

Saarenpää, Anu

Ruokakasvatukseen ja ruokayhteistyöhön ohjaava toimintamalli
keittiöhenkilökunnalle. Case Compass Group Finland Oy.

Opinnäytetyö
Restonomi YAMK
Kevät 2022



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Saarenpää, Anu

Työn nimi: Ruokakasvatukseen ja ruokayhteistyöhön ohjaava toimintamalli keittiöhenkilökunnalle. Case Compass Group Finland Oy.

Tutkintonimike: Restonomi YAMK, Matkailualan johtaminen ja kehittäminen

Asiasanat: Ruokakasvatus, kouluruoka, ruokapalveluhenkilöstö

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Compass Group Finland Oy:n ruokapalveluhenkilöstölle ruokakasvatukseen ohjaava ja opastava toimintamalli, jota voidaan käyttää keittiötyössä. Tarkoituksena on selvittää, miten ruokakasvatusta toteutetaan Oulun kaupungin peruskouluissa ja mitä tulevaisuuden ruokakasvatus voisi olla. Tutkimuksen taustan muodostivat aiemmat tutkimukset kouluruokailusta ja ruokakasvatuksesta. Aineisto kerättiin kyselyllä Oulun kaupungin peruskoulujen rehtoreilta. Kysely toteutettiin kyselymenetelmällä Webropolilla. Kyselyä täydennettiin havainnoinnilla. Aineiston analyysi tehtiin teemoittelun keinoin.

Aineistosta nousi esiin erilaisia näkemyksiä ruokakasvatuksesta, sen haasteista, ruokapalveluhenkilöstön osallisuudesta ja opetuksen kannalta tärkeimmistä asioista. Opetussuunnitelmassa mainitut ruokakasvatuksen tavoitteet saavutetaan Oulun kaupungin peruskouluissa hyvin. Rehtorit näkevät, että opettajat tekevät ruokakasvatustyötä tunneillansa ja ruokapalveluhenkilöstö tukee tätä työtä. Ajanpuute on suuri haaste ruokakasvatuksen toteuttamiselle, eikä yhteistyösuunnitelmaa ole koulun ja ruokapalveluhenkilöstön välillä kuin kahdessa koulussa. Niissä kouluissa, joissa oli yhteistyösuunnitelma, ruokakasvatusta toteutettiin järjestelmällisesti. Ruokapalveluhenkilöstön rooli on ohjata ja opastaa ruokailun aikana. Opetuksen kannalta tärkeimmiksi ruokakasvatuksen teemoiksi nousivat tapa- ja käytöskasvatus, sekä terveellinen ruoka. Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että ruokailun aikana tapahtuva ruokakasvatus ei ole tavoitteellista, eikä systemaattista toimintaa ainakaan yhdessä sovitusti. Aineiston perusteella rehtorien tärkeimmiksi tulevaisuuden ruokakasvatuksen teemoiksi nousivat hävikin pienentäminen ja uusiokäyttö, kasvien lisääminen ruokavalioon sekä kestävä kehitys. Kyselyn tuloksista ja ruokakasvatuksen teoriasta rakennettiin uusi toimintamalli. Toimintamallissa on jokaiselle koulukuukaudelle teema ja teeman alla on ruokakasvatuksen toteuttamiseen ideoita. Teemat muodostuivat kyselyn tuloksista ja teoriasta.

Abstract

Author: Saarenpää, Anu

Title of the Publication: An operating model for kitchen staff that guides food education and food cooperation. Case Compass Group Finland Oy.

Degree Title: Master's Degree Programme in Tourism

Keywords: Food education, school meal, food service staff

The aim of this thesis is to provide food education model to Compass Group Finland food service personnel. Instructive operating model can be used in the kitchen work. The purpose is to find out how food education is implemented in the primary schools of the city of Oulu and what food education could be in the future. The background of the study was previous studies on school feeding and food education. The material was collected through a survey from the principals of primary school of Oulu. The survey was conducted using the survey method at Webropol. The survey was supplemented with an observation. The analysis of the material was done by means of thematic design.

Different views of food education emerged from the data. Challenges of the food education also emerged from the material. The goals of food education mentioned in the curriculum are achieved well in the primary schools of the City of Oulu. The principals of primary school sees that the teachers are doing food education work in their lessons and the food service staff is supporting this work. The lack of time is a big challenge for the implementation of food education. Co-operation plan is only in two primary schools in the Oulu city. In those schools where there was a co-operation plan, food education was carried out systematically. The role of food service personnel is to guide during meals. The most important themes of food education in terms of teaching were habit and behavior education, as well as healthy food. Based on the material, it seems that food education during meals is not goal-oriented, nor is it a systematic activity, at least jointly agreed. Based on the data, the principals' main themes for future food education were reducing waste and reusing it, adding vegetables to the diet, and sustainable development. A new operating model was built from the results of the survey and the theory of food education. The operating model has a theme for each school month and under the theme there are ideas for implementing food education. The themes consisted from the results of the survey.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Compass Group Finland.....	3
1.2	Esimerkkinä Niemenrantatalon kouluruokailu.....	4
2	Ruokakasvatus ja kouluruokailu	6
2.1	Ruokakasvatusta ulkomailla	7
2.2	Ruokakasvatuksen tavoitteet	8
2.3	Ruokakasvatuksen toteuttaminen	10
2.4	Ruokakasvatus ja kestävä kehitys.....	11
2.5	Palveluntarjoajan osallisuus	12
2.6	Kasvattamista yhteistyöllä.....	13
2.7	Kouluruokailu	14
2.8	Ruokakasvatusta kouluruokailussa.....	15
2.9	Käytännönläheistä kasvatusta ja ruokatajua	16
2.10	Opetussuunnitelma ohjaa ruokakasvatusta.....	17
3	Tutkimusstrategia	19
3.1	Kehittämistutkimus	21
3.2	Tutkimusmenetelmät ja lähestymistapa	23
4	Tulokset	27
4.1	Aineiston teemoittelu.....	27
4.2	Avoimien kysymysten tutkimustulokset.....	28
4.3	Strukturoitujen kysymysten tutkimustuloksia.....	37
4.4	Havainnoinnin tuloksia Niemenrannan koululta	45
4.5	Havainnoinnin tuloksia Ritaharjun koulun väistötilassa	47
5	Johtopäätökset	48
5.1	Nykyinen vuosikello/toimintamalli keittiöhenkilökunnalle	48
5.2	Uusi ruokakasvatuksen toimintamalli ruokapalveluhenkilökunnalle	50
6	Pohdinta	60
7	Lähteet.....	63

Liitteet

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten opetussuunnitelmassa mainitut ruokakasvatuksen tavoitteet toteutuvat Oulun peruskouluissa. Tutkimuksen pohjalta tehdään uusi ruokakasvatuksen toimintamalli keittiöhenkilökunnalle. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää toimintamalli, jonka avulla keittiöhenkilökunta voisi osallistua ruokakasvatusyhteistyöhön. Toimintamallin avulla ruokapalveluhenkilökunta ja peruskoulun edustaja suunnittelisivat yhdessä lukuvuoden aikana tapahtuvat tärkeimmät ruokakasvatuksen tapahtumat, teemat ja juhlat. Lisäksi toimintamalli sisältää tukea ja ehdotuksia päivittäiseen ruokakasvatukseen. Näin ruokakasvatus ei jäisi yksin peruskoulun harteille, vaan se olisi yhteistä tavoitteellista toimintaa. Kehittämistyön taustaksi tehtävän tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa, miten kouluruokailun lomassa keittiön henkilökunta voisi toteuttaa ruokakasvatusta. Toimintamalli toimisi ruokakasvatuksen ja ruokayhteistyön välisenä ohjaavana mallina.

Toimintamallille on selkeä tarve ja tarve nousee esiin keittiötyöntekijöiden jokapäiväisessä työssä, jossa työskennellään lasten ja nuorten kanssa. Keittiötyöntekijät ovat osa lasten ja nuorten kouluarkea, joten heillä on hieno mahdollisuus osallistua ohjaavaan ja kasvattavaan ruokakasvatustyöhön. Tällaista mallia ei vielä ole olemassa.

Toimintamalli tarkoittaa tässä sitä, että se voitaisiin laittaa käytettäväksi Compass Groupin Intrasta, tai CompassNet:ssä. Se olisi valmis lomakemalli, jolle jokainen peruskoulun keittiö tekisi oman lukuvuosisuunnitelmansa yhdessä koulun kanssa. Toimintamallin tarkoituksena on toimia keittiöhenkilökunnan ohjaavana mallina heidän työssään, kytkeytyen kouluruokailun aikaiseen toimintaan ja kehitystyöhön. Toimintamalli ohjaisi keittiöhenkilökuntaa ruokakasvatustyössä.

Aihe valikoitui yhdessä työnantajani kanssa, sekä aiheen valintaan vaikutti myös se, että keittiötyöntekijöiltä puuttuu toimintamalli ja työkalu toteuttaa ruokakasvatusta. Compass Groupilla on tavoite ruokakasvatuksen saralla ja tämä opinnäytetyö liittyy siihen. Ruokapalveluhenkilökunta voi työssään neuvoa ja ohjata, mutta ruokakasvatuksen to-

teuttaminen on jokaisen työntekijän oma valinta. Lisäksi se on hyvin paljon kiinni työntekijän persoonasta. Huomattiin, että ruokakasvatusta olisi helpompi toteuttaa, jos olisi olemassa toimintamalli, joka ohjaisi toimimaan oikeaan suuntaan. Se myös auttaisi ruokapalveluhenkilökuntaa tekemään kasvatustyötä osana koulun arkea. Tällöin ruokapalveluhenkilökunta olisi tiiviimmin koulun osana, ei vain palveluntuottaja, joka huolehtii ruokahuollosta. Tämä kehittämistehtävä on valmistuessaan käytettävissä myös varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyöntekijä on erityisesti kiinnostunut lapsista ja heidän ruokailutottumuksistaan, ruokakäsityksistään, ruokakasvatuksesta omassa työssään ja oman työn kehittämistä keittäjästä osaksi ruokakasvatuksen ammattilaisuutta. Taustalla vaikuttaa tekijän kiinnostus osallistua lasten ruokakasvatukseen, edistää lasten terveyttä ja terveellisiä ruokavalintoja sekä kiinnostus antaa lapsille tietoa ruuasta kouluruokailun lomassa. Tämä opinnäytetyö tähtää kouluruokailun kokonaisvaltaiseen kehittämiseen palveluntarjoajan ja palvelun ostajan välillä. Työ on kohdistettu peruskouluun ja Compass Group Finland Oy:n keittiötyöntekijöiden väliseen yhteistyömalliin. Lisäksi tämä opinnäytetyö pyrkii tuomaan esiin uusia menetelmiä ja mahdollisuuksia palvelun kehittämiseen. Tarkoitus on etsiä menetelmiä ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Kouluruokailua hyödynnetään ruokakasvatuksessa ja se on tässä työssä keskeisessä asemassa. Lisäksi keskeisessä asemassa ovat ruokapalveluhenkilöstö ja koulu. Opetushenkilöstöä ei tässä tutkimuksessa oteta huomioon. Tutkimuksen selvityksen keskiössä on luoda toimintamalli, jonka avulla tehdään lukuvuosittain yhteistyötä ruokakasvatuksen osalta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kouluissa ruokailun aikana tapahtuva kasvatus ei ole tavoitteellista eikä systemaattista. Sille ei ole myöskään määritelty resurssia, tai yhteistä toimintasuunnitelmaa (Suonpää 2019, 79.) Ajan puute on yksi merkittävimmistä tekijöistä toimintasuunnitelman toteuttamisessa niin opetuspuolella kuin keittiössäkin (Suonpää 2019, 56.) Jos keittiöhenkilökunnalla olisi selkeä ja ajantasainen toimintamalli käytössään, niin se auttaisi heitä suunnittelemaan työnsä niin, että myös ruokakasvatukselle jäisi aikaa. Haasteena tässä on se, että onko ruokapalveluhenkilökunnalla motivaatiota ja innokkuutta toteuttaa ruokakasvatusta. Toimintamalli liittyy osaksi Compass Groupin uuteen strategiaan, joka koskee kouluruokailua.

Ruokakasvatuksen vastualueet ja tavoitteet tulisi määritellä selvästi osaksi paikallista opetussuunnitelmaa, jotta koko koulun henkilöstö olisi tietoinen, miten ja mitä ruokakasvatukseen liittyviä teemoja tulisi käsitellä kouluissa (Janhonen, Mäkelä & Palojoki 2015, 113.) Keittiöhenkilökunta kokee, ettei ruokakasvatus kuulu heidän työhönsä. Oulussa on nyt aloittanut uusi koulukohde, Kristillinen koulu, jossa myös keittiöhenkilökunnalle on määrätty ruokakasvatus osaksi keittiötyötä. Heidän koulussaan kaikki kasvattavat, ja kaikilla on siitä vastuu. (Oulun Kristillinen koulu 2021).

Kotitalousopetuksen lisäksi kouluruokailu on olennainen osa ruokakasvatusta (VRN 2017.) Tutkimuksessa tuodaan esiin ruokapalveluhenkilökunnan roolia ruokakasvattajana. Ruokakasvatus on eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Se on myös esteettistä, eettistä, toiminnallista ja vastuullista toimintaa. Ruokaan liittyvät arvot ja arvojen ymmärtäminen kertovat siitä, että ruuan merkitys on sisäistetty. Näihin voidaan luetella ruuan alkuperän arvostaminen ja ruuan kunnioittaminen. (Janhonen, Mäkelä & Palojoki 2016, 297.)

1.1 Compass Group Finland

Aihe on rajattu koskemaan keittiöhenkilökuntaa ja peruskoulua. Aiheen rajaamisella halutaan täsmentää juuri ruokapalveluhenkilökunnan osallisuutta ruokakasvatukseen. Tämä kehittämistyö ei koske opetushenkilökuntaa. Kehittämistyöllä halutaan ohjata ja kannustaa keittiöhenkilökuntaa tavoitteelliseen ruokakasvatukseen. Kehittämistyön tavoitteen saavuttamiseksi halutaan saada koulujen rehtoreilta tietoa siitä, miten kouluissa ruokakasvatusta arjessa toteutetaan. Lisäksi halutaan saada tietoa siitä, mikä olisi koulun tahtotila ruokapalveluhenkilökunnan kanssa tehtävään yhteistyöhön. Miten koulu ja palveluntuottaja voisivat yhdessä toteuttaa tätä?

Compass Group on maailman johtava ruokapalveluyritys, jonka liikevaihto on noin miljardi euroa ja se työllistää yli 13 000 henkilöä, joista 3300 Suomessa noin 550 ravintolassa. Yritys tarjoaa yli 750 000 aterialla päivässä tarjoten useille eri yrityssektoreille palveluitaan, kuten yritys ja teollisuus, terveydenhoito ja vanhustyö, koulutus, urheilu ja vapaa-aika sekä puolustus ja merialueet. Compass Groupin brändejä ovat Amica, Food & co, Hav

a Java, Tastory ja Wicked Rabbit. Amica-brändin alla ovat peruskoulut, joihin toimintamallia opinnäytetyöllä kehitetään. Amica pyrkii tuottamaan paikallisesti tuotettua, ravitsevaa ja herkullista ruokaa jokaisessa ravintolassa. Amica tarkoittaa latinaksi ystävää, ja se pyrkiikin olemaan luotettava liittolainen kaikille asiakkailleen sektorista riippumatta. Amica haluaa edustaa luotettavaa kumppania ja sillä on päättäjäasiakkaiden kanssa tiivis kumppanuus, jonka puitteissa syntyy kuunteleminen ja ymmärrys. Amica haluaa joustaa ja muuttua jatkuvasti voidakseen täyttää asiakkaidensa odotukset. (Compass Group 2021.)

Compass Group on puhunut voimakkaasti ruokakasvatuksen puolesta vuodesta 2016 lähtien. Heillä ei kuitenkaan ole siihen yhtä tiettyä formaattia, vaan jokainen koulu ja jokainen päiväkotiki on uniikki ja jokaisen kanssa tehdään oma ruokakasvatussuunnitelma. Tosin vuonna 2016 on tehty jotain ruokakasvatusmateriaaleja ravintoloiden käyttöön, mutta ne menestyivät heikosti. Koulujen kokkien kokoontumisajoissa, koulutuksissa ja Amica-koulutuksissa on puhuttu paljon ruokakasvatuksesta, sekä annettu kevyttä ohjeistusta siihen. Ohjeistukseen on sisällynyt puhetta siitä, kuinka tärkeä rooli henkilökunnalla on kasvattajana, sekä yhteistyön tärkeydestä koko koulun kanssa. Lisäksi apputyökaluna on ollut asiakkuuspäällikkö Hannele Pirhosen (2017) opinnäytetyönä tekemä ruokakasvatuksen vuosikello. (E. Sulanne, henkilökohtainen tiedonanto, 11.5.2021.)

1.2 Esimerkkinä Niemenrantatalon kouluruokailu

Niemenrannan koulussa ja päiväkodissa ruokailee päivittäin noin 500 lasta. Keittiö on jakelukeittiö, mihin ruoka tulee Oulun Tuotantokeittiöltä ja se lämmitetään koulun keittiössä. Ruokalistoihin, tai ruuan koostumukseen ei voi vaikuttaa. Ruokalassa on toteutettu näyttävästi hävikkikampanjaa ja sitä, että Compass Group on mukana valtakunnallisesti hävikin pienennyskampanjassa. Lisäksi ruokalassa on ollut näytillä esimerkkiannos, jossa on lautasmalli. Se otettiin innolla vastaan ja opettajat kertoivat mielellään oppilaille mitä se tarkoittaa. Ruokalassa on myös opastettu koululaisia toimimaan linjastossa siististi.

Ruokasaliin on laitettu myös palautevihko, johon voi laittaa toiveita, ehdotuksia ja terveisiä. Tämäkin on otettu hyvin vastaan. Ruokatoiveet laitetaan eteenpäin Oulun Tuotantokeittiölle.

Niemenrannan koulun ja päiväkodin kouluruokalassa on kaksi linjastoa, jotta jonottaminen sujuu ongelmitta. Pöydät ovat pitkät ja usein yksi luokka istuu yhdessä pitkässä pöydässä. Pienen ryhmän pöytiä ei ole. Tiski on aivan linjastojen ja ruokapöytien vieressä ja siihen kertyy jonoa ja melua, joka on haitaksi linjastossa ruokaa ottaville. Tutkimuksissa (Lintukangas 2007; Lintukangas & Palojoki 2016) tuli esiin se, että pienet ryhmäpöydät lisäsivät ruokalan viihtyisyyttä. Lisäksi verhot, taulut, käsityöt, koristeet, valaistus ja teemakoristeet tuovat ruokalaan viihtyisyyttä ja niillä keinoin voidaan parantaa koko ruokailukokemusta. Ruokien ja salaattien värikkäys ja houkuttelevuus on myös yksi viihtyisyyttä lisäävistä asioista. Myös niiden asetteleminen linjastoon voi vaikuttaa ruuan menekkiin, sekä salaattien ja kasvien laittaminen ensimmäiseksi linjaston alkuun lisää kasvien menekkiä.

2 Ruokakasvatus ja kouluruokailu

Ruokakasvatuksen käsite on aika nuori ja sitä on alettu käyttää kansainvälisissä tutkimuksissa 1990-luvulta lähtien, mutta käsitteen käyttö on yleistynyt Suomessa vasta muutamia vuosia sitten. (Janhonen & Kauppinen 2017, 3.) (Kauppinen 2018, 24) näkee, että aluksi ruokakasvatus oli osana ravitsemuskasvatusta, koska se on käsitteenä tunnetumpi, mutta ruokakasvatus on paljon muutakin kuin ravitsemusta. Ruokakasvatuksessa tavoitteena on vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja arvoihin ja sitä kautta ohjata ruokatottumuksia.

Ruokatottumusten kannalta lapsuus on erittäin tärkeää aikaa, sillä jo varhaisessa vaiheessa opitut tottumukset seuraavat useimmiten aikuisuuteen saakka. (Ollila, Forsman & Absetz 2003, 7; Mikkilä, Räsänen, Raitakari, Pietinen & Viikari 2005, 923.) Ihmisten hyvä ravitsemus edistää terveyttä, parantaa oppimiskykyä sekä ennaltaehkäisee useita kroonisia sairauksia. (World health organization 2003, 4–5; Kouluruokailun merkityksestä 2019.) Meillä suomalaisella kouluruokailulla on ainutlaatuinen mahdollisuus vaikuttaa kansallisesti ruokatottumuksiin sekä edistää kestävästä kehitystä ja terveydellistä tasa-arvoa. (Pellikka, Manninen & Taivalmaa 2019, 3 ja 6.) Ruokakasvatus kouluruokailun aikana tukisi tätä kasvatusmahdollisuutta esimerkiksi koululaisia informoivalla otteella ruokailun aikana.

”Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti kouluruokailun tulee edistää kestävästä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatusta” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 42). Kouluruokailussa voidaan harjoitella käytöstapoja, toisten huomioon ottamista, ruokakulttuuria sekä harjoitella terveellisen aterian koostamista. Koulun ruokapalveluhenkilöstöllä on todella merkittävä rooli kouluruokailun aikana tapahtuvassa ruokakasvatuksessa, sillä kasvatus- ja ohjaustyö kuuluu kaikille aikuisille. (Lintukangas 2009, 3.) Koska tämä vastuu on kaikille koulun aikuisille jaettu, niin keittiöhenkilökunta ei voi vastuuta kiertää. Ruokakasvatuksen osaaminen voitaisiin jopa lukea työnhakijavaiheessa eduksi.

Kouluruokailun järjestämisen perustana on lainsäädäntö. Ruokailusta säädetään varhaiskasvatus- ja perusopetuslaeissa sekä -asetuksissa. Vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrätään muun muassa, että kouluruokailu tulee järjestää siten, että se tukee oppilaiden oppimiselle, hyvinvoinnille ja monipuoliselle kehitymiselle asetettuja tavoitteita. Opetuksen järjestäjän tulee päättää ja kuvata opetussuunnitelmaansa, mitkä ovat ne ohjaavat periaatteet, jotta kouluruokailua voidaan toteuttaa. Mitkä ovat koulun terveys-, ruoka- ja tapakasvatukselliset tavoitteet sekä kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet sekä miten erityistarpeet tullaan ottamaan huomioon. Koulukoh- taisesta järjestämisestä päätetään lukuvuosisuunnitelmassa. (Valtion ravitsemusneuvot- telukunta 2017, 17.) Opinnäytetyön tarkoitus on juuri tukea palveluntuottajaa, kun koulu ja palveluntuottaja suunnittelevat lukuvuotta. Näin saadaan heti lukuvuoden alussa yh- teinen suunnitelma ruokakasvatuksen osalta ja palveluntuottaja voi kertoa, että olemme innokkaasti ruokakasvatuksessa mukana.

Alakoulussa on vielä varsin vähän mainintoja kouluruokailusta ruokakasvatuksen väli- neenä opetussuunnitelmissa, yleensä luonnontieto ja ympäristöoppi ovat yhteydessä ruokakasvatukseen, mutta harvoin kouluruokailu (Risku-Norja 2011, 20–29). Kouluruo- kailun arvostusta tulisi nostaa ruokakasvatuksessa, jotta se saataisiin osaksi opetussuun- nitelmaa ihan konkreettisesti.

2.1 Ruokakasvatusta ulkomailla

Kansainvälisesti tarkasteltuna ei ole muuta maata maailmassa Suomen lisäksi, kuin Ruotsi, jossa kouluruokaa tarjotaan maksuttomana ja valtion tukemana osallistujille (Har- per, Wood & Mitchell, 2008, 4–5, 11; Raulio ym., 2010, 987). Kouluruokailuun osallistu- minen on yhteydessä korkeampaan kasvisten ja maitotuotteiden käyttöön, kun taas syö- mättömyys on yhteydessä pikaruokiin ja huonoihin välipaloihin. (Raulio, Roos & Prättälä, 2010, 988–989.) Ravitsemuksellinen, ilmainen ateria kaikille kouluikäisille on merkittävä yhteiskunnallinen teko ja satsaus terveyden edistämistyössä. Kansainvälisesti vertailtavaa

tutkimustietoa on vähän, koska tällaiset ratkaisut ovat vain Suomessa ja Ruotsissa. Ruotsin tilanne on kuitenkin hyvin samanlainen ja verrattavissa Suomeen. (Persson, Osowski & Fjellström, 2018.)

Norjassa lapset tuovat eväät kouluun ja eväs on yleensä täytetty voileipä. Maitotuotteita voi ostaa koululta. Tanskassa ollaan kehittämässä kouluruokailua, vaikkakaan Tanskan koulurakennuksissa ei ole keittiöitä. Muualla Euroopassa kouluruokailuun on mahdollisuus, mutta vanhemmat kustantavat sen ja ruokailu tapahtuu kanttiinista ostetuilla eväillä. Ranska on panostanut erityisesti ruokailun sosiaaliseen puoleen ja Saksassa ja Sveitsissä lapset lähtevät puolenpäivän aikaan kotiin syömään. Terveellisyys on noussut tärkeäksi tavoitteeksi kaikissa kouluruokailuissa. Esimerkiksi Englannissa julkkiskokki Jamie Oliverin johdolla muutettiin ruokalista terveellisemmäksi. Muutoksen myötä kaikki 4–7-vuotiaat lapset saavat terveellisen lounaan koulussa ilmaiseksi. Yhdysvalloissa kouluruoka on yleensä pakattua ja lapset syövät mieluummin muuta ruokaa kuin sitä. Yhdysvalloissa on hyvin tavallista, että lapset ajokortin saatuaan ajavat pikaruokapaikkaan syömään. Venäjällä alle 11-vuotiaat saavat ilmaisen aamiaisen, mutta muut koululaiset maksavat ruuastansa. Intiassa avustusohjelman myötä lapset ovat saaneet maksuttoman kouluruoan, ja sillä on ollut suuri merkitys lasten hyvinvointiin. Kehitysmaissa miljoonat lapset käyvät nälkäisenä koulua, mutta World Food Program auttaa jonkin verran ruokakuluissa. (Kouluruokakilpailu 2020.)

