



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Lotta Joki, Essi Mertanen

Kouluruokailun edistäminen alakoulussa

Opetustuokio vantaalaisille viidesluokkalaisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden tutkimuskeskus (AMK)

Terveystieteiden tutkimusohjelma

Opinnäytetyö

22.10.2020

Tekijät Otsikko	Lotta Joki, Essi Mertanen Kouluruokailun edistäminen alakoulussa: Opetustuokio vantaalaisille viidesluokkalaisille
Sivumäärä Aika	41 sivua + 2 liitettä 22.10.2020
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitaja
Ohjaaja	TtT Lehtori Anne Nikula
<p>Suomessa on tarjottu ilmaista kouluruokaa jo yli 70 vuoden ajan. Vaikka Suomessa on verrattain ainutlaatuinen valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin pohjaava kouluruokailujärjestelmä, eivät silti kaikki oppilaat ole tyytyväisiä tarjottuun kouluruokaan. Tehdyissä kouluterveyskyselyissä on ilmennyt paljon puutteita etenkin vihannesten, hedelmien sekä marjojen syönnissä ja aamupala jää osalta oppilaista kokonaan syömättä. Koulussa terveydenhoitajalta on mahdollista saada ravitsemukseen liittyvää ohjausta, sillä kouluterveydenhuollon tarkoituksena on turvata lasten terveyttä preventiivisestä näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä Vantaan terveyskeskuksen kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa opetustuokio viidesluokkalaisille eräässä vantaalaisessa alakoulussa. Tavoitteinamme oli välittää alakoululaisille tietoa kouluruokailusta ja ravitsemuksesta sekä tarjota keino ravitsemusneuvontaan kouluterveydenhoitajan hyödynnettäväksi. Perehdyimme kouluruokailuun ja terveydenhuoltoon, joiden pohjalta loimme teoretietoon perustuvan opetustuokion. Opetustuokio oli 10 diaa sisältävä esitys, jonka tueksi loimme erillisen puheosuuden. Opetustuokiot toteutettiin vantaalaisessa alakoulussa 18.9.2020 kolmelle eri ryhmälle, joissa oppilaita oli yhteensä noin 90. Lopullinen määrä oli kuitenkin pienempi, sillä osa heistä osallistui muuhun opetukseen. Keräsimme palautetta Kahoot! -visan avulla saadaksemme tietoa opetustuokion toimivuudesta ja hyödyllisyydestä. Palautekyselyyn vastasi 43 oppilasta. Lisäksi havainnoimme oppilaiden reaktioita ja käyttäytymistä opetustuokioiden aikana.</p> <p>Palautekyselyistä kävi ilmi, että oppilaat kokivat opetustuokion mielenkiintoisena ja monia kiinnosti ravitsemukseen liittyvät asiat. Opetustuokio koettiin opettavaksi sekä oikein- väärin väittämissä oppilaiden oikein vastanneiden prosentuaalinen osuus oli kiitettävällä tasolla. Ruokailutapojen muuttamiseen jatkossa suhtauduttiin myös positiivisesti, sillä suurin osa oppilaista vastasi noudattavansa jatkossa lautasmallia. Lisäksi pienien muutosten tekeminen ja rohkeasti uusien ruokien maistaminen olivat suurelle osalle oppilaista luonnollisia keinoja ruokailutapojensa muuttamiseen.</p> <p>Palautekyselyn tuloksien pohjalta kouluruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien opetustuokioiden pitäminen voisi olla tulevaisuudessa hyödyllinen keino alakoululaisten ravitsemusneuvonnan tukena. Perusopetus voisi sisältää nykyistä yhä enemmän ravitsemukseen liittyvää opetusta ja ohjausta, jossa samankaltaista opetustuokiota voitaisiin hyödyntää.</p>	
Avainsanat	Kouluruokailu, kouluterveydenhoitaja, alakoululaiset, ravitsemusneuvonta, preventiivisyys

Authors Title	Lotta Joki, Essi Mertanen School Meal Promotion in Primary School: A Short Session for Fifth Graders in Vantaa
Number of Pages Date	41 pages + 2 appendices 22 October 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Anne Nikula, Doctor of Health Sciences, Senior Lecturer
<p>Free school meals have been offered in Finland for more than 70 years. Although Finland has a relatively unique school feeding system based on the national nutritional recommendations, not all students are satisfied with the school meal offered. School health surveys have shown that vegetables, fruits and berries are not consumed enough and sometimes breakfast is not eaten at all. At school it is possible to get nutrition-related guidance from a public health nurse and the aim of the school health care is to protect children's health from a preventive perspective.</p> <p>This functional final project was carried out in collaboration with a health center in Vantaa. The aim was to implement a short session for fifth graders in a primary school in Vantaa. Our goals were to provide information about school meals and nutrition for primary school students and present a tool for nutrition counseling for the benefit of the school's public health nurse. We created a short session based on theoretical knowledge. This short session was a 10-slide presentation, supported by a separate speech section. The sessions were held in primary school in Vantaa on September 18th, 2020 for three different groups with a total of about 90 students. However, the final number of students was smaller, as some of them participated in other teaching. We collected feedback via Kahoot! quiz to learn about the functionality and usefulness of the sessions, to which 43 students responded. In addition, we observed students' reactions and behaviors during the sessions.</p> <p>The feedback results showed that students found the sessions interesting and many were interested in nutrition-related issues. The sessions were considered instructive and the percentage of pupils' correct responses was excellent. Changes in eating habits in the future were also viewed positively, as most of the students answered that they would follow the plate model in the future. In addition, making small changes and boldly tasting new foods were natural ways for many students to change their eating habits.</p> <p>We conclude that sessions about school meals and nutrition could be a useful method in the future to support nutrition counseling for primary school children. Primary school education could include more nutrition-related teaching and guidance, for which a similar short session could be utilized.</p>	
Keywords	School meals, school health care, primary school children, nutrition counseling, prevention

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	2
3	Kouluruokailu	3
3.1	Kouluruokailun historia Suomessa	3
3.2	Kouluruokailua koskevat lait ja säädökset	4
3.3	Kouluruokailun merkitys ja järjestäminen	4
3.4	Kouluruoan ravitsemuksellinen laatu	6
3.5	Epäkohtia koululaisten ravitsemuksessa	9
3.6	Kouluruokailu Vantaalla	10
4	Kouluterveydenhuolto kouluruokailun edistäjänä	11
4.1	Kouluterveydenhuolto Suomessa	11
4.2	Kouluterveydenhoitaja kouluruokailun tukena	13
4.3	Vantaan kouluterveyskyselyiden tuloksia ravitsemustottumuksista	14
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	17
5.1	Menetelmä ja tiedonhaku	17
5.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	18
5.3	Ennaltaehkäisevän näkökulman painottuminen	19
5.4	Ruokavartin toteuttaminen viidesluokkalaisille	20
5.5	Viidesluokkalaisten palaute opetustuokiosta	27
6	Pohdinta	30
6.1	Opetustuokioiden arviointi	30
6.2	Palautteen tarkastelu	31
6.3	Luotettavuus ja eettisyys	33
6.4	Tuotoksen hyödyntäminen ja johtopäätökset	34
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote huoltajille	
	Liite 2. Ruokavartti kuvina	

1 Johdanto

Maailman lapsille kouluruokailu merkitsee mahdollisuuksia parempaan terveyteen, ravitsemukseen sekä koulutukseen. Kouluruokailu voi myös motivoida vanhempia lähettämään lapsensa kouluun. (ELO-säätiö 2018.) The World Food Programme 2020–2030 (WFP) on perustettu, jotta lapset ympäri maailmaa saisivat mahdollisuuden kouluruokailuun. Sen päätavoitteena on, että valtiolliset toimijat pystyisivät tarjoamaan kouluruokailun köyhien maiden lapsille. Kouluruokailu vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja turvaa elämässä menestymistä, mutta vaikuttaa myös samalla sekä köyhien maiden maatalouteen että työllisyystilanteeseen. (WFP 2020.)

Euroopan kouluruokailukulttuurissa on suuria eroavaisuuksia maiden välillä. Iso-Britanniassa on saatu vuonna 2013 toteutetulla ilmaisella kouluruokailukokeilulla alle 8-vuotiaille lapsille vaikuttavia tuloksia. Ilmaisella kouluruokailulla oli merkitystä koulumenestyksen, tarkkaavaisuuden sekä käytöksen suhteen. Nykyisin Iso-Britannia, sekä sen naapurimaa Skotlanti käyvät keskustelua maksuttoman kouluruokailun järjestämisestä kaikenikäisille oppilaille. Ranska on myös laatinut 2000-luvulla kouluruokailusuosituksen, joka korostaa pitkien lounastaukojen merkitystä, sekä kouluruoan terveellisyyttä ja tasapainoisuutta. Kouluruokailu on siellä maksullisena tarjolla, mutta useat syövät silti lounaan kotona. Italiassa, Sveitsissä ja Saksassa oppilaat taas ruokailevat puolen päivän aikoihin kotona, puolestaan Espanjassa vanhemmat kustantavat kouluruokailun. (ELO-säätiö 2018.)

Suomessa on maailmanlaajuisesti verraton kouluruokailujärjestelmä, jonka tarkoituksena on edistää kansanterveyttä, toimia mallina oikeanlaisesta ravitsemuksesta ja ruokailusta sekä mahdollistaa hyvien tapojen oppimista (Lintukangas 2007: 19). Suomi on ensimmäinen maa, jossa on lainsäädännöllä turvattu maksuton kouluruokailu oppilaille (Opetushallitus 2020a). Suomen lisäksi Ruotsi on ainoita maita, jossa tarjotaan kaikille oppilaille maksuton kouluruokailu päivittäin. Ruotsissa maksuttomaan kouluruokailuun siirryttiin kuitenkin Suomea huomattavasti myöhemmin. (ELO-säätiö 2018.) Kansainvälinen Pisa-tutkimus on osoittanut, että suomalaisen koulujärjestelmän oppimistulokset ovat verrattain korkealla tasolla, mikä osittain liittyy kaikille mahdollistettuun kouluruokailuun (Lintukangas 2007: 19). Suomalaisille 4. ja 5. luokkien oppilaille on toteutettu kouluterveyskyselyt vuosina 2017 ja 2019 (THL 2019d). Koko Suomen tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että noin kolmasosa oppilaista ei syö päivittäin aamupalaa ja vain

pieni osa oppilaista syö kaikki kouluruoan aterianosat jokaisena koulupäivänä. Lisäksi kasvien, hedelmien ja marjojen syönnin suhteen löytyy parannettavaa. Vastaavat kyselyt on toteutettu myös yläkoululaisille, ja tuloksia verrattaessa voidaan havaita selkeää muutosta heikompaan suuntaan ruokailutottumuksissa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on opetustuokion luominen ja järjestäminen vantaalaisessa alakoulussa. Kohderyhmänä ovat vantaalaisen koulun viidesluokkalaiset oppilaat, joita on yhteensä 3 luokkaa. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Vantaan terveyskeskuksen, yhteistyökoulun terveydenhoitajan, rehtorin, 5. luokkien opettajien ja oppilaiden kanssa. Tavoitteena opinnäytetyöllämme on antaa oppilaille lisätietoa ravitsemuksesta ja kouluruokailusta sekä tarjota työväline kouluterveydenhoitajan ravitsemusneuvonnan tueksi. Vantaan kouluruokailu opinnäytetyön aiheena on relevantti, sillä suomalaisissa päämedioissa, kuten Helsingin Sanomissa on ollut esillä eroavaisuuksia kunnittain kouluruokailun järjestämisessä ja sen laadussa. Kunnista etenkin Vantaa on nostettu viime aikoina uutisotsikoihin huonon kouluruoan laadun takia. Kouluruoan on esimerkiksi kerrottu loppuneen kesken toistuvasti. (Timonen 2020.) Toisaalta vantaalaisten lasten on myös uutisoitu olevan tyytyväisiä koulussa tarjottuihin aterioihin ja ruoan riittävään kaikille (Andersson 2020).

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opetustuokio ja järjestää se vantaalaisessa alakoulussa kaikille kyseisen koulun viidesluokkalaisille oppilaille. Opetustuokio kokoaa yhteen tiiviin informatiivisen sisällön ravitsemuksesta ja kouluruoasta. Opetustuokiomme toimii tietopakettina oppilaille sekä on alan ammattilaisten, erityisesti yhteistyökoulun kouluterveydenhoitajan hyödynnettävissä vastaisuudessa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on antaa välineitä kouluterveydenhoitajan hyödynnettäväksi ravitsemusneuvonnan ja terveydenedistämistyön tueksi. Lisäksi tavoitteenamme on välittää alakoululaisille mahdollisimman paljon tietoa aiheesta tukemaan heidän terveyttään sekä hyviä elämäntapojaan. Pyrimme tarkastelemaan aihetta terveyttä edistävästä näkökulmasta. Opinnäytetyömme tuotoksella keskitymme alakoululaisten kouluruokailutottumuksissa ilmenneiden epäkohtien vähentämiseen ja tarjoamme tietoa oikeaoppisesta ravitsemuksesta.

Kehittämistehtävinä opinnäytetyöllämme ovat:

- Vaikuttaa vantaalaisten alakoululaisten kouluruokailutottumuksiin opetustuokion avulla terveyttä edistävästi.
- Kehittää kouluterveydenhoitajan roolia alakoululaisten ruokailun kohentamisessa.

3 Kouluruokailu

3.1 Kouluruokailun historia Suomessa

Suomessa kouluruokailulla on takanaan pitkä historia. Jo keskiajasta lähtien koulupojat ovat kiertäneet ympäriinsä keräten ruoka-aineavustuksia kouluille. Vuonna 1896 kansankokouksessa käsiteltiin ensimmäisen kerran kouluruokailuun liittyviä asioita. Tuolloin koulussa käynti ei ollut yleistä ravinnon ja vaatteiden puutteen vuoksi. Vuonna 1905 perustettiin ensimmäinen koulukeittoyhdistys Augusta af Heurlin toimesta, jonka tavoitteena oli opettaa yleisesti ruoanlaittoa. (Lintukangas ym. 1999: 68.)

Kouluruokailun tukeminen on aloitettu vuonna 1913 valtion toimesta. Tuohon aikaan ateria oli tosin tarjottuna vain oppilaille, jotka olivat heikoimmassa asemassa. (Sarlio-Lähteenkorva – Manninen 2010.) Tuolloin ei kuitenkaan ollut vielä koulukeittiöitä, joten ruoat valmistettiin esimerkiksi opettajan saunassa tai käsityöluokassa. Kun oppivelvollisuuslaki vietiin läpi vuonna 1921, alettiin kouluruokailu nähdä kunnan välttämättömänä vastuuna. Kouluruokailuun tarjotusta valtionavusta huolimatta eivät kunnat vielä hoitaneet joka puolella kouluruokailun järjestämisestä. (Lintukangas ym. 1999: 68.)

Vuonna 1943 Suomessa säädettiin laki opiskelijoille maksuttomasta kouluruokailusta ensimmäisenä maana maailmassa. Tuolloin opiskelijoiden tuli tehdä koulun ulkopuolisella ajalla kohtuullinen määrä työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulun keittolalle. Määränä oli saada kaikille kansakoulun opiskelijoille päivittäinen maksuton ruokailu viiden vuoden sisällä lain asettamisesta. Täten Suomessa on tarjottu vuodesta 1948 lähtien maksuton ruokailu kaikille oppilaille oppivelvollisuuskouluissa. (Opetushallitus 2020a.) Vuonna 1967 säädettiin laki riittävästä kouluateriasta, jonka tuli kattaa kolmannes lapsen päivittäisestä energiatarpeesta (Lintukangas ym. 1999: 68). Vuodesta

1979 alkaen myös yliopisto-opiskelijat ovat saaneet tukea kouluruokaansa (Sarlio-Lähteenkorva – Manninen 2010). Uusin vuonna 1999 säädetty perusopetuslaki kouluruokailuun liittyen sisälsi säädöksen sen maksuttomuudesta ja täysipainoisuudesta. Tämän lisäksi kouluruokailun tuli olla myös asianmukaista ja ohjattua toimintaa. (Lintukangas ym. 1999: 68.)

