



Toimiiko lautasmalli?

Kilpailun avulla vaikuttaminen kouluruokailutottumuksiin



Nuutinen, Jenna

2009 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Toimiiko lautasmalli?

**Kilpailun avulla vaikuttaminen
kouluruokailutottumuksiin**

Jenna Nuutinen
Palvelujen tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2009

Laurea –ammattikorkeakoulu
 Leppävaara
 Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
 Ravitsemuksen suuntautumisvaihtoehto

Tiivistelmä

Jenna Nuutinen

**Toimiiko lautasmalli?
 Kilpailun avulla vaikuttaminen kouluruokailutottumuksiin**

Vuosi 2009 Sivumäärä 41

Kouluruokailusta puhutaan yleisellä tasolla paljon. Kouluruokaan käytettävät resurssit ovat rajalliset kaikissa kunnissa. Maassamme on tarjottu maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948 lähtien. Säädökset edellyttävät terveellisen, tarkoituksenmukaisesti järjestetyn, ohjatun ja täysipainoisen maksuttoman kouluruokailun järjestämistä. Ruokailu on osa perusopetuksen koulujen opetussuunnitelmaa. Kouluruokailuun suhtaudutaan myönteisesti.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli aktivoida nuoria koululuokkien välisen kilpailun avulla syömään koulussa terveellisemmin. Koululla toteutettiin tutkimus, missä selvitettiin luokkien välisen kilpailun vaikuttavuutta nuorten kouluruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitkä tekijät vaikuttivat mahdollisiin muutoksiin kouluruokailutottumuksissa. Tutkimuskysymyksenäni oli: Vaikuttiko kyseinen luokkien välinen kilpailu 8. luokkalaisten nuorten kouluruokailutottumuksiin kilpailun aikana ja kilpailun jälkeen. Alakysymyksinä selvitin sitä, mitkä tekijät tutkimuksen aikana vaikuttivat mahdollisiin muutoksiin kouluruokailutottumuksissa.

Tutkimusmenetelminä päädyin käyttämään sekä haastattelua että seuranta. Kohderyhmänä oli Vantaan Peltolan koulun neljä 8. luokkaa. Tutkimus toteutui yhteistyössä koulun kahden opettajan kanssa.

Seurannan tulokset esitetään käyttämällä diagrammeja. Diagrammien avulla on kuvattu oppilaiden syömisaktiivisuutta. Esiin tulivat luokkien erot sekä erot tyttöjen ja poikien ruokailutottumuksissa. Haastattelun analysointi on tehty etsimällä nuorten vastauksista yhteisiä teemoja. Haastattelussa keskusteltiin siitä, miksi pitäisi syödä lautasmallin mukaisesti, miksi ei syödä lautasmallin mukaisesti ja miksi ruokailu jätetään väliin.

Tuloksista selvisi, että eri luokilla ruokailutottumukset olivat erilaiset. Yhdellä luokalla syötiin päivittäin epäterveellisemmin kuin toisilla luokilla. Ryhmän vaikutus saattoi olla synnä tähän tulokseen. Myös tyttöjen ja poikien ruokailutottumusten välillä oli merkittäviä eroja. Tuloksissa näkyi muutos ruokailutottumuksissa kun verrattiin kilpailun aikana tehtyä seuranta ja kilpailun jälkeen tehtyä seuranta. Ennen kilpailua nuoret söivät keskimäärin vähemmän lautasmallin mukaisesti kuin kilpailun aikana. Haastattelussa nuoret kertoivat tyytymättömyydestään ruoan makuun. Ruoan makua pidettiin tärkeimpänä synnä siihen, että lautasmallin mukaisesti ei syödä tai ruokailu jätetään kokonaan väliin. Nuoret kertoivat kuitenkin tietävänsä mitä terveellisellä ruokavaliolla tarkoitetaan ja mitä hyötyjä sen noudattamisesta tulee.

Tarvetta jatkotutkimukselle jäi. Lisäselvitystä tarvitaan siihen, miksi ruokailu jätetään väliin ja millä keinoin saataisiin nuoria innostumaan syömään terveellisemmin. Tutkimuksessa ei myöskään selvitetty mitkä osat kouluateriasta jätettiin pois. Myös kouluruokailun imagon parantamiseen tarvitaan lisää keinoja.

Asiasanat: kouluruokailu, nuoret, lautasmalli, kilpailu

Laurea University of Applied Sciences
 Laurea Leppävaara
 Degree programme in service management
 catering management

Abstract

Jenna Nuutinen

**Plate model –
 Through competition to healthier school meals**

Year	2009	Pages	41
------	------	-------	----

In general there is a lot of talk about school meals. Resources used for school food are limited in all municipalities. Free school lunch has been offered to students from year 1948. School lunch must be healthy and well organized. School lunch is a part of national teaching system.

The method of the study was a follow up and interview. The target population was the 8. grade students in Vantaa Peltola school. Two of the school teachers helped me to carry out this study.

The thesis aimed to activate teenagers through competition between classes to eat in a more healthy way. Research was carried out at school, where the influence of the competition to students eating habits at school between four classes was studied. The factors which contributed to the change in eating habits were studied. The research questions were: First, did the competition have an influence on the eating habits of the 8 grade students at between school during and after the competition. Second, what factors affected the possible changes in students' school eating habits.

The students eating habits were described by graphs. There were differences between the classes. There were also the differences in eating habits between the girls and the boys. An interview was conducted with the analysis of young people searching for answers to common themes related to the plate model.

Results showed that difference between classes was significant. In one class students ate daily more unhealthily than others classes. One reason for this could be the effect of the group. There were also significant differences between the eating habits of the girls and the boys. The results reflected the change in food habits during the competition when compared with the follow up before and after the competition. On average before the competition, students ate less often according to the plate model than during the competition. Teenagers reported dissatisfaction with the taste of food in the interview. Taste of food was the main reason for the fact that the students do not eat according to the plate model. However, teenagers knew what a healthy diet is and what the benefits of healthy eating are.

We need more information about the reasons why students do not eat at school and by which means to motivate them to eat healthily. The study does not answer the question of which parts of the school meal were left out. More resources are needed to improve the image of school meals.

Key words: school meal, teenagers, plate model, competition

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Kouluruokailu	8
2.1	Kodin merkitys ruokailuun	9
2.2	Kouluruokailututkimuksia	9
2.3	Terveellinen ruokavalio	10
3	Ryhmän vaikutus nuoreen	11
4	Gusto-hanke	12
5	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	13
6	Kohderyhmä	13
7	Menetelmien valinta	14
7.1	Interventio toimintatutkimuksessa	14
7.2	Käytetyt menetelmät	15
8	Tutkimuksen eteneminen	17
8.1	Tutkimuksen ensimmäinen vaihe	18
8.2	Tutkimuksen toinen vaihe (kilpailu)	18
8.3	Tutkimuksen kolmas vaihe ja haastattelu	19
9	Tutkimustulokset	20
9.1	Luokkien välisen kilpailun vaikutukset nuorten kouluruokailuun	21
9.2	Nuorten kouluruokailuun vaikuttavia tekijöitä	25
10	Pohdinta ja johtopäätökset	29
	Lähteet	31
	Taulukot	32
	Liite 1 vaiheen 1 seurantalomake ja liitteenä lautasmalli	34
	Liite 3 Työn esittely opettajien kokouksessa	37
	Liite 4 Tutkimuksen vaiheista ohjeistus opettajille ja oppilaille	39
	Liite 5 Haastattelulomake	41

1 Johdanto

Kiinnostukseni koulumaailmaan ja kasvatukseen sai minut innostumaan aiheesta, jonka Auli Guilland esitteli: Kouluruokailun imagon parantaminen. Lähdin kehittämään ideaa, jonka avulla nuoret saataisiin mahdollisesti syömään terveellisemmin ja säännöllisemmin koululounaalla. Kouluruokailutottumukset vaikuttavat nuorten terveyteen ja hyvinvointiin ja sitä kautta myös opiskeluun ja oppimiseen. Se, mistä nuorten ruokailutottumukset johtuvat voidaan saada selville kysymällä nuorilta itseltään.

Opinnäytetyöni aiheeksi olen ottanut Auli Guillandin ehdottaman osan Gusto-hankkeesta. Gusto-hankkeessa kokonaisuutena tavoitteena on käyttäjäkeskeisen suunnittelun avulla kehittää mielihyvää ja hyvinvointia tukevia ravitsemispalvelukonsepteja ja niitä tukevia innovaatioita. Gusto on osa Laurea-ammattikorkeakoulun hyvinvointiosaamisen tutkimus- ja kehittämisohjelmaa. Osana Gusto-hanketta on jo selvitetty koululaisten käsitystä kouluruoasta ja sen imagosta. Lähdin perehtymään teoreettisessa viitekehysessäni kouluruokailuun ja siihen miten nuoriin voidaan vaikuttaa. Työssäni kouluruokailulla tarkoitetaan yläkouluikäisten lounasruokailua koulussa koulupäivän aikana.

Opinnäytetyössäni nuoria houkuttellaan luokkien välisen kilpailun avulla syömään koulussa terveellisemmin. Toteutan koululla toimintatutkimuksen, missä tarkastelen luokkien välisen kilpailun vaikuttavuutta nuorten kouluruokailutottumuksiin. Tarkastelen myös, mitkä tekijät vaikuttivat mahdollisiin muutoksiin kouluruokailutottumuksissa. Kilpailun kesto on kolme viikkoa, ja parhaiten menestynyt luokka palkitaan elokuvalipuilla. Selvitän kilpailun vaikutuksia ryhmähaastattelulla ja keräämällä vertailuaineistoa nuorten syömisestä ennen ja jälkeen kilpailun. Mikäli vertailuaineiston tulokset osoittavat, että kilpailusta oli hyötyä ja että sillä oli positiivinen vaikutus ruokailutottumuksiin, voidaan kilpailu toistaa helposti liittämällä se joko terveystiedon tai kotitalouden kurssiin missä tahansa koulussa. Kilpailuun liittyvät materiaalit ja ohjeistukset sopivat mihin yläkouluun tahansa Suomessa. Nuoriin vaikuttaminen ulkoapäin saattaa olla erittäin vaikeaa, sen takia tutkimuksessa pyrin vaikuttamaan nuoriin ryhmän kautta sekä saamaan nuoret osallistumaan toimintaan. Käytän tarkempaa nimitystä osallistuva toimintatutkimus omasta opinnäytetyöstäni, sillä nuoret osallistuvat itse jokaisen omalla henkilökohtaisella panoksella tutkimukseen.

Käytän benchmarking hankkeena Nuori Suomi Liikuntaseikkailua, joka on toteutettu maanlaajuisesti. Liikuntaseikkailussa pyritään saamaan luokka yhdessä liikkumaan. Luokan yhteenlasketun liikkumismäärän avulla luokka pääsee etenemään yhteisellä kartalla maasta toiseen. (Liikuntaseikkailu.)

Opinnäytetyöni seuraavissa kolmessa luvussa käsittelen kouluruokailua jo tutkitun tiedon kannalta, kerron teorian tietoa ryhmän vaikutuksesta nuoreen sekä kerron tarkemmin opinnäytetyöstäni osana Gusto -hanketta. Kappaleessa kuusi kerron omaan tutkimukseeni valikoidusta kohderyhmästä ja myös kohderyhmää koskevista jo tutkitusta tiedosta. Luvuissa seitsemän ja kahdeksan kerron omista tutkimusmenetelmävalinnoistani ja tutkimuksen toteutuksesta. Luvussa yhdeksän esitän tutkimukseni tulokset. Pohdinta-luvussa kirjoitan vielä omista tunteuksistani ja havainnoistani sekä esitän luotettavuusarvioinnin.

2 Kouluruokailu

Kouluruokailulla tarkoitetaan opetukseen osallistuvalla, jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua maksutonta ateriaa. (Perusopetuslaki 628/1998, 31) Lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian kouluissa. Ruokailu on kaikin tavoin koulupäivään sopiva kasvatuksellinen ja oppituntiin rinnastettava tilanne. Kouluaterian tulee olla täysipainoinen, millä tarkoitetaan sitä, että tarjolla on monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus asianmukaisesti tarjottuna. Perusopetuslaissa säädetään, että ruokailun tulee olla ohjattua. Ohjauksella tarkoitetaan aikuisen omaa esimerkillistä aterian koostamista sekä hyviä ruokailutapoja. Aina kuitenkin aikuinen ei syö lasten kanssa, joten tämä tarkoitus ei päivittäin toteudu. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen, & Partanen 2007, 21-22.)