2.2 Ruokakasvatuksen tavoitteet

Ruokakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa yksilön ymmärrystä hyvinvointiin, yhteiskuntaan ja ympäristöön. (Kauppinen 2018, 24.) Lähtökohtana ovat ruuan syömisen terveellisyys, kestävä kehitys, yhteiskunnalliset vaikutukset, kulttuuri sekä erilaiset oppimisympäristöt ja kasvatuksen lähestymistavat (Kauppinen 2018, 5). Opinnäytetyön yksi tavoite on ymmärrys ruokavalintojen merkityksestä omaan hyvinvointiin. Jotta tämä ymmärrys jäisi lasten mieleen, niin heille tulisi antaa ruuasta informaatiota juuri siinä hetkessä, kun he ruokavalintaa tekevät, eli ruokalassa.

Varhaiskasvatuksessa lapsia totutellaan uusiin makuihin ja ruokiin Sapere- menetelmän avulla. Se on aistipohjainen ruokakasvatusmenetelmä. Nimitys Sapere on latinaa ja tarkoittaa tuntea makua, tai maistua ja sillä viitataan myös verbiin ymmärtää ja tietää. (Ojansivu 2014, 37.) Sapere-menetelmässä on ajatuksena, että lapsi tutustuu ruokaan ja makuihin kaikkien viiden aistin avulla; maun, näön, kuulon, tunnon ja hajun avulla. (Method 2018.) Menetelmän tavoitteena on herätellä lapsen luontainen kiinnostus ruokaa kohtaan. (Ojansivu 2014, 37.)

Kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on kerrottu keskeiset ruokakasvatuksen tavoitteet:

- myönteinen suhtautuminen syömiseen ja ruokaan
- ruokailutottumukset, jotka edistävät terveyttä
- riittävä ja monipuolinen syöminen ja omatoiminen ruokailu
- kiireetön ilmapiiri ateriahetkessä
- yhdessä syömisen opettelu ja hyvien pöytätapojen opettelu
- eri aistien kautta eri makuihin totuttelemalla ja tutkimalla
- ruokasanaston kehittäminen laulujen ja leikkien avulla

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 63).

Lasten ruokakasvatus on herkullinen pedagoginen työkalu, joka tarjoaa lapsille oivalluksia. Oivalluksia saadaan omasta ruokakulttuurista, perinteistä, ruokien reiteistä pelloilta pöytään, sekä erilaisista ruokakulttuureista. Oivallukset lisäävät ruokailoa ja rohkeutta ja kannustavat hyviin valintoihin. On tutkittu, että lasten ruokakasvatus on tutkitusti vaikuttavaa: myönteisyys ja innokkuus ruokaa kohtaan edistää terveyttä, oppimista ja hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.) Ruokakasvatuksella pyritään siihen, että nuoret pystyisivät aikuisiällä tekemään itsenäisesti hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ruokavalintoja. (Lintukangas & Palojoki 2021, 48.)

2.3 Ruokakasvatuksen toteuttaminen

Kouluruoka maistuu paremmalta ruokakasvatuksen avulla. Lukuvuoden 2019–2020 aikana tutkittiin Maistuva koulu- mallin mukaista ruokakasvatuksen vaikutusta kouluruokaan. Tutkimukset osoittivat, että Maistuva koulu- toimintamalli kohensi oppilaiden koululounasta ja opettajat saivat ruokakasvatukseen enemmän vinkkejä. Tutkimus toteutettiin Kuopion, Järvenpään, Siilinjärven, Salon ja Sotkamon kunnissa. Laadukas ruokakasvatus lisäsi lasten hyvinvointia ja paransi heidän ruokailutottumuksiaan. Maistuva koulu- toiminnan tavoite on antaa henkilöstölle avaimia laadukkaaseen ruokakasvatukseen ja toiminta perustuu opetussuunnitelman perusteisiin. Hankkeen toteutti Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry yhdessä Itä-Suomen yliopiston kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikön ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tutkimusryhmän kanssa. Alustavat tulokset osoittavat, että ruokailutottumuksiin on mahdollista vaikuttaa ruokakasvatuksella ja Maistuva koulu- toiminta edisti lapsia nauttimaan täysipainoisen koululounaan. Maistuva koulu- toiminnan myötä lapset kokivat, että he voivat osallistua enemmän kouluruokailun suunnitteluun ja eniten näitä tuntemuksia saatiin niistä kouluista, joissa ruokakasvatusta harrastettiin kaikista aktiivisemmin. (Itä-Suomen yliopisto, 2020.)

Maistuva koulu- mallissa lukuvuoden alussa koulujen henkilökunta teki yhdessä suunnitelman. Suunniteltiin, mitä ruokakasvatusteemoja halutaan painottaa ja mitä halutaan kehittää. Kouluissa päädyttiin kokeilemaan ketteriä ratkaisuja; kasvikset siirrettiin linjaston alkuun, aamupuuroa tarjottiin, sovittiin yhteisiä pelisääntöjä ruokailuun ja keksittiin kouluravintolalle nimi. Havaittiin, että suurimmat tulokset ja muutokset saavutettiin, kun koko koulu osallistui ruokakasvatukseen. Maistuva koulu- toiminta auttoi opettajia huomaamaan, että ruokakasvatuksella voi vaikuttaa lasten ruokailuun. Opettajat kokivat myös, että ruokakasvatuksesta on hyötyä opetustyössä. (Itä-Suomen yliopisto, 2020.)

Ruokapalveluhenkilökuntalla on tutkimusten mukaan paljon laajempi tehtävä, kuin olla ainoastaan ruokatuotannon suorittavana työntekijänä. Ruokapalveluhenkilökunta on osa laajaa oppimisympäristöä ja ruokapalveluhenkilökunta tekee työtään persoonallaan. Heidän asiantuntijuutensa ja ammatillinen osaamisensa on mukana työssä, jossa kohdataan myyjiä, oppilaita, vanhempia, opettajia ja tavarantoimittajia. Ruokapalveluhenkilöstöllä

on sosiaalisia ja rakenteellisia mahdollisuuksia kestävän kehityksen mukaiseen ruokakasvatukseen. Nämä mahdollisuudet ilmenevät oppilasyhteistyössä, ateriasuunnittelussa, työnohjauksessa, hankinnoissa, ”hiljaisten viestien” välittämisessä ruokasalissa ja ruokapalvelutilanteiden kohtaamisissa. He myös organisoivat koko palvelun, joka kuuluu kaikille. Osallistuminen ruokakasvatukseen saattaa lisätä myös tyytyväisyyttä omaan työhön sekä lisätä työntekijöiden ammatillista itsearvostusta. Näin ruokapalveluhenkilöstö osallistuu vastuulliseen ja luovaan ruokakasvatukseen, joka ilmentää suomalaisen yhteiskunnan kestävän kehityksen ”äänettämiä” voimavaroja. (Mikkola 2012, 102.)

2.4 Ruokakasvatus ja kestävä kehitys

Yhdistyneet Kansakunnat on julkistanut vuodet 2005–2014 kestävän kehityksen koulutuksen vuosikymmeneksi. Haasteena on kasvattaa vastuullisia kansalaisia, jotka ovat ympäristötietoisia ja kestävään elämäntapaan sitoutuneita niin ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurisestikin. Kouluruokailun koko prosessissa on toteutettava kestävän kehityksen toimintaperiaatteita (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 31).

Kestävän kehityksen päämäärä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvän elämän edellytykset. Kestävään kehitykseen liittyy kulttuuriset, taloudelliset ja sosiaaliset ulottuvuudet ja ympäristön ja luonnon kantokyky. Jotta tulevillekin sukupolville olisi hyvät elämän edellytykset, tulee kulutusta ja tuotantoa muuttaa ympäristöystävällisemmäksi. Julkinen sektori voi olla suunnannäyttäjä kestävän kehityksen edistämiseksi suuntaamalla ostovoimaansa ympäristöystävällisiin tuotteisiin. Kulutuksen ympäristövaikutuksista suurin osa aiheutuu liikenteestä, asumisesta ja ruuasta. Suurkeittiöillä on suuri vaikutus ruuan kokonaiskulutuksessa Suomessa, koska suurkeittiöt tuottavat joka kolmannen tarjottavista aterioista. Näin suurkeittiöillä on suuri merkitys ruokahankinnoissa ja siitä, että tehdään kestäviä valintoja. Samalla ruokapalvelujen tulisi ottaa huomioon ruuan koko elinkaari ja sen ympäristövaikutukset, veden ja energian kulutusta tulisi optimoida ja biojätteen määrä minimoida. (Aalto & Heiskanen 2011, 3–4.)

Jos ruokailutottumuksia halutaan muuttaa kestävämpään suuntaan, niin ensin tulee muuttaa asenteita ja arvoja tietoisella ruokakasvatuksella. Ruokakasvatus on paljon muutaakin, kuin terveellisiä ruokavalintoja ja tietoa ravinnosta. Tietoon tulee lisätä sosiaaliset, eettiset, esteettiset ja kulttuuriset lähestymistavat. Myös kokonaisvaltainen ymmärrys kestävästä kehityksestä tulee ottaa huomioon. (Risku-Norja 2008, 13.)

2.5 Palveluntarjoajan osallisuus

Palveluntuottaja voi osaltaan osallistua ruokailutilan viihtyisyyden lisäämiseen omaleimaisilla järjestelyillä, esimerkiksi laittamalla tilaan erilaisia ruokailuryhmiä. Lisäksi ruokailutila tulee olla hyvin organisoitu ja toimiva. Oppilaat oppivat pitämään paikat kunnossa, jos ruokailuympäristön rakentamiseen panostetaan. (Lintukangas, Manninen ym. 2007, 39.) Kouluruokailussa mahdollistuva nautinnon ja ilon kokemus on parhaimmillaan, kun yhdistetään hyvä seura, miellyttävä ympäristö, maukas ruoka ja ystävällinen ruokapalveluhenkilökunta, joka välittää ruokailijoista sekä ohjaavat heitä. (Lintukangas & Palojoki 2016, 1.)

Koulun johtaja on viime kädessä vastuussa ruokailun sujuvuudesta ja kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamisessa. Johtajan arvomaailma näkyy kaikessa koulun toiminnassa. Vastuu ruokapalvelujen ammattimaisesta toiminnasta, tuloksellisuudesta ja ammatillisesta kehittämisestä on ruokapalvelun ammattihenkilöillä ja heillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa kouluruokailua koskevaan päätöksentekoon. Koulun johtaja myös valvoo, että yhdessä sovitut asiat ja kasvatukselliset tavoitteet toteutuvat käytännössä. Johtajan ammattitaitoa on myös se, että hän luo sellaisen keskustelukulttuurin, jossa puhutaan avoimesti toimintatavoista. Ammattitaitoisella johtajalla on kykyä myöskin auttaa esiin keittiöhenkilökunnan hiljaista tietoa. (Lintukangas ym. 2007, 40.)

Kaikki koulussa työskentelevät aikuiset ovat mukana tukemassa kasvatustyötä ja kasvatuspäämäärää. Myös kouluruokailuhenkilöstön tulee sitoutua tähän tehtävään. Koulu toimintaympäristönä on erilainen kuin aikuisten lounaspaikka ja se asettaa erilaisia vaatimuksia kouluruokailuhenkilöstölle. Tärkeimpänä kasvatusvelvollisuus, joka olisi hyvä merkitä jo perehdyttämissuunnitelmaan. Ruokapalveluhenkilöstön rooli kasvattajana on

koko ajan kasvamassa ja heillä on erityinen merkitys lasten lounaan kokoamisessa ja terveellisten valintojen tekemisessä. Ruokapalveluhenkilöstöä ei ole niinkään mielletty kasvattajiksi, mutta se ajatus on lähtenyt ennemminkin heidän omasta asenteestaan. Lisäksi asiakaspalvelussa on nostettava katse tekemisestä ihmisiin. Hyvästä ja innostavasta ilmapiiiristä huokuu hieno tulos. Ohjaus on ruokailijoiden auttamista, ei käskevää määräilyä. Olisikin hyvä, että koulun ruokapalveluhenkilöstö hankkisi perustiedot kasvattajan tehtävään. (Lintukangas, Manninen ym. 2007, 41–43.)

2.6 Kasvattamista yhteistyöllä

Kokemusten mukaan yhdessä kasvokkain järjestetty tapaaminen kouluruokailun osalta on lisännyt asiakastyytyväisyyttä ja molemminpuolista luottamusta. Monissa kouluissa on lisäksi ruokaraati, tai ruokatoimikunta, joka kokoontuu muutamia kertoja vuodessa. Nämä ovat hyviä arvioinnin ja kehittämisen kannalta ja jokainen taho – keittiö, oppilas ja opettaja voi tuoda esille omia näkemyksiään ja asioita voidaan viedä eteenpäin. Kaiken perusta on koulun johdon, ruokapalveluhenkilöstön, opettajien ja ruokailijoiden saumaton yhteistyö. Havaintojen mukaan ruokapalveluhenkilöstö on sisäistänyt kasvatus- ja asiakaspalvelutehtävät suhteellisen hyvin, mutta parannusta tarvitaan. Sidosryhmät, kunnan päättäjät, vanhemmat ja viranhaltijat ovat tärkeitä yhteistyötahoja. Aloitteita kouluruokailun kehittämiseksi voi tehdä kuka vain. Myös kouluterveydenhoitaja on tärkeä yhteistyökumppani ruokakasvatuksessa. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 36–37.) Helmi Risku-Norja (2012, 35–36) toteaa, että kouluruuasta on hyvin vähän merkintöjä alakoulujen opetussuunnitelmassa. Ruokakasvatuksen opetuksen tavoitteet määritellään usein luonnontieteisiin, tai ympäristöopin tavoitteisiin.

2.7 Kouluruokailu

Oppilaat viettävät suuren osan lapsuudestaan koulussa, joten koululla sekä kouluruokailulla on loistava mahdollisuus edistää terveyttä ja sen tasa-arvoa sekä vaikuttaa ravitsemuksellisiin haasteisiin. Kouluruokailu antaa ja lisää oppilaiden tietoisuutta ruuasta ja ravitsemuksesta. Lisäksi se antaa koululaisille energiaa ja pitää yllä opiskeluvireyttä. (Horta 2013, 313; Pellikka ym. 2019, 3 ja 6.)

Kouluruokailun tehtävä on tukea oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä, opiskelukykyä ja ruokaosaamista. Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä maksuton ateria, mikä on täysipainoinen ateriakokonaisuus. Ateria nautitaan ohjattuna ruokailuna sekä tarkoituksenmukaisesti järjestettynä. Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun sosiaalinen, terveydellinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetkellä on tärkeä virkistystehtävä ja sillä edistetään kulttuurista osaamista, ruoka- ja tapakasvatusta ja kestävää elämäntapaa. Oikea-aikainen ja kiireetön ruokailu sekä mahdolliset välipalat auttavat jaksamaan koulupäivän aikana. Viihtyisä ruokailuhetki myös lisää hyvinvointia koulu yhteisössä. (Opetushallitus 2021.)

Kouluruokailu on tärkeä osa koulupäivää ja oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailuun. Oppilaita kannustetaan osallistumaan myös ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Koulun aikuiset huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta. Kouluruokailun järjestämisestä ja tavoitteista keskustellaan kotien kanssa yhdessä ja tuetaan oppilaiden kehitystä. Kouluruokailuun osallistumista, sekä ruokailutilanteen laatua ja ruuan laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Ruokailusta vastaava henkilöstö ja opetushenkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun toiminnan kehittämistä ja järjestämisessä. (Opetushallitus 2021.)

Ruokahetki on herkkä oppimistilanne, jossa oppilaat oppivat aikuisilta ja toisilta oppilailta. Ruokailun yhteydessä mallioppimisella on suuri merkitys ja erityisesti pienimmät oppilaat ottavat mallia isommilta oppilailta. Saman pöydän ääressä istuminen mahdollistaa rauhallisen ja luontevan keskustelun. Aikuinen voi välittää lapsille omalla käyttäytymisellään tärkeitä malleja, esimerkiksi monipuolisen aterian koostamisen, lautaselle itse

otetun ruuan kokonaan syömisen, positiivisen asennoitumisen uutuuksiin ja uusien makujen maistamiseen. On erittäin tärkeää, ettei aikuinen puhu negatiivisista ruokakokemuksistaan lasten kuullen. (Lintukangas 2007, 20; Palojoki 2007, 141.)

Monissa mittauksissa on havaittu, että lasten ruokavalinnat ovat muuttuneet energiapi-
toisemmiksi ja sokeripitoisemmiksi. Tilles-Tirkkonen (2016, 2–4) havaitsi väitöstutkimuk-
sessaan, että suomalaisten lasten kasvien käyttö on vähäisempää, kuin muissa Euroo-
pan maissa. Samassa yhteydessä hän havaitsi, että lasten päivän energiansaanti muodos-
tuu 40 prosenttisesti välipaloista.

2.8 Ruokakasvatusta kouluruokailussa

Ruokailutilanne on ruokaosaamisen yksi oppimisympäristöistä, kun taas ruokaosaaminen on tietoa ja taitoa ruuanvalmistusmenetelmistä, ruuan reiteistä, ruoka- ja ruokailukulttu-
rista ja laadusta. Ruokailussa oppilaat soveltavat ravitsemustietoa ja omaa ruokakulttuu-
ritaustaansa ruokailutilanteisiin ja ruokavalintoihin. Näin he oppivat samalla arvostuksia,
tietoja ja taitoja omaa arkeaan varten. (Opetushallitus 2021.) Kauppisen (2018, 22) mu-
kaan tukeaksemme lasten ruokakasvatukseen liittyvien taitojen omaksumista, tarvitaan
tiedon lisäksi mielenkiinnon herättämistä, onnistumisen kokemuksia, innostusta ja ilmi-
öiden pohdintaa.

Perusopetuslaki velvoittaa ohjaamaan kouluruokailua. Ruokailutilanne on hyvinvoinnin
päivittäinen oppimisympäristö. Ohjaus on ikäkauden ja muiden edellytysten huomioon
ottavaa ruokakasvatusta, joka tukee oppilaiden ruokaosaamisen kehittymistä, kuluttaja-
tietoisuutta ja myönteistä kokemusta kouluruokailusta. Aterioinnin yhteydessä oppilaita
voidaan ohjata toisia kunnioittavaan ja ruokaa kunnioittavaan käytökseen. Heitä kannus-
tetaan valitsemaan kohtuullisen kokoisia aterioita sekä suositusten mukaisesti koostet-
tuja aterioita, sekä oivaltamaan niiden merkitys hyvinvoinnilleen. (Opetushallitus 2021.)

Ruokakasvatusta on laaja kokonaisuus, jonka vastuuoppiaine on kotitalous. Ruokakasvatuk-
sen päivittäisenä oppimisympäristönä niin esiopetuksessa kuin perusopetuksenkin kai-

killa vuosiluokilla on koulussa kouluruokailu. Ruokakasvatuksessa keskeisiä ovat ruokailuun, kuluttajaosaamiseen, ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät tavoitteet, sisällöt sekä pedagogiset käytänteet. Ruoka on siinä ohjauksen pedagoginen työväline ja ruokailutilanne viestintää ja vuorovaikutusta, jossa otetaan huomioon ikäkausi ja edellytykset sekä yksilölliset tarpeet. (Opetushallitus 2021.) Ruokakasvatus tarkastelee ruokaa ja syömistä laajemmin, kuin vain ravitsemuksellisuuden näkökulmasta. Ruokakasvatuksen tavoitteena on vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja arvoihin ja sitä kautta ohjata omia ruokatottumuksia. (Kauppinen 2018, 24.)

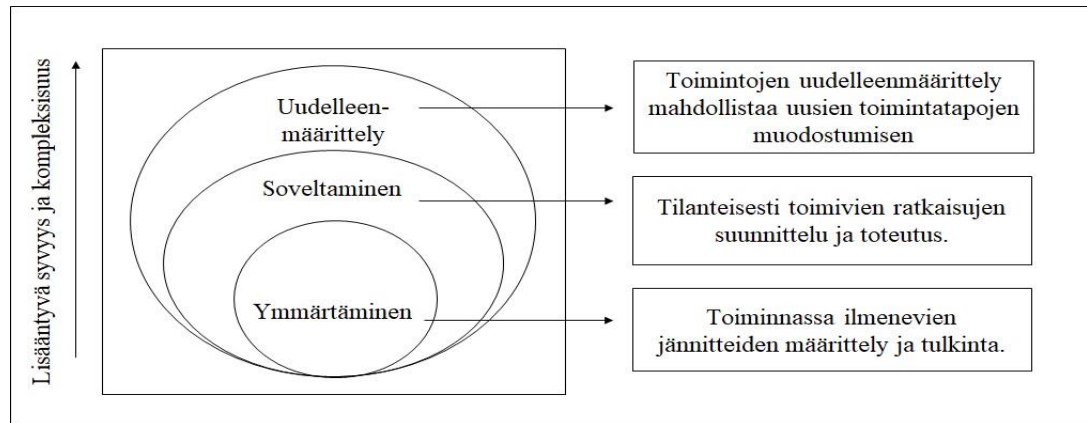
Urho ja Hasunen (2004) ovat tehneet tutkimuksen yläkouluikäisten kouluaikaisista ruokakäyttäytymistä. Tutkimuksessa todettiin, että lapset suhtautuvat kouluruokailuun pääsääntöisesti myönteisesti. Oppilaista noin 89 prosenttia kävi kouluravintolassa. Yhdeksän prosenttia lapista tarvitsee erityisruokavaliota. Tutkimuksessa havaittiin myös suuria koulukohtaisia eroja oppilaiden ruokavalinnoissa. Niinpä Urho ja Hasunen (2004, 55) esittävätkin, että kehittämistoimenpiteinä voitaisiin pitää malliateriaa esillä, kouluruokalan viihtyisyyden lisäämistä, yhteistyötä vanhempien kanssa ja yhteisten käyttäytymissääntöjen sopimista.

2.9 Käytännönläheistä kasvatusta ja ruokatajua

Kouluruokailu on tärkeä osa koulusysteemiä. Näin ollen kouluruokailuhenkilöstön työ liittyy kasvatustyöhön yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa. Ruokapalvelun työntekijöiltä edellytetään sitoutumista, nopeutta, innovatiivisuutta, joustavuutta ja yhteistyökykyä työtänsä kohtaan. (Senge, 1990; Sarala ja Sarala, 1996; Ruohotie, 1997; Senge ym., 2000.)

Ruokatajulla tarkoitetaan ihmisten omakohtaisia käsityksiä ja ymmärrystä ruokavalinnoistaan. Ruokataju kantaa läpi elämän ja ohjaa ihmisiä tekemään terveyttä edistäviä valintoja. (Janhonen, Mäkelä & Palojoki 2015, 113; Janhonen ym., 2016, 99.; Kauppinen 2018, 37–38.) ”Ruokataju sisältää myös käsityksen ruokaketjun kestävyyydestä ja kokonaisuudesta. Määritelmän mukaan on monta tapaa valita terveellisiä ruokavalintoja huomi-

oiden kokemus- ja tapahtumasidonnaisuus. Ruokatajuna kehittymisessä korostetaan toimijuutta ja osallisuutta, eli tietoisiin valintoihin opettelua ja yhteisistä kehittämistä” (Janhonen ym. 2016, 99–100, 103). Näitä tekijöitä tukemalla kehitetään parhaiten ruokakasvatusta kouluissa.



Kuvio 1. Ruokatajuna kolmikehämalli (Janhonen ym. 2018, 197) mukaan

Tässä ruokatajuna kolmikehämallissa (Kuvio 1.) kuvataan ymmärryksen syvenemistä ja tiedon siirtämistä käytäntöön. Janhosen ym. (2018, 197) kolmikehämallissa on kolme kehää, joissa uloin kehä kuvastaa oppilaiden toiminnan aitoa muutosta terveyttä edistävän ruuan valitsemiseen. Ymmärtämisen sisäkehällä tarkoitetaan oppilaan tulkintojen ja toimintojen muutoksien määrittelyä. Soveltamisen keskimmaisella kehällä puhutaan kompetenssista toteuttaa ja suunnitella sellaisia ratkaisuja, jotka todella toimivat kontekstissaan. Näin syntyy uudenlaisia tapoja toimia. (Janhonen ym., 2018.)

2.10 Opetussuunnitelma ohjaa ruokakasvatusta

Ohjausjärjestelmän tärkein osa on paikallinen opetussuunnitelma ja sillä on keskeinen merkitys sekä valtakunnallisten tavoitteiden, että paikallisten tavoitteiden ja tehtävien toteuttamisessa ja ilmentämisessä. (Oulun kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset, 47–48.)

