



Ruokakasvatus ja sen haasteet päiväkodissa

Armi Lallo

Opinnäytetyö, AMK
Helmikuu 2021
Terveys- ja hyvinvointialat
Sosionomi (AMK), varhaiskasvatus

Lallo, Armi

Ruokakasvatus ja sen haasteet päiväkodissa.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Helmikuu 2021, 39 sivua

Terveys- ja hyvinvointialat. Sosiaali- ja terveysalan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja tätä kautta tavoitella terveempää yhteiskuntaa. Tavoitteena oli auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään ruokakasvatus-käsitettä ja ruokakasvatuksen käyttömahdollisuuksia sekä löytää ruokakasvatuksen haasteita varhaiskasvatuksessa. Päiväkodeissa ilmenevien haasteiden löydyttyä ongelmiin olisi helpompi tarttua ja löytää sopivia keinoja niiden ratkaisemiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineistoksi valikoitui niin yliopistossa tehtyjä pro gradu -tutkielmia kuin myös muita opinnäytetöitä. Haasteeksi osoittautui se, ettei tieteellisiä suomalaisia vertaisarvioituja artikkeleita ollut käytettävissä. Opinnäytetyöhön hyväksyttiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kriteerit täyttävät pro gradu -tutkielmat ja opinnäytetyöt. Niissä aihetta käsiteltiin niin päiväkodin henkilökunnan, vanhempien kuin lasten mielipiteiden kautta.

Aineisto rajattiin vastaamaan kahteen tutkimuskysymykseen: Miten ruokakasvatusta toteutetaan päiväkodissa ja millaisia ruokakasvatushaasteita päiväkodeissa esiintyy?

Tutkimukseen valikoitui pääosin laadullisia tutkimuksia. Tutkimukset ovat keskenään melko erilaisia.

Kasvatustieteellisen tiedekunnan, käyttäytymistieteellisen tiedekunnan sekä sosionomi- ja restonomitutkintojen opinnäytetyöt antavat laaja-alaisuutta ja poikkitieteellisyyttä aiheeseen. Julkaisut ovat melko uusia. Viisi kuudesta on tehty kahden viime vuoden aikana ja ainoastaan yksi on 7 vuoden takaa. Aineistossa ei ole mukana tieteellisiä vertaisarvioituja artikkeleita. Valitut julkaisut ovat kuitenkin laadukkaita. Ruokakasvatusta toteutettiin sekä ruokailujen yhteydessä että osana muuta toimintaa, esimerkiksi maatilavierailuilla tai erilaisilla teemaviikoilla. Ruokakasvatukseen liitettiin kasvatuksellisia tavoitteita. Tutkimusten mukaan päiväkodin ruokakasvatuksen toteuttamisessa painottuu lapsilähtöisyyden merkitys. Lapset kohdattiin yksilöllisesti ja kannustaminen korostui. Lasten erilaiset ruokavaliot, eri kulttuuritaustat ja erilaiset syömisen haasteet pyrittiin huomioimaan.

Lapsilähtöisyys näkyi ruokakasvatuksessa myös osallistamisen kautta. Lasta ei pakoteta syömään, mutta maistamaan kannustetaan. Osallistaminen näkyy myös lasten osallistumisena esimerkiksi pöydän kattamiseen. Vaikka lasten osallistamista korostetaan, aikuinen vastaa lapsen ruokavaliosta ja esimerkiksi lapsen erityisruokavalioiden huomiointi on aikuisen vastuulla.

Avainsanat (asiasanat)

Ruokakasvatus, varhaiskasvatus, haaste, päiväkotito, kirjallisuuskatsaus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Lallo, Armi

Food education and its challenges in kindergarten.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, February 2021, 39 pages

Health and welfare. Degree Programme in Social Services and Health Care. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the thesis was to promote children's health and well-being as well as social inclusion and thereby to seek for a healthier society. The aim was to help kindergarten teachers to understand the concept and uses of food education, as well as to find the challenges of food education in early childhood education. Once the challenges in kindergartens have been identified, it would be easier to tackle the problems and find appropriate ways to solve them.

The thesis was carried out as a descriptive literature review. The challenge turned out to be that no scientific Finnish peer-evaluated articles were available. Different theses that meet the criteria of a descriptive literature review were approved for the thesis. In these publications, a subject in question was addressed through the opinions of kindergarten staff, parents and children.

The material was limited to answering two research questions: How is food education implemented in kindergartens and what kind of food education challenges occur in kindergartens?

Mainly qualitative studies were selected for the study. The studies were quite different from each other because they were related to several different disciplines. The publications were quite new. Five out of six had been done in the last two years and only one was 7 years old. There were no peer-reviewed scientific articles in the material. However, the selected publications were of high quality.

Food education was carried out both in connection with eating arrangement and as part of other activities, for example farm visits or different theme weeks. Educational goals were attached to food education. According to research, the importance of child orientation is emphasized in the implementation of kindergarten food education. Children were encountered as personal and encouragement was emphasized. Different diets of children, different cultural backgrounds, and different eating challenges were tried to taking into account. A child-orientation was also reflected in food education through social inclusion. The child is not forced to eat but tasting is encouraged. Social inclusion was also reflected in the participation of children, for example, in setting the table. Although the social inclusion of children was emphasized, the adult is responsible for the child's nutrition and special diets.

Keywords/tags (subjects)

Food education, early childhood education, challenge, kindergarten, literature review

Miscellaneous (Confidential information)

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Varhaiskasvatus, lainsäädäntö ja ravitsemussuositukset	4
2.1	Varhaiskasvatus.....	4
2.2	Varhaiskasvatuksen ruokailua koskevat säädökset, määräykset ja suositukset	6
2.3	Alle kouluikäisen lapsen terveellinen ravitsemus	6
2.3.1	Ateriarytmi ja lautasmalli.....	7
2.3.2	Lasten ruoka-aineiden saantisuositukset	8
3	Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	10
3.1	Mitä ruokakasvatus tarkoittaa?	10
3.2	Ruokakasvatuksen tavoitteet ja toteuttaminen päiväkodissa	11
3.3	Menetelmiä ruokakasvatuksen tukena.....	13
4	Ruokakasvatuksen haasteet varhaiskasvatuksessa	15
5	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	17
6	Tutkimuksen toteutus.....	18
6.1	Kirjallisuuskatsaus	18
6.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	18
6.3	Aineiston haku ja valinta	19
6.4	Aineiston arviointi	23
6.5	Aineiston analyysi.....	23
7	Tutkimustulokset.....	24
7.1	Ruokakasvatuksen toteutus päiväkodissa	24
7.1.1	Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutus	25
7.1.2	Lapsilähtöisyys	25
7.1.3	Aikuisen rooli ja vastuu.....	27
7.1.4	Kannustava ilmapiiri sekä ympäristön merkitys.....	28
7.1.5	Saperen käyttäminen.....	29
7.2	Ruokakasvatuksen haasteet päiväkodissa	29
7.2.1	Lapsilähtöisyyden toteutuminen	29
7.2.2	Viihtyisän ja selkeän ruokaympäristön toteutuminen	30
7.2.3	Haasteena resurssit ja henkilökunnan asenne	31
8	Johtopäätökset ja pohdinta	32
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	32
8.2	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	32

8.3 Pohdinta	34
Lähteet	36

Taulukot

Taulukko 1 Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	20
Taulukko 2 Kuvaus tietokannoista ja tiedonhausta	21

1 Johdanto

Alle kouluikäisten lasten ravitseminen on mennyt parempaan suuntaan viime vuosikymmenien aikana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN 2018, 13). Kuitenkin erilaiset ravitsemukselliset ristiriidat tuovat haasteita ruokakasvatuksen toteuttamiselle päiväkodissa. Varhaislapsuudessa luodaan pohja ruokailutottumuksille. Perhetaustalla on iso merkitys lasten ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin. Lisäksi monia syömisen pulmia esiintyy. Hyviä uusia ideoita ja menetelmiä kaivataankin lasten ruokakulttuurin edistämiseen ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.)

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään ruokakasvatus-käsitettä ja ruokakasvatuksen käyttömahdollisuuksia sekä löytää ruokakasvatuksen haasteita varhaiskasvatuksessa. Näin edistetään lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja tätä kautta terveempää yhteiskuntaa. Ruokavalion yhteyttä terveyteen on osoitettu erilaisilla tutkimuksilla. Päiväkodeissa ilmenevien haasteiden löytyttyä ongelmiin on helpompi tarttua ja löytää sopivia keinoja niiden ratkaisemiseksi. Ajankohtaiseksi aiheen tekee erilaiset nykypäivän haasteet sekä tammikuussa 2018 julkaistu ensimmäinen varhaiskasvatuksen oma ruokailusuositus. Sen mukaan ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. (VRN 2018, 6, 10, 25.)

Opinnäytetyössä tulee esille, kuinka ruokakasvatus käytännössä näkyy päiväkodeissa ja mitä ruokakasvatuksen tuomia haasteita ilmenee. Tämä työ keskittyy alle kouluikäisiin 1-6-vuotiaisiin lapsiin sekä suomalaiseen varhaiskasvatukseen. Työssä tarkastellaan asiaa monipuolisesti eri näkökulmista huomioiden niin lasten, varhaiskasvattajien kuin vanhempien näkökulma.

Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen, koska ruoka- ja makutottumukset kehittyvät jo varhain ja säilyvät usein aikuisuuteen saakka. Varhaiskasvatuksella on siten keskeinen merkitys lapsen ruokatottumusten ja ravitsemuksen kehittämisessä sekä syömiseen liittyvien taitojen sekä tapojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksella on myös iso rooli erilaisista perhetaustoista johtuvien ravitsemuserojen tasaamisessa. (VRN 2018, 13-14.)

On osoitettu, että laadukas varhaiskasvatus on avainasemassa lasten hyvään elämänlaatuun. Hyvin organisoidulla varhaiskasvatuksella voidaan vaikuttaa koko yhteiskunnan hyvinvointiin

yksilöiden terveyden kautta. Tämän takia huomiota tulisi kiinnittää varhaiskasvatuksen mahdollisuuksiin muun muassa ruokatottumusten rakentajina. (Kauppinen 2018, 2.)

2 Varhaiskasvatus, lainsäädäntö ja ravitsemussuositukset

Ihmisen elämänkaaren aikana varhaislapsuus on erittäin merkittävässä roolissa lapsen oppimisen sekä kehittymisen näkökulmasta. Jo varhaiset kehityspsykologian klassikot Piaget 1929 sekä Vygotsky 1978 ovat osoittaneet, että ennen kouluikää tapahtuu merkittäviä kehityksellisiä muutoksia. Tämän takia lapsen sen hetkisen elämänlaadun sekä tulevaisuuden kannalta on merkityksellistä, millaisia asioita lapsen elämässä tapahtuu varhaislapsuudessa. Varhaiskasvatus on merkittävässä roolissa varhaisvuosina lasten kehittämisessä ja oppimisessa. Näiden lisäksi varhaiskasvatus myös tukee lasten koulumenestystä sekä elämänhallintaa (Karila 2016, 11-13).

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on kasvatuksen, hoidon ja opetuksen muodostama kokonaisuus ja siitä on määrätty varhaiskasvatuslaissa. Varhaiskasvatuksessa tapahtuva toiminta täytyy pystyä perustelemaan pedagogisesti. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 §.) Päiväkodin toiminnan täytyy siis olla kasvatuksellisesti kehittävää ja sen tulee tukea erilaisia oppimisen ja kehityksen kannalta tärkeitä osa-alueita.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatusta velvoittava sekä ohjaava asiakirja, joka pohjautuu varhaiskasvatuslakiin sekä laissa esitettyihin tavoitteisiin.

Varhaiskasvatussuunnitelmat, niin paikalliset kuin lasten henkilökohtaisetkin varhaiskasvatussuunnitelmat, laaditaan näiden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet edistää sekä yhdenvertaisen että laadukkaan kasvatuksen toteutumista koko maassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7-12.) Tässä varhaiskasvatusta ohjaavassa asiakirjassa lapset nähdään aktiivisina toimijoina ja lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Varhaiskasvatus luo pohjaa terveille elintavoille sekä laaja-alaiselle osaamiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on laadittu viisi laaja-alaisen osaamisen aluetta, joita laadukas pedagoginen varhaiskasvatus vahvistaa. Nämä osaamisen alueet ovat ajattelu ja oppiminen; kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu; itsestä huolehtiminen ja arjen taidot; monilukutaito sekä tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä

viimeisenä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 21-24.) Kunta on velvollinen järjestämään varhaiskasvatusta jokaiselle kunnassa asuvalle lapselle siinä laajuudessa kuin tarve edellyttää. Jokaisella lapsella on siis oikeus osallistua varhaiskasvatukseen. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018, 5 §, 12 §.)

Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja on erilaisia kuten päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta (Varhaiskasvatustilaki 540/2018, 1 §). Lapsen etu on aina pääasia ja lasten ehdoilla mennään, niin varhaiskasvatusta suunniteltaessa kuin sitä järjestettäessä.

Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on edistää lasten terveyttä sekä hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kasvua sekä kehitystä. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018, 3-4 §.) Myös lasten ruokailutottumusten muodostumiselle sekä ravitsemukseen liittyvien taitojen ja tapojen kehittymiselle on varhaiskasvatuksella keskeinen merkitys. Ruokailu sekä ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, jota lapsi oppii aikuisten ohjauksessa sekä vertaisryhmän kautta. (VRN 2018, 14.)

