samaa ruokaa kuin muukin perhe. Isä syö töissä lounaan klo 11.30, lounas on kotoa tuotua ruokaa, yleensä edellispäivän päivällistä. Välipala syödään klo 14–15:n aikoihin, joka on hedelmiä, leipää, kasviksia tai jotain muuta helppoa ja nopeaa. Päivällinen on klo 17–18:n aikoihin, kun isä saapuu töistä kotiin. Äiti pyrkii tekemään joka päivä eri ruoan, jotta vaihtelua ruokavalioon tulisi riittävästi. Iltapala syödään joustavasti klo 19–22:n välillä.



Kuvio 10. Perheen 7 ateriarhythmi

Ateriarhythmejä oli yhtä monia kuin perheitäkkin, kuviot 4, 5, 6, 7, 8, 9 ja 10. Suurimmalla osalla perheistä ateriarhythmi oli samanlainen arkisin, mutta osalla perheistä harrastukset ja vuorotyö vaikuttivat ateriarhythmiiin. Lasten ikä vaikutti ateriarhythmin muodostumiseen, aterioita oli tiheämpään pienimmillä lapsilla kuin isommilla. Perheen yhteinen ruokailuhetki koettiin jokaisessa perheessä tärkeäksi, sillä useimmissa perheissä se oli ainut hetki päivässä, että koko perhe on koolla ja saadaan keskusteltua päivän asioista. Suurimmassa osassa perheistä yhteinen ruokailuhetki toteutui päivittäin. Syitä siihen miksi se ei kaikilla toteutunut, oli mm. lasten harrastukset, jotka rytmittivät iltoja sekä vanhempien vuorotyö. Perhetekijöistä yhteiset ruokailuhetket olivat yhteydessä syömisen taitoon.

## Taulukko 8. Aamiaisen syöminen

	Syöttekö aamiaisen päivittäin?	Millainen on tavallinen aamiaisenne?	Onko aamiainen kaikilla perheenjäsenillä samanlainen?
Perhe 1	Kyllä	Leivän päällä aina juustoa tai leikkelettä. Kasviksia ei aamiaisella. Tietyt asiat täyttyvät; kuidut, maitotuotteet ja hedelmät, vaikka kaikkien aamiainen ei ole samanlainen.	Toiset syövät puuroa ja toiset leipää, banaania, jogurttia ja maitoa. Lapset eivät halua aamulla puuroa, eikä arki-aamuina ehdi keittämään puuroa. Isä syö puuroa joka aamu, viikonloppuisin puuroa syö lähes koko perhe
Perhe 2	Kyllä	Vaihtelee. Yleensä isä ja poika lähtevät jo niin aikaisin töihin, että muu perhe vielä nukkuu. He syövät leipää ja kahvia	Ei ole. Pienet lapset syövät puuron joka aamu, äiti syö puuron ja lisäksi leipää ja hedelmiä.
Perhe 3	Ei	Pääasiassa aamiainen sisältää leipää, muroja ja kaakaota. Muu ei maistu aamulla.	On samanlainen kaikilla
Perhe 4	Kyllä	Äidin ja lapsen aamiainen koostuu muroista, puurosta, leivästä ja jogurtista. Isä juo aamiaiseksi kahvin ja syö pulla- tai leipäpalan.	Ei ole kaikilla samanlainen
Perhe 5	Kyllä	Äiti syö aamiaiseksi puuron ja juo kahvin. Isä ja aikuiset lapset syövät leipää ja juovat kahvia.	Ei ole kaikilla samanlainen
Perhe 6	Kyllä	Äidin aamiaiseen kuuluu tee, voi-leipä, jogurtti/rahka ja yleensä joku hedelmä. Lapsi syö voileivän.	Ei ole samanlainen. Äiti panostaa aamiaiseen aikaa ja haluaa syödä kunnon, teini syö, jos herää sen verran aikaisemmin, että ehtii syömään.
Perhe 7	Kyllä	Isä syö aamiaisen vasta töissä, joka on yleensä leipää ja kahvia. Äiti keittää aamulla puuron pienille lapsille, jota syö myös itse. Puuron kanssa syödään hilloa tai marjoja. Äiti syö usein myös leipää ja juo teetä. Lapset juovat maitoa.	Ei ole kaikilla samanlainen.

Suurimmassa osassa perheistä aamiainen syötiin päivittäin, taulukko 7. Aamiaisen syöntipaikka vaihteli, osa söi aamiaisen vasta töissä, teini-ikäisistä lapsista osa vasta koulussa ja päiväkotikäisistä lapsista suurin osa vasta hoidossa. Iso osa vastaajista söi aamiaisen kuitenkin kotona. Aamiaisen tärkeys ja merkitys jaksamiseen tiedostettiin jokaisessa perheessä.

*Lapset syövät aamuisin paljon, ovat oppineet kuinka paljon pitää syödä, että jaksaa lounaaseen saakka.*

*Lapsille ei maistu ruoka aamulla heti heräämisen jälkeen, joskus tämän takia aamiainen voi jäädä kokonaan syömättä.*

Lehto ym. 2011 toteavat tutkimuksessaan, että säännöllisesti syöty aamiainen ja lautasmallin mukainen syöminen sekä perheen yhteiset ruokailuhetket olivat 9-11-vuotiailla lapsilla yhteydessä normaalipainoon. Tutkimuksessa aamiainen oli ainoa ateria, jolla oli yhteys normaalipainoon, ja kaikkien muiden aterioiden rooli oli vähäisempi. (Lehto, Ray, Lahti-Koski & Roos 2010.)

Taulukko 9. Välipalat ja kausivaihtelut ruokavaliossa

	Minkälaisia välipaloja syötte?	Otatteko kausivaihtelut huomioon ruokavalinnoissanne?
Perhe 1	Hedelmää, leipää, jogurttia, tomaattia	Kyllä
Perhe 2	Hedelmää, pirtelöjä, smoothieita	Kyllä
Perhe 3	Jogurttia, hedelmää, viilistä	Kyllä
Perhe 4	Smoothieita, leipää, vispipuuroja, hedelmää	Kyllä
Perhe 5	Hedelmää, leipää, juureksia, kahvia	Eipä oikeastaan
Perhe 6	Rahkaa, teetä, leipää, kasviksia	Kyllä
Perhe 7	Jogurttia, hedelmää, kahvia, leipää	Kyllä

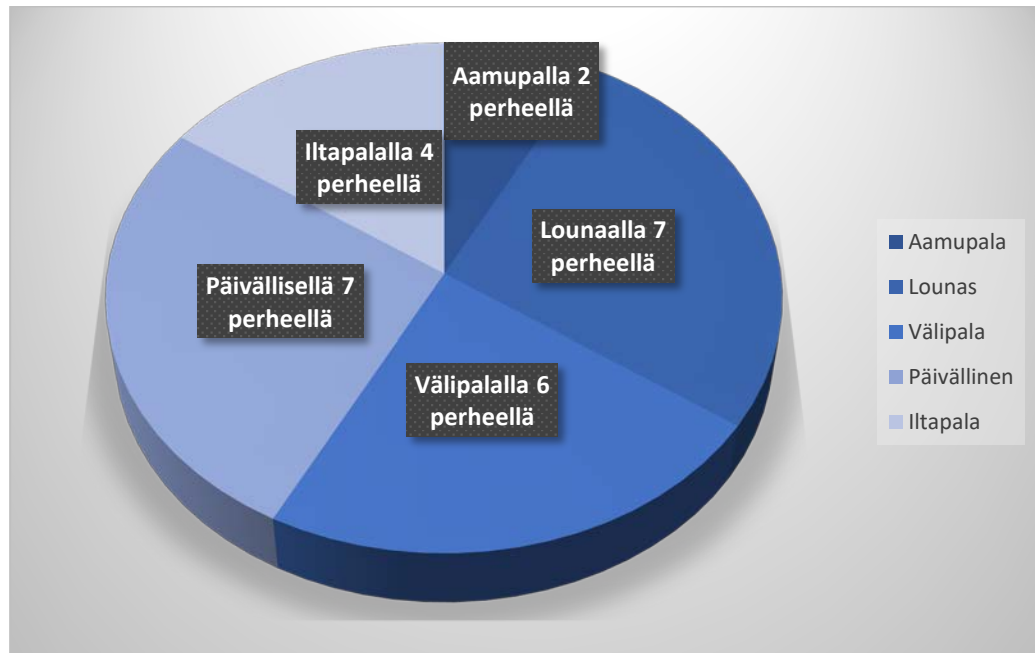
Jokaisessa perheessä välipalat sisälsivät hyvin joko hedelmiä tai kasviksia kaiken muun lisäksi. Välipalojen terveellisyyteen ja monipuolisuuteen kiinnitettiin hyvin huomiota. Ravitsemussuositukset suosittelevat, että välipala on vaihteleva ja monipuolinen ja täydentää päivän muuta ravitsemuskokonaisuutta. Marja-, hedelmä- ja kasvispohjaiset välipalat ovat terveyden kannalta parhaat vaihtoehdot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 44.)

*Välipalan pitää olla helppo ja nopea lapselle syödä, ettei mene naposteluksi.*

*Välipala mietitään illalla valmiiksi ja mielellään myös valmistetaan se, muuten syövät mitä sattuu.*

Perheet ottivat kausivaihtelut hyvin huomioon ruokavalinnoissa. Kausivaihteluiden huomioon ottamista perusteltiin mm. järkevyydellä ja hinnalla. Kotimaisuuden suosiminen nousi esiin kausivaihteluista puhuttaessa. Kotimaisia raaka-aineita haluttiin

suosia ja ostaa niitä silloin, kun niitä on hyvin saatavilla. Useassa perheessä arjen valinnoissa joudutaan katsomaan hintaa, ja hinta määrittää pitkälti, mitä milloinkin ostetaan. Yksi perheistä oli omavarainen joulun saakka.