”Oulussa totutetaan oppilasta monipuolisesti suomalaisen ja oululaisen ruokakulttuurin makuihin, huomioiden vuodenaikaisuus, sesonginmukaisuus, kalenterivuoden juhlat ja

erilaiset ruokakulttuurit. Kouluruoan tulee olla virallisten ravitsemussuositusten mukaista. Kouluruokailun tavoitteena on oppilaan ruokasivistys, joka on ohjauksen ja kasvatuksen kautta opittuja tietoja, taitoja ja asenteita. Oppilas ymmärtää ruoan terveystä ja jaksamista edistävän merkityksen, osaa kunnioittaa ruokaa ja sen tekijöitä. Ruokasivistykseen kuuluvat myös hyvät ruokailutavat ja huomaavaisuus. Ruokasivistys tukee oululaisen ekososiaalisen sivistyksen pyrkimyksiä. Ekososiaalinen sivistys auttaa ottamaan ekologiset ja sosiaaliset kysymykset huomioon jokapäiväisessä toiminnassa ja auttaa siten rakentamaan kestävästä tulevaisuutta. Ravitsemuksellisten erityisruokavalioiden lisäksi kouluruokailussa otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan oppilaan eettiset ja vakaumukselliset ravitsemukselliset erityistarpeet. Tavoitteena on lisätä kasvisruoan osuutta kouluruokailussa. Oulussa tuetaan myös kouluruokailussa kaupunkimme kestävä kehityksen periaatteita. Kouluruokailussa suositaan mahdollisuuksien mukaan paikallisia ja luonnonmukaisesti tuotettuja tuotteita. Näin kestävä kehityksen tavoitteet voidaan tuoda ruoan kautta käytännöllisesti lähelle oppilaiden arkea. Kouluruokailua tulee arvioida ja kehittää koulussa oppilaita osallistavalla tavalla. Oppilailla on oltava mahdollisuus vaikuttaa kouluruokailuun säännöllisesti yhdessä vanhempien, keittiöhenkilökunnan ja opettajien kanssa. Koulujen on huolehdittava, että myös kouluruokailuhenkilökunnalla on mahdollisuus osallistua yhteiseen kasvatustehtävään” (Oulun kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset, 47–48).

3 Tutkimusstrategia

Suomessa on viime vuosina tutkittu ruokakasvatusta melko paljon ja aiheesta löytyy joitakin väitöskirjoja ja pro gradu- tutkielmia. Lintukangas tutki väitöskirjassaan ruokapalveluhenkilöstön roolia koulun ruokakasvattajana vuonna 2009. Vuonna 2006 Janhonen tutki väitöskirjassaan nuorten toimijuuden ja osallisuuden huomioimista ruokakasvatuksen resurssina. Ruokailuympäristöjen vaikutuksia ruokatottumuksiin, ravinnonsaantiin ja ruokakäyttäytymiseen ovat tutkineet väitöskirjoissaan Kauppinen vuonna 2018, Lehto vuonna 2020 ja Vepsäläinen vuonna 2018. Suonpään pro gradu- tutkielmassa vuonna 2020 selvitettiin kouluruokailun ja kotitalouden yhtenäistämistä ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumiseksi ja Suonpään pro gradu- tutkielmassa 2019 tutkittiin osallistavaa ja toiminnallista ruokakasvatusta kotitalousopetuksen ja ruokapalveluiden yhteistyönä.

Tämä opinnäytetyö sivuaa samaa aihetta kuin Pirhosen ja Revon (2017) Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Heidän opinnäytetyönään tekemä ruokakasvatuksen vuosikello ”Mahdoton tehtäväkö – ruokakasvatus osaksi opetussuunnitelmaa” on toteutettu yhteistyössä Fazer Food Servicen (nykyinen Compass Group Finland) ja Joensuun Karsikon koulun opettajien kanssa vuosina 2016–2017. Aineisto kerättiin teemahaastatteluna, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Haastattelussa kartoitettiin opettajien mielipiteitä uudesta OPS:sta, koska ruokakasvatus tuli siihen silloin uutena asiana. Haastattelun avulla kartoitettiin myös Karsikon alakoulun opettajien odotuksia, toiveita, ideoita ja haasteita ruokakasvatuksesta. Vuosikello on jaettu kuukausiin ja jokaisella kuukaudella on oma teemansa. Teemoja ovat esimerkiksi kansainvälisyys, kouluruoka-diplomin hakeminen, lempiruokaviikko ja ruoka-ainetietous. Vuosikelloon on sisällytetty myös teemoja, jotka tulevat oppiaineissa esille ruokakasvatuksen muodossa. Lisäksi haluttiin tietää, mikä on nykyisen kouluruokailun tilanne ja miten sitä voitaisiin uudistaa. Lopuksi kartoitettiin yhteistyölle odotuksia. Opinnäytetyö oli suunnattu opetushenkilöstölle. (Pirhonen & Repo 2017, 5–9.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelma on se, että keittiöhenkilökunnalla ei ole toimintamallia ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Tutkimusongelman teoreettista tarkastelua aloitettiin systemaattisella tiedonhaulla aiheesta ruokakasvatus kouluruokailussa. Tietoa haettiin Google Scholarista sanoilla ruokakasvatus, kouluruokailu ja ruokakasvatus peruskouluissa. Aineistoa haettiin myös Helsingin yliopiston digitaalisesta arkistosta Heldasta samoilla hakusanoilla. Lisäksi aineistoa etsittiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden arkistosta Theseuksesta. Systemaattisella tiedonhaulla saatiin aineistoa tutkimusongelman teoreettisen tarkastelun pohjaksi.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Toteutuuko ruokakasvatukselle asetetut opetussuunnitelman tavoitteet koulujen arjessa? Mitä haasteita ruokakasvatuksen toteuttamisessa on?
2. Mitä tulevaisuuden ruokakasvatusteemoja halutaan nostaa esille ja voiko ruokapalveluhenkilöstö osaltaan toteuttaa ruokakasvatusta?
3. Miten ruokakasvatusta Oulun peruskouluissa toteutetaan?

Tässä kehittämistyössä selvitetään, miten ruokakasvatusta toteutetaan tällä hetkellä Oulun kaupungin peruskouluissa. Esiintyykö ruokakasvatuksen toteuttamisessa ehkä haasteita? Olisivatko koulut valmiita tekemään yhteisen ruokakasvatussuunnitelman ruokapalveluhenkilökunnan kanssa? Lisäksi halutaan tietoa siitä, mitkä asiat rehtorit kokevat kaikista tärkeimmiksi ruokakasvatusteemoiksi, jotta voimme omassa työssämme myös toteuttaa niitä. Tulevaisuudesta halutaan sen verran tietoa, että mitä asioita rehtorit toivovat tulevaisuuden ruokakasvatuksen opettavan. Jotta koulun ja palveluntuottajan välistä yhteistyötä voidaan lisätä, tarvitaan tietoa siitä, miten sitä voidaan lisätä ja onko se ylipäätänsä tärkeää.

Kun puhutaan koulutasolla ruokakasvatuksesta ja sen muutoksista, niin johtajat ja rehtorit ovat ensiarvoisen tärkeitä henkilöitä tällä sektorilla. Rehtorit luovat kouluunsa ilmapiirin ja mahdollistavat yhteishengen synnyn tekemillään päätöksillä ja omalla esimerkil-

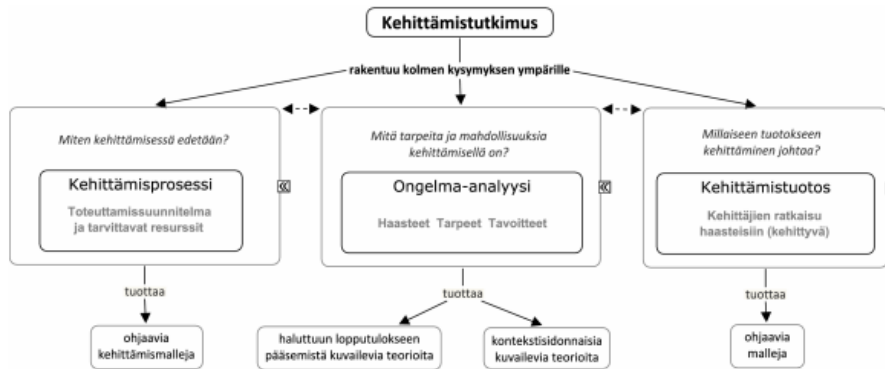
lään. (Saloranta & Uitto 2012, 41.) Yhteistyön merkitys on korostunut työyhteisöissä. Kehittävä ja tulevaisuuteen katsova kulttuuri kouluissa on avain monille mahdollisuuksille. Yhteistyötä korostetaan nykyisin työyhteisöissä. (Lindfors & Kurppa 2012, 85.)

3.1 Kehittämistutkimus

Tämä opinnäytetyö on kehittämistutkimus, jonka tarkoituksena on saada tietoa ruokakasvatuksen toteuttamisesta. Lisäksi halutaan luoda keittiöhenkilökunnalle toimintamalli, jotta he pystyisivät omalta osaltaan osallistumaan ruokakasvatukseen peruskouluissa. Tämä lähestymistapa tukee tutkimuksen tavoitteita, sillä kehittämistutkimus auttaa tutkijaa ymmärtämään teorian ja käytännön välisiä suhteita. (Design-Based Research Collective 2003, 5–6.)

Kehittämistutkimus alkaa ongelma-analyysillä, jolla on tarkoitus selvittää kehittämisen mahdollisuudet, haasteet ja tarpeet. Kehittämistarpeen tulee nousta aidosta ongelmasta, siksi ongelma-analyysi on pakollinen vaihe (vrt. Juuti & Lavonen 2006, 54–68). Tarveanalyysi voi olla empiirinen (esimerkiksi kysely), tai se voi olla teoreettinen, tai molempia. Teoreettinen viitekehys on erittäin tärkeä. Tieteellisessä kehittämismenetelmässä täytyy pystyä peilaamaan kehittämispäätöksiä ja tutkimustuloksia aiempaan tutkimustietoon. (Edelson 2002, 105–121.)

Kuviossa kaksi on esitelty Edelsonin kehittämistutkimuksen vaiheet (Pernaa 2013, 5). Kehittämisprosessi tarkastelee koko kehittämistutkimusta. Sen avulla saadaan selville, miten yksilöt toimivat, millaista asiantuntijuutta tarvitaan ja mitä vaiheita tutkimus sisältää. Tämä kategoria tuottaa ajattelua ja toimintaa ohjaavia teorioita. Ongelma-analyysi tuottaa teorioita, jotka kuvaavat, miten lopputulokseen on päästy. Kehittämistuotososio tuottaa kontekstisidonnaisia malleja. Tällainen malli voisi olla esimerkiksi konkreettinen kurssi tai opetusmateriaali. (Pernaa 2013, 5.)



Kuvio 2. Kehittämistutkimuksen mahdollisuudet Edelsonin mukaan (Edelson, 2002; 2006.)

Kehittämistyön prosessin loppuvaiheeseen tulisi panostaa resursseja ja aikaa, koska tavoite on tuottaa hyödyllisiä muutoksia työelämään. Näin ollen prosessiin tulisi sisällyttää paljon implementointia, eli muutoksen toteuttamista. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 25.)

Kyselytutkimuksen etu on se, että siinä voidaan kerätä suuri tutkimusaineisto. Se on nopea ja tehokas. Heikkoutena voidaan pitää pinnallisuutta ja sitä, ettei voida tietää kuinka vakavasti tutkittava on kyselyn ottanut. Tyypillisiä kyselyitä ovat postitse lähetettävät kyselyt, puhelimitse tehdyt kyselyt, internetissä tehdyt kyselyt ja kasvokkain tehdyt kyselyt. Posti- ja internetkyselyissä haastattelija ei ole paikalla, joten vastaamiselle ei ole valvontaa. Sähköiset kyselyt ovatkin lisääntymässä kovaa vauhtia. Tunnetuimpia niistä ovat Webropol, Digium ja SurveyMonkey. Sähköisen tiedonkeruun vahvuuksia ovat sen edullisuus, vaivattomuus ja nopeus. Heikkoutena on vastausväsymys kyselyyn vastaajilla, koska nykyään on paljon sähköisiä kyselyjä. Lisäksi kyselyt eivät välttämättä tavoita vastaajaa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 121–129.)

3.2 Tutkimusmenetelmät ja lähestymistapa

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka osana tehdään laadullinen tutkimus. Aineisto käydään läpi induktiivisella ja teemoittelevalla sisällönanalyysillä. Kvalitatiivista tutkimusta täydennetään havainnoinnilla.

Kyselytutkimuksen ja -lomakkeen laadinta lähtee siitä, että on hyvä toimeksianto, tai hyvin jäsenneily kysymys, johon halutaan saada vastaus. Sen jälkeen selvitetään pohdittavan asian sisältö ja rakenne. (Metsämuuronen 2003, 77.) Tutkimusongelma määritellään tarkasti. Tämän jälkeen ongelma muutetaan kysymyksiksi, joihin haetaan vastauksia tutkittavasta ilmiöstä, eli empiriasta. (Kananen 2011, 49.) Tässä tutkimuksessa haluttiin kyselyn kautta saada tietoa ruokakasvatuksesta, sen haasteista ja tulevaisuudesta. Näiden pohjalta tehtiin kehittämistyö ruokapalveluhenkilöstölle. Rehtoreille suunnatun kyselyn tavoitteena on saada tietoa siitä, miten ruokapalveluhenkilökunta voisi tehdä ruokakasvatustyötä oman työnsä ohella. Toimintamallin valmistuttua ja sen käytännössä testaamisen jälkeen sitä voidaan käyttää myös varhaiskasvatuksen mallina mukaillen varhaiskasvatussuunnitelmaa. Compass Groupilla on ollut yksi samantapainen opinnäytetyö Pirhosen ja Revon (2017) tekemänä, jossa tutkittiin ruokakasvatuksen toteuttamista ja kehittämisehdotuksia, mutta se ei antanut niinkään vastauksia keittiöhenkilökunnalle.

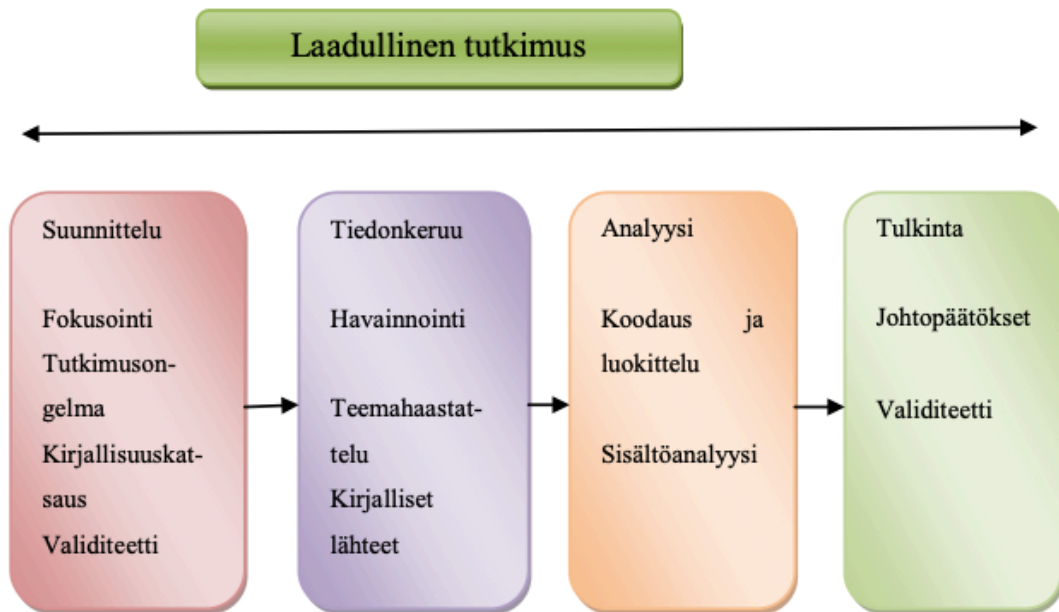
Rehtoreille suunnattu kysely (Liite 1.) lähetettiin kaikille Oulun peruskoulujen rehtoreille, joita on 51. Kyselyyn tarvittiin Oulun kaupungin lupa ja tutkimuslupa saatiin elokuussa 2021. Mukaan valittiin myös erityis- ja yksityiskoulujen rehtorit. Näin saadaan kattava otos ja kattavat vastaukset tutkimusongelmaan, eli miten ruokakasvatus Oulun peruskouluissa toteutuu ja mitä ruokakasvatukselta halutaan. Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol- menetelmällä. Sähköpostissa oli mukana saateteksti ja linkki kyselyyn. Tämä menetelmä valittiin siksi, että se on nopea ja helppo toteuttaa. Haasteena siinä on se, että saadaanko vastauksia kattavasti ja onko rehtoreilla aikaa vastata siihen. Kysely saattaa mennä myös roskapostiin, josta sitä on vaikea löytää. Kyselyssä kysyttiin koulujen ruokakasvatuksen nykytilaa ja miten keittiöhenkilökunta osallistuu siihen. Lisäksi haluttiin selvittää, onko ruokakasvatuksen toteuttamisessa ilmennyt haasteita. Selvitettiin myös

se, mitkä tulevaisuuden ruokateemat ovat sellaisia, joihin rehtorit toivovat ruokakasvatuksen painottuvan. Kyselyssä kysyttiin myös sitä, olisivatko rehtorit valmiita tekemään yhteisen suunnitelman ruokapalvelun kanssa, joka ohjaisi kumpaakin ruokakasvatuksen toteuttamisessa.

Tutkimus toteutettiin marraskuussa 2021 Webropol- kyselyllä sähköisesti. Vastaajista yksitoista vastasi kyselyyn suoraan Webropolin kautta ja kaksi vastaajaa vastasi sähköpostin välityksellä. Ensimmäisellä lähetyskerralla kysely lähetettiin kaikille ja vastausaikaa annettiin viikko. Siihen mennessä saatiin neljä vastausta. Tämän jälkeen lähetettiin muistutus ei vastanneille ja saatiin yksi vastaus Webropolin kautta. Tämän jälkeen lähetettiin vielä kolme muistutusta ei vastanneille ja saatiin kuusi vastausta lisää. Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 13. Rehtorit eivät vastanneet kovin aktiivisesti ja voidaankin pohtia, onko heillä liian kiire, tai liian täydet päivät, ettei vastaamiselle ole aikaa. Vai onko ilmassa vastausväsymystä kyselyihin? Vai eikö ruokakasvatusta koeta niin tärkeäksi asiaksi kouluissa? Saatetekstissä kerrottiin, että kyselyn voi halutessaan lähettää vastattavaksi myös jollekin opettajalle.

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista analysoida kerätty aineisto monenlaisin analyttisin keinoin (Alasuutari 2011, 84). Laadullisen aineiston avulla voidaan nostaa esiin asioita, jotka ovat tottumuksen tai tiedostamattomuuden takia jääneet vaille tarkastelua (Laine 2007, 32–33). Laadullinen tutkimus ei myöskään pyri vahvistamaan jo olemassa olevia totuuksia, vaan todellisuuden voi sen varjossa ymmärtää kenttänä, jossa asiat vaikuttavat toisiinsa ja muokkaavat toinen toistaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161).

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja todellisuushan on moninainen; tapahtumat muovaavat toinen toistaan, niin on mahdollista löytää monen suuntaisia suhteita. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Voidaan todeta, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimys löytää, tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia totuuksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Myös ruokakasvatuksessa ja sen kehittämisessä pyritään löytämään uusia, innovatiivisia tapoja opettaa nuorille kulttuurista, terveydestä ja ruuan merkityksestä kokonaisvaltaisesti elämään.



Kuvio 3. Laadullisen tutkimuksen prosessi (Kananen 2012)

Kuviossa kolme on laadullisen tutkimuksen prosessi Kanasen (2012) mukaan. Prosessi alkaa tutkimusongelman selvittämällä, jonka jälkeen tulee tutkimusmenetelmä ja kirjallisuutta. Näiden jälkeen alkaa aineiston käsittely ja sisällön analyysi. Lopuksi tehdään johtopäätökset.

Lähestymistavaksi sopii konstruktiiivinen tutkimus, kun halutaan luoda jonkinlainen konkreettinen malli, tuotos, mittari tai suunnitelma. Konstruktiiivisessa tutkimuksessa pyritään käytännönläheiseen lähestymistapaan ja ongelmanratkaisuun luomalla uusi rakenne. Tämän rakenteen luomiseen tarvitaan olemassa olevaa tietoa ja uutta käytännöstä kerättävää tietoa. Tutkimus muistuttaa paljon palvelumuotoilua, sekä innovaatioiden tuottamista. Konstruktiiivisen tutkimuksen tavoitteena on saada ongelmaan perusteltu ratkaisu. Ratkaisu tuo tiedeyhteisöön ja liiketoimintaan uutta tietoa. Konstruktiiivinen tutkimus on siis käsitteellistä ja suunniteltua mallintamista, sekä testaamista ja mallien toteutusta. Konstruktiiivinen tutkimus soveltuu lähestymistavaksi, kun tehtävänä on luoda konkreettinen tuotos, eli suunnitelma, malli, tuote tai järjestelmä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 65–66.) Tässä opinnäytetyössä kehittämiskohteena on ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatuksen toimintamalli.

Havainnoinnin, eli observoinnin avulla saadaan tietoa, toimivatko ihmiset todella niin kuin sanovat toimivansa. Ihmiset monesti puhuvat toista ja toimivat toisin. Havainnointia pidetään tieteiden välttämättömänä perusmenetelmänä. Se on työläs menetelmä, siksi esimerkiksi haastattelu on syrjäyttänyt sen. Havainnoinnin suurin etu on se, että sen avulla voidaan saada suoraa, välitöntä tietoa ryhmien, organisaatioiden ja yksilöiden toiminnasta. Se on todellisen elämän ja maailman tutkimista. Havainnointia saattaa vaikeuttaa se, että havainnoija saattaa häiritä tutkimustilannetta, jopa muuttaa sitä. Havainnointia kannattaa kuitenkin harkita käyttöön, koska sen avulla voidaan kerätä mielenkiintoista ja monipuolista aineistoa. Havainnointia on kahta lajia: systemaattista, joka on jäsennellyä ja havainnoija on ulkopuolinen toimija ja osallistuvaa havainnointia, joka on vapaasti tilanteessa muovautuvaa ja havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203–209.)

Havainnointi on hyvä menetelmä ja sitä turhaan vierastetaan opinnäytetöissä. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, miten ihmiset toimivat todellisessa ympäristössä. Havainnointi ei ole satunnaista tarkkailua vaan systemaattista. Havainnointia käytetäänkin esimerkiksi kyselyn lisänä ja tukena. Havainnointi sopii hyvin kehittämistehtäviin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2020, 114.) Havainnointia ohjaa tutkimustehtävä. Tutkimuskohdetta tutkija tarkastelee tutkimusasetelmansa läpi. Myös tutkijan tietämys, koulutus, kokemus ja hahmottamisyksikkönsä vaikuttavat siihen, mitä pitää havainnoida. Siihen vaikuttaa myös tutkijan käsiterakenne. (Järvinen & Järvinen 2004, 155.) Havainnoinnin tarkoituksena oli saada mahdollisimman laaja kuva opettajien ja muun henkilökunnan tekemästä ruokakasvatuksesta ruokailun aikana, sekä oppilaiden suhtautumisesta ruokapalveluhenkilöstön tekemään ruokakasvatukseen.

4 Tulokset

Tässä luvussa esitellään kyselyn tulokset ja liitetään vastauksista saadut tiedot myöhemmän esitettyyn toimintamalliin. Tässä vastataan myös tutkimuskysymyksiin. Tämän opinäytetyön kyselyn avoimet kysymykset analysoidaan sisällön analyysillä. Aineiston teemoittelu lähti aineistossa toistuvista asioista. Aineistosta löydettiin teemoja aineiston aktiivisella lukemisella. Lisäksi aineistolta kysyttiin kysymyksiä kuka? Miten? Miksi? Tutkimuskysymykset (ks. s. 19–20) ohjasivat analyysia. Aineisto purettiin luokiksi ja teemoitettiin.

4.1 Aineiston teemoittelu

Opinäytetyön kvalitatiivinen osio analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysilla, eli sisällönanalyysiin nojaavalla teemoittelulla (Tuomi & Sarajärvi 2009; Guest, MacQueen & Namey, 2012). Teemoittelussa on kyse siitä, että aineistosta paikannetaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet, eli teemat (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Myöskään aineiston koodaaminen ei ole ongelmallista: tutkijan tulkinta on koodauksessa vahvasti läsnä ja osa aineistosta valitaan mukaan ja osaa ei (St. Pierre & Jackson 2014, 715). Valmiita mallinnuksia ei ole analyysiin, tulkintaan ja raportointiin, vaan se on aina tulkinanvaraista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.)

Aina voidaan pohtia sitä, millaiseksi aineisto olisi muotoutunut, jos kyselyyn vastanneita olisi ollut enemmän. Kuitenkaan kvalitatiivinen tutkimus ei pyri yleistykseen merkittävässä määrin, vaan pyrkii luomaan ymmärrystä ja antamaan teoreettista tulkintaa tutkittavasta ilmiöstä. Näin ollen tutkimuksen onnistumisen kannalta aineiston koolla ei aina ole suurta merkitystä. (Eskola & Suoranta 2000, 61–62.)

Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Periaatteessa se muistuttaa luokittelua, mutta siinä korostuu lukumäärien sijasta teeman sisältö. Mitä teemasta on sanottu, tai mitä asioita siihen katsotaan sisältyvän (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2021).

4.2 Avoimien kysymysten tutkimustulokset

Kyselyn avoimet vastaukset analysoitiin sisällön analyysillä. Samaa tarkoittavat ilmaukset kerättiin yhteen ja niille annettiin ilmauksia kuvaava alaluokka. Alaluokalle annettiin nimi, joka oli aiheen teema.

Taulukossa yksi esitellään tuloksia rehtorien kokemista ruokakasvatuksen haasteista. Rehtorit kertoivat, että haasteena on kouluruuan kokonaisvaltainen arvostuksen puute. Itse kouluruuassa koettiin olevan puutteita sisällön suhteen, joka voi johtaa oppilaiden syömättömyyteen. Oppilaat ovat myös nihkeitä maistamaan erilaisia ruokia ja jo ruuan ulkonäkö saattaa johtaa syömättömyyteen. Oppilaat eivät uskalla maistaa erikoisia ruokia.

Rehtorien mainitsema haaste on myös se, että oppilaiden kasvatuksessa koetaan olevan puutteita. Mainittiin kodin antaman kasvatuksen puute. Lisäksi mainittiin se, että kotien antama tapakasvatus ei aina päde kouluruokailussa. Rehtorit mainitsivat myös sen yhdeksi haasteeksi, että kotien antamaan kasvatukseen on vaikea puuttua.

Muita haasteita koettiin olevan levottomuus, melu ja matala sietokyky ääniin. Myös yläkoululaisten piittaamattomuus sanottiin olevan yksi haasteista. Piittaamattomuudella tarkoitettiin yläkoululaisten huonoa käyttäytymistä ruokalassa ja ruokailun aikana. Rehtorit kokivat lisäksi ajanpuutteellisia haasteita toteuttaa ruokakasvatusta. Koettiin, että arki ja kiire, sekä suunnitteluajan puute ovat isoja haasteita. Vaihtuva keittiöhenkilökunta koettiin yhdeksi haasteeksi ruokakasvatuksen saralla, sekä valvonnan vaikeus. Haasteena koettiin myös yläkoululaisten koulupäivien pituus.

Kun tämän kysymyksen vastaukset pelkistettiin, jaettiin alaluokkiin ja lopuksi teemoiteltiin, niin saatiin kolme teemaa kuvaamaan haasteita: *ruoka, kasvatus, ajan puute ja kiire*.

Taulukko 1. Rehtorien kokemat ruokakasvatuksen haasteet

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Teema
<p>Teoria ja tarjonta ei kohtaa</p> <p>Ruuan arvostaminen, mais- taminen ja syöminen</p> <p>Ruuan tarjonnassa ja sisäl- löissä puutteita</p> <p>Oppilaiden syömättömyys</p>	<p>Kouluruuan arvostuksen puute</p>	<p>Ruoka</p>
<p>Kodin tapakasvatuksen puutteet</p> <p>Levottomuus ja melu</p> <p>Äänien sietokyky</p> <p>Kodin tapakasvatukseen puuttuminen</p> <p>Yläkoululaisten piittaamat- tomuus</p>	<p>Koulua vaivaamat kasva- tukselliset haasteet</p>	<p>Kasvatus</p>
<p>Vaikeus löytää aikaa</p> <p>Valvonnan vaikeus</p> <p>Arki ja kiire</p> <p>Suunnitteluajan puute</p> <p>Vaihtuva keittiöhenkilö- kunta</p>	<p>Koulua vaivaavat ajanpuut- teen haasteet</p>	<p>Ajan puute ja kiire</p>

Koulupäivien pituus yläkou- lussa		
--------------------------------------	--	--

Taulukossa kaksi esitellään rehtorien näkemyksiä siitä, miten koulun ruokapalveluhenkilöstö osallistuu ruokakasvatukseen. Rehtorit kertoivat, että ruokapalveluhenkilöstö osallistuu ruokakasvatukseen keskustellen ja opettajien kanssa yhteistyötä tehden. Yhdessä koulussa toimii ruokalatoimikunta, johon ruokapalveluhenkilökunta osallistuu. Ruokalatoimikunnassa sovitaan tiettyjä asioita, kuten juhlapäiviä ja koulun juhlia. Myös tässä kysymyksessä rehtorit kokivat, että ruokapalveluhenkilöstön vaihtuvuus hankaloittaa yhteistyötä. Ruokapalveluhenkilökunta opastaa ja ohjeistaa oppilaita linjastossa ja astianpalautuksessa.

Ruokapalveluhenkilökunta myös huomauttaa oppilaita epäasiallisesta käytöksestä ja he puuttuvat tilanteisiin. Joissakin kouluissa ruokapalveluhenkilökunta laittaa malliannoksen esille ja he seuraavat oppilaiden annoskokoja. Erityiskoulussa ruokapalveluhenkilökunta myös huomioi oppilaiden tavoitteet. Joissakin kouluissa ruokapalveluhenkilökunta jakaa vain ruuan.

Miten ruokapalveluhenkilöstö osallistuu ruokakasvatukseen, saatiin kaksi pelkistettyä teemaa: *yhteistyö ja keskusteleminen sekä opastaminen ja ohjaaminen.*

Taulukko 2. Oulun peruskouluissa ruokapalveluhenkilökunnan osallistuminen ruokakasvatukseen

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Teema
<p>Ruokalan melusta, ahtaudesta ja siisteydestä keskustelu</p> <p>Ruokalatoimikunnan tapaamiset ja siellä sovitut asiat</p> <p>Yhteistyö ja keskustelu muun henkilöstön kanssa</p> <p>Ruokapalveluhenkilöstön vaihtuvuus hankaloittaa yhteistyötä</p>	<p>Koulun ja ruokapalveluhenkilöstön välinen yhteistyö</p>	<p>Yhteistyö ja keskustelu</p>
<p>Oppilaiden opastaminen linjassaan ja astianpalautuksessa</p> <p>Huomauttavat oppilaita</p> <p>Puuttuvat tilanteisiin</p> <p>Huomioimalla oppilaiden tavoitteet</p> <p>Malliaterian laittaminen, annoskokojen seuraaminen, kasvisruuan tarjoaminen</p> <p>Jakavat vain ruuan</p>	<p>Ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatuksen tekoja Oulun peruskouluissa</p>	<p>Opastaminen ja ohjaaminen</p>

Yksi rehtori vastasi ”vaikea sanoa”, yksi rehtori vastasi ”keittiöhenkilökunnan rooli on merkittävä” ja yksi rehtori vastasi ”käypäläisten kanssa yhteistyötä ei saada edes alulle”.

Nämä ilmaukset jätettiin luokittelun ulkopuolelle, koska niissä ei ilmaista itse tekemistä. ”Käypäläisillä” rehtori tarkoittanee sijaisia ruokapalvelussa.

Taulukossa kolme esitellään, miten Oulun peruskouluissa toteutetaan ruokakasvatusta, niitä konkreettisia asioita. Opettajat toimivat ruokakasvattajina Oulun peruskouluissa. Opettajat huolehtivat tästä opetuksesta oppitunneillansa ja omalla esimerkillään. Alakouluissa opettajat syövät oppilaidensa kanssa ja samalla opettavat käytöstapoja. Lisäksi ruokakasvatusta sisältyy moneen oppiaineeseen. Näistä kotitalous on ruokakasvatuksen vastuoppiaine.

Rehtorit kertoivat myös, että kouluissa järjestetään erilaisia teemapäiviä ja -viikkoja. Nämä tapahtumat ovat tärkeitä koulun ruokakasvatuksen kannalta. Jotkut Oulun kaupungin koulut ovat saaneet Vihreä Lippu-tunnustuksen ekologisista teoistaan. Tähän Vihreä Lippu-kouluun sisältyy myös ruokakasvatusta. Joissakin kouluissa on tarjolla Arjen taidotkurssi, jonka voi valita 5. luokalta lähtien. Tämä kurssi sisältää ruokakasvatusta. Koulujen ruokalassa on esillä visuaalisia julisteita, jotka kertovat esimerkiksi maidosta, viljoista, tai lautasmallista.

Tästä avoimesta kysymyksestä saatiin myös pelkistettyjä teemoja. Teemat ovat: *opettajat opettavat, teemat ja projektit, arjen taidot ja tiedot, sekä tiimityö.*

Taulukko 3. Miten ja millä tavalla ruokakasvatusta Oulun peruskouluissa toteutetaan

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Teema
<p>Opettajat kasvattavat</p> <p>Opettajat antavat ruokakasvatusta</p> <p>Opettajat syövät oppilaiden kanssa ja samalla ohjaavat</p> <p>Opettajat hoitavat tämän tunneillansa</p>	<p>Opettajat hoitavat ruokakasvatuksen koulussa</p>	<p>Opettajat opettavat</p>

<p>Kotitalouden, kemian ja terveystiedon oppitunneilla on ruokakasvatusta</p> <p>Oppilaiden kanssa käydään läpi ruuan terveellisyyttä ja tärkeyttä</p> <p>Ruokailu tapahtuu aina opettajan johdolla</p> <p>Opettaja toimii esimerkkinä</p> <p>Keskustelemalla ruuan terveellisuuden merkityksestä</p>		
<p>Mukana päivittäisessä toiminnassa</p> <p>Yhteiset teemaviikot ja -päivät</p> <p>Vihreä lippu- projektissa Terve elämä- teema</p> <p>Oppilaille mahdollisuus valita Arjen taidot- kurssi 5.lk eteenpäin</p> <p>Satunnaisia teemapäiviä</p> <p>Visuaalisia ohjeita ruokasalissa</p>	<p>Erilaisia tapoja toteuttaa ruokakasvatusta</p>	<p>Teemat ja projektit</p>
<p>Opetellaan sosiaalisia taitoja, monikulttuurisuutta, kestäväää kehitystä, yhteisöllisyyttä ja omatoimisuutta</p>	<p>Opetellaan yhdessä arjen taitoja</p>	<p>Arjen taidot ja tiedot</p>

<p>Keskustellaan ruokailutavoista, lautasmallista, opetellaan aterimien käyttöä, opetellaan maistamaan kaikkea</p> <p>Ruokapöytäkeskustelua vain omassa pöydässä</p> <p>Ohjataan oppilaita ottamaan sopiva annos ja vältetään näin ruokahävikkiä</p> <p>Kerrotaan mitä ruoka sisältää</p>		
<p>Keittiöhenkilökunta tukee opettajien kasvatustyötä</p> <p>Keittiöhenkilöstö ohjaa oppilaita yhdessä ruokailunvalvojan kanssa</p>	<p>Keittiöhenkilökunta tukena ruokakasvatustyössä</p>	<p>Tiimityö</p>

Taulukosta kolme jätettiin pois yhden rehtorin vastaus ”ei hajuakaan”, koska siinä ei ilmaista itse tekemistä.

Taulukossa neljä on esitelty rehtorien mielestä tärkeimmät ruokakasvatuksen teemat. Näitä teemoja he pitävät opetuksen kannalta tärkeimpinä. Rehtorien vastauksissa painottuvat kasvatukselliset teemat, eli hyvät ruokailu-, tapa- ja käytöstavat. Näiden ohella opetuksen kannalta olennaista ovat sosiaaliset taidot ja toisten huomioon ottaminen. Rehtorit painottivat sitä, että ruokailun tärkeydestä kerrottaisiin lapsille. Tämän ohella opetettaisiin ruokailun kokonaismerkityksestä hyvinvointiin. Tärkeää olisi myös, että ruokien sisältö olisivat esillä. Ruokailussa olisi tärkeää toteuttaa myös teema- ja juhlapäiviä. Erilaiset ruokakulttuurit olisivat hyvä olla opetuksen kannalta mukana. Opetuksen kannalta tärkeitä asioita ovat myös ruokahävikin pienentäminen ja ympäristöasiat. Viimeisimpänä

tärkeänä asiana nähtiin esimerkillä opettamisen, eli malliannos näkyvillä näyttämässä sopivan annoskoon.

Näin saatiin opetuksen kannalta tärkeimmät asiat teemoiksi, eli teemat ovat: *käytöstavat ja kasvatusterveellisyys ja hyvinvointi, teemat ja kulttuurit, ympäristö ja esimerkit.*

Taulukko 4. Rehtorien mielestä opetuksen kannalta tärkeimmät ruokakasvatuksen teemat

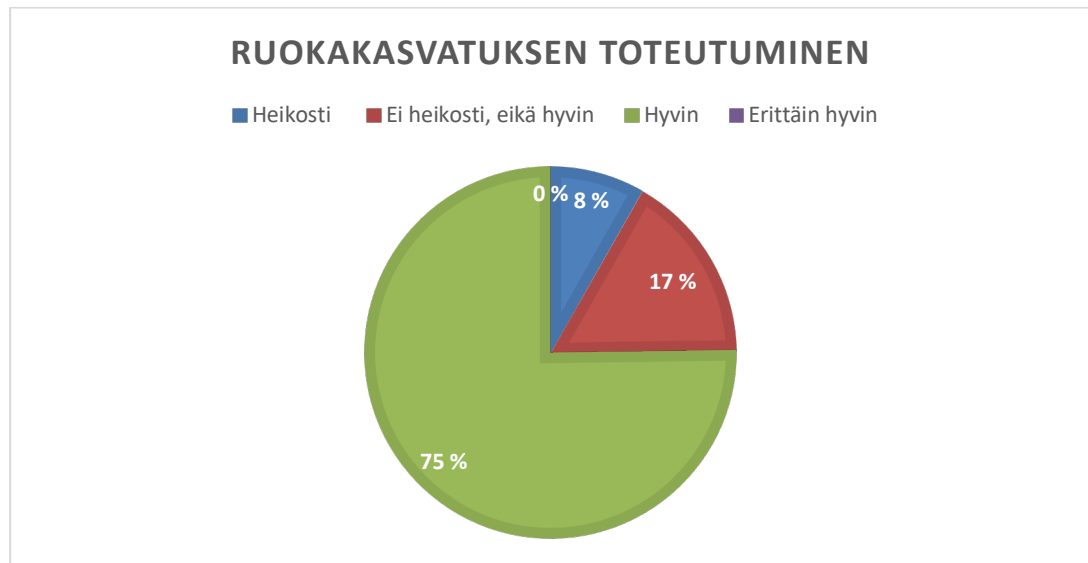
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Teema
Hyvät ruokailutavat Tapakasvatus Pöytätavat Hyvät käytöstavat Toisten huomioiminen Sosiaalisuus Aterimien käyttö	Oppilaiden käytöstavat	Käytöstavat ja kasvatusterveellisyys ja kasvatusterveellisyys ja hyvinvointi
Terveellinen ja maittava ruoka Aterian sisällöt Kouluruuan tärkeys Hyvinvointi Terveellisen ruuan merkitys Säännöllinen ruokailu	Kouluruuan terveellisyys ja sen vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin	Terveellisyys ja hyvinvointi
Vuosikiertoon sopivat teemat Toiveruokapäivät	Kouluruokailussa näkyviä teemoja	Teemat ja kulttuuri

<p>Ruokaperinteet</p> <p>Erilaiset ruokakulttuurit</p> <p>Teemapäivät saavat näkyä ja maistua</p> <p>Tunnelma ja kiireetön ruokailu</p>		
<p>Ympäristökuorman tunnistava</p> <p>Ympäristöystävällisyyden huomioiminen voimakkaasti</p> <p>Kestävän kehityksen huomioiminen voimakkaasti</p> <p>Hävikin minimointi</p> <p>Ruokahävikki</p>	<p>Ympäristöasiat otetaan huomioon</p>	<p>Ympäristö</p>
<p>Lautasmallin näyttäminen</p> <p>Sopivat annoskoot</p> <p>Ruuan arvostus</p>	<p>Opettaminen esimerkeillä ja opastuksella</p>	<p>Esimerkit</p>

”Keittiöhenkilökunnan rooli on todella merkittävä. Toivomuksemme olisi, että he olisivat lapsille luonteva osa koulun aikuisia, tuttuja ja lähestyttäviä, oman alueensa asiantuntijoita.”

4.3 Strukturoitujen kysymysten tutkimustuloksia

Kyselytutkimuksen strukturoitujen kysymysten avulla haluttiin selvittää, miten Oulun kaupungin peruskouluissa toteutuu opetussuunnitelmassa mainittu ruokakasvatus. Pääsääntöisesti se toteutuu Oulun kaupungin peruskouluissa hyvin (Kuvio 4.). Kukaan vastanneista ei arvioinut ruokakasvatuksen toteutuvan erittäin hyvin.



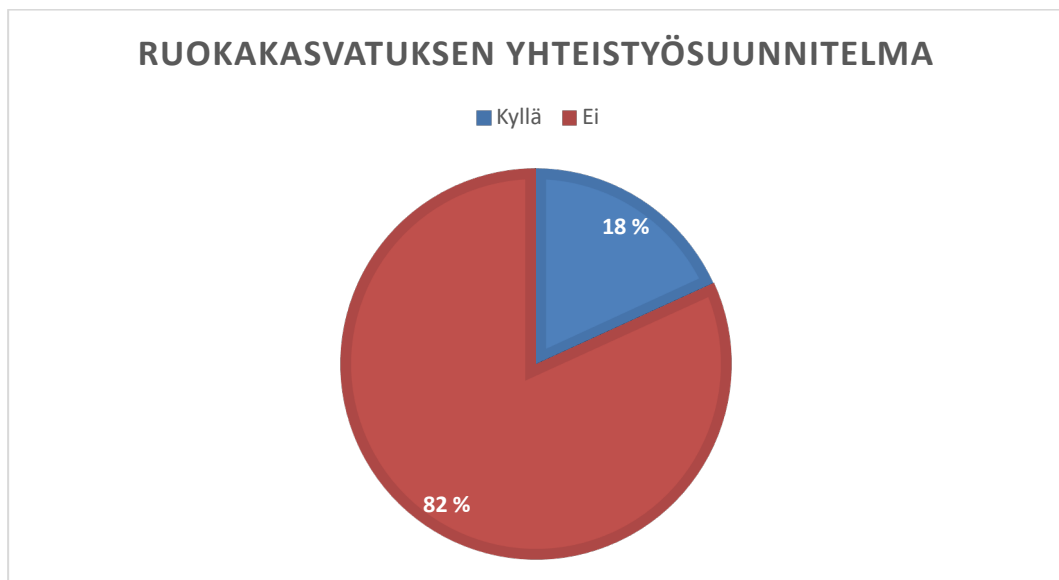
Kuvio 4. Ruokakasvatuksen toteutuminen Oulun peruskouluissa

Kuviossa viisi rehtorit kertovat, miten ruokapalveluhenkilöstö osallistuu heidän kouluunsa ruokakasvatukseen. Enemmistö rehtoreista koki, ettei ruokapalveluhenkilöstö osallistu aktiivisesti, eikä vähän aktiivisesti tähän kasvatustyöhön. Muutamassa koulussa osallistuminen oli aktiivista. Vain yhdessä koulussa ruokapalveluhenkilöstön osallistuminen ruokakasvatukseen oli erittäin aktiivista.



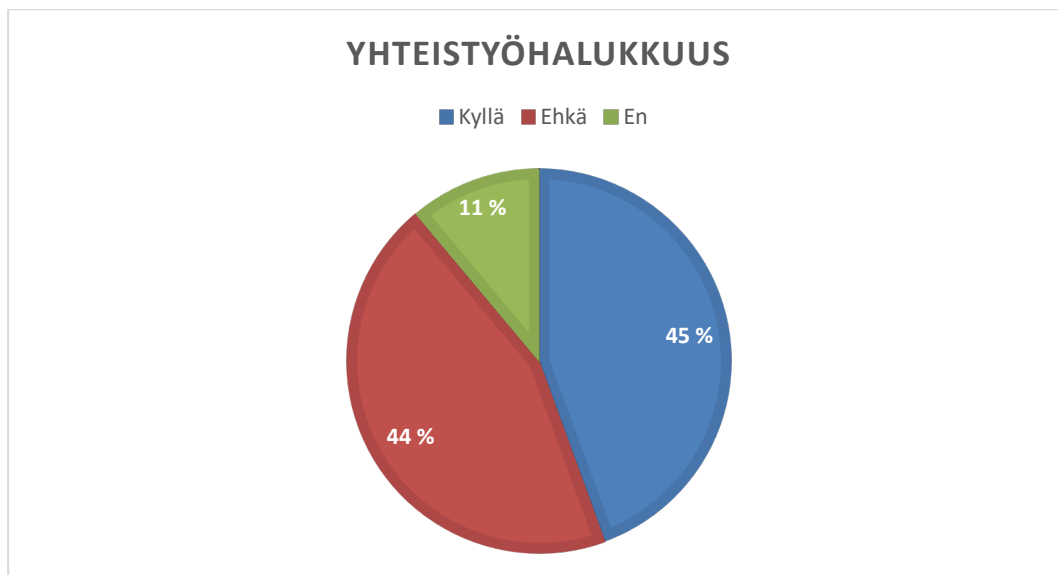
Kuvio 5. Ruokapalveluhenkilöstön osallistuminen ruokakasvatukseen

Kaksi rehtoria on tehnyt ruokapalveluhenkilöstön kanssa jonkinlaisen suunnitelman ruokakasvatuksesta (Kuvio 6.). Rehtori, jonka koulussa tämä suunnitelma on tehty, kertoi, että koulussa toimii ruokalatoimikunta ja yhdessä sovittujen asioiden toteutumista seurataan.



Kuvio 6. Koulun ja palveluntuottajan välillä tehty ruokakasvatuksen yhteistyösuunnitelma

Enemmistö rehtoreista (82 prosenttia) ei ole tehnyt yhteistyösuunnitelmaa ruokakasvatuksesta, mutta he olisivat valmiita sellaisen tekemään, tai ehkä tekemään (Kuvio 7.). Vain yksi rehtori vastasi, ettei haluaisi tehdä yhteistyösuunnitelmaa ollenkaan.



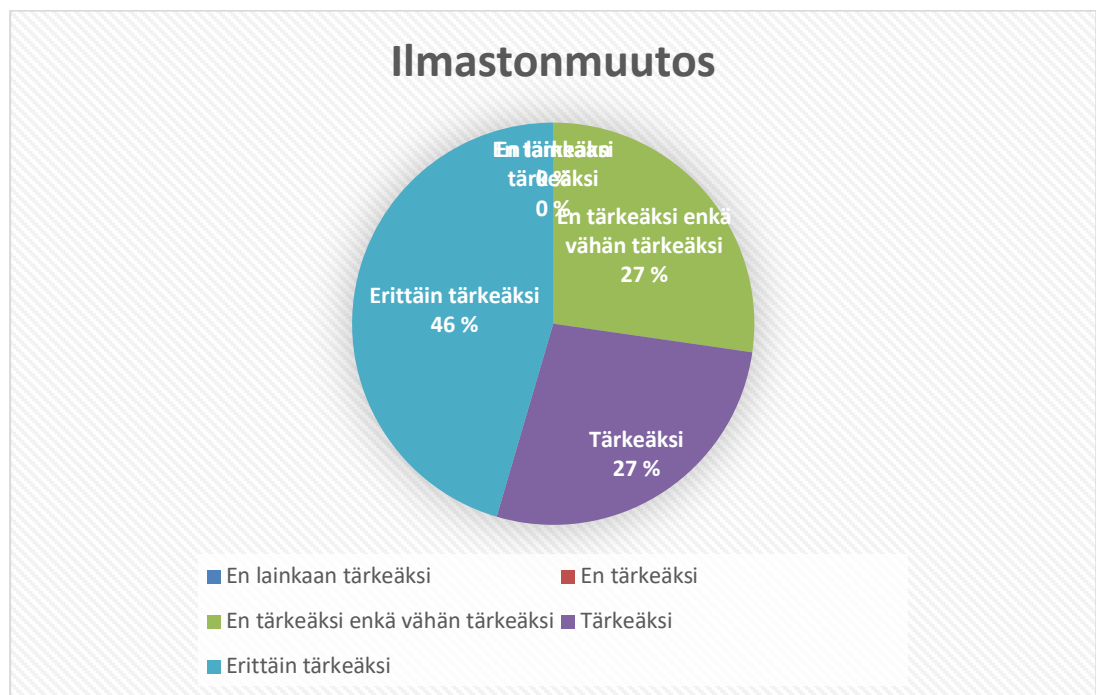
Kuvio 7. Yhteistyöhalukkuus ruokakasvatuksen yhteistyösuunnitelmalle

Rehtorien mielestä oppimisen kannalta tärkeimmät ruokakasvatuksen kolme pääteemaa ovat: kestävä kehitys (Kuvio 8.) ja hävikin minimoiminen sekä uusiokäyttö (Kuvio 10.) ja kasvien lisääminen ruokavalioon (Kuvio 13.).



Kuvio 8. Kestävän kehityksen merkitys tulevaisuuden ruokakasvatuksessa

Myös ilmastonmuutoksen (Kuvio 9.) merkitystä ruokakasvatuksessa rehtorit arvioivat tärkeäksi, sillä vastanneista 75 prosenttia piti sitä erittäin tärkeänä, tai tärkeänä.