Varhaiskasvatus edistää sekä lapsen yhdenvertaisuuden että tasa-arvon toteutumista ja sen avulla on mahdollista ehkäistä syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa opitaan taitoja sekä saadaan tietoja, joista on hyötyä aktiiviseen toimijuuteen sekä osallisuuteen yhteiskunnassa. Varhaiskasvatus tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden opiskelulle tai työssä käymiselle ja se on apuna tukemassa lapsen kasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14.) Varhaiskasvatuksella on nykypäivänä monenlaisia merkityksiä lapsien elämässä liittyen hyvinvointiin sekä oppimiseen. Varhaiskasvatus tarjoaa tärkeitä kokemuksia liittyen yhteisöllisyyteen, vaikuttamiseen sekä osallisuuteen. Varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on mahdollisuus oppia yhdessä toisten lasten kanssa. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan varhaiskasvatuksen arvoperustasta, jonka pohjalta varhaiskasvatuksessa toimitaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan, että lapsen etua tulee ajatella ensisijaisesti ja lapsilla on oikeus voida hyvin, elää terveellistä elämää ja heitä tulee suojella. Lapsilla on oikeus mielipiteisiin ja ne tulee huomioida. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tulee toteutua eikä ketään saa syrjiä. Näistä on määrätty YK:n lasten oikeuksien sopimuksessa, varhaiskasvatustilaisissa sekä YK:n yleissopimuksessa koskien vammaisten henkilöiden oikeuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 20-21.)

2.2 Varhaiskasvatuksen ruokailua koskevat säädökset, määräykset ja suositukset

Päiväkodissa tapahtuva ruokailu sekä ruokakasvatus ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa ja sitä toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti (VRN 2018, 11). Päiväkodin ruokailusta säädetään varhaiskasvatuslaissa. Päiväkodissa oleville lapsille on tarjottava terveellistä ruokaa, joka täyttää heidän ravitsemustarpeensa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 11 §.) Ravinto, joka täyttää lapsen ravitsemustarpeet sisältää ravitsemussuosituksen mukaisesti koostettuja annoksia ja sisältää riittävästi energiaa lapsen tarpeisiin. Säännöllisyys ruokailuissa on terveyttä edistävän ravitsemuksen perusta ja lapsille tulee tarjota päivähoidon aikana aamiainen, lounas sekä välipala. (VRN 2018, 22-23.) Ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä sekä ohjattua (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 11 §). Aterioita järjestettäessä tulee ottaa huomioon erilaisia tekijöitä, kuten päiväkotipäivän kokonaisuus sekä lapsen yksilölliset tarpeet.

Päiväkotipäivän toiminnan luonne tulee siis huomioida ruokailussa. Arjesta poikkeavat päivät, kuten esimerkiksi retkipäivät, tulee suunnitella huolella, jotta lapsi saa säännöllisesti ja riittävästi ravitsevaa ruokaa jokaisena päivänä. Varhaiskasvatusympäristön tulee huomioida lapset yksilöllisesti iän ja kehityksen mukaan ja ympäristön tulee olla oppimista edistävää, kehittävä sekä terveellinen ja turvallinen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 10 §.)

Terveellisen syömisen periaatteet ovat aikuisille ja lapsille pääosin samat. Kokonaisuus ja arjen valinnat ratkaisevat. Hyvään ravitsemukseen kuuluvat monipuolisuus ja säännöllisyys. (THL 2020.) Aikuisten tehtäviin kuuluu ensisijaisesti huolehtia, että nämä toteutuvat lapsen ruokavaliassa. Makutottumukset opitaan jo lapsuudessa ja niitä on hankala muuttaa enää myöhemmällä iällä. Siksi olisikin tärkeää opetella pienestä pitäen syömään terveellisesti sekä monipuolisesti. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 78.)

2.3 Alle kouluikäisen lapsen terveellinen ravitsemus

Jo äidin raskauden aikaisella ravitsemuksella sekä lapsen ensimmäisen vuoden ravitsemuksella on suuri merkitys lapsen myöhempään terveyteen. Rakennusaineet, joita lapsi saa kasvu- ja kehittymistä varten, vaikuttavat jopa pysyvästi lapsen kehon rakenteisiin sekä sen toimintaan. Suosituksena on, että lasta täysimetetään 4-6 kuukauden ikään saakka ja kiinteää ruokaa lapsi alkaa syömään 6 kuukauden iästä eteenpäin. (Imeväisikäiset ja lapset 2020.) Lapsi oppii terveelliset elämäntavat jo lapsuudessa, ja lapsena opitut tavat saattavat vaikuttaa vielä aikuisena.

Elämäntapojen muuttaminen onkin aikuisena haastavampaa kuin lapsuudessa, jolloin tapoja ollaan vasta opettelemassa. On tärkeää, että lapsi saa riittävästi ja säännöllisesti monipuolista ruokaa ja ruokailuhetkistä muodostuu mukavia kokemuksia. (Hermanson 2019; Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 130.) Ateriarytmin säännöllisyys edistää terveyttä, vähentää napostelua sekä pienentää riskiä ylipainon kertymiselle. Pieni lapsi ei pysty syömään kerralla suuria määriä, joten hän tarvitsee 4-6 ateriaa päivässä. (THL 2020.) Vanhempien sekä muiden kasvattajien vastuulla on luoda myönteiset olosuhteet lapsen kehitykselle sekä ruokailutottumuksille. Ylipainon ehkäisyn kannalta on tärkeää, että lapsi oppii hahmottamaan omaa nälkäänsä sekä oppii syömään sopivasti omaan kulutukseensa nähden. On tärkeää opettaa lapselle, että on tiettyjä ruokia, kuten kasviksia, joita on tärkeää syödä usein. Tiettyjä ruoka-aineita, kuten keksejä ja jäätelöä, ei terveelliseen ruokavalioon usein mahdu. Hyvää ruokasuhdetta lapsi opettelee yhdessä aikuisen kanssa. (Langström & Talvia 2014, 24.)

Kansallisella tasolla yksittäiset tutkimukset osoittavat, että viime vuosikymmenien aikana alle kouluikäisten lasten ravitsemus olisi mennyt parempaan suuntaan. Lasten ruokavaliossa näkyy enemmän kasviksia ja hedelmiä. Lisäksi tyydyttyneen eli kovan rasvan osuus ruokavaliossa on vähentynyt. Kuitenkin edelleen lapset syövät marjoja, hedelmiä sekä kasviksia puolet alle suositusten. Varhaiskasvatus on mukana edistämässä tasa-arvoa tasoittamalla perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja. Eri tekijöillä on vaikutusta siihen, millaiseksi lapsen ruokasuhte muodostuu. Näitä ovat niin fyysinen kuin sosiaalinen ympäristö sekä lapsen yksilölliset ominaisuudet. (VRN 2018, 13.)

2.3.1 Ateriarytmi ja lautasmalli

Aikuinen on vastuussa aterioiden säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta. Yhdessä aikuisten kanssa nautitut säännölliset ateriat luovat rutiineja ja turvallisuutta lapsen arkeen. Aikuinen toimii roolimallina monipuolisen aterian kokoamisesta. Lapsi ottaa mallia niin aikuisen ruokavalinnoista kuin myös ruokakäyttäytymisestä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 78; Hujala 2010, 59.) Monipuolisen ruokavalion ansiosta lapsi saa riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita (THL 2020). Hyvän aterian koostamisessa on apuna lautasmalli, joka kuvaa suositusten mukaisen ruokavalion koostamista perusaineista. (Ruokavirasto 2019). Lautasmallin mukaisesti kootut pääateriat takaavat, että lapsi saa ravintoaineita sopivassa suhteessa ja tarpeeksi. Lautasmallin mukaisesti puolet lautasesta kuuluu kasviksille, neljännes lautasesta

hiilihydraateille, joita ovat esimerkiksi pasta, riisi sekä peruna ja neljännes proteiinin lähteelle, kuten broilerille, lihalle, kalalle tai kasviproteiineille. (THL 2020.) Ruokajuomana toimii maito ja tumma leipä täydentää ateriaa (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 132).

2.3.2 Lasten ruoka-aineiden saantisuositukset

Syömisen perustana toimivat vihannekset, marjat ja hedelmät. Näistä lapsi saa tärkeitä ravintokuituja, C-vitamiinia sekä kivennäisaineita. Tavoitteena on tarjota lapselle päivittäin viisi kasvis-, marja- tai hedelmäannosta. Yksi annos voi olla esimerkiksi pieni tomaatti, puolikas hedelmä tai 1 dl kasvisraastetta. (THL 2020; Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 21.)

Nestemäisiä maitovalmisteita leikki-ikäinen tarvitsee 4 dl sekä yhden juustoviipaleen päivittäin, suosituksena on vähäsuolainen vaihtoehto. Kalsiumin ja jodin saanti täyttyy, kun ruokavaliossa on oikea määrä maitovalmisteita. Maitovalmisteiksi luetaan maidon lisäksi piimä sekä erilaiset hapanmaitovalmisteet sekä juusto. Maidosta löytyy kalsiumin, jodin sekä hyvälaatuisen proteiinin lisäksi myös muita tärkeitä ravintoaineita, kuten D-vitamiinia, B-vitamiineja (B2- ja B12-vitamiinia) sekä sinkkiä. Jos lapselle tarjotaan lehmänmaitopohjaisia maitotuotteita, tulisi valita rasvattomat tai vähärasvaiset maitotuotteet, sillä maidon sisältämä rasva on pääosin terveydelle haitallista kovaa rasvaa. Kasvispohjaisista maidon- ja jogurtinkaltaisista valmisteista kannattaa huomioida, että ne ovat täydennetty keskeisillä ravintoaineilla. Kasvipohjaiset tuotteet sisältävät terveydelle edullista pehmeää rasvaa, lukuun ottamatta palmurasva ja kookosrasva. Aterian yhteydessä lapselle tulisi tarjota rasvatonta maitoa, piimää tai täydennettyä kasvijuomaa. Janojuomaksi vesi on paras valinta. (THL 2020; Ruokavirasto 2020.)

Viljavalvisteiden saantisuositus leikki-ikäiselle on neljä annosta päivässä. Yksi annos voi olla esimerkiksi yksi leipäviipale tai noin desilitra keitettyä pastaa, riisiä tai puuroa. Viljavalvisteista on hyvä huomioida niiden suolapitoisuus ja suosia vähäsuolaisia tuotteita, sillä suomalaisilla ylittyy suolan saanti herkästi. Viljavalvisteista täysjyväviljat ovat paras vaihtoehto, sillä kuitu ja ravintoaineet ovat viljan kuoriosassa sekä alkiossa. Runsaimmin näitä saa tummista viljavalvisteista. (THL 2020; Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 23.)

Hyviä proteiini-lähteitä maidon ohella ovat kala, kananmuna, liha sekä palkokasvit. Näistä saadaan myös rasvaa, joten niistä saadun rasvan määrä sekä laatu tulisi huomioida. Terveysten kannalta kalan rasvaa pidetään terveellisimpänä vaihtoehtona. Se kuuluu terveydelle edullisen, pehmeän rasvan lähteisiin ja sitä tulisikin syödä kaksi kertaa viikossa. Kalasta saa myös D-vitamiinia. Vähän rasvaa sisältävät kalkkuna ja broileri ovat parempi vaihtoehto kuin esimerkiksi nauta. Kasvisproteiinituotteita sekä palkokasveja suositellaan proteiinin lähteeksi pääaterioille viikoittain, siipikarjan lihaa 2-3 kertaa viikossa ja punaista lihaa sitäkin harvemmin. Lihavalmisteita sekä makkaraa saisi syödä vain satunnaisesti. (THL 2020; Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 25.)

Tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa lapsen tulee saada riittävästi, 20-30 g eli 1,5-2 ruokalusikallista päivässä (THL 2020). Pehmeää rasvaa löytyy runsaasti muun muassa pähkinöistä, kalasta, avokadoista sekä kasviöljyistä (Pusa 2020.) Kookos- ja palmuöljy sisältävät kuitenkin kovaa rasvaa, vaikka ovatkin kasvipohjaisia rasvoja. Kasvimargariinin tulisi sisältää rasvaa 60 prosenttia. Ruoanlaitossa suositellaan käytettäväksi rypsi- tai oliiviöljyä. Pähkinät, mantelit sekä siemenet ovat pehmeän eli tyydyttymättömän rasvan lähteitä. Niitä lapsi saa syödä vaihdellen 1 tl verran päivässä. Piilorasvaa, joka sisältää usein kovaa rasvaa, tulisi vältellä. (THL 2020.) Piilorasvaa saadaan muun muassa valmisruoista, makkaroista, juustoista sekä leivonnaisista (Pusa 2020).

Suolaa, sokeria sekä kovaa rasvaa tulisi lapselta rajoittaa. Liiallinen sokeripitoisuus ruokavaliossa on haitaksi hammasterveydelle, huonontaa ruoan ravintoainetiheyttä sekä vaikeuttaa painonhallintaa. Sokeria lapset saavat eniten mehujuomista ja jugurteista, erilaisista makeisista ja leivonnaisista. Tyydyttynyttä eli terveydelle epäedullista kovaa rasvaa saadaan maitovalmisteista, rasvaveitteistä, liharuoista sekä viljavalmisteista. (THL 2020.)

