

LASTENTARHAN JA ALAKOULUJEN OPETTAJIEN SEKÄ RAVITSEMUSTERA-  
PEUTTIEN NÄKEMYS SAPERE-MENETelmäSTÄ OSANA TYÖNKUVAA

Karppinen Katja  
Pro gradu -tutkielma  
Ravitsemustiede  
Lääketieteenlaitos laitos  
Terveystieteiden tiedekunta  
Itä-Suomen yliopisto  
Marraskuu 2012

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Terveystieteiden tiedekunta

Ravitsemustiede

KARPPINEN, KATJA H.: Lastentarhan ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien näkemyksiä Sapere-menetelmästä osana omaa työnkuvaa

Pro gradu -tutkielma, 89 sivua, 3 liitettä (3 sivua)

Ohjaajat: FT, yliopistonlehtori Outi Nuutinen Itä-Suomen yliopisto, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö ja THT, dosentti Merja Nikkonen, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Marraskuu 2012

---

Avainsanat: Sapere, lastentarhan opettaja, alakoulun opettaja, ravitsemusterapeutti, ruokattotumukset

## LASTENTARHAN JA ALAKOULUJEN OPETTAJIEN SEKÄ RAVITSEMUSTERAPUUTTIEN NÄKEMYKSIÄ SAPERE-MENETELMÄSTÄ OSANA TYÖNKUVAA

Lasten ruokattotumukset muodostuvat jo varhain ja niiden vaikutukset välittyvät pitkälle aikuisuuteen vaikuttaen aikuisiän terveyteen. Lapsilla esiintyy myös neofobiaa eli uutuden pelkoa entuudestaan tuntemattomia ruokia ja ruoka-aineita kohtaan, mikä voi johtaa ruokavalion yksipuolistumiseen. Sapere-menetelmä on kehitetty vastaamaan tähän haasteeseen. Se pohjautuu kaikilla aisteilla ruokaan tutustumiseen toiminnallisten tehtävien ja maistamisen kautta. Suomessa Sapere-menetelmän sovellus Makukoulu mukailee Ruotsissa käytössä olevia Mat för alla -oppitunteja. Lastentarhan- ja alakoulujen opettajat sekä yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeutit ovat käyttäneet menetelmää työssään joko osallistuessaan Makukoulu-hankkeisiin tai soveltamalla Saperen oppeja itsenäisesti.

Aiemmin Saperea on tutkittu lähinnä sen vaikuttavuuden näkökulmasta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada näkemys, millaiseksi lastentarhan- ja alakoulujen opettajat sekä ravitsemusterapeutit kokevat Sapere-menetelmän käyttökokemuksensa pohjalta. Tutkimuksessa selvitettiin heidän näkemyksiään menetelmän käytettävyydestä sekä menetelmän tulevaisuudennäkymistä. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluina: kolmena ryhmähaastatteluna ja neljänä yksilöhaastatteluna. Tutkimukseen osallistui yhteensä 11 haastateltavaa: kaksi lastentarhanopettajaa, neljä alakoulun opettajaa ja viisi yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeuttia. Haastattelut aukikirjoitettiin ja aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan eri alojen ammattilaiset pitävät Sapere-menetelmää monipuolisena ja kokevat sen herättävän paljon positiivisia tunteita. Menetelmässä koetaan olevan runsaasti hyvää esimerkiksi sen mahdollistaessa ruokavalion monipuolistumisen ja ruokailusta nauttimisen. Menetelmän käytön katsotaan kuitenkin vaativan paljon aikaa ja siinä koetaan olevan edelleen myös kehittämiskohteita esimerkiksi uusien ideoiden saralla. Myös menetelmän käytettävyyttä päivähoidossa, alakouluissa ja yliopistollisessa sairaalassa on hyvä, koska se soveltuu moneen eri tarkoitukseen ja tuo mukanaan vaihtelua. Menetelmän käyttö opettaa myös ohjaajiaan ja sillä nähdään olevan mahdollisuuksia vaikuttaa myös kohde-ryhmien ulkopuolelle. Menetelmän työläys voi aiheuttaa kuitenkin ongelmia. Tulevaisuudessa haastateltavat tulevat jatkamaan menetelmän käyttöä ja kehittämistä. He toivoivat myös yhä laajempaa menetelmän käyttöönottoa. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella menetelmästä hyötyisivät jatkossakin useat eri ihmiset, esimerkiksi vanhukset tai henkilöt, joilla on hankaluuksia ruokailuun liittyen.

