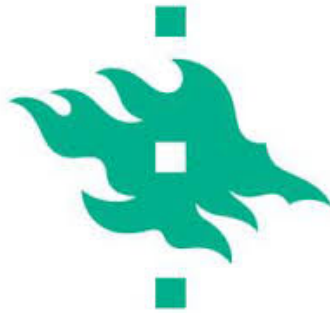


Pro gradu -tutkielma

PÄIVÄKOTI RUOKAKASVATTAJANA
RUOKAKASVATUSTYYLIT JA KASVATTAJIEN VALMIUDET
RUOKAKASVATTA



Meri Mathlin
Helsingin yliopisto
Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta
Lokakuu 2019



Tiedekunta/Osasto Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta		Laitos Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto	
Tekijä Meri Elina Mathlin			
Työn nimi Päiväkoti ruokakasvattajana – ruokakasvatustyyliä ja kasvattajien valmiudet ruokakasvatusta			
Oppiaine Ravitsemustiede			
Työn laji Pro gradu -tutkielma	Aika Lokakuu 2019	Sivumäärä 80 + liitteet	
Tiivistelmä <p>Johdanto: Makumieltymykset ja ruokailutottumukset alkavat kehittyä jo alle kouluikäisenä, joten varhaiskasvatus on tärkeässä asemassa terveellisten ruokailutottumusten välittäjänä lapselle. Varhaiskasvatus edistää terveyden tasa-arvoa ja tarjoaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin ruokiin monipuolisesti. Vuonna 2018 ilmestynyt Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus antaa suuntaviivat terveyttä edistävälle ruokailulle varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa toteutettavan ruokakasvatuksen tavoitteena on luoda lapselle myönteinen suhtautuminen ruokaan, opettaa lapselle syömiseen liittyviä tietoja ja taitoja, tutustuttaa lapsi ruokaketjuun, ruokakulttuureihin ja ruoka-aineisiin monipuolisesti sekä tuoda rauhallisen yhdessä syömisen kulttuuri tutuksi lapselle. Onnistuneella ruokakasvatuksella voidaan edistää kansanterveyttä sekä alentaa lihavuuden ja kroonisten tautien riskiä. Ammatillainen on keskeisessä asemassa lapsen ruokasuhteen kehittämisessä sekä oman käytöksensä että esimerkkinsä kautta. Tästä syystä on tärkeää, että varhaiskasvatuksen ammatillisilla on hyvät valmiudet, toisin sanoen riittävästi tietoa, osaamista ja resursseja vaikuttavan ruokakasvatuksen toteuttamiseen.</p> <p>Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaista ruokakasvatusta suomalaisissa päiväkodeissa tällä hetkellä toteutetaan ja kokevatko päiväkodeissa työskentelevät, että heillä on hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajina. Lisäksi tutkitaan, ennustavatko hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajana ruokailusuosituksen mukaista ruokakasvatusta. Pro gradu -tutkielma toteutetaan osana Suomen Sydänliiton <i>Neuvokas ruokakasvattaja</i> -hanketta, ja tutkimuksen tuottamia tietoja hyödynnetään hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on jalkauttaa ruokailusuositus varhaiskasvatukseen niin, että kaikilla varhaiskasvatusyksiköillä olisi yhtäläiset mahdollisuudet toteuttaa laadukasta ruokakasvatusta päiväkodin arjessa.</p> <p>Aineisto ja menetelmät: Tutkimus toteutettiin poikkileikkausasetelmassa sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin tutkittaville sähköpostissa. Lisäksi linkkiä kyselyyn jaettiin uutiskirjeen ja Facebook-ryhmien kautta. Tutkittavien otos koostuu Sydänliiton yhteistyötahoista sekä Sydänliiton hankkeessa mukana olevien kaupunkien, Tampereen ja Akaan, varhaiskasvatusyksiköistä. Kyselylomake oli suunniteltu tätä tutkimusta varten, ja sen pohjana käytettiin Sydänliiton <i>Neuvokas ruokakasvattaja</i> -hankkeen järjestämissä työpajoissa kohderyhmän edustajilta saatua tietoa sekä kirjallisuutta, eritoten varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta. Kysely koostui kolmesta osasta. Taustatietojen lisäksi vastaajilta kysyttiin, miten usein he toteuttavat valittuja ruokakasvatustekoja. Kolmannessa osassa mitattiin väittämällä vastaajien suhtautumista ruokakasvatukseen sekä valmiuksia toimia ruokakasvattajana.</p> <p>Aineistoa tutkittiin faktorianalyysillä, jossa ilmenneistä faktoreista muodostettiin summamuuttujat. Summamuuttujat edustivat ruokakasvatustyyliä (neljä tyyliä) sekä valmiuksien osa-alueita (viisi osa-aluetta) ja niitä käytettiin analyyseissa päämuuttujina. Summamuuttujia tutkittiin varianssianalyysillä suhteessa taustamuuttujiin (työnkuva, koulutus ja työuran pituus sekä lastenhoito osana työnkuvaa). Lisäksi logistisella regressioanalyysillä mallinnettiin koettujen valmiuksien yhteyttä ruokakasvatustyyliin.</p> <p>Tulokset: Tutkimukseen vastasi 173 kasvattajaa, jotka edustivat päiväkodinjohtajia (n = 9), varhaiskasvatuksen opettajia (n = 71) sekä lastenhoitajia (n = 93). Tutkimuksessa tunnistettiin neljä ruokakasvatustyyliä, jotka nimettiin seuraavasti: kasvattajalähtöinen, vuorovaikutuksellinen, aisti- ja keholähtöinen sekä lapsilähtöinen ruokakasvatus. Tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa tehdään ruokakasvatusta vaihtelevasti, mutta etenkin kasvattajalähtöisiä ruokakasvatustekoja tehdään kaikista useimmiten. Sen sijaan aisti- ja keholähtöisiä ruokakasvatustekoja tehdään vähemmän kuin muita. Päiväkodinjohtajat raportoivat tekevänsä merkittävästi enemmän vuorovaikutuksellista sekä lapsilähtöistä ruokakasvatusta verrattuna muihin ryhmiin, kun taas enintään toisen asteen koulutuksen suorittaneet raportoivat tekevänsä vähemmän aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta.</p> <p>Suurin osa vastaajista koki hyvää pystyvyyden tunnetta toimia ruokakasvattajina. He myös pitivät ruokakasvatusta tärkeänä osana terveyden edistämistä sekä arvostivat ruokakasvatuksen lapsilähtöisyyttä ja omaa ruokakasvatusosaamistaan. Sen sijaan työyhteisön ja -ympäristön tuottama tuki arvioitiin heikoksi, etenkin varhaiskasvatuksen opettajilla ja lastenhoitajilla. Hyvät koetut valmiudet toimia ruokakasvattajana eivät olleet yhteydessä ruokakasvatustyylien toteutumiseen.</p> <p>Johtopäätökset: Päiväkodeissa toteutetaan ruokakasvatusta vaihtelevilla tyyliillä. Kaikista useimmin kasvattajat tekevät kuitenkin kasvattajalähtöisiä ruokakasvatustekoja, joissa kasvattajan oma toiminta on keskiössä. Aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta tehdään melko harvoin. Kasvattajat kokevat olevansa valmiita ja pystyviä toteuttamaan laadukasta ruokakasvatusta, mutta eivät saa riittävästi tukea ympäristöstä – yhteiset pelisäännöt ja käytännöt puuttuvat ja resurssit ovat riittämättömiä. Ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumiseksi tarvitaan lisää resursseja ja työyhteisöjen sitouttamista, mutta myös välineitä ruokailusuosituksen mukaisten ruokakasvatus toimien käyttöönottoon.</p>			
Avainsanat ruokakasvatus, varhaiskasvatus, ruokakasvatustyyli, valmiudet			
Säilytyspaikka Maa- ja metsätaloustieteellinen tiedekunta, Elintarvike- ja ympäristötieteiden osasto			
Muita tietoja Ohjaajat: Sanna Talvia ja Tuija Pusa Valvoja: Maijaliisa Erkkola			



Faculty Faculty of Agriculture and Forestry		Department Department of Food Science and Nutrition	
Author Meri Elina Mathlin			
Title Food education in childcare – strategies and the educators’ feeling of readiness			
Subject Nutrition Science			
Level Master’s thesis	Month and year October 2019	Number of pages 80 + attachments	
Abstract			
<p>Introduction: Existing studies show that taste preferences and food behavior begin to develop during early childhood and that they are strongly influenced by early experiences related to food and the example received from grown-ups around. Hence, early childhood education holds a key role in promoting healthy food habits to children. Early childhood education also endorses health equality by offering a chance to familiarize oneself with a variety of different foods. Health and joy from food – meal recommendations for early childhood education and care, published in 2018, presents general guidelines for a healthy diet during childhood. The key objectives of food education in early childhood are to create a positive relationship towards food, teach children about food chain and food cultures, familiarize them with different food products, and to create a positive, and a calm atmosphere during mealtimes. High-quality food education can promote public health and prevent obesity and chronic diseases. The example given by childcare professionals affect the development of food behavior of children. Therefore, it is crucial that these professionals feel equipped to engage in food education and that they have enough skills, knowledge and resources to do so.</p> <p>Objectives: This paper studies the state of food education in childcare units. The aim is to discover whether childcare professionals feel capable to act as food educators in addition to their other responsibilities. Furthermore, it is studied whether the feeling of high readiness is linked to higher food education among childcare professionals. This Master’s thesis was carried out as a part of the <i>Food Education project</i> by the Finnish Heart Association. The aim of the <i>Food Education project</i> is to promote meal recommendations for early childhood education and care nationally so that all childcare units would have similar premises for high quality food education.</p> <p>Methods: This cross-sectional study was executed with an online based questionnaire. The questionnaire was distributed to the childcare units of the cities of Tampere and Akaa and to individual childcare professionals through the Finnish Heart Association. The questionnaire was designed for the purpose of this study and it consisted of three parts. Respondents were asked about their background information, how often they commit to specific food education activities, and about their beliefs towards food education.</p> <p>The data was analyzed with a principle component analysis (PCA) and sum variables were created based on the results of the analysis. Four food education strategies were recognized. The readiness of the professionals was divided into five categories based on the PCA results. Sum variables were analyzed with an analysis of variance (ANOVA) between groups which were formed based on background information. In addition, logistical regression analysis was conducted to discover the association between food education strategies and the self-reported feeling of readiness.</p> <p>Results: In total 173 educators, including childcare directors (n = 9), teachers (n = 71) and nurses (n = 93), replied to the questionnaire. Four food education strategies were recognized: an educator driven strategy, a communication-based strategy, a body focused strategy, and a child driven strategy. The ANOVA revealed that childcare directors use significantly more the child driven food education strategy compared to other groups whereas participants with no higher than secondary level education engage significantly less in body focused food education.</p> <p>A majority of respondents reported feeling high capability to act as food educators and considered food education to be an important part of children’s health promotion. Also, they appreciated a child focused approach and the relevance of food education as such. The support received from the work community and the work environment was considered to be rather poor especially among the teachers and the nurses. However, high feeling of capability was not associated with a higher frequency of any of the food education strategies.</p> <p>Conclusions: Food education in childcare today is heterogenic and dominated by educator driven strategies. Body focused strategies are the rarest. The educators experience quite high levels of readiness to engage in high-quality food education, but the support received from the work community and environment is low. Also, the resources are limited and there is a need for common ground rules and processes. In order to meet the national goals of food education, more resources and engagement of the work community is needed.</p>			
Keywords food education, feeding practices, childcare, food education strategies, readiness			
Where deposited Faculty of Agriculture and Forestry, Department of Food and Nutrition			
Additional information Supervisors: Sanna Talvia, Tuija Pusa Inspector: Maijaliisa Erkkola			

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	6
2. LASTEN RUOKATOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN JA RUOKAKASVATUS	9
2.1 Makumielymysten kehittyminen varhaislapsuudessa	9
2.2 Lapsen luontainen energiansäätely	10
2.3 Neofobia lapsilla	10
2.4 Aikuisten toiminnan vaikutus ruokailutilanteissa	11
2.5 Ruokakasvatuksen merkitys lapsen ruokatottumuksille	13
3. RUOKAKASVATUKSEN TAVOITTEET VARHAISKASVATUKSESSA	16
3.1 Ruokasuhte	17
3.2 Osaaminen, omatoimisuus ja osallistuminen	19
3.3 Rauhallinen ruokailuympäristö ja kiireetön ateriahetki	20
3.4 Ruokakulttuuriin ja ruoantuotantoon tutustuminen	22
3.5 Ruokapuhe ja sen kehitys	22
4. RUOKAKASVATUKSEN TOTEUTUS JA KASVATTAJIEN VALMIUDET TOIMIA RUOKAKASVATTAJINA	24
4.1 Kasvattajien käyttämät ruokakasvatusstrategiat	24
4.2 Sapere-menetelmä ruokakasvatuksen työkaluna	27
4.3 Ruokakasvatukseen liittyvät asenteet ja käsitykset	28
4.4 Kasvattajien kokema pystyvyyden tunne sekä ympäristön tuki ja yhteistyö	30
5. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	32
6. MENETELMÄT JA TUTKITTAVAT	33
6.1 Kyselylomakkeen luominen	33
6.1.1 Lomakkeen esitestaus	34
6.2 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt	35
6.3 Aineiston analysointi ja tutkittavat muuttujat	36
6.3.1 Tutkitut taustamuuttujat	36
6.3.2 Ruokakasvatuksen nykytilan määrittäminen	36
6.3.3 Ruokakasvatusvalmiuksien tarkastelu	37
6.3.4 Ruokakasvatusvalmiuksien yhteys ruokakasvatustekoihin	37
6.4 Eettiset näkökulmat tutkimukseen	38
7. TULOKSET	40
7.1 Tutkittavien taustatiedot	40
7.2 Ruokakasvatustyylien määrittely	42
7.2.1 Analyseissa tunnistetut ruokakasvatustyyliä	42
7.2.2 Ruokakasvatustyylien esiintyminen aineistossa	44
7.3 Kasvattajien valmiudet ruokakasvattaa	46
7.3.1 Kasvattajien koetut valmiudet	47
7.3.2 Ruokakasvatusvalmiudet taustamuuttujien ryhmissä	50
7.4 Ruokakasvatusvalmiuksien yhteys ruokakasvatukseen	52
7.4.1 Koetut valmiudet ruokakasvatustyylien ennustajana	53
7.5 Kasvattajilta saatu avoin palaute	54

8. TULOSTEN POHDINTA	56
8.1 Tutkimuksen päätulosten pohdinta	56
8.1.1 Pohdintaa taustamuuttujista	56
8.1.2 Kasvattajien käyttämät ruokakasvatustyyli	57
8.1.3 Kasvattajien valmiudet toimia ruokakasvattajina	60
8.1.4 Valmiudet ruokakasvatustyylien ennustajana	63
8.1.5 Kyselylomakkeen konkreettiset ruokakasvatusteot sekä aisti- ja keholähtöisyys	65
8.2 Tutkimuksen kriittinen arviointi	66
8.2.1 Tutkimusmenetelmien luotettavuus	67
8.2.2 Tutkimusjoukon edustavuus	70
8.2.3 Tutkimusmenetelmien ja analyysien toimivuus	71
8.3 Jatkotutkimukset	72
9. JOHTOPÄÄTÖKSET	74
10. VIITTEET	77
LIITTEET	81
LIITE 1 – KYSELYLOMAKE	81
LIITE 2 – SAATEKIRJE	86
LIITE 3 – UUTISKIRJEIDEN JA FACEBOOK-JULKAISUJEN SISÄLLÖT	87

1. JOHDANTO

Lasten ruokavalio on viimeisten vuosikymmenten aikana parantunut laadullisesti: etenkin kasvien ja hedelmien käyttö on kasvanut ja tyydyttyneestä rasvasta saatavan energian määrä suhteessa tyydyttymättömään on pienentynyt (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). On kuitenkin osoitettu, että lapsen ruokavalion laatu heikkenee merkittävästi ensimmäisen ikävuoden jälkeen, jolloin lapsi siirtyy ruokailemaan yhdessä muun perheen kanssa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

Terveyden kannalta epäedulliset ruokailutottumukset kasaantuvat tyypillisesti alemman sosioekonomisen aseman perheille, mistä johtuen varhaiskasvatus on tärkeässä asemassa perhetaustoista johtuvien ravitsemuserojen tasoittajana ja terveyden tasa-arvon edistäjänä (Gable ja Lutz, 2001). Keskeisimpiä ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita lapsilla ovat ylipaino ja lihavuus, mutta myös kroonisten tautien riskitekijät, jotka alkavat kehittyä jo lapsuudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen vuosilta 2016 – 2017 keräämän hoitoilmoitusaineiston mukaan ylipaino ja lihavuus ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä ja pienillä paikkakunnilla kuin isoilla (Mäki, 2018). Päiväkoti-ikäisissä (2–6-vuotiaat) ylipainoisten osuus on pojista 23,7 % (23,0 – 24,3 %) ja tytöistä 13,9 % (13,3 – 14,4 %).

Lapsuudenaikaisten elintapojen on osoitettu antavan raamit elämäntyylille nuoruudessa ja aikuisuudessa (Craigie ym., 2011; Kelder ym., 1994). Tästä syystä terveyttä edistävien ruokatottumusten omaksuminen varhaislapsuudessa on ratkaisevaa kansanterveyden edistämisen näkökulmasta. Lihavuudelle altistavien ruokailutottumusten ja muiden käyttäytymismallien muuttaminen terveydelle edullisempaan suuntaan jo lapsuudessa johtaa edullisempaan terveystyöskäyttämiseen aikuisuudessa. Tasapuolisesti kohdennettu ruokakasvatus ja -ohjaus on keino ehkäistä lapsuusajan lihavuutta, ja siten myös aikuisiän lihavuutta sekä edistää kansanterveyttä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

Päiväkoti-aika on tärkeä ajanjakso terveyttä edistävien ruokailutottumusten omaksumiselle (Casey ja Rozin, 1989; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Makumieltymykset kehittyvät lapsuuden aikana, joten erilaisiin ruokiin tutustuminen mahdollisimman monipuolisesti päiväkodeissa on tärkeää (Ojansivu ym., 2014). Lapsen iän ja persoonallisuuden lisäksi fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat lasten syömiskäyttäytymiseen (Ray ym., 2016). Lisäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät uskomukset, mielipiteet ja

asenteet muovaavat lapsen ajattelua: aikuisen toiminta niin ruokailutilanteessa kuin sen ulkopuolellakin on suora esimerkki lapselle (Fletcher ja Branen, 1994; Ramsay ym., 2010; Sepp ym., 2006).

Ruokakasvatus käsittää henkilökohtaisen ruokasuhteen opettelua, ruoan valintaan ja valmistamiseen liittyvien tietojen ja taitojen omaksumista, ruokajärjestelmien ymmärtämistä sekä syömisen sosiokulttuurisen merkityksen tunnistamisen (Lynch, 2015; Talvia 2014; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Tässä tutkielmassa ruokakasvatuksella viitataan kaikkeen tarkoitukselliseen ja tiedostamattomaan toimintaan, jonka tavoitteena on vaikuttaa lapsen syömiskäyttäytymiseen joko välittömästi tai pitkällä aikavälillä.

Laadukkaalla ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa merkittävästi lapsen terveyteen terveellisten ruokailutottumusten opettelun kautta (Lakka ym. 2019; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Pitkällä aikavälillä varhaiskasvatuksen ruokakasvatus tukee yksilötasolla lasten suotuisaa painonkehitystä ja kansallisella tasolla ehkäisee lasten ylipainoa sekä ennen kaikkea edistää terveyden tasa-arvoa. Varhaiskasvatukseen suunniteltu Sapere-menetelmä luo toiminnallisen rungon ruokakasvatukselle – sen tavoitteena on tukea myönteisen ruokasuhteen kehittymistä ja rohkaista lapsen luontaista uteliaisuutta ja halua syödä terveellisesti (Ojansivu ym. 2014).

Vuonna 2018 julkaistu Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus antaa suuntaviivat terveyttä edistävän ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiselle varhaiskasvatuksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Ruokailusuosituksen lisäksi ruokakasvatusta ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuslaissa mainitaan, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on *edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia* (Varhaiskasvatuslaki 2018). Varhaiskasvatussuunnitelmassa ruokakasvatusta on avattu laajemmin, ruokakasvatuksen tavoitteena on luoda lapselle edellytykset myönteisen ruokasuhteen kehittymiselle, tukea monipuolisten ja terveellisten ruokailutottumusten muodostumista, ohjata lapsi omatoimiseen ruokailuun, opetella ruokarauhaa, yhdessä syömistä, ruokakulttuuria, ruokapuhetta sekä tutustuttaa lapsi erilaisiin ruokaryhmiin monipuolisia kasvatustilanteita hyödyntäen (Opetushallitus, 2018).

Terveyttä tukeva ruokakasvatus edellyttää osaamista paitsi terveyden- ja ruokahuollon ammattilaisilta, myös kasvatus- ja sosiaalialan henkilöstöltä, kuten varhaiskasvatuksen opettajilta ja lastenhoitajilta sekä perhepäivähoitajilta. Eräässä ruotsalaistutkimuksessa todettiin

varhaiskasvatuksen henkilöstön kokevan, ettei heillä ole riittävä tietämys ruoasta ja ravitsemuksesta ruokakasvatuksen toteuttamiseksi (Sepp ym., 2006). Ruokakasvatus nähtiin silti tärkeänä osana varhaiskasvatuksen toimintaa. Etenkin kasvatus- ja sosiaali-alan ammattilaisten peruskoulutuksessa on niukasti sisältöä ravitsemuksesta ja ruokakasvatuksesta, joten henkilöstön omat arvot, asenteet, tiedot, taidot, kokemukset ja yhteisön toiminta voivat olla jopa merkittävämmässä roolissa ruokakasvatuksen toteuttamisessa kuin koulutuksen aikana hankittu osaaminen. Varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien on keskeistä tunnistaa oma roolinsa terveyden edistäjänä ja oman ruokasuhteensa yhteys toteutettavaan ruokakasvatukseen.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen toteuttamisen lähtökohtia tai käytännön toteuttamista ei ole Suomessa juuri tutkittu. Tämä pro gradu -tutkielma toteutetaan osana Suomen Sydänliiton yhteistyökumppaneineen operoimaa kolmivuotista *Neuvokas ruokakasvattaja* -hanketta, jonka päämäärä on, että kaikille lapsille voitaisiin tarjota yhdenvertaiset lähtökohdat rakentaa myönteistä ruokasuhdetta ja tukea terveyttä edistävien ruokailutottumusten muodostumista. Hankkeen pitkän aikavälin tavoitteena on tukea lasten tervettä kasvua ja ehkäistä lihavuutta. Osana hanketta tuotetaan oppimateriaali- ja aineistopankki, jonka avulla ammattilaiset pystyvät lisäämään ravitsemustietoja ja -taitoja, vahvistamaan pystyvyyden tunnettaan sekä tunnistamaan roolinsa ruokakasvattajana. Tarkoituksenmukaista on, että ruokakasvatus olisi integroitu osaksi kaikkea varhaiskasvatustoimintaa, eikä ruokailun tulisi olla erillinen osa muusta kasvatuksesta. Tämän pro gradu -tutkielman tuottamaa tietoa ruokakasvatuksen nykytilasta hyödynnetään hankkeen materiaalien kehityksessä.

2. LASTEN RUOKATOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN JA RUOKAKASVATUS

'Ruokakasvatus'-termille ei ole kirjallisuudessa selkeää määritelmää, jota eri tahot käyttäisivät yhtenevästi (Lakka ym. 2019). Englanninkielisessä kirjallisuudessa käytettäviä termejä ovat muun muassa *food education* sekä *feeding practices*. Tässä tutkielmassa ruokakasvatus on määritelty pitämään sisällään kaikki sellaiset teot, joiden kautta vaikutetaan tietoisesti tai tiedostamatta lapsen makumieltymyksiin, ruokatottumuksiin tai syömiskäyttäytymiseen lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. Tässä luvussa tarkastellaan ensin lapsen ruokatottumusten kehittymistä ruokakasvatuksen kannalta keskeisten teemojen eli makumieltymysten kehittymisen, lapsen luontaisen energiansaannin sääntelyn ja ruokaneofobian kautta. Lisäksi pohditaan aikuisten roolia syömistilanteissa ja lopuksi luodaan yleiskatsaus ruokakasvatuksen merkitykseen lapsen ruokatottumusten kehittämisessä.

2.1 Makumieltymysten kehittyminen varhaislapsuudessa

Makumieltymysten kehittyminen alkaa varhain lapsuudessa, joten terveyttä edistävien ruokailutottumusten omaksuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on hyödyllistä (Casey ja Rozin, 1989; Orrell-Valente ym., 2007). Makeasta mausta pitäminen on ihmisille, kuten muillekin kaikkiruokaisille eläimille luontaista, sillä makea maku viestii korkeasta energiapitoisuudesta (Beauchamp ja Mennella, 2011). Etenkin lapsilla mieltymys makeaan on hyvin vahva, sillä mieltymyksiin eivät vielä vaikuta aiemmat ruokakokemukset ja tietämys, kuten aikuisilla. Myös suolainen ruoka on lapselle luontaisesti mieluista, kun taas karvas maku signaloi myrkyllisyydestä (Beauchamp ja Mennella, 2011).

Lapsen makumieltymyksiin voidaan vaikuttaa jo sikiöaikana (Beauchamp ja Mennella, 2011; Sandell ym., 2016). On osoitettu, että lapsiveden kautta lapsi altistuu niille mauille ja hajuille, joita äidin ruokavaliosta ja ympäristöstä välittyy, ja syntymän jälkeen lapsi hyväksyy nämä maut herkemmin ruokavalionsa ja suosii niitä. Makumieltymysten muodostuminen jatkuu syntymän jälkeen äidinmaidon kautta, sillä äidin ruokavalio vaikuttaa rintamaidon makuun. Äidinmaidonkorviketta saaneiden ja rintaruokittujen lasten makumieltymysten välillä onkin huomattu olevan eroja (Beauchamp ja Mennella, 2011). On myös viitteitä siitä, että imeväisiässä olisi niin kutsuttu *herkkä ajanjakso*, jonka aikana ennestään tuntemattomia makuja voidaan tuoda lasten ruokavalioon. Jakson ajankohtaa tai pituutta ei kuitenkaan ole pystytty tarkasti määrittelemään (Beauchamp ja Mennella, 2011). Ruokamieltymysten muodostumiseen

vaikuttavat aikaisten altistusten lisäksi geenit ja ympäristö sekä kokemukset (Beauchamp ja Mennella, 2011). Makumieltymykset muuttuvat läpi elämän.

2.2 Lapsen luontainen energiansäätely

Lapsilla on luontaisesti taito syödä elimistön nälkä- ja kylläisyssignaalien mukaisesti, joskin yksilöiden välinen kyky tunnistaa kylläisyystila vaihtelee (Johnson, 2000; Orrell-Valente ym., 2007; Ramsay ym., 2010). Ulkoiset viestit voivat kuitenkin häiritä sisäisiä signaaleja, minkä seurauksena lapsi saattaa syödä yli tai alle oman energiatarpeensa. Kun aikuinen päättää lapsen annoskoon suuruudesta, pitkällä aikavälillä lapsen luontainen energiansaannin säätely häiriintyy ja vaste nälän tai kylläisyyden tuntemukselle heikentyy (Ramsay ym., 2010). Alttiudessa vastustaa sisäistä kylläisyssignaalia ja taipua syömään isompia annoksia aikuisen painostuksen tai pyynnön seurauksena on huomattu eroja sukupuolten välillä. Tyttöillä on suurempi todennäköisyys jättää sisäinen kylläisyssignaali huomiotta ja käyttäytyä tilanteessa *sosiaalisesti hyväksyttävämmin* eli syödä enemmän aikuisten painostuksen seurauksena (Orrell-Valente ym., 2007).

Vanhemmilla ja muilla aikuisilla voi olla tarve varmistaa, että lapsi syö riittävästi, mistä johtuen he saattavat toimia epäjohtonmukaisesti, esimerkiksi lahjoa lasta syömään lautanen tyhjäksi (Johnson, 2000). Lyhyellä aikavälillä tällainen toiminta voi olla tehokasta. Lapsi syö sillä kerralla enemmän kasviksia, mutta pitkän aikavälin terveellisten ruokailutottumusten rakentamisessa sillä voi olla päinvastainen vaikutus. Johnsonin ym.:n interventiossa tutkittiin lasten luontaista nälänsäätelyä ja sitä, onko lapsen kylläisyysviestin tunnistaminen ja huomioiminen tehokas tapa parantaa heidän kykyään säädellä omaa energiansaantiansa. Tutkittujen lasten nälänsäätelyssä oli paljon yksilöllistä vaihtelua, mutta lapset, jotka tunnistivat nälkä- ja kylläisyysviestit paremmin, olivat myös hoikempia. Interventiossa lapsia ohjattiin kiinnittämään huomiota nälän- ja kylläisyydentunteisiin, minkä seurauksena heidän itsesäätelykykynsä paranivat. Tulokset tukevat ajatusta, että lapsen itsenäisen energiansaannin säätelyn edistäminen johtaa oikeisiin annoskokoihin ja voi jopa ehkäistä lihavuutta (Johnson, 2000). On kuitenkin tärkeää huomata, että lapset eivät useinkaan kykene tekemään terveellisiä ruokavalintoja ilman aikuisten opastusta (Johnson, 2000).

2.3 Neofobia lapsilla

Uusien ruokien maistamisen pelkoa kutsutaan neofobiaksi, ja se on hyvin yleistä päiväkotikäisillä lapsilla (Ojansivu ym. 2014). Lapsille on luontaista suhtautua varautuneesti uusiin ruokiin: kun lapsi ei tiedä, mitä tarjottava ruoka on, hän ei halua sitä maistaa, sillä hän olettaa sen olevan

epämiellyttävää. Neofobia on harvinaista alle kaksivuotiailla, mistä johtuen eri ruokia olisi hyvä tuoda ruokavalioon mahdollisimman monipuolisesti ennen kuin lapsi alkaa suhtautua ruokiin epäluuloisesti (Sandell ym., 2016).

Jotta uusia ruokia vierastavaan lapseen osataan suhtautua oikein, on tärkeää, että vanhemmat ja varhaiskasvatuksen henkilöstö ovat tietoisia neofobiasta ja sen yleisyydestä (Hursti, 1999). Suomalaisessa STEPS-tutkimuksessa huomattiin, että vanhemmat totesivat keskimäärin vain kolmesta viiteen maistattamiskerran jälkeen, ettei lapsi pidä tietystä ruoasta. Vain viidennes vanhemmista tarjosi ruokaa yli 10 kertaa lapselle (Vaarno ym., 2011). Alle viisi maistatuskertaa näyttäisi olevan liian vähän uuden maun omaksumiselle: yhdysvaltalaisessa interventiotutkimuksessa osoitettiin, että lapset, jotka tutkimuksen alussa eivät pitäneet kasviksista, alkoivat pitää niistä kahdeksannen tai yhdeksännen maistamiskerran jälkeen merkitsevästi enemmän (Lakkakula ym., 2010).

Uuden ruoan esittelemisen neofobiselle lapselle saattaa onnistua paremmin, kun läsnä on tuttu roolimalli, kuten varhaiskasvatuksen työntekijä antamassa esimerkkiä ja puhumassa ruoasta sen nimellä (Hendy ja Raudenbush, 2000). Myös kaikkia aisteja hyödyntävä lähestymistapa saattaa madaltaa kynnystä maistaa tuntemattomia ruokia: vaikkei lapsi ensimmäisellä kerralla uskaltaisi vielä maistaa, voi useampi tarjoamiskerta tuottaa tulosta (Ojansivu ym., 2014).