Makeisia on järkevää tarjota lapselle harkitusti. Jos makeaa tarjoaa, on järkevämpää tarjota makea aterioiden yhteydessä, koska aterioiden välillä tapahtuva usein toistuva makean syönti on haitallista lapsen hampaille. Lisäksi ylimääräinen napostelu aterioiden välillä voi altistaa ylipainon kertymiselle, vie nälän tunnetta pois sekä voi altistaa liialliselle rasvan saamiselle. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 130.)

Suosituksena on tarjota kahden viikon iästä aina 18 vuoden ikään saakka D-vitamiinivalmistetta. Yksivuotiaille saantisuositus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ja kaksivuotiaasta ylöspäin 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. (THL 2020.)

3 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

3.1 Mitä ruokakasvatus tarkoittaa?

Termille ”ruokakasvatus” ei ole olemassa yleisesti hyväksyttyä tarkkaa määritelmää.

Kansainvälisessä tarkastelussa ruokakasvatuksesta puhutaan esimerkiksi termeillä food education, taste education ja sensory education. Eri toimijat näkevät termit eri tavalla, mutta niissä on kuitenkin samantyyppisiä piirteitä. On kuitenkin tärkeä huomata, että nutrition education -termi eroaa selkeästi ruokakasvatuksen kansainvälisistä termeistä. (Ojansivu & Sandell 2014, 53.)

Terminä ruokakasvatus on laajempi verrattuna ravitsemuskasvatukseen, joka pyrkii tarjoamaan tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, jotta ihmisten on helpompi tehdä hyviä ruokavalintoja arjessa (Fogelholm 2003, 11; Nupponen 2003, 20–22).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN 2018, 11) mukaan ruokakasvatus on pedagogisesti ohjattua toimintaa. Ruokakasvatus kannustaa lasta hyviin valintoihin, lisää ruokailoa ja -rohkeutta (Sydänliitto ry 2020). Ruokakasvatus on tärkeä osa päiväkodin arjen toimintaa. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta on tärkeää, että ruokakasvatus on tavoitteellista sekä suunnitelmallista toimintaa. (Ojansivu & Sandell 2014, 75.) Ruokakasvatus on yhdessä syömistä, tekemistä ja kokemista. Sen tavoitteena on tuottaa iloa lapselle. Se on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. (VRN 2018, 11.) Ruokatottumusten lisäksi kokonaisvaltaiseen hyvinvointioppimiseen kuuluvat esimerkiksi arjen rytmi, liikkuminen, uni ja lepo (VRN 2018, 14). Ruokakasvatuksen avulla lapsilla on mahdollisuus nauttia niin ruoasta kuin yhteisistä ruokailuhetkistä. Ruokakasvatus tarjoaa lapsille oivalluksia omista aisteista, erilaisista ruokakulttuureista sekä ruoan tuotannosta pelloilta pöytään. Oma ruokakulttuuri sekä -perinteet hahmottuvat ruokakasvatuksen avulla. Lasten myönteinen suhde ruokaa kohtaan edistää niin hyvinvointia, terveyttä kuin oppimista. (Sydänliitto ry 2020.)

Lasten oikeuksiin kuuluu saada myönteisiä ruokakokemuksia sekä lapsille tarjotun ravinnon tulee olla hyvinvointia ja terveyttä edistävää. Lasten tasapainoista suhtautumista ruokaa kohtaan

rakennetaan varhaiskasvattajien ja vanhempien kanssa yhteistyössä. (VRN 2018, 11.) Vanhempien haastaminen mukaan lasten ja kotien yhteiseen ruokakasvatukseen onkin erittäin tärkeää, sillä aikuiset välittävät lapsille ruokailuun liittyviä arvoja monin tavoin. Lapsuudessa ruokiin liittyvä arvomaailma on vasta kehittymässä ja se opitaan kokemusten kautta. Siihen vaikuttavat esimerkiksi mukavat ruokailutilanteet sekä ruokailutilanteisiin liittyvät tunteet kuten retkieväistä iloitseminen luontoretkellä. (Koistinen & Leena 2009, 8, 11.)

Ruokakasvatus on osaltaan tukemassa lapsen oman nälän ja kylläisyyden tunnistamista ja sen pohjalta tapahtuvaa syömistä sekä myönteistä asennoitumista ruokailuja kohtaan (VRN 2018, 65). Ruokakasvatus on yhä enemmän osa vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista (VRN 2018, 14). Ympäristökasvatuksen avulla edistetään lasten kestävään elämäntapaan kasvamista ja opetetaan siinä tarvittavia taitoja. Lapsille opetetaan päiväkodissa ruokailuun liittyvää vastuullisuutta, joka esimerkiksi tarkoittaa, että retkellä kerätään roskat. Jätteiden vähentämistä opetellaan esimerkiksi kierrätyksen avulla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47.)

3.2 Ruokakasvatuksen tavoitteet ja toteuttaminen päiväkodissa

Ruokakasvatuksesta on hyötyä lasten koko elämän ajalle. Sen avulla lapsi oppii hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia. Ruoan laatua sekä ruokakasvatuksen toteutumista arvioidaan erilaisilla tutkimuksilla. (VRN 2018, 11.) Varhaiskasvatuksen tavoitteiden lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsitys, arvoperusta, laaja-alainen osaaminen, toimintakulttuuri sekä oppimisen alueet ohjaavat ruokailun sekä ruokakasvatuksen toteuttamista (Sydänliitto ry 2020). Ruokakasvatukseen voi sisältyä erilaisia tavoitteita, joita ovat esimerkiksi terveyden, hyvinvoinnin, kestävä elämäntavan ja ruokakulttuurillisen osaamisen edistäminen. Varhaiskasvatuksessa tapahtuva ruokakasvatus voi siis tukea samanaikaisesti useaa eri tavoitetta. Esimerkiksi kasviksiin voidaan tutustua eri aistien avulla, kasvattamalla niitä sekä valmistamalla niistä ruokaa ja sen kautta lapsi alkaa mahdollisesti pitämään kasviksista sekä alkaa oppia niiden alkuperästä. (VRN 2018, 29.)

Varhaiskasvattajia kannustetaan toteuttamaan tietoista ja tavoitteellista sekä suunnitelmallista ruokakasvatusta, jossa pyritään lapsen mielekkäisiin ruokakokemuksiin ja ruokailoon. Tavoitteiden tulee olla varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittujen arvojen ja tavoitteiden mukaisia. On tärkeää, että käytännöt ja ruokakasvatukseen liittyvät käsitteet käydään yhdessä tiimin kanssa

läpi sekä omaa työtä ja työyhteisön toimintaa arvioidaan säännöllisesti peilaten laadittuihin tavoitteisiin. (VRN 2018, 63.) Ruokakasvatusta toteutetaan sekä ateriahetkien yhteydessä että osana muuta varhaiskasvatuksen toimintaa. Ruokailutilanteiden ulkopuolella tapahtuva toiminta, kuten ruokapiirit tai leipominen täydentävät ruokailuhetkien aikana tapahtuvaa ruokakasvatusta. (VRN 2018, 64-65.)

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa ruokakasvatuksen tavoitteita ovat lapsen myönteinen asenne syömistä kohtaan sekä lasten terveellisten ruokailutapojen saavuttaminen. Ruokailutilanne pyritään rauhoittamaan ja hyviä pöytätapoja opetellaan yhdessä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 48; VRN 2018, 63.)

Ruokailutilanne on parhaimmillaan rauhallinen hetki keskittyä syömiseen yhdessä ystävien kanssa. Se on oppimistilanne, jossa varhaiskasvattajat toimivat roolimalleina lapsille syödessään, keskustellessaan sekä toimiessaan lasten kanssa. Päiväkodin henkilöstön asenteella sekä toimintatavoilla on suuri merkitys ruokailusta muodostuville oppimistilanteille. (VRN 2018, 64.) Ruokailutilanteissa kannustaminen riittävään sekä monipuoliseen syömiseen on tärkeää (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 48). Lapsi kuitenkin itse tietää minkä verran jaksaa syödä ja kasvattajan tulee tiedostaa lapsen ruokahalun ajoittainen vaihtelu. Lasta ei saa milloinkaan pakottaa syömään, sillä tällä on negatiivisia vaikutuksia lapsen ruokakäyttäytymiseen. Pakottaminen aiheuttaa vastenmielisyyttä ruokaa kohtaan. Kieltäytyvää lasta ei myöskään ole järkevä houkutella syömään lapsen mieliruokia näissä tilanteissa, silloin ruokavalio yksipuolistuu ja lapsi saattaa alkaa käyttämään ruokaa valtakinona. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 133.)

Ruokailutilanteissa omatoimisuutta arvostetaan ja siihen pyritään esimerkiksi kannustamisen keinoin. Eri aisteja käyttämällä ja tutkimalla tutustutaan ruokien makuominaisuuksiin, koostumukseen, ulkonäköön sekä niiden alkuperään. Lasten ruokasanastoa edistetään erilaisten tarinoiden, laulujen sekä keskustelemisen kautta. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 48.)

Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä, kuten metsää, toria, ruokakauppaa, päiväkodin keittiötä tai digitaalisia oppimisympäristöjä (VRN 2018, 64).

Ruokailuhetkien lisäksi ruokakasvatusta voi siis tapahtua arjen eri tilanteissa niin leikkien lomassa,

pihalla, retkillä, siirtymissä kuten myös lasten päivälevon aikana. Itse ruokailujen aikana lapsi oppii terveellisiä elämäntapoja, yhdessä syömistä, lapsi oppii maistamaan ja toisaalta myös nauttimaan ruoasta.

Lapsi oppii myös erilaisia ruokailutaitoja, kuten ottamaan ruokaa itse sekä kierrättämisen taitoja. Itseilmaisussa lapsi oppii ruokasanastoa erilaisten laulujen ja lorujen kautta, myös erilaisia näyttelyitä sekä näytelmiä voidaan hyödyntää. Ruokaa voi hyödyntää myös askartelussa, esimerkiksi pienet lapset voivat maalata marjoilla, jota kutsutaan vauvojen värikylpymenetelmäksi. Leikeissä lapsen ruokasanasto vahvistuu ja ruokarohkeus voi lisääntyä kotileikkiä leikkiessä. Päiväkodissa voi lähteä tutkimusmatkalle ja tutustua ruuanlaittoon ja ruokaketjuun. Monipuolisesti eri aisteja käyttämällä on mahdollista tutustua erilaisiin ruoka-aineisiin. Ruokakasvatuksen avulla lapsi voi osallistua mukaan toimintaan, esimerkiksi ruoanlaiton ja kierrättämisen muodossa. Ruokakasvatuksen avulla on mahdollista tutustuttaa lapsia erilaisiin ruokakulttuureihin sekä antaa tietoa suomalaisista perinteistä. (Sydänliitto ry 2020.)

On tärkeää, että niin varhaiskasvatuksessa kuin myös kotona puhutaan ruoasta, sekin on osa ruokakasvatusta. Ruoasta puhuminen on osa varhaiskasvatuksen arjen pedagogiikkaa. On tärkeää, että lapset voivat kertoa oman mielipiteensä ruoasta ja siihen kannustetaan. Jokaista lasta sekä heidän mielipiteitään arvostetaan, eikä oikeita ja vääriä vastauksia ole. (Lyytikäinen 2011, 122.)

3.3 Menetelmiä ruokakasvatuksen tukena

Ruokakasvatuksen tukena voidaan käyttää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä, jotka Suomessa on koettu tarpeelliseksi (Ojansivu & Sandell 2014, 50; VRN 2018, 65). Ruokakasvatusta voi toteuttaa monella eri tavalla varhaiskasvatuksessa (Sydänliitto ry 2020).

Menetelmiä, joita varhaiskasvatuksessa käytetään ovat esimerkiksi varhaiskasvatuksen Sapere-ruokakasvatus sekä Makukoulu, joihin tässä opinnäytetyössä tutustutaan hieman tarkemmin. Näissä menetelmissä ruokiin ja niiden alkuperään sekä eri ominaisuuksiin tutustutaan tutkimalla sekä erilaisia aisteja käyttämällä. (VRN 2018, 65.) On tärkeää, että varhaiskasvatuksessa lapsille tarjottu ruoka on ravitsemuksellisesti hyvää sekä monipuolista. Lapsen ehdoilla mennään, kun tutkitaan ja tutustutaan eri aistien avulla erilaisia ruokia. Lasten positiivisia kokemuksia

ruokailuista pidetään merkityksellisinä ja niitä pyritään järjestämään. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 48.)

Sapere-menetelmä on Ranskasta lähtöisin oleva ruokakasvatusmenetelmä. Sana ”Sapere” tarkoittaa maistella, tuntee sekä olla rohkea (Koistinen & Leena 2009, 9). Sapere-menetelmä perustuu aistikokemuksiin sekä omien kokemusten ilmaisemiseen. Vuorovaikutuksellisuus sekä oman ilmaisun tukeminen korostuvat kyseisessä menetelmässä. (Lyytikäinen 2011, 122.) Sapere-menetelmässä korostuu lapsilähtöisyys, joka voi innostaa lasta maistamaan uusia ruokia (Ojansivu & Sandell 2014, 41, 53). Eri aisteja käyttämällä ruokatottumukset alkavat muodostua ja on mahdollista tutustua erilaisiin ruokiin.