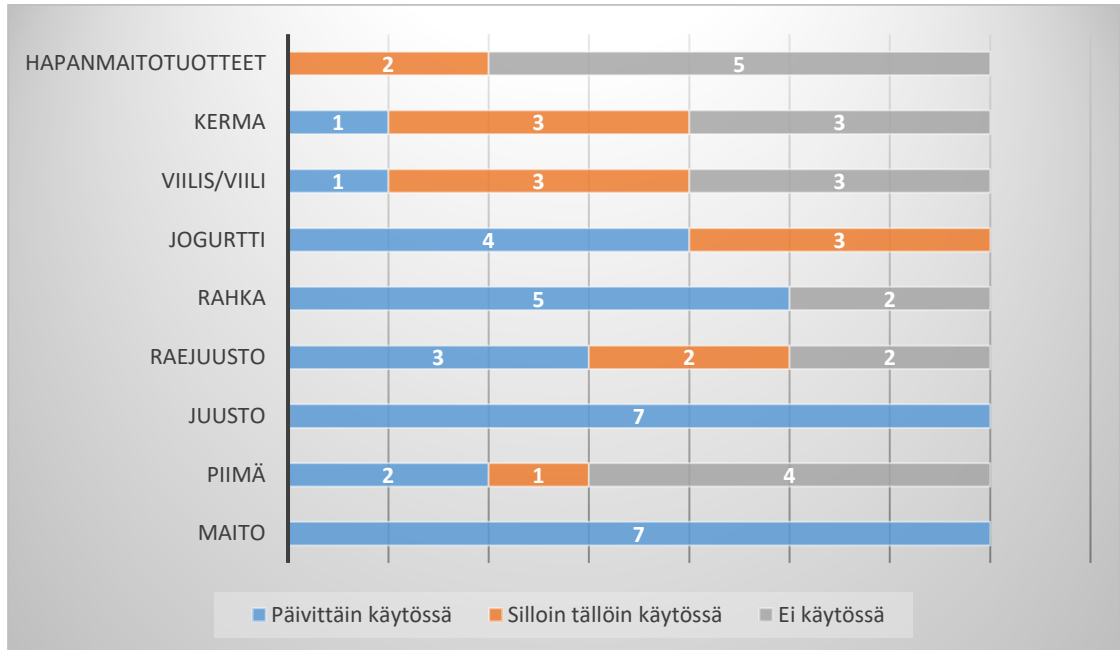


Kuvio 11. Kasvisten käyttö eri aterioissa

Kaikissa perheissä käytettiin kasviksia jossakin muodossa lounaalla sekä päivällisellä, kuvio 11. Aamupalalla kasvisten käyttö oli vähäisintä, ainoastaan kahdessa perheessä. Aamupala oli monessa perheessä nopea: leipää, kahvia, mehua -tyylinen katkaistus aamukiireiden takia. Tuli myös esille, että osassa perheistä lapsille ei käynyt syönti aamulla heti heräämisen jälkeen. Välipalojen ja iltapalan terveellisyyteen ja monipuolisuuteen panostettiin aamua enemmän. Päivällisellä ja lounaalla kasvisten käyttö oli suurinta. Kasviksia oli jokaisella perheellä tarjolla jossain muodossa, mikä kertoo siitä, että kotona päivälliseen käytettiin eniten aikaa ja sen terveellisyyteen ja monipuolisuuteen haluttiin nähdä vaivaa. Lounas syötiin taas arkisin aina päiväkodissa tai koulussa, jolloin salaattia tai jotain muuta kasvista oli aina lounaalla tarjolla.

*Noh, aamulla ei yleensäkkään ole mitään kasvista itsellä eikä kyllä lapsilakaan lautasella. Aamut on niin kiireisiä, ettei kerkeä kuin jonkun leivän nopeasti syömään.*

*Päivällisellä ja iltapalalla pyritään syömään sellaista mikä on päivän aikana jäänyt vähemmälle. Kotona on aina salaattia tarjolla ja iltapalalla syödään usein hedelmää leivän tai puuron lisäksi.*

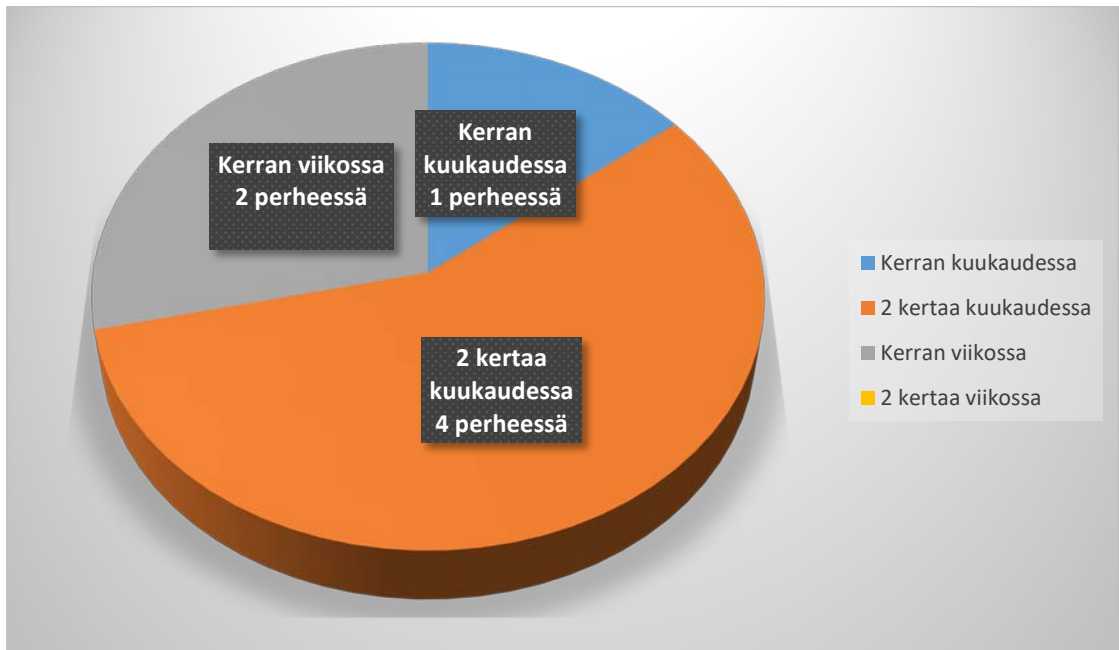


Kuvio 12. Maitovalmisteiden käyttö arjessa

Kuvioon on merkitty sinisellä värillä ne tuotteet, joita perheet käyttävät päivittäin, oranssilla värillä tuotteet, jotka perheillä ovat käytössä silloin tällöin, ja harmaalla värillä tuotteet, joita perheet eivät käytä. Maito ja juusto olivat joka perheessä käytössä päivittäin. Yleisesti ottaen maitotuotteiden käyttö oli joka perheessä päivittäistä ja maitotuotteet vaihtelivat monipuolisesti. Maitotuotteista pitivät kaikki perheenjäseneet, ja niiden käyttöä perusteltiin terveellisyydellä ja myös helppoudella. Viiliä/viilistä, jogurttia tai rahkaa syötiin monessa perheessä aamupalalla, välipalalla ja iltapalalla leivän tai puuron lisänä. Ruokajuomana lapsilla haluttiin olevan maitoa tai piimää terveellisyyden takia, mutta aikuisista osa joi ruokajuomana vettä.

*Maitotuotteiden monipuolisuus on mahtavaa nykyään myös laktoositomana. Päivittäin tulee käytettyä ja testattua uusia tuotteita.*

*Koko perhe tykkää maitotuotteista, käytämme niitä siis paljon. Ovat terveellisiä D- vitamiinin ja kalsiumin takia, saadaan lujat luut.*



Kuvio 13. Perheiden kalansyöntitiheys

Kalaa syötiin kotona ainoastaan kahdessa perheessä seitsemästä ravitsemussuosituksen mukaisesti eli kerran viikossa. Yhdessä perheessä kalaa syötiin huolestuttavan vähän, ainoastaan kerran kuukaudessa. Kalan terveysvaikutukset ja terveellisyys tiedostettiin, mutta kalan kalleus esti syömästä sitä useammin. Osassa perheistä myös kalan valmistaminen koettiin hankalaksi. Kalan syömistä ei pidetty ekologisesti pahana, jopa päinvastoin. Kalasta pidettiin, sen terveysvaikutukset tiedostettiin ja sitä haluttaisiin syödä enemmän ja useammin. Suomalaisen kalan arvostus nousi esille puhtaiden vesien ja kalalajien monipuolisuuden vuoksi. Kalan syömisen lisäämisen kohdalla suurimmaksi ongelmaksi muodostui korkea hintataso. Korkean hintatason takia monessa perheessä kala jää ostamatta, vaikka sitä haluttaisiin syödä. Perheissä tiedostettiin se, että lapset saivat kalaa kerran viikossa päiväkodissa ja koulussa, joten sitä ei pidetty lasten ravitsemuksen kannalta pahana asiana, jos kotona kalaa tarjottiin harvoin. Vanhempien omasta kalansaannista ravitsemuksen kannalta ei oltu huolissaan.

*Söisimme kalaa useammin, jos hintalappu olisi toisenlainen.*

*Lapset saavat kalaa kerran viikossa koulussa ja päivähoidossa, niin kotona ei ole tarvis tehdä kalaruokaa.*

*En osaa laittaa kalaa, kalapuikkoja lukuun ottamatta, niitä syömme usein.*

Taulukko 10. Lihan kulutus ja ekologisuus

	Kuinka usein syötte lihaa?	Olisiko lihan kulutusta mielestänne tärkeää vähentää ekologisuuden vuoksi?
Perhe 1	2-3 kertaa viikossa	Olisi naudanlihaa, mutta millä sen korvaisi. Lapset eivät pelkkää kasvisruokaa syö, poikkeuksena pinaattikeitto ja kasvissosekeitto. Kanasta lapset ja isä tykkää, äiti valitsisi enemmän jotain muuta. Lehtolan tilalta haetaan luomu naudanlihaa, lähiruokaa. Liikaa syödään punaista lihaa, ei sianlihaa, mutta nautaa. On kuitenkin lähellä tuotettua.
Perhe 2	Päivittäin	Kanat kasvatetaan itse, ylimääräisiä kukkoja syödään, on todella ekologista lihaa, jota meidän perheessä syödään. En koe sitä meillä ekologisuuden kannalta ongelmaksi, mutta toki pitää kiinnittää huomiota.
Perhe 3	Päivittäin	Ei.
Perhe 4	2-3 kertaa viikossa	Kyllä varmasti olisi, mutta se on niin hyvää, että itse ei ole vähennetty.
Perhe 5	2-3 kertaa viikossa	Olisi, nyt on herätty siihen viimeisen vuoden sisään. Terveysten takia myös, sydän- ja verisuonitauti miehellä.
Perhe 6	Kerran viikossa	Ilman muuta olisi. Meillä jo muutenkin syödään lihaa vähän, mutta muidenkin pitäisi ymmärtää vähentää ilmaston vuoksi.
Perhe 7	2-3 kertaa viikossa	Varmasti olisi. Itsekin syödään lihaa liikaa, se on helppo koko perheelle maistuva ruoka. Enemmän pitäisi kasvisruokia alkaa tekemään, että lapsetkin oppisi pienestä pitäen.

Lihaa syödään joka perheessä viikoittain, suurimmassa osassa perheistä 2-3 kertaa viikossa. Haastattelut osoittivat, että lihaa syödään, koska sen mausta pidetään, samoin sen helppoudesta valmistaa ja sen vuoksi, että sitä on totuttu syömään. Lihan edullisuus ja monipuolinen valikoima myös viehätti. Usean haastateltavan oli vaikea ajatella millä lihan korvaisi, jos sen käyttöä vähentäisi.

