

TOIMINNALLISEN JA LUENTOPAINOTTEISEN OPETUSMENETELMÄN VAIKUTTAVUUDEN VERTAILU

Nuorten kasvissyönnin lisääminen



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Kestävä kehitys,

Syksy 2020

Satu Kaarla

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoite oli selvittää, miten eri opetusmuoto vaikuttaa siihen, lisääntykö yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostus kasvisruokavaliota kohtaan. Vertailtaviksi opetusmenetelmiksi valittiin WWF Suomen organisoiman koulukiertueen sisältämä luento, joka kantaa nimeä Luonto lautasella sekä Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan opiskelijoiden kanssa yhdessä toteutettu toiminnallinen osuus, vegaaninen joululounas Salpauksen Kulinaaritalossa.

Kyselytutkimuksen aineistoa kerättiin WWF Suomen tarjoamien Luonto lautasella - oppituntien yhteydessä Lahden alueen ylä- ja ammattikouluikäisiltä sekä toiminnalliseen osuuteen osallistuneelta ravintola- ja catering-alan ryhmältä. Osa toiminnalliseen osuuteen osallistuneista oppilaista osallistui myös Luonto lautasella -oppitunnille toiminnallisen toteutuksen lisäksi ja näin oli mahdollista vertailla opetusmenetelmien yhteisvaikutusta.

Kerätyn aineiston avulla saatiin selville, että kiinnostus kasvisruokavaliota kohtaan lisääntyi ryhmän osallistuessa molempiin opetusmenetelmiin. Vain oppitunnille osallistuneiden yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostus kasvisruokavaliota kohtaan ei lisääntynyt merkittävästi. Tuloksia ei voi täysin verrata keskenään, koska toiminnalliseen osuuteen osallistuneen ryhmän tiedot erilaisista ruokavaliosta on lähtökohtaisesti laajemmat ryhmän opiskellessa ravintola- ja catering-alan perustutkintoa.

Author	Satu Kaarla	Year 2020
Subject	Comparing the Effects of a Functional and a Lecture-Based Teaching Method - Increasing Vegetarianism among Young People	
Supervisor	Ulla-Maija Knuutti	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to ascertain how different teaching methods affect the interest levels of secondary school and vocational school aged students in trying a vegetarian diet. The teaching methods used within the comparison were the Nature on a Plate, organized by WWF Finland (World Wide Fund for Nature) and a more targeted functional approach of the vocational school Salpaus Catering students and their Christmas Lunch that combined the elements of the students' studies on plant based diets. In the study, both approaches were presented by the same teacher.

The survey data was collected from the Nature on a Plate lessons to secondary school and vocational school students in the Lahti region. The vocational school students were part of a restaurant and catering industry course and participated in the functional part of the implementation as well. Some of the students participated in both implementations. Therefore, it was possible to compare the effects of both methods.

In conclusion, the results are not fully comparable because of the different educational backgrounds of the students. However, based on the data collected, the interest in vegetarian diets increased among students exposed to both teaching methods whereas no significant increase was detected among the secondary school students attending only the lesson.

Keywords environmental education, teaching methods, vegetarian diet

Pages 58 pages and appendices 4 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen tietoperusta	3
2.1	Kasvisruokailu.....	4
2.2	Kouluruokailun ravitsemussuositukset	5
2.3	Peruskoulussa toteutettava kasvisruokavalio.....	7
2.4	Nuorten kasvissyönnin tutkimustietoa	8
2.5	WWF Suomi ja Luonto lautasella -oppitunti	9
2.6	Luonto lautasella -oppitunnin rakenne ja opetusmenetelmät.....	11
2.7	Korso valittaa -ryhmän muutos kouluruokaan	12
3	Ympäristökasvatus.....	13
3.1	Ympäristökasvatuksen historiaa	14
3.2	Ympäristökasvatuksen käsitteet	15
3.3	Ympäristökasvatuksen opetusmenetelmät ja tavoitteet	17
4	Aineisto ja menetelmät	19
4.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä	20
4.2	Kyselytutkimuksen toteuttamistapa	21
4.3	Kyselytutkimus Luonto lautasella -oppitunnin yhteydessä	22
4.4	Kyselytutkimus toiminnalliseen osuuteen osallistuvalla ryhmällä	23
5	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus	23
5.1	Koulutuskeskus Salpaus	23
5.2	Toiminnallinen projekti	24
5.3	Ensimmäinen suunnittelupalaveri	24
5.4	Luonto lautasella-oppitunti toiminnallisessa projektissa	25
5.5	Projektin välivaiheet	25
5.6	Vegaanisen joululounaan markkinointi	26
5.7	Projektin keittiöpäivät ja toteutus	26
6	Tutkimuksen tulokset	27
6.1	Ensimmäinen kysely ennen Luonto lautasella -oppitunnin aloitusta.....	28
6.2	Yläkoulu - ja ammattikouluikäisten ruokatottumukset	29
6.3	Yläkoulu- ja ammattikouluikäisten mielikuvat kasvisruoasta	29
7	Tutkimuksen tulokset oppitunnin jälkeen.....	30
7.1	Yläkoulu- ja ammattikouluikäisten valitsemat oppimismenetelmät.....	31
7.2	Luonto lautasella -oppitunnilla hyödynnettävät oppimismenetelmät.....	34

8	Toiminnallisen ryhmän tutkimustulokset.....	35
9	Eri oppimismenetelmien vaikutukset kasvisruoan kiinnostavuuteen	36
10	Tulosten tarkastelu.....	40
	10.1 Kasvisruokavalion kiinnostavuus yläkoulu- ja ammattikouluikäisillä	40
	10.2 Hyväksi koetut opetusmenetelmät kasvisruoka-aiheen käsittelyssä	40
11	Johtopäätökset ja pohdinta.....	42

Liitteet

Liite 1	Kysely 1.
Liite 2	Kysely 2.
Liite 3	Kysely 3.
Liite 4	Kysely 4.

1 Johdanto

Suomalaisten lihankulutus on kasvanut merkittävästi vuosituhannen vaihteesta.

Eläinperäisten tuotteiden kuluttamista olisi kuitenkin vähennettävä ja lisättävä kasvien käyttöä, jotta maa-alan ja luonnon elinympäristöiden tuhoutumiseen kohdistuvaa painetta saataisiin pienennettyä. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ja ympäristön kannalta kestävä ruokavalio. Suomalaisten ravitsemussuositukset ovat kuitenkin osoittautuneet ympäristön kannalta liian vähäisiksi WWF:n julkaiseman Planet-Based diets -raportin ravitsemussuosituksiin verrattuna. (WWF Suomi, 2020a)

The 2020 Living Planet Report tutkimuksessa selviää, kuinka kestämatön ruoantuotanto on yksi suurin syy maapallon luonnon monimuotoisuuden heikkenemiseen, maa-alojen menetykseen ja makean veden häviämiseen. Luonnonvarojen liikkakäytöllä on katastrofaaliset vaikutukset villieläinkantaan sekä myös ihmiskunnan hyvinvointiin monella osa-alueella. Raportissa kuitenkin ilmenee, että vielä ei ole liian myöhäistä korjata ihmiskunnan luonnolle aiheuttamaa tuhoa ja toimia luonnon -ja ihmisten hyvinvointi huomioiden. Vaikutusta on sillä, mitä syömme ja miten tuotamme ruokamme. On mahdollista noudattaa ruokavaliota, joka edistää ihmisten ja luonnon hyvinvointia huomioiden myös paikalliset olosuhteet ja kulttuurin vaikutukset. (WWF International, 2020, s. 3)

Tutkimuksia, joissa käsitellään ympäristölle kestävämpää ruokavaliota, on valmistunut viime vuosina eri tahoilta. ScenoProt on Luonnonvarakeskuksen koordinoima hanke, jonka visiona on pyrkiä lisäämään Suomen proteiiniomavaraisuusastetta sekä saada suomalaiset syömään lihatuotteiden sijasta enemmän kasvi-, sieni- ja kalatuotteita vuoteen 2030 mennessä. Hankkeessa mukana oleva Makery Oy toteutti suomalaisille nuorille suunnatun on line -kyselyn, jossa kartoitettiin 16–22-vuotiaiden nuorten näkemyksiä ja ajatuksia heidän omien ruokailutottumuksiensa muutoksista seuraavan 10 vuoden aikana. (ScenoProt, 2019)

Makery Oy:n nuorille teettämässä tutkimuksessa selvisi, että nuoret uskovat syövänsä tulevaisuudessa enemmän proteiinia, kasviksia ja kasvisproteiinia. Lihan syömisen ja rasvan osuuden uskotaan vähentyvän. (Makery, 2019, s. 15)

Myös syksyllä 2019 alkanut WWF Suomen organisoima koulukiertue Luonto lautasella käsittelee ruoantuotannon ympäristövaikutuksia ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä sekä sitä, kuinka Suomessa tehdyt ruokavalinnat vaikuttavat maamme rajojen ulkopuolella. WWF:n kouluttamat lähettiläät pitivät lukuvuonna 2019–2020 maksuttomia oppitunteja yläkouluille, lukioille ja ammatillisille oppilaitoksille. Opinnäytetyön tekijä toimi WWF:n Lahden alueen koululähteläänä syksystä 2019 kevääseen 2020. Lähettilästoiminnassa mukana oleminen antoi mahdollisuuden tarkastella tässä opinnäytetyössä yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostusta kasvisruokavalioon. Opinnäytetyössä vertaillaan luentopainotteista ja toiminnallista ympäristökasvatuksen opetusmenetelmää toisiinsa, jotta pystyttiin selvittämään, kumman opetusmenetelmän avulla saadaan kasvatettua yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostusta kasvisruokavaliota kohtaan enemmän.

Opinnäytetyö sisältää kyselytutkimuksen sekä toiminnallisen osuuden. Kyselytutkimuksen aineistoa kerättiin WWF Suomen tarjoamien Luonto lautasella -oppituntien yhteydessä Lahden alueen ylä- ja ammattikouluikäisiltä sekä toiminnalliseen osuuteen osallistuneelta ravintola- ja catering-alan ryhmältä. Opinnäytetyön tekijä vastasi niiden Luonto lautasella - oppituntien toteutuksesta, joiden aikana tutkimusaineistoa kerättiin.

Toiminnallinen osuus, vegaaninen joululounas toteutettiin yhdessä Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan perustutkinnon kokkiopiskelijoiden sekä tarjoilijaopiskelijoiden kanssa. Toiminnallisen osuuden suunnittelusta vastasi opinnäytetyön tekijä ja toteutuksesta opinnäytetyön tekijä yhdessä Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan vastaavien opettajien sekä opiskelijoiden kanssa.

Kerätyn aineiston avulla pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymykseen: *Miten eri opetusmuoto vaikuttaa siihen, lisääntyykö yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostus kasvisruokaa kohtaan?*

Tämän kysymyksen lisäksi pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

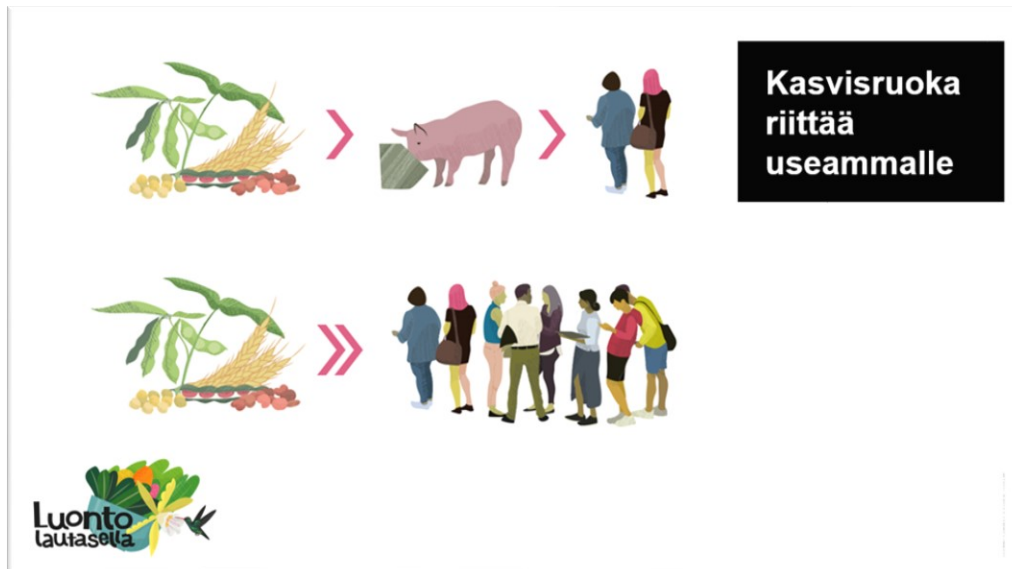
- Ovatko yläkoulu- ja ammattikouluikäiset kiinnostuneita kasvisruokavaliosta?
- Millaisten oppimismenetelmien avulla yläkoulu- ja ammattikouluikäiset haluavat oppia kasvisruokavaliosta?
- Millaisilla ympäristökasvatuksen menetelmillä pystytään vaikuttamaan nuorten asenteisiin ja kokeiluhalukkuuteen kasvisruoan suhteen?
- Millaisten opetusmenetelmien avulla kasvisruoka-aiheen kiinnostavuutta saataisiin lisättyä nuorten keskuudessa.

2 Tutkimuksen tietoperusta

Kestämättömällä ruoantuotannolla on suuria ympäristöä ja luonnon monimuotoisuutta heikentäviä vaikutuksia. Erityisesti lihakarjanviljelyllä ja maidontuotannolla on suuret ilmastovaikutukset. Noin kolmasosa maapallon maapinta-alasta on otettu maatalouskäyttöön ja tästä kolmasosasta suurin osa on eläinperäisen tuotannon käytössä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että maatalousmaita käytetään tuotantoeläinten rehun viljelyyn ja karjan laiduntamiseen. Luonnon monimuotoisuuden köyhtymisestä 60 % johtuu ruoantuotannosta ihmisten raivatessa itselleen lisää maatalousmaita monimuotoisista sademetsistä jättämättä tarpeeksi tilaa villille luonnolle. (WWF Suomi, 2019a)

Vuodesta 1970 selkärankaisten villieläinten määrä on vähentynyt 60 % ihmisten toiminnan vaikutuksesta. Mikäli useampi ihminen omaksuisi kasvipainotteisemman ruokavalion, riittäisi ruokaa jaettavaksi paremmin koko maailman väestölle ja villille luonnolle jäisi sen tarvitsema tila. Jos ihmiset söisivät viljellyt kasvikset ja kasvisproteiinin itse (Kuva 1, s. 4) sen sijaan, että sama ruoka syötetään ensin sialle, riittäisi ruokaa nelinkertaiselle joukolla. (WWF Suomi, 2019a)

Kuva 1. Ruon riittävyys nelinkertaistuisi, jos kasvikset hyödynnettäisiin suoraan ihmisravinnoksi. (Luonto lautasella -oppitunnin esitys, WWF Suomi 2019a)



RuokaMinimi-hankkeen tulosten mukaan vähentämällä eläinperäisten tuotteiden osuutta ruokavaliossa pystytään vaikuttamaan ruoan ilmastopäästöihin. Hankkeen tutkimuksessa selvisi, että runsaasti kotimaista luonnonkalaa sisältävä ruokavalio tuottaa vähemmän ilmastopäästöjä kuin lihaa sisältävä ruokavalio, mutta kaikkein vähimmin ilmastopäästöjä syntyy noudattamalla vegaanistaruokavaliota. (Valtioneuvoston selvitys - tutkimustoimikunta, 2019, s. 53) Lihan ja muiden eläinperäisten tuotteiden vähentäminen ruokavaliosta on helpoin tapa muuttaa ruokavaliota ympäristöystävällisemmäksi ja vähentää näin oman ruokavaliionsa aiheuttamia ilmastopäästöjä, koska maailmanlaajuisesti ruoantuotanto on suurin yksittäinen kasvihuonekaasujen aiheuttaja. (WWF, 2019b)

2.1 Kasvisruokailu

Kasvissyöjän ruokavalio koostuu vain kasvikunnan tuotteista tai rajoitetusta määrästä eläinkunnan tuotteita. Kasvissyönti koostuu useista erilaisista ruokavalioiden, joihin kasvissyöjät itsensä yleisesti määrittelevät. Kasvissyöjän luokitukseen mielletään ainakin seuraavia nimityksiä käyttävät ruokavaliot: semivegetaristi, pescovegetaristi, lakto-ovo-vegetaristi, laktovegetaristi, vegaani, raakaruokailija ja makrobiottinen ruokavalio.

