

Salla Sankari

Asiakastyytyväisyys päiväkotilasten ruokapalvelussa

Case Seinäjoen kaupunki

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottaminen ja johtaminen

Tekijä: Salla Sankari

Työn nimi: Asiakastyytyväisyys päiväkotilasten ruokapalvelussa. Case Seinäjoen kaupunki

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 35

Liitteiden lukumäärä: 2

Terveelliset ruokatottumukset opitaan jo lapsuusiässä. Ne ohjaavat ruoan valintaa vielä aikuisenakin. Päiväkotiruokailu antaa lapselle hyvää esimerkkiä monipuolisen ruoan valinnassa ja hyvien ruokatapojen noudattamisessa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää leikki-ikäisten lasten tyytyväisyyttä ruokapalveluihin Seinäjoen alueella. Toimeksiantajana on Seinäjoen kaupungin ruokapalvelut.

Tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu, jonka avulla selvitettiin päiväkotilasten tyytyväisyyttä haastattelupäivän ateriointiin. Lisäksi haluttiin selvittää lasten tyytyväisyyttä ruokailutilanteeseen ja sen viihtyvyyteen sekä kerättiin lasten kehittämisideoita ruokapalveluille.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Seinäjoen alueen viiden päiväkodin lapsia, jotka olivat iältään 4-7-vuotiaita, sekä tyttöjä että poikia. Lapset valikoitiin hoitajien toimesta. Päiväkodit valikoitiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Lapsia haastateltiin yksittäin ja pääosin vasta lounaan jälkeen. Haastattelut toteutettiin päiväkodeissa lokakuussa 2011. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin.

Haastatteluun osallistui kaiken kaikkiaan 50 lasta, joista poikia oli 27 ja tyttöjä 23. Lapset olivat erittäin tyytyväisiä ruokaan ja sen makuun. Ruokailutilanteen melu koettiin suurimmalta osin liian kovaksi. Ruokailutilanteen tulisi olla rauhallinen ja mieluisa kaikille.

Kaiken kaikkiaan lapset olivat erittäin tyytyväisiä päiväkotiruokailuun ja erityisesti itse ruokaan. Ainoaksi kehittämisen kohteeksi esille nousi ruokailussa ilmenevä melu.

Avainsanat: leikki-ikäiset, haastattelu, ravitsemussuositukset, päiväkotii,

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Salla Sankari

Title of thesis: Customer satisfaction Day care children´s food services. Case City of Seinäjoki.

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2011 Number of pages: 35 Number of appendices: 2

Healthy eating habits are learned in the childhood. They guide the selection of food even in people´s adulthood. Kindergarten dining offers children a good model for diverse food choices and good eating habits.

The aim of this study was to examine children´s satisfaction with food services in the Seinäjoki region. The client of the study was the catering services of Seinäjoki.

The research method was theme interview which was used to determine the day care children´s satisfaction with their dining on the interviewing day. Furthermore the purpose was to find out the children´s satisfaction with the eating situation and its intimacy. Children´s development ideas for food services were collected, too. The interviews were conducted in the day care centers in October 2011. They were recorded and transcribed.

All in all, 50 children, of whom 27 were boys and 23 girls participated the interviews. Children were very satisfied with the food and its taste. The dining situation was experienced mainly too noisy. It should be a calm and pleasant experience for everyone.

Overall, the children were very happy with the kindergarten meals and, in particular with the food. The only target of development mentioned was the noise during the dining hour.

Keywords: pre-school child, interview, nutrition recommendations, day care

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä..... | 2 |
| Thesis abstract..... | 3 |
| SISÄLTÖ..... | 4 |
| Kuvio- ja taulukkoluetelo..... | 5 |
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS | 7 |
| 2.1 Päiväkotiruokailua koskevat ravitsemussuositukset..... | 7 |
| 2.2 Päiväkotikäisten ruokatottumusten kehittyminen | 10 |
| 2.2.1 Uudet maut | 11 |
| 2.2.2 Ruokailun kehittyminen leikki-iässä | 12 |
| 3 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA | 14 |
| 3.1 Päiväkotikäisten lasten ravitsemus Suomessa | 14 |
| 3.2 Päiväkotiruokailun muut kuin ravitsemukselliset tavoitteet..... | 16 |
| 4 LAPSET HAASTATTELUN KOHTEENA..... | 18 |
| 5 PÄIVÄKOTILASTEN TYYTYVÄISYYS RUOKAPALVELUIHIN | 19 |
| 5.1 Tavoitteet | 19 |
| 5.2 Tutkimusaineisto ja menetelmät..... | 19 |
| 5.3 Tulokset | 21 |
| 5.3.1 Taustatiedot | 21 |
| 5.3.2 Lasten haastattelupäivän ateriointi..... | 23 |
| 5.3.3 Ruokailutilanne ja sen viihtyvyys..... | 25 |
| 5.3.4 Päiväkotiruokailun yleisarviointi ja kehittämisideat ruokapalvelulle .. | 26 |
| 5.3.5 Johtopäätökset..... | 30 |
| 6 POHDINTA | 32 |
| LÄHTEET | 34 |
| LIITTEET | |

Kuvio- ja taulukkoluetelo

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Ruokaympyrä (Hasunen ym. 2004, 26)..... | 7 |
| Kuvio 2. Lapsen lautasmalli (Hasunen ym. 2004, 21) | 10 |
| Kuvio 3. Ruokaportaat (Fogelholm 2001, 106)..... | 13 |
| Kuvio 4. Päivähoidossa olevat lapset vuosina 1985 - 2009 (Lasten päivähoito, THL 2009)..... | 14 |
| Kuvio 5 Haastateltavien ikäjakauma (n=50)..... | 21 |
| Kuvio 6. Lasten ikäjakauma päiväkodeittain (n=50)..... | 22 |
| Kuvio 7. Suurimman suosion saaneet lempiruokat (n=50)..... | 27 |
| Kuvio 8. Ruokia, joista lapset eivät pitäneet (n=50) | 28 |
| | |
| Taulukko 1. Esimerkkejä leikki-ikäisten kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksista (Hasunen ym. 2004, 30) | 8 |
| Taulukko 2. Energiantarpeen viitearvot lapsille (Suomalaiset ravitsemussuositukset ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 13) | 9 |
| Taulukko 3. Ruokaryhmien kulutus arkipäivinä (g/vrk) hoitoaikoina hoitopaikkojen mukaan 3-vuotiaille (Kyttälä ym. 2008, 93) | 15 |
| Taulukko 4. Lasten haastattelupäivän ateriat ja heidän muistikuvat ruoasta (n=50)..... | 23 |
| Taulukko 5. Lasten antama kokonaisarvio päiväkotiruokailusta (n=50) | 26 |
| Taulukko 6. Lasten toivomuksia ruokalistalle | 29 |

1 JOHDANTO

Päiväkotiruokailun tarkoitus on yhteistyössä kotien kanssa edistää ja ylläpitää lasten terveyttä ja hyvinvointia. Ruokailun avulla pyritään myös ohjaamaan lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Päiväkotitarjoaa lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat. Ruokailun yhteydessä opetellaan myös hyviä pöytätapoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 38.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää – tutkimuksessa kävi ilmi, että kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruokavalio oli arkipäivinä monipuolisempi ja ravitsemussuosituksen mukaisempi kuin kotona hoidetuilla lapsilla (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg – Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 92).

Seinäjoen kaupungin päivähoiton toiminta-ajatus on tarjota lasten, lapsiperheiden ja muuttuvan yhteiskunnan tarpeisiin vastaavaa päivähoitoa järjestämällä tavoitteellista ja turvallista perushoitoa, kasvatusta ja opetusta moni ammatillisella yhteistyöllä (Lasten päivähoiton kehittämistarpeet Seinäjoella vuoteen 2012, 2006).

Seinäjoen ruokapalveluiden yhtenä vastuualueista on päiväkotiruokailu. Ruokalistat laaditaan ruokalistaryhmässä, jossa on edustus päiväkodin keittiöiltä sekä ruokapalveluista. Seinäjoen alueen päiväkodeissa noudatetaan kuuden viikon kiertävää ruokalistaa. Kerran viikossa lounaalla on kalaruokaa. Yhtenä päivänä viikosta tarjoillaan keittoruokaa, jonka yhteydessä saa pehmeää leipää sekä jälkiruokaa. Lounaalla tarjotaan aina lisäksi näkkileipää, levitettä ja rasvatonta maitoa.

Tässä työssä selvitettiin Seinäjoen alueen viiden päiväkodin lasten tyytyväisyyttä ruokapalveluihin. Yhteensä 50 lasta osallistui teemahaastatteluun, jonka avulla selvitettiin heidän mielipiteitään haastattelupäivän ruoasta sekä ruokailutilanteesta ja sen viihtyvyydestä yleensä. Samalla myös selvitettiin lasten kehittämisideoita ruokapalvelulle. Teemahaastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina.