*Lapset eivät pelkkää kasvisruokaa syö, poikkeuksena pinaatti- ja kasvissosekeitto, sen takia hankala vähentää.*

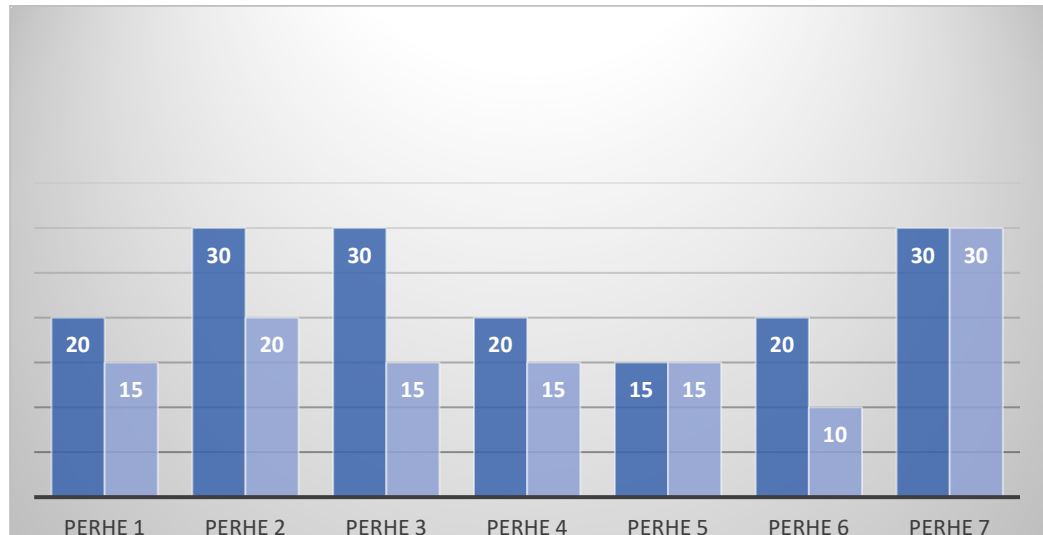
*Lihasta on helppo tehdä ruokaa, siihen on niin tottunut. Liha on edullista ja vaihtoehtoja on paljon ja siitä tykkää koko perhe.*

Useat perheet olivat sitä mieltä, että lihan kulutusta tulisi vähentää, mutta eivät olleet kuitenkaan vähentäneet. Esille tuli myös, että nimenomaan naudanlihan kulutusta tulisi vähentää, ei niinkään muiden. Mietteissä oli myös, että millä lihan korvaisi. Lihaa ei ole ruokavaliosta vähennetty myöskään sen vuoksi, että sen mausta pidetään. Eräällä perheellä lihansyömistä tulisi vähentää myös terveydellisistä syistä, sillä perheessä on

sydän- ja verisuonitautia. Ekologisesti tuotetun tai itse kasvatetun lihan syöntiä ei pidetty ongelmana.

*Varmasti pitäisi vähentää, mutta kun se on niin hyvää, niin ei ole tullut vähennettyä.*

*Pitäisi vähentää oman ylipainon takia ja miehen sydän- ja verisuonitautien takia.*



Kuvio 14. Ruokailuun käytetty aika

Tumman siniset palkit kuviossa 14 kuvaavat aikuisen ruokailuun käyttämää aikaa ja vaaleansiniset palkit lapsien ruokailuun käyttämää aikaa minuuteissa. Kaaviossa on kuvattu normaalin arjen ruokailuajat, viikonloppuisin ja juhla-aikoina mm. jouluna ruokailuun käytetään enemmän aikaa. Kuvioista pystyy selkeästi erottamaan perheet (1,3,4,5,6), joissa lapset ovat koululaisia tai teini-ikäisiä. Ruokailu on arjessa nopea tankkaus, kun taas perheissä, joissa lapset ovat pienempiä, ruokailuun käytetään huomattavasti enemmän aikaa. Aikuisen ruokailu-aikoihin lasten ikä ei vaikuttanut kovin paljon, poikkeuksena perhe 7, jossa lapset olivat niin pieniä, että tarvitsivat apua syömisessä koko ajan.

*Isommat lapset käyvät hotkaisemassa ruoan pöydässä ja livahtavat takaisin omaan huoneeseen.*

*Haluttaisiin rauhallisempaa syömistä arkena, mutta aina on kiire johonkin, niin ruokailuhetki on 15 minuutissa ohi.*



Taulukko 11. Perheen ruokailusäännöt

	Onko ruokailussanne sääntöjä?
Perhe 1	Ruoka syödään pöydässä. Ruoka syödään ruoka-aikana, jos ollaan kotona. Äiti ei tykkää, että jokainen lipee pöydästä pois eri aikaan.
Perhe 2	On sääntöjä, muuten tulisi katastrofi ja täysi sotku. Ruoalla ei leikitä, kun syödään niin silloin syödään. Ruoka mitä itse ottaa, niin kaikki myös syödään.
Perhe 3	Hiljaisuus ruokaillessa olisi äidin mieleen, mutta se harvoin toteutuu. Ei saa sotkea.
Perhe 4	Pöydässä ei pelleillä. Kaikki ruoka syödään mitä otetaan.
Perhe 5	Lehtiä ei lueta ruokailun aikana, eikä kännykkää räpелletä. Pöydässä syödään, puhua saa. Kaikkia mitä on tarjolla, maistetaan.
Perhe 6	Jokainen tiskaa omat astiansa, joka ei kyllä toteudu käytännössä. Pöydässä syödään, eikä livahdeta omaan huoneeseen.
Perhe 7	Pöytätapoja yritetään opettaa pienille lapsille, vielä niitä ei ole. Vanhemmat haluavat rauhallista ja siistää ruokailua.

Jokaisen perheen kohdalla tuli hyvin selväksi, että ruokailussa on oltava säännöt. Ruokailun sääntöjä; mitä saa tehdä ja mitä ei saa tehdä opetettiin lapsille jo todella pienestä pitäen, taulukko 10. Lautasen tyhjäksi syöminen tuntui olevan monessa perheessä asia, johon kiinnitettiin huomiota ja joka haluttiin opettaa lapsille. Ruokailun sääntöjen olemassaoloa perusteltiin myös sillä, että muuten syömisestä tulisi ihan täysi katastrofi. Joka perheessä sääntöjä oli; toisilla enemmän kuin toisilla riippuen lapsien iästä, mutta aina sääntöjen noudattaminen ei kyllä onnistunut.

*Todellakin on sääntöjä, muuten ruokailusta tulisi tällä lapsimäärällä ihan täysi katastrofi.*

*Lapset ovat vielä niin pieniä, että sääntöjä ei ole oikein vielä muodostunut. Lasten kasvaessa halutaan opettaa tiettyjä pöytätapoja ja siististi syömistä.*

*On sääntöjä, pöydässä syödään ja se ruokamäärä minkä itse lautaselleen ottaa, niin se myös täytyy syödä. Biojätettä ei syötetä turhan takia.*

Taulukko 12. Aterioiden aikainen ruokapuhe

Mitä teillä puhutaan ruokailun aikana?		Kuka puhuu?	
<b>Perhe 1</b>			
– Ruokailu on yleensä hetki, kun koko perhe on koossa. – Puhutaan päivän asioista.		– Kaikki puhuu päällekkäin, yleensä väännettään jostakin.	
<b>Perhe 2</b>			
– Puhutaan harrastuksista ja koulu- sekä työpäivän kuulumisia.		– Kaikki puhuu, jos on asiaa. Jos ei ole asiaa, olemme hiljaa.	
<b>Perhe 3</b>			
– Päivän asioita puhutaan, äiti haluaisi hiljaisen ruokailu.		– Lapset puhuvat omia asioitaan keskenään, äiti kuuntelee.	
<b>Perhe 4</b>			
– Silloin tällöin aikuiset puhuvat työasioista.		– Lapset puhuvat kaikkea mahdollista, aikuiset kuuntelevat.	
<b>Perhe 5</b>			
– Päivän asioista puhutaan.		– Yleensä äiti puhuu, muut vastaavat.	
<b>Perhe 6</b>			
– Päivän aikana tapahtuneista asioista puhutaan.		– Kaikki puhuvat, jos on asiaa, jos ei ole asiaa syödään hiljaa ja osa lukee lehteä samalla.	
<b>Perhe 7</b>			
– Aikuiset kertovat päivän kuulumisia, kun toinen on päivät kotona ja toinen töissä.		– Lapset eivät vielä puhu, aikuiset puhuvat keskenään.	
<b>Keskustelu:</b>	<b>Lapset puhuvat:</b>	<b>Aikuiset puhuvat:</b>	<b>Hiljaisuus ruokailussa:</b>
Perheet 1,2, (6)	Perheet 3,4	Perheet 5, 7	Perhe 6

Taulukossa 11 haastateltavilta kysyttiin ruokailun aikana puhumisesta; mitä perheissä puhutaan ja kuka puhuu. Tulokset on luokiteltu aineistolähtöisesti 4 ryhmään: keskustelu, lapset puhuvat, aikuiset puhuvat ja hiljaisuus ruokailussa. Tulokset jakaantuvat tasaisesti kaikkiin eri ryhmiin. Ruokailun aikana puhuttiin jokaisessa perheessä päivän asioista, niin työ- kuin koulupäivän tapahtumista, mutta myös harrastuksiin ja muihin menoihin liittyvistä arkisista asioista. Perheissä haluttiin saada selville perheenjäsenten päivän kuulumiset ja yhteinen ruokailuhetki oli tähän oivallinen tilaisuus. Ruokailua pidettiin tärkeänä hetkenä päivässä, jossa haluttiin kaikkien olevan paikalla.

Taulukko 13. Ruokakulttuurin opetus

	Millaista ruokakulttuuria haluat lapsillesi opettaa?
Perhe1	Monipuolista, ei niinkään suomalaista, koska ruokakulttuurit sekoittuvat koko ajan. Opettaa lapsia ymmärtämään mitä kannattaa ja tarvitsee syödä ja että vatsa täytetään järkevällä ravinnolla, niin silloin mieliteot jäävät minimiin. Sen että itse pystyy vaikuttamaan ruoan hintaan.
Perhe 2	Pitää arvostaa sitä mitä lautaselle saa, koska kaikki lapset eivät välttämättä saa lautaselleen ruokaa. Pitää ymmärtää ruoan merkitys ja arvostaa sitä.
Perhe 3	Opettaa mistä mikäkin ruoka on peräisin. Opettaa ruoan elinkaarta, mistä mm. maito tulee ja mitä kaikkea siitä valmistetaan.
Perhe 4	Kaikkea pitää maistaa. Ei saa olla ennakkoluuloinen ruoan suhteen.
Perhe 5	Ihan perinteistä ruokakulttuuria.
Perhe 6	Ruoan arvostamista, se ei ole itsestäänselvyys, että sitä on. Ruoan alkuperää ja terveellistä ruokavaliota.
Perhe 7	Perinteistä suomalaista ruokakulttuuria, perinneruokia ja kertoa miksi mitään syödään esim. juhlapyyhinä. Monipuolista syömistä heti pienestä pitäen.

Ruokakulttuurista kysyminen oli monelle perheelle vaikea kysymys, joka herätti keskustelua perheen kesken ja jota mietittiin ennen vastaamista, taulukko 12. Tuntui, että asiaa ei ollut ennen mietitty perheissä kovinkaan paljon tai ei ollenkaan. Joidenkin perheiden kohdalla tuntui myös siltä, että ymmärrettiinkö mitä ruokakulttuuri terminä ylipäättään tarkoittaa, sillä ruokakulttuurin ymmärtämisessä oli vastausten perusteella suuria eroja. Esille nousi ruoan alkuperä ja elinkaari, terveellinen ruokavaliio ja ravinnon merkitys hyvinvoinnille, ruoan arvostus, että se ei olisi itsestäänselvyys sekä monipuolinen ruokakulttuuri, ei niinkään suomalainen. Kun taas osa vastauksista oli ainoastaan, että perinteistä ruokakulttuuria tai että ei saa olla ennakkoluuloinen ruoan suhteen.