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Faculty of Health Sciences

Clinical Nutrition

KARPPINEN, KATJA H.: Perceptions of Sapere method as part of job description by daycare and primary school teachers and dietitians

Master's thesis, 89 p. and 3 attachments (3 p.)

Supervisors: PhD Outi Nuutinen and PhD, Docent of the University of Tampere Merja Nikkonen

November 2012

---

Key words: Sapere, daycare teacher, primary school teacher, dietitian, dietary habits

Dietary habits develop already in early age and have long lasting effects on adulthood health. Food neophobia is common in early stages of childhood which can also lead to a decrease in diet variety. Sapere method has been developed to answer this challenge. The method is based on getting familiar with new foods by doing exercises which utilizes tasting and senses. In Finland, one application of the Sapere method, sc. Makukoulu, complies with the Swedish method called "Mat för alla sinnen". Daycare and primary school teachers and dietitians have used the method when participating in Makukoulu projects or have utilized the ideas of Sapere in their jobs independently.

Previous studies of Sapere method have mainly limited on its effects. The aim of this study was to get an overview of how the daycare and primary school teachers and dietitians see the Sapere method as a part of their job descriptions. The study focused on the usability and the future prospects of the method. The study was carried out in theme interviews: three group interviews and four individual interviews. Eleven participants were interviewed: two daycare teachers, four primary school teachers and five dietitians from the university hospital. The interviews were transcribed and the data was analysed with the content analysis.

The study showed that the professionals considered Sapere as a versatile method which awakes positive emotions. One of the many positive features of the method is its potential to increase variation in diet and to enable enjoying the mealtimes. However, the method is considered time-consuming and it needs to be improved, for example new ideas for applications are still needed. In daycare, primary schools and in the university hospitals the usability of the method is good because it can be applied in many purposes. It also creates variety to the everyday work. The method can also teach the instructor and may have influence further outside of its target group. However its arduous may cause difficulties. The interviewees will continue to use and improve the method in future. They also hope that the method will be used more widely in future. As a conclusion, this study showed that Sapere method could be beneficial for several people for example among elderly and people with eating difficulties.

## SISÄLLYS

1 LAPSET JA RUOKAILU.....	8
1.1 Ruokatottumusten kehittyminen ja niihin vaikuttavat tekijät.....	8
1.2 Neofobia.....	11
1.3 Suomalaislasten ruokatottumukset ja ravintoaineiden saanti.....	15
2 LASTEN RUOKAILU ERI YMPÄRISTÖISSÄ.....	19
2.1 Lasten ruokailu päivähoitossa.....	19
2.2 Lasten ruokailu koulussa.....	21
2.3 Lasten ruokailu sairaalassa.....	23
3 SAPERE.....	25
3.1 Sapere-menetelmä.....	25
3.2 Sapere-menetelmän tutkimusnäyttö.....	26
3.3 Makukoulu.....	29
3.3.1 Makukoulutuntien järjestäminen.....	30
3.3.2 Esimerkki makukoulutunneista.....	31
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	34
4.1 Aineisto.....	35
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	35
4.3 Esimerkki haastattelun etenemisestä.....	38
4.4 Aineiston analyysi.....	39
5 TULOKSET.....	44
5.1 Sapere menetelmänä.....	44
5.2 Sapere-menetelmän käyttö.....	52
5.3 Sapere-menetelmä tulevaisuudessa.....	60
5.4 Tuloskooste.....	63
6 POHDINTA.....	65
6.1 Tutkimuksen tekemisen tarkastelu.....	65
6.2 Tutkijan oman toiminnan tarkastelu.....	68
6.2.1 Haasteet tutkimuksen eri vaiheissa ja oma oppiminen.....	68
6.2.2 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset.....	74
6.3 Tulosten tarkastelu.....	77
6.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet.....	79
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	82

Liite 1 Neofobiamittari

Liite 2 Haastattelurunko: teemat ja kysymykset

Liite 3 Esimerkki sisällön analyysistä

## JOHDANTO

Lasten ja nuorten ruokatottumusten vaikutukset heijastuvat heidän terveyteensä tulevaisuudessa heidän kasvettuaan aikuisiksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Varhain kehittyneet hyvät ja terveyttä edistävät ruokatottumukset voivat ehkäistä useita terveysongelmia myöhemmin elämässä. Lapsuudessa opittujen ruokatottumusten nähdään vaikuttavan merkittävästi myös aikuisiän ruokavalioon (Mikkilä ym. 2004). Lapsuuden aikaisella ruokavaliolla, yhdessä aikuisiän liikkumattomuuden, kanssa on merkitystä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien kannalta.