2 LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS

Päiväkoti-ikäinen lapsi on yleensä iältään 2 – 6 -vuotias ja hän on leikki-ikässä. Leikki on lapselle työtä, joten hän tarvitsee siihen säännöllistä ja monipuolista ravintoa. Kasvavalle lapselle on tärkeää tarjota säännölliset ateriat ja välipalat. Säännöllinen ruokailurytmi tuo turvallisuutta lapsen päivään. Lapsi syö kerralla vain pieniä annoksia, joten pitkät ruokailuvälit johtavat nälkään ja tämän myötä väsymykseen. Tämän vuoksi lapsen ateriarytmejä tulisi noudattaa säännöllisesti. Siihen kuuluu: aamupala, (välipala), lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia, 2004, 19.)

2.1 Päiväkotiruokailua koskevat ravitsemussuosituks

Kokopäiväisessä hoidossa olevien lasten ateriat kattavat lapsen päivän ravinnon-tarpeesta kaksi kolmasosan. Tämän vuoksi päiväkotiruokailulla on suuri merkitys lasten ravitsemuksessa. Osalle lapsista päiväkodissa tarjottu lounas saattaa olla jopa päivän ainoa lämmin ateria. On tärkeää, että ruokalistoja kehitetään ja ruokai-lutilanteita seurataan. (Hasunen ym. 2004, 152 – 153.)

Lapsi ei luonnostaan valitse tai syö terveellistä ruokaa, vaan hänet tulisi opettaa siihen (Lagström 1999, 33). Täysipainoisen ruokavalion varmistamiseksi, tulisi jokaisesta ruoka-aineenryhmän (Kuvio 1.) ryhmästä syödä jotakin (Hasunen ym. 2004, 26).



Kuvio 1. Ruokaympyrä (Hasunen ym. 2004, 26)

Jokaisella ruokaympyrän lohkolla on tärkeä ravitsemuksellinen merkitys. Suurimassa lohkossa olevat kasvikset ovat tärkeä osa lapsen ruokavaliota. Jokaiselle aterialle ja välipalalle tulisi sisällyttää jotakin kasvista, hedelmää tai marjaa jossakin muodossa.

Suosittelava määrä kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöön olisi viisi annosta päivässä. Yksi annos voi olla esimerkiksi pieni tomaatti tai porkkana, puolikas hedelmä tai 1 dl jotakin raastetta tai salaattia (Taulukko 1.). (Hasunen ym. 2004, 26–30.)

Taulukko 1. Esimerkkejä leikki-ikäisten kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksista (Hasunen ym. 2004, 30)

| | |
|---|------------|
| Salaatti, raaste tai tuoreet pilkotut kasvikset | 1 dl |
| Keitetyt kasvikset | vajaa 1 dl |
| Tomaatti | 1 pieni |
| Porkkana | 1 pieni |
| Omena, appelsiini, banaani | puolikas |
| Viinirypäleet | 8 kpl |
| Tuoreet marjat | 1 - 1,5 dl |
| Kuivatut hedelmät | 1 / 4 dl |

Suomalaisten lasten kolesteroliarvot ovat tutkitusti selvästi korkeampia kuin muiden länsimaiden lapsilla (Lagström 1999, 98). Ruokaympyrän pienimmässä lohkossa (Kuvio 1.) olevilla ravintorasvoilla, ja niiden laadulla sekä määrällä on tärkeä merkitys lasten ravitsemuksessa. Tyydyttyneitä eli kovia rasvoja tulisi käyttää mahdollisimman vähän ja tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja tulisi käyttää kovien rasvojen tilalla. Pehmeisiin rasvoihin kuuluvat erilaiset margariinit sekä kasviöljyvalmisteet. Leikki-ikäiselle lapselle riittävä näkyvän rasvan päiväannos on 20 – 30 grammaa eli 4 – 6 teelusikallista. (Hasunen ym. 2004, 34.)

Taulukko 2. Energiantarpeen viitearvot lapsille (Suomalaiset ravitsemussuositukset ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 13)

| | Keskimääräinen paino | | Arvioitu energiantarve | |
|---------------|----------------------|-------|------------------------|-------------|
| | kg | kg | Mj/kcal/vrk | Mj/kcal/vrk |
| | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat |
| 2 - vuotiaana | 12,5 | 13,2 | 4,4 / 1050 | 4,7 / 1120 |
| 3 - vuotiaana | 14,9 | 15,4 | 4,9 / 1170 | 5,5 / 1310 |
| 4 - vuotiaana | 16,8 | 17,3 | 5,3 / 1270 | 5,7 / 1360 |
| 5 - vuotiaana | 19,2 | 19,4 | 6,1 / 1460 | 6,3 / 1510 |
| 6 - vuotiaana | 21,1 | 21,4 | 6,8 / 1630 | 7,4 / 1770 |

Leikki-ikäisen energian tarpeeseen (Taulukko 2.) vaikuttavat monet eri tekijät, esimerkiksi lapsen koko ja ruumiinrakenne, liikkuminen sekä kasvunopeus.

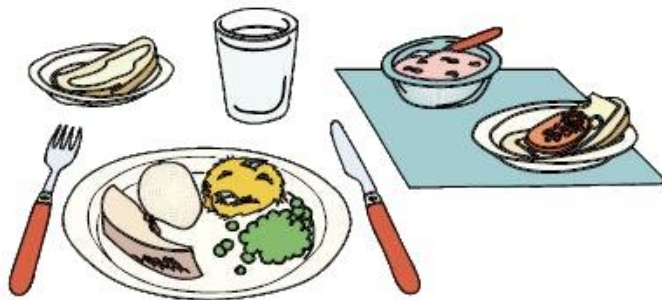
Erilaisista viljatuotteista leipä ja puuro ovat lapselle perusruokaa. Leiviksi suositellaan ruis-, graham- ja näkkileipää. Hyvä suositus leikki-ikäiselle olisi syödä vähintään neljä viipaletta täysjyväleipää päivässä. Puuroista löytyy monia erilaisia variaatioita: ruis-, kaura-, ohra- ja vehnäpuurot, sekä erilaiset marja- ja hedelmäpuurot. Puurot ovat edullisia ja hyviä käyttää myös lounaalla tai päivällisellä, kunhan niitä täydennetään maito- tai lihavalmisteilla, kasviksilla, marjoilla tai hedelmillä. Muroista ja myslleistä löytyy myös paljon valikoimaa. Kannattaa kuitenkin seurata pakkausmerkintöjä, sillä useat murot sisältävät runsaasti sokeria ja monet myslit ovat erittäin rasvaisia. (Hasunen ym. 2004, 27- 29.)

Lasten kuidun saannille ei ole suomalaista suositusta. Soile Ruottinen (2011, 4) kertoo väitöskirjassaan, ettei lasten runsaastakaan kuidun saannista ole haittaa lapsen kasvulle, vaan päinvastoin kuitu parantaa lasten ruokavalion laatua. Valtakunnallinen tiedeakatemia Yhdysvalloissa on julkaissut vuonna 2005 saantisuosituksen kuidunsaannille. Sen mukaan 4 – 8 – vuotiainen päivittäisen kuidunsaannin tulisi olla 25 g. (Institute of Medicine of the National Academy of Sciences)) Aikuisen ravintokuidun saantisuositus on 25 – 35 g/vrk. (Kyttälä ym. 2008, 51.)

Kalsiumia sekä proteiinia lapset saavat maitotaloustuotteista. Lasten päivittäiseksi maidon ja maitovalmisteiden määräksi suositellaan 5 – 6 dl. Tämän lisäksi juustoa suositellaan lasten syövän noin 20 g eli 2-3 viipaletta päivässä. Maitoihin ja piimiin on lisätty vuodesta 2003 D-vitamiinia, koska suomalaisten D-vitamiinin saanti oli todettu niukaksi. Tämän vuoksi maito tai piimä on lapselle erittäin hyviä D-vitamiinin lähteitä. (Hasunen ym. 2004, 32 – 33.)

Liha, kala ja kananmuna ovat lapsille tärkeitä proteiinin sekä A- ja B- vitamiinin lähteitä. Kalasta saadaan myös runsaasti D-vitamiinia, siksi kalaa tulisikin syödä kahdesti viikossa kalalajeja vaihdellen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 38.)

Lautasmallin (kuvio 2.) avulla aterian kokoaminen tapahtuu terveellisesti ja monipuolisesti. Lapsen ruoka-annos on luonnollisesti pienempi kuin aikuisen. Lapsen ateria voidaan koota seuraavasti: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi salaattilla, raasteella tai keitetyillä kasviksilla. Neljäsosa lautasesta täytetään perunalla (1-2 kpl), riisillä tai pastalla (1-1,5dl). Loppu neljännes täytetään liha-, kala- tai kanaruoalla. Kastiketta lapselle sopiva määrä on 100–150 g ja kappale-ruokaa (pihvit, pyörykät tai puikot) 80 – 100g). Ruokajuomaksi suositellaan rasvattonta maitoa tai piimää. Täysjyväleipä ja kevytlevite kuuluvat myös jokapäiväiseen ateriakokonaisuuteen. Jälkiruoaksi sopivat esimerkiksi erilaiset marjat tai hedelmät. (Hasunen ym. 2004, 20 – 21.)