Saperen taustalla on tutkivaa ja kokemuksellista oppimista painottava humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys. Menetelmässä lapsi oppii eri aisteja hyödyntämällä uusia asioita niin ruuasta, ruoka-aineista kuin myös niiden valmistuksesta toiminnallisuuden kautta. Lapsi saa uusia kokemuksia, kun uusi ja vanha tieto yhdistyvät keskenään. Sapere soveltuu suomalaisen varhaiskasvatuksen tavoitteisiin sekä toimintaperiaatteisiin. (Koistinen & Leena 2009, 9.) Sapere-menetelmä onkin käytössä ympäri Suomea jo monissa päiväkodeissa ja sen käyttöönottoaminen eri päiväkoteihin on lisääntymässä koko ajan (Lyytikäinen 2011, 122). Aistilähtöinen Sapere-menetelmä soveltuu hyvin päiväkodin arkeen. Sitä on mahdollista toteuttaa erilaisin keinoin, kunhan toiminnassa on huomioitu lapsilähtöisyys, aistilähtöisyys, yhdessä tekeminen sekä lasten osallisuus. Sapere on tutkitusti innostanut lapsia syömään terveellisiä marjoja, hedelmiä sekä kasviksia. Sapere-ruokakasvatuksesta on hyötyä ruokailuilmapiirin parantumisessa ja sen avulla ujokin lapsi saattaa rohkaistua maistamaan monipuolisemmin erilaisia marjoja, hedelmiä sekä kasviksia. Positiivisten ruokakokemusten kautta alkavat muovautumaan lapsen terveelliset elämäntavat. (Kähkönen, Rönkä, Hujo & Lyytikäinen 2018, 2443.) Ruokailutilanteet ovat lapsen kielellisen kehityksen kannalta tärkeässä roolissa, joissa lapsen sosiaaliset taidot sekä vuorovaikutustaidot kehittyvät. Ruokavalion monipuolisuudella on merkitystä ruokasanaston kehitykseen sekä uusiin kokemuksiin. (Lyytikäinen 2011, 122.)

Makukoulu perustuu Sapere-ruokakasvatusmenetelmään ja se on Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n rekisteröity tavaramerkki. Tavoitteena makukoulussa on herättää lasten luontaista kiinnostusta syömistä sekä ruokaa kohtaan. Periaatteina makukoulussa ovat erilaisuuden arvostaminen, yksilöllisten kokemusten arvostaminen, kokemusten sanoitus sekä jakaminen.

Ruokapuheella on makukoulussa keskeinen rooli. Arjessa aikuisten asenteella on suuri merkitys, on tärkeää kohdata lapset yksilöinä sekä kannustaa ja rohkaista lasta sekä ottaa lapset mukaan ruokapuuhiin. Erilaisten tehtävien ansiosta lapset saavat oivalluksia sekä saavat kokonaisvaltaisemman kuvan ruoasta. Ruoka tuottaa iloa monella tavalla. (Ruokakulttuurikeskus ry 2016, 5-7.)

Ruokakasvatusmenetelmien säännöllinen ja suunnitelmallinen käyttö voi lisätä lapsen kiinnostusta ruokaa ja kasvien käyttöä kohtaan. Makumieltymykset laajenevat sekä lapset kuulevat arjessaan monipuolisesti ruokapuhetta. Erilaisiin syömispulmiin voidaan saada ratkaisu ruokakasvatusmenetelmillä, joissa hyödynnetään lasten osallisuutta, aistilähtöisyyttä sekä lasten kokemuksia. Myös erityisruokavalioiden noudattavat lapset tulee huomioida suunniteltaessa ja järjestettäessä ruokakasvatusaktiviteetteja. (VRN 2018, 65.) Lapsille on ominaista liikkuminen, leikkiminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen ja pienin askelin lapsi oppii ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä asenteita sekä tietoja ja taitoja näillä lapsille ominaisilla tavoilla. Merkityksellisiä kokemuksia lapsi saa oman toimintansa sekä vertaissuhteiden kautta, kasvattajien tukemana. (Koistinen & Leena 2009, 10.)

4 Ruokakasvatuksen haasteet varhaiskasvatuksessa

Yleisellä tasolla tarkasteltuna ravitsemuksen haasteita alle kouluikäisellä lapsella on liian vähäinen kasvien, hedelmien ja marjojen saanti, jota suomalaiset lapset saavat keskimäärin vain kaksi annosta viidestä. Myös pehmeän rasvan sekä monityydyttymättömien rasvahappojen saanti jää alle suositusten sekä vitamiineista E-vitamiinin saanti jää niukaksi. Sokeria sekä terveydelle epäedullista rasvaa lapset saavat vieläkin paljon, vaikka energian sekä huonon rasvan saanti onkin vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. Eniten sokeria kertyy erilaisista mehuista, jogurteista sekä esimerkiksi leivonnaisista ja makeisista. (Langström & Talvia, 21.) Terveydellisiä haasteita lapsilla aiheuttavat erilaiset allergiat, ylipaino sekä lihavuus. Näiden lisäksi myös hammaskaries tuottaa haasteita. (VRN 2018, 14.)

Nykyajan haasteiksi ovat nousseet erilaiset lasten syömisen pulmat, ruokailutottumusten muutokset epäedulliseen suuntaan sekä muutokset suhtautumisessa syömiseen ja ruokaan (Koistinen & Ruhanen 2009, 5). Myös niukat käytettävissä olevat talousresurssit aiheuttavat haasteita toteuttaa monipuolista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa (VRN 2018, 14). Lasten ruokavaliot ovat yhä enemmän yksilöllistyneet niin terveydellisistä, eettisistä tai

vakaumuksellisista syistä (VRN 2018, 14). Lapsilla esiintyy erilaisia allergioita, joista yleisimpiä ovat kananmuna-allergia sekä maitoallergia. Yleisiä ovat myös laktoosi-intoleranssi ja keliakia. Toisaalta vanhemmat voivat vakaumuksensa takia toivoa lapsen noudattavan esimerkiksi kasvisruokavaliota. (THL 2016, 102.) Haasteena on esiintynyt myös lasten neofobiaa, jolla tarkoitetaan ruokapelkoa uusia ruokia kohtaan (Koistinen & Ruhanen 2009, 8).

Ravitsemusterapeutti Paganus Aila kuvaa tavallisena lapsilla esiintyvän pienen syömisiongelman ja pitää tavallisena, että lapsi välillä kieltäytyy syömästä (Paganus 2010, kirjoittaja Uro Jarkko). Lapsi tietää itse, kun on nälkä ja onkin aivan tavallista, että ruokahalu vaihtelee eri päivinä sekä kausittain. Kuitenkin lähes jokainen vanhempi kokee hetken, kun lapsi ei suostu syömään ja tähän voi vaikuttaa esimerkiksi tilanteeseen tai kehitykseen liittyvät tekijät. Etenkin toisen ikävuoden iässä ruokahalu vähenee verrattuna ensimmäiseen ikävuoteen. (Lapsi syö huonosti 2017.)

On tärkeää, että ruokailusta puhutaan myönteiseen sävyyn varhaiskasvatuskeskusteluissa ja muissa arjen tilanteissa. Vanhempien kanssa on tärkeä puhua syömisen sujumisesta sekä mahdollisista haasteista lapsen ruokailuissa. Kasvatukselliseen yhteistyöhön kuuluukin sopia yhteisistä ruokakäytännöistä ja muista toimintatavoista esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa. Vanhemmat myös toivovat keskusteluissa varhaiskasvattajilta kasvatuksellisia vinkkejä haasteista selviämiseksi. (VRN 2018, 73.)

Aikuisen antamalla mallilla on suuri merkitys. Yhtenä haasteena pidetäänkin sitä, että varhaiskasvattajilla olisi liian vähäistä ravitsemuksellista tietoa, jolloin heillä ei ole tarpeeksi tietoa ja taitoa opettaa lapsille terveellisiä ruokailutottumuksia. Ekoluoman (2017, 19) mukaan Derscheid ym. (2020) kertovat, että varhaiskasvattajilla on myös havaittu haasteita omien ruokatottumustensa kanssa, joka voi aiheuttaa ruokakasvatuksen toteuttamiselle haasteita. Ekoluoman (2017, 19) mukaan tästä ovat Sisson, Smith & Cheney (2017) maininneet esimerkkinä uusien ruokien maistamiseen rohkaisemisen. Laadukas varhaiskasvatus ei pääse oikeuksiinsa, jos varhaiskasvattajilla ei ole riittävää tietotaitoa terveellisestä ravitsemuksesta lapsen kehitykselle.

Kirjallisuudessa käytetään erilaisia termejä kuvaamaan varhaislapsuuden syömishäiriöitä, kuten ruokafobia, ruoasta kieltäytyminen sekä ongelmasyöminen. Syömisiongelmiin myös liitetään usein erilaisia oireita, kuten yökkäämistä ja huonoa ruokahalua. On tutkittu, että erilaisia ja eritasoisia varhaislapsuuden syömisiongelmiä esiintyy normaalisti kehittyvistä lapsista noin 20-40 prosentilla. Ongelmat voivat jatkua pitkälle aikuisuuteen saakka. Vaikeimmillaan syömisiongelmat voivat haitata lapsen normaalia kehitystä. Usein ongelman laukaisee useat toisiinsa liittyvät tekijät. Erilaisia häiriötyyppejä varhaislapsuudessa ovat esimerkiksi sensorinen ruoka-aversio sekä

varhaislapsuuden anoreksia. Usein varhaislapsuudessa ilmenevien syömisongelmien taustalta löytyy vanhemman ja lapsen välisiä vuorovaikutusongelmia. (Mäntymaa, Luoma & Puura 2013.)

Kun lapsi kieltäytyy syömästä ruokaa sen ominaisuuksien, kuten hajun, ulkonäön, maun ja rakenteen vuoksi, voi kyseessä olla sensorinen ruoka-aversio. Tämä tunnetaan myös termillä ”valikoiva syöminen”. Tällaisella lapsella on kuitenkin myös ruokia, joita kykenee syömään. Häiriöksi tällainen ruokahaaste luokitellaan siinä vaiheessa, kun lapsi ei saa enää ruoasta tarpeeksi ravintoaineita rajoittuneen ruokavalion takia. (Mäntymaa, Luoma & Puura 2013)

Lapsen syömishäiriön taustalta voi löytyä esimerkiksi allergia tai keliakia. Nirsoilu taas voi johtua korvatulehduskierteestä. Vanhempien ja lapsen väliset vuorovaikutusongelmat, kuten luottamuspula ja liian vähäisen hoivan antaminen lapselle, saattavat myös osaltaan aiheuttaa syömishäiriöitä. Pakottaminen ja vanhemman hermoilu lisää lapsessa negatiivisia tunteita ja voivat osaltaan synnyttää syömishäiriön. Hyvä palaute lapsen syömisestä on tärkeää, vaikka aina ei edes aiheuttaisi. Aikuinen mallintaa lapselle syömiskäyttäytymistä. Siitä syystä myös aikuisen omat elämäntavat pitäisi olla kunnossa. Ruoalla palkitseminen ei ole hyödyllistä, sillä silloin lapsi voi kokea, että ruoassa on jokin vika. Yhdessä syöminen päiväkodissa voi rohkaista syömään oppimisessa. (Paganus 2010, kirjoittaja Uro Jarkko)

5 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja tätä kautta tavoitella terveempää yhteiskuntaa. Tavoitteena on auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään ruokakasvatus-käsitettä ja ruokakasvatuksen käyttömahdollisuuksia sekä löytää ruokakasvatuksen haasteita varhaiskasvatuksessa. Päiväkodeissa ilmenevien haasteiden löytyttyä ongelmiin on helpompi tarttua ja löytää sopivia keinoja niiden ratkaisemiseksi.

Tutkimuskysymykset muodostuivat seuraavasti:

1. Miten ruokakasvatusta toteutetaan päiväkodissa?
2. Millaisia ruokakasvatushaasteita päiväkodeissa esiintyy?

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus tarkoittaa katsausta jo olemassa olevaan kirjallisuuteen (Hewitt- Taylor 2017, 2). Kirjallisuuskatsausten avulla on mahdollista hahmottaa jo olemassa olevien tutkimusten kokonaisuutta. Samaan aihealueeseen liittyviä tutkimuksia yhteen kokoamalla saadaan käsitys siitä, kuinka paljon aiheesta löytyy tutkimuksia sekä millaisia tutkimukset ovat niin sisällöllisesti kuin myös menetelmällisesti. (Johansson 2007, 3.) Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on sekä kehittää jo olemassa olevaa teoretietoa että rakentaa uutta. Toisaalta sen avulla on myös mahdollista löytää ongelmia. Katsaus mahdollistaa valmiin teoretiedon arvioimisen sekä auttaa hahmottamaan asiakokonaisuuksia. Sen avulla voidaan tarkastella tiettyä teorian kehitystä myös historiallisesta näkökulmasta. (Salminen 2011, 3.)

Kirjallisuuskatsaus jakautuu erilaisiin tyyppeihin. Päätyyppeihin kuuluvat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen katsaus sekä meta-analyysi. (Salminen 2011, 6.)

Kirjallisuuskatsauksessa käytettyä tietoa ja lähteitä on mahdollista tunnistaa, yhdistää sekä tulkita. Kirjallisuuskatsaus on menetelmänä toimiva ongelman ratkaisemisessa, koska sen avulla yhdistetään hyödyllisiä ratkaisuja koskevaa tietoa yhteen. Kirjallisuutta tarkastelemalla on mahdollista löytää kehittäviä käytäntöjä. (Hewitt-Taylor 2017, 9.)