*Monipuolista, ei niinkään suomalaista ruokakulttuuria, ruokakulttuurit-han sekoittuvat koko ajan. Opettaa lapsille mitä kannattaa ja tarvitsee syödä.*

*Ruoan arvostaminen on tärkein asia, se ei ole itsestäänselvyys, että sitä lautasella on. Itse olen elänyt aikaa, kun ruokaa ei ole aina ollut.*

*Ihan perinteistä ruokakulttuuria.*

Taulukko 14. Ravitsemussuositukset arjessa

	Ovatko ravitsemussuositukset tuttuja?	Noudatatteko niitä?
Perhe1	Kyllä	Aika pitkälti kyllä. Lapsille kerran viikossa karkkia. Hiilihydraattia ehkä liian paljon, proteiinia tulee paljon. Kasvisten saanti täyttyy. Lihaa ehkä hivenen liikaa ruokavaliossa. Leipä aina täysjyvää.
Perhe 2	Kyllä	Pääsääntöisesti kyllä.
Perhe 3	Kyllä	Ei aina, pyrkimys siihen kuitenkin on.
Perhe 4	Kyllä	Pyritään noudattamaan.
Perhe 5	Kyllä	Ei, mutta pyritään, mutta suurimmaksi osaksi ei. Lautasmallin mukaista syömistä äiti pyrkii laihdutuksen takia toteuttamaan. Pääruoalla ei syödä leipää, ainoastaan väli- ja aamupaloilla.
Perhe 6	Kyllä	Emme ihan aina, silloin tällöin.
Perhe 7	Kyllä	Enemmän alettu huomioida ravitsemussuosituksia lasten syntymisen myötä. Pyritään noudattamaan monipuolisuuden ja terveellisuuden vuoksi.

Ravitsemussuosituksia pyrittiin noudattamaan aika pitkälti mm. laihdutuksen ja ruoan monipuolisuuden vuoksi, taulukko 13. Aina suositusten mukainen syöminen ei onnistunut. Lapsien karkkipäivää kerran viikossa perusteltiin ravitsemussuosituksilla. Osassa perheissä oli tiedossa, että ruokavalio sisältää ravitsemussuositukseen nähden liikaa hiilihydraattia sekä proteiinia. Kasvisten saantisuositus täyttyi useimmilla.

*Mies ei usko ravitsemussuositukseen, vaikka olen monta kertaa perustellut, että ne ovat tutkittua tietoa vuosikymmenien ajalta.*

*On tuttuja sairauden kautta, tiedän miten pitäisi syödä, mutta silti tulee lipsuttua ruokavaliossa. Pitäisi noudattaa ravitsemussuosituksia myös painonhallinnan takia.*

Ravitsemussuositukset olivat kaikille perheille jollain lailla tuttuja. Kaikissa perheissä niihin ei kuitenkaan uskottu. Usein ravitsemussuosituksien mukainen syöminen liitettiin terveellisyteen, painonhallintaan ja sairauksien hoitoon.

Taulukko 15. Ruokavalion koostuminen ja erot perheen kesken

	Mistä ruokavalionne pääosin koostuu?	Onko koko perheen ruokavalio samanlainen? Eroaako äidin ruokavalio muun perheen ruokavaliosta?
Perhe 1	Ruokavalio on monipuolinen, vanhemmilla huoli lasten ravitsemuksesta sillä tietävät aiheesta paljon. Kaikkea syödään ravitsemussuositusten mukaan. Vanhemmat haluavat tietää, mitä lapset ovat päivän aikana syöneet ja jos joku jäänyt vähemmälle tai kokonaan pois, sitä kehoitetaan syömään illalla.	Äiti ei syö 2 lämmintä ateriaa päivässä, muu perhe syö. Teineillä lipsuu herkästi pizza-hampurilaislinjalle, jos on rahaa käytössä.
Perhe 2	Kasviksista ja lihasta perunasta, pastasta ja riisistä.	Koko perheellä on samanlainen ruokavalio.
Perhe 3	Perunasta, pastasta leivästä jauhelihasta, kanasta kasviksista ja hedelmistä.	Koko perheellä on samanlainen ruokavalio.
Perhe 4	Lihasta, kasviksista, pastasta ja bataatista.	Koko perheellä on samanlainen ruokavalio.
Perhe 5	Perunasta, lihasta, kasviksista.	Äidin ruokavalio eroaa muusta perheestä hie- man, äiti syö muita enemmän vihanneksia ja kasviksia.
Perhe 6	Monipuolisesta ruoasta, syödään lautasmallin mukaisesti. Punaista lihaa syödään liikaa, sitä tulisi vähentää.	Koko perheellä on samanlainen ruokavalio.
Perhe 7	Normaalista kotiruoasta, tehdään ruoka itse, ei käytetä eineksiä. Hiilihydraatteja tulisi ruokavaliosta vähentää, niitä syödään liikaa. Hedelmiä syödään riittävästi, mutta kas- visten kulutusta tulisi lisätä ruokavali- oon.	Yleensä ei eroa, mutta tällä hetkellä, kun äiti vielä imettää, on äidin ruokavalio normaalista poikkeava. Äiti syö enemmän, useammin ja pyrkii syömään terveellisemmin kuin tavalli- sesti.

Ruokavalio muodostui joka perheellä pitkälti lihasta, perunasta, pastasta, riisistä ja kasviksista, taulukko 14. Ruokavalion muodostumisessa tuli esille monipuolinen, ravitsemussuositusten ja lautasmallin mukainen syöminen. Osassa perheistä tiedostettiin, että hiilihydraatteja ja punaista lihaa oli ruokavaliossa liikaa ja kasviksia tulisi lisätä ruokavaliioon.

*Liikaa syödään punaista lihaa, kasviksia pitäisi lisätä ruokavaliioon, mutta ei olla vielä lisätty.*

*Me vanhemmat tiedetään ravitsemusasioista paljon, joten ruokavalion monipuolisuuteen panostetaan.*

Suurimmassa osassa perheistä koko perheen ruokavalio oli samanlainen. Eroavuudet olivat kasvisten ja vihannesten syönnissä, joita äiti söi eräässä perheessä muita enemmän, sekä lämpimän ruoan syömisessä, muu perhe söi kaksi lämmintä ateriaa päivässä, äiti vain yhden. Poikkeuksia ruokavalion muodostumiseen toivat myös erikoistilanteet, kuten imetys, jolloin äiti söi enemmän ja useammin sekä pyrki syömään tavallista terveellisemmin.

*Äitinä haluan varmistaa lapselleni hyvän alun elämälle, niin raskauskuin imetysaikanaakin. Siksi olen kiinnittänyt omaan syömiseeni huomattavan paljon enemmän huomiota kuin yleensä.*

Taulukko 16. Ruoka-aineallergiat ja einesten käyttö

	Onko perheessä ruoka-aineallergioita?	Vaikuttavatko allergiat ruokavalion muodostumiseen?	Valmistatteko ruoan itse vai käytättekö eineksiä?
Perhe 1	Kyllä	Ei, ainoastaan laktoosi-intoleranssia perheessä. Koko ruoka tehdään aina laktoosittomana, niin ei vaikuta.	Suurimmaksi osaksi valmistetaan itse, valmiiksi pilkottuja kasviksia käytetään joskus.
Perhe 2	Kyllä	Kahdella laktoosi-intoleranssi, niin ei vaikuta. Laktoosittomana löytää kaupasta yleensä lähestulkoon kaiken.	Useimmiten itse, silloin tällöin käytetään eineksiä, jos laiskottaa.
Perhe 3	Kyllä	Kyllä. Lapsen allergia vaikuttaa etenkin valmisruokia ostaessa.	Valmistetaan itse, ei pystytty eineksiä koko perheen ruokana käyttämään. Isä ostaa valmisruokaa joskus evääksi töihin.
Perhe 4	Ei	Ei	Valmistetaan itse, eineksiä harvoin.
Perhe 5	Kyllä	Ei hirveästi, perheessä laktoosi-intoleranssia ja pähkinäallergiaa, mutta ei vakavana.	Pitkälti pyrimme valmistamaan ruoan itse, tiettyjä valmisruokia käytämme säännöllisesti, mm. maksalaatikkoa.
Perhe 6	Ei	Ei	Valmistetaan itse, mutta käytetään jonkin verran myös eineksiä, riippuen siitä, miten on ruokaa milloinkin jaksanut tehdä.
Perhe 7	Ei	Ei	Pyritään valmistamaan aina itse, isä ostelee töihin joskus valmisruokia. Toisen lapsen opetellessa tällä hetkellä syömään ostamme silloin tällöin valmispiltejä, etenkin hedelmäsoseita.

Yli puolella haastatelluista perheistä oli jonkinlainen ruoka-aineallergia joko lapsilla tai aikuisilla, taulukko 15. Useassa allergiaperheessä koettiin, että allergiat vaikuttavat ruokavalion muodistumiseen. Jokaisen tuotteen kohdalla tuoteselosteet täytyy lukea huolella läpi ja eineksiä pystyi käyttämään todella harvoin. Laktoosi-intoleranssi oli yleisin allergia, sen ei koettu vaikuttavan ruokavalion muodostumiseen.

*Ihanaa, kun nykyään on niin paljon vaihtoehtoja myös meille allergisille, eikä aina tarvitse syödä sitä samaa.*

*Lapsen allergia vaikuttaa kaikkeen ruoan tekemiseen meidän perheessä, einesten ja leikkeleidenkin käyttö on miltei mahdotonta.*

Suurimmaksi osaksi ruoka valmistetaan perheissä itse. Valmiiksi pilkottuja kasviksia käytettiin joskus, jos oli halu oikaista jossakin. Hirveä kiire, jos joskus on tai jos laiskottaa, saatetaan ostaa maksalaatikko/peruna-soselaatikkoa valmiina. Muutamissa perheissä eineksiä ei voida käyttää allergioiden takia, taulukko 15.

Taulukko 17. Lasten osallisuus ruoanlaitossa

	Millainen on lastenne osallisuus ruoanlaitossa? Saavatko osallistua/haluavatko osallistua?
Perhe 1	Saa osallistua, mutta ei halua. Lapset tykkää leipoa, ruskistaa jauhelihaa, pilkkoa kasviksia, salaatin tekoa. Ei pitkäkestoista.
Perhe 2	Osallistuu, välillä pakotetaan osallistumaan. Haluavat olla mukana, usein lapsilta kysytään mitä haluavat syödä ja joku lapsista valmistaa ruoan.
Perhe 3	Saa osallistua, jos haluaa. Pienemmät lapset haluavat silloin tällöin osallistua, isompi lapsi ei niinkään.
Perhe 4	Saa osallistua, jos haluaisivat mutta vielä lapset eivät ole kiinnostuneet.
Perhe 5	Saa osallistua (aikuiset lapset). Tekevät, haluavat ja osaavat tehdä ruokaa.
Perhe 6	Saa osallistua ja osallistuvatkin.
Perhe 7	Lapset ovat vielä niin pieniä, että ruoanvalmistukseen osallistuminen on miltei mahdotonta. Isompana saavat osallistua.