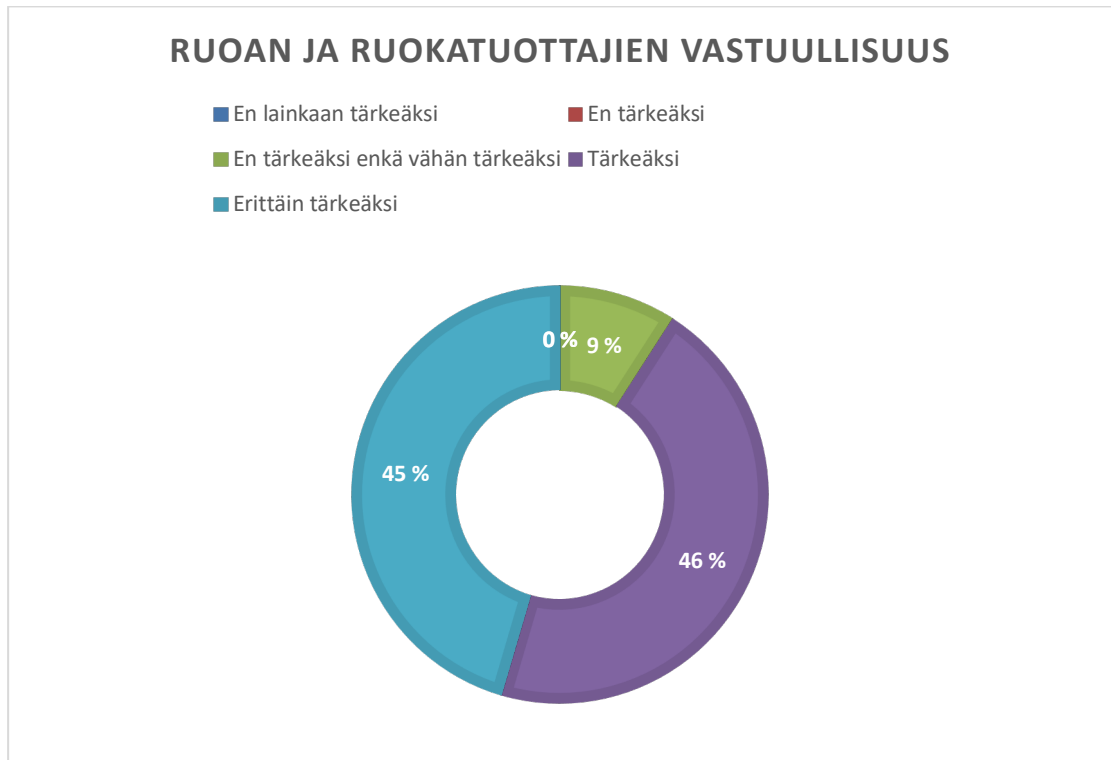
Kuvio 9. Ilmastonmuutoksen tärkeys tulevaisuuden ruokakasvatuksessa

Ilmastonmuutoksen tärkeyden jälkeen kysyttiin, kuinka tärkeäksi vastaajat näkevät hävikin pienentämisen ja uusiokäytön (Kuvio 10.). Vastaajien mielestä hävikin minimoiminen ja uusiokäyttö on yksi tärkeimmistä ruokakasvatuksen opetuksen teemoista kestävän kehityksen ja kasvien lisäämisen ohella. Kaikki vastaajat (100 prosenttia) arvioivat sen erittäin tärkeäksi, tai tärkeäksi.



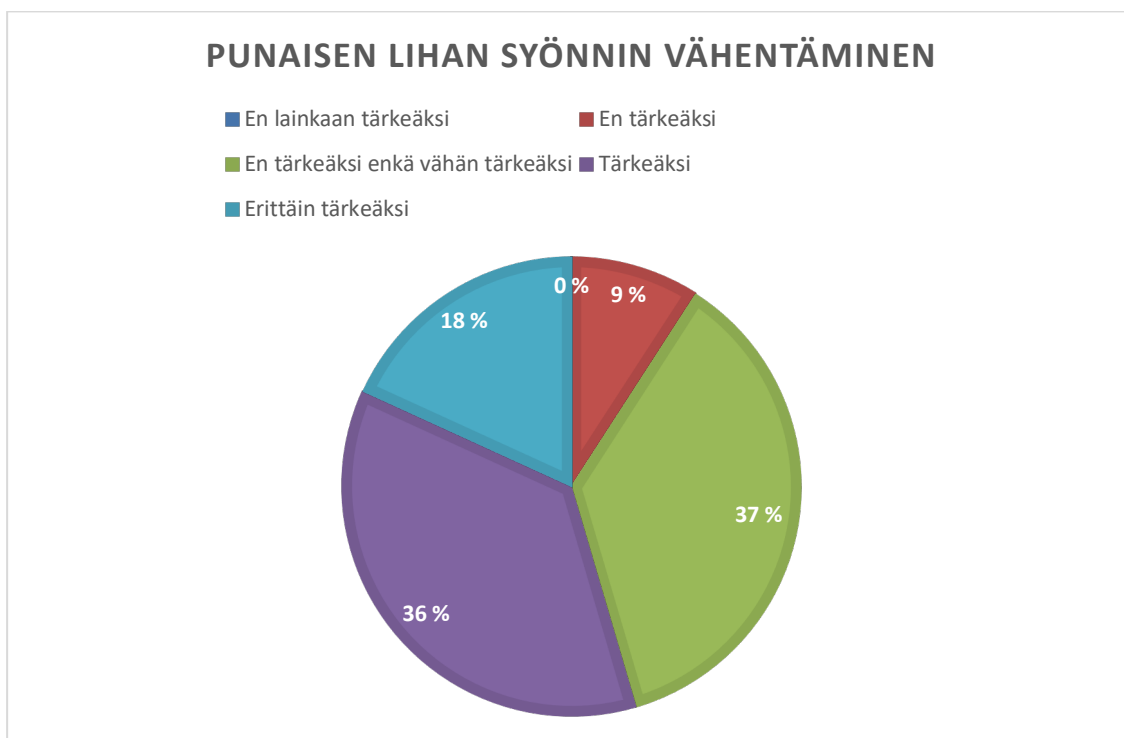
Kuvio 10. Hävikin minimoimisen ja uusiokäytön tärkeys tulevaisuuden ruokakasvatuksessa

Ruuan ja ruokatuottajien vastuullisuudesta kertominen koettiin myös erittäin tärkeäksi tulevaisuuden teemaksi. Näin oppilaille ilmoitettaisiin lounaalla tarjottavan ruuan ja ruokatuottajan vastuullisuutta.



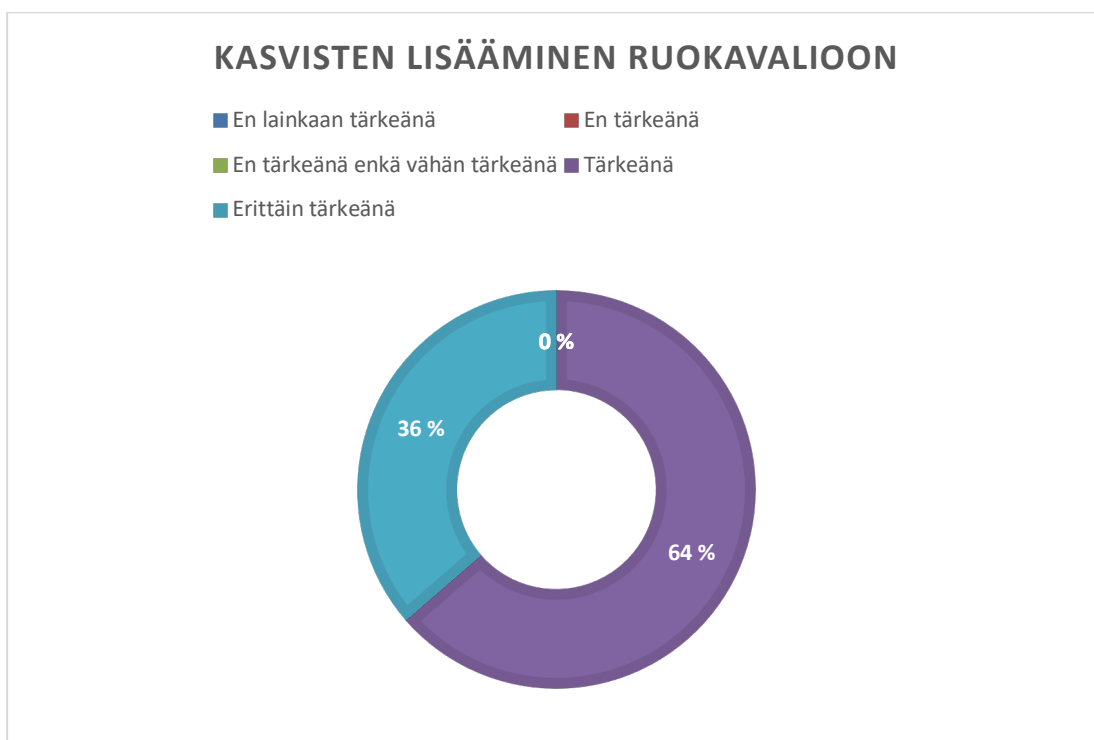
Kuvio 11. Ruuan ja ruokatuottajien vastuullisuudesta ilmoittaminen

Maailmalla puhutaan paljon punaisen lihan syönnin vähentämisestä (Kuvio 12.) ja siitä kysyttiin myös rehtoreilta, kuinka tärkeäksi he kokevat sen tulevaisuudessa. Tämä kysymys jakoi vähän mielipiteitä, koska 54 prosenttia arvioi sen olevan erittäin tärkeä, tai tärkeä ja 46 prosenttia vastaajista ei mieltänyt sitä tärkeäksi.



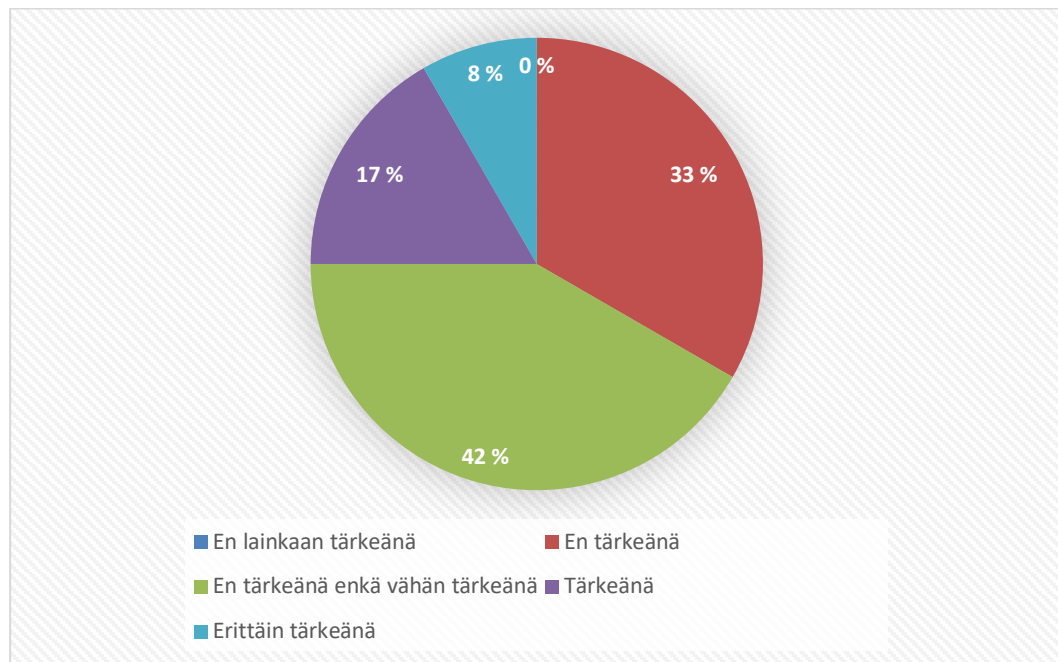
Kuvio 12. Punaisen lihan syönnin vähentäminen tulevaisuudessa

Punaisen lihan syönnin vähentämistä tärkeämmäksi koettiin kasvien lisääminen ruokavalioon (Kuvio 13.). Rehtorit pitivät tätä erittäin merkittävänä asiana.



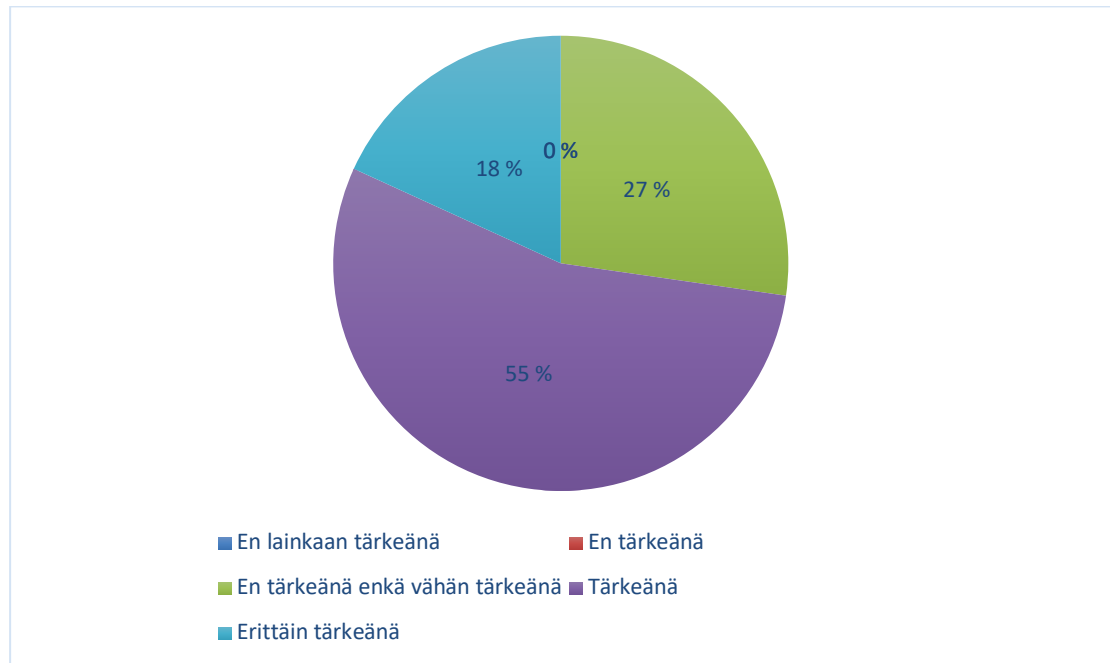
Kuvio 13. Kasvien lisäämisen tärkeys tulevaisuudessa

Ruokakasvatuksessa ja kouluruuissa tulee väistämättä eteen uusia innovaatioita, esimerkiksi uusien kasvipohjaisten proteiinien, tai kasvipohjaisten juomien ilmestyminen koulujen ruokaloihin. Myös näistä olisi hyvä kertoa oppilaille, vaikka esitteiden merkeissä. Tätä rehtorit eivät pitäneet niinkään tärkeänä (Kuvio 14.). Tämä osa-alue koettiin vähiten tärkeäksi.



Kuvio 14. Digitalisaation ja innovaatioiden tärkeys tulevaisuudessa

Ruoka-aineiden ympäristökuormitus koettiin myös tärkeänä tulevaisuuden ruokakasvatuksessa (Kuvio 15.). Oppilaille ilmoitettaisiin, tai kerrotaisiin minkä verran lounasruuan ruoka-aineet ovat kuormittaneet ympäristöä. Tai kuinka vähän esimerkiksi kotimaiset kasvikset kuormittavat ympäristöä verrattuna johonkin ulkomailta tuotettuun ruoka-aineeseen.



Kuvio 15. Ruoka-aineiden ympäristön kuormituksen tärkeys tulevaisuudessa

4.4 Havainnoinnin tuloksia Niemenrannan koululta

Havainnointia suoritettiin opinnäytetyön tekijän toimesta tammikuusta 2021 toukokuuhun 2021. Havainnoija oli osallistuva tekijä, eikä havainnoinnista kerrottu etukäteen. Havainnointia suoritettiin joka arkipäivä kouluruokailun aikana viiden kuukauden ajan. Havainnointijakson aikana suoritettiin erilaisia ruokakasvatusteemoihin liittyviä käytännön kokeiluja. Ensinnäkin havainnoija lisäsi kasvisten määrää linjaston alkuun ja uutena asiana lapsille laitettiin lämpimiä kasviksia myös ennen lämmintä ruokaa linjastoon. Näin huomattiin lasten ottavan lautaselleen enemmän kasviksia ja uusia makuja. Lisäksi huomattiin, että lapset tutkivat innoissaan kaikkea uutta ja ihmeellistä. Salaattilinjassa kokeiltiin erilaisia raasteita ja sekoituksia. Näin laajennettiin lasten ja nuorten makumaailmaa, ja hedelmiä lisättiin isoina paloina salaattilinjastoon. Lämpiminä kasviksina tarjottiin itse pilkottuja porkkanoita ja lanttuja ja ne maustettiin hyvin. Nämä olivat erityisen suosittuja niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa. Tämä oli myös hyvä keino kumota ennakkoluuloja vetisistä pakastevihanneksista. Huomattiin myös, että päiväkodin työntekijätkin uskalsivat niitä maistaa ja maistattaa.

Havainnoinnissa käytettiin myös malliannosta viikon ajan linjaston alussa. Kukaan lapsista ei ollut ennen nähnyt sellaista. Tästäkin lapset innostuivat ja miettivät mitähän se mahtaa tarkoittaa. Opettajat olivat asiasta myöskin innoissaan ja kertoivat mielellään lapsille mikä se on ja mitä se tarkoittaa. Lautasmallilla, tai malliannoksella on helppo ja tehokas tapa kertoa kuvainnollisesti, millainen ruokamäärä ja millainen koostumus lautasella olisi hyvä olla. Lautasmalli auttaa kokoamaan terveellisen ruoka-annoksen perusruoka-aineista suositusten mukaan. (Ruokavirasto 2019.) Lautasmallin mukaan koottu ateria takaa sen, että lapset saavat tarvittavat vitamiinit ja ravintoaineet. Lautasmalli rakentuu siten, että puolet lautasesta on kasviksia, neljäsosa on energialisäke ja neljäsosa on proteiininlähde. (THL 2020.) Lautasmalli otettiin käyttöön myöhemminkin, niin tehokas vaikutus sillä oli lapsiin. Päiväkodin työntekijöistä osa ei tiennyt mikä lautasmalli on, eivätkä kiinnittäneet siihen mitään huomiota. Vain muutama työntekijöistä kertoi päiväkotilapsille mikä lautasmalli on.

Hävikkikampanja oli menestys ja todella kasvattava parhaalla mahdollisella tavalla. Sen oli suunnitellut koulun kestävän kehityksen ryhmä ja keittiö oli siinä mukana. Ravintolan seinään tehtiin iso taulukko, johon merkittiin kaikki luokat. Jokainen luokka tyhjensi lautaselta jääneen ruuan omaan astiaansa, joka sitten punnittiin ja paino laitettiin taulukoon. Näin toimittiin viikon ajan ja huomattiin, että loppuviikkoon mentäessä lautashävikki pieneni. Tämäkin on hyvä tapa osoittaa lapsille, että miten ruokaa kannattaa lautaselle ottaa, jottei sitä joutuisi hävikkiin. Vähiten lautashävikkiä viikon aikana tuottanut luokka palkittiin pienellä palkinnolla. Näitä tempauksia olisi hyvä olla vaikka parin kuukauden välein. Taulukko, joka laitetaan kaikkien nähtäväksi ravintolan seinälle, saa lapset oikein kilpailemaan siitä, kenellä on pienin hävikin määrä.

Havainnoinnin aikana tehtiin myös leipätempauksia, jolloin kuivunut ja kelpaamaton leipä pilkottiin krutongeiksi ja paahdettiin uunissa valkosipulin ja öljyn kera. Näin hävikki-leivät saatiin syötettyä ja lapset olivat todella innoissaan niistä. Havainnoinnin aikana linjastossa oli kuva myös ruokapyramidista, josta voidaan lukea, mitä ruoka-aineita kannattaa suosia ruokavaliossa ja mitä ruoka-aineita syödä harvemmin. Kaikki materiaali, jota käytimme havainnoinnin aikana ravintolasalissa, otettiin hyvin vastaan ja opettajat kiittelivät panostuksesta. Viiden kuukauden aikana huomattiin, että jo pieni panostus, iskulause, tiedote, kuva, juliste, näyttely tai malli herätti lapsissa kiinnostuksen. Voidaankin

todeta, että ruokakasvatuksella on erittäin suuri merkitys, eikä siihen osallistuminen vaadi suuria panostuksia. Pienillä teoilla oli suuri merkitys.

Havainnoija kiinnitti huomiota myös opettajien ruokakasvatuksen toteuttamiseen ruokailun aikana. Pienien oppilaiden opettajat ohjeistivat ruokailuun tuloa ja ruuan ottamista hyvin. Suurin osa heistä ohjeisti lapsia myös ottamaan salaatteja ja kasviksia. Samalla opettajat seurasivat lämpimän ruuan ottamista ja pitivät huolen, että jokainen lapsi ottaa vähän ruokaa. Vanhempiin lapsiin siirtyessä ruokailun ohjauksen määrä väheni.

4.5 Havainnoinnin tuloksia Ritaharjun koulun väistötilassa

Havainnointia suoritettiin myös Ritaharjun koulun väistötilassa, joka sijaitsee Oulun Kaukovainiolla. Havainnointia tehtiin neljän kuukauden aikana, syyskuusta 2021 joulukuuhun 2021. Lapsia siellä ruokailee päivittäin 80 ja linjasto on rakennettu niin, että ruokapalveluhenkilöstö pääsee olemaan linjastojen välissä ja siitä ohjaamaan lapsia. Tässä kouluravintolassa ruoka tehdään itse, ja tarjolla on joka päivä myös kasvisvaihtoehto. Tarjolla on myös runsas salaattipöytä. Oppilaita kuunnellaan ja heidän ruokatoiveensa otetaan huomioon. Havainnoija oli osallistuva tekijä, eikä havainnoinnista kerrottu etukäteen.

Heti elokuussa koulujen alkaessa ruokapalveluhenkilöstö oli näkyvästi esillä lounaan ajan, ja he antoivat ohjausta ruuan ottamisessa. Näin lapset tulivat tutuksi alusta alkaen ja he näkivät, ketkä keittiössä työskentelevät. Opettajat eivät niinkään ohjanneet ja opastaneet lapsia ruuan ottamisessa, koska me olimme tekemässä sitä työtä. Jokaisen ruokailun aikana palveluvastaava oli linjastossa juttelemassa lapsille ja opastamassa heitä ottamaan salaatteja ja ruokaa. Jokaisella oli oltava jotain kasvista lautasella.

Lautasmallia pidettiin esillä ja sitä pidettiin todella hyvänä asiana. Näin lapset näkivät millainen annoksen pitäisi olla. Lapset kyselivät innoissaan ruuista ja muista tarjottavista, sekä kuuntelivat mielellään. Ruokaan oltiin todella tyytyväisiä ja lapset tulivat juosten ruokalaan. Ruokapalveluhenkilöstö sai toiminnastaan palautetta opettajilta. Palaute oli hyvää ja meitä kiiteltiin loistavasta toiminnasta, opastuksesta ja jämäkkyudestä ruokailun aikana.

5 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoite oli kehittää ruokapalveluhenkilökunnalle ruokakasvatukseen ohjaava toimintamalli. Tämän toimintamallin perusteena käytetään rehtorien kyselyn tuloksia ja tutkijan omaa havainnointia. Alatavoitteena on parantaa ruokapalveluhenkilökunnan osallistumista ja rohkeutta ruokakasvatukseen peruskouluissa. Tavoitteena oli myös yhteistyön lisääminen koulun ja palveluntuottajan välillä ruokakasvatuksen osalta.

Opinnäytetyössä ilmenneissä tuloksissa on paljon yhteneväisyyksiä kirjallisuuden kanssa. Tässä opinnäytetyössä tuli esille se, ettei ruokakasvatuksen eteen ole tehty yhteistä suunnitelmaa ruokapalveluhenkilöstön kanssa, vaikkakin sellaiselle olisi halukkuutta. Tässä opinnäytetyössä tuli esille myös ne tärkeät ruokakasvatuksen asiat, joiden pohjalta rakentui ruokapalveluhenkilöstön toimintamalli. Myös rehtorit painottivat näitä samoja asioita kyselyn vastauksissaan. Tämän opinnäytetyön toivotaan antavan tukea ruokapalveluhenkilöstölle ruokakasvatustyössä ja siten olevan hyödyllinen heidän työssään. Opinnäytetyön kyselyn tuloksissa tuli ilmi, että Oulun kaupungin peruskouluissa opetussuunnitelmaan kirjatut ruokakasvatuksen tavoitteet toteutuvat hyvin. Toimintamallia voidaan soveltaa käytettäväksi missä tahansa peruskoulussa, jossa halutaan panostaa ruokakasvatukseen. Toimintamalli on muokattavissa myös varhaiskasvatukseen.

