

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa kasvattajien kokemana



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

Kevät, 2020

Emmi Grönberg

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Emmi Grönberg	Vuosi 2020
Työn nimi	Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa kasvattajien kokemana	
Työn ohjaaja	Mari Korhonen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta ja ruokailukäytäntöjä varhaiskasvattajien näkökulmasta sekä kuinka kasvattajat suhtautuvat varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen ja ruokakasvatukseen yleisesti. Lisäksi selvitettiin, kuinka ruokakasvatus toteutuu käytännössä päiväkodin arjessa ja millaisia haasteita siinä esiintyy. Tutkimus toteutettiin erään eteläsuomalaisen kaupungin kahdessa eri päiväkodissa ja tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään työn tilaajan toimesta käytännössä myös alueen muissa päiväkodeissa.

Tietoperustassa käsiteltiin varhaiskasvatusta ja sitä ohjaavia asiakirjoja, lasten ravitsemussuosituksia, sekä ruokakasvatusta, kuten Sapere-ruokakasvatusmenetelmää, varhaiskasvatuksen ruokailutilanteita, lasten osallisuutta sekä aikuisen merkitystä lapsen ruokailun tukena. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella syyskuussa 2019. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 kasvattajaa. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia ja -erittelyä.

Tutkimustulosten mukaan lähes kaikki vastaajat olivat tietoisia varhaiskasvatuksen uusista ruokailusuosituksista. Opetushallituksen asettamat ruokakasvatuksen tavoitteet koettiin pääsääntöisesti tärkeänä. Erityisesti vastaajat arvostivat myönteistä suhtaututumista ruokaan ja syömiseen. Hyviä pöytätapoja sekä ruoan maistamista arvostettiin päiväkodin ruokailutilanteissa. Yhtenä haasteena ruokakasvatuksen suhteen koettiin vähäinen yhteistyö ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Tuloksista käy ilmi, että ruokakasvatusta tulisi kehittää erityisesti ruokarauhan suhteen, yhtenä kehittämis-kohteena mainittiin myös vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö.

Avainsanat varhaiskasvatus, ruokakasvatus, ravitsemuskasvatus

Sivut 49 sivua, joista liitteitä 6 sivua

Degree Programme in Social services
Hämeenlinna University Centre

Author	Emmi Grönberg	Year 2020
Subject	Food education in early childhood education – viewed by the educators	
Supervisors	Mari Korhonen	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine food education and meal routines and practices in early childhood education. One of the aims as well was to examine how the educators relate on meal recommendations for early childhood education and in food education in general. In addition, the goal was to find out, how food education actualize in practice and what kind of challenges there is. This thesis was implemented in collaboration with two different day care centers in a municipality of Southern Finland. The results of this thesis will be exploited in this area's other day care centers as well.

The theoretical part of this thesis consists of early childhood education and the guidance documents, children's nutrition recommendations, food education, for example Sapere-method, mealtimes in early childhood education, children's participation and adult's meaning supporting children in mealtimes. The data were collected from the early educators through an online survey, which was active on September 2019. The data were analysed by using content analysis.

The results show that almost all educators were conscious of the new meal recommendations of early childhood education. In addition, aims of the food education, set by Finnish National Agency for Education, were considered mainly important. The educators appreciated especially positive attitude to food and eating. Also good table manners and tasting food were appreciated in mealtimes. One of the challenges in food education, the educators mentioned a slight collaboration with the catering service suppliers. According to the results, the food education should be developed especially peaceful environment at mealtimes. In addition, one of the development area was the collaboration with parents.

Keywords early childhood education (ECEC), food education, nutrition education

Pages 49 pages including appendices 6 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISKASVATUS.....	2
2.1	Varhaiskasvatuslaki.....	3
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	4
3	RAVITSEMUS- JA RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	5
3.1	Lapsen syömään oppimisen vaiheita.....	6
3.2	Ravitsemussuosituksset lapsille.....	7
3.2.1	Ruokakolmio ja lautasmalli.....	8
3.2.2	Ateriarytmi.....	10
3.3	Ruokakasvatus.....	11
3.3.1	Sapere – ruokakasvatusmenetelmä.....	12
3.3.2	Aikuisen merkitys lapsen ruokailun tukena.....	12
3.3.3	Ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa.....	14
3.3.4	Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa.....	15
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	16
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS.....	19
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	20
5.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	20
5.3	Aineiston hankinta.....	21
5.4	Aineiston analyysi.....	22
6	TULOKSET.....	23
6.1	Ruokakasvatuksen lähtökohdat.....	24
6.2	Varhaiskasvattajien suhtautuminen.....	25
6.3	Ruokakasvatus käytännössä.....	28
6.4	Ruokakasvatuksen haasteet ja kehittäminen.....	29
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30
7.1	Ruokakasvatuksen lähtökohdat.....	31
7.2	Varhaiskasvattajien suhtautuminen.....	32
7.3	Ruokakasvatus käytännössä.....	33
7.4	Ruokakasvatuksen haasteet ja kehittäminen.....	34
8	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET.....	38

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Kyselylomake

1 JOHDANTO

Päiväkodin ruokailutilanteet nousevat säännöllisesti esille ja muun muassa lasten pakkosyöttämisestä on keskusteltu vuosikymmenten ajan. Lasten ruokailu pääsee edelleen herkästi aikuisen ihon alle – tarve syöttää lasta on hyvin alkukantainen, sillä ravintohan on elinehto. Monissa päiväkodeissa on alettu kiinnittää erityisen paljon huomiota ruokailukäytäntöihin ja esimerkiksi ruoan tuputtamiseen suhtaudutaan pääsääntöisesti kriittisesti. Silti edelleen erilaisten ruokien maistamista pidetään usein tavoitteena huolimatta siitä, tuntuuko se lapsesta vastenmieliseltä. (Ahonen, 2017, s. 194)

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta sekä ruokailukäytäntöjä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Lisäksi tarkastellaan, kuinka ruokakasvatus toteutuu käytännössä päiväkodin arjessa ja millaisia haasteita siinä esiintyy. Tutkimus on toteutettu erään eteläsuomalaisen kaupungin kahdessa eri päiväkodissa ja aineisto on kerätty sähköisen kyselylomakkeen avulla kahden eri päiväkodin kasvattajilta. Tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään käytännössä myös alueen muissa päiväkodeissa.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti sen ajankohtaisuus, sillä tammiukuussa 2018 julkaistiin varhaiskasvatuksen ensimmäinen oma ruokailusuositus. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on laadittu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyönä. Suositus määrittelee ruokailun ja ruokakasvatuksen osaksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Sen tavoitteena on määrittää yleiset suuntaviivat lasten ravitsemuksen edistämisestä sekä riittävän, ravitsemuksellisen ja terveyttä edistävän ruoan tarjoamisesta varhaiskasvatuksessa (VRN, 2018, s. 5). Lisäksi tavoitteena on tuoda esille myös varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta ja ruokailoa, joka on lasten kanssa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä. Myös ympäristökasvatus ja kestävä kehitys huomioidaan osana varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia, muun muassa kotimaisten raaka-aineiden suosimisena ja ruokahävikin vähentämisenä. (VRN, 2018, ss. 10-11)

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan (VRN, 2018, s. 14) varhaiskasvatuksella on keskeinen rooli lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten sekä syömiseen liittyvien tapojen kehittämisessä. Ruokailu ja ruokakasvatus ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa ja näin ollen osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Varhaiskasvatuksen suunnitellut toimintatavat eivät aina vastaa käytännössä toteutuvia toimintatapoja, esimerkiksi työntekijän ajatus hänen tavoistaan

toimia verrattuna siihen, kuinka työntekijä käytännössä toimii. Varhaiskasvatushenkilöstön arvot, asenteet ja tavat välittyvät helposti lapselle aikuisen esimerkin kautta. Lapset omaksuvat mallin myös ruokailu- ja ruokakasvatustilanteista, jolloin varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee tiedostaa omia tottumuksiaan ja ennakkoluulojaan koskien ruokailun ympärillä olevaa toimintakulttuuria ja lisätä yhdessä oppivan ympäristön toimintaperiaatteita. (VRN, 2018, s. 27)

Myönteisen ruokakasvatuksen vaikutus lapsen hyvinvointiin onkin varsin suuri, eikä ole täysin yhdentekevää millaisia ruokailutilanteita ja ruokaan yleisesti liittyviä kokemuksia lapselle tarjotaan varhaiskasvatuksessa. Tämän vuoksi haluan opinnäytetyössäni perehtyä ruokakasvatuksen teemoihin. Myös opintojeni suuntautuminen varhaiskasvatukseen sekä harjoittelujaksojen aikana havainnoimani erilaiset ruokailutilanteet vaikuttivat siihen, että opinnäytetyö sijoittuu juuri ruokakasvatusteeman ympärille. Erityisesti monet ruokailuun liittyvät aikuisten asettamat erilaiset säännöt ja toimintatavat kiinnittivät huomiotani ja saivat pohtimaan varhaiskasvatuksen ruokailutilanteita tarkemmin. Ruokailutilanteet olivat usein pitkälti aikuisen johdolla tapahtuvaa, jossa ohitettiin usein lasten osallisuus sekä lapsen oma kokemus tilanteesta.

Opinnäytetyön teoriaosuuteen on perehdytty erityisesti kirjallisuudella. Teoriaosuudessa käsitellään varhaiskasvatusta ja sitä ohjaavia asiakirjoja, ravitsemus- ja ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa, kuten ravitsemussuosituksia sekä lapsen osallisuutta ja aikuisen merkitystä lapsen ruokailun tukena. Lisäksi esitellään aiempia ruokakasvatukseen liittyviä tutkimuksia, kuvataan tutkimuksen kulkua sekä esitetään tutkimuksen tulokset ja niiden pohjalta laaditut johtopäätökset.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus- käsitteenä esitettiin ensimmäisen kerran Suomessa vuonna 1974. Uusi nimitys kehitettiin varhaiskasvatuksen henkilökunnan kehityskomitean toimesta ja näin saatiin myös suomenkielinen vastine englanninkieliselle *early childhood education* -termille. Varhaiskasvatuskäsitteenä vakiintui ensin lastentarhanopettajakoulutuksen opetussuunnitelmiin sekä kielenkäyttöön ja vähitellen koko päivähoidon sisältöä kuvaavaksi käsitteeksi. Käsitteenä varhaiskasvatus näkyy hyvin nyky-yhteiskunnassamme – vuonna 1973 laadittu päivähoitolaki muutettiin 2015 varhaiskasvatuslaiksi ja pääsääntöisesti päivähoito-termistä luovuttiin, esimerkiksi kunnat tarjoavat varhaiskasvatuspalveluita, entisen päivähoidon sijaan. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen, 2017)

Opetushallituksen (2018, ss. 7–8) mukaan varhaiskasvatus on lapsen tavoitteellista ja suunnitelmallista kasvatusta, jossa painottuu lapsen pedagoginen opetus sekä hoito. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää lapsen hyvinvointia yhdessä lapsen huoltajien kanssa. Varhaiskasvatus edistää myös lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäisee syrjäytymistä. Varhaiskasvatus tukee lasten huoltajien kasvatustyötä ja mahdollistaa myös heidän osallistumisensa työelämään ja opiskeluun. (OPH, 2018, s. 14)

Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus on olennainen ja merkityksellinen osa useimpien nykylasten elämää ja arkea. Varhaiskasvatus vaikuttaakin monin tavoin lapsen oppimiseen ja hyvinvointiin antaen lapselle mielekkäitä osallisuuden, vaikuttamisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Varhaiskasvatus myös mahdollistaa lapselle yhdessä oppimisen mahdollisuuksia ja muun muassa tasoittaa lasten kotitaustoista johtuvia eroja. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen, 2017)

2.1 Varhaiskasvatustilanne

Varhaiskasvatustilanteen (540/2018 § 3) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi varhaiskasvatuksen tulee tukea lapsen oppimisen edellytyksiä, toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa sekä varmistaa turvallinen varhaiskasvatusympäristö. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa myös lapsen mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja toimia yhteistyössä lapsen huoltajan kanssa.

Varhaiskasvatustilanne (540/2018) sisältää säädöksiä muun muassa lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta. Varhaiskasvatustilannetta sovelletaan kunnan, kuntayhtymän ja yksityisen palveluntuottajan tuottamaan varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen eri toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta.

Lisäksi varhaiskasvatustilanteissa (540/2018) säädetään varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta, oikeudesta varhaiskasvatukseen, menettelysäännöksistä, varhaiskasvatuksen suunnittelusta ja arvioinnista, henkilöstöstä sekä sen kelpoisuusvaatimuksista, salassapidosta sekä hallinnosta ja valvonnasta.

Varhaiskasvatustilanteen (540/2018) pykälän 11 mukaan varhaiskasvatustilanteissa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu tulee järjestää ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys ja se perustuu varhaiskasvatukseen ja siinä asetettuihin tavoitteisiin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan sekä paikalliset että lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet tukevat sekä ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistävät laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteuttamista koko maassa. (OPH, 2018, s. 7)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2018, ss. 21–24) oppimiskäsitys pohjautuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Lapsi kasvaa, kehittyy sekä oppii vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohjaa lapsen terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle sekä laaja-alaiselle osaamiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuvataan viisi toisiinsa liittyvää laaja-alaisen osaamisen aluetta; ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperusta korostaa lapsen itseisarvoa, oikeuksia ja ihmisyyttä, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, moninaisuutta sekä terveellistä ja kestävä elämäntapaa. Nämä arvot, yhdessä oppimiskäsityksen sekä laaja-alaisen osaamisen kanssa ohjaavat myös ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa (VRN, 2018, ss. 24–25).

Ennen vuoden 2016 varhaiskasvatussuunnitelman uudistamista, valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ei esiintynyt minkäänlaista mainintaa ruokakasvatuksesta tai ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista (Vaarno, Ojansivu, Lagström, 2016, s. 75). Uudistamisen jälkeen ruokakasvatusta sekä sille asetetut tavoitteet on liitetty osaksi *”Kasvan, liikun ja kehityn”* – oppimisen aluetta, joka tukee erityisesti lapsen itsestä huolehtimista sekä arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista.

Ruokakasvatuksen tavoitteista mainitaan seuraavasti: ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lasta ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen sekä riittävään syömiseen. Päivittäiset ateriahetket tulee toteuttaa kiirettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja pöytätapoja sekä yhdessä syömiseen kulttuuria. Eri aisteja hyödyntämällä tutustutaan ruokaan, sen alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruuasta keskusteleminen, tarinat sekä laulut edesauttavat lapsen ruokasanaston kehittymistä. Lisäksi ruokailuun liittyvä vastuullisuus, kuten esimerkiksi ruuan alkuperään tu-

tustumisen ja ruokahävikin vähentäminen ovat myös osa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ympäristökasvatuksen tavoitteita ja osa kestävään elämäntapaan kasvamista. (OPH, 2018, ss. 47–48)

3 RAVITSEMUS- JA RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa kerrotaan ravitsemus- ja ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Luvussa avataan myös ravitsemus- ja ruokakasvatuksen sisältöjä tarkemmin, esimerkiksi lapsen syömään oppimisen vaiheita, aikuisen merkityksestä lapsen ruokailun tukena, ruokailutilanteiden järjestämisestä varhaiskasvatuksessa sekä lapsen osallisuudesta ruokakasvatuksessa. Kun halutaan painottaa ruokakasvatuksen terveystavoitteita, voidaan käyttää ravitsemuskasvatuksen käsitettä, joka painottaa ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen ja toimintatapojen kehittämistä erityisesti terveyttä edistävään suuntaan (VRN, 2018, s. 29).

Varhaiskasvatuksen ruokailu tasoittaa perhetaustoista johtuvia ravitsemuksellisia eroja ja edistää terveyden tasa-arvoa (VRN, 2018, s. 13). Varhaiskasvatuksen tilastoraportin (THL, 2017) mukaan varhaiskasvatukseen osallistui yhteensä 247 968 lasta vuonna 2017. Määrä vastaa noin 71 prosenttia väestön 1-6-vuotaista lapsista. Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin tukemisessa sekä tasa-arvoisen terveyden edistämässä. Myös Heinosen ym. (2016, s. 152) mukaan lapsen kehityksen kannalta tärkeimpiä kasvuympäristöjä ovat perhe ja varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen ravitsemussuosituksia noudattamalla taataan kaikille varhaiskasvatuksessa oleville lapsille täysipainoiset, riittävät ateriat sekä mahdollistetaan terveyttä edistävän syömisessä malli (VRN, 2018, s. 60).