Jokaisessa perheessä lapset saivat osallistua ruoanlaittoon, osassa perheistä lapset olivat niin pieniä, että osallistuminen oli vielä mahdotonta, mutta kasvettuaan saivat osallistua. Osassa perheissä lapset olivat teini-ikäisiä, jotka saatiin pakottaa ruoan valmistamiseen, taulukko 16. Pienimmillä lapsilla kiinnostus ruokaa kohtaan on luontaista, joten ruoan valmistukseen on halua osallistua. Lasten kasvettua halu osallistua jostain syystä väheni, vaikka taitoa ruoanvalmistukseen olisi.

*Teinejä ei vois vähempää kiinnostaa ruoan tekeminen, odottavat aina vaan valmista, sen takia joutuu usein pakottamaan ruoan tekemiseen, koska osaavat kuitenkin tehdä.*

*Meillä lapsia kiinnostaa ruoanlaitossa mukana oleminen. Annettaan heidän itsenäisesti myös jotain tehdä, vaikka kauhea sotkuhan siitä aina syntyy.*

Taulukko 18. Ruokahävikin muodostuminen

	Muodostuuko kotitaloudessanne ruokahävikkiä?	Mistä se pääosin muodostuu?
Perhe 1	Kyllä	Leivästä ja hedelmistä.
Perhe 2	Ei	Ruokahävikkiä ei muodostu, eläimille menee mitä jää.
Perhe 3	Kyllä	Lämpöisestä ruoasta, sitä tulee usein tehtyä liikaa.
Perhe 4	Kyllä	Tehdystä ruoasta, liiallisesta ostamisesta kerralla, elintarvikkeet kerkeävät usein pilaantumaan.
Perhe 5	Kyllä	Perunasta ja leivästä.
Perhe 6	Kyllä	Lämpöisestä ruoasta, lautastähteistä.
Perhe 7	Kyllä	Leivästä ja hedelmistä.

Jokaisessa perheessä ruokahävikkiä syntyi, toisilla enemmän kuin toisilla, taulukko 17. Ruokahävikki koettiin todella harmilliseksi asiaksi, jota jokainen perhe haluaisi vähentää. Koettiin, että ruokahävikkiä syntyi ihan liikaa. Hävikkiä muodostui leivästä, hedelmistä, lämpöisen ruoan liiallisesta tekemisestä kerralla sekä lautastähteistä. Paremmalla ruoan suunnittelulla uskottiin ruokahävikin laskevan. Yhdessä perheessä (2) ei koettu, että ruokahävikkiä tuli, koska se vähä mitä jäi, meni eläinten ravinnoksi.

*Liikaa syntyy hävikkiä, harmittaa suoranaisen rahan heittäminen ros-  
kiin.*

*Liikaa tulee hävikkiä, pitäisi paremmin suunnitella ruokalistaa kotiin ja  
katsoa jääkaappiin ennen kauppaan lähtöä, niin ei tulisi hukkaa niin pal-  
jon kuin nykyään.*

Hävikin muodostumisen jälkeen perheiltä kysyttiin lajittelusta. Kaikki perheet lajittelivat pelti- ja lasijätteen. Paperi- ja biojäte lajiteltiin osittain. Muovijäte haluttaisiin lajitella, mutta se koettiin ongelmalliseksi, koska säilytystilaa muovijätteelle ei sisällä mo-



nellakaan ole etenkään kerrostalossa ja se veisi paljon tilaa. Myös muovinkeräyspisteitä on vielä heikosti, joten muovijätteestä eroon pääseminen on vielä suhteellisen hankalaa. Useassa perheessä oltiin sitä mieltä, että mikäli muovijätteen lajittelisi, perheen jätemäärä voisi jopa puolittua. Lajittelun tärkeys ja sen merkitys mm. ympäristölle ymmärrettiin perheissä hyvin.

*Muovi haluttaisiin lajitella, mutta mihin ihmeeseen sen kaiken täällä pienenessä keittiössä laittaisi. Pitäisi pystyä päivittäin viemään pois, mutta meidänkin muovinkeräyspiste on kaupan yhteydessä, jonne on yli 5 km matkaa. Ei sinne joka päivä tule lähdettyä.*

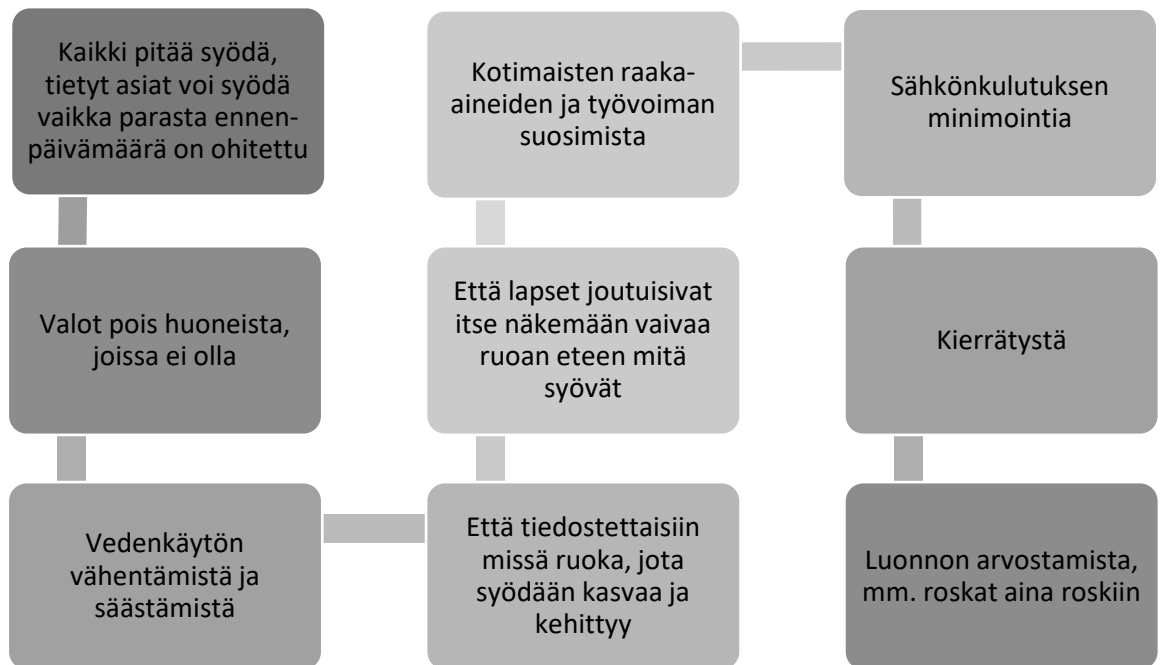
*Jonkun verran lajitellaan ja oma komposti meillä. Hirveästi tulee muovijätettä, vaikka ostetaan lihakin nykyään pakkauksissa missä ei ole kovaa muovia.*

Taulukko 19. Ekologisuus perheiden arjessa

Miten ymmärrätte käsitteen ekologisuus?	Miten ekologisuus näkyy arjessanne?
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Elämäntapa.</li> <li>– Ekologisesti voi syödä, kuluttaa ja ottaa tavaksi ihan kaikessa mitä tekee.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kierrätyksenä.</li> <li>– Muutamat elintarvikkeet on vaihdettu luomuksi ja reilun kaupan tuotteiksi.</li> <li>– Vedenkulutuksen vähentämisenä, suihku suljetaan pesun ajaksi.</li> <li>– Kodinkoneet ja laitteet ovat energiatehokkaita.</li> <li>– Vähäpäästöinen uusi auto, on valittu kustannussyistä, kun kilometrejä tulee paljon.</li> <li>– Vaatteita kierrätetään lapsilta.</li> <li>– Ruokaa tehdään isot määrät, mm. sähkönkulutuksen vähentämiseksi.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mahdollisimman vähän jätettä, kierrätys.</li> <li>– Otetaan huomioon lihan ympäristökuormitus.</li> <li>– Meidän perheelle ekologisuus tarkoittaa omavaraisuutta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Omavaraisuutena.</li> <li>– Naudanliha ostetaan tuttavien maatilalta, jotta tiedetään missä se on kasvanut ja mitä syönyt. Kaupasta ostettuun lihaan huomataan eroa.</li> <li>– Vaatteiden materiaaleihin kiinnitetään huomiota.</li> <li>– Shampoot yms. tuotteet, kiinnitetään huomiotta mitä sisältää.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vähäpäästöistä.</li> <li>– Pitäisi syödä enemmän kasviksia, kuin lihaa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Suosimme kotimaisia elintarvikkeita mahdollisuuksien mukaan.</li> <li>– Sähkönkulutuksen minimointina.</li> <li>– Veden säästämällä.</li> <li>– Autottomuutena.</li> <li>– Lasten vaatteiden kierrättäminen sisarukselta toiselle.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kierrätystä.</li> <li>– Vähäpäästöisyyttä.</li> <li>– Puhdasta ilmaa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kierrätyksenä.</li> <li>– Vähäisinä päästöinä.</li> <li>– Puukiuas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lajittelua, kierrätystä.</li> <li>– Punaisen lihan käytön vähentämistä.</li> <li>– Julkisen liikenteen käyttämistä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lajitteluna.</li> <li>– Kierrätyksenä.</li> <li>– Pyritään, että näkyisi myös ruokavalinnoissa, mutta vielä ei olla sillä asteella.</li> <li>– Hiilijalanjäljen pienentämisenä.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kasvisruokavaliota.</li> <li>– Auton käytön vähentämistä.</li> <li>– Pieniä arjen tekoja ympäristön hyväksi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kotimaisten tuotteiden suosimisena.</li> <li>– Sähkön- ja vedenkulutuksen minimoimisena.</li> <li>– Kasvisruoan suosimisena.</li> <li>– Ostetaan ainoastaan tarpeeseen, ei turhuutta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kestovaippoja.</li> <li>– Sähkön- ja vedenkulutuksen vähentämistä.</li> <li>– Kasvien lisäämistä ruokavalioon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Yleisellä säästämällä, ostetaan ainoastaan sitä mitä tarvitaan.</li> <li>– Lasten vaatteiden kierrättämisellä.</li> <li>– Kirpputoreilta ostamisena.</li> <li>– Kotimaisten tuotteiden suosimisella mahdollisuuksien mukaan.</li> </ul>

Ekologisuuden ymmärtämisessä ja sen näyttäytymisessä arjessa oli suuria eroja perheiden kesken. Toisille se oli kierrätystä, lajittelua, yleistä säästämistä ostokäyttäytymisessä, mutta myös veden- ja sähkönkulutuksessa, sekä pieniä arjen tekoja. Kun taas toisille perheille ekologisuus oli vähäpäästöisyyttä, joka oli ollut iso kriteeri uuden auton hankinnassa, vaatteiden ja ruoan hankinnassa huomioon otettu ympäristökuormitus, lihan etenkin punaisen lihan vähentäminen ja kasvien syömisen lisääminen, ko-

dinkoneiden ja laitteiden uusiminen energiatehokkaiksi, luomun, reilun kaupan ja kotimaisten elintarvikkeiden suosimisena, omavaraisuutena ja elämäntapana kaikessa toiminnassa, taulukko 18.