2.4 Aikuisten toiminnan vaikutus ruokailutilanteissa

Aikuisten toiminta vaikuttaa lapsen syömiskäyttäytymiseen, millä saattaa olla vaikutus lapsen ruokamieltyymysten tai ruokailutottumusten kehittymiseen (Hendy ja Raudenbush, 2000; Hursti, 1999). Vanhemmat ja muut aikuiset voivat vaikuttaa ruokailutottumusten muodostumiseen kolmella tavalla. Ensinnäkin heillä on **päätävä** siitä, mitä ruokia lapsen ympäristössä on saatavilla, milloin ja miten paljon. Lisäksi he **toimivat malleina** lapselle ja kolmanneksi heidän tietoinen tai tiedostamaton **käyttäytymisensä** eri tilanteissa voi vaikuttaa lapsen asenteisiin ja suhtautumiseen ruokaa kohtaan (Hursti, 1999).

Ruokailutilanteisiin liittyvät miellelyhtymät voivat myös vaikuttaa makupreferenssien kehittymiseen (Casey ja Rozin, 1989). Esimerkiksi ruokailutilanne, jonka lapsi kokee epämiellyttävänä tai pelottavana vähentää lapsen mieltymystä kyseistä ruokaa kohtaan, ja toisaalta hoitajien myönteinen suhtautuminen ruokiin välittää lapselle myönteistä kuvaa kyseisestä ruoasta

(Casey ja Rozin, 1989; Hendy ja Raudenbush, 2000). Lapsen halukkuutta maistaa uutta ruokaa voidaan lisätä esittelemällä ruoka miellyttävässä tilanteessa, esimerkiksi tutun aikuisen ollessa läsnä.

Ruokailutilanteessa merkittävää on aikuisen sanallinen viestintä, eli miten ruoasta puhutaan. Yhdysvaltalaisutkimuksessa hoitajien raportoitiin kontrolloivan lasten annoskokoja, määräävän ruokien syömisjärjestyksestä ja rohkaisevan lasta syömään enemmän kuin lapsi itsenäisesti söisi (Ramsay ym., 2010). Tällainen käyttäytyminen juontaa juurensa hoitajien haluun varmistaa, että lapsi syö edes jotain. Tilanteissa taustalla oli hoitajien huoli siitä, onko kotona riittävästi ruokaa tarjottavaksi lapsille. Aikuisten painostavan tai tuputtavan käyttäytymisen seurauksena lapsi voi päätyä syömään isompia annoksia ja yli energiantarpeensa (Johnson, 2000). Myös palkitsemisella voi olla kielteisiä vaikutuksia lapsen syömiskäyttäytymiseen. Jos palkintona on toinen ruoka (esimerkiksi jälkiruoka), lapsen silmissä palkintoruoan arvo ja mieltymys sitä kohtaan kasvavat, kun taas mieltymys palkintoa edellyttävää ruokaa tai toimintaa kohtaan laskee (Casey ja Rozin, 1989).

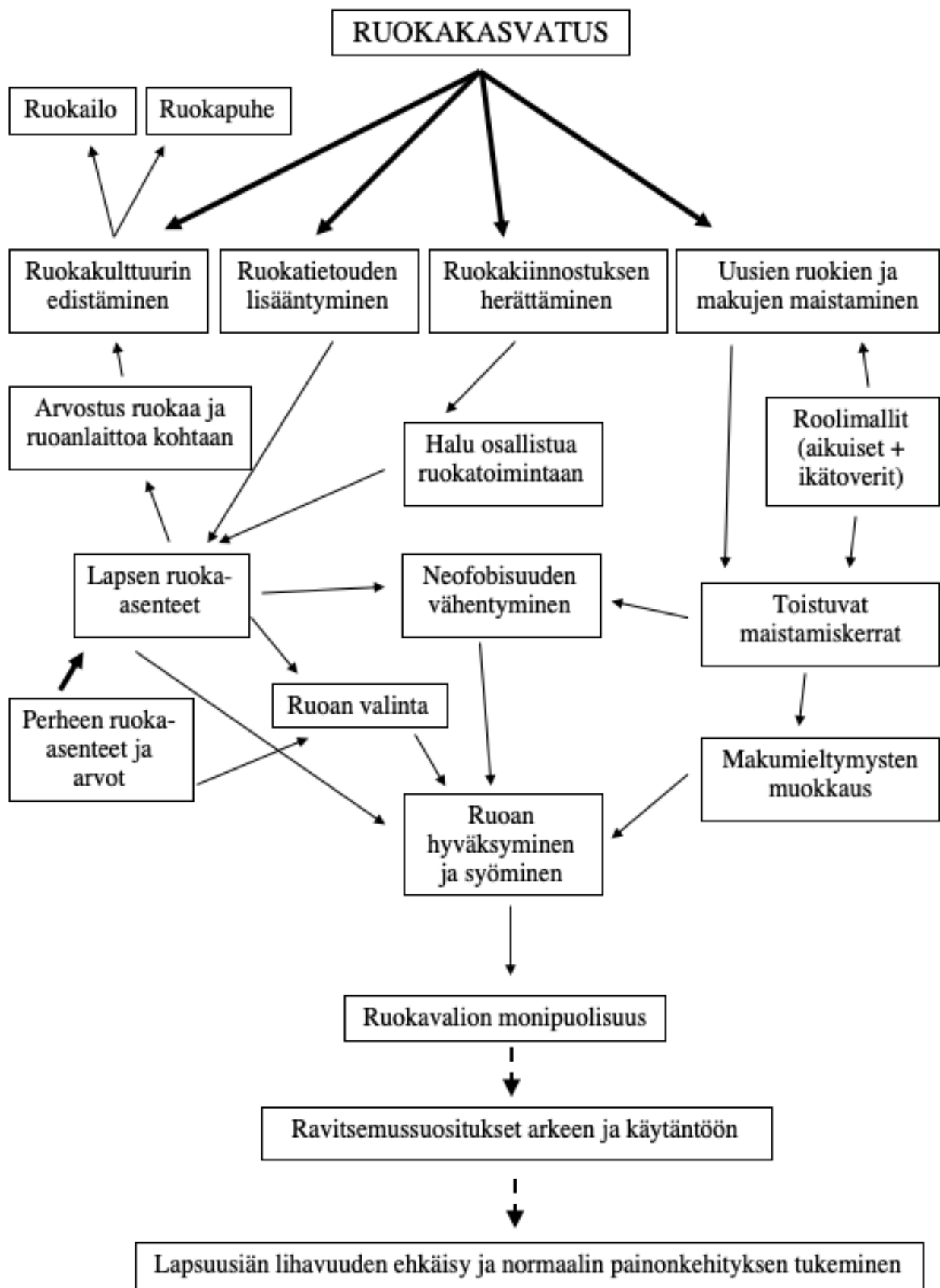
Varhaiskasvatuksen opettajien toiminnan vaikutuksia lapsen syömiskäyttäytymiseen käsitelleessä tutkimuksessa verrattiin keskenään ryhmiä, joista toisessa opettaja käyttäytyi hyvin innokkaasti ruokaa kohtaan ja verrokkiryhmässä opettaja ei ollut läsnä (Hendy ja Raudenbush, 2000). Koe tehtiin lapsille ennestään vierailta ruoilla, ja päätulokseksi saatiin, että lapset hyväksyivät uudet ruoat paremmin, kun tilanteessa oleva opettaja toimi innostavasti. Tällöin lapset söivät enemmän ennestään tuntematonta ruokaa, noin puolet suositellusta annoskoosta, esimerkiksi puoli kourallista kasviksia. Tulokset myös osoittivat, että opettajan itse syömää ruokamäärää tärkeämpi vaikutin on se, kuinka innokkaasti hän kommentoi ruokaa (Hendy ja Raudenbush, 2000).

Positiivisen ruokailuympäristön luominen on yksi tärkeimmistä toimenpiteistä, joilla aikuinen voi vaikuttaa lapsen makumieltymysten ja ruokailutottumusten kehittymiseen (Mita ym., 2015). Mitan ja kumppaneiden tutkimuksessa kehitettiin varhaiskasvatuksen opettajien käsitysten pohjalta myönteisen ruokailuympäristön malli, joka koostuu neljästä osa-alueesta. Myönteisen ruokailuympäristön luomisessa avainasemassa ovat **kaikki ihmiset**, mukaan lukien opettajat ja muut hoitajat, ruokapalvelun työntekijät, vapaaehtoistyöntekijät sekä lapset itse (I), rento ja iloinen **ilmapiiri** (II), **säännöt, rutiinit ja odotukset** (III) sekä ruokailuun liittyvät **toiminnot** – ei vain syöminen vaan myös *sosiaalisuus ja oppiminen* (IV) (Mita ym., 2015).

Koko päiväkodin, mukaan luettuna ruokapalveluiden henkilöstön, on tärkeää olla sitoutunut ruokakasvatuksen tavoitteisiin ja osallistua ruokailutilanteeseen sekä ruokakasvatustoimintaan. Rento ja rauhallinen ilmapiiri sekä kiireettömyys ovat toimivan ruokakasvatuksen edellytyksiä. Mikäli lapset tai kasvattajat kokevat tilanteen kiireiseksi ja levottomaksi, on esimerkiksi ruokapöytäkeskustelujen käyminen tai lasten osallistaminen ruokailuun liittyviin päätöksiin hankalaa. Rutiinit ja säännöt tekevät ruokailutilanteesta lapselle ennustettavan ja turvallisen. Lapsi tietää, mitä odottaa tilanteelta ja osaa paremmin käyttäytyä sen mukaisesti. Mallin kolmen ensimmäisen näkökulman toteutuminen mahdollistaa neljännen, eli sosiaalisuuden ja oppimisen. Ne ovat suoria työkaluja ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumiseksi ja sitä kautta terveyttä edistävien ruokailutottumusten omaksumiseksi. (Mita ym., 2015)

2.5 Ruokakasvatuksen merkitys lapsen ruokatottumuksille

On esitetty, että varhaislapsuudessa tapahtuva ruokakasvatus olisi vaikuttavuudeltaan kaikkein tehokkainta (Casey ja Rozin, 1989). Etenkin makumieltymysten muodostuminen, pöytätapojen oppiminen ja asenteiden kehittyminen tapahtuvat varhain – asenteet ja käyttäytymismallit välittyvät usein ruokailutilanteessa suoraan aikuiselta lapselle. Kuviossa 1 on mukailtuna Ojansivun ym.:n käsitekartta ruokakasvatuksen vaikutuksista lapsen syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalioon. Käsitekartta havainnollistaa hyvin ruokakasvatuksen monia eri ulottuvuuksia. Parhaimmassa tapauksessa suunnitellulla ja ohjatulla ruokakasvatustoiminnalla pystytään vähentämään lapsen neofobisuutta, eli uusien ruokien pelkoa (ks. luku 2.3), vaikuttamaan lapsen makumieltymysten kehittymiseen sekä ruokaan kohdistuviin asenteisiin ja ruoan hyväksymiseen. Käsitekartassa katkoviivalla on esitetty teoria siitä, että onnistuneen ruokakasvatuksen ja siten monipuolisen ruokavalion kautta pystytään jalkauttamaan ravitsemussuosituksia lapsiperheiden arkeen, mikä tukisi myös lapsuudenaikaista normaalia kasvua ja painonkehitystä.



Kuvio 1. Ruokakasvatuksen käsittekartta (mukailtu Ojansivu 2014). Katkoviiva kuvaa esitettyä, teoreettista vaikutusketjua.

Ruokakasvatuksen käsitekartta sisältää sellaisia ruokakasvatuksen ulottuvuuksia, joita esiintyy myös varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Käsitekartassa keskeisimmät ruokakasvatuksen ulottuvuudet ovat ruokakulttuurin edistäminen, ruokatietouden lisääminen, kiinnostuksen herättäminen ruokaa kohtaan sekä uusien ruokien ja makuja maistaminen. Ruokakulttuurin edistämisestä lisää puhetta ja keskustelua ruoan ympärille sekä ruokailoa. Tietoja ja taitoja kartuttamalla ja kiinnostusta herättämällä voidaan vaikuttaa lapsen haluun osallistua ruokailuun liittyvään toimintaan ja siten muokata ruoka-asenteita. Asenne ruokia kohtaan vaikuttaa lapsen ruoan valintaan, joskin perheen asenteilla ja arvoilla on iso merkitys lapsen asenteisiin.

Aikuisilla ja vertaisryhmällä on vaikutus lapsen haluun kokeilla uusia makuja, mutta toistuvien maistamiskertojen kautta makumieltymykset muokkaantuvat ja neofobisuus vähenee. Kaikki yllä luetellut tekijät vaikuttavat lapsen syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalion monipuolisuuteen. Ajatus on, että onnistuneella ruokakasvatuksella voidaan ravitsemussuositukset tuoda lapsiperheiden arkeen ja sitä kautta edistää lasten terveyttä ja normaalia painonkehitystä.

3. RUOKAKASVATUKSEN TAVOITTEET VARHAISKASVATUKSESSA

Alle esikouluikäisistä (1–6-vuotiaista) suomalaislapsista 71 % osallistuu varhaiskasvatukseen (THL, 2018). Päiväkoti tarjoaa luonnollisen paikan terveyttä edistävien ruokailutottumusten omaksumiselle ja terveyden tasa-arvon edistämiseksi (Lynch, 2015; Ray ym., 2016; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Etenkin ruokailutilanteet ja erilaiset välipalatauot päiväkodeissa ovat sopivia hetkiä ruokakasvatukselle, kun ruoka ja ravitsemus ovat jo valmiiksi keskiössä (Mita ym., 2015).

Osallistuminen varhaiskasvatukseen voi rohkaista lasta omaksumaan terveellisiä elintapoja, kuten terveyttä edistävää syömiskäyttäytymistä. Myönteisiä ruokailukokemuksia lapsuudesta voidaan pitää terveellisten syömistottumusten ennustajana (Ainuki ym., 2013; Mita ym., 2015). Aikuiset, jotka kertoivat nauttineensa ruokailuhetkistä lapsena, söivät terveellisemmin kuin ne, jotka eivät olleet nauttineet ruokailuhetkistä. Lisäksi ne aikuiset, jotka muistivat ruokaan liittyvää pakottamista lapsuudesta, välttivät aikuisena näitä ruokia (Ainuki ym., 2013; Batsell ym., 2002).

Opetushallituksen laatimassa varhaiskasvatussuunnitelmassa ruokakasvatuksen tavoitteeksi on asetettu edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia (Opetushallitus, 2018). Lisäksi tavoitteena on ohjata lapsia omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen sekä riittävään syömiseen. Ateriahetkien järjestämisen tavoitteena on kiireetön ilmapiiri, joka opettaa ruokarauhaa sekä hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömistä. Ruokakasvatuksen tavoite on myös tutustuttaa lapsi ruokien ulkonäköön, koostumukseen, alkuperään ja makuominaisuuksiin kaikkia aisteja hyödyntämällä. Tarinoiden, laulujen ja ruokakeskustelujen avulla edistetään ruokasanaston kehittymistä. Varhaiskasvatuksessa tulee myös pohtia yhdessä lapsen kanssa terveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä erilaisia tilanteita hyödyntäen. Varhaiskasvatussuunnitelman perustana on varhaiskasvatustilanne (Opetushallitus, 2018; Varhaiskasvatustilanne 2018).

Tässä luvussa käsitellään varhaiskasvatuksessa toteutettavalle ruokakasvatukselle asetettuja tavoitteita. Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuositus on kansallisiin ravitsemussuosituksiin sekä varhaiskasvatussuunnitelmaan pohjautuva asiakirja, joka luo suuntaviivoja ruokakasvatuksen toteuttamisella varhaiskasvatuksessa. Ruokakasvatukselle on annettu seitsemän tavoitetta Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016 – 2018), ja samat tavoitteet löytyvät myös varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksesta (taulukko 1).

Taulukko 1. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen ruokakasvatuksen tavoitteet (Opetushallitus, 2018; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018)

Edistää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen

Tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia

Omatoiminen ruokailu ja monipuolinen riittävä, syöminen

Ateriahetkien kiireetön ilmapiiri

Hyvien pöytätapojen ja yhdessä syöminen kulttuurin opettelu

Ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla

Ruokasanaston kehittäminen ruuasta keskustelemassa sekä tarinoiden ja laulujen avulla

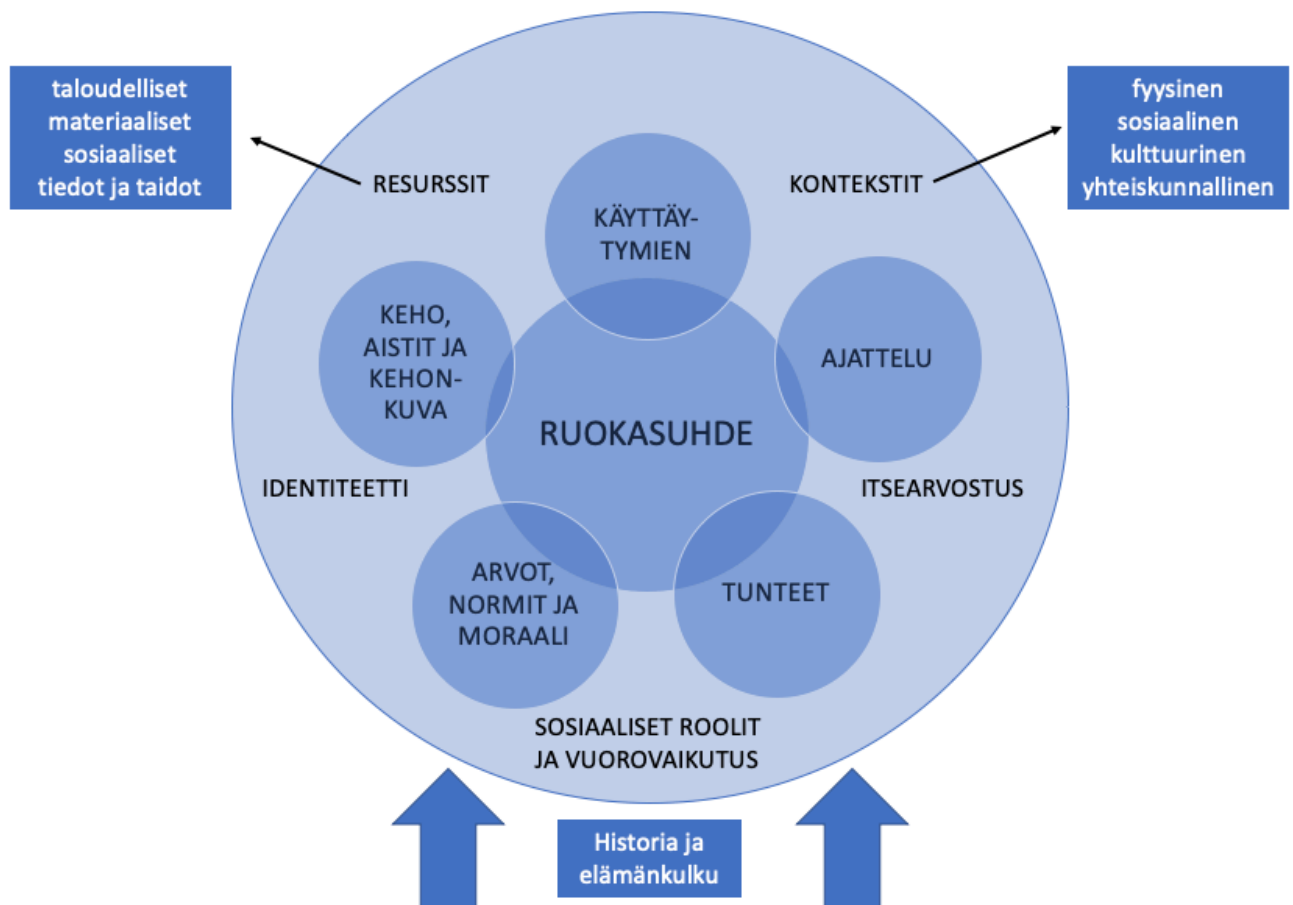
Varhaiskasvatussuunnitelman ruokakasvatuksen tavoitteista osa voidaan tulkita lapsen oppimisen tavoitteiksi (esimerkiksi omatoimisen ruokailun ja monipuolisen, riittävän syöminen oppiminen) ja osa opetukselle asetetuiksi tavoitteiksi (esimerkiksi ruokien alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen).

3.1 Ruokasuhte

Ruokasuhteella tarkoitetaan tässä yhteydessä lapsen ominaisuuksien ja kokemusten kautta kehittyntä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Ruokasuhdetta voidaan luonnehtia ruokasuhte- viitekehysten (kuviot 2) avulla. Viitekehys muodostuu viidestä lomittain asettuvasta ulottuvuudesta, jotka ovat erilaisia tarkastelukulmia ruokasuhteeseen: käyttäytymisen, ajattelun, tunteiden, kehon ja aistien sekä arvojen ja normien näkökulma.

Käyttäytymisen näkökulma ruokasuhteen viitekehyksessä sisältää kaikki ruokaan ja syömiseen liittyvät konkreettiset tekemiset – mitä, missä, milloin ja kenen kanssa syödään. Ajattelun näkökulma tarkoittaa esimerkiksi ruokaan ja syömiseen liittyviä uskomuksia ja käsityksiä ja sitä, miten ruokia luokitellaan. Tunteiden näkökulma käsittää ruokaan, syömiseen sekä syömistilanteisiin liittyvät tunteet, jotka vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen. Jotkin ruoat tai tilanteet voivat herättää keskenään hyvinkin erilaisia ja vahvoja tunnereaktioita. Kehon ja aistien näkökulma merkitsee yksilöllistä tapaa aistia ruokaa sekä kehokuvaa ja sitä, millaisia tuntemuksia ruoka ja syöminen aiheuttavat kehossa. Viides ruokasuhteen viitekehysten näkökulma on arvot ja

normit, joiden kautta muodostuu moraalinen ulottuvuus: yksilön käsitys siitä, miten tulisi syödä ja mikä on syömisessä tärkeää. (Talvia ja Anglé, 2018)



Kuvio 2. Ruokasuhteen viitekehys (Talvia ja Anglé, 2018).

Ruokasuhteeseen vaikuttavat vahvasti sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus muiden ihmisten sekä ympäristön kanssa laajasti käsitettynä, ei vain sosiaalisen ja fyysisen ympäristön vaan myös kulttuurin ja yhteiskunnallisen kontekstin. Ruokailutilanteiden sosiaalisuus näkyy ruokailuhetkeen osallistuvien ihmisten keskinäisten suhteiden vahvistamisena: sekä lapsen ja aikuisen välinen suhde että lasten keskinäiset suhteet vahvistuvat.

Ruokasuhdetta määrittävillä resursseilla viitataan niin taloudellisiin, materiaalsiin, sosiaalisiin, tiedollisiin kuin myös taidollisiin resursseihin. Ruokasuhteeseen on myös tiiviisti yhteydessä identiteettiin ja itsearvostukseen: identiteettiä rakennetaan oman ruokasuhteen kautta, ja ruokavalinnoilla viestitään siitä, keitä olemme. Ruokasuhteeseen kehittyä läpi elämän. Ruokaan liittyvät kokemukset sekä se, miten yksilö tulkitsee ja arvottaa näitä kokemuksia, muovaa ruokasuhdetta. (Talvia ja Anglé, 2018)

Ruokasuhte rakentuu yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Perusta ruokasuhteelle luodaan varhaislapsuudessa mieltymysten ja kokemusten kautta. Ruokaan liittyvillä kokemuksilla lapsuudessa näyttäisi olevan vaikutus ruokasuhteen kehittymiseen aikuisuuteen asti: Puhlin ja Schwartzin tutkimuksessa epäterveeksi luonnehdittava ruokasuhte, johon liittyi ahmimiskäyttäytymistä ja ruokailun rajoittamista, oli yhteydessä lapsuusmuistoihin siitä, että vanhemmat olivat käyttäneet ruokaa joko rangaistuksena tai palkkiona (Puhl ja Schwartz, 2003).

Lapsen ruokasuhteen muodostumiseen vaikuttavat ympäristöstä tulevat asenteet ja mielikuvat sekä muut vaikutteet. Varhaiskasvatuksen kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön henkilökohtainen ruokasuhte voi värittää ammatillista suhtautumista, mikä saattaa välittyä lapselle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Ammattilaisten olisikin hyvä olla tietoisia siitä, miten heidän oma ruokasuhteensa voi vaikuttaa ruokakasvatukseen (Talvia ja Anglé, 2018). Myös esimerkiksi mainonta ja muu ympäristöstä tuleva materiaali, jota lapsi näkee tai kuluttaa, voi vaikuttaa suhtautumiseen tiettyjä ruokia kohtaan (Arnas, 2006; Culp ym., 2010). Etenkin nuoremmat lapset näyttäisivät olevan alttiimpia ympäristön vaikutuksille (Arnas, 2006).

3.2 Osaaminen, omatoimisuus ja osallistuminen

Lapsen **terveysosaamisen** edistäminen on koettu varhaiskasvatuksessa tärkeäksi, ja henkilöstöllä voi olla vahvojakin mielipiteitä siitä, miten ruokakasvatus integroidaan osaksi päivittäistä hoitoa (Sepp ym., 2006). Parhaimmillaan lapsi oppii ateriaritmiä, terveellisistä välipaloista ja tutustuu monipuolisesti erilaisiin ruokiin, eritoten kasviksiin ja hedelmiin osana päivähoitoa. Malliateria on apuväline ruokakasvatuksen tueksi, ja se voi toimia myös keskustelunavauksena – se on lautasmallin mukaisesti koottu ja välittää lapselle tietoa eri aterianosien suhteellisista osuuksista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Ruokaan, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvien tietojen ja taitojen opettaminen lapsille kuuluu osaksi ruokakasvatusta, mutta pelkällä tiedon välittämisellä ei näyttäisi olevan kuitenkaan vaikutusta ruokailutottumuksiin (Hursti, 1999). Myös DeCosta ym. totesivat, ettei tiedon lisääminen ole riittävä keino terveyttä edistävien ruokailutottumusten opettamiseen (DeCosta ym., 2017).

Ruokailun **omatoimisuus** tukee lapsen kykyä tulkita luontaisia nälkä- ja kylläisyysignaaleja (Sigman-Grant ym., 2008). Ruoan annosteleminen itse lautaselle mahdollistaa uusien taitojen oppimisen sekä ateriakokoon vaikuttamisen. Kun lapset saavat ottaa ruokaa itse, he ottavat usein

pienempiä annoksia, verrattuna annoskokoon, jonka aikuiset annostelevat heille valmiiksi (Sigman-Grant ym., 2008). Ideaalitulanteessa aikuinen valitsee tarjolla olevat terveelliset ruoat ja lapsi valitsee, mitä niistä syö ja kuinka paljon. Aikuisen vastuulla on ensisijaisesti tarjota ravitsevaa ruokaa ja määritellä, milloin on ruoka-aika (Orrell-Valente ym., 2007). Fletcherin ja Branenin tekemien tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että energiansaanti oli pitkällä aikavälillä tasapainossa ja lapset pysyivät normaalipainoisina, kun he saivat itse valita ruoan erilaisista terveellisistä vaihtoehdoista (Fletcher ja Branen, 1994). Jos ruokaa taas tarjottiin liikaa, jätti lapsi kylläisyysignaalin huomiotta.

Lapsen omatoimisuuden tukeminen edellyttää oikeanlaisia välineitä ja ruokailuympäristöä. Haarakoiden ja muiden aterimien tulee olla lapsen käteen sopivia, sillä niiden käyttö edellyttää hienomotorisia taitoja sekä silmä-käsi-koordinaatiota, joita lapsi harjoittelee. Lisäksi ruokailutilassa tarvitaan lapsen koon huomioivat pöydät ja tuolit sekä tarpeeksi tilaa jokaiselle lapselle (Fletcher ja Branen, 1994; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

Lapsen **osallistamisen** ruoanvalmistukseen ja muihin toimintoihin on osoitettu vaikuttavan syömiskäyttäytymiseen: lapsi syö suuremmalla todennäköisyydellä sellaista ruokaa, jonka hän on joko kokonaan tai osittain valmistanut itse (Fletcher ja Branen, 1994). Suurin osa lapsista on myös halukas osallistumaan ateriointiin liittyviin järjestelyihin (Sepp ym., 2006). Lapset voi esimerkiksi ottaa mukaan ruokalistojen suunnitteluun ja arviointiin sekä ruokailuun liittyvien sääntöjen laatimiseen ikätasonsa mukaisesti. Lasten osallistamisen kautta heille kehittyy ymmärrys vastuusta ja valinnoista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Lasta osallistavan ruokailutyylin on myös raportoitu olevan yhteydessä lapsen parempiin sosiaalisiin ja motorisiin taitoihin, keskustelutaitoihin sekä pöytätapoihin (Sigman-Grant ym., 2008). Lisäksi lapset tuottavat vähemmän ruokahävikkiä, kun he saavat itse päättää annoskoostaan (Fletcher ja Branen, 1994).

3.3 Rauhallinen ruokailuympäristö ja kiireetön ateriahetki

Rauhallisen ruokailuhetken suunnitteluun kuuluu muutakin kuin ateriasuunnittelu – se tarjoaa edellytykset lapsen oppimiselle ja myönteisen ruokasuhteen kehittymiselle (Fletcher ja Branen, 1994). Myönteisen ja **rauhallisen ruokailuympäristön** elementtejä ovat siisteys ja turvallisuus, lapsen iän ja kehitystason huomioiva kalustus, lapsen omatoimisuuden mahdollistava järjestely sekä lasten kanssa ruokailevien aikuisten rauhallinen käyttäytyminen (Mita ym., 2015). Ruokailuympäristö, jossa lapsi kokee olonsa rentoutuneeksi, lisää ruosta nauttimista, mikä luo

perustan terveelle kasvulle ja kehitykselle. Koko varhaiskasvatuksen henkilöstö on keskeisessä roolissa myönteisen ruokailuympäristön luomisessa omalla käyttäytymisellään ja sillä, miten säännöt ja rutiinit tuodaan esille.

Suomessa varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden rauhallisuutta selvitti Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI. Heidän kyselytutkimuksensa avointen kysymysten vastauksista kävi ilmi, että rauhallisen ruokailuhetken järjestäminen tuntui vastanneista melko mahdottomalta, erityisesti sellaisissa yksiköissä, joissa ruokailutila on suuri ja se jaetaan esimerkiksi alakoululaisten kanssa (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI 2019). Kyselyyn vastanneista vain 63 % ilmoitti, että ruokailutilanteet ovat myönteisiä ja kiireettömiä päivittäin.

Lapsen ominaisuudet, kuten ikä ja sukupuoli sekä luonteenpiirteet saattavat muovata sitä, miten hoitoympäristö vaikuttaa lapsen ruokailutottumuksiin (Gubbels ym., 2014). Ruokailuympäristön vaikutus lapsen halukkuuteen maistaa uusia ruokia tai syödä niitä voi vaihdella suuresti yksilöiden välillä. Sigman-Grant ym. luonnehtivat ideaalin ruokailuympäristön olevan sellainen, joka tarjoaa lapselle riittävästi ravitsevaa ruokaa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä, joka tukee lapsen kehittymistä, luo rutiineja ja ylläpitää luottamusta. Aikuisten rooli on auttaa lasta syömisessä samalla huomioiden lapsen kylläisyysviestit (Sigman-Grant ym., 2011). Esimerkiksi Ainuki ym.:n johtopäätös oli, että kun lapsi viettää aikaa positiivisessa ruokailuympäristössä, hän kehittää myönteisiä miellelyhtymiä niihin ruokiin, joita kyseisissä tilanteissa on tarjottu ja suosii niitä jatkossa. Lapsuuden myönteisten ruokailuun liittyvien kokemusten on osoitettu ennustavan terveellisempiä ruokailutottumuksia aikuisuudessa (Ainuki ym., 2013).