Maassamme on tarjottu maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948 lähtien. Myöhemmin maksuttoman kouluruokailun piirissä olevien opiskelijoiden määrää on laajennettu siten, että nykyisin noin 900 000 lasta ja nuorta nauttii päivittäin maksuttoman kouluaterian. Säädökset edellyttävät terveellisen, tarkoituksenmukaisesti järjestetyn, ohjatun ja täysipainoisen maksuttoman kouluruokailun järjestämistä. Ruokailu on osa perusopetuksen koulujen opetussuunnitelmaa. Kouluruokailun järjestämisessä tulee huolehtia oppilaiden terveydestä ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämisestä. Kouluruokailu, siihen liittyvät välipalat ja erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden terveyden seuranta ovat osa oppilashuollon työtä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulun tulee määrittellä kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavat terveys- ja ravitsemuskasvatuksen sekä tapakasvatuksen tavoitteet. (Lintukangas ym. 2007.)

Kouluaterian tulee olla terveellinen, täysipainoinen, vaihteleva, monipuolinen, riittävä ja maukas kotiruoan veroinen lounas, joka nautitaan ns. yleisenä lounas-aikana. Kuitenkin aterian täysipainoisuus riippuu annoksen oikeasta koostamisesta, mihin koulussa oppilaita ohjataan. Asianmukaiset tilat, laitteet, raaka-aineet ja koulutettu henkilökunta mahdollistavat hyvän tuloksen. Keittiön tuotteita ja toimintoja tulee kehittää ja arvioida jatkuvasti, jotta ruokapalvelu pysyy laadukkaana. Kouluruokailun toteutuksen tulee tukea myös koulun ympäristökasvatusta. Tämän takia ympäristöasiat tulee ottaa huomioon kouluruokailuprosessissa. Oppilaiden kasvamista työn arvostukseen ja vastuullisuuteen voidaan edistää ottamalla koululaiset mukaan kouluruokailun järjestämiseen, ja koko henkilökunnan tulee tukea koulun kasvatuspäämääriä. (Lintukangas ym. 2007, 14.)

2.1 Kodin merkitys ruokailuun

Koulun tavoitteena on mahdollisimman hyvä yhteistyö kodin kanssa. Kasvatustehtävä on kodin ja koulun yhteinen. Koulun tehtävä on antaa oppilaille hyvää opetusta ja ohjausta niin oppiainekohtaisesti kuin elämänhallintatilanteitakin varten. Sivistyneen yhteiskunnan jäsenen tulee hallita tilanteita joita kouluruokailussa opitaan. Vanhempien asenteilla on suuri merkitys lapsen ruokailutapoihin ja siihen miten lapsi suhtautuu ruokaan. On erittäin tärkeää, että vanhemmat kannustavat lapsia osallistumaan kouluruokailuun ja maistamaan erilaisia ruokia. Vanhempien mielipiteet ja heidän oma ruokailukäyttäytymisensä heijastuvat lapsiin ja vaikuttavat lasten ruokailutottumuksiin. Vanhempien on hyvä olla kiinnostuneita lastensa kouluruokailusta ja kysellä ruokailusta jopa päivittäin. Vanhemmille tulee tiedottaa kouluruokailujärjestelyistä ja siitä mikä osuus ruokailulla on opetuksessa ja millä mahdollisuuksilla ruokailu toteutetaan. Avoin keskustelu estää väärinkäsityksiä ruokailusta. Yhteisen aterian merkitys on kotona vähentynyt ja tämän takia kouluaterian merkitys korostuu. Joissakin perheissä kouluateria saattaa olla ainut täysipainoinen lämmin ruoka päivän aikana. Ruokailutapojen ja ruokakulttuurin opettaminen jää tällöin enimmäkseen koulun vastuulle. Varsinkin ylemmillä peruskoulun luokilla nuoret saavat jo itse paljon vastuuta omasta syömisestään. Tämän takia koulun ja kodin tulisi tehdä yhteistyötä, jotta pysyttäisiin tietoisena siitä miten nuori syö. (Lintukangas ym. 2007, 35.)

2.2 Kouluruokailututkimuksia

Kouluruokailua on selvitetty yliopettaja Irma Tikkasen huhtikuussa 2008 laatimassa raportissa Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Raporttiin on kerätty koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan ajatuksia siitä, miten kouluruokailusta saataisiin vetovoimaisempi ja kaikille mieleinen. Tikkanen kuvaa myös kouluruokailun nykytilannetta raportissaan. Koululaisten tulisi syödä päivittäin lautasmallin mukaisesti, jotta ruokailijat saisivat päivittäin tarkoituksenmukaiset ravintoaineet ruoasta. Perusopetuslaissa määritellään, että kouluruokailun tulee olla ohjattua. Tämä siirtää vastuu varsinkin pienempien lasten ruokailusta opettajille ja koulun rehtorille. Yläkouluikäisillä nuorilla terveystieto oppiaineena on myös tuonut lisää ravitsemistietoutta. On silti huomattu, että iän myötä lapset ottavat käyttöönsä huonompia ruokailutottumuksia. Moni nuori syö kouluruokaa yksipuolisesti tai jättää ruokailun kokonaan väliin. Siitä huolimatta että kouluruokailu toteutetaan ravitsemussuosituksen mukaisesti, nuorten lihavuus ja ylipaino lisääntyvät. Tämä johtuu vääränlaisista ruokailutottumuksista ja liian vähäisestä liikunnasta. (Tikkanen 2008, 14-15.)

Irma Tikkasen (2008, 93-94) raportista esitetään erilaisia kehittämissuosituksia. Osa suosituksista liittyi ruoan makuun, ulkonäköön ja asetteluun, osa suosituksista liittyi vahvasti ruokailuympäristöön eli koulun ruokalaan.

Kansanterveyslaitoksen julkaisemassa raportissa Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi (Hoppu, Kujala, Lehtisalo & Pietinen, 2008) on selvitetty yläkouluikäisten 7.-8. luokkalaisten kouluruokailutottumuksia. Tutkimus toteutettiin interventiona. Interventiossa pyritään vaikuttamaan tutkittavaan. Tutkimuksen aikana kouluissa esimerkiksi tarjottiin terveellisempiä välipaloja ja pehmeää leipää. Useimpien interventiokoulujen oppilaiden mielestä koululounas maistui paremmalta ja oppilaat kokivat, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen. Tutkimuksessa todettiin että nuorten ravitsemukseen voidaan vaikuttaa muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja suosivaksi. Opettajien osallistuminen kouluruokailuun vaikuttaa myös myönteisesti nuoriin. Tutkimuksessa todetaan myös että tarvitaan lisää tietoa nuorten ruokavaliosta ja etenkin keinoista vaikuttaa siihen. Tutkimuksessa arvioitiin myös intervention vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa todettiin yläkouluikäisten nuorten syövänsä pääosin hyvin, mutta myös puutteita havaittiin nuorten ruokailun monipuolisuudessa.

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä selvityksessä Yläasteen kouluruokailu 2003 (Urho & Hasunen, 2004) on selvitetty peruskoulun 7-9 - luokkien oppilaiden kouluruokailua. Selvitys on jatkoa vuosina 1988, 1994 ja 1998 tehdyille selvityksille. Selvityksessä kävi ilmi että kouluruokailuun suhtauduttiin myönteisesti, koska ruokalassa kävi 89 % oppilaista. Kuitenkin vain 13 % oppilaista söi kaikkia aterian osia: pääruokaa, leipää, salaattia ja maitoa. Monipuolisen aterian syöminen on siis tullut entistä harvinaisemmaksi. Todettiin myös, että joka neljäs oppilas jätti ruokaa lautaselleen.

2.3 Terveellinen ruokavalio

Terveellisellä ruokavaliolla tarkoitetaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 laatimien suositusten mukaan lyhyesti tiivistettynä viljavalmisteiden runsasta käyttöä, maitovalmisteiden sopivaa käyttöä, perunan, kasvien ja marjojen syöntiä monipuolisesti, kalan ja vähärasvaisen lihan käyttöä, pehmeän rasvan suosimista ruoassa ja sokerin käytön rajoittamista. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut uudet kouluruokailusuositukset 2008. Nämä suositukset täsmentävät ravitsemussuosituksia ja määrittävät kouluruoan ravintoaineiden riittävän saannin. Kouluruoan tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, runsaskuituista leipää, pehmeää kasvirasvalevitettä, kasviöljypohjaista salaattinkastiketta, perunaa/riisiä/pastaa, vähärasvaista lihaa/leikkelettä, kalaa vähintään kerran viikossa, rasvattomia/vähärasvaisia maitovalmisteita ja janojuomaksi vettä. Kouluruokailusuosituksissa

mainitaan myös lautasmalli. Lautasmallissa puolet lautasesta on täytetty kasviksilla, perunaa/ pastaa/ riisiä on lautasesta neljännes ja lihaa/ kalaa/ muna/papuja neljännes. Ateriaan kuuluu 1-2 leipäviipaleeta, kasvisrasvavitettä, lasillinen maitoa tai piimää ja mahdollinen jälkiruoka, joka voidaan tarjota myös välipalana. (Kouluruokailusuositukset 2008, 8-10.)

Luusto saavuttaa maksimivahvuutensa noin 20. ikävuoteen mennessä. Ratkaisevaa aikaa luuston kehityksen kannalta on murrosikä ja kasvupyrähdysten aika. Koululaiset kuuluvat d-vitamiinin puutteen riskiryhmään. 14-17-vuotiailla nuorilla D-vitamiinin saanti jää helposti liian vähäiseksi. Tyypillistä on, että D-vitamiinin lähteitä käytetään keskimäärin vähemmän juuri tässä iässä. Kasvuikässä myös raudan tarve on suuri ja tytöillä kuukautisten alkaminen vielä lisää sitä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 134 - 135.)

3 Ryhmän vaikutus nuoreen

Ryhmällä on suuri vaikutus nuorten käyttäytymiseen ja siihen minkälaisia valintoja nuoret tekevät elämässään. Ryhmällä tarkoitetaan joukkoa ihmisiä, joilla on samanlainen tarkoitus ja tavoite, säännöt, vuorovaikutus, työnjako ja johtajuus. Ryhmään vaikuttaa jokin yksilöä suurempi tekijä ja tämän takia ryhmätyöllä saatetaan saada parempia tuloksia aikaiseksi. Ryhmässä tapahtuu kokoajan muutakin kuin perustehtävän mukaista toimintaa. Ryhmän jäsenten välillä vaikuttaa merkittävästi myös tunteet. Jotkut ryhmän sisällä tapahtuvat asiat saattavat olla tahattomia ja viedä sillä tavalla ryhmää eteenpäin. Nämä eloisat ja vaikeasti tavoitettavat ryhmäilmiöt kertovat ryhmän sisäisestä voimasta, eli ryhmädynamiikasta. (Niemistö 2002, 16-17.)

Tietyissä asemassa olevan henkilön odotetaan käyttäytyvän tietyllä tavalla. Niemistö (2002, 84-85) kirjoittaa ryhmissä syntyvistä rooleista. Rooli ikään kuin määräytyy ulkoa päin. Roolin ottoa selitetään kognitiivisesti. Vuorovaikutustilanne sisältää vihjeitä, joilla osapuolet koettavat luokitella toisensa joksikin ja sen jälkeen kohdistaa tähän odotuksia. Vihjeet perustuvat sekä fyysisiin ominaisuuksiin että käyttäytymispiirteisiin joita tulkitsemme kokemuksemme mukaan.

Käytän benchmarking hankkeena Nuori Suomi Liikuntaseikkailua, joka on toteutettu maanlaajuisesti. Liikuntaseikkailussa pyritään saamaan luokka yhdessä liikkumaan ”Liikuntaseikkailu on koko luokan yhteinen tempaus arkisen liikkumisen lisäämiseksi, kyseessä ei ole koululaisten välinen kilpailu. Luokka seuraa yhteisen liikkumismäärän kertymistä opettajansa tuella. Kampanjan ideana on, että jokainen koululainen kerää päivittäin liikuntarasteja omaan liikuntakorttiin. Rastit muutetaan luokan yhteisiksi kilometreiksi, ja mielikuvitusmatka etenee kaupungista ja maasta toiseen luokan seurantajulisteen avulla.” (Liikuntaseikkailu). Tässä hankkeessa on käytetty hyödyksi ryhmän vaikutusta yksilöön ja tätä kautta pyritään saamaan ai-

kaan muutosta. Omassa tutkimuksessani tarkoitus on myös vaikuttaa tutkittaviin ryhmän avulla.