Kyttälän ym. (2008, s. 92) mukaan kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolisempi ja lähempänä leikki-ikäisten ravitsemussuosituksia verrattuna kotona hoidossa oleviin lapsiin. Erityisesti suositeltavien elintarvikkeiden, kuten tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen, ruisleivän ja puuron, kalaruokien sekä rasvattoman maidon keskimääräinen kulutus oli runsaampaa kodin ulkopuolella hoidettavilla lapsilla. Viikonloppuisin lasten ruokavalio sisälsi huomattavasti enemmän sakkaroosia arkipäiviin verrattuna, esimerkiksi makeisia, lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita sekä juomia. Energian saannissa ei havaittua eroa arki- ja viikonloppupäivien välillä, mutta ruoan ravintoainetiheys oli arkipäivinä kodin ulkopuolella hoidossa olevilla lapsilla parempi.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaan (VRN, 2018, s. 13) suurin osa suomalaisista lapsiperheistä voi ravitsemuksellisesti edelleen hyvin, mutta terveydelle epäedulliset valinnat kasaantuvat kuitenkin usein per-

heille, joilla on pienet tulot, vähäinen koulutus ja nuoret vanhemmat. Lapsiperheiden lisääntyvä köyhyys onkin riski hyvinvoinnille. Vuonna 2014 Suomessa oli köyhiä lapsiperheitä yhteensä 63 400 ja niissä eli yhteensä 126 000 lasta. (Karvonen ja Salmi, 2016) Kyttälän ym. (2008, s. 95) mukaan lasten ruokailussa sekä elintarvikkeiden kulutuksessa suurimpina eroina havaittiin erityisesti kasvisten käyttö – vanhempien äitien sekä korkeasti koulutettujen vanhempien lapset söivät huomattavasti enemmän kasviksia, kuin alemman koulutuksen käyneiden vanhempien lapset. Myös rasvojen, kalaruokien ja makeiden juomien kulutus erosi eniten eri väestöryhmien välillä. Myös esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportissa ”Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot” (Kaikkonen ym., 2012, s. 7) todetaan, että lapsen ylipaino on vähemmän opiskelleiden äitien lapsilla yleisempää, kuin pidempään opiskelleiden äitien lapsilla.

Yksi ravitsemukseen liittyvistä terveyshaasteista onkin lapsen ylipaino. Kaikkosen ym. (2012, s. 7) mukaan lasten ylipaino ja lihavuus on vakava kansanterveydellinen ongelma. Kansantauteihin liittyvät haitalliset elintavat alkavat muovautua jo varhaislapsuudessa – diabetes, allergiat ja lihavuus ovat suomalaislasten ajankohtaisimpia ravitsemukseen liittyviä terveysongelmia (Kyttälä, ym., 2008, s. 10). Lapsen ylipainoa ehkäistäessä tulisi keskittyä ensisijaisesti tervettä kasvua ja kehitystä edistävien elintapojen ja taitojen vahvistamiseen, ei niinkään itse painoon (VRN, 2018, s. 14).

3.1 Lapsen syömään oppimisen vaiheita

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, ss. 15–17) mukaan varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla tietoinen lapsen syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista. Henkilöstö huomioi lapsen kehitysvaiheita sekä mahdollista tuen ja avun tarvetta sekä suunnittelee havaintojen pohjalta tarvittavia kasvatuksellisia sekä hoidollisia tukimuotoja. Syömiseen liittyvät taidot eivät kehity itsestään, vaan vaativat suotuisan ruokailuympäristön sekä mahdollisuuden harjoitteluun. Esimerkiksi ruokapuheen ja laajan ruokasanaston kehittymiseksi ruoka-aineita tulee nimetä sekä sanoittaa lapselle ruokailuhetkiä.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, s. 17) mukaan lasta imetetään lapsentahtisesti ja osittaista imetystä voidaan jatkaa yli vuodenkin ikään. Lapsen yksilöllisen valmiuden mukaan lapselle tarjotaan maisteluannoksia 4-6 kuukauden iässä, kiinteät ruuat aloitetaan kaikilla lapsilla 6 kuukauden iästä. Imeväisiän lopussa lapsella on valmius syödä tavallisia ruoka-aineita. Karkea- ja hienomotoriset taidot kehittyvät hiljalleen ja lapselle tarjotaan sormiruokia ja vähitellen karkeutuvia soseruokia. Lapsi harjoittelee omatoimista ruokailua syöden kädestä ja lusikalla sekä juoden mukista.

Lapselle luontainen ja hänen kehitykseen usein kuuluva uusien ruokien pelko yleistyy 2 vuoden iässä. Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 8) mukaan lasten makutottumukset kehittyvät pienin askelin – epäily ja pelko uusia ruokia kohtaan ovat vahvimmillaan 2-vuotiailla lapsilla. Osa lapsista saattaa suhtautua epäluuloisemmin ja haluttomammin entuudestaan tuntemattomiin raaka-aineisiin kuin toiset (Ojansivu & Sandell, 2014, s. 51). Lapsi tarvitsee noin 10-15 maistamiskertaa uuden makumieltymyksen syntymiseen ja tämä voi vaatia kasvattajalta kärsivällisyyttä. Lapsi saattaa kieltäytyä maistamisesta kokonaan, jolloin maistamiskertoja uutta ruokaa kohtaan ei synny lainkaan. Ruoka-aineisiin voidaankin tutustua esimerkiksi ruokatehtävien avulla sekä antamalla lapselle mahdollisuus tutkia ruokia eri aisteja hyödyntämällä.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, s. 16) mukaan 3-vuotias lapsi syö monipuolisesti ja nauttii yhdessä syömisestä. 3- vuotiaana lapsen ruokasanasto laajenee, lapsi osaa nimetä ruokia, sekä oppii erilaisia ilmaisuja, kuten ”ole hyvä”, ”kiitos” ja ”saisinko”. Lapsi osallistuu mielellään ruoanvalmistushetkiin ja lapsen oma tahto ruokailussa tulee usein esille. Syömiseen liittyvät rutiinit ja oma istumapaikka ruokailussa ovat usein tärkeitä. Omatoiminen syöminen sujuu pääsääntöisesti, lapsi tarvitsee kuitenkin edelleen aikuisen apua. (VRN, 2018, s. 16)

4- vuotiaana lapsen ruokapuhe rikastuu ja lapsi nimeää ruokia monipuolisemmin. Lisäksi lapsi ihmettelee, kyselee ja kertoo ruoista. Lapselle on kehittynyt useita ruokamieltymyksiä. Lapsi on usein utelias kokeilemaan uusia ruoka-aineita, mutta osaa myös jo tunnistaa mistä pitää ja mistä ei. Lapsi osaa voidella leipää ja harjoittelee jo esimerkiksi perunan kuorimista. Lapsi annostelee itse ruoan ja osaa yleensä hahmottaa itselleen sopivan annoskoon. (VRN, 2018, s. 16)

Kasvaessaan, 5-vuotias lapsi kertoo sujuvasti ruokapuhistaan ja kehittyvistä taidoistaan, lapsi myös iloitsee osaamisestaan. Ruokapuhe on kehittynyt niin, että lapsi ilmaisee omia aistimuksiaan ja kertoo myös, miksi pitää jostakin ruoasta ja miksi ei jostakin toisesta. Lapsi osaa toimia muiden lasten kanssa yhteistyössä esimerkiksi ruokajärjestäjänä ja esimerkiksi pikukokeittien ruoanvalmistushetket sujuvat ohjatusti. Lapsi osaa myös ottaa itselleen ruokaa sopivasti sekä osaa kuoria perunoita. (VRN, 2018, s. 16)

3.2 Ravitsemussuositukset lapsille

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisun ”Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille” (THL, 2019, s. 19) mukaan terveyttä edistävä syöminen perustuu kasvikunnan tuotteisiin, kuten täysjyvävilja, kasvikset, marjat ja hedelmät. Sitä täydentävät erilaiset kalat, kasviöljyt ja muut pehmeää rasvaa sisältävät elintarvikkeet, kuten pähkinät ja siemenet. Lisänä

rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet, lisäksi kokonaisuuteen mah- tuu myös kohtuullisesti siipikarjaa sekä punaista lihaa. Lagström ja Talvia (2014, s. 22) toteavat, että päivittäin ja runsaasti syödyt ruoka-aineet vai- kuttavat pitkälti lapsen ruokavalioon. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei ole epäterveellinen, jos sitä syödään kohtuullisesti. Ruokavalion laadun mää- rittää sen kokonaisuus. Herkuttelu makeisilla, sokeripitoisilla juomilla, lei- voksilla ja kekseillä on parasta toteuttaa vain toisinaan, esimerkiksi juhla- päivien aikaan ruokaperinteihin tutustuessa, kuten joulunajan leivonnai- set. Ruokavalion monipuolisuus taataan vaihtelulla, jota voidaan toteuttaa vaikka päivittäin.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaan (VRN, 2018, s. 37) ruoka- palvelulla on usein vastuu siitä, että päiväkodin ruokalista on ravitsemus- suositusten mukainen, vaihteleva ja monipuolinen. Ruokapalveluista päät- tävillä ja niitä tilaavilla on kuitenkin velvollisuus huolehtia siitä, että laa- dukkaaseen ruokailuun on osoitettu riittävästi resursseja. Esimerkiksi vii- den viikon kiertävä ruokalista riittää takaamaan leikki-ikäisen lapsen ruo- kavalion monipuolisuuden. Ruokalista suunniteltaessa on hyvä huomi- oida ruokavuosi kokonaisuutena – sesongit, teemat ja juhlapäivät rytmit- tävät vuotta ja mahdollistavat lasta tutustumaan ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin.

Vaikka varhaiskasvatushenkilöstöllä ei aina ole mahdollisuutta vaikuttaa ruokalistan suunnitteluun tai ruoan ravintosisältöön, niin esimerkiksi ym- märrys lautasmallista auttaa henkilöstöä ohjaamaan lapsia ravitsemusel- lisesti terveyttä edistävään syömiseen. Malliateria toimii myös apuväli- neenä ruokailutilanteissa sekä ruokakasvatuksessa – niiden pohjalta voi- daan esimerkiksi keskustella ja lisätä ruokapuhetta sekä oppia aterian si- sällöstä sekä raaka-aineista yhdessä lapsen kanssa (VRN, 2018, s. 39). Myös Ketolan, Ojansivun & Sandellin (2014, s. 206) mukaan yhteistyö varhaiskas- vatushenkilöstön sekä ruokapalvelun järjestäjän välillä on tärkeää. Toimi- valla yhteistyöllä kyetään lisäämään ruoantekijöiden arvostusta, lapset saavat tietoa ruoasta, ruoka-aineista, sekä niiden alkuperästä, valmistuk- sesta, oikeaoppisesta käsittelystä ja ruokakulttuurista.

3.2.1 Ruokakolmio ja lautasmalli

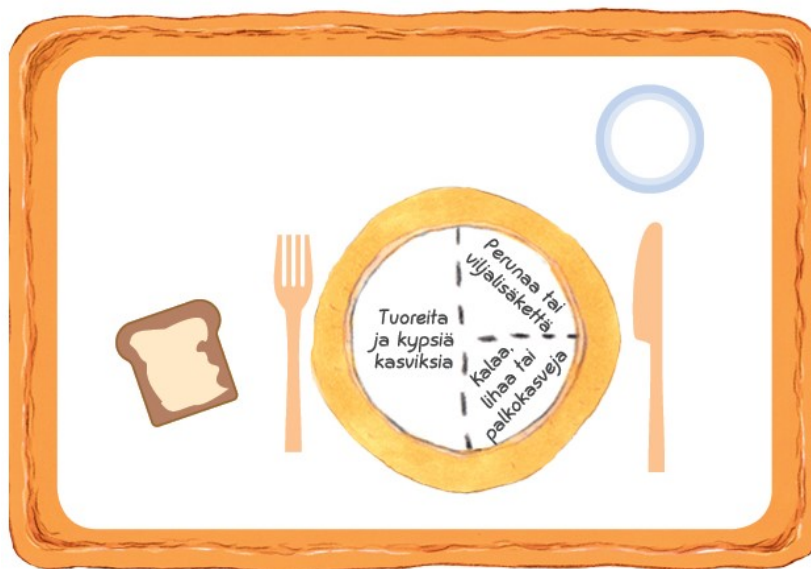
Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio sekä lau- tasmalli havainnollistavat terveyttä edistävän syömiseen mallia sekä ruoka- valion kokonaisuutta (2014, s. 19). Päivittäisten aterioiden perustana ovat ruokakolmiossa esiintyvät alimmat tasot – mitä ylempäs ruokakolmiota nousee, sen satunnaisempaa näiden ruoka-aineiden käyttö tulisi olla. Esi- merkiksi ruokakolmion huipulla näkyvät ”sattumat”, joita ovat esimerkiksi rasvaiset maitovalmisteet, vähäkuituiset viljatuotteet, makeiset, leivonnai- set, jäätelö, suolaiset naposteltavat ja sokeroidut juomat eivät päivittäin

käytettynä ole osa lapsen terveyttä edistävää ruokavaliota (VRN, 2018, s. 32).



Kuva 1. Ruokakolmio. (VRN, 2014, s. 19).

Kun ruokakolmio pyrkii kuvaamaan lapsen täysipainoista ja terveyttä edistävää ruokavaliota, niin lautasmalli kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta ja auttaa hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta yhdellä aterialla. Lautasmallin avulla aterian suunnittelu ja kokoaminen helpottuu – niin aikuisen, kuin lapsenkin lautasmallissa ateria koostuu samalla tavalla, mutta annoskoko on yksilöllinen (VRN, 2014, s. 11). Lautasmallia voidaan toteuttaa eri tavoin. Perusperiaatteena kuitenkin on, että lautasesta täytetään puolet kasviksilla (tuoreita ja/tai kypsennettyjä), neljäsosa perunalla, pastalla tai viljalisäkkeellä sekä toinen neljäsosa esimerkiksi lihalla, kalalla, kananmunalla, palkokasveilla ja pähkinöillä tai siemenillä (VRN, 2017, s. 29). Lautasmalli kuvaa ateriaa aina kokonaisuutena, jossa mukana ovat ruokajuoma, leipä, kasvimargariini sekä öljy tai salaattinkastike (VRN, 2018, s. 34). Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018, s. 39) painottaa, että malliateria ei kuitenkaan ole vaatimus siitä, kuinka paljon lapsen tulisi syödä yhdellä aterialla.



Kuva 2. Lautasmalli. (VRN, 2017, s. 29).

3.2.2 Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi on terveyttä edistävän syömisen perusta. Säännöllinen ateriarytmi ylläpitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta, se myös edistää suun terveyttä ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännölliseen ateriarytmiin totuttautuminen jo lapsuudessa on tärkeää – varhaisessa vaiheessa opitut tavat luovat pohjan tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapsen energiansaannin aterioiden välillä tulee jakautua tasaisemmin kuin aikuisilla, sillä lapsi ei kykene syömään yhtä suuria annoksia, kuin aikuinen eikä myöskään hyödyntämään elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. (VRN, 2014, s. 24)

Säännöllistä ruokailua tulee toteuttaa lapselle riittävinä, olosuhteisiin sopivina aterioina niin varhaiskasvatuksen arjessa, kuin retki- ja muina erityispäivinä. Lapselle tulee taata riittävästi aikaa rauhalliseen ruokailuun sekä huolehtia myös siitä, että nälkä ei kasva liian suureksi aterioiden välillä. Säännöllinen ateriarytmi sisältää aamupalan, lounaan ja päivällisen sekä 1-2 välipalaa, kuten lounaan jälkeinen välipala sekä iltapala. (VRN, 2018, s. 23) Päivähoidossa olevalle lapselle tulee tarjota ne ateriat ja välipalat, jotka normaalistikin kuuluisivat kyseiseen ajankohtaan – kokopäivähoidon ateriat sisältävät noin kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidon yhden kolmasosan lapsen päivittäisestä energiantarpeesta (THL, 2019, s. 87).

Naalisvaaran, ym. (2019, s. 5) mukaan lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Lapset eivät syö joka aterialla yhtä paljon, eroja on myös sen suhteen, miten energiansaanti jakaantuu päivän aikana. Lapsella, joka syö selkeästi kolme pääateriaa: aamupalan, lounaan ja päivällisen, on välipalojen merkitys energiansaannin kannalta pienempää. Kun taas lapsella,

jonka ateriat ja välipalat ovat suurin piirtein samankokoisia tulee kiinnittää enemmän huomiota välipalojen laatuun.