Rauhallinen ja kiireetön ateriahetki mahdollistaa ruoasta nauttimisen ja ilon. Ruokailo tarkoittaa iloista mieltä ja hyvää oloa, joka tulee ruoasta ja ruokailuun liittyvästä yhdessä tekemisestä, keskustelusta, jakamisesta ja syömisestä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Lapsen kokema ruokailo edistää terveellisten ruokailutottumusten kehittymistä. Ruokailon kautta lapsi oppii joustavaa syömistä ja myönteistä asennoitumista ruokaan, mikä edistää lapsen myönteisen ruokasuhteen muodostumista. Ruokailon synnyttäminen ja vaaliminen on ruokakasvatuksen keskeinen päämäärä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

3.4 Ruokakulttuuriin ja ruoantuotantoon tutustuminen

Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuositus nostaa yhdeksi ruokakasvatuksen tavoitteeksi **pöytätapojen** ja yhdessä syömisen opetteluun sekä **ruokakulttuuriin ja ruoantuotantoon** tutustumisen. Ruokailuhetket päiväkodeissa ovat luonnollisia tilanteita tutustua ruokaan liittyviin perinteisiin ja eri maiden ruokakulttuureihin sekä keskustella ruoantuotannon kestävydestä ja ruokahävikin merkityksestä. Ruokailutilanne mahdollistaa myös sosiaalisten taitojen harjoittelun, kuten jakamisen, tarjoamisen sekä keskustelun ja kuuntelun (Hendy ja Raudenbush, 2000; Ramsay ym., 2010). Ruoan välityksellä voidaan tutustua uusiin kulttuureihin ja erilaisista taustoista tuleviin ihmisiin. Uudenlaisten ruokien tarjoaminen varhaiskasvatuksessa tuo uusia kokemuksia ja makuelämyksiä ja voi avartaa lapsen maailmankuvaa sekä lisätä suvaitsevaisuutta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

Ruoan alkuperästä ja tuotannosta puhuminen on tärkeä osa ruokakasvatusta. Lapset voidaan tutustuttaa ruokaketjuun erilaisten leikkien tai pelien kautta ja yhteisessä keskustelussa voidaan vastata lapsen mieltä askarruttaviin kysymyksiin ruoan alkuperästä. Ruokakasvatus tarjoaa mahdollisuuden opettaa lapselle vastuullisuudesta ja ruoantuotannon ympäristövaikutuksista lapsen kehitysaste huomioiden (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

3.5 Ruokapuhe ja sen kehitys

Ruokapuheella tarkoitetaan ruokaan liittyvää sanallista vuorovaikutusta ruokailutilanteessa ja sen ulkopuolella (Gable ja Lutz, 2001; Ramsay ym., 2010). Ruoasta puhumisen tarkoituksena on tutustuttaa lapsi uusiin ruokiin ja välittää ruokaan liittyvää kulttuuria lapsille: ruokapuhetta luomalla lapsen kiinnostus ja tiedonhalu ruokaa kohtaan heräävät. Aterian aikana tapahtunutta hoitajien ja lasten välillä käytyä keskustelua tarkastelleessa tutkimuksessa huomattiin, että valtaosa hoitajien puheesta ei huomioinut lapsen sisäisiä nälkä- ja kylläisyysignaaleja, vaan keskiössä olivat lapsen ohjaaminen ruokamäärän otossa (Ramsay ym., 2010). Lapsilta kysyttiin, haluaako hän lisää ruokaa, tai heitä rohkaistiin syömään aterian loppuun. Tutkimuksen mukaan aikuiset näkivät paljon vaivaa saadakseen lapset syömään enemmän.

Lasten oma ruokapuhe kehittyy vaiheittain. On tärkeää, että lapsen kanssa ruokailevat nimeävät ruokia ja keskustelevat ruokailuhetken aikana alusta pitäen, jotta lapsen ruokasanavarasto kehittyy (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Pienemmillä lapsilla ruokapuhe keskittyy ruokien nimeämiseen ja ruokailuun liittyvien fraasien käyttöön *'ole hyvä'*, *'kiitos'*. Lähestyttäessä

esikouluikää lapsen sanavarasto laajenee ja lapsi oppii kertomaan ja kyselemään ruoista, sanoittamaan ruokaan liittyviä aistimuksia ja jäsentämään hänelle mieluisia tai epämieluisia ruokia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

4. RUOKAKASVATUKSEN TOTEUTUS JA KASVATTAJIEN VALMIUDET TOIMIA RUOKAKASVATTAJINA

Varhaiskasvatuksen henkilöstö on vanhempien ohella lapsen pääasiallinen ruokakasvattaja. Tästä syystä on tärkeää, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset tunnistavat oman roolinsa ruokakasvattajina ja ymmärtävät ruokakasvatuksen merkityksen sekä kokevat, että heillä on hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajina. Tämä luku käsittelee kasvattajien käyttämiä ruokakasvatustyylejä ja -strategioita sekä Sapere-menetelmää varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen työkaluna. Ruokakasvatusstrategioihin liittyvää tutkimusta on pääsääntöisesti tehty perheissä ja vanhemmilla. Varhaiskasvattajien käyttämistä ruokakasvatustyyleistä on niukasti tietoa. Tästä johtuen luvussa on pohdittu sekä vanhemmilla että varhaiskasvattajilla tehtyä tutkimusta.

Lisäksi luvussa tarkastellaan päiväkodin henkilöstön valmiuksia toimia ruokakasvattajina. Ruokakasvatusvalmiuksilla viitataan varhaiskasvatuksen henkilöstön teoreettiseen osaamiseen ja käsityksiin ruokakasvatuksesta sekä pystyvyyden tunteeseen ja asenteisiin omaa työtänsä ja ruokailutilanteita kohtaan. Lisäksi valmiudet sisältävät työyhteisön ja -ympäristön tarjoaman tuen sekä yhteistyön, jotka eivät suoraan ole kasvattajan itsensä hallinnassa olevia asioita.

4.1 Kasvattajien käyttämät ruokakasvatusstrategiat

Varhaiskasvattajien käyttämiä ruokakasvatustyylejä tai -strategioita käsittelevää tutkimusta on niukasti. Sen sijaan vanhempien käyttämistä ruokakasvatusstrategioista ja niiden vaikuttavuudesta on enemmän tietoa. Tutkimuksissa on tunnistettu useita strategioita ja käyttäytymismalleja, joiden tarkoituksena on vaikuttaa lasten syömiseen. Terveyttä ja iloa -varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen linjauksia laadittaessa on käytetty pohjana Vaughnin ym.:n mallia ruokakasvatusstrategioista ja eritoten lapsen yksilöllisyyden huomioivasta ohjaustavasta.

Vaughn ym. ovat useita tutkimuksia yhdistelemällä luoneet mallin, jossa on mukana kolme keskeistä vanhempien käyttämää ruokakasvatusstrategiaa (Vaughn ym., 2016). Ensimmäinen strategia on pakotus ja kontrollointi, jossa ruokakasvatuksen keinoja ovat rajoittaminen, painostaminen, uhkailu, lahjonta sekä ruoan käyttäminen kielteisten tunteiden kontrolloinnissa. Tutkimuksissa on havaittu osan vanhemmista rajoittavan tiukasti epäterveellisiksi miellettyjen ruokien käyttöä, ja samalla he vaativat ja uhkailivat lasta saadakseen hänet syömään enemmän

(Vaughn ym., 2016). Ruokaa käytettiin uhkailussa ja lahjonnassa myös ruokailutilanteiden ulkopuolella. Ne olivat keinoja kontrolloida lapsen tottelevaisuutta ja käyttäytymistä yleisesti.

Toisen strategian mukainen ruokakasvatus painottaa lapsen ruokailuympäristön muokkaamista erilaisia sääntöjä, rutiineja ja rajoja hyödyntäen (Vaughn ym., 2016). Ruokakasvattajat asettavat selkeät rajat sille, mitä ja milloin lapsen tulisi syödä. Tavoitteena on varmistaa, että lapsi saa tarpeeksi terveellistä ruokaa eikä liikaa epäterveelliseksi miellettyjä ruokia. Ruokakasvattajat antavat lapsen kuitenkin päättää, mitä ruokaa hän syö tarjotuista terveellisistä vaihtoehdoista. Ruokailuun liittyvät rutiinit, kuten ajoitus, sijainti, keskustelu ja perheenjäsenten läsnäolo ovat lapselle ennustettavia ja niissä oli jatkuvuutta.

Kolmas Vaughn ym.:n esittelemä strategia perustuu lapsen itsemääräämisoikeuden tukemiseen: ruokakasvattaja antaa lapsen osallistua ikätasonsa mukaisesti ruokailuun liittyviin päätöksiin ja valintoihin. Lapsi otetaan mukaan aterioiden suunnitteluun ja valmistukseen, ja lapsen kanssa keskustellaan säännöistä ja niiden perusteluista. Vaikuttaminen tapahtuu positiivisen kannustamisen, neuvottelun tai ehdottelun kautta. Ruokailutilanteista luodaan sellaisia, että lapsi voi kokea olevansa niissä arvostettu ja hyväksyty omana itsenään (Vaughn ym., 2016). Tätä lapsilähtöistä lähestymistapaa on hyödynnetty myös ruokakasvatuksen tavoitteiden ja toteutusperiaatteiden määrittelyssä Suomessa.

Batsell ym. selvittivät, miten yleisiä pakottamiskokemukset lapsuudessa ovat. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 69 % kertoi kokeneensa ruokaan liittyvää pakottamista lapsuudessa, ja he, jotka raportoivat pakottamiskokemuksia, kuvailivat itseään suuremmalla todennäköisyydellä nirsoiksi syöjiksi aikuisena ja välttelivät tiettyjä ruokia merkitsevästi enemmän (Batsell ym., 2002). Kolmessa neljästä tapauksesta ruoan pakottaja oli ollut auktoriteettihahmo, ja puolessa tapauksista lasta oli yritetty saada syömään vihanneksia. Tutkimukseen vastanneista 72 % ilmoitti, ettei pidä kyseisestä ruoasta eikä syö sitä nykyään. Pakottamisen perusteluissa ilmeni kolme teemaa. Ruokaa maistamaan pakottava aikuinen joko korosti ruoan edullisia terveysvaikutuksia, painosti kokeilemaan uusia ruokia, jotta ruokavalio monipuolistuisi tai syyllisti lasta syömättömyydestä vedoten ruokahävikkiin. Pakottamista kokeneet tutkitut raportoivat epämiellyttäviä fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita vasteena pakottamiselle, kuten itkemistä, pahoinvointia ja pelkoa. Vahvimmaksi epämiellyttävää aiheuttavaksi tekijäksi luonnehdittiin kontrollin menettämisen ja avuttomuuden tunne (Batsell ym., 2002).

Myös Orrell-Valente ym. tutkivat vanhempien ja lasten välistä kanssakäymistä ruokailun aikana. Vanhempien käyttämiä strategioita olivat neutraali vihjailu ilman lupauksia tai uhkauksia, painostaminen ja vaatiminen, järkeistäminen, palkitseminen esimerkiksi jälkiruoalla, kehuminen, rajoittaminen, uhkailu jälkiruoan tai jonkin etuoikeuden menettämällä sekä lahjominen. Eniten käytetty ruokakasvatustyyli oli neutraali vihjailu ilman tunnelatausta ja toiseksi eniten käytettiin järkeistämistä. Muita strategioita ei käytetty säännöllisesti (Orrell-Valente ym., 2007). Vanhemmista kuitenkin 85 % yritti jossain määrin vaikuttaa lapsen syömiseen. Lisäksi lapsen myöntymisen syömään enemmän oli merkitsevästi yhteydessä kaikkien muiden strategioiden käyttöön uhkailua ja annoskoon kontrollointia lukuun ottamatta. Lapsen syömästä kieltäytyminen oli vahvimmin yhteydessä painostamisen ja etuoikeuksien menettämällä uhkailun kanssa (Orrell-Valente ym., 2007).

Kiinnostavasti Orrell-Valente ym. huomasivat tutkittavien käyttäytymisessä eroja vanhempien välillä. Äidit, etenkin yksinhuoltajaäidit, olivat hanakampia vaikuttamaan lasten syömiseen, ja heidän useimmiten käyttämiä strategioitaan olivat neutraali vihjailu, järkeily ja kehuminen. Äidit myös kehuivat enemmän tyttäriään hyvästä syömisestä verrattuna poikiinsa, kun taas isät painostivat poikia neljä kertaa useammin kuin tyttäriään. Tutkimuksessa olleet äidit todennäköisemmin tarjosivat palkkiota tytölle kuin pojille saadakseen heidät syömään, ja kaiken kaikkiaan tyttöjä kehuittiin kaksi kertaa enemmän kuin poikia. Tytöt myös hakivat hyväksyntää vanhemmilta syömiseen liittyen enemmän kuin pojat. Yhteensä 23 % lapsista haki hyväksyntää ainakin kerran ruokailutilanteen aikana (Orrell-Valente ym., 2007).

Samanlaisen tuloksen saivat myös Puhl ja Schwartz – kolmessa neljästä tapauksesta äiti oli ruokapöydässä se henkilö, jonka pyrkimyksenä oli ollut vaikuttaa lapsen ruokailuun joko rajoittamalla tiettyjen ruokien syöntiä, lisäämällä toisten ruokien syöntiä tai käyttämällä ruokaa rangaistuksen- tai palkinnonomaisesti (Puhl ja Schwartz, 2003). Vastaavia tutkimuksia ei varhaiskasvatuksen puolelta ole saatavilla, mutta huomionarvoista on, että varhaiskasvatuksessa työskentelevistä suuri enemmistö on naisia.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatusmenetelmiin paneutuneessa tutkimuksessa varhaiskasvatuksen opettajilta kysyttiin, mitkä ruokakasvatusmenetelmät ovat heidän mielestään kaikista tehokkaimpia. Opettajia pyydettiin vertailemaan keskenään seuraavia toimintatapoja: pelkkä ruoan tarjoaminen, palkitseminen, vaatiminen, eri vaihtoehtojen tarjoaminen ja opettajan mallina

toimiminen (Hendy ja Raudenbush, 2000). Opettajat olivat selvästi sitä mieltä, että heidän oma käytöksensä vaikuttaa tehokkaimmin lapsen syömiskäyttäytymiseen, kun taas palkitseminen ja vaatiminen nähtiin kaikista vähiten vaikuttavana.

4.2 Sapere-menetelmä ruokakasvatuksen työkaluna

Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuosituksessa nostetaan Sapere-menetelmä ruokakasvatuksen työkaluksi varhaiskasvatuksessa: ”Sapere-menetelmään perustuva aistilähtöinen ruokakasvatus tukee hyvin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittuja ruokakasvatuksen tavoitteita.” (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Sapere-menetelmän tarkoituksena on herättää lapsen kiinnostus ruokaa kohtaan eri aisteja hyödyntävällä toiminnalla: ruoan alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustutaan aistilähtöisesti. Lähtökohtana on ruoan tarkastelu lapsen näkökulmasta ja ruoasta oppiminen tapahtuu lapsen ehdoilla (Ojansivu ym. 2014).

Sapere-ruokakasvatuksen tavoitteena on, että lapsen ruokaan kohdistuvia asenteita ja makumieltymyksiä muokataan ja ruokavaliota saadaan monipuolistettua. Samalla lapsi oppii ruokakulttuurista, ruoantuotannosta ja alkuperästä. Aistilähtöisen ruokakasvatuksen on osoitettu toimivan makumieltymysten muokkaajana, esimerkiksi Sapere-menetelmää voi hyvin soveltaa uusiin vihanneksiin ja hedelmiin tutustumisessa (Ojansivu ym. 2014).

Sapere-ruokakasvatukseen kuuluvat yhdessä syömisen opettelu, ruokailo ja ruokapuhe. Yhteiset ruokailutilanteet edistävät päiväkotiryhmän yhteenkuuluvuudentunnetta ja yhteishenkeä sekä lapsen hyväksytyksi tulemisen tunnetta, mikä parantaa lapsen henkistä hyvinvointia (Ojansivu ym. 2014). Kasvatus tapahtuu lapsen ehdoilla, ja jokaisella lapsella on myös oikeus olla maistamatta ruokaa, jollei hän halua.

Sapere-ruokakasvatusta on toivottavaa soveltaa myös ruokailutilanteiden ulkopuolella, esimerkiksi taito- ja taideopetuksessa, matematiikassa ja kielissä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Aistilähtöisten ruokakasvatusmenetelmien sisällyttäminen varhaiskasvatukseen on luonteva tapa lisätä ruokapuhetta lasten päivään ja herättää kiinnostusta eri ruokia kohtaan. Samalla menetelmä voi tarjota lapsille valmiuksia ratkaista itse ruokaan liittyviä pulmia ja osallistamisen kautta tuoda ruokakulttuurit, ruoanvalmistus sekä -tuotanto lapselle tutummiksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

4.3 Ruokakasvatukseen liittyvät asenteet ja käsitykset

Hiljattain julkaistun kansallisen koulutuksen arviointikeskus KARVI:n julkaisun *Varhaiskasvatuksen laatu arjessa – Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa* mukaan kaikilla päiväkodissa työskentelevillä ei näyttäisi olevan samaa käsitystä ruokakasvatuksen periaatteista ja ruokailuun liittyvistä toimintatavoista (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI, 2019 s. 88). Pääsääntöisesti käsitykset ruokakasvatuksesta ja ruokailutilanteiden hyödyntämisestä oppimistilanteina olivat varsin myönteisiä. Vastanneista 97 % arvioi, että ryhmän ruokailukäytännöt edistävät viikoittain lasten myönteistä suhtautumista ruokaan.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön omat ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät uskomukset, kehityshistoria ja asenteet voivat vaikuttaa heidän toimintaansa ruokakasvattajina (Swindle ym., 2017). Swindlen ryhmineen tekemässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa tunnistettiin kolme keskeistä teemaa, joista välittyi se, miten henkilöstön uskomukset heijastuivat opetukseen ja lasten ravitsemukseen. Syömiseen liittyvät säännöt ja rutiinit, joita opettaja oli oppinut omassa lapsuudessaan, näkyivät opettajan käyttäytymisessä ruokakasvattajana. Toisaalta opettajat kokivat vastuuta terveellisten ruokailutottumusten opettamisesta eli ravitsemuskasvatuksesta. Lisäksi osa opettajista kuvaili halua tai tarvetta varmistaa, että lapsi saa riittävästi ruokaa, sillä he kokivat, että ruokaturvassa kotona on puutteita.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön roolissa ruokakasvattajana vaikuttaisi tapahtuneen murros viime vuosikymmenten aikana myönteisempään ja ruokasuhdetta tukevaan suuntaan (Sepp ym., 2006). Vuonna 2006 tehdyssä tutkimuksessa haastatellut ruotsalaiset varhaiskasvatuksen opettajat olivat sitä mieltä, että aiemmin lapset olivat huomattavasti enemmän riippuvaisia heistä, ja lapsen syöttäminen, tarvittaessa jopa syömään pakottaminen, oli koettu tärkeäksi. Sen sijaan haastatteluhetkellä he kokivat, että heidän roolinsa oli toimia esimerkkinä ja ohjata lasta kohti oikeita päätöksiä.

Seppin ym.:n haastatteluissa tunnistettiin neljä teemaa, jotka kiteyttävät hoitajien asenteet varhaiskasvatuksen roolia kohtaan lapsen ruokakasvatuksessa. Ensimmäinen tunnistettu teema oli *opettaminen ruokailun lomassa*, johon liittyi näkemys ruokailusta osana opetusta. Opettajat raportoivat kuitenkin myös epävarmuutta ja puutetta teoreettisesta tiedosta sekä käytännön

taidoista. Osalla opettajista oli vaikeuksia toimia roolimallina, sillä he eivät olleet tottuneet ruokailemaan yhdessä lasten kanssa.

Toinen tunnistettu teema oli *ruoka pedagogisena aktiviteettina*, mikä tarkoitti ruoan sisällyttämisen muuhun opetukseen. Tämä ei haastateltujen mukaan kuitenkaan ollut enää yleinen käytäntö johtuen ensisijaisesti puutteellisista resursseista, mutta myös suunnitelmallisuuden ja priorisoinnin vähyydestä. (Sepp ym., 2006)

Kolmas teema, joka keskusteluista välittyi, oli *holhoava näkemys* ruokailun merkityksestä. Osa henkilöstöstä oli tyytyväinen varhaiskasvatuksen rooliin lasten ruokkijana, sillä heidän käsityksensä oli, ettei vanhempien vapaa-ajalla tarjoama ruoka ole ravitsevaa vaan enemmänkin sellaista, jota lapset ensisijaisesti pyytävät, kuten pizaa ja hampurilaisia. Myös aamuja kotona pidettiin lapselle hyvin stressaavina ja kiireisinä, ja niihin sisältyvää aamiaista ei pidetty ”kunnollisena”. (Sepp ym., 2006)

Neljäs teema oli niin kutsuttu *ideaalitilanne*. Henkilöstöllä oli visio ateriatuokiosta, joka sisältää rauhallista keskustelua ruoan ympärillä, ruoan esillepano on visuaalisesti houkuttelevaa, ruoka on maukasta ja tuoksuu raikkaalle. Ideaalitilanne nähtiin kuitenkin epärealistisena, sillä ateriointi vie paljon aikaa ja on stressaavaa. Ongelmana näyttäisi olevan se, ettei ateriointi opettajien mielestä ole sellainen aktiviteetti, jonka luomiseen ja suunnitteluun heidän pitäisi päivittäin aktiivisesti panostaa. Ruokailu nähtiin enemmänkin tilanteena, jonne heidät ja lapset on kutsuttu. (Sepp ym., 2006)

Toisessa hoitajien asenteita ja suhtautumista kartoittaneessa tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että yhdysvaltalaishoitajat uskoivat heidän käyttäytymisellään olevan vaikutusta lapsiin, mutteivat aina kuitenkaan toimineet omien uskomustensa mukaisesti (Nahikian-Nelms, 1997). Vastaajista kolme neljäsosaa oli sitä mieltä, että lasten kanssa istuminen ruokailun ajan on tärkeää, mutta observoinneissa huomattiin, että vain 31 % hoitajista istui lasten kanssa. Niistä tilanteista, joissa hoitaja istui ruokailun ajan lasten kanssa, vain reilu puolet hoitajista söi samaa ruokaa kuin lapset. Toisessa vastaavassa, joskin tuoreemmassa tutkimuksessa 62 % hoitajista raportoi istuvansa lasten kanssa koko ruokailuhetken läpi (Sigman-Grant ym., 2008).

Nahikian-Nelmsin tutkimuksessa tavoitteena oli muun muassa kuvata yhdysvaltalaishoitajien ravitsemukseen liittyviä asenteita ja ravitsemustietämystä sekä niiden yhteyttä käyttäytymiseen. Lisäksi tutkittiin, näkyykö syömistottumusten kannalta haitalliseksi osoitettuja asenteita ja käyttäytymismalleja päiväkodissa. Tutkimuksessa osoitettiin hoitajien ravitsemustietämyksen olevan yhteydessä heidän asenteisiinsa ja käyttäytymiseensä ruokailutilanteiden aikana. Mitä korkeamman pistemäärän hoitajat saivat ravitsemustietämystä mittaavasta testistä, sitä todennäköisemmin he saivat paremmat tulokset myös ruokakasvatuskäyttäytymistä ruokailutilanteiden aikana mitanneesta testistä. Hoitajan työkokemuksen pituus oli myös yhteydessä ruokakasvatuskäytäntöihin: kokenut opettaja osasi paremmin integroida ravitsemusopetuksen osaksi lukujärjestystä. Opettajan ravitsemusopinnot eivät sen sijaan olleet yhteydessä ravitsemusasenteisiin (Nahikian-Nelms, 1997).

Asenteet ruokakasvatusta kohtaan ovat hyvin vaihtelevia, ja hoitajan tai muun henkilöstön oma tausta sekä kokemukset työllä ja lapsuudessa vaikuttavat valmiuksiin toimia ruokakasvattajana. Näyttäisi siltä, että ne opettajat, jotka ovat henkilökohtaisesti kiinnostuneita terveellisistä elämäntyylistä, suhtautuvat myönteisemmin ruokakasvatukseen ja ottavat siitä vastuuta (Perikkou ym., 2015). Yleisesti suhtautuminen ruokakasvatukseen on positiivista ja aihe koetaan tärkeäksi, mutta ajan ja resurssien puute hankaloittaa sen toteuttamista.

4.4 Kasvattajien kokema pystyvyyden tunne sekä ympäristön tuki ja yhteistyö

Opettajien ja muun henkilöstön kokemus omasta pystyvyydestään toimia ruokakasvattajana on oleellinen tekijä ruokakasvatuksen toteutumisessa (Hendy ja Raudenbush, 2000; Nahikian-Nelms, 1997; Sigman-Grant ym., 2011). Mitan ym.:n tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että varhaiskasvatuksen muu henkilöstö varhaiskasvatuksen opettajia lukuun ottamatta eivät välttämättä tunnista rooliaan ruokakasvattajana (Mita ym., 2015). Sigman-Grant ym.:n mukaan päiväkodin johto koki, että heidän täytyi nähdä erityistä vaivaa varmistaakseen, että henkilökunta istuu lasten kanssa, rohkaisee lapsia ottamaan kaikki aterianosat ja huolehtii, että lapsella on tarpeeksi aikaa syödä (Sigman-Grant ym., 2008). Vaikuttaisi siis siltä, ettei ruokakasvattajan rooli ole täysin selkeä kaikille varhaiskasvatuksen aikuisille.

Ruotsalaistutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa työskentelevät kokivat, ettei heillä ollut riittävää tietämystä ruoasta ja ravitsemuksesta, jotta he voisivat ruokailutilanteessa toimia ruokakasvattajina. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että julkisen sektorin tuottama varhaiskasvatus

pystyy silti tarjoamaan paremmat edellytykset lapsen ravinnon saannille kuin kodit yksin (Sepp ym., 2006). Yhdysvaltalais tutkimuksessa sen sijaan todettiin, että varhaiskasvatuksen henkilöstö koki roolikseen viestiä ensisijaisesti vanhemmille lasten ravitsemuksesta ja syöttämisestä (Johnson ym., 2013). Sigman-Grantin ym.:n tutkimuksessa huomattiin, että hoitajat olivat huolissaan lapsen kotona saaman ravinnon laadusta. Heidän johtopäätöksensä oli, että hoitajat tarvitsevat lisää ravitsemukseen liittyvää koulutusta, jotta heillä olisi parempi mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti tervettä painonkehitystä tukeviin syömistottumuksiin (Sigman-Grant ym., 2011).

Alakouluopettajien pystyvyyden tunnetta toteuttaa ravitsemuskasvatusta on tutkittu sekä laadullisessa että määrällisessä asetelmassa (Hall ym., 2016; Perikkou ym., 2015). Hallin ym.:n tekemissä opettajien haastatteluissa kävi ilmi, että kaikkien opettajien mielestä ravitsemuskasvatus oli tärkeää ja he kokivat toimivansa roolimalleina lapsille terveystyöskäytännöissä. Vaikka opettajat tunnustivat roolinsa esimerkkinä, ei ravitsemuskasvatukseen kuitenkaan käytetty juuri aikaa. Syyksi opettajat ilmaisivat ajanpuutteen ja sen, että niin kutsuttuihin ydinoppiaineisiin keskittyminen on tärkeämpää, sillä niissä menestymistä testataan valtakunnallisesti.

Perikkou ym. totesivat, että ne opettajat, jotka jo toteuttivat ruokakasvatusta, olivat suhteessa vanhempia, heillä oli enemmän työkokemusta ja jonkinlaista erikoistumista terveystyöskäytännöihin. Suurin osa opettajista (48 %) ei vielä ainakaan käytännössä toteuttanut ruokakasvatusta, ja osa opettajista koki, ettei tämäntyylinen toiminta ole heidän vastuullaan. Kuitenkin ne opettajat, jotka olivat henkilökohtaisesti kiinnostuneita terveellisestä elämäntyylistä, suhtautuivat myönteisemmin ruokakasvatukseen ja ottivat siitä enemmän vastuuta.

Valmiuksiin toimia ruokakasvattajana liittyy myös työyhteisön ja -ympäristön tuki sekä koko henkilöstön kesken tehtävän yhteistyön toimivuus. Lehto ym. tutkivat päiväkodin henkilöstön yhteistyöhön liittyvien haasteiden yhteyttä lasten kasvisten ja hedelmien käyttöön (Lehto ym. 2019). Heidän tutkimuksessaan suurin osa päiväkodinjohtajista koki yhteistyön ruokapalveluiden kanssa sujuvaksi, mutta heidän vaikutusmahdollisuutensa esimerkiksi ruokailujen kasvis- ja hedelmämääriin olivat niukat. Tutkijat totesivat, että yhteistyössä koetut ongelmat olivat yhteydessä lasten vähäisempiin hedelmiensyöntimääriin (Lehto ym. 2019). Lisäksi raportoitiin, että mitä enemmän yhteisiä pelisääntöjä ja toimintamalleja liittyen ruokailun toteuttamiseen ja syömiseen päiväkodissa oli, sitä enemmän lapset söivät kasviksia, hedelmiä ja saivat kuitua.

5. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tämän pro gradu -tutkielman tavoite on kartoittaa, millaista ruokakasvatusta tällä hetkellä varhaiskasvatusyksiköissä tehdään. Tarkastelu on rajattu erityisesti ruokailutilanteiden aikana tapahtuvaan ruokakasvatukseen.

Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, kokevatko kasvattajat, että heillä on hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajina. Valmiuksilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa näkemyksiä ja käsityksiä ruokakasvatuksesta, suhtautumista ja asenteita omaan työhön ja ruokailutilanteeseen sekä pystyvyyden kokemusta ja ympäristön tukea. Kun tiedetään, millaiset ruokakasvatusvalmiudet varhaiskasvatuksen eri ammattiryhmien edustajilla on, on mahdollista löytää keinoja lisätä heidän sitoutumistaan varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Viime kädessä halu edistää terveellisiä ruokailutottumuksia ja tukea lapsen myönteisen ruokasuhteen kehittymistä lähtee ruokakasvattajan sisäisestä sitoutuneisuudesta ammatilliseen rooliinsa.

Tutkimuksen kolmas tavoite on tutkia, voidaanko hyvillä koetuilla valmiuksilla ennustaa ruokakasvatuksen toteuttamista. Mikäli näin on, voidaan ajatella, että kasvattajien valmiuksien ja edellytysten edistäminen voisi olla yksi tie ruokailusuosituksen ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumiseen.

Tulokset luovat pohjan *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeessa laadittavan ruokakasvatuksen materiaalipankin kehittämiseksi. *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen kannalta keskeistä on myös kyselylomakkeen kehittäminen. Tässä tutkimuksessa kehitettyä kyselyä hyödynnetään hankkeessa myöhemmin, kun kartoitetaan ruokakasvatuksen materiaalipankin käyttöönoton aikaansaamaa muutosta varhaiskasvatusyksiköissä toteutettavassa ruokakasvatuksessa.