4 Gusto-hanke

Opinnäytetyöni on osana suurempaa Gusto-hanketta. Hanke on käynnistynyt vuonna 2006. Hankkeen tavoitteet ovat yhteneväisiä WHO 2005 ravitsemus, liikunta ja terveysstrategian ja Valtakunnallisten ravitsemussuosituksen 2005 kanssa. Hankkeessa pyritään tukemaan terveyttä ja lihavuuden ennaltaehkäisyä. Gusto-hanketta määrittelee seuraava lause: Hyvinvointia ja mielihyvää tukevien ravitsemispalvelujen käyttäjäkeskeinen suunnittelu ja tuotteistaminen. Lähtökohtana hankkeelle on käyttäjän arki, toiveet ja hyvinvointi. Hankkeessa hyödynnetään monialaista tietoa ravitsemispalveluista, tietoteknologiasta ja viestinnästä. Käyttäjät haluavat ruokailuun liittyvän yhä enemmän nautinnollisuutta ja terveellisyyttä ja näitä arvoja lähdeittiinkin hankkeessa myös painottamaan. (Guilland, Vilkki, Kivelä & Ikonen 2006, 3-5.)

Ruokailu- ja liikuntatottumusten muutoksilla voidaan vaikuttaa kansanterveyteen merkittävästi. Merkittävimpiä haittoja Suomen kansanterveydessä ovat lihavuus, diabetes, verenkiertoelinten sairaudet. Alalla toimivien yritysten ja kuntien järjestämien ruokapalveluiden kautta tämä tarkoittaa siis sitä, että tarjolla tulee olla sellaisia tuotteita ja palveluita, jotka tukevat terveystavoitteita ja houkuttelevat asiakkaita käyttämään niitä säännöllisesti. (Guilland ym. 2006, 3-5.)

”Gusto-hankkeessa jalostetaan tietoa ja ymmärrystä rajatun käyttäjäryhmän toiminnasta, palveluiden käytöstä ja käyttöyhteydestä sekä käytön motiiveista, toiveista ja mieltymyksistä. Käyttäjää koskevan tiedon pohjalta luodaan erilaisia käyttäjäprofiileja ja näitä koskevia tulevaisuuden skenaarioita. Tutkimuksessa kertyvän tiedon pohjalta, yhdessä siihen osallistuvien tahojen kanssa, kehitetään tavoitteiden mukaisia holistisia, käyttäjäkeskeisiä ravitsemispalvelu- ja tuotekonsepteja.” (Guilland ym. 2006, 6.)

Gusto-hankkeeseen on määritelty eri osatehtäviä koskevia tavoitteita: Holististen palvelutuote- ja tuotekonseptien kehittäminen, skenaarioiden työstäminen ja kehittäminen työhyvinvoinnin näkökulmasta, kuluttajatuntemuksen lisääminen, kehittämisalustan luominen ravitsemispalveluiden kehittämiseen sekä käyttäjäkeskeisten tuotekehittelymenetelmien kehittäminen. (Guilland ym. 2006, 6) Oma opinnäytetyöni liittyy tavoitteeseen kehittää tuotekonsepteja asiakkaan hyvän olon saavuttamiseksi ja terveellisempien elämäntapojen noudattamiseksi.

5 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksenäni on: Vaikuttiko kyseinen luokkien välinen kilpailu 8. luokkalaisten nuorten kouluruokailutottumuksiin kilpailun aikana ja kilpailun jälkeen. Alakysymyksinä selvitan sitä, mitkä tekijät tutkimuksen aikana vaikuttivat mahdollisiin muutoksiin kouluruokailutottumuksissa.

Opinnäytetyöni viitekehyksenä toimii kolme näkökulmaa aiheeseen. Tarkastelen kouluruokailua ja siihen liittyviä ilmiöitä, ryhmän vaikutusta nuoren käyttäytymiseen ja Gusto-hanketta opinnäytetyöni tausta-aineistona.

6 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä on Vantaan Peltolan koulun kolme kahdeksatta luokkaa. Kohderyhmä on iältään 13 - 14-vuotiaita. Tutkimukseen osallistui 35 tyttöä ja 28 poikaa. Peltolan koulussa opiskelee ainoastaan 7., 8. ja 9 luokkien oppilaita. Kohde valikoitui sekä ikäluokassa todettujen kouluruokailuongelmien sekä opetussuunnitelman perusteella. Ruokailu ja ravitsemus liittyvät eniten kahdeksaluokkalaisten opetussuunnitelmaan.

Nuoren identiteetin etsintään kuuluu omien ruokailutottumusten löytäminen. Nuoret ovat erityisen alttiita erilaisille vaikutuksille ja he saattavat helposti jopa muuttaa ruokavaliotaan esimerkiksi idolin noudattaman kasvisruokavalion mukaiseksi. Kavereiden vaikutus on voimakasta ja kavereilta saatu hyväksyntä tärkeää. Nuoren kehitykseen kuuluvat perheen tavoista irtautuminen ja omien ruokailu- ja juomatapojen hakeminen. Monet kokeilut huolestuttavat aikuisia ja saattavat leimata nuoren ruokavalion epäterveelliseksi. Murrosiässä oman kehonkuvan muodostaminen ja kehon hallinta on vaikeaa. Nuori saattaa haluta jarruttaa kehitystä. Esimerkiksi syömishäiriöt kuvastavat laajasti nuoren kehityksen kokonaisvaltaisuutta. Nuori kokee usein ruoan ja ruokailun vaikutukset hetkelliseksi ja pitkän aikavälin vaikutuksia on vaikea ymmärtää. (Fogelholm 2001, 145-146.)

Erilaiset lievät syömispulmat ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa. Vakavia syömishäiriöitä diagnosoidaan kuitenkin alle prosentilla nuorista. Lievempiä pulmia voivat olla tarpeeton laihduttaminen, valikoiva syöminen, ruokailun ajoittainen laiminlyönti, ruokavaliokokeilut ja kouluruoan poisjättäminen. Nuoret huomauttavat helposti toisiaan epänormaalista painosta ja tämä herkistää entisestään painon liialliseen tarkkailuun. Äärimmillään nuoren itsenäistymiskehitykseen liittyvät ongelmat saattavat johtaa jopa nälkiintymistilaan ja psykiatrasta hoitoa vaativaan syömishäiriöön. (Fogelholm 2001, 163-164.)

7 Menetelmien valinta

Tutkimusmenetelmäni on toimintatutkimus. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan sellaista tutkimusta, jossa tutkimuskohteeseen pyritään vaikuttamaan. Tehdään siis tutkimuksellisin keinoin käytäntöön kohdistuva interventio. Toimintatutkimuksessa voidaan erottaa kolme erilaista lähestymistapaa: yhteistoiminnallinen tutkimus, osallistuva toimintatutkimus ja pelkkä toimintatutkimus. Toimintatutkimuksessa ei pyritä tavallisen tutkimuksen tapaan olemaan objektiivinen ja olemaan vaikuttamatta tutkittavaan. Tutkittavalle kerrotaan avoimesti tutkimuksen tarkoitus, pyydetään tutkittavia yhteistyöhön ja pyritään vaikuttamaan heihin. Tutkittavaan kohteeseen ei oteta etäisyyttä vaan siihen sekaannutaan. Voidaan puhua myös osallistavasta havainnoinnista. (Eskola & Suoranta 2003, 126-127.)

Toimintatutkimuksessa tutkija pyrkii osallistumalla yhteisön toimintaan ratkaisemaan jonkin tietyn ongelman yhdessä tutkittavien kanssa. Toimintatutkimuksessa menetelminä käytetään tutkimusta, interventiota, parempaan pyrkimistä ja tutkittavien subjektiluonnetta. Ihannetilanteena toimintatutkimuksen jälkeen on muutos parempaan. Tutkija auttaa toimijoita reflektoimaan itseään ja omaa toimintaansa. Tutkijan ja tutkittavien vuorovaikutus on pitkäaikaista, ja olennaista on kaikkien osapuolten sitoutuminen yhteisesti sovittuihin tavoitteisiin. Toimintatutkimus mahdollistaa samanaikaisesti sekä tieteellisiä että käytännöllisiä kysymyksenasetteluja. Toteutettavan muutoksen ei tarvitse olla ulkopuolisen ideoimaa, vaan tarkoituksena on aktivoida toimijoita.

(Eskola & Suoranta 2000, 126-127.)

Tarkoituksena oli ottaa nuoret mukaan tutkimukseen. Näin he samalla itse joutuivat tarkkailemaan kouluruokailutottumuksiaan. Pyrin vaikuttamaan positiivisesti koko tutkimuksen ajan nuoriin. Nuoret sitoutuivat osallistumaan tutkimukseen ja näin koko luokalla oli yhteinen päämäärä. Palkinto motivoi luokkaa toimimaan yhdessä. Kuviossa 1 esitän tutkimusprosessiani kuvana.

7.1 Interventio toimintatutkimuksessa

Interventiolla tarkoitetaan muutokseen tähtäävällä väliintuloa. Sosiaalisella toiminnalla on tapana jumiutua ja pysyä samanlaisena. Interventiossa jokin asia toiminnassa muutetaan ja seurauksia tarkkaillaan. (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999, 44-45.) Omassa tutkimuksessani luokille annetaan tehtäväksi kilpailla toisiaan vastaan. Tämän muutoksen avulla toivon saavani aikaan muutosta nuorten kouluruokailutottumuksiin.

Lihominen ja epäterveelliset ruokailutottumukset nuorten keskuudessa on yleinen ongelma länsimaissa (Tikkanen 2008, 14-15). Tämän takia kouluruokailuun liittyviä interventiotutki-

muksia on tehty paljon. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi (Hoppu ym.2008)raportissa esitellään myös kansainvälisiä tutkimuksia ja niiden tuloksia. Lihavuuden ehkäisyyn ja liikuntaan liittyviä interventioita on tehty paljon erityisesti Yhdysvalloissa. Hedelmien ja kasvien syönnin lisääminen ja virvoitusjuomien kulutuksen vähentäminen ovat olleet tavoitteina useissa interventioissa. Hoppu ym. toteavat myös että lähtötilanne kehittää kouluruokailua on hyvin erilainen eri maissa. Raportissa kerrotaan myös, että opettajilla ja ystävillä on suuri merkitys nuorten ruokailutottumuksiin eri maissa.

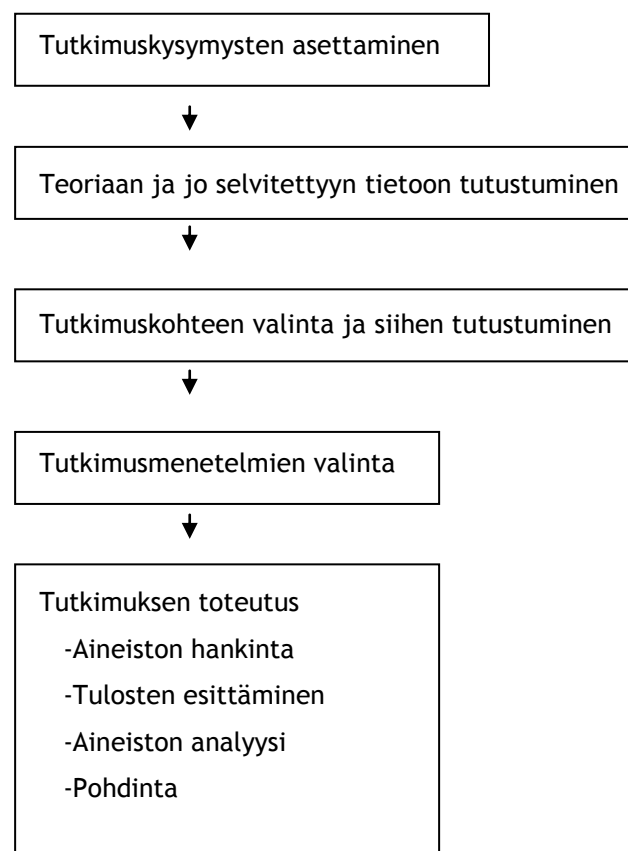
7.2 Käytetyt menetelmät

Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa on pyrkimyksenä löytää tai paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 151-152.) Selvitän nuorten kouluruokailuun vaikuttavia tekijöitä ryhmähaastattelun avulla omassa opinnäytetyössäni. Haastattelun etuna menetelmänä on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastateltavilla on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita vapaasti. Haastattelu valitaan menetelmäksi myös silloin kun tutkijan on etukäteen vaikea tietää vastausten suuntia. Haastattelun etuna on, että haastateltavat saadaan yleensä hyvin mukaan tutkimukseen. Toisaalta haittana saattaa olla haastateltavan halu esiintyä hyvänä kansalaisena ja vääristellä tämän takia vastauksiaan. Ongelmana haastattelussa on myös tämän aineistonkeruumenetelmän tilannesidonnaisuus. Tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin, kuin jossakin toisessa tilanteessa. Tämän takia tuloksia ei pitäisi liikaa yleistää. (Hirsjärvi ym. 2005, 194-196.)