Kuvio 15. Ekologisuuden opettaminen

Vastauksissa nousi selkeästi esille se, että lapsille haluttiin opettaa ekologisuudesta pieniä arjen tekoja, joita on helppo alkaa opettamaan jo ihan pienellekin lapselle, kuvio 15. Ja myös, että ruoan syöminen, sähkön- ja vedentulo tai luonnon kauneus ja puhtaus eivät ole itsestäänselvyys, kaikki tekeminen ja tekemättä jättäminen vaikuttavat kaikkeen. Tätä kysymystä ei myöskään ollut mietitty perheissä kovinkaan paljon. Asioita on kyllä arjessa opetettu, mutta niitä ei ole opetettu ekologisuuden vuoksi, vaikka sitten toisaalta asiaa ymmärtämättä tai miettimättä kuitenkin on.

## 7 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lapsiperheiden ruokakasvatusta ja ekologisuutta arjen valinnoissa ja saada selville, miten ekologisuus terminä ymmärretään lapsiperheissä. Hypoteesi tutkimukselle oli, että vanhempien sosio-ekonominen asema ja etenkin äidin syövä ruoka on isossa roolissa perheen ruokavalinnoissa sekä lapsen kasvulle että kehitykselle.

Aineistona tutkimukselle toimi seitsemän perheen haastattelut. Perheet olivat valittu sillä perusteella, että ne olisivat mahdollisimman erilaisia keskenään muun muassa lapsimäärältään ja vanhempien iältä ja koulutustaustoiltaan rikkaamman aineiston saamiseksi. Aineistosta selviää, että osaa kysymysten aiheista ei ollut perheissä mietitty lainkaan ennen haastattelua, jonka takia vastaukset poikkesivat toisistaan syvällisyydessä osittain paljonkin.

Hirsjärven ym. 2009 mukaan haastattelu tiedonkeruumenetelmä on ainutlaatuinen, sillä haastattelun suora vuorovaikutus haastateltavan kanssa on sekä hyödyllinen että haitallinen. Haastattelututkimuksen ongelmia ovat virhelähteet, joita pitää pysyvästi kontrolloimaan hyvin. Tavallisimpia virhelähteitä ovat haastateltavan henkilön kiusaantuminen, haastateltavan ja haastattelijan roolit, prosessin vaikutus haastateltavaan, haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus sekä vallitsevat stereotyyppiat. Virhelähteitä voi olla myös haastattelijan tai haastateltavan ammatti tai sukupuoli. (Anttila 2014.) Anttilan, (2014) mukaan päähuomio haastattelussa kiinnitetään verbaaliin ilmaisuun, mutta otetaan huomioon myös ei-verbaalinen ilmaisu, joita ovat esimerkiksi ilmeet, äänenpainot ja eleet.

Tutkimuksessa virheitä pyritään välttämään, mutta tutkimuksen luotettavuus voi silti vaihdella, jonka vuoksi tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida. Arvioinnin mittaus-tapoja on monia. Validius eli tutkimuksen pätevyydellä tarkoitetaan kykyä mitata juuri haluttua asiaa. (Hirsjärvi, ym. 2009, 231-233). Haastattelututkimuksessa validiteettiä, eli tutkimuksen pätevyys vaikuttaa eniten se, ovatko haastattelukysymykset olleet oikeita tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Saatiinko kysymysten avulla kaikki mahdollinen tieto haastateltavista? Halusivatko haastateltavat miellyttää haastattelijaa vastauksillaan? Saatiinko haastateltavan todellinen mielipide asioista esiin

haastattelun aikana? Oliko seitsemän perhettä riittävä määrä tämän tyylliseen tutkimukseen? Tarkoituksena oli saada mukaan vielä yksi perhe, jossa olisi ollut hyvin nuoret vanhemmat, mutta sellaista ei tähän tutkimukseen saatu. Arvoitukseksi jää, olisiko se muuttanut tutkimustuloksia erilaiseksi. Muuten haastatellut perheet ovat koulutustaustoiltaan, vanhempien iältään sekä lasten iän ja määrän suhteen hyvin erilaisia.

Tässä työssä ruokakasvatuksella tarkoitetaan ravitsemukseen liittyvää opetusta, valitusta ja neuvontaa, jonka tavoite on kehittää ihmisten edellytyksiä huolehtia monipuolisesta ravitsemuksesta. Lasten ruokatottumukset sekä makumieltymykset kehittyvät jo varhain ja säilyvät usein aikuisuuteen saakka, minkä vuoksi lapsuus on tärkeä vaihe ravitsemukseen vaikuttamisessa. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2018, 13; Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12.) Ruokakasvatuksen merkitys korostuu lapsuudessa monestakin syystä. Lapsuudessa opitut taidot ja tavat seuraavat usein läpi elämän, ja perustavanlaatuiset muutokset ruokavalioon aikuisiällä ovat usein hyvin hankalia. Hopian (2016) mukaan perheen ja varhaiskasvatuksen yhteistyö ruokakasvattajina on tärkeää, mutta tutkimusten mukaan se jää kuitenkin vähäiseksi ja pintapuoliseksi.

Oma tutkimus osoitti, että perheet eivät näytä tunnistavan ruokakasvatusta osaksi kasvatustehtävänsä. Ruokakasvatusta ei ollut kotona mietitty osassa perheissä lainkaan ennen haastattelua. Ruokakasvatus miellettiin helposti päiväkodin tehtäväksi, eikä omalle toiminnalle perheen sisällä annettu kovinkaan suurta painoarvoa, vaikka tutkimusten mukaan kotona saatu ruokakasvatus on suuremmissa roolissa aikuisiällä kuin varhaiskasvatuksessa saatu. Lasten osallisuus ruoanlaitossa, ruokavalion monipuolisuus, kasvien käyttö ja ravitsemussuositusten noudattaminen oli useassa perheessä vaihtelevaa, vaikka juuri ne ovat hyvän ruokakasvatuksen kannalta tärkeitä kulmakiviä.

Lihan- ja maitotuotteiden kulutus on perheissä suurinta, joskin monipuolista. Lihan vähentämisen syyt olivat itsekkäitä. Lihan ympäristökuormitukset ja lihan vähentämisen tarve tiedostettiin, mutta sitä ei ollut kuitenkaan tehty. Riipi ym. (2013) toteavat, että lihan- ja maitotuotteiden käyttö aiheuttaa suurimmat ympäristöhaitat kaikista elintarviketuoteryhmistä, 49–67 % kotimaisista ilmasto- ja rehevöitymisvaikutuksista.

Lihasta ei olla valmiita luopumaan, joissain perheessä kyllä oltiin valmiita vähentämään. Lihan mausta pidetään, sitä on totuttu syömään, sen voimalla jaksaa paremmin kuin kasvisruoan, tämä kommentti tuli etenkin miespuolisilta haastatelluilta. Ruoan tekeminen lihasta on helppoa, vaihtoehtoja on paljon, se on edullista ja koko perhe tykkää siitä. Kasvisruokaan siirtymisen ongelmana pidettiin mm. sitä, että kasvisruoan valmistaminen on vaikeampaa ja lapset eivät pelkkää kasvisruokaa syö. Lasten syömään oppimisen kohdalla korostuu ruokakasvatuksen tärkeys pienestä pitäen, sillä lapsethan syövät ja oppivat syömään sitä mitä kotona opetetaan ja mitä on syöty pienestä pitäen.

Äidin syövä ruoka oli tutkimusten valossa isossa roolissa perheen ruokavalion koostumiseen. Tässä tutkimuksessa siihen ei saatu selkeitä vastauksia, sillä suurimmalla osalla perheistä koko perheen ruokavalio oli samanlainen. Ainoastaan erikoistilanteet, kuten imetys muutti äidin ruokavaliota. Vanhempien koulutus näkyi perheen ruokavalion koostumisessa. AMK, YAMK tai maisteritutkinnon suorittaneilla ruokavalion koostuminen oli monipuolisempaa, kasvien käyttö suurempaa, ruoantuotannon ympäristövaikutuksista oltiin enemmän perillä ja kiinnostus aihetta kohtaan oli suurempaa. Huoli tulevaisuudesta ja omien tekojen vaikutuksesta ympäristölle oli suurempaa kuin peruskoulun tai ammattikoulun suorittaneilla. Hasusen (2005) mukaan perheen ravitsemus heijastaa perheen elämäntilanteen kokonaisuutena. Taloudellinen niukkuus, työpaineet, kiire ja mahdollinen vanhempien huume- tai alkoholi-ongelma ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsiperheiden elämäntapoihin ja ravitsemukseen. Terveydelle huonot valinnat näkyvät usein perheissä, joilla on niukat tulot, alhainen koulutus sekä nuoret vanhemmat.

Lehdon ym (2009) mukaan korkeammassa sosio-ekonomisessa asemassa olevien henkilöiden on todettu olevan enemmän tietoisia terveellisistä ruokailutottumuksista. Lisäksi arvot ja asenteet tukevat todennäköisesti terveellisiä elämäntapoja heikommissa asemassa olevia paremmin. Hyvien tulojen kautta kulutusmahdollisuudet ovat paremmat, joka voi heijastua mm. ruokavalintoihin ja harrastusmahdollisuuksiin. Oma tutkimus osoitti, että yhteiskunnallisesti merkittävistä asioista täytyy saada ihmisille lisää tietoa ja ymmärrystä asioihin esimerkiksi kouluttautumalla. Tutkimus osoitti myös, että korkeampi koulutus näkyi ekologisuuuden ilmentymisenä perheissä

suurempana tietoisuutena ja ymmärryksenä yhteiskunnallisesti merkittävistä asioista. Korkeampi koulutus lisäsi kiinnostusta yhteiskunnallisiin asioihin, joita myös selkeästi enemmän mietittiin ja kyseenalaistettiin. Toisaalta kuitenkin myös työn kautta saatu oppi korvasi osassa perheistä koulutuksen vähyyttä.

Oma haastattelututkimus antoi osasta haastateltavista paljonkin perheensisäistä tietoa, kun taas toisten haastateltavien kohdalla tiedot olivat niukemmat. Yleisimpiä yllä mainittuja haastattelututkimuksen virhelähteitä ei huomannut haastattelujen aikana. Ei-verbaaleja ilmaisuja oli jonkin verran havaittavissa ilmeinä, mm. vanhemmat katsoivat toisiaan ennen kysymykseen vastaamista tai pieniä naurahduksia kysymyksen päätteeksi. Jossain määrin havaitsin, että haastateltavat halusivat miellyttää tutkijaa osassa vastauksista. Tämä näkyi siinä, että perheissä, joissa oli etenkin isommat lapset, niin he saattoivat korjailia ja täydennellä vanhempien vastauksia tai suoraan kommentoida, että eihän meillä näin toimita tai tehdä asioita.

Jokaisen ihmisen tulisi ymmärtää, että tehdyillä ja tekemättä jättämällä asioilla on vaikutusta vuosien saatossa. Ilmastonmuutos on siinä vaiheessa, että pelkkä ymmärrys asioista ei enää riitä. Ihmisillä tuntuu olevan kova huoli ympäristöasioista ja tulevien sukupolvien maapallosta millainen se tulee olemaan. Asiat tiedostetaan, niistä ollaan huolissaan, muutosta halutaan ja tiedetään miten pitäisi toimia, mutta silti suurin osa ihmisistä ei kuitenkaan toimi niin. Asioiden tiedostaminen ei enää riitä, vaan oppi ja tieto on tuotava myös käytäntöön.

