

Marika Lumperoinen & Salla Marttinen

**RUOKAKASVATUKSESSA  
HYÖDYNNETTÄVÄT PEDAGOGISET  
KÄYTÄNTEET JA LASTEN  
RUOKAVALIOIDEN HAASTEET  
VARHAISKASVATUKSESSA**  
Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2021

# TIIVISTELMÄ

Marika Lumperoinen ja Salla Marttinen: Ruokakasvatuksessa hyödynnettävät pedagogiset käytänteet ja lasten ruokavalioiden haasteet varhaiskasvatuksessa – systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta

Joulukuu 2021

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa hyödynnettäviä pedagogisia käytänteitä ja lasten ruokavalioiden haasteita suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksella voidaan tukea lapsen yksilöllisen terveellisen ruokavalion kehittymistä sekä edistää terveyden tasa-arvoa. Ruokakasvatus on kaikkea ruokaan liittyvä toimintaa, jolla voidaan edistää lasten terveellisten ruokatottumusten syntymistä. Terveellinen ravitsemus on merkittävä osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehittymistä. Lapsuudessa opitut ruokavalinnat ja -tavat usein siirtyvät aikuisuuteen. Varhaiskasvatuksessa voidaan edistää lasten terveellistä syömiskäyttäytymistä ja siten esimerkiksi ennaltaehkäistä sairauksia. Lasten ruokavalioiden huomion kiinnittäminen on myös sijoittamista tulevaisuuteen.

Työn tarkoituksena oli selvittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla vastaukset kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä etsittiin vastauksia siihen, millaisia eri ruokakasvatuksen pedagogisia käytänteitä varhaiskasvatuksessa hyödynnetään edistämään lasten terveellistä ruokavaliota. Toisessa kysymyksessä perehdytään siihen, mitä haasteita lasten terveellisen ruokavalion toteutumiseen liittyy suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään, kuinka lasten ruokakasvatusta voidaan varhaiskasvatuksessa toteuttaa ja minkälaisia haasteita lasten ruokailuun liittyy.

Tutkimuskysymyksiin vastataan systemaattisella tiedonhaulla löydettyjen tutkimusartikkelien avulla. Artikkelit koskivat varhaiskasvatusta, ruokakasvatusta ja pedagogiikkaa. Aineistoa rajattiin hakukriteereiden avulla, joita olivat muun muassa aikarajaus viimeiseen kymmeneen vuoteen sekä vaatimus vertaisarvioituista tutkimuksista. Tutkimusaineisto koostui kymmenestä englanninkielisestä tieteellisestä tutkimusartikkelista. Aineiston analyysin menetelmäksi valikoitui teemoittelu.

Tutkimuskysymyksiin vastattiin aineistosta löytyneiden neljän eri pääteeman avulla. Ensimmäiseen kysymykseen tärkeimpinä tuloksina oli, että aikuisten toteuttamalla aistilähtöisellä ruokakasvatuksella ja pedagogisella toiminnalla on positiivista vaikutusta lasten terveellisen ruokavalion edistämiseen. Tärkeimmät tulokset toiseen tutkimuskysymykseen olivat, että ruokaneofobia on yleinen haaste pienten lasten ruokailussa ja lisäksi lapset syövät liian vähän vihanneksia ja kasviksia. Tutkimustulokset osoittivat, että ruokakasvatuksella voidaan edistää lasten terveellistä ruokavaliota ja että lasten ruokavalioiden liittyy haasteita, joihin ruokakasvatuksella voidaan puuttua.

Avainsanat: ruokakasvatus, pedagogiikka, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b>	<b>6</b>
2.1	RUOKAKASVATUS	6
2.2	LASTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET	8
2.3	VARHAISKASVATUKSEN PEDAGOGIIKKA OSANA RUOKAKASVATUSTA	9
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>12</b>
3.1	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
3.2	SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS	12
3.3	TUTKIMUSAINESTO	14
3.4	AINEISTON ANALYYSI	17
3.5	AINEISTOJEN JAKAMINEN KATEGORIOIHIN	17
<b>4</b>	<b>TULOKSET</b>	<b>19</b>
4.1	OPETTAJAN ROOLI	19
4.2	RUOKAKASVATUKSEN MENETELMÄT	22
4.3	RUOKAILUN HAASTEET	25
4.4	LASTEN RAVITSEMUS SUOMALAISSA PÄIVÄKODEISSA	27
<b>5</b>	<b>POHDINTA</b>	<b>29</b>
5.1	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	29
5.2	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	32
5.3	JATKOTUTKIMUSIDEAT	33
	<b>LÄHTEET</b>	<b>34</b>
	<b>AINEISTO</b>	<b>38</b>

# 1 JOHDANTO

Terveellinen ruokavalio on merkittävä osa hyvinvointia ja terveyttä. Monipuolisen ravitsemuksen noudattaminen on tärkeää, jotta lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti sekä voi hyvin. Lapsena opitut ruokailutavat ja -tottumukset kulkeutuvat usein aikuisuuteen saakka, minkä vuoksi niihin tulee kiinnittää huomiota lapsuudessa. Lehtisalonen ym. (2010) mukaan lapsuudessa opitut ruokavalinnat voivat ohjata sitä, millaisia mieltymyksiä myöhemmällä iällä tulee olemaan. Ruokavalintoja ohjaa ympäristö, jossa lapsi kasvaa. Rantala ym. (2020) ovat todenneet lasten ruokaympäristöllä olevan merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin, ja vastuu sen toteutumisesta on aikuisilla. Ruokaympäristön arvioimiseksi tarvitaan lisää tietoa ruokakasvatuksen toteutumisesta sekä saatavilla olevan ruoan ravitsemuksellisesta laadusta. Tutkimuksessa kerrotaan, että lasten ravitsemuksen selvittämiseksi on tehty yksittäisiä tutkimuksia ja hankkeita. Toisaalta lasten ruokatottumuksista, ruokasuhteesta sekä ravintoaineiden saannista ei ole kattavaa tietoa saatavilla.

Ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvät tavat sekä tottumukset opitaan kotoa (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen, 2013), jolloin lapset saavat erilaiset lähtökohdat terveellisten elämäntapojen opetteluun. Päiväkodeissa pyritään tasaamaan perhe- ja taustoista johtuvia eroja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [VRN], 2021) myös lasten ruokakasvatukseen liittyen, sillä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli vasun (2018) mukaan yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on tasa-arvon edistäminen (Opetushallitus [OPH], 2019). Rantalan ym. (2020) toteavat, että varhaiskasvatuksessa voidaan edistää terveyden tasa-arvoa, sillä siihen osallistuu suurin osa (77,4 %, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2020) lapsista. Varhaiskasvatuksen laadukkaasti toteutetulla ruokakasvatuksella voidaan nähdä olevan suuri merkitys valtakunnallisella tasolla, sillä se on sijoittamista lapsiin ja tulevaisuuteen (VRN, 2021). Lisäksi varhaiskasvatuksella voidaan keskeisesti edistää lasten ravitsemuksen, ruokatottumusten ja ruokailuun kuuluvien taitojen oppimista.

Kasvattajien tulee havainnoida ja ohjata lasten ruokailua, jotta ruokakasvatukseen liittyviin haasteisiin voitaisiin puuttua. Lasten päivittäiset hedelmä-, kasvis- ja marja-annokset

jäävät noin puoleen suositelluista saantimääristä, joten ruokailu ei ole ongelmaton (VRN, 2021). Ruokailu on merkittävä osa päiväkodin arkea ja Rayn, Määtän, Lehdon, Roosin ja Roosin (2016) mukaan kasvattajat voivat toiminnallaan vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin. Heidän tutkimuksensa osoitti, että roolimallinnuksella pystyttiin kannustamaan lasten ruoan maistelua ja syömistä sekä vaikuttamaan lasten asenteisiin ruokaa kohtaan. Puolestaan Lehdon ym. (2019) tutkimuksessa varhaiskasvattajien myönteinen suhtautuminen päiväkodin ruokaan vaikutti positiivisella tavalla lasten syömien vihannesten määrään.

Tässä tutkimuksessa perehdytään siihen, millaisia pedagogisia käytänteitä kasvattajat käyttävät varhaiskasvatuksessa toteutettavassa ruokakasvatuksessa edistääkseen lasten terveellistä ruokavaliota. Lisäksi tarkastellaan lasten ruokavalioon liittyviä haasteita. Terveyttä ja hyvinvointia koskeva aihe valikoitui tutkijoiden oman kiinnostuneisuuden vuoksi. Aineistoa etsiessä ruokakasvatuksesta ei löytynyt kovin paljoa Suomessa tehtyä tutkimusta, joten aiheen tutkiminen on perusteltua. Varhaiskasvatuksen opinnoissa aiheen käsittely on jäänyt taka-alalle, minkä vuoksi ruokakasvatuksesta on tärkeää saada lisää tietoa.

Tutkimus toteutettiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Tarkoituksena oli aiempia tutkimuksia tarkastelemalla saada tietoa pedagogisista käytänteistä sekä ruokailuun liittyvistä haasteista ruokakasvatuksessa. Teoreettisessa viitekehyksessä avataan tutkimuksen keskeisiä käsitteitä, jonka jälkeen siirrytään esittämään tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen perehdytään systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteisiin ja aineistonkeruuseen. Aineiston esittelyn jälkeen käsitellään tutkimustuloksia. Lopussa kerrotaan, mitä päätelmiä tulosten perusteella tehtiin sekä tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä ja ehdotetaan jatkotutkimusaiheita.

# 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

## 2.1 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus on kaikkea ruokaan liittyvää toimintaa, jossa jaetaan ajatuksia siihen liittyen (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, n.d). Janhonen, Mäkelä ja Palojoki (2015) ovat todenneet, ettei ruokakasvatukselle ole kattavaa määritelmää, mikä haastaa sen käsitteellistä hahmottamista. Ruokaan liittyvän kasvatuksen tavoitteena voidaan nykyisin ajatella olevan muun muassa terveyden edistäminen, ruokakulttuurin ja ruokajärjestelmän tunteminen sekä kestävän kehityksen huomioiminen (Lakka, Talvia, Sääkslahti & Haapala, 2019). Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2021) on puolestaan määritellyt ruokakasvatuksen keskeiseksi tavoitteeksi positiivisen asenteen lisäämisen ruokaa ja syömistä kohtaan sekä terveellisten ja monipuolisten ruokatottumusten oppimisen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ruokakasvatus mainitaan osana ”kasvan, liikun ja kehityn” -oppimisen alueen tavoitteita, jossa korostuvat itsestä huolehtimisen ja arjen taidot (OPH, 2019). Lisäksi varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksella edistetään lasten omatoimista, monipuolista ja riittävää ruokailua sekä syömistä niin, että ruokailuhetket olisivat kiireettömiä ja lapsilla olisi ruokaillessa mahdollisuus opetella syömistä kulttuuria ja hyviä käyttäytymistapoja. Ruokakasvatusta on tärkeää toteuttaa joka päivä oikean ruokailutilanteen yhteydessä, mutta sitä voidaan opettaa lapsille myös leikin kautta. Lapsi oppii leikkiessä, mikä tapahtuu usein huomaamatta (OPH, 2019).

Ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksen arjen ruokahetkiä sekä muuta toimintaa, joten sitä voidaan toteuttaa ainakin kolmesti päivässä aterioinnin yhteydessä (VRN, 2021). Opetushallituksen (2019) mukaan ruokaan voidaan tutustua tutkimalla sen ulkonäköä, koostumusta, alkuperää ja makuominaisuutta. Etenkin ruokasanaston kehittymistä voidaan edistää esimerkiksi laulujen ja lorujen avulla. Ruokailun yhteydessä toteutettava ruokakasvatus

ei vaadi erityisiä järjestelyjä, mutta halutessaan kasvattajat voivat suunnitella ohjattuja tuokioita lasten oppimisen tueksi. Ruokailuhetket ovat myös kasvatus- ja opetustilanteita, joissa voidaan oppia muun muassa itsestä huolehtimista ja vuorovaikutusta muiden kanssa (OPH, 2019).

Ruokakasvatukseen liittyy olennaisesti myös tasa-arvon käsite, sillä eri perhetaustoista tulevien lasten keskuudessa esiintyy ravitsemuseroja (THL, 2019). Tämän lisäksi varhaiskasvatuksessa pyritään edistämään terveyden tasa-arvoa sekä tasoittamaan aiemmin mainittuja ravitsemuseroja. Varhaiskasvatukseen osallistuminen on vapaaehtoista, joten on haluttu tutkia kotona ja varhaiskasvatuksessa olevien lasten ruokailutottumusten välisiä eroja. Lehtisalonen ym. (2010) tutkimuksessa varhaiskasvatukseen osallistuneet lapset söivät määrällisesti enemmän ja osittain terveellisemmin ja monipuolisemmin verrattuna kotikasvatuksessa olleisiin lapsiin.

Lasten ruokailussa on haasteita, joihin ruokakasvatuksella pyritään puuttumaan. Eri-tyisruokavaliot, ruoka-allergiat sekä nirso ja valikoiva syöminen haastavat varhaiskasvatustaikäisten lasten monipuolista ravinnon saantia (Koistinen & Ruhanen, 2009). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2021) mukaan kasvattajien on hyvä tuntea lapsen syömään oppimisen vaiheet. Kehityksen vaiheiden tunteminen mahdollistaa sen, että haasteisiin voidaan puuttua paremmin. Varhaiskasvatuksen ruokailun haasteeksi on listattu etenkin taloudellisten resurssien vähäisyys ja ruokavalioiden yksilöllistyminen (VRN, 2021). Nämä haastavat varhaiskasvatuksessa tehtävää työtä ja vaativat kasvattajilta perehtymistä ja tarkkuutta ruokailuhetkillä.

Aikuisen toiminnalla on suuri merkitys siihen, miten lapset oppivat syömään sekä millaiset ruokailutottumukset he saavat (VRN, 2021). Brawleyn ja Henkin (2014) artikkelissa todetaan, että aikuisten tehtävä on opettaa lapsia kuuntelemaan kehoaan sekä helpottaa vuorovaikutusta ja oppimista ruokailuun liittyen. Etenkin lounaalla opettajilla on mahdollisuus kannustaa lapsia terveelliseen ruokailukäyttäytymiseen. On selvää, että aikuisten tulee näyttää lapsille käyttäytymisen mallia ruokailutilanteissa muun muassa sanoittamalla omaa toimintaa, mikä auttaa lapsia tekemään samoin. Näiden lisäksi aikuisen tulee kuitenkin huomioida se, että lapsi saa itse päättää mitä syö ja kuinka paljon. Aikuisten tulee olla sensitiivisiä siinä, miten he toimivat lasten kanssa ruokailuhetkillä. Rayn ym. (2016) mukaan huonosti syövien lasten kanssa tulisi olla kärsivällinen sekä kannustava. Etenkin lasten ottaminen mukaan ruoan tarjoiluun saa heidät kiinnostumaan saatavilla olevaan ruokaan.

## 2.2 Lasten ravitsemussuosituksset

Ravitsemussuosituksset pohjautuvat tutkittuun tietoon siitä, kuinka terveyttä ja hyvinvointia tukeva ruokavalio voidaan koostaa (VRN, 2021). Ravitsemussuosituksset on laadittu parantamaan suomalaisten terveyttä, joten niissä huomioidaan muun muassa energian ja kuluksen tasapaino sekä riittävän monipuolinen ravintoaineiden saanti (Kauhanen ym., 2013). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan syömisen tulisi olla säännöllistä, mikä tarkoittaa noin neljästä kuuteen ateriaa päivän aikana. Sopiva ruokailurytmi on osa hyvää ravitsemusta ja etenkin lapsille tärkeää, sillä he syövät kerralla vähemmän kuin aikuiset.

Lautasmallin noudattaminen takaa tarvittavien ravintoaineiden riittävän ja monipuolisen saannin oikeassa suhteessa (THL, 2020). Lautasmalli antaa esimerkkiä kasvisten, hiilihydraattien sekä proteiinien saannin sopivasta suhteesta. Lasten tulisi Ruokaviraston (2020) mukaan syödä noin 200–250 g kasviksia vuorokaudessa, ja lapsen kasvaessa kasvisten määrää ruokavaliossa tulisi lisätä. Ravitsemussuositusten näkökulmasta varhaiskasvattajien on hyvä tiedostaa suomalaisten ruokavalion laatu sekä ymmärtää lasten terveellisen ruokavalion koostumista osatakseen puuttua arjen ruokailuiden haasteisiin. Suomalaisten ruokavaliossa on Kauhasen ym. (2013) mukaan tapahtunut viime vuosikymmeninä muutoksia, joita avaamme seuraavaksi.

Tutkimusten mukaan lasten ruokavalioissa ongelmallista on kasvisten, hedelmien ja marjojen vähäisyys, rasvan laatu sekä suolan ja sokerin määrä. Kyttälä ym. (2008) ovat tutkimuksensa perusteella todenneet lasten kasvisten, marjojen hedelmien käytön olevan liian vähäistä. Kauhasen ym. (2013) tutkimuksessa on todettu suomalaisten syövän nykyään enemmän kasviksia ja marjoja, joten muutosta on tapahtunut. Vaikka kasvisten määrä ruokavaliossa on lisääntynyt, se ei tarkoita, että niiden saanti olisi vielä riittävää.

Kyttälän ym. (2008) tutkimuksessa todettiin, että lasten ruokavalion rasvan laatu ei ollut suositusten mukainen, mutta kokonaissaanti vastasi suosituksia. Alle kouluikäiset lapset saavat Kauhasen ym. (2013) mukaan suosituksiin nähden vähäisesti pehmeää rasvaa ja puolestaan liikaa kovaa rasvaa sekä sokeria. Joskin rasvan laatu on parantunut, mutta siltikään se ei ole vielä suositusten mukainen. Myös sokerin ja suolan saantiin tulee kiinnittää huomiota. Mehuissa ja jogurteissa on piilosokeria, mikä lisää lasten sokerin saantia huomaamatta (Kyttälä ym., 2008). Tähän voidaan lisätä vielä, että suolan käyttö oli runsasta lapsilla, jopa suurempaa kuin aikuisten suolan saantisuositus päivässä.

Ruokailusuosituksesta ilmenee, että lasten ruokavalio on viime vuosikymmeninä muuttunut laadukkaammaksi (VRN, 2021). Tätä perustellaan sillä, että alle kouluikäiset lapset



kuluttavat runsaammin sekä hedelmiä että kasviksia kuin ennen. Lisäksi kovaa rasvaa saadaan vähemmän ja D-vitamiinia saadaan enemmän. Positiivisten muutosten lisäksi ruokavalioista löytyy vielä haasteita. Lasten terveystaasteita ravitsemukseen liittyen ovat ylipaino, allergiat ja hammaskaries (VRN, 2021). Yleisimpiä allergioita ovat maito-, vilja- sekä kananmuna-allergiat (Jalanko, 2020). Nykyään on saatavilla paljon korvaavia tuotteita, joista saadaan tarvittavat ravintoaineet. Suomessa päiväkodin tehtävä on tarjota jokaiselle lapselle ravitsevaa ruokaa allergioista huolimatta.

Varhaisella puuttumisella ruokavalioon voidaan pienentää riskiä sairauksien puhkeamiselle. Lapsen ruokavalioon tulee kiinnittää huomiota, sillä se hyödyttää pitkällä tähtäimellä niin yksilöä kuin yhteiskuntaa. Kauhasen ym. (2013) mukaan ravitsemussuosituksia noudattamalla voi ehkäistä kansanterveys-sairauksien syntymistä. Ravitsemuksen huomioiminen edistää tervettä kasvua ja kehitystä (VRN, 2021). Kyttälä ym. (2008) ovat ehdottaneet ruokavalion parantamiseen sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen lisäämistä ruokailun yhteyteen että rasvattoman maidon juomista. Näiden lisäksi elintarvikkeiden tulisi olla vähäsuolaisia ja vettä tulisi juoda janoon. D-vitamiinivalmisteen käyttöä suositellaan, ja kalaa tulisi syödä kerran viikossa.

### *2.3 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka osana ruokakasvatusta*

Ruokakasvatuksen ja ruokailun tulee olla osa pedagogista toimintaa (VRN, 2021). Käytettävän pedagogiikan tulee Opetushallituksen (2019) mukaan pohjautua arvoperustalle, käsitykselle lapsesta sekä lapsuudesta ja oppimisesta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan pedagogisella toiminnalla pyritään edistämään oppimista ja hyvinvointia (OPH, 2019). Tämä tapahtuu yhdessä lasten ja henkilöstön kanssa. Ylipäänsä varhaiskasvatuksessa puhutaan kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudesta, ja pedagoginen toiminta on osa sitä. Tämä tarkoittaa, että pedagogiikkaa esiintyy joka päivä arjen tilanteissa (Karila, 2017). Opettajalta vaaditaan myös pedagogista tietoisuutta: kykyä ymmärtää millaisia menetelmiä missäkin tilanteessa olisi hyvä käyttää.

Karila (2013) on todennut, että pedagogiikan ja kasvatuksen käsitteitä käytetään varhaiskasvatuksessa usein synonyymeina. Siljanderin (2014) mukaan kasvatuksen tehtävänä on sivistää, sosiaalistaa sekä tukea yksilöllisen identiteetin muotoutumista. Tässä sosiaalis-tamisella tarkoitetaan sitä, että kasvatettavan tulee oppia ympäröivän sosiaalisen maailman pelisäännöt voidakseen tulla hyväksytyksi yhteisössä. Ensi sijassa kasvatusta on kasvattajan

ja kasvatettavan välistä vuorovaikutusta, jossa pyritään vaikuttamaan kasvatettavan sivistysprosessiin. Pedagogiikkaa voidaan liittää ruokakasvatukseen samoin kuin muihinkin lapsen päivässä tapahtuviin toimintoihin.

Varhaiskasvatuksen kentällä toimivilla ammattilaisilla on mahdollisuus käyttää valtaansa ja päättää arjen pedagogisista toimintatavoista, vaikka julkisia kasvatusinstituutioita säädellään paljon (Karila, 2013). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) painottaa, että vastuu lapsiryhmän pedagogisesta toiminnasta ja sen suunnittelusta on varhaiskasvatuksen opettajilla, mutta toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä koko varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa (OPH, 2019). Myös sopivien toimintatapojen ja yhteisen päämäärän löytämiseksi varhaiskasvatuksen opettajan on hyvä keskustella tiiminsä kanssa ruokakasvatukseen ja ruokailuun liittyvistä asioista.