Kuvio 2. Lapsen lautasmalli (Hasunen ym. 2004, 21)

2.2 Päiväkoti-ikäisten ruokatottumusten kehittyminen

Lapsilla on luontainen mieltymys makeisiin ja mietoisiin makuihin. Vahvat, karvaat ja happamat maut tuntuvat epämiellyttäviltä lasten suussa. Värimaailmaa ajatellen, oranssi, vihreä ja keltainen kiinnostavat lapsia eniten. Siksi banaanit, appelsiinit ja porkkana ovat suosittuja vihanneksia lasten keskuudessa. Ruoan koostumusta ajatellen on tärkeää tarjota lapselle monipuolisesti koostumukseltaan erilaisia ruokia: kuivia, pehmeitä, pureskeltavia ja kosteita. (Hegarty, 1995, 378.)

län ja taitojen kehittymisen ohella myös lapsen syöminen kehittyy vähitellen. Jo varhaisessa iässä syömisestä pitäisi tulla lapselle oma alue. Syömiseen liittyvien pulmien ehkäisyyn olennainen perusta on se, että lasta tuetaan ruokailemiseen liittyvien taitojen karttuessa. (Fogelholm 2001, 100.)

2.2.1 Uudet maut

Neofobia on hyvin tyypillistä lapsille. Neofobia tarkoittaa sitä, että lapsi on varautunut uutta ruokaa tai makua kohtaan. (Hasunen ym. 2004, 137) Neofobian muodostumiseen vaikuttavat myös lapsen elinympäristö sekä vanhempien käyttäytyminen. Se miten muu perhe suhtautuu uusiin ruokiin, vaikuttaa myös lapseen. (Cooke, Haworth & Wardle 2007, 1.)

Uusien ruokalajien kokeiluun lapsi suhtautuu varauksella. Hän saattaa kieltäytyä tai olla epäröivä maistamaan uutta makua. Ensikerran maistamisella uutta makua maistetaan hyvin vähän, eikä sitä oikeastaan edes syödä, maistetaan vain. Monien toistojen jälkeen uudet maut alkavat tuntua tutuilta lasten suissa, ja täten niistä tulee tunnettuja ruokia lapsille. Lapsuusiässä onkin tärkeää, että lasten annetaan maistaa monia eri makuja, mutta heitä ei kuitenkaan pakoteta maistamaan mitään. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 75 – 76.)

Lapsen yhdistäessä epämiellyttävät kokemuksensa ruokiin, hänelle saattaa kehittyä vastenmielisyys tiettyjä ruokia kohtaan eli ruoka-aversio. Jo yhden epämiellyttävän ruokailukokemuksen myötä voi syntyä vastenmielisyyttä. Tällainen kokemus voi olla esimerkiksi se, kun lapsi on pakotettu syömään jotakin, mitä hän ei ole halunnut. Ruoka-aversio voi säilyä aikuisikään saakka, siksi on erittäin tärkeää välttää lasten ruokailussa tilanteita, jotka saattavat altistaa lasta ruoka-aversiolle. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Lasten uusien ruokakokemusten tutkimisessa on käytetty Sapere- menetelmää. Sen tarkoituksena on hyödyntää lapsen haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja niin, että lapsi oppii tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta uusia asioita ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Lapsi oppii asioita oman toimintansa

kautta ja uusia asioita kohdatessaan hän käyttää kaikkia aistejaan oppimisensa apuna. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

2.2.2 Ruokailun kehittyminen leikki-iässä

Lasten ruokailukäyttäytymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Yksi vaikuttavin tekijä on hänen aiemmat kokemukset ruokailutilanteissa. Jos esimerkiksi lapsi on pakotettu syömään jotakin, ei hän sitä mielellään syö enää toista kertaa. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 75 – 76.)

Ensisijaisesti on aikuisten tehtävä pitää huolta siitä, että lapselle tarjotaan terveellisiä ja ravitsevia ruokia opettelulle suotuisassa ympäristössä. Lasten ruokatottumukset ja – mieltymykset muuttuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lapsena. Ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat fysiologiset tekijät, kokemukset ruoasta ja ympäristö. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Lapsen tulevaisuuden ruokailukäyttäytymisen kannalta on tärkeää, että jo leikki-ikäisenä opitaan terveelliset ruokatottumukset. Näitä asioita tulee opettaa päiväkodin lisäksi myös kotona. Perheen säännölliset ruokailuajat rytmittävät sopivasti lapsen päivää. Lapsi oppii päiväkodissa säännöllisiin ruokailuajoihin, joten on tärkeää, että niitä toteutetaan myös kotona. Lapsen tulee antaa itse säädellä ruokamääränsä. Vaikka ruoka annettaisiinkin hänelle lautaselle, voidaan kysyä, haluaako hän paljon vai vähän. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 40.)

Vuosien myötä lapsi oppii uusia asioita ruokailemisesta (kuvio 3.)

5-7 – vuotias: Itsenäinen ruokailu seurustellen ruokapöydässä, omatoiminen ruoan annostelu, leivän voitelu, perunan kuoriminen, pienet itsenäiset ruoanvalmistustehtävät (esimerkiksi salaatin valmistaminen), terveellisten ruokien nimeäminen

3-5 – vuotias: Siisti ruokailu, keskittyminen ruokailuun, veitsen käytön harjoittelu, omatoimisen ruoan annostelun opettelu, ruoan kunnioittaminen.

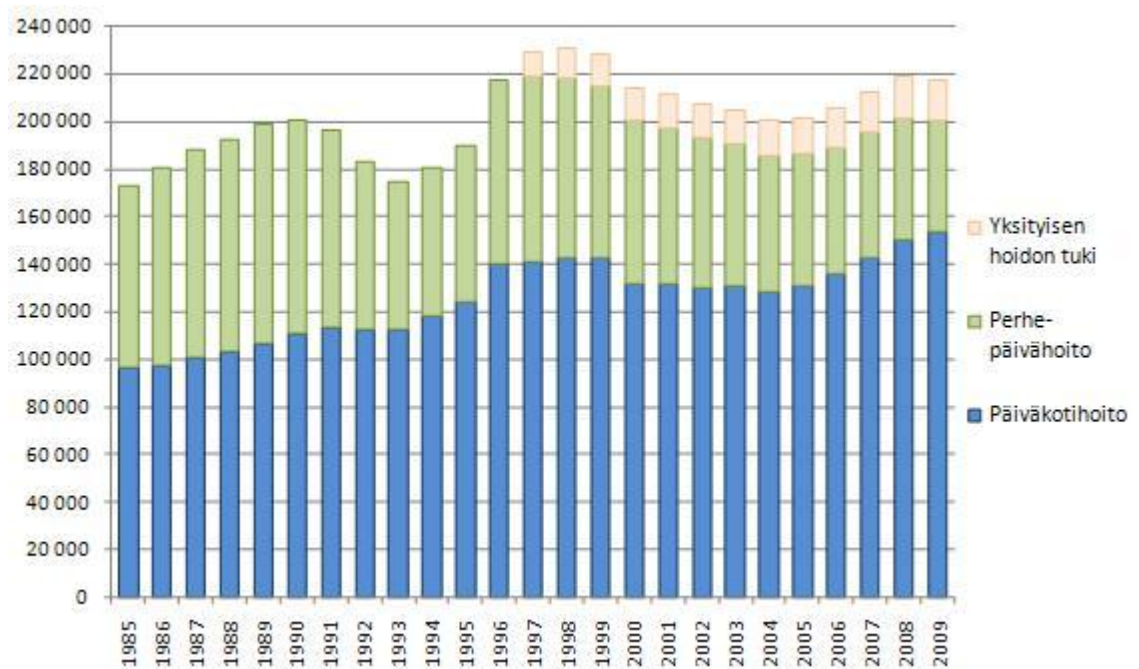
2-3 – vuotias: Omatoiminen ruokailu ja pöytätapojen vähittäinen vakiintuminen, haarukan käytön harjoittelu, kovien ruokien hyvä pureskelu, ruokien nimeäminen, sanat: ole hyvä ja kiitos.

Kuvio 3. Ruokaportaati (Fogelholm 2001, 106)

3 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA

Vuonna 2009 Suomessa oli 218 000 lasta päivähoidossa.(kuvio 3.) Kokonaisuudessaan suomalaisista 1-6- vuotiaista lapsista 62 prosenttia oli joko kunnallisessa – tai yksityisessä päivähoidossa. (Lasten päivähoito, THL 2009.)

Vanhempien työkiireiden vuoksi päivähoitoa tarvitsevien lasten määrä on lisääntynyt viime vuosina.