3.3 Ruokakasvatus

Ojansivun & Sandellin (2014, s. 53) mukaan ruokakasvatus terminä on vaihteleva, eikä sillä ole tarkkaa yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Kansainvälisesti ruokakasvatukseen on viitattu erilaisin termein, esimerkiksi *taste education*, *food education* ja *sensory education*. Vaikka termit eroavat kirjoitusasultaan toisistaan ja niitä voidaan tulkita hieman eri tavoin, linkittyvät ne kuitenkin toisiinsa ja eroavat selkeästi *nutrition education*-termistä, joka käsittää suomalaisittain yllä esitetyn ravitsemuskasvatuksen.

Ruokakasvatuksen päämäärät voivat olla moninaisia, esimerkiksi ruokakulttuurin osaaminen, kestävän elämäntavan edistäminen, ruokajärjestelmän tunteminen tai terveyden edistäminen (VRN, 2018, s. 29). Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018, s. 63) kannustaa varhaiskasvatuksen toimijoita toteuttamaan tietoista, sekä tavoitteiltaan määriteltyä ruokakasvatusta, jossa keskeistä on lapsen ruokailon synnyttäminen ja vaaliminen. Sovittujen ruokakasvatuksen tavoitteiden, toimintatapojen sekä arvioinnin tulee perustua varhaiskasvatussuunnitelman arvoihin ja perusteisiin. Tavoitteelliseen ruokakasvatukseen kuuluu keskeisenä osana reflektio, jossa arvioidaan toiminnan toteutumista suhteessa sen tavoitteisiin.

Ruokakasvatuksen avulla voidaan vahvistaa ja tukea lapsen kehonsisäisten nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista ja niihin perustuvaa syömistä, syömisen joustavuutta sekä myönteistä asennoitumista syömiseen. Ruokailutilanteissa tavoitteena on lapsen ruokavalion monipuolistaminen rohkeaisemalla lasta kokeilemaan uusia ruokia – lapsentahtisen maistamisen merkitys korostuu erityisesti pitkään erityisruokavaliota (esim. allergiat) noudattaneilla lapsilla (VRN, 2018, s. 65).

Lyytikäisen (2011, s. 122) mukaan lapsi oppii päivittäisissä ruokailutilanteissa vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja, ja ne ovat tärkeitä myös lapsen kielellisen kehittymisen kannalta: mitä monipuolisempaa lapsen ruokavalio on, sitä enemmän syntyy ruokakokemuksia sekä ruokasanastoa. Varhaiskasvatuksen muu toiminta täydentää ruokailussa toteutettavaa ruokakasvatusta, esimerkiksi erilaiset ruokapiirit, leipominen ja muu yhteinen ruuan valmistaminen, yrttien ja versojen kasvattaminen ikkunalaudalla tai pienimuotoinen viljely päiväkodin pihalla sekä vuodenajan juhlapyyhinä ja teemapäivinä tutustuminen eri maiden ruokakulttuureihin (VRN, 2018, s. 65).

Ruokakasvatuksen tukena voidaan hyödyntää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä. Suunnitelmallisista ja säännöllisesti käytetyistä ruokakasvatusmenetelmistä on monenlaista hyötyä. Niiden myötä lapsen päivään sisältyy luontevasti ruokapuhetta, kiinnostus ruokaan voi lisääntyä ja makumieltymykset monipuolistuvat. Erityisesti aistilähtöisillä ja lasten osallisuutta sekä omia kokemuksia hyödyntävillä ruokakasvatusmenetelmillä voidaan saada apua myös erilaisiin syömispulmiin. (VRN, 2018, s. 65) Uusiin makuihin tutustuessa voidaan hyödyntää kaikkia aisteja: näköä, hajua, tuntoa, kuuloa ja makua.

3.3.1 Sapere – ruokakasvatusmenetelmä

Yksi aistilähtöinen ja lasten osallisuutta hyödyntävä ruokakasvatusmenetelmä on Sapere. Latinankielinen sana *sapere* tarkoittaa maistua tai tuntea makua ja sitä voidaan tulkita myös verbinä olla rohkea. Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen Jacques Puisais ja menetelmää tavattiin ensimmäisen kerran vuonna 1974 ranskalaisissa kouluissa. 1980-luvulla menetelmä levisi laajemmalle Eurooppaan. Suomeen menetelmä tuli 2000-luvun alkupuolella. Aluksi Sapere tuli kouluihin kokeiltavaksi ja tämän jälkeen sitä on kehitetty edelleen varhaiskasvatukseen soveltuvaksi. (Ojansivu, 2014, ss. 37–39) Naalisvaaran (2014b, s. 40) mukaan kehittämistyössä on huomioitu suomalaisen varhaiskasvatuksen periaatteet ja linjaukset sekä erityisesti käsitykset lapselle ominaisesta tavasta oppia ja toimia. Saperen vahvuuksia ovat lapsilähtöiset toimintatavat – menetelmä huomioi leikin merkityksen ja kehittää sekä vahvistaa lapsen motorisia ja hienomotorisia taitoja sekä kielellisiä valmiuksia.

Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 9) mukaan Sapere perustuu lapsen aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen tutustuessa ruokiin sekä opittaessa uusiin ruokailutottumuksiin. Menetelmän taustalla vaikuttaa humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, joka painottaa kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Ajatuksena on, että lapsen luontaisen uteliaisuuden ja tutkimushalun herätessä lapsi kohtaa ja tunnistaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin. Hyödyntäessään haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistejaan lapsi oppii tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta uusia asioita niin ruuasta, ruoka-aineista kuin niiden valmistuksestakin. Sapere -menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista eikä lapsen aistikokemuksia tule nähdä väärinä tai oikeina. Lasta tulee rohkaista kertomaan oma mielipiteensä ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta.

3.3.2 Aikuisen merkitys lapsen ruokailun tukena

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018, s. 14) korostaa, että aikuisen toiminnalla ja roolimallilla on merkittävä vaikutus lapsen syömään

oppimisessa sekä terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittämisessä. Aikuisella on vastuu siitä, että ruokailuympäristö on järjestetty niin, että terveyttä edistävät valinnat, miellyttävä sosiaalinen vuorovaikutus ja hyvinvointia tukeva oppiminen ovat mahdollisia. Aikuiset vaikuttavat omalla toiminnallaan sekä ruokailuesimerkillään siihen, kuinka lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään. Myös erilaiset ruokauskomukset, -asenteet ja -tavat välittyvät lapselle aikuisen mallin kautta, kuten syömisen tai ruuan valitsemisen suhteen. Aikuisen malli sekä keskinäinen vuorovaikutus lapsen kanssa ruokailutilanteissa vaikuttavat lapsen myöhemmän elämän ruokasuhteeseen. Lämmin ja tasavertainen suhde aikuiseen ruokailutilanteissa luo lapselle myönteistä kokemusta itsestään ruokailijana ja ehkäisee syömispulmien syntymistä (THL, 2019, s.12).

Aikuisen toimintaa voivat ohjata myös erilaiset tiedostamattomat ruokaan ja syömiseen liittyvät arvot ja käsitykset. Aikuisten tulisi ymmärtää, että heidän tapansa toimia välittyy mallina lapsille (VRN, 2018, s. 27). Myös Koivunen (2009, s. 38) kannustaa kasvattajia pohtimaan omia toimintatapojaan heidän toimiessaan esimerkkinä lapselle – vaikka esimerkiksi pedagogisesti yhdessä syöminen on tärkeää, voiko hyvänä mallina toimia sellainen aikuinen, joka joutuu jatkuvasti kesken oman ruokailun nousemaan pöydästä? Koistinen ja Ruhanen (2009, s. 8) puolestaan mainitsevat, että ruokaan liittyvät käsite- ja arvomaailmat välittyvät lapselle aikuisen mallin kautta ja ovat lapsella vasta kehitysvaiheessa. Lapsille ruokiin liittyvä käsite- ja arvomaailma omaksutaan kuitenkin hyvinkin konkreettisella tavalla, esimerkiksi yhteisten ruuanvalmistushetkien, sieniretkien ja mukavien ruokamuistojen, kuten ruokailutilanteen, erilaisten aistikokemusten ja ruokailutilanteisiin liittyvien tunteiden kautta.

Ojansivun ja Sandellin (2014, ss. 51–52) mukaan aikuinen voi vaikuttaa lapsen makumieltymysten syntyyn monin tavoin. Esimerkiksi kontrolloimalla lapsen ruokailua, painostamalla syömään, palkitsemalla maistamisesta sekä ruokailuesimerkkiä näyttämällä. Ruokailun kontrolloinnin on todettu häiritsevän lapsen oman nälän sekä kylläisyyden tunteen kehittymistä. Lisäksi sen on havaittu vähentävän terveyttä edistävien ruoka-aineiden, kuten hedelmien ja vihannesten syömistä. Myös syömään painostaminen saattaa aiheuttaa vastenmielisyyden tunteita ruokaa kohtaan. Gallowayn ym. (2006) mukaan jo lieväkin painostus lisää lapsen negatiivisten kommenttien määrää tarjotusta ruoasta ja laskee halukkuutta syödä kyseistä ruokaa. Myös Ahonen (2017, s. 194) toteaa syömään painostamisen olevan poikkeuksetta huono kasvatustekniikka. Lapsi, joka suhtautuu ruokaan varauksella ei hyödy painostuksesta. Painostaminen päinvastoin saattaa lisätä lapsen negatiivista suhtautumista ruokailuun.

Ojansivun ja Sandellin (2014, s. 52–53) mukaan lapsen ruokailun kontrollointi ja palkitseminen eivät myöskään ole tehokkaita käytäntöjä lapsen

makumieltymysten ohjaamisessa, vaan saattavat ohjata jopa ei toivottuihin tuloksiin. Tehokkaimpia makumieltymysten syntyä edistäviä tekijöitä ovat roolimallin tarjoaminen sekä toistuvien maistamiskertojen yhdistäminen. Myös varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, s. 70) todetaan, että läsnä olevan ja lasten kanssa yhdessä syövän aikuisen esimerkki terveellisestä ja monipuolisesta syömisestä kehittävät lapsen ruokavaliota tehokkaammin, kuin tiukka rajoittaminen tai syömään painostaminen. Ahosen (2017, s. 194) mukaan syömiseen kannustaminen ja rohkeisuus ovat tärkeitä. Kannustuksen ja painostamisen välinen raja on kuitenkin häilyvä ja kasvattajan tulee olla tietoinen omasta toiminnastaan ja siitä, ettei syömään kannustaminen mene pakottamisen puolelle.

3.3.3 Ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa kaikki ruokailutilanteet ovat samanaikaisesti myös kasvatustilanteita, jotka mahdollistavat lapselle tutustumisen uusiin ruoka-aineisiin. Lisäksi lapsella on mahdollisuus oppia ruoan makuja ja rakenteita, syömisestä perustaitoja sekä yhdessäoloa ja ruokapuhetta. Lasten ruokailussa tulee kunnioittaa myös aivan pientenkin lasten itsemääräämisoikeutta ja järjestää riittävästi aikaa sekä voimavaroja ruokailutilanteeseen. Ruokailutilanteilla on vahva sosiaalinen merkitys ja ne ovat myös merkittäviä tapakasvatuksen muotoja. (THL, 2019, s. 88) Veinin (2014, s. 122) mukaan ei ole samantekevää, miten varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet lasten kannalta järjestetään.

Ahonen (2017, s. 194) korostaa, että ruokailutilanteet ovat muutakin, kuin syömistä. Ruokailutilanteet mahdollistavat hyviä hetkiä keskusteluun yhdessä lasten kanssa. Hyväntuulinen keskustelu auttaa myös paineettoman ruokailuilmapiirin rakentumisessa. Kun paine ruokailun ympäriltä katoaa, lapsi suhtautuu usein myös ennakkoluulottomammin uusia ruokia kohtaan. Naalisvaara (2014b, s. 44) toteaa, että mitä myönteisemmin aikuinen puhuu ruoasta, sitä avoimemmin myös lapsi suhtautuu siihen. Lasta muo-
vaa kaikki, mitä hän aistii omassa ympäristössään sekä millainen esikuva aikuinen on ajatuksineen, tunteineen ja tekoineen. Aikuinen luo ruokailuun ilmapiiriä sanoillaan, ilmeillään, eleillään ja äänenpainollaan. Ei ole yhdentekevää, miten aikuinen puhuu ruoasta lapsille. Mannisen (2014, s. 93) mukaan ruokapuheen tulee olla suunniteltua ja kasvattajan ammatillisesti sisäistämää. Tiedostettu arkinen toiminta sisältää kasvatuksellista ohjausta. Tämä mahdollistaa lapsen osallisuuden kautta mielenkiinnon herättämisen sekä herkistymisen havaitsemaan ruokailun eri toimintoja.

Ketola, Ojansivu & Sandell (2014, s. 206) korostavat yhteisten ruokailuun liittyvien toimintamallien merkitystä. Henkilöstön yhteisesti sovitut toimintatavat selkeyttävät ja antavat toiminnalle raamit, näin voidaan myös ehkäistä väärinymmärryksiä sekä ikäviä sekaannuksia. Ahosen (2017,

ss.63–64) mukaan samassa ryhmässä on kasvattajina usein erilaisia persoonia, joiden toiminnan taustalla voivat vaikuttaa hyvinkin erilaiset arvot ja uskomukset. Yhteisen toimintakulttuurin rakentaminen on usein hyödytöntä, mikäli yhteisiä arvoja ja uskomuksia ei ole käsitelty. Tämän vuoksi arvokeskustelun tulisi kuulua säännöllisesti esimerkiksi tiimipalavereiden puheenaiheisiin. Perusteellisella keskustelulla saavutetaan yhteinen ymmärrys ja sellainen arvopohja toiminnalle, jonka kaikki ymmärtävät sekä kykenevät toimimaan sen mukaisesti.

Ruokailutilanteessa lapsella on oikeus syödä ruokaa oman tarpeensa mukaisesti, eikä aikuisen tule ”tuputtaa” ruokaa lapselle. Leipä ja maito tai piimä ovat osa ateriakokonaisuutta, eikä niiden tule toimia palkintona muun ruuan syömisestä. Myös esimerkiksi xylitol-tuotteiden, kuten pastilien tehtävänä on ainoastaan huolehtia lapsen suun terveydestä, eikä niitä tulisi käyttää palkintona syödystä ruoasta. (THL, 2019, s. 88) On todettu, että ruualla palkitseminen vähentää palkittavan kohteen, esimerkiksi ruuan mielekkyyttä ja ruoka muuttuu entistä vähemmän halutuksi – tämä voi johtua siitä, että lapsi saattaa ajatella ruoassa olevan jotakin epäilyttävää, kun sitä houkutellessaan maistamaan palkitsemalla (Birch, Marlin & Roter, 1984). Ruoalla palkitseminen ei tue lapsen syömisestä myönteistä kehitystä. Sen sijaan lasta kunnioittava, tarkoituksenmukainen ohjaus huomioi lapsen nälän ja kylläisyyden tuntemuksia sekä lapsen yksilöllisten maku- mieltymysten kehittymistä (VRN, 2018, s. 24).

Varhaiskasvatuksessa ei ole kyse ainoastaan lapsen kehityksen varmistamisesta kohti aikuisuutta vaan myös parhaiden mahdollisten olosuhteiden järjestämisestä lapsen nykyistä elämää varten, tässä ja nyt. Ruokailutilanteet sekä ympäristö vaikuttavat olennaisesti viihtyvyyteen ja lapsen ruokahuuun. (Heinonen, ym., 2016, s. 153) Hyvä ruokailutilanne on rauhallinen, tunnelmaltaan myönteinen ja siihen on varattu riittävästi aikaa. Ruokailuympäristöön voidaan vaikuttaa erilaisilla somisteilla, kuten lautasliinoilla sekä ruoista kertovilla kuvilla ja julisteilla. Ruoan esillepanoon tulisi kiinnittää huomiota niin, että ruoka on houkuttelevan näköisesti esillä. (VRN, 2018, s. 76) Ruokailutilanteiden toimivuuteen vaikuttavat myös esimerkiksi lapsille sopivat oikeankokoiset kalusteet ja ruokailuvälineet sekä jake-lulinjaston sopiva mitoitus (THL, 2019, s. 88). Usein myös lapsen oma, samana pysyvä istumapaikka tuo turvaa ja rauhoittaa ruokailutilanteissa. Erilaiset toimintatavat tulisi olla myös lasten tiedossa, kuten esimerkiksi miten toimitaan syömisestä päätteenä ja mihin astiat palautetaan. (VRN, 2018, s. 77)

3.3.4 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa

Opetushallituksen (2018, s. 26) mukaan kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämään vaikuttavissa asioissa kuuluvat lasten oikeuksiin. Varhais-

kasvatuksen tehtävänä on tukea lasten osallisuuden ja vaikuttamisen taitoja sekä kannustaa lasta oma-aloitteisuuteen. Keskeistä osallisuudessa on lapsen kyky ajatella itse, ilmaista mielipiteensä sekä olla aktiivinen. Lapsen sensitiivinen ja arvostava kohtaaminen lisäävät lapsen myönteisiä kokemuksia kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. (VRN, 2018, s. 66)

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, s. 66) mukaan ohjauksen ja kannustavan tuen avulla lapsi oppii, kuinka ruokailutilanteissa toimitaan sekä kuinka huomioida myös toisia. Lapsi tulee ottaa huomioon aktiivisena toimijana sekä vähitellen kehittyvänä omatoimisena ruokailijana. Aikuisen tulee arvostaa lasten näkemyksiä, mielipiteitä ja aloitteita ruoasta ja ruokailusta ja ottaa näitä huomioon tasapuolisesti. Lapsen mahdollisuus aktiiviseen osallisuuteen sekä mahdollisuus vaikuttaa edistävät ennakoitavan asenteen kehittymistä ruokaa kohtaan.