Pedagogista toimintaa lapsille suunniteltaessa opettajalla on oltava tietoa lasten kasvusta, kehityksestä sekä oppimisesta, sillä toiminnan tulee pohjautua näille tiedoille (OPH, 2019). Kasvattajan tehtävä on lapsen kehityksen ja tuen tarpeiden havainnoiminen (VRN, 2021). Nimenomaan kasvattajien tulee suunnitella ja toteuttaa kasvatuksellista sekä hoidollista tukea lapselle, sillä ruokailuun liittyviä taitojen oppiminen vaatii suotuisan ruokailuympäristön harjoittelun mahdollistamiseen. Kasvattajat havainnoivat lapsia päivittäin ja näitä havaintoja on tärkeä laittaa ylös, sillä dokumentointi on yksi keskeinen työmenetelmä varhaiskasvatuksen toimintaa suunniteltaessa, arvioidessa sekä kehittäessä (OPH, 2019). Siten dokumentoinnin avulla voidaan tarkastella lapsen kehitystä sekä oppimista, mikä pätee jokaisella oppimisen alueella. On selvää, että kasvattajien on tärkeää tuntea lapset, joten suunnitelmallinen dokumentointi auttaa tässä.

Varhaiskasvatuksessa toteutettavaa pedagogiikkaa määrittävät lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat (OPH, 2019). Näihin suunnitelmiin kirjataan pedagogiikalle ja oppimisympäristöille asetettuja tavoitteita. Lasten päivittäinen havainnointi helpottaa suunnitelmien tekemistä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2021) on todennut, että lapsen syömisen tukemiseen liittyvät asiat, yksilölliset tarpeet ja erityisruokavaliot voidaan kirjata suunnitelmaan.

Teoreettisessa viitekehyksessä olemme tarkastelleet lasten ravitsemussuosituksia, ruokakasvatusta ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen pedagogiikkaa. Ravitsemussuositukset antavat suuntaviivat lasten terveellisen ruokavalion koostumiselle, ruokakasvatuksella puolestaan mahdollistetaan lasten ruokavalion edistäminen. Pedagogiikan avulla voidaan muodostaa suunniteltu kokonaisuus ja vaikuttaa terveellisen ruokavalion muodostamiseen. Ruokakasvatuksen avulla voidaan edistää terveyttä, tasa-arvoa, ruokakulttuuria ja

monipuolisia ruokatottumuksia. Lasten ruokailuun tarvitsee kiinnittää huomiota, sillä lasten ruokavaliot eivät ole suositusten mukaisia. Erityisesti ruokakasvatuksella voidaan puuttua ruokailun haasteisiin. Ruokakasvatuksen pedagogiikan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista sekä sen toteuttamiseen osallistuu koko henkilökunta.

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

## 3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää ruokakasvatuksessa käytettäviä pedagogisia menetelmiä sekä lasten ruokavalioissa esiintyviä haasteita. Tutkimus keskittyy varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa toteutettavaan ruokakasvatukseen. Tavoitteena on saada kokonaiskuva siitä, miten ruokakasvatusta voidaan toteuttaa päiväkodeissa. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Millaisia ruokakasvatuksen pedagogisia käytänteitä varhaiskasvatuksessa hyödynnetään lasten terveellisen ruokavalion edistämiseksi?
2. Mitä haasteita lasten terveellisen ruokavalion toteutumiseen liittyy varhaiskasvatuksessa?

## 3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tutkielma tehdään käyttäen tutkimusmenetelmänä systemaattista kirjallisuuskatsausta, jolla Salmisen (2011) mukaan tutkitaan aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Myös Aveyardin (2014) mukaan kirjallisuuskatsauksessa tehdään kirjallisuuden avulla tutkimus tietystä aiheesta. Menetelmän tavoitteena on tehdä kerätyn aineiston pohjalta kattava analyysi (Pudas-Tähkä & Axelin, 2007). Aveyard (2014) on määritellyt kirjallisuuskatsauksen vastaavan tutkimuskysymykseen ennalta sovitun menetelmän avulla. Siinä on mahdollista syventyä asioihin, joita on jo tutkittu (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus valikoitui menetelmäksi, kun olimme päättäneet aiheen. Valitsimme kyseisen menetelmän, sillä halusimme perehtyä aikaisempiin tutkimuksiin lasten ruokakasvatuksesta. Tämän jälkeen aloimme etsimään aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja kirjallisuutta.

Systemaattista kirjallisuuskatsausta tehdessä aluksi on oleellista rajata tutkimuskysymykset selkeiksi, sillä se auttaa määrittelemään kriteereitä, joiden avulla tutkimukseen sopivaa aineistoa voidaan etsiä (Petticrew & Roberts, 2005). Tutkimuskysymyksiä määrittellessämme rajasimme kysymykset tarkoiksi saadaksemme riittävän suppean otannan kaiken aineiston joukosta. Liian laaja tai liian tarkka kysymys ei ole tulosten tarkastelun kannalta hyödyllistä (Petticrew & Roberts, 2005). Sopivan aineiston löytäminen onnistuu määrittelemällä kriteerit, joiden avulla poissuljetaan epärelevantteja aineistoja (Aveyard, 2014). Näin varmistetaan, että tutkimukseen otetaan käyttöön tutkimuskysymysten kannalta merkitykselliset aineistot.

Lähdimme rajaamaan saatuja hakutuloksia ja etsimään sopivaa aineistoa useamman kriteerin avulla. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta halusimme, että kaikki hausta tulevat aineistot ovat vertaisarvioituja. Tämän kriteerin lisäksi määrittelimme aikarajauksen viimeiseen kymmeneen vuoteen (2011–2021), jotta tutkimustieto olisi mahdollisimman uutta. Rajasimme tuloksia myös maakohtaisesti. Aluksi rajasimme pois sellaiset aineistot, joiden otsikossa mainittiin jonkun maan nimi. Sallimme kuitenkin yhden poikkeuksen, kun otsikossa mainittiin Suomi. Lisäksi aineistojen tuli koskea ruokakasvatusta ja opetusta. Rajasimme hakutuloksia myös sen perusteella, että ne olivat verkossa saatavilla. Andorissa karsimme hauista pois opinnäytteet. Jätimme aineistosta pois myös pelkät artikkelit sekä sellaiset tutkimukset, joita ei ollut vielä kokonaan toteutettu.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keskiössä on kehittää hakustrategia, jonka avulla haetaan sopivia aineistoja eri tietokannoista (Petticrew & Roberts, 2005). Valitsimme kolme eri tietokantaa, joista lähdimme etsimään aineistoa. Kerromme tarkemmin näistä tietokannoista kappaleessa 3.3. Hakusanojen on hyvä olla kattavia, jotta tavoittaisi mahdollisimman monta tutkimusta (Aveyard, 2014). Kokeilimme monia eri hakusanoja, mutta valitsimme ne, joilla saimme merkityksellisiä aineistoja. Halusimme hakusanojen sisältävän sanat ruokakasvatus, pedagogiikka ja varhaiskasvatus. Sähköisten tietokantojen hyödyntäminen aineistoa etsittäessä on Petticrewin & Robertsin (2005) mukaan hyvä lähtökohta. Aveyard (2014) on todennut hyvän hakustrategian tekemisellä olevan suuri vaikutus oman työn kannalta keskeisten lähteiden löytämiseen. Lisäksi kirjallisuuteen on perehdyttävä huolella, jotta sen tietää olevan merkityksellinen omaan aiheeseen nähden (Aveyard, 2014).

Petticrewin & Robertsin (2005) mukaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen haasteena voi olla, että katsauksesta tulee tutkimustiedollisesti suppea tai ei niin merkitsevä liian vähäisen tutkitun tiedon vuoksi. Toisaalta kirjallisuuskatsaus voi paljastaa aukkoja tutkimusaiheeseen liittyen, jolloin voi löytyä mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Pudas-Tähkä ja Axelin

(2007) ovat todennet, että systemaattista kirjallisuuskatsausta tehdessä haun jälkeen voi tulla satoja tai tuhansia tuloksia. Vaikka määrä saattaa kuulostaa paljolta, on kaikki otsikot käytävä läpi, jolloin tutkija voi valita niistä relevantit lähteet mukaan tutkimukseen analysoitavaksi.

### 3.3 Tutkimusaineisto

Toteutamme tutkielman Petticrew`n & Robertsin (2005) seitsemän järjestelmällisen vaiheen kautta. Vaiheet ovat seuraavat:

1. Tutkimuskysymyksen määrittelemine
2. Tutkimuskysymyksiin nähden tarpeellisen aineiston määrittely
3. Kattavan kirjallisuushaun tekeminen sopivan aineiston löytämiseksi
4. Haettujen tutkimusten läpi käyminen ja merkityksellisten aineistojen valinta
5. Valikoitujen tutkimusten kriittinen arviointi
6. Analyysin tekeminen aineistosta
7. Tulosten julkistaminen

(Petticrew & Roberts, 2005)

Tietolähteinä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käytämme seuraavia tietokantoja: Andor, Ebsco Education Research Complete ja ProQuest Education Collection. Valitsimme Ebscon ja ProQuestin siksi, että niissä on kasvatustieteellisiä aineistoja ja Andorissa on puolestaan kattavasti aineistoja saatavilla. Aluksi käytimme suomenkielisiä hakulauseita ja haimme aineistoja Artosta. Sieltä ei kuitenkaan löytynyt relevanttia aineistoa, joten jätimme sen pois ja päädyimme käyttämään vain englanninkielisiä hakulauseita ja tietokantoja.

#### TAULUKKO 1. Tietokannat ja hakulausekkeet

Andor	"food education" AND (education* OR pedagog*) AND ("early childhood education" OR kindergarten*)
-------	--

Ebsco Educational Research Complete	"nutritional education" AND (education* OR pedagog*) AND ("early childhood education" OR kindergarten*)
ProQuest Educational Collection	"food education" AND (education* OR pedagog*) AND ("early childhood education" OR kindergarten*)

Andorista saimme kyseisellä hakulausekkeella 240 tulosta. Ebscosta saimme puolestaan 31 tulosta ja ProQuestista 26 tulosta. Kävimme hakutuloksia läpi Petticrew`n & Robertsin (2005) mallin mukaisesti arvioimalla aineistojen sopivuutta tutkimukseemme kappaleessa 3.2 esiteltyjen kriteerien pohjalta. Tarkastelimme aineistojen soveltuvuutta otsikoiden ja abstraktien perusteella. Valitsimme aineistoja, joiden ajattelimme vastaavan tutkimuskysymyksiimme. Aineistosta karsiutui pois otsikoiden perusteella paljon aiheeseen sopimattomia artikkeleja. Vaihdoin Ebscon hakulausekkeeseen yhden sanan saadaksemme enemmän sekä relevantimpia tuloksia. Ebscosta tarkempaan tarkasteluun valikoitui kahdeksan artikkelia ja Andorista puolestaan 12. ProQuestista löytyi yksi artikkeli, mutta se oli myös Andorissa, joten ProQuest ei ollut tarpeellinen. Perehdyttyämme artikkeleihin tarkemmin Andorin ja Ebscon artikkeleista rajautui pois kesken olevia tutkimuksia ja artikkeleja, joissa ei ollut tehty tutkimusta aiheesta. Lopulta Ebscosta jäljelle jäi kaksi relevanttia aineistoa ja Andorista kahdeksan.