Raakaruokailun ja makrobiottisen ruokavalion ei katsota olevan ravitsemuksellisesti riittäviä eikä näitä ruokavalioita tästä syystä suositella suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. (Terveyskirjasto, 2017)

Kasvisruokailijan lautaselta suositellaan löytyvän viljavalmisteita, palkokasveja, soijapaputuotteita, siemeniä, pähkinöitä, hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Jotta kasvisruokavalion saa koostettua terveelliseksi, voi apuna käyttää lautasmallia, jossa kolmannes lautasesta täytetään kasviksilla, kolmannes viljalla tai juureksilla ja kolmannes palkokasveilla tai soijapaputuotteilla. Kasvisruokavaliota noudattavilla on todettu olevan muuhun länsimaiseen väestöön verrattuna vähemmän lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä 2-typin diabetesta. Lisäksi kasvisruokavaliota voi noudattaa riippumatta siitä, onko lapsi, aikuinen, ikääntyvä tai urheilija, kunhan koostaa ruokavalionsa niin, että kaikki ravitsemuksen tarpeet täyttyvät. (Riekki, 2017, s. 13)

Semivegetaristit ovat poistaneet ruokavaliostaan punaisen lihan, mutta hyväksyvät ruokavaliionsa kasvikunnan tuotteiden lisäksi siipikarjaa, kalaa ja kananmunia. Pescovegetaristit noudattavat melkein samaa linjaa kuin semivegetaristit, mutta ovat poistaneet ruokavaliostaan myös siipikarjan. Lakto-ovo-vegetaristin ruokavalio koostuu kasvikunnan tuotteista, kananmunista ja maitotuotteista, mutta lihatuotteet on jätetty pois. Laktovegetaristin ruokavaliota noudattava taas käyttää eläinkunnan tuotteista vain maitotaloustuotteita. (Terveyskirjasto, 2017)

Vegaaniksi määritellään henkilö, joka ei syö mitään eläinperäisiä tuotteita, eikä myöskään osta tai käytä eläinperäisiä vaatteita tai tuotteita ja tukee vain sellaisia palveluita, jotka eivät perustu eläinten riistoon. Veganismin omaksumiseen on useita eri syitä, esim. ekologiset, terveydelliset, uskonnolliset tai henkiset syyt, mutta ehkä suurin yksittäinen syy ryhtyä vegaaniksi on eläinten hyväksikäyttöön liittyvät eettiset ongelmat. (Vegaaniliitto, 2020)

2.2 Kouluruokailun ravitsemussuositukset

Suomessa kouluruokailun perinteet ajoittuvat vuoteen 1943, jolloin maksuttoman kouluruoan tarjoamisesta säädettiin laissa. Siirtymäajaksi säädettiin viisi vuotta, jonka

kuluessa maksuton kouluruoka olisi oltava tarjolla kaikissa Suomen kansakouluissa. Siihen aikaan oppilaat veloitettiin tekemään kouluruoan eteen kohtuulliseksi katsottu määrä töitä kouluajan ulkopuolella, kasvattamalla tai keräämällä raaka-aineita koulukeittolaa varten. (Opetushallitus, 2020)

Nykyisin maksuttoman kouluaterian piiriin kuuluu jokainen esi- ja peruskoulun oppilas sekä lukion ja ammatillisen perusasteen opiskelija. (Opetushallitus, 2020) Peruskoulu-aika käsittää vuosiluokat 1–9, jolloin oppilas on 7–16-vuotias. Toisen asteen ammatilliseen tai lukioasteen koulutukseen voidaan hakea vasta peruskoulun päättymisen jälkeen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d.)

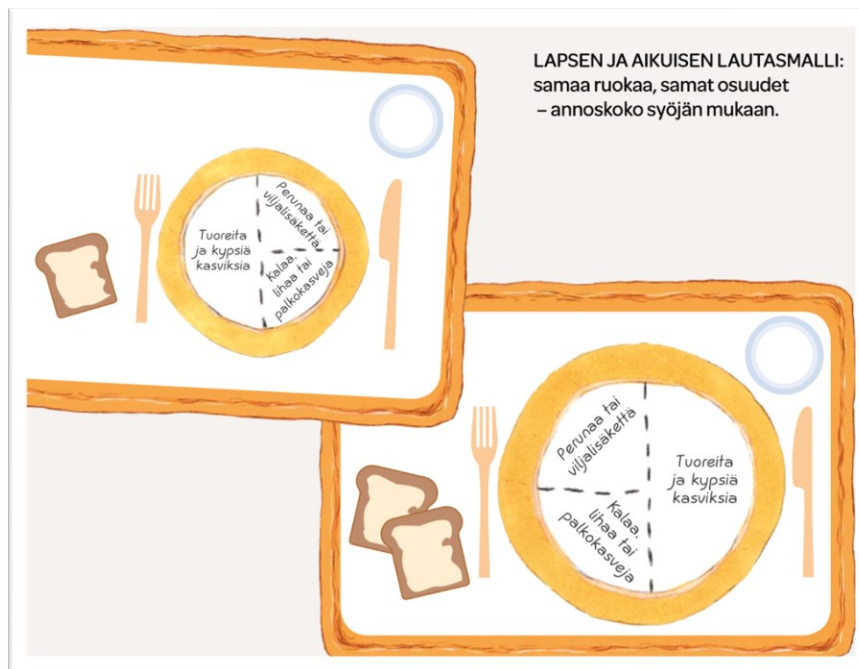
Kouluissa tarjottavien aterioiden ravintosisällön suunnittelua ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksat. Suositusten mukaan kouluissa tarjottavan pääaterian tulisi kattaa noin kolmannes lapsen päivän energiantarpeesta. Perusopetuksessa koulussa tarjottavan pääaterian energiasuosituksat on jaettu ikäryhmien mukaan, niin että 6–9-vuotiaiden lasten aterian tulisi sisältää energiaa 550 kilokaloria (kcal), 10–13-vuotiaiden 700 kcal ja 14–16-vuotiaiden 850 kcal. Energiatarpeen suositus ei kuitenkaan toteudu, jos oppilas ei nauti koulussa tarjottavaa ruokaa lisukkeineen malliannosten mukaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 58)

Kouluruokalassa nautittava täysipainoinen ateriakokonaisuus tulisi koostaa niin, että puolet lautasesta sisältää tuoreita tai kypsiä kasviksia, neljäsosa perunaa, pastaa tai viljalisäkkeitä ja neljäsosa joko lihaa, kalaa, munaa, palkokasveja tai pähkinöitä ja siemeniä. Malliateriaan (Kuva 2, s. 7) sisältyy aina myös ruokajuoma, leipä, margariini ja salaatikastike tai öljy. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 29)

Kodin ruokakulttuuri, kouluruokalassa tarjottavat vaihtoehdot sekä nuoren kaveripiirin tavat ovat osana ohjaamassa nuoren ruokavalintoja. Nuoren kotona syötävä ruoka voi olla hyvin erilaista raaka-aineiltaan tai maustamiseltaan kuin koulussa tarjottava ruoka, mikä voi

vaikuttaa asenteisiin tai kokeiluhalukkuuteen kouluruokaa kohtaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 38)

Kuva 2. Lautasmalli ohjaa annoksen valinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017)



2.3 Peruskoulussa toteutettava kasvisruokavalio

Kasvisruokavalion suosio on kasvanut nuorten keskuudessa viime vuosina ja erilaiset ruokavaliot otetaan hyvin huomioon myös kouluruokailussa. Yleisesti kouluissa tarjottava kasvisruoka toteutetaan lakto-ovovegetaarisenä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 36) Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio sisältää kasviksia, maitotuotteita sekä kananmunaa ja on verrattavissa ravinnonsaantiarvoiltaan laktovegetaariseen kasvisruokavalioon, joka on muuten sama ruokavalio, mutta siinä ei käytetä kananmunia. (Ruokatieto, 2020)

Täysin kasvikkunnan tuotteita sisältävän monipuolisen ja täysipainoisen vegaaniaterian toteuttaminen kouluruokalassa vaatii suunnitelmallisuutta ja aiheeseen perehtymistä. Vegaaniaterioiden tarjoamisesta kouluissa päätetään erikseen paikallisen opetuksen järjestäjän linjauksen ja harkinnan pohjalta, jotta pystytään varmistamaan

ravitsemussuositukset täyttävän ateriakokonaisuuden tarjoaminen kasvavalle nuorelle. (Valtionravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 36)

Vegaaniaterian suunnittelussa on huomioitava tarvittavien ruoka-aineiden saatavuus edellyttäen, että käytettävien kasvikunnan tuotteet sisältävät riittävästi kasviproteiinia ja energiaa, jotta voidaan taata aterian täysipainoisuus. Vegaaniruokavalion suunnittelussa on huolehdittava myös riittävästä kalsiumin, D-vitamiinin, B12-vitamiinin sekä jodin saannista tai tukea näiden ravintoaineiden saantia ravintolisillä. Vegaanisen aterian lautasmalli koostuu kolmesta osasta: juures-, peruna- tai viljalisäkkeistä, tuoreista kypsennetyistä kasviksista sekä palkokasveista, lisäksi ateriaan kuuluu tuoreannos, salaattinkastike tai öljy, kasvijuoma, leipä ja vegaaninen margariini. Ateriakokonaisuutta täydennetään marja-, hedelmä-, pähkinä- ja manteliruoilla. (Valtionravitsemus neuvottelukunta, 2017, s. 37)

Maailman luonnonsäätiö WWF Suomen toimipisteen laskelmien mukaan saataisiin merkittäviä luonnon- ja eläinten hyvinvointia edistäviä vaikutuksia aikaan, mikäli kouluruokalassa oppilaita kannustettaisiin siirtymään kasvispainotteisempaan ruokavalioon. Merkittävä huomio on, että jos suomen kaikissa kouluissa vaihdettaisiin yksi lihapäivä kasvispäiväksi, säästettäisiin vuodessa 3 878,5 jalkapallokentän verran maa-alaa, joka jäisi villin luonnon käyttöön. Lisäksi säästettäisiin 10 000 sian, 1 300 naudan ja 400 000 broilerin henki. (Luonto lautasella -oppitunnin esitys, WWF Suomi 2019a).

2.4 Nuorten kasvissyönnin tutkimustietoa

ScenoProt on Luonnonvarakeskuksen koordinoima hanke, jonka visiona on pyrkiä lisäämään Suomen proteiiniomavaraisuusastetta sekä saada suomalaiset syömään lihatuotteiden sijasta enemmän kasvi-, sieni- ja kalatuotteita vuoteen 2030 mennessä. Hankkeessa mukana oleva Makery Oy toteutti suomalaisille nuorille suunnatun online-kyselyn, jossa kartoitettiin 16–22-vuotiaiden nuorten näkemyksiä ja ajatuksia heidän omien ruokailutottumuksiensa muutoksista seuraavan 10 vuoden aikana. Kyselyyn vastasi 300 nuorta ympäri Suomea. (ScenoProt, 2019)

Makery Oy:n nuorille teettämän tutkimukseen vastanneista 5 % oli 16-vuotiaita ja loppuista vastaajista kutakin ikäluokkaa edusti 15 % vastaajista. Tutkimuksen tuloksista selviää, että nuorilla on kohtalaisen hyvät tiedot terveellisestä ravinnosta. Nuoret uskovat syövänsä tulevaisuudessa enemmän proteiinia, kasviksia ja kasvisproteiinia. Lihan syömisen ja rasvan osuuden uskotaan vähentyvän. Asenteissa oli sukupuolieroja ja nuoret naiset olivat tutkimuksen mukaan kiinnostuneempia kasvisruokavaliosta kuin miehet. (Makery, 2019, s. 15)

Tuloksista myös selviää, että kasvissyönti ei herättänyt kiinnostusta vielä kotona asuvien nuorten keskuudessa, mikä viittaa siihen, ettei nuorilla ole vielä niin paljon sanavaltaa kotona syötäviin ruokiin. (Makery, 2019, s. 23) Lisäksi suurissa kaupungeissa kasvissyönti herätti enemmän kiinnostusta nuorten keskuudessa. Vastaajista 7 % ilmoitti olevansa kasvissyöjä tai vegaani, ja kolmasosa vastaajista ilmoitti olevansa sekasyöjä, jota ei kasvisruoka kiinnosta. Kuitenkin enemmistö vastaajista ilmoitti halukkuutensa kokeilla uusia elintarvikkeita, ainakin jossain määrin. (Makery, 2019, s. 15)

Kun nuoria pyydettiin tutkimuksessa nimeämään proteiininlähteitä, tuli vastauksissa esiin useasti liha, kananmuna, siipikarja, kala, pavut ja maitotuotteet. Nuoret osasivat harvakseltaan mainita muita proteiininlähteitä kuin edellä mainitut. Kyselyyn vastanneista nuorista 9 % osasi mainita proteiininlähteenä tofun, 8 % palkokasvit, 7 % siemenet, 7 % herneet, 7 % nyhtökauran, 5 % täysjyväviljat, 4 % vihannekset ja kasvikset, 4 % härkiksen, 3 % härkápavut, 3 % soijarouheen/soijasuikaleen ja 3 % hyönteiset. (Makery, 2019, s. 10)

2.5 WWF Suomi ja Luonto lautasella -oppitunti

WWF eli World Wide Fund for Nature perustettiin maailmalla 1961 ja Suomessa ympäristöjärjestön toiminta aloitettiin 11 vuotta myöhemmin 1972. Tällä hetkellä WWF:n kansainvälinen verkosto on levinnyt 100 maahan ja 50 eri maassa on heidän toimistonsa. Järjestön toiminta pyrkii pysäyttämään luonnon monimuotoisuuden köyhtymisen ja rakentamaan tasapainoisen tulevaisuuden, jossa olisi tilaa ihmisille ja eläimille. Toiminnan pääkohdat keskittyvät tällä hetkellä turvaamaan luonnon monimuotoisuuden, pienentämään ihmisten ekologista jalanjälkeä, suuntaamaan rahavirtoja kestävämpiin kohteisiin ja

vaikuttamaan luonnonvarojen oikeudenmukaisempaan jakoon ja hallintaan. (WWF Suomi, 2019c)

WWF tuottaa paljon myös erilaisia ympäristökasvatuksen materiaaleja. Syksyllä 2019 starttasi uusi WWF Suomen tuottama ja organisoima koulukiertue, joka kantaa nimeä Luonto lautasella. Kiertue sisältää 45 minuutin, 75 minuutin tai 90 minuutin oppitunnin, joka on suunnattu yläkouluille, ammattikouluille, lukioille sekä ammattikorkeakouluille. Kiertueen oppitunteja toteuttavat WWF:n kouluttamat koululähettiläät, jotka vierailevat kouluissa pitämässä maksuttomia tuntikokonaisuuksia kulloinkin meneillään olevan koulukiertueen aiheen tiimoilta. Kiertueen oppitunnilla käsitellään ruokatuotannon vaikutuksia luonnon monimuotoisuudelle ja tuodaan tietoisuutta siitä, miten omilla ruokavalinnoilla on vaikutusta myös maamme rajojen ulkopuolella. Osana kiertueen tavoitetta on saada oppilaita aktivoitumaan ja vaikuttamaan koulunsa ruokalan tarjontaan erilaisten vaikuttamisprojektien avulla, saaden liharuokien tilalle enemmän kasvisruokia. (WWF Suomi, 2019d)

Oppitunnilla käsitellään yhtenä nuorten vaikuttamisprojektin esimerkkinä Korso valittaa -ryhmän Muutos kouluruokaan -projektia, jossa oppilaat saivat yhdessä aktiivisen opettajan kanssa kasvisruoan kaikille vapaasti valittavaksi koulunsa ruokalaan. (WWF Suomi, 2019a)

WWF Suomi on rekrytoinut Luonto lautasella -kiertueen koululähettilästoiminnan kattamaan koko Suomen. Lähettiläiden määrä riippuu kaupungin tai alueen koosta, jolla lähettiläs toimii. Opinnäytetyön tekijä toimi WWF:n organisoiman kiertueen Lahden alueen lähettiläänä syksystä 2019 kevääseen 2020 ja vastasi alueen koulujen vierailupyyntöihin yhteistyössä Hollolan koululähettilään kanssa. Kiertueessa mukana oleminen antoi opinnäytetyön tekijälle myös mahdollisuuden tarkastella tässä tutkimuksessa, olisiko lähettilästoiminnassa tulevaisuudessa mahdollisuutta toteuttaa lähettiläiden ohjaamia toiminnallisia muutosviestinnänprojekteja.

WWF tukee ja ohjaa koululähettiläitä koko kiertueen ajan tekemällä oppituntien järjestämisen mahdollisimman helpoksi. Oppituntien markkinointia ja viestintää ohjataan WWF:n verkkosivujen sekä opettajille suunnattujen uutiskirjeiden avulla. Lähettiläs saa

käyttöön myös etukäteen suunnitellun viestin kouluille, jonka avulla lähettiläs voi itse mainostaa oppituntia. Lähettiläät saavat ennalta sovitun korvauksen toteutuneiden oppituntien mukaisesti. (WWF Suomi, 2019a)

2.6 Luonto lautasella -oppitunnin rakenne ja opetusmenetelmät

Luonto lautasella -oppitunnin runko rakentuu diaesitykseen, jonka aikana käsitellään ruoantuotannon vaikutuksia luonnon monimuotoisuuden heikkenemiseen. Aihetta käsitellään hyödyntämällä tunnin aikana erilaisia oppimismenetelmiä. Oppitunnilla esitellään WWF:n toiminnan tavoitteet, joita ovat muun muassa pyrkiä pysäyttämään luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen sekä ihmisten ekologisen jalanjäljen pienentäminen yhden maapallon kokoiseksi.