Kuvio 4. Päivähoidossa olevat lapset vuosina 1985 - 2009 (Lasten päivähoito, THL 2009)

3.1 Päiväkoti-ikäisten lasten ravitsemus Suomessa

Päiväkodissa olevien lasten lähtötilanteet ovat varsin erilaisia. Monet hallitsevat jo ikänsä mukaiset ruokailutaidot, ja sopeutuvat hyvin päiväkodin tarjoamiin makuihin. Päiväkotiin tulee kuitenkin yhä useammin lapsia, joilla on melko suppea mieli-ruokien valikoima sekä päiväkotiruokailusta poikkeavat ruokailutavat. Päiväkodin tulee kohdata perheiden erilaiset elämäntilanteet, lähtökohdat sekä arvot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 38.)

Kyttälä ym. (2008, 93) ovat tutkineet leikki-ikäisten ruokavaliota kotona ja päivä-hoidossa. Tutkimuksen mukaan kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruoka-valio arkipäivinä oli monipuolisempi ja suositustenmukaisempi kuin kotona hoidet-tavilla lapsilla. Tutkimuksessa selvisi myös, että kodin ulkopuolella hoidossa olevat lapset söivät enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Päivähoidossa olevien las-ten viljavalmisteen käyttö oli myös runsaampaa kuin kotihoidossa olevilla. He söivät esimerkiksi enemmän ruisleipää ja puuroa, kuin kotona hoidossa olevat lap-set (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Ruokaryhmien kulutus arkipäivinä (g/vrk) hoitoaikoina hoitopaikkojen mukaan 3-vuotiaille (Kyttälä ym. 2008, 93)

| Elintarvikeryhmä | Kotona hoidetut lapset | Kodin ulkopuolella hoidetut lapset |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|
| Kasvikset, salaattit ja kasvisruoat | 29 | 43 |
| Hedelmät ja marjat | 119 | 157 |
| Viljavalmisteen | 190 | 237 |
| Maitovalmisteen | 465 | 509 |
| Liha ja liharuoat | 133 | 160 |
| Lisäkkeet | 80 | 90 |
| Rasvat | 9 | 12 |
| Juomat | 225 | 150 |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Lisätty sokeri ja makeiset | 5 | 4 |
|----------------------------|---|---|

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää tutkimuksesta (Kyttälä ym. 2008, 89) selvisi myös, että leikki-ikäiset lapset saivat liian paljon sakkaroosia suosituksiin nähden. Lisätyn sakkaroosin pääasialliset lähteet lapsilla ovat erilaiset mehujuomat, soke-ripitoiset maitovalmisteet kuten jogurtti sekä makeiset ja suklaa. Ravitsemussuositusten mukaan lasten lisätyn sokerin saanti tulisi rajoittaa enintään 10 energiaprocenttiin. Kyttälä ym. tutkimuksessa 2-6-vuotiaiden lasten sakkaroosin saanti oli jopa 14 energiaprocenttia. Saman tutkimuksen mukaan myös tyydyttyneiden eli kovien rasvojen saanti 2-6-vuotiailla lapsilla oli suosituksia suurempaa, kun taas monitydyttymättömiä rasvahappoja lapset saivat alle suositusten. Suositus kovalle rasvalle on 10 energiaprocenttia. Tutkimuksessa lasten tyydyttyneiden rasvahappojen saanti nousi jopa 14 energiaprocenttiin. Monitydyttymättömien rasvahappojen suositus leikki-ikäisillä on 5 – 10 energiaprocenttia. Tutkimuksessa lasten saanti jäi noin 4 energiaprocenttiin. (Kyttälä ym. 2008, 60-61) Monitydyttymättömiä rasvoja saadaan esimerkiksi margariinista ja kasviöljystä.

3.2 Päiväkotiruokailun muut kuin ravitsemukselliset tavoitteet

Lapsen ruokailu ei tarkoita pelkästään nälän ja ravinnontarpeen tyydyttämistä, eikä pelkästään fyysisen kasvun ylläpitämistä, vaan se tukee myös lapsen sosiaalista, psyykkistä ja motorista kehitystä. Päiväkotiruokailun tarkoitus on ohjata lasten ruokamieltymyksiä ja ruoanvalintaa ja näiden myötä ruokatottumusten kehitystä. Päiväkotiruokailun ravitsemuksellisia tavoitteita on edistää ja ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä. Tarjoamalla lapsille terveellistä ruokaa, heitä ohjataan samalla monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Kasvatuksellisia tavoitteita on opettaa lapselle hyviä pöytätapoja ja opastaa häntä omatoimiseen ruokailuun. Päiväkotiruokailussa harjoitellaan myös sosiaalisia taitoja, kuten esimerkiksi hyviä käytöstapoja ja toisten huomioon ottamista. Ruokailuhetken tulisi olla miellyttävä ja kiireetön jokaiselle pikkuruokailijalle. (Airaksinen, Hakala-Lahtinen, Hasunen, Jänt-

ti, Karppinen, Parkkinen, Peltosaari, Schauman, Seppänen, Tainio, Vainio & Packalen 1994, 26 – 27.)

Päiväkodin ruokailutilanteesta pyritään mahdollisuuksien mukaan tekemään kodinomaisen. Toisissa päiväkodeissa hoitajat syövät lasten kanssa samaan aikaan, tällöin hoitajilla on erittäin tärkeä rooli ruokailussa. Lapset ottavat mallia aikuisista, joten aikuisten tulee näyttää hyvää esimerkkiä lapsille. Lapsille on kuitenkin tärkeää se, että hoitajat syövät heidän kanssaan. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 42.)

4 LAPSET HAASTATTELUN KOHTEENA

Alle kouluikäisten lasten haastattelua rajoittavat monet eri seikat. Lasten sanavarasto ei ole kehittynyt vielä kovin laajasti. Tämän vuoksi suositellaankin haastattelussa esitettävien kysymyksiä, jotka koostuvat 3 – 5 sanasta. Kysymyksissä käytettävät sanat tulisi olla helppoja ja tuttuja lapselle. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 129 – 130.)

Lasten vastaukset ovat yleensä lyhyitä ja pintapuolisia. Haastattelutilanteessa tulee käyttää lapsen ikään soveltuvaa kommunikaatiota. Kysymykset tulee rakentaa lyhyiksi ja yksinkertaisiksi, jotta lapsi ymmärsi ne. Lapsi vastaa helposti kysymykseen ”kyllä” tai ”ei”, jos kysymys antaa siihen mahdollisuuden. Tätä pyrittiin välttämään kysymyksiä laatiessa. (Hujala, Karila, Kinos, Niiranen, Ojala & Ruoppila 1999, 199 – 200.)

Lasten haastattelemineen on ennakoimatonta ja yllätyksellistä. Haastattelijan tulee kuunnella tarkasti sekä hänen tulee kyetä viemään haastattelua eteenpäin, vaikka lapsi vaihtaisi asiasta toiseen. Lapsi tuottaa puhetta liikkeen ja kehon kautta, siksi monet lapset ovat erittäin eläytyviä ja liikkuvaisia puhuessaan. (Helavirta 2007, 5.)

Vastausten antaminen ei välttämättä hoidu lapselta nopeasti ja sujuvasti. Häntä saattaa tarvita rohkaista puhumaan. Kysymyksiä voidaan toistaa tai kysymysten sanajärjestystä voidaan vaihtaa, jotta lapsi varmasti ymmärtää. On kuitenkin hyväksyttävä ”en tiedä” tai ”en muista” – vastaukset. Lasta ei pidä painostaa vastaamaan. (Hujala ym. 1999, 211.)

Lapsen saattaa olla vaikea keskittyä pitkiä aikoja yhteen ja samaan asiaan, joten haastatteluiden tulisi olla kestoaltaan sopivan lyhyitä. 10 minuuttiakin saattaa olla jollekin lapselle liian pitkä aika. Haastattelupaikan tulisi olla rauhallinen ja neutraali. Lapsi reagoi ympäristöön aikuista voimakkaammin. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 130.)

5 PÄIVÄKOTILASTEN TYYTYVÄISYYS RUOKAPALVELUIHIN

5.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää päiväkotilasten mielipiteitä haastattelupäivän ateriointiin sekä yleiseen tyytyväisyyteen ruokapalveluissa. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää lapsien tyytyväisyyttä ruokailutilanteeseen ja sen viihtyvyyteen, sekä yleisesti lasten kehittämisideoita ruokapalvelulle. Tuloksien avulla pystytään kehittämään ruokapalveluita, ja saadaan selville, ovatko lapset tyytyväisiä ruokapalveluun. Tämän tutkimuksen myötä saadaan selville vain ja ainoastaan lapsen mielipide. On tärkeää, että myös itse lasta kuullaan ja hänen mielipiteitään arvostetaan. Monia asiakastyytyväisyyskyselyitä tehdään esimerkiksi kouluissa, mutta harvemmin päiväkodeissa, ja silloinkin lasten vanhemmat tai hoitajat ovat mukana kyselyssä, jolloin lasten omat mielipiteet saattavat jäädä vanhempien mielipiteiden varjoon.