Myöhemmässä tarkastelussa valikoimme ainoastaan ne tutkimukset, jotka oli toteutettu Yhdysvalloissa tai jossain Euroopan maassa. Hakutulosten joukossa oli paljon epärelevantteja aineistoja, joten jätimme pois aineistot, jotka eivät koskeneet varhaiskasvatusta. Aihetta käsitelleet aineistot rajautuivat pois, jos ne eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Esimerkiksi vaihtoehtopedagogiikkaa koskeva artikkeli ei valikoitunut tutkimukseen. Edellä esiteltyjen kriteerien pohjalta tutkimusaineistoksi valikoitui seuraavat artikkelit:

**TAULUKKO 2.** Tutkimukseen valikoituneet artikkelit, niiden asiasisältö ja toteutusmaa

Kirjoittaja(t) ja ilmestymisvuosi	Artikkelin nimi	Toteutusmaa
Dial, L.A., Emley, E., Koerten, H.R., Waite, T.C. & Musher-Eizenman D.R. (2020).	A Mindfulness Intervention for Food Neophobia Among Preschoolers	Yhdysvallat

Holley, C.E., Farrow, C. & Haycraft, E. (2017).	A Systematic Review of Methods for Increasing Vegetable Consumption in Early Childhood	Iso-Britannia
Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O. & Sandell, M.A. (2015).	Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries	Suomi
Konrad, M., Fuchs-Neuhold, B., Staubmann, W., Grach, D., Hörmann-Wallner, M., Kronberger, A., Peterseil, M, Pilz, R., Aufschnaiter, A.L., Krause, R., Martin, J., Holasek, S. & Pail, E. (2020).	Development of a nutritional sensory toolkit for kindergarten teachers	Itävalta
Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. (2019).	The contribution of pre-school meals to the diet of finnish preschoolers	Suomi
Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A. & Nuutinen, O. (2018).	Sensory based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia	Suomi
Leer, J. & Wistoft, K. (2018).	Taste in food education: A critical review essay	Tanska
Lehto, R., Ray, C., Korkalo, L., Vepsäläinen, H., Nissinen, K., Koivusilta, L., Roos, E. & Erkkola, M. (2019).	Fruit, vegetable, and fibre intake among finnish preschoolers in relation to pre-school-level facilitators and barriers to healthy nutrition	Suomi
Resor, J., Hegde, A.V., Stage, V.C. & Yeh, C. (2019).	Standing up for broccoli: Exploring Pre-service Early Childhood Educators´(ECE) Experience With Nutrition Education	Iso-Britannia
Whiteside-Mansell, L. & Swindle, T.M. (2019).	Evaluation of Together We Inspire Smart Eating: pre-school fruit and vegetable consumption	Yhdysvallat



### 3.4 Aineiston analyysi

Laadukasta tutkielmaa tavoiteltaessa on hyvä noudattaa tietoisia menetelmiä aineistoa analysoidessa (Silvasti, 2014). Siten analyysissä pyrkimyksenä on löytää ja nimetä aineistosta ilmiöitä sekä ymmärtää niitä syvällisesti ja parhaimmillaan luoda siten uutta teoriaa. Aineiston valikoiduttua etenimme Petticrewin & Robertsin (2005) kuudenteen vaiheeseen, joka on aineiston analyysin tekeminen.

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan aineistosta etsitään teemoja, jotka liittyvät tutkimusongelmaan. Teemoittelun avulla pystytään vertailemaan, millaisia aiheita tekstissä esiintyy ja miten ne ilmenevät aineistoissa. Tärkeää on löytää ja erotella tekstin seasta olennaiset aiheet tutkimuskysymysten kannalta. Teemoittelun onnistumiseen tarvitaan teorian ja empirian keskinäistä vuorovaikutusta, jolla tarkoitetaan niiden lomittumista yhteen tutkimustekstissä.

Valitsimme aineiston tarkasteluun temaattisen analyysin. Valitsimme menetelmän, sillä tutkimuskysymyksemme ovat tarkkoja ja niillä etsitään konkreettisia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Temaattinen analyysi myös mahdollistaa aineistojen jakamisen teemoihin, mikä helpottaa tutkimusaineistojen analysointia. Seuraavassa osiossa esittelemme aineiston pohjalta luodut teemat ja saadut tutkimustulokset.

### 3.5 Aineistojen jakaminen kategorioihin

Valintakriteeriemme pohjalta löysimme kymmenen aiheeseen sopivaa tutkimusartikkelia, Suomesta neljä, Yhdysvalloista kaksi, Iso-Britanniasta kaksi, Tanskasta yhden ja Itävallasta yhden. Kaikissa artikkeleissa käsiteltiin jollain tapaa lasten ravitsemusta ja siihen liittyviä teemoja. Artikkeleista kaksi oli kirjallisuuskatsauksia, joista toinen oli systemaattinen. Loput olivat tutkimuksia, jotka oli pääasiassa toteutettu haastattelemalla ja havainnoimalla. Tutkimukset, joissa tutkittiin lapsia, kohdistuivat 2–6-vuotiaisiin lapsiin. Aineistot läpi käytyämme pohdimme niissä yleisimmin esiintyneitä käsitteitä ja aloimme luokitella aineistoja niiden perusteella. Samaa aineistoa voidaan analysoida usean eri teeman alla, sillä ne käsittelivät laajasti ruokakasvatusta.

Luokittelimme aineistot neljän eri pääteeman alle. Pääteemoiksi muotoutuivat opettajan rooli, ruokakasvatuksen menetelmät, ruokailun haasteet ja lasten ravitsemus suomalaisissa päiväkodeissa. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaamme pääteemojen opettajan rooli- ja ruokakasvatuksen menetelmät -osiossa. Toiseen kysymykseen vastaamme

puolestaan ruokailun haasteet- ja lasten ravitsemus suomalaisissa päiväkodeissa -kappaleissa. Eri pääteemojen alla tulee näkymään samoja aineistoja, mutta pitäydyimme neljässä yläkäsitteessä, sillä koimme ne tärkeimmiksi. Jaoimme pääteemat vielä alateemoihin, jotta saimme tarkennettua analyysiä yksityiskohtiin. Kaikissa aineistoissa saattoi esiintyä valikoituja pääteemoja, mutta otimme tarkasteluun artikkelit, joissa tutkimuskysymykset koskivat kyseistä luokkaa. Omiin tutkimuskysymyksiimme vastausten saamiseksi käytimme taulukossa 2, sivuilla 15–16 listattuja aineistoja. Tarkempaa tarkastelua varten keskityimme aina osaan artikkeleista kerrallaan, aiheiden mukaan.

# 4 TULOKSET

Tutkimuksemme tavoitteena oli systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla tutkia varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa käytettäviä pedagogisia käytänteitä sekä lasten ruokavalioiden haasteita päiväkotiympäristössä. Kappaleet 4.1 ja 4.2 vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja kappaleet 4.3 ja 4.4 toiseen tutkimuskysymykseen.

## 4.1 Opettajan rooli

Opettajan rooliin liittyviä aineistoja oli viisi.

**TAULUKKO 3.** Opettajan rooli, alateemat ja artikkelit

Tutkimuksen nimi, kirjoittaja (t) & julkaisu-vuosi	Alateema
Holley, Farrow, & Haycraft. (2017). A Systematic Review of Methods for Increasing Vegetable Consumption in Early Childhood	ammattillisuus
Hoppu ym. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries	ammattillisuus
Konrad ym. (2020). Development of a nutritional sensory toolkit for kindergarten teachers	ammattillisuus
Resor ym. (2019). Standing up for broccoli: Exploring Pre-service Early Childhood Educators' (ECE) Experience With Nutrition Education	ammattillisuus
Whiteside-Mansell & Swindle (2019). Evaluation of Together We Inspire Smart Eating: pre-school fruit and vegetable consumption	opetussuunnitelma

Ammatillisuus alakäsitteenä tuli useimmin esiin neljän taulukossa 3 käsitellyn artikkelin kohdalla. Yksi artikkeli käsitteli opetussuunnitelman merkitystä ruokakasvatukselle, joten liitimme sen tämän pääteeman alle. Valikoituneissa artikkeleissa käsiteltiin opettajan roolia siitä näkökulmasta, miten he voivat vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin pedagogiikan avulla. Näiden artikkelien avulla saimme vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Artikkeleissa tuotiin esille keinoja, joilla opettajat voivat edistää lasten terveellistä ruokavaliota (Hoppu ym. 2015; Holley, Farrow & Haycraft 2017; Konrad ym. 2020; Whiteside-Mansell & Swindle 2019; Resor ym. 2019).

Tutkimusten toteuttamiseksi hyödynnettiin erilaisia menetelmiä, kuten testiprotokollaa (Hoppu ym. 2015), työkalupakkia (Konrad ym. 2020) ja ravitsemusta edistävää opetussuunnitelmaa (Whiteside-Mansell & Swindle, 2019). Hoppu ym. (2015) tutkimuksessa todettiin, että päiväkodissa on hyvä toimintaympäristö aistipohjaiseen oppimiseen. Tutkimusten mukaan työntekijöiden pedagogisten taitojen avulla pystytään kehittämään lapsille sopivaa toimintaa.

Opettajan rooli oli artikkeleissa esillä, ja ammatillisuuden näkyminen tuli tutkimuksissa ilmi pedagogiikan toteutumisen kautta (Hoppu ym. 2015; Konrad ym. 2020). Resorin ym. (2019) artikkelissa tutkittiin opettajien kokemuksia ravitsemuskasvatuksesta opinnoissaan. Tutkimus erosi muista lähestymistavoiltaan, mutta valitsimme sen, koska se liittyi opettajuuteen. Ammatillisuuteen kuuluu opetussuunnitelman noudattaminen ja vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö (Holley, Farrow & Haycraft 2017; Whiteside-Mansell & Swindle 2019). Näistä artikkeleista ilmenee, että varhaiskasvatuksessa toimivia ruokakasvatuksen menetelmiä on syytä jakaa vanhempien kanssa, jotta niitä voidaan toteuttaa myös kotona.

Muutamit artikkelit keskittyivät erityisesti siihen, miten lasten vihannesten ja marjojen kulutusta voitaisiin parantaa (Hoppu ym. 2015; Holley, Farrow & Haycraft 2017). Molemmissa käytettiin aistilähtöistä ruokakasvatusta, jota avaamme tarkemmin luvussa 4.2. Pedagogiikalla voidaan vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin sekä lasten tietoon ja tietoisuuteen ruoasta (Hoppu ym. 2015; Konrad ym. 2020). Resor ym. (2019) painottivat artikkelissaan varhaiskasvatuksen opettajien mahdollisuutta ammatilliseen vapauteen ja luovuuteen myös ruokakasvatuksen suunnittelun ja toteuttamisen saralla.