Tutkimuksessa tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä toteutetaan?
2. Millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on toteuttaa ruokakasvatusta?
3. Miten valmiudet ruokakasvatuksen toteuttamiseen ovat yhteydessä jo toteutettaviin ruokakasvatustekoihin?

6. MENETELMÄT JA TUTKITTAVAT

Tutkimus toteutettiin poikkileikkausasetelmassa. Tutkimuksen luonteen vuoksi ei tutkimus tuota tietoa syy- ja seuraussuhteista tai yhteyksien suunnista, vaan tutkimuksella voidaan saada tietoa ainoastaan ilmiöiden esiintymisestä samanaikaisesti ja niiden ilmenemisen yhteyksistä (Hulley, 2007).

6.1 Kyselylomakkeen luominen

Tutkimusta varten laadittiin sähköinen kyselylomake (*LIITE 1 – KYSELYLOMAKE*) käyttäen Helsingin yliopiston lomakkeensuunnittelualustaa, e-lomaketta. Kyselyn laatimisessa hyödynnettiin ensisijaisesti hankkeen puitteissa järjestetyistä työpajoista saatua materiaalia, Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018) sekä muuta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta (Vehkalahti, 2014). Ruokakasvatusta on tutkittu Suomessa vähän, eikä aiheen tutkimiseen ole olemassa validoituja, käytössä olevia mittareita tai kyselylomakkeita. Tästä johtuen kyselylomakkeen sisältö koottiin tutkimuksen tavoitteita parhaalla tavalla palvelevaksi yhdessä tämän työn ohjaajien kanssa.

Lopullinen kysely koostui kolmesta osasta. Kyselyn ensimmäisessä osassa tutkittavilta kysyttiin heidän ammatillisia taustatietojaan: koulutusta, työnimikettä, työuran pituutta sekä hoidettavien lasten ikää. Lisäksi kysyttiin, kuinka monta henkilöä kyseisessä yksikössä työskentelee yhteensä ja työskenteleekö vastaaja kyseisessä varhaiskasvatussyksikössä vakituisesti vai toimiiko tilapäisenä sijaisena tai harjoittelijana.

Kyselylomakkeen toisessa osassa kerättiin tietoa varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä tehtävästä ruokakasvatuksesta. Osio oli suunniteltu tuomaan vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”*Millaista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä toteutetaan?*” Kyselylomakkeella oli lueteltu 40 ruokakasvatustekoa, ja vastaajilta kysyttiin, kuinka usein he toimivat väittämän mukaisesti. Vastausvaihtoehdot oli viisi: *en koskaan, harvoin, silloin tällöin, melko usein tai usein*. Kyselylomakkeella listatut ruokakasvatusteot olivat tutkimuksen kohderyhmältä saatuja. Hankkeen alkuvaiheessa, tammikuussa 2019, järjestettiin työpajatilaisuus, johon osallistui varhaiskasvatuksessa työskenteleviä henkilöitä, muun muassa päiväkodinjohtajia, varhaiskasvatuksen opettajia, lastenhoitajia ja ruokapalveluhenkilöstöä. Työpajaan osallistuneilta kerättiin tietoa siitä, millaisia ruokakasvatustekoja he yksikössään toteuttavat tällä hetkellä ja millaisia ruokakasvatustekoja he haluaisivat toteuttaa. Näiden kohderyhmän edustajilta saatujen

tekojen pohjalta rakennettiin kyselyn toinen osio. Ruokakasvatusteot liittyivät muun muassa lapsen tietojen ja taitojen edistämiseen, lapsen osallistamiseen ja ohjaamiseen, ruokapuheen kehityksen tukemiseen, pöytätapoihin ja ruokailuhygienian opetteluun, ruokarauhan ylläpitoon sekä ruokakulttuurin edistämiseen.

Kyselylomakkeen kolmannessa osiossa selvitettiin varhaiskasvatuksessa työskentelevien valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta. Väittämät käsittelivät seuraavia teemoja: ruokakasvattajien teoreettinen osaaminen, asenteet ja suhtautuminen ruokakasvatukseen, pystyvyyden tunne, ruokakasvatusosaamisen arvostaminen sekä ympäristöstä saatavaa tuki. Kolmannen osan tarkoituksena oli vastata toiseen tutkimuskysymykseen ”*Millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on toteuttaa ruokakasvatusta?*” Valmiuksiin liittyviä väittämiä oli yhteensä 47, ja niille annettuja vastausvaihtoehtoja oli seitsemän: *täysin eri mieltä, melko eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä, melko samaa mieltä ja täysin samaa mieltä*. Vastausvaihtoehtoja valittiin tutkimukseen seitsemän, jotta valinnanvaraa olisi riittävästi, eivätkä eri tavalla ajattelevat henkilöt päätyisi samaan vastausvaihtoehtoon vaihtoehtojen vähyydestä johtuen.

Kyselylomakkeen lisäksi tutkittaville lähetettiin saatekirje (*LIITE 2 – SAATEKIRJE*), jossa kerrottiin lisää hankkeesta, tutkimuksen tavoitteista, tutkimuksen tekijöistä, tutkittavan oikeuksista ja siitä, mihin tutkimuksessa saatavaa tietoa tullaan käyttämään (Vehkalahti, 2014). Saatekirjeestä lyhennetty versio oli mukana Facebook-julkaisuissa sekä uutiskirjeissä, joissa pidempi teksti ei olisi toiminut tarkoituksenmukaisesti (*LIITE 3 – UUTISKIRJEIDEN JA FACEBOOK-JULKAISUJEN SISÄLLÖT*).

6.1.1 Lomakkeen esitetaus

Kysely testattiin kohderyhmän edustajilla ennen sen lähettämistä tutkittaville. Kysely oli yhdessä varhaiskasvatusyksikössä henkilöstön täytettävänä ja kommentoitavana viikon ajan, ja testaajilta pyydettiin huomioita liittyen kysymysten monitulkintaisuuteen tai ymmärrettävyyteen. Lisäksi kyselyä testattiin haastattelumuotoisesti yhdellä varhaiskasvatuksen opettajalla, joka antoi sisällöstä suoraa palautetta. Esitestauksen jälkeen kyselyä muokattiin kommenttien mukaisesti. Esitestauksella saatiin selville myös kyselyn täyttämiseen kuluva aika, joka osoittautui oleva 10 – 15 minuuttia.

Esitestauksen tarkoituksena oli selvittää, ovatko kyselyn väittämät yksiselitteisiä, vai voiko niiden tulkinassa olla ristiriitaisuuksia tai epäselvyyksiä. Lisäksi haluttiin varmistaa, että vastausvaihtoehdot ovat väittämien luonteeseen sopivia sekä tarkistaa, ettei mitään olennaista ole unohtunut kyselystä.

6.2 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt

Tämän tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat varhaiskasvatuksessa työskentelevät henkilöt Suomessa. Tutkittaviin sisältyy varhaiskasvatuksen lastenhoitajien ja opettajien ohella päiväkodinjohtajat, ruokapalveluiden henkilöstö ja muu varhaiskasvatusyksiköiden henkilökunta, kuten sijaiset, harjoittelijat ja muut osa-aikaiset työntekijät. Tutkimukseen rekrytoitiin tutkittavia hankkeessa mukana olevien kaupunkien, Tampereen ja Akaan, varhaiskasvatusyksiköistä sekä Sydänliiton yhteistyökumppanien ja sähköpostilistojen kautta. Kysely jaeltiin kaikille Tampereen ja Akaan varhaiskasvatuksessa työskenteleville – tavoitteena oli saada vastauksia kasvatushenkilökunnan lisäksi ruokapalveluiden ja muun henkilökunnan edustajilta.

Ennen sähköisen kyselylomakkeen lähettämistä vastaajille anottiin sekä Tampereen että Akaan kaupungeilta tutkimuslupa henkilöstön yhteistietojen käyttämiseksi. Myönteisen tutkimuslupapäätöksen jälkeen sähköinen kyselylomake lähetettiin sähköpostilla kaupungin varhaiskasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstöille. Kysely lähetettiin tutkimuksen kohteena oleville päiväkodeille maaliskuussa 2019, ja vastausaika tutkittavilla oli kaksi viikkoa. Hankkeen yhteistyökaupunkien lisäksi tutkittavien rekrytoinnissa päätettiin hyödyntää myös Sydänliiton kontakteja, jotta aineiston kokoa saataisiin kasvatettua. Taulukossa 2. on lueteltu kaikki tahot, joille kyselylomake lähetettiin.

Taulukko 2. Kyselylomakkeen jakelukanavat ja tavoitettavissa olevien tutkittavien määrä.

Jakelukanava	Tavoitettavissa olevat henkilöt
Tampereen kaupungin varhaiskasvatushenkilöstö	noin 1800 henkeä
Akaan kaupungin varhaiskasvatushenkilöstö	noin 85 henkeä
Neuvokas perhe -uutiskirje varhaiskasvattajille	93 henkeä
Sydänmerkin uutiskirje ruokapalveluille	460 henkeä, joista muutama kymmenen kuuluu kohderyhmään
Ilo kasvaa liikkuen – varhaiskasvattajien Facebook-ryhmä	2168 henkeä
P-HLTO ry Facebook-ryhmä (Pohjois-Hämeen lastentarhanopettajat ry:n suljettu ryhmä)	151 henkeä

Tutkimuksen aineiston kerääminen lopetettiin kolmen viikon jälkeen, jolloin vastauksia oli saatu 181. Määrä todettiin riittäväksi tämältyyppiselle tutkimukselle. Aineistonkeruu lopetettiin huhtikuussa 2019, kun saatu aineisto oli riittävä kvantitatiivisten analyysien tekemiseksi sekä hankkeen tarpeisiin.

On mahdotonta täsmällisesti sanoa, miten tasaisesti eri jakelukanavista tavoitetut henkilöt vastasivat kyselyyn, sillä vastaaminen tapahtui täysin anonymisti ja kyselylinkki oli kaikille sama. Arvio kuitenkin on, että suurin osa vastaajista tuli Neuvokas perhe -uutiskirjeen kautta, sillä uutiskirjeen lähettämisen jälkeen vastausmäärä nousi useilla kymmenillä. Sen sijaan Facebook-ryhmien kautta ei todennäköisesti tavoitettu kovin suurta määrää ihmisiä, sillä julkaisujen lähettämisen jälkeen vastausten määrä ei noussut merkittävästi. Facebook-ryhmiin lähetetyt julkaisut hukkuvat helposti julkaisutulvaan, ja kaikki jäsenet eivät aktiivisesti seuraa ryhmien päivityksiä.

6.3 Aineiston analysointi ja tutkittavat muuttujat

Tutkimuksesta saatu aineisto tallentui e-lomakealustalle, josta tulokset ladattiin suoraan tilasto-ohjelmaan. Tällä saatiin minimoitua tallentamisessa tapahtuvien virheiden riski. Tilastollisissa analyyseissa käytettiin IBM SPSS Statistics -ohjelman versiota 25 (IBM SPSS, Chicago, IL, Yhdysvallat). Kaikissa tilastollisissa testeissä merkitsevän tuloksen kriteerinä pidettiin arvoa 0,05 pienempää p-arvoa. Kyselylomakkeen väittämistä muodostettiin summamuuttujia faktorianalyyseissa saatujen latausten sekä työn ohjaajien kanssa tehdyn harkinnan perusteella. Summamuuttujia käytettiin analyyseissa päämuuttujina.

6.3.1 Tutkitut taustamuuttujat

Tutkituilta kysytyjä taustatietoja olivat koulutus, työtehtävä varhaiskasvatuksessa, työkokemuksen pituus sekä työyhteisön kokoa. Lisäksi tutkittavat saivat halutessaan kertoa, minkä kokoisessa työyhteisössä he työskentelevät. Kyselylomakkeen lopussa oli avoin kysymys vapaille kommentteille liittyen aiheeseen.

6.3.2 Ruokakasvatuksen nykytilan määrittäminen

Ruokakasvatuksen nykytilan määrittämiseksi vastaajia oli pyydetty kertomaan, miten usein he tekivät kyselyssä esitettyjä ruokakasvatustekoa. Aineistoa analysoitaessa tehtiin faktorianalyysi, jonka tarkoituksena oli selvittää, muodostuuko ruokakasvatustekojen yhteenliittymistä laajempia ruokakasvatustyyliä. Analyyseissa samalle faktorille latautuneista väitteistä (lataus vähintään 0,4)

tehtiin summamuuttujat. Summamuuttujaa järkevöitettiin edelleen: faktoreista poistettiin sellaisia väitteitä, jotka eivät olleet sisällöllisesti linjassa muiden väittämien kanssa. Faktoreille muodostettiin mahdollisimman hyvin faktorin sisältöä kuvaava nimi. Summamuuttujien arvot kertovat siitä, miten usein vastaaja keskimääräisesti toimii määritellyn ruokakasvatustyylin mukaisesti. Faktorien yhtenäisyys varmistettiin Cronbach α -arvolla, jonka tuli olla vähintään 0,5.

Ruokakasvatustyyliä tutkittiin vertailemalla taustamuuttujien perusteella muodostettujen ryhmien välisiä keskiarvoja varianssianalyysillä (ANOVA). Erojen suuntaa tutkittiin post hoc -testeillä. Taustamuuttujina käytettiin työnkuvaa, koulutusta, työkokemuksen pituutta sekä sitä, kuuluuko työhön lastenhoitoa vai ei.

6.3.3 Ruokakasvatusvalmiuksien tarkastelu

Toinen tutkimuskysymys koski varhaiskasvatuksessa työskentelevien valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta. Vastausvaihtoehdot oli annettu seitsenportaisella likert-asteikolla (*täysin eri mieltä, melko eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä, melko samaa mieltä ja täysin samaa mieltä*). Väittämistä osa oli käänteisiä eli sisällöllisesti ruokailusuosituksen määrittelemän ruokakasvatuksen vastaisia. Tämä huomioitiin analyysivaiheessa muokkaamalla muuttujan saamat arvot arvoasteikolla päinvastaisiksi.

Valmiusmuuttujille tehtiin faktorianalyysi, jolla selvitettiin, millaisista kokonaisuuksista ruokakasvatusvalmiudet muodostuvat. Väittämien latausten tarkastelu ja faktoreiden sisällöllinen järkevöittäminen tehtiin samalla tavalla kuin ruokakasvatustyylienkin kohdalla, minkä jälkeen faktorit nimettiin kuvailevasti. Faktorien yhtenäisyys varmistettiin Cronbach α -arvolla. Muokattujen summamuuttujien tunnuslukuja vertailtiin keskenään ja taustamuuttujaryhmissä varianssianalyysillä (työnkuva, koulutus sekä työkokemuksen pituus).

6.3.4 Ruokakasvatusvalmiuksien yhteys ruokakasvatustekoihin

Tutkimuksen kolmantena tavoitteena oli selvittää, ovatko valmiudet toteuttaa ruokakasvatusta yhteydessä varhaiskasvatuksessa tehtäviin ruokakasvatustekoihin ja -tyyleihin. Tätä tutkittiin logistisella regressioanalyysillä. Analyysissä eri ruokakasvatustyylien toteutumisen useutta ennustettiin hyvillä koetuilla valmiuksilla: valmiussummamuuttujia käytettiin kunkin ruokakasvatustyylin toteutumisen useuden ennustajana.

Jotta logistinen regressioanalyysi voitiin suorittaa, jatkuvat summamuuttujat muokattiin kaksiluokkaisiksi muuttujiksi (taulukko 3). Ruokakasvatustyylien osalta vastaajat jaettiin niihin, jotka toteuttavat kyseisen tyylin mukaisia ruokakasvatustekoja useammin kuin silloin tällöin – heidän kohdallaan voitiin katsoa, että tyylin mukaisia ruokakasvatustekoja tehtiin jokseenkin johdonmukaisesti – ja niihin, jotka tekivät kyseisen tyylin mukaisia ruokakasvatustekoja harvemmin. Raja-arvona käytettiin muuttujan arvoa 2,5.

Myös valmiusmuuttujista muokattiin kaksiluokkainen muuttuja jakamalla vastaajat niihin, joilla oli mielestään hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajana ja niihin, joilla koetut valmiudet olivat heikkommat. Mikäli vastaaja sai valmiuksiin liittyvistä summamuuttujista arvoksi 5,0 tai enemmän, katsottiin, että hänellä on oman arvionsa mukaisesti hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajana. Tällöin vastaaja on vähintään *melko samaa mieltä* väittämän kanssa. Jos tulos oli alle 5,0, vastaajan valmiudet luokiteltiin heikommiksi.

Taulukko 3. Kaksiluokkaisten muuttujien muodostaminen ja raja-arvot.

Esimerkkiväittäjä	Sanallinen vastaus	Muuttujan arvo	Kaksiluokkaisen muuttujan arvo^a
Pyydän lasta maistamaan ruokaa. (ruokakasvatustekko)	<i>en koskaan</i>	0	0
	<i>harvoin</i>	1	0
	<i>silloin tällöin</i>	2	0
	<i>melko usein</i>	3	1
	<i>usein</i>	4	1
Innostan mielelläni muita ruokakasvatuksen toteuttamiseen. (ruokakasvatusvalmius)	<i>täysin eri mieltä</i>	0	0
	<i>melko eri mieltä</i>	1	0
	<i>jokseenkin eri mieltä</i>	2	0
	<i>en osaa sanoa</i>	3	0
	<i>jokseenkin samaa mieltä</i>	4	0
	<i>melko samaa mieltä</i>	5	1
	<i>täysin samaa mieltä</i>	6	1

^a 0 = ei toteuta ruokakasvatustyyliä säännöllisesti tai heikkommat ruokakasvatusvalmiudet

1 = toteuttaa ruokakasvatustyyliä säännöllisesti tai hyvät ruokakasvatusvalmiudet

6.4 Eettiset näkökulmat tutkimukseen

Osa kyselylomakkeen kysymyksistä käsittelee henkilökohtaisia ja mahdollisesti jopa arkoja aiheita, kuten ruokasuhteeseen liittyviä ulottuvuuksia. Näiden kysymysten sisällyttäminen tutkimukseen on kuitenkin oleellista, sillä tiedetään, että aikuisen oma ruokasuhte ja asenteet saattavat värittää ruokakasvatusviestiä, jonka hän välittää lapselle (Talvia ja Anglé, 2018).

Lisäksi tutkimuksen kohteena on aihe, joka liittyy vastaajien työssä suoriutumiseen ja ammattitaitoon. Ruokakasvatuksen tavoitteet on annettu kansallisesti ja varhaiskasvatyüksiköt ovat velvoitettuja toteuttamaan ruokakasvatusta. Varhaiskasvatyüksen eri toimijoilla voi kuitenkin olla hyvin erilaiset lähtökohdat soveltaa ruokailusuosituksessa esiteltyjä ruokakasvatyükskäytäntöjä. On mahdollista, että tutkimukseen osallistujat voivat kokea tutkimuksen kyseenalaistavan heidän ammatillista osaamistaan.

Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrottiin osallistujille selkeästi, että tutkimukseen osallistuminen on heille täysin vapaaehtoista ja heillä on oikeus lopettaa kyselyyn vastaaminen missä vaiheessa kyselyä tahansa syytä ilmoittamatta. Tutkittavilta ei kerätty henkilötietoja tai mitään sellaisia tietoja, joilla heidät voitaisiin yhdistää heidän antamiinsa vastauksiin. Saatekirjeessä oli myös tutkimusryhmän yhteystiedot yhteydenottoa varten. Vaikka kyselyssä kysyttiin osittain henkilökohtaisia asioita, oletamme, että se ei ollut este kyselyyn vastaamisella, sillä vastaaminen tapahtui nimettömästi.

7. TULOKSET

Aineistossa oli yhteensä 181 vastausta. Vaikka tutkimukseen vastanneiden määrä on huomattavasti pienempi kuin tavoitettavissa olevien henkilöiden lukumäärä, voidaan tutkimuksen vastaajamäärään olla tyytyväisiä, sillä vastauksia saatiin tarpeeksi tilastollisten analyysien tekemiseksi.

7.1 Tutkittavien taustatiedot

Tutkimukseen vastanneiden joukko muodostui varhaiskasvatuksen lastenhoitajista (n = 93) sekä opettajista (n = 71). Lisäksi tutkimukseen vastasi 9 päiväkodinjohtajaa. Loput vastanneet (n = 8) edustivat muuta henkilökuntaa ja ruokapalveluita sekä sijaisia, harjoittelijoita ja opiskelijoita. Selkeyden vuoksi heidät päätettiin jättää tutkimuksen analyysien ulkopuolelle, koska ryhmät olivat huomattavasti aliedustettumpia verrattuna muihin. Kaikissa tulevissa analyyseissa on huomioitu ainoastaan ne vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet työskentelevänsä päiväkodinjohtajina, varhaiskasvatuksen opettajina tai lastenhoitajina (n = 173). Tutkittavien perustiedot on esitetty taulukossa 4.

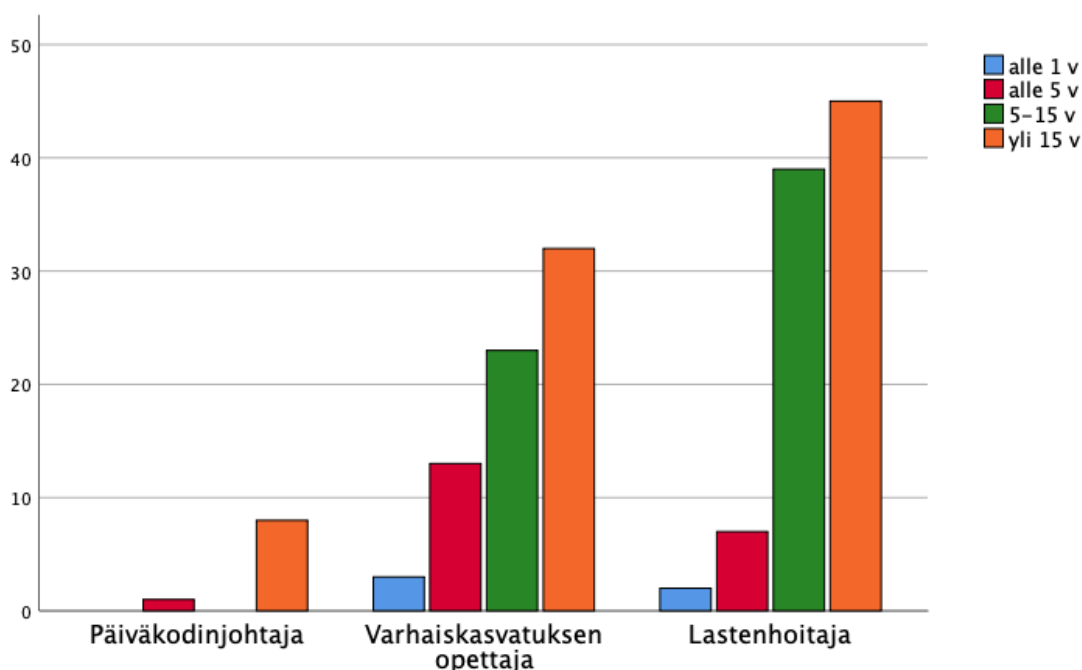
Taulukko 4. Tutkimukseen vastanneiden taustatiedot.

Taustamuuttuja	Muuttujien ryhmät	n	%
Tehtävä/työnimike	Päiväkodinjohtaja	9	5 %
	Varhaiskasvatuksen opettaja	71	41 %
	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	93	54 %
Korkein suoritettu koulutus	Toisen asteen koulutus	94	54 %
	Alempi korkeakoulututkinto	66	38 %
	Ylempi korkeakoulututkinto	13	8 %
Työkokemus	alle 1 vuotta	5	3 %
	alle 5 vuotta	21	12 %
	5-15 vuotta	62	36 %
	yli 15 vuotta	85	49 %
Kuuluuko työhön lastenhoitoa	hoitaa lapsia	141	81 %
	ei hoida lapsia	32	19 %

Tutkittavien koulutustason jakauma heijastaa työtehtävien jakaumaa, sillä vastaajista yli puolet oli suorittanut enintään toisen asteen koulutuksen ja reilu kolmannes alemman korkeakoulututkinnon. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajat ovat useimmiten koulutukseltaan lähahoitajia, kun taas opettajan pätevyys edellyttää alemman korkeakoulututkinnon suorittamista (ammattikorkeakoulu tai yliopisto). Päiväkodinjohtajista yksikään ei ollut suorittanut ylempää korkeakoulututkintoa, vaan

kaikki ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet työskentelivät tässä aineistossa varhaiskasvatuksen opettajina.

Tutkittujen joukosta enemmistöllä oli takana pitkä, yli 15 vuoden mittainen työura varhaiskasvatuksessa (n = 85). Lisäksi vajaa kolmannes (n = 62) oli työskennellyt varhaiskasvatuksessa viidestä viiteentoista vuotta. Alle viisi vuotta varhaiskasvatuksessa työskennelleitä oli 15 % (n = 26). Myöhempisiin analyyseihin päätettiin yhdistää alle yksi vuotta ja alle viisi vuotta työskennelleiden ryhmät samaksi ryhmäksi, *alle viisi vuotta työkokemusta*. Kuvassa 1. on esitetty työuran pituuden jakauma eri ammattien edustajien ryhmissä. Etenkin varhaiskasvatuksen lastenhoitajien kohdalla korostuu pitkään varhaiskasvatuksessa työskennelleiden osuus.



Kuva 1. Tutkitut ammattiryhmät ja heidän työkokemuksensa pituudet.

Vastaajista suurin osa (n = 163) työskenteli vakituisesti samassa varhaiskasvatusyksikössä. Yksiköiden henkilöstön määrät vaihtelivat 2:n ja 47:n välillä. Yksittäisissä varhaiskasvatusyksiköissä työskenteli keskimäärin 18 henkeä, mutta hajonta työyhteisön koossa oli suurehkoa (SD = 10,3). Tutkittujen joukossa oli myös muutamia lastenhoitajia, jotka olivat kyselyn lopussa ilmoittaneet työskentelevänsä perhepäivähoitajina. Tätä ei ollut kysytty erikseen, sillä kysely suunnattiin päiväkodeissa työskenteleville. Heidät on kuitenkin sisällytetty analyyseihin.

7.2 Ruokakasvatustyylien määrittely

Ruokakasvatustyyliä muodostettiin aineistolähtöisesti faktorianalyysillä. Tavoitteena oli vastata ensimmäiseen tutkimuskysymykseen kuvauksella siitä, miten usein kysytyjä ruokakasvatustekoja varhaiskasvatuksessa tehdään eli millaisia ruokakasvatustyyliä päiväkodeissa käytetään. Mitä useammin vastaaja kertoi tekevänsä tietyn ruokakasvatustyylin mukaisia ruokakasvatustekoja, sitä suurempi merkitys kyseisellä ruokakasvatustyyllillä on hänen toiminnassaan. Jokainen vastaaja toteuttaa jokaista ruokakasvatustyyliä eri asteisesti – jokin tyyli voi olla hallitsevammassa asemassa verrattuna toisiin, mutta mikään ruokakasvatustyyli ei sulje toista pois.

7.2.1 Analyysissa tunnistetut ruokakasvatustyyliä

Analyysissa latautuneet faktorit on esitetty taulukossa 5. Analyysissa saatiin neljä faktoria, jotka nimettiin mahdollisimman kuvaavasti seuraavalla tavalla: *kasvattajalähtöinen ruokakasvatus*, *vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus*, *aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatus* sekä *lapsilähtöinen ruokakasvatus*.

Latautuneissa ruokakasvatustyyliä oli jonkin verran sisällöllistä epä johdonmukaisuutta. Jotta tyyli pystyttiin nimeämään kuvaavasti ja sen katsottiin todella mittaavan haluttua ilmiötä, päätettiin faktoreista jättää pois joitakin sopimattomia väittämiä. Poistetut väittämät ovat taulukossa sulkeissa ja mukaan sisällytetyt väittämät lihavoituina. Summamuuttujille on laskettu Cronbachin α sekä kaikki väittämät sisältäen että ristiriitaisten väittämien poistamisen jälkeen (taulukko 5). Summamuuttujan yhtenäisyydestä kertovat Cronbachin α -arvot olivat pääsääntöisesti korkeampia ristiriitaisten väittämien poistamisen jälkeen, mikä tukee väittämien poistamista.

Kasvattajalähtöinen ruokakasvatus pitää sisällään sellaisia ruokakasvatustekoja, joissa kasvattaja ja hänen oma kasvatustoimintansa ovat keskiössä ja toiminta suuntautuu kasvattajalta lapseen. Kasvattaja esimerkiksi antaa ohjeita lapselle ja neuvoo, miten lapsen tulisi toimia, muttei vuorovaikuta tai kysele lapsen omia näkemyksiä ja kokemuksia. Vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus on sen sijaan keskustelevaa ja perustuu aikuisen ja lapsen väliseen molemminpuoliseen kommunikaatioon – kaikki ruokapuheeseen ja muuhun keskusteluun liittyvät väittämät latautuivat tähän faktoriin. Vuorovaikutukselliseen ruokakasvatukseen liittyviä ruokakasvatustekoja ovat muun muassa keskustelut ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyvistä teemoista ja kysymysten esittäminen lapselle.

Taulukko 5. Analyysissa latautuneet faktorit sekä nimetyt ruokakasvatustyyli (summamuuttujat).

Nimetty summamuuttuja	Kyselylomakkeen muuttuja	Faktori			
		1	2	3	4
Kasvattajalähtöinen ruokakasvatus	Pyydän lasta maistamaan ruokaa	0,797			
	<i>(Annan lapsen itse ottaa ruokaa)</i>	0,768			
	Rohkaisen lasta ottamaan lisää	0,768			
	Kiirehdin omaa syömistäni	0,706			
	Kiitän lasta, että hän on syönyt lautasen tyhjäksi	0,685			
	Pyydän lasta kiittämään ruoasta	0,661			
	<i>(Tutustumme eri maiden ruokakulttuureihin)</i>	0,492			
	<i>(Annan lapselle hyvää palautetta ruokailun aikana)</i>	0,477			
	Ohjeistan lasta käyttämään käsidesiä	0,425			
Vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus	Rohkaisen lasta maistamaan	0,402			
	Opettelen lasten kanssa pitämään omasta kehostaan	0,707			
	<i>(Kerron lapselle, miten jokin ruoka/ravintoa vaikuttaa terveyteen)</i>	0,667			
	Keskustelemme pöytäseurueen eri henkilöiden mieltymyksistä	0,653			
	Juttelemme aterialla siitä, mitä muuta päivän aikana on syöty	0,633			
	Keskustelemme eri ruoanvalmistusmenetelmistä	0,582			
	<i>(Kehotan lasta maistamaan edes vähän)</i>	0,571			
	Keskustelemme ruoanvalmistuksessa käytetyistä raaka-aineista	0,505			
	<i>(Kerron lapsille, mistä ruoka tulee)</i>	0,482			
Aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatus	Kysyn lapselta, onko hän kylläinen	0,482			
	<i>(Kysyn lapselta, paljonko ruokaa hän haluaa)</i>			0,726	
	<i>(Kerron lapselle, että lautasesta puolet olisi hyvä olla kasviksia)</i>			0,635	
	Opetan lapsia tutustuman ruokiin eri aistien avulla.			0,590	
	<i>(Pyydän lasta odottamaan omaa vuoroaan)</i>			0,540	
Lapsilähtöinen ruokakasvatus	Opettelen lasten kanssa tunnistamaan kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä			0,523	
	Annan lapsen päättää, mitkä aterian osat hän haluaa ottaa				0,738
	Istun lasten kanssa samassa pöydässä				0,588
	Otan lapsilta vastaan ruokaan liittyviä toiveita				0,510
	<i>(Ohjeistan lasta pyytämään kauniisti, jos lapsi haluaa hänelle ojennettavan jotain)</i>				0,419
Ominaisarvo		7,08	3,74	2,50	1,61
% muuttujien variaatiosta		17,7	9,4	6,3	4,0
Cronbachin α^a		0,52	0,55	0,54	0,49
Cronbachin α^b		0,81	0,72	0,61	0,48

^a Kaikki faktorianalyysissa latautuneet väittämät sisällytettyinä.

