



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jessica Olli

Ruokakasvatuksen nykytila Kurikan peruskouluissa

Kurikan kaupunki

Opinnäytetyö
Syksy 2024
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Jessica Olli

Työn nimi alaotsikoineen: Ruokakasvatuksen nykytila Kurikan peruskouluissa

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 5

Ruokakasvatus on tärkeää lasten ja nuorien kasvuun ja kehitykselle varhaislapsuudesta aina peruskoulun loppuun asti. Koti- ja kouluympäristö tukevat terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia. Ruokakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea ruokaan tai syömiseen liittyvää toimintaa, mikä ohjaa asenteita, arvoja ja käyttäytymistä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ruokakasvatuksen nykytilaa Kurikan peruskouluissa (n=13). Nykytila selvitettiin nykytila.fi-arviointien sekä huoltajille ja rehtoreille suunnattujen erillisten ja sisällöltään erilaisten kyselyiden avulla.

Nykytila-arvioinnit suoritettiin sähköisesti monialaisissa työryhmissä koulukohtaisesti syksyn 2024 aikana. Arvioinnit suorittivat viisi peruskoulua Kurikasta.

Huoltajien kyselyn loi ja toteutti Kurikka koskien 5.- ja 8.-luokkalaisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia. Kurikan kaupungin henkilöstö keräsi aineistoin keväällä 2024. Kysely lähetettiin Wilman kautta sähköisenä linkkinä huoltajille. Kyselyyn vastasi 122 huoltajaa.

Rehtoreille suunnatussa kyselyssä selvitettiin oman koulun ruokakasvatuksen toteutumista. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla ja tuloksia kerättiin elo-syyskuun ajan 2024. Kyselyyn vastasi 9 rehtoria.

Tulosten mukaan ruokakasvatus toteutuu Kurikan peruskouluissa kohtalaisesti. Tuloksien mukaan kouluruokailun järjestäminen ja monipuolisen aterian tarjoaminen toteutuu hyvin. Kehityskohteiksi muodostui ruokakasvatuksen tuen ja jatkuvuuden lisääminen sekä yhteistyön kehittäminen. Jatkotutkimuksia tarvitaan. Tietoa voidaan hyödyntää Kurikan kaupungin ruokakasvatuksen kehittämisessä ja hyvinvointisuunnitelmassa.

¹ Asiasanat: ruokakasvatus, peruskoulu, opetussuunnitelma, ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Hospitality Management

Author: Jessica Olli

Title of thesis: Current state of food education in Kurikka comprehensive schools

Supervisor/s: Leena Arjanne

Year: 2024

Number of pages: 52

Number of appendices: 5

Food education is important for children's growth and development from early childhood until the end of comprehensive school. The home and school environment support health-promoting eating habits. Food education refers to all activities related to food or eating that guide attitudes, values and behaviours.

The aim of this thesis was to find out the current situation of food education at Kurikka comprehensive school (n=13). The material consisted of current situation assessments and surveys for the guardians and principals.

The current situation reports were conducted electronically by school during the autumn of 2024. Five schools answered assessments. A survey for the guardians was about the eating habits of 5th and 8th grade. Kurikka created and conducted the survey in the spring of 2024. 122 guardians answered the survey. The principals' survey was used to investigate the implementation of food education. The survey was conducted using Webropol and results were collected during the August-September 2024. Nine principals responded to the survey.

According to the results, food education was moderate at Kurikka comprehensive school. Providing and organizing school meals is realized, but support and cooperation is needed. Further research is required. These results can be used to develop food education.

¹ Keywords: food education, comprehensive school, curriculum, nutrition

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	8
2 RUOKAKASVATUS PERUSKOULUISSA	10
2.1 Ruokakasvatus käsitteenä	10
2.2 Koti ja koulu ruokakasvatuksen toimijoina	11
2.3 Ruokakasvatuksen nykytila Suomessa peruskouluissa	15
3 NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET	18
3.1 Ruokavalinnat	18
3.2 Ruokaympäristöt	20
4 TUTKIMUS KURIKAN KAUPUNGIN RUOKAKASVATUKSEN NYKYTILASTA	21
4.1 Tutkimuksen tavoitteet	21
4.2 Tutkimuksessa käytetyt aineistot ja aineiston kerääminen	21
4.3 Tutkimusmenetelmät	22
4.3.1 Nykytilaselvitykset	22
4.3.2 Huoltajille suunnattu kysely	23
4.3.3 Rehtoreille suunnattu kysely	23
4.4 Eettiset kysymykset	24
5 TULOKSET	25
5.1 Nykytila-kartoitus Kurikan kaupungissa	25
5.2 Huoltajien näkemykset ruokakasvatuksesta	31
5.3 Rehtorien näkemykset ruokakasvatuksesta	38
6 RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN KURIKAN KAUPUNGISSA	44
7 POHDINTA	46
LÄHTEET	48

LIITTEET 52

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Onnistuneen kouluruokailun edellytykset.....	14
Kuvio 2. Nykytilaselvitysten koontitulokset.....	31
Kuvio 3. Lapsen luokka-aste (%) (n=122).....	32
Kuvio 4. Lämpimän aterian syönti yhdessä viikon aikana (%) (n=122).....	32
Kuvio 5. Ruokarytmi aamu- ja välipalalla (%) (n=122).....	33
Kuvio 6. Koululounaan syöminen viikon aikana (%) (n=122).....	33
Kuvio 7. Huoltajien tietämys lapsen syömisistä koululounaalla (%) (n=122).....	34
Kuvio 8. Kouluruokailun merkityksestä jaksamiselle puhuminen (%) (n=122).....	35
Kuvio 9. Lapsen ja nuoren ruokailutottumuksien huolen kokeminen (%) (n=122).....	35
Kuvio 10. Huoltajien kokemus omien kykyjen riittävydestä eri osa-alueilla (%) (n=122).....	37
Kuvio 11. Huoltajien saaman tuen kokeminen eri palveluiden kautta (%) (n=122).....	37
Kuvio 12. Rehtorien työskentelyn toimipiste (%) (n=9).....	38
Kuvio 13. Ruokailutoiminkunnan hyödyntäminen osana ruokakasvatusta (%) (n=9).....	39
Kuvio 14. Säännöllisten kokouksien pitäminen koskien kouluruokailua (%) (n=9).....	39
Kuvio 15. Ruokakasvatus osana lukuvuosisuunnitelmaa (%) (n=9).....	40
Kuvio 16. Valvonta-ateriaedun tarjoaminen opetushenkilöstölle (%) (n=9).....	40
Kuvio 17. Opettajien ruokaileminen oppilaiden kanssa (%) (n=9).....	41
Kuvio 18. Oppilaiden ruokailun kesto (%) (n=9).....	41
Kuvio 19. Kouluruoan ajoittaminen koulupäivän pituuteen nähden (%) (n=9).....	42
Kuvio 20. Huoltajien ohjeistaminen aamupalan tärkeyteen ja välipalaeväisiin (%) (n=9).....	43

Taulukko 1. Ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta.....	25
Taulukko 2. Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen.	26
Taulukko 3. Monipuolinen ja riittävä ateria.....	27
Taulukko 4. Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö.	28
Taulukko 5. Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus.....	29

1 JOHDANTO

Lapsille ja nuorille peruskouluaika on tärkeää kasvun ja kehityksen aikaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), 2017, s 13). Ruokakasvatuksella on täten yhä suurempi merkitys heidän elämässään. Ruokakasvatuksella ei tarkoiteta pelkästään koulussa tapahtuvaa oppimista, vaan sitä tapahtuu kaikkialla (Janhonen & Kauppinen, 2017). Ruokakasvatusta saadaan vapaa-ajalla, järjestöjen, kaupunkien sekä kuntien kautta. Ravitsemusohjaus on osa ruokakasvatusta ja sillä tarkoitetaan lapsen ja lapsiperheen tukemiseen sekä hoidon tarpeeseen vastaamista (Nykytila.fi, i.a.-d). Ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus täydentävät ja tukevat toisiaan.

Länsimaisen ruokaympäristön on nähty korostavan epäsuotuisia ruokailutottumuksia (Maistuva koulu, i.a.-b). Ateriat korvataan yhä useammin välipaloilla, jotka sisältävät runsaasti sokeria tai suolaa. Ateriarytmin säännöllisyys vähentää epäterveellisten välipalojen syömistä (Opetushallitus, i.a.-b). Ruokakasvatus on tärkeää, koska sen avulla voidaan muokata lapsien ja nuorien asenteita, arvoja ja toimintatapoja (Maistuva koulu, i.a.-b). Todistetusti ruokakasvatuksen on huomattu edistävän terveellisiä ruokailutottumuksia ja kestäväää elämäntapaa (mt.). Tärkeinä tavoitteina on auttaa luomaan positiivinen ja tasapainoinen suhde ruokaan tukien yksilöiden terveyttä, hyvinvointia ja oppimista. Lapsena opitut ruokailutottumukset pysyvät usein samanlaisina koko elämän ajan, jonka vuoksi niiden opettaminen on avainasemassa (mt.).

Kouluympäristö on tärkeässä asemassa ruokakasvattajana. Opetushallituksen (i.a.-b) mukaan kouluruokailulla on myönteisiä vaikutuksia koululaisten hyvinvointiin. Tavoitteena on korostaa yhteisöllisyyttä edistäen fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Yläkoululaisten kouluruokailuun osallistumiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, koska osallistuminen on alhaisempaa kuin alakoululaisilla (mt.). Koulujen ruokakasvatuksessa voi olla eroja kaupungista ja kunnasta riippuen (Rantala ym., 2020, s. 62). Erot voivat johtua suosituksien ja ohjeistuksien noudattamattomuudesta sekä ruuan terveellisyyden huomioimattomuudesta. Kouluruoka on ollut maksutonta peruskouluissa vuodesta 1948 lähtien sekä 2000-luvusta alkaen osa opetussuunnitelmaa (Ruokatutka, i.a.).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, s. 8) mukaan ravitsemussuosituksien päätavoite on edistää väestön terveyttä. Koululounaalla tulisi jokaisen saada kolmannes päivittäisestä energiansaannista (Opetushallitus, i.a.-b). Tutkimuksien mukaan terveellinen ruokavalio

vähentää sairastumista yleisimpiin kansantauteihin (VRN, 2014, s. 11). Nykyään yksittäisten ruoka-aineiden ei todeta edistävän tai heikentävän terveydentilaa, vaan ruokavalion monipuolisuus on tärkeämpää (mts. 12).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Kurikan kaupungin peruskoulujen ruokakasvatuksen nykytila. Tutkimusta ohjasi kolme päätavoitetta. Tavoitteina oli selvittää nykytila-arvioinnin sekä huoltajien ja rehtorien erillisten kyselyiden avulla ruokakasvatuksen tämänhetkinen tilanne. Nykytila-arvioinnit suoritettiin koulukohtaisesti monialaisissa työryhmissä. Huoltajien kyselylomake käsitteli 5.- ja 8.-luokkalaisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia. Rehtorien kyselylomake käsitteli heidän koulunsa ruokakasvatuksen toteutumista. Kohderyhmänä oli 1.–9-luokkalaiset oppilaat, Kurikan koulun rehtorit sekä oppilaiden huoltajat. Tutkimusluvan myönsi Kurikan opetuspäällikkö. Tutkimuksen teosta ja suorittamisesta tiedotettiin Kurikan koulujen rehtoreita opinnäytetyön tekijän ja opetuspäällikön toimesta.

2 RUOKAKASVATUS PERUSKOULUISSA

2.1 Ruokakasvatus käsitteenä

Ruokakasvatus on käsitteenä laaja, jonka vuoksi se voidaan määritellä usealla eri tavalla. Ruokakasvatus voidaan määritellä olevan puhetta, toimintaa sekä kaikkea sellaista mikä liittyy ruokaan tai syömiseen (Maistuva koulu, i.a.-e). Ruokakasvatusta voidaan antaa opetuksena, neuvontana, ohjauksena sekä viestinnässä (mt.). Kouluympäristössä ruokakasvatusta tapahtuu eri oppiaineiden kautta sekä itse kouluruokailussa (VRN, 2017, s. 15).

Ruokakasvatus opettaa kehon aistien ja viestien ymmärrystä, kasvattaa ruokailoa ja ruokarohkeutta sekä motivoi parempiin valintoihin edistäen myönteisen kehonkuvan ja ruokasuhteen kehittymistä (Nykytila.fi, i.a.-c). Ruokasuhte muodostuu syömiseen ja ruokaan liittyvistä yksilöllisistä kokemuksista (Talvia & Anglé, 2018, s. 262). Se ilmenee ja muokkaantuu vuorovaikutuksen kautta fyysisen, sosiokulttuurisen ja yhteiskunnallisen ympäristön kanssa (mts. 263).

Opetushallituksen (2018, s. 48) mukaan ruokakasvatuksen tavoitteet ovat:

- positiivinen suhtautuminen ruokaa ja syömistä kohtaan
- ruokailutottumukset terveyttä edistävät ja monipuoliset
- omatoiminen ruokailu ja riittävä syöminen
- kiireetön ateriahetki ja ruokaympäristö
- hyvät pöytätavat ja yhdessä syöminen kulttuurin omaksuminen
- aistien hyödyntäminen ruokaan tutustuessa (alkuperä, ulkonäkö, koostumus, makuominaisuudet)
- ruokasanaston laajentaminen keskusteluiden, tarinoiden ja laulujen avulla.

Ruokakasvatuksen terveyteen liittyviä tavoitteita korostetaan ravitsemuskasvatuksessa (VRN, 2018, s. 29). Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on edistää yksilöiden ja yhteisöjen arvoja, asenteita ja tapoja terveyttä edistäväksi. Terveys nähdään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena tukien itsesääätelytaitojen ja minäkuvan kehitystä.

Ruokakasvatus kouluympäristössä opettaa ruokavalintojen merkitystä tavoitteenaan kehittää ruokaosaamista ja ruokatajua (VRN, 2017, s. 13). Ruokataju tarkoittaa henkilökohtaista ymmärrystä omista ruokavalinnoista korostaen sitä, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa syödä oikein vaan se on tilanne- ja kokemuskohtaista (mts. 13). Janhosen (2022) mukaan ruokataju rakentuu sosiaalisesta ja kulttuurisesta ympäristöstä, jonka vuoksi se muuttuu koko ajan. Ruokatajua tutkittaessa selvittää, miten ruokaan liittyvät valinnat ja haasteet vaikuttavat yksilöiden toimintaan ja oppimiseen (mt.). Ruokatajun vaikutuksen ymmärtäminen on tärkeää opettajille kouluympäristössä. Se näkyy oppilaan ohjauksessa sekä muutoskykynä muokata toimintatapoja tavoitteita edistävään ruokakasvatukseen.

Sydänliiton (i.a.) mukaan ruokailun tavoitteena on oppia maistelemaan, syömään yhdessä, kehittää ruokailutaitoja ja terveellisiä ruokailutottumuksia. Ruokasanasto kehittyy erilaisten aktiviteettien avulla, kuten laulamisen ja askartelemisen. Erilaiset pelit ja sadut vahvistavat ruokasanastoa, -iloa ja -rohkeutta. Ruokailolla tarkoitetaan myönteisen asenteen kehitystä ruokaa ja syömistä kohtaan (VRN, 2018, s. 65). Ruokakulttuuri on osa ruokakasvatusta. Se korostuu opeteltaessa suomalaisia perinteitä esimerkiksi juhlapyhien kautta (Sydänliitto, i.a.).

2.2 Koti ja koulu ruokakasvatuksen toimijoina

Ruokakasvatus alkaa varhaislapsuudessa. Ravitsemuksen merkitys on tärkeää opettaa varhain, koska opitut tavat säilyvät aikuisuuteen asti (VRN, 2018, s. 13). Erityisesti ruokailutottumukset ja makumieltymykset kehittyvät silloin. Ruokasuhde kehittyy lapsilla kokemuksien ja vuorovaikutuksen kautta (mts. 13). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, s. 14) mukaan hyvinvointioppiminen on osa varhaiskasvatusta. Siinä korostuvat lapsen ruokailutottumuksien, ravitsemuksen ja syömiseen liittyvien tapojen ja taitojen kehittyminen. Keskeisintä on oppia vuorovaikutustaitoja sekä tulkita ja ilmaista oman kehon viestejä. Lapsille on ominaista hyödyntää kaikkia aisteja sekä kehittää ruokasanastoa ruokakokemuksien ja keskustelujen kautta (s. 15).

Nykytiedon mukaan lapsien ravitsemus ja sen laatu on parantunut, mutta edelleen haasteita riittää (VRN, 2018, s. 13). Lisätyn sokerin, suolan, tyydyttyneen rasvan ja eläinproteiinin määrä on edelleen suurta. Ravitsemuksen laadun on huomattu olevan heikompaa perheissä, joissa on pienemmät tulot, alhainen koulutustaso sekä nuoret vanhemmat. Ravitsemukseen

kohdistuvia terveyshaasteita voidaan parantaa ravitsemussuosituksia korostamalla sekä oikeanlaisella ohjauksella ruokakasvatuksessa.