Hoppu ym. (2015) tutkivat lasten käyttäytymisen muuttumista viiden viikon ajalta, viikoittaisen aistilähtöisen ruokakasvatuksen tultua osaksi lasten arkea. Tutkimuksen tulos oli, että interventio päiväkodissa vihannesten ja marjojen syömishalukkuus oli korkeampaa kuin verrokkipäiväkodissa. Aikuisten toteuttamalla ruokakasvatuksella voitiin siten edistää lasten

terveellistä ruokavaliota, kun vihannesten ja marjojen kulutus lisääntyi. Tutkimuksen perusteella ruokakasvatus voisi olla osa varhaiskasvatuksen päivittäistä arkea, ja sillä voisi olla positiivinen vaikutus terveelliseen syömiseen, pitkän aikavälin kuluessa. Ruokakasvatustoiminnalla saattaa siten olla vaikutusta lasten vihannesten ja marjojen syömiseen ja tutkimusten tekemistä tehokkaista menetelmistä kannattaa jatkaa.

Konrad ym. (2020) tutkivat opettajille suunnatun työkalupakin vaikutusta ruokakasvatukseen. Materiaalit sisälsivät ravitsemusaiheisen kirjan sekä 55 aistinvaraista harjoituskorttia aistikokeiden suorittamiseen. Sen tarkoituksena oli antaa opettajille työvälineitä ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Tutkimuksessa todettiin, että pedagogisella toiminnalla on merkitystä ruokaan liittyvässä tietoisuudessa ja tiedossa. Ruokakasvatusta edistävä työkalupakkimenetelmä osoittautui toimivaksi, sillä lähes kaikki opettajat pitivät siitä. Opettajien rooliin kuuluu sopeuttaa ruokakasvatusta niin, että se huomioi lasten yksilölliset erot. Konradin ym. (2020) tutkimalla monipuolisella tutustumismenetelmällä voidaan lisätä uusia vaihtoehtoja ruokiin tutustuessa.

Whiteside-Mansell ja Swindle (2019) onnistuivat tutkimuksellaan todentamaan ruokakasvatuksellisen opetussuunnitelman hyödyllisyyden kodin ruokavalion parantamisessa. Tutkimukseen perustuva, ravitsemusta edistävä opetussuunnitelma oli suunnattu parantamaan erityisesti taloudellisesti heikommassa asemassa olevien perheiden lasten ruokavaliota. Opetussuunnitelmaa toteutettiin varhaiskasvatuksessa, mutta tarkoituksena oli, että terveellistä ruokavaliota edistävät käytännöt siirtyisivät myös koteihin saakka. Tutkimuksen interventioon osallistuneiden lasten vanhemmat raportoivat lasten ruokavaliossa tapahtuneen muutosta parempaan, sillä he kuluttivat enemmän kasviksia ja hedelmiä sekä vähemmän makeisia. Opettajan roolilla oli tutkimuksessa merkitystä, sillä ruokavaliota edistävän opetussuunnitelman toteuttaminen oli opettajien vastuulla.

Resor ym. (2019) tutkivat ravitsemuskasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa haastattelemalla varhaiskasvatuksen opettajia heidän näkemyksistään koulutuksen antamista opeista. Tutkimuksella vahvistettiin näkemystä siitä, että ravitsemuskasvatusta ei tarpeeksi painoteta varhaiskasvatuksen opettajien tutkinto-ohjelmassa eikä sitä myöskään toteuteta lapsiryhmissä riittävästi. Opettajien ravitsemukselliset tietotaidot jäävät usein oman kiinnostuksen varaan, jolloin puutteelliset tai heikot tiedot ravitsemuksesta voivat vaikuttaa kielteisesti lasten mahdollisuuksiin oppia terveellisen ruokavalion koostumista, millä voi olla vaikutuksia myöhemmälle iälle.

Resorin ym. (2019) tutkimuksessa opettajilta saaduista vastauksista ilmeni, että heidän omat elämäkokemuksensa ja kotoaan saadut opit vaikuttivat heidän ajatuksiinsa terveellisestä ruokavaliosta ja sen toteuttamisesta. Lisäksi opettajat painottivat vastauksissaan koulutusohjelmissa käytyjä harjoitteluita ja niistä saatuja kokemuksia. Opettajat raportoivat, että harjoitteluiden kautta on päässyt näkemään eri paikkojen ruokakäytänteitä. Opettajat myös ilmaisivat suurta vastuuta lasten terveellisen ruokavalion omaksumisesta, sillä he työskentelevät lasten kanssa niin paljon.

## 4.2 Ruokakasvatuksen menetelmät

Ruokakasvatuksen menetelmiä käsitteleviä artikkeleita löytyi viisi.

**TAULUKKO 4.** Ruokakasvatuksen menetelmät, alateemat ja artikkelit

Tutkimuksen nimi, kirjoittaja (t) & julkaisu- vuosi	Alateema
Dial ym. (2020). A Mindfulness Intervention for Food Neophobia Among Preschoolers	aistilähtöinen ruokakasvatus
Holley, Farrow, & Haycraft. (2017). A Systematic Review of Methods for Increasing Vegetable Consumption in Early Childhood	toistuva altistus, opettajamallinnus
Hoppu ym. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries	aistilähtöinen ruokakasvatus
Konrad ym. (2020). Development of a nutritional sensory toolkit for kindergarten teachers	aistilähtöinen ruokakasvatus
Kähkönen ym. (2018). Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia	aistilähtöinen ruokakasvatus

Neljässä artikkelissa tuli esiin aistilähtöinen ruokakasvatus ja yhdessä artikkelissa toistuva altistus- ja opettajamallinnus -menetelmät. Tässä pääteemassa vastaamme ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, jossa pohdimme opettajien pedagogisia käytänteitä ruokakasvatuksessa. Kaikissa artikkeleissa on käytetty jotakin kasvatuksellista menetelmää, jolla on pyritty

vaikuttamaan lasten ruokailuun päiväkodissa (Dial ym. 2020; Hoppu ym. 2015; Holley, Farrow & Haycraft 2017; Konrad ym. 2020; Kähkönen ym. 2018). Neljässä tutkimuksessa tarkoituksena oli opettaa lapsille aistien käyttöä elintarvikkeita tutkiessa (Dial ym. 2020; Hoppu ym. 2015; Konrad ym. 2020; Kähkönen ym. 2018). Näitä aisteja olivat näkö, tunto, maku ja haju. Dial ym. (2020) painottivat tutkimuksessaan tietoisuustaitoja, kuten sitä, että lapset olisivat avoimempia uusia ruokia kohtaan.

Tutkimuksilla pyrittiin selvittämään, miten käytetyt menetelmät toimivat. Esimerkiksi Hopun ym. (2015) ja Konradin ym. (2020) tutkimuksissa lasten annettiin haistaa, katsoa, koskettaa, maistaa ja tutkia näytteitä. Tutkimuksissa käytetyt menetelmät olivat lapsilähtöisiä, lapsiryhmän arkeen sisällytettyjä sekä lapsia osallistavia (Dial ym. 2020; Hoppu ym. 2015; Holley, Farrow & Haycraft 2017; Konrad ym. 2020; Kähkönen ym. 2018). Dialin ym. (2020) ja Kähkösen ym. (2018) tutkimukset olivat lisäksi vuorovaikutteisia, mikä on luonnollinen tilanne päiväkodeissa. Tutkimuksia leimasi myös leikillisuus, sillä lapsille annettiin mahdollisuus tutustua ruokiin luovalla tavalla (Dial ym. 2020; Konrad ym. 2020; Kähkönen ym. 2018).

Opettajamallinnus, toistuva altistuminen uusille ruoille ja vertaisoppiminen mainittiin Dialin ym. (2020) sekä Holleyn, Farrowin ja Haycraftin (2017) artikkeleissa. Lisäksi Holley, Farrow ja Haycraft (2017) totesivat tutkimuksessaan, että hyviä keinoja lasten ruokavalion parantamisessa on eri makujen yhdistäminen sekä assosiativinen ehdollistuminen. Mitä lasten ruokakasvatukseen ja terveelliseen ruokavalion oppimiseen tulee, nämä toimintatavat ovat hyväksi todettuja vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutukseen liittyen.

Dialin ym. (2020) tutkimuksessa testattiin sitä, miten tietoisuustaidoilla voitaisiin vähentää lasten ruokaneofobiaa, jolla tarkoitetaan pelkoa uusia ruokia kohtaan. Tutkimuksessa interventioryhmälle toteutettiin aisteihin perustuvia testejä, joissa tutustuttiin uusiin elintarvikkeisiin. Tutkimuksen loppuvaiheessa lapset valitsivat herkemmin niitä elintarvikkeita, joille he olivat useammin tutkimuksessa altistuneet kuin niitä, joille altistus oli ollut vähäisempää. Uusien hedelmien suosimista lisäsi se, jos lapset pääsivät näkö- ja hajuainin lisäksi maistamaan niitä. Lisäksi tutkimus todisti, että pelkästään näkemällä ja haistamalla ruokia lapset eivät tule tutuiksi uusien elintarvikkeiden kanssa vaan tarvitaan myös maku-kokemus. Toistuva altistuminen uusille elintarvikkeille on todettu toimivaksi menetelmäksi lasten ruokakasvatuksessa.

Hopun ym. (2015) keskittyivät tutkimaan kasvisten ja marjojen lisäämistä lasten ruokavaliossa. Interventioryhmälle toteutettiin viisi erilaista ruokakasvatushetkeä, joissa aktivoi-

tiin maku-, näkö-, haju-, kuulo- ja tuntoaisteja. Eri hetkillä oli omat tavoitteensa, ja esimerkiksi aluksi tutustuttiin omiin aisteihin pelien avulla. Myöhemmässä vaiheessa tavoitteena oli tunnistaa makean ja happaman makuisia elintarvikkeita. Tutkimuksen aikana muun muassa lantun, kaalin ja porkkanan syömisessä tapahtui tilastollista muutosta parempaan. Aisteihin perustuvalla ruokakasvatuksella oli positiivinen vaikutus kasvisten ja marjojen kulutukseen.

Holley, Farrowin ja Haycraftin (2017) tutkimuksessa perehdyttiin aiempien tutkimusten avulla hedelmien ja vihannesten kulutukseen 2–5-vuotiailla lapsilla. Tutkimuksessa testattiin eri menetelmien tehokkuutta, kuten toistuvaa altistusta, ruoka-ajan sopeuttamista, sosiaalisia tekijöitä, ravitsemuskasvatusta ja sekamenetelmiä. Toistuva altistuminen nähtiin yhtenä parhaimmista menetelmistä vihannesten ja kasvisten kulutuksen lisäämisessä. Tutkimuksissa tuotiin esille hahmojen ja leikin merkitystä ruokakasvatuksessa. Lapset ottavat usein mallia hahmoista, joita esiintyy kirjoissa tai ohjelmissa. Holley, Farrowin ja Haycraftin (2017) tutkimuksessa havaittiin, että ruoan visualisointi ei lisännyt sen kulutusta. Lisäksi esille tuotiin se, että muuta kuin ruokapalkkiota kannattaa käyttää. Makujen yhdistämistä ei nähty toimivana menetelmänä 2–5-vuotiaiden keskuudessa. Ateria-ajan sopeuttaminen ei ollut hyödyllisin menetelmä vihannesten kulutuksen lisäämiseksi pienillä lapsilla. Mallinnus ja toistuva altistuminen nähtiin parhaimpina menetelminä vihannesten ja kasvisten kulutuksen lisäämisessä.