6.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsaustyyppiksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jotta valittua aihetta päästiin tarkastelemaan laajemmin ja joustavammin sekä ymmärrystä lisäten. Ruokakasvatuksesta ja sen haasteista päiväkodissa löytyi jonkin verran suomalaisia yliopisto- ja ammattikorkeakoulutasoisia tutkimuksia ja opinnäytetöitä, mutta kirjallisuuskatsauksia ei löytynyt. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä tyypeistä ja sitä voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa mahdollisuuden kehittää olemassa olevaa tutkittua tietoa aiheesta, mutta myös tuottaa uutta tietoa. (Salminen 2011, 3-6.)

Aineiston valintaa ei rajaa metodiset säännöt ja käytetyt aineistot voivat olla laajojakin kokonaisuuksia. Tutkimuskysymykset ovat kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa laajempia

verrattuna systemaattiseen katsaukseen tai meta-analyysiin. Ilmiötä, jota tutkitaan, on mahdollista kuvata sekä laaja-alaisesti että tarvittaessa luokitella ominaisuuksien mukaan. Tärkein tehtävä kirjallisuuskatsaukselle on kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä, käsitteistöä sekä teoriaa tai arvioida jo olemassa olevaa teoriaa. Tästä syystä ilmiöön tuleekin perehtyä huolella. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7.)

Stoltin, Axelin ja Suhosen (2016, 23) sekä Johanssonin (2007, 3) mukaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa päämääränä on saada selkeä kokonaiskuva aihealueesta, jota tutkitaan kokoamalla yhteen valitun aiheen tutkimuksia.

Kirjallisuuskatsauksen tekemiseen kuuluu erilaisia vaiheita. Näitä vaiheita ovat katsauksen tarkoituksen sekä tutkimusongelman määrittely, kirjallisuushaku sekä aineiston valitseminen, tutkimusten arviointi, tutkimustulosten järjestäminen ja yhteenveto sekä lopuksi katsauksen kirjoittaminen lopulliseen muotoonsa eli raportointi. Katsauksen tekeminen on sekä tieteellistä että prosessinomaisesti etenevää toimintaa. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7-32.) Eri vaiheet tulee kuvata kirjallisuuskatsauksessa selkeästi sekä ymmärrettävästi. Lukijan täytyy kyetä toistamaan tutkimuksen vaiheet sekä arvioimaan niiden luotettavuutta sekä toteutustapaa. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 23.) Kirjallisuuskatsausta voidaan lähestyä joko tietyn tieteenalan tutkimuskirjallisuuden kautta tai poikkitieteellisesti kuvaten ilmiötä kattavammin. Valinta tehdään huomioiden tutkimuksen tarkoitus. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7.)

6.3 Aineiston haku ja valinta

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen haku alkoi syksyllä 2020. Hakuprosessia määritteli aiemmin valitut tutkimuskysymykset. Varsinainen kirjallisuushaku alkoi hakusanojen miettimisellä ja valitsemisella. Tässä apuna käytettiin suomalaista sanasto- ja ontologiapalvelua Fintoa. Hakusanoiksi päätyivät varhaiskasvatus, ruokakasvatus sekä haasteet. Tiedonhaussa käytettiin apuna Jyväskylän ammattikorkeakoulun Finna-hakupalvelua, jonka kautta löytyi sopivia tietokantoja, kuten Doria, Finna, Julkari, Kansalliskirjaston hakupalvelu sekä Melinda. Tietoa etsittiin myös manuaalisesti Google Scholarista, joka osoittautuikin parhaaksi tietolähteeksi.

Tiedonhakuprosessia varten määriteltiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 26). Sisäänottokriteeriksi valittiin suomalaiset julkaisut vuosilta 2013-2020. Julkaisun tuli

vastata tutkimuskysymyksiin ja olla kokonaan saatavilla ilmaiseksi verkossa. Tutkimusaineistoksi valikoitui niin yliopistossa tehtyjä pro gradu -tutkielmia kuin myös opinnäytetöitä. Haasteeksi osoittautui se, ettei tieteellisiä suomalaisia vertaisarvioituja artikkeleita löytynyt tai ne eivät olleet avattavissa. Sen vuoksi mukaan hyväksyttiin yllä olevat kriteerit täyttävät pro gradu -tutkielmat ja opinnäytetyöt. Niissä aihetta käsiteltiin niin päiväkodin henkilökunnan, vanhempien kuin lasten mielipiteiden kautta. Opinnäytetyöstä saatiin tällä tavalla monipuolinen ja kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ehdot täyttävä. Tutkimusaineisto, joka valikoitui tähän kirjallisuuskatsaukseen, tarjoaa laaja-alaista sekä perusteellista tietoa vastaten tutkimuskysymyksiin.

Taulukko 1 Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Suomenkielinen	Muu kuin suomenkielinen
Julkaistu vuosina 2013-2020	Julkaistu ennen vuotta 2013
Kokonainen teksti saatavilla verkossa	Vain osa tekstistä saatavilla
Maksuton aineisto	Maksullinen aineisto
Aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymyksiin

Ennen varsinaista tiedonhakuja, tehtiin useita eri testihakuja, jotka auttoivat tietokantojen ja käsitteiden muodon valitsemisessa. Seuraava taulukko kertoo tarkemmin valituista tietokannoista sekä niissä käytetyistä hakusanoista. Taulukosta näkyy, kuinka paljon tietokannoista käytetyllä hakusanalla löytyy osumia yhteensä sekä sen jälkeen, kun aineisto on rajattu otsikon- ja tiivistelmän perusteella. Taulukosta myös näkyy, että hakuja on tehty useasta eri tietokannasta,

mutta valitut aineistot löytyivät kuitenkin ainoastaan Google Scholarista. Tästä tietokannasta löytyi tähän kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen monipuolisimmin aineistoa, joita valikoitui 6 kpl.

Taulukko 2 Kuvaus tietokannoista ja tiedonhausta

Tietokanta	Hakusanat	Osumia yht.	Rajaus otsikon perusteella	Rajaus tiivistelmän mukaan	Valitut aineistot
Doria	Ruokakasvatus	3 kpl	0 kpl	0 kpl	0 kpl
Finna	Ruokakasvatus and varhaiskasvatus, pelkät artikkelit	7 kpl	1 kpl	1 kpl	0 kpl
Julkari	Ruokakasvatus	7 kpl	0 kpl	0 kpl	0 kpl
Kansalliskirjaston hakupalvelu	Ruokakasvatus	3 kpl	0 kpl	0 kpl	0 kpl
Melinda	Ruokakasvatus and varhaiskasvatus	10 kpl	0 kpl	0 kpl	0 kpl

Aineistoksi valikoitui manuaalisen haun kautta Google Scholarista 6 kpl tutkimuksia, joista kolme on yliopistotasoisia tutkielmia, 2 kpl Pro Gradu -tutkielmia ja yksi kandidaatin tutkielma. Loput kolme tutkielmaa ovat opinnäytetyötasoisia tutkielmia.

Hopian (2016) Pro Gradu -tutkielma ”Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina” on tehty Helsingin Yliopiston Käyttäytymistieteelliselle tiedekunnalle 2016 ja toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkielma on osa DAGIS-tutkimushanketta, joka on päiväkotiki-ikäisten lasten terveyttä tutkiva laaja-alainen hanke. Tutkimusaineisto kerättiin ryhmähaastattelulla DAGIS-työryhmän toimesta. Tutkimus kohdennettiin alhaisen sosioekonomisen alueen lapsiin ja päiväkoteihin, joissa haastateltiin epähomogeeninen ryhmä. Haastatteluita järjestettiin yhteensä 10 ja ne järjestettiin erikseen varhaiskasvattajille sekä vanhemmille. Varhaiskasvattajia oli yhteensä 14 ja vanhempia 17. Tutkimuskysymykset liittyivät muun muassa siihen, miten varhaiskasvattajat näkevät päiväkodin ruokakasvatuksen sekä miten päiväkodin ja kodin välinen yhteistyö toimii. Lisäksi haluttiin selvittää lapsen persoonan vaikutusta ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Veinin (2013) varhaiskasvatustieteen Pro Gradu -tutkielma ”Lasten kokemuksia ruokailutilanteista”, ottaa esille lasten näkökulman. Tutkimus on osa ”Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa” -hanketta ja se jakaa tietoa Sapere-menetelmästä. Tavoitteena tutkimuksessa oli selvittää lasten näkökulmasta tyypillisiä tekijöitä mukaviin ja ikäviin ruokailuhetkiin sekä kuulla lasten näkökulma ruokailutilanteista. Tavoitteena oli lisätä lasten osallisuutta sekä saada heidän äänensä kuuluviin. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, jossa käytettiin fenomenografista tutkimusotetta. Tutkimusjoukko koostui 5-6-vuotiaista lapsista, joita oli yhteensä 12. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua ja se toteutettiin sekä yksilöhaastatteluina että parihaastatteluina. Haastattelukysymykset oli tuotu lasten tasolle. Lapset saivat kertoa mielipiteensä luottamuksellisina.

Palosen (2018) varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma ”Ruoka- ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa” on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin lähettämällä sähköinen kyselylomake lastentarhanopettajille. Haluttiin selvittää, miten lastentarhanopettajat toteuttavat ruokakasvatusta päiväkodissa. Kysely lähetettiin Facebook-ryhmälle ”Lastentarhanopettajat”, joista 18 vastasi. Yli puolet oli työskennellyt yli 10 vuotta alalla ja muutkin vähintään vuoden.

Grönberg (2020) tutki sosionomi (AMK) opinnäytetyössään ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa kasvattajien kokemana. Työn tavoitteena oli kartoittaa varhaiskasvattajien näkökulmasta, millaista ruokakasvatusta ja ruokailukäytäntöjä varhaiskasvatuksessa on. Lisäksi selvitettiin varhaiskasvattajien suhtautumista ruokailusuositukseen ja ruokakasvatukseen niin yleisellä kuin käytännön tasolla sekä selvitettiin mahdollisesti esiintyviä haasteita. Tutkimus toteutettiin Etelä-Suomen alueen kahdessa eri päiväkodissa sähköisen kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastasi 12 ihmistä. Tutkimus suoritettiin osin laadullisena osin määrällisenä tutkimuksena.

Pilvi Kaskinen (2020) tutki sosionomi (AMK) työssään varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ruokakasvatuksesta yksityisessä musiikkipäiväkodissa Rytmissä. Kaskisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaista ruokakasvatusta kyseisessä päiväkodissa toteutetaan sekä millä tavoin Rytmin varhaiskasvatuksen opettajat kehittäisivät ruokakasvatusta. Tämä laadullinen tutkimus toteutettiin teemahaastattelujen avulla ja haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluiden avulla, johon osallistui yhteensä neljä Rytmin varhaiskasvatuksen opettajaa.

Kuparin (2019) restonomi (AMK) opinnäytetyön aiheena oli ”Lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa”. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka

monessa päiväkodissa lasten osallistavaa ruokakasvatusta toteutetaan sekä millä tavalla sitä toteutetaan sekä hyödynnetäänkö ruokakasvatukseen laadittua materiaalia. Tavoitteena oli myös löytää kehitysideoita. Menetelmänä tutkimus oli sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Aineistoa kerättiin webropol-kyselyn avulla sekä havainnoimalla. Vastaaajaprosentti oli 50 prosenttia, joka tarkoitti 40 varhaiskasvatuksen parissa työskentelevää. Havainnointiosuus tapahtui 15 lapsen esikouluryhmässä, jossa aluksi lapsille pidettiin opetustuokio liittyen osallistavaan ruokakasvatukseen ja tämän jälkeen heidän ruokakäyttäytymistään havainnoitiin. Havainnointikertoja oli yhteensä 2 kertaa.

6.4 Aineiston arviointi

Kirjallisuushaun jälkeen suoritettiin valittujen aineistojen arviointi. Arvioinnissa tarkasteltiin valittujen aineistojen luotettavuutta sekä kattavuutta peilaten tutkimukseen valittuihin tutkimuskysymyksiin. Arviointi tehtiin myös sen takia, ettei tuloksissa olisi vinoumaa tai päätelmissä virheellisiä tulkintoja. Tutkimukseen valikoitui pääosin laadullisia tutkimuksia. Tutkimukset ovat kuitenkin keskenään melko erilaisia, jota voi pitää vahvuutena. Kasvatustieteellisen tiedekunnan, käyttäytymistieteellisen tiedekunnan sekä sosionomi- ja restonomitutkimusten opinnäytetyöt antavat laaja-alaisuutta ja poikkitieteellisyyttä aiheeseen. Julkaisut ovat melko uusia, jota voi pitää hyvänä asiana. Viisi kuudesta on tehty kahden viime vuoden aikana ja ainoastaan yksi on 7 vuoden takaa. Heikkoutena aineistossa on, että ei ole mukana tieteellisiä suomalaisia vertaisarvioituja artikkeleita. Valitut julkaisut ovat kuitenkin laadukkaita. (Stolt ym 2016, 28-30.)

6.5 Aineiston analyysi

Laadullista tutkimusta on mahdollista toteuttaa joko aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiä eivät ohjaa aikaisemmat teoriat vaan ainoastaan valittu aineisto vaikuttaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 95-96.) Tuloksista tehdään selkeä kokonaisuus. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 31.) Kun aineisto on kerätty valmiiksi, voidaan analyysiä alkaa tekemään tyypittelyn, luokittelun tai teemoittelun avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105-107). Tämä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on toteutettu aineistolähtöisesti ja teema-analyysillä.