Tutkimushaastattelua on jaettu moniin ryhmiin. Tavallisesti haastattelulajit erotellaan sen mukaan miten tarkasti säädelty haastattelu on. Yhtenä ääripäänä on täysin strukturoitu haastattelu ja toisena avoin haastattelu. Teemahaastattelu on ääripäiden välimuoto. Haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto puuttuu. Teemahaastattelua käytetään paljon kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2005,196-197.)

Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Haastattelun toteutusmuodon valinta riippuu usein siitä, keitä haastateltavat ovat ja mikä on tutkimuksen aihe. Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruumuoto, sillä samalla saadaan tietoja usealta henkilöltä. Ryhmähaastattelu on myös käyttökelpoinen silloin kun tiedetään haastateltavien arastelevan haastattelua. Lapset ja nuoret saattavat olla epävarmoja haastattelutilanteessa ja siksi ryhmähaastattelu tekee tilanteesta vapautuneemman. Ryhmä voi auttaa väärinymmärrysten korjaamisessa. Toisaalta on muistettava, että ryhmä voi estää ryhmän kannalta kielteisten

asioiden esilletulon. Ryhmässä saattaa olla dominoivia henkilöitä, jotka ohjaavat keskustelun suuntaa. Nämä seikat on otettava huomioon tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä. Ryhmähaastattelu on hyvä vaihtoehto silloin kun tutkitaan ryhmien kulttuureja. Ryhmässä haastateltavien määrä on hyvä olla alle neljä henkilöä. Tällöin nauhoitetussa keskustelussa haastateltavien äänet eivät sekoitu keskenään. Teemahaastattelussa haastattelun kesto on normaalisti tunnista kahteen tuntiin. Haastattelijan on varauduttava puheliaisiin ja hiljaisempiin haastateltaviin. (Hirsjärvi ym. 2005,199-200.)



Kuvio 1: Tutkimusprosessi

8 Tutkimuksen eteneminen

Toteutin yhteensä kuusi viikkoa kestävästä tutkimuksesta Vantaalla Peltolan yläkoulussa. Yhteistyöhenkilöinä koulussa toimivat terveystiedon opettaja Elina Kojo ja biologian opettaja Annamaria Kolari, oppilaista koostuva vastuuryhmä ja koulun rehtori. Kohderyhmänä oli Peltolan koulun neljä 8.luokkaa. 8. luokan opetussuunnitelmassa terveystiedon kohdalla mainitaan ruokavalinnat ja ravitseminen, ja tämän takia tutkimus toteutetaan 8. luokkalaisten keskuudessa.

Lähetin Peltolan koulun rehtori Irja Ansalehto-Salmelle sähköpostin, missä esittelin itseni ja hieman tutkimustani. Ilmoitin ottavani itse yhteyttä lähipäivinä, jotta rehtorin ei itse tarvitse ottaa yhteyttä minuun. Soitin samalla viikolla rehtorille ja hän pyysi minut esittelemään asiaini koululle opettajien kokoukseen. Valmistelin kokoukseen esityksen (Liite 3), jonka esitin lyhyesti kokouksessa. Koulun kaksi opettajaa, terveystiedon opettaja Elina Kojo ja biologian opettaja Annamaria Kolari ottivat työn hoitaakseen. He kertoivat opettavansa viimeisessä jaksossa kahdeksansia luokkia ja näin saatiin sujuvasti neljä kahdeksatta luokkaa mukaan tutkimukseen. Sovimme Annamarian ja Elinan kanssa seuraavasta yhteisestä palaverista.

Pidimme Annamarian ja Elinan kanssa palaverin Peltolan koulun opettajien huoneessa. Palaveriin olin tehnyt valmiiksi asialistan, jossa käytiin läpi tarvittavat asiat. Annoin opettajille luokkakohtaiset seurantalomakkeet (Liitteet 1 ja 2) koko tutkimusta varten ja samalla opettajat saivat myös yksityiskohtaiset ohjeet siitä, miten jokainen tutkimuksen vaihe ohjeistetaan oppilaille (Liite 2). Tiesin, että en itse todennäköisesti pääsisi ohjeistamaan oppilaita tunneille.

Tutkimuksen ajaksi opettajat valitsivat jokaisesta tutkimukseen osallistuvasta neljästä luokasta kaksi vastuuoppilasta, jotka huolehtivat siitä, että jokainen oppilas merkitsee ruokailun jälkeisen oppitunnin alussa suunnittelemini seurantalomakkeisiin oman syömisaktiivisuutensa. Syömisaktiivisuudella tarkoitetaan sitä, että mikäli nuori söi lautasmallin mukaisesti, hän merkitsee kyseisen päivän kohdalle ruksin. Mikäli nuori kävi syömässä, mutta ateria ei ollut lautasmallin mukainen, merkitsi nuori kyseisen päivän kohdalle ympyrän. Jos nuori ei syönyt lainkaan koululounasta, merkitsi hän kyseisen päivän kohdalle viivan. Seurantalomakkeet olivat luokkakohtaiset ja aina koko seurannan ajan vastuuoppilaiden hallussa. Jokaisen vaiheen seurantalomakkeen mukana on kuva lautasmallista, jotta nuoret pystyvät vertaamaan omaa ateriaansa lautasmalliin. Aineiston hankinnan vaiheita kuvaan kuviossa 2.

8.1 Tutkimuksen ensimmäinen vaihe

Tutkimusviikolla yksi, tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa opettajat antoivat vastuoppilaille ensimmäisen vaiheen seurantalomakkeet oppitunneilla ja ohjeistivat nuoret merkitsemään vastuoppilaan hallussa olevaan seurantalomakkeeseen kahden päivän ajan syömisaktiivisuutensa (X = söin lautasmallin mukaisesti, O = en syönyt lautasmallin mukaisesti, - =jätin ruokailun väliin). Olin opettajiin yhteydessä sähköpostitse ja he kertoivat ensimmäisen vaiheen sujuneen hienosti. Sähköpostissa muistutin 2. vaiheen aloittamisesta ja ohjeistamisesta.

Seuraavalla viikolla hain opettajien lokeroista täytetyt luokkakohtaiset ensimmäisen vaiheen seurantalomakkeet ja tarkastelin alustavasti niitä. Ensimmäisen seurannan tarkoituksena oli saada tietoa nuorten ruokailutottumuksista normaaliolosuhteissa. Tässä vaiheessa nuorille ei kerrottu, että seuraavassa vaiheessa luokat kilpailisivat keskenään. Näin sain mahdollisimman todenmukaisen kuvan siitä miten paljon koulussa syödään lautasmallin mukaisesti ja kuinka moni nuorista jätti ruokailun kokonaan väliin. Sain siis vertailutietoja tutkimuksen kilpailuvaiheen tuloksille.

8.2 Tutkimuksen toinen vaihe (kilpailu)

Tutkimusviikoilla 2, 3 ja 4 toteutui tutkimuksen toinen vaihe. Tässä vaiheessa aloitettiin luokkien välinen kilpailu. Yhteistyöopettajat kertoivat nuorille, että he osallistuvat luokittain kolme viikkoa kestävään kilpailuun, missä parhaan syömisaktiivisuuden saavuttanut luokka palkitaan elokuvalipuilla. Opettajat antoivat uudet kilpailuvaiheen seurantalomakkeet vastuoppilaille oppitunneilla ja ohjeistivat luokat kilpailua varten. Nuoret merkitsivät vastuoppilaan hallussa olevaan kilpailulomakkeeseen kolmen viikon ajalta joka arkipäivä syömisaktiivisuutensa merkeillä X, O ja -. Jokaisesta lautasmallin mukaisesta ateristiasta sai 1,5 pistettä. Jokaisesta ateristiasta koululounaalla sai 1 pisteen. Mikäli ateria jätettiin väliin, ei pistettä saanut. Laskin luokan ansaitsemat pisteet yhteen ja laskin kertyneiden pisteiden prosentuaalisen osuuden luokan maksimipistemäärästä ja sain selville voittajaluokan.

Toisen vaiheen tuloksista voin havainnoida nuorten mahdollista asennetta luokan yhteisen tavoitteen saavuttamiseen ja sitä, muuttuuko ruokailukäyttäytyminen kolmen kilpailuviikon aikana verrattuna ensimmäisen ja kolmannen vaiheen vertailutietoihin. Tämän vaiheen tarkoituksena oli siis saada tietoa siitä miten kilpailu luokkien välillä näyttää nuorten kouluruokailutottumuksissa. Olin näiden viikkojen aikana opettajiin yhteydessä sähköpostitse ja opettajat kertoivat tutkimuksen sujuvan jälleen hyvin ja että oppilaat olivat motivoituneita täyttämään lomakkeita. Muistutin jälleen viimeisen eli 3. vaiheen aloittamisesta.

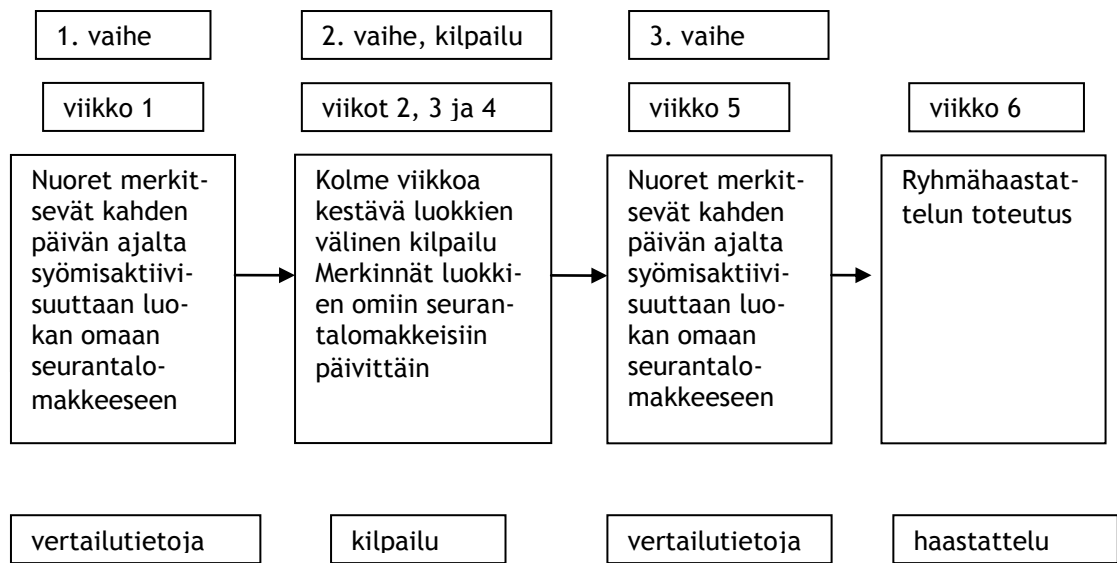
8.3 Tutkimuksen kolmas vaihe ja haastattelu

Tutkimusviikolla 5, tutkimuksen kolmannessa vaiheessa toistettiin kahden päivän seuranta samalla menetelmällä millä tutkimuksen ensimmäinen vaihe toteutettiin. Opettajat antoivat vastuuoppilaille kolmannen vaiheen seurantalomakkeet ja nuoret täyttivät luokkakohtaisia seurantalomakkeita kahden päivän ajan. Vastuuoppilaat palauttivat lomakkeet opettajille ja opettajat toimittivat lomakkeet minulle. Sain kolmannen vaiheen seurannasta vertailutietoja tutkimuksen kilpailuvaiheen tuloksille.