Oppitunti sisältää kuva-arvoituksia, joiden on tarkoitus havainnollistaa kuuntelijaa ymmärtämään lihakarjan- ja soijantuotannon kätkeviä negatiivisia ympäristövaikutuksia. Aihetta käsitellään oppitunnilla myös David Attenboroughin videossa, joka kertoo luonnon monimuotoisuuden heikkenemisestä ja ihmistoiminnan vaikutuksista luonnon hyvinvointiin. Oppitunti sisältää myös kouluruoka-annoskortteja, jotka sisältävät tuttuja liha- ja kasvisruokia. Korttien avulla pohditaan tuttujen kouluruoka-annoksien valmistamiseen tarvittavaa maa-alan määrää, ilmastovaikutuksia sekä yhden annoksen sisältämää proteiinien määrää. Tehtävän on tarkoitus havainnollistaa kuuntelijaa ymmärtämään, kuinka yksilötasolla voi vaikuttaa ympäristön, luonnon ja ihmisten hyvinvointiin suosimalla kasvisruokaa. Lopuksi oppitunnin aiheet kerrataan pelillisiä menetelmiä hyödyntäen.

Oppitunnin sisällön on tarkoitus auttaa nuoria ymmärtämään, kuinka omilla ruokavalinnoilla on merkitystä ympäristön hyvinvointiin. Aiheen toivotaan herättävän nuorissa kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan sekä aktivoimaan nuoria vaikuttamaan myös oman koulunsa ruokalan tarjontaan. Oppitunnin lopuksi kerrotaan vielä kannustava esimerkki pienestä ja aktiivisesta ryhmästä nuoria, jotka halusivat lähteä muuttamaan kouluruokalan tarjontaan vastuullisempaan suuntaan ja siinä onnistuen.

Opettajille tarjotaan mahdollisuus tilata Luonto lautasella -oppitunnin lisäksi myös koululähettilään ohjaama ideointityöpaja, jossa suunnitellaan oppilaiden kanssa erilaisia vaikuttamisen keinoja muuttaa kouluruokaa vastuullisempaan suuntaan.

2.7 Korso valittaa -ryhmän muutos kouluruokaan

Yksi merkittävä tapa toimia ilmaston hyväksi on muuttaa ruokailutottumuksia kasvispainotteisemmaksi. Vantaalla Ruusuvuoren koululla vaikuttaa aktiivinen maailmanparantajien yläkoulunryhmä Korso valittaa. He puuttuvat epätasa-arvoon, vääryyteen ja ympäristöongelmiin. Helmikuussa 2019 ryhmän nuoret päättivät muuttaa kouluruokalan tarjontaa vastuullisempaan suuntaan. Ryhmän mielestä oli väärin, että kouluissa opetetaan ilmastonmuutoksesta, vastuullisuudesta ja liharuokien vaikutuksista ympäristöön, mutta kuitenkin koulun ruokalassa on tarjolla liharuokia kolmena päivänä viikossa. Ryhmä teki aiheesta videon, joka näytettiin huhtikuussa 2019 Vantaan koulujen rehtorien kokouksessa, jossa oli paikalla koulujen johtoryhmät, rehtorit ja vararehtorit. (Korso valittaa, 2019)

Videon näyttäminen rehtorien kokouksessa ei tuottanut haluttua tulosta, koska koulujen johto ei reagoinut ryhmän pyyntöön vastuullisemmasta kouluruoasta. Ryhmän tekemä video sai kuitenkin huomiota sosiaalisessa mediassa, jossa videota jaettiin ja kommentoitiin ahkerasti. Ryhmä jatkoi aktiivista toimintaansa ja muutosviestinnän eteenpäin viemistä koulunsa rehtorin avustuksella lähettämällä kyselyn kouluruokien muutoksesta Vantaan koulujen rehtoreille ja samalla Vantaan kaupungin ympäristökonsulttikin innostui asiasta. (Korso valittaa, 2019)

Ryhmä sai lisää voimaa verkostoitumalla Vantaan kansainvälisen koulun oppilaiden kanssa, jotka näkivät myös virheen kouluruoassa. Vantaan kaupungin ympäristökonsultti auttoi ryhmää järjestämään tapaamisen Vantaan kaupungin kouluruoasta päättävän tahon kanssa. Tapaaminen ja sen tulokset johtivat lopulta siihen, että Korso valittaa -ryhmän Ruusuvuoren koulussa aloitettiin elokuussa 2019 tarjoamaan kasvisruokaa ensimmäisenä kaikissa ruokalan linjastoissa ja sen on kaikkien vapaasti valittavissa. Lisäksi jatkossa koulun kotitaloustunnilla suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa toimivia kasvisruokareseptejä suoraan koulun

keittiöön vietäväksi. Ryhmän toiminta sai näkyvyyttä myös WWF Suomen syksyllä 2019 alkaneella uudella koulukiertueella Luonto lautasella. Tunnilla kerrotaan Korso valittaa -ryhmän aktiivisesta toiminnasta ja niistä muutoksista, joita ryhmä sai aikaan koulunsa ruokalassa vaatiessaan koulunsa ruokalaan vastuullisempaa kouluruokaa. (Korso valittaa, 2019)

3 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatus on elinikäinen oppimisprosessi, jossa ihmiset tulevat tietoisiksi ympäristöstä ja ympäristökysymyksistä ja oppivat näin toimimaan ympäristön hyväksi. Lähtökohtaisesti ympäristökasvatuksessa pyritään lisäämään ihmisten ympäristötietoisuutta opettaen luonnon ja kulttuuriympäristöjen kunnioittamista elämyksellisen kokemisen kautta, turvaten luonnon moninaisuuden säilymistä sekä edistäen kestävästä kehitystä. (Jokinen, 2011, s. 6)

Ympäristövastuullinen ihminen tiedostaa omien toimintojensa vaikutukset maapallolla ja on tietoinen maapallon ekologisen kantokyvyn rajoista. Ympäristökasvatuksen avulla pyritään ohjaamaan niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin huomaamaan ihmisten olevan riippuvaisia elinvoimaisesta luonnosta ja ohjaamaan näin ympäristövastuullisempaan käyttäytymiseen ja kestävästä elämäntavan omaksumiseen. (Gloaalikasvatus, n.d.)

Suomessa eri yhteisöt toteuttavat ja edistävät ympäristökasvatusta hyvin laaja-alaisesti, mikä mahdollistaa toiminnansuunnittelun ja yhteistyön eri tahojen edustajien kanssa. Ympäristökasvatustoiminnan suunnittelua ohjaa erilaiset koulutuspoliittiset dokumentit, kuten koulutusta koskeva lainsäädäntö, opetussuunnitelmat, kansainväliset, kansalliset ja alueelliset strategiadokumentit sekä eri tahojen omat ympäristökasvatukseen ja ympäristövastuullisempaan toimintaan ohjaavat suunnitelmat. Ympäristökasvatuksen hallinnointi kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön sekä ympäristöministeriön hallinnonaloille, mutta myös muilta hallinnonaloilta löytyy yhtymäkohtia ympäristökasvatukseen tavoitteisiin. (Cantell ym. 2020, s. 228)

Vaikka ympäristökasvatus usein mielletään lapsille tai nuorille suunnatuksi kasvatukseksi, voi ympäristöstä oppia kaiken ikäisenä. Eri toimijoiden tarjoama ympäristökasvatus, yhteistyö ja kokemusten jakaminen edistävät yhteistä päämäärää, kestävää elämäntapaa ja luonnon suojelua. Eri toimijat ovat tuottaneet avoimia ympäristökasvatukseen suunnattuja materiaaleja muun muassa seikkailukasvatuksesta, ulkona oppimisesta, sään ja ilmastonmuutoksesta sekä siitä, kuinka metsässä vietetty aika lisää hyvinvointia ja edistää lapsen kehitystä. (Ympäristö Nyt, 2020.)

WWF Suomella on käytössä erilaisia luonnon suojelutyön keinoja, joita edistetään ympäristökasvatuksen kautta. Kestävämpää elämäntapaa pyritään edistämään tuottamalla erilaisia materiaaleja, järjestämällä koulutuksia ja tarjoamalla kansalaisvaikuttamisen mahdollisuuksia. WWF:n tarjoama ympäristökasvatus ei rajoitu vain lapsiin, vaan kasvatuksella avulla pyritään motivoimaan ja aktivoimaan kaiken ikäisiä ihmisiä toimimaan ja pohtimaan omia toimintatapojaan. Pelillisten menetelmien hyödyntäminen ympäristökasvatuksessa on havaittu tehokkaaksi keskustelun edistäjäksi pelaajien kesken ja tuoden tilaa myös omille oivalluksille. (Kallio, 2017, s. 23)

WWF:n luonnonsuojelutyötä on pyritty edistämään myös erilaisten kamerahankkeiden avulla tarjoamalla ihmisille mahdollisuus katsella reaaliaikaista virtuaalista livekuvaa harvinaisista tai uhattuina olevista luonnonvaraisista eläimistä. Omakohtaisten luontoelämyksien avulla pyritään vaikuttamaan ihmisten asenteisiin ja toimintatapoihin lajeja ja niiden elinympäristöä kohtaan. (WWF Suomi, 2020b.)

3.1 Ympäristökasvatuksen historiaa

Käsite ympäristökasvatuksesta alkoi hahmottumaan, kun kansainvälisiä ympäristökongresseja alettiin järjestämään 1960-luvun lopulla. Tämän jälkeen myös opetuksessa alettiin huomioida ympäristökysymysten globaali merkitys. Virallisesti ensimmäisenä ympäristökasvatuksen käsitteen *environmental education* määritteli Maailman luonnonsuojeluliitto IUNC vuonna 1970. Ennen tätä vuotta ympäristökasvatus - käsitteen tiedetään esiintyneen joissakin yhteyksissä jo aiemmin 1960-luvulla. Vuosien mittaan ympäristökasvatusta on edistetty valtioiden välisten järjestöjen tasolla, kuten YK:n

(United Nations), OECD:n (*Organisation for Economic CO-operation and Development*) ja EU:n (European Union), mutta erityisesti kansainväliset ympäristöjärjestöt, kuten IUCN ja WWF ovat olleet edistämässä ympäristökasvatuksen kehitystä sen synnystä saakka. (Wolff, 2004, s. 18)

Unescon (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) rooli ympäristökasvatuksen edistäjänä, on ollut merkittävä 1960-luvulta alkaen. Vuonna 1972 Tukholmassa järjestetyssä ympäristökongressissa kokoontui teollisuusmaiden ja kehitysmaiden edustajia pohtimaan kestävämpiä keinoja ihmisen ja luonnon väliseen yhteiseloon, joka johti kohti kansainvälistä ympäristökasvatusohjelman ensi askeliin. Vuonna 1977 YK:n ympäristökongressissa Tbilisissä hyväksyttiin UNEP:n (The United Nations Environment Programme) ja Unescon Belgradissa vuonna 1975 laatimat ympäristökasvatuksen päätavoitteet, jotka ovat nykypäivään saakka olleet ympäristökasvatuksen tavoitteiden toteuttamisen suunnannäyttäjiä. (Wolff, 2004, s. 19)

Vuonna 1992 Rio de Janeirossa pidetyssä kongressissa vahvistettiin kestävän kehityksen periaatteet ja toimintaohjelma Agenda 21, jossa aiemmin laadittujen ympäristönsuojeluun liittyvien päämäärien painopistettä siirrettiin myös ympäristön ja yhteiskunnan tarpeiden huomioimiseen. (Tani ym. 2007, s. 197)

3.2 Ympäristökasvatuksen käsitteet

Ympäristöministeriön (2015) ympäristökasvatusta ja tietoisuutta käsittelevässä raportissa todetaan, että ympäristökasvatus ja tiedekasvatus käsittää lukuisia toisilleen rinnakkaisia termejä, joiden ymmärtäminen omina erillisinä kokonaisuuksina on osoittautunut joissakin tapauksina haastavaksi niin toimijoiden kuin hallinnonkin näkökulmasta. Yksi näistä termeistä on kestävän kehityksen kasvatus. (Ympäristöministeriö, 2015, s. 8)

Tässä elinikäisessä oppimisprosessissa pyritään muuttamaan yksilöiden tai yhteisöjen toimintamallit, arvomaailma, taidot sekä tietous kestävän kehityksen aatteiden mukaisiksi. (Ympäristöministeriö, 2015, s. 8)

Kestävän kehityksen tavoitteissa pyritään saamaan aikaan muutosta yhteiskunnallisessa toiminnassa, turvaten tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Suomessa kestävä kehitys jaotellaan ekologiseen, taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyteen. (Ympäristöministeriö, 2017.)

Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys voidaan nähdä joko toisiaan täydentävinä kasvatuksen aloina tai merkitykseltään täysin samoina asioina. Joissain tapauksissa ympäristökasvatus mielletään yhtenä laajana kokonaisuutena ja kestävä kehitys nähdään sen yhtenä kasvatuksen alana. (Jokinen, 2011, s. 10)

Kestävän kehityksen kasvatuksella ja ympäristökasvatuksella on siis sama kasvatuksellinen päämäärä, tukea yksilöiden tai yhteisöjen elinikäistä oppimisprosessia niin, että arvomaailma, tiedot, taidot sekä toimintamallit muuttuvat kestävä kehityksen mukaisiksi. Nämä kasvatuksen termit katsotaan suomen kielessä rinnakkaisina käsitteinä tai synonyymeina, vaikka kasvatusmallien tavoitteiden painatuksissa on eroja. Suomalaisia sekä kansainvälisiä kouluja ohjaavissa asiakirjoissa käytetään useimmiten termiä kestävä kehityksen kasvatus, joka Suomessa sisältää kestävä kehityksen ulottuvuudet; ekologinen, kulttuurinen, sosiaalinen ja taloudellinen. Toisinaan eri toimijat saattavat käyttää ympäristökasvatuskäsitettä viittaamaan yhtä laaja-alaisesti ympäristöön, mutta pääsääntöisesti käsitteellä ympäristökasvatus viitataan kestävä kehityksen ekologiseen ulottuvuuteen. (Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy, 2008, s. 11)

Koska ympäristökasvatukseen liitetään runsaasti erilaisia käsitteitä ja termejä, joiden ymmärtäminen omina kokonaisuuksina on joskus haastavaa, on opinnäytetyössä avattu tarkemmin muutama ympäristökasvatukseen liitetty käsite. Esimerkiksi ympäristökasvatus voi käsitellä paikallisia ilmiöitä, kuten lammen eliöstön tutkimista ja niistä oppimista, kun taas ilmastokasvatuksessa on vahvasti mukana aina globaali näkökulma. (Tolppanen ym. 2017, s. 457)

Ilmastokasvatus on ympäristökasvatuksen ja kestävä kehityksen kasvatuksen osa-alue, jonka avulla pyritään vahvistamaan ihmisten ympäristövastuullisuutta ja saada sitä kautta aikaan muutos ihmisten kulutus- ja käyttäytymistottumuksissa. Kansainvälisesti puhutaan

usein erikseen ilmastokasvatuksesta ja ilmastomuutoskasvatuksesta, vaikkakin kumpikin käsite sisältää opetusta ja oppimista ilmastomuutoksesta. (Tolppanen ym. 2017, ss. 457–458)

Globaalikasvatus jaetaan eurooppalaisen globaalikasvatuksen julistuksen mukaan viiteen eri teemaan, jotka käsittävät ihmisoikeudet ja tasa-arvokasvatuksen, kulttuurikasvatuksen, kestävän kehityksen kasvatuksen, ympäristökasvatuksen sekä rauhan edistämisen ja konfliktien ehkäisemisen kasvatuksen. (Helsingin Yliopisto, 2017.) Näitä globaalikasvatuksen ulottuvuuksia hyödyntäen pyritään edistämään ja ohjaamaan kestävän kehityksen ja globaalin oikeudenmukaisuuden toteutumista niin Suomessa kuin maailmalla. (Gloaalikasvatus, n.d.)