Naalisvaaran (2014b, ss. 41–42) mukaan lapsia innostavaa ja lapsen osallisuutta tukevaa aistimatkaa ruokamaailmaan ei voida aloittaa ilman lapsen omaa mielenkiintoa ja kokeilunhalua. Aikuisella on kuitenkin merkittävä rooli lapsilähtöisen ruokakasvatuksen luomisessa ja kehittämisessä. Aikuisen määrittää rajoja ja raameja ruokakasvatukseen. Aikuisella on myös vastuu siitä, millaisia ”rakennuspalikoita” hän tarjoaa lapsille ruokamaailman tutkimusmatkoille, esimerkiksi aikuinen voi tietoisesti valita erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä lasten ruokakasvatuksen oppimateriaaliksi.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, s. 68) mukaan lapsen osallisuutta ruokakasvatuksessa voidaan vahvistaa monin tavoin. Esimerkiksi niin, että lapsi saa itse valita ja annostella ruokaansa ikätasonsa mukaisesti ja lasta kannustetaan ilmaisemaan nälän ja kylläisyyden tuntemuksiaan sekä annetaan lapselle mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta. Muuta lapsen osallisuutta tukevaa toimintaa on esimerkiksi yhdessä lasten kanssa ruokahävikin seuraaminen ja vähentäminen sekä lasten mahdollisuus osallistua ruoan valmistukseen ja pöydän kattamiseen ikätasonsa mukaisesti. Lapsen osallisuutta myös tukee, kun lapsella on mahdollisuus vaikuttaa ruokailuun liittyvien sääntöjen laatimiseen. Lisäksi ruokailuhetkiin tulisi varata riittävästi aikaa, jotta kiireettömälle keskustelulle sekä lapselle tärkeiden ruokamuistojen jakamiselle olisi tilaa.

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Seuraavaksi esitetään aiempia tutkimuksia, joissa esiintyy samantapaisia teemoja liittyen ravitsemus- tai ruokakasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksia on laadittu niin kansainvälisesti kuin kotimaassa. Ruokakasvatusta tutkimusalueena on monitieteinen – Suomessa ravitsemus- ja terveyskasvatusta on toteutettu pitkään, mutta on myös havaittu, etteivät pelkkä

tieto ja asiantuntijoiden suositukset riittä muuttamaan ihmisten ruokatottumuksia (Nuorisotutkimusseura, 2017).

Kähkönen, ym. (2018) ovat laatineet tutkimuksen päiväkotien toteuttamasta aistilähtöisestä ruokakasvatuksesta. Tutkimuksessa verrattiin päiväkotiryhmiä, joista osa oli hyödyntänyt aistilähtöistä ruokakasvatusta jo aiemmin. Tutkimuksessa lapsille oli välipalaksi tarjolla hedelmäbuffet, josta lapsi sai valita haluamansa tuotteet. Lautaset valokuvattiin ja kuvien perusteella laskettiin lapsen halukkuus valita ja syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Tutkimus osoitti päiväkotien toteuttaman aistilähtöisen ruokakasvatuksen lisäävän 3–5-vuotiaiden lasten halukkuutta valita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Muutosta havaittiin erityisesti matalammin koulutettujen äitien lapsilla, näiden lasten halukkuus valita kasviksia, marjoja ja hedelmiä oli korkeampaa kuin tutkimuksen muilla lapsilla. Sapere-ruokakasvatusmenetelmän havaittiin myös parantavan ruokailuilmapiiriä lapsiryhmissä.

Pro gradu -tutkielmassaan Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina Hopia Nina (2016, ss. 23–54) on tutkinut millaista ruokakasvatusta kotona ja päiväkodissa toteutetaan, näiden yhteistyötä ja sitä, kuinka lapsen persoonallisuus vaikuttaa ruokakasvatukseen toteuttamiseen. Tutkimustulosten mukaan lapsen ruokakasvatukseen tärkeimpänä vaikuttajana näyttäytyy koti, mutta päiväkodin rooli lasten ruokakasvattajana on myös merkittävä. Huoltajilla sekä varhaiskasvattajilla oli melko yhtenäinen näkemys kodin ja päiväkodin rooleista ja ruokakasvatukseen haasteiksi molemmat kokivat muun muassa arjen kiireyden. Varhaiskasvattajat kokivat ruokakasvatusta vaikeuttaviksi tekijöiksi erityisesti ruoan heikon laadun, ruokapalveluiden joustamattomuuden sekä varhaiskasvatukseen suuren sisältömäärän.

Luostarinen Petra (2017, s. 73) on tutkinut pro gradu- tutkielmassaan Sapere-menetelmää ja ruokakasvatukseen käytänteitä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa selvitettiin, eroaako Sapere-päiväkotiki ja tavanomaisesta päiväkodista ruokakasvatukseen suhteen. Tutkielman mukaan Sapere-ruokakasvatusta hyödyntävän päiväkodin lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien syöminen oli monipuolisempaa, kuin tavanomaisia ruokakasvatusmenetelmiä käyttävän vertaispäiväkodin lasten. Lisäksi kasvisten, marjojen ja hedelmien tärkeyttä osana ruokakasvatusta tulee edelleen korostaa ja lisätä päiväkotien henkilöstön tietoisuutta kasvisten, marjojen ja hedelmien syömiseen oppimisesta sekä terveysvaikutuksista. Sapere-menetelmän sekä pedagogisen ruokalistan todettiin olevan yhteydessä kasvisten, marjojen ja hedelmien runsaampaan ja monipuolisempaan tarjontaan sekä syömiseen oppimisen tukemiseen varhaiskasvatuksessa.

Veini Terhi (2013, ss. 91–93) on tutkinut pro gradu- tutkielmassaan lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Tutkimukseen osallistui 5–6-vuotiaita lap-

sia, joiden päiväkodissa oli ollut käytössä jo useamman vuoden ajan Sapere-menetelmä. Tutkimuksessa keskeistä oli lasten kuuleminen ja osallisuus. Lapset toivat esille pitkälti arkeen kytkeytyviä toiveita, esimerkiksi mahdollisuuden vaikuttaa tarjottuun ruokaan tai ruoan annosteluun itsenäisesti. Lasten toiveet tarjottavista ruuista eivät olleet epärealistisia, vaan lapset toivovat pääasiassa tavallisia perusruokia. Lapset kuvasivat päiväkodin ruokailutilanteita paljolti erilaisten aikuisten asettamien sääntöjen ja käytäntöjen sanelemaksi, etenkin kieltomuotoiset säännöt vaikuttivat leimaavan lasten kokemuksiin ruokailutilanteista.

Myös Kujanpää Laura ja Marttila Essi (2018, ss. 40–42) ovat tutkineet lasten osallisuutta varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa. Tutkimuksessa haastateltiin 3–6-vuotiaita lapsia. Yleisesti ottaen lapset puhuivat päiväkodin ruokailuista positiivisesti ja kokivat hyvän ruoan tärkeäksi. Yhtäläisyytenä yllä mainittuun Veinin Terhin (2013) tutkimukseen, myös tässä havaittiin lasten lempiruokien olleen herkkujen sijaan tavanomaisia kotiruokia. Lapset toivat vastauksissaan esille myös aikuisten asettamia käytäntöjä, vaikka niistä ei oltu erikseen kysytty. Esimerkiksi aikuiset olivat päättäneet lasten istumapaikat, muita aikuisten asettamia sääntöjä olivat muun muassa ”kaikkea on maistettava” ja ”lautanen syödään tyhjäksi”. Pääsääntöisesti lapset kokivat säännöt tarpeellisiksi, mutta pitivät myös joitakin sääntöjä huonoina.

Lasten kokemuksia Sapere-menetelmästä ovat tutkineet myös Ahlfors Sanna ja Tammi Riikka (2013, ss. 21–24) opinnäytetyössään ”Miks tästä nyt tulee vihreitä mansikkaa?”. Tutkimukseen osallistui 3–5-vuotiaita lapsia, joiden ryhmässä toteutettiin Sapere-menetelmää. Tutkimuksen teemoja olivat lasten kokemukset Sapere-tuokioista, osallisuudesta sekä tietoisuudesta Saperea kohtaan. Toimintatuokioissa lasten mielestä kivointa oli maistaminen. Tutkimuksessa ilmeni, että muiden lasten kannustaminen vaikutti positiivisesti myös niiden lasten maistamiseen, jotka aluksi epäröivät sitä. Havaittiin, että mitä enemmän lapsella on mahdollisuuksia olla Sapere-tuokioissa osallisena, sitä innostuneempi lapsi on. Sapere-käsitteenä oli lapsille melko vieras, vaikkakin moni tutkimukseen osallistuneista lapsista muistivat sen liittyvän jotenkin syömiseen tai leipomiseen.

Eloranta Oona (2017, s. 57–58) on tutkinut ruokapuhetta ruokakasvatuksen välineenä pro gradu -tutkielmassaan. Havaittiin, että ruokakasvatus painottui voimakkaasti pöytätapojen opettamiseen sekä myönteisen ruokasuhteen luomiseen. Lasten ja aikuisten vuorovaikutus oli ruokailutilanteissa pääsääntöisesti positiivista. Tutkimuksessa ilmeni, että lapsilla oli vain vähän mahdollisuuksia vaikuttaa ruokailutilanteisiin tai osallistua ruokailun suunnitteluun. Ruokapuhe ei ole ainoa ruokakasvatuksen toteuttamisen väline, eikä paras mahdollinen keino kaikkien ruokakasvatuksen osa-alueiden toteuttamiseen. Esimerkiksi, vaikka yhdessä syömistä toteutettiin ryhmässä käytännössä, niin puheessa yhdessä syömisen osa-alue jäi

vähäiseksi. Tuloksissa myös havaittiin, että henkilökunta puhui ruoista eri tavoin, tiettyjen ruokien syömisestä keuhuttiin ja kannustettiin enemmän kuin muiden ruokien syömisestä.

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön taustaa sekä toteutusta. Lisäksi perustellaan opinnäytetyön menetelmällisiä valintoja. Opinnäytetyö painottuu varhaiskasvatukseen opintojen suuntauksen vuoksi. Lisäksi oma ammatillinen kiinnostus vaikutti aiheen sijoittuvan ruokakasvatusteeman ympärille. Opinnäytetyö toteutettiin työelämäyhteistyössä erään eteläsuomalaisen kunnan kahdessa eri päiväkodissa. Tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään käytäntöön myös alueen muissa päiväkodeissa. Opinnäytetyöprosessi aloitettiin tammikuussa 2019.

Opinnäytetyö toteutettiin osittain määrällisenä ja osin myös laadullisena tutkimuksena. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on usein selittää, kuvata sekä kartoittaa ihmistä koskevia asioita ja ominaisuuksia. Yhtenä määrällisen tutkimuksen tutkimustyyppinä voidaan pitää kuvaavaa tutkimusta. Kuvaavassa tutkimuksessa esitetään usein ilmiön, toiminnan tai henkilön keskeiset, näkyvimät tai kiinnostavimmat piirteet. (Vilkkä, n.d., ss. 19–20) Kyselylomakkeessa hyödynnettiin myös laadulliselle tutkimukselle tyyppillisiä avoimia kysymyksiä, joiden avulla on mahdollista saada syvällisempiä yksityiskohtia tutkittavasta aiheesta.

Kysely suunnattiin varhaiskasvattajille. Tutkimuksessa haluttiin selvittää erityisesti kasvattajien suhtautumista sekä tietoutta varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia kohtaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös, kuinka ruokakasvatusta toteutetaan päiväkodissa käytännössä sekä millaisia haasteita siinä esiintyy. Varhaiskasvatushenkilöstö on päivittäin läsnä päiväkodin arjen tilanteissa ja voidaan olettaa, että heillä on mielipiteitä sekä kokemuksia tutkittavasta aiheesta.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin anonyymisti sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomake laadittiin Webropol-työkalun avulla ja lomakkeessa esitettiin sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Linkki kyselyyn lähetettiin päiväkodin johtajalle, joka jakoi linkin edelleen työntekijöille. Kysely oli vastaajille avoinna syyskuussa 2019. Kyselyyn saatiin yhteensä 12 vastausta.

Tutkimusaineisto on pieni, eikä täytä määrälliselle tutkimukselle tyyppillistä suurta aineistoa. Pienen tutkimusaineiston vuoksi, tulokset eivät ole yleis-

tettävissä. Tutkimus antaa kuitenkin tarpeellista tietoa erityisesti työn tiilajalle ja tutkimustuloksia voidaan soveltaa myös alueen muissa päiväkoissa, esimerkiksi toiminnan kehittämisessä.

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta sekä ruokailukäytäntöjä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitettiin, miten päiväkodin kasvattajat suhtautuvat varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen sekä ruokakasvatukseen yleisesti. Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin myös varhaiskasvatushenkilöstön asenteita varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018, s. 48) esitettyihin ruokakasvatuksen tavoitteisiin. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka ruokakasvatus toteutuu käytännössä päiväkodin arjessa ja millaisia haasteita siinä esiintyy. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat:

1. Kuinka kasvattajat suhtautuvat varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen sekä ruokakasvatukseen?
2. Miten ruokakasvatus toteutuu käytännössä varhaiskasvatuksen arjessa?
3. Millaisia haasteita varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa esiintyy?

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen reliabiliteetti, eli luotettavuus ja validiteetti, eli pätevyys muodostavat yhdessä mittarin, jolla arvioidaan tutkimuksen kokonaisluotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta, kun tutkimuksen pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen pätevyyttä tulee tarkastella jo tutkimuksen alkuvaiheessa, esimerkiksi käsitteiden huolellisella määrittämisellä sekä tutkimusaineiston keruun suunnittelemisella. (Vilka, 2015, ss. 193–194)

Perusvaatimuksena tutkimuksen luotettavuudelle voidaan pitää sitä, että tutkijalla on riittävästi aikaa toteuttaa tutkimuksensa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 165). Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta voidaan korostaa huolellisella ajankäytöllä, sillä tutkimusprosessi aloitettiin hyvissä ajoin. Tutkimuksen luotettavuuteen on vaikuttanut myös aineiston keruutapa. Mahdollisilta tutkijan itsensä laatumilto lyöntivirheitä vältyttiin, sillä aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisää perehtyminen opinnäytetyön aiheeseen, tutkimusraportin muotoilu sekä huolellinen selvitys tutkimuksen toteutuksesta.

Tutkimuksen laatiminen pohjautuu tutkimuseetiikkaan, eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Tutkimuseetiikka tulee näkyä koko tutkimusprosessin ajan, aina sen ideoinnista julkaisuvaiheeseen asti. Käytännössä tutkimuseetiikalla tarkoitetaan yleisesti tiedeyhteisössä sovittujen pelisääntöjen sekä hyväksytyjen eettisesti kestävien tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmien noudattamista. (Vilkkä, 2015, s. 41) Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, ss. 6–7) on laatinut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä Suomessa. Ohjeen mukaan hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat tutkijan noudattamat toimintatavat, kuten rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyötä laadittaessa, sekä tulosten esittämisessä ja tutkimuksen arvioinnissa. Lisäksi ohjeessa mainitaan muun muassa tutkijan velvollisuudesta ottaa asianmukaisesti huomioon muiden tutkijoiden työ, suunnitella ja toteuttaa tutkimusraportti tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla, tarvittavien tutkimuslupien hakeminen, tutkimusaineiston käsittelyä ja käyttöoikeuksia koskevat menetelmät sekä yleisesti tietosuojaa koskevat kysymykset.