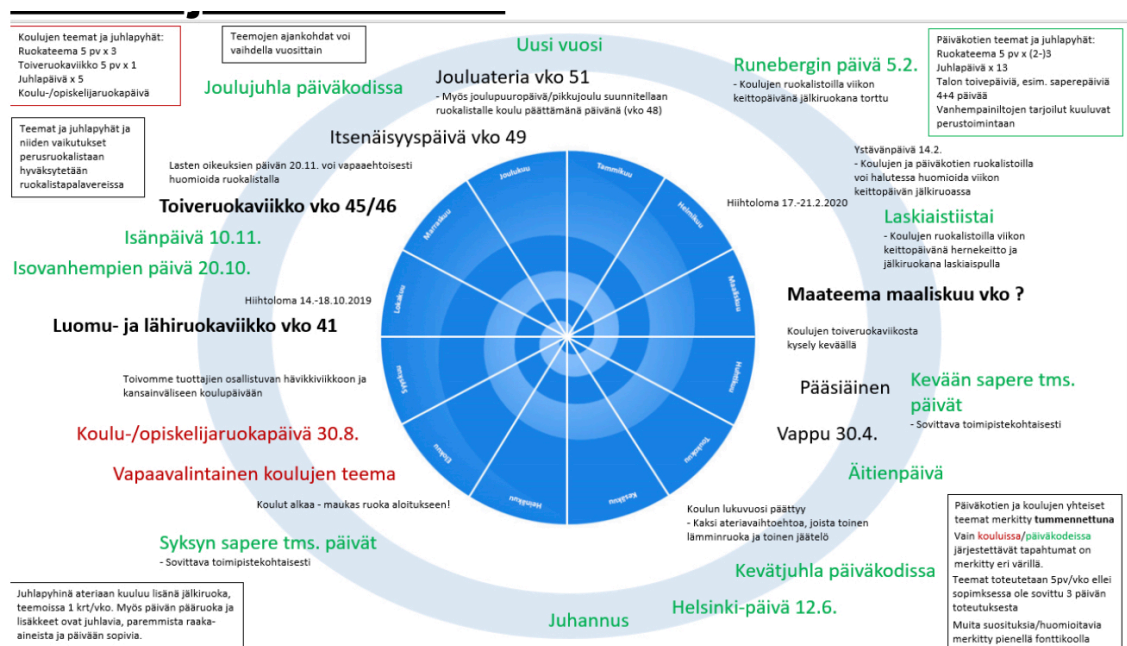
Opinnäytetyön tuloksilla on merkitystä toimintamallin kehittämisessä. Ruokapalveluhenkilöstölle ei ole olemassa omaa toimintamallia ruokakasvatukseen, vaan sellainen rakennettiin tämän opinnäytetyön kehittämistyönä.

5.1 Nykyinen vuosikello/toimintamalli keittiöhenkilökunnalle

Toimintamallin pohjana on käytetty Compass Groupin jo käytössä olevaa vuosikelloa, sekä kyselyn että havainnoinnin tuloksia. Vuosikelloon on merkitty kaikki juhlapyhät ja tärkeimmät vuodenajan juhlat. Lisäyksenä tämä toimintamalli tuo siihen ruokapalveluhenkilökunnalle ruokakasvatuksen vinkkejä ja toimintatapoja. Toimintamalli toimii myös

yhteistyömallina koulun ja palveluntuottajan välillä. Sitä voidaan käyttää pohjana suunnittelussa.

Compass Groupin käytössä oleva vuosikello on rakennettu vuodenaika- ja juhlapyhätahtumat huomioon ottaen. Tässä vuosikellossa (Kuvio 16.) on huomioitu myös maateema ja siihen liittyvät ruokakasvatukselliset tapahtumat. Maateema voi olla esimerkiksi Afrikka, Italia, Ranska ja niin edelleen. Näin koululaiset ja päiväkotilaiset pääsevät tutustumaan ruuan kautta eri kulttuureihin. Nämä vuosikelloon merkityt tapahtumat mahdollistavat runsaasti ruokakasvatustapahtumia integroituna opetussuunnitelmaan. Lisäksi vuosikellossa on runsaasti linkkejä eri toimijoiden sivustoille, joista voi poimia vinkkejä ruokakasvatukseen. Vuosikello on käytössä kouluissa ja päiväkodeissa, tämä vuosikello on Helsingin malli. Vuosikelloa käyttää pääasiassa ravintolapäällikkö ja se suunnitellaan yhdessä koulun, tai päiväkodin kanssa.



Kuvio 16. Compass Groupin käyttämä vuosikello (Compass Group 2021)

5.2 Uusi ruokakasvatuksen toimintamalli ruokapalveluhenkilökunnalle

Oulun kaupungin opetussuunnitelmassa sanotaan näin: ” Kouluruokailua tulee arvioida ja kehittää oppilaita osallistavalla tavalla. Oppilaille on oltava mahdollisuus vaikuttaa kouluruokailuun säännöllisesti yhdessä vanhempien, keittiöhenkilökunnan ja opettajien kanssa. Koulujen on huolehdittava, että myös kouluruokailuhenkilökunnalla on mahdollisuus osallistua yhteiseen kasvatustehtävään.”

Tässä kappaleessa esitellään ruokapalveluhenkilökuntaa ruokakasvatuksessa auttava toimintamalli, jotta heidän olisi helpompi osallistua yhteiseen kasvatustehtävään. Tämä kehittämistyönä tehty malli on tehty ruokapalveluhenkilökunnalle oppaaksi oman työn tueksi, kyselyn tuloksia ja kirjallisuutta peilaten. Kuviossa kuusitoista näkyy nykyinen vuosikello, jota on käytetty koulukohteissa oppaana. Tässä esitellään toimintamallin jokainen kuukausi erikseen. Käytännössä nämä kuukaudet olisivat vuosikellossa ja niitä klikkaamalla avautuisi sen kuukauden ruokakasvatustehtävät. Toimintamalliin voidaan lisätä vielä linkkejä ja kuvamateriaalia helpottamaan materiaalihankintaa.

Toimintamallin kehittäminen lähti siitä, että haluttiin tietää, toteutuuko kouluissa ruokakasvatus ylipäätään. Lisäksi haluttiin tietää, voisiko ruokapalveluhenkilökunta olla siinä mukana, jotta ruokakasvatuksen tavoitteet saavutettaisiin. Jotta nämä ruokakasvatuksen tavoitteet saavutettaisiin, mietittiin, voitaisiinko koulun ja palveluntuottajan (Compass Group) kesken tehdä yhteistyösuunnitelma. Tämä yhteistyösuunnitelma olisi yhteinen ruokakasvatuksen suunnitelma, jotta opetussuunnitelmassa mainitut ruokakasvatuksen tavoitteet saavutettaisiin. Jotta ruokapalveluhenkilökunta osaisi osallistua ruokakasvatukseen, heidän tulee tietää, mitä ruokakasvatus sisältää. Tästä lähti ajatus tehdä toimintamalli, johon tutustumalla ruokapalveluhenkilökunta osaisi jotain ruokakasvatustyötä tehdä. Toimintamallin tulee olla selkeä ja helppolukuinen. Sen tulee sisältää ruokakasvatustehtäviä, joista jokainen voi suoriutua kokematta sitä suureksi taakaksi. Kaikki ehdotukset, joita toimintamallissa käytetään, ovat vapaaehtoisia ja muokattavissa. Kuukauden teemat ovat myös vaihdettavissa. Teemat valittiin siksi, että pystyttäisiin rakentamaan

rehtorien mainitsemista tulevaisuuden tärkeimmistä ruokakasvatusteemoista aihealueita. Näin saatiin teeman alle niitä aiheita, joissa teema vähänkin esiintyy. Teemoja ei ole pakko käyttää, mutta ne helpottavat kuukausittaista työtä.

Toimintamallin voi tallentaa Compass Groupin nettisivuille CompassNet:iin, joka on sisäinen alusta, tai se voidaan laittaa henkilökunnan sisäiseen sovellukseen MyCompass:iin. Jos toimintamalli otetaan käyttöön peruskoulujen keittiöissä, niin se helpottaa ruokapalveluhenkilökunnan ruokakasvatustyötä. Se myös tekee toiminnasta yhtenäistä, eli jokaisessa Compass Groupin peruskoulun keittiössä ruokakasvatusta toteutetaan samalla kaavalla ja samoilla aiheilla. Aiheita ruokakasvatukseen on varmasti monia ja niitä voidaan hyvin lisätä toimintamalliin. Toimintamalliin kirjataan ylös myös koulun toiveet ruokakasvatuksen osalta. Kouluilla on myös omia juhlia, tai tärkeitä kasvatuksellisia aiheita, joita voidaan kirjata toimintamalliin. Näin sekä koululla, että ruokapalveluhenkilöstöllä on yhteistyösuunnitelma lukuvuoden ajalle.

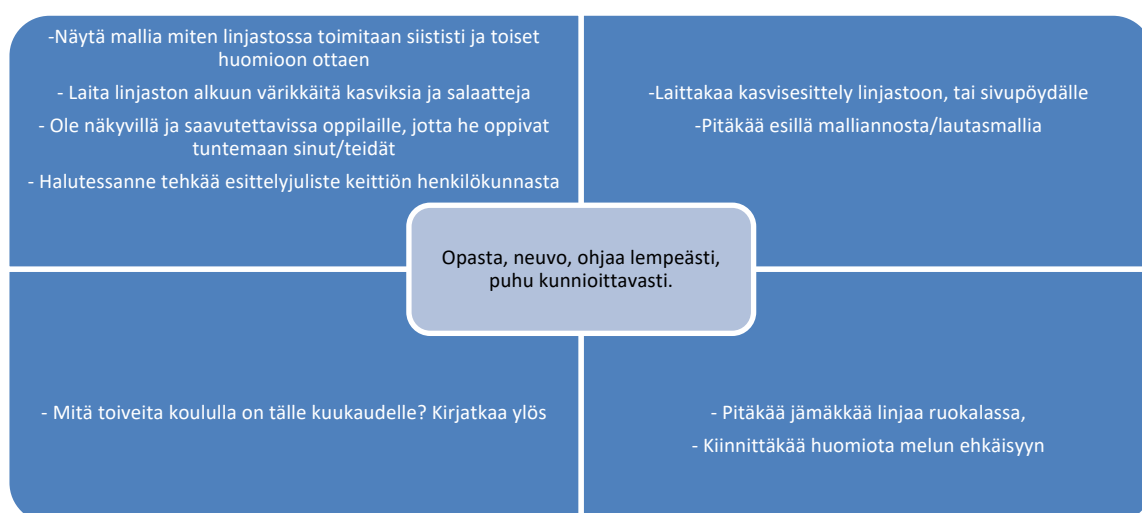
Toimintamallin käyttöönotosta voi päättää ravintolapäällikkö, joka vastaa oman alueensa ravintoloista. Esimerkiksi, jos ravintolapäälliköllä on kolme koulukohtetta, niin hän voi ottaa kaikissa kolmessa kohteessa toimintamallin käyttöön. Lukuvuoden aloituspalaverissa koulun kanssa toimintamallista kerrotaan ja se esitellään. Mikäli koulu on kiinnostunut yhteiseen ruokakasvatusyhteistyöhön, niin ravintolapäällikkö ja koulun edustaja tekevät siihen lukuvuoden suunnitelman. Näin saadaan molempien osapuolien tavoitteet kirjattua ja suunniteltua. Käytännön työ ja toteutus jää sitten ruokapalveluhenkilökunnalle. Materiaalia on saatavissa Compass Groupin materiaalipankissa. Jos toimintamalli otetaan kouluissa käyttöön, niin se vaatii vähän aikaa ruokapalveluhenkilökunnalta. Aikaa menee malliannoksen laittamiseen, materiaalien esille laittamiseen, kyselyjen tekemiseen tai muuhun ruokakasvatuksen alueeseen. Mutta ruokakasvatusmateriaali on kuin opetusmateriaali; sen kun kerran tekee, niin sitä voi käyttää seuraavana vuonna uudelleen. Haasteena tässä on se, haluaako ruokapalveluhenkilökunta tehdä sitä, vai jääkö toimintamalli ja yhteistyö sanahelinäksi.

Toimintamalli on suunniteltu siten, että sen voi toteuttaa ilman opettajia. Tämä ei myöskään sido opettajia. Tämä on malli, jonka toteuttaminen on vapaaehtoista ja toteu-

tettävissä ruokapalveluhenkilöstön osallisuudella. Toimintamalli antaa vinkkejä ja oppilaita osallistavat toiminnot ovat vapaaehtoisia. Opettajat tietävät, että koulun ruokalassa on joskus jotakin erikoista toimintaa ja voivat näin ollen suunnitella ruokailunsa siten, että ehtivät tutustua, vaikka kuukauden kasvikseen. Ruokapalveluhenkilökunta voi tiedottaa opettajia tulevasta ruokakasvatuksen ajankohtaisista asioista. Ruokalan linjasto on oivallinen paikka tiedotuksille ja ajankohtaisille asioille. Tietysti, jos toimintamalli suunnitellaan koulun kanssa, niin opettajillakin tulee olla tieto, että tällainen on olemassa. Heiltä voi tulla myös hyviä kuukausivinkkejä ruokakasvatukseen. Jokaisen tulee tuntee oma roolinsa ja siihen auttaa se, että tehdään kirjallinen suunnitelma koulun eri toimijoiden välillä. Myös tavoitteet tulisi kirjata ylös. (Persson Osowski & Fjellström, 2018.)

Vaikka toimintamalli lisäisi vähän kustannuksia, niin kulujen sijaan olisi hyvä huomata kouluruokailun tarjoama lisäarvo opetuksellisessa mielessä. Kouluruokailu on oivallinen elämäntaitojen opettamisen pedagoginen väline. Kouluruokailussa voidaan järjestää toiminnallista ja käytännöllistä ruokakasvatusta. Voitaisiin siirtyä huomauttamisesta kasvatuksellisiin ohjaustapahtumiin. Tässä elämäntaitojen opettamisessa myös ruokapalveluhenkilöstö toimisi ruokakasvattajina ja näin ollen rikastuttaisi ja monipuolistaisi ruokapalveluhenkilökunnan työnkuvaa.

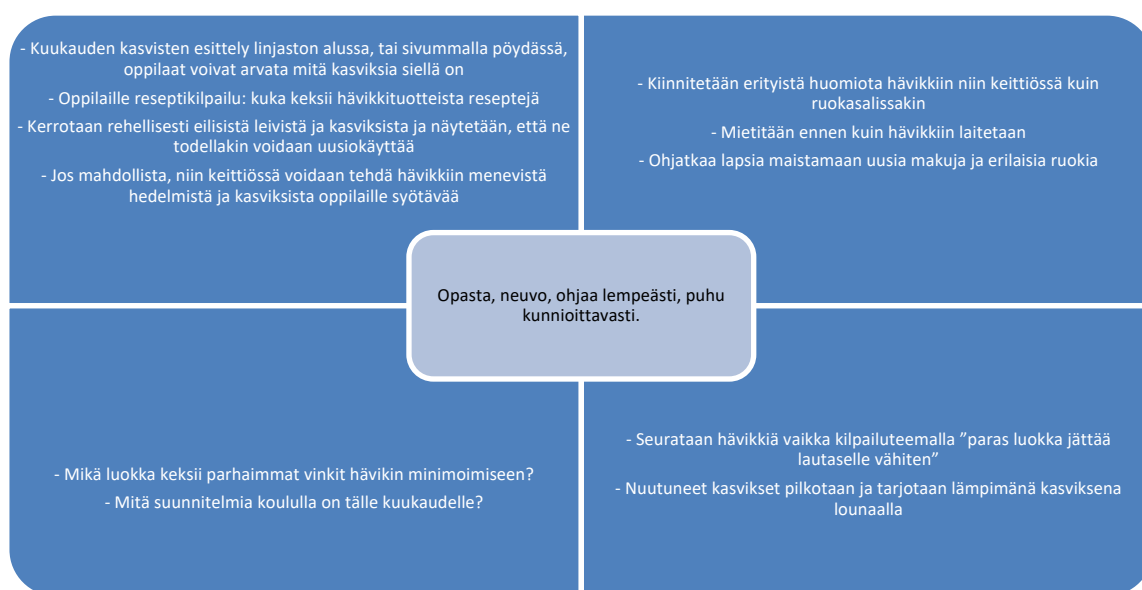
ELOKUU: Koulut alkavat (Liite 2.)



Kuvio 17. Elokuun ruokakasvatusteema

Elokuu (Kuvio 17.) on tärkeä kuukausi, koska koulut alkavat. On tärkeää, että keittiötyöntekijät ovat esillä. Tällä kuukaudella on merkitystä koko lukuvuoden kannalta. Opastakaa oppilaita linjastossa, näyttäkää, miten siinä toimitaan ja ohjatkaa siisteyteen. Muistutakaa, ettei huutaminen ole sallittua. Laittakaa linjaston alkuun värikkäitä kasviksia ja salaatteja, näin niitä tulee otettua lautasellekin enemmän. Ruokalan seinälle voidaan laittaa esittelyt ruokapalveluhenkilökunnasta. Pitäkää malliannosta heti koulujen alkaessa esillä, niin oppilaat tottuvat siihen.

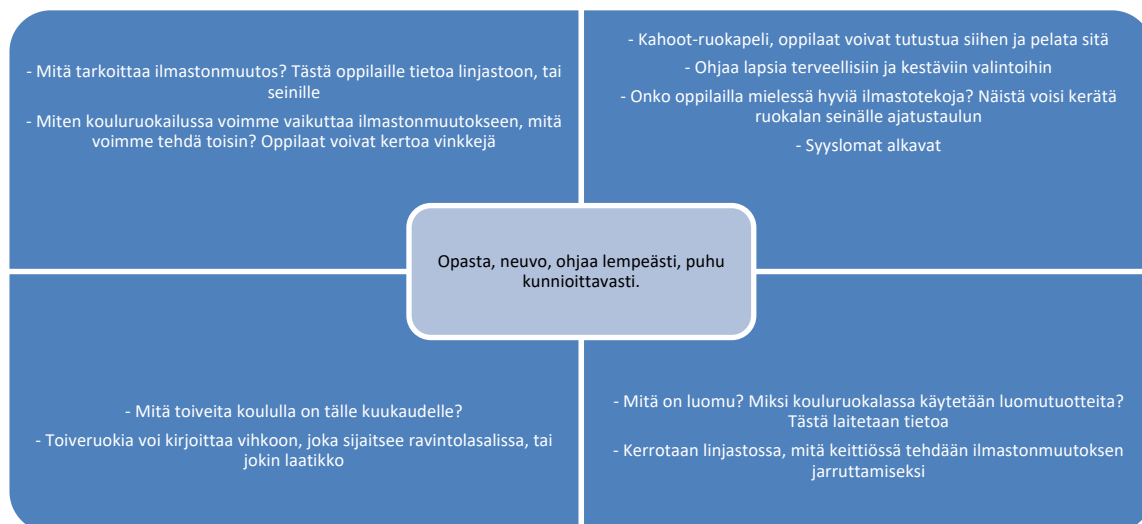
SYYSKUU: Roskis ei syö ruokaa! (Liite 2.)



Kuvio 18. Syyskuun ruokakasvatusteema

Syyskuun ruokakasvatusteema (Kuvio 18.) on hävikin minimoiminen ja uusiokäyttö, eli roskis ei syö ruokaa. Nyt on myös hyvä aika laittaa juureksia esille ja tietoa niistä. Oppilaille voidaan pitää reseptikilpailu, kuka keksii parhaan, tai mielenkiintoisimman reseptin hävikkiruusta. Muistetaan keittiössä, että mitään ei heitetä pois, ennen kuin on mietitty mihin sitä voisi käyttää. Ravintolassa voidaan pitää hävikinmittauskampanja. Kampanjan toteuttamiselle on monia vaihtoehtoja, mutta yksi hyvä vaihtoehto on se, että oppilaat kilpailevat keskenään pienimmällä hävikillä. Olisiko jollain oppilaalla hyviä vinkkejä hävikin minimoimiseen? Hyvistä kehittämisideoista voidaan palkita oppilaita pienellä palkinnolla.

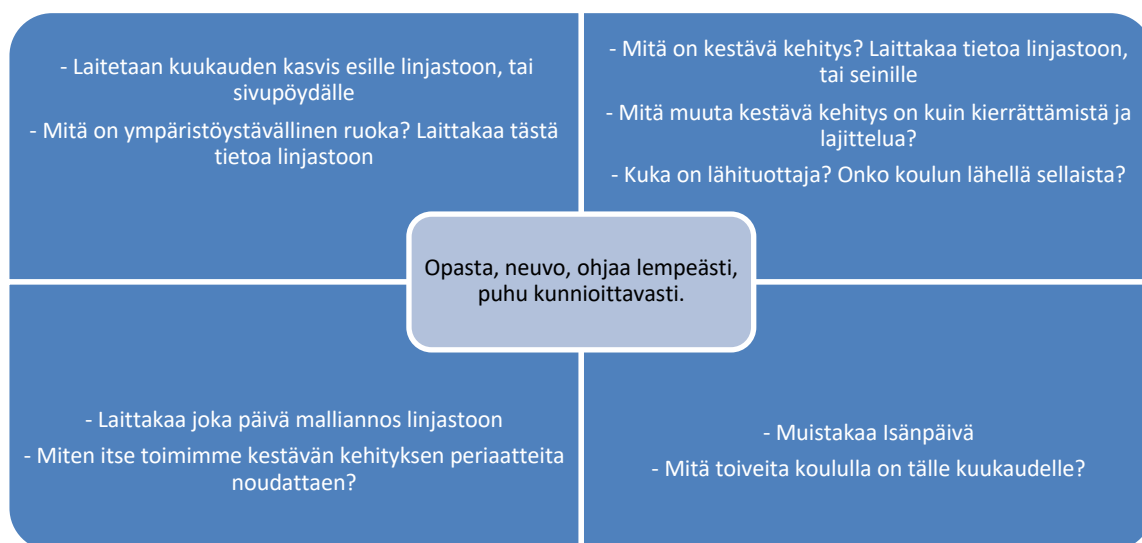
LOKAKUU: Miltä ilmastonmuutos tuntuu? (Liite 2.)



Kuvio 19. Lokakuun ruokakasvatusteema

Lokakuun ruokakasvatusteema (Kuvio 19.) on ilmastonmuutos. Mitä ilmastonmuutos tarkoittaa, ja mitä se on? Compass Groupin kohteissa juodaan luomumaitoa, tästä voisi laittaa tietoa, miksi meidän ravintoloissamme juodaan sitä. Oppilailta kysytään toiveruokapäivälle ruokatoiveita. Äänestyksen voi laittaa sivummalle ja jokainen äänestää yhden kerran. Eniten ääniä saanut ruoka toteutetaan myöhemmin.

MARRASKUU: Keke keittiössä (Liite 2.)



Kuvio 20. Marraskuun ruokakasvatusteema

Marraskuun (Kuvio 20.) ruokakasvatusteemana on kestävä kehitys, lyhennettynä keke. Oppilaille voidaan kertoa, miten kestävä kehitys näkyy ruuissa, tai keittiön toiminnoissa. Lisäksi voidaan miettiä lähituottajia ja onko koulun, tai kodin lähellä sellaista. Marraskuussa on myös isänpäivä, siitakin voi jotain tietoa laittaa oppilaille. Kuukauden kasvis voidaan laittaa esille ja siitä tärkeitä tietoja. Tämä voisi olla sivummalla, jotta sitä voisi ajan kanssa tutkiskella. Vielä voitaisiin miettiä, miten itse toimin keittiössä kestävä kehityksen periaatteita noudattaen.

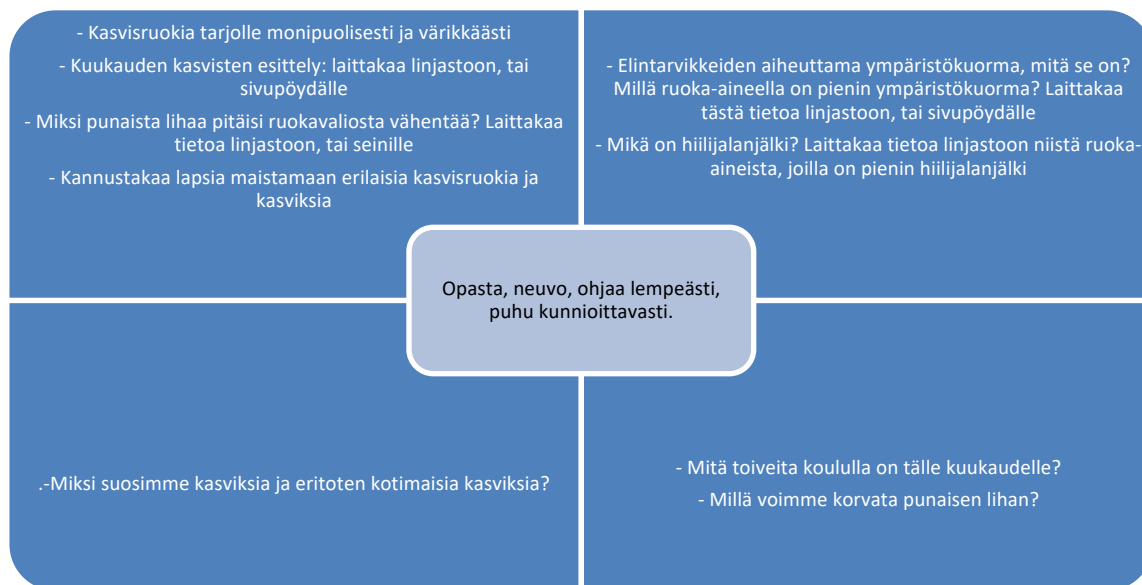
JOULUKUU: Ketteriä kokeiluja (Liite 2.)