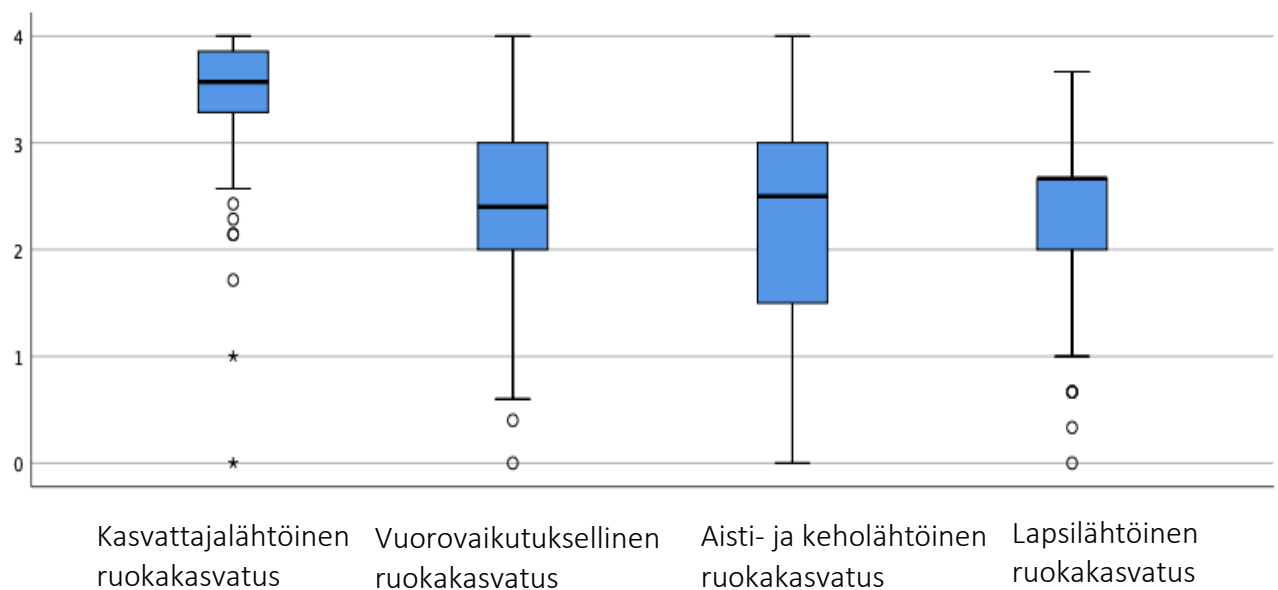
^b Suluissa olevat väittämät on poistettu summamuuttujasta.

Aisti- ja keholähtöisessä ruokakasvatuksessa tavoitteena on tukea lapsen kehonsisäisten viestien tunnistamista ja syömiseen liittyvien tuntemusten havaitsemista kaikkia aisteja hyödyntäen. Kasvattaja haluaa pysäyttää lapsen havainnoimaan oman kehon nälkä- ja kylläisyystasoa, ja ruoasta sekä kehosta opitaan kaikkia aisteja hyödyntämällä. Aisti- ja keholähtöiseen ruokakasvatustyyliin liittyviä ruokakasvatustekoja ovat esimerkiksi nälkäsignaalien tunnistamisen opettelu ja lapsen kylläisyystilan kysyminen.

Lapsilähtöinen ruokakasvatus tarkoittaa, että lapsi saa itse tehdä omaan ruokailuunsa liittyviä päätöksiä tai lasta vähintäänkin kuunnellaan ja häneltä otetaan syömiseen liittyviä toiveita vastaan. Lapsilähtöiseen ruokakasvatukseen liittyviä ruokakasvatustekoja ovat esimerkiksi

päätöksentekovastuun antaminen lapselle ruokavalinnoista ja lapsen ruokaan liittyvien toiveiden kuuntelu.

Ruokakasvatustyyliä esiintyvät aineistossa eri asteisesti, ja niiden hajonta on suurehkoa (kuva 2, taulukko 6). Tunnuslukujen tarkastelun sekä jakauman silmämääräisen arvion perusteella voidaan tulkita, että kasvattajalähtöisiä ruokakasvatustekoja tehdään varhaiskasvatuksen arjessa useimmin. Hajonta on suurinta aisti- ja keholähtöisen ruokakasvatustyylin esiintymisessä.



Kuva 2. Määritellyt ruokakasvatustyyliä ja niiden hajonta aineistossa.

7.2.2 Ruokakasvatustyylien esiintyminen aineistossa

Varianssianalyysillä tutkittiin ruokakasvatustyyliä taustamuuttujien ryhmissä ja todettiin, että eri ammattiryhmien sekä koulutustaustojen välillä on merkitseviä eroja siinä, miten ruokakasvatusta toteutetaan (taulukko 6). Analyysissä käytettyjä taustamuuttujia olivat työnkuva, koulutus ja työkokemus sekä se, sisältyykö työhön lastenhoitoa. Tutkituista yllättävän moni (n = 32) ei työssään hoitanut lapsia.

Taulukko 6. Ruokakasvatustyyliä taustamuuttujien ryhmissä, n=173. (ANOVA)

	Kasvattajälähtöinen ruokakasvatus		Vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus		Aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatus		Lapsilähtöinen ruokakasvatus	
	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo
Kaikki	3,47 (0,47)		2,59 (0,70)		2,45 (0,95)		2,47 (0,64)	
Tehtävä/työnimike								
Päiväkodinjohtaja	3,41 (0,44)		3,00 (0,47)		2,78 (1,00)		2,26 (0,62)	
Varhaiskasvatuksen opettaja	3,52 (0,42)		2,52 (0,71)		2,52 (0,86)		2,52 (0,59)	
Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	3,46 (0,54)	0,463	2,46 (0,79)	0,048	2,21 (1,02)	0,056	2,25 (0,77)	0,043
Koulutus								
Toisen asteen koulutus	3,41 (0,62)		2,44 (0,78)		2,19 (1,00)		2,25 (0,76)	
Alempi korkeakoulututkinto	3,51 (0,43)		2,63 (0,71)		2,61 (0,93)		2,46 (0,60)	
Ylempi korkeakoulututkinto	3,46 (0,42)	0,504	2,35 (0,71)	0,212	2,50 (0,61)	0,022	2,72 (0,65)	0,030
Työkokemus								
alle 5 vuotta	3,58 (0,31)		2,41 (0,73)		2,46 (0,83)		2,40 (0,63)	
5 – 15 vuotta	3,48 (0,58)		2,47 (0,79)		2,24 (0,83)		2,26 (0,86)	
yli 15 vuotta	3,40 (0,56)	0,309	2,34 (0,98)	0,623	2,33 (0,84)	0,579	2,44 (0,58)	0,275
Kuuluuko työhön lastenhoitoa								
hoitaa lapsia (n=141)	3,44 (0,57)		2,46 (0,77)		2,32 (0,97)		2,31 (0,72)	
ei hoida lapsia (n=32)	3,50 (0,36)	0,574	2,71 (0,62)	0,099	2,57 (0,93)	0,178	2,63 (0,55)	0,020

Tässä aineistossa eroavaisuuksia ruokakasvatustyylien toteuttamisfrekvenssissä löytyi eri ammattiryhmien välillä. Päiväkodinjohtajat raportoivat tekevänsä merkitsevästi useammin vuorovaikutuksellista ruokakasvatusta verrattuna varhaiskasvatuksen opettajiin ja lastenhoitajiin ($p = 0,048$). Varhaiskasvatuksen opettajat tekivät lapsilähtöisiä ruokakasvatustekoja useammin kuin päiväkodinjohtajat ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajat ($p = 0,043$). Lisäksi näyttää sitä, että varhaiskasvatuksen lastenhoitajat toteuttavat aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta harvemmin kuin muut ammattiryhmät, mutta tämä tulos ei aivan ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,056$).

Koulutusryhmiä vertailtaessa kävi ilmi merkitseviä eroja ruokakasvatustyylien esiintymisessä. Vähintään alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet kyselyyn vastanneet raportoivat toteuttavansa eniten keho- ja aistilähtöistä ruokakasvatusta verrattuna muihin ryhmiin ($p = 0,022$). Koulutuksen ryhmissä oli tilastollisesti merkitseviä eroja myös lapsilähtöisen ruokakasvatustyylin ilmenemisessä: ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet kasvattajat tekivät lapsilähtöisiä ruokakasvatustekoja useammin kuin muihin koulutusryhmään kuuluvat kasvattajat ($p = 0,03$).

Ruokakasvatustyylien toteuttaminen ei eronnut vastaajilla tilastollisesti merkitsevästi työkokemuksen pituuden perusteella. On kuitenkin huomattava, että tässä aineistossa 85 % vastanneista oli ollut vähintään viisi vuotta töissä ja puolet kaikista vastaajista yli 15 vuotta, eli alle 5 vuotta varhaiskasvatuksessa työskennelleiden verrokkiryhmä oli varsin pieni ($n = 26$) (taulukko 4).

Lapsia työssään hoitavien ja ei-hoitavien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero lapsilähtöisen ruokakasvatustyylin toteuttamisfrekvenssin kohdalla. Henkilöt, jotka eivät työssään hoida lapsia, ilmoittivat tekevänsä lapsilähtöisiä ruokakasvatustekoja merkitsevästi useammin kuin ne, jotka hoitivat lapsia ($p = 0,02$).

7.3 Kasvattajien valmiudet ruokakasvattaa

Kyselyn kolmannessa osiossa varhaiskasvatuksessa työskentelevien kasvattajien valmiuksia ruokakasvattaa mitattiin seitsenportaisella likert-asteikolla, jossa 6 tarkoittaa *täysin samaa mieltä* ja 0 *täysin eri mieltä*. Mitä lähempänä keskiarvo eli summamuuttujan arvo oli arvoa kuusi, sen paremmat koetut valmiudet vastaajilla oli toimia ruokakasvattajina. Kolmannen osion aineistolle tehtiin faktorianalyysi, jonka tarkoituksena oli selvittää, voidaanko koettuja ruokakasvatusvalmiuksia jakaa osa-alueisiin tai teemoihin.

7.3.1 Kasvattajien koetut valmiudet

Faktorianalyysissä muodostui viisi faktoria. Kuhunkin faktoriin latautuneista väittämistä laskettiin summamuuttajat, jotka nimettiin kuvaamaan niiden sisältämiä väittämiä mahdollisimman edustavasti (taulukko 7). Faktorit nimettiin seuraavasti: *pystyvyyden tunne, näkemys ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämisessä, työyhteisön ja -ympäristön tuki, lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen sekä ruokakasvatusosaamisen arvostaminen.*

Kuten ruokakasvatustyylifaktoreissa, myös ruokakasvatusvalmiuksien faktoreissa havaittiin lataustarkastelun jälkeen jonkin verran sisällöllistä epäloogisuutta. Jotta pystyttiin varmistamaan summamuuttaja sisällöllinen koherenssi, poistettiin joitakin yhteen sopimattomia väittämiä faktoreista. Poistetut väittämät ovat taulukossa sulkeissa ja summamuuttajaan sisällytetyt väittämät lihavoituina. Summamuuttujille on laskettu Cronbachin α sekä kaikki väittämät sisältäen että ristiriitaisten väittämien poistamisen jälkeen. Myös tässä faktorianalyysissä summamuuttujan yhtenäisyydestä kertovat Cronbachin α -arvot olivat pääsääntöisesti korkeampia ristiriitaisten väittämien poistamisen jälkeen, mikä tukee väittämien poistamista.

Pystyvyyden tunne pitää sisällään kasvattajan näkemyksen itsestään ruokakasvattajana. Hyvää pystyvyyden tunnetta kokevalla kasvattajalla on uskoa omaan osaamiseensa ruokakasvattajana, ja hän kokee ruokakasvatuksen toteuttamisen miellyttäväksi ja luontevaksi. Lisäksi pystyvyyden tunnetta kokeva ruokakasvattaja innostaa myös muita kasvattajia ruokakasvatuksen toteutuksessa eikä epäröi ruokakasvatuksen toteuttamisessa vaan tekee sitä mielellään.

Näkemys ruokakasvatuksen merkityksestä terveyden edistämisessä pitää sisällään käsityksen ruokakasvatuksen tärkeästä roolista osana terveyden edistämisen työtä. Ruokakasvatus liitetään osaksi lasten terveyden edistämistä ja terveen kasvun tukemista. Kasvattaja on sitä mieltä, että ruokakasvatus on lapsen terveyden kannalta hyödyllistä ja edistää myös kokonaisvaltaisesti kansanterveyttä sekä ehkäisee lihavuutta. Varhaiskasvatuksella nähdään tärkeä rooli lasten ravitsemuksen ja ruokatottumusten kehittämisessä.

Taulukko 7. Faktorianalyysin tulokset (>0,40 lataukset esitetty) ja summamuuttujat. (R= käänteinen väittämä)

Nimetty summamuuttuja	Kyselylomakkeen muuttuja	Faktori				
		1	2	3	4	5
Pystyvyyden tunne	Ruokakasvatuksen toteuttaminen on minulle luontevaa	0,807				
	Olen mielestäni taitava ruokakasvattaja	0,726				
	Ruokakasvatuksen toteuttaminen on minusta mukavaa	0,713				
	Koen, että minulla on riittävästi osaamista ruokakasvatuksen sujuvaan toteuttamiseen	0,699				
	<i>(Ruokakasvattaminen on minulle tärkeää)</i>	0,656				
	Minulle on selvää, mitä ruokakasvatus tarkoittaa	0,631				
	<i>(Oma toimintani tukee monipuolisten ja terveystietä edistävien ruokailutottumusten muodostumista lapselle)</i>	0,628				
	Innostan mielelläni muita ruokakasvatuksen toteuttamiseen	0,569				
	Ruokakasvatuksen toteuttaminen on minulle vierasta ja hankalaa (R)	0,524				
	Epäröin toteuttaa ruokakasvatusta, koska saatan toteuttaa sitä väärin (R)	0,523				
	<i>(Pyrin tietoisesti vaikuttamaan siihen, että ateriahetkissä on myönteinen ja kiireetön ilmapiiri)</i>	0,481				
	<i>(Teen mielelläni yhteistyötä ruokapalvelun kanssa)</i>	0,437				
	<i>(Osaan tarkastella omia ruokaan liittyviä käsityksiäni kriittisesti)</i>	0,412				
Näkemyksruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämisessä	Uskon, että hyvästä ruokakasvatuksesta on hyötyä lapsen terveydelle	0,809				
	<i>(Varhaiskasvatuksen henkilöstön omilla asenteilla ja toimintatavoilla on suuri merkitys sille, millainen oppimistilanne ruokailusta muodostuu lapselle)</i>	0,796				
	Uskon, että ruokakasvatuksella on kansanterveyttä edistävä merkitys	0,791				
	<i>(Varhaiskasvatuksen aikuiset vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään siihen, millaisia ruokauskomuksia ja -käsitteitä lapsille muodostuu)</i>	0,790				
	Varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten sekä syömiseen liittyvien taitojen kehittämisessä	0,769				
	Uskon, että ruokakasvatus voi ehkäistä lihavuutta	0,646				
	<i>(Ruokakasvatus on mielestäni olennainen osa varhaiskasvatuksen arkea)</i>	0,545				
	<i>(Tiedostan oman toimintani vaikutuksen lasten ruokaan liittyvien käsitysten ja uskomusten syntymisessä)</i>	0,421	0,523			
	<i>(Suhtaudun itse myönteisesti ruokaan ja syömiseen)</i>	0,518				
	<i>(Pyrin kaikessa toiminnassani huomioimaan sen, että lapsille rakentuu myönteinen suhde ruokaan ja syömiseen)</i>	0,495				
Työyhteisön ja -ympäristön tuki	Työympäristöni tukee minua ruokakasvatuksen laadukkaassa toteuttamisessa	0,851				
	Työympäristöni suhtautuu myönteisesti ruokakasvatuksen kehittämiseen	0,801				
	Työyhteisössäni on selkeät pelisäännöt, miten ruokakasvatusta toteutetaan	0,753				
	Työpaikallani on tarvittavia välineitä ruokakasvatuksen toteuttamiseen	0,680				
	Ruokakasvatuksen toteuttamiselle on riittävästi aikaa arjessa	0,667				
	Ruokakasvattaminen ei ole mahdollista johtuen resurssien puutteesta (R)	0,597				
	Päiväkodin tilat eivät mahdollista ruokakasvatuksen toteuttamista siten, miten haluaisin (R)	0,551				
	Ruokakasvatusta pidetään tärkeänä työn osa-alueena työympäristössäni	0,551				
	Kollegat kannustavat minua toteuttamaan ruokakasvatusta	0,442				
	<i>(Mahdollistan tietoisesti lasten ruokasanaston kehittämistä keskustelemalla ruuasta sekä hyödyntämällä esimerkiksi tarinoita ja lauluja)</i>			0,597		
Lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen	Lapsen tulee voida itse päättää, kuinka paljon hän syö				0,584	
	Lapsen ei ole pakko maistaa ruokaa				0,577	
	Lapselle pitää antaa mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ruokailuunsa				0,575	
	On tärkeää ottaa lapset mukaan pohtimaan ja perustelemaan ruokailuun liittyviä sääntöjä				0,467	
	<i>(Ruokakasvatus ei kuulu minun vastuulleni)</i>			0,432		
Ruokakasvatusta osaamisen arvostaminen	Ruokakasvatusosaaminen monipuolistaa ammatillista osaamistani				0,775	
	Ruokakasvatusosaaminen auttaa minua suoriutumaan arkityöstäni paremmin				0,745	
	Ruokakasvatusosaaminen on hyödyllistä työni kannalta				0,742	
Ominaisarvo		12,95	3,71	2,85	2,25	1,82
% muuttujien variaatiosta		27,6	2,9	6,0	4,8	3,9
Cronbachin α^a		0,63	0,67	0,72	0,69	0,69
Cronbachin α^b		0,85	0,88		0,56	

^aKaikki faktorianalyysissa latautuneet väittämät sisällytettynä.

^bSuluissa olevat väittämät on poistettu summamuuttujasta.

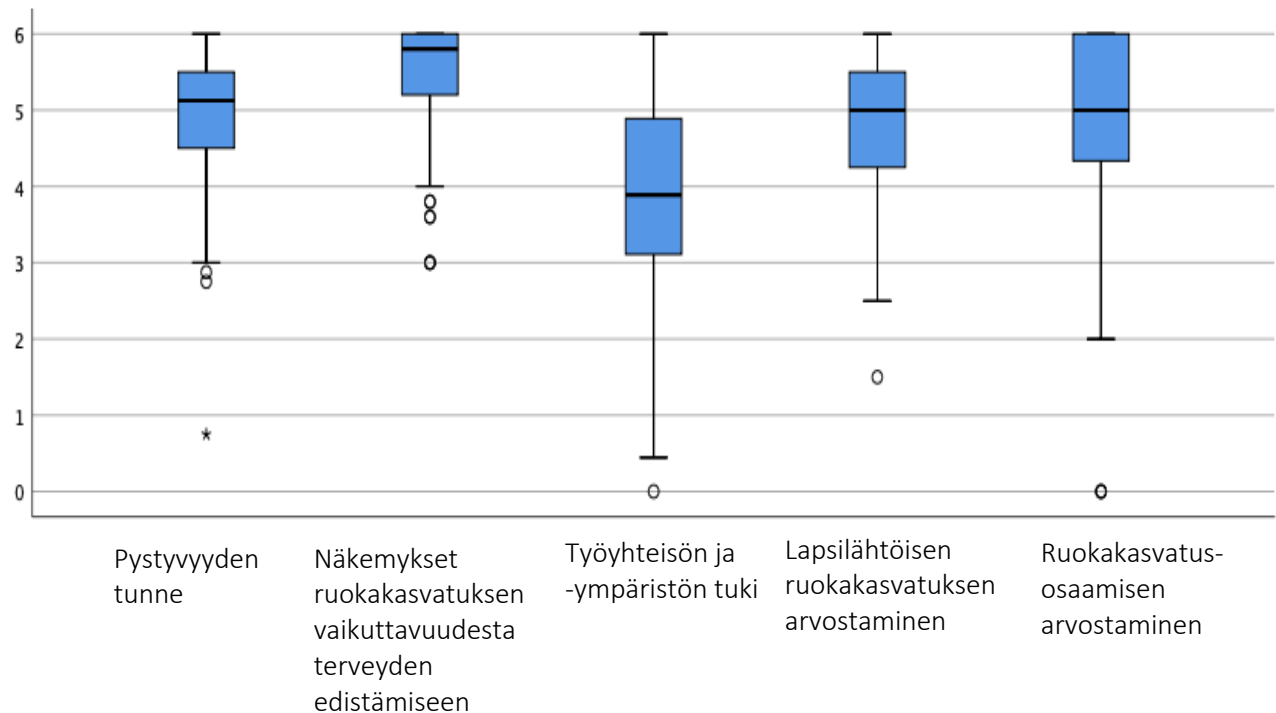
Työyhteisön ja -ympäristön tuki pitää sisällään sekä aineelliset että aineettomat resurssit, joita päiväkotiympäristö tarjoaa ruokakasvatukseen toteuttamiseen. Konkreettisia resursseja ovat ruokakasvatukseen mahdollistavat tilat ja välineet sekä ajan järjestäminen ruokakasvatustoimille. Aineettomia työyhteisön tukeen kuuluvia elementtejä ovat yhdessä linjatut käytännöt ja pelisäännöt ruokakasvatukseen toteuttamiseksi, työyhteisön sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin ruokakasvatukseen suhteen sekä kollegoilta saatu tuki ja kannustus ruokakasvatukseen laadukkaaseen toteuttamiseen.

Lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen kuvaa myönteistä asennetta lapsen aktiivista ja omatoimista roolia kohtaan ruokailutilanteissa. Lasten ottamista mukaan ruokailusääntöjen perustelemiseen arvostetaan, ja vaikutusmahdollisuuksien antamista lapselle pidetään tärkeänä. Lapsilähtöistä ruokakasvatusta toteuttava kasvattaja myös ajattelee, että ruokia ei ole pakko maistaa ja lapsi saa tehdä annoskokoon liittyvät päätökset itse.

Ruokakasvatusosaamisen arvostaminen kuvaa myönteistä asennetta ammatillista ruokakasvatusosaamista kohtaan. Ruokakasvatusosaaminen nähdään hyödyllisenä, ja sen ajatellaan auttavan työssä suoriutumisessa sekä monipuolistavan omaa ammatillista osaamista. Ruokakasvatukseen toteuttaminen ei ole yksi lisätyö muiden joukossa, vaan sen osaaminen on ennemminkin väline suoriutua omasta arkityöstä paremmin. Ruokakasvatusosaamista arvostavat kasvattajat näkevät sen hyödyllisenä lisänä omaan ammatilliseen osaamiseen.

Faktorien tunnuslukuja vertaillen huomattiin, että vastaajien kokemuksessa ympäristöstä saadusta tuesta ruokakasvatukseen toteuttamiseksi on kaikista eniten hajontaa. Summamuuttujan keskiarvo on myös matalin, eli se toteutui vastaajien mielestä tutkituista ruokakasvatusta mahdollistavista valmiuksista heikoimmin. Vastaajat eivät kokeneet saavansa ympäristöstä ja työyhteisöstään riittävästi tukea ruokakasvatukseen toteuttamiseksi (kuva 3, taulukko 8).

Kaikista korkeimman arvon (keskiarvo 5,49) sai valmiuksien osa-alue liittyen näkemykseen ruokakasvatukseen vaikuttavuudesta terveyden edistämisessä. Näyttäisi siltä, että suurin osa kasvattajista arvostaa lasten terveyden edistämistä ja terveellisten ruokatottumusten opettelua osana ruokakasvatustoimintaa. Muut osa-alueet jakautuvat aineistossa melko tasaisesti, joskin yleisesti ottaen vastaajat kokivat, että heillä on varsin hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajina.



Kuva 3. Varhaiskasvatuksen henkilöstön valmiudet ruokakasvattaa.

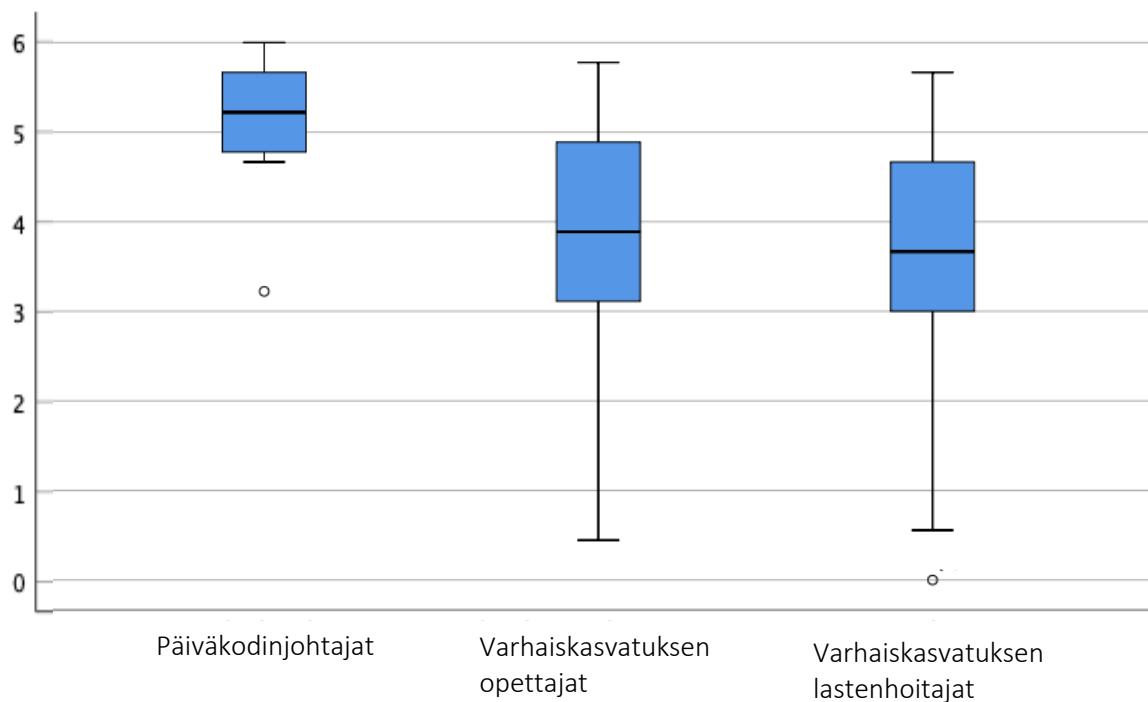
7.3.2 Ruokakasvatusvalmiudet taustamuuttujien ryhmissä

Varianssianalyysillä tutkittiin, miten koetut valmiudet ruokakasvattaa vaihtelevat taustamuuttujien perusteella muodostetuissa ryhmissä (taulukko 8). Tilastollisesti merkitseviä eroja muodostui eri ammattien edustajien välillä työyhteisön ja -ympäristön tuen osalta ($p = 0,003$) (kuva 4). Siinä miten vastaaja kokee saavansa työyhteisöstä ja ympäristöstä tukea ruokakasvatuksen toteuttamisessa, on merkitsevä ero päiväkodinjohtajien ja varhaiskasvatuksen opettajien sekä varhaiskasvatuksen lastenhoitajien välillä. Päiväkodinjohtajat kokevat saavansa ympäristöstä merkitsevästi enemmän tukea ruokakasvatuksen toteuttamiselle kuin varhaiskasvatuksen opettajat tai lastenhoitajat. On kuitenkin keskeistä ottaa huomioon, että vastaajista vain pieni osa ($n = 9$) oli päiväkodin johtajia. Varhaiskasvatuksen opettajien ja lastenhoitajien välillä ei ollut merkitsevää eroa koetussa ympäristön tuessa ruokakasvatukselle.

Työyhteisön ja -ympäristön tukea lukuun ottamatta valmiuksien osa-alueiden kokemuksessa ei ollut merkitseviä eroja taustamuuttujien perusteella muodostettujen ryhmien välillä. Koulutus, työkokemuksen pituus tai se kuuluuko työnkuvaan lastenhoitoa ei ollut yhteydessä parempiin tai heikompiin valmiuksiin toimia ruokakasvattajana tässä aineistossa.

Taulukko 8. Ruokakasvatusvalmiudet taustamuuttujien ryhmissä, merkitsevät tulokset lihavoitu, n=173. (ANOVA)

	Pystyvyyden tunne		Näkemykset ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämiseen		Työyhteisön ja -ympäristön tuki		Lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen		Ruokakasvatusosaamisen arvostaminen	
	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo	Keskiarvo (hajonta)	p- arvo
Kaikki	4,92 (0,81)		5,49 (0,67)		3,82 (1,24)		4,86 (0,85)		4,89 (1,13)	
Tehtävä/työnimike										
Päiväkodinjohtaja	5,22 (0,45)		5,67 (0,36)		5,14 (0,86)		5,25 (0,67)		5,00 (0,85)	
Varhaiskasvatuksen opettaja	5,03 (0,78)		5,54 (0,63)		3,85 (1,14)		4,92 (0,72)		4,94 (0,93)	
Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	4,80 (0,84)	0,107	5,43 (0,73)	0,437	3,67 (1,29)	0,003	4,77 (0,95)	0,21	4,85 (1,29)	0,827
Koulutus										
Toisen asteen koulutus	4,81 (0,83)		5,44 (0,71)		3,71 (1,27)		4,76 (0,93)		4,84 (1,28)	
Alempi korkeakoulututkinto	5,08 (0,74)		5,50 (0,66)		4,01 (1,20)		4,93 (0,74)		4,95 (0,96)	
Ylempi korkeakoulututkinto	4,89 (0,93)	0,110	5,72 (0,40)	0,364	3,65 (1,29)	0,295	5,21 (0,64)	0,129	4,97 (0,84)	0,795
Työkokemus										
alle 5 vuotta	4,83 (0,89)		5,56 (0,60)		3,85 (1,15)		4,91 (0,71)		4,68 (1,35)	
5 – 15 vuotta	4,77 (0,82)		5,49 (0,66)		3,53 (1,21)		4,69 (0,91)		4,86 (1,08)	
yli 15 vuotta	5,05 (0,76)	0,091	5,46 (0,71)	0,781	4,02 (1,27)	0,057	4,96 (0,84)	0,136	4,98 (1,10)	0,468
Kuuluuko työhön lastenhoitoa										
hoitaa lapsia (n=141)	4,90 (0,83)		5,46 (0,67)		3,79 (1,24)		4,82 (0,80)		4,86 (1,18)	
ei hoida lapsia (n=32)	4,99 (0,70)	0,557	5,62 (0,69)	0,216	3,98 (1,28)	0,437	5,00 (1,07)	0,294	5,06 (0,90)	0,353



Kuva 4. Päiväkodin ammattiryhmien kokemukset ympäristön tarjoamasta tuesta ruokakasvatuksen toteuttamiseksi.