Tämän tutkimuksen hyvän tieteellisen käytännön piirteitä voidaan todentaa asianmukaisella tutkimusluvalla ja opinnäytetyösopimuksella, aiempiin tutkimuksiin perehtymisellä, sekä vastaajien anonymiteetin säilyttävällä kyselylomakkeella ja tutkimusaineiston asianmukaisella hävittämisellä. Kyselylomakkeen ohessa lähetetyssä saatekirjeessä esiteltiin opinnäytetyön tavoite, lisäksi kerrottiin tutkimuksen tekijä, mihin tutkimustuloksia hyödynnetään sekä mistä valmis opinnäytetyö on luettavissa. Tutkimuksen aineisto on kuitenkin pieni eikä tutkimuksen tulokset ole yleistettävissä. Tämän työn tuloksista hyötyy erityisesti työn tilaaja ja tutkimustuloksia voidaan soveltaa käytäntöön, esimerkiksi toiminnan kehittämisessä.

5.3 Aineiston hankinta

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä hyödynnettiin sähköistä kyselylomaketta. Menetelmään päädyttiin yhdessä tilaajan kanssa. Sähköisen kyselylomakkeen katsottiin sopivan hyvin päiväkodin vilkkaaseen arkeen, näin ei tarvinnut yhteensovittaa aikatauluja haastatteluille. Lisäksi sähköisen kyselylomakkeen avulla on mahdollista kerätä vastauksia nopeammin, mahdollisimman monelta vastaajalta. Sähköisen kyselylomakkeen etuja ovat myös sen taloudellisuus sekä mahdollisuus kääntää aineisto sähköisesti suoraan tiedostoksi, jolloin aineiston syöttö ja lyöntivirheet jäävät pois (Valli, 2018, s. 101).

Kyselytutkimus liitetään usein juuri määrällisen tutkimuksen perinteeseen, mutta siinä voidaan yhtä lailla hyödyntää myös laadullisempia kyselytapoja (Ronkainen, Mertala & Karjalainen, 2008, s. 21). Vallin (2018, s. 93) mukaan lomakekyselyn kysymysten laatimisessa ja muotoilemisessa vaaditaan

huolellisuutta, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Väärin muotoillut kysymykset aiheuttavat eniten virheitä tutkimuksen tuloksiin. Aineistoa ei tule lähteä keräämään hätiköidysti, vaan kysymykset kannattaa rakentaa huolellisesti tutkimuskysymysten pohjalta ja muistaa työn tavoite. Samalla vältetään turhilta kysymyksiltä ja kyselyssä keskitytään samaan kaikki oleellinen tieto.

Kyselyn visuaaliseen ilmeeseen on kannattavaa panostaa, sillä tutkimuksen toteutuminen on viime kädessä kiinni siitä, millainen mielikuva tutkimuksesta muodostuu tutkimuskohteelle (Vilkka, 2015, s. 193). Kyselytutkimuksen heikkouksina saatetaan pitää sen pinnallisuutta. Ei ole varmuutta siitä, kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen eikä tiedetä, miten vastaajat ylipäänsä ovat selvillä tutkittavasta ilmiöstä. Myös väärinymmärryksiä kysyjän ja vastaajan välillä on hankala kontrolloida. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009, s. 195)

Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake laadittiin elokuussa 2019. Lomake muotoiltiin huolellisesti ja kyselyyn kerättiin muutama testivastaus ennen sen lähettämistä vastaajille. Lisäksi lomakkeen toimivuus tarkistettiin myös mobiililaitteille sopivaksi. Kyselylomake koostui saatekirjeestä sekä suljettuja että avoimia vastausvaihtoehtoja sisältävistä kysymyksistä. Linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse päiväkodin johtajalle, joka jakoi kyselylomakkeen linkin kasvattajille. Vastausaikaa kyselyyn oli kaksi viikkoa, ajoittuen aikavälille 9.9.2019 – 22.9.2019. Kahden viikon aikana kyselyyn oli tullut vain muutama vastaus, joten kyselyn vastausaikaa pidennettiin vielä viikolla, jatkuen 29.9.2019 asti. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 työntekijää ja kyselyn vastausprosentiksi jäi 40 %.

5.4 Aineiston analyysi

Määrällinen ja laadullinen tutkimus ovat lähestymistapoja, joita on käytännössä vaikea tarkkarajaisesti erottaa toisistaan. Ne voidaan nähdä toisiaan täydentäviksi lähestymistavoiksi ja molempia voidaan hyödyntää rinnakkain samassa tutkimuksessa. Määrällisen ja laadullisen tutkimusmenetelmän vastakkainasettelu on usein tarpeetonta, eikä näiden karkea jaottelu auta käytännön tutkimuksessa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009, ss. 135–137).

Kyselyssä hyödynnettiin määrällisiä kysymyksiä, sillä niiden avulla voidaan kartoittaa vastaajien yleistä näkökulmaa aiheesta. Näitä vastauksia kuvattiin sekä tulkittiin tilastojen ja numeroiden avulla, joka on määrälliselle tutkimukselle tyypillistä. Tässä opinnäytetyössä määrällisiä vastauksia havainnollistettiin myös graafisesti erilaisten taulukoiden avulla. Kyselyssä hyödynnettiin lisäksi avoimia vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä, sillä näiden avulla voidaan tavoittaa vastaajien mielipiteitä syvällisemmin. Laa-

dullisten kysymysten avulla vastaajien on mahdollista vastata kysymyseen omin sanoin, ennalta määrättyjen vastausvaihtoehtojen sijaan. Tämä voi tuoda tutkimukseen myös sellaista tietoa, jota ei olisi osattu arvata etukäteen.

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 103) mukaan sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida sekä laadullista tutkimusta että eritellä määrällistä tutkimusta. Sisällönanalyysillä siis pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti, kun taas sisällön erittelyllä viitataan erityisesti määrällisen aineiston kuvaamiseen, kuten esimerkiksi yksilöimällä tutkimusaineistoa numeerisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 119). Sisällönanalyysissä tutkimusaineistoa pelkistetään. Aineistosta karsitaan tutkimusongelman kannalta epäolennainen tieto pois ja etsitään oleellista tietoa suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen tutkimusaineisto ryhmitellään uudeksi kokonaisuudeksi sen mukaan, mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. Ryhmittelyn avulla tutkimusaineistosta laaditaan tulkinta, jota tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen avulla. (Vilka, 2015, ss. 163–170)

Tutkimuksen analyysimenetelmä huomioitiin kyselylomakkeen laatimisessa. Aineisto ryhmiteltiin neljään osaan, jotka nimettiin seuraavasti: ruokakasvatuksen lähtökohdat, varhaiskasvattajien suhtautuminen, ruokakasvatus käytännössä sekä ruokakasvatuksen haasteet ja kehittäminen.

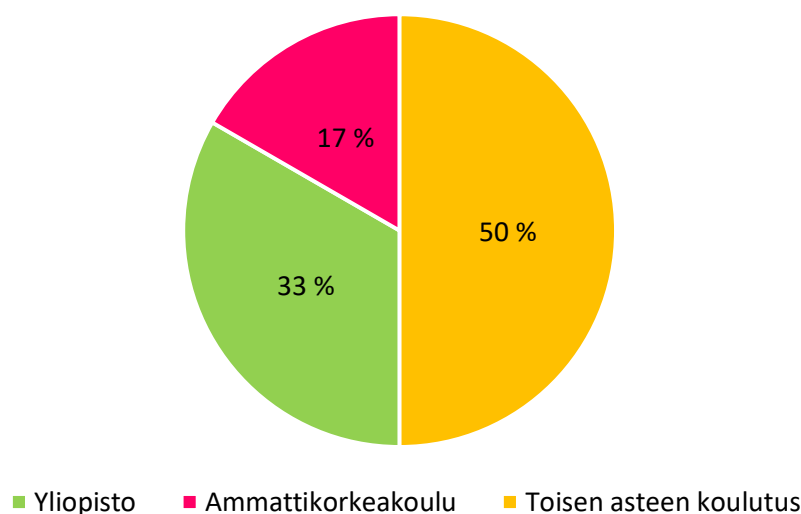
6 TULOKSET

Tässä luvussa esitetään opinnäytetyön tulokset. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastellaan ruokakasvatuksen lähtökohtia, esimerkiksi millaisista ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista on sovittu. Seuraava luku käsittää varhaiskasvattajien suhtautumista ruokailusuositukseen sekä ruokakasvatukseen yleisesti. Kolmannessa luvussa keskitytään ruokakasvatuksen näkyvyyteen käytännössä päiväkodin arjessa. Viimeisessä luvussa tarkastellaan ruokakasvatuksen haasteita ja sen kehittämistä. Tuloksia peilataan tutkimuskysymyksiin ja teoriapohjaan johtopäätökset – osiossa, luvussa 8.

Opinnäytetyö toteutettiin varhaiskasvattajien näkökulmasta. Vastaajien taustatiedoiksi kysyttiin vastaajien ikää, koulutustaustaa sekä työskentelyvuosia varhaiskasvatuksessa. Kyselyyn vastattiin anonymisti, eikä vastauksia pystytty yksilöimään tiettyyn vastaajaan. Vastaajien ikää haluttiin kuitenkin kysyä, jotta aineiston analysoinnissa olisi voitu huomioida esimerkiksi sellainen tilanne, jossa vastaajat olisivat selkeästi jakautuneet tiettyyn ikäryhmään. Aineistoa olisi voitu tarkastella tästä näkökulmasta. Vastaajat jakautuivat tasaisesti eri ikäryhmien (18v. – yli 50v.) välillä, joten vastaajien iällä ei ole merkitystä tutkimustulosten kannalta.

Kyselyyn vastanneiden koulutustaustasta voidaan päätellä vastaajien olevan niin varhaiskasvatuksen opettajia, kuin varhaiskasvatuksen hoitajiakin (Kuva 3.). Vastaajista kukaan ei ollut työskennellyt varhaiskasvatuksessa alle kolmea vuotta, vaan työskentelyvuodet vaihtelivat neljästä vuodesta yli 10 vuoteen. Varsinaista ruokakasvatusmenetelmää ei koettu olevan ryhmissä käytössä, tosin vastaajista kaksi toivat esille ruoan maistamisen olevan ryhmässä menetelmänä.

Koulutustausta (Valitse korkein koulutuksesi)



Kuva 3. Vastaajien koulutustausta.

6.1 Ruokakasvatuksen lähtökohdat

Kyselyssä kartoitettiin, onko varhaiskasvatushenkilöstö tutustunut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin varhaiskasvatuksen erillisiin ruokailusuosituksiin tai onko varhaiskasvatushenkilöstölle tarjottu jotakin ruokakasvatuskoulutusta. Suurin osa vastaajista oli entuudestaan tutustunut ruokailusuosituksiin tai oli kiinnostunut tutustumaan. Vastaajista yksi, ei ollut tutustunut ruokailusuosituksiin eikä myöskään ollut kiinnostunut tutustumaan. Suurin osa vastaajista koki, että henkilöstölle ei ole tarjottu ruokakasvatukseen liittyvää koulutusta. 33 % vastaajista ei ollut kiinnostuneet koulutuksesta. 25 % vastaajista kertoi saaneensa ruokakasvatuskoulutusta joko oman koulutuksen tai päiväkodin opiskelijoiden kautta. Lisäksi päiväkodissa oli järjestetty erilaisia työpajoja, joissa työntekijät ovat käsitelleet päiväkodin ruokailua ja siihen liittyviä ongelmakohtia. Yksi vastaajista toivoisi saavansa koulutusta erityisesti kasvisten monipuoliseen hyödyntämiseen ja lisäämiseen.

Kyselyssä selvitettiin, onko päiväkotien yksiköissä sovittu yhteisistä ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista. 58 % vastaajista oli sitä mieltä,

että yhteisistä toimintatavoista on sovittu, ja että yhteisesti sovitut toimintatavat vastaavat käytännössä toteutuvia toimintatapoja. 33 % vastaajista taas koki, että yhteisistä toimintatavoista ei ollut sovittu. Näistä vastaajista puolet oli sitä mieltä, että ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista tulisi yhteisesti sopia. Niissä vastauksissa, joissa yhteisistä toimintatavoista oli sovittu, esimerkiksi nousi erityisesti ruoan maistaminen. Vastauksissa nostettiin esille myös lapsen ikätaso ja lapsen omaan makumieltymykseen luottaminen maistamisen suhteen. Esimerkkinä mainittiin, että esikouluikään mennessä lapsella on tapahtunut maistelua jo niin paljon, että aikuinen luottaa lapsen omaan arvioon omista makumieltymyksistään. Vastauksissa mainittiin, että lasta ei pakoteta tai painosteta maistamaan. Sovituista toimintatavoista nousi esille myös se, että lapset saavat itse ottaa ruokansa, kaataa juoman sekä voidella leivän. Tässä korostettiin myös lapsen ikätasoa sekä aikuisen tukea ja ohjausta niin, että lapsia ohjataan sopivan ruokamäärän annosteluun sekä hävikkiruuan vähentämiseen. Lisäksi yhdessä vastauksessa ilmeni, että päiväkodin yksikössä on sovittu, että juhlatilanteissa suositetaan terveellisiä vaihtoehtoja, kuten rusinoita, hedelmiä ja kasviksia.

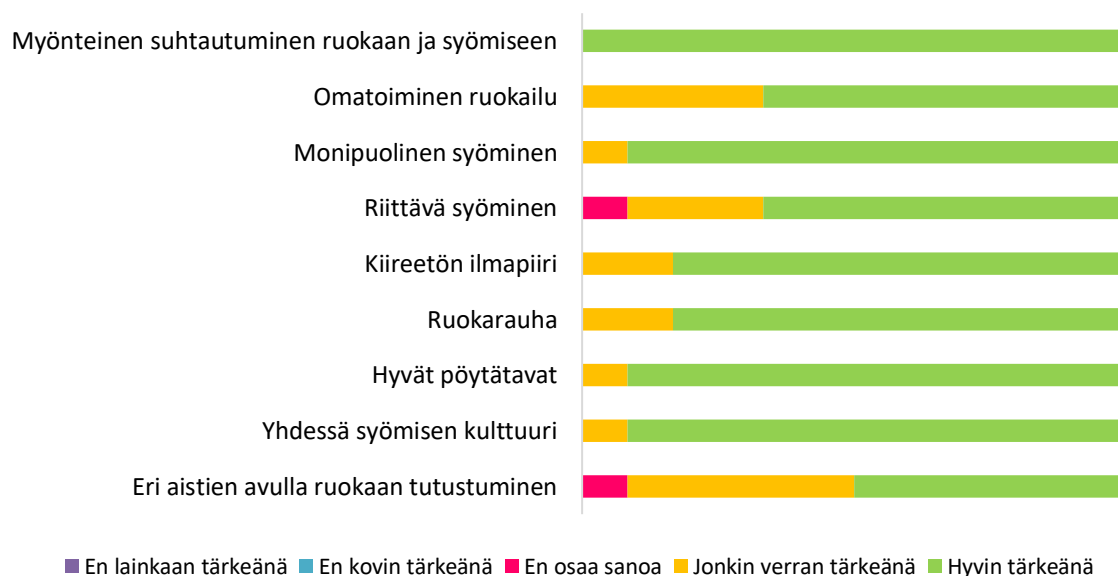
58 % vastaajista koki, että päiväkodissa oli käytössä jotakin ruokakasvatusmateriaalia. Avoimeen vastausvaihtoehtoon vastaajat olivat maininneet erilaisiksi ruokakasvatusmateriaaleiksi ruokaympyrän sekä päiväkodin keittiöltä saadut erilaiset materiaalit, kuten julisteet. Vastauksissa ilmeni, että päiväkodissa on hyödynnetty myös itse tehtyä materiaalia esimerkiksi ruokahävikistä. Lisäksi yksi vastaajista mainitsi myös leikkiruuan merkityksen osana ruokakasvatusmateriaalia. Vastaajista 17 % oli sitä mieltä, että päiväkodissa ei ole lainkaan ruokakasvatusmateriaalia, loput vastaajista eivät osanneet sanoa onko ruokakasvatusmateriaalia käytössä, vai ei.