Sovimme Annamarian kanssa tutkimusviikolle 6 ajan jolloin pääsin haastattelemaan neljää tutkimukseen osallistunutta oppilasta. Haastattelu tapahtui Peltolan koululla pienryhmätilassa. Oppilaat olivat 8B-luokalta. Ainoastaan tämän luokan tunnit olivat sellaiseen aikaan, että itse pääsin paikalle. Opettaja Annamaria Kolari oli valinnut haastatteluun kaksi poikaa ja kaksi tyttöä luokasta. Valintaperusteena oli se että oppilaat olivat aktiivisia ja he ottaisivat reippaasti kantaa asioihin. Muuten valinta tehtiin satunnaisesti.

Tarkoituksena haastattelulla oli saada syitä ja selityksiä siihen, miksi koulussa syödään lautasmallin mukaisesti ja miksi ei syödä. Halusin myös tietää nuorten mielipidettä siitä, että oliko tutkimuksella vaikutusta heidän kouluruokailutottumuksiinsa. Kysyin ensin nuorilta yleisellä tasolla mielipiteitä ja sen jälkeen nuoret saivat vielä kirjoittaa omia mielipiteitä lomakkeelle (Liite 3) Haastatteluun kului aikaa noin puoli tuntia ja nauhoitin haastattelun. Purin nauhan ja sain vastauksista tukea myös seuranta-aineistooni. Haastattelussa kysyin: Miksi nuoret syövät/eivät syö lautasmallin mukaisesti ja miksi ruokailu jätetään kokonaan väliin? Vastaus tutkimuskysymykseeni; mikä vaikutti nuorten ruokailutottumuksiin, tuli esille haastattelussa. Keskustelun avulla sain nuorilta suoria mielipiteitä ja ryhmässä he motivoituivat vastaamaan paremmin. Riskinä ryhmähaastattelussa on ujojen oppilaiden mielipiteiden pois jääminen ja kavereiden vastausten vaikuttaminen nuoren omaan mielipiteeseen. Myös se, että kaikkien kampanjaan osallistuneiden nuorten mielipidettä ei tällä menetelmällä tavoiteta osoittaa, että aineisto ei ole yleistettävissä.

Haastattelun jälkeen menin luokkaan ja kerroin 8B -luokalle kilpailun tulokset ja kiitin oppilaita osallistumisesta. Muille tutkimukseen osallistuneille luokille opettajat Annamaria ja Elina Kojo kertoivat kilpailun tulokset. Kaikki vastuuoppilaat sekä voittajaluokka 8H palkittiin elokuva- ja valituilla.



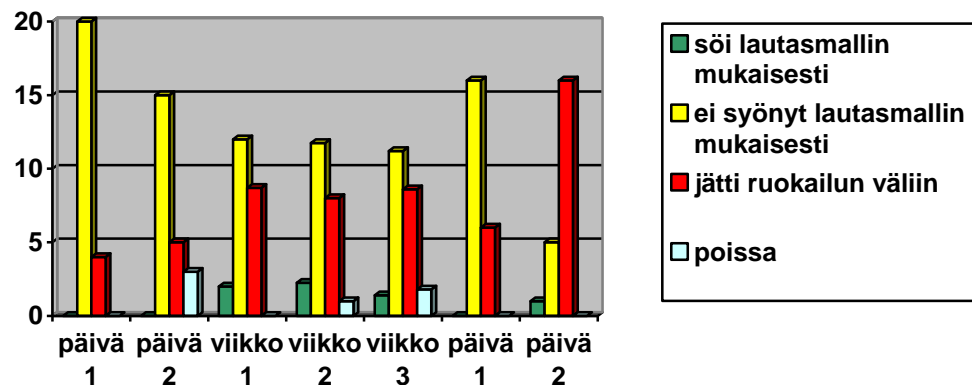
Kuvio 2: Aineiston hankinta

9 Tutkimustulokset

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin. Niinkin voi käydä, että analyysivaiheessa tutkijalle selviää, miten ongelmat olisi oikeastaan pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym. 2005,209-210.)

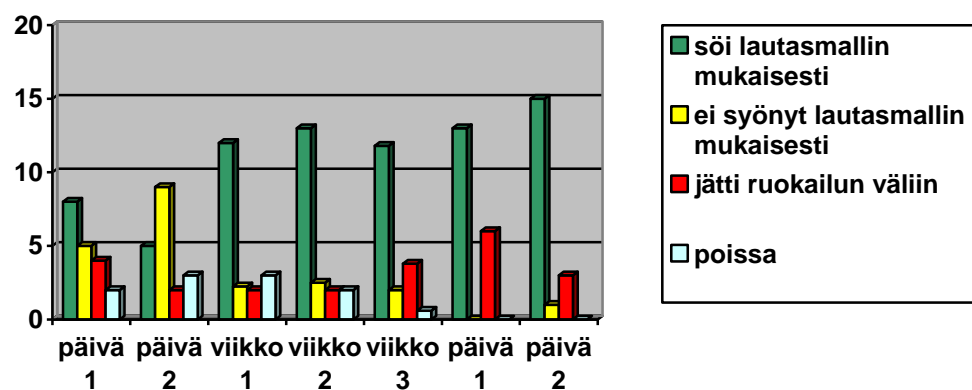
Seurannan tulokset esitän käyttämällä diagrammeja. Diagrammeista voi havaita kuinka paljon koululaisten ruokailuaktiivisuus muuttui. Kuvaan diagrammien avulla luokittain oppilaiden syömisaktiivisuutta. Kuvaan jokaisen tutkimuksen vaiheen erikseen ja erittelen toisen vaiheen kolme viikkoa omiksi diagrammeiksi, jotta mahdollinen kehitys nuorten ruokailutottumuksissa tulee esille. Kuvaan myös tyttöjen ja poikien erot. Ryhmähaastattelusta saan kuviin selitystä ja pystyn tulkitsemaan sekä tekemään johtopäätöksiä kuvista. Tässä vaiheessa tutkimusta jouduin jättämään aineistostani kokonaan pois yhden tutkimukseen osallistuneista luokista. Oppilaat eivät olleet täyttäneet seurantalomaketta riittäväällä tavalla. Tutkimuksen näytteeksi jäi siis kolme luokkaa eli yhteensä 63 oppilasta joista 35 oli tyttöjä ja 28 poikia.

9.1 Luokkien välisen kilpailun vaikutukset nuorten kouluruokailuun



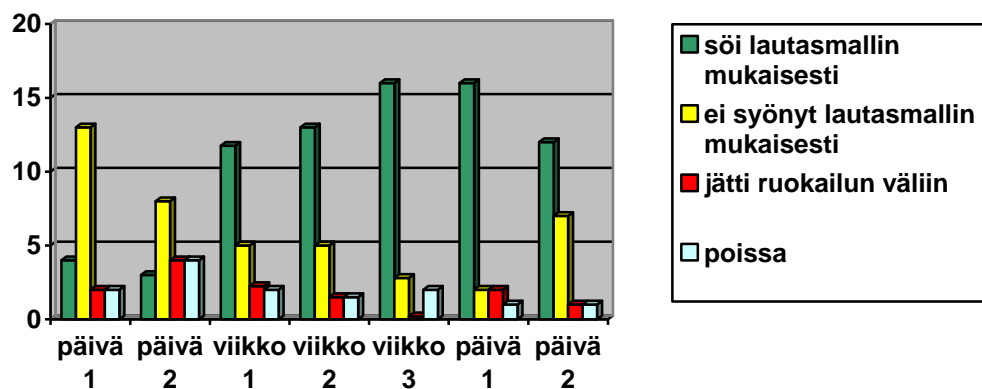
Taulukko 1: 8C-luokan oppilaiden seurannan tulokset

8C -luokan tulokset osoittivat selkeästi sen, että kovin moni nuori ei käytä kaikkia kouluruoan osia ja jättää lautaselta pois jonkin lautasmalliin kuuluvista ruoka-aineista. Ennen kilpailua keskimäärin 17 nuorta 24:stä ei syönyt lautasmallin mukaisesti. Ennen kilpailua ruokailun jätti kokonaan väliin keskimäärin viisi oppilasta. Lautasmallin mukaisesti ei syönyt yksikään 8C luokan oppilaista. Kilpailuviikkojen aikana tapahtui kuitenkin jonkinlaisia muutoksia nuorten kouluruokailussa. Useampi nuori jätti ruokailun kokonaan väliin. Jokaisella kilpailuviikolla keskimäärin 8 oppilasta ei käynyt syömässä koulun ruokalassa. Keskimäärin 11 nuorta kävi syömässä, mutta ei syönyt lautasmallin mukaisesti. 8C luokalla oli kuitenkin muutama oppilas, jotka kilpailun aikana söivät lautasmallin mukaisesti. Näitä nuoria oli keskimäärin kaksi. Kilpailuviikkojen jälkeisinä seurantapäivinä nämä muutamat lautasmallin mukaisesti syöneet palasivat vanhaan käytäntöön, eli jättivät ruokailun väliin tai eivät syöneet lautasmallin mukaisesti.



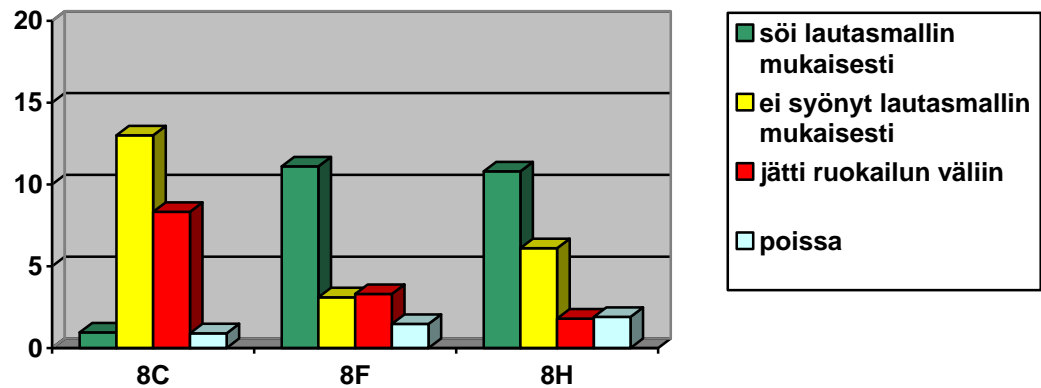
Taulukko 2: 8F-luokan oppilaiden seurannan tulokset

8F-luokan tulokset osoittivat hieman parempaa suuntaa nuorten ruokailutottumuksissa. Ennen kilpailua lautasmallin mukaisesti söi keskimääri kuusi nuorta 19:sta oppilaasta. Ruokailun jätti väliin keskimäärin kolme nuorta. Kilpailuviikkojen aikana lautasmallin mukaisesti söi keskimäärin jopa 12 nuorta. Ruokailun jätti väliin vain kolme oppilasta ja lautasmallin mukaisesti ei syönyt keskimäärin kolme oppilasta. Kilpailuviikkojen jälkeisinä seurantapäivinä 8F-luokasta keskimäärin 14 oppilasta soi edelleen lautasmallin mukaisesti. Kuitenkin keskimäärin neljä oppilasta jätti ruokailun kokonaan väliin näinä kahtena viimeisenä seurantapäivänä.