Aikuisen rooli vaikuttaa lapsen syömiseen, makumieltymyksiin, ruokauskomuksiin ja -asenteisiin (VRN, 2018, s. 14). Perheessä olevat tavat ja käytännöt vaikuttavat ruokailuun, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen. Lasta tukevan ruokaympäristön tulee olla turvallinen ja hänen tulee kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu (mts. 15). Rajat tulee asettaa lapsen kehitystä tukevaksi sekä ruokaan liittyvistä säännöistä tulee keskustella perustellen yhdessä. Opetushallituksen (i.a.-b) mukaan vanhempien tulee varmistaa ruokavalion monipuolisuus. Ruokavaliassa kasviksien ja hedelmien saantiin sekä ateriarvot opettamiseen tulee kiinnittää huomiota. Erityisesti myönteinen asenne ruokailuja ja koululounasta kohtaan tukee lapsen hyvinvointia ja terveyttä, unohtamatta kuitenkin satunnaisia herkutteluhetkiä. Yhteinen keskustelu ravinnosta ja sen merkityksestä tukee kasvatusta.

Rantalan ym. (2020, s. 16) mukaan ruokaympäristöllä tarkoitetaan kaikkea sitä, joka vaikuttaa ruuanvalintaan ja ravitsemustilaan. Suomessa ja muissa maissa on huomattu vanhempien sosioekonomisen aseman vaikuttavan perheen sisäisiin ruokailutottumuksiin. Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan koulutus- ja tulotasoa (Erkkola ym., 2019, s. 27). Ruokavalintoihin vaikuttaa merkittävästi se, kuinka tärkeäksi koetaan ruuan terveellisyys, hinta ja eettisyys. Suomessa toteutetun väestötutkimuksen pohjalta voitiin todeta, että ruuan edullisuus ja tuttavuus olivat suurimmat vaikuttavat tekijät matalasti koulutetuilla ja pienituloisilla. Korkeasti koulutetut ja naiset syövät tutkimuksien mukaan enemmän kasviksia ja suosituksia vastavasti lihaa, verrattuna matalasti koulutettuihin ja miehiin. Terveystilan ja terveellisten elintapojen on huomattu olevan paremmat korkeasti koulutetuilla (mts. 45). Sarlio-Lähteenkorvan ja Prättälän (2012) mukaan matalammin koulutetut kokevat edullisuuden olevan terveellistä ruokaa tärkeämpää. Matalammin koulutettujen vanhempien lapset syövät kouluruokaa harvemmin, kokevat ulkonäköpaineita ja käyttävät päihteitä. Syömättömyyden yhtenä syynä voi olla yhteisten perheaterioiden puuttuminen. Matalasti koulutettujen perheiden lapset käyttävät enemmän sokeripitoisia juomia ja syövät vähemmän kasviksia kuin korkeasti koulutettujen (Vepsäläinen ym., 2023). Korkeasti koulutetuissa perheissä puolestaan on saatavilla enemmän kasviksia ja hedelmiä.

Koulu on yksi tärkeimmistä paikoista, joissa ruokakasvatusta saadaan laajasti eri oppiaineiden ja muun toiminnan kautta. Oppiaineista etenkin kotitalous, terveystieto, ympäristöoppi ja biologia korostavat vastuullisuutta ja hyvinvointia tukevaa kehitystä (VRN, 2017, s. 15).

Kotitalouden opetuksen tavoitteet sisältävät arjen hallintaan sekä kestävään ja hyvinvointia edistävään elämäntapaan oppimista (Opetushallitus, 2014, s. 14). Ruokaosaamisen ja ruokakulttuurin tavoitteet korostavat ruoanvalmistusta ja leivontaa, aterioiden suunnittelua ja toteutusta sekä ruokatilanteiden hallitsemista (mts. 14). Huomioimalla ravitsemussuositukset, ruokaturvallisuuden, ruokaketjun, elintarviketurvallisuuden, taloudellisuuden ja eettisyyden. Terveystieto opettaa terveyttä koskevia taitoja ja tietoja, itsetuntemusta, kriittistä pohdintaa ja vastuullisuutta (mts. 398). Ympäristöopin tavoitteena on opettaa kestävää elämäntapaa sekä tuoda esiin yksilöiden valintojen vaikutuksia ympäristöömme nyt ja tulevaisuudessa (mts. 131). Biologian tavoite on opettaa ympäristötietoisuutta ja luonnon monimuotoisuutta korostaen sen vaikutuksia kestävään elämäntapaan paikallisesti ja globaalisti (mts. 380).

Kouluissa opettajat pystyvät antamaan ruokakasvatusta kaikessa vuorovaikutuksessa oppitunneista aina kouluruokailuun asti (Maistuva koulu, i.a.-c). Tämän vuoksi opettajien kiinnostus ja ymmärrys ruokakasvatuksesta sekä sen merkityksestä on avainasemassa ruokakasvattajana. Opetus- ja ruokapalveluhenkilöstön rooli on tärkeää ohjauksessa ravitsemus- ja tapakasvattajana (VRN, 2017, s. 22). Positiivinen ruokapuhe, ruokailu oppilaiden kanssa, lautasmallin noudattaminen ja käyttäytyminen ruokailutilanteessa antavat mallia oppilaille. DAGIS-tutkimuksessa selvitettiin 3–6-vuotiaiden lapsien terveyttä ja hyvinvointia (Vepsäläinen ym., 2023). Tutkimuksessa huomattiin päiväkotiruokailussa varhaiskasvattajien positiivisen ruokapuheen ja asenteen vaikuttavan myönteisesti lapsiin. Tämä näkyi rohkeampana kasvis-ten ja hedelmien käyttönä.

Maistuva koulu (i.a.-d) toteaa rehtorien aseman olevan tärkeä koulun ruokakasvatuksessa. Parhaimmillaan oikeanlaisille toimintamalleilla voidaan lisätä kouluruokailun suosiota. Kouluruokailun suosio on suurinta niissä kouluissa, jossa yhteistyö muiden toimijoiden kanssa toimii. Kehittämisessä voidaan hyödyntää esimerkiksi ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan selvittämistä. Rehtorit voisivat antaa kaikille opettajille edun koululounaan syömiseen, joka kannustaa opettajia ruokailemaan koululaisten kanssa. Kouluruokailua ohjaavan opettajan yhden lounaan hinta on tällöin 3,78 euroa (VRN, 2017, s. 25). Rehtori voi antaa opettajilla aikaa suunnitella keinoja ruokakasvatukseen erilaisten projektien avulla (Maistuva koulu, i.a.-d). Koulun ruokailutoimikunnan avulla voidaan kehittää kouluruokailua (VRN, 2017, s. 45). Rehtori tai ruokapalvelupäällikkö kutsuu paikalle monialaisen työryhmän, jossa he yhdessä voivat seurata ruokailuun osallistuvuutta ja kehittää kouluruoka ja välipala vaihtoehtoja omassa koulussaan.

Opetushallituksen (2014, s. 14) mukaan kouluruokailun tehtävä on tukea kasvua ja kehitystä huomioiden sen sosiaalinen, terveydellinen ja kulttuurinen merkitys. Kouluruokailu on maksuton, etukäteen järjestetty ja ohjattu tapahtuma (VRN, 2017, s. 17). Ruokailu toteutetaan oppilaiden oppimista, kehitystä ja hyvinvointia koskevien tavoitteiden mukaisesti (kuvio 1). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, s. 17, 34) mukaan kouluruokailu rytmittää koulupäivää tukien oppimista ja viihtyvyyttä. Kouluruokaan liittyy vahvasti ruokailo ja ruokapuhe, jotka vaikuttavat hyvinvointiin ja terveellisten elämäntapojen oppimiseen.



Kuvio 1. Onnistuneen kouluruokailun edellytykset (VRN, 2017, s. 17)

Kouluruokailu toteutetaan lainsäädännön mukaan (VRN, 2017, s. 17). Laki velvoittaa maksuttoman ruoan tarjoamisen esi- ja perusopetuksessa oleville sekä sen tulee olla järjestettyä ja ohjattua. Ruokailu tulee toteuttaa oppimista, kehitystä ja hyvinvointia tukevien tavoitteiden mukaisesti. Ruokailuaikaa tulee olla vähintään 30 minuuttia ja ennen/ jälkeen tulisi saada 15 minuutin välitunti (mts. 32). Ruokailu tulee ajoittaa ja porrastaa, jotta jokainen saa syödä lounaan rauhassa (mts. 19). Ruokaympäristö on oppimisympäristö, jossa sisustuksella ja rauhallisella ympäristöllä voidaan lisätä ruuan mauttavuutta (mts. 19). Ruokaympäristön viihtyvyydellä voidaan lisätä kouluruokailusuosiota.

Kouluruokailu tulee toteuttaa ravitsemussuositusten mukaisesti. Suositusten mukaan täysipainoinen ateria tarkoittaa sellaista kokonaisuutta, jolla jaksaa koko koulupäivän (VRN, 2017, s. 20). Ravitsemuksellisesti sillä tarkoitetaan energiamäärältään riittävää, ravintotiheää ja suositusten mukaisesti koottua ateriaa. Kouluruoan tulisi kattaa noin kolmannes päivittäisestä energiantarpeesta (mts. 34). Ruoan tulee olla täysipainoinen, ravitsemussuositusten mukainen ja houkutteleva (mts. 34). Täysipainoinen ateria sisältää lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, salaattinkastikkeen/ öljyn, ruokajuoman, täysjyväleipää ja margariinia.

Maksuttoman välipalan tarjoaminen pitää mahdollistaa, jos koulu jatkuu yli kolme tuntia lounaan jälkeen (VRN, 2017, s. 39). Lisäksi opetuksen sisältäessä aamutoimintaa tulee aamupalan järjestämisestä huolehtia. Aamu- ja välipalan voi koostaa esimerkiksi kasviksista, hedelmistä, täysjyväleivästä/ puurosta ja rasvattomista/ vähärasvaisista maitovalmisteista.

Ruokakasvatus on laaja kokonaisuus, joka koostuu useiden toimijoiden yhteistyöstä. Kodin ja koulun yhteistyön tavoitteena on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen edistäminen (VRN, 2017, s. 46). Yhteistyötä voidaan vahvistaa ottamalla vanhemmat mukaan kouluruokailun kehittämiseen ja ruokakasvatusta koskeviin keskusteluihin (mts. 47). Vanhempien tulee saada tietoa kouluruokailua koskevista suosituksista ja linjauksista. Vanhempien ensisijainen rooli on huolehtia kotona ruokailuista ja kannustavasta ruokapuheesta kouluruokailua kohtaan. Koulun tehtävä on huolehtia kouluruokailun toteutumisesta.

Kodin ja koulun välinen toimiva yhteistyö näkyy myönteisesti oppilaiden hyvinvoinnissa ja oppimisessa (Maistuva koulu, i.a.-a). Kannustuksen avulla opettajat voivat auttaa oppilaita hyödyntämään opittuja asioita kotona. Vanhempien ruokapuhe, erityisesti kouluruoasta voi vaikuttaa lapsen mielipiteisiin ja käyttäytymiseen. Yhteiset päämäärät ruokakasvatuksessa luovat paremman mahdollisuuden kasvatuksen onnistumiselle. Yhteistyön toimivuudessa hyödynnetään kouluruokatiedotteita, kouluruokaviestejä, palautekyselyitä, vanhempainiltojen pitämistä, vanhempien kouluruokalaan tutustumista sekä lauantaikoulupäivänä syötävää yhteistä ateriaa koulussa (VRN, 2017, s. 47).

2.3 Ruokakasvatuksen nykytila Suomessa peruskouluissa

Ruokakasvatuksen vaikuttamismahdollisuudet ovat laajat. Ruokakasvatus on pedagoginen työkalu kouluille, jonka avulla on tutkitusti vaikutettu lasten hyvinvointiin laajasti (Nykytila.fi, i.a.-b). Sapere on aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä (VRN, 2018, s. 65). Aistilähtöistä

ruokakasvatusta on tutkittu eniten kouluikäisillä lapsilla ja sen on huomattu vaikuttavan ruoan kuvailemiseen, ruokapuheeseen ja ruokamieltymyksiin positiivisesti (Kähkönen ym., 2018).

Erään tutkimuksen mukaan aistilähtöinen ruokakasvatus vaikutti positiivisesti lasten syömien kasviksien, marjojen ja vihanneksien syöntiin (Kähkönen ym., 2018). Tutkimus kohdistui 3–5-vuotiaisiin lapsiin ja heidän vanhempiansa. Tutkimuksessa hyödynnettiin välipalabuffettia, jonka avulla tutkittiin mitä lapset valitsevat. Eniten valittiin makeita hedelmiä, kuten banaania, omenaa ja erilaisia meloneja. Kyseinen tutkimus osoitti, että alemman sosioekonomisen aseman perheen lapset syövät enemmän kyseisiä ruokia. Tulos oli päinvastainen verrattaessa aiempiin tutkimuksiin, jossa huomioitiin sosioekonomisen aseman vaikutus. Lisätutkimuksia tulisi suorittaa, jotta osattaisiin kertoa, mistä kyseinen ilmiö johtui.

Kouluruoka on yksi merkki onnistuneesta ruokakasvatuksesta. Osassa kouluista kouluruokailun suosiota on onnistuttu lisäämään merkittävästi. Lahden (2023) mukaan Vantaalla sijaitsevassa Aurinkokiven koulussa kaikki oppilaat syövät kouluruoan. Ruokailun välistä jättämisen suurin syy on koulun alueelta poistuminen, jonka vuoksi lähdettiin kehittämään keinoja sen hillitsemiseen. Ruokailun välistä jättäminen ja sen korvaaminen epäterveellisellä ruoalla heijastuu jaksamiseen. Kouluruoan suosion taustalla on onnistunut pedagogiikka. Kouluruoka on oppitunti muiden joukossa ja se toimii opettajajohtoisena, jolloin siihen osallistutaan väistämättä.

Kouluruokailun suosion kehittämiseen tulee löytää terveyttä edistäviä toimenpidekeinoja. Kattava koululounas ja välkyt välipalat- hankkeessa pyritään kehittämään kouluruokailua (Tilles-Tirkkonen ym., 2021, s. 1). Välipalan käyttöön ottaminen kouluissa antaa hyvän pohjan tasapainoiselle ravitsemukselle. Yksi hyödynnettävä keino on ottaa käyttöön EU:n kouluhedelmätuki, jolla saataisiin lisättyä kasvien käyttöä lasten ja nuorten keskuudessa (mts. 4). Hankkeen toimenpiteet on suunnattu esimerkiksi kuntapäätäjille, opetustoimesta ja ruokapalveluista vastaaville sekä rehtoreille.

Kouluterveyskyselyiden avulla saadaan tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Koski TL on saanut parhaimmat tulokset Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen pitämässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2023, kuinka oppilaat syövät siellä hyvin kouluruokaa (Virtanen, 2024). Koulun oppilaista yli 70 % olivat sitä mieltä, että kouluruoka on hyvää. Koulun rehtorin mukaan heidän ruokailunsa kulmakivet ovat ne, että ruokaa tulee olla riittävästi, sen pitää olla hyvänmakuista ja laadukasta sekä ruokailuun tulee olla tarpeeksi aikaa. Koululounaan syömiseen

on varattu 30–45 minuuttia. Opettajat ruokailevat oppilaiden kanssa, jonka uskotaan vaikuttavan myönteisempään suhtautumiseen kouluruokailua kohtaan. Koulussa on myös käytäntönä puuttua syömättömyyteen juttelemalla asiasta oppilaan kanssa sekä ottamalla yhteyttä koulu-terveydenhuoltoon ja huoltajiin.

Kouluille on käytössä monia erilaisia työkaluja ruokakasvatuksen tueksi. Maksuton ruokakasvatuksen nykytila-arviointi on päiväkodeille ja kouluille suunnattu työkalu (Nykytila.fi, i.a.-c). Nykytila-arviointien tavoitteena on ruokailon, hyvinvointioppimisen ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten saavuttaminen (mt.). Arvioinnit tehdään monialaisena työryhmänä, joka koostuu koulun henkilökunnasta. Ruoan kulutusta ja erityisesti hävikin määrää on tärkeää seurata. Koulut voivat ottaa käyttöön ruokasaliin julkaistavaksi ruokahävikin määrän, jolloin tieto on kaikille näkyvillä. Ruokahävikki ja sen seuraaminen tukee ympäristökasvatusta (VRN, 2017, s. 75). Kouluruokadiplomin voi myöntää Ammattiosaajat ry (mts. 75). Diplomin saaneet koulut ovat todiste siitä, että kouluruokailu toteutetaan annettujen tavoitteiden mukaisesti. Rehtorit ja ruokapalveluhenkilöstö, jotka ovat ansainneet kouluunsa diplomin on kokenut sen toimivaksi kouluruokailua ja ruokailutilanteita koskevissa asioissa.

3 NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

3.1 Ruokavalinnat

Nuorten ruokailutottumuksista puhutaan paljon. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) (2019, s. 11) mukaan lapsen kehitysympäristössä perheen merkitystä ei voida liikaa korostaa. Perheiden ruokailua edistää yhteiset ruokailuhetket sekä säännöllinen ja monipuolinen syöminen arjessa (mts. 11). Ateriarytmin säännöllisyyttä ei voida korostaa liikaa. Liian suuret ruokavälit voivat aiheuttaa turhaa napostelua ja hallitsematonta syömistä, mikä puolestaan altistaa ylipainolle (mts. 18). Napostelulla on lisäksi haitallisia vaikutuksia hammasterveyteen. Aterioita tulisi syödä 4–6 kertaa päivässä 3–4 tunnin välein. Täten varmistetaan monipuolinen ja kohtuullinen syöminen (mts. 18).