3.2 Kouluruokailua koskevat lait ja säädökset

Opetushallituksen (2020b) mukaan nykyisin maksuttomasta kouluruoasta nauttii päivittäin lähes 840 000 lasta ja nuorta. Säädökset kouluruokailun järjestämisestä on sisällytetty perusopetuslakiin 477/2003, 3 §, 30 § ja 31 §, varhaiskasvatukseen 580/2015, 2b § ja 6 §, valtioneuvoston asetukseen 422/2012, lukiolakiin 629/1998, 28 § ja lakiin ammatillisesta peruskoulutuksesta 630/1998, 37 §. Lisäksi on muita ohjaavia asiakirjoja ja suosituksia maksuttoman kouluruokailun puolesta, mikäli säädöksissä on tulkinnanvara. Säädettyjen lakien mukaan oppilaiden on saatava maksuton päivittäinen kouluateria esiopetuksesta toisen asteen koulutuksen loppuun asti. (Opetushallitus 2020b.)

Perusopetuslaissa (477/2003) todetaan oppilaille kuuluvan asianmukainen ja ohjattu ruokailutilanne, jossa on järjestettävä oppilaille täysipainoinen ateria. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 edellyttävät kuntia määrittelemään keskeisten periaatteiden mukaisesti kouluruokailun järjestämisestä osana oppilashuoltoa ja kasvatuksellisia tavoitteita. Koulut päättävät ja kuvaavat laatimassaan opetussuunnitelmassa periaatteet, jotka ohjaavat kouluruokailun järjestämistä ja sen tavoitteita, sekä ruokailuun liittyvien erityistarpeiden huomioimista. (VRN 2017: 5.) Ruokalistojen suunnittelua ohjaa puolestaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksien (VRN 2008: 5). Opetushallituksen (2020b) mukaan ruokailu tulee järjestää oppilaiden ikäkauden ja sen tuomien edellytysten mukaan niin, että se edistää oppilaiden tervettä kehitystä ja kasvua.

3.3 Kouluruokailun merkitys ja järjestäminen

Opetushallituksen (2020b) mukaan kouluruokailun merkitys on ravinnonsaantia laajempi. Se edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, on pedagoginen työväline sekä nostaa oppilaiden vireystasoa kiireisen arjen keskellä. Kouluruokailu mielletään osaksi kouluissa tapahtuvaa ruokakasvatusta. Pedagogisesti tarkasteltuna kouluruokailu voi auttaa oppilaita arvioimaan tarjotun ruoan laatua, hintaa ja terveellisyyttä sekä ruoan

tuomia ympäristövaikutuksia. Pohdinta voi kohdistua myös ruokaan liittyvään teknologiaan, monikulttuurisuuteen, globalisoitumiseen, paikalliseen ruokakulttuuriin, ruokavali-oihin sekä hyvien tapojen merkitykseen. Lisäksi kouluruokailu edistää vuorovaikutustai-tojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Opetushallitus 2020b.)

Oppilaille on järjestettävä joka päivä luonnolliseen päivärytmiin sopivana ajankohtana ruokailu koulussa. Tavoitteena on jaksottaa koulupäivää ruokailun aterioilla niin, että se soveltuu suomalaiseen arkirytmiin. Kouluruokailulle sopiva ajankohta on puoliltapäivin ja ruokailun vähimmäiskesto tulisi olla 30 minuuttia. Ruokailu on jaksotettava eri-ikäi-sille oppilasryhmille niin, että oppilailla on mahdollisuus kiireettömään ruokailutilantee-seen. Liian lyhyen syömisajan on todettu johtavan usein ahmimiseen. Lisäksi olisi suo-tavaa, että oppilailla olisi ruokailun jälkeen mahdollisuus noin 15 minuutin ulkoiluhet-keen ennen seuraavaa oppituntia. Lounastarjoilun ajankohta on tärkeä ottaa huomioon myös aterioiden kokoa tarkasteltaessa, sillä esimerkiksi liian aikaisin syönti johtaa hel-posti liian pieniin annoskokoihin, kun taas iltapäivällä suuri nälkä tyydytetään usein epäterveellisillä ateriavalinnoilla. (VRN 2008: 6; VRN 2017: 32.) Kouluruokailun on tar-koitus täydentää muuta päivittäistä ruokailua, ja oikein nautittuna se kattaa kolmannek-sen päivittäisestä energiansaannista (Opetushallitus 2020b).

Säännöllisesti syömällä turvataan lapsen verensokerin pysyminen tasaisena päivän ai-kana. Lapsen noudattaessa säännöllistä ateriarytmiä, eli nauttimalla aamupalan, lou-naan, välipalan, päivällisen sekä iltapalan, hän jaksaa paremmin sekä edesauttaa ter-vettä kasvuaan ja kehitystään. Säännöllisellä ateriarytmillä on vaikutuksensa myös op-pimiseen, sillä kun aivoille tarjotaan ravinnosta energiaa tasaisesti, lapsen virkeys ja keskittymiskyky ovat parempia. (Ateriarytmin merkitys 2018.) Aamupalan tärkeyttä voi tuskin liiaksi korostaa. Amerikkalaiskatsauksessa (Adolphus – Lawton – Champton – Dye 2016) todetaan aamiaisen syömisellä olevan vaikutuksia muun muassa lasten pai-non nousuun. Aamupalan säännöllisesti syövät saavat paremmin ravintoaineita ja ovat harvemmin ylipainoisia. Aamupalan syöminen on myös eduksi oppilaitten kognitiiviselle suorituskyvyllä (Adolphus ym. 2016). On siis tärkeää, että ylipainon ehkäisemiseksi lapset syövät ateriarytmin mukaisesti, päivän ensimmäistä tärkeää ateriaa unohta-matta.

Opetushenkilöstön ja koulun muiden aikuisten tulee ohjata oppilaita oikeanlaisen lau-tasmallin ja ruokalistan kautta, toimien itse esimerkkeinä oppilaille (THL 2019a). Sosi-aali- ja terveysministeriön opas (Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004) painottaa,

että kouluterveydenhuollon tulee tehdä yhteistyötä koulu yhteisön muiden työntekijöiden kanssa mahdollistaakseen oppilaille terveellisen ja täysipainoisen koulupäivän aikaisen ravitsemuksen. Koulukeittiö huolehtii ruokalistojen laadinnasta siten, että ruoat vaihtuisivat säännöllisesti ja ne ovat täysipainoisia ja monipuolisia. Näiden seikkojen lisäksi ruokien tulisi olla helposti sovellettavia erityisruokavalioihin, siten ettei niiden laatu kärsi. Keittiöiden mitoitus tulee olla sopivia oppilasmääriin nähden ja ruoat tilataan kustannussyistä nykyisin usein suurilta valmistuskeittiöiltä. Terveysviranomaiset valvovat ruoan valmistusta hygieenisten vaatimusten osalta. (Lintukangas ym. 2007: 82.)

Kouluruokailuympäristön suhteen Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL (2019a) esittää, että miellyttävän ruokailukokemuksen edellytyksiä ovat lounaan ajoitus, toimiva linjasto sekä kiireetön ja viihtyisä ruokailutila. On tärkeää yleisen hygienian kannalta, että käsi pesupiste löytyy ruokailutilan yhteydestä (Lintukangas ym. 2007: 83). Oppilaiden viihtyvyyttä ja ruokailuun osallistumista voidaan parantaa ottamalla oppilaat mukaan kouluruokailun ja ruokailuympäristön kehittämiseen. Lisäksi tarjoilulinjasto tulee sijoittaa niin, että mahdollinen jono ei aiheuta häiriötä ruokaileville oppilaille. (VRN 2017: 31.) Kouluruokailuympäristön viihtyisyys on yhteydessä tilan siisteyteen. Kun oppilaat viihtyvät ruokalassa, he myös pitävät sen siistimpänä. Viihtyvyyttä lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi pehmustetut tuolit, erilaiset tilaan sijoitetut viherkasvit sekä mahdollisimman vähän melua siirreltäessä aiheuttavat ruokailukalusteet. (Lintukangas 2007: 39.)

3.4 Kouluruoan ravitsemuksellinen laatu

Koska koululaiset ovat koulussa noin 4–7 tuntia arkipäivisin, ajoittuu myös päivän tärkeä ateria koulupäivän ajalle (Lintukangas ym. 2007: 91). Suomalaiset ravitsemussuositukset toimivat ohjeena koululounaan suunnittelussa. Ravitsemussuositusten mukainen kouluruoka on vähäsuolaista ja vähärasvaista, sekä sen tulisi sisältää täysjyvävalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Lisäksi lihoja ja kaloja on hyvä vaihdella säännöllisesti monipuolisuuden takaamiseksi. (VRN 2017: 51, 53–56.) Kouluruoan toteutuksessa tulee huomioida myös eettiset ja uskonnolliset erot, sekä terveydelliset näkökohdat (Lintukangas ym. 2007: 93).

Taulukossa 1 on esitetty koululaisten energiansaannin viitearvot luokka-asteittain. Opin näytetyömme kohderyhmää ovat peruskoulun 5. -luokkalaiset, joten heille suunnatut viitearvot sisältyvät taulukkoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017: 58) taulukon viitearvojen mukaan 3.–6. -luokkalaisten tulisi saada 700 kilokaloria (kcal) kouluateriasta.

Kyseiset viitearvot on luotu pohjaksi kouluaterioiden suunnittelulle, mutta vaihteluväliä voi esiintyä oppilaiden energiatarpeiden välillä.

Ravitsemussuosituksen mukainen ruokailu toteutuu vain, jos oppilas syö koko aterian lisukkeiden kera. Kouluruokaa suunniteltaessa täytyy kiinnittää erityistä huomiota ravintoaineiden osuuksiin, rasvan laatuun sekä suolan määrään. (VRN 2017: 58.) Kouluruoassa oltavien energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet löytyvät Taulukosta 2.

Taulukko 1. Koululaisten energiansaannin ateriakohtaiset viitearvot eri luokka-asteilla, mukailtu valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) taulukon mukaan.

Kouluaste	Kcal	MJ
Esiopetus- 2. luokka-aste	550	2,3
3.–6. luokka-aste	700	2,7
7.–9. luokka-aste	850	3,1

Taulukko 2. Suositukset kouluaterian energiasisällöstä energiaravintoaineittain, mukailtu valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017) taulukon mukaan.

Energiaravintoaine	% energiasta
Rasva	30-40
josta tyydyttynyttä rasvaa	<10
Proteiini	13-17
Hiilihydraatti	45-50

Viljavalvisteet voidaan nähdä osana terveellisen aterian perustaa. Viljavalvisteista tulisi suosia runsaasti täysjyvää sisältäviä tuotteita, joista saa energiaa, kuituja ja tärkeitä ravintoaineita. (Lintukangas ym. 2007: 94.) Ainakin puolet päivittäisistä viljavalvisteista tulisi olla täysjyvää. Täysjyvätuotteita valittaessa tulee huomioida riittävän alhainen suolapitoisuus ja kuitusuosituksen alaraja kuusi grammaa sadasta grammasta. (VRN 2014: 21.) Tarjoamalla koululounaan yhteydessä leipää, tuetaan viljavalvisteiden päivittäistä saantia suositusten mukaisesti. Kouluruokaloissa tarjotun näkkileivän lisäksi tulisikin tarjota useammin ruis- tai moniviljaleipää. Lounaaksi soveltuu myös täysjyväpuuro, jonka rinnalla voidaan tarjota salaattia ja leikkelettä tai juustoa sisältävä voileipä. (Lintukangas ym. 2007: 94.)

Rasvojen ja suolan käytön suhteen on syytä kiinnittää huomiota. Leivän päällä tulisi käyttää kasvipohjaista margariinia ja maitovalmisteista tulisi valita ensisijaisesti vähärasvainen tai korkeintaan prosentin rasvaa sisältävä tuote. Myös lihojen, makkaroiden ja leikkeleiden tulisi olla vähärasvaisia. Kalaa tulisi tarjota koululounailla viikoittain eri kalalajeja vaihdellen. Liiallinen suolan natriumin saanti on haitallista terveyden kannalta, joten sen saantia tulisi rajoittaa esimerkiksi valitsemalla vähäsuolaisia ruoka-ainevaihtoehtoja ja ruoanlaitossa käytettävän suolan vähentämällä. Suolan vähentämiseen ruoassa tulisi kin totutella jo lapsesta saakka, joten koulussa tarjottavalla ruoalla on tämän suhteen suuri vaikutusvalta. Ruokaan voidaan lisätä suolan sijaan makua erilaisilla suolattomilla mausteseoksilla ja yrteillä. (Lintukangas ym. 2007: 94–95.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi tarjota vaihdellen ja runsaasti eri muodoissa. Edellä mainittuja voidaan lisätä kouluruokaan raasteina, ruoka-aineksina, erillisinä lohkoina tai ihan sellaisenaan. Salaattiainekset on hyvä pitää erillään, jotta niistä voi itse koota mieleisen salaattiannoksen. (Lintukangas ym. 2007: 94.) Ohjenuora kasvisten oikeanlaiseen saantimäärään on se, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä päivittäin 500 grammaa. Tämä määrä saadaan, kun syödään näitä ruoka-aineita 5–6 kouran kokoista annosta päivittäin. (Kuluttajaliitto.) Perunaa, riisiä tai pastaa tulee tarjota pääruoan lisäksi, ja näistä on myös hyvä suosia täysjyvävalmisteita. (VRN 2017: 52, 63).

Lautasmalli on kehitetty avuksi oikeanlaisen ateriakokonaisuuden koostamiseen. Lautasmallin mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi olla lautasesta puolet. (VRN 2020.) Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat tärkeitä elimistön toiminnan kannalta. Lisäksi nämä ravintoaineryhmät sisältävät vähän energiaa painoonsa nähden, joten niillä on suotuista vaikutus painonhallintaan. (Pusa 2019.) Proteiinin osuus lautasmallista on neljäsosa ja proteiinia lautaselle saadaan vaihdellen lihasta, kalasta, kanasta tai esimerkiksi palkokasveista tai muista kasvi-proteiineista (VRN 2020). Proteiinin tärkeimpinä tehtävinä voidaan pitää lihasten ja kudosten kasvun edesauttamista ja vastustuskyvyn ylläpitämistä (VRN 2010: 33). Lisäkkeen osuus lautasmallista on neljäsosa ja lisäkkeeksi soveltuu esimerkiksi täysjyväpasta- tai riisi, peruna tai muut viljavalmisteet (VRN 2020). Lisäkkeestä saadaan hiilihydraatteja eli energiaravintoaineita ja viikoittaisesta energiansaantitarpeesta hiilihydraattien osuus on noin 45–50 prosenttia (VRN 2017: 61). Lautasmalliin kuuluu lisäksi oleellisenä osana ruokajuoma, täysjyväleipä ja jälkiruoka, joka voi olla esimerkiksi marjoja tai hedelmä. Jälkiruokaa ei ole välttämätöntä syödä lounaalla, vaan sen voi hyvin nauttia

halutessaan myöhemmin esimerkiksi välipalalla. (VRN 2020.) Ruokajuomaksi suositellaan usein vähärasvaista maitoa, mutta myös vesi soveltuu aterialle juomana. Lasten tulisikin juoda nesteitä päivittäin 1–1,5 litraa. (VRN 2019: 28.)