Lasten mieltymykset olisi otettava huomioon, sillä tämä voi lisätä halukkuutta elintarvikkeita sekä positiivista ruokailua kohtaan (Konrad ym. 2020). Tässä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että tuodaan erilaisia värejä ja muotoja, joiden avulla voidaan tukea terveellisiä ruokavalintoja. Myös hahmoilla voi olla merkitystä ruokaan liittyvän suhteen syntymisessä. Leikillinen lähestymistapa aistiharjoitteluun voi olla yhteydessä siihen, että lapsilla olisi halukkuutta kokeilla uusia elintarvikkeita. Lisäksi toistuvalla altistumisella on vaikutusta lasten uusien elintarvikkeiden kokeiluun ja niistä pitämiseen. Tähän vaikutti myös elintarvikkeiden tutkiminen, kokeileminen ja syöminen turvallisessa ympäristössä. Aistien avulla voidaan vähentää ruokaneofobiaa sekä herättää uteliaisuutta uusia elintarvikkeita kohtaan.

Kähkösen ym. (2018) tutkimuksessa snackbuffet-menetelmän avulla mitattiin lasten ruokavalintoja välipala-aikana. Tutkimuksessa hyödynnettiin aistipohjaisen ruokakasvatuksen Sapere-menetelmää, mutta sen lisäksi käytettiin snackbuffet-menetelmää. Kyseisessä menetelmässä tutkittiin lasten halukkuutta valita ja syödä välipalabuffetin 11 erilaisesta tuntuista ja tuntemattomista elintarvikkeesta mieluisimpia. Intervention tuloksena oli, että lapset valitsivat pöydästä yleisimmin makeat ja happamat tuotteet. Lisäksi yleensä valittiin makeat



ja umamin makuiset sekä happamat ja karvaat elintarvikkeet. Alle puolet valitsi suolaisia, mikä teki siitä vähiten suosittua. Tutkimuksen tulokset osoittivat aistipohjaisen ruokakasvatuksen vaikuttavan positiivisesti lasten halukkuuteen valita marjoja, hedelmiä ja vihanneksia.

### 4.3 Ruokailun haasteet

Tähän pääluokan alle valikoitui kolme aineistoa, joissa tuli esiin lasten käyttäytyminen ruokavalintoihin liittyen.

**TAULUKKO 5.** Ruokailun haasteet, alateemat ja artikkelit

Tutkimuksen nimi ja kirjoittaja(t) & julkaisu-vuosi	Alateema
Dial ym. (2020). A Mindfulness Intervention for Food Neophobia Among Preschoolers	ruokaneofobia
Kähkönen ym. (2018). Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia	ruokaneofobia
Leer & Wistoft (2018). Taste in food education: A critical review essay	ruokaneofobia

Nämä kolme artikkelia käsittelevät ruokaneofobiaa. Tutkimuksissa pohdittiin ruokaneofobian ja tietoisuustaitojen yhteyttä, makukasvatuksen ja ruokaneofobian näkymistä nykyruokakasvatuksessa sekä aistilähtöisen ruokakasvatuksen ja ruokaneofobian mahdollista yhteyttä elintarvikkeiden valintaan liittyen (Dial ym. 2020; Leer & Wistoft, 2018; Kähkönen ym. 2018). Tämän pääteeman avulla vastaamme toiseen tutkimuskysymykseen, joka liittyy lasten ruokailun haasteisiin ja tässä keskitytään erityisesti ruokaneofobian -ilmiöön. Ruokaneofobia on yleistä pienten lasten keskuudessa, ja nämäkin tutkimukset keskittyivät pieniin lapsiin.

Tutkimuksissa tuotiin esille lasten yksilöllisiä eroja ruokailuun liittyen. Dialin ym. (2020) mukaan neofobiaan liittyy yksilöllisiä eroja, ja puolestaan Leer ja Wistoft (2018) toteavat makukasvatuksessa huomioon otettavan lasten yksilöllistä kokemusta ruoasta. Neofobiassa esiintyviin yksilöllisiin eroihin voi Dialin ym. (2020) mukaan vaikuttaa vanhempien tai kaverien toiminta. Lisäksi neofobiaan liitetään käsitys, että se olisi fysiologisen ilmiön lisäksi ympäröivän kulttuurin vaikuttamisen tulosta (Leer & Wistoft, 2018). Kaikissa artikkeleissa esitettiin,

että neofobiaa voitaisiin vähentää aistilähtöisin menetelmin (Dial ym. 2020; Leer & Wistoft 2018; Kähkönen ym. 2018). Dial ym. (2020) ehdottivat neofobian vähentämiseksi tietoisuustaitojen hyödyntämistä ja Kähkönen ym. (2018) aistinvaraista tutustumista elintarvikkeisiin, kun taas Leer ja Wistoft (2018) esittivät neofobian vähentämiseksi makukasvatuksen toteuttamista.

Dialin ym. (2020) tutkimuksessa mainittiin, että ruokaneofobiaa voidaan vähentää opettajan mallinnuksen avulla sekä palkitsemalla lapsi muulla kuin ruokapalkkiolla. Mallinnuksella ja palkkiolla voidaan lisätä mieltymystä elintarvikkeita kohtaan. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että palkkion saaminen lisää hedelmien ja vihannesten kulutusta. Vanhempien ja kasvattajien on hyvä olla yhtä mieltä siitä, millainen palkkio on hyvä, jotta se toimii. Lisäksi leikin avulla voidaan lisätä ruoan terveellisyttä sekä vähentää neofobiaa. Dialin ym. (2020) tutkimuksessa puhuttiin mindfulnessin (tietoisuustaidot) vaikutuksesta neofobiaan puuttumisessa. Lasten syömiskäyttäytymistä voitiin mahdollisesti parantaa käyttämällä tietoisuustaitoja lisäävää interventiota. Aisteja käyttämällä voidaan lisätä lasten tietoisuutta ruoasta, se myös poistaa pelkoja ja lisää rohkeutta maistaa uusia elintarvikkeita. Dialin ym. (2020) tutkimuksessa eroja löytyi lasten välillä siinä, miten ja mitä aisteja käytetään ruoan tutkimisessa sekä miten ruokaa kuvaillaan. Lapset, jotka osallistuivat tutkimukseen, käyttivät enemmän aisteja sekä kuvasivat tarkemmin ruokaa.

Leer ja Wistoft (2018) tutkivat kirjallisuuskatsauksessaan aiempia tutkimuksia siitä, miten makua hyödynnetään ruokakasvatuksessa. Tutkimuksissa suhtauduttiin kriittisesti lasten syömiseen, lasten monipuolisen ruokavalion koostumiseen sekä hedelmien ja vihannesten liian vähäiseen saantiin. Yhdeksi ruokailun haasteeksi artikkeleista nostettiin esiin nykyajan ruoan epäterveellisyys verrattuna perinteisiin ruokiin. Tutkijoiden mukaan nykyruoan epäterveellisyydestä ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi faktatietoa. Tutkijat esittivät ruokaneofobian esiintymisen olevan sekä ympäröivän kulttuurin vaikutuksen tulosta että luonnollista toimintaa uusia ruokia kohdattaessa. Aiemmissä tutkimuksissa on vahvistettu makukasvatuksen vaikuttavan ruokaneofobian esiintymiseen, joten kasvatuksella voidaan vaikuttaa lasten terveyteen.

Kähkösen ym. (2018) tutkimuksessa aistilähtöinen ruokakasvatus vähensi ryhmäneofobian vaikutusvaltaa. Yksittäisten lasten kohdalla aistilähtöinen tutustuminen elintarvikkeisiin ei muuttanut ruokaneofobian tasoa. Tutkimuksella vahvistettiin käsitystä, että ruokakasvatuksen myönteinen vaikutus näkyy niin lasten välisten terveyserojen kaventumisessa kuin ryhmän sisällä.

#### 4.4 Lasten ravitseminen suomalaisissa päiväkodeissa

Lasten ravitsemusta käsitteleviä artikkeleita löytyi kaksi.

**TAULUKKO 6.** Lasten ravitseminen, alateemat ja artikkelit

Tutkimuksen nimi, kirjoittaja (t) & julkaisu- vuosi	Alateema
Korkalo ym. (2019). The contribution of preschool meals to the diet of Finnish preschoolers	päiväkotiruokailu
Lehto ym. (2019). Fruit, vegetable, and fibre intake among Finnish preschoolers in relation to preschool-level facilitators and barriers to healthy nutrition	päiväkotiruokailu

Lehto ym. (2019) ja Korkalo ym. (2019) ovat tutkimuksissaan selvittäneet 3–6-vuotiaiden suomalaisten lasten ruokavalion terveellisyyttä ja koostumista. Molemmat tutkimukset olivat osa DAGIS-tutkimushanketta, joka toteutettiin vuosina 2015–2016 Suomessa. Tässä pääteemassa vastaamme toiseen tutkimuskysymykseen, kun tuomme esiin päiväkotiruokailun osuutta lasten ravitsemuksessa ja siinä ilmeneviä haasteita.

Lehto ym. (2019) tutkivat ravinnon saantiin vaikuttavia tekijöitä päiväkodissa. Tutkimus perustui henkilökunnan pitämiin kahden päivän ruokakirjauksiin, joista saatiin tarkkaa tietoa muun muassa kasvien ja ravintokuidun saannista. Myös Korkalon ym. (2019) tutkimus pohjautui kirjoitettuun tietoon, sillä se toteutettiin kyselylomakkeella. Tutkimuksissa selvitettiin myös kotiympäristön merkitystä lasten ravitsemukselle (Lehto ym. 2019; Korkalo ym. 2019). Lehdon ym. (2019) tutkimus keskittyi tarkastelemaan ympäristön vaikutusta lasten ruokailuun liittyen, mutta Korkalon ym. (2019) tutkimuksessa selvitettiin päiväkodin osuutta lasten ruokavalioon ja sen koostumiseen.

Lehdon ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että varhaiskasvatuksessa lapsille saatavilla olevaan ruokaan ei voitu vaikuttaa ruokakasvatuksella tai käytettävissä olevilla resursseilla. Tutkimukseen osallistuneista lapsista (n=586) 63 prosenttia oli syönyt hedelmiä, ja keitetyjä ja raakoja kasviksia kului päiväkotipäivän aikana keskimäärin 39 g ja ravintokuitua saatiin puolestaan 9 g. Hedelmien ja vihannesten tarjonta ei liittynyt niiden saantiin. Mitä enemmän oli elintarvikkeisiin liittyviä toimintaperiaatteita, sitä enemmän oli myös vihannesten kulutusta ja kuidun saantia. Tämäkin tutkimus osoittaa, että lapset syövät liian vähän

hedelmiä ja vihanneksia, mutta kuitua saadaan riittävästi. Kuitenkin varhaiskasvatuksen ympäristössä on tarjolla hedelmiä ja vihanneksia, joten siitä syömättömyys ei johdu.