Tutkimuksien mukaan perheissä syödään arkena terveellisemmin kuin viikonloppuisin (THL, 2019, s. 11). Vanhempien arvostus ruokavalintoja ja yhteisiä ruokailuhetkiä kohtaan vaikuttavat suoraan lapsien hyvinvointiin (mts. 12–13). Vanhemmat ovat roolimalleja ja näyttävät lapsille esimerkkiä. On tärkeää ottaa lapsi mukaan aterian valmistamiseen, antaa positiivista palautetta syömisestä ja vaikuttaa siihen missä yhteinen ateria syödään (mts. 13). Ruokaillessa yhdessä olo ja aito läsnäolo hetkessä on merkityksellistä. Lapsen ei tule kokea ruokailua palkinnoksi tai rangaistukseksi.

Ruokavalintoihin voidaan vaikuttaa useilla eri tavoilla aina ohjauksesta markkinointiin asti. Tilles-Tirkkonen (2016, s. 1) toteaa ruokailutottumusten rakentuvan lapsuudessa, jonka vuoksi niihin on tärkeää puuttua ja vaikuttaa. Ateriarytmi on usein epäsäännöllinen ja välipalamainen napostele liiankin yleistä lapsilla ja nuorilla. Virvoitusjuomien ja sokeripitoisten tuotteiden käyttö yleistä, joka näkyy lisääntyneenä ylipainona. Samaan aikaan nuorten syömishäiriöt ja kehonkuvaan liittyvät ongelmat lisääntyvät.

Suomessa sekä muualla Euroopassa lapset syövät liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä (Kähkönen ym., 2018). Jo yhden kasvisannoksen lisääminen ruokavalioon näkyy positiivisesti (THL, 2019, s. 21). Suositusten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulee syödä puoli kiloa päivässä. Lapsilla vastaava määrä on noin puolet. Jokaiselle aterialle lisätessä kasviksia suositus täyttyy nopeasti (mts. 21).

Ruokailutottumukset voidaan jaotella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Tilles-Tirkkonen, 2016, s. 1). Sisäisiin tekijöihin vaikuttaa ikä, sukupuoli ja minäkuvaan liittyvät tekijät. Ulkoiset tekijät liittyvät kouluympäristöön ja perhetekijöihin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, s. 20–21) mukaan nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaa kotoa opitut asiat, makumieltymykset, kulttuuritausta, ruuan valikoima, vertaispaine, aikaisemmat ruokailukokemukset, ruokailuympäristö ja vuorovaikutus. Ruokavalintoihin voi vaikuttaa terveys-, laatu- ja ympäristötietoisuus.

Ruokakasvatusta esiintyy laajasti sanattomassa muodossa, joka vaikuttaa ruokavalintoihin. Talvian & Heikkolan (2020) mukaan erityisesti lapset ja nuoret ottavat mallia ympäröivästä maailmastaan. Kasvatus tulee esiin viestinnässä ja lähes kaikessa ympärillämme suoraan tai epäsuorasti. Ruokaan ja syömiseen liittyvää sisältöä on esillä runsaasti sosiaalisessa mediassa, jota nuoret katsovat. Tämä näkyy esimerkiksi uutuustuotteiden mainonnassa sekä ravitsemusominaisuuksien esille tuomisessa ja on täten osa ruokakasvatusta.

Rinne (2020) esittää tutkimustuloksia koskien 13–19-vuotiaiden ruoka-asenteista. Tutkimuksessa oli mukana Suomesta, Tanskasta ja Ruotsista 500 nuorta jokaisesta maasta. Vaikuttavimmat tekijät olivat vanhemmat, kaverit ja sosiaalinen media. Tutkimuksen mukaan alle 16-vuotiaisiin vaikutti eniten vanhemmat ja yli 16-vuotiaille ystävien sekä sosiaalisen median vaikutus oli suurinta. Nuorista 58 % koki tuntevänsä ravitsemussuosituksen ja 89 % kokee niiden olevan luotettavaa tietoa. Suomalaisnuorista joka kolmas noudattaa erityisruokavaliota, Ruotsissa vastaava luku on 40 % ja Tanskassa 23 %. Suomessa suurin osa nuorista noudattaa samanlaista ruokavaliota kuin vanhempansa.

Eräs sisältöanalyysi käsitteli TikTokin ruokavaliokulttuuria (Munro ym., 2024). Analyysissa tuotiin esiin miten siellä tehdyt videot liittyen laihduttamiseen ja kehonkuvaan vaikuttavat nuoriin ja heidän syömiseensä. Sosiaalisessa mediassa on paljon vaikuttajia, joita nuoret seuraavat aktiivisesti ottaen mallia heiltä. Nuorille korostuu median kautta ruokavalioon, kehonkoon ja painonpudotukseen liittyvää sisältöä, joka voi aiheuttaa syömishäiriökäyttäytymistä. TikTokissa yli puolet ruokavali- ja syömiskäyttäytymiseen liittyvistä videoista kuvasit vartalon kokoa. Tällaisten videoiden luonti ja ihannointi on ongelmallista. Videot luovat lapsille ja nuorille kuvan, että ruokaa syötäisiin sen mukaan paljonko painaa tai miltä näyttää ulkoisesti.

Kouluterveyskyselyt ovat yksi keino, jolla saadaan tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2023) mukaan 8.- ja 9.-luokkaa käyvistä pojista 37 %, tytöistä 47 % ei syö arki-aamuisin aamupalaa. Aamupalan

syömättä jättäminen on yleistynyt tytöillä vuodesta 2021. Kolmasosa vastanneista ilmoitti jättävänsä kouluruokailun välistä, pojista 32 % ja tytöistä 44 %. Tyttöjen keskuudessa kouluruokailun jättäminen välistä on yleistynyt 8. ja 9.luokilla.

WHO-koululaistutkimuksen tavoitteena on kerätä kansainvälisesti tärkeää ja vertailukelpoista tietoa koululaisten terveystyytymisestä (Ojala & Kulmala, 2023, s. 8). Aineisto kerättiin 11. kerran Suomessa vuonna 2022. Ensimmäisen kerran vuonna 1983 yli 50 maasta. Kohde-ryhmänä olivat 5., 7. ja 9. luokkalaiset. Tuloksista voidaan todeta joka kolmannen syövän kasviksia ja/ tai hedelmiä päivittäin. Energiajuomia käyttää noin joka toinen. Aamupalan syöminen on vähentynyt verrattaessa aiempina vuosina toteutettuihin tutkimuksiin.

3.2 Ruokaympäristöt

Ruokaympäristö voidaan jakaa sosiaaliseen, fyysiseen ja makroympäristöön sekä yksilöllisiin tekijöihin (Story ym., 2008, s. 254). Sosiaaliseen ruokaympäristöön vaikuttaa perhe, ystävät ja yhteisö. Fyysinen ruokaympäristö muodostuu siitä, missä ja miten ruokaa syödään ja hankitaan. Makroympäristö vaikuttaa taustalla epäsuorasti markkinoinnin, sosiaalisten normien, tuotantojärjestelmien, maatalouspolitiikan ja taloudellisen näkökulman kautta.

Erkkola ym. (2019, s. 39) esittää lasten ja nuorten ruokaympäristöön vaikuttavien tekijöiden vahvuuksia ja haasteita. Perhe voi laajasti vaikuttaa lapsen ja nuoren ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin kotona. Haasteita voi olla puutteelliset ruoanvalmistustaidot, ravitsemustieto, liian kiireinen arki ja vähäinen yhdessä syöminen perheenä. Varhaiskasvatus ja koulu mahdollistaa lämpimän aterian syöminen koulussa sekä edistävät ruokakasvatuksen ja ruokailun toteutumista. Haasteet näkyvät koulussa myytävissä tuotteissa ja ruokakasvatuksen ja ruokailun laadun varmistamisessa. Ruokapalveluilla ja kauppoilla mahdollisuus ohjata parempiin ruokavalintoihin. Toisaalta kaikki kuluttajat eivät välttämättä tunnista laadukkaita tuotteita tai valikoima voi olla niukempaa.

Lapsille ja nuorille suunnataan yhä enemmän elintarvikkeisiin liittyvää markkinointia. Story ym. (2008, s. 254) toteaa ruokaa olevan nykyaikana helpommin saatavilla, jalostetumpana, valmisruokana sekä isompina annoskokoina. Perheen keskeiset ateriahetket ovat vähentyneet ja ravintoloissa syöminen suosittumpaa. Yhteiset ruokahetket ovat tärkeitä, koska ne vaikuttavat positiivisesti syödyn ruoan laatuun (mts. 256).

4 TUTKIMUS KURIKAN KAUPUNGIN RUOKAKASVATUKSEN NYKYTILASTA

4.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Kurikan kaupungin ruokakasvatuksen nykytilaa kolmen eri näkökulman kautta.

Työn tavoitteet:

1. Selvitetään nykytila.fi-kartoituksen avulla tämänhetkinen ruokakasvatus tilanne Kurikan kaupungissa peruskouluissa.
2. Lisätään tietoa lasten ruokailutottumuksista ja ymmärrystä huoltajien ajatuksista lapsen/ nuoren ruokailuun liittyen.
3. Selvitetään rehtorien näkemyksiä ruokakasvatuksen tilanteesta Kurikan kaupungissa kyselyn avulla.

4.2 Tutkimuksessa käytetyt aineistot ja aineiston kerääminen

Tutkimus koostuu kolmesta eri aineistosta, joiden avulla selvitettiin Kurikan peruskoulujen ruokakasvatuksen nykytilaa. Kurikassa on yhteensä 13 peruskoulua.

Nykytilaselvitykset suoritettiin Kurikan kaupungin peruskouluissa syksyllä 2024 elo-syyskuun aikana. Nykytilaselvityksiin vastattiin koulukohtaisesti täyttämällä arviointilomake nykytila.fi-sivuston kautta (liite 1). Selvityksien tekemiseen tuli koota monialainen työryhmä, johon kuului rehtori, opettajia, ohjaajia, ruokapalvelun työntekijä, kouluterveydenhoitaja sekä mahdollisuusien mukaan oppilaita. Aikaa arviointilomakkeen vastaamiseen tuli varata noin 45 minuuttia.

Kurikassa suoritettiin huoltajille suunnattu kysely liittyen ruokakasvatukseen. Kyselylomake lähetettiin kaikille Kurikan 5. ja 8.luokkalaisten huoltajille (liite 2). Sähköinen kyselylomake lähetettiin Wilman kautta ja aineisto kerättiin keväällä 2024. Kyselyn toteutti opetuspäällikkö. Aineiston opinnäytetyön tekijän käyttöön luovutti varhaiskasvatuspäällikkö. Aineistoa kerättiin 5.- ja

8.-luokkalaisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja ajatuksista lasten ja nuorten ruokailuun liittyen. Vastauksien avulla kehitetään ruokakasvatusta, ravitsemusohjausta sekä kouluruokailua.

Rehtorien näkemyksiä ruokakasvatuksen nykytilasta kerättiin elo-syyskuun ajan sähköisen kyselylomakkeen avulla (liite 4). Saatekirje ja linkki kyselyn suorittamiseen lähetettiin 13 rehtorille sähköpostin välityksellä (liite 3). Vastaaminen oli anonymia ja vapaaehtoista. Kurikan kaupungin opetuspäällikkö kannusti rehtoreita vastaamaan kyselyyn.

4.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa hyödynnettiin määrällistä ja laadullista tutkimusotetta Kurikan ruokakasvatuksen nykytilan selvittämiseksi peruskouluissa.

Kyselylomake on yleisin aineiston keräämismenetelmä määrällisessä tutkimuksessa (Vilka, 2021). Kyselyt olivat vakioituja eli jokaiselta vastaajalta kysyttiin samat kysymykset. Aineistonkeruun haittapuolena voi olla alhainen vastausprosentti, etenkin anonymoissa kyselyissä. Standardoitujen kysymyksien tavoitteena oli tuottaa vertailukelpoista tietoa. Kaikkia tuloksia ei voida esittää numeraalisesti, jonka vuoksi hyödynnettiin lisäksi laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullinen tutkimusmenetelmä korostaa tutkittavan asian merkityksen selvittämistä ja aineisto esitetään kuva- tai tekstimuodossa (Vilka, 2021). Vilka (2021) toteaa mahdolliseksi hyödyntää toisten tutkimusaineistoja. Tutkimuksessa hyödynnettiin nykytila.fi-sivuston tuloksia.

4.3.1 Nykytilaselvitykset

Nykytilaselvityksen arviointilomakkeiden avulla tutkittiin koulujen ruokakasvatuksen tämänhetkistä tilannetta. Selvitykset suoritettiin koulukohtaisesti, ja arviointilomakkeen alussa selvitettiin tarkemmin koulun taustatiedot. Taustatiedoissa selvitettiin hyvinvointialue, kunta, postinumero, yksikkö (ala/yläkoulu), koulun nimi, sähköposti sekä lomakkeen täyttämässä mukana olevat henkilöt. Ruokakasvatukseen liittyvät kysymykset oli jaoteltu viiteen eri kategoriaan, joita olivat

- ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta

- ruokailun järjestäminen ja kehittäminen
- monipuolinen ja riittävä ateria
- ruokakasvatusta edistävä yhteistyö
- ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus.

4.3.2 Huoltajille suunnattu kysely

Huoltajille suunnatussa kyselyssä selvitettiin taustatietona huoltajan lapsen luokka-aste. Haluttiin selvittää, kuinka usein perhe syö viikon aikana yhteisen lämpimän aterian (vähintään toinen vanhemmista paikalla). Selvitettiin lapsen ja nuoren ruokarytmiä aamu- ja välipalojen osalta viikkotasolla. Selvitettiin, kuinka monen lapsi syö koululounaan viikon aikana sekä tietävätkö huoltajat mitä lapsi ja nuori syö koululounaalla. Kouluruoan merkitystä hyvinvointiin selvitettiin kysymällä, kuinka usein huoltaja puhuu lapselle lounaan merkityksestä jaksamiseen. Selvitettiin, ovatko huoltajat huolissaan lapsen ja nuoren ruokailutottumuksista. Huoltajat, jotka olivat huolissaan lapsen ja nuoren ruokailutottumuksista pystyivät vastaamaan avoimen kysymyksen miksi tai mistä asioista ovat huolissaan. Haluttiin tietää, kokevatko huoltajat omaavansa riittävästi tietoa, osaamista, rahaa ja voimavaroja ruoan tarjoamiseen, valmistukseen, valitsemiseen ja järjestämiseen. Selvitettiin, kuinka paljon tukea huoltajat ovat kokeneet saavansa eri toimijoiden kautta, kuten neuvolasta ja koulusta.

4.3.3 Rehtoreille suunnattu kysely

Rehtoreille suunnatussa kyselyssä kartoitettiin taustatietona, työskentelevätkö he ala-, ylä- vai yhtenäiskoulussa. Koulun toiminnasta haluttiin selvittää, onko heillä mahdollisesti käytössä ruokailutoimikunta tai muita säännöllisiä kokouksia liittyen ruokakasvatukseen. Selvitettiin, onko ruokakasvatus osa lukuvuosisuunnitelmaa. Kouluruokailusta selvitettiin, tarjotaanko opetushenkilöstölle valvonta-ateriaetua, ruokailevatko opettajat oppilaiden kanssa sekä kuinka pitkä aika oppilaille on varattu ruokailuun. Selvitettiin, huomioidaanko oppilaiden koulupäivän pituutta ruokailun ajankohtia suunniteltaessa. Kartoitettiin aamupalaan ja välipalaeväisiin liittyvien ohjeiden jakamista huoltajille. Lopussa haluttiin saada selville rehtorien omia näkemyksiä ruokaan ja ruokailuihin liittyvien asioiden viestinnästä, kouluruokailun nykytilasta ja sen mahdollisesta heikentymisestä.

4.4 Eettiset kysymykset

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) (2019, s. 6) mukaan ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tulee huomioida eettiset periaatteet. Tutkimus toteutetaan ihmisarvoa ja ihmisoi-keuksia kunnioittaen eikä se saa aiheuttaa haittaa osallistujille (s. 7). Kyselyssä ei kysytä erikseen henkilötietoryhmiä, kuten rotua, etnistä alkuperää, uskontoa tai poliittisia mielipiteitä (s. 11). Kysely on laadittu niin, että vastauksista ei voida tunnistaa vastaajaa. Vastaajille on kerrottu tutkimuksen aihe ja tavoitteet selkeästi ennen kyselyn täyttämistä.

5 TULOKSET

Tulokset käsitellään aineisto kerrallaan omissa alaluvuissaan.

5.1 Nykytila-kartoitus Kurikan kaupungissa

Kurikan 13 koulusta viisi selvitti koulun nykytilaa koskevat arvioinnit. Taulukossa 1 olevat pisteet ovat keskiarvoja kunnan koulujen vastanneiden kesken, asteikoilla (0–100 pistettä) toteutuu heikosti- toteutuu hyvin.