3.5 Epäkohtia koululaisten ravitsemuksessa

10–11-vuotiaiden norjalaisten, tanskalaisten, suomalaisten ja ruotsalaisten koululaisten käsityksistä epäterveellisen ja terveellisen ruoan suhteen on tehty tutkimus syksyllä 2005. Tutkimuksen mukaan ylipainoisten lasten määrä on kasvanut ja elintapasairaudet kuten diabetes ja valtimonkovettumatauti ovat lisääntyneet aikaisempiin ikäryhmiin verraten. Muutoksia on selitetty lasten liikkumattomuudella, sekä vähäisellä vihannesten, hedelmien ja kuitujen kulutuksella. Sen sijaan lapset kuluttavat epäterveellisen paljon runsasrasvaisia ja sokerisia elintarvikkeita. (Johansson ym. 2009.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) selvittää joka neljäs vuosi osana kansainvälistä tutkimustaan koululaisten terveydentilaa. Health Behaviour in School-aged Children eli HBSC-kyselyn aineisto on kerätty vuosina 2017–2018 ja kansainvälinen raportti julkaistettu keväällä 2020. Vastuu WHO -Koululaistutkimuksen toteuttamisesta Suomessa on kuulunut Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliselle tiedekunnalle. (Jyväskylän Yliopisto 2020). HBSC-kyselyn kohderyhmään kuuluvia 11-, 13-, ja 15-vuotiaita osallistui lähes 228 000 ihmistä 45 eri maasta. Kansainvälisellä tasolla nuorten ravitsemuksen osalta kyselystä käy ilmi, että vaikka aamiaista kouluaamuisin syödään melko hyvin, luvut ovat laskeneet vuodesta 2014. Kasviksia ja hedelmiä syödään yhä enemmän kuin aikaisemmin, mutta lähes puolet nuorista ei kuitenkaan syö niitä päivittäin. Suomen lisäksi Latvian ja Unkarin tilanne on varsin heikko, päivittäin hedelmiä ja vihanneksia syövien osuuden ollessa muihin tutkimukseen osallistuneisiin maihin verrattuna alhaisin. Suomessa sukupuolien välillä on myös merkittävä ero erityisesti 13-vuotiaiden kohdalla, sillä pojat syövät hedelmiä ja vihanneksia saman ikäisiä tyttöjä huomattavasti harvemmin. Puolestaan esimerkiksi Albaniassa ja Armeniassa suurin osa nuorista syö hedelmiä ja kasviksia joka päivä. (World Health Organization 2020.)

Suomessa valtakunnallisesti toteutettuja kouluterveyskyselyitä (THL 2019d) tarkastellessa voidaan todeta puutteita kaikkien aterianosien syömisessä kouluaterioilla. Alakoululaiset eivät noudata siis suositusten mukaista ateriakokonaisuutta ja lautasmallia, vaan jättävät joitakin osia aterialla väliin. Hedelmien, kasvien ja marjojen syönnin suhteen on parannettavaa koko valtion tasolla, ja vastanneista vain 60 % juo maitovalmisteita

aterian yhteydessä. Kouluruokailussa tulisikin kiinnittää huomioita kyseisiin epäkohtiin, kannustaen suomalaisia lapsia ja nuoria syömään riittävästi kasviksia ja hedelmiä koululounaalla.

Koululaisten lihavuus on yleistynyt huomattavasti 1900-luvun loppupuolelta lähtien. Lihavuus aiheuttaa tiettävästi useita terveysongelmia, joita ovat esimerkiksi kansantaudeista sydän- ja verisuonisairaudet sekä diabetes. Yleistyneeseen ylipainoon vaikuttaa liikunnan ohella ravitsemuksen määrä, säännöllisyys ja ravitsemuksellinen laatu. (Tervaskanto-Mäentausta 2015: 283.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL 2013) on julkaissut Kansallisen lihavuusohjelman 2012–2015, sillä huoli lasten ja nuorten ylipainosta on kasvanut viime aikoina. Lihavuusohjelmaan on laadittu alakouluikäisille (7–12-vuotiaille) aikuisiän liikalihavuutta ennaltaehkäisevät tavoitteet, jotka tukevat lasten ja nuorten tervettä kasvua. Tavoitteissa on mainittu perheelle annettavasta suositusten pohjalta tapahtuvasta elintapaohjauksesta, lapsen kasvun säännöllisestä seurannasta ja suotuisan ravitsemussuosituksen perustuvan kouluruokailun edistämisestä. Lisäksi tavoitteena on, että hyvin ja terveellisesti syövien määrä sekä ylipäänsä kouluruokailussa käyvien lasten määrä kasvaisi. (THL 2013.) Kouluruokailun laadukkuudella ja kouluterveydenhoitajan antamalla ravitsemusohjauksella on siis suuri merkitys nuorten ja lasten terveen kasvun tukemisessa ja ylipainon välttämässä.

3.6 Kouluruokailu Vantaalla

Vantaan kaupungin verkkosivuston (Tietopaketti kouluruuasta) mukaan Vantaalla kouluruokailua toteutetaan valtakunnallisten ravitsemussuosituksen mukaisesti ja ruokalistat kiertävät kuuden viikon sykleissä. Vantaan kaupunki käyttää aterianpalvelutuottajinaan Palmia Oy:tä, Vantti Oy:tä ja Attendo Oy:tä (Ruokalistat). Koululaisten mielipiteet ja toiveruoat otetaan huomioon ruokalistojen suunniteltaessa. Monessa vantaalaisessa koulussa toimii ruokaryhmä, joka koostuu eri ikäisistä oppilaista, koulun henkilökunnan edustajista, keittiötyöntekijästä sekä terveydenhoitajasta. Ruokaryhmään kuulumisen mahdollistaa vaikuttamisen yleisesti kouluruokailuun ja teemapäiviin liittyen. (Tietopaketti kouluruuasta.)

Vantaan kaupungin tarjoama koululounas koostuu liha-, kana-, tai kalaruoosta, näiden lisäksi valittavissa on jokaisena päivänä kasvisruokavaihtoehto. Vantaa tarjoaa erityisruokaa sitä tarvitseville oppilaille huoltajan tekemää erityisruokavalioilmoitusta vastaan.

Ilmoituksen käsittelee kyseisen koulun terveydenhoitaja, joka myös ilmoittaa ruokavaliomuutoksista koulun keittiöhenkilökunnalle. Ilmoituslomake löytyy Vantaan kaupungin sivuilta, mutta on saatavilla myös kouluterveydenhoitajalta pyydettäessä. Kouluruokalan ruokalinjastosta oppilaat saavat ottaa ruokaa jaksamansa määrän, lukuun ottamatta tuotteet kuten kalapuikot, joiden määrä on rajattu oppilasta kohden niiden riittämisen turvaamiseksi kaikille oppilaille. Monissa Vantaan kouluissa myydään myös terveellistä välipalaa, kuten hedelmiä tai leipiä, joita oppilaiden on mahdollista ostaa koulupäivänsä aikana. Edellytyksenä välipalan tarjoamiselle kuitenkin on vähintään kymmenen maksavaa asiakasta ja riittävä koulupäivän kesto. (Tietopaketti kouluruuasta.)

Opetushallituksen (2019) raportista voidaan huomata Suomessa kuntien kouluruokaan käyttämissä rahamäärissä olevan merkittäviä eroja. Keskimäärin kouluruokaan käytetään 2,80 euroa oppilasta kohden. Eniten kouluruokaan käyttävät rahaa Kustavin kunta (8,45 euroa) ja Kaskisten kaupunki (8,37 euroa). Vähiten puolestaan kouluruokaan on käytetty rahaa oppilasta kohden Inkoon kunnassa (0,64 euroa), Keravalla (1,69 euroa) ja Vantaan kaupungissa (1,74 euroa). Vantaalla kouluruokaan käytetään raportin mukaan siis kolmanneksi vähiten rahaa kaikista Suomen kunnista. Verrattaessa Vantaata sen naapurikuntiin Helsinkiin ja Espooseen, ovat sen euromääräiset oppilaskohtaiset kouluruokailun kustannukset 0,51–0,67 euroa vähemmän päivässä. (Opetushallitus 2019.)

Vantaan kouluruokailun laadun parantamisen puolesta on tehty kuntalaisaloite 4.9.2020. Aloituksen keskeinen sisältö on, että Vantaalla tarjotussa kouluruoassa on paljon laadullisia puutteita, joihin oppilaat toivoisivat muutosta etenkin ravitsemuksellisista syistä. Aloitteessa on mainittu ruoan olevan usein syömäkeltotonta. Eniten huolissaan ollaan niistä oppilaista, joiden päivän ainoa lämmin ateria on kouluruoka. (Kuntalaisaloite. 2020.)

4 Kouluterveydenhuolto kouluruokailun edistäjänä

4.1 Kouluterveydenhuolto Suomessa

Kouluterveydenhuollon järjestämisestä on säädetty tarkat lait. Terveystarkastuslain (1326/2010) 16 § käsittelee kouluterveydenhuoltoa ja sen mukaan kunnan tulee järjestää kouluterveydenhuollon palvelut perusopetusten oppilaitosten koululaisille. Laissa säädettyihin palveluihin sisältyvät muun muassa vuosittaiset terveystarkastukset, huoltajien

kasvatustyön edistäminen ja yleinen koulu yhteisön tukeminen. Näiden ohella tulee kiinnittää huomiota suun terveydenhuoltoon, joista määritelty tarkastuksien vähimmäismäärä on kolme kertaa. Mikäli oppilas tarvitsee erityistä tukea tai tutkimuksia, näiden tunnistaminen sekä niissä tukeminen sisältyvät myös lakiin. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) 17 § velvoittaa kuntaa järjestämään opiskelijaterveydenhuollon siten, että opiskelijalla on mahdollisuus tarpeen vaatiessa päästä terveydenhoitajan vastaanotolle ilman ajanvarausta. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.) Lisäksi Kouluterveydenhuoltoa ohjaavat Suomessa laatusuosituksen, jolla pyritään turvaamaan jokaisille yhteneväinen ja tasavertainen mahdollisuus laadukkaaseen oppilashuoltoon (Tervaskanto-Mäentausta 2015: 290).

Suomessa lasten ja nuorten arkeen kuuluu tiiviinä osana kouluterveydenhuolto kaikkien. Koululaisilla on mahdollisuus hyödyntää kouluterveydenhuollon ammattilaisten kuten kouluterveydenhoitajan apua, sekä käydä maksutta myös koulupsykologilla ja –kuraattorilla. Näiden palveluiden avulla turvataan nuorten tulevaisuutta ja pureudutaan ennaltaehkäisevästi mahdollisiin terveysuhkiin. (Hietanen-Peltola – Rautava – Laitinen – Autio 2019: 3.) Maksuton kouluruokailu toimii osana koululaisten terveyden ja kasvun edistämistä. Lisäksi kouluruokailu tukee lasten ravitsemuksellista osaamista ja mahdollistaa paremmat valmiudet opiskeluun. (Opetushallitus 2020c.) Lasten ja nuorten tulee pystyä luottamaan tarjolla oleviin palveluihin ja heillä tulee olla mahdollisuuksia vaikuttaa palveluiden kehitykseen, jotta palvelut toimitaisivat tarkoituksenmukaisesti (Hietanen-Peltola ym. 2019: 3).

Kouluterveydenhuollon tarkoituksena voidaan pitää opiskelijoiden hyvinvoinnin kasvun ja kehittymisen tukemista sekä koulumaailman hyvinvoinnin edistämistä. Kouluterveydenhuollon tulee seurata koulun turvallisuutta ja terveellistä ilmapiiriä yhteistyössä työterveyshuollon ja koulun henkilökunnan kanssa. Terveyttä tarkastellessa ei enää seurata ainoastaan fyysistä kasvua ja kehittymistä vaan näkökulma on muuttunut kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Oppilas- ja kouluterveydenhuollon tulisi olla lähtökohtaisesti ennaltaehkäisevää ja sen avulla on mahdollista puuttua nuorten kasvussa ilmenneisiin terveysuhkiin jo varhaisessa vaiheessa. (Tervaskanto-Mäentausta 2015: 288–290.)

Kouluympäristön turvallisuudesta ja hyvinvoinnista huolehtimisen lisäksi kouluterveydenhuollon palveluihin kuuluvat terveystarkastukset, vastaanotto ja muut käynnit sekä yhteistyö opiskeluhuollon kanssa. (THL 2019b). Kouluterveydenhuolto on osana tuke-

massa oppilaan terveyttä ja hyvinvointiin liittyvää oppimista, erityisesti toimiessaan yhteistyössä muun muassa kouluruokailun sekä opetuksen, kuten kotitalouden ja terveystiedon kanssa. Yksilöllisyyden huomiointi on myös tärkeää. Perusopetuslainkin mukaisesti kaikkien jäsenten, kuten huoltajien ja kouluterveydenhuollon henkilökunnan tulee kantaa vastuu oppilaan ruokailusta. (VRN 2017: 45–46.)

Valtioneuvoston asetuksen (338/2011) mukaisesti kouluterveydenhuolto toteuttaa määräaikaiset terveystarkastukset säännöllisesti joka vuosi peruskoululaisille. Jokaisena vuotena tarkastus ei suinkaan ole yhtä laaja, sillä laajat terveystarkastukset ovat kohdennettu ainoastaan ensimmäisen, viidennen sekä kahdeksannen luokan oppilaille. Laajan tarkastuksen toteuttaa kouluterveydenhoitaja yhdessä koululääkärin kanssa. Mukaan tarkastukseen pyritään saamaan lapsen vanhemmat, sillä tarkastuksessa keskitytään oppilaan lisäksi myös perheeseen ja sen hyvinvointiin. Laaja terveystarkastus on siis muita vuosittain toteutettavia tarkastuksia selvästi kokonaisvaltaisempi. (THL 2019c.)

Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE 2008: 12) mukaan harmillisesti osan oppilaista kohdalla koululounas voi olla päivän ainut lämmin ruoka-annos. Koulupäivän aikana oppilaiden ravitsemus- ja ruokailutapoihin voi kuitenkin saada aikaan vaikutusta. Sillä lapset viettävät suuren osan päivästä koulussa, on koulu oleellinen paikka oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Erilaiset tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen elintapoihin terveyttä edistävasti ovat osana niitä tapoja, jotka hankitaan jo varhain lapsena. Otollisessa asemassa näihin tekijöihin vaikuttamisessa sekä varhain puuttumisessa on kouluterveydenhuolto, mikäli tarvittavat resurssit ja voimat ovat riittävät. (ETENE 2008: 13.)

4.2 Kouluterveydenhoitaja kouluruokailun tukena

Kouluterveydenhoitajan työn kuvaan kuuluu moniammatillisuus ja verkostoituminen, sillä hän toimii yhteistyössä niin opiskelijan perheen, kuin neuvolan ja kouluterveydenhuollon sekä -yhteisön parissa. Koulussa terveydenhoitajan työ on asiantuntijuutensa osalta terveyden edistämistä yhdessä koululääkärin kanssa. Molemmat osallistuvat terveystiedon opetuksen suunnittelemiseen sekä oppilashuoltoon. Lisäksi terveystiedon opetuksen ja terveystiedon opetuksen suunnittelemiseen sekä oppilashuoltoon. Lisäksi terveystiedon opetuksen ja terveystiedon opetuksen suunnittelemiseen sekä oppilashuoltoon. Lisäksi terveystiedon opetuksen ja terveystiedon opetuksen suunnittelemiseen sekä oppilashuoltoon. Lisäksi terveystiedon opetuksen ja terveystiedon opetuksen suunnittelemiseen sekä oppilashuoltoon. (Tervaskanto-Mäentausta 2015: 280, 290–291.)

Terveystapaamisilla kouluterveydenhoitaja voi turvata nuorten kasvua havaitsemalla aikaisessa vaiheessa nuorella ilmeneviä terveyteen liittyviä uhkia ja ongelmia, kuten syrjäytymistä. Terveystapaamisten sisältö määräytyy pitkälti lapsen kehitysvaiheesta ja iästä riippuen. Tapaamisissa voidaan käsitellä jokapäiväisiä arkeen liittyviä asioita, kuten ravitsemusta, liikuntaa, hygieniaa ja sosiaalisia suhteita. Terveystapaamisten tulisi puuttua havaitsemiinsa asioihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Tervaskanto-Mäentausta 2015: 293.) Näin kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus puuttua lapsen ravitsemuksessa ilmenneisiin epäkohtiin luonnollisella ja keskinäistä luottamusta herättävällä tavalla.