Teräsen & Toiviaisen (2014, 86) mukaan Braun & Clarke (2006) kuvaavat teema-analyysiä seuraavasti. Teema-analyysissä etsitään tutkimukseen valittujen aineistojen keskeiset aiheet sekä

merkitykset. Teema-analyysin tekeminen koostuu eri vaiheista. Aluksi tutustutaan aineistoon, sitten muodostetaan niistä koodit, tämän jälkeen etsitään teemoja ja arvioidaan niitä, sitten määritellään ja nimetään teemat ja lopuksi tuotetaan teksti raporttiin. Analyysin avulla saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin.

Tässä opinnäytetyössä oli tärkeää saada monipuolista näkökulmaa eri tutkimuksista ja siksi työhön on valittu sekä henkilökunnan, lasten että vanhempienkin näkökulmaa tukevia aineistoja.

7 Tutkimustulokset

7.1 Ruokakasvatuksen toteutus päiväkodissa

Ruokakasvatuksen toteutukseen löytyi useita samassa linjassa olevia tutkimuksia, joista jokainen tutkimus antoi ymmärtää, että varhaiskasvatusta pidetään tärkeässä roolissa ruokakasvatuksessa.

Vanhempien rooli koettiin tärkeimmäksi vaikuttavaksi tekijäksi lasten ruokakasvatuksessa. Kotona opitaan terveelliset ruokatottumukset sekä elintavat ja se välittyy vanhempien esimerkin kautta. Jos vanhemmilla itsellään ei ole terveellisiä ruokailutottumuksia, on heidän vaikea opettaa myöskään lapsiaan terveellisiin elintapoihin. Vanhemmat ovat sitä mieltä, että heidän vastuullaan on mitä lapsi syö. Lapsi ei pysty vielä tekemään itsenäisiä päätöksiä ruokailuistaan.

Vanhemmat pitivät yhteisiä ruokailuhetkiä sekä yhteisiä sääntöjä merkityksellisinä. Näiden lisäksi positiivista ilmapiiriä pidettiin tärkeänä. Päiväkodissa ruokakasvatusta toteutetaan ruokailujen aikana sekä osana muuta toimintaa. Ruokailuissa tapahtuvan ruokakasvatuksen lisäksi ruokakasvatus näkyy päiväkodin arjessa esimerkiksi askartelu- ja leipomishetkissä, joissa voidaan hyödyntää esimerkiksi metsän antimia. (Grönberg 2020, 28; Hopia 2016, 36-46, 55.)

Lapsille jaetaan tietoa terveellisen ravinnon merkityksestä sekä esimerkiksi tutustutaan ruokien alkuperään. Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa esimerkiksi maatilavierailuilla tai erilaisilla teemaviikoilla tutustuen erilaisiin kasviksiin sekä hedelmiin. (Hopia 2016, 36-46, 55.)

7.1.1 Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutus

Ruokakasvatusta toteuttaessa päiväkodissa korostuvat erilaiset kasvatukselliset tavoitteet. Kasvatuksellisiin tavoitteisiin kuuluvat esimerkiksi hyvät pöytätavat, muiden huomioon ottaminen, kiittäminen sekä ruokapöytiin soveltuvat keskustelut ja näitä asioita harjoitellaan päiväkodissa ruokailutilanteiden yhteydessä. (Hopia 2016, 36-46.) Palosen (2018, 25-27) kandidaatin tutkimuksessa, joka tutki ruoka- ja liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa, tulokset osoittivat samaa. Lasten ruokakasvatuksessa opetettaviin hyviin ruokatapoihin kuuluivat ruokarauhan antaminen toisille eli puhuminen sopivalla äänenvoimakkuudella ja ruokapöytään soveltuvat keskusteluaiheet. Myös ruokailuvälineiden oikeaoppinen käyttäminen katsottiin kuuluvan osaksi hyviä pöytätapoja sekä ruokakasvatusta. Ruokailutilanteissa lapsi oppii sekä sosiaalisia tapoja että käytöstapoja. Sosiaalisia tapoja harjoitellaan keskustelun ja pohdinnan, osallisuuden sekä kannustamisen kautta.

Grönbergin (2020, 28-29) tutkimus oli linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Tämän tutkimuksen mukaan ruokailuhetkien ruokakasvatuksessa keskityttiin myös tärkeään kasvatukselliseen tavoitteeseen eli hyviin pöytätapoihin. Tämän tutkimuksen mukaan hyvien pöytätapojen opetteluun kuuluu ruokailuvälineiden oikeaoppista käyttämistä, rauhallista keskustelua sekä istumista ruokapöydän ääressä. Ruokapöytäkeskustelujen sisältöön sekä äänen voimakkuuteen kiinnitetään myös tämän tutkimuksen mukaan huomiota. Tärkeää on, että lapset juttelevat omassa ruokapöydässä istuville, mutta ei toisiin pöytiin. Veinin (2013, 70-79) mukaan lapset kuvailivat päiväkodissa toteutuvan ruokailun tilanteiksi, johon kuuluu itse syöminen sekä tietynlaiset säännöt sekä käytännöt, jotka ohjaavat ruokailua. Tällaisia sääntöjä on esimerkiksi tietynlaiset käytöstavat ruokailuissa.

7.1.2 Lapsilähtöisyys

Ruokakasvatusta toteuttaessa pyritään lapsilähtöisyyteen huomioimalla lapsen yksilöllisyyttä ja persoonatekijöitä sekä huomioiden niin lasten kulttuurista kuin erilaiset syöminen haasteet. Jokaiselle lapselle pyritään löytämään sopiva lähestymistapa lapsen parasta ajatellen. Lisäksi yhteisten käytäntöjen merkitys tuli ilmi päiväkodissa, jota vanhemmat pitivät tärkeänä myös kotikasvatuksessa. (Hopia 2016, 44-46.) Myös Hopia ja Palonen korostivat lapsilähtöisyyden merkitystä sekä positiivisen palautteen antamista yksilöllisesti. Lapsen lähtötilannetta tulisi aina

peilata annettaessa lapselle palautetta. Lapsia tulee kehua maistamisesta. (Hopia 2016, 36-46; Palonen 2018, 25-27.)

Lapsilähtöisyys näkyy ruokakasvatuksessa muun muassa osallistamisen kautta. Lasten osallistaminen näkyy tutkimuksen mukaan esimerkiksi siinä, että lapsi saa ottaa ruoan itse. Pakotus ei ole läsnä ruokailussa, vaan lasten mieltymykset ja nälän voimakkuus saavat vaikuttaa paljonko ja mitä lapsi syö. Lasten on myös mahdollista osallistua esimerkiksi pöydän kattamiseen. Puhutaan osallistavasta ruokakasvatuksesta. (Grönberg 2020, 28-29; Palonen 2018, 25-27.) Kuparin (2019, 40) tuloksista selvisi, että osallistavaa ruokakasvatusta pidettiin tärkeänä, mutta sitä ei toteuteta säännöllisesti ja suunnitellusti.

Myös Kaskisen (2020, 26-30) tutkimus osoitti, että ruokakasvatuksen toteutumisessa tärkeänä nähdään lapsen yksilöllinen huomiointi. Esimerkkinä tässä tutkimuksessa olivat paikkajärjestely sekä lapsen annoskoon säätely riippuen lapsesta, osa lapsista syö vain vähän ruokaa ja silloin ei ole suotavaa laittaa isoja annoksia. Lapsia ei pakoteta syömään, mutta maistamaan kannustetaan.

Lapset itse kokivat tärkeänä ruokailuhetkien sosiaalisuuden eli ruokailemisen yhdessä kavereiden kanssa. Lapset mainitsivat tärkeäksi asiaksi lapsen oman toimijuuden, jolla tarkoitetaan esimerkiksi ruoan ottamista itse. Lapset halusivat myös päätäntävaltaa missä syövät sekä maistavatko ruokaa vai eivät. Lasten mielestä tavallisuudesta poikkeavien asioiden, kuten juhlien, liittyminen ruokailutilanteisiin teki ruokailutilanteista mukavia. (Veini 2013, 54-64.)

Lapset kuvailivat päiväkodissa toteutuvan ruokailun tilanteiksi, johon kuuluu itse syöminen sekä tietynlaiset säännöt sekä käytännöt, jotka ohjaavat ruokailua. Tällaisia sääntöjä on esimerkiksi tietynlaiset käytöstavat ruokailuissa. Lapset ovat ruokailutilanteista sitä mieltä, että ruokailut sijoittuvat tiettyyn ruokailutilaan, jossa aikuinen pitää järjestystä yllä. Lapset kokevat, että ruokailutilanteet ovat rauhattomia, mutta toisaalta myös miellyttäviä. (Veini 2013, 70-79.)

Päiväkodissa pyritään kiireettömään ja mukavaan ruokailutilanteeseen. Lapsille kerrotaan mitä ruokaa on tarjolla, jonka kautta lapset oppivat yhdistämään ruoan nimen, hajun sekä maun. (Palonen 2018, 25-27.)

7.1.3 Aikuisen rooli ja vastuu

Lapsi oppii mallintamisen kautta ja lapsi ottaa mallia sekä vertaisiltaan että aikuisilta. Aikuinen näyttää mallia syömällä yhdessä lasten kanssa lautasmallin mukaisesti. Samalla voidaan tuoda kasvatuksellisia asioita mukaan ruokailuhetkiin. Vertaisryhmän aktiivinen hyödyntäminen nähtiin myös yhtenä ruokakasvatuksen toteuttamisen keinona. (Hopia 2016, 36-46; Palonen 2018, 25-27.)

Aikuisen malliesimerkkiä sekä yhdessä syömistä pidettiin myös Grönbergin tutkimuksessa tärkeänä. Aikuisen myönteinen puhe sekä suhtautuminen ruokaan sekä aikuisen oma lautasmalli antavat lapsille tärkeää mallia terveellisestä suhtautumisesta ruokaan ja syömistä kohtaan. Tutkimuksessa pidettiin myös tärkeänä huomion kiinnittämistä hiljaisiin lapsiin, joka viittaa yksilölliseen huomioimiseen. Ruokailun positiivisen ilmapiirin kautta lapset voivat rohkaistua maistamaan, jo kielellä maistaminen riitti. (Grönberg 2020, 28-29.)

Aikuisen roolia pidetään tärkeänä yksityisessäkin päiväkodissa, aikuinen näyttää mallia ruokailutilanteissa ja pitää yllä rauhaa ruokailuhetkeä sekä kannustaa maistamaan. Tässä tutkimuksessa otettiin myös huomioon vanhempien toiveet varhaiskasvatuskeskustelujen avulla. Toiveita voivat olla esimerkiksi mitä juomaa lapselle saa tarjota ja erilaiset ruokavaliokokeilut. Vanhemmat myös toivovat, ettei lapsia pakoteta syömään, mikä muutenkin on henkilökunnan mielestä tärkeää. (Kaskinen 2020, 26-30.) Myös Grönbergin tutkimuksessa tuli samankaltaisia tuloksia kuin aiemminkin liittyen aikuisen vastuuseen lapsen ruokavaliosta, sillä lapsen allergiat sekä erityisruokavalioiden huomiointi on täysin aikuisen vastuulla. Kuparin (2019, 40) tutkimus on myös samassa linjassa edellisten kanssa ja sen mukaan varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen pääpaino on maistamiseen kannustamisessa, hyvien ruokailutapojen opettelussa, omatoimisessa ruoan ottamisessa ja leivän voitelemisessa. Hopia (2016, 36-46) kiinnitti huomiota myös yhteistyöhön keittiöhenkilökunnan ja päiväkodin välillä.

Aikuisen vastuulle jää tutustuttaa lapset ruokien alkuperään sekä opettaa heille mistä ruoka tulee. Lasten kanssa käydään positiivista keskustelua ruoasta, kerrotaan vitamiinien hyödyistä sekä sokerin vaikutuksista kehoon. (Palonen 2018, 25-27.) Myös Grönbergin (2020, 28-29) tutkimuksessa mainittiin, että varhaiskasvattajat opettavat lapsille eri ruoka-aineiden merkityksestä ihmisille eli mikä on terveellistä ja mikä ei.

Kuparin (2019, 40) tutkimus on samassa linjassa edellisten kanssa ja sen mukaan varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen pääpaino on maistamiseen kannustamisessa, hyvien ruokailutapojen opettelussa, omatoimisessa ruoan ottamisessa, leivän voitelemisessa sekä leivonnassa.

7.1.4 Kannustava ilmapiiri sekä ympäristön merkitys

Ruokakasvatusta olisi tärkeää toteuttaa positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä (Hopia 2016, 36-46; Palonen 2018, 25-27). Ruokakasvatuksessa pyritään rauhallisiin ruokailuhetkiin. Kiireettömyyttä pidetään tärkeänä, koska tällöin lapset saavat rauhassa syödä vatsansa täyteen. (Kaskinen 2020, 26-30.)

Rauhallinen ruokailuhetki ja esteettinen, esimerkiksi tunnelmavalaistu tai kukin koristeltu, ruokailupaikka koettiin tärkeäksi lasten mielestä. Tärkeäksi asiaksi lapset kokivat myös oman toimijuuden, jolla tarkoitetaan esimerkiksi ruoan ottamista itse. Lapset halusivat myös päätäntävaltaa esimerkiksi siitä missä syö ja maistaako vai ei.