Taulukko 1 esittää ruokakasvatuksen toteutumista osana kasvatusta ja opetusta. Tulosten mukaan parhaiten toteutuu ruokalistaan tutustuminen (opettaja ja oppilas yhdessä, 60/100 p.) sekä ruoanvalmistusvälineiden ja -tilojen hyödyntäminen opetuksessa (60/100 p.). Alhaisimmat pisteet näkyivät (30–35/100 p.) oppilaiden osallisuudesta ruokaan liittyvän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, piha-alueen hyödyntäminen opetuksessa sekä aistilähtöinen ruokakasvatus keskustelun, tarinoiden ja leikkien kautta. Kokonaispisteet olivat 45.

Taulukko 1. Ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta.

Väittäjä	Pisteet
1. Ruokakasvatuksen tavoitteet on kirjattu koulun lukuvuosisuunnitelmaan. Ruokakasvatuksen tavoitteet ovat laaja-alaisia/ sisältävät laajoja näkökulmia mm. terveys, kulttuuri, ympäristö, ruoan tuotanto, kestävä kehitys ja media.	50/100
2. Oppilaat osallistuvat monipuolisesti ruokaan liittyvän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen (esim. aterian osien valmistus, leivonta, avustavat tehtävät, tapahtumat, teemapäivät).	30/100
3. Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen	35/100

tukena (esim. marjaretket, hyötykasvien viljely).	
4. Opettaja ja oppilaat tutustuvat päivittäin yhdessä ruokalistaan. Kuvia voidaan käyttää ruokalistan havainnollistamiseen.	60/100
5. Koulussa olevia ruoanvalmistusvälineitä ja -tiloja (esim. kouluravintola) hyödynnetään opetuksessa.	60/100
6. Ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustutaan eri aistien avulla tutkimalla, keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.	35/100

Taulukon 2 mukaan kouluissa yhdessä ruokailu (opettajat ja oppilaat) sekä oikeanmittaiset kalusteet ruokasalissa saivat parhaimmat pisteet (80–85/100 p.). Arviointien mukaan suurimmassa osassa kouluruokailuun on aikaa vähintään 30 minuuttia (65/100 p.). Vähiten pisteitä saatiin ruokaympäristön toimivuudesta (50/100 p.). Ruokailun järjestämisestä ja kehittämistä kokonaispisteeksi tuli 69.

Taulukko 2. Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen.

Väittäjä	Pisteet
1. Opettajat ruokailevat yhdessä oppilaiden kanssa, esimerkkinä samaa ruokaa oppilaiden kanssa.	80/100
2. Kouluruokailuun on varattu vähintään 30 minuuttia aikaa.	65/100

3. Kouluruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä oppilaiden, opetus henkilöstön ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa.	70/100
4. Oppilaiden ja henkilökunnan antama asiakaspalaute huomioidaan ruokailun kehittämisessä.	65/100
5. Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan oppilaille sopivan kokoiset ja malliset.	85/100
6. Ruokailuympäristö on toimiva, akustiikaltaan sopiva, esteettinen ja ruokailuun innostava.	50/100

Monipuolisen ja riittävän aterian tarjoaminen toteutuu kohtalaisesti (taulukko 3). Salaattien tarjoaminen yksittäisinä komponentteina sekä maksuttoman välipalan tarjoaminen sai alhaimmat pisteet (15–20/100 p.). Kouluissa myytävien tuotteiden terveellisyys ja laatu huomioidaan hyvin (95/100 p.). Täydet pisteet (100/100 p.) saatiin oppilaiden kannustamisesta ruoan annosteluun ja oikean kokoiseen annokseen. Monipuolinen ja riittävä ateria sai kokonaispistemääräksi 59.

Taulukko 3. Monipuolinen ja riittävä ateria.

Väittämä	Pisteet
1. Koululounaalla on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.	40/100
2. Koulussa ei myydä virvoitusjuomia, mehua, makeisia ja/ tai muita runsaasti lisättyä sokeria,	95/100

suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä tuotteita.	
3. Oppilaalla on mahdollisuus maksuttomaan ravitsevaan välipalaan silloin, kun oppitunnit jatkuvat yli 3 tuntia lounaan jälkeen.	20/100
4. Salaatit tarjotaan pääosin yksittäisinä komponentteina.	15/100
5. Oppilaita kannustetaan lautasmallin mukaiseen ruokailuun.	85/100
6. Oppilaita kannustetaan annostelemaan itse ja ottamaan nälkensä mukaisesti.	100/100

Taulukko 4 esittää yhteistyön toimivuutta ruokakasvatuksessa. Parhaimmat pisteet liittyivät kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön (65–75/100 p.) sekä yhteisten linjauksien huomioimiseen (tapahtumat, retkievät yms.). Heikoimmat pisteet kohdistuivat yhteistyöhön muiden toimijoiden kanssa, kuten kouluterveydenhoitajan, erityisopettajat ja sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa (30/100 p.). Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö sai kokonaispistemääräksi 52 pistettä.

Taulukko 4. Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö.

Väittämä	Pisteet
1. Henkilöstön kokouksissa/ palaverissa suunnitellaan koulun ruokakasvatusta.	50/100
2. Ruokaan ja syömiseen liittyen tehdään yhteistyötä koulun erityisopettajan ja/ tai	45/100

kouluterveydenhoitajan tai muiden asiantuntijoiden kanssa.	
3. Ruokapalvelutyöntekijät tekevät yhteistyötä henkilöstön ja oppilaiden kanssa ruokakasvatuksessa (esim. oppilaiden vierailu keittiöön, ruokapalvelutyöntekijöiden vierailu oppitunnille, makuraadit).	50/100
4. Henkilökunnan ja huoltajien välisen yhteistyön ilmapiiri on sellainen, että ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista voidaan keskustella avoimesti ja rehellisesti esittäen toiveita ja odotuksia puolin ja toisin.	75/100
5. Vanhempien kanssa on sovittu käytänteistä liittyen koulun erityistilanteiden tarjoiluihin (esim. syntymäpäivätarjoilut, tapahtumat, muut erityispäivät, retkieväät)	65/100
6. Koulu tekee ruokakasvatuksessa yhteistyötä paikallisten toimijoiden (esim. sosiaali- ja terveydenhuolto, järjestöt, ruoka-alan yritykset, seurakunta) kanssa.	30/100

Ruokakasvatuksen tukija ja jatkuvuus on tällä hetkellä heikointa (taulukko 5). Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus sai kokonaispistemääräksi 36.

Taulukko 5. Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus.

Väittäjä	Pisteet
1. Opettajilla on resursseja (esim. aikaa, materiaaleja, rahaa)	45/100

ruokakasvatuksen valmisteluun ja toteuttamiseen.

2. Henkilöstö on saanut viimeisen 5 vuoden aikana koulutusta ruokakasvatukseen. 25/100

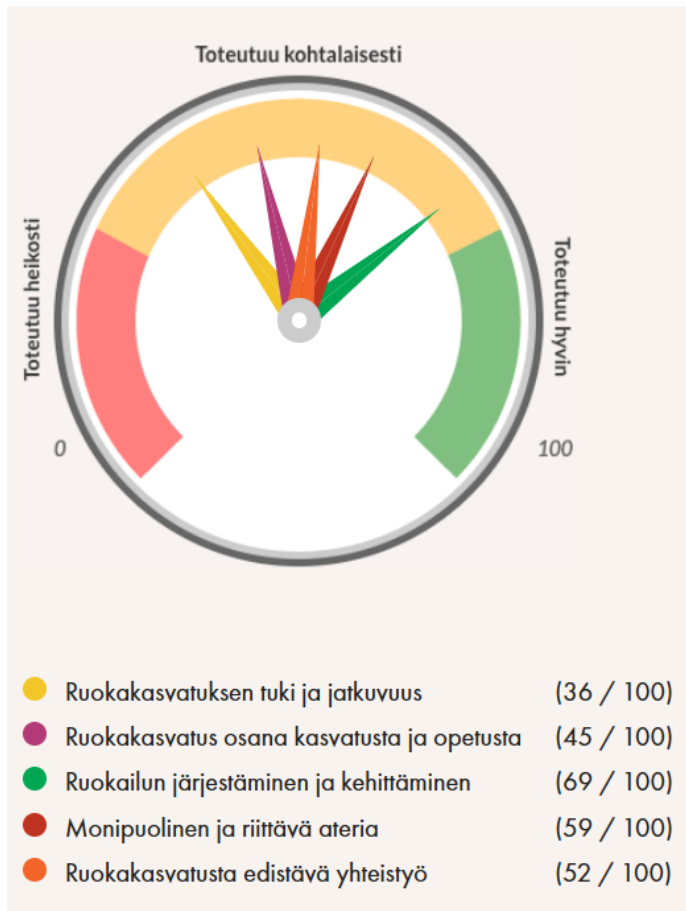
3. Koulussa on ruokakasvatuksesta vastaava henkilö tai tiimi. 5/100

4. Henkilöstö on tietoinen ruokaan ja ruokakasvatukseen liittyvistä kirjauksista kunnan hyvinvointisuunnitelmassa. 10/100

5. Koulun johto tukee henkilöstöä ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämisessä. 65/100

6. Koulun henkilöstö on sitoutunut ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen. 70/100

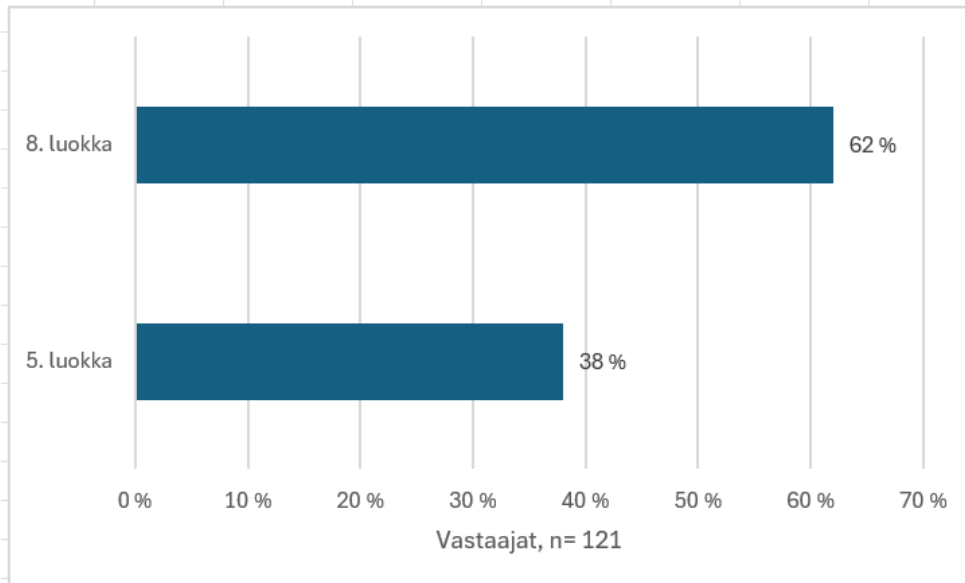
Kuviossa 2 koottuna kaikkien kategorioiden tulokset. Tuloksista voidaan huomata, että kaikki osa-alueet toteutuvat kohtalaisesti. Parhaiten ruokakasvatuksessa toteutuu ruokailun järjestäminen ja kehittäminen, heikoiten tuki ja jatkuvuus.



Kuvio 2. Nykytilaselvitysten koontitulokset (Nykytila.fi, i.a, -a, nykytilan arvioinnin tulokset).

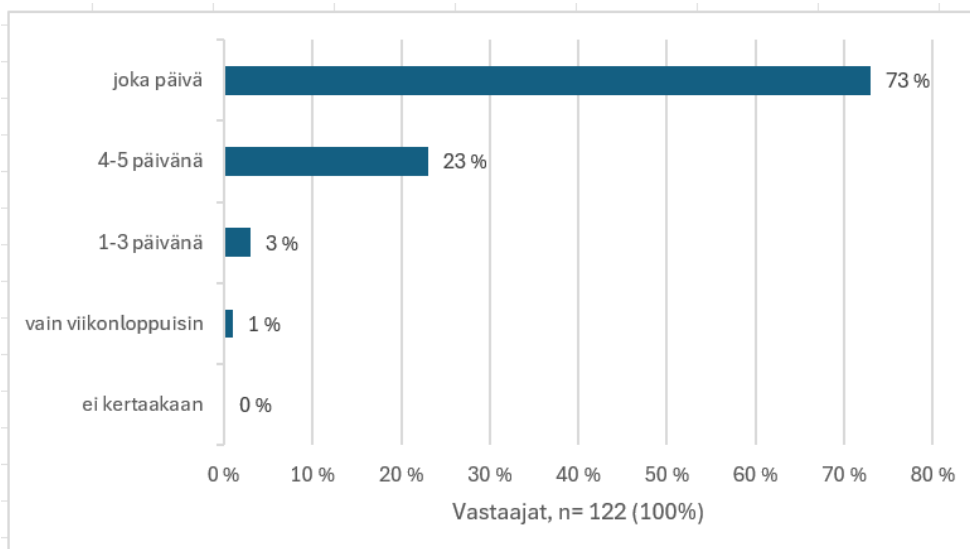
5.2 Huoltajien näkemykset ruokakasvatuksesta

Kyselyyn vastanneiden huoltajien kokonaismäärä oli 122. Vastaajista 62 prosenttia (n= 75) oli 8.luokan huoltajia ja 38 prosenttia (n= 46) 5.luokan huoltajia (kuvio 3).



Kuvio 3. Lapsen luokka-aste (%) (n=122).

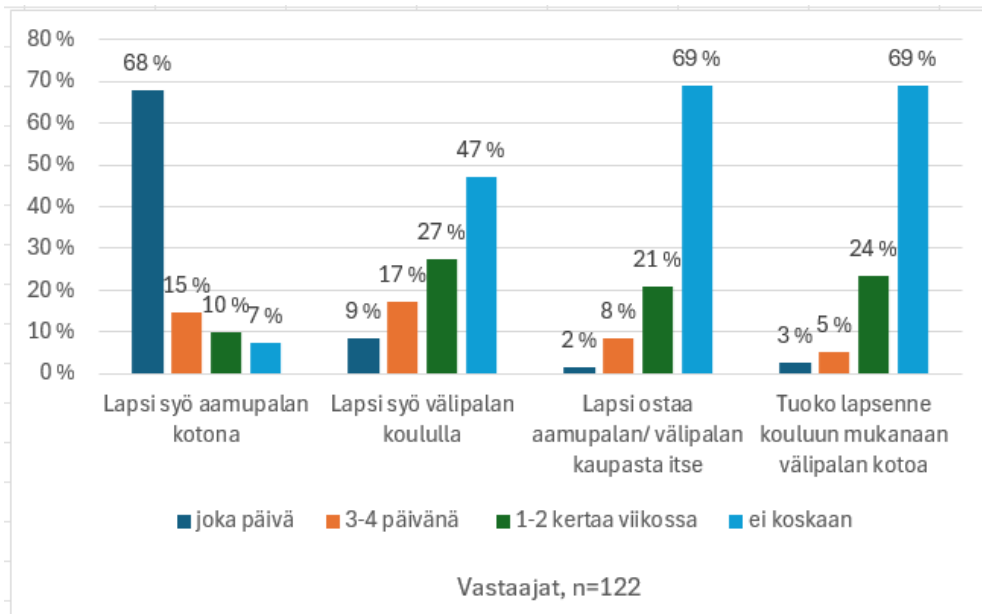
Kyselyssä selvitettiin, kuinka monta kertaa perhe syö lämpimän aterian viikon aikana yhdessä, niin että toinen huoltajista syö samaan aikaan lapsen kanssa. Vastaajista 73 prosenttia (n= 89) eli suurin osa ilmoitti syövänsä joka päivä aterian yhdessä (kuvio 4). Kukaan vastaajista ei ilmoittanut syövänsä kertaakaan yhteistä ateriaa lapsen kanssa.



Kuvio 4. Lämpimän aterian syönti yhdessä viikon aikana (%) (n=122).