Kuvio 21. Joulukuun ruokakasvatusteema

Joulukuun (Kuvio 21.) ruokakasvatusteema on aineistossa vähiten merkittäväksi mainittu innovaatiot ja digitalisaatio, jotka on tässä lyhennetty ketteriksi kokeiluiksi. Tämä kuukausi on varmasti kouluissa kiireinen jouluvalmisteluineen. Muistetaan kuunnella, mitä toivomuksia koululla on tälle kuukaudelle. Kouluruokia voi valokuvata ja niistä voidaan koota kuvakollaasi, tai kuvia voidaan laittaa sosiaalisen mediaan. Oppilaille voidaan tehdä kyselyä, olisiko heillä uusia, tai käyttökelpoisia innovaatioita vaikka ruokailun suhteen.

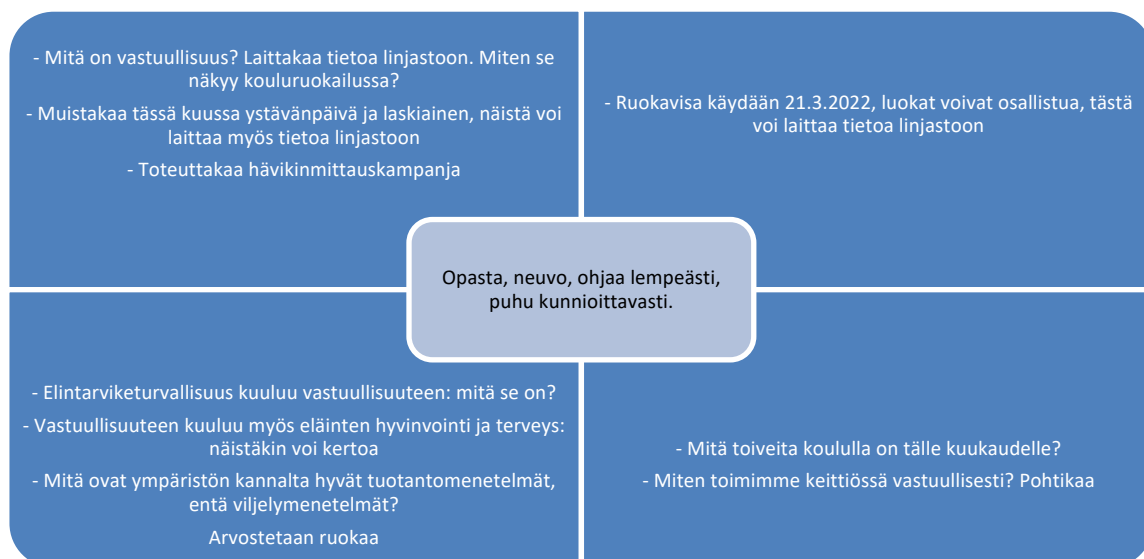
TAMMIKUU: Lihaa kohtuudella (Liite 2.)



Kuvio 22. Tammikuun ruokakasvatusteema

Tammikuun (Kuvio 22.) ruokakasvatusteema on punaisen lihan syönnin vähentäminen. Kertokaa tästä ruokailun yhteydessä. Tässä yhteydessä voidaan myös mainita, miksi pidämme kasvisruokapäiviä muutaman kerran kuukaudessa. Miksi kasviksia, kalaa, tai broileria kannattaa valita punaisen lihan tilalle, tästä voi laittaa tietoa. Punaisen lihan tuottamasta hiilijalanjäljestä voidaan myös informoida. Lihalle löytyy myös vaihtoehto ja kannustakaa oppilaita maistamaan niitä.

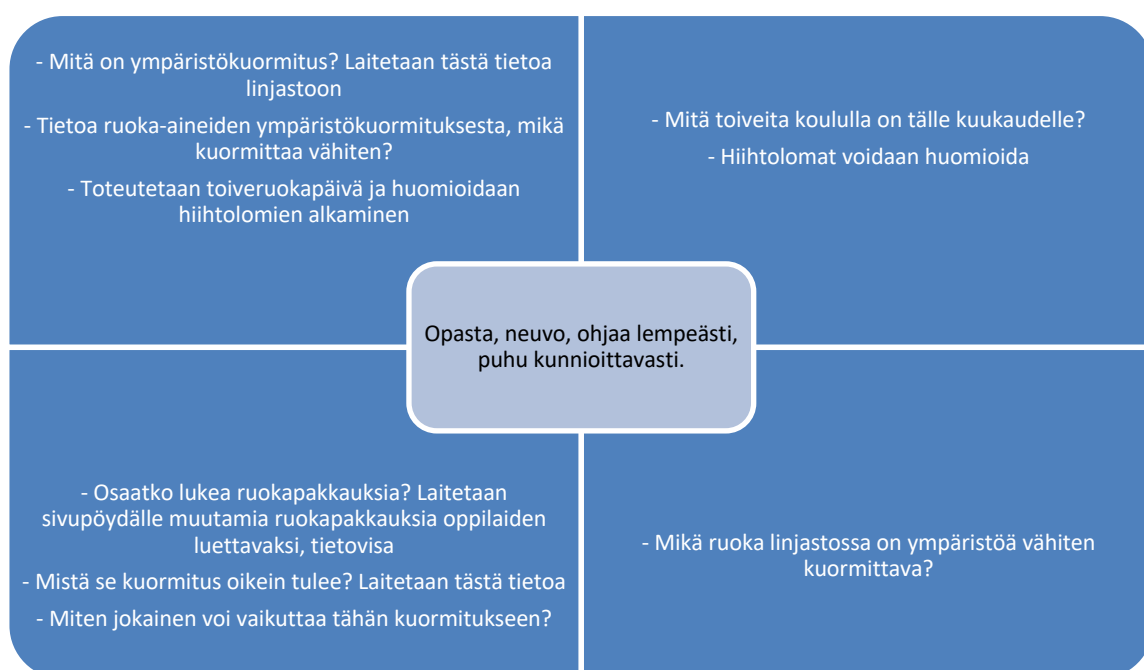
HELMIKUU: Mitä vastuullisuus meille tarkoittaa? (Liite 2.)



Kuvio 23. Helmikuun ruokakasvatusteema

Helmikuun (Kuvio 23.) ruokakasvatusteema liittyy vastuullisuuteen. Oppilaille on hyvä kertoa ruokailun yhteydessä jollakin tavalla, mitä se vastuullisuus on. Kansallinen Ruokavisa käydään maaliskuussa. Tästä voisi ennakkoon kertoa oppilaille, vaikka julisteen kera. Helmikuussa on myös laskiainen ja ystävänpäivä, nämäkin on hyvä huomioida jotenkin. Se voisi olla, vaikka jälkiruokaleivos, kortti, kuva tai runo linjastossa.

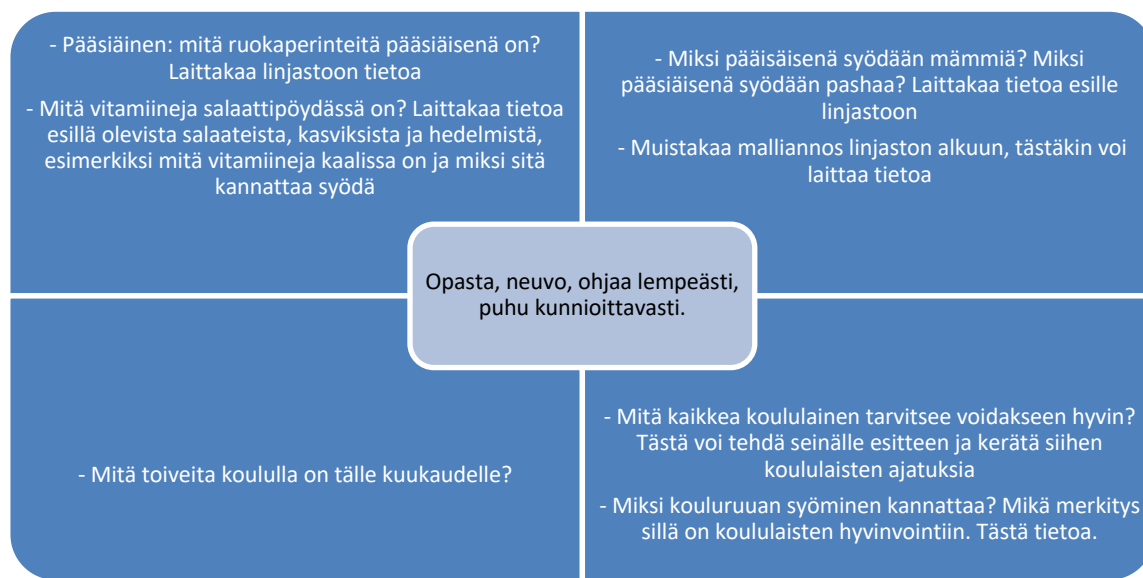
MAALISKUU: Mitä päästelet ilmoille? (Liite 9.)



Kuvio 24. Maaliskuun ruokakasvatusteema

Maaliskuun (Kuvio 24.) ruokakasvatusteema on ympäristökuormitus. Nykyään on paljon ilmastoon ja ympäristöön liittyviä ilmauksia ja sanoja, jotka saattavat hämmentää nuoria oppilaita. Näistä olisi hyvä kertoa ruokailun yhteydessä, miten esimerkiksi ympäristökuormitus liittyy ruokaan. Muistetaan kysyä myös koulun toiveita tälle kuukaudelle.

HUHTIKUU: Voi hyvin! (Liite 2.)



Kuvio 25. Huhtikuun ruokakasvatusteema

Huhtikuun (Kuvio 25.) ruokakasvatuksen teemana ovat ruokaperinteet ja perehdytään koululaisten hyvinvointiin. Ruokapalveluhenkilökunnalla on hyvä tilaisuus osallistua tähän hyvinvoinnin teemaan ravitsevalla ja terveellisellä ruualla. Pidetään linjastossa, tai ruokalassa näkyvillä hyvinvointiin liittyviä asioita, esimerkiksi ruokapyramidi, tai ruoka-ympyrä. Ruokapalveluhenkilökunta laittaa tarjolle värikkäitä kasviksia ja hedelmiä.

TOUKOKUU: Kauniit tavat kaunistavat, rumat tavat rumentavat (Liite 2.)



Kuvio 26. Toukokuun ruokakasvatusteema

Viimeisessä (Kuvio 26.) ruokakasvatuksen teemassa nostetaan esiin käytös- ja tapakasvatusta. Tämän opinnäytetyön aineistossa nousi esiin rehtorien haaste oppilaiden käytös- ja tapakasvatuksen puutteista. Näillä ruokakasvatuksen teemoilla voidaan herätellä oppilaita huomioimaan muitakin ja miettimään hyviä ruokailutapoja. Toukokuu on myös kesäloman kynnyksellä oleva kuukausi, joten oppilaiden iloa ja intoa kannattaa hyödyntää.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ruokapalveluhenkilöstölle toimintamalli, joka olisi apuna ja tukena ruokakasvatuksessa. Tavoitetta varten selvitettiin, miten opetussuunnitelmassa mainittua ruokakasvatusta toteutetaan Oulun peruskouluissa ja mitä tulevaisuuden ruokakasvatus voisi olla. Lisäksi haluttiin tietää halukkuutta ruokakasvatuksen yhteistyölle.

Opinnäytetyön aloitusajankohta siirtyi kuukausiksi eteenpäin, koska tekijä vaihtoi työpitettä kaksi kertaa ja uuden työn ja opinnäytetyön kirjoittamisen yhteensovittaminen oli haastavaa. Teoriaviitekehityksen kirjoittaminen sujui ongelmitta ja aineistoa oli hyvin saatavilla. Ruokakasvatusta ja sen merkitystä puntaroidessa eteen ponnahti kysymys: kuka tietää parhaiten koulun ruokakasvatuksesta kouluissa? Miten aloitetaan selvittäminen ja keneltä saataisiin vastauksia? Rehtorit valikoituivat juuri siksi kyselyn vastaajiksi, että he ovat ruokakasvatuksesta vastuussa ja heillä on korkein valta siitä päättää. Lisäksi heidän arvomaailmansa näkyy koulujen arjessa.

Kanasen (2012, 162) mukaan tutkimuksen luotettavuus (reliabiliteetti) lähtee siitä, että saatu tieto on raaka-ainetta tutkimukselle. Jos tätä raaka-ainetta ei ole analysoitu ja kerätty oikein, eikä siinä ole käytetty oikeita menetelmiä, niin tutkimus ei ole luotettava. Tiedon on oltava luotettavaa. Kehittämistutkimuksen tarkoituksena on jonkin toiminnan kehittäminen aina parempaan suuntaan. Jos tutkimus tehdään rinnakkaisilla menetelmillä, tulee tuloksen olla sama. Tämän opinnäytetyön ja kehittämistutkimuksen reliabiliteetti on hyvä. Sähköinen Webropol- kysely valittiin siksi, että saataisiin nopeasti paljon vastauksia. Kysely lähetettiin 53:lle Oulun peruskoulun rehtorille ja kyselyyn vastasi 13 rehtoria. Havainnointi tuki kyselyn tuloksia ja tuloksilla saatiin vastauksia mihin tähdättiin. Uskotaan, että saatu tieto ja aineisto on luotettavaa, koska rehtorit koulun johtajina ovat siihen vastanneet. Laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkasteluun sovelletaan yleisesti Lincolnin ja Guban (1985) kehittämää luokittelua, joka sisältää neljä luokkaa: varmuus, siirrettävyys, vahvistettavuus, uskottavuus ja luotettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–139.)

Vilkan (2005, 184) mukaan validiteetti on kykyä mitata sitä, mitä ollaan mittaamassa. Tutkittavat ovat ymmärtäneet kyselyn kysymykset ja mitä niillä tarkoitetaan. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa pitää varmistaa, että tutkimuksen kysymyksillä saadaan vastauksia, jotka kattavat tutkimusongelman. Kanasen (2012, 167–169) mukaan tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksella on tutkittu juuri sitä, mihin on haluttu vastaus. Kun taas yleistettävyydellä tarkoitetaan sitä, että samanlaisissa olosuhteissa, tai tilanteissa tutkimus olisi myös pätevä. Kehittämistutkimuksella ei pyritä yleistämään, koska se on yksittäinen kohde.

Tämän tutkimuksen validiteetti on hyvä. Kyselyllä saatiin rehtoreilta vastauksia ruokakasvatuksen toteuttamisesta Oulun peruskouluissa. Saatiin myös tietoa siitä, mihin suuntaan tulevaisuuden kasvatusta kannattaa kohdentaa. Lisäksi saatiin tietoa ruokakasvatuksen haasteista, sekä ruokapalveluhenkilökunnan aktiivisuudesta siihen osallistumiseen. Kyselyn, havainnoinnin ja kehittämistyön lopputuloksena saatiin ruokapalveluhenkilökunnalle toimintamalli, joka oli opinnäytetyön perimmäinen tarkoitus.

Kyselyn toteuttaminen tehtiin Webropolilla osaksi koronaepidemian vuoksi, että sen nopeuden takia. Rehtorit eivät olleet kovin aktiivisia vastaamaan ja muistutuksia sai lähettää neljä kertaa. Vastauksia ei voi yleistää, mutta vastauksissa oli hyvin paljon samoja asioita ja mielteitä. Vastausten odottamiseen kului yllättävän paljon aikaa. Kysymyksillä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Havainnoinnin käyttäminen yhtenä tutkimuksen osana antoi hyvin paljon lisätietoa tutkijalle tutkimuskysymyksiin. Huomattiin, että havainnointi auttoi refleктоimaan omaa työtä. Menetelmänä havainnointi antaa perspektiiviä omalle työlle ja tutkittavalle asialle. Havainnointi antoi paljon vastauksia tutkittavasta asiasta. Käytetyt ruokakasvatuksen käytännön tempaukset tukivat havainnointia. Lapset ottavat uusia asioita innolla vastaan ja he ovat ilolla mukana. Havainnointi vahvisti myös rehtorien mainitsemia ajanpuutteen haasteita, koska ruokailu on lyhyt hetki koulupäivän keskellä. Ruokailun ajaksi on siis hyvä tehdä pieniä ruokakasvatusteemoja, joita oppilaat ehtivät lukea ruokailun lomassa.

Yllättävää oli se, miten vähän ruokapalveluhenkilöstö osallistuu ruokakasvatukseen. Tästäkin on varmasti ajanpuutteen haasteet olemassa. Yllättävää oli myös se, kuinka vähän

oli tehty yhteisiä ruokakasvatuksen suunnitelmia. Jospa tässä asiassa ollaan menossa parempaan suuntaan ja yhteistyösuunnitelmille olisi enemmän aikaa. Ruokakasvatuksessa on monia mahdollisuuksia ja lapsille ruokailun lomassa opettaminen on hyvin konkreettinen tapa yhdistää hyöty ja oppiminen.

Aineiston läpikäynti oli aikaa vievää, mutta todella antoisaa. Aineistoa piti lukea moneen kertaan ja tarkasti, jotta kaikki hyödyllinen informaatio tulisi esiin. Näin saatiinkin aineistosta nousemaan esiin teemoja, joita hyödynsin toimintamallin suunnittelussa. Toimintamallin suunnittelussa meni myös kauan. Ensin päätettiin jokaiselle kuukaudelle teema, koska sen alle oli helpompi suunnitella ruokakasvatustehtäviä. Jos teemoja ei olisi laitettu, niin toimintamallista olisi tullut liian sekava. Teemojen päättämisen jälkeen rakennettiin teeman ympärille kysymyksiä, joihin etsitään vastauksia. Mietittiin myös, miten oppilaat saataisiin innostumaan kyseisestä teemasta. Tehtävien tulisi olla oppilaita osallistavia. Näin saataisiin paras hyöty oppimiselle ja ruokakasvatuksen tavoitteiden täyttymiselle.

Toimintamallissa tuli ottaa huomioon myös juhlapäivät. Lopuksi mietittiin vielä, ovatko ruokakasvatusteemat sellaisia, että ne voidaan oikeasti toteuttaa. Jouduttiin myös miettimään, että onhan ruokakasvatuksen tehtävät sellaisia, että ruokapalveluhenkilöstö selviytyy niistä. Paras hyöty saavutettaisiin, jos koulu ja palveluntuottaja tekisivät yhdessä toimintamallin, johon kummankin tavoitteet kirjattaisiin. Näin se palvelisi sekä palveluntuottajaa, että koulua. Heillä olisi yhteinen kasvatuspäämäärä.

Ruokakasvatuksen toteuttamiselle on monia keinoja. Kotitalousopetuksessa se tulee laajasti esille ja myös joissakin muissa oppiaineissa. Olisi hyvä, jos näiden oppiaineiden lisäksi ruokakasvatusta opetettaisiin ihan konkreettisesti paikassa, eli koulun ruokalassa. Se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla oppimista, oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä. Meillä ei ole olemassa erityistä kaavaa, jolla ruokakasvatusta voisimme opettaa arjessa, vaan se on rakennettava itse. Rakennusaines saataisiin toimintamallista ja se olisi muokattavissa jokaiselle koululle palvelemaan juuri sitä koulua. Tämä lisäisi myös ruokapalvelun ja koulun henkilöstön yhteistyötä. Voi olla, että suunniteltu toimintamalli elää ja muovautuu aikanaan vieläkin paremmaksi.

7 Lähteet

- Aalto, K. & Heiskanen, E. (2011). Kestävä ruokalautanen joukkoruokailussa kestävän kehityksen edistäjänä. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. (4.p.) Tampere: Vastapaino.
- Edelson, D.C. (2002). Design research: What we learn when we engage in design. *The Journal of the Learning Sciences*, 11 (1), 105-121.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). Johdatus laadulliseen tutkimukseen (8.p.). Tampere: Vastapaino.
- Guest, G., MacQueen, K.M. & Namey, E.E. (2014). Themes and Codes. Teoksessa G. Guest, K.M. MacQueen & E.E. Namey (toim.). *Applied thematic analysis*, 3-20. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Harper, C., Wood, L. & Mitchell, C. (2008). The provision of school food in 18 countries. https://www.researchgate.net/publication/265032327_The_provision_of_school_food_in_18_countries. Viitattu 21.10.2021.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita (15.p.) Helsinki: Tammi.
- Horta, A., Truninger, M., Alexandre, S., Teixeira, J. & Aparecida Da Silva, V. (2013). Children's food meanings and eating contexts. Schools and their surroundings. *Young Consumers*, 14, 4, 312-320. <http://dx.doi.org/10.1108/YC-03-2013-00370>. Emerald eJournals Premier. Viitattu 11.3.2020.
- Itä-Suomen yliopisto. (2020). Kouluruoka maistuu paremmalta ruokakasvatuksen avulla. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kouluruoka-maistuu-paremmin-ruokakasvatuksen-avulla>. Viitattu 7.11.2021.

Janhonen, K. & Kauppinen E. (2017). Nuorten ruokakasvatus eri kentillä – kohti vahvempaa yhteistyötä! Näkökulma-kirjoitussarja, 45. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonenkauppinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Viitattu 11.6.2021.

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Peruskoulun ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Julkaisussa Janhonen- Abroquah, H. & Palojoki, P. (toim.). Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2016). Food education: from normative models to promoting agency. Teoksessa J. Sumner (toim.), Learning, Food and Sustainability: Sites for Resistance and Change. New York: Palgrave Macmillan, 93-110.

Janhonen, K., Torkkeli, K. & Mäkelä, J. (2018). Informal learning and food sense in home cooking. *Appetite*.

Juuti, K. & Lavonen, J. (2006). Design- based research in science education: One step towards methodology. *NorDiNa*, 54–65.

Järvinen, P. & Järvinen, A. (2004). Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>. Viitattu 6.12.2021.

Kananen, J. (2011). Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: JAMK.

Kananen, J. (2012). Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännönopas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: JAMK.

Kouluruokakilpailu 2020. <https://www.kouluruokakilpailu.fi/kouluruoka-maail-malla/kouluruoka-maailmalla/>. Viitattu 14.11.2021.

Kauppinen, E. (2018). Moniääninen ruokaympäristö. Ruokakasvatuksen mahdollisuudet nuorisotaloilla. Väitöskirja. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, 38. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta.

Kauppinen, E. (2018). Moniääninen ruokaympäristö – ruokakasvatuksen mahdollisuudet nuorisotaloilla. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/251189/MONIAANI.pdf?sequence=%201&isAllowed=y>. Viitattu 17.6.2021.

Lehto, R. (2020). Preschool and children's dietary intake. The role of preschool mealtime environment in children's dietary intake at preschool. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, maatalous-metsätieteellinen tiedekunta, väestön terveyden tohtoriohjelma. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/312780/preschoo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Viitattu 31.3.2021.

Lindfors, M. & Kurppa, S. (2012). Steinerkoulujen mahdollisuudet kestävän kehityksen ruokapalveluesimerkinä. Teoksessa Risku-Norja, H., Jeronen, E., Kurppa, S., Mikkola, M. & Uitto, A. (toim.). Ruoka: oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Julkaisuja 25, 85–93. Helsingin yliopisto: Ruralia-instituutti.

Lintukangas, S. & Palojoki, P. (2016). School dining in Finland. Learning and well-being. Porvoo: Bookwell Oy.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. (2007). Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Opetushallitus. Helsinki.

Lintukangas, S. (2009). Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20045/kouluruo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Viitattu 19.8.2019.

Method. (2018). Sapere Association. <https://www.sapere-association.com/sensory-education/method>. Viitattu 24.6.2021.

Metsämuuronen, J. (2003). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: Gummerus.

Mikkola, M. (2012). Ruokapalveluhenkilöstö kanssakasvattajana kestävyteen – suomalaisia kokemuksia kouluruokailun arjesta. Teoksessa Risku-Norja, H., Jeronen, E., Kurppa, S., Mikkola, M. & Uitto, A. (toim.), Ruoka- Oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Helsingin yliopisto: Ruralia- instituutti, 94–103.

Oulun kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/4084738>. Viitattu 10.3.2021.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2020). Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Opetushallitus. (2022). Kouluruokailua toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailua-toteutetaan-opetussuunnitelman-mukaisesti>. Viitattu 16.5.2021.

Opetushallitus. (2019). Kouluruokailun merkityksestä. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-merkityksesta>. Viitattu 3.9.2019.

Persson Osowski, C. & Fjellström, C. (2018). Understanding the ideology of the Swedish tax-paid school meal. Health Education Journal, 1–11.

Pernaa, J. (2013). Kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä. Kehittämistutkimus opetuslalla. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/317958/2013_Pernaa_KT_tutkimusmenetelmana_KT_kirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 17.1.2022.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2016). 4.p. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksenopetussuunnitelmien-perusteet>. Viitattu 14.6.2021.

Pirhonen, H. & Repo, T. (2017). Mahdoton tehtäväkö – ruokakasvatus osaksi opetussuunnitelmaa. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Karelia Ammattikorkeakoulu.

Raulio, S., Roos, E. & Prättälä, R. (2010). School and workplace meals promote healthy food habits. *Public health nutrition* 13 (6A), 987–992.

Risku-Norja, H. (2008). Kestävää kehitystä julkisiin ruokapalveluihin. *Maaseudun tiede* 4/2008. <http://www.mtt.fi/maaseuduntiede/pdf/mtt-mt-v65n04.pdf> Viitattu 15.11.2021.