Perheellä sekä koko perheen ruokatottumuksilla ja liikunnallisuudella on vaikutusta myös lasten painoon (Lagström 2006). Vanhempien paino, koulutustaso, perheen sosiaaliluokka sekä perheen koko vaikuttavat siten myös lapsuusiän lihavuuden syntyyn. Lapsuudessa alkanut lihavuus säilyy usein aikuisikään saakka ja samalla siirtyvät myös lihavuuteen vaikuttavat seikat, muun muassa liikkumattomuus, jotka vaikuttavat niin ikään terveyteen haitallisesti (Salo ja Mäkinen 2006). Lihavuuteen liittyy myös suurentunut riski useisiin sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen. Riski on suurentunut erityisesti aikuisilla, jotka ovat lapsuudessaan olleet lihavia verrattuna aikuisiin, jotka olivat lapsena normaalipainoisia. Lapsuuden aikainen lihavuus vaikuttaa fyysisten seikkojen lisäksi myös lapsen ruumiinkuvan muotoutumiseen sekä itsetuntoon.

Vanhemmat vaikuttavat lasten ruokatottumuksiin niin ympäristön luomisen kautta kuin geeniperimän välityksellä (Birch ja Fisher 1998). Vanhempien luoma ruokaympäristö vaikuttaa sekä lapsen ruokamieltymyksiin että erilaisten ruokien hyväksymiseen. Lasten kokemukset sekä kyvyt tiedostaa ja havainnoida ruokamaailmaa eroavat aikuisten tavasta suhtautua ruokaan (Koistinen ja Ruhanen 2009). Lapset kokevat ruoan olevan jotain, mikä on tässä ja nyt. Se on jotain, mitä he voivat aistia, havaita, tuntea ja kokea. Lasten ruoanvalintaan vaikuttaa se pitävätkö he ruoasta vai eivät (Wardle ja Cooke 2008). Aikuisille sen sijaan ruoan arvo määräytyy useimmiten sen ravintosisällön, sen terveysvaikutusten, siitä saatavan nautinnon, valmistukseen kuluvan ajan tai hinnan mukaan (Koistinen ja Ruhanen 2009).

Perheiden lisäksi myös kodin ulkopuolisella ruokailulla on vaikutusta lasten ruokatottumusten kehittymiseen. Päivähoidossa ruokailu mielletään kasvatukseen ja opetukseen kuuluvaksi, mutta myös osaksi lasten perushoitoa (Hasunen ym. 2004). Päivähoidon aikaisella ruokailulla pystytään vaikuttamaan sekä lasten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin että vireyteen hoitopäivän aikana. Lisäksi kouluissa tapahtuvalla ruokailulla on merkitystä lasten terveyttä edistävien ruokatottumusten synnyssä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Kouluruokailun katsotaan olevan osa koulun tarjoamaa lasten opetusta ja kasvatusta.

Lasten ruokatottumuksiin vaikuttaa myös ruokaan liittyvä neofobia eli uutuuden pelko, joka kohdistuu uusiin, tuntemattomiin elintarvikkeisiin (Mustonen ja Tuorila 2010). Lapsilla tämä voi aiheuttaa ruokavalion yksipuolistumista. Lisäksi kasvien ja hedelmien käyttö on heillä usein liian vähäistä. Uutuudenpelkoisilla lapsilla ruokavalio voi sisältää myös enemmän tyydyttynyttä rasvaa kuin niiden lasten ruokavalio, joilla ei ole todettu neofobiaa (Falciglia ym. 2000). Tällöin ruokavalion monipuolisuuden lisäksi neofobia vaikuttaa myös ruokavalion laatuun. Neofobiaan voidaan lapsilla vaikuttaa esimerkiksi Sapere-menetelmän avulla (Jonsson ym. 2005, Mustonen & Tuorila 2010, Reverdy ym. 2008, Reverdy ym. 2010). Sen avulla lapsi voi oppia uusia ruokaan ja elintarvikkeisiin liittyviä asioita käyttäen apunaan kaikkia aistejaan (Jyväskylän yliopisto 2004). Menetelmän avulla lapsi pystyy tutustumaan erilaisiin ruokiin ja hänelle kehittyy luonnollinen suhtautuminen ruokaan sekä syömiseen (SRE 2010). Makukoulu on nimitys oppitunneista, joissa käytetään Sapere-menetelmää (Mustonen ja Tuorila 2008).