Ruokailutilanne oli lasten mielestä epäonnistunut, jos lapset eivät saaneet ruokarauhaa esimerkiksi liiallisen melun takia. Muut lasten mainitsemat epäonnistuneet ruokailutilanteet sisälsivät epäoikeudenmukaisuutta, kuten pakottamista ruokailutilanteissa tai epäoikeudenmukaisia sääntöjä. Myös ikävät tapahtumat mainittiin, kuten jos jotakin on sattunut, on ollut kaverisuhdeongelmia esimerkiksi kiusaamista tai ei ole ollenkaan kavereita paikalla.

Lapsille on tärkeää sosiaalisuuden yhdistyminen ruokailuhetkiin eli ruokaileminen yhdessä kavereiden kanssa koettiin tärkeäksi. Lapsille oli tärkeää, että tarjolla on mieleistä ruokaa ja herkkujen tarjoaminen ruokailuhetkissä koettiin mieluisana. Lasten mielestä tavallisuudesta poikkeavien asioiden, kuten juhlien tai metsäretkien, liittyminen ruokailutilanteisiin teki ruokailutilanteista mukavia. Toisaalta lapset ovat yksilöitä ja joku toinen piti syömisestä enemmän päiväkodin sisätiloissa vaikkapa hyönteispelon takia. (Veini 2013, 54-70.)

7.1.5 Saperen käyttäminen

Viimeisenä teemana on Sapere-menetelmän käyttö ruokakasvatuksessa. Palosen (2018, 28-29) tutkimuksesta kävi myös ilmi Sapere-menetelmän käyttäminen ruokakasvatuksen keinona, vaikka tutkimukseen vastanneista vain hieman yli puolet vastaajista sanoi käyttävänsä edes osittain menetelmää. Sapereen sisältyi muun muassa erilaisia taloustöitä, joita olivat esimerkiksi lasten kanssa yhdessä leipominen, ruoan laitto ja siivoaminen. Toinen Saperen muoto oli tutustuminen erilaisiin ruokiin eri aisteja käyttäen sekä maistelutaidon harjoittelu. Lisäksi siihen sisältyi ruokakasvatuksen sisällyttäminen leikkeihin ja loruihin esimerkiksi ruokalorujen kautta sekä kannustaminen maisteluun leikin yhteydessä, myös kotileikit mainittiin. Myös lasten mallintaminen toisiltaan mainittiin, joka saattaa edesauttaa ujon lapsen uskaltautumista maistamaan. Mallintaminen kaverilta vaatii aikuiselta tilannetajua, joko puuttumalla tilanteeseen tai kannustamalla tilanteen mukaan.

7.2 Ruokakasvatuksen haasteet päiväkodissa

7.2.1 Lapsilähtöisyyden toteutuminen

Ruokakasvatus pitäisi saada suunnitelmalliseksi sekä säännölliseksi toiminnaksi. Osallisuutta pitäisi sisällyttää enemmän ruokakasvatuksen käytäntöihin. Lasten osallistumista ruokalistojen suunnitteluun tulisi toteuttaa useammin. Lasten ruokailun toteuttamiseen kaivattiin muutosta, sillä pakottaminen ei ole sallittua. Lapsen tulisi saada rauhassa yksilöllisesti ja omaan tahtiin tutustua ruoka-aineisiin. (Kupari, 37, 40.)

Hopian (2016, 52) Pro Gradu -tutkielmassa ”Koti ja päiväkotiruokakasvattajina” tuli ilmi, että sekä vanhempien että varhaiskasvattajien mielestä ruokakasvatuksen haasteita lisäävät lapsen nirsoilu sekä valikoiva syöminen. Näiden lisäksi lapsilla esiintyvä neufobia eli ruokiin liittyvä pelko lisää haasteita ruokakasvatuksen toteuttamiselle. Tutkimuksessa ruokakasvatuksen haastekohtina mainittiin myös lapsilla esiintyvät allergiat sekä erityisruokavaliot. Myös lasten mahdollinen ylipaino koettiin haasteena.

Kuparin (2019, 36) opinnäytetyössä ”Lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa” saatiin samankaltaisia tuloksia. Myös tämän tutkimuksen mukaan lasten allergiat ovat haasteena ruokakasvatuksen toteuttamiselle. Allergioiden lisäksi

tutkimuksessa ruokakasvatuksen haastekohdaksi mainittiin lasten aistiyliherkkyydet. Grönbergin (2020, 29-30) tutkimuksessa yksilöllisiksi haastetekijöiksi mainittiin diabeetikkolapset, joka nähtiin haasteena, koska ruoan hiilihydraattien laskeminen vie muilta lapsilta paljon aikaa.

Pilvi Kaskisen tutkimuksessa ehdotettiin ruokailuja helpottamaan se, että yksi aikuinen istuisi koko ruokailun ajan lasten kanssa samassa pöydässä, joka edistäisi ruokarauhaa. Ruokailun ei ole hyvä keskeytyä turhaan ja niitä pitäisikin kehittää rauhallisempaan suuntaan. Myös pienryhmätoimintaa ehdotettiin ruokailuissa eli ruokailu tapahtuisi porrastetusti, sen nähdään edistävän kiireettömyyttä.

Hopian (2016, 46-47, 56) tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että mikäli lapsella esiintyy erittäin haastavia syömisen ongelmia, ei henkilökunnalla ole mahdollisuutta poistaa ongelmaa päiväkodin ruokakasvatuksen avulla. Myös vanhemmat olivat sitä mieltä, että syömishaasteiden kohdalla päiväkotia ei ole ensisijainen paikka hakea apua ongelmiin.

7.2.2 Viihtyisän ja selkeän ruokaympäristön toteutuminen

Grönbergin (2020, 29-30) tutkimuksesta nousi esille ruokailuympäristön merkitys ruokakasvatuksessa. Esimerkiksi jos ruokala on koulun kanssa samassa yhteydessä, hälinä lisääntyy. Tutkimuksessa myös pidettiin ruokakärryä siinä mielessä huonona, että se aikatauluttaa ruokailuhetkeä, koska kärry täytyy palauttaa tiettyyn kellonaikaan keittiölle ja tämän takia voi olla, että lapset eivät ehdi syömään tarpeeksi ilman kiirettä.

Kuparin (2019, 36-40) tutkimuksessa ”Lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa” ruokakasvatuksen toteuttamisen haasteiksi koettiin isot lapsiryhmät ja tilojen ahtaus sekä puutteellisuus. Isot lapsiryhmät lisäävät ruokailuissa levottomuutta, kun lasten odottelu kasvaa. Ruokaa on haastavampi ison ryhmäkoon takia ottaa itse. Toisaalta Hopian (2016, 42) tutkimuksessa suurin osa kasvattajista oli tyytyväisiä päiväkodin olosuhteisiin ruokakasvattajina, mutta osa koki ne myös haasteiksi. Esimerkkejä haasteista olivat liian suppea hedelmien sekä kasvien tarjoaminen ja hänen tutkimuksestaan kävi myös ilmi, että tämä olisi tärkeä kehittämiskohde.

7.2.3 Haasteena resurssit ja henkilökunnan asenne

Haasteena laadukkaassa ja monipuolisessa ruokakasvatuksen toteuttamisessa on, että varhaiskasvatus vaatii niin paljon resursseja monelta osa-alueelta, että tiettyyn asiaan panostaminen on vaikeaa. Ruokakasvatukseen ei ole resursseja panostaa enempää. (Hopia 2016, 42-43.)

Haasteena koettiin liian vähäinen henkilökunnan määrä sekä heidän asenteensa ruokakasvatusta kohtaan. Näiden lisäksi päiväkodissa vallitseva jatkuva kiire koettiin haasteena. Myös raaka-aineiden puute ja hygieniaan liittyvät kysymykset mainittiin. Kuparin (2019, 36-40), Hopian (2016) sekä Kaskisen (2020, 25) tutkimuksista tuli myös esille arjen kiire, joka koetaan ruokailutilanteissa haasteina.

Teoriaosuudessa oli mainintaa, että on havaittu, että varhaiskasvattajilla olisi liian vähän tietotaitoa opettaa lapsille ruokakasvatusta, sekä että heillä olisi myös haasteita terveellisten elämäntapojen noudattamisessa. Tämän kaltaisia tuloksia ei kuitenkaan löytynyt itse opinnäyteyöni katsausosuuteen. Kuitenkin Hopian (2016, 38) tutkimuksesta kävi ilmi, että vaikka tietotaitoa löytyisikin, niin ainakin vanhempien mielestä sitä on haastavaa siirtää käytäntöön.

Ruokailuympäristöjä tulisi kehittää viihtyisämmäksi sekä selkeämmäksi. Ruokailuun tarkoitettu tila tulee rajata vain ruokailutilaksi ja sinne voisi lisätä kauniita asioita viihtyisyyden parantamiseksi. Ne tulisi myös suunnitella omatoimista ruokailua tukevaksi. (Kaskinen 2020, 26-33.)

Kuparin (2019), Hopian (2016) sekä Grönbergin (2020) tutkimuksista kävi ilmi, että nykyajan päiväkotien ruoanvalmistukseen liittyviä muutoksia pidetään haasteena. Kuparin (2019, 36-40) tutkimuksen mukaan lasten on vaikeampi tutustua ruoan alkuperään, kun ruoka valmistetaan päiväkodin ulkopuolella. Lapsilla ei myöskään ole tarpeeksi vaikuttamismahdollisuuksia ruokalistojen suunnittelussa ja se on taas haasteena osallisuuden toteutumiseksi ruokakasvatuksessa. Myös Hopian (2016, 42-43) tutkimuksessa mainittiin, että yhä useammassa päiväkodissa nykypäivänä päiväkodin ruoka tulee keskuskeittiöiltä. On haasteellista, kun päiväkodin oma ruokapalvelutyöntekijä ei voi vaikuttaa juurikaan ruokaan. Sillä on heikentävä vaikutus ruoan laatuun sekä makuun. Samankaltaisia tuloksia antoi myös Grönbergin (2020, 29-30) tutkimus. Ruokakasvatuksen haasteeksi koetaan yhteistyön heikkous keittiön työntekijöiden ja varhaiskasvattajien välillä. Lisäksi etenkin välipalojen laatua pidettiin heikkona. Vain yksi oli sitä

mieltä, ettei päiväkodin ruoka ole riittävän ravintorikasta lapselle. Osa varhaiskasvattajista oli sitä mieltä, ettei heillä ole mahdollisuutta vaikuttaa tarpeeksi päiväkodin ruokailuun.

8 Johtopäätökset ja pohdinta

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa on huomioitu hyvät tieteelliset käytännöt, joissa korostuu eettinen tiedonhankinta, toisten saavutusten huomiointi sekä niihin viittaaminen asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen eri vaiheet on tuotu selkeästi esille ja niissä on noudatettu rehellisyyttä, tarkkuutta sekä huolellisuutta, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23-24.) Tutkijan eettisyys sekä valinnat korostuvat kaikissa tutkimuksen vaiheissa, koska menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on väljä (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 297, Väättäinen K-M 2019 mukaan).

Tutkimus on tehty kirjallisuuskatsauksen menetelmää käyttäen. Tiedonhankinta on tehty kriittisesti ja tietoa on etsitty luotettavista tiedonhakukannoista sekä tämän lisäksi tietoa on etsitty manuaalisesti. Tiedonhakua varten laadittiin sisään- ja poissulkukriteerit, joita on noudatettu tarkasti valittaessa sopivia aineistoja. Tutkimuksen tiedonhaku on toistettavissa, koska tutkimuksessa on määritelty hakuprosessin jokainen vaihe. Tutkimukseen ei valittu välttämättömäksi kriteeriksi vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita, koska tutkija katsoi, että työstä tulee huomattavasti laaja-alaisempi, kun myös yliopistotasoiset pro gradu -tutkimukset sekä huolellisesti laaditut opinnäytetyöt sallitaan mukaan. On myös todettu, että ”harmaan kirjallisuuden” huomiotta jättäminen saatetaan nähdä katsauksen heikkoutena, joten tämäkin lisäsi kannustusta valintaan. Toisaalta tämä voi myös heikentää luotettavuutta kuten myös se, että valittu aineisto oli ainoastaan suomenkielistä. Luotettavuutta heikentäväksi tekijäksi nousi tutkimuksen tekijöiden lukumäärä, joka oli vain yksi. Se on kuitenkin sallittua opinnäytetyötasoisissa töissä. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 25-29.)

8.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja tätä kautta tavoitella terveempää yhteiskuntaa. Tavoitteena oli auttaa varhaiskasvattajia

ymmärtämään ruokakasvatus-käsitettä ja ruokakasvatuksen käyttömahdollisuuksia sekä löytää ruokakasvatuksen haasteita varhaiskasvatuksessa. Päiväkodeissa ilmenevien haasteiden löydyttyä ongelmiin on helpompi tarttua ja löytää sopivia keinoja niiden ratkaisemiseksi.

Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa lapsen ravitsemukseen. Varhaiskasvatus on keskeisessä roolissa lasten ruokatottumusten ja ravitsemuksen kehittymisessä sekä syömiseen liittyvien taitojen sekä tapojen kehittymisessä. Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat ruokakasvatuksen tärkeää roolia varhaiskasvatuksessa, vaikka vanhempien rooli koettiin tärkeimmäksi vaikuttavaksi tekijäksi lasten ruokakasvatuksessa. Varhaiskasvatus vaikuttaa koko yhteiskunnan hyvinvointiin yksilöiden terveyden kautta ja tämän takia on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota juuri ruokakasvatuksen mahdollisuuksiin ja laatuun päiväkodissa.