Kulttuuriympäristökasvatus on kestävästä kehityksestä edistävää kasvatusta, jossa vahvistetaan kulttuuristen merkitysten tunnistamista, arvioimista ja arvostamista. Tämän kasvatuksen osa-alueen avulla pyritään myös tukemaan kulttuuri-identiteetin sekä ympäristösuhteen muodostumista sekä kulttuuristen oikeuksien toteutumista. (YM, 2015, s. 8)

3.3 Ympäristökasvatuksen opetusmenetelmät ja tavoitteet

Vuonna 1977 Unescon järjestämässä Tbilisin ympäristökonferenssissa vahvistettiin viisi ympäristökasvatuksen kansainvälistä tavoitetta, jotka ovat edelleen ajankohtaisia. Näiden viiden ympäristökasvatukselle asetettujen keskeisten tavoitteiden avulla pyritään herättämään yksilöä tai ryhmiä ympäristöherkkyyteen ja ympäristötietoisuuteen, kannustamaan yksilöä hankkimaan tietoa ympäristöstä ja sen ongelmista, selkeyttämään ympäristöarvojaan ja toimimaan ympäristön puolesta, auttamaan yksilöitä tai ryhmiä hankkimaan taitoja tunnistaa ja ratkaista ympäristöongelmia sekä mahdollistaa yksilöiden osallistuminen aktiiviseen ja vastuulliseen työskentelyyn ympäristöongelmien ratkaisemiseksi. (Cantell, 2004, s. 60)

Joy Palmerin ja Philip Nealin kehittämässä ympäristökasvatusmallissa oppiminen perustuu yksilön kokonaisvaltaiseen kehittymiseen, jossa oppilaan tiedot, taidot, ymmärrys, käsitteet ja asenteet kehittyvät oppilaan oppiessa ja toimiessa ympäristössä ja saaden samalla

monipuolisia kokemuksia ympäristöstään. Ympäristöstä oppiminen kokemusten sekä sieltä saadun tiedon kautta, herättää oppilaalle huolen ympäristön hyvinvoinnista. (Jokinen, 2011, s. 12)

Palmer lisäsi oppimismalliin myöhemmin vielä erikseen yksilön kokemukset, niin että oppimisessa huomioidaan yksilön lähtötaso eli aiempi elämäkokemus ja oppimishistoria. Kun yksilön aiemmat kokemukset huomioidaan, syntyy Palmerin puumallissa puulle juuristo, kun taas lehdistö rakentuu oppiessa ympäristössä ja ympäristöstä ja toimiessa ympäristön puolesta. Palmerin ympäristökasvatuksen puumallissa oppiminen tapahtuu samanaikaisesti ja yhtä vahvasti kolmella eri tasolla: opitaan ympäristössä, ympäristöstä ja toimitaan ympäristön puolesta. (Jokinen, 2011, s. 12)

Harold Hungerfordin ja Trudi Volkin ympäristökasvatusmallissa ympäristövastuullisen kansalaisen kehittyminen on jaettu kolmeen muuttujakategoriaan, jotka ovat lähtötason muuttujat, henkilökohtaisen merkityksen muuttujat sekä voimaantumisen muuttujat. Näiden kategorioiden kautta ympäristövastuullisen ihmisen käyttäytymisen syntyä tarkastellaan vielä tarkemmin merkitsevämpien ylätasoin muuttujien ja vähemmän merkitsevien alatasoin muuttujien kautta. Heidän mukaansa lähtötason muuttujien merkittävin tekijä ympäristövastuullisen ihmisen syntyyn on ympäristöherkkyys, joka syntyy mm. lapsuuden myönteisten luontokokemusten kautta, kun taas vähemmän merkittäviksi alatasoin muuttujien tekijöiksi on kuvattu tiedot ekologiasta, androgynia sekä asenteet saasteita, teknologiaa ja taloutta kohtaan. (Cantell, 2004, ss. 61–62)

Markku Käpylän esittämä ympäristökasvatusmalli on yksinkertaistetumpi versio Hungerfordin ja Volkin mallista. Hänen ympäristökasvatusmallissaan vastuullinen ympäristökäyttäytyminen saavutetaan kolmen vaiheen kautta, jotka niin ikään sisältävät lähtökohdat, henkilökohtaisen merkityksen ja vaikuttamismahdollisuudet. Jotta ympäristökasvatus olisi Käpylän mukaan merkittävää ja tavoitteet täyttävää, tulee sen sisältää ympäristöstä tietäminen, tunteminen, tahtominen ja mielellään myös toiminta. (Cantell, 2004, s. 63)

Eila Jerosen ja Marjatta Kaikkosen ympäristökasvatuksen kokonaismalli alkoi kehittymään 1990-luvun alkupuolella, josta he sittemmin esittelivät päivitetyn, ja uudistetun ympäristökasvatuksen talomalliversion vuonna 2001. Tässä ympäristökasvatuksen mallissa oppiminen tapahtuu eri ikätasoisille suunnattujen painotusten kautta. Eri ympäristökasvatusmallien tavoitteissa painottuu usein ympäristövastuullisen käyttäytymisen opettaminen ja ympäristöherkkyyteen havahtuminen, niin kuin Jerosen ja Kaikkosen mallissakin. Heidän mallissaan lapsuudessa kehittynyt ympäristöherkkyys on keskeisin ympäristökasvatuksen tavoite, kun taas nuorten ja aikuisten kohdalla tavoitteet painottuvat ympäristötiedon ja -tietoisuuden lisääntymiseen sekä toimintakykyyn ja vastuullisuuteen. (Cantell, 2004, ss. 63–64)

Koskisen osallistuvassa ympäristökasvatuksen mallissa on pyritty kehittämään sisältömalli, jonka avulla kasvattajien ja opettajien on mahdollista suunnitella ympäristökasvatuksen sisällöstä enemmän osallistuvampaa, yhteiskunnallisempaa ja kokonaisvaltaisempaa ympäristökasvatusta. Koskinen on halunnut osallistuvan mallinsa avulla luoda sisällöllisesti monipuolisempaa ympäristökasvatusta nostamalla sen vaikuttavuudellaan tasavertaiseksi kasvatuksiksi luontokasvatuksen kanssa. Osallistuvassa ympäristökasvatuksessa lähtökohtana on konstruktivistis- kriittinen oppimiskäsitys ja näkemys moniarvoisesta yhteiskunnasta ja vahvasta demokratiasta. Mallissa keskeinen oppiminen tapahtuu yhdessä toimimalla, omakohtaisilla kokemuksilla ja niiden reflektoinnilla. Oppimisprosessin aikana myös opettaja on osallistuva kanssaoppija ja oppilas toimii aktiivisena uuden tiedon luoja. (Koskinen, 2010, s. 24)

4 Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus, joka ohjaa tutkimuksen kokonaisuutta, tutkimuksessa tehtäviä valintoja ja rajauksia. Tutkimuksen olennainen kysymys on, tehdäänkö määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus vaiko laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. (Eskola & Suoranta 1998, s. 86)

Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selittää, kuvata, kartoittaa tai ennustaa erilaisia ihmisiä tai luontoa koskevia asioita tai ilmiöitä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavan aineiston ominaisuuksia ja tuloksia käsitellään numeerisessa muodossa eli tutkija esittää tutkimusaineiston tulokset joko numeroina tai tunnuslukuina. (Vilka, 2007, s. 14)

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää kyselytutkimuksen muodossa. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus toteutetaan usein joko lomakekyselyllä, strukturoidulla haastattelulla, puhelinhaastattelulla, systemaattisella havainnoinnilla tai kokeellisilla tutkimuksilla. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin, mikä, paljonko, missä, miksi, kuinka usein, miksi, miten ja millainen. Määrällisessä tutkimuksessa aineistoa kerätään suurelta ja tarpeeksi edustavalta otannalta usein standardoiduilla tutkimuslomakkeilla, jotka sisältävät valmiit vastausvaihtoehdot. (Heikkilä, 2014, s. 8)

4.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessa käytetyn kvantitatiivisen menetelmäsuuntauksen katsottiin soveltuvan parhaiten opinnäytetyön tutkimuskysymysten vastaamiseksi tarvittavan aineiston keruumenetelmäksi. Kerätyn tutkimusaineiston avulla pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymykseen, miten eri opetusmuoto vaikuttaa siihen, lisääntykö nuorten kiinnostus kasvisruokailua kohtaan, hyödynnettäessä kahta erilaista ympäristökasvatuksen opetusmenetelmää.

Kyselyissä aineistoa kerättiin kaikilta vastaajilta samalla tavalla ja heiltä kysyttiin samat asiat samassa järjestyksessä hyödyntäen sähköistä kyselyä. Kysely soveltuu hyvin aineiston keräämisen tavaksi silloin kun vastaajia on määrällisesti paljon ja vastauksia kerätään hajallaan olevalle ryhmälle. Kyselyn avulla voidaan selvittää hyvin henkilökohtaisia asioita, kuten terveyteen, ruokatottumuksiin, ansiotuloihin tai kulutukseen liittyviä asioita. (Vilka, 2007, s. 27)

4.2 Kyselytutkimuksen toteuttamistapa

Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin Lahden seudulla pidettyjen WWF Suomen tarjoamien Luonto lautasella -oppituntien yhteydessä, jonka koululähtetiläänä opinnäytetyön tekijä toimi ja vastasi näin ollen alueen opettajilta tulleisiin vierailupyyntöihin. Suunnitelmana oli toteuttaa kyselytutkimus neljä kertaa neljälle eri yläkoulun, ammattikoulun ja lukion ryhmälle, mutta koska lukioista ei tullut yhtään vierailupyyntöä opinnäytetyön teko aikana, ei lukiolaisia ole osallistunut kyselytutkimukseen.

Suurimmaksi osakseen kevään 2020 WWF Suomen tarjoamat Luonto lautasella -kiertueen oppitunnit jouduttiin perumaan maailmanlaajuisen koronapandemian vuoksi ja tämä vaikutti myös Lahden lähtetilään oppituntien ja kyselytutkimukseen osallistuvien oppilaiden määrään. Katsottiin kuitenkin, että ennen koronapandemian puhkeamista kyselytutkimukseen oli vastannut riittävä määrä yläkoululaisia ja ammattikoululaisia ja näin ollen aineistoa oli saatu kerättyä riittävästi tutkimuksen loppuun saattamiseksi.

Jotta opinnäytetyön tutkimuskysymykseen vastaaminen ja eri opetusmuotojen vertaaminen toisiinsa oli mahdollista, piti opinnäytetyön tekijän kehittää tutkimukseen toiminnallinen osuus WWF:n tarjoaman luentopainotteisen Luonto lautasella -oppitunnin rinnalle ja etsiä toiminnallista projektia varten oppilasryhmä. Toiminnallisen oppimistehtävän suunnittelussa oli huomioitava, kuinka toiminnallisella menetelmällä pystytään vastaamaan koulukiertueen tavoitteisiin. Tavoitteisiin kuului aktivoida oppilaita vaikuttamaan koulunsa ruokalan tarjontaan erilaisten vaikuttamisprojektien avulla sekä tuoda kasvisruoan positiivisia ympäristövaikutuksia esille.

Tästä syystä päätettiin suunnitella oppilaiden toteuttama asiakkaille avoin vegaaninen ateria etukäteen valitun oppilasryhmän kanssa ja viedä myös tällä tavoin kasvisruoan positiivista tietoutta eteenpäin.

Toiminnalliseen osuuteen pyydettävällä ryhmällä ja heidän opettajallaan, oli oltava valmiudet toteuttamisympäristölle ja mahdollisuus sitoutua toteutukseen, joten toteuttamisryhmäksi päädyttiin ehdottamaan Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja

catering-alan ryhmää. Ravintola-alan koulutuksen sisältöön kuuluu erilaisten ruokavalioiden hallitseminen, joten opinnäytetyön tekijällä tarjoutui mahdollisuus tarjota omaa osaamistaan vegaanisen ruokavalion toteutuksesta ja syventää ravintola-alan opiskelijoiden tietämystä kasvisruokavaliosta vegaaniseen ruokavalioon.

4.3 Kyselytutkimus Luonto lautasella -oppitunnin yhteydessä

Tutkimusaineistoa kerättiin sähköisen Webropol-kyselyn avulla (liitteet 1, 2, 3) yläkoulu- ja ammattikouluryhmiltä, joiden opettajat olivat tilanneet tutkimuksen tekoaikana Lahden koululähtetilään pitämän WWF Suomen tarjoaman Luonto lautasella -oppitunnin. Kyselytutkimusta ei toteutettu, jos oppituntia ei ollut opettajan toimesta mahdollista järjestää pidemmäksi kuin 45 minuuttia.

Sähköinen kyselytutkimus toteutettiin oppitunnin yhteydessä kahdessa eri vaiheessa, tunnin alussa ja tunnin lopussa. Oppilaat vastasivat kyselyyn luokkatilassa omaa puhelinta käyttäen, opinnäytetyön tekijän ja opettajan läsnä ollessa. Kysymysten rakenne ja sanavalinnat pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi välttämällä ohjailemasta vastaajaa vastausten valinnassa. Kysymysten rakenteen suunnittelussa pyrittiin myös huomioimaan vastausten helppo analysointi.

Kyselyn ensimmäisessä vaiheessa kartoitettiin vastaajien taustatietoja ja ruokatottumuksia sekä kysyttiin asenteista ja kiinnostuksesta kasvisruokaa kohtaan.

Kyselyn toisessa osiossa oli osittain samoja kysymyksiä kuin ensimmäisessä osiossa, jotta opinnäytetyön analysointivaiheessa pystytään vertailemaan luentopainotteisen opetusmenetelmän vaikuttavuutta ja vastaajien kiinnostuksen kasvua kasvisruokaa kohtaan oppitunnin aikana ja sen jälkeen. Lisäksi toisessa osiossa kartoitettiin, millaisten oppimismenetelmien avulla yläkoulu- ja ammattikouluikäiset haluaisivat oppia kasvisruokavaliosta sekä mikä oppimismenetelmä toimisi heidän mielestään parhaimpana menetelmänä Luonto lautasella -oppitunnin aiheen käsittelyssä.

4.4 Kyselytutkimus toiminnalliseen osuuteen osallistuvalla ryhmälle

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuvasta ryhmästä osa osallistui myös Luonto lautaselle -oppitunnille sekä kyselytutkimuksen ensimmäiseen ja toiseen osuuteen, jotta opetusmenetelmien yhteisvaikutuksen vertailu oli mahdollista. Lisäksi ryhmälle pidettiin toiminnallisen projektin toteutuksen jälkeen kolmas kyselyn osio, jossa kartoitettiin vastaajien kiinnostusta kasviruokaa kohtaan projektin jälkeen sekä opiskelijoille mieleisiä oppimismalleja. Tällä tavoin pyrittiin keräämään mahdollisimman kattava aineisto, jotta opinnäytetyön tutkimuskysymykseen vastaaminen olisi mahdollista.

5 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, vegaaninen joululounas toteutettiin yhteistyössä Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan perustutkintoa opiskelevien kokki- ja tarjoilijaopiskelijoiden kanssa, jotka toimivat koeryhmänä toiminnallisen menetelmän vaikuttavuuden vertailussa.

Ennen oppimisprosessin suunnittelun aloittamista oli pohdittava tarkasti, mitä tehtävän avulla halutaan opettaa ja mitkä ovat oppimisen tavoitteet ja pyrkimykset. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin, jotta kahden eri ympäristökasvatuksen opetusmenetelmän vaikuttavuuden vertaaminen toisiinsa olisi mahdollista.

5.1 Koulutuskeskus Salpaus

Koulutuskeskus Salpaus -kuntayhtymä on perustettu 1.1.2001 ja sen tytäryhtiö Salpaus-palvelut 16 vuotta myöhemmin 1.1.2017. Yhdessä ne muodostavat konsernin, joka tarjoaa monialaista ammatillista toisen asteen koulutusta vuosittain noin 15 000 opiskelevalle nuorelle ja aikuiselle. Oppilaitoksessa on mahdollista suorittaa lukuisten eri alojen ammatillisia perustutkintoja, ammatti- ja erikoisammattitutkintoja sekä yhdistää ammatillinen perustutkinto ja lukio-opinnot. Koulutustarjontaan kuuluu myös työvoimakoulutusta tutkintotavoitteisena ja ammattitaitoa täydentävänä koulutuksena.

Maahanmuuttajien kotoutumiskoulutus kuuluvat myös oppilaitoksen koulutustarjontaa sekä erilaiset kortti-, sertifiointi- ja passikoulutukset. (Koulutuskeskus Salpaus, 2019)

5.2 Toiminnallinen projekti

Projektin suunnittelu lähti etenemään yhteydenotolla Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan opetuslapäällikköön. Koulutuskeskus Salpauksen ravintolapalveluissa on pitkään panostettu kasvisruoan tarjoiluun ja reseptiikkaan eri yksiköiden kouluruokaloissa, joten koulutuslapäällikkö oli hyvin vastaanottavainen ajatuksesta toteuttaa toiminnallinen projekti ravintola- ja catering-alan opiskelijoiden kanssa. Puhelinkeskustelussa sovittiin ajankohta tapaamiselle ravintola-alan vastaavien opettajien kanssa projektin jatkosuunnittelemista varten.

5.3 Ensimmäinen suunnittelupalaveri

Ensimmäisessä tapaamisessa oli mukana opetuslapäällikkö sekä kaksi ravintola- ja catering-alan vastaavaa opettajaa. Tapaamisessa sovittiin projektin toteuttamistapa, ruokalistan sisällön suunta, aikataulu sekä teemapäivän ja Luonto lautasella -oppitunnin ajankohta.

Toiminnallinen osuus tulisi sisältämään yhdessä ravintola-alan opiskelijoiden kanssa toteutettavan ilmastoystävällisen suurimmaksi osakseen vegaanisen joululounaan Koulutuskeskus Salpauksen Kulinaari ravintolassa, joka toimii opiskelijoiden opetusravintolana. Kestävä kehitys ja ruuan ympäristövaikutukset kuuluvat osaksi Salpauksen ravintola- ja catering-alan opetusta, mutta opetusravintola Kulinaarissa lähes vegaanisen joululounaan valmistus ja tarjoilu opetustilanteena tulisi olemaan ensimmäinen kerta.

Alustavissa suunnitelmissa vegaaninen joululounas sisälsi jouluisen ala carte menun 2–3 eri kasvisvaihtoehdolla sisältäen jouluisen salaattipöydän sekä lounasvaihtoehtona lounaspöydästä suomalaista järvikalaa.

Opinnäytetyön tekijän vastuulle jäi suunnitella opettajille nähtäväksi kolme erilaista menuvaihtoehtoa, joista valittaisiin yhdessä myöhemmin sopivin vaihtoehto.

Luennon ajankohta sovittiin marraskuulle ja vegaanisen joululounaan toteutus joulukuun toiselle viikolle.