6.2 Varhaiskasvattajien suhtautuminen

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka tärkeäksi varhaiskasvattajat kokevat varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet. Kyselyyn osallistuneita pyydettiin arvioimaan näiden tärkeyttä viisiportaisella Likertin asteikolla (Kuva 4.) väliltä ”En lainkaan tärkeänä”–”Hyvin tärkeänä”. Lisäksi selvitettiin varhaiskasvattajien mielipidettä siitä, että onko ruokakasvatus tarpeeksi esillä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018). Ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet koettiin pääsääntöisesti tärkeiksi, sillä yksikään tavoite ei kerännyt vastauksia vastausvaihtoehdoista; ”En lainkaan tärkeänä” tai ”En kovin tärkeänä”. Puolet vastaajista koki, että ruokakasvatuksen näkyvyys varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on riittävää. Vastaajista kaksi oli selkeästi sitä mieltä, että ruokakasvatus ei ole tarpeeksi esillä, kun taas loput vastaajat (33 %) eivät osanneet sanoa onko näkyvyys riittävää vai ei.

Vastaajista kaikki kokivat myönteisen suhtautumisen ruokaan ja syömiseen hyvin tärkeänä. Seuraavaksi tärkeimmiksi tavoitteiksi koettiin monipuolinen syöminen, hyvät pöytätavat sekä yhdessä syöminen kulttuuri. Suurin osa vastaajista piti myös kiireetöntä ilmapiiriä sekä ruokarauhaa tärkeänä. Eniten hajontaa vastauksissa ilmeni kohdissa ”Eri aistien avulla ruokaan tutustuminen” sekä ”Riittävä syöminen”. Melkein kaikki vastaajat pitivät aistilähtöistä tutustumista ruokaan hyvin tai jonkin verran tärkeänä. Vastaajista yksi ei osannut mainita kuinka tärkeänä hän pitää eri aistien avulla ruokaan tutustumista. Pääsääntöisesti myös riittävää syömistä pidettiin hyvin tärkeänä, mutta myös tässä vaihtoehdossa yksi vastaajista ei osannut sanoa, kuinka tärkeänä hän sitä pitää.

Kuinka tärkeänä pidät seuraavia VASUssa esiintyviä ruokakasvatustavoitteita?



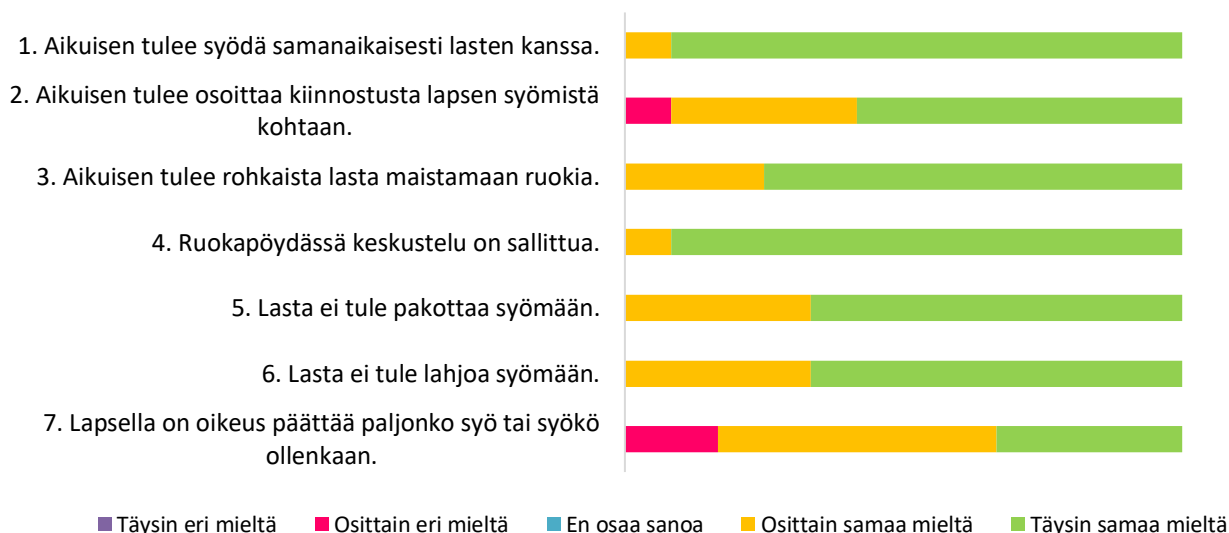
Kuva 4. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) asetetut ruokakasvatuksen tavoitteet.

Kyselyssä kartoitettiin myös varhaiskasvattajien näkemyksiä erilaisista ruokailutilanteisiin liittyvistä väittämistä (Kuva 5.). Pääsääntöisesti vastaajat olivat täysin samaa mieltä siitä, että aikuisen tulee syödä samanaikaisesti lasten kanssa ja siitä, että keskustelu ruokapöydässä on sallittua. Suurin osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että aikuisen tulee rohkaista lasta mauttamaan ruokia. Hieman enemmän hajontaa oli väittämien ”Lasta ei tule pakottaa syömään” sekä ”Lasta ei tule lahjoa syömään” suhteen, joissa 33 % vastaajista olivat osittain samaa mieltä, kun loput vastaajista olivat täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Osittain eri mieltä oltiin kahden väittä-

män suhteen. Vastaajista yksi, oli osittain eri mieltä siinä, että aikuisen tulee osoittaa kiinnostusta lapsen syömistä kohtaan. Kaksi vastaajaa oli myös osittain eri mieltä sen suhteen, että lapsella on oikeus päättää paljonko syö, tai syökö ollenkaan.

Kyselyssä oli myös avoin kohta, jossa oli mahdollisuus täydentää jotakin väittämään liittyvää vastaustaan. Väittämään, ”lasta ei tule pakottaa syömään” lisättiin, että maistamiseen pyritään niin, että lapsi maistaa edes kielellään uutta makua, mutta varsinaisesti syödä ei tarvitse. Useampi vastaaja perusteli myös väittämää ”lasta ei tule lahjoa syömään”. Tässä käytettiin esimerkkinä tilannetta, jossa aikuinen tuntee jo lapsen ja tietää lapsen tarvitsevan kannustusta maistamiseen, jolloin leipä saattaa toimia palkintona perunan maistamisesta. Vastauksessa korostettiin, että palkitsemisen ei tulisi kuitenkaan toimia ehdottomana kiristyksenä sekä todettiin, että aina lahjontakaan ei toimi ja se on ihan okei. Yksi vastaajista totesi selkeästi, että päiväkodissa tarjolla olleita herkuja ei saa, mikäli ei ole syönyt ruokaa. Eniten hajontaa vastauksissa ilmeni väittämässä ”lapsella on oikeus päättää paljonko syö, tai syökö ollenkaan”. Vastauksia perusteltiin niin, että lapselle tulee taata ravintoa päiväkodissa ja pyritään siihen, että lapsi söisi edes jotakin, vähintään leivän. Yhdessä vastauksessa todettiin myös, että toisinaan on sellainen ateriahetki, että lapsi ei halua tulla syömään ja lapsella on oikeus myös päättää siitä itse.

Seuraavaksi on väittämiä ruokailutilanteista. Vastaa oman näkemyksesi mukaan.



Kuva 5. Väittämiä ruokailutilanteista.

6.3 Ruokakasvatus käytännössä

Kyselyssä kartoitettiin millä tavoin varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN, 2018) sekä yleisesti ruokakasvatus näkyvät päiväkodin arjessa. Vastauksissa ilmeni, että ruoka tulee päiväkodille keskuskeittiöltä ja valmistetaan valtakunnallisten suositusten mukaisesti, esimerkiksi päiväkodissa tarjoiltavat maitotuotteet, kuten maito ja piimä ovat rasvattomia. Myös sokerinsaantia on vähennetty, esimerkiksi puuron kanssa ei tarjoilla soke-ria tai hilloa. Yksi vastaaja kertoi, että päiväkodissa vietetään myös Sadonkorjuu-viikkoa, jolloin tutustutaan ja maistellaan erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lisäksi hyödynnetään lähimetsän antimia, kuten mustikoita ja niitä käytetään esimerkiksi leivonnassa.

Ruokailutilanteissa vastaajat kiinnittivät huomiota erityisesti pöytätapoihin, kuten istumiseen, ruokailuvälineiden käyttöön ja rauhalliseen keskusteluun. Keskustelussa kiinnitettiin huomiota myös keskustelun sisältöön ja äänenvoimakkuuteen, sekä esimerkiksi siihen, että keskustelu tapahtuu oman pöytäryhmän kesken. Lisäksi huomiota kiinnitettiin annoksen aseteluun sekä ruoan määrään. Vastaajat kertoivat myös syövänsä yhdessä lapsiryhmän kanssa ja hyödyntävänsä malliesimerkkiä oman toimintansa kautta. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös hyvistä ruokahetkistä palkitseminen, jossa lapsiryhmälle jaetaan palkinnoksi variksia oksalle, jotka liittyvät käytössä olevaan ”Huomaa hyvä!”-ohjelmaan. Yksi vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota erityisesti myös lapsiryhmän hiljaisiin lapsiin, jotta hän voi ohjata heitä ruokailussa eteenpäin, esimerkiksi ohjeistamalla lasta leivän hakuun.

Maistamisen merkitys toistui useammassa vastauksessa. Maistaminen koettiin tärkeänä, mutta vastauksia perusteltiin usein myös niin, että maistaminen tapahtuu lasta kuunnellen eikä siihen painosteta. Yksi vastaajista koki positiivisen ilmapiirin vaikuttavan positiivisesti myös ruoan maistamiseen. Vastauksissa ei ilmene, millä tavoin maistamiseen kannustetaan, mutta mainitaan, että jo kielellä maistaminen riittää. Yksi vastaajista mainitsi, että lapsille kerrotaan miksi mitäkin ruoka-ainetta on kannattavaa syödä.

Lapsen osallisuutta tuetaan ruokailutilanteissa muun muassa niin, että lapsi saa osallistua ruokailuvälineiden jakamiseen. Useimmista vastauksista myös ilmeni, että lapsi saa ottaa itse ruoan lautaselleen, tai lapsella on mahdollisuus vaikuttaa, mitä ruokaa aikuinen asettaa lautaselle. Yksi vastaajista mainitsi, että lapsi saa itse päättää myös paljonko ja mitä syö. Esimerkkinä mainittiin ruoanhakutilanne, jossa lisää ruokaa haettaessa ei tarvitse ottaa kaikkia aterian osia, vaan on sallittua valita omia suosikkejään. Ruokailutilanteissa pyritään rauhalliseen ilmapiiriin ja vastauksissa korostettiin hyvien ruokailutapojen merkitystä.

Myös aikuisen rooli koettiin ruokailutilanteissa tärkeänä. Aikuiset syövät yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä ja tämän koettiin lisäävän myös luontaista keskustelua ruoasta. Aikuisen myönteinen ruokapuhe sekä suhtautuminen ruokaan koettiin tärkeänä useammassa vastauksessa. Yleises-tikin keskustelua ruokailutilanteissa pidettiin myönteisenä asiana. Aikui-nen myös mallintaa oikeaoppisia ruoka-annoksia omalla lautasellaan. Ai-kuiset ovat myös vastuussa siitä, että lapsen allergiat sekä erilaiset ruoka-valiot tulevat huomioiduiksi.

Kaikki vastaajat kertoivat seuraavansa lapsiryhmänsä ruokailutilanteita päivittäin. Lukuun ottamatta yhtä, vastaajat kiinnittivät päivittäin huomiota myös omaan toimintaansa ruokailutilanteissa. Työkaverin toiminta-an kiinnitti huomiota päivittäin puolet vastaajista. Yksi vastaajista ei kiin-nittänyt huomiota työkaverin toimintaan lainkaan, loput vastaajista kertoi-vat huomioivansa sitä viikoittain. 58 % vastaajista kertoi myös puuttuvansa työkaverin toimintaan ruokailutilanteissa joko viikoittain tai kuukausittain. Loput vastaajista eivät puutu siihen koskaan. Kasvattajan omaa toimintaa ruokailutilanteessa arvioi päivittäin 50 % vastaajista, muuten toimintaa arvioitiin suurelta osin viikoittain. Työyhteisön toimintatapoja ruokailutilan-teissa arvioitiin tasaisesti niin päivittäin, viikoittain kuin kuukausittainkin. Toisaalta, 25 % vastaajista olivat sitä mieltä, että työyhteisön toimintaa ei arvioida koskaan.

6.4 Ruokakasvatuksen haasteet ja kehittäminen

Kyselyn vastauksissa ilmeni myös erilaisia vastaajien kokemia haasteita päiväkodin ruokakasvatuksen suhteen. Varhaiskasvattajien ja keittiön hen-kilökunnan välisen yhteistyön koettiin olevan vähäistä, myös ruoan laatu nousi vastauksissa esille. Ruoan mainittiin olevan yksipuolista erityisesti välipalojen suhteen ja ruoan laatuun on yritetty puuttua antamalla pa-lautetta keskuskeittiölle. Vastaajista yksi myös koki, ettei keskuskeittiön tarjoama ruoka ole riittävän ravitsevaa.

Haasteita koettiin myös ruokailuympäristön suhteen, sillä osa vastaajista kertoi koulurakennuksessa sijaitsevan ruokalan olevan liian meluisa ympä-ristö. Vastauksissa ilmeni, että kiireettömyys ja rauhallisuus ovat toisinaan haastavia toteuttaa koulun ruokalassa. Haasteena kiireettömyys nousi esille myös sellaisissa vastauksissa, joissa oli käytössä erillinen ruokakärry. Ruokakärry tulee palauttaa keittiöön tietyn aikataulun mukaisesti ja hi-taimpia lapsia täytyy hoputtaa syömään nopeammin.

Yhtenä haasteena vastauksissa nousi esille diabeetikkolapsen ruoan hiili-hydraattien laskeminen. Tämä koettiin haasteellisena, sillä hiilihydraattien laskeminen vie paljon aikaa muulta ryhmältä. Kyselyyn vastanneista kaksi

koki, että varhaiskasvattajat eivät pysty vaikuttamaan päiväkodin ruokailuun riittävästi. Yksi vastaajista totesi, että varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset eivät näy kovinkaan vahvasti päiväkodin arjessa.

Kyselyn lopuksi kysyttiin, kuinka varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta voitaisiin vielä kehittää. Ruokailutilanteessa vastaajat toivoivat kehitystä erityisesti ruokarauhan ylläpitämiseen. Vastauksissa mainittiin, että päivittäinen lapsimäärän vaihtelu vaikuttaa ruokarauhaan, mutta todettiin myös sen rauhoittuvan vähitellen toimintakauden edetessä. Kouluruokalan yhteyteen yksi vastaajista toivoi jotakin akustisia ratkaisuja meluisan ympäristön rauhoittamiseen.

Ruoassa toivottiin kehitystä erityisesti lähiruoan hyödyntämiseen. Vastauksissa nousivat esille myös ruoan alkuperään tutustuminen ja ruoan matka pöytään. Yhdessä vastauksessa todettiin, että ei ole enää itsestään selvää, että lapsi tietäisi ruoan alkuperästä. Kehitysideoina mainittiin erilaiset retket puutarhalle ja kauppaan. Yhdessä vastauksessa kehittämis-kohteeksi nousi esille myös vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, jossa vanhemmille lisättäisiin tietoisuutta ruokailun merkityksestä ja kannustettaisiin kotiruoan valmistamiseen pikaruokaravintoloissa syömisen sijaan.

Vastauksissa mainittiin myös, että ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyviä toimintatapoja kehitetään jatkuvasti. Vastauksissa ei ilmene tarkemmin millä tavoin toimintaa on kehitetty, mutta yhtenä esimerkkinä mainitaan, että lapset pyydetään ruokapöytään vasta, kun kaikki tarjottavat ovat valmiina esillä ja ruokailu on mahdollista aloittaa. Näin vältetään turhaa odottelua pöydissä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa peilataan kyselyn tuloksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin sekä teoriaosuuteen. Alaluvut on jaettu työn analysointivaiheessa tehdyn jaottelun mukaisesti vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, joita olivat: Kuinka kasvattajat suhtautuvat varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin sekä ruokakasvatukseen? Miten ruokakasvatus toteutuu käytännössä varhaiskasvatuksen arjessa? Millaisia haasteita varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa esiintyy?