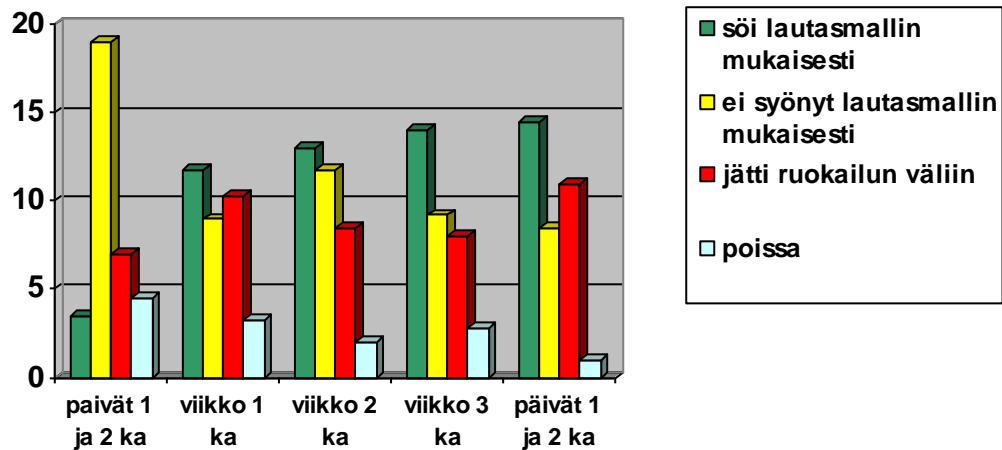
Taulukko 3: 8H-luokan oppilaiden seurannan tulokset

8H-luokka panosti luokista eniten tutkimukseen ja kilpailuun. Ennen kilpailua lautasmallin mukaisesti söi keskimäärin neljä oppilasta. Lautasmallin mukaisesti ei syönyt keskimäärin 10 oppilasta. Ruokailun jätti väliin kolme oppilasta. Kilpailun aikana luokassa todella yritettiin parantaa ruokailutottumuksia. Lautasmallin mukaisesti söi jopa keskimäärin 13 oppilasta. Neljä oppilasta kävi syömässä, mutta ei syönyt lautasmallin mukaisesti. Vain muutama 8H-luokan oppilaista jätti ruokailun väliin kilpailuviikkojen aikana. Kilpailun jälkeisinä seurantapäivinä lautasmallin mukaisesti syötiin edelleen aktiivisesti; keskimäärin 14 oppilasta noudatti lautasmallia. Edelleen vain muutama jätti ruokailun väliin kokonaan. 8H-luokka voitti luokkien välisen kilpailun ja se palkittiin elokuvalipuilla.

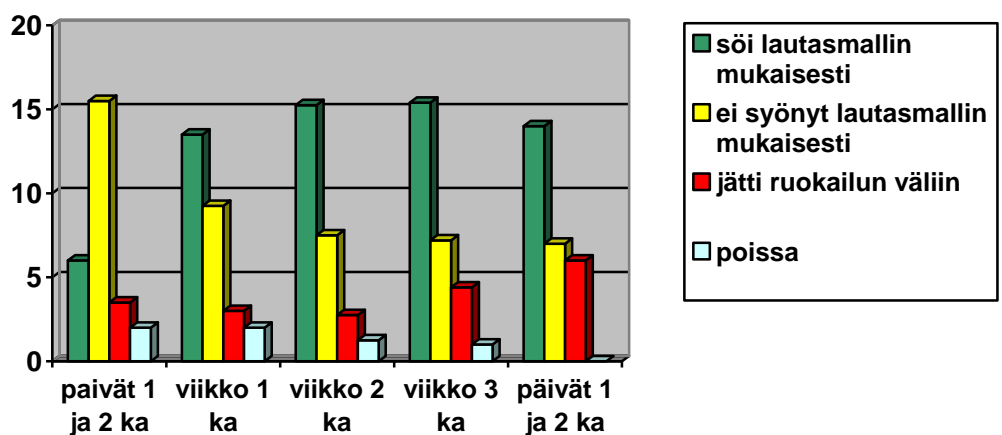


Taulukko 4: Kaikkien luokkien seurannan tulosten vertailu koko tutkimusajalta

Vertasin luokkien tuloksia vielä toisiinsa, jotta näkisin ryhmien eroja selkeämmin. Taulukossa on luokkien tulokset sekä seuranta päivien että kilpailun ajalta. 8C-luokan ruokailutottumukset olivat selkeästi huonoimmat. Keskimäärin kahdeksan oppilasta jättiruokailun väliin kokonaan ja kolmetoista ei syönyt lautasmallin mukaisesti. Vain muutama oppilas 8C-luokalta söi lautasmallin mukaisesti. 8F-luokalla lautasmallin mukaisesti söi keskimäärin 11 oppilasta koko tutkimuksen aikana. Vain kuitenkin kolme oppilasta kävi syömässä, mutta ei syönyt lautasmallin mukaisesti. Kolme jätti ruokailun kokonaan väliin. 8H-luokassa 11 söi lautasmallin mukaisesti ja kuusi kävi syömässä, mutta ei syönyt lautasmallin mukaisesti. Vain kaksi jätti ruokailun väliin kokonaan Taulukosta huomaa luokkien väliset erot ja ryhmän vaikutuksen. Tämä todetaan myös Fogelholmin (2001, 145-146) toimittamassa kirjassa: ”nuorille kavereiden vaikutus on voimakasta ja kavereilta saatu hyväksyntä tärkeää.”



Taulukko 5: Kaikkien tyttöjen seurannan tulokset



Taulukko 6: Kaikkien poikien seurannan tulokset

Halusin vertailla myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja. Ennen kilpailua olleina seurantapäivinä tytöistä keskimäärin vain 3,5 söi lautasmallin mukaisesti. Syömässä kävi kuitenkin yhteensä yli 20, mutta harva siis noudatti lautasmallia. Kilpailuviikkojen aikana tytöt söivät keskimäärin huomattavasti enemmän lautasmallin mukaisesti. 10 - 15 tyttöä söi päivittäin lautasmallin mukaisesti. Ensimmäisellä viikolla keskimäärin 12 tyttöä käytti lautasmallia ja seuraavilla viikoilla määrä kasvoi hiukan. Kuitenkin edelleen moni jätti ruokailun kokonaan väliin. Kilpailuviikkojen aikana keskimäärin 9 tyttöä ei käynyt syömässä ollenkaan. Kuitenkin kilpailuviikkojen aikana yhä useampi kävi syömässä. Kilpailun jälkeisinä seurantapäivinä tytöistä suurin osa söi lautasmallin mukaisesti. Ruokailun jätti vielä kuitenkin väliin keskimäärin 11 tyttöä. Muutosta oli tapahtunut parempaan suuntaan tyttöjen kouluruokailussa kilpailun aikana. Arja Lyytikäinen kirjoittaaakin Fogelholmin toimittamassa kirjassa (2001, 163-164) että erilaiset

lievät syömispulmat ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa. Vakavia syömishäiriöitä diagnosoidaan kuitenkin alle prosentilla nuorista. Lievempiä pulmia voivat olla tarpeeton laihduttaminen, valikoiva syöminen, ruokailun ajoittainen laiminlyönti, ruokavaliokokeilut ja kouluruoan poisjättäminen.

Pojat söivät keskimäärin tyttöjä paremmin koko tutkimuksen ajan. Kilpailua edeltävässä seurannassa pojista suurin osa, keskimäärin 15,5, ei kuitenkaan käyttänyt lautasmallia. Vain 6 söi lautasmallin mukaisesti. Ruokailun jätti väliin keskimäärin 3,5 pojista. Kilpailun aikana pojat söivät hyvin. Huomattavasti suurempi osa söi lautasmallin mukaisesti kuin tyttöjen vertailussa. Keskimäärin 14,5 pojista käytti lautasmallia. Myös pojilla kilpailun edetessä määrä kasvoi. Syömässä kävi, mutta lautasmallia ei käyttänyt keskimääri 8 pojista. Kokonaan ruokailun jätti väliin kilpailun aikana vain keskimäärin 4. Kilpailun jälkeisinä seurantapäivinä lautasmallin mukaisesti söi edelleen suurin osa pojista, keskimäärin 14 jatkoi lautasmallin noudattamista kilpailun jälkeen. Ruokailun jätti kuitenkin väliin keskimäärin 6 poikaa. Tutkimuksen aikana pojat söivät keskimäärin terveellisesti ja käyttivät lautasmallia. Erityisesti kilpailuviikkoina muutos ruokailutottumuksissa pystytään havaitsemaan. Kansanterveyslaitoksen julkaisemassa raportissa tutkimuksen tuloksista selvisi, että 25 % tytöistä ja 31 % pojista ilmoitti yleensä syövänsä kaikki aterian osat eli lautasmallin mukaisesti koululounaalla. (Hoppu ym. 2008, 27) Näitä tuloksia ei tietenkään voida verrata keskenään, mutta pystytään kuitenkin huomaamaan, että myös aikaisemmassa tutkimuksessa pojat ovat syöneet keskimäärin terveellisemmin koululounaalla.

9.2 Nuorten kouluruokailuun vaikuttavia tekijöitä

Kansanterveyslaitoksen julkaisemassa raportissa Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi (Hoppu ym. 2008) todetaan, että tarvitaan lisää tietoa nuorten ruokavaliosta ja etenkin keinoista vaikuttaa siihen. Tutkimuksessa arvioitiin myös intervention vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa todettiin yläkouluikäisten nuorten syövänsä pääosin hyvin, mutta myös puutteita havaittiin nuorten ruokailun monipuolisuudessa.

Haastattelun analysoinnin aloitin etsimällä vastauksista yhteisiä teemoja. Teemat on myös kuvattu kuviossa 3. Haastattelussa keskusteltiin siitä, miksi pitäisi syödä lautasmallin mukaisesti? Oppilaiden vastauksissa näkyi heidän tietämyksensä siitä, mitä terveellisellä ruokavaliolla tarkoitetaan. Keskustelussa esille nousi vitamiinien saannin tärkeys ja monipuolisen ruokavaliion noudattaminen. Oppilaat puhuivat myös jaksamisesta ja siitä että koulupäivä on melko pitkä ja ilman ruokailua iltapäivällä on jo kova nälkä. Vain yksi haastateltavista kertoi tarkkailevansa ruokavaliotaan ja miettivänsä mitä syö. Kuitenkin yleisesti oppilaat sanoivat, että harva syö lautasmallin mukaisesti ja harvemmin varsinkaan pojat ajattelevat ruokavaliionsa terveellisyyttä.

Haastattelun vastauksista nousi esiin yleisempiä teemoja ja mahdollisia syitä siihen, miksi nuorten mielestä pitäisi syödä lautasmallin mukaisesti. Yhtenä teemana ovat terveysvaikutukset. Nuoret tietävät mitä tarkoitetaan terveellisyydellä ja mitä sillä tarkoitetaan, kun puhutaan ruoasta. Toisena teemana ovat hyvinvointivaikutukset. Nuoret puhuivat jaksamisesta ja siitä, että minkälainen ruoka auttaa jaksamaan. Toisaalta taas yksi oppilaista kertoi, että ei ole koskaan syönyt koulussa lautasmallin mukaisesti ja jaksaa silti hyvin.

Aikaisemmassa tutkimuksessa tytöistä jopa 22% ja pojista 11% kertoi laihduttavansa (Hoppu ym. 2008, 32)

Keskustelua käytiin myös siitä, miksi oppilaat eivät syö koulussa lautasmallin mukaisesti?

Haastateltavat puhuivat tässä vaiheessa paljon ruoan mausta. Oppilaat eivät pidä ruoasta, ja jättävät tämän takia syömättä esimerkiksi salaatin tai pääruoan. Kansanterveyslaitoksen julkaisemassa raportissa Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi (Hoppu ym. 2008) todettiin että lähes 70% tutkimukseen osallistuvista nuorista söi mielestään melko tai hyvin terveellisesti. Tutkimuksessa 45% nuorista oli sitä mieltä, että koululounas maistui yleensä hyvältä tai melko hyvältä. Ruoan nimi päivän ruokalistassa ei useinkaan miellytä oppilaita. n 1 vastaa: *”Jos ruoan nimi on kebabkiusaus tai kebabkeitto, ni ei paljoo kiinnosta mennä syömää.”* Ruoan ulkonäöstä puhuttiin myös. Oppilaat eivät pidä esillelaittoa tai ruoan koostumusta houkuttelevana. n 2 sanoi: *”Salaatit on ihan hyviä ja niissä ei ole rasvaa joten ne on terveellisiä.”* Haastateltavista muutama oli sitä mieltä että he jaksavat hyvin vaikka eivät syö lautasmallin mukaisesti. Syynä siihen, että ei syödä lautasmallin mukaisesti saattaa oppilaiden mukaan olla myös allergiat. n 2 vastaa: *”Jos salaatissa on fetaa, niin en voi syödä sitä.”* Kaksi haastateltavista kertoi, että heidän ei tarvitse tarkkailla ruokavaliota. He syövät sitä mitä lautaselle sattuu tulemaan.