Risku-Norja, H. (2012). Kestävä kehitys ja kestävä kehityksen kasvatuksen vuosikymmen- taustoja ja tavoitteita. Teoksessa Risku-Norja, H., Jeronen, E., ym. 2012. Ruoka – Oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. *Julkaisuja* 25, 12–19. Helsingin Yliopisto; Ruralia-instituutti.

Ruohotie, P. (1997). *Oppimalla osaamiseen ja menestykseen*. Helsinki: Edita.

Ruokavirasto. (2019). Lautasmalli. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli> Viitattu 15.11.2021.

Saloranta, S. & Uitto, A. (2012). Oppilaan koulukokemusten yhteys ympäristöasenteisiin ja ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen. Teoksessa Risku-Norja, H. (toim.), Jeronen,

E., Kurppa, S., Mikkola, M. & Uitto, A. Teoksessa: Ruoka- Oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Julkaisuja 25, 38–47. Helsingin yliopisto: Ruralia-instituutti.

Sarala, U. & Sarala, A. (1996). Oppiva organisaatio. Oppimisen, laadun ja tuottavuuden yhdistäminen. Lahti: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Senge, P. (1990). The Fifth Discipline. The Art and Practice of the Learning Organisation. New York: Doubleday / Currency.

Senge, P., Cambron-McCabe, N., Lucas, T., Smith, B., Dutton, J. & Kleiner, A. (2000). Schools That Learn. A Fifth Discipline Fieldbook for Educators, Parents, and Everyone Who Cares About Education. London: Nicholas Brealey.

St. Pierre, E. & Jackson, A. (2014). Qualitative Data Analysis After Coding. Qualitative Inquiry 20:6, 715–719.

Sulanne, E. (2021). Erja Sulanteen haastattelu sähköpostitse 17.5.2021. Compass Group, Helsinki.

Suonpää, K. (2019). Osallistava ja toiminnallinen ruokakasvatus kotitalousopetuksen ja ruokapalveluiden yhteistyönä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta, kotitalousopettajan opintosuunta. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303148/Suonpää_Ka%20ti_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 19.6.2021.

THL. (2020). Leikki-ikäiset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/leikki-ikaiset> Viitattu 15.10.2021.

Tilles-Tirkkonen, T. (2016). Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, lääketieteen laitos.

Urho, U-M. & Hasunen, K. (2004). Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7–9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 17.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018). Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1. Viitattu 2.6.2021.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Vepsäläinen, H. (2018). Food environment and whole-diet in children: Studies on parental role modelling and food availability. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, maatalousmetsätieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/235382> Viitattu 31.3.2021.

Vilkkä, H. (2005). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus.

World health organization. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=34594C2591F4B35A88C9701AC69011FC?sequence=1. Viitattu 16.6.2021.

Liitteet

Liite 1. Ruokakasvatuskysely Oulun kaupungin peruskoulujen rehtoreille

Ruokakasvatuskysely

1. Kuinka hyvin opetussuunnitelmassa mainitut ruokakasvatuksen tavoitteet toteutuvat koulussanne?

- Erittäin heikosti
- Heikosti
- Ei heikosti, eikä hyvin
- Hyvin
- Erittäin hyvin

2. Miten ruokakasvatusta toteutetaan koulussanne?

3. Koetteko ruokakasvatuksen toteuttamisessa haasteita? Jos, niin millaisia?

4. Kuinka aktiivisesti ruokapalveluhenkilöstö osallistuu ruokakasvatukseen koulussanne?

- Ei lainkaan aktiivisesti
- Vähän aktiivisesti
- Ei aktiivisesti, eikä vähän aktiivisesti

- Aktiivisesti
- Erittäin aktiivisesti

5. Millä tavalla, tai miten ruokapalveluhenkilöstö osallistuu ruokakasvatukseen?

6. Onko koulussanne tehty ruokapalveluhenkilöstön kanssa jonkinlainen suunnitelma ruokakasvatuksen toteuttamisesta? Tarkoittaen, oletteko yhdessä ruokapalvelun kanssa miettineet ja suunnitelleet, miten ruokakasvatusta voisi yhdessä yhteistyöllä toteuttaa.

- Kyllä
- Ei

7. Jos ette ole tehneet yhteistä suunnitelmaa ruokakasvatuksesta ruokapalvelun kanssa, niin olisitteko kiinnostunut sellaisen tekemään?

- Kyllä
- En
- Ehkä

8. Mitkä ruokakasvatuksen teemat koette opetuksen kannalta kaikista tärkeimmiksi?

Mistä tulevaisuuden ruokateemoista viestittämisen koette tärkeäksi ruokailun aikana? Tulevaisuuden ruokateemoja ovat esimerkiksi: kestävä kehitys, ilmastonmuutos, hävikin pienentäminen ja uusiokäyttö, ruuan ja ruokatuottajien vastuullisuus, puunaisen lihan syönnin vähentäminen, kasvien lisääminen ruokavalioon, digitalisaatio ja innovaatiot ja ruoka-aineiden ympäristön kuormitus.

9. Kestävä kehitys

- En lainkaan tärkeäksi
- En tärkeäksi
- En tärkeäksi, enkä vähän tärkeäksi
- Tärkeäksi
- Erittäin tärkeäksi

10. Ilmastonmuutos

- En lainkaan tärkeäksi
- En tärkeäksi
- En tärkeäksi, enkä vähän tärkeäksi
- Tärkeäksi
- Erittäin tärkeäksi

11. Hävikin pienentäminen ja uusiokäyttö

- En lainkaan tärkeäksi
- En tärkeäksi
- En tärkeäksi, enkä vähän tärkeäksi
- Tärkeäksi
- Erittäin tärkeäksi

12. Ruuan ja ruokatuottajien vastuullisuus

- En lainkaan tärkeäksi
- En tärkeäksi
- En tärkeäksi, enkä vähän tärkeäksi
- Tärkeäksi
- Erittäin tärkeäksi

13. Punaisen lihan syönnin vähentäminen

- En lainkaan tärkeäksi
- En tärkeäksi
- En tärkeäksi, enkä vähän tärkeäksi
- Tärkeäksi
- Erittäin tärkeäksi

14. Kasvisten lisääminen ruokavalioon

- En tärkeänä, enkä vähän tärkeänä
- Tärkeänä
- Erittäin tärkeänä

15. Digitalisaatio ja innovaatiot

- En lainkaan tärkeänä
- En tärkeänä
- En tärkeänä, enkä vähän tärkeänä
- Tärkeänä
- Erittäin tärkeänä

16. Ruoka-aineiden ympäristön kuormitus

- En lainkaan tärkeänä
- En tärkeänä
- En tärkeänä, enkä vähän tärkeänä
- Tärkeänä
- Erittäin tärkeänä

Liite 2. Kansilehti

Ruokakasvatukseen ja ruokayhteistyöhön ohjaava toimintamalli keittiöhenkilökunnalle.



Toimintamallin voi tallentaa Compass Groupin nettisivuille CompassNet:iin, joka on sisäinen alusta, tai se voidaan laittaa henkilökunnan sisäiseen sovellukseen MyCompass:iin. Jos toimintamalli otetaan käyttöön peruskoulujen keittiöissä, niin se helpottaa ruokapalveluhenkilökunnan ruokakasvatustyötä. Se myös tekee toiminnasta yhtenäistä, eli jokaisessa Compass Groupin peruskoulun keittiössä ruokakasvatusta toteutetaan samalla kaavalla ja samoilla aiheilla. Aiheita ruokakasvatukseen on varmasti monia ja niitä voidaan hyvin lisätä toimintamalliin. Toimintamalliin kirjataan ylös myös koulun toiveet ruokakasvatuksen osalta. Kouluilla on myös omia juhlia, tai tärkeitä kasvatuksellisia aiheita, joita voidaan kirjata toimintamalliin. Näin sekä koululla, että ruokapalveluhenkilöstöllä on yhteistyösuunnitelma lukuvuoden ajalle.

Toimintamallin käyttöönotosta voi päättää ravintolapäällikkö, joka vastaa oman alueensa ravintoloista. Esimerkiksi, jos ravintolapäälliköllä on kolme koulukohdetta, niin hän voi ottaa kaikissa kolmessa kohteessa toimintamallin käyttöön. Lukuvuoden aloituspalaverissa koulun kanssa toimintamallista kerrotaan ja se esitellään. Mikäli koulu on kiinnostunut yhteiseen ruokakasvatusyhteistyöhön, niin ravintolapäällikkö ja koulun edustaja tekevät siihen lukuvuoden suunnitelman. Näin saadaan molempien osapuolien tavoitteet kirjattua ja suunniteltua. Käytännön työ ja toteutus jää sitten ruokapalveluhenkilökunnalle. Materiaalia on saatavissa Compass Groupin materiaalipankissa. Jos toimintamalli otetaan kouluissa käyttöön, niin se vaatii vähän aikaa ruokapalveluhenkilökunnalta. Aikaa menee malliannoksen laittamiseen, materiaalien esille laittamiseen, kyselyjen tekemiseen tai muuhun ruokakasvatuksen alueeseen. Mutta ruokakasvatusmateriaali on kuin opetusmateriaali; sen kun kerran tekee, niin sitä voi käyttää seuraavana vuonna uudelleen. Haasteena tässä on se, haluaako ruokapalveluhenkilökunta tehdä sitä, vai jääkö toimintamalli ja yhteistyö sanahelinäksi.

- Näytä mallia miten linjastossa toimitaan siististi ja toiset huomioon ottaen.
- Laita linjaston alkuun värikkäitä kasviksia ja salaatteja
- Ole näkyvillä ja saavutettavissa oppilaille, jotta he oppivat tuntemaan sinut/teidät
 - Halutessanne tehkää esittelyjuliste keittiön henkilökunnasta

- Laittakaa kasvisesittely linjastoon, tai sivupöydälle
- Pitäkää esillä malliannosta/lautasmallia

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle? Kirjatkaa ylös.

- Pitäkää jämakkaa linjaa ruokalassa,
- Kiinnittäkää huomiota melun ehkäisyyn

ELOKUU: ALOITUSKUUKAUSI

Elokuu on tärkeä kuukausi, koska koulut alkavat. On tärkeää, että keittiötyöntekijät ovat esillä. Tällä kuukaudella on merkitystä koko lukuvuoden kannalta.

Opastakaa oppilaita linjastossa, näyttäkää, miten siinä toimitaan ja ohjatkaa siisteyteen. Muistuttakaa, ettei huutaminen ole sallittua. Laittakaa linjaston alkuun värikkäitä kasviksia ja salaatteja, näin niitä tulee otettua lautasellekin enemmän. Ruokalan seinälle voidaan laittaa esittelyt ruokapalveluhenkilökunnasta. Pitäkää malliannosta heti koulujen alkaessa esillä, niin oppilaat tottuvat siihen.

- Kuukauden kasvisten esittely linjaston alussa, tai sivummalla pöydässä, oppilaat voivat arvata mitä kasviksia siellä on
- Oppilaille reseptikilpailu: kuka keksii hävikkituotteista reseptejä
- Kerrotaan rehellisesti eilisistä leivistä ja kasviksista ja näytetään, että ne todellakin voidaan uusiokäyttää
- Jos mahdollista, niin keittiössä voidaan tehdä hävikkiin menevistä hedelmistä ja kasviksista oppilaille syötävää

- Kiinnitetään erityistä huomiota hävikkiin niin keittiössä kuin ruokasalissakin
 - Mietitään ennen kuin hävikkiin laitetaan!
- Ohjatkaa lapsia maistamaan uusia makuja ja erilaisia ruokia

Opasta, neuvo, ohjaa lempeästi, puhu kunnioittavasti.

- Mikä luokka keksii parhaimmat vinkit hävikin minimoimiseen?
- Mitä suunnitelmia koululla on tälle kuukaudelle?

- Seurataan hävikkiä vaikka kilpailuteemalla "paras luokka jättää lautaselle vähiten", ohjeet löytyy täältä:
- Nuutuneet kasvikset pilkotaan ja tarjotaan lämpimänä kasviksena lounaalla
Ideoita löytyy täältä:

SYYSKUU: ROSKIS EI SYÖ RUOKAA!

Syyskuun ruokakasvatusteema on hävikin minimoiminen ja uusiokäyttö, eli roskis ei syö ruokaa.

Nyt on hyvä aika laittaa juureksia esille ja tietoa niistä. Oppilaille voidaan pitää reseptikilpailu, kuka keksii parhaan, tai mielenkiintoisimman reseptin hävikkiruuista. Muistetaan keittiössä, että mitään ei heitetä pois, ennen kuin on mietitty mihin sitä voisi käyttää.

Ravintolassa voidaan pitää hävikkinmittauskampanja. Kampanjan toteuttamiselle on monia vaihtoehtoja, mutta yksi hyvä vaihtoehto on se, että oppilaat kilpailevat keskenään pienimmällä hävikillä. Olisiko jollain oppilaalla hyviä vinkkejä hävikin minimoimiseen? Hyvistä kehittämissideoista voidaan palkita oppilaita pienellä palkinnolla.

- Mitä tarkoittaa ilmastonmuutos? Tästä oppilaille tietoa linjastoon, tai seinille.
- Miten kouluruokailussa voimme vaikuttaa ilmastonmuutokseen, mitä voimme tehdä toisin? Oppilaat voivat kertoa vinkkejä.

- Kahoot-ruokapeli, oppilaat voivat tutustua siihen ja pelata sitä
- Ohjaa lapsia terveellisiin ja kestäviin valintoihin.
- Onko oppilailla mielessä hyviä ilmastotekoja? Näistä voisi kerätä ruokalan seinälle ajatustaulun.
- Syyslomat alkavat!

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle?
- Toiveruokia voi kirjoittaa vihkoon, joka sijaitsee ravintolasalissa, tai jokin laatikko.

- Mitä on luomu? Miksi kouluruokalassa käytetään luomutuotteita? Tästä laitetaan tietoa.
- Kerrotaan linjastossa, mitä keittiössä tehdään ilmastonmuutoksen jarruttamiseksi.

LOKAKUU: MILTÄ ILMASTONMUUTOS TUNTUU?

Lokakuun ruokakasvatusteema on ilmastonmuutos. Mitä ilmastonmuutos tarkoittaa, ja mitä se on? Compass Groupin kohteissa juodaan luomumaitoa, tästä voi laittaa tietoa, miksi meidän ravintoloissamme juodaan sitä. Oppilailta kysytään toiveruokapäivälle ruokatoiveita. Äänestyksen voi laittaa sivummalle ja jokainen äänestää yhden kerran. Eniten ääniä saanut ruoka toteutetaan myöhemmin.

- Laitetaan kuukauden kasvis esille linjastoon, tai sivupöydälle.
- Mitä on ympäristöystävällinen ruoka? Laittakaa tästä tietoa linjastoon.

- Mitä on kestävä kehitys? Laittakaa tietoa linjastoon, tai seinille.
- Mitä muuta kestävä kehitys on kuin kierrättämistä ja lajittelua?
- Kuka on lähituottaja? Onko koulun lähellä sellaista?

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Laittakaa joka päivä malliannos linjastoon.
- Miten itse toimimme kestävä kehityksen periaatteita noudattaen?

- Muistakaa Isänpäivä
- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle?

MARRASKUU: KEKE KEITTIÖSSÄ

Marraskuun ruokakasvatusteemana on kestävä kehitys, lyhennettynä keke. Oppilaille voidaan kertoa, miten kestävä kehitys näkyy ruuissa, tai keittiön toiminnoissa. Lisäksi voidaan miettiä lähituottajia ja onko koulun, tai kodin lähellä sellaista.

Marraskuussa on myös Isänpäivä, siitäkin voi tietoa laittaa oppilaille. Kuukauden kasvis voidaan laittaa esille ja siitä tärkeitä tietoja. Tämä voisi olla sivummalla, jotta sitä voisi ajan kanssa tutkiskella. Vielä voitaisiin miettiä, miten itse toimim keittiössä kestävä kehityksen periaatteita noudattaen.

- Oppilaat voivat kuvata kuvakollaasin joulukuun kouluruuista, nämä voidaan esitellä sitten kotonakin
- Maistellaan ruoka- tai juomauutuuksia: onko jouluruuissa uutuuksia?
- Kouluruoka Agentti ja Kouluruokadiplomi: tutustukaa näihin

- Ottakaa oppilaat mukaan sisustamaan kouluruokalaa joulukuntoon
- Mitä ruokaisia lupauksia tehdään ensi vuodelle? Toivomuslipas
- Koteihin voidaan laittaa tietoisu kouluruokailusta ja sen merkityksestä lasten hyvinvointiin ja jaksamiseen
- Onko oppilailla uusia innovaatioita ruokailun, tai ruuan suhteen?

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Miten muualla maailmassa vietetään joulua? Laittakaa tietoa, tai esimerkki linjastoon jostakin muun maan jouluruuasta.
- Onko koululla jokin ystäväkoulu maailmalla?
 - QR- koodeja voidaan käyttää apuna

- Mitä toivomuksia koululla on joulukuulle?
 - Jouluruoka ja Itsenäisyyspäivä

JOULUKUU: KETTERIÄ KOKEILUJA

Joulukuun ruokakasvatusteema on aineistossa vähiten merkittäväksi mainittu innovaatiot ja digitalisaatio, jotka on tässä lyhennetty ketteriksi kokeiluiksi. Tämä kuukausi on varmasti kouluissa kiireinen jouluvalmisteluineen. Muistetaan kuunnella, mitä toivomuksia koululla on tälle kuukaudelle.

Kouluruokia voi valokuvata ja niistä voidaan koota kuvakollaasi, tai kuvia voidaan laittaa sosiaalisen mediaan. Oppilaille voidaan tehdä kyselyä, olisiko heillä uusia, tai käyttökelpoisia innovaatioita vaikka ruokailun suhteen. Onko heillä uusia hyviä ruokaideoita?

- Kasvisruokia tarjolle monipuolisesti ja värikkäästi
- Kuukauden kasvisten esittely: laittakaa linjastoon, tai sivupöydälle
- Miksi punaista lihaa pitäisi ruokavaliosta vähentää? Laittakaa tietoa linjastoon, tai seinille
- Kannustakaa lapsia maistamaan erilaisia kasvisruokia ja kasviksia

- Elintarvikkeiden aiheuttama ympäristökuorma, mitä se on? Millä ruoka-aineella on pienin ympäristökuorma? Laittakaa tästä tietoa linjastoon, tai sivupöydälle
- Mikä on hiilijalanjälki? Laittakaa tietoa linjastoon niistä ruoka-aineista, joilla on pienin hiilijalanjälki

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- ..-Miksi suosimme kasviksia ja eritoten kotimaisia kasviksia?
- Jos olette tehneet toiveruokakyselyn, niin nyt olisi hyvä aika toteuttaa se.

- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle?
- Millä voimme korvata punaisen lihan?

TAMMIKUU: LIHAA KOHTUUEDELLA

Tammikuun ruokakasvatusteema on punaisen lihan syönnin vähentäminen. Kertokaa tästä ruokailun yhteydessä. Tässä yhteydessä voidaan myös mainita, miksi pidämme kasvisruokapäiviä muutaman kerran kuukaudessa. Miksi kasviksia, kalaa, tai broileria kannattaa valita punaisen lihan tilalle, tästä voi laittaa tietoa. Punaisen lihan tuottamasta hiilijalanjäljestä voidaan myös informoida. Lihalle löytyy myös vaihtoehto ja kannustakaa oppilaita maistamaan niitä.

- Mitä on vastuullisuus? Laittaa tietoa linjastoon. Miten se näkyy kouluruokailussa?
- Muistakaa tässä kuussa ystävänpäivä ja laskiainen, näistä voi laittaa myös tietoa linjastoon
- Toteuttakaa hävikinmittauskampanja

- Ruokavisa käydään 21.3.2022, luokat voivat osallistua, tästä voi laittaa tietoa linjastoon!

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Elintarviketurvallisuus kuuluu vastuullisuuteen: mitä se on?
Vastuullisuuteen kuuluu myös eläinten hyvinvointi ja terveys: näistäkin voi kertoa
Mitä ovat ympäristön kannalta hyvät tuotantomenetelmät, entä viljelymenetelmät?
Arvostetaan ruokaa!

- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle?
- Miten toimimme keittiössä vastuullisesti? Pohtikaa.

HELMIKUU: MITÄ VASTUULLISUUS MEILLE TARKOITTAÄ?

Helmikuun ruokakasvatusteema liittyy vastuullisuuteen. Oppilaille on hyvä kertoa ruokailun yhteydessä jollakin tavalla, mitä se vastuullisuus on.

Kansallinen Ruokavisa käydään maaliskuussa. Tästä voisi ennakkoon kertoa oppilaille, vaikka julisteen kera. Helmikuussa on myös laskiainen ja ystävänpäivä, nämäkin on hyvä huomioida jotenkin. Se voi olla vaikka jälkiruokaleivos, kortti, kuva tai runo linjastossa.

- Mitä on ympäristökuormitus?
Laitetaan tästä tietoa linjastoon.
- Tietoa ruoka-aineiden ympäristön kuormituksesta, mikä kuormittaa vähiten?
- Toteutetaan toiveruokapäivä ja huomioidaan hiihtolomien alkaminen

- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle?

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Osaatko lukea ruokapakkauksia?
Laitetaan sivupöydälle muutamia ruokapakkauksia oppilaiden luettavaksi, tietovisa
- Mistä se kuormitus oikein tulee?
Laitetaan tästä tietoa.
- Miten jokainen voi vaikuttaa tähän kuormitukseen?

- Mikä ruoka linjastossa on ympäristöä vähiten kuormittava?

MAALISKUU: MITÄ PÄÄSTELET ILMOILLE?

Maaliskuun ruokakasvatusteema on ympäristökuormitus. Nykyään on paljon ilmastoon ja ympäristöön liittyviä ilmauksia ja sanoja, jotka saattavat hämmentää nuoria oppilaita. Näistä olisi hyvä kertoa ruokailun yhteydessä, miten esimerkiksi ympäristökuormitus liittyy ruokaan. Muistetaan kysyä myös koulun toiveita tälle kuukaudelle.

- Pääsiäinen: mitä ruokaperinteitä pääsiäisenä on? Laittakaa linjastoon tietoa.

- Mitä vitamiineja salaattipöydässä on? Laittakaa tietoa esillä olevista salaateista, kasviksista ja hedelmistä. Esimerkiksi mitä vitamiineja kaalissa on ja miksi sitä kannattaa syödä.

- Miksi pääsiäisenä syödään mämmiä? Miksi pääsiäisenä syödään pashaa? Laittakaa tietoa esille linjastoon.

- Muistakaa malliannos linjaston alkuun, tästäkin voi laittaa tietoa.

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Mitä toiveita koululla on tälle kuukaudelle?

- Mitä kaikkea koululainen tarvitsee voidakseen hyvin? Tästä voi tehdä seinälle esitteen ja kerätä siihen koululaisten ajatuksia.

- Miksi kouluruuan syöminen kannattaa? Mikä merkitys sillä on koululaisten hyvinvointiin. Tästä tietoa.

HUHTIKUU: VOI HYVIN!

Huhtikuun ruokakasvatuksen teemana ovat ruokaperinteet ja perehdytään koululaisten hyvinvointiin.

Ruokapalveluhenkilökunnalla on hyvä tilaisuus osallistua tähän hyvinvoinnin teemaan ravitsevalla ja terveellisellä ruualla. Pidetään linjastossa, tai ruokalassa näkyvillä hyvinvointiin liittyviä asioita, esimerkiksi ruokapyramidi, tai ruokaympyrä.

Ruokapalveluhenkilökunta laittaa tarjolle värikkäitä kasviksia ja hedelmiä.

- Mitä toiveita koululla on viimeiselle koulukuukaudelle?
- Ruokasali laitetaan kesäkuuntoon.
 - Kiitetään oppilaita hyvästä ruokakasvatusvuodesta.
 - Muistakaa kiittää ruuasta.

- Muistutellaan oppilaita käytöstavoista linjastossa ja koulun tiloissa.
 - Neuvotaan oppilaita ottamaan ruokaa siististi ja rauhallisesti.
 - Puhutaan rauhallisella äänellä, ei huudeta.

Opasta, neuvo, ohjaa
lempeästi, puhu
kunnioittavasti.

- Pidetään kisa, mikä luokka käyttäytyy parhaiten.
- Kuka on kaikkien kaveri?
 - Voidaan tehdä vielä hävikinmittauskampanja ennen kesälomaa.

- Äitienpäivä, miten muistat äitiä?
- Seinälle voi laittaa julisteen, johon voi jättää keittiöhenkilökunnalle terveisiä, toiveita lukuvuodesta.

TOUKOKUU: KAUNIIT TAVAT KAUNISTAVAT, RUMAT TAVAT RUMENTAVAT

Viimeisessä ruokakasvatuksen kuukaudessa nostetaan esiin käytös- ja tapakasvatusta. Tämän opinnäytetyön aineistossa nousi esiin rehtorien haaste oppilaiden käytös- ja tapakasvatuksen puutteista. Näillä ruokakasvatuksen teemoilla voidaan herätellä oppilaita huomioimaan muitakin ja miettimään hyviä ruokailutapoja. Toukokuu on myös kesäloman kynnyksellä oleva kuukausi, joten oppilaiden iloa ja intoa kannattaa hyödyntää.

Kuka on hyvän käytöksen kunkku?