5.4 Luonto lautasella-oppitunti toiminnallisessa projektissa

Toiminnalliseen projektiin osallistuvan ryhmän Luonto lautasella -oppitunnin luentopäiväksi sovittiin perjantai 15.11.2019. Ajankohta oli päällekkäin oppilaiden työssäoppimisjakson kanssa, joka vaikutti niin, että osa oppilaista jätti saapumatta luennolle läsnäolovelvoitteesta huolimatta.

Ennen oppitunnin alkua sekä oppitunnin lopuksi paikalle oleville opiskelijoille pidettiin kyselytutkimuksen osat yksi ja kaksi. Kyselyyn vastattiin puhelimen välityksellä. Tiedossa oli, että toiminnallinen ryhmä sisältää maahanmuuttajaopiskelijoita, joten kyselyn kysymykset oli pyritty laatimaan niin, että myös maahanmuuttajataustainen opiskelija ymmärtää kysymykset. Kysely osoittautui kuitenkin osalle opiskelijoista haastavaksi, joilla suomen kielen taito ei ollut vielä riittävällä tasolla kysymysten ymmärtämiseksi. Itse oppitunti sujui hyvin ja aiheen ymmärtämistä tuki hyvin oppitunnin sisältämät kuva- ja videomateriaalit. Tunnin lopuksi opiskelijoille kerrottiin tulevasta vegaanisesta joululounaasta ja sen toteuttamisesta.

5.5 Projektin välivaiheet

Marraskuun loppupuolella (25.11.2019) järjestetyssä suunnittelupalaverissa valittiin sopivin menuvaihtoehto vegaaniselle joululounaalle sekä listattiin tarvittavat raaka-aineet opettajille tilattavaksi. Opettajien vastuulle jäi tiedottaa teemapäivän kulusta ja yksityiskohdista muuta opettajatiimiä, jotka tulisivat osallistumaan teemapäivän järjestämiseen.

Teemapäivän salin valmisteluista asiakaspalvelusta ja tarjoilusta tulisi vastaamaan ravintola - ja catering-alan asiakaspalvelun osaamisalan tarjoilijaopiskelijat. Heidän vastaava opettaja tulisi ottamaan myös mahdolliset pöytävaraukset vastaan.

Palaverissa sovittiin myös teemapäivän markkinoinnin toteuttamisesta Koulutuskeskus Salpauksen viestintätiimin kautta.

5.6 Vegaanisen joululounaan markkinointi

Koulutuskeskus Salpauksen viestintätiimi laati virallisen teemapäivän markkinointiviestin opinnäytetyön tekijän lähettämien tietojen pohjalta koulutusalan sosiaalisen median kanaviin, sisäiseen intraan, kotisivuille sekä viralliseen mediatiedotteeseen.

Markkinoinnin kuvamateriaalina käytettiin Salpauksen omia markkinointikuvia sekä pyydettiin WWF:ltä kuvankäyttölupa Luonto lautasella -oppitunnin päädiasta. Etelä-Suomen sanomat reagoi mediatiedotteeseen julkaisemalla tapahtumasta uutisen verkossa. Medialle annettiin mahdollisuus tulla seuraamaan lounaan valmistumista tunnin ajaksi. Tämä mahdollisuus herätti kiinnostusta mediassa ja asian tiimoilta tuli yhteydenotto, mutta koska teemapäivästä viestittäminen venyi loppumetreille, ei aikataulua saatu sovitettua enää medialle sopivaksi.

5.7 Projektin keittiöpäivät ja toteutus

Teemapäivän toteutukseen varattiin kaksi keittiöpäivää. Ensimmäisen keittiöpäivän aamulla opiskelijoille ohjeistettiin päivän kulku ja jaettiin työtehtävät. Kaikki opiskelijat eivät voineet osallistua ensimmäisenä päivänä ruoanvalmistukseen, koska osalla opiskelijoista oli vastuulla valmistaa Kulinaaritalossa tarjottava päivittäinen arkilounas. Ensimmäisenä päivänä teemapäivän pääruokien alustava valmistaminen painottui opinnäytetyön tekijän ja toisen vastaavan opettajan vastuulle. Opiskelijoiden vastuulle jäi pilkkoa ja raastaa teemapäivän salaatteihin ja pääruokiin tulevia raaka-aineita sekä valmistaa siemennäkkileipää ja jälkiruokia. Leipuripuolen opiskelijat olivat jo aiemmin valmistaneet tilauksesta pakastimeen teemapäivän sämpylät, saaristolaisleivät sekä joulutortut.

Toisen keittiöpäivän aamuna opiskelijat valitsivat vastuu ruokalajinsa. Tehtävien vastuu jakautui osittain kielitason mukaan, koska osalla opiskelijoista oli vielä haasteita suomen kielen ymmärtämisessä, mikä nosti vaikeustasoa päivän toteutuksessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut, etteivätkö ulkomaalaistaustaiset opiskelijat olisi suoriutuneet haastavimmista tehtävistä yhtä lailla kuin suomenkieliset, vaan haasteeksi muodostui aamun kiireinen aikataulu ja opiskelijoiden yhtäaikainen ohjaus ruokia valmistettaessa.

Osa opiskelijoista valmisti a la carte -annoksia, joita oli tarjolla kolme erilaista. Opiskelijat vastasivat näiden annosten ruokalajien loppuvalmisteluista, paistamisesta ja tarjoilusta. Osa opiskelijoista jakautui tekemään kylmälämpöisen tehtäviä. Heidän vastuullaan oli noutopöydässä tarjoiltavien tofujen ja lämpöisten kasvien paistaminen, vegaanisten kylmäsavulohileipiä eli porkkalaleipiä kokoaminen sekä alkuruokapöydän esille laitto. Tarjoilijaopiskelijat hoitivat salin pöytien kattaukset ja pöytävaraukset, juomien, leipäpöydän sekä jälkiruokien esillepanon. Opinnäytetyön tekijä sekä vastuopettajat ohjasivat toimintaa koko ajan.

Vegaaniselle joululounaalle oli otettu etukäteen pöytävarauksia, jotta alustavasta ruokailijamäärästä saatiin viitteitä. Tiedossa olevien varausten perusteella asiakasmäärän todettiin olevan jo riittävä päivän onnistumiselle, eikä markkinointia ollut tarvetta enää lisätä. Joululounaan toteutuspäivän aamu oli kiireinen ja jännittynyt. Joululounaan toteutuspäivinä erilaiset kulttuuriset tavat ja luonteet tulivat hyvin esille ohjauksessa ja viestin vastaanottamisessa, mutta kaiken kaikkiaan opiskelijat hoitivat hyvin oman osuutensa ja vastuutehtävänsä. Joululounaalla kävi yhteensä 69 asiakasta, joista 42 asiakasta valitsi a la carte -annoksen ja 27 asiakasta noutopöydän. Normaalina opetuskeittiöpäivänä asiakasmäärä on noin 100, joten teemapäivän asiakasmäärä oli hyvin kilpailukykyinen tähän verrattuna.

6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa käsitellään Luonto lautasella -oppituntien sekä toiminnallisen osuuden yhteydessä kerätyn kyselytutkimuksen aineiston tuloksia ja verrataan niitä keskenään. Kyselytutkimuksessa esitettyjen kysymysten vastauksista saatuja keskeisimpiä tuloksia

analysoidaan tarkemmin vielä luvussa 10. Kyselytulokset perustuvat kyselyyn vastanneiden opiskelijan omiin näkemyksiin, kokemuksiin ja arvoihin. Kyselyn osioissa kartoitettiin yläkoulu - ja ammattikouluikäisten ruokatottumuksia, kiinnostusta ja asenteita kasvisruokavaliota kohtaan, kodin ruokakulttuuria sekä toimivia oppimismenetelmiä.

6.1 Ensimmäinen kysely ennen Luonto lautasella -oppitunnin aloitusta

Ensimmäiseen kyselyn osioon vastasi kaiken kaikkiaan 108 opiskelijaa, joista 32 % oli alle 16-vuotias, 26 % 16–19-vuotias, 8 % 20–25-vuotias ja 34 % yli 26-vuotias (Kuva 3). Kaikkiaan kyselyyn vastanneista 66 % oli iältään alle 25-vuotias. Vastaajista yli puolet (66 %) opiskeli toisella asteella ja noin kolmannes (33 %) vastanneista opiskeli peruskoulussa. Vastanneista 1 % ilmoitti opiskelevansa lukiossa. Tutkimuksen tekoaikana ei järjestetty kyselytutkimusta lukiolaisille, joten vastaus on tulkittavissa joko virheelliseksi tai toisen asteen tutkintoa ja lukiota yhtä aikaa suorittavaksi opiskelijaksi.

Kuva 3. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden ikäjakauma.



6.2 Yläkoulu - ja ammattikouluikäisten ruokatottumukset

Kyselyyn vastanneista yläkoulu- ja ammattikouluikäisistä 90 % ilmoitti noudattavansa sekasyöjän ruokavaliota, heidän lautasella on eläinkunnan- ja kasvikunnantuotteita, 8 % vastaajista oli kasvissyöjiä, heidän lautasella on kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita, kananmunaa ja kalaa ja 2 % ilmoitti olevansa täysin vegaani, jolloin lautaselta löytyy vain kasvikunnan tuotteita. Vastaajista 38 % ilmoitti oman perheensä kannustavan syömään kasvisruokaa, 31 % vastaajista ilmoitti, ettei omassa perheessä kannusteta syömään kasvisruokaa ja 31 % ei osannut sanoa, onko kodin ilmapiiri kannustava kasvisruokaa kohtaan.

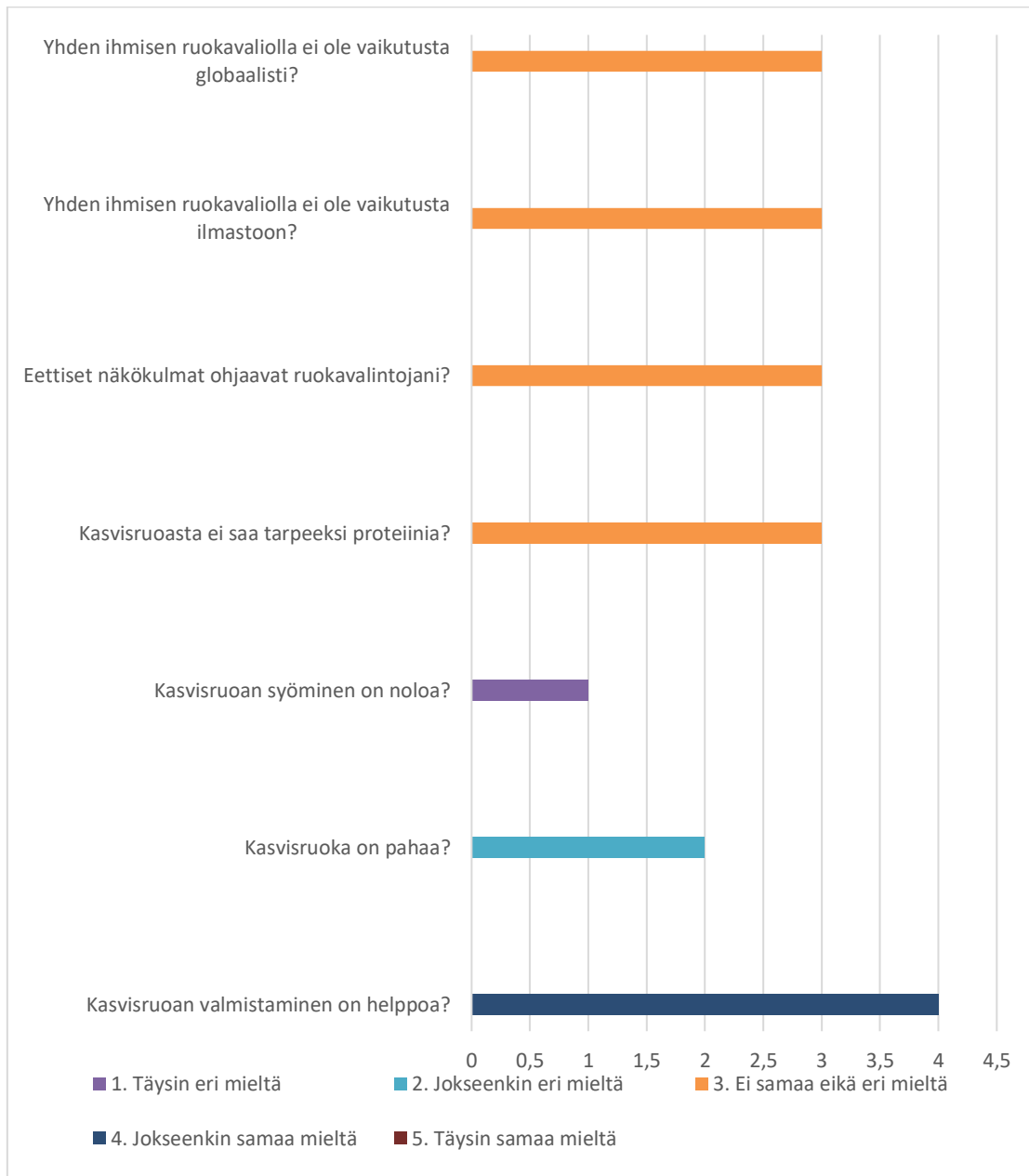
6.3 Yläkoulu- ja ammattikouluikäisten mielikuvat kasvisruoasta

Kyselyssä kartoitettiin yläkoulu- ja ammattikouluikäisten mielipiteitä ja asenteita kasvisruokaa kohtaan hyödyntäen kasvisruoka-aihetta käsitteleviä asenneväittämiä arvoasteikoilla 1 täysin eri mieltä, 2 jokseenkin eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 jokseenkin samaa mieltä ja 5 täysin samaa mieltä.

Suurin osa (74 %) yläkoulu – ja ammattikouluikäisistä koki, ettei kasvisruoan syöminen ole noloa. Enemmistö vastaajista myös mielsi kasvisruoan valmistamisen helpoksi sekä kasvisruoan hyvänmakuiseksi.

Tuloksista ei ollut havaittavissa selkeää mielipidettä asenneväittämiin, jotka käsittelivät yksilötasolla ruokavaliovalintojen merkitystä ilmastolle, ruokavaliovalintojen merkitystä globaalisti tai kasviruoan sisältämän proteiinin riittävyttä (Kuva 4, s. 30). Myöskään eettisten näkökulmien vaikutuksista ruokavalintoihin ei näyttänyt olevan selkeää tekijää.

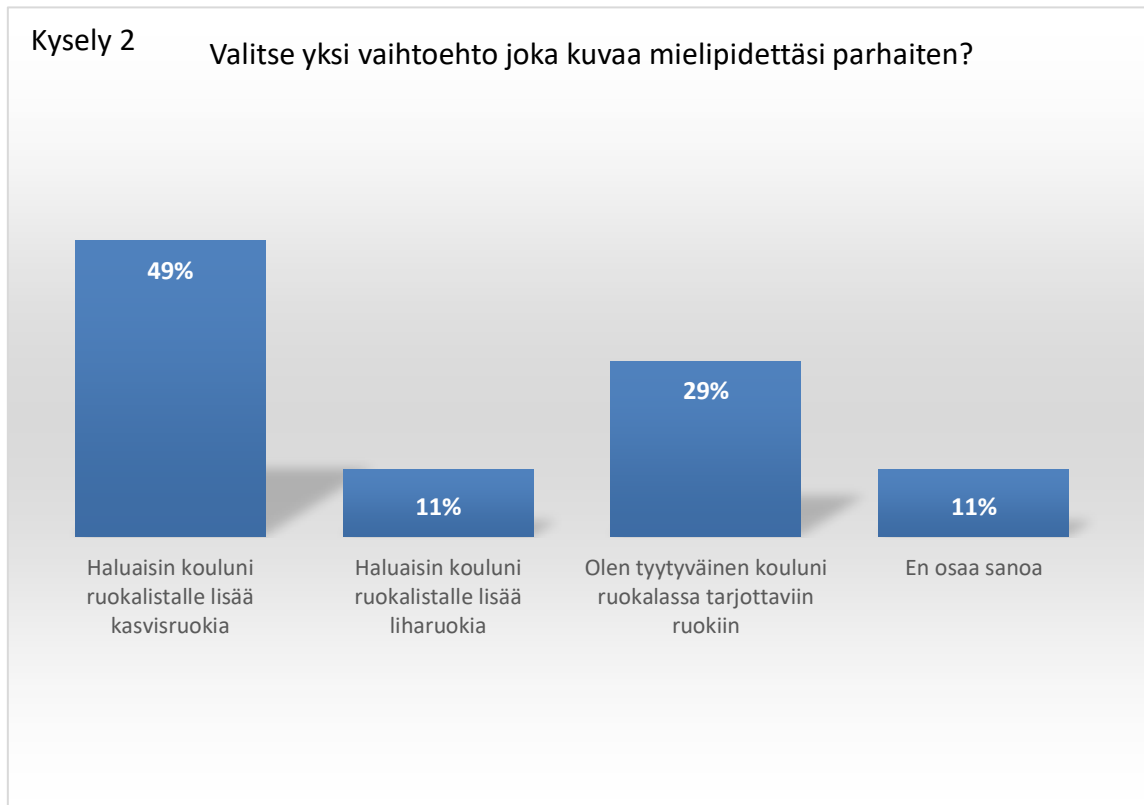
Kuva 4. Kuvaaja kertoo vastaajien mielipiteet mediaaniasteikolla 1–5.