5.2 Tutkimusaineisto ja menetelmät

Tutkimuksen kohdeperusjoukkona ovat lapset, joten menetelmänä oli selkeintä käyttää teemahaastattelua. Lapsi ja aikuinen ovat monella eri tavalla erilaisia haastateltavia. Kokemusten ja tuntemusten kuvaaminen on lapselle aivan erilaista kuin aikuiselle. Esimerkiksi lapsella on aivan oma käsityksensä ajan merkityksestä ja sen kulumisesta. Tämän vuoksi teemahaastattelun kysymykset koskevat nykyhetkeä. Lapsi ei välttämättä muista, esimerkiksi sitä, mitä on ollut ruokana edellisellä viikolla. (Hujala ym. 1999, 199 – 200.)

Päiväkodit, joihin haastattelut tehtiin, valittiin yhdessä Seinäjoen ruokapalvelupäällikkö Elli Åbackin kanssa. Päiväkoteja oli yhteensä viisi. Kyseisissä päiväkodeissa neljässä oli valmistuskeittiöt ja yksi oli jakelukeittiö. Tutkimuslupa anottiin ja saatiin Seinäjoen varhaiskasvatusjohtajalta Aija-Marita Näsäseltä.

Haastattelupäivät sovittiin puhelimitse päiväkotien kanssa. Haastattelulupa-anomukset lähetettiin sähköpostitse päiväkoteihin, mitkä sitten jakoivat lupa-anomukset haastatteluun osallistuvien lasten vanhemmille täytettäviksi. Haastattelut lapset valittiin päiväkodin hoitajien toimesta eli etukäteen sovittiin puhelimitse, että hoitajat valitsevat hieman rohkeimpia lapsia haastatteluun.

Aluksi suunniteltiin, että haastattelut olisi tehty parihaastatteluina, jotta lapset olisivat saaneet tukea toisistaan. Haastattelut tehtiin kuitenkin yksilöittäin, koska toisen haastateltavan vastaukset olisivat voineet vaikuttaa myös toiseen haastateltavaan.

Yleensä teemahaastattelut kestävät tunnista kahteen tuntiin, mutta koska tässä tapauksessa kyseessä oli lapset, haastatteluista tuli melko lyhyitä. Lapset olivat melko niukkasanaisia ja haastattelutilanne kesti vain muutamia minuutteja. (Hirsi-järvi, Remes & Sajavaara 2009, 211.) Haastattelupaikaksi pyrittiin valitsemaan päiväkodista hieman rauhallisempi paikka.

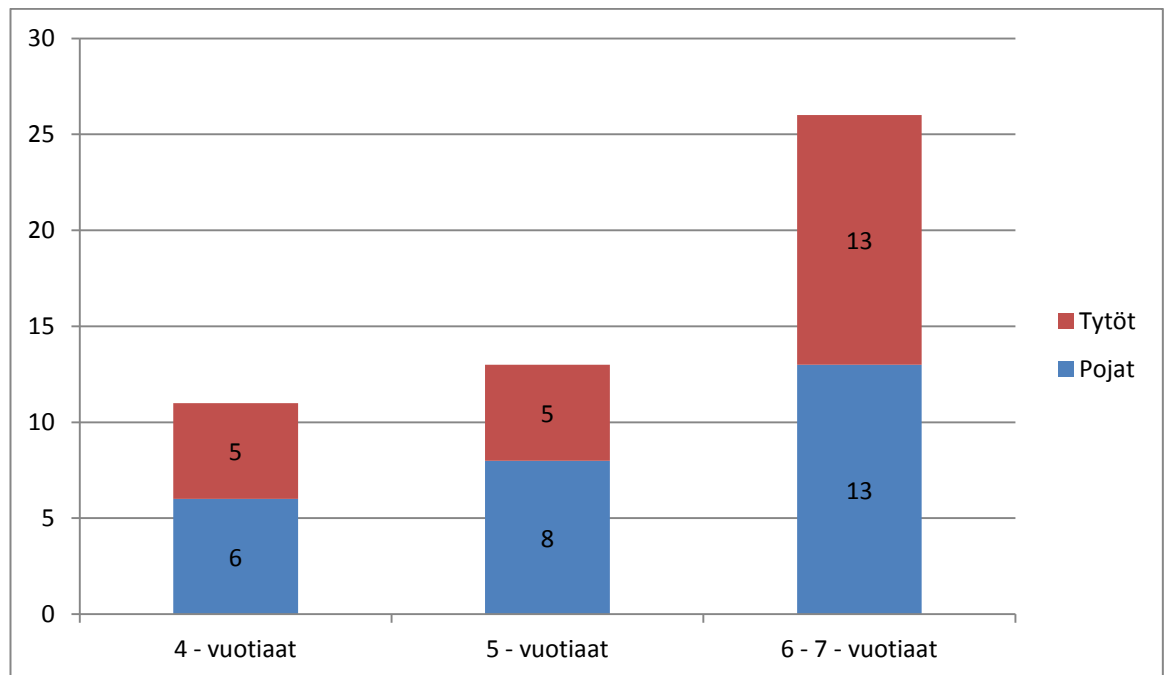
Haastattelut nauhoitettiin, eikä muistiinpanoja tehty kuin lapsen perustiedoista: päiväkoti, lapsen nimi, ikä ja allergiat. Haastattelutilanteessa muistiinpanojen tekeminen saattaa olla vaikeaa, sillä pienten lasten vastaukset saattavat rönsyillä melko paljon. On myös tärkeää säilyttää katsekontakti lapseen. (Hujala ym. 1999, 207.)

Haastattelu aloitettiin niin, että haastattelija esitteli itsensä haastateltavalle. Tämän jälkeen lapselle kerrottiin, miksi häntä haastatellaan. Hänelle myös informoitiin, että haastattelu nauhoitetaan, mutta häntä rohkaistiin olemaan välittämättä nauhurista. Tämän jälkeen aloitettiin nauhoitus sekä haastattelu, joka eteni haastattelu-rungon (Liite 1.) mukaan. Haastattelun jälkeen lasta kiitettiin ja keuhuttiin rohkeudesta ja hyvistä vastauksista.

5.3 Tulokset

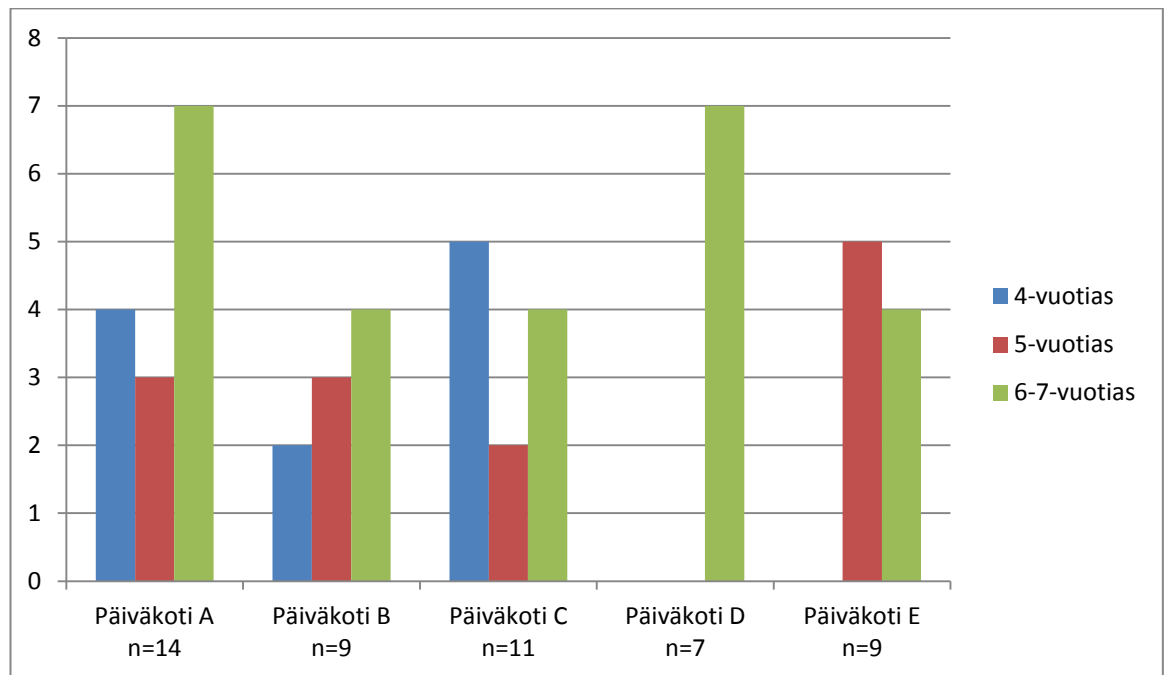
5.3.1 Taustatiedot

Haastateltavina oli kaiken kaikkiaan 50 lasta. Heistä poikia oli 27 ja tyttöjä 23.