Saman tutkimuksen voisi tehdä isommalla haastateltavien määrällä ja etenkin, että tutkimukseen saataisiin nuoria vanhempia mukaan. Voisi myös tutkia vaikuttaisiko tuloksiin se, että perheet valittaisiin ympäri Suomen. Tässä tutkimuksessa kaikki perheet olivat Jyväskylän alueelta.

## Lähteet

- Aalto, K. & Heiskanen, E. 2011. Kestävä ruokalautanen joukkoruokailun kestävä kehityksen edistäjänä. Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 130, 2011. Viitattu 21.6.2017.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152350/Kestava\\_ruokalautanen\\_joukkoruokailun\\_kestavan\\_kehityksen\\_edistajana.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152350/Kestava_ruokalautanen_joukkoruokailun_kestavan_kehityksen_edistajana.pdf?sequence=1)
- Aarnos, E. 2015. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Julkaisussa ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Alila, K. & Kinos, J. 2014. Katsaus varhaiskasvatuksen historiaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:12. Viitattu 15.6.2017.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75258/tr12.pdf?sequence=1>
- Anttila, P. 2014. Tutkimuksen taito ja tiedonhankinta. Metodix – metoditietämystä kaikille. Viitattu 21.4.2019. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Keuruu: Duodecim.
- Arolaakso, A., Hankala, A., Heikka, M. & Muukka, E. 2012. Kohti kestävää päiväkotiruokailua. Ekocentrian julkaisu. Viitattu 10.5.2017.  
[http://www.ekocentria.fi/resources/public/Aineistot//Kohti\\_kestavaa\\_paivakotiruokailua.pdf](http://www.ekocentria.fi/resources/public/Aineistot//Kohti_kestavaa_paivakotiruokailua.pdf)
- Beddington, S. J. 2011. The future of food and farming. International Journal of Agricultural Management, 1(2), 2-6. Viitattu 10.5.2017.  
<http://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/iagrm/20473710/v1n2/s2.pdf?expires=1494407316&id=90642029&titleid=41000065&accname=Guest+User&checksum=E2E7A7F0BEB5340BC6F86BACBCC68813>
- Ekologinen kestävä kehitys. Suomen YK- liitto. N.d. Viitattu 15.10.2017.  
<http://www.ykliitto.fi/yk70v/ekologinen>
- Elintarvikelaki. Finlex. Viitattu 5.5.2017.  
[www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023)
- Elintavat ja ravitsemus - Lihavuus. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2018. Viitattu 21.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus>
- Erkkola, M., Kautiainen, S., Kyttälä, P. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 94-104. Viitattu 1.2.2017. <file:///C:/Users/H&M/Downloads/7057-1-16687-1-10-20121028.pdf>
- Fiese, B. H. & Jones, B. L. 2012. Food and family: A socio-ecological perspective for child development. Advances in Child Development and Behaviour, 42, 307. Viitattu 6.8.2017.  
[https://www.researchgate.net/profile/Barbara\\_Fiese/publication/225281304\\_Food\\_and\\_Family\\_A\\_Socio-](https://www.researchgate.net/profile/Barbara_Fiese/publication/225281304_Food_and_Family_A_Socio-)



Ecological\_Perspective\_for\_Child\_Development/links/56ae5b3108ae43a3980e7df5/Food-and-Family-A-Socio-Ecological-Perspective-for-Child-Development.pdf

Fogelholm, M. 2016. Liha ja terveys. Teoksessa Vähemmän lihaa. Tallinna: Printon Trükikoda.

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2010. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro Oy.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2005. Lapsi, perhe ja ruoka – Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien äitien ja imettävien äitien ravitsemussuositukset. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Havainnointi. KvaliMOTV. Viitattu 6.8.2017.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html)

Heikkurinen, P. 2014. Kestävyyden käsitteen ulottuvuudet. Tieteessä tapahtuu 32(4), 10-16. Viitattu 24.9.2017. <https://journal.fi/tt/article/view/46149/12273>

Healthy diets from sustainable food system. Summary Report of the EAT- Lancet Commission. Viitattu 20.4.2019.

[https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Hopia, N. 2016. Koti ja päiväkotien lasten ruokakasvatustutkimus. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Viitattu 21.1.2018.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163599/Nina\\_Hopia\\_gradu.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163599/Nina_Hopia_gradu.pdf?sequence=2)

Hukkanen, A. 2013. Hävikistä herkuksi – käytäntöteoreettinen näkökulma ruoan ekologiseen kuluttamiseen. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto, johtamiskorkeakoulu. Viitattu 15.10.2017.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84974/gradu07040.pdf?sequence=1>

Jallinoja, P., Niva, M. & Latvala, T. 2016. Future of sustainable eating? Examining the potential for expanding bean eating in a meat-eating culture. Futures, 83, 4-14.

Viitattu 24.4.2019. [http://ac.els-cdn.com/S001632871630060X/1-s2.0-S001632871630060X-main.pdf?\\_tid=5cd573ce-7a0a-11e7-8268-00000aacb35d&acdnat=1501957238\\_45a885d8c4a9f49b2a4ef0632e96ed72](http://ac.els-cdn.com/S001632871630060X/1-s2.0-S001632871630060X-main.pdf?_tid=5cd573ce-7a0a-11e7-8268-00000aacb35d&acdnat=1501957238_45a885d8c4a9f49b2a4ef0632e96ed72)

Janhonen, K. & Kauppinen, E. 2017. Nuorten ruokakasvatus eri kentillä – kohti vahvempaa yhteistyötä! Nuorisotutkimusseura RY, näkökulma 2017/45. Viitattu 5.1.2018.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45\\_janhonenkauppinen.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonenkauppinen.pdf?sequence=1)

Junnila, L. 2011. Lihan syömisen oikeudesta – Miksi kaupunginvaltuutetut kiistelevät kasvisruokapäivästä? Pro gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta. Viitattu 17.3.2019.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28212/Gradu\\_Junnilainen\\_Lihan\\_syomisen\\_oikeudesta.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28212/Gradu_Junnilainen_Lihan_syomisen_oikeudesta.pdf?sequence=2)

- Junttila, M. 2017. Ruokakasvatusta kehittämässä – Lapsen toimijuus ja instituution ehdot. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 21.1.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101570/GRADU-1497612603.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juntunen, K. 2011. Makuasiaa! – ruokateatteri lasten ravitsemuskasvattajana. Pro gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 26.10.2018. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20120035/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20120035.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120035/urn_nbn_fi_uef-20120035.pdf)
- Jyväskylän paikalliset varhaiskasvatussuunnitelman painotukset. Varhaiskasvatus ja perusopetuspalvelut. Viitattu 15.6.2017. <https://peda.net/opetusuunnitelma/ksops/vasu2017/vtjyt/2-3-oppimisk%C3%A4sitys>
- Kaljonen, M. & Lyytimäki, J. 2016. Kestävän ruokavalion edistäminen lounasruokailussa. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 5/2016. Viitattu 11.2.2018. [https://www.researchgate.net/profile/Minna\\_Kaljonen/publication/296824766\\_Kestavan\\_ruokavalion\\_edistaminen\\_lounasruokailussa\\_ilmasto- ja ympäristömerkintä\\_testissä/links/56dace2108aee73df6d2ac06.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Minna_Kaljonen/publication/296824766_Kestavan_ruokavalion_edistaminen_lounasruokailussa_ilmasto- ja ympäristömerkintä_testissä/links/56dace2108aee73df6d2ac06.pdf)
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Suomen yliopistopaino – Juvenes Print.
- Kansainvälinen raportti: luonnon monimuotoisuus köyhtyy ennennäkemättömällä vauhdilla. 2019. CO2- raportti. Viitattu 17.5.2019. [http://www.co2-raportti.fi/?page=ilmastouutisia&news\\_id=5153](http://www.co2-raportti.fi/?page=ilmastouutisia&news_id=5153)
- Katajajuuri, J-M. & Pulkkinen, H. 2016. Liha ja ympäristö. Teoksessa Vähemmän lihaa. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Kehitysvaiheita. Ruokatieto yhdistys ry. Viitattu 25.5.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja 1/2009.
- Koivupuro, H-K., Jalkanen, L., Katajajuuri, J-M., Reinikainen, A. & Silvennoinen, K. 2010. Elintarvikeketjussa syntyvä ruokahävikki. MTT Raportti 12 kirjallisuuskatsaus. Viitattu 15.10.2017. <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti12.pdf>
- Kyttälä, P., Erkkola, M., Kronberg-Kippilä, C., Tapanainen, H., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Food consumption and nutrient intake in finnish 1-6-year-old children. Public Health Nutrition, 13(6A), 947-956. Viitattu 5.8.2017. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S136898001000114X>
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Julkaisussa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille.

- Lagström, H., Luoto, S., Mäkelä, J., Iirola, J. & Kunttu, K. 2017. Terveyttä edistävään ruokavalioon yhteydessä olevat tekijät korkeakouluopiskelijoilla. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 54(2). Viitattu 22.1.2018.  
file:///C:/Users/H&M/Downloads/63652-Artikkelin%20teksti-72090-1-10-20170511.pdf
- Lainsäädäntö. Eduskunta. Viitattu 15.10.2017.  
[https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/kirjasto/aineistot/kotimainen\\_oikeus/kotimaiset-oikeuslahteet/Sivut/Lainsaadanto.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/kotimaiset-oikeuslahteet/Sivut/Lainsaadanto.aspx)
- Lasten päivähoido 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2019.  
<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-paivahoito>
- Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippilä, C., Veijola, R., Knip, M. & Virtanen, S. M. 2010. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. *Public health nutrition*, 13(6A), 957-964. Viitattu 3.4.2017. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S1368980010001151>
- Lehto, E. & Roos, E. 2016. Kestämättömästä kestävään ruokavalioon. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 53(3). Viitattu 9.5.2017.  
file:///C:/Users/H&M/Downloads/59155-1-61440-1-10-20160902%20(1).pdf
- Lehto, R., Ray, C., Lahti-Koski, M. & Roos, E. Meal pattern and BMI in 9-11-year children in Finland. *Public Health Nutrition* 14(7), 1245-1250. Viitattu 10.2.2018.  
[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/A3C921C27B1383082615B21E38054946/S1368980010003034a.pdf/meal\\_pattern\\_and\\_bmi\\_in\\_911yearold\\_children\\_in\\_finland.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/A3C921C27B1383082615B21E38054946/S1368980010003034a.pdf/meal_pattern_and_bmi_in_911yearold_children_in_finland.pdf)
- Lehto, R., Corander, C., Carola, R. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258-271. Viitattu 10.4.2017.  
file:///C:/Users/H&M/Downloads/2604-1-9314-1-10-20110209.pdf
- Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille – perusteluja ja ohjeita hankintoihin. EkoCentria, Kuntaliitto. N.d. Viitattu 13.5.2019. <https://docplayer.fi/1011235-Lahis-opas-lisaa-lahiruokaa-julkisten-keittioiden-asiakkaille-perusteluja-ja-ohjeita-hankintoihin.html>
- Luostarinen, P. 2014. Sapere- menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa – yhteydet leikki-ikäisten lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön. Pro gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 29.11.2017. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140292/urn_nbn_fi_uef-20140292.pdf)
- Lyytikäinen, A. 2010. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Julkaisussa *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*.
- Lyytikäinen, A. 2014. Julkaisussa *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Viitattu 13.2.2018.