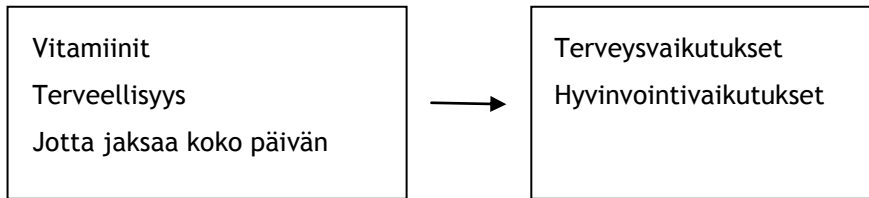
Näistä vastauksista yhdeksi teemaksi tuli tapatottumukset. Joillain oppilailla ei ole tapana tarkkailla ruokailutottumuksia ja heillä saattaa olla tapana syödä pelkkä pääruoka ja jättää esimerkiksi salaatti pois tai toisinpäin. Toiseksi teemaksi tuli makutottumukset. Nuoret ovat tottuneet tietynlaisiin makuihin, eivätkä pidä monien kouluruokien mausta. Yhdeksi teemaksi tuli myös allergiat. Haastateltavista kaikki olivat sitä mieltä, että allergiat aiheuttavat joidenkin ruoka-aineiden pois jättämisen. Hoppu ym. (2008, 25) tekemässä tutkimuksessa pojista 7 % ja tytöistä 15 % kertoivat noudattavansa laktoositonta tai vähälaktoosista ruokavaliota. Ruoka-aineallergioista kertoi kärsivänsä neljännes tytöistä ja viidennes pojista.

Kolmantena keskustelua käytiin siitä, miksi ruokailu jätetään väliin? Haastateltavat olivat yhtä mieltä taas ruoan ulkonäön ja maun vaikutuksesta. Tässä vaiheessa haastattelua oppilaat kertoivat siitä että, monet käyvät kaupassa tai kioskillä ostamassa ruokaa tai karkkia jos koulun ruoka ei miellytä. Haastateltavat totesivat myös että pojat käyvät useammin kaupassa

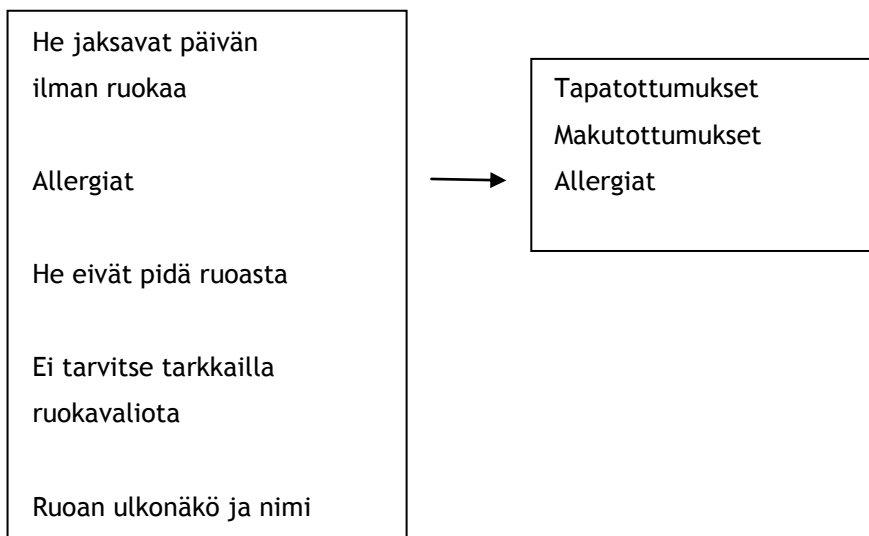
ostamassa ruokaa. Oppilaat kertoivat myös, että jos on syönyt tukevan aamupalan, niin ruoka-aikaan ei ole vielä nälkä ja tämän takia jättää ruokailun väliin. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa syinä koululounaan pois jättämiseen oli ollut ruoan maku (23 %) ja se että ei ole nälkäinen (13 %) (Hoppu ym. 2008, 27). Yleisemmiksi teemoiksi tähän kysymykseen tulivat jälleen maku- ja tapatottumukset sekä rahankäyttöön liittyvät tavat. Nuoret kertoivat myös, että harvemmin kauppaan tai kioskille lähdetään yksin. Tämä nostaa esille ryhmän vaikutuksen nuorten toimintaan.

Aikaisemmassa tutkimuksessa joka viides nuori kertoi läheisen ystävän tai kaverin rohkaisevan ainakin joskus syömään terveellisesti. Sukupuolierot olivat tässä kysymyksessä suuret, sillä pojista joka kymmenes ja tytöistä joka kolmas koki kavereidensa kannustavan syömään terveellisesti. (Hoppu ym. 2008, 31) Tietyssä asemassa olevan henkilön odotetaan käyttäytyvän tietyllä tavalla. Niemistö (2002, 84-85) kirjoittaa ryhmässä syntyvistä rooleista. Rooli ikään kuin määräytyy ulkoa päin. Roolin ottoa selitetään kognitiivisesti. Vuorovaikutustilanne sisältää vihjeitä, joilla osapuolet koettavat luokitella toisensa joksikin ja sen jälkeen kohdistaa tähän odotuksia.

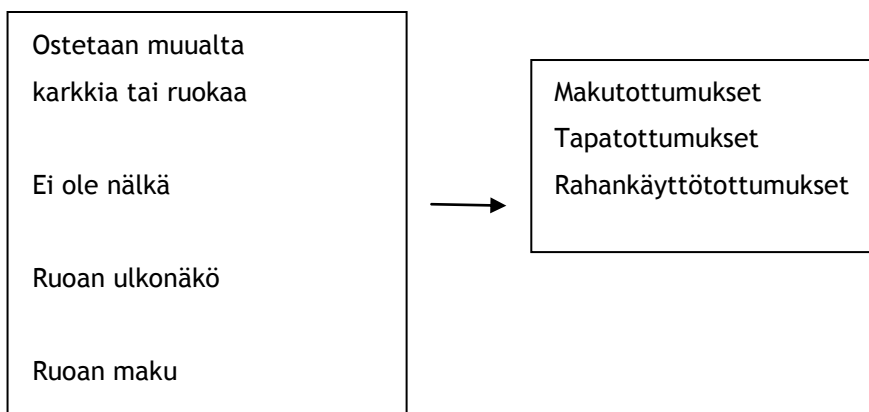
Miksi oppilaat syövät lautasmallin mukaisesti?



Miksi oppilaat eivät syö lautasmallin mukaisesti?



Miksi ruokailu jätetään väliin?



Kuvio 3: Haastatteluvastausten luokittelu yleisempiin teemoihin

10 Pohdinta ja johtopäätökset

Esiteltynäni tutkimukseni Peltolan koulun opettajille lyhyesti opettajien kokouksessa, kiinnostuksen tutkimukseen osallistumisesta osoittivat terveystiedon opettaja Elina Kojo ja biologian opettaja Annamaria Kolari. Esittelin heille opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet tarkemmin. Kojo ja Kolari valitsivat tutkimukseen mukaan luokat, joita he opettivat kuluvan jakson aikana. Luokissa oli suuria eroja jo lähtökohtaisesti. Jo tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa eri luokilla syötiin lautasmallin mukaisesti hyvin erilailta. Tämä kertoi luokkien yhtenäisistä tavoista ja siitä, että luokkakavereilla on jonkinlainen vaikutus toistensa ruokailutottumuksiin koulussa. Tämä saattoi vaikuttaa koko tutkimuksen ajan nuoriin. Syitä luokkien erilaisiin ruokailutottumuksiin on vaikea arvioida.

Tutkimusaineiston koko eli otos oli mielestäni sopiva siihen nähden, miten paljon aikaa oli käytettävissä tutkimuksen tekoon. Loppuvaiheessa kuitenkin jouduin jättämään yhden luokan aineiston pois tutkimuksesta, sillä merkintöjä seurantalomakkeeseen ei oltu tehty tarpeeksi. Kuitenkin tutkimuksen uskottavuus saattoi kärsiä otoksen pienen koon takia. Tulokset koskevat ainoastaan Peltolan koulun niitä kahdeksansia luokkia jotka olivat mukana tutkimuksessa. Tuloksia ei voida yleistää tai verrata muihin tutkimuskohteisiin. Suuntaa antavaa tietoa tuloksista voidaan katsoa.

En ilmoittanut ruokapalveluhenkilökunnalle tutkimuksesta, jotta keittäjät eivät kiinnittäisi erityistä huomiota ruoan makuun tai ulkonäköön tutkimuksen aikana. Tuloksiin vaikutti kuitenkin varmasti ruoat, joita päivien aikana tarjottiin. Tutkimusaika oli melko lyhyt. Ensimmäisessä ja kolmannessa kahden päivän seurannassa saattoi olla oppilaiden keskuudessa yleisesti pidettyä tai mahdollisesti inhokkiruokia jopa molempina seurantapäivinä. Tulokset saattoivat tämän takia näyttäytyä positiivisempina tai negatiivisempina kuin pidemmän aikajakson seurannassa. Ennen ja jälkeen kilpailua parempi seuranta-aika olisi saattanut olla myös kolme viikkoa. Kuitenkaan tätä minulla ei ollut mahdollisuutta käytettävissä olevan ajan sisällä toteuttaa. Kolme viikkoa kestänyt kilpailu oli mielestäni sopiva aika. Oppilaat eivät välttämättä vielä kyllästyneet lomakkeen täyttämiseen ja sain silti melko kattavan näkymän tutkimuskohteen kouluruokailutottumuksista kilpailun aikana.

Kouluruokailusta puhuttaessa ei voida välttää sitä tosiasiaa, että ruokaan käytettävissä oleva raha on todella pieni. Uskon, että vaikutukset nuorten kouluruokailutottumuksiin näkyvät. Haastattelussa nuoret totesivat sen itsekin. Ei pystytä aina tarjoamaan ruokia, joita nuoret mielellään söisivät.

Tuloksia pohdittaessa, täytyy mainita myös nuorten mahdollinen epärehellisyys seurantalomakkeiden täytössä. Ainut keino seurata nuorten rehellisyyttä oli opettajien valvonta. Mikäli

luokka halusi täyttää lomakkeita epärehellisesti, se onnistui. Tutkimuksen uskottavuus saattoi siis kärsiä tämän takia. Myös innostuksella lomakkeen täyttämiseen saattoi olla vaikutusta. Mikäli joku päivä ei viitsitty täyttää lomaketta, saattoivat seuraavana päivänä merkityt tulokset olla epätodenmukaisia.

Tutkimukseen osallistuneilla opettajilla saattoi olla vaikutusta oppilaiden innostukseen. Myös se, miten opettaja ohjeisti oppilaat tutkimukseen, vaikutti mahdollisesti tuloksiin. Interventiossa oppilaisiin oli tarkoituskin vaikuttaa puhumalla hieman terveellisestä ruokavaliosta ja seurantalomakkeen mukana kulkevalla kuvalla lautasmallista. Se, miten paljon opettajat puhuivat ruokavalinnoista ja terveellisestä ruokavaliosta saattoi vaihdella luokkien välillä.

Tutkimuksessa saaduista tuloksista selvisi se, että kilpailulla oli merkitystä nuorten kouluruokailutottumuksiin. Jokaisen luokan tuloksissa näkyy muutos aikaisempaan kilpailuviikkojen aikana. Sitä, mikä erityisesti vaikutti nuorten ruokailukäyttäytymisen muutokseen, en pystynyt tällä tutkimuksella selvittämään. Mahdollisia vaikuttajatekijöitä oli ryhmäpaine sekä kavereiden kannustus tai oma halu muuttaa ruokailutottumuksia. Myös kotoa tai muilta aikuisilta sekä opettajilta tuleva kannustus saattoi vaikuttaa ruokailutottumuksissa esiintyneeseen muutokseen kilpailun aikana. Kuitenkin näkyvänä kannustimena luokalle oli palkinto jota luokka yhdessä tavoitteli. Jos kilpailu toistetaan jossain toisessa koulussa tai ryhmässä, voidaan kannustimena käyttää jotain muuta palkintoa. Voittajaluokalle siis jaettiin elokuvaliput. Jos palkinto olisi ollut suurempi tai arvokkaampi oppilaiden mielestä olisi muutos kouluruokailutottumuksissa saattanut olla vielä suurempi. Toisaalta silloin myös rehellisyys vastauksissa olisi saattanut olla heikompi.