7 Tutkimuksen tulokset oppitunnin jälkeen

Kyselyn toisessa osiossa kartoitettiin vastaajien (106 kpl) mielipidettä koulunsa ruokalassa tarjottavien kasvis- ja liharuokien määrään (Kuva 5, s. 31). Vastaajista noin puolet (49 %) toivoi koulunsa ruokalistalle lisää kasvisruokia ja noin kolmannes (29 %) ilmoitti olevansa tyytyväinen koulussa tarjottaviin ruokiin. Pieni osa vastaajista (11 %) toivoi koulunsa ruokalistalle lisää liharuokia.

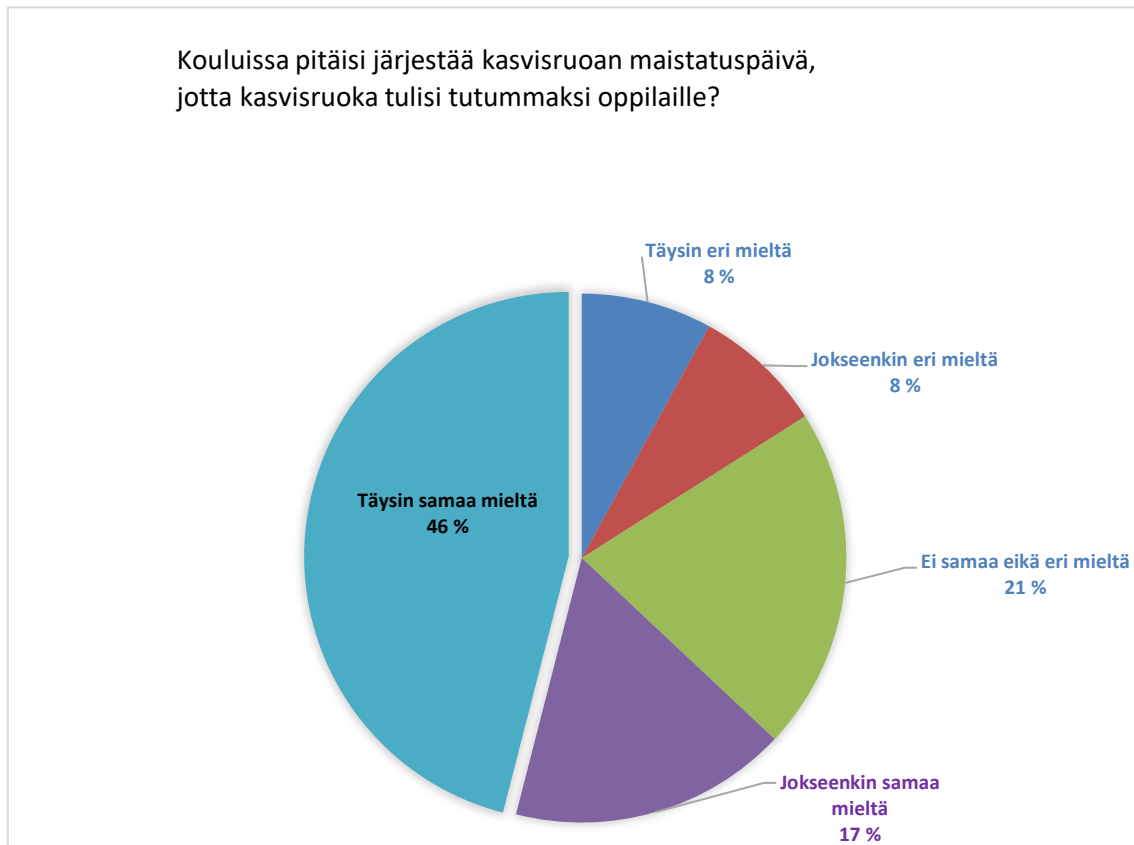
Kuva 5. Kuvaaja kertoo vastaajien tyytyväisyydestä kouluruokalan tarjontaan.



7.1 Yläkoulu- ja ammattikouluikäisten valitsemat oppimismenetelmät

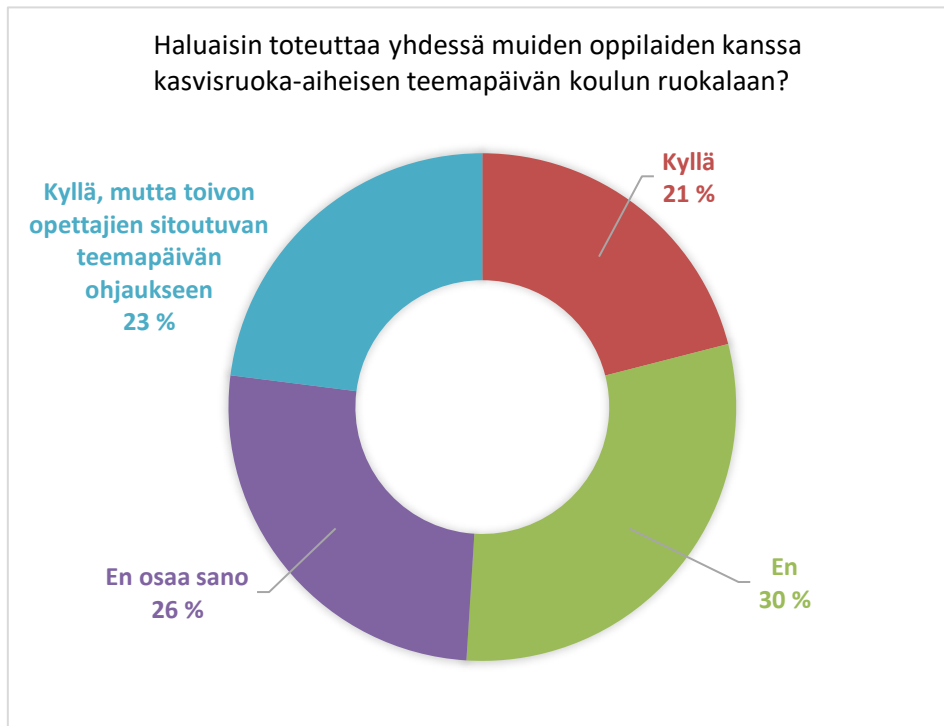
Kyselyn toisessa osiossa esitetty asenneväittäjä: *kouluissa pitäisi järjestää kasvisruoan maistuspäivä, jotta kasvisruoka tulisi tutummaksi oppilaille* sai kannatusta vastaajien keskuudessa. Vastaajista lähes puolet (46 %) (Kuva 6, s. 32) koki olevansa väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Väittämän kanssa täysin eri mieltä oli 8 % vastaajista.

Kuva 6. Kasvisruoan maistuspäivä herättää kiinnostusta vastaajissa.



Yhdessä muiden oppilaiden kanssa järjestettävä kasvisruoka-aiheinen teemapäivä koulun ruokalaan koettiin myönteiseksi ideaksi. Vastaajista 44 % (Kuva 7, s. 33) oli väittämän kanssa samaa mieltä, mutta osa vastanneista toivoi myös opettajien osallistuvan teemapäivän ohjaukseen. Vastaajista kolmannes (30 %) koki, ettei halua olla mukana järjestämässä kasvisruoka-aiheista teemapäivää ja vastaajista 26 % ei osannut sanoa, haluaako olla mukana järjestämässä teemapäivää.

Kuva 7. Kasvisruoka-aiheinen teemapäivä herättää kiinnostusta 44 % vastaajista.



Mahdollisuus valita kasvisruoan kokkauskurssi valinnaisena aineena kiinnosti noin kolmasosaa vastaajista (27 %). Lisäksi 42 % vastaajista pitäisi kurssia mahdollisena vaihtoehtona. Vastaajista 1/5 (21 %) ei valitsisi kasvisruoan kokkauskurssia ja vastaajista 10 % ei osannut sanoa, haluaisiko valita kyseistä kurssia (Kuva 8, s. 34).

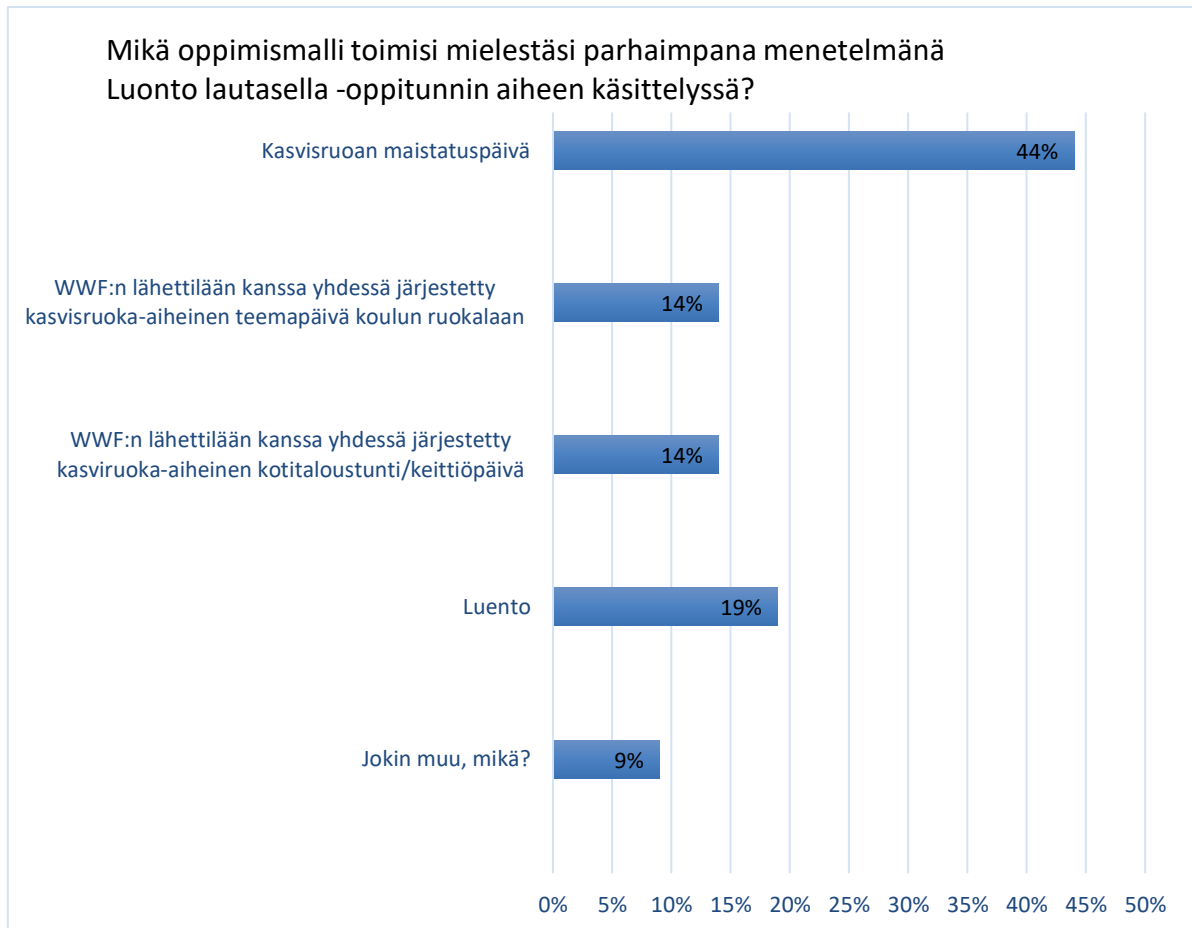
Kuva 8. Kasvisruoan kokkauskurssi koetaan mahdollisena aihevalintana.



7.2 Luonto lautasella -oppitunnilla hyödynnettävät oppimismenetelmät

Kyselyn toisessa osiossa kartoitettiin vastaajien mielestä sopivinta oppimismenetelmää Luonto lautasella -oppitunnin aiheen opiskelemiseksi (Kuva 9, s. 35). Vastaajista enemmistö (44 %) koki, että sopivin oppimismenetelmä olisi kasvisruoan maistuspäivä. Vastaajista 19 % kannatti luentoa sopivimmaksi oppimismenetelmäksi. WWF:n lähettilään kanssa yhdessä järjestettävä kasvisruoka-aiheinen teemapäivä sekä kasvisruoka-aiheinen keittiöpäivä saivat kumpikin kannatusta 14 %. Vastaajista 11 % koki, että jokin muu vaihtoehto olisi parempi.

Kuva 9. Vastaajista enemmistö kannatti kasvisruoan maistuspäivää Luonto lautasella -oppitunnin opetusmenetelmäksi.



8 Toiminnallisen ryhmän tutkimustulokset

Ryhmälle pidettiin kolmas ja viimeinen kyselyn osio vegaanisen joululounaan järjestämisen jälkeen. Kyselyyn vastanneista neljästätoista oppilaasta 43 % osallistui WWF:n luonto lautasella -oppitunnille sekä vegaanisen joululounaan valmistamiseen. Vastaajista 57 % osallistui vain vegaanisen joululounaan valmistamiseen tai tarjoiluun. Vastaajista 64 % oli iältään 16–19-vuotiaita ja 36 % yli 26-vuotiaita.

Kyselyssä kartoitettiin ryhmän kokemuksia ja asenteita toiminnallisen päivän järjestämisestä sekä heidän mielestään toimivinta oppimismenetelmää uusien asioiden käsittelyssä.

Toiminnalliseen osuuteen osallistuneesta ryhmästä kaikki vastanneet kokivat toiminnallisen oppimismenetelmän parhaimmaksi tavaksi käsitellä uusia asioita (Kuva 10, s. 36).

Vastaajista yli puolet (64 %) koki oppineensa uusia asioita vegaanisen joululounaan keittiöpäivillä ja vastaajista 72 % haluaisi jatkossakin olla järjestämässä vegaanista teemapäivää. Vastaajista 22 % koki, ettei teemapäivä opettanut mitään uutta ja 7 % vastaajista ei haluaisi jatkossa olla mukana järjestämässä teemapäivää.

Kuva 10. Toiminnallinen oppimismalli koetaan suosituimmaksi oppimismenetelmäksi toiminnallisen ryhmän keskuudessa.



9 Eri oppimismenetelmien vaikutukset kasvisruoan kiinnostavuuteen

Tämän opinnäytetyön päätutkimuskysymys oli selvittää, *Miten eri opetusmuoto vaikuttaa siihen lisääntykö yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostus kasvisruokaa kohtaan?* Jotta tutkimusongelmaan oli mahdollista vastata, kartoitettiin yläkoulu- ja ammattikouluikäisiltä heidän kiinnostustaan kasvisruokaa kohtaan kolmessa eri osiossa.

Kyselyjen osat yksi ja kaksi toteutettiin Luonto lautasella -oppituntien yhteydessä, jolloin kyselyyn vastasivat kaikki oppitunneille osallistuneet yläkoulu- ja ammattikouluikäisten ryhmät, jotka olivat tutkimuksessa mukana sekä osa toiminnalliseen teemapäivään

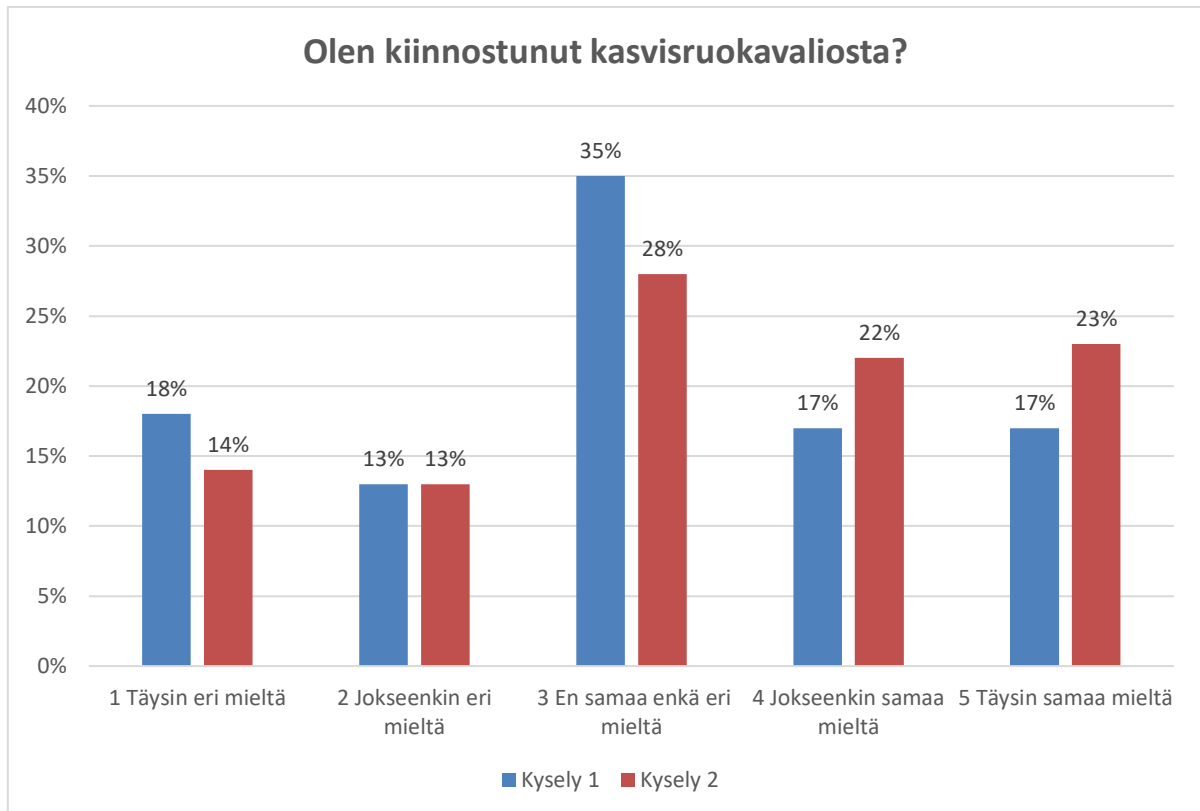
osallistuneista ammattikouluikäisistä. Kyselyn kolmanteen osioon vastasi vain toiminnalliseen osuuteen osallistunut ravintola- ja cateringalan ryhmä.