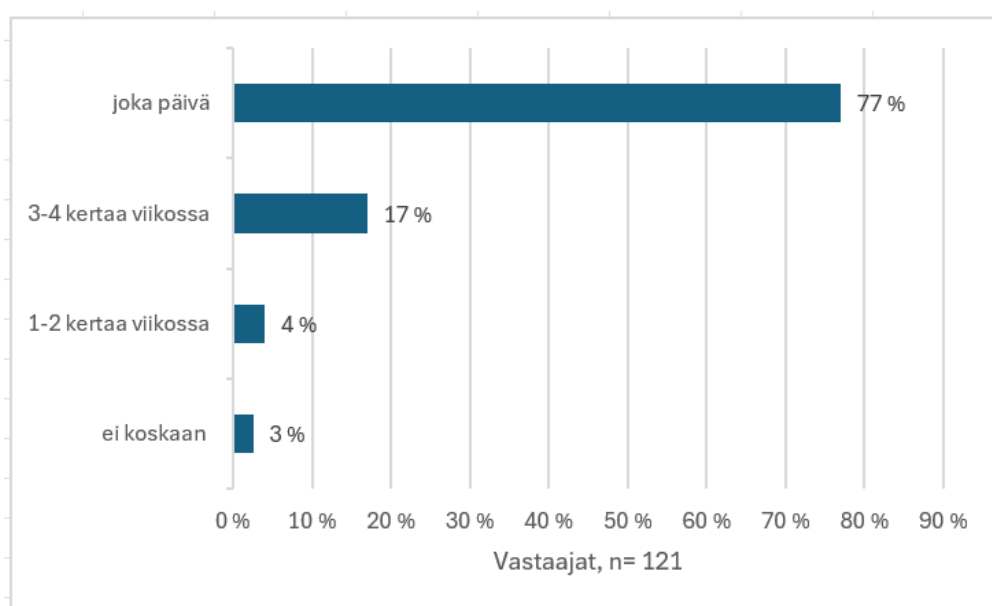
Selvitettiin lapsen ja nuoren ruokarytmiä aamiaisen ja välipalan osalta (kuvio 5). Tuloksista huomataan, että suurin osa lapsista syö aamupalan kotona. Lähes puolet ei syö välipalaa

koskaan koulussa. Vastaajista 69 prosenttia ilmoitti, että lapsi ei osta tai tuo kouluun mukanaan välipalaa.



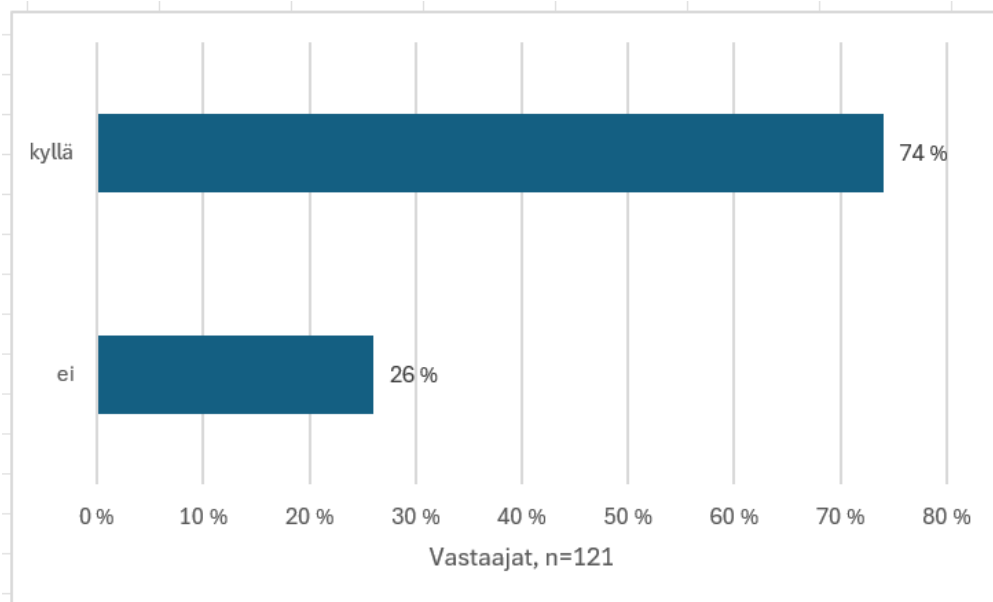
Kuvio 5. Ruokarytmi aamu- ja välipalalla (%) (n=122).

Selvitettiin, kuinka usein lapsi ja nuori syö koululounaan viikossa (kuvio 6). Tulosten mukaan kouluruokailuun osallistuu joka päivä 77 prosenttia eli suurin osa. 3–4 kertaa viikossa ruokailuun osallistuu 17 prosenttia, 1–2 kertaa viikossa 4 prosenttia ja ei koskaan 3 prosenttia.



Kuvio 6. Koululounaan syöminen viikon aikana (%) (n=122).

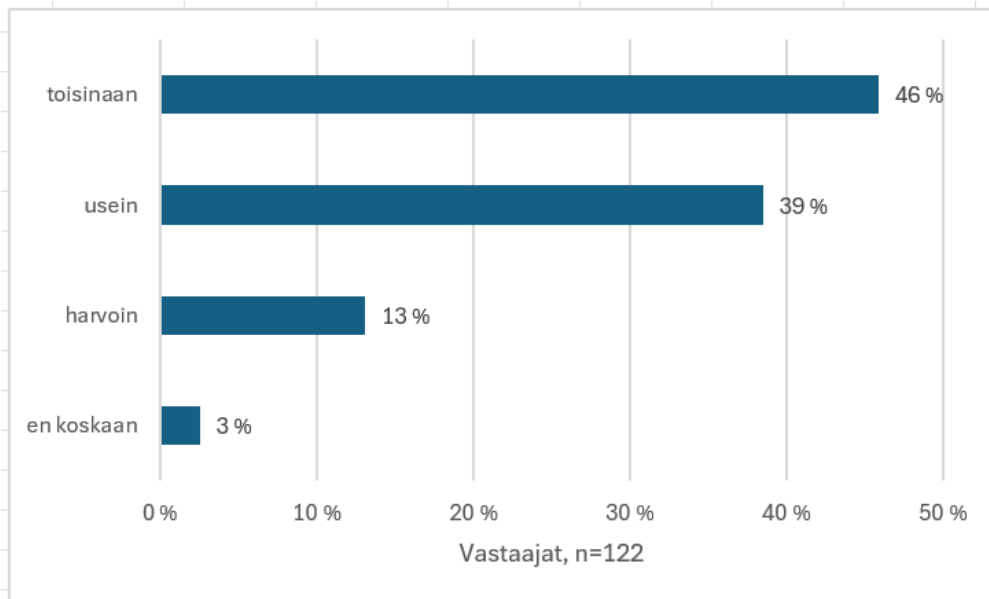
Selvitettiin, tietävätkö huoltajat, mitä lapset ja nuoret syövät koululounaalla (kuvio 7). Vastajista 74 prosenttia (n= 89) eli suurin osa kokee tietävänsä. Puolestaan 26 prosenttia (n= 32) vastaajista ei kokenut tietävänsä.



Kuvio 7. Huoltajien tietämys lapsen syömisistä koululounaalla (%) (n=122).

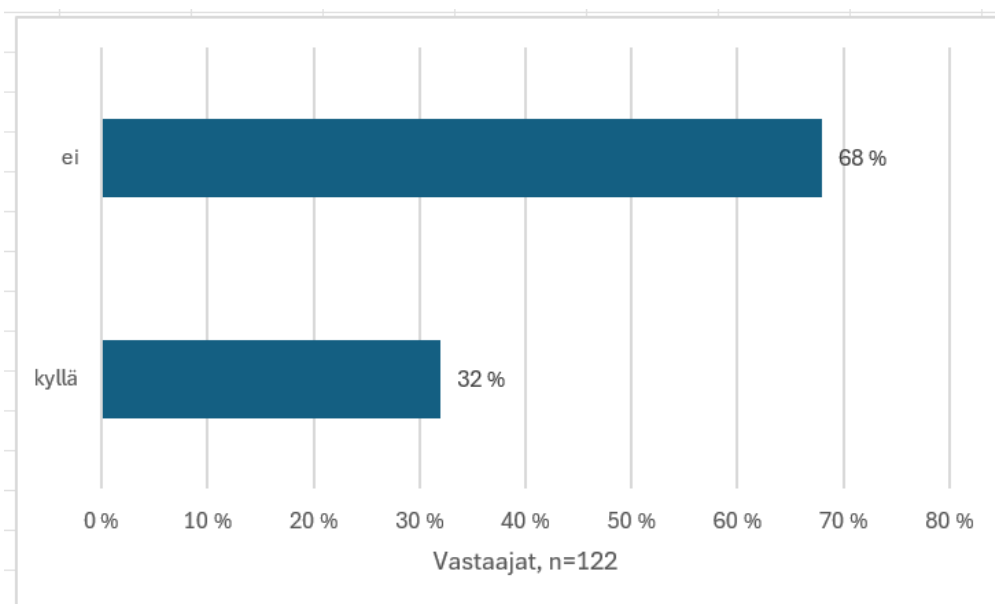
Kouluruokailun merkitystä hyvinvointiin selvitettiin kysymällä huoltajilta, että juttelevatko he lapsen ja nuoren kanssa kouluruokailun merkityksestä jaksamiselle (kuvio 8). Suurin osa

ilmoitti juttelevansa toisinaan (46 prosenttia) tai usein (39 prosenttia) sen merkityksestä. 13 prosenttia ilmoitti juttelevansa harvoin ja 3 prosenttia ei koskaan.



Kuvio 8. Kouluruokailun merkityksestä jaksamiselle puhuminen (%) (n=122).

Huoltajilta kysyttiin ovatko he huolissaan lapsen ja nuoren ruokailutottumuksista. Kuviosta 9 huomataan, että suurin osa 68 prosenttia (n= 83) ei ole huolissaan ruokailutottumuksista. Huolta koki 32 prosenttia (n= 39) vastaajista.

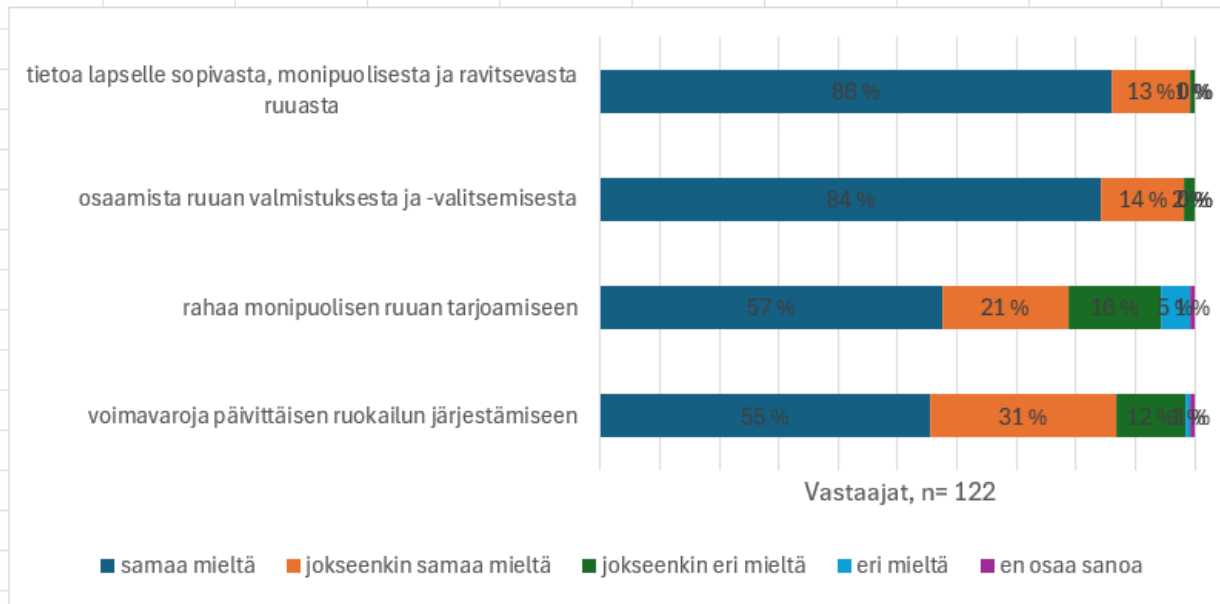


Kuvio 9. Lapsen ja nuoren ruokailutottumuksien huolen kokeminen (%) (n=122).

Huolta kokeneilta vastaajilta kysyttiin, miksi tai mistä asioista on huolissaan lapsen ruokailutottumuksissa. Vastaajat kokivat eniten huolta seuraavista asioista:

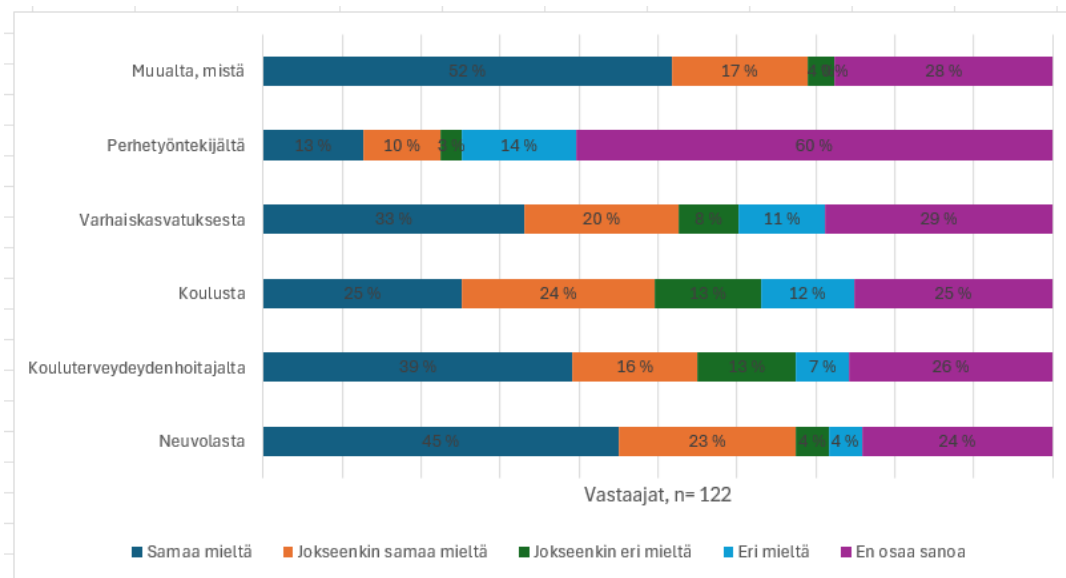
- aamupalan syömättä jättäminen
- kouluruoka ei maistu
- kouluruoan laatu
- energiajuomat ja liiallinen sokerin määrä
- ei syödä ollenkaan tai tarpeeksi kasviksia, hedelmiä ja vihanneksia
- kouluruokailun välistä jättäminen
- lounaalla nautitaan vain leipää ja juomaa
- liian yksipuolinen ruokavalio.

Kyselyssä kartoitettiin, kokevatko huoltajat, että heillä on riittävästi tietoa, osaamista, rahaa ja voimavaroja ruokakasvatukseen liittyvistä asioista. Kuviosta 10 voidaan todeta, että huoltajat olivat suurimmasta osasta väittämiä samaa mieltä eli kokivat omien kykyjen riittävän. Eniten hajontaa vastauksista huomataan väittämien ”rahaa monipuolisen ruoan tarjoamiseen” ja ”voimavaroja päivittäisen ruokailun järjestämiseen”.



Kuvio 10. Huoltajien kokemus omien kykyjen riittävydestä eri osa-alueilla (%) (n=122).

Kyselyssä selvitettiin, kuinka paljon huoltajat ovat kokeneet saavansa tukea eri palveluiden kautta (kuvio 11). Suurin osa koki saavansa muualta, kuin listalla olleista paikoista. Neuvolasta (45 prosenttia), kouluterveydenhuollosta (39 prosenttia) ja varhaiskasvatuksesta (33 prosenttia) saatiin myös eniten kannatusta. Perhetyöntekijältä saamaan tukeen suurin osa vastaajista (60 prosenttia) vastasi ”en osaa sanoa”.

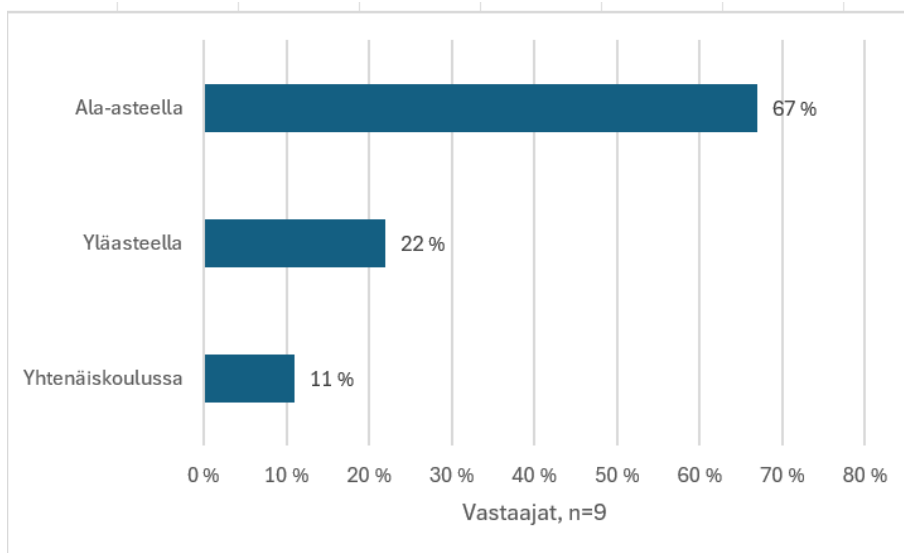


Kuvio 11. Huoltajien saaman tuen kokeminen eri palveluiden kautta (%) (n=122).

"Muualta, mistä" vastauksien mukaan huoltajat saavat eniten tukea internetistä ja sosiaalisesta mediasta, alakohtaisista julkaisuista ja ystäviltä. Muutama ei osannut kertoa mistä saa tukea, kaksi kertoi saavansa syömishäiriöklinalta ja ravitsemusterapeutilta.