Korkalon ym. (2019) tutkimuksessa arvioitiin päiväkotiruokailusta saatua energiamäärää kokopäiväiseen hoitoon osallistuvien lasten ruokavaliassa Suomessa. Lasten päivittäisestä kokonaisenergiasta 54 prosenttia saatiin päiväkotiruokailusta. Suolan saannissa havaittiin suosituksiin nähden liian suuria määriä. Merkittävimpiä suolanlähteitä olivat viljat, leipomotuotteet sekä liharuoat. Päiväkodeissa kalaruokia syödään kaksinkertaisesti verrattuna kotiruokailuun.

Aineistojen tutkimuksista käy ilmi, että ruoan maistamisella on suuri merkitys siihen, pidetäänkö siitä ja syödäänkö sitä. Pienten lasten kanssa ruokailua opetellessa kaikkien aistien hyödyntämisellä voidaan edistää ruokiin tutustumista. Monessa tutkimuksessa heräsi huoli lasten hedelmien ja vihannesten riittämättömästä kulutuksesta. Maasta riippuen lapset söivät liian vähän hedelmiä ja vihanneksia. Kokoamme tuloksista yhteenvedon seuraavassa osiossa ja pohdimme tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiin.

# 5 POHDINTA

## 5.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi perehdyimme ruokakasvatusta koskeviin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Käytimme tutkimuksessa kymmentä eri englanninkielistä tutkimusartikkelia, jotka valikoituivat systemaattisen haun tuloksena. Artikkelit oli julkaistu vuosina 2015–2020, ja ne oli toteutettu Suomessa, Tanskassa, Itävallassa, Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa. Sopivaa aineistoa hakutuloksista etsiessämme huomasimme, että aiheesta oli tehty yllättävän vähän tutkimuksia. Tämä haastoi kattavan kuvan saamista varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta. Artikkelit käsittelivät varhaiskasvatusikäisten lasten ruokakasvatusta, ruokavaliota ja opettajien käyttämiä menetelmiä. Tarkoituksenamme oli selvittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa käytettäviä, lasten terveellistä ruokavaliota edistäviä pedagogisia käytänteitä sekä lasten ruokavalioon liittyviä haasteita varhaiskasvatuksessa. Analysoimme aineistoa temaattisesti selvittääksemme tutkimuskysymysten kannalta olennaisimpia asioita.

Jaottelimme valikoituneet artikkelit neljään pääteemaan: opettajan rooli, ruokakasvatuksen menetelmät, ruokailun haasteet ja lasten ravitsemus suomalaisissa päiväkodeissa. Muutamit artikkelit esiintyivät kahden eri pääteeman alla. Opettajan rooli -pääteeman alla neljä artikkelia käsitteli ammatillisuutta ja yksi opetussuunnitelmaa. Ruokakasvatuksen menetelmät -pääteeman alla oli viisi aistilähtöistä ruokakasvatusta, toistuvaa altistusta sekä opettajamallinnusta koskevaa artikkelia. Ruokailun haasteet -pääteeman alle valikoitui kolme artikkelia, joissa käsiteltiin ruokaneofobiaa. Eniten artikkeleja löytyi opettajan rooli- ja ruokakasvatuksen menetelmät -teemojen alle. Lasten ravitsemus -pääteeman alle tuli kaksi suomalaisten lasten ravitsemusta koskevaa artikkelia.

Opettajan rooli -pääteeman alle tulleet ammatillisuutta ja opetussuunnitelmaa käsittelevät tutkimukset tarkastelivat opettajien toimia ja mahdollisuuksia vaikuttaa lasten ruokailuun. Yhdysvalloissa tehdystä tutkimuksesta kävi ilmi, että opettajien opinnoissa ei juurikaan käsitelty ruokakasvatusta. Myöskään suomalainen varhaiskasvatuksen opettajan koulutusohjelma ei anna lähtökohtia ruokakasvatuksen toteuttamiseen, vaan opettajien osaaminen pohjautuu usein omiin tietoihin ravitsemuksesta. Tutkimuksissa opettajien pedagogiikan toteuttamisen avuksi tarjottiin niin ravitsemuksellisen opetussuunnitelman hyödyntämistä kuin aistilähtöistä työkalupakkia. Suunnitelmallisen ja tavoitteellisen ruokakasvatuksen pedagogiikan toteuttamisen apuna opettajien tulee havainnoida ja dokumentoida lapsiryhmää (OPH, 2019). Opettajien tulee säilyttää ammatillinen ote ja harjoittaa pedagogiikkaa myös syömiseen liittyvissä asioissa, jotta he voivat edesauttaa lasten terveellisen ruokavalion kehittymistä. Karila (2017) on todennut pedagogiikan kuuluvan arjen eri tilanteisiin. Myös tässä tutkimuksessa on käynyt ilmi, että opettajat voivat toteuttaa ruokakasvatusta päivittäin esimerkiksi ruokailutilanteissa. Tutkimukset opettajan ammatillisuudesta ruokakasvatuksessa todistivat, että pedagogisilla toimilla on positiivinen vaikutus lasten ruokakäyttäytymiseen.

Ruokakasvatuksen menetelmät -pääteeman alla olevat alateemat aistilähtöinen ruokakasvatus, toistuva altistus sekä opettajamallinnus ilmentävät menetelmien olevan käytännönläheisiä, kuten lasten kanssa toimiminen yleensä on. Tämä pääteema liittyy läheisesti opettajan rooli -teemaan, sillä tässä kappaleessa esitellyt menetelmät ovat opettajien toteuttavissa. Kyseiset menetelmät ovat tutkittuja, ja niiden on todistettu edistävän lasten käyttäytymistä liittyen terveelliseen ruokavalioon, kuten lisäämään hedelmien ja vihannesten kulutusta. Esimerkiksi edellä mainituilla menetelmillä voidaan toteuttaa ruokakasvatuksen pedagogiikkaa, johon Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) myös velvoittavat (OPH, 2019). Ruokakasvatuksen tehostamiseksi näitä menetelmiä voitaisiin yhdistellä. Teoreettisessa viitekehyksessä kerroimme ruokakasvatuksen tavoitteena olevan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2021) mukaan positiivisen asenteen lisäämisen ruokaa ja ruokailua kohtaan. Tässä tutkimuksessa todensimme, että opettajan antamalla mallilla on merkitystä positiivisen ruokasuhteen syntymiselle. Ruokakasvatuksen pedagogiikkaa voidaan toteuttaa matalalla kynnyksellä, sillä sitä voidaan hyödyntää arjen päivittäisissä ruokahetkissä.

Ruokailun haasteet -teeman ruokaneofobiaa käsitelleissä artikkeleissa korostui neofobian yleisyys pienillä lapsilla sekä sen esiintyvyys niin yksilöiden ruokavalioissa kuin ryhmätasolla. Uuden ruoan vältteleminen sekä haluttomuus maistaa outoja elintarvikkeita on luonnollista pienten lasten keskuudessa. On hyvä huomata, että ruokaneofobia ja nirsous eivät

ole sama asia. Uusien ruokien pelko voi johtaa ruokavalion yksipuolistumiseen ja siten esimerkiksi ravintoaineiden puutoksiin ja kasvun hidastumiseen. Koistinen ja Ruhanen (2009) ovat todenneet valikoivan syömisen olevan esteenä lasten terveellisen ruokavalion koostumisessa. Tässä tutkimuksessa lasten ruokavalioissa haasteena esiintyi ruokaneofobia, mikä vaikeuttaa ruokailua, kun uusia ruokia ei uskalleta maistaa. Pienten lasten opetellessa ruokailemaan aikuisilta vaaditaan Rayn ym. (2016) mukaan kärsivällisyyttä ja kannustamista. Usein uusien ruoka-aineiden pelko kuitenkin helpottaa ajan myötä lapsen kasvaessa. Aikuisten tulee tiedostaa tämän haasteen olemassaolo ja yleisyys lasten ruokailussa, jotta he osaavat herkästi puuttua ja ohjata lapsia tutustumaan rohkeasti uusiin ruokiin. Oikealla tietämyksellä terveellisestä ruokavaliosta, kannustavalla kasvatuksella, lapsilähtöisyydellä ja toistuvasti elintarvikkeisiin tutustumalla voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia lasten terveellisen ruokavalion edistämisessä.

Lasten ravitsemus suomalaisissa päiväkodeissa -pääteeman alla olevat kaksi tutkimusta käsittelivät suomalaisten lasten päiväkotiruokailua. Artikkeleista kävi ilmi, että suomalaisissa päiväkodeissa lapset saivat ruoasta liikaa suolaa ja söivät liian vähän kasviksia suositukseen nähden. Myös Kyttälä ym. (2008) ovat todenneet suomalaisten lasten saavan ravinnosta liian vähän kasviksia ja hedelmiä sekä suolan käytön olevan runsasta. Suomalaisen lasten päiväkotiruokan laatu on kuitenkin riittävällä tasolla ja tarpeeksi monipuolista, sillä tarjolla oleva ruoka on suositusten mukaista. Varhaiskasvatuksen henkilöstön ei siis tarvitse olla huolissaan ateriapalvelujen tarjoaman ruokan laadusta. Ruokakasvatuksen pedagogiikkaa voidaan edistää arvioimalla sen laatua (VRN, 2021), jolloin kehittämisen avulla pystytään paremmin puuttumaan myös haasteisiin. Varhaiskasvatukseen osallistumattomien lasten ruokavalion terveellisyys jää vanhempien vastuulle, mikä voi olla haaste terveellisten elämäntapojen opettelussa. Vaikka lapsi osallistuisikin päivittäin varhaiskasvatukseen, kodin ruokaympäristöllä on suuri merkitys ruokavalion koostumisessa, sillä lapset saavat päivittäisestä energiantarpeestaan vain noin puolet päiväkotiruokasta.

Tarkasteltujen tutkimusartikkelien pohjalta saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Yllättävää oli, että eri maissa toteutetuissa tutkimuksissa oli saatu samankaltaisia tuloksia. Lasten kasvisten ja vihannesten kulutus oli todettu heikoksi monissa tutkimuksissa, ja useat tutkimukset etsivät keinoja ongelmaan puuttumiseksi. Toimiviksi todettuja menetelmiä tulisi hyödyntää varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa, kun lasten terveellistä ruokavaliota halutaan edistää. Yleisellä tasolla lasten ruokavalioiden huomioiminen voidaan nähdä sijoituksena tulevaisuuteen. Varhainen puuttuminen lasten ruokailuun mahdollistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen.

## 5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Mitä tutkimustyön toteuttamiseen ja tulosten esittämiseen tulee, on tutkijoiden huomioitava hyvän tieteellisen käytännön toimintatavat eli rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Huomioimme tutkimuksessamme luotettavuutta valikoimalla ainoastaan vertaisarvioitua aineistoa. Omassa tutkimuksessa tulee ottaa muiden tutkijoiden työt huomioon viittaamalla niihin asiankuuluvalla tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Kiinnitimme erityistä huomiota viittauksiin, sillä koko tutkimuksemme perustuu muiden tutkijoiden teoksiin. Laitoimme jokaisen käyttämämme lähteen lähdeluetteloon, jolloin ne ovat lukijan saatavilla.