Kuvio 5 Haastateltavien ikäjakauma (n=50)

Suurin osa (26) haastateltavista oli iältään 6 - 7 – vuotiaita, heistä tasan puolet (13) oli tyttöjä ja puolet (13) oli poikia. Viisivuotiaita haastateltavia oli yhteensä 13, heistä kahdeksan oli poikia ja viisi oli tyttöjä. 4- vuotiaita oli vähiten, yhteensä 11, heistä viisi oli tyttöjä ja kuusi oli poikia. Haastateltavien keski-ikä oli 5,4 – vuotta.



Kuvio 6. Lasten ikäjakauma päiväkodeittain (n=50)

Alun perin oli tarkoitus haastatella jokaisessa viidessä päiväkodissa kymmentä lasta. Se ei kuitenkaan toteutunut, koska toisissa päiväkodeissa jotkut haastateltavista olivat sairaina.

Allergioita tuli esille yllättävän vähän. 37 lasta kertoi, että heillä ei ole allergioita. Viisi lasta ei tiennyt, ei muistanut tai ei osannut sanoa, onko heillä allergioita vai ei. Viisi lasta ilmoitti, että he eivät saa juoda tavallista maitoa, mutta kysyttäessä onko heillä maito-allergia vai laktoosi-intoleranssi, he eivät osanneet vastata. Muita allergioita, joita tuli esille oli keliakia, viinirypäle sekä kananmuna.

5.3.2 Lasten haastattelupäivän ateriointi

Lasten vastaukset vaihtelivat jonkin verran, kysyttäessä haastattelupäivän ruoasta. (Taulukko 4.) Mielenkiintoisinta vastauksissa oli se, että jotkut lapset kertoivat ruokana olleen jotakin aivan muuta, mitä se todellisuudessa oli.

Kysyttäessä lapsilta, miltä ruoka maistui, melko yksiselitteisesti oltiin sitä mieltä että ruoka oli hyvää. Kaikista vastanneista (n=50) 47 kertoi kyseisen päivän ruoan maistuneen hyvältä. Ainoastaan kolme haastateltavaa sanoi, ettei tykännyt ruoasta. Heistä yksi kertoi, että ruoassa oli hänen mielestään liikaa kermaa, ja siksi hän ei pitänyt ruoasta.

Haastateltavista 42 (n=50) kertoi syöneensä lautasensa tyhjäksi. Heistä kuusi lasta kertoi myös ottaneensa lisää. Kahdeksan lasta ilmoitti, ettei syönyt kaikkea. Kysyttäessä syytä, miksi ei syönyt, heistä kolme ei pitänyt ruoasta ja viisi ei jaksanut syödä kaikkea.

Taulukko 4. Lasten haastattelupäivän ateriat ja heidän muistikuvat ruoasta (n=50)

| Päiväkoti | A n=14 | B n=9 | C n=11 | D n=7 | E n=9 |
|--|--|---|---|---|---|
| Haastattelupäivänä tarjottu ruoka | tonnikalakastike, uunissa kuorutettua perunaa | lihakeittoa, jälkiruokana rahkaa | kalaa, perunamuusia ja salaattia | kalaa, perunamuusia ja salaattia | nakkikastiketta, perunoita ja porkkanaraaste |
| Lasten muistikuvat ruoasta | <p>Kolme osasi vastata, mitä oli ollut ruokana.</p> <p>Kuusi kertoi ruokana olleen perunaa ja kastiketta, mutta he eivät muistaneet, mitä kastike oli.</p> <p>Kaksi kertoi ruokana olleen makaronia.</p> <p>Yksi lapsi oli mielestään syönyt lasagnea ja yksi lohikastiketta.</p> <p>Yhden mielestä ruokana oli ollut jotakin keittoa.</p> | <p>Lähes kaikki (8) muisti, että oli ollut keittoa ruokana. Heistä kaksi mainitsi, että oli ollut myös jälkiruokaa.</p> <p>Yhden haastateltavan mielestä ruokana oli ollut makaronia.</p> | <p>Kaikki haastateltavat (11) muistivat mitä oli ollut ruokana. Heistä neljä mainitsi, että oli ollut myös salaattia.</p> | <p>Kuusi haastateltavaa muisti, mitä oli ollut ruokana. Heistä neljä muisti, että oli myös salaattia.</p> <p>Yksi haastateltava muisti vain, että oli ollut perunamuusia.</p> | <p>Seitsemän lasta muisti, mitä oli ollut ruokana. Heistä kaksi mainitsi, että oli ollut myös porkkanaraastetta.</p> <p>Kaksi haastattelua tehtiin, ennen ruokailua, joten he eivät voineet tietää, mitä oli ruokana.</p> |

5.3.3 Ruokailutilanne ja sen viihtyvyys

Suurin osa (21) haastateltavista (n=50) oli sitä mieltä, että ruokailun yhteydessä ilmenee kovaa melua. Heistä yksi kertoi nimeltä henkilöitä, jotka ovat kovimpia ”höpöttämään”. Yksi kertoi melua syntyvän siitä, kun viedään tarjottimia pois. Yksi sanoi, että melua on siinä tilanteessa, kun saa hakea lisää ruokaa, niin kaikki huu-tavat samaan aikaan.

15 lapsen mielestä ruokailun yhteydessä ei ole kovaa melua. 14 lasta kertoi, että kovaa meteliä on joskus, välillä tai että sitä on vähän.

Kysyttäessä, että häiritseekö muut ruokailua, suurimman osan (29) mielestä ku-kaan ei häiritse sitä. Yhdeksän lasta sanoi, muiden häiritsevän ruokailua. Heistä kolme mainitsi nimeltä henkilöitä, jotka häiritsevät. 12 vastaajan mielestä ruokailua häiritään joskus tai välillä. Yksi haastateltava kertoi, että hoitaja joutuu joskus sa-nomaan, että ruokarauha.

Lähes kaikki (42) haastatteluun vastannutta lasta olivat sitä mieltä, että kukaan ei ”hoputa” heitä syömään nopeampaa. Kahdeksan lasta oli sitä mieltä, että joskus heitä ”hoputetaan” syömään nopeampaa. Heiltä tuli seuraavia kommentteja:

”Jos kaikki muut on jo syönyt, ni silloin pitää syödä vähän nopeampaa.”

”Joskus voidaan kehottaa syömään nopeampaa.”

”Liisaa (nimi muutettu) hoputettiin kerran, kun me muut oltiin jo menossa päiväunil-le.”

”Jos syö tosi hitaasti niin sitten pitää nopeasti.”

”Joskus ne sanoo, et hopi hopi, nyt pitää mennä.”

”Vähän joskus, jos syödään liian hitaasti.”




Viidestä päiväkodista kahdessa, lapset kertoivat, että he kaikki saavat itse ottaa ruokaa. Yhdessä päiväkodissa ruoka annetaan kaikille. Yhden päiväkodin lapsista 4 – vuotiaille ruoka annettiin, 5 – vuotiaat kertoivat, että he ovat harjoittelemassa ruoan ottamista itse ja esikoululaiset eli 6 – vuotiaat saivat ottaa itse, paitsi silloin jos oli kuumia keittoruokia tarjolla. Yhdessä päiväkodissa lapset kertoivat, että he saavat joskus ottaa itse ruokaa, varsinkin silloin, jos halusi lisää, niin sai ottaa itse.

5.3.4 Päiväkotiruokailun yleisarviointi ja kehittämissideat ruokapalvelulle

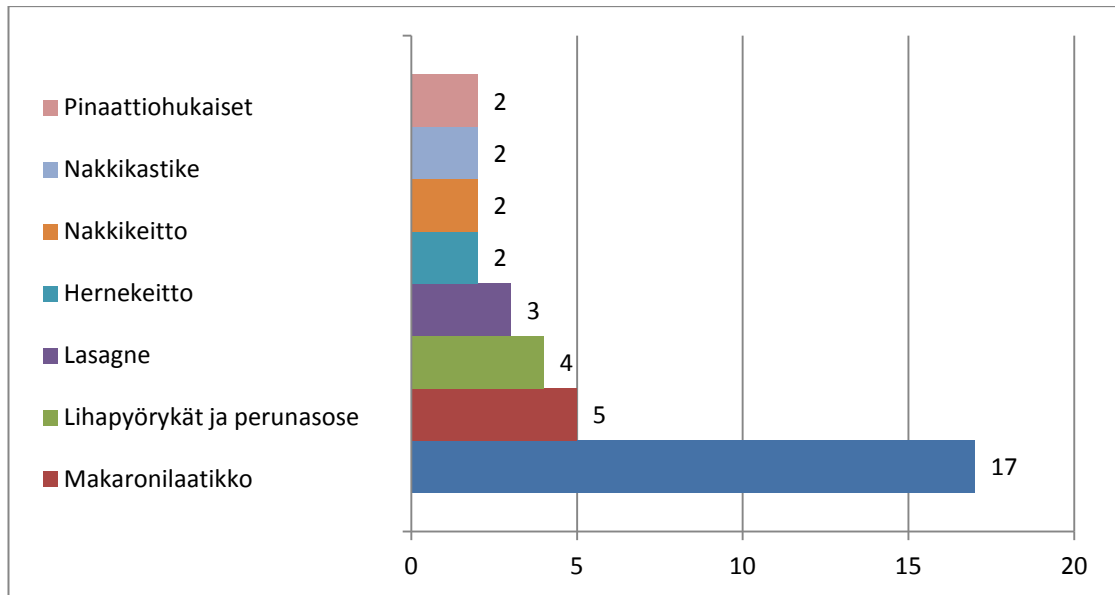
Lapset saivat antaa arvion päiväkotiruokailulle, valiten kolmesta naaman kuviosta: iloinen -, ”ei osaa sanoa”- ja ”surullinen” naama (Taulukko 5.)