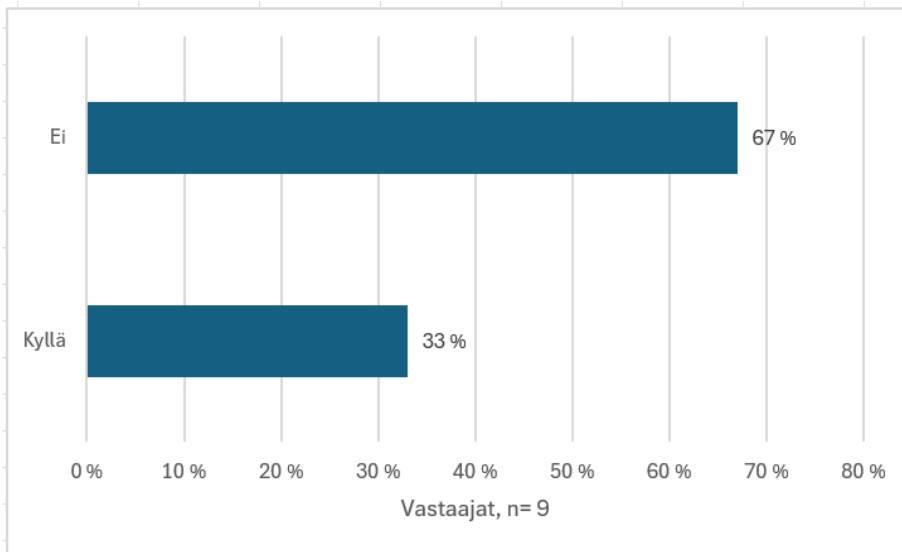
5.3 Rehtorien näkemykset ruokakasvatuksesta

Kysely lähetettiin 13 Kurikan peruskoulun rehtorille, joista 9 vastasi kyselyyn. Vastaajista 67 prosenttia (n= 6) oli ala-asteen rehtoreita, 22 prosenttia (n= 2) yläasteen ja 11 prosenttia (n=1) yhtenäiskoulun (kuvio 12).



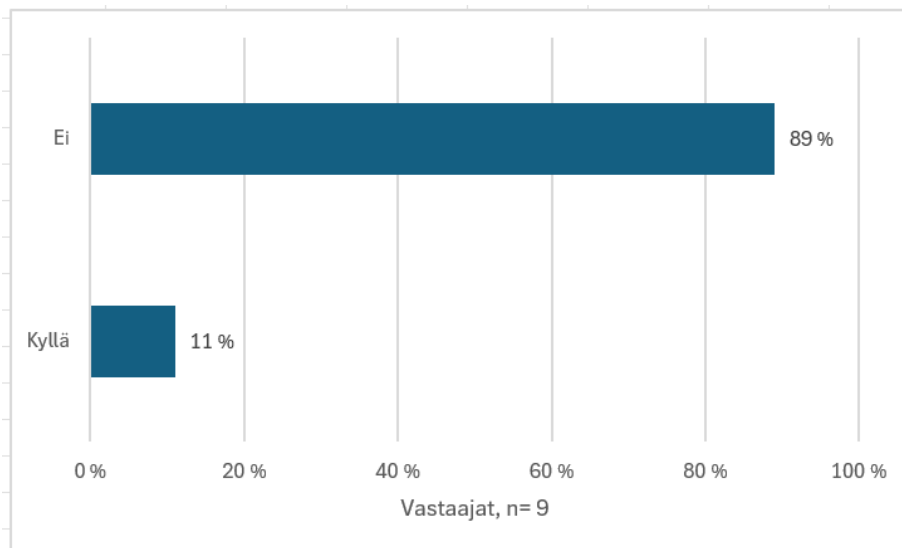
Kuvio 12. Rehtorien työskentelyn toimipiste (%) (n=9).

Kuviossa 13 on esitetty, kuinka monella koululla on käytössä ruokailutoimikunta, jossa on edustajina ruokapalvelut, opettajia ja oppilaita. Tuloksien mukaan 67 prosenttia (n=6) ei ole käytössä ruokailutoimikuntaa, puolestaan 33 prosenttia (n=3) on käytössä.



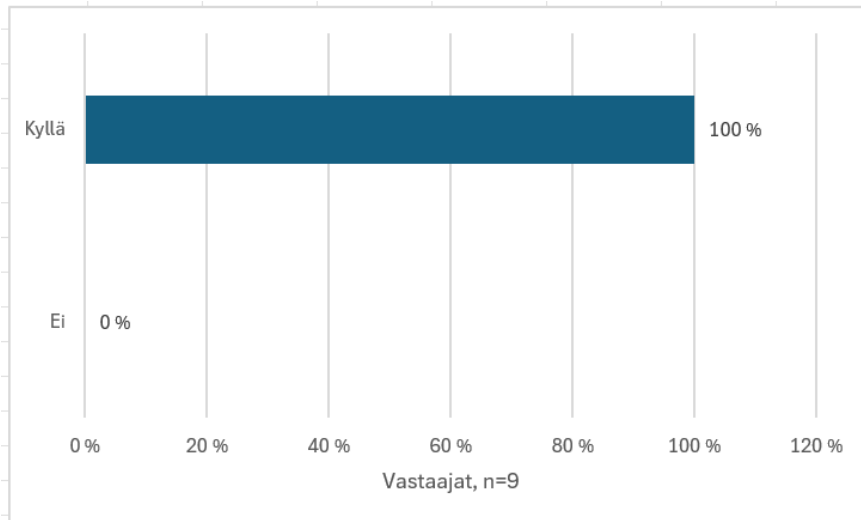
Kuvio 13. Ruokailutoiminkunnan hyödyntäminen osana ruokakasvatusta (%) (n=9).

Kuvio 14 esittää, kuinka monessa koulussa järjestetään säännöllisiä kokouksia kouluruokailuun liittyen ja joihin osallistuvat opettajat sekä ruokapalveluiden edustajat. Tuloksista käy ilmi, että 89 prosenttia (n=8) ei järjestä säännöllisesti kokouksia. Yksi rehtori (11 prosenttia) ilmoitti järjestävänsä säännöllisiä kokouksia koulussaan.



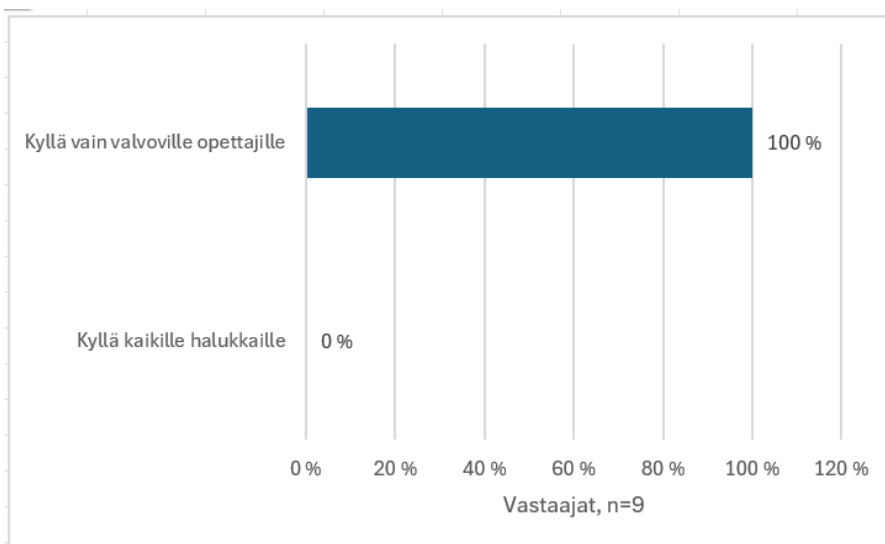
Kuvio 14. Säännöllisten kokouksien pitäminen koskien kouluruokailua (%) (n=9).

Selvitettiin, sisältyykö ruokakasvatus koulun lukuvuosisuunnitelmaan (kuvio 15). Kaikki rehtorit vastasivat sen olevan osa lukuvuosisuunnitelmaa.



Kuvio 15. Ruokakasvatus osana lukuvuosisuunnitelmaa (%) (n=9).

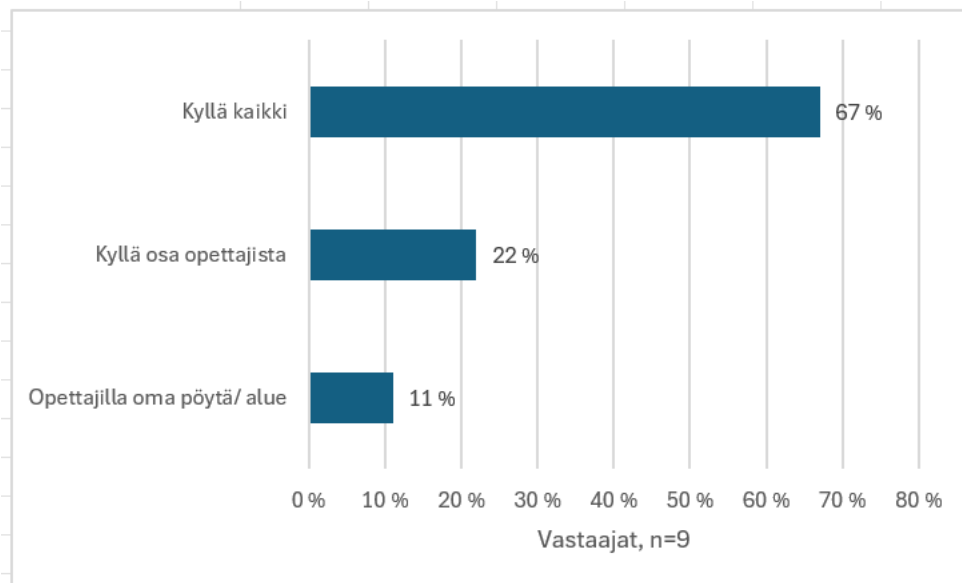
Kuviossa 16 on esitetty, kuinka moni koulu tarjoaa opetushenkilöstölle valvonta-ateriaetua. Kaikki (100 prosenttia) rehtorit vastasivat tarjoavansa ateriaedun opettajille, jotka valvovat kouluruokailua. Kukaan ei vastannut tarjoavansa sitä kaikille halukkaille opettajille.



Kuvio 16. Valvonta-ateriaedun tarjoaminen opetushenkilöstölle (%) (n=9).

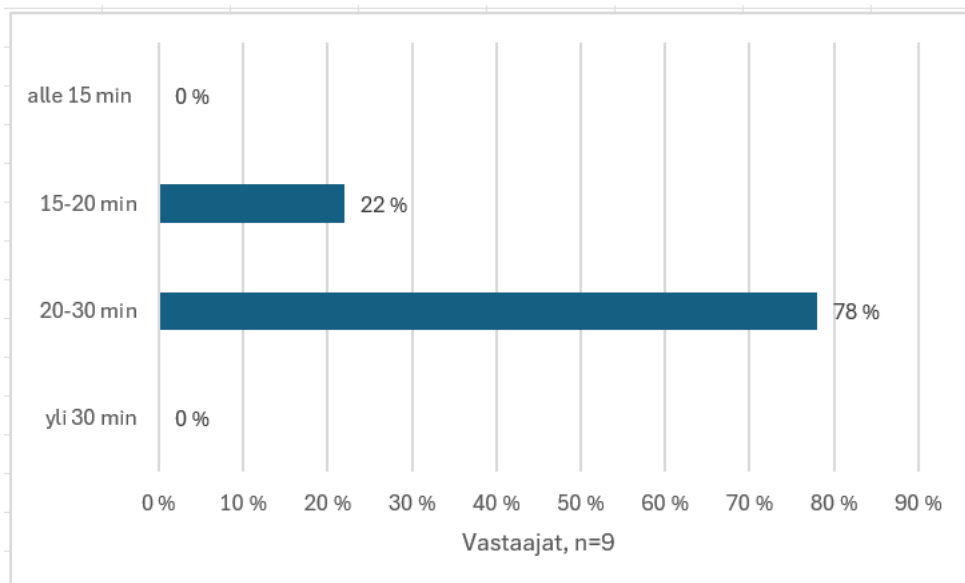
Kuvio 17 esittää opettajien osallistumista kouluruokailuun yhdessä oppilaiden kanssa. Tuloksien mukaan 67 prosenttia (n= 6) vastasi kaikkien opettajien ruokailevan oppilaitten kanssa.

22 prosenttia (n= 2) vastasi osan opettajista ruokailevan oppilaiden kanssa ja 11 prosenttia (n= 1) opettajilla olevan oma pöytä tai alue ruokailua varten.



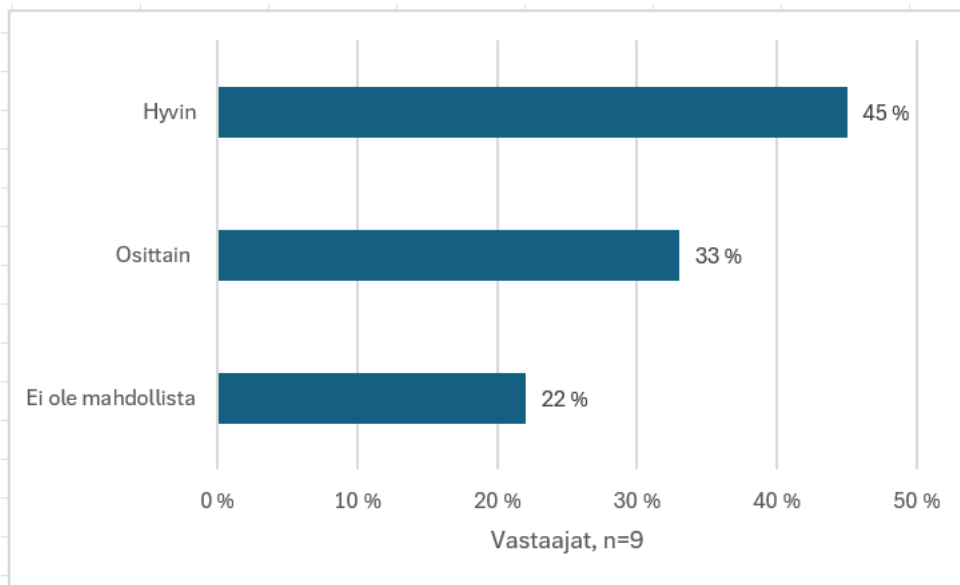
Kuvio 17. Opettajien ruokaileminen oppilaiden kanssa (%) (n=9).

Kuvio 18 esittää, kuinka kauan kouluruokailuun on aikaa käytettävissä. Suurin osa 78 prosenttia (n= 7) vastasi aikaa olevan 20–30 minuuttia, 22 prosenttia (n= 2) vastasi 15–20 minuuttia. Kukaan ei vastannut aikaa olevan alle 15 minuuttia tai yli 30 minuuttia.



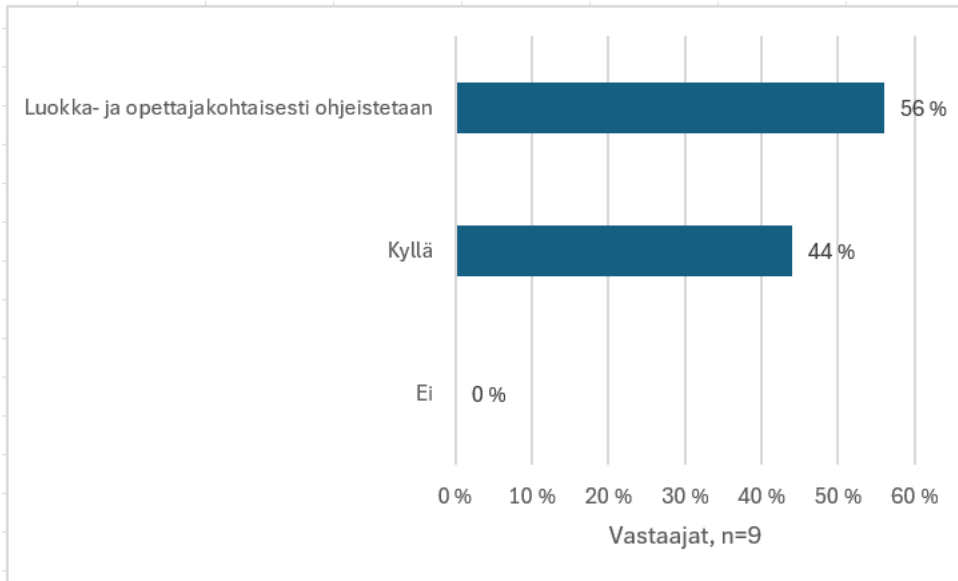
Kuvio 18. Oppilaiden ruokailun kesto (%) (n=9).

Selvitettiin, huomioidaanko oppilaiden koulupäivän pituus kouluruokailun ajoittamisessa (kuvio 19). Noin puolet eli 45 prosenttia (n= 4) vastaajista ilmoitti huomioivansa hyvin kouluruoan ajoittamisen. Osittain huomioivansa vastasi 33 prosenttia (n= 3) ja 22 % (n= 2) vastasi ettei se ole mahdollista.