Ruokakasvatusta toteutetaan positiivisessa hengessä. Lapsi oppii mallintamisen kautta ja lapsi ottaa mallia sekä vertaisiltaan että aikuisilta. Aikuinen näyttää mallia syömällä yhdessä lasten kanssa lautasmallin mukaisesti. Samalla voidaan tuoda kasvatuksellisia asioita mukaan ruokailuhetkiin.

Tutkimusten tulokset sekä teoriapohja olivat pääosin samassa linjassa sekä ruokakasvatuksen toteutumisen että haasteiden kannalta. Ruokakasvatusta toteutetaan sekä ruokailujen yhteydessä että osana muuta toimintaa, esimerkiksi maatilavierailuilla tai erilaisilla teemaviikoilla.

Kasvatuksellisiin tavoitteisiin kuuluvat esimerkiksi hyvät pöytätavat, muiden huomioon ottaminen, kiittäminen sekä ruokapöytiin soveltuvat keskustelut ja näitä asioita harjoitellaan päiväkodissa ruokailutilanteiden yhteydessä. Lapset ovat itsekin oivaltaneet, että ruokailuun kuuluu syömisen lisäksi tiettyjä sääntöjä ja käytäntöjä, jotka ohjaavat ruokailua.

Tutkimusten mukaan päiväkodin ruokakasvatuksen toteuttamisessa painottuu lapsilähtöisyyden merkitys. Lapset tulee kohdata yksilöllisesti ja kannustaminen korostuu. Lapsilla on erilaisia ruokavalioita, he tulevat eri kulttuureista sekä heillä voi olla syömisen haasteita.

Lapsilähtöisyys näkyy ruokakasvatuksessa myös osallistamisen kautta. Lasten osallistaminen näkyy tutkimuksen mukaan esimerkiksi siinä, että lapsi saa ottaa ruoan itse. Lasta ei pakoteta syömään, vaan lasten mieltymykset ja nälän voimakkuus saavat vaikuttaa paljonko ja mitä lapsi syö. Ruoan

maistamiseen kannustetaan. Osallistaminen näkyy myös lasten osallistumisena esimerkiksi pöydän kattamiseen. Vaikka lasten osallistamista korostetaan, on kuitenkin selvää, että aikuinen vastaa lapsen ruokavaliosta ja esimerkiksi lapsen erityisruokavalioiden huomiointi on aikuisen vastuulla.

Ruokakasvatuksen haasteeksi muodostuivat erityisesti seuraavat teemat: lapsilähtöisyys, hälinä sekä isot lapsiryhmät sekä resurssit sekä henkilökunnan asenne. Isot lapsiryhmät ja tilojen ahtaus ja puutteellisuus lisäävät ruokailuissa levottomuutta sekä hankaloittavat ruoan itse ottamista. Lapset joutuvat odottelemaan ja osallisuus vähenee. Lapsilähtöisyyttä voi olla hankala toteuttaa, jos lapset nirsoilevat sekä syövät valikoiden. Haasteiksi koettiin myös lasten allergiat ja erityisruokavaliot sekä lasten ylipaino. Haasteita toivat myös lasten aistilyherkkyydet tai tietyt sairaudet esimerkiksi diabetes. Ne vievät paljon aikaa varhaiskasvattajilta ja se on pois muilta lapsilta. Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että mikäli lapsella esiintyy erittäin haastavia syömisen ongelmia, ei henkilökunnalla ole mahdollisuutta poistaa ongelmaa päiväkodin ruokakasvatuksen avulla. Vanhemmat eivät myöskään sitä vaatineet.

Päiväkotien ruoanvalmistus on paljolti siirtynyt päiväkotien ulkopuolelle. Se vaikuttaa, että lasten ei ole niin helppoa tutustua ruoan alkuperään. Lapsilla ei myöskään ole tarpeeksi vaikuttamismahdollisuuksia ruokalistojen suunnittelussa ja myös se on haasteena osallisuuden toteutumiseksi ruokakasvatuksessa. Ruokakasvatuksen haasteeksi koetaan yhteistyön heikkous keittiön työntekijöiden ja varhaiskasvattajien välillä. Osa varhaiskasvattajista oli sitä mieltä, ettei heillä ole mahdollisuutta vaikuttaa tarpeeksi päiväkodin ruokailuun. Ruoan laatua pidettiin pääosin ravintorikkaana lapsille, mutta välipalojen laatua pidettiin heikkona.

Sapere-ruokakasvatusmenetelmän todettiin soveltuvan hyvin suomalaiseen varhaiskasvatusympäristöön ja se onkin yleisesti käytössä useissa eri päiväkodeissa ympäri Suomea (Lyytikäinen 2011, 122). Sen avulla on mahdollisuus tutustua erilaisiin ruokiin ja tuoda iloa ruokakasvatukseen.

8.3 Pohdinta

Päiväkodeissa työskennellessäni olen huomannut, että perheiden erilaiset päivärytmit ja ruokailutottumukset verrattuna päiväkodin rytmiin ja ruokaan ovat aiheuttanut ruokahaluttomuutta ja nirsoilua. Lapsi on saattanut vaikkapa tottua kotona mausteisempaan

ruokaan tai pelkkään pikaruokaan. Isot lapsiryhmät päiväkodissa ovat haaste. Ruokailuhetkistä tulee meluisia ja yksilöllisyyden toteuttaminen on hankalaa, mutta siihen pitää kuitenkin pyrkiä.

Itse varhaiskasvattajana koen tärkeäksi lapsen yksilöllisyyden huomioimisen. Ruokailutilanteet sekä ruokakasvatus ovat paikkasidonnaisia ja yksilöllisestä suunnittelusta kiinni. Jokainen ryhmä tarvitsee oman toimintasuunnitelman, vaikka toki yleisistä ohjeista on hyötyä. On lapsia, joilla toistuvasti havaitaan vaikeuksia ruokailuissa ja taustalla on erinäisiä syitä, joihin pitäisi pyrkiä vaikuttamaan. Itse kuvittelin, että erilaiset kulttuurit koettaisiin isompana haasteena varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa. Siitä ei kuitenkaan löytynyt juurikaan tutkimuksia. Olisi kiinnostavaa, jos seuraavia tutkimuksia kohdennettaisiin siihen, miten kulttuurierot on huomioitu päiväkodin ruokakasvatuksessa ja mitä haasteita on ilmennyt.

Lähteet

Ekoluoma, H. 2017. Laadukasta ravintoa varhaiskasvatuksessa? Kasvattajien näkemyksiä päiväkotiruokailusta ja sen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.12.2020.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53886/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201705112281.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fogelholm, M. 2003. Johdanto. Teoksessa M. Fogelholm. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. (s. 11–14). Helsinki: Palmelia-kustannus.

Grönberg, E. 2020. Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa kasvattajien kokemana. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö. Hämeenlinnan korkeakoulukeskus.

Sosionomikoulutus. Viitattu 9.12.2020

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/300577/Gronberg_Emmi.pdf?sequence=2

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki; WSOY Pro Oy.

Hermanson, E. 2019. Lapsen ravitsemus. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 14.10.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401

Hewitt- Taylor, J. 2017. The essential guide to doing a health and social care literature review. Viitattu 23.11.2020.

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlymtfXzE1MTEwOTZfX0FO0?sid=27ac83b4-423b-467a-8d0f-24731ed0457f%40pdc-v-sessmgr05&vid=0&format=EB&rid=1>

Hopia, N. 2016. Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina. Pro gradu tutkielma.

Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Kotitalousopettajan koulutus. Helsingin yliopisto. Viitattu 1.12.2020.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163599/Nina_Hopia_gradu.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. toim. Ravitsemus neuvolatyössä. (59–65) Helsinki: Edita Publishing Oy.

Imeväisikäiset ja lapset. 2020. Valtionravitsemusneuvottelukunta. Ruokavirasto. Viitattu

17.1.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen.

Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 51/2007.

- Väätäinen, K-M. 2019. Lapsen tunnetaitoja tukevat tekijät varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. Sosionomi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu Viitattu 19.12.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160670/Vaatainen_Kukka-Maria.pdf?sequence=1
- Kaskinen, P. 2020. Ruokakasvatus musiikkipäiväkoti Rytmissä- Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia. Sosiaalialan koulutusohjelma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.12.2020.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348188/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20Kaskinen%20Pilvi.pdf?sequence=2>
- Kauppinen, E. 2018. Lapsen fyysisen terveyden tukeminen varhaiskasvatuksessa. Kasvatustieteiden kandidaatintyö. kasvatustieteiden tiedekunta. Varhaiskasvatuksen koulutus. Oulun yliopisto. Viitattu 14.10.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201804051434.pdf>
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan- Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus ja ruokakasvatuksen tukena. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009). Viitattu 14.10.2020.
https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf
- Karila, K. Vaikuttava varhaiskasvatus- tilannekatsaus toukokuu 2016. Opetushallitus. raportit ja selvitykset 2016:6. Viitattu 13.12.2020.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Koivula, M., Siippainen A. & Eerola-Pennanen, P. (2017). Valloittava varhaiskasvatus – oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino
- Kupari, M. 2019. Lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. Restonomi (AMK). Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2020.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/343557/Kupari%20Maiju%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=2>
- Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M. & Lyytikäinen, A. 2018. Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. Tieteellinen artikkeli Public Health Nutrition- tiedelehdessä. Viitattu 16.12.2020. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/sensorybased-food-education-in-early-childhood-education-and-care-willingness-to-choose-and-eat-fruit-and-vegetables-and-the-moderating-role-of-maternal-education-and-food-neophobia/2A2F096CAA6E60111689267BAA5625C>
- Langström, H. & Talvia, S. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. (s.20-24.) Turku: Turun yliopisto. Viitattu 14.12.2020.
https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/94505/Lasten_ruokakasvatus_varhaiskasvatukse_ssa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Lapsi syö huonosti. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliiton sivut. Viitattu 16.12.2020.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-syo-huonosti/>

- Luoma, I. Mäntymaa, M. Tamminen, T. 2000. Syömättömät ja ylensyövät lapset- lastenpsykiatrisen näkökulma syömishäiriöihin. Katsausartikkeli. Suomen lääkirilehti. 44/2000. Viitattu 16.12.2020.
<https://www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/OPETUS/Syventava%20rav%20kasv/,lasten%20syomishairiot%20SLL442000.pdf>
- Lyytikäinen, A. 2011. Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa M. Nurmilaakso & A-L. Välimäki (toim.) Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino, ss. 122–123. Viitattu 15.12.2020.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80046/d9e0eb99-ef75-4704-a185-14aa8cbf9366.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sydänliitto ry. 2020. Mitä ruokakasvatus on. Neuvokas perhe- asiantuntijoiden verkkosivut. Viitattu 11.10.2020. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mita-on-ruokakasvatus/>
- Sydänliitto ry. N.d. Varhaiskasvatuksen ruokailua koskeva lainsäädäntö määräykset ja suositukset. Neuvokas perhe- asiantuntijoiden verkkosivut. Viitattu 7.11.2020.
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/varhaiskasvatuksen-ruokailua-koskevat-lait-maaraykset-ja-suositukset/>
- Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteissä. Toim. Stol, M. Axelin, A & Suhonen, R. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016.
- Nupponen, R. 2003. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa M. Fogelholm. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. (s. 15–32.) Helsinki: Palmelia-kustannus.
- Mäntymaa, M. Luoma, I. & Puura, K. 2013. n.d. Miksi pienokaiseni ei syö. Lääketieteellinen aikakauskirja DUODECIM. Viitattu 16.12.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10903>
- Ojansivu, P., Sandell, M. (2014). Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, ss. 50–58. Viitattu 15.12.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>
- Paganus A. 2010. Uro Jarkon kirjoittama artikkeli. Ruokapöytähermoilu pahentaa nirsoilua- pakottaja voi aiheuttaa lapselle jopa syömishäiriön. Viitattu 16.12.2020.
<https://www.vau.fi/vauva/ruokavalio/yok-pahaa/>
- Palonen, S. 2018. Ruoka- ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.12.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57865/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201805062477.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pusa, P. 2020. Rasvan laatu ratkaisee. Ravitsemusasiantuntijan artikkeli sydänliiton sivuilla. Viitattu 6.11.2020. <https://sydan.fi/fakta/rasvan-laatu-ratkaisee/>

Ruokakulttuurikeskus ry. 2016. Makukoulu ruokakasvatuksen välineenä. Viitattu 13.11.2020
http://ruokku.org/wp-content/uploads/2016/08/Makukoulu_ruokakasvatuksen_valineena-1.pdf

Ruokavirasto. 2020. Imeväisikäiset ja lapset. Valtionravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 14.12.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>

Ruokavirasto. 2019. Lautasmalli. Viitattu 6.11.2020.
<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Salminen, A. Mitä kirjallisuuskatsaus on? Johdatus kirjallisuuskatsauksen eri tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 8.12.2020.
https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteissä. Toim. Stolt, M. Axelin, A & Suhonen, R. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016.

Teräs, M. & Toiviainen, H. 2014. Kehittävä teema-analyysi kasvatustieteen tutkimusmenetelmänä. Artikkelit aikuiskasvatus 2/2014. Viitattu 29.12.2020.
<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94084>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Helsinki. Kide 26.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. 2020. Leikki-ikäiset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset sivut. Viitattu 13.10.2020.
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Viitattu 12.10.2020.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Veini, T. 2013. Lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Varhaiskasvatustieteen pro- gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.12.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41939/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201308082128.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VRN. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Julkaistu e-kirjana. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.10.2020.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y