Lähes kaikki (42) antoivat arvioiksi hymynaaman. Kahdeksan lasta valitsi ”ei osaa sanoa” – naaman.

Taulukko 5. Lasten antama kokonaisarvio päiväkotiruokailusta (n=50)

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 42 | 8 | 0 |

Lasten lempiruokia kysyttäessä, erilaisia variaatioita ruoista tuli esille monia. Suurimman suosion kuitenkin sai ylivoimaisesti makaroni ja spagetti. (Kuvio 7.) Suosit-tuja ruokia olivat myös makaronilaatikko, lihapyörökät ja perunasose.



Kuvio 7. Suurimman suosion saaneet lempiruokat (n=50)

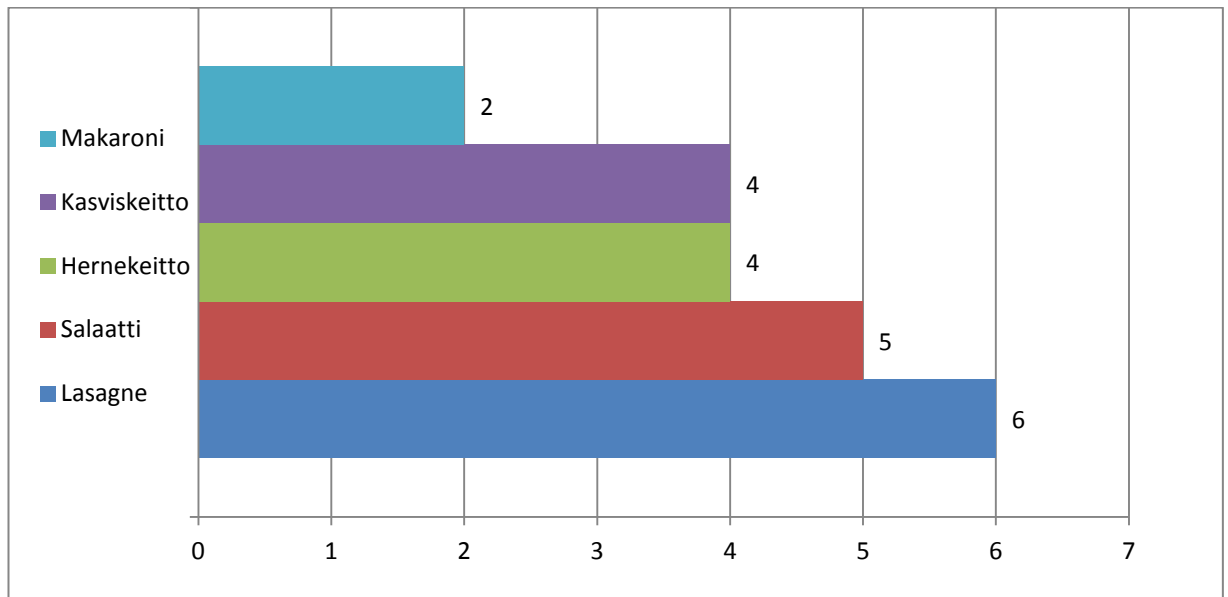
Muita yksittäisiä esille tulleita lempiruokia oli:

- italianpata
- kala- ja jauhelihakeitto
- paistinperunat
- nakit ja perunasose
- lihapiirakka
- ranskalaiset ja nugetit
- nakki- ja jauhelihakastike
- liha-perunasoselaatikko
- pinaattiohukaiset ja jauhelihakastike
- puuro

Lempiruokat olivat lasten suosikkeja joko kotona tai päiväkodissa. Haastattelussa ei kysytty lempiruokaa itse päiväkodissa, vaan yleensä.

Yllättävintä oli se, kun kysyttiin ruoista, joista lapsi ei pidä, niin sielläkin mainittiin makaroni sekä lasagne. (Kuvio 8.) Sama vastaaja saattoi pitää makaronista tai

spagetista, mutta hän ei sitten pitänyt lasagnesta. Hernekeitto jakoi myös mielipiteitä puolin ja toisin.



Kuvio 8. Ruokia, joista lapset eivät pitäneet (n=50)

Muita esille tulleita ruokia tai ruoka-aineita, joista lapset eivät kertomansa mukaan pitäneet:

- einesruoat
- makaronilaatikko
- sipuli
- kaali
- tomaatti
- kinkkukiusaus
- juusto-kasviskeitto
- pinaattiohukaiset
- lanttu
- riisi ja kana

Kysyttäessä, mitä ruokia lapsi toivoisi että olisi ruokana päiväkodissa (Taulukko 6.) olivat melko samoja, kuin heidän lempiruokansa. Yllättävää oli se, etteivät lapset toivoneet listalle juuri mitään ”roskaruokia”, kuten pizzaa, hampurilaisia tai ranskalaisia.

Taulukko 6. Lasten toivomuksia ruokalistalle

| Ruokalaji | Toivojen lukumäärä |
|----------------------------|--------------------|
| Spagetti/makaroni | 10 |
| Hernekeitto | 4 |
| Makaronilaatikko | 2 |
| Kala ja perunasose | 2 |
| Italianpata | 1 |
| Lihapyörökät ja perunasose | 1 |
| Ranskalaiset ja lihapullat | 1 |
| Liha-perunasoselaatikko | 1 |
| Päiväkodin tekemä pasta | 1 |
| Kepakoita | 1 |
| Hampurilaisia | 1 |
| Aurinkokeittoa | 1 |

Suurimman osan mielestä paras asia päiväkotiruokailussa oli se, kun saa ottaa itse ruokaa. Lapset vastasivat kysymykseen, mikä on parasta päiväkotiruokailussa seuraavasti:

”Kun saa syödä rauhassa, eikä kukaan hoputa”

”Ei tartte sellasta kastiketta ottaa, mitä ei halua”

”Se kun saa tankata vähän”

”Se kun on aina hyviä ruokia”

”No kun odotetaan, että saa syötyä”

”Saa hakea lisää”

”Silloin kun ei oo Pekkaa, Mattia, Mikkoa tai Maijaa (nimet muutettu) samassa pöydässä, niin saa istua rauhassa”

”Syödä hernekeittoa”

”Viedä astia pois”

”Se että saa itse kaataa maitoa”

”Kun hoitajat istuu joskus vieressä”

”Jäätelö”

”Se että saa lähteä leikkimään, kun on syönyt”

”Syönti”

”Pääsee syömään nopeasti”

”Välipala”

”Se kun saa ottaa jälkkäriä keittopäivinä”

”Se että saa jutella kavereitten kans”

”Saa syödä leipää nii paljon ku haluaa, mutta joskus pitää sanoo, että nyt riittää”

5.3.5 Johtopäätökset

Kaiken kaikkiaan lapset olivat erittäin tyytyväisiä päiväkotiruokaan. Esille ei tullut oikeastaan mitään negatiivista palautetta ruoasta. Se mikä nousi esille suurimpana kehittämisen kohteena, oli ruokailutilanteen melu. Suurimman osan mielestä, ruokailutilanteessa ilmenee kovaa melua. Väkisinkin melua syntyy, kun niin monta pientä lasta ruokailee samassa paikassa, mutta ruokailutilanteen tulisi kuitenkin olla rauhallinen ja mieluisa kaikille. Haastatteluissa myös mainittiin nimeltä muutamia lapsia, jotka häiritsevät tai pitävät melua. Nämä ovat varmasti niitä päiväkotien vilkkaimpia lapsia, jotka ovat aina äänessä. On kuitenkin ikävää, jos aina samat henkilöt häiritsevät muiden ruokailua.

Tärkeä asia lasten ruokailussa on se, ettei kukaan ”hoputa” heitä syömään nopeampaa, vaan he saavat syödä omaan tahtiin. Tietenkin joitain tapauksia ilmeni, joissa lasta on pitänyt ”hoputtaa”, jos muut ovat jo olleet menossa päiväunille. Nämä ovat kuitenkin varmasti yksittäistapauksia, eikä kenenkään ”hoputtaminen” ole toistuvaa.