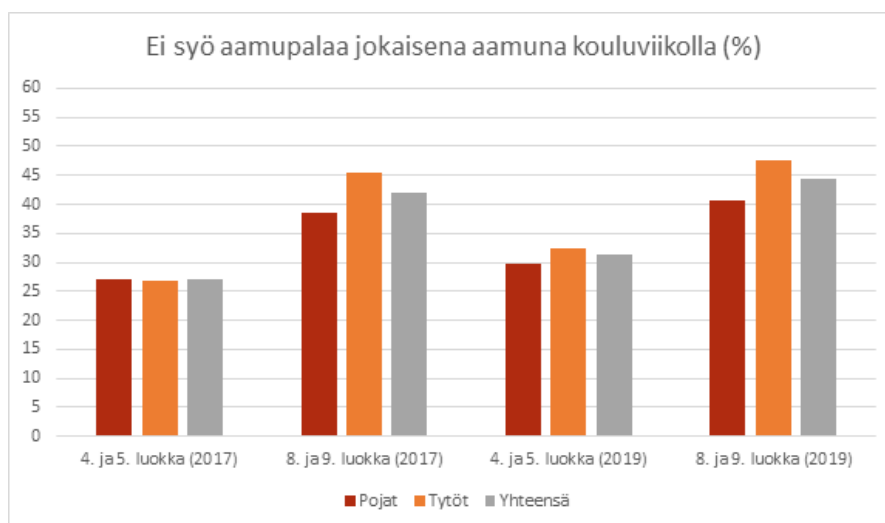
Koska oppilas itse on viime kädessä vastuussa, syökö hän koululounasta vai ei, on tärkeää, että tehdään selväksi jo alussa kouluruokailun vaikutus terveyteen ja koulussa jakamiseen (Lintukangas ym. 2007: 92). Kouluissa toimii niin sanottuja ruokaraateja, joihin kuuluu kouluhenkilökunnan, keittiötyöntekijöiden ja oppilaiden lisäksi myös kouluterveydenhoitaja. Näin kouluterveydenhoitaja voi osaltaan edistää oppilaiden oikeaoppista ruokailukulttuuria yhdessä muun henkilöstön kanssa. Kouluterveydenhoitaja mielletään tärkeäksi osaksi kouluruokailua, sillä ammattinsa puolesta hänellä on mahdollisuus keskustella oppilaiden kanssa vastaanotolla ravitsemukseen liittyvistä asioista ja antaa ravitsemusneuvontaa, sekä tehdä huomioita kouluruokailusta ruokailutottumuksiin liittyen. Kouluterveydenhoitajaa on helppo lähestyä, jos lapsi noudattaa esimerkiksi jotakin erityisruokavaliota, jonka syy ei ole terveydellinen tekijä. Erityisruokavalioiden ohjeistaminen ja niiden tarpeiden arviointi kuuluu myös osaksi kouluterveydenhoitajan työnkuvaa. (Lintukangas ym. 2007: 37.)

4.3 Vantaan kouluterveyskyselyiden tuloksia ravitsemustottumuksista

Kouluterveyskyselyiden avulla voidaan saada luotettavasti ja monipuolisesti tietoa lasten ja nuorien hyvinvointiin sekä terveyteen liittyvistä tekijöistä kunnallisella tasolla. Kyselyitä tehdään aina joka toinen vuosi 4. ja 5. -luokkalaisille, 8. ja 9. -luokkalaisille, lukiolaisille sekä ammattikoululaisille. (Kouluterveyskysely.) Terveyskyselyistä voidaan selvittää esimerkiksi lasten ja nuorten ravitsemustottumuksia, terveystapojen muuttamista, vapaaajan viettoa, harrastuksia sekä perhesuhteita (THL 2019d; THL 2019e). Alakoululaisten 4. ja 5. -luokkalaisten lasten kohdalla kouluterveyskyselyitä on toteutettu vasta vuosina 2017 ja 2019. (Kouluterveyskysely.) Kyseessä on siis alakoululaisten suhteen vielä melko uusi keino selvittää lasten terveyteen liittyviä tekijöitä. Alla on tarkemmin kuvat-

tuna ruokatottumuksiin liittyviä opinnäytetyömme kannalta keskeisimpiä kouluterveyskyselyiden tuloksia Vantaalta. Tarkastelussa on sekä 4. ja 5. -luokkalaisten, että vertailukohteeksi valittujen 8. ja 9. -luokkalaisten tuloksia.

Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin vuosina 2017 sekä 2019 kyselyyn vastanneiden aamupalan syömistä kysymällä kuinka usein oppilas syö aamupalaa kouluviikon aikana. (THL 2019d; THL 2019e). Alla näkyvässä kaaviossa (kuvio 1) on esitetty niiden vastaajien lukumäärät, jotka vastasivat syövänsä aamupalan harvemmin kuin viitenä aamuna viikossa. Kaaviosta on havaittavissa selvä ero vantaalaisten ala- ja yläkoululaisten välillä kumpanakin vuotena. Vuonna 2017 kyselyyn vastanneista 4. ja 5. -luokkalaisista yhteensä 27 prosenttia ei syö aamupalaa jokaisena koulupäivänä, puolestaan 8. ja 9. -luokkalaisten kohdalla vastaava luku on yli 42 prosenttia. Vuoden 2019 tuloksiin verrattaessa luvut ovat nousseet muutaman prosentin kahdessa vuodessa. Voidaan siis todeta, että yhä harvempi lapsi ja nuori syö arki-aamuisin aamupalan. Yli 31 % alakoululaisista vastanneista ja 44,4 % yläkoululaisista eivät syö aamupalaa joka arki-aamu. Sukupuolien välillä ei ole merkittäviä eroja, mutta keskimäärin tytöt syövät poikia harvemmin aamupalan, erityisesti yläkouluikäisistä.

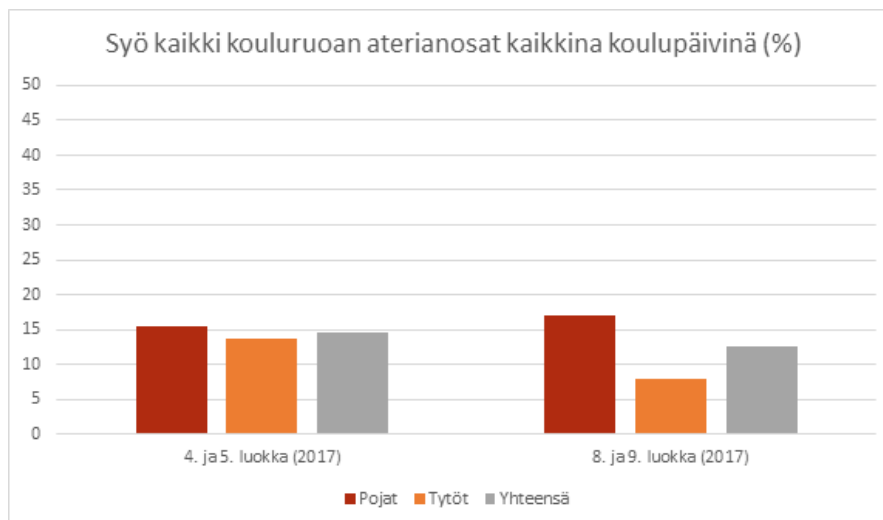


Kuvio 1. Aamupalan syöminen arki-aamuisin (mukailtu THL 2019d; THL 2019e).

Koululounas on riittävän ravitsevaa, kun se sisältää kaikki aterianosat (VRN 2017: 64). Täysipainoiseksi laadittu kouluruoka tukee myös lasten oppimista ja jaksamista (Opetushallitus 2020c). Tässä kysymyksessä tarkasteltiin niiden vastanneiden prosentuaalista lukumäärää, jotka kertoivat syövänsä kaikki aterianosat jokaisena arkipäivänä.

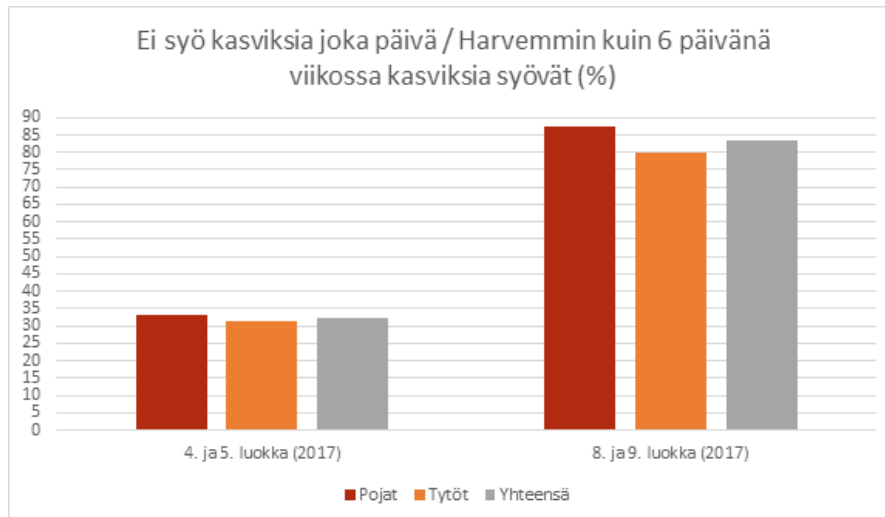
Kouluterveyskyselyiden (THL 2019d; THL 2019e) mukaan näitä ovat pääruoka, raaste tai salaatti, ruokajuoma ja leipä.

Tuloksia tarkasteltaessa voidaan havaita välittömästi alhaiset osuudet kaikkien aterianosuuksien syömisen suhteen (kuvio 2). Vantaalaisten alakoululaisten poikien kohdalla tulos on yläkoululaisiin poikiin verrattuna melko samansuuntainen. Yhteensä 15,5 prosenttia 4. ja 5. -luokkalaisista ja 17 % yläkoululaisista syö kaikki aterianosat koululoussa. Tyttöjen tulokset ovat kuitenkin poikiin verrattuna alhaisemmat molemmilla kouluasteilla. Alakoululaisista tytöistä 13,6 % syö kaikki aterianosat. Erityisen alhainen luku on havaittavissa 8. ja 9. -luokkalaisten tyttöjen kohdalla. Heistä vain 8 prosenttia syö kaikki aterianosat kouluruoalla. Vuoden 2019 osalta ei ole saatavilla tuloksia tämän kysymyksen osalta.



Kuvio 2. Kaikkia kouluruoan aterianosia syövät (mukailtu THL 2019d; THL 2019e).

Kouluterveyskyselyissä (THL 2019d; THL 2019e) kartoitettiin myös vuonna 2017 oppilaiden kasviksien päivittäistä syömistä (kuvio 3). Alakoululaisten 4. ja 5. -luokkalaisten kohdalla kysyttiin niiden määrää, jotka eivät syö joka päivä kasviksia (THL 2019d), puolestaan yläkoululaisista selvitettiin niitä, jotka olivat syöneet kasviksia viikon aikana harvemmin kuin kuutena päivänä (THL 2019e). Oheista pylväsdiagrammia tarkastellessa on välittömästi havaittavissa selvä ero ala- ja yläkoululaisten välillä. Noin 32 prosenttia alakoululaisista 4. ja 5. -luokkalaisista ei syö kasviksia päivittäin (THL 2019d), mutta 8. ja 9. -luokkalaisten kohdalla vastaava luku on jopa 83,6 prosenttia (THL 2019e). Näitä kahta ryhmää verrattaessa ero on siis noin 50 prosenttia.



Kuvio 3. Kasvisten syöminen päivittäin (mukailtu THL 2019d; THL 2019e).

Yhteenvedon voidaan todeta kaikissa tarkastelluissa kuvioissa kouluterveyskyselyiden (THL 2019d; THL 2019e) tuloksien huononevan siirryttäessä alakoululta yläkouluun. Koululaisten riittävä tietämys ja kiinnostus ravitsemuksesta sekä haitallisten kouluruokailutottumusten ennaltaehkäisy nuorella iällä voisi olla perusteltua tuloksia tarkasteltaessa. Aiemmin jo koulussa opitut terveelliset ruokailutavat saattaisivat tällöin seurata myös myöhempisiin kehitysvaiheisiin ja edistäisivät siten nuorten tervettä kasvua.

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Menetelmä ja tiedonhaku

Tämä opinnäytetyö on toteutettu mukailten toiminnalliselle opinnäytetyölle soveltuvaa rakennetta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnatun oppaan, ohjeen tai tapahtuman luominen eri toteutustavoin. On tärkeää, että työssä kuvataan riittävän hyvin sen tarkoitus ja tavoite sekä sen kokonaisuus on selkeä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla toteutustavoiltaan hyvinkin monenlainen. (Vilka – Airaksinen 2003: 9, 51.) Opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa. Aihealue opinnäytetyölle tarjottiin Vantaan terveyskeskuksen toimesta, mutta opinnäytetyön tekijöille annettiin vapaus rajata ja suunnitella aihe itse tarkemmin.

Haimme tietoa eri tietokannoista, kuten PubMed, Cinahl, Medic ja Finna.fi sekä verkosta useilta eri sivustoilta; Google, Google Scholar, Duodecim Terveystietä, THL, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Opetushallitus. Etsimme tietoa suomeksi ja englanniksi. Kansainvälisiä tutkimuksia löytyikin useita koskien koululaisten terveyttä ja hyvinvointia. Terveystietojen näkökulmaa koskevia artikkeleita ja tutkimuksia oli puolestaan haastavampaa löytää niin englanniksi kuin suomeksikin. Käyttämiamme hakusanoja olivat muun muassa: kouluruokailu, alakoulu, koulu, terveydenhoitaja, kouluterveydenhoitaja, ravitsemus, ravitsemusneuvonta, ravitsemussuosittukset, ateriarytmi, terveystietä kouluterveydenhuolto, kouluterveyskysely, public health nurse, school, school meal, nutrition, child, health, adolescent health. Keskityimme eri hakutuloksien rajaamisessa alakoululaisiin lapsiin, jolloin saimme tarkempia tuloksia. Hyödynsimme myös runsaasti kirjallisuutta, kuten alan teoksia ja joitakin oppikirjoja. Lainasimme kirjoja koulun- ja kaupunginkirjastosta.

5.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Vierailimme opinnäytetyöhömmme valikoituneessa yhteistyökoulussa kesällä 2020 saadaksemme lisätietoja koulusta, sekä kartoittaaksemme kouluruokailuympäristöä. Oppilasmäärä on kyseisessä koulussa suuri, minkä vuoksi myös tilan tulisi olla riittävän kokoinen. Ruokailutila vaikutti melko pieneltä oppilasmäärään nähden, joten oppilaiden tulee syödä riittävästi, jotta kaikki ehtivät lounastamaan. Kyseessä oli avoin läpikulkutila, joka voi luoda haasteita rauhattomuutensa vuoksi. Ruokailutilassa oli paljon pöytiä lähemmäs, ja ruokalinjasto oli sijoitettu sen vasemmalle puolelle. Läpikulku- ja ruokailutilassa sijaitsee myös esiintymislava. Teimme havaintoja myös tilan avaruudesta ja siellä mahdollisesti vallitsevasta melusta ruokailun aikaan. Vierailumme aikana ruokalaan tuli noin kahdenkymmenen lapsen joukko, ja melu oli jo tällöin huomattavaa. Lisäksi kiinnitimme huomioita kouluruokalan kalusteisiin ja värimaailmaan, jotka kummatkin vaikuttivat varsin neutraaleilta.

Opinnäytetyömme kohderyhmää olivat erään vantaalaisen alakoulun viidesluokkalaiset oppilaat. Luokkia oli yhteensä kolme ja oppilaiden yhteenlaskettu määrä vajaa 90 lasta. Ensisijaisesti toivoimme opinnäytetyön tuotoksen hyödyttävän yhteistyökoulumme terveydenhoitajaa esimerkiksi ravitsemusneuvonnan tukemisessa. Opinnäytetyömme hyödynsaajia olivat kouluterveydenhoitajan ja meidän itsemme lisäksi 5. luokkien oppilaat ja heidän opettajansa.