- Maaranen, T. 2018. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittäminen lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. YAMK- opinnäytetyö. Karelia ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.4.2019.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151404/Maaranen\\_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151404/Maaranen_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mattila, H. 2016. Ruokavalion merkitys elämässämme. Teoksessa Vähemmän lihaa. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mikkelsen, M. V., Husby, S., Skov, L. R. & Perez-Cueto, F. 2014. A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. Nutrition journal, 13(1), 56. Viitattu 22.1.2018 <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-13-56>
- Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. KvaliMOTV. Viitattu 5.1.2018.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)
- Mitä on kestävä kehitys? Ympäristöministeriö. Viitattu 26.5.2019.  
<https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>
- Mitä on kestävä kehitys? Ympäristöministeriö. Viitattu 23.9.2017.  
[http://www.ym.fi/fi-fi/ymparisto/kestava\\_kehitys/mita\\_on\\_kestava\\_kehitys](http://www.ym.fi/fi-fi/ymparisto/kestava_kehitys/mita_on_kestava_kehitys)
- Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017. Luonnonvarakeskus. Viitattu 7.4.2019.  
<https://www.luke.fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2017/>
- Mäkelä, J. & Niva, M. 2016. Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa. Teoksessa Vähemmän lihaa. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Naalisvaara, A. 2014. Sapere- menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Julkaisussa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Viitattu 5.8.2017. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>
- Neljä ulottuvuutta. EkoCentria, Savon koulutus kuntayhtymä N.d. Viitattu 23.3.2019.  
[http://www.ekocentria.fi/nelja\\_ulottuvuutta](http://www.ekocentria.fi/nelja_ulottuvuutta)
- Nevala, K. & Lyytikäinen, A. 2014. Pedagoginen ruokalista. Julkaisussa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille.
- Nurminen, S. 2017. Karkki vai kurkku, Sapere- menetelmä avuksi ravintokasvatuksen haasteisiin. YAMK- opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2018.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134122/Nurminen\\_Sanna.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134122/Nurminen_Sanna.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Perhepäivähoidossa olleiden lasten määrä pieneni edelleen. 2015. Varhaiskasvatus 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. Viitattu 3.4.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>
- Purhonen, S. 2014. Suomalainen maku – Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla – Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Porvoo: Bookwell Oy.

Rautakoski, K. 2014. Kestävää ruokaa ruokapalveluista. YAMK- opinnäytetyö. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2018.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72539/Rautakoski\\_Kaisa.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72539/Rautakoski_Kaisa.pdf?sequence=1)

Ravitsemus tukee lasten tervettä kasvua ja kehitystä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Viitattu 13.5.2018.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1)

Riipi, I. & Kurppa, S. 2013. RUOKULTU–Haasteita ja keinoja kestävän tuotannon ja kulutuksen edistämiseksi ruokasektorilla. MTT Raportti 95. Viitattu 10.5.2017.

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/480822/mttraportti95.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestäväan ruokahuoltoon. Tampere: Juvenes Print Oy.

Risku-Norja, H. 2008. Kestävää kehitystä julkisiin ruokapalveluihin. Maaseudun tiede 4/2008. Viitattu 14.10.2017. <http://www.mtt.fi/maaseuduntiede/pdf/mtt-mt-v65n04.pdf>

Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous. Luonnonvarakeskus. N.d. Viitattu 21.5.2019. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokahavikki/>

Ruokakasvatusta kaikille. Ruokatieto yhdistys ry. Viitattu 27.2.2018.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus>

Ruokakasvatuksen käsikirja – Kylän Kattaus. 2019. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 16.3.2019.

[https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/ruokakasvatuskasikirja\\_2019.pdf](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/ruokakasvatuskasikirja_2019.pdf)

Ruokaketju ja hävikin määrä eri ruokaketjun osissa. 2019. Kuluttajalehti 2019.

Viitattu 21.5.2019. <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>

Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. N.d. Viitattu 18.6.2017.

<http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>

Räsänen, K., Saarinen, M., Kurppa, S., Silvenius, F., Riipi, I., Nousiainen, R., Erälinna, L., Mattinen, L., Jaakkola, S., Lento, S. & Mäkinen-Hankamäki, S. 2014. Lähiruuan ekologisten vaikutusten selvitys. MTT Raportti 145. Viitattu 14.10.2017.

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/484465/mttraportti145.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K., Katajajuuri, J-M., Jalkanen, L. & Reinikainen, A. 2012. Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa: foodspill 2010-2012 – hankkeen loppuraportti. Viitattu 23.9.2017.

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/438248/mttraportti41.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Silvennoinen, K. 2016. Ruokahävikki Suomessa. Luonnonvarakeskus. Viitattu 21.5.2019. <https://www.luke.fi/ravintolafoorum/wp-content/uploads/sites/4/2016/07/Ruokahavikki-suomessa.pdf>

Skiftesvik, H. 2016. Sapere- ravitsemuskasvatusmenetelmän näkyminen kouluruokailussa. Pro gradu- tutkielma. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 16.3.2019. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201604081428.pdf>

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 1.3.2018. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

Terveyttä edistävä ruokavalio. Elintarviketurvallisuusvirasto. Viitattu 18.6.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Tervoja, P. 2010. Sapere, introducing children to the varied world of food. 2010. Viitattu 5.8.2017. [http://www3.jkl.fi/tiedotus/human\\_tech\\_city/index.php/2010-01/216](http://www3.jkl.fi/tiedotus/human_tech_city/index.php/2010-01/216)

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

Uusikylä, M. 2012. Slow Food. Tammisaari: Tammisaaren kirjapaino.

Vaarno, J. 2014. Lasten neofobia. Julkaisussa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Helsinki: Juvenes Print Oy – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 10.2.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1)

Varhaiskasvatuksen lainsäädäntö. Opetushallitus. Viitattu 23.3.2019. [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/lainsaadanto/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/lainsaadanto/varhaiskasvatus)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Viitattu 14.6.2017. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Viitattu 7.4.2019. [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf)

Varhaiskasvatus. Opetushallitus. Viitattu 8.5.2017. [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. 2016. Viitattu 24.5.2017.

[http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 23.9.2017. <http://minedu.fi/varhaiskasvatuslait>

Veini, T. 2013. Lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 21.1.2018. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140292/urn_nbn_fi_uef-20140292.pdf)

Virtanen, A. 2006. Kestävän kehityksen ulottuvuudet. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.2.2018. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030907/1144400396537/1144401190343/1144404388351/1144404560508.html>

Vuonna 2015 suomalaiselle maistuivat liha ja hedelmät – maidonkulutus laski. Luonnonvarakeskus. Viitattu 18.6.2017. <https://www.luke.fi/uutiset/vuonna-2015-suomalaisille-maistuivat-liha-hedelmat-maidon-kulutus-laski/>

Vähämäki, M, Paalumäki, A. 2011. Havainnointi johtamis- ja organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Menetelmäviidakon raivaajat – perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansaprint Oy.

Ylikulutus. WWF. Viitattu 7.4.2019. <https://wwf.fi/uhat/ylikulutus/>

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Millainen on ateriarytminne?
2. Onko ateriarytmi joka päivä samanlainen? (aikajana, mitä syödään ja milloin)
3. Syöttekö perheen kanssa yhdessä päivittäin?
4. Millainen on tavallinen aamiaisenne, onko aamiainen kaikilla perheenjäsenillä samanlainen?
5. Syöttekö aamiaisen päivittäin?
6. Millaisia välipaloja syötte?
7. Käytättekö kasviksia paljon ja missä aterioissa?
8. Minkälaisia maitovalmisteita käytätte?
9. Kuinka monta kertaa viikossa syötte kalaa?
10. Kuinka monta kertaa viikossa syötte liharuokaa?
11. Olisiko lihan kulutusta mielestänne tärkeää vähentää ekologisuuden vuoksi?
12. Otatteko kausivaihtelut huomioon ruokavalinnoissanne?
13. Kuinka paljon ruokailuun käytetään aikaa?
14. Onko ruokailussanne sääntöjä?
15. Mitä teillä puhutaan ruokailun aikana? Kuka puhuu?
16. Minkälaista ruokakulttuuria haluat lapsillesi opettaa?
17. Ovatko ravitsemussuositukset tuttuja?
18. Noudatatteko niitä?
19. Mistä ruokavalionne pääosin koostuu?
20. Valmistatteko ruoan itse vai käytättekö valmisruokia/eineksiä?
21. Onko koko perheen ruokavalio samanlainen? Eroaako äidin ruokavalio muun perheen ruokavaliosta?
22. Onko perheessänne ruoka-aineallergioita?
23. Vaikuttavatko ne ruokavalion muodostumiseen?
24. Millainen on lastenne osallisuus ruoanlaitossa? Saavatko osallistua/haluavatko osallistua?
25. Muodostuuko kotitaloudessanne ruokahävikkiä?
26. Mistä se pääosin muodostuu?
27. Lajitteletteko?
28. Miten te ymmärrätte käsitteen ekologisuus?
29. Miten ekologisuus näkyy teidän perheen arjessa?
30. Mitä haluatte opettaa lapsillenne ekologisuudesta?
31. Haluatteko sanoa haastatteluun vielä jotain?



## Liite 2. Tutkimuksessa mukana olleet perheet

Perhe 1. Vanhemmat ja 4 lasta. Lasten syntymävuodet 2000, 2002, 2006, 2008, vanhempien syntymävuodet isä 1977 ja äiti 1978. Vanhempien koulutus: äiti korkea-koulu, isä ammatillinen koulutus. Asumismuoto: omakotitalo.

Perhe 2. Vanhemmat ja 6 lasta. Lasten syntymävuodet: 2001, 2003, 2007, 2008, 2015, 2017, vanhempien syntymävuodet: äiti 1978, isä 1980. Vanhempien koulutus: isä ammattikoulu, äiti YAMK- tutkinto. Asumismuoto: omakotitalo.

Perhe 3: Äiti ja 3 lasta. Lasten syntymävuodet: 2003, 2008, 2010, vanhemman syntymävuosi: 1979. Äidin koulutus: ammattikoulu. Asumismuoto: kerrostalo.

Perhe 4. Vanhemmat ja 1 lapsi. Lapsen syntymävuosi: 2011, vanhempien syntymävuodet: äiti 1986, isä 1980. Vanhempien koulutus: isä peruskoulu, äiti ammattikoulu. Asumismuoto: omakotitalo.

Perhe 5: Vanhemmat ja 2 lasta. Lasten syntymävuodet 1997, 2000, vanhempien syntymävuodet isä 1954, äiti 1958. Vanhempien koulutustausta: ammattikoulu molemmilla. Asumismuoto: kerrostalo.

Perhe 6. Äiti ja 1 lapsi. Lapsen syntymävuosi: 2002, äidin syntymävuosi: 1964. Äidin koulutustausta: ammattikoulu. Asumismuoto: kerrostalo.

Perhe 7. Vanhemmat ja 2 lasta. Lasten syntymävuodet 2018, 2017, vanhempien syntymävuodet 1981 ja 1982. Vanhempien koulutus: ammattikorkeakoulu isällä, maisteritutkinto äidillä. Asumismuoto: rivitalo.