Kyselyn osiot sisälsivät asenneväittämän, *olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta*, johon vastattiin arvoasteikkoa hyödyntämällä, 1 täysin eri mieltä, 2 jokseenkin eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 jokseenkin samaa mieltä ja 5 täysin samaa mieltä.

Kyselyn ensimmäisessä osiossa yläkoulu- ja ammattikouluikäisistä vastaajista (108 kpl) 18 % ilmoitti olevansa kyseisen väittämän kanssa täysin eri mieltä, 13 % jokseenkin eri mieltä, 17 % jokseenkin samaa mieltä ja 17 % täysin samaa mieltä. Esitetyn asenneväittämän vastauksien yhteenlasketuksi keskiarvoksi muodostui mediaaniasteikolla numero 3 (Kuva 11, s. 38).

Oppitunnin jälkeen kyselyn toisessa osiossa vastanneista (106 kpl) 14 % ilmoitti olevansa väittämän kanssa täysin eri mieltä, 13 % jokseenkin eri mieltä, 22 % jokseenkin samaa mieltä ja 23 % täysin samaa mieltä. Esitetyn asenneväittämän vastauksien yhteenlasketuksi keskiarvoksi muodostui mediaaniasteikolla numero 3,26.

Kuva 11. Kasvisruokavalion kiinnostavuus ennen Luonto lautasella -oppituntia ja oppitunnin jälkeen.



Vertailtaessa miten tässä opinnäytetyössä käytetyt opetusmuodot vaikuttivat vastaajien kiinnostuksen lisääntymiseen kasvisruokavaliota kohtaan, eriteltiin vastaukset kolmeen eri ryhmään: yläkoulu- ja ammattikouluikäisiin, jotka osallistuivat Luonto lautasella -oppitunnille, ravintola- ja catering-alan ryhmään, jotka osallistuivat oppitunnille sekä toiminnallisen teemapäivän järjestämiseen sekä ryhmään, joka osallistui vain toiminnalliseen osuuteen.

Ensimmäisessä kyselyn osiossa yläkoulu- ja ammattikouluikäisille esitetyn asenneväittämän: *Olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta* yhteenlasketuksi keskiarvoksi muodostui mediaaniasteikolla 1–5 lukema 2,96. Oppitunnin jälkeen kyselyn toisessa osiossa vastaajien yhteenlaskettu keskiarvo oli noussut lukemaan 3,21. Keskiarvo nousi 0,25 yksikköä.

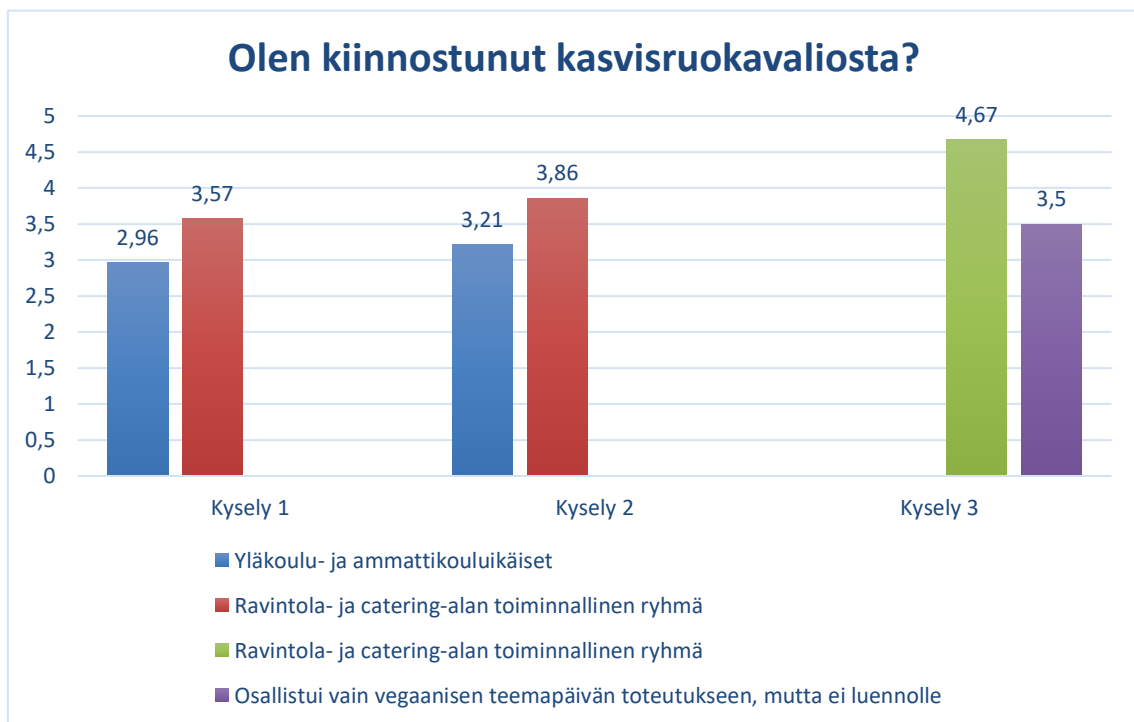
Kyselyn ensimmäisessä osiossa ravintola- ja catering-alan ryhmän vastaajien yhteenlasketuksi keskiarvoksi muodostui mediaaniasteikolla 1–5 lukema 3,57 ja toisessa

kyselyn osiossa keskiarvo nousi lukemaan 3,86. Keskiarvo nousi 0,29 yksikköä. Vegaanisen teemapäivän jälkeen kyselyn kolmannessa osiossa kasvisruokavalion kiinnostavuus oli kasvanut toiminnallisen menetelmän jälkeen lukemaan 4,67. Keskiarvo nousi 0,81 yksikköä.

Kyselyn kolmanteen osioon vastasi yhteensä 14 toiminnalliseen osuuteen osallistunutta ammattikouluikäistä. Vastanneista kuusi oppilasta osallistui sekä Luonto lautasella -oppitunnille, että kyselyiden osioihin yksi, kaksi ja kolme. Vastanneista kahdeksan osallistui vain toiminnalliseen osuuteen sekä kyselyn kolmanteen osioon, joka pidettiin vegaanisen joululounaan toteutuksen jälkeen. Kolmannen ryhmän vastaajien yhteenlasketuksi keskiarvoksi muodostui mediaaniasteikolla 1–5 lukema 3,5.

Kyselyn kolmanteen osioon vastanneet ammattikouluikäiset olivat kyselyn tuloksen mukaan huomattavasti kiinnostuneempia kasvisruoasta kuin vain Luonto lautasella -oppitunnille osallistuneet yläkoulu- ja ammattikouluikäiset (Kuva 11).

Kuva 6. Kasvisruokavalion kiinnostuksen kasvu ryhmittäin.



Toiminnalliseen osuuteen osallistuneesta ryhmästä yli puolet (64 %) koki oppineensa uusia asioita vegaanisen joululounaan keittiöpäivillä ja heistä 72 % haluaisi jatkossakin olla järjestämässä vegaanista teemapäivää. Vastaajista 22 % koki, ettei teemapäivä opettanut mitään uutta ja 7 % vastaajista ei haluaisi jatkossa olla mukana järjestämässä teemapäivää. Osa teemapäivään osallistuneista opiskelijoista antoi palautetta päivän kokemuksista avoimeen kommenttikenttää.

” Tosi kivaa! ”

”Ruoat oli hyviä! =D ”

” Hyvännäköisiä annoksia!”

10 Tulosten tarkastelu

Tässä luvussa tarkastellaan tiivistetysti tämän opinnäytetyön keskeisimpiä tuloksia analysoimalla kyselytutkimuksen avulla kerättyä aineistoa.

10.1 Kasvisruokavalion kiinnostavuus yläkoulu- ja ammattikouluikäisillä

Kyselyyn vastanneet yläkoulu- ja ammattikouluikäiset suhtautuivat kasvisruoka-aiheeseen hyvin, vaikka kasvisruokailijoita ei vastaajien keskuudessa juuri ollut. Vastaajista suuri enemmistö ilmoitti noudattavansa sekasyöjän ruokavaliota, vain pieni osa vastaajista noudatti kasvisyöjän tai vegaanin ruokavaliota. Kasvisruoan syömistä ei koettu noloksi, eikä kasvisruokaa mielletty pahanmakuiseksi, myös kasvisruoan valmistaminen miellettiin helpoksi. Eettiset näkökulmat eivät olleet merkittävässä asemassa ohjaamassa vastaajien ruokavaliovalintoja.

10.2 Hyväksi koetut opetusmenetelmät kasvisruoka-aiheen käsittelyssä

Kyselyyn vastanneet yläkoulu- ja ammattikouluikäiset kokivat koulussa järjestettävän kasvisruoan maistuspäivän hyväksi vaihtoehdoksi tutustua kasvisruoka-aiheeseen.

Kasvisruoan maistuspäivää pidettiin myös hyvänä vaihtoehtona käsitellä Luonto lautasella -oppitunnin aihetta. Kannatusta sai myös yhdessä WWF:n lähettilään kanssa järjestettävä kasvisruoan teema- tai keittiöpäivä, mutta myös opettajan tukea toivottiin teemapäivän ohjaamiseen. Kasvisruoan valmistamisen teemapäivä ei kiinnostanut kolmasosaa vastaajista. Vastauksista ei ollut tulkittavissa johtuiko kielteinen asenne siitä, ettei kasvisruoka aiheena kiinnostanut vai siitä, että teemapäivän järjestäminen koetaan vaikeaksi tai työlääksi.

Kasvisruoan maistuspäivän avulla kasvisruoka-aihe olisi mahdollista tuoda lähemmäs etenkin niitä oppilaita, joiden kodin ruokakulttuuri ei sisällä kasvisruokaa, jonka vuoksi myös ennakoasenteita voi esiintyä ruokalajia kohtaan.

Kuitenkaan pelkän kasvisruoan maistuspäivän avulla ei saada tuotua esille kaikkea kasvisruokavalion tuomia hyötyjä ja ympäristövaikutuksia eikä sitä miksi myös yksilötasolla on tärkeää muuttaa ruokavaliotaan kasvispainotteisemmaksi. Kasvisruoan suunnittelu ja valmistaminen tarvitsee ammattitaitoa keittiöhenkilökunnalta sekä koulujen ruokalistoja suunnittelevalta taholta, jotta ruoat ovat oppilaista houkuttelevia ja helposti lähestyttäviä. Kasvisruoka-aiheen käsittelyn tueksi tarvitaan väistämättä myös teoriatietoa, johon luento, video tai oppilaiden itse tuottama ja esittelemä materiaali soveltuisi hyvin.

Tässä tutkimuksessa mukana olleista vastaajista enemmistö puolsi toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä Luonto lautasella -oppitunnin käsittelyssä, jossa oppilaat pääsisivät itse valmistamaan kasvisruokaa tai osallistumaan kasvisruoan maistuspäivään. Vastaajista yksi viidesosa koki luennon parhaaksi oppimismenetelmäksi käsitellä Luonto lautasella -oppitunnin aihetta, joten on myös huomioitava, etteivät kaikki koe toiminnallisia menetelmiä mieleisiksi. Toiminnalliset menetelmät tai kasvisruoan valmistaminen voidaan mahdollisesti mieltää vaikeaksi, jos yläkoulu- ja ammattikouluikäisellä ei vielä ole kokemuksia ruoan valmistamisesta.

Ihanteellista olisi, jos Luonto lautasella -oppitunti sisältäisi luennon sekä toiminnallisen osuuden, jossa suunniteltaisiin ja valmistettaisiin kasvisruokakokonaisuus yhdessä koululähettilään, kotitalousopettajan ja oppilaiden kanssa.

Tuloksissa on huomioitava, että vastaajista reilusti yli puolet opiskeli ammatillisessa koulutuksessa, joten voisi olettaa, että tämän koulutuksen valinneet opiskelijat kokevat toiminnallisen oppimismenetelmän mielekkäiksi, kun taas yläkouluikäiset eivät ole vielä tehneet valintaa tulevasta koulutussuuntauksesta. Tätä ajatusta tukee myös toiminnallisen ryhmän yksimielinen valinta kolmannessa kyselyn osiossa, jossa kaikki ryhmäläiset valitsivat toiminnallisen menetelmän suosituimmaksi vaihtoehdoksi opetella uusia asioita. Lisäksi toiminnallinen ryhmä sisälsi muutamia maahanmuuttaja opiskelijoita, joiden suomen kielen taito vaati vielä harjoitusta, joten heidän osaltaan toiminnallisen opetusmenetelmän valinta tuntui luultavasti myös luontevammalta.

Myös opettajan rooli asennekasvatuksessa on merkittävä kasvisruoka-aiheen käsittelyssä, koska osa vastaajista toivoi opettajan sitoutuvan kasvisruoka-aiheisen teemapäivän ohjaukseen.

Vastaajien kiinnostus kasvisruokaa kohtaan kasvoi Luonto lautasella -oppitunnin sekä toiminnallisen menetelmän aikana, mutta toiminnallisessa projektissa mukana olleet ammattikouluikäiset olivat lopulta kiinnostuneempia kasvisruokavaliosta kuin vain Luonto lautasella -oppitunnille osallistuneet yläkoulu- ja ammattikouluikäiset.

Toiminnallinen ryhmä pääsi konkreettisesti valmistamaan ja maistamaan kasvisruokia ja saivat näin tiedon pohjalle myös kokemuksen, mikä tuki oppimista ja oli mahdollisesti osana vaikuttamassa kasvisruoan kiinnostavuuteen.

Tuloksista voi päätellä, että yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kasvisruoan kiinnostavuuden kasvua tukisi mahdollisesti erilaisten opetusmenetelmien yhteiskäyttö, koska se tukisi myös erilaisia oppijoita.

11 Johtopäätökset ja pohdinta

Suomen WWF toivoo Luonto lautasella -oppitunnin sisällön havahduttavan nuoria vaikuttamaan koulussa tarjottavaan ruokaan erilaisten vaikuttamisprojektien avulla, saaden koulun liharuokien tilalle enemmän kasvisruokia.

Opettajille tarjotaan mahdollisuus tilata koululähettiläältä Luonto lautasella -oppitunnin lisäksi työpajatunti, jossa suunnitellaan ja ideoidaan yhdessä opettajan ja oppilaiden kanssa erilaisia vaikuttamisen mahdollisuuksia kasvisruoan menekien nostattamiseksi. Se, kuinka helposti nuoret lähtevät itse aktivoitumaan kasvisruoka-asiassa ja muuttamaan koulunsa ruokakulttuuria kasvispainotteisempaan suuntaan voi olla haastavaa etenkin yläkoululaisten kohdalla, vaikka hyvä esimerkki vaikuttamisesta yläkoulupuolelta löytyy Korso valittaa -ryhmästä. Yläkoulun puolella omien eriävien mielipiteiden esille tuominen voi pelottaa ja halu vaikuttaa ja viedä muutosta eteenpäin tarvitsee tukea ja rohkeutta myös koulukavereilta. Lisäksi vaikuttamisprojektin aloittaminen tarvitsee ryhmältä aktiivista sitoutumista ja rohkeutta olla lannistumatta. Koulun henkilökunnan ja opettajien rooli näyttäytyä oppilaille aktiivisina vaikuttajina ja muutosviestin viejinä on merkittävä, jotta oppilaat saavat muutosten viemiseksi tarvitsemansa esimerkin ja tuen aikuisilta.

Yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostus kasvisruokaa kohtaan kasvoi Luonto lautasella -oppitunnin sekä toiminnallisen menetelmän aikana, mikä kertoo kummankin menetelmän toimivuudesta. Kiinnostavuus kasvisruokavaliota kohtaan lisääntyi eniten toiminnallisen ryhmän kohdalla, joka osallistui oppitunnille sekä toiminnalliseen osuuteen.

Yläkoulu- ja ammattikouluikäiset olivat kiinnostuneita oppimaan kasvisruoka-aiheesta toiminnallisten menetelmien avulla, mitkä tässä tutkimuksessa viittaavat kasvisruoka-aiheeseen teemapäivään, kasvisruoan maistuspäivään tai WWF:n koululähettilään oppilaille pidettävään kotitaloustuntiin.