5.3 Ennaltaehkäisevän näkökulman painottuminen

Opinnäytetyömme tuotos pyrkii terveyttä edistävästä ja ennaltaehkäisevästä näkökulmasta vaikuttamaan alakoululaisten kouluruokailutottumuksiin. Kouluterveyskyselyissä ilmenneiden tuloksien huomattava huononeminen kouluruokailun suhteen siirryttäessä myöhemmille opintoasteille sai meidät kokemaan, että varhainen puuttuminen lasten ja nuorten ravitsemukseen on aiheellista. Kouluterveydenhoitajan työnkuvassa korostuu preventiivinen lähestymistapa (Tervaskanto-Mäentausta 2015: 290–291), joten päätimme kehittää opetustuokion terveydenhoitajan työn ja lasten terveyden edistämisen tueksi.

Preventiivisyys on terveyden ennaltaehkäisyn osa-alue, jolla tarkoitetaan mahdollisten sairauksien ja terveysriskien minimoimista etukäteen. Preventiivisyys voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, joita ovat primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventio. Primaaripreventiota toteutetaan rokotuksin, terveystarkasteluin sekä vahvistaen asiakkaiden omia voimavaroja. Primaaripreventio keskittyy sairauksien riskitekijöiden minimointiin ennen kuin niitä on havaittavissa. Sekundaaripreventioon kuuluu taas terveystarkastukset, seulonnat ja varhainen tuen anto. Tällöin keskitytään oireiden varhaiseen tunnistamiseen, jotta vältetään sairauden eteneminen. Viimeinen preventionivaihe eli tertiääripreventio vaikuttaa jo puhjennun sairauden tai terveyshaitan aiheuttamiin ongelmiin sekä keskittyy ylläpitämään nykyistä terveydentilaa esimerkiksi kuntoutumisen keinoin. (Haarala – Mellin 2015: 40.) Opinnäytetyömme tuotos, eli opetustuokio toimii siis primaariprevention keinona.

Terveyttä edistetään eri toiminta-alueittain siten, että terveyttä tuetaan asiakas lähtöisesti heidän omissa elinympäristöissään. Erilaisia toiminta-alueita voivat olla yksilö-, perhe-, ryhmä-, yhteisö- tai väestötasot. Yhteiskuntapolitiikalla on oma osansa terveyden edistämässä ja se näkyy eri lainsäädäntöjen, verotuksen ja organisaatioiden muodossa. (Haarala – Mellin 2015: 42.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (Kyttälä ym. 2014) on laatinut tutkimuksen ravitsemusinterventioon liittyen. Tutkimuksessa selvitettiin neuvolassa työskentelevien terveydenhoitajien toteuttaman ravitsemusinterventiohyötyjä kohderyhmäläisten ravitsemukseen. Interventio tapahtui terveystarkastusten lomassa tietyissä neuvoloissa, jossa terveydenhoitaja antoi yksilöllistä tehostettua ravitsemusohjausta perheelle. Tavoitteena interventiolla oli parantaa elintapoja, ohjata ravitsemussuositukseen pohjautuvaan ravitsemukseen sekä saada kerättyä ravitsemusneuvonnan kehittämiseen tarvittavia tietoja. Tutkimuksessa tuli ilmi, että interventiolla oli positiivisia

vaikutuksia lapsiperheiden ravitsemukseen liittyen. Muun muassa kalan, kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö oli lisääntynyt intervention myötä. Lisäksi vettä oli alettu käyttää aiempaa useammin janojuomana ja maidon suhteen oli alettu valitsemaan yhä useammin vähärasvainen tuote. (Kyttälä ym. 2014: 3–4.)

5.4 Ruokavartin toteuttaminen viidesluokkalaisille

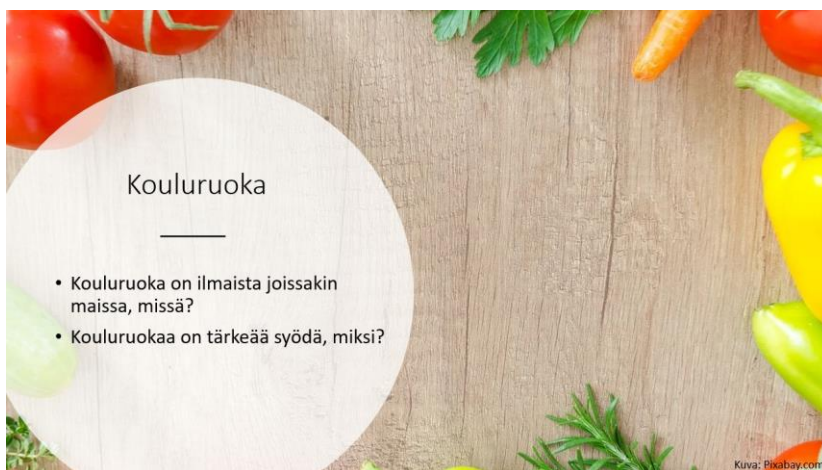
Laadimme yhteistyökoulumme kaikille 5. -luokkalaisille oppilaille (3 luokkaa) noin 15–20 minuutin mittaisen opetustuokion, joka sisälsi tietoa kouluruokailusta, ravitsemuksesta, ateriarytmistä sekä lautasmallista. Opetustuokiolla tarkoitetaan lyhytkestoisempaa opetusjaksoa kuin oppitunti, joka on suunnattu esi- ja alakoululaisille (Kielitoimiston sanakirja. 2020. s.v. opetustuokio). Opetustuokiolle asettamiimme kriteereitä olivat lyhyt kesto, preventiivinen näkökulma, informatiivinen lapsille kohdistettu sisältö sekä oppilaiden osallistavuus. Toivomme, että jo varhaisessa vaiheessa lapsille saataisiin välitettyä tietoa kouluruoan tärkeydestä ja sen merkityksestä. Laadimme yhteistyökoulun pyynnöstä sähköisen tiedotteen 5. -luokkalaisten huoltajille, kertoaksemme oppitunnista heille etukäteen. Tiedotteessa oli kerrottu lyhyesti opinnäytetyön tekijöistä ja opetuokion pitämisestä osana opinnäytetyön toteutusta. Tiedotteen jakelusta oppilaitten huoltajille huolehti kunkin luokan luokanopettaja. Tiedote liitteenä (liite 1).

Suunnittelemamme Ruokavartti on 10 diaa sisältävä PowerPoint –esitys, jossa korostuu kaksi pääaihetta. Halusimme painottaa 5. -luokkalaisille säännöllisen ateriarytmin sekä oikeaoppisen lautasmallin merkitystä ravitsemuksessa. Ruokavartin tarkoituksena oli siis paneutua ennaltaehkäisevällä otteella aiheisiin, jotta tämänhetkinen ja tuleva kouluruokailukulttuuri kohenisi Vantaalla. Opetustuokiolla on tarkoitus vaikuttaa myös lasten ruokailutottumuksissa ilmenneisiin yleisimpiin epäkohtiin. Lisäksi halusimme ottaa esitykseen mukaan lyhyesti kouluterveydenhoitajan roolin ravitsemusneuvonnassa ja kouluruokailun tukena. Olimme kehittäneet opinnäytetyön teoriatiedon pohjalta erillisen puheosuuden diaesityksen tueksi, jotta diat säilyisivät mahdollisimman yksinkertaisina, ollen samalla informatiivisia mutta visuaalisia. Diaesityksen visuaalisuutta luotiin sopivilla kuva- ja värivalinnoilla. Diaesitys kokonaisuudessaan liitteenä (liite 2).

Ruokavartin alku

Olimme sopineet yhteistyökoulun 5. -luokkalaisten opettajien kanssa oppituntien ajankohdaksi 18.9.2020 aamupäivän. Tapasimme koulun aulassa, josta meidät ohjattiin ensimmäiseen luokkaan. Luokassa sovimme opettajien kanssa vielä tarkemmat aikataulut ja erityisjärjestelyt päivälle. Myös muut 5. -luokkalaisten opettajat kävivät tervehtimässä ja toivottivat tervetulleeksi luokkiinsa. Ensimmäisen ryhmän luokanopettaja kertoi lasten saaneen juuri edellisenä päivänä ravitsemukseen liittyvää opetusta, joten opetus-tuokiomme toimi hyvänä kertauksena.

Ruokavartti -esityksen kolme ensimmäistä diaa olivat aiheeseen johdattelevia ja lasten mielenkiintoa herätteleviä. Tarkoitus oli tässä vaiheessa osallistaa lapsia opetustuokioon, joten kysymyksien esittäminen tuokion alussa tuntui luontevalta tavalta lähestyä aihetta. Esityksen ensimmäinen dia oli otsikkodia. Toiseen diaan (kuvio 4) oli merkattu seuraavat kaksi kysymystä: ”Kouluruoka on ilmaista joissakin maissa, missä?” ja ”Kouluruokaa on tärkeää syödä, miksi?”. Halusimme kysyä lapsilta, onko heillä tietoa, kuinka monessa maassa kouluruokaa tarjotaan ilmaiseksi ja mikä merkitys kouluruoan syömisellä on. Tarkoituksena oli herätellä lapset ajatukseen, että Suomessa on ainutlaatuinen mahdollisuus saada hyvää ja ravitsevaa kouluruokaa kuntien kustantamana.



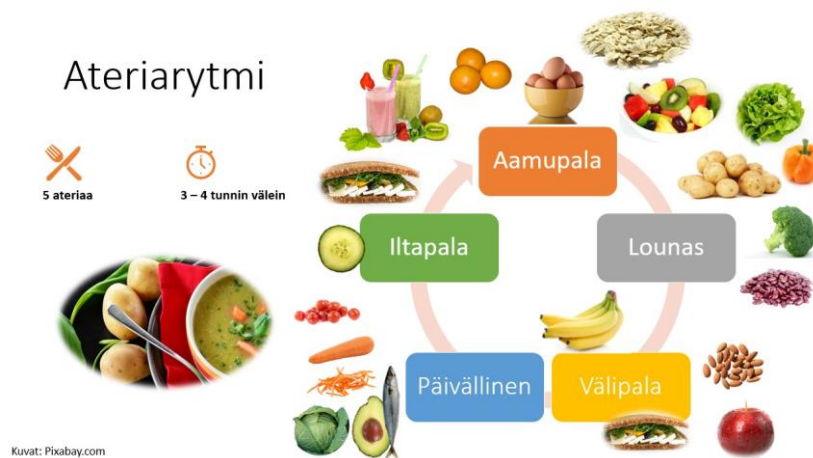
Kuvio 4. Kouluruoka, esityksen toinen dia.

Kolmanteen diaan valikoitui seuraavaan aiheeseen johdatteleva kysymys: ”Kuinka moni on syönyt tänään aamupalan?”. Tarkoituksena oli korostaa kouluruoan tärkeyttä osana päivittäistä ateriarytmiä ja kartoittaa kuinka moni lapsista oli syönyt aamupalaa. Halu-

simme kysyä lapsilta aamupalan syömisestä, sillä tarkastelemissamme kouluterveyskyselyissä oli ilmennyt sen syömisestä vähyyttä. Päivän tärkeimpänä ateriana aamupalalla on merkityksensä myös oppilaiden terveyteen sekä suorituskäyttöön koulupäivän aikana (Adolphus ym. 2016).

Ateriarytmin merkitys

Seuraavaksi kerroimme oikeaoppisesta ateriarytmistä ja sen merkityksestä. Ateriarytmistä kertovassa diassa (kuviot 5) esittelimme visuaalisen ravintosyklin avulla suosituksen mukaista päivittäistä ateriarytmää. Selvitimme kaikki viisi eri ateriaa sisältöineen ja esimerkkiruokineen. Perustelimme säännöllistä syömistä kertomalla sen vaikutuksista oppimiseen, keskittymiskykyyn sekä hampaiden terveyteen ja verensokerin tasaisuuteen. Kuvilla elävöitimme esitystä siten, että tekstipalkkien rinnalle liitettiin niihin sopivia kuvia. Esimerkiksi aamupalaan liitimme kaurahiutaleita, kananmunia ja hedelmiä. Kuvilla toivoimme vaikuttavamme siihen, että lapset muistaisivat paremmin kuvien avulla terveellisiä ruoka-aineita ja valitsisivat niitä mahdollisesti myös omille aterioilleen. Halusimme painottaa ateriarytmin säännöllisyyttä lisäämällä kuvakkeet syklikaavion rinnalle.



Kuvio 5. Ateriarytmi, esityksen neljäs dia.

Valokuvat lautasmallin havainnollistamisen keinoina

Ruokavartti -esitystä elävöitettiin itse ottamillamme valokuvilla eri annoksista, oikeaoppisen lautasmallin havainnollistamiseksi ja keskustelun herättämiseksi. Kuvasimme itse kaksi erilaista annosta (kuviot 6), jotta lapsille saataisiin konkreettisesti esiteltyä niin sa-

notusti virheellisiä lautasmalleja. Jätimme tarkoituksella kuvista pois lautasmalliin kuuluvan jälkiruoan, ruokajuoman ja leivän, sillä halusimme lasten keskittyvän ruoka-aineiden suhteellisiin osuuksiin lautasilla. Toivoimme lasten huomaavan ensimmäisen annoksen kohdalla ennen kaikkea sen aterianosien vähäisen määrän. Kuten kuvista voidaan todeta, on salaatti hyvin yksinkertainen ja sitä ei ole ravitsemussuosituksen mukaista määrää kummallakaan lautasella. Annoksissa pastaa on liian vähän ja se on vaaleaa. Toisessa kuvassa korostuu proteiinin niukkuus, ja pastaa puolestaan on liian paljon.

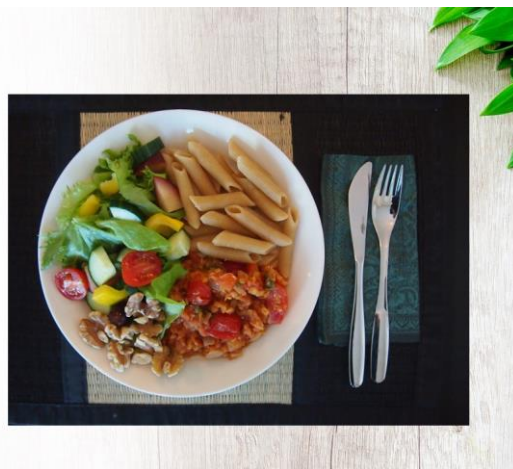
Mitä ajatuksia kuvien annokset herättävät?



Kuvio 6. Virheelliset annokset, esityksen viides dia.

Kuvasimme esitykseen myös oikeaoppisen lautasmallin mukaisesti koostetun aterian. (kuvio 7). Annoksessa oli täysjyväpastaa linssikasviskastikkeella sekä monipuolinen salaatti hedelmien, vihanneksien ja pähkinöiden kera. Kuvaa oli tarkoitus vertailla aiemmin näytettyihin virheellisiin annoksiin ja kysyä siitä oppilaitten mielipiteitä.

Miltä tämä annos näyttää?



Kuvio 7. Lautasmallin mukainen annos, esityksen kuudes dia.

Lautasmallin mukaan syöminen

Seitsemäntenä päivänä hyödynsimme valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimaa kuvaa oikeaoppisesta koululaisen lautasmallista (kuvio 8). Kuvaan teimme ajatuskuplat, joissa kerroimme jokaisen aterianosan ja niiden suhteellisen osuuden. Esityksen aikana kerroimme ateriaosuuksien merkitykset ja määrät, kuinka paljon jokaista aterianosaa tulisi nauttia päivittäin. Elävöitimme esitystä esimerkiksi kasviksista puhuessamme näyttämällä omien käsiemme avulla sopivia päivittäisiä määriä (5 kourallista). Kehotimme oppilaita tekemään saman perässä, jotta heille hahmottuisi kasvisten päivittäinen määrä konkreettisemmin. Lisäksi halusimme tähän esityksen vaiheeseen sisällyttää pienen muistutuksen veden juonnista, vaikka itse diaesityksen kuvassa siitä ei ole mainintaa. Esiintymistilanteessa veden riittävää saantia havainnollistettiin mukaan otetun juomapullon avulla. Puhuessamme veden ja nesteiden riittävästä juonnista päivittäin, lapset olivat sitä mieltä, että nesteen määrä oli yllättävän paljon. Iso mukana tuomamme 1,5 litran pullo auttoi lapsia hyvin konkretisoimaan päivittäistä määrää, ja heidän oli helpompi ymmärtää miksi vettä tulisi juoda päivän mittaan hieman koko ajan. Jos juo vain janoon, ehtii tuskin 1,5 litran nestetavoite täyttyä.