Sapere-menetelmää on tutkittu lähes yksinomaan sen vaikuttavuuden kautta (Jonsson ym. 2005, Reverdy ym. 2008, Mustonen ym 2009, Mustonen ja Tuorila 2010, Reverdy ym. 2010, Wailing ym. 2010). Menetelmän vaikuttavuustutkimuksia lasten ruokailutottumuksiin liittyen on tehty myös Suomessa (Mustonen ym 2009, Mustonen ja Tuorila 2010). Käyttäjien näkökulmasta Saperea tarkasteleva tutkimus on puolestaan aiheena uusi ja antaa sen vuoksi tietoa menetelmän käyttömahdollisuuksista käytännön tasolta sekä mahdollisista kehittämiskohteista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Sapere-menetelmän soveltuvuutta käytännössä erilaisissa ympäristöissä ja erilaisten lasten parissa, päivähoito- ja koulumaailmassa sekä yliopistollisessa sairaalassa. Tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan käsitys Sapere-menetelmän käytettävyydestä, sen toimivuudesta erilaisten lasten

kanssa sekä löytämään menetelmän kehittämiskohteita. Lisäksi selvitettiin menetelmän hyötyjä osana lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeuttien työnkuvaa ja menetelmän sovelluskohteita tulevaisuudessa.

## 1 LAPSET JA RUOKAILU

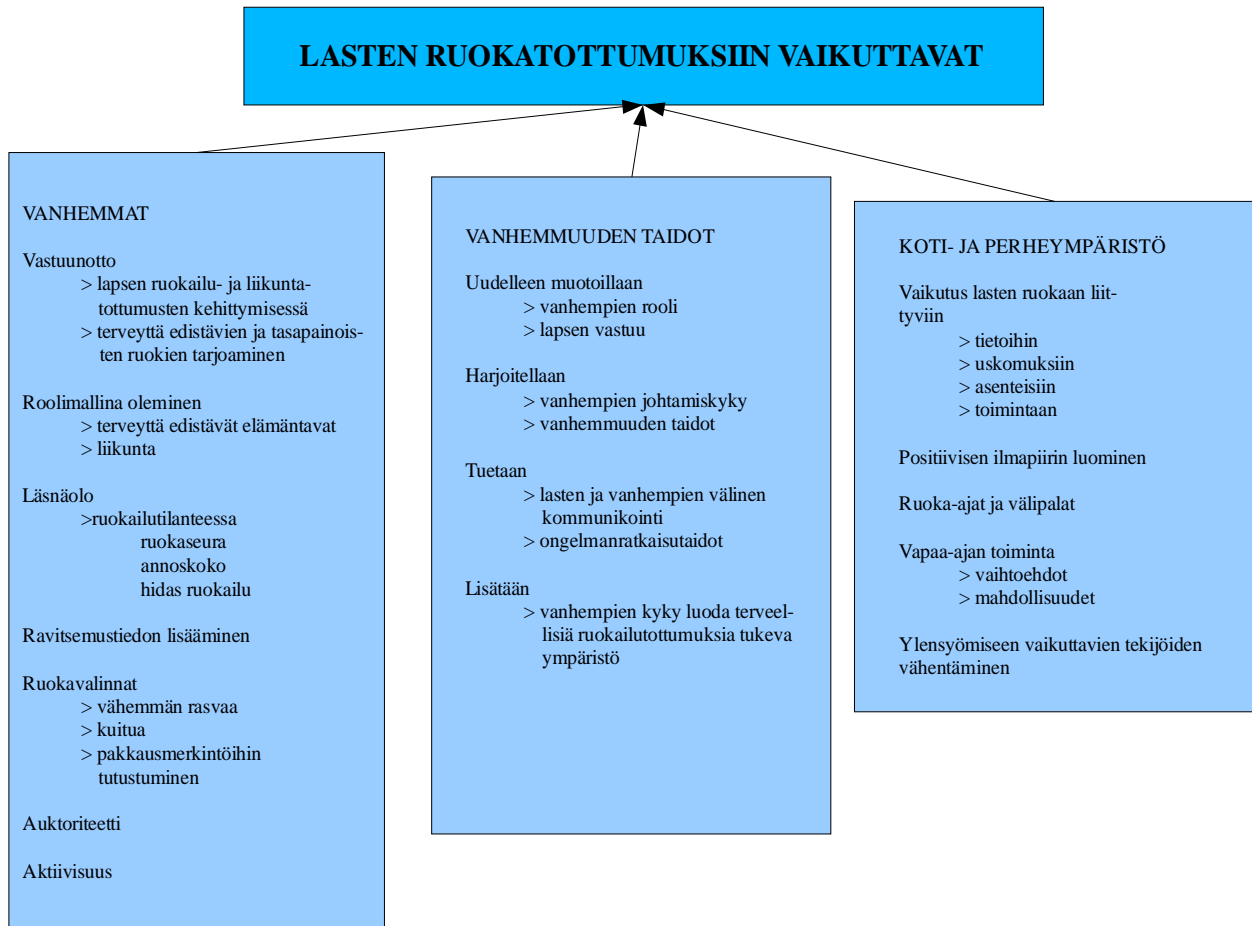
### 1.1 Ruokatottumusten kehittyminen ja niihin vaikuttavat tekijät