Kuvio 19. Kouluruoan ajoittaminen koulupäivän pituuteen nähden (%) (n=9).

Kyselyssä selvitettiin, annetaanko huoltajille ohjeita aamupalan tärkeydestä ja välipalaeväistä (kuvio 20). Tuloksien mukaan 56 prosenttia (n= 5) hoitaa tiedottamisesta luokka- ja opettaja-kohtaisesti ja 44 prosenttia (n=4) ilmoitti tiedottavansa. Kukaan vastanneista ei todennut jättävänsä ilmoittamatta.



Kuvio 20. Huoltajien ohjeistaminen aamupalan tärkeyteen ja välipalaeväisiin (%) (n=9).

Kyselyssä haluttiin selvittää avoimen kysymyksen avulla, kuinka huoltajat saavat tietoa ruokaan ja ruokailuihin liittyvistä asioista. Tuloksien mukaan eniten hyödynnetään Wilmaa, jonka kautta tietoa lähetetään huoltajille. Tietoa jaetaan lisäksi vanhempainilloissa ja lukuvuosittodotteessa.

Rehtoreita pyydettiin kertomaan omin sanoin tämänhetkinen näkemys kouluruokailun tilanteesta omassa koulussaan. Rehtoreiden mukaan kouluruokailuun osallistuu suurin osa oppilaista, mutta ruokailun välistä jättäneitäkin löytyy. Monissa vastauksissa toistui se, että koululounaalla syödään liian pieniä annoksia ja valikoidusti. Ala-asteen rehtorit kokevat kouluruokailun olevan hyvällä mallilla, koska opettajat ohjaavat ruokailua. Yksi rehtoreista totesi huomioineensa, että lapset ja nuoret ovat maanantaisin nälkäisempiä kuin muina arkipäivinä. Ruokailun porrastamisen on nähty rauhoittavan ruokailuhetkeä.

Kartoitettiin, mitkä ovat rehtoreiden mielestä ne syyt, jotka vaikuttivat kouluruokailun suosioon heikentävästi. Rehtorit uskovat kotona opittujen ruokailutottumusten ja ruokavalintojen vaikuttavan kouluruoan maittavuuteen. Suositaan pikaruokaa, valmisruokaa ja enemmän välipaloja. Ei syödä normaalia kotiruokaa. Osa uskoi liian sallivan ruokailun kotona vaikuttavan. Kotona ei syödä yhteisiä aterioita tai laiteta ruokaan, jonka vuoksi kouluruokailua ei pidetä tärkeänä. Syynä voi olla myös kavereiden vaikutus ja koulun sijainti (lähellä kauppaa).

6 RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN KURIKAN KAUPUNGISSA

Työn tavoitteena oli selvittää ruokakasvatuksen nykytila Kurikan peruskouluissa. Aineistot koostuivat nykytila-arvioinneista sekä huoltajien ja rehtorien kyselylomakkeista. Tuloksien mukaan ruokakasvatus toteutuu tällä hetkellä kohtalaisesti. Osa ruokakasvatuksen osa-alueista toteutuu jo hyvin, mutta kehityskohteita löytyy vielä. Kehitysideat koskevat suurimmaksi osaksi kouluympäristöä sekä kodin tärkeyttä ruokakasvattajana.

Nykytila-arviointien pohjalta voidaan huomata, että opettajat eivät ole saaneet ajantasaista koulutusta koskien ruokakasvatusta. Ajantasaisen koulutuksen järjestäminen olisi paikallaan, jotta opettajat osaavat antaa ruokakasvatukseen liittyvää opetusta hyödyntäen erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä jokapäiväisessä työssään. Ruokakasvatukseen ja kehittämiseen liittyviä kokouksia ei myöskään suurimmassa osassa kouluista järjestetä. Näiden käyttöönotolla koulut voivat parantaa yhteistyötä ja toimivuutta koulussansa. Esimerkiksi ruokailutoimikunnan perustaminen olisi tärkeää. Ruokakasvatuksen yhteistyöhön olisi hyvä ottaa mukaan muita toimijoitakin, kuten kouluterveydenhuoltaja ja ruokapalveluhenkilöstöä.

Yhdessä ruokailun (oppilaat ja opettajat) on nähty vaikuttavan positiivisesti kouluruokailusuosiin. Tutkimuksen mukaan kouluruokailussa ovat ala-asteella opettajat aina mukana. Saman käytännön voisi tuoda myös yläasteelle, joka voisi nostattaa kouluruokailusuosiota. Ala-asteen kouluruokailu on koettu toimivampana kuin yläasteella. Yläasteen kouluruokailusta voisi tehdä samalla tavalla ohjattua. Tämän vaikutukset voisivat heijastua positiivisesti ravitsemuksen tasoon sekä yleiseen viihtyvyyteen ja ilmapiiriin koulussa. Rehtorit voisivat tukea tätä antamalla koko henkilöstölle ruokailuedun, eikä pelkästään lounasta valvojille opettajille.

Kouluruokailun kesto toteutuu lähes kaikissa vastanneista kouluista suositusten (vähintään 30 minuuttia) mukaan. Riittävään aikaan on tärkeää kiinnittää huomiota, jotta jokaisella on mahdollisuus syödä koululounas rauhassa. Lounaan yhteyteen olisi hyvä myös liittää välitunti ennen tai jälkeen. Kouluruoan ajoittaminen suhteutettuna koulupäivän pituuteen näyttää olevan haasteena usealla koululla. Ajoittamista voidaan helpottaa kouluruoan porrastamisella tai tarjoamalla välipala oppilaille, joilla koulupäivä jatkuu pidempään.

Kodin ruokailutottumuksien heijastuminen kouluun ja kouluruokailuun näkyy rehtorien kyselylomakkeen vastauksien mukaan. Kodin ja koulun yhteistyötä voisi parantaa erilaisien kokouksien ja tiedotteiden avulla nostamalla aiheita esiin useammin kuin kerran tai kaksi lukuvuoden

aikana. Perheiden kutsuminen ja mukaan ottaminen oppilaiden ruokailun kehittämiseen parantaisi yhteistyötä ja vuorovaikutusta molempiin suuntiin. Erityisesti ruokavalion monipuolisuuden ja ateriarhythmin säännöllisyyteen tulisi kiinnittää huomiota. Näiden avulla voidaan helpottaa terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia, jotka vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin laajasti. Liitteessä 5 on koottuna ruokakasvatuksen kehitysideat. Kehitysideoita voi hyödyntää koulun opetushenkilöstö sekä rehtorit ruokakasvatuksen kehittämisessä.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kurikan peruskoulujen ruokakasvatuksen nykytila. Tutkimusta ohjasi kolme päätavoitetta, joiden avulla lähdettiin selvittämään nykytilaa. Aineistona oli koulukohtaiset nykytila-arvioinnit sekä huoltajille ja rehtoreille suunnatut erilliset ja sisällöltään erilaiset kyselylomakkeet. Tutkimuksen aineiston avulla saatiin näkökulmia erilaisista ruokakasvatusrooleista. Aineistossa tuli esiin moniammatillisten työryhmien kautta ruokakasvatuksen nykytila, huoltajien näkökulmat ja rehtorien näkemykset.

Tulosten mukaan ruokakasvatus toteutuu Kurikassa kohtalaisesti. Tutkimuksessa tulee huomioida pieneksi jäänyt aineistokoko, joka osaltaan vaikuttaa tuloksien yleistettävyyteen Kurikan kunnassa. Kurikassa on yhteensä 13 peruskoulua, joista viisi suoritti nykytila-arvioinnit ja yhdeksän rehtoria vastasi kyselylomakkeeseen. Suurin aineisto tuli huoltajien kyselystä, jossa vastaajia oli 122.

Aineisto oli suhteellisen laaja ja kattoi peruskoulun kaikki ikäluokat. Tämä vaikutti osittain tutkimuksesta saatujen tuloksien analysointiin. Huoltajien kyselyyn vastanneista suurin osa oli 8.luokan vanhempia, joka tulee huomioida tuloksia tarkastellessa. Puolestaan rehtorien kyselylomakkeeseen vastanneista suurin osa oli ala-asteella työskenteleviä. Nykytila-arvioinnit tuli ohjeiden mukaan suorittaa moniammatillisissa ryhmissä. Tuloksista ei kuitenkaan suoraan käy ilmi, ketkä olivat arviointeja tekemässä.

Aiempien tutkimuksien ja kirjallisuustaustan mukaan aamupalan syömättä jättäminen on yleistynyt ongelma nuorilla. Tämän tutkimuksen huoltajille suunnatun kyselyn perusteella aamupala syötäisiin lähes jokaisena aamuna. Tuloksen luotettavuuteen vaikuttaa kuitenkin se, että tulos on huoltajan kokema, jonka pohjalta ei voida suoraa todeta näin tapahtuvan jokaisen nuoren kohdalla. Huoltajat myös kokevat tietävänsä, mitä lapset ja nuoret syövät lounaalla, mutta ei tarkemmin tiedetä, perustuuko tieto olettamuksiin vai vuorovaikutukseen, jonka kautta tieto olisi luotettavampaa.

Lapsien ja nuorien hyvinvointi on tärkeää huomioida. Tulosten mukaan suurin osa huoltajista ei koe huolta lapsen ruokailutottumuksista. Huolta kokeneiden vastauksissa toistui samoja asioita. Koskien yksipuolista ruokavaliota, kouluruoan välistä jättämistä, liian vähäistä kasvis-ten syöntiä, energiajuomien ja muiden välipalojen napostelua. Osa huoltajista toi esiin omaa huolta kouluruuan laadusta, jonka kokivat olevan yksi syy siihen, miksi kouluruoka ei maistu.

Kouluruokailusuosio on tutkimuksien mukaan ollut alhaisempaa, etenkin yläasteelle siirtyessä. Tämän tutkimuksen kyselyiden mukaan kouluruokailuun osallistuminen toteutuisi suhteellisen hyvin. Huoltajien mukaan lapsi tai nuori osallistuu ruokailuun useampana arkipäivänä ja sekä rehtoreiden mukaan osallisuus on suurta. Rehtorit huomioivat, että oppilaat ovat nälkäisempiä maanantaisin, kuin muina viikonpäivinä. Sama havainto on huomattu myös jo aiemmin tutkituissa tutkimuksissa. Ilmiö johtuu todennäköisimmin epäsäännöllisemmästä ateriaritmiä viikonloppuisin tai ruuan laadusta. Ruokailun maistuvuus maanantaisin voi johtua erilaisesta ateriaritmiä viikonloppuisin. Esimerkiksi myöhempään nukkuminen vaikuttaa myöhäisempään aamupalan syömiseen tai suoraan lounaan nauttimiseen. Erilainen unirytmii viikonloppuisin saattaa myös näkyä väsymyksenä maanantaisin, jolloin aamiainen saattaa jäädä niukaksi tai syömättä.

Rehtorit kokevat kouluruoan suosion heikentymisen johtuvan osittain kodin muuttuneista ruokailutottumuksista. Normaalin kotiruoan syömisestä vähentyminen vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin ja ruokavalintoihin. Tämän vuoksi olisi tärkeää korostaa kodin merkitystä ruokakasvatustajana. Tutkimuksien mukaan lapsena opitut ruokailutottumukset pysyvät lähes samantaisina läpi elämän. Olisikin tärkeää, tuoda varhaisessa vaiheessa esiin tämän merkitystä.

Tämä tutkimus antoi hyvän alkukartoituksen tämänhetkisestä tilanteesta Kurikan kaupungissa. Tutkimuksen olisi voinut rajata joko ala- tai yläasteeseen, jolloin kohderyhmästä olisi mahdollisesti saatu tarkempaa tietoa. Toisaalta tutkimus oli hyvä toteuttaa näin, jolloin voidaan laajemmin tarkastella, minkälaisia haasteita tällä hetkellä on ja kuinka niitä voidaan lähteä kehittämään.

Kurikan kaupunki voi hyödyntää tuloksia ruokakasvatuksen kehittämisessä sekä kunnan hyvinvointisuunnitelmassa. Koulut voivat hyödyntää tämän tutkimuksen pohjalta löytyneitä kehityskohteita osana koulujensa ruokakasvatusta. Jatkotutkimuksia aiheesta tarvitaan, koska aineiston koko jäi haluttua pienemmäksi. Seuraava tutkimus voisi koskea ruokakasvatuksen kehitystä tämän tutkimuksen pohjalta ottaen huomioon myös oppilaiden näkökulman yhdeksi aineistoksi.

LÄHTEET

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen J-P., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L., & Saarijärvi, H. (2019). *Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot*. Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-777-2>

Janhonen, K., & Kauppinen E. (14.06.2017). Nuorten ruokakasvatus eri kentillä- kohti vahvempaa yhteistyötä! <https://nuorisotutkimus.fi/nakokolma45/>

Janhonen, K. (2022). *Ruokataju – mitä se on ja miksi sitä tarvitaan?* Tieteellisten seurain valtuuskunta. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/32c08277-8955-48e1-865d-84f7b58787d1/content>

Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A., & Nuutinen, O. (08.05.2018). Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. *Public Health Nutrition*, 21(11), 2104–2114. <https://doi.org/10.1017/s1368980018001106>

Lahti, J. (16.08.2023). Tässä koulussa kaikki oppilaat syövät kouluruokaa. *Palmia*. <https://monessamukana.palmia.fi/blog/koulu-jossa-kaikki-oppilaat-sy%C3%B6v%C3%A4t-kouluruokaa>

Maistuva koulu. (i.a.-a). *Kodeille*. <https://maistuvakoulu.fi/info/kodeille/>

Maistuva koulu. (i.a.-b). *Miksi ruokakasvatus on tärkeää?* <https://maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/miksi-uokakasvatus-on-tarkeaa/>

Maistuva koulu. (i.a.-c). *Opettajille*. <https://maistuvakoulu.fi/info/opettajille/>

Maistuva koulu. (i.a.-d). *Rehtoreille*. <https://maistuvakoulu.fi/info/rehtoreille/>

Maistuva koulu. (i.a.-e). *Ruokakasvatus?* <https://maistuvakoulu.fi/mita-ruokakasvatus-on/>

Munro, E., Wells, G., Paciente, R., Wickens, N., Ta, D., Mandzufas, J., Lombardi, K., & Woolard, A. (26.06.2024). Diet culture on TikTok: a descriptive content analysis. *Public Health Nutrition*: 27(e169), 1–9. <https://doi.org/10.1017/S1368980024001381>

Nykytila.fi. (i.a.-a). *Nykytilan arvioinnin tulokset*. Haettu 09.11.2024. https://nykytila.fi/tulokset/?maakunta=*&hyvinvointialue=etela-pohjanmaa&kunta=kurikka&yksikko=peruskoulu&vuosi=*

Nykytila.fi. (i.a.-b). *Kunnat*. <https://nykytila.fi/kunnat/>

Nykytila.fi. (i.a.-c). *Ruokakasvatus on koko kunnan sekä kaikkien päiväkotien ja koulujen asia*. <https://nykytila.fi/>

- Nykytila.fi. (i.a.-d). *Ruokakasvatuksen yhteistyö*. <https://nykytila.fi/kunnat/ruokakasvatuksen-yhteistyö/>
- Ojala, K., & Kulmala, M. (toim.) (2023). *Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022: WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta*. Jyväskylän yliopisto. <https://doi.org/10.17011/jyureports/2023/25>
- Opetushallitus. (i.a, -a). *Ruoka ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>
- Opetushallitus. (i.a.-b). *Tietoa kouluruokailusta*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A-M., Sigfrids, A., & Harjumaa, M. (2020). *Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi*. Valtioneuvoston kanslia. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf
- Rinne, S. (14.12.2020). *Tutkimus: suomalaisten nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat eniten vanhemmat, kaverit ja sosiaalinen media*. Arla. <https://www.arla.fi/yritys/medialle/2020/pressrelease/tutkimus-suomalaisten-nuorten-ruokailutottumuksiin-vaikuttavat-eniten-vanhemmat-kaverit-ja-sosiaalinen-media-3058910/>
- Rinnekanngas, M. (08.04.2024). *Yläkouluissa on kasvava joukko tyttöjä, joilla on jo aamulla nälkä- näin se näkyy koulun arjessa*. Yle.fi. <https://yle.fi/a/74-20081395>
- Ruokatutka. (i.a). *Kouluruoka ennen, nyt ja tulevaisuudessa*. <https://www.ruokatutka.fi/artikkelit/kouluruokailu-ennen-ja-nyt/>
- Sarlio-Lähteenkorva, S., & Prättälä, R. (2012). Voidaanko ravitsemuspolitiikalla kaventaa väestön ravitsemuksen sosioekonomisia eroja? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 49,180–188.
- Story, M. Kaphingst, K-M, Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29(1), 253-272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>

- Sydänliitto (i.a). *Mitä on ruokakasvatus?* <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mita-on-ruokakasvatus/>
- Talvia, S., & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta- ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 55, 260–265.
- Talvia, S. & Helkkola, L. (19.10.2020). Mikä on ruokakasvatus. *Maun jäljillä-blogi*. https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Syödään yhdessä- ruokailusuositus lapsiperheille*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (21.9.2023). *Nuorten arki- kouluterveyskysely*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238>
- Tilles-Tirkkonen, T. (2016). *Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen*. Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1954-0>
- Tilles-Tirkkonen, T., Jalkanen, H., Laitinen, A., Paronen, E., Huhtala, M., Jämsén., Raulio, S., Rautiainen, T., & Rantakari, N. (2021). *Tulevaisuuden kouluruokailu*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. <https://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2116852/8-2021-Tulevaisuuden+kouluruokailu.pdf/5edecaf6-4894-710a-36c5-7629b5be6353/8-2021-Tulevaisuuden+kouluruokailu.pdf?version=1.0&t=1618214224460>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>
- Vepsäläinen, H, Ray, C, Lehto, R, Skaffari, E, Nissinen, K, Kinnunen, S, Lehto, E, Korkalo, L, Sajaniemi, N, Roos, E., & Erkkola, M. (2023) Mitä DAGIS-tutkimus kertoo päiväkotikäisten suomalaislasten terveydestä ja hyvinvoinnista? Katsaus sosioekonomisiin eroihin sekä koti- ja päiväkotiympäristöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 60, 169–191.
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. (5. päivitetty painos.) PS-kustannus.