7.1 Ruokakasvatuksen lähtökohdat

Lähes kaikki vastaajat olivat joko tutustuneet varhaiskasvatuksen erillisiin ruokailusuosituksiin tai olivat kiinnostuneet tutustumaan, mutta yksi vastaajista ei ollut tutustunut eikä myöskään ollut kiinnostunut varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksista. Havaittiin, että korkeakoulutaustaisista vastaajista yhtä lukuun ottamatta kaikki (83 %) olivat jo tutustuneet suosituksiin, kun toisen asteen koulutuksen saaneista suosituksiin oli tutustunut 33 % vastaajista. Varhaiskasvatuksen erillinen ruokailusuositus on suhteellisen uusi, ja voi olla, että kaikki kasvattajat eivät olleet edes tietoisia siitä. Toisaalta myös kasvattajan oma arvomaailma sekä mielenkiinto ruokakasvatusta kohtaan vaikuttavat osaltaan siihen, kuinka säännöllisesti esimerkiksi ruokailuun liittyviä toimintatapoja arvioidaan sekä kehitetään.

Ruokakasvatuksen rooli päiväkodin arjessa painottui vahvasti ruokailutilanteiden ympärille, vaikka ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, s. 28) mainitaan, että ruokakasvatusta tulisi toteuttaa niin päivittäisissä ateriahetkissä kuin osana varhaiskasvatuksen muutakin toimintaa. Voi olla, että osa vastaajista ei huomannut tuoda tätä näkökulmaa esille, sillä kuitenkin yksi vastaajista mainitsi, että ryhmässä hyödynnetään erilaisia leikkiruokia. Toisaalta, tästä voidaan myös olettaa, että ehkä ruokakasvatuksen näkyvyys muussa toiminnassa on vähäistä ja siksi tätä näkökulmaa ei vastauksissa tuotu esille.

Pääsääntöisesti koettiin, että kasvattajille ei ollut tarjottu ruokakasvatukseen liittyvää koulutusta. Erilaista koulutusta oli saatu joko oman koulutuksen tai päiväkodin opiskelijoiden kautta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, s. 69) mukaan varhaiskasvattajan ruokakasvatusta osaaminen ja -taidot edellyttävät ruokakasvatuksen teemojen sisällyttämistä ammatilliseen perus-, lisä- ja täydennyskoulutukseen. Henkilöstön osallistumista ruokakasvatukseen liittyvään täydennyskoulutukseen voidaan pitää yhtenä indikaattorina varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioinnissa (VRN, 2018, s. 91). Kolmasosa vastaajista ei myöskään ollut kiinnostunut ruokakasvatukseen liittyvästä koulutuksesta. Voi olla, että vastaajat eivät koe tällaista koulutusta tärkeänä, tai niin, että koulutuksella ei ole suurta merkitystä toiminnan kehittämisen kannalta.

Yksikön yhteisistä ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista oli pääsääntöisesti sovittu ja niiden koettiin vastaavan myös käytännössä toteutuvia toimintatapoja. Osa vastaajista koki, että yhteisistä toimintatavoista ei ollut sovittu ja olivat sitä mieltä, että ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista tulisi sopia yhteisesti. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (2018, s. 27, 63) mukaan ruokakasvatuksen käsitteiden, tavoitteiden ja toimintatapojen yhteinen sanoittaminen sekä sisäistäminen tekevät ruokakasvatuksesta tietoista, mutta myös tavoitteellista. Yhteinen ajatus toiminnasta sekä toiminnan tavoitteet tulisi näkyä käytännössä, ja yhteisiä

työkäytäntöjä tulisi tehdä myös näkyväksi niin, että niitä myös havainnoidaan ja arvioidaan säännöllisesti. Tutkimusaineistoa tulkittiin yhtenä kokonaisuutena, vaikka vastauksia kerättiin kahdesta eri yksiköstä ja tämä voi osaltaan myös vaikuttaa vastausten hajontaan. Toisaalta vastauksiin vaikuttaa myös kasvattajan oma kokemus asiasta. Vaikka yksi olisi sitä mieltä, että yhteisistä toimintatavoista on sovittu, voi toisen kokemus samasta asiasta olla silti eri.

Päiväkodissa hyödynnettiin erilaista ruokakasvatusmateriaalia, esimerkiksi ruokaympyrää sekä päiväkodin keittiöltä saatuja materiaaleja. Yhdessä vastauksessa mainittiin ruokakasvatusmateriaaliksi myös leikkiruoan hyödyntäminen. Vastauksissa ei ilmene tarkemmin, minkälaisia keittiön tarjoamat julisteet ovat. Erilaista materiaalia ruokakasvatukseen on tarjolla ja vapaasti hyödynnettävissä myös internetissä. Muun muassa Ruokaviraston (2019) ylläpitämä Ruokatutka-sivusto tarjoaa materiaaleja niin kasvatäjille kuin lapsillekin. Myös Ruokatieto Yhdistys Ry:n (2019) Ruokatietosivusto tarjoaa monipuolista materiaalia ruokakasvatukseen. Erilaisia, internetistä löytyviä materiaaleja ei kuitenkaan mainittu vastauksissa. Tämä oli yllättävää, sillä digitalisoituminen ja erilaisen teknologian hyödyntäminen on yhä yleisempää. Internetissä tarjolla oleva, vapaasti hyödynnettävä materiaali ei itsessään aiheuta myöskään kustannuksia, mutta niiden käyttö vaatii kuitenkin jonkinlaisia digivälineitä, esimerkiksi tabletteja.

7.2 Varhaiskasvattajien suhtautuminen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) asetetut ruokakasvatuksen tavoitteet koettiin pääsääntöisesti tärkeänä. Puolet vastaajista myös kokivat, että ruokakasvatus on riittävästi esillä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Vastaajista kaksi oli selkeästi sitä mieltä, että ruokakasvatus ei ole tarpeeksi esillä. Uudistuksen jälkeen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on yksi varhaiskasvatuksen velvoittavista asiakirjoista. Käytännössä, jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän tulee sitoutua varhaiskasvatussuunnitelman arvoperustan, tavoitteiden ja sisältöjen mukaiseen toimintaan. (OPH, 2019) Voidaan olettaa, että mitä tärkeämpänä tavoitteet koetaan, sitä paremmin niihin myös sitoudutaan. Lisäksi tärkeänä koetut tavoitteet ohjaavat kasvattajaa toteuttamaan sekä kehittämään laadukasta ja yhdenvertaista varhaiskasvatusta.

Myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen koettiin kaikkien vastaajien keskuudessa hyvin tärkeäksi. Myös monipuolista syömistä, hyviä pöytätapoja, yhdessä syömistä, kiireetöntä ilmapiiriä sekä ruokarauhaa pidettiin joko jonkin verran tai hyvin tärkeänä. Aistien avulla ruokaan tutustuminen sekä riittävä syöminen olivat eniten hajontaa aiheuttavia vastausvaihtoehtoja, sillä näissä esiintyi muutama vastaus, jossa vastaaja ei osannut sanoa, kuinka tärkeitä nämä tavoitteet ovat. Lapselle on kuitenkin luontaista hyödyntää kaikki aistejaan tutustuessaan uusiin ruoka-aineisiin

(VRN, 2018, s. 15). Tätä voidaan tukea erilaisten aisteja virittävien harjoitusten avulla. Esimerkiksi Sapere-menetelmässä pääpaino on lapsen aktiivisessa osallistumisessa ja lapsen omissa aistikokemuksissa sekä niiden ilmaisemisessa (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen, 2014, s. 211). Vastauksissa ilmenee yhtäläisyyksiä aiemmin esitettyyn Eloranta Oonan (2017) pro gradu -tutkielmaan, jossa ruokakasvatuksen havaittiin painotuvan vahvasti myös myönteiseen ruokasuhteeseen sekä pöytätapojen opettamiseen. Naalisvaaran (2014a, s. 176) mukaan myönteinen ruokasuhte lapsuudessa onkin yksi merkittävimpiä lapsen hyvinvointia tukevia tekijöitä.

Kyselyssä selvitettiin myös kasvattajien näkemyksiä erilaisista ruokailutilanteisiin liittyvistä väittämistä. Pääsääntöisesti vastaajat olivat täysin samaa mieltä, että aikuisen tulee syödä lasten kanssa ja siitä, että keskustelu on ruokapöydässä sallittua. Suurin osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että aikuisen tulee rohkaista lasta maistamaan ruokia. Väittämässä ”Lasta ei tule pakottaa syömään” sekä ”Lasta ei tule lahjoa syömään” oli hieman hajontaa, sillä noin kolmasosa vastaajista oli osittain samaa mieltä, kun loput vastaajista olivat täysin samaa mieltä. Väittämistä kaksi keräsi myös ”osittain eri mieltä”-vastauksia. Nämä väittämät liittyivät siihen, että tuleeko aikuisen osoittaa kiinnostusta lapsen syömistä kohtaan sekä siihen, että onko lapsella oikeus päättää paljonko syö, tai syökö ollenkaan. Ojansivun, ym. (2014, s. 211) mukaan lapsella on oikeus henkilökohtaiseen kokemukseen ruoan suhteen. Jokaisella lapsella on myös oikeus olla kokeilematta tai maistamatta ruokaa. Myös varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN, 2018, s. 66) painottavat, että osallisuuden periaatteiden mukaisesti, lapsella on oikeus halutessaan olla myös osallistumatta.

7.3 Ruokakasvatus käytännössä

Ruokailutilanteissa vastaajat kiinnittivät huomiota erityisesti pöytätapoihin, kuten istumiseen, ruokailuvälineiden käyttöön ja rauhalliseen keskusteluun. Lisäksi huomiota kiinnitettiin annoksen asetteluun sekä ruoan määrään. Vastauksissa ilmeni, että kasvattajat syövät yhdessä lapsiryhmän kanssa ja näin hyödyntävät myös malliesimerkkiä oman toimintansa kautta. Ruokailusuositusten (VRN, 2018, s. 14) mukaan aikuinen vaikuttaa omalla esimerkillään siihen, kuinka lapset syövät sekä mistä he oppivat pitämään. Aikuisen esimerkki ohjaa myös lapsen ruokauskomusten sekä -asenteiden kehittymistä. Aikuisen myönteinen ruokapuhe sekä suhtautuminen koettiin tärkeänä useammassa vastauksessa. Myös keskustelua ruokailutilanteissa pidettiin myönteisenä asiana.

Erytyisesti ruoan maistaminen koettiin tärkeänä ja maistamisen merkitys toistui useasti eri useammassa vastauksessa. Vastauksissa ilmeni, että ruoan maistamisessa kuunnellaan lasta eikä lasta pakoteta maistamaan ruokaa. Myös Vaarno (2014, s. 34) toteaa, että lasta kannattaa rohkaista

useamman kerran maistamaan ruokaa, vaikka lapsi kieltäytyisikin siitä ensimmäisellä kerralla. Ruoan maistaminen vähentää uuden ruoan pelkoa tehokkaammin, kuin pelkästään ruoan katsominen. Hän myös painottaa, että maistamiseen ei tule pakottaa vaan ruoan tutkimiseen voidaan hyödyntää myös muita aisteja.

Lasten osallisuus oli vastauksissa vähäistä, eikä vastaajat juurikaan mainineet lapsen mahdollisuuksista vaikuttaa ruokailutilanteisiin. Tämä voi johtua myös siitä, että kyselyssä ei varsinaisesti kysytty lasten osallisuudesta. Lapsen osallisuus kuitenkin ilmeni vastauksissa niin, että esimerkiksi ruokailutilanteissa lapsi saa osallistua ruokailuvälineiden jakamiseen. Useimmista vastauksista nousi esille myös, että lapsi saa itse ottaa ruoan lautaselleen, tai lapsella on mahdollisuus vaikuttaa, mitä ruokaa aikuinen asettaa lautaselle.

Lapsiryhmän ruokailutilanteita seurataan kaikkien vastaajien mielestä päivittäin. Suurin osa vastaajista kiinnitti päivittäin huomiota myös omaan toimintaansa ruokailutilanteissa. Työkaverin toimintaan huomiota kiinnitti päivittäin puolet vastaajista. Lähes puolet vastaajista eivät koskaan puutu työkaverin toimintaan ruokailutilanteissa, loput vastaajista kertoivat puuttuvansa siihen viikoittain tai kuukausittain. Työkaverin toimintaan puuttuminen voi johtua monista eri syistä, olisi kuitenkin tärkeää, että työyhteisössä olisi yhteinen näkemys toimintatavoista, jossa on myös sallittua reflektoida niin omaa, kuin työkaverinkin toimintaa. Oma toimintaa arviointiin kuitenkin pääosin viikoittain. Työyhteisön toimintaa arvioidaan vastausten perusteella niin päivittäin, viikoittain kuin kuukausittainkin. 25 % vastaajista olivat kuitenkin sitä mieltä, että työyhteisön toimintaa ei arvioida koskaan. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, s. 63) mainitaan, että reflektio sekä oman ja työyhteisön toiminnan säännöllinen arviointi suhteessa tavoitteisiin ovat keskeinen osa ruokakasvatuksen arviointia. Reflektio on välttämätöntä niin yksilön, kuin organisaation oppimiselle.

7.4 Ruokakasvatuksen haasteet ja kehittäminen

Vastauksissa ilmeni, että kasvattajien ja keittiön henkilökunnan välisen yhteistyön koettiin olevan vähäistä. Myös ruoan laatu nousi vastauksissa esille, sillä ruoan mainittiin olevan yksipuolista erityisesti välipalojen suhteen. Ruoan laatuun on kuitenkin yritetty puuttua antamalla palautetta keskuskeittiölle. Haasteita koettiin myös ruokailuympäristön suhteen, sillä koulurakennuksessa sijaitsevassa ruokalassa on hankala tarjota lapselle kiireetön ja rauhallinen ilmapiiri syömiseen. Toisaalta haasteita koettiin myös sellaisissa ryhmissä, joissa oli käytössään erillinen ruokakärry. Ruokakärry tulee palauttaa keittiöön aikataulun mukaisesti, jolloin hitaimpia lapsia täytyy hoputtaa syömään nopeammin. Aiemmin esitetystä Hopia Ninan (2016) pro gradu -tutkielmassa havaittiin samantapaisia teemoja, sillä

myös siinä ruokakasvatuksen haasteeksi nousi arjen kiireys. Lisäksi varhaiskasvattajat kokivat ruoan heikon laadun sekä ruokapalveluiden joustamattomuuden ruokakasvatusta vaikeuttaviksi tekijöiksi.

Vastauksissa ei käy ilmi, onko kasvattajien ja ruokapalveluhenkilöstön välistä yhteistyötä pyritty kehittämään. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, s. 69) mainitaan, että ruokapalveluhenkilöstön tehtävänä on tukea kasvatushenkilökuntaa onnistumaan ruokakasvatustehtävässään. Suosituksissa esitetään myös erilaisia keinoja kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön välisen yhteistyön lisäämiseen, muun muassa voidaan yhteisesti laatia ruokakasvatuksen tavoitteita tukeva pedagoginen ruokalista, suunnitella yhteistä ruokatoimintaa, johon myös lapset voivat osallistua sekä sovitaan yhteisesti, miten lasten mielipiteet huomioidaan ja kuinka niitä voidaan toteuttaa niin tarjottavan ruoan kuin ruokailutilanteidenkin suhteen.

Vastauksissa mainittiin, että ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyviä toimintatapoja kehitetään jatkuvasti, mutta vastauksissa ei ilmennyt tarkemmin, että kuinka. Kyselyn perusteella vastaajat toivoivat erityisesti kehitystä ruokarauhan ylläpitämiseen. Yhtenä ehdotuksena mainittiin koulu-ruokalaan sijoitettavia akustisia ratkaisuja meluisan ympäristön rauhoittamiseen. Yhtenä hyvän ruokailuympäristön tunnusmerkkinä voidaankin pitää sellaista tilannetta, joka on rauhallinen, turvallinen sekä tunnelmaltaan myönteinen (VRN, 2018, s. 76). Lisäksi vastauksista nousi esille lähiruoan merkitys ja sen hyödyntäminen, tutustuminen ruoan alkuperään sekä ruoan matkaan ja kuinka se päätyy pöytään syötäväksi. Kehitysideana mainittiin esimerkiksi retket puutarhalle ja kauppaan. Yksi vastaajista mainitsi kehittämiskohteena myös vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön, jossa myös vanhemmille lisättäisiin tietoisuutta ruokailun merkityksestä ja kannustettaisiin kotiruoan valmistamiseen pikaruokaravintoloissa syömiseen sijaan. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, s. 73) mainitaan, että yksi keskeisimpiä yhteistyökumppaneita lapsen hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksessä tukemisessa ovat vanhemmat. Ruokailusta keskustelun tulisi olla luonteva osa päivittäisviestintää sekä vanhempaintilaisuuksia ja ruokailusta on tärkeää puhua myönteisesti.