Kyselytutkimuksen vastausvaihtoehdoissa olisi pitänyt huomioida kattavammin myös muut oppimismenetelmät luennon ja toiminnallisten menetelmien lisäksi, esimerkiksi mobiililaitteiden avulla opiskelu olisi mahdollisesti herättänyt kiinnostusta yläkoulu- ja ammattikouluikäisissä. Vastausvaihtoehdoista puuttui luennon ja toiminnallisen menetelmän yhteiskäyttö aiheen opettelussa, vaikka kyseistä opetusmenetelmää hyödynnettiin osittain toiminnalliseen menetelmään osallistuneen ryhmän kanssa.

Kyselytutkimuksen jälkeen myös selvisi, että moni yläkouluikäinen jätti vastaamatta kyselyihin, vaikka kyselyt tehtiin koululähettilään ja opettajan valvoessa tilannetta. Tämä oli

hyvin harmillista, koska yläkoululaisilta jäi saamatta vastauksia myös maailman laajuisen koronapandemian vuoksi, koska suuri osa yläkouluille suunnitelluista oppitunneista jouduttiin perumaan.

Yläkoulu- ja ammattikouluikäiset kokivat kasvisruoan maistuspäivän ja yhdessä WWF:n lähettilään kanssa järjestettävän kasvisruoka-aiheisen teemapäivän hyväksi menetelmäksi käsitellä kasvisruoka-aihetta. Tulevaisuudessa voisi miettiä olisiko koululähettiläillä mahdollisuutta tarjota vaihtoehtoisia oppitunteja, jossa luennon lisäksi oppilaiden kanssa valmistettaisiin kasvisruokia koulun kotitaloustunnilla tai toteutettaisiin yhdessä kasvisruoka-aiheinen teemapäivä koulun ruokalaan.

WWF:n koulukiertueet voisivat olla näin vielä vaikuttavampia, jos hyödynnettäisiin luentopainotteista ja toiminnallista menetelmää yhdessä kohdistamalla toiminta vain valittuihin yksittäisiin kouluihin tai ryhmiin, joiden kanssa koululähettiläät toteuttaisivat vaikuttamisprojektin yksittäisen luennon sijaan. Tällöin koululähettiläillä olisi mahdollisuus valita haluaisivatko he jatkaa yksittäisten oppituntien toteutusta omalla lähettiläsalueellaan vai toteuttaa pidempikestoisen vaikuttamisprojektin valitun ryhmän kanssa, jolloin projekti sisältäisi teoriaosuuden sekä vaikuttamisprojektin ennalta sovitun tuntimäärän mukaisesti. On kuitenkin huomioitava, että ammattikouluikäiset saattavat olla valmiimpia toteuttamaan toiminnallisia projekteja kuin yläkoululaiset, jo ikänsä puolesta ja lisäksi he ovat suuntautuneet koulutusosalalla, jossa opiskellaan toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen.

Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan ryhmän kanssa toteutettu toiminnallinen osuus, vegaaninen joululounas, oli onnistunut projekti riippumatta siitä, että kokonaisuuden suunnitteluun ja valmistamiseen jätettiin suhteellisen vähän aikaa. Vegaanisen joululounaan toteutuksen jälkeen Salpauksen ravintola- ja catering-alan vastaavat opettajat toivoivat pystyvänsä sisällyttämään vegaanisen kokonaisuuden osaksi joulunajan opetuskeittiötoimintaa.

Koin Luonto lautasella -oppituntien pitämisen sekä toiminnallisen osuuden järjestämisen mielekkääksi ja voisin toteuttaa samanlaisia kokonaisuuksia tulevaisuudessakin. Jos aloittaisin opinnäytetyöprosessin alusta, suunnittelisin ja perehtyisin työn tekemiseen

huolellisemmin ja mieltisin mitä oikeasti haluan tutkimuksessa selvittää. Opinnäytetyön tuloksia olisi ollut helpompi vertailla, jos tutkimus olisi toteutettu vain joko yläkouluikäisten tai ammattikouluikäisten kanssa.

Tämä opinnäytetyö olisi ollut helpommin ja selkeämmin toteutettavissa, jos aiheeksi olisi valittu tutkia yläkoulu- ja ammattikouluikäisten kiinnostavuuden kasvua kasvisruokaa kohtaan vain Luonto lautasella -oppitunnin aikana, jättäen pois toiminnallinen osuus ja oppimismenetelmien vaikuttavuuden vertailu. Tällä menetelmällä tutkimuksessa olisi päästy selkeämpään ja luettavampaan tulokseen.

Opinnäytetyön onnistunein osuus oli Koulutuskeskus Salpauksen ravintola- ja catering-alan opiskelijoiden ja vastaavien opettajien kanssa yhteistyössä toteutettu vegaaninen joululounas.

Loppujen lopuksi opinnäytetyön tekeminen oli hyvin opettavainen kokemus ja minun on helpompi lähteä kohti seuraavaa tutkimusta tai projektia.

Lähteet

Cantell, H. (2004). *Ympäristökasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Hankinnanvarainen otanta. Haettu 5.4.2020 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-035-6>

Gloaalikasvatus. (n.d.a). Ympäristö. Haettu 6.3.2020 osoitteesta <https://www.gloaalikasvatus.fi/mika-gloaalikasvatusteemat/ymparisto>

Gloaalikasvatus. (n.d.b) Mikä gloaalikasvatus? Haettu 6.3.2020 osoitteesta <https://www.gloaalikasvatus.fi/mika-gloaalikasvatus>

Heikkilä, T. (2014). *Kvantitatiivinen tutkimus*. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. Haettu 12.4.2020 osoitteesta <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Helsingin Yliopisto. (2017). Uutiset. Gloaalikasvatus avartaa maailmaa. Haettu 6.3.2020 osoitteesta <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/gloaalikasvatus-avartaa-maailmankuvaa>

Jokinen, S. (2011). *”Ympäristökasvatus on sitä, että tajuaisimme mitä kaikkea luonnossa on”* Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Haettu 29.2.2020 osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83012/gradu05444.pdf?sequence=1>

Kallio, P. (2017). Ympäristökasvatusta maailman mitassa. *WWF lehti elävän maapallon puolesta 2/2017, s.23*. Haettu 26.4.2020 osoitteesta https://wwf.fi/app/uploads/n/u/o/zn2gg2nbzvpplltbpmjfal/wwf-lehti_2017-2_web.pdf

Korso valittaa. (2019). Muutos kouluruokaan. Haettu 11.2.2020 osoitteesta <https://sites.google.com/eduvantaa.fi/korsovalittaa/muutos-kouluruokaan>

Koskinen, S. 2010. Lapset ja nuoret ympäristökansalaisina - Ympäristökasvatuksen näkökulma osallistumiseen. Väitöskirja. - Helsinki. Nuorisotutkimusverkosto 98

Koulutuskeskus Salpaus. (2019). Tutustu Salpaukseen. Haettu 12.1.2020 osoitteesta <https://www.salpaus.fi/info/tutustu-salpaukseen/>

Tani, S., Cantell, H., Koskinen, S., Nordström, H. & Wolff, L. (2007). s. 197.

Kokonaisvaltaisuuden haaste – näkökulmia ympäristökasvatuksen kulttuuriseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Teoksessa S. Koskinen. (2010). *Lapset ja nuoret ympäristökansalaisina -Ympäristökasvatuksen näkökulma osallistumiseen.* Helsinki. Nuorisotutkimusverkosto 98

Makery. (2019). Nuorten mielikuvat ja asenteet syömiseen ja ruokaan liittyen.

Haettu 9.2.2020 osoitteesta <https://www.luke.fi/scenoprot/wp-content/uploads/sites/5/2019/02/Nuorisotutkimus-2018-ScenoProt-Makery.pdf>

Opetushallitus. (2020). Kouluruokailun historiaa. Haettu 8.2.2020 osoitteesta

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa>

Pääkaupunkiseudun kierrätyskeskus. (2008). Ympäristökasvatuksen käsitteiden

määritelmäluonnos. Hankeraportti. Haettu 23.3.2020 osoitteesta https://www.kierratyskeskus.fi/files/98/kasitehanke_raportti.pdf

Rieki, J. (2017) *Liikkujan kasvisruokavalio*. Oulu: Fitra.

Ruokatieto. (2020a). Laktovegetaarinen ruokavalio. Haettu 7.2.2020

osoitteesta <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

Ruokatieto. (2020b). Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio. Haettu 7.2.2020 osoitteesta

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

ScenoProt. (2019). Nuoret aikovat muuttaa ruokavaliotaan terveellisempään ja monipuolisempaan suuntaan. Haettu 9.2.2020 osoitteesta

<https://www.luke.fi/scenoprot/2019/02/28/nuoret-aikovat-muuttaa-ruokavaliotaan-terveellisempaan-ja-monipuolisempaan-suuntaan/>

Terveyskirjasto. (2017). Kasvisruokavalio. Haettu 13.3.2020 osoitteesta

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198#s2

Tolppanen, S., Aarnio-Linnavuori, E., Cantel, H. & Lehtonen, A. (2017). Pirullisen ongelman äärellä - Kokonaisvaltaisen ilmastokasvatuksen malli. Ilmastokasvatuksen haasteet, ss. 457-458. Haettu 8.3.2020 osoitteesta

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kasvatus-5-2017-tolppanen-ym.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä-kouluruokasuositus.

Haettu 8.2.2020 osoitteesta

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAdA%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAn_ ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimikunta. (2019). Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät. Haettu 27.9.2020 osoitteesta

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen%20vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vegaaniliitto. (2020). Mikä on vegaani. Haettu 15.3.2020 osoitteesta

<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani>

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Haettu 12.4.2020 osoitteesta <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

WWF International. (2020). Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-based Diets.

Haettu 18.10.2020 osoitteesta

<https://wwf.fi/app/uploads/7/s/a/zzpo3mdf4zk01ovilai5ag/bending-the-curve-the-restorative-power-of-planet-based-diets-koko-raportti.pdf>

- WWF Suomi. (2020a) Ravitsemussuositukset on muutettava planeetan hyvinvointia edistäväksi. Haettu 18.10.2020 osoitteesta <https://wwf.fi/tiedotteet/2020/10/wwf-ravitsemussuositukset-on-muutettava-planeetan-hyvinvointia-edistaviksi/>
- WWF Suomi. (2019a). Luonto lautasella -oppitunnin esitys. WWF Suomen koululähettilään käytössä oleva opetusmateriaali. 16.3.2020, Lahti.
- WWF Suomi. (2019b) WWF:n suositus: punaista lihaa korkeintaan kerran viikossa. Haettu 2.4.2019 osoitteesta <https://wwf.fi/uutiset/2019/03/wwfn-suositus-punaista-lihaa-korkeintaan-kerran-viikossa/>
- WWF Suomi. (2019c). Tietoa meistä. Haettu 24.11.2019 osoitteesta <https://wwf.fi/wwf-suomi/tietoa-meista/>
- WWF Suomi. (2019d). WWF-Kouluvierailu. Haettu 24.11.2019 osoitteesta <https://wwf.fi/opettajille/wwf-kouluvierailu/>
- WWF Suomi. (2020b). Norppalive on auki- tiedossa on taas huippuviihdettä, jossa ei tapahdu juuri mitään. <https://wwf.fi/uutiset/2020/05/norppalive-on-nyt-auki-tiedossa-on-jalleen-huippuviihdetta-jossa-ei-tapahdu-juuri-mitaan/>
- Wolff, L. (2004) Ympäristökasvatuksen alkuperäiset päämäärät. Teoksessa H. Cantell (toim.) *Ympäristökasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 18-19.
- Ympäristöministeriö. (2015). *Ympäristökasvatuksen ja ympäristötietoisuuden kehittäminen*. Ympäristöministeriön raportti. Haettu 29.2.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154138/YMra_18_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ympäristöministeriö. (2017). Mitä on kestävä kehitys. Haettu 29.2.2020. osoitteesta https://www.ym.fi/fi-fi/ymparisto/kestava_kehitys/mita_on_kestava_kehitys
- Ympäristö Nyt. (2020). Ympäristökasvatus. Haettu 17.5.2020 osoitteesta <https://ymparistonyt.fi/ymparistokasvatus/>

Liite 1: Millainen ruokailija sinä olet?

1. Mihin kouluryhmään kuulut?
 - yläkoulu
 - Lukio
 - Ammattikoulu
 - Ravintola- ja cateringalan toiminnallinen ryhmä

2. Sukupuoli
3. Ikä

4. Mikä vaihtoehtoista kuvaa ruokavaliotasi parhaiten?
 - Sekasyöjä
 - Kasvissyöjä
 - Vegaani

5. Olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä
6. Kannustetaanko perheessäsi syömään kasvisruokaa?
 - Kyllä
 - Ei
 - En osaa sanoa

7. Kasvisruuasta ei saa tarpeeksi proteiinia?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä
8. Kasvisruuan valmistaminen on helppoa?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä
9. Kasvisruoka on pahaa?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä
10. Kasvisruoan syöminen on noloa?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä
11. Yhden ihmisen ruokavaliolla ei ole vaikutusta ilmastoon?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä
12. Yhden ihmisen ruokavaliolla ei ole vaikutusta globaalisti?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä
13. Eettiset näkökulmat ohjaavat ruokavalintojani?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin erimieltä ja täysin samaa mieltä

Liite 2: Millainen ruokailija sinä olet?

1. Mihin kouluryhmään kuulut?
 - yläkoulu
 - Lukio
 - Ammattikoulu
 - Ravintola- ja cateringalan toiminnallinen ryhmä

2. Aion puhua Luonto lautasella -oppitunnilla oppimistani asioista läheisilleni?
 - Kyllä
 - En
 - En osaa sanoa

3. Olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä

4. Kouluissa pitäisi järjestää kasvisruuan maistatuspäivä, jotta kasvisruoka tulisi tutummaksi oppilaille?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä

5. Mikä oppimismalli mielestäsi sopisi parhaiten Luonto lautasella -oppitunnin aiheen käsittelyssä?
 - Luento
 - WWF:n lähettilään kanssa yhdessä järjestetty kotitaloustunti/keittiöpäivä
 - WWF:n lähettilään kanssa yhdessä järjestetty teemapäivä koulun ruokalaan?
 - Kasvisruuan maistatuspäivä?
 - Jokin muu, mikä?

6. Haluaisin toteuttaa yhdessä muiden oppilaiden kanssa kasvisruoka-aiheisen teemapäivän koulun ruokalaan?
 - Kyllä
 - En
 - Kyllä, mutta haluan opettajien sitoutuvan teemapäivän ohjaukseen
 - En osaa sanoa

7. Valitse yksi vaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten
 - Haluaisin kouluni ruokalistalle lisää kasvisruokia?
 - Haluaisin kouluni ruokalistalle lisää liharuokia?
 - Olen tyytyväinen kouluni ruokalassa tarjottaviin ruokiin
 - En osaa sanoa

8. Valitsisin kasvisruuan kokkauskurssin valinnaisena aineena, jos sellainen järjestettäisiin?
 - Kyllä
 - En
 - Mahdollisesti
 - En osaa sanoa

Liite 3: Millainen ruokailija sinä olet?

1. Kumpaan ravintola- ja cateringalan ryhmään kuulut?
2. Osallistuin WWF:n Luonto lautasella -oppitunnin luentoan ja vegaanisen joululounaan valmistamiseen
3. En osallistunut luennotte, mutta osallistuin vegaanisen joululounaan valmistamiseen
4. Sukupuoli
5. Ikä
6. Olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta?
Väittämät asteikolla 1–5 täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä
7. Opin uusia asioita vegaanisen joululounaan keittiöpäivillä?
 - Kyllä
 - En
 - En osaa sanoa
8. Haluaisin jatkossakin olla valmistamassa vegaanista teemapäivää?
 - Kyllä
 - En
 - En osaa sanoa
9. Mikä oppimismalli toimisi mielestäsi parhaimpana menetelmänä uuden aiheen käsittelyssä?
 - Luento,
 - Toiminnallinen oppimismalli
 - Jokin muu, mikä?
10. Vapaa sana

Liite 4: Vegaanisen joululounaan menu

Alkuruokapöytä

- Saaristolaisleipää ja siemennäkkileipää (v,g) porkkalalla (v,g)
- Rosollia (v)
- Vihreäsalaatti pähkinöillä (v,g)
- Hedelmäistä kaurapala-salaattia (v)
- Marinoituja herkkusieniä (v,g)
- Marinoituja punasipulirenkaita (v,g)
- Sämpylöitä (v) ja hummusta (v,g)

Pääruoka lounaspöydästä

- Paistettua tofua (v,g) ja lämpimiä kasviksia (v,g)
- Joululaatikoita (v,g)

Pääruoka a la cartena

- Härkisruukku (v,g) uuniperunoilla (v,g) ja lämpimillä kasviksilla (v,g)
- Punajuuripihvit (v,g) joululaatikoilla (v,g) ja lämpimillä kasviksilla (v,g)
- Haukipihvit joululaatikoilla (v,g) ja lämpimillä kasviksilla (v,g)

Jälkiruokapöytä

- Suklaabrownie (v) vegaanisella jäätelöllä (v,g)
- Luumukiisseli (v,g) vegaanisella kermavaahdolla (v,g)
- Vegaaniset joulutortut (v)

V = Täysin vegaaninen

G = Gluteeniton