Virtanen, M. (01.04.2024). Varsinais-Suomessa on koulu, jossa ruoka maistuu paremmin kuin missään muualla- Näin temppu tehdään. *HS Turku*.
<https://www.hs.fi/kotimaa/turku/art-2000010316189.html>

LIITTEET

Liite 1. Nykytila-lomake

Liite 2. Huoltajien kyselylomake

Liite 3. Saatekirje rehtoreille

Liite 4. Rehtorien kyselylomake

Liite 5. Kehitysideat opetushenkilöstölle ja rehtoreille kouluihin

1.liite Nykytila-lomake

PERUSOPETUS

Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila perusopetuksessa

Arvioikaa nykytilaa täyttämällä verkkokysely (www.nykytila.fi) työryhmänä, jossa on edustettuna rehtori, opettaja, ohjaaja, ruokapalvelun työntekijä, kouluterveydenhoitaja ja mahdollisuuksien mukaan myös oppilaita.

Varatkaa vastaamiseen aikaa noin 30–45 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on samalla hyvä hetki yhdessä pohtia työyhteisössä toteutettavaa ruokakasvatusta ja saada yhteinen näkemys toimivista käytännöistä sekä mahdollisista kehittämiskohteista.

Saate koosteen vastauksista ilmoittamaanne sähköpostiin. Kun olette täyttäneet arviointilomakkeen, sopikaa yhdessä, mihin asioihin ruokakasvatuksen kehittämisessä tänä lukuvuonna keskitytte. Käyttäkää ruokakasvatuksen suunnittelun tukena toimintasuunnitelmapohjaa sekä ruokakasvatuksen vuosikelloa, jotka löytyvät nykytila.fi-sivustolta.

Nykytilan arvio kannattaa säilyttää ja palata siihen säännöllisin väliajoin. Arvioinnin voi toistaa esimerkiksi vuosittain, jotta valittujen kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista voidaan seurata ja toimintaa kehittää edelleen.

TAUSTATIEDOT

Maakunta: _____ **Kunta:** _____

Postinumero: _____

Yksikkö

Alakoulu

Yläkoulu

Sähköposti:

_____ Kopio
täytetystä lomakkeesta lähetetään tähän osoitteeseen.

Lomakkeen täytti

- Rehtori/Koulun johtaja
 - Luokanopettaja
 - Aineenopettaja
 - Ruokapalvelun työntekijä
 - Kouluterveydenhoitaja
 - Oppilas
 - Huoltaja
 - Muu henkilö
- kilökunta

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

Päivämäärä: _____

Merkitse rasti koulun tilannetta parhaiten kuvaavaan kohtaan vastausasteikolla.

A. RUOKAKASVATUS OSANA KASVATUSTA JA OPETUSTA	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin
<p>1. Ruokakasvatuksen tavoitteet on kirjattu koulun lukuvuosisuunnitelmaan.</p> <p>Ruokakasvatuksen tavoitteet ovat laaja-alaisia/ sisältävät laajoja näkökulmia mm. terveys, kulttuuri, ympäristö, ruoan tuotanto, kestävä kehitys ja media.</p>					
<p>2. Oppilaat osallistuvat monipuolisesti ruokaan liittyvän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen (esim. aterian osien valmistus, leivonta, avustavat tehtävät, tapahtumat, teemapäivät)</p>					

<p>3. Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnetään kasvatuksen ja opetuksen tukena (esim. marjaretket, hyötykasvien viljely).</p>					
<p>4. Opettaja ja oppilaat tutustuvat päivittäin yhdessä ruokalistaan. Kuvia käytetään ruokalistan havainnollistamiseen.</p>					
<p>5. Koulussa olevia ruoanvalmistusvälineitä ja -tiloja (esim. kouluravintola) hyödynnetään opetuksessa.</p>					
<p>6. Ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustutaan eri aistien avulla tutkimalla, keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.</p>					

B. RUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN JA KEHITÄMINEN	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalai- sesti	Toteutuu melko hy- vin	Toteutuu hyvin
1. Opettajat ruokailevat yhdessä oppilaiden kanssa, syöden esimerkkinä samaa ruokaa oppilaiden kanssa.					
2. Kouluruokailuun on varattu vähintään 30 minuuttia aikaa.					
3. Kouluruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä oppilaiden, opetushenkilöstön ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa.					
4. Oppilaiden ja henkilökunnan antama asiakaspalaute huomioidaan ruokailun kehittämässä.					

5. Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan oppilaille sopivan kokoiset ja malliset.					
6. Ruokailuympäristö on toimiva, akustiikaltaan sopiva, esteettinen ja ruokailuun innostava.					
C. MONIPUOLINEN JA RIITTÄVÄ ATERIA	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin
1. Koululounaalla on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.					

2. Koulussa ei myydä virvoitusjuomia, mehua, makeisia ja/tai muita runsaasti lisättyä sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä tuotteita.					
3. Oppilaalla on mahdollisuus maksuttomaan ravitsevaan välipalaan silloin, kun oppitunnit jatkuvat yli 3 tuntia lounaan jälkeen.					
4. Salaatit tarjotaan pääosin yksittäisinä komponentteina.					
5. Oppilaita kannustetaan lautasmallin mukaiseen ruokailuun.					
6. Oppilaita kannustetaan annostelevaan itse ja ottamaan ruokaa nälkensä mukaisesti.					

D. RUOKAKASVATUSTA EDISTÄVÄ YHTEISTYÖ	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin
1. Henkilöstön kokouksissa/palavereissa suunnitellaan koulun ruokakasvatusta.					
2. Ruokaan ja syömiseen liittyen tehdään yhteistyötä koulun erityisopettajan ja/tai kouluterveydenhoitajan tai muiden asiantuntijoiden kanssa.					
3. Ruokapalvelutyöntekijät tekevät yhteistyötä henkilöstön ja oppilaiden kanssa ruokakasvatuksessa (esim. oppilaiden vierailu keittiöön, ruokapalvelutyöntekijän vierailu oppitunnille, makuraadit).					
4. Henkilökunnan ja huoltajien välisen yhteistyön ilmapiiri on sellainen, että ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista voidaan keskustella avoimesti ja rehellisesti esittäen toiveita ja odotuksia puolin ja toisin.					

5. Vanhempien kanssa on sovittu käytänteistä liittyen koulun erityistilanteiden tarjoiluihin (esim. syntymäpäivätarjoilut, muut erityispäivät, retkieväät).					
6. Koulu tekee ruokakasvatuksessa yhteistyötä paikallisten toimijoiden (esim. sosi- aali- ja terveydenhuolto, järjestöt, ruoka-alan yritykset, seurakunta) kanssa.					
E. RUOKAKASVATUKSEN TUKI JA JATKUVUUS	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalai- sesti	Toteutuu melko hy- vin	Toteutuu hyvin
1. Opettajilla on resursseja (esim. aikaa, materiaaleja, rahaa) ruokakasvatuksen valmisteluun ja toteuttamiseen.					

2. Henkilöstö on saanut viimeisen 5 vuoden aikana koulutusta ruokakasvatukseen.					
3. Koulussa on ruokakasvatuksesta vastaava henkilö tai tiimi.					
4. Henkilöstö on tietoinen ruokaan ja ruokakasvatukseen liittyvistä kirjauksista kunnan hyvinvointisuunnitelmassa.					
5. Koulun johto tukee henkilöstöä ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämisessä.					
6. Koulun henkilöstö on sitoutunut ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen.					

Kokoonnumme seuraavan kerran tarkastelemaan kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista
_____ *Ajankohta tai päivämäärä*

Liite 2. Huoltajien kyselylomake

Arvoisa huoltaja!

Monipuolinen, säännöllinen syöminen on tärkeää lapsen kehitykselle ja kasvulle.

Olemme huolissamme kurikkalaisten lasten ja nuorten ruokatottumuksista. Keräämme tietoa lasten ruokatottumuksista ja sinun ajatuksistasi lapsen/nuoren ruokailuun liittyen. Pyydämme vastaamaan kyselyyn x.x. mennessä.

Vastauksia käytetään Kurikan ruokakasvatuksen, ravitsemusohjauksen ja kouluruokailun kehittämiseen.

1. Lapsen/nuoren luokka-aste: 5./8.

2. Kuinka usein perheesi syö tavanomaisen viikon (7pv) aikana yhteisen lämpimän aterian? (vähintään toinen vanhemmista syö lapsen tai lasten kanssa yhtä aikaa)
 - joka päivä
 - 4–5 päivänä
 - 1–3 päivänä
 - vain viikonloppuisin
 - ei kertaakaan

3. Lapsen/nuoren ruokarytmi: erityisesti välipala ja aamupala
 - a. Lapsi syö aamupalan kotona (joka päivä, 3–4 kertaa viikossa, 1–2 kertaa viikossa, ei koskaan)
 - b. Lapsi syö välipalan koululla

- c. Lapsi ostaa aamupalan/välipalan kaupasta itse
- d. Tuoko lapsenne kouluun mukanaan välipalan kotoa

4. Vanhempien ajatukset kouluruokailusta

- a. Kuinka usein lapsesi syö koululounaan? (joka päivä, 3-4 kertaa viikossa, 1-2 kertaa viikossa, ei koskaan)
- b. Oletko tietoinen, mitä lapsesi syö koululounaalla? Kyllä/ei
- c. Jutteletko lapsesi kanssa kouluruokailun merkityksestä jaksamiselle?
En koskaan – harvoin – toisinaan - usein

5. Oletko huolissasi lapsesi ruokailutottumuksista? kyllä/ei Jos vastasit kyllä, miksi?

6. Koen, että minulla on riittävästi (samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä, eri mieltä, en osaa sanoa)

- tietoa lapselle/nuorelle sopivasta, monipuolisesta ja ravitsevasta ruuasta
- osaamista ruuanvalmistuksesta ja -valinnasta
- rahaa monipuolisen ruuan tarjoamiseen
- voimavaroja päivittäisen ruokailun järjestämiseen

7. Koetko, että olet saanut riittävästi tukea lapsen ruokailuun (samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä, eri mieltä, en osaa sanoa)

- a. Neuvolasta
- b. Kouluterveydenhuollosta
- c. Koulusta
- d. Varhaiskasvatuksesta
- e. Perhetyöntekijältä
- f. Muualta, mistä?

Liite 3. Saatekirje rehtoreille

Arvoisa rehtori/ koulunjohtaja!

Olen Jessica Olli ja opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Teen opinnäytetyöni ruokakasvatuksen nykytilasta Kurikan peruskouluissa.

Teillä oli 3.6.2024 rehtorien kesken kokous, jossa Silja Varjonen (Ruukku ry:ltä) piti puheenvuoron. Silja on antanut apua tutkimuksen toteutuksessa.

Tutkimukseni yksi tärkeimmistä tavoitteista on suorittaa Kurikan kouluissa arvioinnit ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilasta. Pyydänkin teitä suorittamaan nämä arvioinnit, jotka auttavat tutkimustani onnistumaan.

Arvioinnit tehdään moniammatillisessa tiimissä, jossa on mukana vähintään rehtori, opettajat, ohjaajia, ruokapalvelun työntekijä, kouluterveydenhoitaja ja mahdollisuuksien mukaan oppilaita.

Vastausaikaa tulisi varata noin 45 minuuttia.

Toiveena olisi, että arvioinnit olisivat valmiina viimeistään syyskuun aikana.

Täällä lisätietoa: <https://nykytila.fi/>

Arviointi tehdään täällä: <https://nykytila.fi/koulu/>

Opinnäytetyöni yhtenä näkökulmana on myös rehtorien näkemykset oman koulun ruokakasvatuksen nykytilasta. Tämän selvitykseen olen laatinut kyselyyn, jonka vastaamiseen menee noin 15 minuuttia.

Kyselyn vastaamisen toivoisin tapahtuvan elokuun loppuun mennessä.

Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/6C25E669D0A493AC>

Toivoisin saavani kiittauksen, että teidän koulunne aikoo suorittaa nämä arvioinnit ja kyselylomakkeen.

Mikäli ilmenee jotain lisäkysyttävää tutkimuksestani vastaan mielelläni!

Hyvää alkavaa lukuvuotta!

Ystävällisin terveisin,

Jessica Olli

Liite 4. Rehtorien kyselylomake

Arvoisa rehtori!

Olen Jessica Olli ja opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Teen opinnäytetyötä ruokakasvatuksen nykytilasta Kurikan peruskouluissa. Kyselyn tavoitteena on tuoda yhtenä näkökulmana opinnäytetyöhön rehtorien näkemyksiä ruokakasvatuksen tilanteesta Kurikan kaupungissa.

Toivon, että voisitte käyttää noin 10–15 minuuttia tämän kyselomakkeen täyttämiseen. Vastauksenne on tärkeitä tutkimuksen ja opinnäytetyön onnistumisen kannalta.

Ruokakasvatuksen avulla voidaan edistää merkittävästi oppilaiden ruokailutottumuksia ja täten lisätä kouluruoan suosiota. Perusopetuksen opetussuunnitelmaan veloitetaan kirjaamaan ruokakasvatuksen tavoitteet. Kouluruokasuosio on suurinta siellä, missä yhteistyö ruokapalveluiden ja opetushenkilöstön kanssa sujuu.

Rehtorina sinä olet tärkeässä asemassa oman koulusi ruokakasvatuksessa.

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

1. Rehtorina

- Ala-asteella
- Ylä-asteella
- Yhtenäiskoulussa

2. Onko teillä ruokailutoimikunta, jossa edustajina ruokapalvelut, opettajat ja oppilaat?

- Kyllä
- Ei

3. Onko teillä muita säännöllisiä kokouksia, joissa käsitellään kouluruokailua ja joihin osallistuu opettajia ja ruokapalvelun edustajia?

- Kyllä
- Ei

4. Onko ruokakasvatus osa koulun lukuvuosisuunnitelmaa?

- Kyllä
 Ei

5. Tarjoatteko opetushenkilöstölle valvonta-ateriaetua kouluruokailuun?

- Kyllä
 Ei

7. Ruokailevatko opettajat oppilaiden kanssa?

- Kyllä
 Ei

8. Kuinka pitkä ruokatunti oppilailla on?

- alle 15 min
 15–20 min
 20–30 min
 yli 30 min

9. Huomioidaanko kouluruoan ajoittamisessa oppilaiden koulupäivän pituus?

- Hyvin
 Osittain
 Ei ole mahdollista

10. Onko huoltajille annettu ohjeet aamupalan tärkeyteen ja välipalaeväisiin liittyen?

- Kyllä
- Luokka- ja opettajakohtaisesti ohjeistetaan
- Ei

11. Miten huoltajille viestitään ruokaan ja ruokailuihin liittyvistä asioista?

12. Kerro omin sanoin näkemyksesi tämänhetkisestä tilanteesta kouluruokailussa.

13. Mitkä uskot olevan syitä kouluruoan suosion heikentymiselle?

[Tietosuojaseloste \(SeAMK Webropol\)](#)

Liite 5. Kehitysideat opetushenkilöstölle ja rehtoreille kouluihin

Kehitysidea	Kuvaus
Ruokailutoimikunta	Toimikunnan perustaminen kouluun
Säännölliset kokoukset	Ruokailua ja ruokakasvatusta koskevat kokoukset moniammatillisena tiiminä (opettajat, ruokapalvelujen henkilöstöä, terveydenhoitaja yms.)
Oppilaat ja opettajat ruokailevat yhdessä	Lisäämään kouluruokailusuosiota, ohjatumpaa, esimerkin näyttäminen oppilaille.
Kaikille opettajille ruokailuetu	Kannustaa opettajia ruokailemaan oppilaiden kanssa.
Ruokakasvatuskoulutukset	Henkilöstölle säännöllisesti koulutusta ruokakasvatuksesta, työkaluja päivittäiseen työhön.
Kodin ja koulun yhteistyö	Tiedotteet ja ilmoitukset ravitsemukseen ja ruokailuun liittyen sekä merkityksestä hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Perheiden kutsuminen ja mukaan ottaminen oppilaiden ruokailun kehittämiseen.