Ruokatottumukset alkavat muodostua jo varhain lapsuudessa ja eri makuja aletaan havainnoida heti syntymän jälkeen (Wardle ja Cooke 2008). Jo vastasyntynyt kokee makean maun miellyttävänä, sillä makeus kertoo sokerista mutta myös tarvittavasta energiasta. Mieltymys suolaiseen kehittyy puolestaan noin neljän kuukauden iässä. Vaikka äidinmaidon suolapitoisuus on alhainen, jo imeväisikäisten lasten mieltymys suolaisuuteen on havaittavissa. Mieltymys suolaiseen koetaan kuitenkin voimakkaampana, kun se yhdistetään muihin makuihin. Myös umamin miellyttävyys liittyy muiden makujen kanssa yhdessä kokemiseen ja sitä pidetäänkin enemmän muiden makujen voimistajana kuin itsestään miellyttävänä. Karvaan ja happaman tuomat mielikuvat liitetään puolestaan myrkyllisyyteen ja siksi ne koetaan usein vastenmielisinä. (Wardle ja Cooke 2008)

Synnynnäisten makumieltymysten lisäksi myös esimerkiksi geeniperimän on havaittu vaikuttavan maistamiseen (Sandell ja Breslin 2006). Tämä geenien vaikutus tulee esiin esimerkiksi karvaan maistamisessa, jolloin tietyn geenimuodon omaavat henkilöt maistavat karvaan voimakkaampana kuin toiset. Kasvisten ja hedelmien käyttö voi olla näillä henkilöillä vähäistä niiden karvaasta mausta johtuen (Wardle ja Cooke 2008).

Lapsuuden aikaisiin ruokatottumuksiin ja niiden muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät (Wardle ja Cooke 2008). Lapselle muodostuviin ruokatottumuksiin vaikuttavat muun muassa biologiset sekä ympäristöön ja perheeseen liittyvät seikat. Kuitenkin lasten ruokatottumuksiin vaikuttavat erityisesti vanhemmat. He toimivat lapsilleen mallina antaen esimerkkiä terveyttä edistäviin ruokatottumuksiin. Vanhemmat voivat myös säädellä, mitä ruokia kotona on tarjolla (kuva 1).





Kuva 1. Lasten ruokatottumuksiin vaikuttavat tekijät (muokattu Golan ja Weizman 2001).

Esimerkkinä oleminen ja mallin antaminen lapsille edellyttää vanhemmilta kuitenkin tietämystä sekä taitoa toteuttaa terveyttä edistävien valintojen tekoa arjessa (kuva 1) (Golan ja Weizman 2001). Näihin tekoihin kuuluvat muun muassa myyntipäällyksmerkintöihin tutustuminen elintarvikkeiden oston yhteydessä, vähärasvaisten ruoanvalmistusmenetelmien käyttö ja terveyttä edistävien aterioiden tarjoaminen lapsille sekä heidän kanssaan yhdessä ruokaileminen. Perheen yhteiset ateriat, säännöllinen ruokarytmi ja kullakin aterialla tarjottavien ruokalajien kohtuullisuus vaikuttavat perheympäristössä terveyttä edistävästi.

Myös tiedotusvälineet ja mainokset ovat osa lasten elämää ja vanhemmilla on mahdollisuus oikaista näistä mahdollisesti välittyvät paikkansapitämättömät, ravitsemusta koskevat tiedot lapsilleen (Burrowes 2007). Vanhemmat voivatkin vaikuttaa lasten ruokaan liittyviin tietoihin, uskomuksiin, asenteisiin ja toimintaan (kuva 1) (Golan ja Weizman 2001). Vanhemmilta vaaditaan siten lasten ruokatottumuksiin liittyen auktoriteettia ja johtamiskykyä. Samalla korostuvat myös lasten ja vanhempien välinen kommunikointi, vanhempien on-

gelmienratkaisutaidot sekä heidän kykynsä luoda perheeseen ympäristön, joka tukee terveyttä edistäviä ruokatottumuksia.