7.4 Ruokakasvatusvalmiuksien yhteys ruokakasvatukseen

Regressioanalyysin tekemiseksi summamuuttujat muokattiin kaksiluokkaisiksi muuttujiksi (taulukko 3). Ruokakasvatustyylien toteutumisen raja-arvona käytettiin muuttujan arvoa 2,5, mikä tarkoittaa, että yli 2,5 arvon saaneet toteuttivat kyseistä ruokakasvatustyyliä useammin kuin *silloin tällöin*. Vertailuryhmään kuuluivat ne, joiden sama summamuuttujan arvo oli alle 2,5. Ruokakasvatusvalmiuksien osalta aineisto jaettiin niihin, jotka kokivat heillä olevan hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajina (muuttujan arvo yli 5,0) sekä vertailuryhmänä ne, jotka eivät kokeneet hyviä valmiuksia (muuttujan arvo alle 5,0).

Taulukossa 10 on esitetty kaksiluokkaisten muuttujien ryhmiin kuuluvien henkilöiden määrät sekä suhteelliset osuudet prosentteina. Kasvattajälhtöistä ruokakasvatustyyliä toteutti säännöllisesti huomattava enemmistö kyselyyn vastanneista (96 %). Muiden ruokakasvatustyylien osalta jakaumat tyylejä *useammin* ja *harvemmin kuin silloin tällöin* toteuttaviin olivat varsin tasaisia. Ruokakasvatusvalmiuksien osalta kaikissa muissa valmiuksien osa-alueissa enemmistö vastanneista kuului ”hyvät valmiudet”-ryhmään pois lukien työyhteisön ja -ympäristön tuki. Hyvää työyhteisön tukea ilmoitti saavansa vastanneista vain 23 %.

Taulukko 10. Tutkittujen jako kaksiluokkaiseen muuttujiin, ryhmien koot ja %-osuudet.

Alkuperäinen muuttuja	Kaksiluokkainen muuttuja	n	%
Kasvattajalähtöinen ruokakasvatus	toteuttaa tyyliä säännöllisesti	166	96 %
	ei toteuta tyyliä säännöllisesti	7	4 %
Vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus	toteuttaa tyyliä	85	49 %
	ei toteuta tyyliä	88	51 %
Aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatus	toteuttaa tyyliä	78	45 %
	ei toteuta tyyliä	95	55 %
Lapsilähtöinen ruokakasvatus	toteuttaa tyyliä	88	51 %
	ei toteuta tyyliä	85	49 %
Pystyvyyden tunne	hyvät valmiudet	103	60 %
	heikot valmiudet	70	40 %
Näkemykset ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämisessä	hyvät valmiudet	149	86 %
	heikot valmiudet	24	14 %
Työyhteisön ja -ympäristön tuki	hyvät valmiudet	40	23 %
	heikot valmiudet	133	77 %
Lapsilähtöisyyden arvostaminen	hyvät valmiudet	91	53 %
	heikot valmiudet	82	47 %
Ruokakasvatusosaamisen arvostaminen	hyvät valmiudet	114	66 %
	heikot valmiudet	59	34 %

7.4.1 Koetut valmiudet ruokakasvatustyylien ennustajana

Logistisella regressioanalyysillä selvitettiin, voiko hyvillä koetuilla valmiuksilla toimia ruokakasvattajana ennustaa tiettyjen ruokakasvatustyylien toteutumista (taulukko 11). Aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatustyyli oli ainut tutkituista tyyleistä, jonka käyttäytymistä pystyttiin tällä analyysillä mallintamaan ($p = 0,008$). Mallin selitysaste oli 12 %, eli hyvät koetut valmiudet selittivät 12 % ruokakasvatustyyliä muuttujan vaihtelusta. Hyvillä koetuilla valmiuksilla ei kuitenkaan pystytty ennustamaan minkään ruokakasvatustyylin toteutumista säännöllisesti. Mallit eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, ja niiden selitysasteet jäivät hyvin mataliksi (3 – 7 %). Yksittäisten valmiusmuuttujien osalta ei myöskään saatu tilastollisesti merkitseviä vetosuhteita, ja regressiokertoimen luottamusväli asettui 1,0 molemmin puolin.

Taulukko 11. Ruokakasvatusvalmiudet ruokakasvatustyylien ennustajana, logistinen regressioanalyysi.

Regressiomalli (faktorianalyysin komponentit)	R²	Beta (β)	β-arvon luottamusväli	
Kasvattajälähtöinen ruokakasvatus	0,05			
pystyvyyden tunne		1,0	0,15	6,55
näkemykset ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämiseen		1,82	0,27	12,16
työyhteisön ja -ympäristön tuki		1,33	0,13	14,29
lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen		0,66	0,13	3,23
ruokakasvatusosaamisen arvostaminen		2,32	0,39	13,92
Vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus	0,07			
pystyvyyden tunne		1,87	0,89	3,92
näkemykset ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämiseen		1,62	0,63	4,19
työyhteisön ja -ympäristön tuki		1,31	0,59	2,92
lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen		1,45	0,77	2,75
ruokakasvatusosaamisen arvostaminen		0,66	0,32	1,34
Aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatus	0,12*			
pystyvyyden tunne		2,07	0,98	4,36
näkemykset ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämiseen		2,16	0,82	5,67
työyhteisön ja -ympäristön tuki		1,01	0,44	2,33
lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen		1,73	0,91	3,30
ruokakasvatusosaamisen arvostaminen		1,0	0,47	2,09
Lapsilähtöinen ruokakasvatus	0,03			
pystyvyyden tunne		0,71	0,34	1,48
näkemykset ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämiseen		0,79	0,32	1,96
työyhteisön ja -ympäristön tuki		1,81	0,81	4,04
lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen		0,85	0,46	1,60
ruokakasvatusosaamisen arvostaminen		1,52	0,74	3,14

*p<0,05, R² = mallin selitysaste ja sopivuus, β=regressiokerroin, luottamusväli 95%

7.5 Kasvattajilta saatu avoin palaute

Kyselylomakkeen lopussa vastaajien oli mahdollista jättää avointa palautetta ja kommentteja. Vastauksia saatiin yhteensä 29 kappaletta, joista viisi käsitteli kyselyä, sen rakennetta ja kestoja. Yhteensä 24 kommenttia käsitteli ruokakasvatukseen liittyviä pohdintoja, ja vastauksissa korostui muutama erityinen teema: päiväkotiruoan ravitsemuksellinen laatu (kahdeksan kommenttia), työyhteisön sitoutumattomuus ruokakasvatukseen (kolme kommenttia), resurssien niukkuus (kolme kommenttia) sekä huoli ruokahävikin suuruudesta (kolme kommenttia). Etenkin ruoan ravitsemuksellinen laatu mietityttää kasvattajia – eräs esikouluikäisten opettajana työskentelevä kasvattaja kommentoi asiaa seuraavasti:

”Itse en voi vaikuttaa varsinaiseen ruokaan, jossa koen toivomisen varaa. Esimerkiksi lämpimät kasvislisäkkeet puuttuvat lähes kokonaan.”

Toisaalta osa kommenteista osoittaa, että kasvattajien ajatukset terveellisestä ruoasta eivät ole linjassa ruokailusuosituksen tai ravitsemussuositusten kanssa. Seuraava kommentti tuli 2–3-vuotiaiden lasten parissa työskentelevältä varhaiskasvatuksen opettajalta:

”Emme voi vaikuttaa varhaiskasvatuksessa syötäviin ruokiin. Pitäisi olla paljon kasviksia, lihaa, voita, täysjyväleipää, rasvallista maitoa ja vähän sokereita. Ruoka on kaikkea muuta. En itse syö sellaista ruoka suositusten mukaista vaan terveellistä vhh [vähähiilihydraattista] ruokaa. Lapset saavat liikaa sokeria ja viljoja ruuassa. Makaronit vaaleita jne. Keijulevitteet. Vaikea tehdä laadukasta ruokakasvatusta, kun on niin epäterveellistä. En itsekään söisi.”

Ruokakasvatuksen pelisäännöt ja yhteiset linjaukset ovat ainakin joissain yksiköissä määrittämättä. Kaksi 1–2-vuotiaiden ja 2–3-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevää lastenhoitajaa kommentoi seuraavasti:

”Ruokakasvatusta on vaikea toteuttaa, jos muu henkilökunta on sitä vastaan tai vastustaa yleisesti.”

”Oman ruokakasvatuksen toteuttaminen haastavaa, kun ryhmässä kaikki ei ajattele samalla tavalla eikä mahdollista/yrityä edes, että lapset saisivat itse ottaa ruoan ja saatikaan mitä ja minkä verran. Kovasti yritän näitä vanhoja tapoja muuttaa uudempaan suuntaan.”

8. TULOSTEN POHDINTA

Tämä tutkimus tuotti tärkeää, kuvailevaa tietoa siitä, miten yleisiä erilaiset ruokakasvatusteot päiväkodeissa olivat ja minkälaiset koetut valmiudet ja lähtökohdat varhaiskasvatuksessa työskentelevällä kasvatushenkilöstöllä on ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Tutkimuksessa oli kuitenkin metodisia haasteita, jotka tulee ottaa huomioon tulosten tulkinnassa sekä yleistettävyyttä pohdittaessa.

8.1 Tutkimuksen päätulosten pohdinta

Pro gradu -tutkimuksessa onnistuttiin osittain vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin tarkoitusta varten luodun kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksen tavoite oli myös kehittää metodiikkaa ruokakasvatuksen ilmiöiden tutkimiseen, mikä on vähintään yhtä tärkeää ruokakasvatuksen tutkimuskentän kehittymiselle. Tutkimus on tuottanut arvokasta tietoa myös Sydänliiton *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen toteuttamiselle.

8.1.1 Pohdintaa taustamuuttujista

Tutkimukseen vastanneista suurin osa oli varhaiskasvatuksen lastenhoitajia ja opettajia. Lisäksi mukana oli yhdeksän päiväkodinjohtajaa. Alun perin tutkimus oli suunnattu myös ruokapalveluissa työskenteleville ja päiväkodin muulle henkilöstölle, joita ei tutkimuksessa onnistuttu kuitenkaan tavoittamaan. Tämä saattaa selittyä sillä, että kysely huomioi sisällöllisesti lähinnä kasvatushenkilöstön, mikä ei ollut tarkoituksenmukaista. Mikäli samalla kyselyllä haluaisi jatkossa kartoittaa päiväkodin koko henkilöstön ruokakasvatustoimintaa, tulee kyselyä muokata enemmän ruokapalveluille kohdistetuksi.

Mielenkiintoinen huomio aineistossa on se, että päiväkodinjohtajat eivät olleet korkeimmin koulutettuja: johtajista yhdellä oli toisen asteen tutkinto ja loppuilla kahdeksalla alempi korkeakoulututkinto. Kaikki aineistossa ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneista työskentelivät varhaiskasvatuksen opettajina. Tuloksia tulkitessa on siis tärkeää huomata, että päiväkodinjohtajat eivät ole sama ryhmä kuin ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet. Päiväkodinjohtajien pieni osuus vastaajista ($n = 9$) haastaa lisäksi heitä koskevien tulosten yleistettävyyttä.

Kolmas erityispiirre aineistossa oli se, että vastanneilla on huomattavan pitkä työura. Noin puolet vastanneista oli työskennellyt varhaiskasvatuksessa yli 15 vuotta, ja alle 5 vuotta työskennelleiden

ryhmään kuului vain noin kuudesosa. Pitkään varhaiskasvatuksessa työskennelleillä saattaa olla rutiineja ja ajattelumalleja, jotka ovat kehittyneet vuosien aikana, ja omien tapojen päivittäminen uusien suositusten mukaisiksi voi viedä aikaa. Tällaista tulosta ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan tullut esille eikä varsinaisesti edes mitattu.

Yllättävän moni kyselyyn vastanneista ei lainkaan hoitanut lapsia ($n = 32$), vaikka kysely oli ensisijaisesti suunnattu päiväkodeissa työskenteleville. Voi olla, että henkilöt, jotka ilmoittivat, etteivät hoida lapsia, ovat mahdollisesti aiemmin työskennelleet päiväkodeissa ja työskentelevät nykyään esimerkiksi järjestöissä tai kunnan hallinnossa. Oletettavasti ne, jotka eivät hoitaneet lapsia, vastasivat sen mukaan, miten he ehkä joskus aiemmin urallaan toimivat tai miten ajattelisivat toimivansa. Varianssianalyysissä kävi ilmi, että nämä henkilöt ilmoittivat tekevänsä merkitsevästi enemmän lapsilähtöistä ruokakasvatusta kuin työssään lapsia hoitavat kasvattajat. Myös vuorovaikutuksellisen ja aisti- ja keholähtöisen ruokakasvatuksen kohdalla heidän saamansa keskiarvo oli suurempi, joskaan ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Kun lastenhoitoa ei kuulu jokapäiväiseen arkeen, on helpompi ajatella toimivansa ”oppikirjan mukaisesti”, mikä voi selittää parempia tuloksia.

Tutkimuksessa ei kysytty vastaajien sukupuolta, mikä jälkikäteen ajatellen olisi ollut kiinnostavaa tietoa. Orrell-Valenten ym.:n tutkimuksessa huomattiin, että etenkin äidit halusivat hanakasti vaikuttaa lastensa syömiskäyttäytymiseen, mutta kyseinen tutkimus sijoittui koteihin (Orrell-Valente ym., 2007). Varhaiskasvatuksessa työskentelevistä suurin osa on naisia, ja olisi kiinnostava tietää, päteekö Orrell-Valenten ym.:n tulos myös päiväkotiympäristöön, vai liittyykö se nimenomaan lasten ja äitien väliseen suhteeseen. Tutkijat myös huomasivat, että äitien ja isien käyttämissä strategioissa oli eroja – jatkoa ajatellen voisi olla kiinnostavaa selvittää, onko varhaiskasvatuksen ruokakasvattajien toiminnassa eroa sukupuolten välillä.

8.1.2 Kasvattajien käyttämät ruokakasvatustyyli

Ruokaan, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvien tietojen opettaminen lapsille on koettu pitkään yhdeksi varhaiskasvatuksen tärkeäksi tehtäväksi, mutta henkilöstöllä voi olla kirjavia mielipiteitä siitä, miten ruokakasvatusta käytännön tasolla päiväkodissa on järkevää toteuttaa (Sepp ym., 2006). Lisäksi tiedetään, että kasvattajälähtöisellä tiedon välittämisellä ei näyttäisi olevan varsinaisesti vaikutusta ruokailutottumuksiin, vaan ruokakasvatuksen lähestymistavan tulisi olla moniulotteisempi (DeCosta ym., 2017; Hursti, 1999). Tässä kyselytutkimuksessa tunnistettiin neljä ruokakasvatustyyliä, jotka muodostuvat joukoista samantyyllisiä ruokakasvatustekoja.

Varianssianalyysi osoitti, että näiden tyylien toteuttamisfrekvenssissä on merkitseviä eroja eri ammattiryhmistä ja koulutustaustasta tulleiden vastaajien välillä.

Kasvattajalähtöinen ruokakasvatustyyli osoittautui kasvattajien useimmin käyttämäksi ruokakasvatustyyleiksi, mikä saattaa olla ongelmallista huomioiden sen, ettei pelkkä kasvattajalähtöinen tiedon välitys ole riittävä keino terveyttä edistävien ruokailutottumusten opettamiseen: DeCosta ym. totesivat, että terveellisistä vaihtoehdoista kertominen ei muuttanut ruokailutottumuksia (DeCosta ym., 2017). Vastaajista suurimmalla osalla oli pitkä työkokemus varhaiskasvatuksessa. On mahdollista, että ajatukset lapsilähtöisemmästä kasvatuksesta ja vuorovaikutuksesta lapsen kanssa, puhumattakaan aisti- ja keholähtöisyydestä, ovat niin *uusia* näkökulmia, että ne eivät ole vielä ehtineet täysin muuttua osaksi kasvattajien jokapäiväisiä kasvatuskäytäntöjä.

Vaughn ym. tunnistivat ruokakasvatustutkimuksissa kolme päästrategiaa, jotka ovat osittain saman tyyliä kuin tässä tutkimuksessa tunnistetut ruokakasvatustyyli (Vaughn ym., 2016). Vaughn ym.:n määrittelemässä lapsen autonomiaa tukevassa tyyliä, jonka pohjalta on Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuositukseksikin tehty linjauksia ruokakasvatukseen sekä tässä tutkimuksessa kuvaillussa lapsilähtöisessä tyyliä on keskenään samoja elementtejä ja ruokakasvatuskäytäntöjä. Vaughn ym.:n luonnehtima tyyli liittyen sääntöihin ja rutiineihin ei ollut niin selkeästi verrattavissa tässä tutkimuksessa löydettyihin tyyliin, mutta joitain samanlaisia ruokakasvatustekoja siinä on kasvattajalähtöisen tyylin kanssa.

Lisäksi Vaughn ym. kuvailevat pakottavaa ja kontrolloivaa tyyliä, johon liittyy esimerkiksi ruoan käyttämistä kiristyksessä tai lahjonnassa. Tässä kyselyssä ei selvitetty edellä mainittujen tekojen kaltaisia ruokakasvatuskäytäntöjä lainkaan, sillä on hyvin epätodennäköistä, että vastaajista kukaan raportoisi kyselyssä lahjovansa tai pakottavansa lasta. Pakottavan ja kontrolloivan kasvatustyylin tutkimiseen täytyisi käyttää muita metodeja, kuten esimerkiksi observointia.

Tutkimuksessa tunnistetuista ruokakasvatustyyleistä eniten ruokailusuosituksen mukaisia ovat vuorovaikutuksellinen tyyli, aisti- ja keholähtöinen tyyli sekä lapsilähtöinen tyyli. Sen sijaan kasvattajalähtöinen tyyli on sisällöllisesti kauimpana ruokailusuosituksen linjauksista, mutta aineistossa se esiintyi kaikista useimmiten. Voidaan ajatella, että varhaiskasvatuksen roolissa ruokakasvattajana on tapahtunut viime vuosikymmeninä murros (Sepp ym., 2006). Aiemmin

koettiin tärkeämmäksi varmistaa, että lapset söivät edes jotain, ja tarvittaessa lapsia jopa pakotettiin syömään, kun taas nykyään kasvattajien rooli nähdään esimerkkinä, joka ohjaa lapsia kohti oikeita päätöksiä (Sepp ym., 2006). Muutos uudensuuntaisiin toimintamalleihin vaikuttasi olevan hidasta.

Ruokakasvatustyylien käytössä on eroa

Ruokakasvatustyylien toteutumisessa oli eroa sekä ammattiryhmien että koulutustaustan suhteen. Päiväkodinjohtajat raportoivat tekevänsä merkittävästi enemmän vuorovaikutuksellista ruokakasvatusta verrattuna muihin ammattiryhmiin, ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajat tekivät merkittävästi vähemmän lapsilähtöistä ruokakasvatusta kuin muut päiväkodin kasvattajat. Samansuuntainen ero oli myös aisti- ja keholähtöisen ruokakasvatuksen osalta, mutta se ei aivan ollut tilastollisesti merkittävä ($p = 0,056$). Vastaava tulos näkyi myös koulutuksen osalta: enintään toisen asteen tutkinnon suorittaneet, jotka pääsääntöisesti ovat varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, tekivät merkittävästi vähemmän aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta sekä lapsilähtöistä ruokakasvatusta kuin korkeakoulututkinnon suorittaneet.

Tälle saattaa olla monia selityksiä. Ensinnäkin on mahdollista, että aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatusta sekä lapsilähtöinen ruokakasvatusta ovat sisällöllisesti tutumpia opettajille ja päiväkodinjohtajille, jotka ovat opiskelleet enemmän kasvatustieteitä ja katsovat myös ruokailuita enemmän kasvatustilanteen näkökulmasta. Sen sijaan varhaiskasvatuksen lastenhoitajien näkökulma perustoimintoihin on mahdollisesti enemmän hoidollinen kuin pedagoginen. Tätä tulosta tulkitessa on hyvä huomata, että kaikki tutkimukseen osallistuneet ylempään korkeakoulututkinnon suorittaneet toimivat varhaiskasvatuksen opettajina – päiväkodinjohtajista kukaan ei ollut suorittanut ylempää korkeakoulututkintoa.

Voi myös olla, että matalammin koulutautuneilla varhaiskasvatuksen lastenhoitajilla ja enintään toisen asteen tutkinnon suorittaneilla ei ole yhtä paljon tietoa ja osaamista lapsen ravitsemuksesta – tämän tuloksen Sigman-Grant ym. saivat yhdysvaltalais tutkimuksessaan (Sigman-Grant ym., 2011). Heidän johtopäätöksensä oli, että hoitajat tarvitsevat lisää ravitsemuskoulutusta. Toisaalta on todennäköistä, että Yhdysvalloissa lastenhoitajien koulutautuminen poikkeaa suomalaisesta lastenhoitajankoulutuksesta huomattavasti, joten suorita johtopäätöksiä ei voida vetää. Ruotsalaistutkimuksessa kuitenkin Sepp kumppaneineen totesivat, etteivät myöskään heidän haastattelemansa varhaiskasvatuksen opettajat tieneet, kuinka sisällyttää ruoka- ja

ravitsemusopetus päivän rutiineihin (Sepp ym., 2006). Kyseinen tutkimus on kuitenkin jo liki 15 vuotta vanha, joten voi olla, että tulokset olisivat erilaisia, mikäli se toteutettaisiin uudestaan.

Aisti- ja keholähtöisen ruokakasvatuksen toteuttaminen voi olla kiireisessä arjessa haastavaa etenkin, jos pitkän työkokemuksen myötä on muodostunut rutiinit erityyppiselle ruokakasvatukselle. Aisti- ja keholähtöisen ruokakasvatuksen edistäminen on kuitenkin jatkossa yhä merkittävämmässä asemassa myös varhaiskasvatuksessa, sillä sen toteuttaminen on kirjattu sekä varhaiskasvatussuunnitelmaan että varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen. Aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta voidaan perustella myös kansanterveysnäkökulmalla: lapsen itsenäisen energiansäätelyn tukemisen on esitetty johtavan lopulta jopa lihavuuden ehkäisyyn paremmin tunnistettujen annoskokojen ja nälkä- sekä kylläisyysignaalien kautta (Johnson, 2000).

Tässä tutkimuksessa työkokemuksen pituuden osalta ryhmien välillä ei ollut eroja ruokakasvatustyylien toteuttamisessa. Suuri enemmistö tutkimukseen vastanneista oli työskennellyt jo hyvin pitkään varhaiskasvatuksessa. Aiemmissa kansainvälisissä tutkimuksissa on huomattu, että ne opettajat, jotka ovat olleet suhteessa vanhempia ja joilla on ollut enemmän työkokemusta, ovat toteuttaneet ravitsemuskasvatusta enemmän ja ottaneet siitä vastuuta (Perikkou ym., 2015). Tämä ilmiö ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa noussut esille joko siitä syystä, että lyhyen työkokemuksen varustettuja tutkimukseen vastanneita oli suhteessa vähän tai sitten tilanne tässä aineistossa tai Suomessa ylipäänsä on erilainen.

8.1.3 Kasvattajien valmiudet toimia ruokakasvattajina

Tutkimuksessa tarkasteltiin kasvattajien asenteisiin ja arvostamiseen, pystyvyyden tunteeseen sekä ympäristön tukeen liittyviä valmiuksia toimia ruokakasvattajana. Pääsääntöisesti vastaajat kokivat, että heillä oli hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajana: he arvostavat ruokakasvatuksen vaikuttavuutta terveyden edistämisessä sekä ruokakasvatusosaamista. Lisäksi he kokivat pystyvyyden tunnetta ja pitivät lapsilähtöisyyttä tärkeänä. Suuri osa vastaajista kuitenkin ilmoitti, että työyhteisön ja -ympäristön tarjoamassa tuessa on puutteita. Päiväkodin ammattiryhmien välillä oli eroa kokemuksessa ympäristöstä saadusta tuesta.

Ruokakasvatusvalmiudet koostuvat tässä aineistossa viidestä osa-alueesta, *koettu pystyvyyden tunne, näkemys ruokakasvatuksen merkityksestä terveyden edistämisessä, koettu työyhteisön ja -ympäristön tuki, lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen ja ruokakasvatusosaamisen arvostaminen*. Vastaajat arvioivat omat valmiutensa ruokakasvatukseen kaiken kaikkiaan jopa

yllättävän hyväksi. Näkemys ruokakasvatuksen tärkeästä roolista terveyden edistämisessä, lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostus, ruokakasvatusosaamisen arvostus ja kokemus omasta pystyvyydestä ruokakasvattajana saivat korkeita keskiarvoja. Vastausten keskiarvot olivat lähellä viittä, mikä merkitsee, että vastaajat ovat olleet enemmän kuin melko samaa mieltä väittämien kanssa, eikä hajontakaan ollut suurta.

On kuitenkin huomattava, että tämän tyyppisessä kyselyssä oman *pystyvyytensä* saattaa helposti ja jopa tiedostamatta yliarvioida. Kyselyyn vastanneet ovat varmasti myös valikoitunut joukko henkilöitä, jotka ovat keskimääräistä kiinnostuneempia aiheesta ja pitävät sitä tärkeänä. On todennäköistä, että nämä tulokset antavat todellisuutta myönteisemmän kuvan varhaiskasvattajien valmiuksista toimia ruokakasvattajina.

Vastaajat pitivät ruokakasvatuksen merkitystä terveyden edistämisessä erityisen tärkeänä. Tämä on tärkeä peruslähtökohta sille, että ruokailusuositusta pidetään myös tärkeänä. Terveyden edistämistä kuvailtiin väitteissä melko perinteisesti, lihavuuden ehkäisynä ja lasten ravitsemuksen ja ruokatottumusten edistämisenä. Esimerkiksi Johnson ym. ovat todenneet, että päiväkodin aikuisilla voi esimerkiksi olla tarve varmistaa, että lapsi syö riittävästi kasviksia (Johnson, 2000). Sen sijaan uudemmat terveyden edistämisen jäsennykset, kuten esimerkiksi ruokasuhteen viitekehys, saattavat vielä olla vieraampia kasvattajille.

Myönteinen tulos on, että kasvattajat ilmoittivat arvostavansa lapsilähtöisyyttä ruokakasvatuksessa ja pitävänsä ylipäänsä ruokakasvatusta arvossa. Ehkä tällä hetkellä käynnissä on siirtymävaihe, jossa uudenlaisia asenteita ja toimintamalleja omaksutaan päiväkodeissa pikkuhiljaa, mutta niitä ei ole vielä täysin otettu käytäntöön johtuen osittain myös ajan ja resurssien puutteista. Siksi tarve Sydänliiton ruokakasvatushankkeen kaltaisille toimille, joiden tavoitteena on tuottaa työkaluja ruokakasvatusajatusien sisäistämiseksi, on olemassa.

Kokemus työyhteisöstä ja -ympäristöstä saadusta tuesta

Työyhteisön ja -ympäristön tarjoama tuki arvioitiin kaikista heikoimmin toteutuvaksi verrattuna muihin valmiuksien osa-alueisiin, ja hajonta oli suurta. Työyhteisön ja -ympäristön tukeen liittyvät vastaukset saattavat myös olla rehellisempiä kuin omiin käsityksiin, asenteisiin tai pystyvyyteen liittyvät vastaukset. Kun kysymyksen kohteena ei ole minä itse ja minun toimintani, on helpompi

arvioida väittämiä todellisuudenmukaisesti tai jopa vähän alakanttiin, etenkin jollei ole tyytyväinen tilanteeseen työpaikalla.

Päiväkodinjohtajat arvioivat saamansa tuen paremmaksi kuin varhaiskasvatuksen opettajat ja lastenhoitajat. Tässä on syytä huomioida, että tutkimukseen vastanneiden joukossa oli vain yhdeksän päiväkodinjohtajaa. Tulos saa kuitenkin pohtimaan, mistä syystä päiväkodinjohtajat kokevat saavansa enemmän tukea kuin muut kasvattajat. On mahdollista, että johtuen päiväkodinjohtajien esimiesasemasta, on heillä enemmän päätäntävaltaa liittyen resursseihin, ajankäyttöön ja pelisääntöihin, ja siksi arvio on myönteisempi. Lisäksi he ovat suuremmassa vastuussa päiväkodin toiminnasta ja saattavat siksi haluta tietoisesti tai tiedostamatta antaa myönteisemmän kuvan siitä, mikä tilanne todellisuudessa on.

Tulos on mielenkiintoinen siitä näkökulmasta, että Sigman-Grant ryhmineen totesi, että päiväkodin johto joutuu näkemään vaivaa, jotta he saavat muun henkilökunnan tekemään ruokakasvatusta: esimerkiksi istumaan lasten kanssa ja huolehtimaan, että lapsilla on tarpeeksi aikaa syödä (Sigman-Grant ym., 2008). Johtopäätöksenä voisi ajatella, että päiväkodin johtajat kantavat vastuuta ruokakasvatuksen toteuttamisesta, mutta keinoja ja toimintamalleja ei ole ehkä riittävästi.

Selkeä tulos on kuitenkin se, että varhaiskasvatuksen opettajat ja lastenhoitajat eivät koe saavansa riittävästi tukea ruokakasvatuksen toteuttamiseksi, ja tämä on aihe, johon Sydänliiton *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeessakin on paikallaan kiinnittää huomiota. Selkeiden ja konkreettisten toimintamallien ja prosessien luominen ja jakaminen päiväkotien käyttöön voi helpottaa ruokakasvatuksen toteuttamista. Haastavampi ongelma on resurssien, ajan ja tilojen puute. Muutama vastaaja oli tutkimuksen palauteosioon kommentoinut, että ruokakasvatuksen tekeminen on haastavaa, sillä ruokapalvelut on ulkoistettu, eikä pienten ruoka-annosten tilaaminen esimerkiksi leipomista tai mustikoilla maalaamista varten ole käytännössä mahdollista, tai siitä pitäisi ainakin tietää monta viikkoa etukäteen.

Lehto ym. tutkivat DAGIS-tutkimuksessa suomalaisten päiväkotilasten kasvisten ja hedelmien käytön sekä kuidunsaannin yhteyttä päiväkodin henkilöstön kokemuksiin haasteisiin liittyen muun muassa yhteistyöhön ruokapalveluiden kanssa (Lehto ym., 2019). Suurin osa päiväkodinjohtajista raportoi yhteistyön ruokapalveluiden kanssa sujuvan ongelmitta, mutta neljä viidestä kuitenkin ilmoitti, ettei heillä ole mahdollisuutta vaikuttaa esimerkiksi aterioiden kasvis- ja

hedelmäsältöön. Samassa tutkimuksessa osoitettiin, että enemmän yhteisesti sovittuja toimintamalleja liittyen syömiseen ja ruokailuun päiväkodeissa oli, sitä enemmän lapset söivät kasviksia sekä hedelmiä ja saivat kuitua. Päiväkodin johdon kokemat ongelmat yhteistyössä ruokapalveluiden kanssa sen sijaan olivat yhteydessä lasten pienempään hedelmien syömismääriin, mutta yllättävästi myös suurempaan kuidunsaantiin (Lehto ym. 2019). Tämä tulos puoltaa vahvasti kuitenkin sitä, että yhteisten pelisääntöjen ja toimintamallien kehittäminen ruokakasvatuksen tueksi auttaisi terveyttä edistävien ruokailutottumusten opettelua.