Tietosuoja-asiat eivät liittyneet tutkimukseemme, sillä perehdyimme aiempiin tutkimuksiin. Eettisyydessä pohdimme omaa toimintaamme ja aineiston valikoitumisen perusteita. Käsitteiden määrittelemisen on tärkeää, jotta lukija ymmärtää tutkimuskysymyksen samoin kuin itse tutkija (Aveyard, 2014). Näin voidaan välttyä väärinymmärryksiltä ja estää ristiriitaisuus tulosten tulkinnassa. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus oli meille menetelmänä uusi, mutta pyrimme toteuttamaan sen huolellisesti vaiheiden mukaan. Aineiston kerääminen ja analyysin tekeminen tuntuivat alkuun haastavilta, kun tietämystä kirjallisuuskatsauksen tekemiseen ei ollut entuudestaan. Tutkimuskysymyksiin löytyi kuitenkin vastaukset, ja saimme tarvittavat tulokset kerättyä.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioidessa tulee pohtia valintakriteerejä, joiden pohjalta aineisto on valikoitunut tarkasteluun. Valintakriteerien onnistuminen vaikutti siihen, millainen aineisto saatiin kerättyä ja millaiset tulokset tulivat. Yksi luotettavuutta lisäävä tekijä oli aineiston rajaaminen ajallisesti, jolloin saatu aineisto ja tutkimustieto oli mahdollisimman uutta. Tarkkojen tutkimuskysymysten laatiminen auttoi sopivan aineiston rajaamisessa. Luotettavuuteen vaikuttaa se, että aineisto oli englanniksi, jolloin käännösvirheet ovat mahdollisia.

Aineistoja etsiessä huomasimme, että ruokakasvatusta koskevat yksittäiset tutkimukset eivät olleet kovin laajoja otannaltaan. Tarkastelimme tutkimuksessamme kymmentä artikkelia, mutta kattavamman katsauksen olisi mahdollisesti saanut suuremmalla määrällä artikkeleja. Tähän tutkimukseen ei kuitenkaan löytynyt enempää relevantteja aineistoja. Tutkimuksen luotettavuuteen liitämme myös sen, että pyrimme kuljettamaan lukijaa tekstin mukana.



Tutkimusten luotettavuuteen kuuluu Pudas-Tähkän ja Axelinin (2007) mukaan toistettavuus ja virheettömyys. Luotettavuuteen kuuluu lisäksi se, että eri vaiheita arvioidaan kriittisesti. Siten jokainen työn vaihe on kirjattava ylös, jotta työskentelyprosessi tulee lukijalle ilmi ja siten pystytään arvioimaan tulosten luotettavuutta. Pyrimme selostamaan jäsennetysti ja selkeästi kaiken mitä tutkimuksessa teimme, jotta tutkimus olisi luotettava ja toistettavissa.

### *5.3 Jatkotutkimusideat*

Monissa tutkimuksissa ehdotettiin, että jatkossa samoja tutkimuksia voitaisiin toteuttaa suuremmalla otannalla ja pidemmällä aikavälillä, jolloin tulokset olisivat luotettavampia. Näin voitaisiin tarkemmin seurata esimerkiksi sitä, onko lasten syömisessä tapahtunut muutosta pidemmän ajan kuluessa, onko haasteisiin pystytty puuttumaan sekä ovatko menetelmät pysyneet osana päiväkodin arkea. Tutkimuksen voisi tehdä pitkittäistutkimuksena, jolloin yhtä lasta seurattaisiin useampi vuosi, ja siinä näkisi juuri kyseisen lapsen mahdollisen kehityksen ruokavalion terveellisyydestä.

Ruokakasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa voitaisiin tutkia opettajia haastatteleamalla, jolloin saataisiin ajankohtaista tietoa heidän näkemyksistään aiheesta. Haastatteluista voitaisiin saada näkemystä ruokakasvatuksen tilasta ja toteutumisesta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Toinen tutkimuskysymyksemme koski lasten ruokavalioihin liittyviä haasteita, ja ruokaneofobia nousi artikkeleista usein esiin. Voisi olla mielekästä tutkia, periytyykö ruokaneofobia vanhemmilta lapsille. Lisäksi voitaisiin tutkia, kuinka vanhempien antama syömiskäyttäytymisen malli vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin ja syömiseen.

# LÄHTEET

- Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care. A practical guide*. Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.
- Brawley, L. & Henk, J. (2014). *Encouraging Healthy Eating Behaviors in Toddlers*. Learning healthy eating habits... toddlers are the place to start. *Dimensions of Early Childhood*. Vol 42. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1044085.pdf> Viitattu 5.10.2021
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Jalanko, H. (2020). *Ruoka-allergia lapsella*. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ski00028> Viitattu 7.10.2021
- Janhonen, K., Mäkelä, J., Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa H. Janhonen-Abuquah ja P. Palojoki (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*. (s. 107–120) Helsinki: Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/157591/luovajav.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 5.10.2021
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. (2013). *Kansanterveystiede*. Sanoma Pro Oy, Helsinki.
- Karila, K. (2013). Ammattilaissukupolvet varhaiskasvatuksen pedagogiikan toteuttajina ja kehittäjinä. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. (s. 9–29). Tampere: Vastapaino.
- Karila, K. (2017). Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Teoksessa Lastentarhanopettajaliitto (toim.) *Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. Nyt on pedagogiikan aika!* (s. 9–11) PunaMusta. <https://www.vol.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf> Viitattu 6.10.2021
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (2009) *Aistien avulla ruokamaailmaan*. Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja. Helsinki: Sitra. [https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere\\_tyokirja-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf) Viitattu 27.9.2021

- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. (2008). *Lapsen ruokavalio ennen kouluikää*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 24.9.2021
- Lakka, T., Talvia, S., Sääkslahti, A., Haapala, E. (2019). Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä–tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. Teoksessa A-M. Pietilä & A. Terkamo-Moisio (toim.) *Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen*. (s. 133–166). Kuopio: Itä-Suomen yliopiston julkaisusarja. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21421/urn\\_isbn\\_978-952-61-3108-5.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21421/urn_isbn_978-952-61-3108-5.pdf) Viitattu 8.9.2021
- Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippilä, C., Veijola, R., Knip, M. & Virtanen, SM. (2010). *Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children*. Public Health Nutrition 13, 957–964. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/food-consumption-and-nutrient-intake-in-day-care-and-at-home-in-3yearold-finnish-children/2C4B21C640B91E77251D26E180116CFF> Viitattu 8.9.2021
- Lehto, R., Ray, C., Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Määttä, S., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). *Early educators`practices and opinions in relation to pre-schoolers`dietary intake at pre-school: case Finland*. Public Health Nutrition 22, 1567–1575. <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/early-educators-practices-and-opinions-in-relation-to-pre-schoole-2> Viitattu 8.9.2021
- Lyytikäinen, A. (2014) Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 8–18). Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/94505/Lasten\\_ruokakasvatus\\_varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/94505/Lasten_ruokakasvatus_varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Viitattu 4.10.2021
- Opetushallitus (2019). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018: 3a. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf) Viitattu 8.9.2021
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2005). *Systematic reviews in the social sciences a practical guide*. Malden: Blackwell Pub. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=239885> Viitattu 24.9.2021

- Pudas-Tähkä, S. & Axelin, A. (2007). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa: K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R.-L. Ääri (toim.) *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen* (s.46–57). Turku: Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A-M., Sigfrids, A. & Harjumaa, M. (2020). *Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta 2020:19. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki 2020. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN\\_TEAS\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 22.9.2021
- Ray, C., Määttä, S., Lehto, R., Roos, G. & Roos, E. (2016). *Influencing factors of children`s fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting – Preschool personnel`s perceptions*. *Appetite* 103, 72–79. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/224086/Influencing\\_factors\\_of\\_children\\_s\\_fruit.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/224086/Influencing_factors_of_children_s_fruit.pdf?sequence=1) Viitattu 14.9.2021
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry (n.d). *Maistuva koulu. Ruokakasvatus*. Muuks Creative. Ruokavirasto (2020). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Imeväisikäiset ja lapset*. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/> Viitattu 21.9.2021
- Salminen, A. (2011) *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) Viitattu 24.9.2021
- Siljander, P. (2014). *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen: peruskäsitteet ja pääsuunnaukset*. Tampere: Vastapaino.
- Silvasti, T. (2014). Sisällönanalyysi. Teoksessa: I. Massa (toim.) *Polkuja yhteiskuntatieteelliseen ympäristötutkimukseen*. (s.33–48). Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. PunaMusta Oy, Helsinki 2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 22.9.2021
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020). *Elintavat ja ravitsemus*. Leikki-ikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset> Viitattu 22.9.2021

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020). *Varhaiskasvatus 2020*. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus> Viitattu 29.9.2021
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi: Helsinki.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2021). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN ISBN 978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN%20ISBN%20978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 14.9.2021

# AINEISTO

- Dial, L.A., Emley, E., Koerten, H.R., Waite, T.C. & Musher-Eizenman, D.R. (2020). A Mindfulness Intervention for Food Neophobia Among Preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 48 (1), 117–126. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00962-4>
- Holley, C.E., Farrow, C. & Haycraft, E. (2017). A Systematic Review of Methods for Increasing Vegetable Consumption in Early Childhood. *Current Nutrition Reports* 6 (2), 157–170. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0202-1>
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O. & Sandell, M.A. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & Nutrition Research*, 59. <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.28795>
- Konrad, M., Fuchs-Neuhold, B., Staubmann, W., Grach, D., Hörmann-Wallner, M., Kronberger, A., Peterseil, M., Pilz, R., Aufschnaiter, A.L., Krause, R., Martin, J., Holasek, S. & Pail, E. (2020). Development of a nutritional sensory toolkit for kindergarten teachers. *International Journal of Early Years Education*, 29:3, 314–328. <https://doi.org/10.1080/09669760.2020.1863190>
- Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). The contribution of preschool meals to the diet of finnish preschoolers. *Nutrients*, 11(7), 1531. <https://doi.org/10.3390/nu11071531>
- Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A. & Nuutinen, O. (2018). Sensory based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. *Public Health Nutrition*, 21(13), 2443–2453. <https://doi.org/10.1017/S1368980018001106>
- Leer, J. & Wistoft, K. (2018). Taste in food education: A critical review essay. *Food and Foodways*, 26:4, 329–349. <https://doi.org/10.1080/07409710.2018.1534047>
- Lehto, R., Ray, C., Korkalo, L., Vepsäläinen, H., Nissinen, K., Koivusilta, L., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). Fruit, vegetable, and fibre intake among finnish preschoolers in

relation to preschool-level facilitators and barriers to healthy nutrition. *Nutrients*, 11 (7), 1458. <https://doi.org/10.3390/nu11071458>

Resor, J., Hegde, A.V., Stage, V.C. & Yeh, C. (2019). Standing up for broccoli: Exploring Pre-service Early Childhood Educators' (ECE) Experience With Nutrition Education. *Journal of Research in Childhood Education*, 33:3, 414–429. <https://doi.org/10.1080/02568543.2019.1609629>

Whiteside-Mansell, L. & Swindle, T.M. (2019). Evaluation of Together We Inspire Smart Eating: pre-school fruit and vegetable consumption. *Health education research*, Vol.34 (1), 62–71. <https://doi.org/10.1093/her/cyy048>