Kuvio 8. Lautasmalli (kuva ©VRN 2014, muokattu lisäten ajatuskuplat), esityksen seitsemäs dia.

Moni lapsista mainitsi annoskuvia ja lautasmallia tarkastellessa, ettei kouluruoka näytä samalta ja se ei ole yhtä monipuolista. Kerroimme heille, että kaikki esityksessä käytetyt annokset ovat tehty ja valittu mahdollisimman visuaalisiksi selkeyden vuoksi, joten annosten ulkonäkö voi olla hieman kouluruoasta poikkeavaa. Alun perin suunnittelimme myös valokuvaamamme myös ajatuskuplia sisältävän lautasmallin kuvan itse, mutta selkey-

den ja hyödynnetyn lähteen luotettavuuden vuoksi päädyimme valitsemaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan kuvan. Havaitimme, että itseottamistamme valokuvista kaikki oppilaat eivät opetustuokion aikana saaneet täysin selvää. Osa lapsista ei tunnistanut kuvan saksanpähkinöitä tai hedelmäpaloja kyseisiksi ruoka-aineiksi. Kuuntelimme aktiivisesti lasten kommentteja heidän viitatessaan ja selvensimme kaikki esiin nousseet epäkohdat kaikkien esityksien aikana.

Jotkin oppilaat huomasivat ruokailuvälineiden olevan eri lailla itse kuvaamissamme annoskuvissa, mistä päättelimmekin heidän tarkastelevan kuvia hyvin yksityiskohtaisesti ja keskittyvän esityksemme visuaalisuuteenkin. Koimme siis esityksessä käytettyjen kuvien ja värien olevan merkittävässä roolissa siihen, kuinka hyvin diaesitystä seurattiin. Lisäksi osa oppilaista vaikutti olevan yllättyneet osasta opetustuokiossamme kertomistamme asioista. Ohjeistimme oikeaoppista päivittäistä kasviksien ja vihannesten suositeltua syötävää määrää käsiemme avulla. Tämä suositeltu, viisi oman kouran kokoista annosta vaikutti osan lapsista reaktioiden perusteella melko paljolta.

Ruokavartin lopetusdiat

Seuraavaan diaan lisäsimme kaksi tekstiosuutta kouluterveydenhoitajasta. Näissä kerroimme, että kouluterveydenhoitajan työhön kuuluu ravitsemusneuvonta ja hänen puoleensa voi kääntyä, jos jokin omassa ruokailutavoissa tai ruokailutottumuksissa askarruttaa. Halusimme mainita lapsille nämä asiat, jotta heillä olisi tieto siitä kenen puoleen kääntyä, jos oma ravitsemus mietityttää ja jotta kynnys kysyä apua aiheeseen liittyvissä asioissa madaltuisi. Ensimmäiselle oppitunnille saimme mukaan koulun terveydenhoitajan, joka esittäytyi tässä vaiheessa esitystä oppilaille.

Terveydenhoitajasta kertovan dian jälkeen lisäsimme vielä Kahoot! -visailupeliin johdattelevan dian, jonka annettiin olla auki pelin ajan. Kahoot! -tietovisapeli on verkossa toimiva, osittain ilmainen palvelu, joka mahdollistaa oppimisen sekä visailun hausalla ja luovalla tavalla (Kahoot! 2020). Loimme sivustolle oman tunnuksen ja kyseisellä pelialustalla toteutimme kuusi kysymystä sisältävän kyselyn oppilaille. Kyselyn avulla kartoitimme anonymisti palautetta esityksestämme ja selvitimme, miten jotkin esityksessä kerrotut asiat olivat jääneet oppilaiden mieleen. Ruokavarttimme päättyi lopetusdiaan ja kiitoksiin.

Ryhmäkohtaisia eroja

Ensimmäinen ryhmä oli muita ryhmiä oppilasmäärältään suurempi ja lapsia oli alun perin miltei neljäkymmentä. Osa oppilaista joutui lähtemään pienryhmään opiskelemaan, joten kohderyhmämme määrä väheni alkuperäisestä. Ensimmäisessä ryhmässä oli siis lopulta 23 oppilasta ja kaksi opettajaa. Myös kouluterveydenhoitaja, jonka kanssa olimme tehneet opinnäytetyömme aikana yhteistyötä, osallistui ensimmäiseen Ruokavarttiin. Opetustuokion lopussa hän esittäytyi oppilaille ja kertoi lyhyesti työnkuvastaan, sekä milloin hänen luokseen voisi mennä, mikäli jokin asia ravitsemuksessa askarruttaa. Ensimmäisessä ryhmässä lapset olivat aktiivisia viittaamaan ja ilmapiiri pysyi rauhallisena. Luokassa oli selvästi muutama aktiivisempi oppilas, jotka uskalsivat viitata lähes jokaisen kysymyksen kohdalla. Vastaukset kysymyksiimme olivat myös asiallisia ja he omasivat tietoa hyvin ennestään. Ruokavartti kesti ensimmäisen ryhmän kanssa suunnitellun pituuden, noin 15–20 minuuttia.

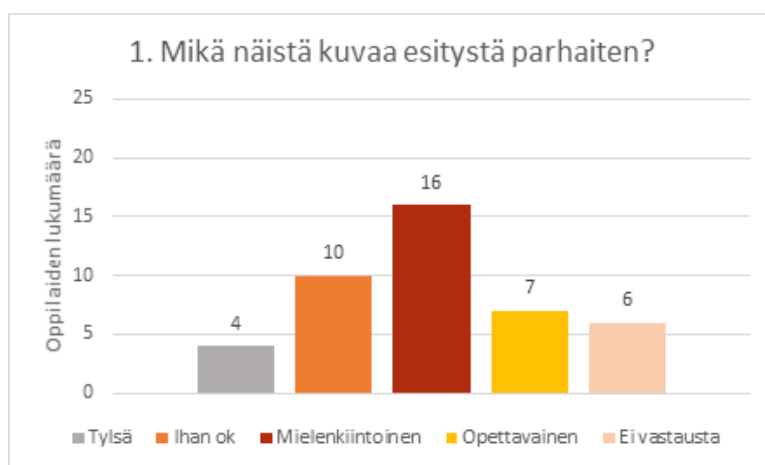
Toisen ryhmän ilmapiiri oli opetustuokiomme alusta alkaen huomattavasti rauhattomampi. Tämä loi haasteensa meille, sillä osa oppilaista tuntui käyttäytyvän hyvinkin levottomasti. Pyrimme jatkamaan esitystämme parhaamme mukaan, osallistaen lapsia mahdollisimman aktiivisesti, jotta heidän keskittymisensä pysyisi yllä ja saisimme heidän huomionsa esitykseemme. Saimme kuitenkin asianmukaisia vastauksia joiltakin ryhmän lapsilta kysymyksiimme. Ruokavartin suunniteltu kesto ei toteutunut kyseisen ryhmän kohdalla, sillä opetustuokiossa hyödynnetty interaktiivinen valkotaulu lakkasi toimimasta kesken opetustuokion viimeisen osuuden, palautekyselyn toteuttamisen. Yritimme saada vian korjattua, mutta lopulta lapset joutuivat seuraamaan Kahoot! -visailun kysymyksiä tietokoneen näytöltä. Teknisten ongelmien ja luokassa vallinneiden levottomuuksien vuoksi opetustuokiomme kesti siis huomattavasti pidempään, sekä osan oppilaista oli hankala seurata visailua.

Sillä edellisessä ryhmään kului suunniteltua pidempi aika, kolmannen ryhmän esitysaika jäi lyhyemmäksi. Oppilaiden välitunti oli lähestymässä, joten myös tässä ryhmässä ilmapiiri oli hieman levoton ja lasten keskittyminen oli ajoittain haastavaa. Kiireen vuoksi jouduimme käymään esityksen läpi nopeammin, minkä vuoksi lasten vastauksille ja keskustelulle ei jäänyt paljoa aikaa. Käsittelimme tärkeimmät pääkohdat ajan sallimissa puitteissa, mutta palautteen keräämistä emme valitettavasti ehtineet toteuttaa tämän ryhmän kohdalla. Oppilaiden koulupäivän aikataulujen vuoksi meidän ei ollut mahdollista

jäää koululle enää heidän välituntinsa jälkeen. Kahoot! -visailun poisjääminen ei kuitenkaan vaikuttanut mielestämme haittaavan oppilaita suuresti, sillä he kaikki lähtivät innoissaan välitunnille. Saimme ryhmän opettajalta kiitosta ja positiivista palautetta esityksestämme kaikesta huolimatta.

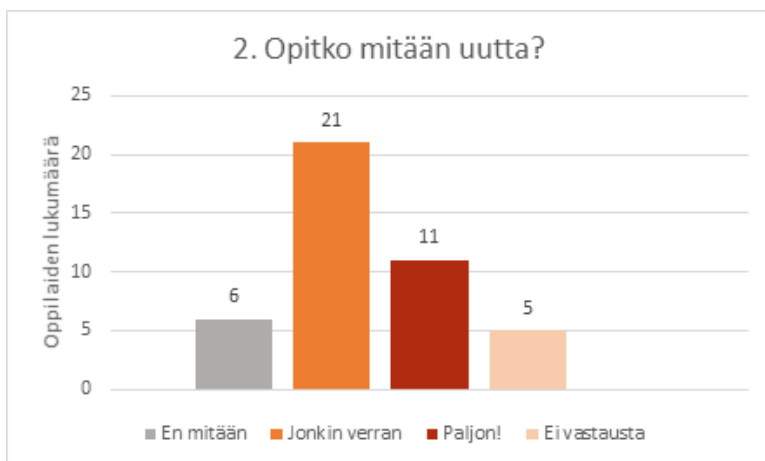
5.5 Viidesluokkalaisten palaute opetustuokiosta

Toiminnallisessa opinnäytetyössä saatu aineisto voidaan analysoida muun muassa hyödyntäen prosenttilukuja sekä kuvioita (Vilka – Airaksinen 2003: 57). Toteuttamamme palautekysely sisälsi vain kuusi kysymystä, sillä opetustuokioon käytettävissä oleva aikamme oli rajattu noin viiteentoista minuuttiin jokaista luokkaa kohden. Kyselyyn osallistui yhteensä 43 oppilasta, mutta kysymyksiin vastasi heistä 38 oppilasta. Kolmannelle luokalle emme ehtineet pitää Kahoot! -visailua aikataulurajoitusten vuoksi. Palautekyselyn tulokset ovat esitettynä pylväskaavioiden (kuviot 9–14). Ensisijainen tavoitteemme oli saada palautetta esityksestämme sekä havainnoida lasten reaktioita ja heidän oppimisaan tietoja aiheesta.



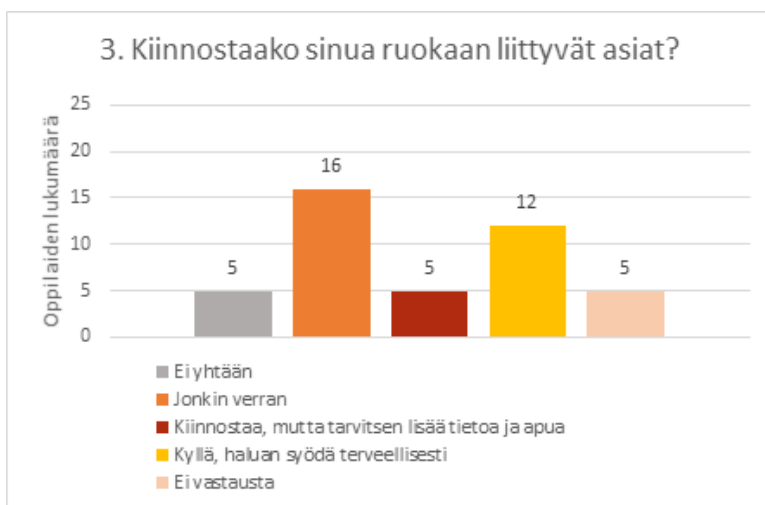
Kuvio 9. Kahoot! -visailun kysymys 1, esitystä kuvaava arviointi.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme mikä näistä seuraavista adjektiiveista kuvaa esitystä parhaiten. Osallistuneista 43:sta oppilaasta 16 (37 %) vastasi opetustuokion olleen mielenkiintoinen, 7 (16 %) oppilaan mielestä se oli ollut opettavainen. “Ihan ok” vastauksen valitsi 10 (23 %) oppilaista ja neljä (9 %) oppilaista vastasi esityksen olevan tylsä. Kuusi (14 %) oppilaista jätti vastaamatta kysymykseen.



Kuvio 10. Kahoot! -visailun kysymys 2, oppiminen.

Kysymys kaksi kartoitti, oppivatko lapset opetustuokiosta mitään uutta. Vastanneista 43:sta oppilaasta 21 (49 %) vastasi oppineensa jonkin verran, 11 (26 %) vastasi paljon ja vain kuusi (14 %) vastasi, etteivät olleet oppineet mitään uutta. Viisi (12 %) oppilaista ei vastannut kysymykseen ollenkaan.



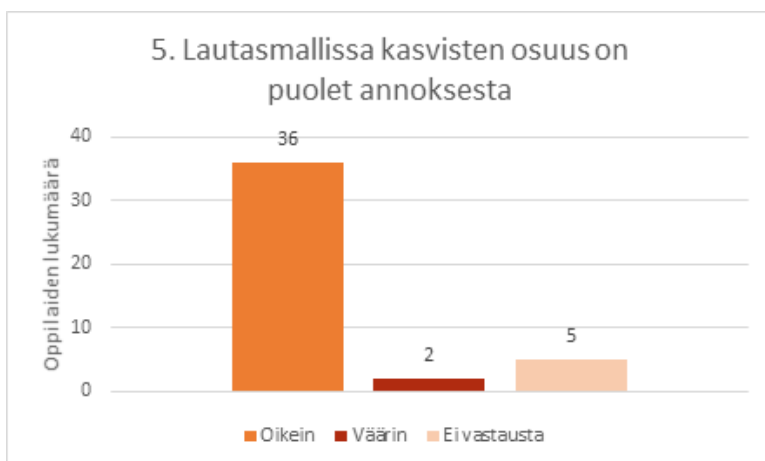
Kuvio 11. Kahoot! -visailun kysymys 3, aiheen kiinnostavuus.

Kolmannessa kysymyksessä halusimme selvittää, kiinnostaako oppilaita ylipäänsä ruokaan liittyvät asiat. Kuusitoista (37 %) oppilaista vastasi ruoan kiinnostavan heitä jonkin verran, kaksitoista (30 %) vastasi olevansa kiinnostuneita ruoasta ja haluavansa syödä terveellisesti ja viisi (12 %) vastasi olevansa kiinnostuneita, mutta tarvitsevana lisää tietoa ja apua ruokailun suhteen. Viittä (12 %) vastanneista ei kiinnostanut ruokaan liittyvät asiat ollenkaan, ja viisi (12 %) oppilaista jätti vastaamatta kysymykseen.



Kuvio 12. Kahoot! -visailun kysymys 4, väittämä ateriarhythmistä.

Seuraavaksi esitimme oppilaille väittämän: Oikeanlaisessa ateriarhythmissä kuuluu syödä kolme kertaa päivässä. Vastaus on väärin. Kolmekymmentä (70 %) vastanneista oli valinnut vastausvaihtoehdoista väärän ja vain kahdeksan (19 %) oli vastannut vaihtoehdon oikein. Viisi (12 %) oppilaista ei vastannut ollenkaan väitteeseen.



Kuvio 13. Kahoot! -visailun kysymys 5, väittämä lautasmallista.

Toisen väittämän mukaan lautasmallissa kasvisten osuus on puolet annoksesta. Väittämän vastaus on oikein. Selvästi suuri enemmistö, jopa 36 (84 %) oppilaista, vastasi väittämän olevan oikein. Vain kaksi (5 %) vastasi vastausvaihtoehdoista väärin. Viisi (12 %) oppilasta jätti vastaamatta väitteeseen.