8 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan, saavutettiinkö opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Työn tavoitteena oli selvittää, kuinka kasvattajat suhtautuvat varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen. Lisäksi haluttiin saada selville, miten ruokakasvatus näkyy toiminnassa käytännössä, millaiset lähtökohdat ruoka-

kasvatukselle on, sekä millaisia haasteita sen toteuttamisessa koetaan. Arvioinnin kohteena on erityisesti opinnäytetyöprosessin sekä työn onnistumisen tarkastelu.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin keväällä 2019 ja aihetta rajattiin niin, että työssä keskityttiin tutkimaan aihetta kasvattajien kokemana. Kyselylomake muotoiltiin tutkimuskysymysten pohjalta ja saaduista vastauksista muodostui tutkimuskysymysten kannalta oleellista tietoa. Kyselyyn saatiin 12 vastausta ja tämä oli noin puolet odotetuista vastaajista. Suurempi vastaajamäärä olisi voinut tuoda tutkimuksen tuloksiin erilaisia näkökulmia, mutta työn aikataulun vuoksi vastausaikaa ei voinut enää pidentää. Mikäli tämä vastaajamäärä olisi ollut ennustettavissa, olisi kyselylomakkeessa voinut hyödyntää entistä enemmän laadullisempia kysymyksiä ja saada näin mahdollisesti kasvattajien laajempaa näkökulmaa ruokakasvatuksesta. Toisaalta, suljettujen kysymysten avulla vastaajaa voidaan myös johdatella aiheeseen, mikäli aihe osaltaan on vastaajalle vieraampi. Lisäksi kyselylomakkeen kysymykset ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista olisi voitu muotoilla toisin, sillä vastauksissa ei ilmennyt, minkälaisia sääntöjä ruokailutilanteissa esiintyy. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet kuitenkin saavutettiin ja kerätyn tutkimusaineiston pohjalta kyettiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyöprosessin aikana kasvatin tietämystäni varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta ja sen monimuotoisuudesta. Ammatillinen osaamiseni kasvoi erityisesti myönteisten ruokakokemusten tärkeyden sekä lasten osallisuuden merkityksen suhteen. Lisäksi kartutin osaamistani tutkivasta työotteesta ja syvensin osaamistani tutkimuksen laatimisesta. Opin, että huolellinen tutustuminen tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin sekä aiempiin tutkimuksiin on tärkeää. Myös tutkimuksen suunnittelulla, kuten aikatauluttamisella on suuri merkitys työn onnistumisessa. Opinnäytetyöprosessi eteni aikataulussa suhteellisen hyvin. Työn haasteena koettiin analyysimenetelmän valinta, mutta sisällönanalyysin- sekä erittelyn koettiin vastaavan tutkimuksen tarpeisiin parhaiten.

Työn tilaajan antaman palautteen mukaan opinnäytetyötä ja sen tutkimustuloksia tullaan jatkossa hyödyntämään koko varhaiskasvatuksen henkilöstön parissa ja lisäämään keskustelua sekä kiinnittämään huomiota ruokakasvatukseen. Kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat kokivat kyselylomakkeen olevan selkeä ja hyvin muotoiltu ja kyselyyn vastaaminen oli koettu helpoksi. Opinnäytetyö toimitetaan myös ruokapalveluun hyödynnettäväksi, jotta varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun yhteistyötä ruokakasvatuksen suhteen voitaisiin kehittää.

Kyselyyn vastanneista vain yksi vastaajista mainitsi leikkiruoan hyödyntämisen osana ruokakasvatusmateriaalia. Muutoinkin yllättävää oli, että vas-

taukset painottuivat pääasiassa päiväkodin ruokailutilanteisiin ja ruokakasvatuksen näkyvyys päiväkodin muussa toiminnassa oli vähäistä. Varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen ei tarvitse olla vain arkinen siirtymätilanne, jossa ruokaa tankataan mekaanisesti nälän poissa pitämiseksi, vaan niin, että ruokakasvatusta voitaisiin toteuttaa myös varhaiskasvatuksen muussa toiminnassa, esimerkiksi juuri leikeissä tai retkillä. Myös ruokakasvatusmenetelmästä kysyttäessä kaksi vastaajaa mainitsi maistamisen, joka ei ole varsinaisesti ruokakasvatusmenetelmä. Kysymys oli ymmärretty mahdollisesti väärin tai vastaajat eivät olleet tietoisia erilaisista menetelmistä, kuten esimerkiksi Saperesta tai makukoulusta. Jo tutustumisen aistilähtöisiin ruokakasvatusmenetelmiin antaisi uutta näkökulmaa ruokakulttuuriin, vaikka menetelmää ei kirjaimellisesti noudatettaisikaan.

Tutkimuksen tuloksista ilmeni myös, että yhteistyö ruokapalveluhenkilöstön kanssa koettiin vähäiseksi. Vastausten perusteella, ruoan laatuun on yritetty puuttua antamalla palautetta keskuskeittiölle, mutta vastauksissa ei ilmene, onko siitä ollut hyötyä. Jatkotutkimusaiheena ehdottaisin erilaisia työkaluja kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön välisen yhteistyön lisäämiseen, esimerkiksi toiminnallisen opinnäytetyön avulla. Toisaalta tässä tutkimuksessa myös lasten osallisuuden näkyminen oli melko vähäistä ja ruokakasvatusta voitaisiinkin tutkia entistä enemmän myös lasten näkökulmasta.

LÄHTEET

Ahlfors, S. & Tammi, R. (2013). *”Miks tästä nyt tulee vihreitä mansikkaa?” Lasten kokemuksia Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 20.8.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013110816744>

Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet – lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Birch, L., Marlin, D. & Rotter, J. (1984). Eating as the “Means” Activity in a Contingency: Effects on Young Children’s Food Preference. *Child Development*. 55(2), ss. 431-439. Haettu 14.9.2019 osoitteesta <https://www.jstor.org/stable/1129954>

Eloranta, O. *Ruokapuhe ruokakasvatuksen välineenä espoolaisessa päiväkodissa*. Pro gradu -tutkielma. Kotitalousopettajan koulutus. Helsingin yliopisto. Haettu 20.8.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201709075344>

Galloway, A., Fiorito, L., Francis, L. & Birch, L. (2006). “Finish your soup”: Counterproductive effects of pressuring children to eat intake and affect. *Appetite* 46/2006, ss. 318-323. Haettu 20.9.2019 osoitteesta <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.019>

Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. (2016). *Lapsen oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hopia, N. (2016). *Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina*. Pro gradu -tutkielma. Kotitalousopettajan koulutus. Helsingin yliopisto. Haettu 17.8.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201606092244>

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (2012). *Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot*. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 16/2012. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. Haettu 20.8.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085158>

Karvonen, S. & Salmi, M. (2016). *Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla*. Työpaperi 30/2016. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 4.4.2019 osoitteesta
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-742-8>

Ketola, M., Ojansivu, P. & Sandell, M. (2014). Ruokapalvelukäytännöt Turun varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 203–209. Haettu 20.6.2019 osoitteesta
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (2009). Aistien avulla ruokamaailmaan. Saperem -menetelmä päivähoidon ravitsemus ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvvelukeskuksen raportteja 1/2009. Helsinki: Sitra. Haettu 4.8.2019 osoitteesta
<https://www.sitra.fi/julkaisut/aistien-avulla-ruokamaailmaan/>

Koivula, M., Siippainen A. & Eerola-Pennanen, P. (2017). *Valloittava varhaiskasvatus – oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino.

Koivunen, P-L. (2009). *Hyvä päivähoito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen H., Tuokkola J., Veijola, R., Simell, O., Knip M. & Virtanen, SM. (2008). *Lapsen ruokavalio ennen kouluikää*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/3008. Haettu 4.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193307>

Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A. & Nuutinen, O. (2018). Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. Kuopio, Finland: 2 Department of Education, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland: 3 School of Computing, University of Eastern Finland, Kuopio, Finland: 4 National Nutrition Council, Helsinki, Finland. *Public Health Nutrition*: 21(13), 2443–2453. Haettu 15.8.2019 osoitteesta
<https://doi.org/10.1017/S1368980018001106>

Lagström, H. & Talvia, S. (2014). Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 20–25. Haettu 9.6.2019 osoitteesta
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Luostarinen, P. (2014). Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytännöt varhaiskasvatuksessa – yhteydet leikki-ikäisten lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 17.8.2019 osoitteesta

<http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20140292>

Lyytikäinen, A. (2011). Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa M. Nurmi-laakso & A-L. Välimäki (toim.) *Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino, ss. 122–123.

Haettu 24.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085155>

Manninen, M. (2014). Lasten ruokakasvatuksen jatkumo varhaiskasvatuksesta kouluun. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 91–96. Haettu 13.9.2019 osoitteesta

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Marttila, E. & Kujanpää, L. (2018). ”Aina jos tulee mun lempiruokaa niin mä haluan syödä sen nopeasti” – Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa. Opinnäytetyö. Sosiaalian koulutusohjelma. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Haettu 20.8.2019 osoitteesta

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120420029>

Naalisvaara, A. (2014a). Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 173–176. Haettu 18.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Naalisvaara, A. (2014b). Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 40–49. Haettu 18.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Naalisvaara, A., Lievonen, K-M., Junikka-Rinneaho, L., Viiru, M., Puikkonen, P. & Kaurijoki, S. (2019). *Ruokakasvatuksen käsikirja – Kylän Kattaus*. Jyväskylä: Jyväskylän kaupunki. Haettu 10.9.2019 osoitteesta

https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/ruokakasvatuskäsikirja_2019.pdf

Nuorisotutkimusseura Ry. (2017). *Nuorten ruokakasvatus eri kentillä – kohti vahvempaa yhteistyötä!* Näkökulma, nro. 45. Haettu 29.8.2019

osoitteesta https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/nakokulma45_janhonenkauppinen.pdf

Ojansivu, P. (2014). Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 37–39. Haettu 26.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Ojansivu, P., Sandell, M. (2014). Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 50–58. Haettu 3.7.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014). *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto. Haettu 3.7.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

OPH. (2019). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Haettu 14.10.2019 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>

OPH. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Opetushallitus. Haettu 5.3.2019 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen A. (2008). Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselylomake. Teoksessa S. Ronkainen & A. Karjalainen (toim.) *Sähköä kyselyyn!*. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino. ss. 17–30.

Ruokatieto Yhdistys ry. (2019). Ruokatieto. Haettu 14.10.2019 osoitteesta <https://www.ruokatieto.fi/>

Ruokavirasto. (2019). Ruokatutka. Haettu 14.10.2019 osoitteesta <https://www.ruokatutka.fi/>

THL. (2019). Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2. painos. Helsinki: PunaMusta Oy. Haettu 4.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

THL. (2017). Varhaiskasvatus 2017. Tilastoraportti. Terveystieteiden tutkimuslaitos. Haettu 10.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018100937865>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Haettu 18.6.2019 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Vaarno, J. (2014). Lasten neofobia. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 32–35. Haettu 6.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9>

Vaarno, J., Ojansivu, P. & Lagström H. (2014). Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 69–76. Haettu 6.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9>

Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 5.3.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Veini, T. (2013). *Lasten kokemuksia ruokailutilanteista*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 20.8.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201308082128>

Veini, T. (2014). Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoidossa. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 122–127. Haettu 23.9.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9>

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. (n.d.). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Haettu 29.11.2019 osoitteesta <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

VRN. (2018). Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 5.3.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

VRN. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

VRN. (2014). Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 5.painos. Helsinki: Punamusta Oy. Haettu 28.6.2019 osoitteesta https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Saatekirje

Liite 1

Kysely ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksen henkilöstölle

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelen sosionomiksi ja teen opinnäytetyötäni Hämeen ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää päiväkodin varhaiskasvatushenkilöstön suhtautumista varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin sekä yleisesti ruokakasvatukseen, ja kuinka ruokakasvatusta toteutetaan käytännössä.

Kysely on suunnattu varhaiskasvatushenkilöstölle ja kyselyn vastauksia tullaan hyödyntämään opinnäytetyössä. Vastaamalla tähän kyselyyn annat luvan käyttää tutkimusaineistoa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaikataulu on syksyllä 2019.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja anonyymisti, eikä yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa vastauksista eikä valmiista opinnäytetyöstä. Tutkittu aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Valmis opinnäytetyö tullaan tallentamaan osoitteeseen www.theseus.fi

Mikäli teillä on kysyttävää kyselyyn tai tutkimukseen liittyen, voitte ottaa yhteyttä sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin,
Emmi Grönberg
Hämeen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus
emmi.gronberg@student.hamk.fi

Muistathan tallentaa vastauksesi painamalla lopuksi "Lähetä".

Kyselylomake

Liite 2/1

1. Ikä *

- 18-29
 30-49
 yli 50

2. Koulutustausta (valitse korkein koulutuksesi) *

- Yliopisto
 Ammattikorkeakoulu
 Toisen asteen koulutus
 Peruskoulu
 Muu, mikä?

3. Työskentelyvuodet varhaiskasvatuksessa? *

- alle 3 vuotta
 4-9 vuotta
 yli 10 vuotta

4. Onko ryhmässänne käytössä jokin ruokakasvatusmenetelmä? *

- Kyllä - mikä?
 Ei
 En osaa sanoa

5. Varhaiskasvatuksen ensimmäinen erillinen ruokailusuositus (Terveyttä ja Iloa ruoasta) on julkaistu 2018. Oletko tutustunut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin ruokailusuosituksiin?

*

- Kyllä
 Ei, mutta olen kiinnostunut tutustumaan
 Ei, enkä ole kiinnostunut tutustumaan
 En osaa sanoa

6. Onko päiväkodissanne käytössä jotakin ruokakasvatusmateriaalia? *

- Kyllä - mitä?
- Ei
- En osaa sanoa

7. Onko varhaiskasvatushenkilöstölle tarjottu jotakin ruokakasvatuskoulutusta? *

- Kyllä - minkälaista?
- Ei, mutta haluaisin koulutusta - minkälaista?
- Ei, enkä ole kiinnostunut koulutuksesta
- En osaa sanoa

8. Onko yksikössänne sovittu yhteisistä ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Vastaavatko sovitut toimintatavat mielestäsi käytännössä toteutuvia toimintatapoja? *

- Kyllä
- Ei
- Osittain, miten?

10. Minkälaisista yhteisistä ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista on sovittu? *

11. Tulisiko yhteisistä ruokakasvatukseen liittyvistä toimintatavoista mielestäsi sopia? *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

12. Kuinka tärkeänä pidät seuraavia VASUssa esiintyviä ruokakasvatustavoitteita? *

	En lainkaan tärkeänä	En kovin tärkeänä	En osaa sanoa	Jonkin verran tärkeänä	Hyvin tärkeänä
Myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omatoiminen ruokailu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monipuolinen syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävä syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiireetön ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokarauha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvät pöytätavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdessä syöminen kulttuuri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eri aistien avulla ruokaan tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Onko ruokakasvatusta mielestäsi riittävästi esillä VASUssa? *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

14. Millä tavoin varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset näkyvät tällä hetkellä arjessanne? *

15. Millä tavoin ruokakasvatus näkyy tällä hetkellä arjessanne? *

16. Kuinka säännöllisesti.. *

	En koskaan	Päivittäin	Viikottain	Kuukausittain
Seuraat lapsiryhmäsi ruokailutilanteita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnität huomiota omaan toimintaasi ruokailutilanteessa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arvioit omaa toimintaasi ruokailutilanteissa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnität huomiota työkaverin toimintaan ruokailutilanteessa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puutut työkaverin toimintaan ruokailutilanteessa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arvioit työyhteisön toimintaa ruokailutilanteissa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Miten seuraat lapsiryhmäsi ruokailutilanteita? Mihin kiinnität erityisesti huomiota? *

18. Seuraavaksi on väittämiä ruokailutilanteista. Vastaa oman näkemyksesi mukaan. *

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Aikuisen tulee syödä samanaikaisesti lasten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aikuisen tulee osoittaa kiinnostusta lapsen syömistä kohtaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Aikuisen tulee rohkaista lasta maistamaan ruokia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ruokapöydässä keskustelu on sallittua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lasta ei tule pakottaa syömään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Lasta ei tule lahjoa syömään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Lapsella on oikeus päättää paljonko syö tai syökö ollenkaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Voit vielä halutessasi täydentää jotakin ylläolevaa vastausta. Muista mainita, mistä kohdasta on kyse.

20. Mitä kehitettävää mielestäsi ryhmässänne on tällä hetkellä ruokailutilanteissa? Entä ruokakasvatuksessa? *