Työyhteisön ja -ympäristön tuki on huomattavan tärkeässä asemassa laadukkaan ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Ilman työyhteisön sitoutumista yhteisiin päämääriin ja ympäristön tarjoamia resursseja on tavoitteisiin mahdotonta päästä. Ruokakasvatusta tukeva työympäristö mahdollistaa kiirettömän ja positiivisen ruokailuhetken luomisen, joka kirjallisuudessa on luonnehdittu ruokakasvatuksen kannalta ideaalitalanteeksi (Ainuki ym., 2013; Mita ym., 2015). Myönteisten ruokailukokemusten lapsuudessa on todettu ennustavan terveellisempiä syömistottumuksia aikuisuudessa, mistä syystä rauhalliseen ruokailuhetkeen panostaminen on perusteltua – ruokailutottumusten kehittymiseen voidaan vaikuttaa myönteisten mielle-yhtymien kautta (Mita ym., 2015). Se kuitenkin edellyttää, että kasvattajilla on yhteiset selkeät päämäärät, toimintamallit ja prosessit ruokakasvatuksesta, pelisäännöistä on keskusteltu ja työyhteisö sekä -ympäristö toimii kannustavasti.

8.1.4 Valmiudet ruokakasvatustyylien ennustajana

Tutkimuksen ennakko-oletus oli, että vastaajan hyvä kokemus omista valmiuksistaan toimia ruokakasvattajana ennustaisi varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaista ruokakasvatusta, kuten useammin esiintyviä aisti- ja keholähtöisen, lapsilähtöisen tai vuorovaikutuksellisen ruokakasvatustyylin mukaisia ruokakasvatustekoja. Tämä oletamus ei kuitenkaan saanut tukea analyyseissa.

Regressioanalyysillä ei pystytty kunnolla mallintamaan muuttujan vaihtelua, ja malli sopi ainoastaan aisti- ja keholähtöisen ruokakasvatustyylin selittämiseen. Senkään kohdalla selittäville muuttujilla ei onnistuttu selittämään tyylin vaihtelua tilastollisesti merkitsevästi. Tässä tutkimuksessa hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajana eivät siis olleet yhteydessä muodostettujen tyylien esiintymiseen, toisin kuin oli oletettu. Tämä voi johtua monesta syystä. Joko tulos on todellinen, ja oma kokemus pystyydestä tai arvostus ruokakasvatusta kohtaan ei todella ennusta tiettyjen ruokakasvatustekojen useutta. Toinen vaihtoehto on, että ilmiöiden välillä

on todellisuudessa yhteys, mutta tällä mittarilla ei kyetty sitä selvittämään. Kuten aiemmin on mainittu, aihetta ei ole ennen tutkittu, eikä kyselylomaketta ole kvalitatiivisesti tai kvantitatiivisesti testattu ennen tätä tutkielmaa. Jatkoa ajatellen on kyselylomaketta syytä muokata ja pohtia väittämiä sisällöllisesti, jotta sillä pystyttäisiin mittaamaan haluttua ilmiötä. Kolmas vaihtoehto on, että vastaajien arvio omista valmiuksistaan ja/tai ruokakasvatusteoistaan ei vastaa todellisuutta.

Hyvät koetut valmiudet toimia ruokakasvattajana eivät ennustaneet kasvattajalähtöisen ruokakasvatustyylin toteutumista. Kasvattajalähtöinen ruokakasvatus oli selvästi yleisintä vastaajien joukossa, mistä syystä olisi ollut kiinnostavaa, mikäli kyseistä ruokakasvatustyyliä olisi voitu ennustaa muilla päämuuttujilla. Voi kuitenkin olla, että kasvattajalähtöistä ruokakasvatusta harvoin toteuttavien joukko oli niin pieni tässä analyysissä, että muuttujien käyttäytymisen ennustaminen ei onnistunut. Lisäksi kasvattajalähtöinen tyyli muodostui sisällöltään melko heterogeenisestä joukosta väittämiä, ja se jäi muokkauksesta huolimatta jossain määrin monimuotoiseksi. Summamuuttujan muodostaminen oli silti perusteltua, koska osamuuttujille laskettu Cronbach α -arvo oli 0,81.

Aiemmin kirjallisuudessa on todettu, että lapsen osallistaminen ruokailuun liittyviin päätöksiin vaikuttaa lapsen syömiskäyttäytymiseen (Fletcher ja Branen, 1994; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018). Ruokailun omatoimisuus mahdollistaa lapselle luontaisten nälkä- ja kylläisyysignaalien mukaan syömisen paremmin verrattuna tilanteeseen, jossa kasvattajalähtöisesti määritellään esimerkiksi annoskoon suuruus (Sigman-Grant ym., 2008).

Vuorovaikutuksellista ruokakasvatusta ei pystytty ennustamaan regressiomallilla. Myöskään lapsilähtöisen ruokakasvatustyylin ennustamiseen regressiomalli ei sopinut. Tämä tarkoittaa, että hyvät koetut valmiudet eivät ole yhteydessä vuorovaikutuksellisten tai lapsilähtöisten ruokakasvatustekojen tekemiseen. Erikoista on, että edes valmius *ruokakasvatuksen lapsilähtöisyyden arvostaminen* ei lisännyt todennäköisyyttä tehdä lapsilähtöisiä ruokakasvatustekoja. On mahdollista, että jatkoanalyyseissa olisi löydetty muita muuttujia, jotka ennustavat lapsilähtöisiä ruokakasvatustekoja. Ennen jatkoanalyyseja voi olla paikallaan syventyä ruokakasvatustyyliin sisällöllisesti vielä tarkemmin.

Kasvattajien omat uskomukset ja asenteet voivat vaikuttaa kasvatustoimintaan yli ammatillisen roolin (Swindle ym., 2017). Kasvattajilta saadussa avoimessa palautteessa oli muutama ruoan

ravitsemukselliseen laatuun liittyvä huolenaihe, jotka eivät kuitenkaan ole linjassa ruokailu- tai ravitsemussuosituksen ohjeistuksen kanssa. Esimerkiksi eräs varhaiskasvatuksen opettaja oli vahvasti sitä mieltä, että lapsien tulisi saada runsaasti lihaa ja voita sekä *terveellistä vähähiilihydraattista ruokaa*. Kommentit eivät ole yleistettävissä, sillä niitä oli vain muutama, mutta ne antavat viitteitä siitä, että kasvattajien keskuudessa on epäselvyyksiä ja vääriä uskomuksia liittyen ravitsemukseen, mikä todennäköisesti vaikuttaa heidän tekemäänsä ruokakasvatukseen. Tästäkin syystä yhtenevät ruokakasvatuskäytännöt ja tietoperusta hyödyttäisivät varmasti monia varhaiskasvatustyöntekijöitä etenkin, jos kasvattajien joukossa on sellaisia henkilöitä, joiden omat terveellistä ruokavaliota koskevat ajatukset poikkeavat tämänhetkisestä tutkimustiedosta.

Kirjallisuudessa on aiemmin osoitettu, että kasvattajien henkilökohtaisella kiinnostuksella terveys- ja ravitsemusasioista on ollut yhteys asenteisiin, ravitsemustietämukseen sekä käyttäytymiseen ruokailutilanteiden aikana (Nahikian-Nelms, 1997; Perikkou ym., 2015). Tässä kyselyssä ei selvitetty kasvattajien omaa kiinnostusta tai mahdollista koulutusta ravitsemus- ja terveysalalta. Näiden asioiden tutkiminen olisi ollut hyvä sisällyttää kyselyyn, jotta tuloksia olisi voinut vertailla aiempiin tutkimuksiin. Esimerkiksi Perikkou ym. totesivat, että ne opettajat, jotka olivat henkilökohtaisesti kiinnostuneita terveellisestä elämäntyylistä, suhtautuivat myönteisemmin ruokakasvatukseen.

8.1.5 Kyselylomakkeen konkreettiset ruokakasvatusteot sekä aisti- ja keholähtöisyys

Tuloksista kävi vahvasti ilmi, että konkreettisemmat väittämät ja ilmiöt olivat helpommin käsitettävissä tutkituille, ja on luultavaa, että niihin liittyvät tulokset ovat tarkempia. Esimerkiksi tuloksista erottunut ympäristön tuen puute on selkeästi havaittava konkreettinen asia ja helpommin tunnistettavissa. On myös yksinkertaisempaa huomata puutteet ympäristössä tai resursseissa, kun taas omien puutteiden tai heikkouksien tunnistaminen edellyttää itsetutkiskelua ja -tuntemusta.

Sama ilmiö näkyi myös ruokakasvatustekoja tutkittaessa: vastaajat arvioivat toteuttavansa ruokailuhygieniaan, pöytätapoihin ja terveellisiin ruokailutottumuksiin liittyviä ruokakasvatustekoja useammin kuin esimerkiksi keskustelemaan kehon kunnioittamisesta ja ruoan merkityksestä eri ihmisille. On luultavaa, että mitä konkreettisempi teko on kyseessä, esimerkiksi käsien pesu ennen ruokailua, sitä helpompaa toiminta on tunnistaa ja sitä paremmin myös tässä tutkimuksessa tulokset edustavat todellisuutta. Sen sijaan sellaiset väittämät, joihin liittyy esimerkiksi aisti- ja keholähtöisyyttä, kuten ”*opettelemme lasten kanssa arvostamaan omaa ja toisten kehoa*” tai ”*opettelemme tunnistamaan kehon nälkä- ja kylläisyyssignaaleja*”, eivät

välttämättä konkretisoidu vastaajan mielessä teoiksi yhtä mutkattomasti kuin käsidesin käyttö. Tällaisista väittämistä saadut vastaukset voivat olla epätarkempia ja hajanaisempia.

Kyselyssä painotettiin, että kiinnostuksen kohteena on selvittää ainoastaan ruokailutilanteiden aikana tapahtuvaa ruokakasvatusta eikä ruokailujen ulkopuolella ajoitettua toimintaa. Esimerkiksi aisti- ja keholähtöisiä Sapere-menetelmiä hyödyntäviä ruokakasvatustekoja pystyy hyvin soveltamaan myös ruokailuhetkien ulkopuolella. On mahdollista, että ne vastaajat, jotka tämän kyselyn mukaan eivät tee aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta, tekevät sitä kuitenkin muulloin kuin ruokailussa. Sama pätee kaikkiin ruokakasvatustekoihin, joskin osa niistä oli sisällöllisesti vahvasti sidottu ruokailuhetkeen (esimerkiksi *Jutteleminen aterialla siitä, mitä muuta päivän aikana on syöty*).

Tuloksia tarkasteltaessa on myös syytä huomioida, että ne perustuvat vastaajien omaan tulkintaan kyselyn väittämistä ja subjektiiviseen arvioon tilanteesta, eivät tutkijoiden objektiiviseen havainnointiin varhaiskasvatuksen lähtökohdista tai ruokakasvatuksen toteuttamisesta käytännössä. Voidaan kuitenkin ajatella, että esimerkiksi valmiuksia koskevat tulokset kuvaavat sitä, kokeeko kyselyyn vastannut ruokakasvattaja, että hänellä on hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajana. *Valmiuksia* voidaan ajatella objektiivisesti siten, että vastaajalla on tiedollisesti ja taidollisesti kyky toimia kasvattajana, mutta tärkeää on myös vastaajan oma kokemus siitä, *kykeneekö* hän toimimaan ruokakasvattajana. Vaikka tiedollisesti ja taidollisesti mitattuna kasvattajalla olisikin hyvät edellytykset ruokakasvattaa, mutta hän ei kokisi olevansa pätevä ruokakasvattajana, ei ruokakasvatus välttämättä toteudu toivollisesti.

8.2 Tutkimuksen kriittinen arviointi

Yksi tämän tutkimuksen ja tutkielman tavoitteista oli luoda ja esitellä kyselylomake Sydänliiton *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen tarpeisiin, sillä varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokakasvatusvalmiuksia tai ruokakasvatuksen toteuttamista mittaavaa kyselylomaketta ei ollut aiemmin käytettävissä. Tästä johtuen ei kyselyn toimivuutta pystytty ennalta varmistamaan. Tutkimuksessa esille tulleiden havaintojen ja oppien pohjalta kyselyä voidaan muokata hankkeen jatkokäyttöön, ja esitellään ansiosta hankkeella on alustavaa tietoa kyselyn toimivuudesta. Koska ruokakasvatuskentällä on valtava puute tutkitusta tiedosta, tuottaa tämä tutkielma ainakin lähtökohtia ja ajatuksia jatkotutkimuksille.

Tutkimustulosten edustavuuteen ja luotettavuuteen vaikuttavat käytetyt tutkimusmenetelmät, tutkittavien rekrytoinnin onnistuminen sekä heidän antamiensa vastausten paikkansapitävyys. Tulosten oikeudellisuutta heikentävät systemaattinen ja satunnainen virhe, joiden määrä pyrittiin minimoimaan oikeilla menetelmävalinnoilla ja mittareilla. Kyselytutkimuksen käytössä tutkimusmenetelmänä on runsaasti haasteita, epäluotettavuutta ja virhelähteitä. Tuloksia tutkiessa on tärkeää pitää mielessä, että kyselytutkimuksella on mahdoton saada objektiivista tietoa, sillä vastaukset edustavat aina tutkittujen henkilökohtaisia näkemyksiä, oletuksia ja kokemuksia. Voidaan vain pohtia, miten hyvin vastaajien oma kokemus edustaa todellisuutta ja saataisiinko erilaisilla tutkimusmenetelmillä erilaisia tuloksia.

8.2.1 Tutkimusmenetelmien luotettavuus

Validiteetti

Tärkeä pohdinnan aihe on, onnistuiko kysely tutkimaan haluttua ilmiötä. Mittaamisen validiteetti tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimus pystyy mittaamaan sitä ilmiötä, jota on haluttu mitata ja niitä käsitteitä, joita tutkimuskysymyksissä on esitetty (Vehkalahti, 2014). Tämän tutkimuksen keskeisimpiä ilmiöitä ja käsitteitä olivat ruokakasvatusteot varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa, joita tarkasteltiin ruokakasvatustyyleinä sekä kasvattajien valmiudet toimia ruokakasvattajina, erityisesti ruokakasvatukseen liittyvät näkemykset, asenteet, arvostus, koettu pystyvyys ja koettu ympäristön tuki.

Strukturoidun kyselylomakkeen haasteena on se, ettei tutkimukseen osallistujille ole mahdollista perustella vastauksiansa tai jättää lisätietoja, vaan tulokset saadaan ainoastaan vastausvaihtoehtojen muodossa. Vastaajan on pakko valita mahdollisimman hyvin omaa tilannetta kuvaava vastausvaihtoehto, joka ei välttämättä ole täysin oikea tai totuudenmukainen. Kyselylomakkeelle oli kuitenkin jätetty paikka avoimelle palautteelle, jota jonkin verran myös saatiin.

Tutkimuksen kyselylomakkeella oli annettu monta vastausvaihtoehtoa, toisessa osiossa viisi ja kolmannessa seitsemän. Kysely rakennettiin näin, jotta aineistoon saadaan hajontaa ja vastaajat voivat valita mahdollisimman parhaiten todellisuutta kuvaavan vaihtoehdon. Toisessa osiossa vastausvaihtoehdot olivat ajan määreitä ”*ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, melko usein, usein*”. Vastaajan vastuulla on arvioida, kuinka usein on usein, tai kuinka harvoin on harvoin – on siis mahdollista, että samaan kategoriaan on osunut sellaisia ihmisiä, jotka kuitenkin toimivat hyvin eri

tavalla, kun toinen arvioi, että usein merkitsee kerran päivässä ja toiselle se on kerran viikossa. Lomakkeesta päädyttiin silti jättämään tarkat ajan määreet pois, sillä ruokakasvatusteot olivat keskenään hyvin erityyppisiä – joitain on luontevaa tehdä monta kertaa päivässä, kun taas toisia ei. Useuden arviointi jätettiin siis vastaajan vastuulle.

Kolmannessa osiossa oli vastausvaihtoehtona seitsenportainen likert-asteikko ”täysin samaa mieltä...täysin eri mieltä”. Koska vastausvaihtoehtoja on niin paljon, voidaan olettaa tulosten olevat melko hyvin jakautuneita ja edustavan todellista ajattelua. Silti tässäkin osiossa on mahdollista, että eri tavalla ajattelevat ovat päätyneet samaan vastausvaihtoehtoon: varsinkin vaihtoehtojen ”melko samaa mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä” sekä ”melko eri mieltä” ja ”jokseenkin eri mieltä” välillä voi olla hyvinkin pieni ero. Vastaaajille oli myös mahdollista valita keskimmainen vaihtoehto ”en osaa sanoa”.

Tämän tutkimuksen suurimmat metodiset haasteet lienevät validiteetissa, sillä ennen kyselyn toteuttamista ja aineiston analyysia emme voineet tietää, mitataanko tutkimuskysymyksillä niitä asioita, joita halusimme. Keskeiset tutkittavat ilmiöt muotoutuivat lopullisesti vasta analyysivaiheessa, kun saatuun dataan päästiin tutustumaan ja ruokakasvatusteot tarkentuivat ruokakasvatustyyeiksi aineistonkeruun jälkeen faktorianalyysin avulla. Sama pätee valmiuksiin, joista faktorianalyysissa tunnistettiin osa-alueita.

Reliabiliteetti

Reliabiliteetti kertoo siitä, miten tarkasti ilmiötä on pystytty mittaamaan, ja onko tuloksiin vaikuttanut sattuma (Vehkalahti, 2014). Tutkimuksessa väittämät ja muuttujat mittasivat abstrakteja ilmiöitä ja käsitteitä, eivät esimerkiksi biologisia suureita, jolloin mittaaminen on epätarkempaa. Tutkimuksen reliabiliteettia pyrittiin parantamaan käyttämällä summamuuttujia, jotka rakennettiin faktorianalyysissa samaan faktoriin latautuneista väittämistä. Kun useamman muuttujan arvot lasketaan yhteen, yksittäisten satunnaisvirheiden vaikutus pienenee ja tulos on tarkempi.

Summamuuttujien yhtenäisyys varmistettiin Cronbach α -arvolla, joka vaihteli faktoreittain välillä 0,5 – 0,9. Summamuuttujia muokattiin faktorianalyysin jälkeen, ja sisällöllisesti ristiriitaiset väittämät poistettiin, jotta mittari olisi mahdollisimman looginen. Tällöin myös Cronbachin α sai korkeamman arvon lähes kaikkien faktorien kohdalla. Väittämien poistaminen oli perusteltua, sillä ennen kyselyn toteuttamista tietoa kyselyn toimivuudesta ja johdonmukaisuudesta ei esitestausta

lukuun ottamatta ollut. Vaikka regressioanalyysissä ei merkitseviä tuloksia saatu, on silti tärkeämpää, että luotu mittari kuvaa haluttuja ilmiöitä, vaikka sitten niiden välillä ei olisi yhteyttä.

Virhettä tutkimustuloksiin aiheuttavat kysymysten ymmärtäminen väärin, väärien vastausvaihtoehtojen valitseminen joko tarkoituksella tai vahingossa sekä kiire tai motivaation puute kyselyn vastaamiseen. Reliabiliteettia pyrittiin parantamaan rakentamalla kyselylomaketta yhdessä kohderyhmän kanssa sekä esitestaamalla sitä kohderyhmän edustajilla. Lomakkeen toisessa osiossa kysytyt ruokakasvatusteot olivat kohderyhmän edustajilta saatuja, heidän itsensä kuvailemia ruokakasvatustekoja.

Kyselylomakkeelle olisi voitu sisällyttää myös tutkijalähtöisesti mietittyjä ruokakasvatustekoja, vaikka ei voidakaan sanoa, olisivatko ne toimineet paremmin kuin kohderyhmän tuottamat teot. Toisaalta aiheeseen paneutuneilla tutkijoilla, kuten tämän työn ohjaajilla sekä *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen projektiryhmällä, voi olla kokonaisvaltaisempi näkemys päiväkodeissa tehtävästä ruokakasvatuksesta kuin yksittäisillä kasvattajilla. Tutkittavien omaan käsitykseen pohjautuvat ruokakasvatusteot voivat poiketa siitä, mitä tutkijat ajattelevat tai ruokailusuositus määrittelee ruokakasvatuksen olevan. Kuitenkin kyselylomaketta suunniteltaessa yhdessä tämän työn ohjaajien kanssa todettiin, että kasvattajilta saadut ruokakasvatusteot ovat monipuolisia ja edustavat riittävän hyvin erilaisia päiväkodin ruokailuun liittyviä toimintoja sekä ruokakasvatuksen tavoitteita. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa tämä voisi olla kuitenkin mietinnän paikka.

Jokainen tutkimukseen vastannut ja varhaiskasvatuksessa työskentelevä haluaa varmasti olla hyvä ruokakasvattaja ja antaa itsestään myös pätevän kuvan ruokakasvattajina. On oletettavaa, että tulokset antavat jossain määrin liian ”hyvän kuvan” ruokakasvatuksen nykytilasta. Kyselyssä on helppo kaunistella omaa toimintaansa joko tietoisesti tai tiedostamatta. Kuten tutkimuksen eettisyyttä aiemmin pohiessa todettiin, tällä kyselyllä haluttiin osittain selvittää tutkittavien ammattitaitoa ja -osaamista. Valtaosa kasvattajista tietää, *millaista* ruokakasvatuksen tulisi olla, ja haluaa vastata kyselyyn sen mukaisesti, mikä on sosiaalisesti hyväksyttävää. Kyselytutkimuksella on haastavaa jollei mahdotonta saada näyttöä ”huonosta” ruokakasvatuksesta (Batsell ym., 2002). Voi olla, että jos ruokakasvatusta tutkittaisiin objektiivisemmilla tutkimusmenetelmillä, kuten videoinnilla ja muulla observoinnilla, voitaisiin saada erilaisia tuloksia.

8.2.2 Tutkimusjoukon edustavuus

Tutkimuksen otos voidaan arvioida riittäväksi tämän tutkimuksen lähtökohtaa ajatellen: tarkoituksena oli selvittää ruokakasvatuksen nykytilaa varhaiskasvatuksessa erityisesti *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen tarpeisiin. Alun perin tarkoituksena oli tutkia päiväkodin koko henkilöstöä mukaan luettuna ruokapalveluissa työskentelevät. Kyselyyn vastasi yhteensä 181 henkeä, joista kuitenkin 173 oli varhaiskasvatuksen hoitajia, opettajia ja päiväkodinjohtajia. Ruokapalveluissa työskenteleviltä saatiin vain kaksi vastausta. Tutkimus tuotti siis edustavan kuvan ruokakasvatuksen nykytilasta päiväkodeissa kasvatushenkilöstön osalta. Sen sijaan ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatusvalmiuksista tai -teoista ei saatu tietoa.

Kiinnostava pohdinnan aihe on, millaisia ruokakasvatustekoja ruokapalveluhenkilöstö kokee tekevänsä tai millaiseksi he kokevat valmiutensa ruokakasvattajina. Tämän tutkiminen kuitenkin edellyttäisi kyselyn sisällöllistä uudelleenpohdintaa ja muokkausta siihen suuntaan, että se paremmin huomioi ruokapalveluissa työskentelevien roolin päiväkodeissa. Voi myös olla, että ruokapalveluissa työskentelevät eivät vastanneet kyselyyn, sillä he eivät kokeneet sitä heille suunnatuksi, eivätkä he ajattele ruokakasvatuksen olevan heidän vastuullaan. Tämän suuntaisia tuloksia on saatu aiemmin: Mita ym. tutkimuksessa ainoastaan varhaiskasvatuksen opettajat kokivat, että ruokakasvatus on heidän vastuualuettaan (Mita ym., 2015). Ruokapalvelu on monissa paikoissa ulkoistettu erilliselle toimijalle, mikä lisää henkilöstön kahtiajakaisuutta. Olisi ollut todella mielenkiintoista saada tietää, kokevatko ruokapalveluissa työskentelevät olevansa ruokakasvattajia ja onko ruokakasvatus heistä osa heidän toimenkuvaansa. Tässä on varmasti myös suurta vaihtelua yksiköiden välillä organisaatiorakenteesta riippuen.

Samassa varhaiskasvatusyksikössä työskentelevien ihmisten vastaukset tyypillisesti korreloivat keskenään, sillä yksiköissä on tietyt toimintatavat. Tässä tutkimuksessa ei pystytty tunnistamaan niitä henkilöitä, jotka tulevat samasta yksiköstä, ja kyselyä jaeltiin maantieteellisesti laajalle – uutiskirje- ja Facebook-jakelun myötä koko Suomen laajuisesti. Aineistossa kuitenkin korostuvat eittämättä Tampereen ja Akaan seudun päiväkodit, jotka ovat ruokakasvatushankkeen yhteistyökumppaneita. Voidaan olettaa, että vastauksissa on jonkin verran sisäistä riippuvuutta, sillä vastauksia on varmasti saatu samoissa yksiköissä työskenteleviltä, mutta riippuvuutta ei voida todentaa.

Kuten tutkimuksissa aina, myös tässä kyselytutkimuksessa otos on varmasti vinoutunut, ja ruokakasvatuksesta kiinnostuneet ja innokkaat henkilöt ovat yliedustettuja (Vehkalahti, 2014). Kyselyyn vastaaminen kesti vastaajalta noin 15 minuuttia, mikä edellyttää jaksamista sitoutua täksi ajaksi kyselyyn. Kyselylomakkeelta ei saatu tietoja siitä, kuinka moni on esimerkiksi jättänyt kyselyyn vastaamisen kesken tai kuinka moni niistä, joille kysely jaeltiin, edes klikkasi kyselylinkkiä. Voidaan sanoa, että otos on valikoitunut aiheesta kiinnostuneiden suuntaan ja tulokset saattavat antaa todellisuutta positiivisemmän kuvan ruokakasvatuksen tilasta päiväkodeissa. Tuloksia ei otoskoon ja otoksen valikoitumisen vuoksi voida yleistää koko Suomen päiväkoteihin, mutta suuntaa-antavia tuloksia kasvattajien ruokakasvatusteoista ja -valmiuksista tutkimus varmasti tuottaa.

8.2.3 Tutkimusmenetelmien ja analyysien toimivuus

Kyselyllä saatua aineistoa tarkasteltiin ensin hyödyntämällä kuvailevia menetelmiä sekä arvioimalla silmämääräisesti muuttujien käyttäytymistä erilaisilla graafeilla. Lisäksi muuttujien tunnuslukuja tarkasteltiin. Analyyseissa käytettyjä tilastollisia menetelmiä olivat yksisuuntainen varianssianalyysi, faktorianalyysi ja logistinen regressioanalyysi.

Ruokakasvatusvalmiuksien ja -tekojen mittaamisen osuvuus haluttiin varmistaa tarkastelemalla niitä mitanneita väittämiä ensin faktorianalyysillä: muissa analyyseissa muuttujina käytettiin faktorianalyysissä latautuneista faktoreista koottuja summamuuttujia. Faktorien osalta latautumiset olivat vahvoja: osamuuttujien kommunaliteetin raja-arvo oli 0,4. Sen alle jääneet osamuuttujat jätettiin pois analyyseista. Lisäksi kaikkien komponenttien ominaisarvo ylitti raja-arvon 1,0 ja yhtä lukuun ottamatta se oli suurempi kuin 2,0.

Faktorianalyysissä latautuneista ruokakasvatustyyleistä muodostettiin summamuuttujia, joita voi ajatella suuntaa antavina ruokakasvatustekojoukkoina eli tässä ruokakasvatustyyleinä. Samalla tavalla ruokakasvatusvalmiuksista muodostettiin teema-alueita, ja niistä summamuuttujia faktorianalyysin latauksien mukaisesti. Ennen summamuuttujien muodostamista lähes kaikkia faktoreita muokattiin poistamalla sopimattomia väittämiä joukosta. Tavoitteena oli poistaa kaikki sisällöllinen epäloogisuus ja saada mittareiden reliabiliteetti mahdollisimman suureksi. Silti ei varmasti voida sanoa, että väittämät välttämättä täysin osuvasti onnistuvat mittaamaan ilmiötä, jota oli haluttu tutkia.

Varianssianalyysi tuotti tietoa taustamuuttujien perusteella muodostettujen ryhmien keskiarvojen välisistä eroista, ja analyysissa saatiin ryhmien välille tilastollisesti merkitseviä eroja. Varianssianalyysi osoittautui hyväksi menetelmäksi haluttujen ilmiöiden tutkimiseen. Sen sijaan logistisella regressioanalyysillä ei onnistuttu ennustamaan selitettävien ruokakasvatustyyliomuuttujien käyttäytymistä. On myös mahdollista, että ruokakasvatukseen vaikuttavat sellaiset käsitykset, asenteet, käyttäytymismallit ja uskomukset, joita tässä tutkimuksessa ei lainkaan selvitetty tai joita kyselylomakkeella ei ole edes mahdollista saada selville.

8.3 Jatkotutkimukset

Sydänliiton *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen tavoite on kolmen vuoden aikana jalkauttaa varhaiskasvatuksen ruokailuosituksia päiväkoteihin, ja ensimmäinen vaihe oli tämän tutkimuksen sekä sidosryhmähaastatteluiden muodossa selvittää ruokakasvatuksen nykytilaa. Tutkimuksessa saatuja tuloksia hyödynnetään hankkeen seuraavissa vaiheissa. Tarkoitus on luoda materiaaleja ja aineistoja varhaiskasvatukseen käyttöön ruokakasvatuksen tueksi, ja tämä tutkimus antaa pohjaa sille, mihin ruokakasvatuksen osa-alueisiin tukea ensisijaisesti tarvitaan.

Jatkotutkimusten kannalta olisi tärkeää selvittää vielä lisää ruokapalveluiden näkemystä ruokakasvatuksesta, mitä ei tässä tutkimuksessa onnistuttu tekemään. Ruokapalveluhenkilöstö on ensisijaisesti mukana ruokailutilanteissa ja ruoan esillepanossa sekä tarjoilussa, ja heidän kauttaan saatetaan hoitaa myös ruokailutilanteiden ulkopuolisiin ruokiin liittyvät aktiviteetit, esimerkiksi leivonta tai yrttien istuttaminen. Aikuisten ruokailunaikaisella käyttäytymisellä on vaikutus lapsen ruokailutottumusten muodostumiseen, ja ruokapalvelun henkilöstö saattaa jossain päiväkodeissa olla mukana ruokailutilanteissa, esimerkiksi auttamassa ruoan jakelussa (Hursti, 1999). Olisi tärkeää selvittää, tunnistavatko ruokapalvelussa työskentelevät, että heidän käytöksellään ruokailutilanteissa on merkitystä lapsen toiminnalle sekä millaisia ruokakasvatustekoja he tekevät.

Lisäksi jatkossa kyselyä kannattaa kehittää eteenpäin ja tässä tutkimuksessa saatujen tuloksiin peilaten pohtia sen toimivuutta. Kyselyä kannattaa lyhentää ja pohtia jokaisen väittämän kohdalla erikseen, onnistuttiinko mittaamaan haluttua ilmiötä ja kuinka hyvin. Joitain vaikeasti avautuvia väittämiä on varmasti syytä poistaa ja ehkä jatkojalostaa kyselyä esimerkiksi ruokakasvatustyylien pohjalta fokusoiden ruokakasvatustekoja muodostuneisiin tyyliin. Ruokakasvatusvalmiuksien osalta muodostui selkeä tulos ympäristön ja työyhteisön tuen puutteellisuudesta verrattuna muihin

valmiuksiin. Jatkossa on edelleen hyvä kirkastaa sitä, mitä eroa on esimerkiksi käsityksillä, asenteilla tai uskomuksilla, ja hyödyntää tässä pohdinnassa käyttäytymistieteellistä tutkimustietoa.

9. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkielman tavoitteena oli tuottaa tietoa ja luoda metodiikkaa Suomen Sydänliiton *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen tarpeisiin. Kyselytutkimus onnistui tuottamaan tärkeää tietoa hankkeelle liittyen ruokakasvatuksen nykytilaan päiväkodeissa sekä kasvattajien kokemukseen ruokakasvatuksen merkityksellisyydestä. Näiden tietojen pohjalta hankkeen on mahdollista valmistaa mahdollisimman hyvin tarvetta palveleva oppimisympäristö. Toisaalta tämän tutkielman pohjalta aihealueen tutkimusta on mahdollista edelleen syventää ja fokusoida muun muassa muissa pro gradu -tutkielmissa.

Kyselytutkimukselle oli asetettu tavoitteeksi vastata kolmeen kysymykseen: millaista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä toteutetaan (1), millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on toteuttaa ruokakasvatusta (2) sekä miten valmiudet ruokakasvatuksen toteuttamiseen ovat yhteydessä jo toteutettaviin ruokakasvatustekoihin (3).

Ensimmäiseen kysymykseen vastattiin muodostamalla neljä ruokakasvatustyyliä. Tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa toteutetaan etenkin kasvattajalähtöistä ruokakasvatustyyliä, vastanneista 96 % ilmoitti tekevänsä kasvattajalähtöiseen ruokakasvatustyyliin liittyviä ruokakasvatustekoja useammin kuin silloin tällöin. Muita tunnistettuja tyyliä olivat vuorovaikutuksellinen ruokakasvatus, aisti- ja keholähtöinen ruokakasvatus sekä lapsilähtöinen ruokakasvatus. Näihin tyyliin liittyviä ruokakasvatustekoja tehtiin harvemmin.

Eri koulutustaustan ja ammattiryhmien edustajien välillä oli myös eroja ruokakasvatustyylien toteuttamisessa: etenkin päiväkodinjohtajat ja alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet ilmoittivat tekevänsä lapsilähtöistä ruokakasvatusta merkitsevästi useammin, kun taas enintään toisen asteen koulutuksen suorittaneet tekivät merkitsevästi vähemmän aisti- ja keholähtöistä ruokakasvatusta. Tämä selittyy sillä, että korkeammin kouluttautuneilla opettajilla ja johtajilla on paremmat pedagogiset edellytykset toteuttaa näitä ruokakasvatustyyliä.

Kasvattajien omaa kokemusta valmiudesta toimia ruokakasvattajana mitattiin joukolla väittämiä, jotka liittyivät muun muassa pystyvyyden tunteeseen, ruokakasvatuksen arvostamiseen ja ympäristön tukeen. Väittämistä muodostettiin osa-alueita faktorianalyysillä, ja ne nimettiin kuvaavasti. Vastajat kokivat itsensä varsin pystyviksi ruokakasvattajina: heidän käsityksensä ruokakasvatuksen vaikuttavuudesta terveyden edistämisessä olivat hyvin linjassa

ruokailusuosituksen kanssa, he pitivät lapsilähtöisyyttä ruokakasvatuksessa tärkeänä sekä arvostivat ruokakasvatusosaamista osana ammattitaitoaan.

Tämä tutkimus kuitenkin osoitti, että kasvattajat, etenkin varhaiskasvatuksen opettajat ja hoitajat, eivät koe saavansa työyhteisöltä riittävästi tukea ruokakasvatuksen laadukkaaseen toteuttamiseen, eikä ympäristö tarjoa riittäviä aineellisia ja aineettomia resursseja. Tämä on Sydänliiton *Neuvokas ruokakasvattaja* -hankkeen kannalta merkittävä löytö, sillä hankkeella voidaan vaikuttaa työyhteisön sitouttamiseen yhtenevien toimintamallien ja oppimisympäristön kehittämisen kautta.

Kolmas tutkimuskysymys liittyi siihen, voidaanko koetuilla hyvillä valmiuksilla toimia ruokakasvattajana ennustaa tietynlaisten ruokakasvatustekojen useutta. Analyysit osoittivat, ettei tutkitussa aineistossa ainakaan tällä tutkimusasetelmalla tai kyselylomakkeella mitattuna hyvä kokemus omista valmiuksista ole yhteydessä erilaisten ruokakasvatustekojen useuteen, eikä esimerkiksi lapsilähtöisen ruokakasvatuksen arvostaminen ennustanut lapsilähtöisen ruokakasvatuksen toteutumista. Joko tämä tutkimus ei onnistunut mittaamaan haluttuja ilmiöitä, tai niiden välillä ei ole todellista yhteyttä.

Yksi ruokailusuosituksen ruokakasvatuksen tavoitteista on myönteisen suhtautumisen kehittyminen ruokaan. Ruokasuhteen perusta luodaan varhaislapsuudessa. Tästä syystä myönteisen suhtautumisen kehittymistä tukevan ruokakasvatuksen toteuttaminen on ensiarvoisen tärkeää varhaislapsuudessa ja kasvattajilla tulisi olla selvä ja yhtenevä näkemys siitä, millaista on laadukas ruokakasvatus. Kasvattajien olisi hyvä edelleen lisätä vuorovaikutuksellisia, aisti- ja keholähtöisiä sekä lapsilähtöisiä ruokakasvatustekoja kaikkien päiväkodin ammattiryhmien keskuudessa.

Kasvatus- ja opetushenkilöstön valmiuksia toimia ruokakasvattajina tulee vahvistaa etenkin ympäristön ja työyhteisön tuen osalta. Ruukku ry:n ruokakasvatusseminaarissa keväällä 2019 esille nousseita keinoja ympäristön tuen vahvistamiseksi olivat muun muassa välineiden ja tiedon lisääminen, koulutus, digitaaliset työkalut sekä henkilöstöresurssit (Ruukku ry 2019). Ruokakasvatuksen merkityksellisyyden ja vaikuttavuuden perusteleminen kasvattajien sisäisen motivaation herättämiseksi on avainasemassa, jotta kasvattajat tunnistavat roolinsa terveyden edistäjinä. Muutos ruokakasvatuksessa ja kaikessa toiminnassa lähtee ensisijaisesti sisäisestä halusta, ja tämän itsestä lähtevän kiinnostuksen herättämiseksi on tärkeää tuoda esille vaikuttavuus,

ei vain lyhyellä aikavälillä tai yksilöiden kohdalla, vaan kansanterveyden kannalta tulevien vuosikymmenten aikana. Tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on vahva näkemys ruokakasvatuksen terveyttä edistävästä merkityksestä ja he arvostavat ruokakasvatusosaamista osana ammatillista osaamistaan. Tällä perustalle on hyvä jatkaa varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämistä Suomessa.

10. VIITTEET

Ainuki T, Akamatsu R, Hayashi F, Takemi Y. Association of Enjoyable Childhood Mealtimes with Adult Eating Behaviors and Subjective Diet-related Quality of Life. *J Nutr Educ Behav* 2013;45:274–8. DOI:10.1016/j.jneb.2012.11.001.

Arnas Y. The effects of television food advertisement on children's food purchasing requests. *Pediatr Int* 2006;48:138–45. DOI:10.1111/j.1442-200X.2006.02180.x.

Batsell W, Brown A, Ansfield M, Paschall G. "You Will Eat All of That!": A retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite* 2002;38:211–9.

Beauchamp G, Mennella J. Flavor Perception in Human Infants: Development and Functional Significance. *Digestion* 2011;83:1–6. DOI:10.1159/000323397.

Casey R, Rozin P. Changing children's food preferences: Parent opinions. *Appetite* 1989;12:171–82. doi:10.1016/0195-6663(89)90115-3.

Craigie A, Lake A, Kelly S, Adamson A, Mathers J. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas* 2011;70:266–84. DOI:10.1016/j.maturitas.2011.08.005.

Culp J, Bell R, Cassady D. Characteristics of Food Industry Web Sites and "Advergaming" Targeting Children. *J Nutr Educ Behav* 2010;42:197–201. DOI:10.1016/j.jneb.2009.07.008.

DeCosta P, Møller P, Frøst M, Olsen A. Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite* 2017;113:327–57. DOI:10.1016/j.appet.2017.03.004.

Fletcher J, Branen L. Making mealtime a developmentally appropriate curriculum activity for preschoolers. *Day Care Early Educ* 1994;21:4–8. DOI:10.1007/BF02361395.

Gable S, Lutz S. Nutrition Socialization Experiences of children in the Head Start Program. *J Am Diet Assoc* 2001;101:572–7. DOI:10.1016/S0002-8223(01)00143-2.

Gubbels J, Van Kann D, de Vries N, Thijs C, Kremers S. The next step in health behavior research: the need for ecological moderation analyses - an application to diet and physical activity at childcare. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2014;11:52. DOI:10.1186/1479-5868-11-52.

Hall E, Chai W, Albrecht J. A Qualitative Phenomenological Exploration of Teachers' Experience With Nutrition Education. *Am J Health Educ* 2016;47:136–48. DOI:10.1080/19325037.2016.1157532.

Hendy H, Raudenbush B. Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite* 2000;34:61–76. DOI:10.1006/appe.1999.0286.

Hulley S. Designing Cross-sectional and Case-Control Studies. Kirjassa: Hulley S, Designing Clinical Research, 3. painos New York: Lippincott Williams & Wilkins 2007;85–96.

Hursti U. Factors influencing children's food choice. *Ann Med* 1999;31:26–32. DOI:10.1080/07853890.1999.11904396.

Johnson S. Improving Preschoolers' Self-Regulation of Energy Intake. *Pediatrics* 2000;106:1429–35.DOI:10.1542/peds.106.6.1429.

Johnson S, Ramsay S, Shultz J, Branen L, Fletcher J. Creating potential for common ground and communication between early childhood program staff and parents about young children's eating. *J Nutr Educ Behav* 2013;45:558–70.DOI:10.1016/j.jneb.2013.02.009.

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI, Repo L. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa – Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Julkaisut 15:2019.

Kelder S, Perry C, Klepp K, Lytle L. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health* 1994;84:1121–6.

Lakka T. Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. Julkaisussa: Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen, toim. Pietilä A-M ja Terkamo-Moisio A. Publications of the University of Eastern Finland General series 2019;26:148-50

Lakkakula A, Geaghan J, Zanovec M, Pierce S, Tuuri G. Repeated taste exposure increases liking for vegetables by low-income elementary school children. *Appetite* 2010;55:226–31.DOI:10.1016/j.appet.2010.06.003.

Lehto R, Ray C, Korkalo L, ym. Fruit, Vegetable, and Fibre Intake among Finnish Preschoolers in Relation to Preschool-Level Facilitators and Barriers to Healthy Nutrition. *Nutrients* 2019;11:1458.DOI:10.3390/nu11071458

Lynch M. Kindergarten food familiarization. An exploratory study of teachers' perspectives on food and nutrition in kindergartens. *Appetite* 2015;87:46–55.DOI:10.1016/j.appet.2014.12.200.

Mäki P. Tilastotietoa lasten ylipainoisuuden yleisyydestä saatavilla yhä useammasta kunnasta. *Suom Lääkärilehti* 2018;41/2018;73.

Mita S, Gray S, Goodell L. An explanatory framework of teachers' perceptions of a positive mealtime environment in a preschool setting. *Appetite* 2015;90:37–44.DOI:10.1016/j.appet.2015.02.031.

Nahikian-Nelms M. Influential Factors of Caregiver Behavior at Mealtime: A Study of 24 Child-Care Programs. *J Am Diet Assoc* 1997;97:505–9.DOI:10.1016/S0002-8223(97)00130-2.

Nupponen R. Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Kirkassa: Fogelholm M toim. Ravitsemuskasvatus Terveyden Edist. 2. painos, 2003;15-31.

Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto.

Opetushallitus, 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2018:3a Saatavilla:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Avattu 3.9.2019

Orrell-Valente J, Hill L, Brechwald W ym. “Just three more bites”: An observational analysis of parents’ socialization of children’s eating at mealtime. *Appetite* 2007;48:37–45. DOI:10.1016/j.appet.2006.06.006.

Perikkou A, Kokkinou E, Panagiotakos D, Yannakoulia M. Teachers’ Readiness to Implement Nutrition Education Programs: Beliefs, Attitudes, and Barriers. *J Res Child Educ* 2015;29:202–11. DOI:10.1080/02568543.2015.1009202.

Puhl R, Schwartz M. If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eat Behav* 2003;4:283–93. DOI:10.1016/S1471-0153(03)00024-2.

Ramsay S, Branen L, Fletcher J, ym. “Are you done?” Child care providers’ verbal communication at mealtimes that reinforce or hinder children’s internal cues of hunger and satiation. *J Nutr Educ Behav* 2010;42:265–70. DOI:10.1016/j.jneb.2009.07.002.

Ray C, Määttä S, Lehto R, Roos G, Roos E. Influencing factors of children’s fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting - Preschool personnel’s perceptions. *Appetite* 2016;103:72–9. DOI:10.1016/j.appet.2016.03.020.

Ruokakasvatussyhdistys (ent. Ruokakulttuurikeskus) Ruukku ry. Ruokakasvatus tulee - oletko valmis? -ruokakasvatusseminaari. Kulttuurikeskus Caisa: 2019.

Sandell M, Mikkelsen B, Lyytikäinen A, ym. Future for food education of children. *Futures* 2016;83:15–23. DOI:10.1016/j.futures.2016.04.006.

Satter E. Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model. *J Nutr Educ Behav* 2007;39:S142–53. DOI:10.1016/j.jneb.2007.01.006.

Sellers K, Russo T, Baker I, Dennison B. The role of childcare providers in the prevention of childhood overweight. *J Early Child Res* 2005;3:227–42. DOI:10.1177/1476718X05056516.

Sepp H, Abrahamsson L, Fjellström C. Pre-school staffs’ attitudes toward foods in relation to the pedagogical meal. *Int J Consum Stud* 2006;30:224–32. DOI:10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x.

Sigman-Grant M, Christiansen E, Branen L, Fletcher J, Johnson SL. About Feeding Children: Mealtimes in Child-Care Centers in Four Western States. *J Am Diet Assoc* 2008;108:340–6. DOI:10.1016/j.jada.2007.09.006.

Sigman-Grant M, Christiansen E, Fernandez G, ym. Child care provider training and a supportive feeding environment in child care settings in 4 states, 2003. *Prev Chronic Dis* 2011;8(5):A113.

Swindle T, Patterson Z, Boden C. A Qualitative Application of the Belsky Model to Explore Early Care and Education Teachers’ Mealtime History, Beliefs, and Interactions. *J Nutr Educ Behav* 2017;49:568-578.e1 DOI:10.1016/j.jneb.2017.04.025.

Talvia, S., & Anglé, S. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(3). <https://doi.org/10.23990/sa.74156> 2018.

Talvia S. Ravitsemuskasvatus – mitä, missä ja miksi. 21.4.2016. Saatavilla: <https://www.phhyky.fi/assets/files/2016/01/Ravitsemuskasvatus-mitä-missä-ja-miksi-Sanna-Talvia.pdf> Avattu 3.3.2019.

THL. Varhaiskasvatus 2017 -tilastoraportti. Avattu 13.2.2019. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136962/Tr32_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Vaarno J, Leppälä J, Kaljonen A, Sandell M, Langström H. Parental neophobia and children's exposure to novel foods, is there a connection?—the STEPS Study. *Eur J Public Health* 2011;21:88.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. THL; 2018. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. Finlex. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540> Avattu 3.9.2019

Vaughn A, Ward D, Fisher J, ym. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. *Nutr Rev* 2016;74:98–117. DOI:10.1093/nutrit/nuv061.

Vehkalahti K. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi; 2014. DOI:10.1006/appe.2001.0482.

LIITTEET

LIITE 1 – KYSELYLOMAKE



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Osallistuminen tutkimukseen on teille täysin vapaaehtoista ja teillä on koska tahansa mahdollisuus lopettaa kyselyn täyttäminen syytä ilmoittamatta. Kaikki tutkimuksessa kerätty tieto suojataan tarkasti. Tutkimuksessa kerätyt tiedot tulavat ainoastaan hankeryhmän käyttöön ja niitä käsitellään luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta ja henkilötietolakia noudattaen. Emme kerää henkilötietoja.

Tutkimus ruokakasvatuksesta

Tervetuloa vastaamaan ruokakasvatusta koskevaan kyselyyn! Kysely toteutetaan osana Suomen Sydänliiton varhaiskasvatuksen ruokakasvatushanketta, jonka tarkoituksena on perehtyä varhaiskasvatuksessa tehtävään ruokakasvatukseen ja jalkauttaa Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus varhaiskasvatukseen.

OSA 1 - TAUSTATIEDOT

Tehtävä/työnimike

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Päiväkodinjohtaja | <input type="checkbox"/> Muu henkilökunta |
| <input type="checkbox"/> Varhaiskasvatuksen opettaja | <input type="checkbox"/> Harjoittelija/opiskelija |
| <input type="checkbox"/> Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja | <input type="checkbox"/> Sijainen |
| <input type="checkbox"/> Ruokapalvelutyöntekijä | |

Koulutus ?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Peruskoulu | <input type="checkbox"/> Alempi korkeakoulututkinto tai vastaava |
| <input type="checkbox"/> Toisen asteen koulutus | <input type="checkbox"/> Ylempi korkeakoulututkinto |

Työkokemuksesi varhaiskasvatuksessa (kokonaisia vuosia)

- alle 1 vuotta
 alle 5 vuotta
 5-15 vuotta
 yli 15 vuotta

Kuinka monta henkilöä työskentelee samassa päiväkodissa kanssasi ?

Minkä ikäisiä lapsia hoidat pääsääntöisesti (voit valita useita)?

- alle 1-vuotiaita
 1-vuotiaita
 2-vuotiaita
 3-vuotiaita
 4-vuotiaita
 5-vuotiaita
 esikoululaisia
 en hoida lapsia

Työskenteletkö jatkuvasti tässä varhaiskasvatussyksikössä?

- Kyllä, työskentelen tässä yksikössä
 Ei, yksikkö jossa työskentelen vaihtelee

Seuraava >>

OSA 2.1

Kuinka usein ruokailutilanteen aikana toimit väittämien mukaisella tavalla?

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	melko usein	usein
* Annan lapsen itse ottaa ruokaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Annan lapselle hyvää palautetta ruokailun aikana esimerkiksi rauhallisesta odottamisesta tai muuten hyvästä käytöksestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Annan lapsen päättää, ottaako hän kaikkia aterian osia (ateria osat = salaatti, lämmin ruoka, ruokajuoma ja leipä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Huolehdin, että lapsi vie astiat pois ja siivoaa jälkensä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Istun lasten kanssa samassa pöydässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Istun lasten kanssa, mutten syö.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Juttelemme aterialla siitä, mitä muuta päivän aikana on syöty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kehotan lapsia puhumaan hiljaisemmalla äänenvoimakkuudella ruokailun aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kehotan lasta maistamaan edes vähän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kerron lapselle, että lautasesta puolet olisi hyvä olla kasviksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kerron lapselle, miten jokin ruoka/ravintoaine vaikuttaa terveyteen, esimerkiksi juomalla maitoa saat vahvat luut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kerron lapsille, mistä ruoka tulee.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Keskustelemme eri ruoanvalmistusmenetelmistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä ruuassa ja syömisessä on tärkeää eri ihmisille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Keskustelemme pöytäseurueen eri henkilöiden mieltymyksistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Edellinen

Seuraava >>

Sivu 2 / 10

© Eduix Oy

OSA 2.2

Kuinka usein ruokailutilanteen aikana toimit väittämien mukaisella tavalla?

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	melko usein	usein
* Keskustelemme ruoanvalmistuksessa käytetyistä raaka-aineista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kiirehdin omaa syömistäni, jotta olisin valmis ennen lapsia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kiirehdin viimeisenä syövää lasta syömään loppuun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kiitän lasta, että hän on syönyt lautasen tyhjäksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kysyn lapselta, onko hän kylläinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kysyn lapselta, ottaisiko hän lisää ruokaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kysyn lapselta, paljonko ruokaa hän haluaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Minulla on omat eväät töissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ohjeistan lasta käyttämään käsidesiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ohjeistan lasta pesemään kädet vedellä ja saippualla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ohjeistan lasta pyytämään kauniisti, jos lapsi haluaa hänelle ojennettavan jotain.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opetan lapsia tutustuman ruokiin eri aistien avulla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opettelemme lasten kanssa kunniottamaan omaa ja toisten kehoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Edellinen

Seuraava >>

Sivu 3 / 10

© Eduix Oy

OSA 2.3

Kuinka usein ruokailutilanteen aikana toimit väittämien mukaisella tavalla?

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	melko usein	usein
* Opettelen lasten kanssa tunnistamaan kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä ja huomioimaan ne syömisessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Otan lapsilta vastaan ruokaan liittyviä toiveita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Otan lapset mukaan pohtimaan ja perustelevaan ruokailuun liittyviä sääntöjä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pyydän lasta kiittämään ruoasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pyydän lasta maistamaan kaikkia aterian osia, ei vain esim. leipää (aterian osat = salaatti, lämmin ruoka, ruokajuoma ja leipä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pyydän lasta maistamaan ruokaa, jota hän ei edellisellä kertalla suostunut maistamaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pyydän lasta odottamaan omaa vuoroaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Rohkaisen lasta maistamaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Rohkaisen lasta ottamaan lisää.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Sanon lapselle, ettei ruoalla saa leikkiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Syön samaa ruokaa kuin lapset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tutustumme eri maiden ruokakulttuureihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Edellinen

Seuraava >>

Sivu 4 / 10

© Eduix Oy

OSA 2.4

Kuinka samaa mieltä olet kyseisen väittämän kanssa?

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
* Epäroin toteuttaa ruokakasvatusta, koska saatan toteuttaa sitä väärin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Innostan mielelläni muita ruokakasvatuksen toteuttamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koen, että minulla on riittävästi osaamista ruokakasvatuksen sujuvaan ja vaikuttavaan toteuttamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kollegat kannustavat minua toteuttamaan ruokakasvatusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Lapselle pitää antaa mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ruokailuunsa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Lapsen ei ole pakko maistaa ruokaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Lapsen tulee voida itse päättää, kuinka paljon hän syö.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Mahdollistan tietoisesti lasten ruokasanaston kehittymistä keskustelemalla ruuasta sekä hyödyntämällä esimerkiksi tarinoita ja lauluja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Mahdollistan toiminnallani lasten omatoimista syömistä ruokailutilanteissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Minulle on selvää, mitä ruokakasvatus tarkoittaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Minun on vaikea luottaa siihen, että varhaiskasvatuksessa tarjottu ruoka on oikeasti terveellistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Edellinen

Seuraava >>

Sivu 5 / 10

OSA 3.2

Kuinka samaa mieltä olet kyseisen väittämän kanssa?

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
* Minun on vaikeaa luottaa siihen, mitä ravitsemussuosituksissa sanotaan terveellisestä syömisestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Olen mielestäni taitava ruokakasvattaja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oma toimintani tukee monipuolisten ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittymistä lapsilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* On tärkeää ottaa lapset mukaan pohtimaan ja perustelemaan ruokailuun liittyviä sääntöjä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Osaan tarkastella omia ruokaan liittyviä käsityksiäni kriittisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Päiväkodin tilat eivät mahdollista ruokakasvatuksen toteuttamista siten miten haluaisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pysin kaikessa toiminnassani huomioimaan sen, että lapsille rakentuu myönteinen suhde ruokaan ja syömiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pysin tietoisesti vaikuttamaan siihen, että ateriahetkissä on myönteinen ja kiireetön ilmapiiri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvattaminen ei ole mahdollista johtuen resurssien puutteesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvattaminen on minulle tärkeää.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatuksen toteuttaminen on minulle luontevaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatuksen toteuttaminen on minulle vierasta ja hankalaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Edellinen

Seuraava >>

Sivu 6 / 10

OSA 3.3

Kuinka samaa mieltä olet kyseisen väittämän kanssa?

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
* Ruokakasvatuksen toteuttaminen on minusta mukavaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatuksen toteuttamiselle on riittävästi aikaa arjessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatus ei kuulu minun vastuulleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatus lisää työtaakkaani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatus on mielestäni olennainen osa varhaiskasvatuksen arkea.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatusosaaminen auttaa minua suoriutumaan arkityöstäni paremmin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatusosaaminen monipuolistaa ammatillista osaamistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatusosaaminen on hyödyllistä työni kannalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ruokakasvatusta pidetään tärkeänä työn osa-alueena työympäristössäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Suhtaudun itse myönteisesti ruokaan ja syömiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Teen mielelläni yhteistyötä ruokapalvelun/varhaiskasvattajien kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tiedostan oman toimintani vaikutuksen lasten ruokaan liittyvien käsitysten ja uskomusten syntyemisessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Edellinen

Seuraava >>

Sivu 7 / 10

OSA 3-4

Kuinka samaa mieltä olet kyseisen väittämän kanssa?

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
* Toteutan ruokakasvatusta aktiivisesti myös ruokailutilanteiden ulkopuolella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tunnen ahdistusta ruokakasvatuksen toteuttamista kohtaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Työpaikallani on tarvittavia välineitä ruokakasvatuksen toteuttamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Työyhteisössäni on selkeät pelisäännöt, miten ruokakasvatusta toteutetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Työympäristöni suhtautuu myönteisesti ruokakasvatuksen kehittämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Työympäristöni tukee minua ruokakasvatuksen laadukkaassa toteuttamisessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Uskon, että hyvästä ruokakasvatuksesta on hyötyä lapsen terveydelle aikuisuudessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Uskon, että ruokakasvatuksella on kansanterveyttä edistävä merkitys.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Uskon, että ruokakasvatusta voi ehkäistä lihavuutta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten sekä syömiseen liittyvien taitojen kehittämisessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Varhaiskasvatuksen aikuiset vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään siihen, millaisia ruokauskomuksia ja -käsitteitä lapsille muodostuu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Varhaiskasvatuksen henkilöstön omilla asenteilla ja toimintatavoilla on suuri merkitys sille, millainen oppimistilanne ruokailusta muodostuu lapselle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PALAUTE

Haluatko jättää kommentteja tai yleistä palautetta kyselystä? Jollet, jätä kenttä tyhjäksi ja valitse "seuraava" siirtyäksesi tietojen tallennukseen.

<< Edellinen

Seuraava >>

Tässä olivat kaikki kysymykset, lämmin kiitos osallistumisesta!

LIITE 2 – SAATEKIRJE

Hyvä varhaiskasvatuksen asiantuntija!

Olen ravitsemustieteen opiskelija Helsingin yliopistosta ja tutkin pro gradu -tutkielmassani varhaiskasvatuksessa toteutettavaa ruokakasvatusta, sekä varhaiskasvatuksessa työskentelevien suhtautumista ruokakasvatukseen. Tutkimus toteutetaan osana Suomen Sydänliiton ruokakasvatushanketta, jonka tavoitteena on jalkauttaa vuonna 2018 ilmestynyt Terveystta ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus päiväkotieihin.

Pro gradu -tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa, millaista ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä toteutetaan ja kokevatko varhaiskasvatuksessa työskentelevät, että heillä on hyvät valmiudet toimia ruokakasvattajina. Tutkimuksen tuottamaa tietoa hyödynnetään myöhemmin ruokakasvatushankkeessa, muun muassa ruokakasvatukseen liittyvän materiaalipankin kehittämisessä varhaiskasvatuksessa työskentelevien ruokakasvatuksen tueksi.

Ruokakasvatusta tutkitaan kyselylomakkeella, joka koostuu väittämistä. Väittämät koskevat ruokailutilanteiden aikana tapahtuvaa ruokakasvatusta. Ruokakasvatusta ja ruokaan liittyvää toimintaa tapahtuu myös ruokailutilanteiden ulkopuolella, mutta **tässä kyselyssä meitä kiinnostaa ainoastaan ruokailutilanteissa tapahtuva ruokakasvatus.**

Kyselyyn vastaaminen kestää noin **10-15 minuuttia**, ja se onnistuu helposti, osoitteessa

<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/96740/lomake.html>

Tutkimukseen vastataan nimettömästi ja osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaminen voidaan myös lopettaa missä tahansa kohden kyselyä syytä ilmoittamatta. Tällöin jo annetut vastaukset eivät tallennu aineistoon. Kaikki tutkimuksessa kerätty tieto suojataan tarkasti. Antamasi tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä henkilötiedot tule näkyviin missään vaiheessa.

Tutkimuksessa kerätyt tiedot tulevat ainoastaan hankeryhmän käyttöön ja niitä käsitellään luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta ja henkilötietolakia noudattaen. Saatuja vastauksia tullaan käyttämään pro gradu -tutkielmassani, jossa myös tutkimuksen tulokset julkaistaan.

Jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit olla yhteydessä minuun tai ohjaajaani tai Sydänliiton hankeryhmään sähköpostitse tai puhelimitse. **Pyydän, että vastaat kyselyyn viimeistään 31.3.2019 mennessä.**

Iso kiitos vaivannäöstäsi sekä ajastasi!

Meri Mathlin, meri.mathlin@helsinki.fi, (puhelinnumero) ETK, gradututkija

Sanna Talvia, sanna.talvia@uef.fi, FT, KM, ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen asiantuntija

Terhi Koivumäki, terhi.koivumaki@sydanliitto.fi, 050 309 4499, kehittämisspällikkö

LIITE 3 – UUTISKIRJEIDEN JA FACEBOOK-JULKAISUJEN SISÄLLÖT**UUTISKIRJE****Kohderyhmä:** Varhaiskasvattajat**Otsikko:** Varhaiskasvattajien mielipiteitä kaivataan!

Sisältö: Hei hyvä ruokakasvattaja! Onko sinulla 10-15 minuuttia aikaa ja haluat vaikuttaa siihen, millaista ruokakasvatusta tulevaisuudessa toteutetaan päiväkodeissa? Olisimme kiitollisia, jos vastaisit alla olevan linkin takaa löytyvään kyselyyn, jonka tarkoituksena on kartoittaa, millaista ruokakasvatusta päiväkodeissa tällä hetkellä toteutetaan.

<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/96740/lomake.html>

Tutkimustuloksia hyödynnetään Sydänliiton ruokakasvatushankkeessa sekä ravitsemustieteen pro gradu -tutkimuksessa. Emme kerää henkilötietoja, eikä sinua voida tunnistaa vastausten perusteella.

Lisätietoa: meri.mathlin@helsinki.fi

Kohderyhmä: Ruokapalveluiden henkilöstö**Otsikko:** Ruokapalveluissa työskentelevien mielipiteitä kaivataan!

Sisältö: Hyvä ravitsemisalalan ammattilainen, työskenteletkö päiväkodissa? Onko ruokakasvatus sinulle tärkeää? Kaipaamme mielipiteitänne päiväkodeissa toteutettavasta ruokakasvatuksesta. Vastaa alla olevan linkin takaa löytyvään kyselyyn. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, millaista ruokakasvatusta päiväkodeissa tällä hetkellä toteutetaan. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/96740/lomake.html>

Tutkimustuloksia hyödynnetään Sydänliiton ruokakasvatushankkeessa sekä ravitsemustieteen pro gradu -tutkimuksessa. Emme kerää henkilötietoja, eikä sinua voida tunnistaa vastausten perusteella.

Lisätietoa: meri.mathlin@helsinki.fi

FACEBOOK-JULKAISU

Työskenteletkö päiväkodissa? Onko ruokakasvatus sinulle tärkeää? Auta meitä, ja anna mielipiteesi kuulua ☺ Vastaa tämän linkin takaa löytyvään kyselyyn, jonka tarkoituksena on kartoittaa, millaista ruokakasvatusta päiväkodeissa tällä hetkellä toteutetaan. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia. Tutkimustuloksia hyödynnetään Sydänliiton ruokakasvatushankkeessa sekä ravitsemustieteen pro gradu -tutkimuksessa. Lisätietoa: meri.mathlin@helsinki.fi

<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/96740/lomake.html>