Kuvio 14. Kahoot! -visailun kysymys 6, ruokailutapojen muuttaminen.

Viimeinen kysymys kartoitti, kuinka moni oppilaista aikoo jatkossa muuttaa koulussa ruokailutapojaan. Yli neljästäkymmenestä vastaajasta kolmetoista (30 %) oppilasta vastasi pyrkivänsä syömään lautasmallin mukaisesti, yksitoista (26 %) vastasi tekevänsä pieniä muutoksia ja yhdeksän (21 %) aikoo kokeilla rohkeasti jatkossa eri ruokia. Viisi (12 %) oppilaista vastasi syövänsä jo terveellisesti eikä muutoksiin ole tarvetta. Tämänkin kysymyksen kohdalla viisi (12 %) oppilasta ei vastannut lainkaan.

6 Pohdinta

6.1 Opetustuokioiden arviointi

Ruokavartti -opetustuokion tarkoituksena oli antaa lisätietoa kouluruokailusta ja ravitsemuksesta yhteistyökoulun 5. -luokkalaisille sekä saada aikaan jonkinlaista vaikutusta oppilaiden kouluruokailutottumuksiin. Ruokavartille asettamiimme tavoitteita olivat esityksen kohderyhmälle soveltuvuus, informatiivisuus, sopiva pituus sekä visuaalisuus. Kaiken kaikkiaan kolme pidettyä opetustuokiota menivät kohtuullisen hyvin tarkoituksien ja tavoitteiden mukaisesti. Jokaisessa ryhmässä oppilaat kuuntelivat ja osallistuivat keskusteluun. Saimme välitettyä suurimmalle osalle oppilaista tärkeimpiä ravitsemukseen liittyviä asioita. Ryhmien ja oppilaiden välillä oli kuitenkin huomattavia eroja, mitkä osaltaan vaikuttivat asettamiimme tavoitteisiin erityisesti esitysajan sekä palautteen keräämisen suhteen.

Kaikissa kolmessa ryhmässä heräsi hyviä keskusteluita, ja luokan ilmapiiristä riippumatta lapset ylittivät odotuksemme aktiivisuudellaan. Keskustellessamme itse ottamistamme annoskuvista, kaikissa kolmessa ryhmässä lapset kertoivat monia hyviä huomioita. Salaatin vähyyttä kommentoitiin, sekä proteiinin niukkuus huomattiin kuvia tarkastellessa. Jotkin lapsista huomasivat ensimmäisen kuvan annoksen olevan niin pieni, ettei sillä lähtisi nälkä. Silti samaan aikaan jotkin oppilaat mainitsivat syövänsä yhtä niukasti koululounaalla kuin ensimmäisessä kuvassa. Oppilaiden välillä tuntui siis olevan selviä eroja ruokailutottumuksiensa suhteen.

Opetustuokiot menivät lähes suunnitelmien mukaisesti, pieniä viivytyksiä ja kiireistä aikataulua lukuun ottamatta. Olimme yllättyneitä siitä, miten rohkeasti 5.-luokkalaisten uskalsivat kysyä heitä mietityttävistä aiheista ja kuinka innokkaasti he viittasivat vastataksaan esittämiimme kysymyksiin. Meille tuli myös uutena tietona, että koulun puolelta koululaisten ravitsemukseen oli puututtu ja heitä oli ohjeistettu syömään koulussa paremmin. Aiemmin annettu ohjeistus ravitsemukseen liittyen oli tuottanut tulosta, sillä yleisesti lapset osasivat vastata oikein moniin kysymyksiin ja suurin osa tuntui olevan tietoisia miksi kouluruokaa pitää syödä.

Yhteistyö eri yhteistyötahon jäsenten kanssa sujui pääosin hyvin. Saimme hyvän vastaanoton ja kaikki yhteistyökumppanit auttoivat meitä parhaansa mukaan. Kuitenkin haasteena oli sähköpostitse ja puhelimitse hoidettu viestintä, sillä aika ajoin jouduimme odottamaan vastauksia, emmekä päässeet aina etenemään opinnäytetyöllemme suunnitellussa aikataulussa. Lisäksi alkuvaiheessa aiheen rajaus oli haastavaa, sillä yhteistyötahomme antoi meille hyvin vapaat kädet toteutustavasta.

6.2 Palautteen tarkastelu

Kahoot! -palautekyselyyn osallistui yhteensä 43 oppilasta, joista 38 vastasi jokaiseen kysymykseen. Toisessa ryhmässä 5 oppilasta jätti vastaamatta kyselyyn. Saadut tulokset esitettyinä pylväsdiagrammeina luvussa 5.3. Tuloksista voidaan päätellä opetustuokion olleen onnistunut monin tavoin. Yli puolet (53 %) oppilaista vastasivat esityksen olleen mielenkiintoinen tai opettavainen ja jopa 74 % koki oppineensa opetustuokion avulla jotain tai paljon uutta. Tuloksista voidaan päätellä, että suurinta osaa oppilaista (77 %) kiinnostaa ruokaan liittyvät asiat edes jonkin verran. Kartoitimme myös lasten ruokailuun liittyviä muutostarpeita ja näistä voidaan todeta, että vain pieni osa oppilaista syö jo omasta mielestään tarpeeksi terveellisesti eivätkä koe muutoksiin tarvetta. Suuri

osa oppilaista halusi syödä oikeaoppisesti lautasmallin mukaan tai aikoi tehdä jatkossa pieniä muutoksia parempien ruokailutottumusten saavuttamiseksi. Oikeinväärin väittämistä tuli kaiken kaikkiaan positiiviset tulokset, sillä suurin osa oppilaista oli vastannut väittämiin oikein. Esimerkiksi ensimmäisessä ryhmässä yli 96 % vastasi oikein väittämiin. Myös opetustuokiosta saatu suullinen palaute ja vastaukset olivat samansuuntaista kuin kyselyn tuloksista saadut vastaukset.

Tuloksien arviointiin ja niiden luotettavuuteen saattoivat vaikuttaa heikentävästi useat eri tekijät. On mahdollista, että osa lapsista katsoi kyselyn aikana toisiltaan vastauksia tai tekivät ryhmätyötä etenkin väittämien kohdalla. Monet oppilaista vastasivat kysymyksiin myös hyvin nopeasti, eivätkä välttämättä lukeneet kaikkia kysymyksiä huolellisesti. Tällöin luonnollisesti väärinymmärrysten riski kasvaa. Kohderyhmämme oli pieni jo alkuun, ja jokaisessa kysymyksessä vastaamatta jättäneet vähensivät tarkasteltavia tuloksia entisestään. Kyselyymme vastasi kohderyhmästämme noin puolet. Olisimme saaneet vielä luotettavamman kokonaiskuvan, mikäli useampi oppilaista olisi vastannut.

Yllätykseksemme muutamat oppilaat kommentoivat vastaavansa tahallisesti väärin kuuluaan, ettei palautekyselystä jaeta pisteitä tai palkintoa. Jätimme pisteytyksen tarkoituksellisesti kyselystä pois, sillä halusimme välttää tarkoituksetonta kilpailua oppilaiden välillä. Tarkoituksena oli siis kerätä ainoastaan palautetta esityksestämme. Lisäksi halusimme merkitä kaikki vastausvaihtoehdot oikeiksi mielipidekysymyksissä, ettemme arvottaisi negatiivisempia vastauksia antamalla huonompia pisteitä, tai positiivisista vastauksista parempia pisteitä. Ajattelimme tämän ratkaisun lisäävän myös luotettavuutta, kun lapset eivät vastaa kysymyksiin parhaiden pisteiden toivossa.

Pyrimme vähentämään ongelmia testaamalla Kahoot! -peliämme etukäteen, varmistukseemme sen soveltuvuudesta kohderyhmällemme. Testasimme visaa useaan kertaan itse, ja lisäksi testasimme sen toimivuutta läheisillämme ja muokkasimme kysymyksiä saatujen kommenttien ja huomioiden pohjalta. Muotoilimme kysymykset ja vastausvaihtoehdot sopivaksi kohderyhmällemme, jolloin emme käyttäneet vaikeita sanavalintoja tai monimutkaisia lauseita. Esitestauksella varmistimme kysymysten selkeyden lisäksi myös siihen kuluvan ajan. Kahoot! -pelin hyvä puoli oli myös mahdollisuus kerätä palautetta anonyymisti. Vastaukset olivat oletettavasti myös rehellisiä, sillä oppilaat eivät tienneet toistensa vastauksia.

Pohdimme myös ryhmien välisiä eroja, ja sitä miten ilmapiirin rauhattomuus vaikutti saattuihin tuloksiin. Rauhattomuus selvästi aiheutti sen, ettei osa oppilaista pystynyt keskit-

tymään esitykseemme täysin ja vallinnut melu vaikutti siihen, etteivät kaikki kuulleet kunnolla kerrottuja asioita. Teknisten ongelmien vuoksi tietokoneelta toteutetussa kyselyssä toiselle ryhmälle, kaikki lapset eivät saaneet selvää kunnolla kysymyksistä ja täten osa vastauksista jäi saamatta. Myös tämä tilanne oli kauttaaltaan rauhattomampi, sillä kaikkien oppilaiden täytyi olla tiiviisti nähdäkseen ruudulle. Tämäkin seikka saattoi osaltaan vaikuttaa vastausten todenmukaisuuteen. Vertailtaessa ensimmäistä ja toista ryhmää, myös kysymysten tuloksissa oli jonkin verran eroja. Ylipäänsä ensimmäisessä ryhmässä yhteensä 96 % oppilaista vastasi molempiin oikeinväärin väittämiin oikein ja toisessa ryhmässä oikein vastasi 70 %. Esimerkiksi väittämää oikeanlaisesta ateriarytmistä tarkasteltaessa ensimmäisen luokan oikeinvastausprosentti oli 87 % kun taas toisessa luokassa se oli 70 prosenttia.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen ollessa esimerkiksi opas tai tietopaketti, tulee lähdekriittisyyteen kiinnittää erityistä huomiota (Vilka – Airaksinen 2003: 53). Opinnäytetyömme kohderyhmän ollessa alakouluikäiset lapset, olikin ensiarvoisen tärkeää, että toteuttamassamme opetustuokiossa hyödynnetty tieto on peräisin luotettavista lähteistä ja se perustuu tutkittuun tietoon. Opetustuokiomme ajoituessa lasten koulupäivään, tuli sen sisältämän informaation olla myös laadukasta ja kouluympäristöön soveltuvaa. Opinnäytetyötä kirjoittaessa pyrimme siis jatkuvaan lähdekriittisyyteen, hyvää tieteellistä käytäntöä unohtamatta. Opinnäytetyön tekijöinä meidän tulikin hallita kyseinen käytäntö koko prosessin ajan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä koskevien eettisten suositusten mukaisesti. (Arene ry 2020: 5.) Noudatimme suositusta tietojen salassapidon suhteen, emmekä sisällyttäneet työhöme yhteistyötahon tietoja, kuten koulun nimeä. Noudatimme samoja suosituksen periaatteita myös opinnäytetyön seminaarissa. (Arene ry 2020: 24.) Teimme opinnäytetyöllemme Turnitin -plagiointitarkistuksen kaksi kertaa, molemmilla kerroilla saimme tulokseksi alle yhden prosentin. Emme tarvinneet tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme, sillä Kahoot! -kyselyn avulla kerätty lyhyt palaute kerättiin oppilailta anonyymisti.

Tiukka aikataulu sekä vallitseva koronapandemia vaikuttivat osiltaan haastaen opinnäytetyömme luotettavuutta. Opinnäytetyötä tehdessä tiedostimme, että suunnittelemaamme Ruokavarttia olisi voinut testata esimerkiksi kohderyhmää muistuttavalla verkkoryhmällä, sekä kerätä monipuolisemmin ja runsaammin palautetta esityksestämme etukäteen. Testaus osoittautui kuitenkin hyvin haasteelliseksi, sillä pelkkä diaesitys ilman

esitettyä puheosuutta ei olisi avautunut testiryhmälle. Meidän olisi täytynyt pitää siis harjoitusmielessä opetustuokioita, jonka jälkeen olisimme testanneet Kahoot! -visaa. Testiryhmien kokoaminen pandemia-aikana ei kuitenkaan ollut järkevää. Lisäksi olisimme voineet kysyä opiskelutoveriemme sekä muutamien alan ammattilaisten mielipiteitä esityksestä. Palautteen kerääminen kyselystä etukäteen useammalta ihmiseltä olisi ollut hyvä keino lisätä kyselyn luotettavuutta. Toteutuksessa täytyi kuitenkin huomioida yhteistyötahon toiveet aikataulun suhteen, jolloin jouduimme työskentelemään nopeassa aikataulussa. Pidimme silti kiinni lähdekriittisyydestä ja eettisyydestä läpi opinnäytetyön teon.

Huolimatta siitä, ettemme keränneet laajemmin palautetta Ruokavartti -opetustuokiostamme, saimme kuitenkin mielipiteitä ja palautteen ohjaavalta opettajaltamme sekä muutamalta läheiseltämme ennen tuokion pitämistä koululla. Teimme heidän huomioittensa perusteella muutokset esitykseen, ja erityisesti otimme huomioon opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme antaman palautteen. Muotoilimme muun muassa osaa esityksen kysymyksistä siten, että niistä tuli osallistavampia. Kohderyhmän oppilaiden ennakkotestaus olisi lisännyt opetustuokion luotettavuutta. Nyt emme voi olla varmoja, millainen tiedollinen lähtötaso oppilailla oli ennen esitystämme.

6.4 Tuotoksen hyödyntäminen ja johtopäätökset

Terveystiedon opetusta tarjotaan alakoululaisille ainoastaan sisällytettynä ympäristöoppiin. Terveystiedon opetus ja sen aiheiden syventäminen jatkuvat yläkoulussa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Mielestämme terveystietoa voisi sisällyttää varhaisemmassa vaiheessa entistä enemmän opetukseen, painottuen erityisesti ravitsemukseen liittyviin aiheisiin kuten kouluruokailuun. Täten opinnäytetyömme tuotosta voisi hyödyntää osana alakoululaisten perusopetusta. Yläkoululaisten tilanne kouluruokailun suhteen on kouluterveyskyselyiden osalta huolestuttava, joten ennaltaehkäisevä ote alakoululaisten ravitsemustottumuksiin voisi olla tarpeellinen. Opetustuokioista saatujen palautteiden johdosta voidaan todeta, että ne ovat hyödyllisiä ja pidettyjä lasten keskuudessa. On kuitenkin tärkeää huomata, että keräämämme tulokset koskevat vain yhden vantaalaisen alakoulun viidesluokkalaisia oppilaita. Koulu- ja kuntakohtaisia eroja voi olla esimerkiksi omatussa tietoperustassa ravitsemukseen liittyen, jolloin myös opetustuokiosta saatu palaute olisi tuloksiltaan sen mukaista. Tuloksia ei voida siis suoraan yhdistää koko Vantaan oppilaiden kouluruokailun tilanteeseen.

Jos vastaavia opetustuokioita hyödynnettäisiin osana perusopetusta, oppilaiden ennalta omatut tiedot voisi testata visailun muodossa etukäteen. Opetustuokio voisi siten painottaa asioita, joista oppilaiden tulisi tietää vielä lisää. Lisäksi jatkossa oppituntia sekä ravitsemukseen ja kouluruokailuun liittyvää ohjeistusta voisi toteuttaa ja kehittää lapsilta kerätyn palautteen avulla. Toinen keino hyödyntää opetustuokiota ryhmässä tapahtuvan opetuksen lisäksi, olisi viedä idea yksilönohjauksen tasolle. Vastaavanlaisia opetustuokioita ravitsemukseen ja kouluruoan tärkeyteen liittyen kouluterveydenhoitaja voisi hyödyntää myös ravitsemusneuvonnan tukena alakoululaisille. Terveystieteiden toteuttama yksilönohjaus voisi sisältää vielä enemmän tietoa kouluruokailun merkityksestä. Kyseinen opetustuokio toimisi materiaalina terveydenhoitajalle oppilaiden terveystieteiden ja -neuvonnan tukena. Tämänkaltaisen ravitsemusneuvonnan toteuttaminen vaatisi luonnollisesti kuitenkin lisää resursseja kouluterveydenhoitajalta.