Tyttöjen ja poikien erot olivat tuloksissa merkittävät. Tytöt söivät huomattavasti heikommin kuin pojat. Tämä on todettukin jo aikaisemmissa tutkimuksissa. Haastattelussa nuoret kertoivat tyttöjen tarkkailevan enemmän ruokailutottumuksiaan ja saattaa olla että tämän takia tytöt jättävät jonkun osan lautasmallin mukaisesta aterialaiteesta syömättä.

Tarvetta jatkotutkimukselle jäi. Lisäselvitystä tarvitaan siihen miksi ruokailu jätetään väliin ja millä keinoin saataisiin nuoria innostumaan syömään terveellisemmin. Tutkimuksessani ei myöskään selvitetty mitkä osat kouluateriasta jätettiin pois. Myös kouluruokailun imagon parantamiseen tarvitaan lisää keinoja.

Lähteet

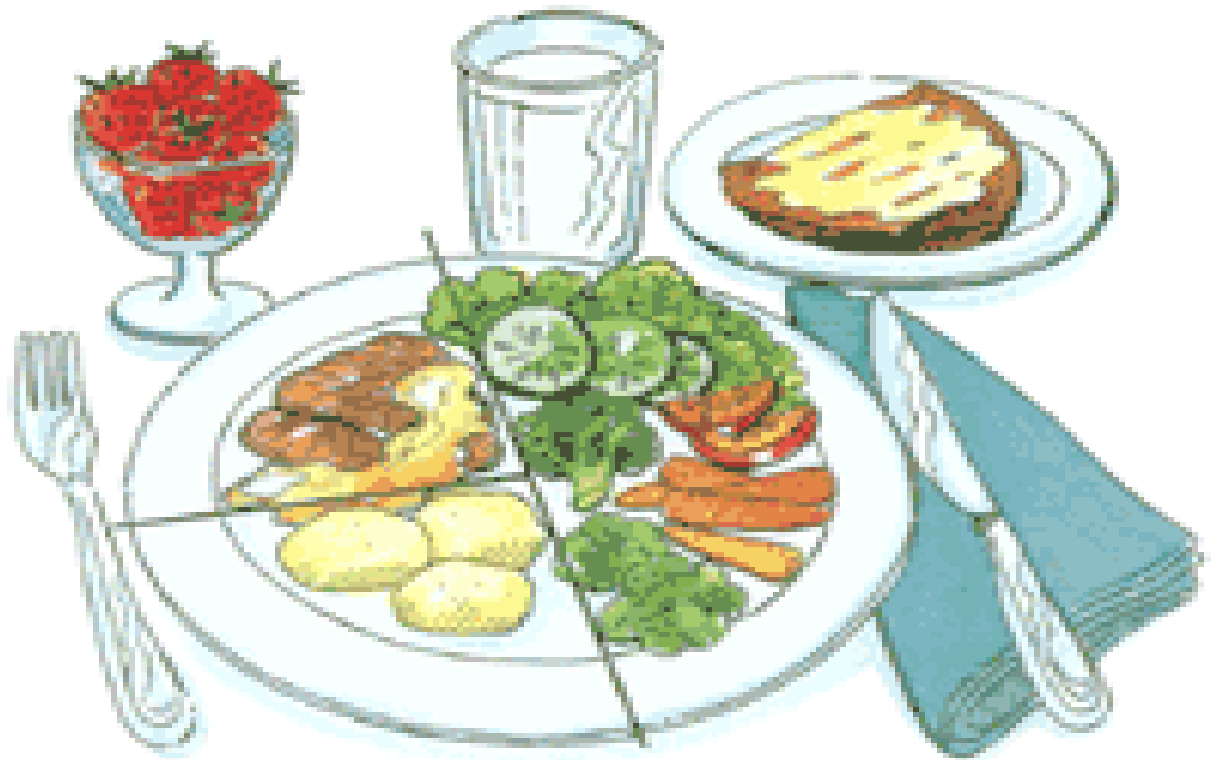
- Eskola, J. & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 1998. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Palmenia kustannus.
- Guilland, A., Ikonen, P., Kivelä, S. & Vilkki, O. 2006. Hankesuunnitelma Gusto-hanke. Laurea-ammattikorkeakoulu, Optima.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9. painos. Porvoo:WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä, Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena.
- Hoppu, U. Kujala, J. Lehtisalo, J. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitos: Helsinki 2008. Viitattu 1.8.2009.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf
- Kouluruokailusuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Helsinki. Viitattu 17.6.2009.
http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf
- Liikuntaseikkailu. Viitattu 7.2.2008. <http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu>
- Lintukangas, S. Manninen, M. Mikkola-Montonen, A. Palojoki, P. Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: laatuvaikuttaa koulutyöhön. Opetushallitus.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5. painos. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Perusopetuslaki. 21.8.1998/628. Viitattu 5.2.2009.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy
- Tikkanen, I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen ruokailumallin kehittäminen. SITRA.
- Urho, U. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Sosiaali ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 15.6.2009. <http://pre20090115.stm.fi/pr1075974689098/passthru.pdf>

Taulukot

Taulukko 1: 8C-luokan oppilaiden seurannan tulokset	21
Taulukko 2: 8F-luokan oppilaiden seurannan tulokset	21
Taulukko 3: 8H-luokan oppilaiden seurannan tulokset	22
Taulukko 4: Kaikkien luokkien seurannan tulosten vertailu koko tutkimusajalta	23
Taulukko 5: Kaikkien tyttöjen seurannan tulokset	24
Taulukko 6: Kaikkien poikien seurannan tulokset	24

Kuviot

Kuvio 1: Tutkimusprosessi	15
Kuvio 2: Aineiston hankinta	19
Kuvio 3: Haastatteluvastausten luokittelu yleisempiin teemoihin	27



Kuva: Finfood

Lautasmallin mukainen koululounas:

-Puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Tähän sopivat raasteet ja salaatit sekä keitetyt tai raat kasvikset.

-Yksi neljäsosa lautasesta voi olla perunaa, riisiä tai pastaa (spagettia, makaronia).

-Vajaa neljännes lautasesta jää kala-, kana-, liha-, muna- tai makkararuualle.

-Ruoan kanssa otetaan maitoa/piimää ja leipää sekä levitettä (laktoosi-intoleraatioilla/maitoallergisilla ruokajuomana vesi/laktoositon maito)

Keittopäivinä keiton lisäksi otetaan mahdollinen tuorepala, leipä ja levite sekä maito/piimä.

Laatikkoruokapäivänä puolet lautasesta täytetään laatikolla ja puolet kasviksilla.

Kasvisruokailijalla lautasesta puolet täytetään pääruoalla ja puolet kasviksilla.

Liite 3 Työn esittely opettajien kokouksessa

Kouluruokailukampanja

12.3.2009

Jenna Nuutinen

Laurea-ammattikorkeakoulu

jenna.nuutinen@laurea.fi

- Toteutus kevään aikana
- Kuusi viikkoa kestävä interventiotutkimus
- Tutkimuskysymys:

Vaikuttiko luokkien kesken toteutettu kilpailu nuorten kouluruokailutottumuksiin ja mitkä tekijät vaikuttivat mahdollisiin muutoksiin

- Luokat kilpailevat keskenään
- Voittajaluokka palkitaan leffalipuilla
- Tutkimukseen tarvitaan kolme kahdeksatta luokkaa
- Luokista kaksi vastuoppilasta avustamaan tutkimuksen etenemisessä
- Luokanvalvoja, terveystiedon opettaja tai kotitalouden opettaja yhdessä minun kanssa antaa vastuoppilaille lomakkeet ja ottaa vastaan täytetyt lomakkeet

Tutkimuksen aikataulu:

- | | |
|--------------------|--|
| Vko 14 | Toimitan opettajille ensimmäiset seurantalomakkeet |
| Vko 15 | Opettaja antaa seurantalomakkeen luokasta valituille vastuoppilaille ja ohjeistaa vastuoppilaat keräämään luokalta merkinnät
Vastuoppilaat voidaan valita äänestämällä ja heidät palkitaan elokuvalipuilla |
| 7.-8.4 | Oppilaat täyttävät seurantalomaketta (2 päivää) |
| 8. tai 9.4 | Tulen keräämään täytetyt lomakkeet ja annan vastuoppilaille uudet kolmen viikon kilpailulomakkeet
Kerron kilpailusta ja palkinnosta |
| Vko16,
17 ja 18 | Luokat kilpailevat ja oppilaat täyttävät seurantalomakkeita (3 viikkoa)
seuraan miten kilpailu edistyy |
| 4. tai 5.5 | Opettaja/minä kerää(n) täytetyt lomakkeet ja antaa vastuoppilaille viimeiset seurantalomakkeet (2 päivää)
Voittajaluokan julkistaminen ja koko luokka palkitaan elokuvalipuilla |

7.-8.5 Oppilaat täyttävät seurantalomaketta (2 päivää)

Vko 20 Tulen hakemaan viimeiset lomakkeet ja pidän pienen ryhmähaastattelun 3-4 oppilaalle

Liite 4 Tutkimuksen vaiheista ohjeistus opettajille ja oppilaille

Vaihe 1

Ohjeet nuorille: (Käydään läpi tunnilla)

- Nuorten tehtävänä on nyt luokkana osallistua yhteensä kuusi viikkoa kestävään kouluruokailututkimukseen
- Tutkimuksessa on kolme vaihetta
 - o Kahden päivän seuranta, kolmen viikon seuranta ja kahden päivän seuranta
- Nuoret merkitsevät päivittäin luokan yhteiseen seurantalomakkeeseen mustekynällä joko merkin ”x” söin lautasmallin mukaisesti, ”o” en syönyt lautasmallin mukaisesti, ”-” jätin ruokailun väliin, tai jättää ruudun tyhjäksi jos oppilas on poissa koulusta
- Luokasta valitaan kaksi vastuuoppilasta ja varavastuuoppilas
- Vastuuoppilaiden tehtäviin kuuluu:
 - o Pitää lomaketta päivittäin mukana
 - o Kerätä merkintä seurantalomakkeeseen aina ruokailun jälkeen oman luokan jokaiselta oppilaalta (esim. heti seuraavan tunnin alussa)
 - o Seurata merkintöjen totuudenmukaisuutta
 - o Ollessaan poissa, antaa lomake varavastuuoppilaalle
 - o Palauttaa lomake täytettynä opettajalle/tutkimuksen tekijälle

Vaihe 2

Ohjeet nuorille: (Käydään läpi tunnilla)

- Aloitetaan tutkimuksen toinen vaihe
- Kolme viikkoa kestävä seuranta, minkä aikana luokat kilpailevat keskenään
 - o Se luokka, mikä on käynyt aktiivisimmin syömässä ja syönyt eniten lautasmallin mukaisesti, voittaa kilpailun. Poissaolijat ja luokkien koerot huomioidaan.
 - o Palkintona koko voittajaluokalle elokuva liput
 - o Syömässä käynnin kerroin on 1. Lautasmallin mukaisen syömiskerran kerroin on 1,5. Syömässä käymättömyyden painokerroin on 0.
 - o Esimerkki:Kahden viikon aikana 25:den oppilaan luokan oppilaat ovat käyneet syömässä yhteensä 200 kertaa. Näistä kerroista lautasmallin

mukaisesti on syöty 150 kertaa. Luokan yhteistulokseksi saadaan siis
 $1,5 \times 150 + 200 = 425$

- Vastuuoppilaiden tehtäviin kuuluu:
 - Pitää lomaketta päivittäin mukana
 - Kerätä merkintä seurantalomakkeeseen aina ruokailun jälkeen oman luokan jokaiselta oppilaalta (esim. heti seuraavan tunnin alussa)
 - Seurata merkintöjen totuudenmukaisuutta
 - Ollessaan poissa, antaa lomake varavastuuoppilaalle
 - Palauttaa lomake täytettynä opettajalle/tutkimuksen tekijälle

Vaihe 3

Ohjeet nuorille: (Käydään läpi tunnilla)

- Aloitetaan tutkimuksen viimeinen vaihe
- Kilpailu on päättynyt
- Viimeisessä vaiheessa tehdään vielä samalla menetelmällä kahden päivän seuranta

Liite 5 Haastattelulomake

Miksi söit lautasmallin mukaisesti?

Miksi et syönyt lautasmallin mukaisesti?

Miksi jätit ruokailun väliin?

Millainen merkitys mielestäsi kevään aikana olleella tutkimuksella oli
-sinun kouluruokailutottumuksiin?

-koko luokan kouluruokailutottumuksiin