Suurin osa lapsista piti parhaana asiana päiväkotiruokailussa sitä, että ruokaa saa ottaa itse. Lapsen ruokailukäyttäytymisen kehittymisen kannalta onkin tärkeää,

että häntä opetetaan ja avustetaan ottamaan ruokaa itse, vaikka jo varhaisessa iässä. Lapsi arvostaa sitä, että hänelle annetaan vastuuta ja hän saa itse annostella ruokamääränsä. Tällöin hän myös oppii, että lautanen tulisi syödä tyhjäksi. Kaikki mitä lautaselle otetaan, täytyy syödä ja tarvittaessa ruokaa voi ottaa lisää.

6 POHDINTA

Aiheesta teki mielenkiintoisen se, että tutkimuksen kohteena olivat lapset. Lapset ovat niin erilaisia haastateltavia kuin aikuiset. Aluksi ajatus 50 lapsen haastattelemisesta tuntui erittäin haastavalta. Jälkikäteen ajatellen, itse haastattelut olivat tämän työn ”suola”. Haastatteluiden litterointi oli se, mihin kului eniten aikaa ja hermoja.

Vastaanotto päiväkodeilta oli erittäin hyvää ja kiinnostunutta. Kaikki päiväkodit, joihin otettiin yhteyttä, olivat heti innolla mukana, eikä yksikään päiväkotikieltäytynyt tutkimuksesta. Itse toimeksiantaja oli myös erittäin kiinnostunut aiheesta ja tietenkin tuloksista. Toimeksiantaja esittelee tulokset varhaiskasvatusjohtajalle sekä päiväkotien johtajille.

Osa lapsista hieman jännitti haastattelutilanne. Toiset lapset olivat puheliaampia kuin toiset ja tällöin heidän vastauksensakin olivat monisanaisempia. Erittäin ujoja ja hiljaiset lapset vastasivat useaan kysymykseen ”en tiedä” tai ”en muista”. Vaikka kysymys toistettiin pariin kertaan, ei kunnan vastausta saatu. Tällöin oli hyväksyttävä lapsen ”en tiedä” vastaus. Muutamat lapset vastasivat osaan kysymyksistä joko nyökkäämällä tai pudistelemalla päätään. Tällöin varmistettiin tarkoittiko lapsi ”kyllä” vai ”ei” vastausta.

Tarkastellessa lasten vastauksia haastattelupäivän ruoasta, selvisi että muutamat kertoivat ruokana olleen jotakin aivan muuta, mitä se todellisuudessa oli. Ovatko siis lasten vastaukset luotettavia? Tutkiessani hieman tarkemmin juuri niitä vastaajia, jotka kertoivat ruokana olleen jotakin aivan muuta, havaitsin sen, että vastaajat olivat kaikki 4 – vuotiaita eli nuorimpia vastaajia. Heistä myös muutama vastaaja oli melko vilkas ja haastattelun lomassa lapselta tuli monenmoista asiaa, mikä ei liittynyt millään tavalla tähän asiaan.

Jotta lapsista olisi saatu vielä enemmän irti, olisi päiväkoteihin voinut tehdä tutustumiskäynnin etukäteen. Lapsi saattaa vierastaa haastattelijaa, mikä sitten voi vaikuttaa vastauksiin (Hirsijärvi & Hurme 2001, 130). Kaikki haastateltavat kuitenkin uskalsivat tulla haastatteluun.

Hieman laajemman tutkimuksen olisi voinut myös tehdä niin, että tutkija olisi mennyt havainnoimaan lasten ruokailuhetkeä. Ruokailutilanteen olisi voinut nauhoittaa, jolloin oltaisi saatu lasten aitoja kommentteja ruokailuhetken yhteydessä. Heidän ruoka-annoksistaan olisi voinut ottaa myös valokuvia. Työn aikataulu meni kuitenkin sen verran tiukoille, että tämä osuus jäi pois. Tässä työssä keskityttiin vain lasten haastatteluun.

LÄHTEET

- Airaksinen, L., Hakala-Lahtinen, P., Hasunen, K., Jäntti, A., Karppinen, M., Parkkinen, K., Peltosaari, L., Schauman, A., Seppänen, R., Tainio, R., Vainio, L. & Packalen L. (toim.) 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. 2.uud.p. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Cooke, L.J., Haworth, CM. & Wardle, J. 2007. Genetic and environmental influences on children`s food neophobia. [Verkojulkaisu] [Viitattu: 3.11.2011] Saatavana: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17684215>
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen, ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila A., Peltola, T., & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita.
- Hautala, L., Savikoski, A. & Taskinen, T. 1999. Lasten luomuruoka. Päiväkoti Huvikummun arkea ja juhlaa. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Hegarty, V. 1995. Nutrition. Food and the environment. Minnesota: Eagan Press.
- Helavirta, S. 2007. Lasten tutkimushaastattelu. Metodologista herkimystä, joustoa ja tasapainottelua. Yhteiskuntapolitiikka 72. [Verkojulkaisu] [Viitattu 26.10.2011] Saatavana: <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/92DEABD1-8BCB-48A7-BCAC-6AC3D20DE9E3/0/helavirta.pdf>
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud.p. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P., Ojala, M. & Ruoppila, I. 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena

- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere –menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena.[Verkkajulkaisu] Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. [Viitattu 26.10.2011]. Saatavana:
http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lat+pdf
- 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. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lagström, H. 1999. Nutrient intake and food choice during a child-targeted coronary heart disease prevention trial. Turun yliopisto. Turku: Kelan tutkimuskeskus
- Lasten päivähoito 2009, Tilastoraportti 32/2010, 22.12.2010. Päivitetty 28.6.2011. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.9.2011]. Saatavana:
<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lapsuusjaperhe/lastenpaivahoito.htm>
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Päivähoidon strategioita 2006, Lasten päivähoiton kehittämistarpeet Seinäjoella vuoteen 2012. [Verkkajulkaisu] [Viitattu 20.10.2011]. Saatavana:
http://www.seinajoki.fi/paivahoito/.lasten_paivahoidon_kehittamista_rpeet_seinajoella_v._2012.html/9270.pdf
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2006. Ravitsemus ja ruokavaliot. Dieettimedia Oy.
- Ruottinen, S. 2011. Carbohydrate intake in children – associate with dietary intakes, grown, serum lipids, and dental health. Turun yliopiston julkaisuja. Turku.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2003. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun runko

Liite 2. Haastattelulupa-anomus lasten vanhemmille

Haastattelurunko

Aloitus

Päiväkoti: _____ Lapsen nimi: _____

Haastattelulupa: OK

Lapsen sukupuoli: tyttö poika

Lapsen ikä: _____

Onko allergioita?

Teema 1

Tämän päivän ruokailu

- mitä lapsi söi
- miltä ruoka maistui
- söikö hän kaikki, jos ei niin miksi

Teema 2

Ruokailutilanne ja viihtyvyys

- onko ruokailun yhteydessä kovaa melua
- häiritsevätkö muut ruokailua
- ”hoputtaako” joku syömään nopeampaa
- saako itse ottaa ruokaa

Teema 3

Ruokatottumukset

- Lempiruoka
- Mistä ruoasta ei pidä
- Toiveita ruokalistalle

Mikä on parasta päiväkotiruokailussa?

Minkä arvion antaisit päiväkotiruoasta kokonaisuutena?



Liite 2. Haastattelulupa lasten vanhemmille



Hyvä lapsen vanhempi!

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa, palvelujen tuottamista ja johtamista, ravitsemisalán toimipisteessä Kauhajoella. Teen opinnäytetyötä aiheesta: Asiakastyytyväisyys päiväkotilasten ruokapalveluissa. Tarkoitukseni on haastatella lapsia ja selvittää haastatteluiden perusteella heidän mielipiteitään päiväkotiruoasta. Haastattelut tehdään nimettöminä, joten lasten henkilöllisyys ei tule julki missään tutkimuksen vaiheessa. Haastattelut toteutetaan viikoilla 40 ja 41, viidessä eri päiväkodissa Seinäjoen alueella.

Tutkimuslupa on anottu ja saatu varhaiskasvatusjohtajalta Aija-Marita Näsäseltä.

Haastatteluiden avulla saadaan tärkeää tietoa Seinäjoen kaupungin päiväkotilasten ruokapalveluiden kehittämiseksi.

Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin mieltänne askarruttaviin kysymyksiin.

Terveisin

Salla Sankari
restonomiopiskelija
Seinäjoen ammattikorkeakoulu,
liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalán yksikkö.
Puh. 050 353 2673

*Pyydän ystävällisesti palauttamaan alla olevan lomakkeen täytettynä päiväkotiin viimeistään **29.9.2011**.*

Lapseni _____ **saa / ei saa** osallistua haastatteluun.
(lapsen nimi) (ympyröi vaihtoehto)

Päiväys: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____