Jatkossa opetustuokiota voitaisiin hieman laajentaa, jolloin lapset saisivat tuokion aikana enemmän teoretista tietoa. Aiheesta voitaisiin toteuttaa visailu opetustuokion jälkeen, mistä he saisivat tietää etukäteen. Visailu toimisi hyvin, jos siinä olisi enemmän oikeinväärin väittämiä ja jokaisesta väittäimestä saisi pisteitä. Lisäksi peliin voisi sisällyttää avoimia kysymyksiä, oikeinväärin väittämien lisäksi. Saimme yhteistyökoulumme oppilailta Kahoot! -visailumme aikana suullista palautetta liittyen pisteytykseen. Kävi ilmi, että heille olisi ollut mielekkäämpää saada pisteitä visailusta ja kilpailla luokkatoveriensä kanssa. Se ei kuitenkaan ollut oleellista pitämiemme esitysten kohdalla, sillä keräsimme suurilta osin vain mielipiteitä esityksestä, ja pisteiden käyttö olisi voinut vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Mutta jos kyseisiä opetustuokioita olisi jatkossa osana opetusta, voisi oppilaiden tietoa testata leikkimielisen kisailun muodossa. Luomalla pelihenkisyyttä lapset saataisivat keskittyä opetustuokion asioihin paremmin. Ehdotuksena voisi olla kaikkien viidesluokkalaisten väliset pienimuotoiset kilpailut opetustuokioiden jälkeen. Tämä motivoisi varmasti monia lapsia keskittymään ja kuuntelemaan opetustuokioiden sisältöjä, tietäen sen edesauttavan kilpailussa pärjäämisessä. Tätä ideaa tukevia kommentteja saimme myös luokanopettajilta.

Opinnäytetyön aikana koimme ammatillista kasvua tulevina terveydenhoitajina etenkin alakoululaisten ravitsemuksen sekä ravitsemusneuvonnan osalta. Teoretiseen perehtyessämme saimme paljon uutta tietoa koululaisten ravitsemussuosituksista, valtion ravitsemusneuvottelukunnan lautasmallista sekä suositellusta ateriaritmiä. Lisäksi perehdyimme ravintoaineisiin ja niiden suhteellisiin osuuksiin ravitsemuksessa sekä oikea-

oppisen ravitsemuksen merkitykseen osana terveyttä. Koemme, että olemme tulevaisuudessa työssämme toteutettavan ravitsemusneuvonnan suhteen valmiimpia, ja meillä on aiempaa asiantuntevampi ote ohjata vastaanotolla asiakkaita. Lisäksi opetustuokioita pitäessä suuremmille lapsiryhmille, saimme paljon terveydenhoitajan työn kannalta tärkeää esiintymiskokemusta. Yhteistyö eri tahojen kanssa kehitti viestintä- ja yhteistyötaitojamme yhteistyökumppanien kanssa toimiessamme ja aikatauluista sekä järjestelyistä sopiessamme. Lisäksi lähdekriittisyys ja oman alan tietolähteiden soveltaminen käytäntöön kehittyivät opinnäytetyötä tehdessä.

Suomessa on varsin hyvä tilanne kouluruokailun suhteen ja ruokalistoja suunniteltaessa otetaan hyvin huomioon lasten ravitsemukselliset erityistarpeet, kuten allergiat ja erityisruokavaliot. Lasten asenteisiin ja tottumuksiin tulisi kuitenkin paneutua vielä aiempaa paremmin kouluruokailuun ja ravitsemukseen liittyen. Lisäksi kouluterveydenhoitajan roolia tulisi tuoda aiempaa enemmän esille ravitsemusneuvonnan suhteen, jolloin nuorilla olisi matalampi kynnys kysyä itseään mietityttävistä asioista. Kouluterveydenhoitajan ravitsemusneuvonnan antovalmiuksiin liittyen löytyi niukasti tutkimuksia, joten asiaa voitaisiin jatkossa tutkia vielä enemmän ja mahdollisten puutteiden ilmetessä antaa aiheeseen liittyen täydennyskoulutusta. Näemme kouluruokailun edistämisen hyvin tärkeänä, jotta esimerkiksi myöhemmässä ikävaiheessa puutteelliseen ravitsemukseen liittyvät sairaudet saataisiin laskuun väestön tasolla. Kouluruokailun tavoitteena ei ole siis vain oppilaiden ravitseminen, vaan se on myös yhteiskunnallinen ja pedagoginen väline vaikuttaa koko väestön terveyteen.

Lähteet

Adolphus, Katie – Lawton, Clare L – Champ Claire L – Dye, Louise 2016. The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition* 7 (3). 590–612.

Saatavilla sähköisesti: <<https://doi.org/10.3945/an.115.010256>>.

Andersson, Kukka 2020. Haukuttu vantaalainen kouluruoka maistuu alakoulussa. *Helsingin Sanomat* 2.10.2020. Viitattu 10.10.2020.

Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla sähköisesti: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382>.

Ateriarytmin merkitys. 2018. Terveyskylä, Lastentalo. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.8.2018. <<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/diabetes/itsehoito/ateriarytmin-merkitys>>. Viitattu 28.8.2020.

Elo-Säätiö (ELO) 2018. Kouluruokailu meillä ja muualla. Verkkodokumentti. <<http://www.elo-saatio.fi/blog/2018/11/12/kouluruokailu-meilla-ja-muualla/>>. Viitattu 8.9.2020.

Haarala, Päivi – Mellin, Oili-Katriina 2015. Kansanterveystyö ja terveyden edistämien. Teoksessa: Haarala, Päivi – Honkanen, Hilikka – Mellin, Oili-Katriina – Tervaskanto-Mäentausta, Tiina (toim.): *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita.

Hietanen-Peltola, Marke – Rautava, Marie – Laitinen, Kristiina – Autio, Eva (toim.) 2019. Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhoollon palveluissa. Ohjaus 2/2019. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)*. Helsinki: PunaMusta Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Johansson, Barbro – Roos, Gun – Hansen, Gitte Laub – Mäkelä, Johanna - Hillén, Sandra – Jensen, Tine Mark – Huotilainen, Anna. 2009. *Nordic Children's Foodscapes. Images and Reflections*. *Food Culture & Society* 12 (1) 25-51.

<https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/40105078/Nordic_Childrens_Foodscapes_Images_and_20151117-19061-qd2m7n.pdf?1447777509=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DNordic_Childrens_Foodscapes_Images_and_R.pdf&Expires=1602144304&Signature=Prg4ivSqWPRluXr3QNkyJyVEM32uEX9Ab-ZEZz4t5J2CbPmgnDMBcL8CD2REIgL0h9IWnP3cL6fnPqslzBLv2YsJcgAXpX7803mcRb10ATtwGeOwa6CIsK0c2O~OW-7RJHQTknR-FEWv2AzoX55kG86uyIZY8650S6hFD5~vw8aZd6Ue3XH32gPbXrGbMt2fiV~S7l8l4IlzCxyLn3JFNAwh~mfcuBzo0k4Tr9f6aloJF4GJs46A6JuT-PeopKb-duTDuwlCoxk7K98klRdkr0v9bvogZ8VCQl8Y52pwCYvAqphS3AZuX5BekNH3X4UdE-abuL9QaDCa3webzk0~DI1vQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>.

Jyväskylän yliopisto 2020. WHO-Koululaistutkimus: Yhä useammalla 11–15-vuotiaalla suomalaisnuorella psykosomaattisia oireita viikoittain. Verkkodokumentti. Julkaistu

19.05.2020. <<https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/05/who-koululaistutkimus-yha-useammalla-11201315-vuotiaalla-suomalaisnuorella-psykosomaattisia-oireita-vii-koittain>>. Viitattu 10.9.2020.

Kahoot! 2020. Tietovisapeli. <<https://kahoot.com/>>. Viitattu 14.9.2020.

Kielitoimiston sanakirja. 2020. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Helsinki: Kotimaisten kielten keskuksen verkkojulkaisuja 35. Päivitetty 24.2.2020. <<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi>>. Viitattu 8.10.2020.

Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavilla sähköisesti: <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72398/Opp200408.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>>. Viitattu 28.8.2020.

Kuluttajaliitto. Syö enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä! Verkkodokumentti. <<http://syohyvaa.fi/syo-enemman-kasviksia-marjoja-hedelmia/>>. Viitattu 7.9.2020.

Kuntalaisaloite. Kouluruuan laatua Vantaan oppilaitoksissa on parannettava. Julkaistu 4.9.2020. <<https://www.kuntalaisaloite.fi/fi/aloite/16162>>. Viitattu 14.9.2020.

Kyttälä, Pipsa – Erkkola, Maijaliisa – Ovaskainen, Marja-Leena – Lehtinen-Jacks, Susanna – Uusitalo, Liisa – Kronberg-Kippilä, Carina – Lindfors, Pirjo – Tapanainen, Heli – Lahti-Koski, Marjaana – Koivumäki, Terhi – Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Virtanen, Suvi M. 2014. Perhelähtöinen ravintointerventio lastenneuvoloissa. Elintapainterventio Naperoille (ETANA) -esitutkimus. Raportti 2/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2014. Saatavilla sähköisesti: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116079/URN_ISBN_978-952-302-102-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Lintukangas, Seija – Manner, Maisa – Mikkola-Montonen, Annikki – Mäkinen, Eira – Partanen, Raija 1999. Kouluruokailu. Terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.

Lintukangas, Seija – Manninen, Marjaana – Mikkola-Montonen, Annikki – Palojoki, Päivi – Partanen, Merja – Partanen, Raija 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuevitätä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.

Manninen, Marjaana – Wiss, Kirsi – Saaristo, Vesa – Ståhl, Timo 2015. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Tutkimuksesta tiiviisti 6/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla sähköisesti: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1>.

Opetushallitus 2019. Kustannussovellus 2018. Perusopetus. Lopullinen raportointi. Raportti K05E6OS. 28.11.2019. Verkkodokumentti. <<https://vos.oph.fi/rap/kust/v18/k05e6os.html>>. Viitattu 14.9.2020.

Opetushallitus 2020a. Kouluruokailun historiaa. Verkkodokumentti. <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa>>. Viitattu 10.1.2020.

Opetushallitus 2020b. Tietoa kouluruokailusta. Verkkodokumentti. <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>>. Viitattu 10.1.2020.

Opetushallitus 2020c. Kouluruokailu. Verkkodokumentti. <<https://www.oph.fi/fi/kouluruokailu>>. Viitattu 23.8.2020.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013.

Perusopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Saatavilla sähköisesti: <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf>.

Pusa, Tuija 2019. Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta. Verkkodokumentti. Päivitetty 17.3.2020. <<https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä/>>. Viitattu 21.9.2020.

Ruokalistat. Vantaan kaupunki. Verkkodokumentti. <https://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/organisaatio/konserni-ja_asukaspalveluiden_toimiala/konsernipalvelut/ruokalistat>. Viitattu 18.9.2020.

Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa - Manninen, Marjaana. 2010. School meals and nutrition education in Finland. Nutrition Bulletin 35 (2). 172–174. Saatavilla sähköisesti: <https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/42475048/School_meals_and_nutrition_education_in_20160209-26373-1d812gn.pdf?1455037101=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSchool_meals_and_nutrition_education_in.pdf&Expires=1602145941&Signature=lgSh9~NOr~m9w8JllhLgP786RaYGqliNkOCD3FeW-FBLfmqbDt29SSHvoV0VFA0-sO8yNvOaxT7USrbmSnEqN699X-2SfUU0UtfCx-9otEf-jzoH1Rf9BapbsnxRtpXHiSjX48lbt3y73JA-8kKSqEyEh-CwWv~vTanaYPC~YQy63fnzp1VrMPIS58A4Cts42h6RuwKsmovchXX8rzFTJuCCtPSqrhOi1fFgaks025Z~fgt-AoHjNRB-5-OZC1CKffXyl~7m61TVMwwG0SIGvRaL1a2VeD-vGHeqtmPkBCv4M8IX8ZkX~qGOfc4lkpjaYgxlDmQKxsCDQ5aDYEyKoWlg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>.

Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa Haarala, Päivi – Honkanen, Hilikka – Mellin, Oili-Katriina – Tervaskanto-Mäentausta, Tiina (toim.): Terveystieteiden ja terveydenhuollon osaaminen. Helsinki: Edita.

Terveystieteiden ja terveydenhuollon laki 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

THL = Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

THL 2013. Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Ohjaus 13/2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla sähköisesti: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf>.

THL 2019a. Koulu- ja oppilaitosruokailu. Verkkodokumentti. Päivitetty: 23.5.2019
<<https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/koulu-ja-oppilaitos-ruokailu>>. Viitattu 13.1.2020

THL 2019b. Kouluterveydenhuolto. Verkkodokumentti. Päivitetty 6.11.2019.
<<https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>>. Viitattu 17.1.2020.

THL 2019c. Laajat terveystarkastukset. Verkkodokumentti. Päivitetty 8.11.2019
<<https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/laajat-terveystarkastukset>>. Viitattu 22.09.2020.

THL 2019d. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perusopetus 4. ja 5. luokka, 2017 ja 2019. Vantaa. Päivitetty 30.08.2019.
<https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=235812&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=200285&vuosi_0=v2017#>.

THL 2019e. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Vantaa, Perusopetus 8. ja 9. lk. Päivitetty 17.09.2019. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=235812&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199596&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#>.

Tietopaketti kouluruuasta. Kouluruokailu. Vantaan kaupunki. Saatavilla sähköisesti:
<https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119252_Kouluruokainfo_02.pdf>.

Timonen, Vilma 2020. Kouluruoka loppuu kesken ruokailun Vantaalla, vanhemmat tulistuvat: ”Käytännössä ikinä ei ole sitä ruokaa mitä piti olla”. Helsingin Sanomat 28.8.2020. Viitattu 28.8.2020.

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE) 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden edistämisen eettiset haasteet. ETENE-julkaisuja 19. Helsinki, 23.8.2007. Saatavilla sähköisesti: <<https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049/ETENE-julkaisuja+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf>>.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

VRN = Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

VRN 2008. Kouluruokailusuositus. Saatavilla sähköisesti:
<<https://www.yumpu.com/fi/document/read/28735781/kouluruokailusuositus-2008-valtion-ravitsemusneuvottelukunta>>.

VRN 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Edita Prima Oy. Helsinki 2010. Saatavilla sähköisesti: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_nettti_2.painos.pdf>.

VRN 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Saatavilla sähköisesti: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf>.

VRN 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. Saatavilla sähköisesti: <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>.

VRN 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Saatavilla sähköisesti: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

VRN 2020. Lautasmalli. Lautasmalli tueksi monipuolisen aterian koostamiseen. Verkodokumentti. <<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>>. Viitattu 21.8.2020.

World Food Programme (WFP) 2020. A chance for every schoolchild. WFP School Feeding Strategy 2020 – 2030. Saatavilla sähköisesti: <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000112101/download/?_ga=2.259339402.1610814238.1599550819-957366692.1599550819>.

World Health Organization (WHO) 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2020. Saatavilla sähköisesti: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>>.

Tiedote huoltajille

Tiedoksi kaikille 5. -luokkalaisten huoltajille!

Olemme 3. vuoden terveydenhoitajaopiskelijat Essi Mertanen ja Lotta Joki Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Tarkoituksenamme on toteuttaa kouluruokailuun ja ravitsemukseen liittyvä lyhyehkö oppitunti X koululla 18.09.2020.

Kyseinen "Ruokavartti" on osa opinnäytetyötämme, jonka on tarkoitus valmistua vuoden 2020 lopulla.

Keräämme lapsilta anonyymien palautteen oppitunnin päätteeksi visailun muodossa.

Kiitokset!

Ystävällisin terveisin,
Essi Mertanen ja Lotta Joki
Metropolia AMK

Ruokavartti kuvina