Vanhemmilla on kasvatuksellinen vastuu ravitsemuskysymyksissä myös sen vuoksi, että lapset tekisivät kasvettuaan itsenäisesti terveyttä edistäviä ruokavalintoja (Burrowes 2007). Vanhempien tarjoamalla ruoalla voikin olla vaikutusta lapsen ruokatottumuksiin sekä terveyteen myös myöhemmällä iällä (Venter ja Harris 2009). Vanhemmat voivat opettaa lapsiaan syömään erilaisia ruokia, ja siten monipuolistaa ruokavaliota tarjoamalla heille entuudestaan tuntemattomia ruoka-aineita pieniä määriä toistuvan säännöllisesti (Wardle ja Cooke 2008). Tämän säännöllisesti tapahtuvan ruokien tarjoamisen on huomattu lisäävän näiden ruokien suosiota lasten keskuudessa. Siksi lapsille tulisikin tarjota toistuvasti terveyttä edistäviä ruokia jo niin vauva- kuin pikkulapsi-iässäkin (Venter ja Harris 2009).

Lasten halukkuus maistaa erilaisia ruokia lisääntyy myös, kun lapset näkevät vanhempansa syövän jotain tiettyä ruokaa, jolloin he kiinnostuvat siitä itsekin (Wardle ja Cooke 2008). Lisäksi lapset haluavat maistaa sellaista ruokaa, jota heitä kielletään syömästä (Fisher ja Birch 1999). Siten tiettyjen ruokien kieltäminen voi lisätä lapsen halua kyseistä ruokaa kohtaan. Lapsen halu tiettyä ruokaa kohtaan lisääntyy myös, jos vanhemmat käyttävät esimerkiksi jotain makeaa ruokaa palkintona (Wardle ja Cooke 2008). Tämä lisää lapsen mieltymystä kyseistä ruokapalkintoa kohtaan. Vanhemmat voivat vaikuttaa lasten ruokatottumusten muodostumiseen myös antamalla mallia omalla toiminnallaan sekä käytöksellään ruokailutilanteissa lasten kanssa (Birch ja Fisher 1998). Jos vanhemmat korostavat liiallisesti terveyttä edistäviä ruokatottumuksia tai ovat hyvin huolissaan lasten mahdollisuudesta lihoa, voi tällä olla ei-toivottuja seurauksia. Samanlaisia vaikutuksia voi aiheuttaa myös ruokien tuputtaminen.

Vanhempien vaikutuksen sekä perheen yhteisen aterioinnin nähdään vaikuttavan myös laajemmalle, kuten lapsen ruokailuun koulussa (Ojala ym. 2006). WHO – Koululaistutkimuksen kyselylomaketta hyödyntävässä suomalaistutkimuksessa, jossa oli mukana 7. ja 9. luokan oppilaita (n=3477), havaittiin, että perheen kanssa yhdessä päivittäin ruokailevat koululaiset söivät useimmiten koululounaan. Lasten ruokailun säännöllisyyteen vaikutti myös vanhempien yleinen seuranta perheessä. Vaikka seuranta ei kohdistunutkaan suoraan

ateriointiin, näissä perheissä ruoan terveyttä edistäviin ominaisuuksiin ja aterioinnin säännöllisyyteen panostettiin.

## 1.2 Neofobia

Ruokaan liittyvä neofobia on uutuuden pelkoa ja se kertoo henkilön halukkuudesta maistaa uusia ruokia (Tuorila ym. 2001). Lapsilla neofobia on suhteellisen yleistä, sillä heistä peräti noin 10–20 % on neofobisia (Wardle ja Cooken 2008). Jotta neofobia tunnistettaisiin, on sitä varten kehitetty myös työkaluja (Tuorila 2008). Sen tunnistamiseen voidaan käyttää esimerkiksi neofobiamittaria, joka koostuu kymmenestä väittämästä (liite 1). Mittari on Likert-tyyppinen ja sen vastausvaihtoehdot vaihtelevat välillä ”täysin eri mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Väittämiin vastaamalla saa pisteitä (1-7) ja lopussa pisteet lasketaan yhteen. Saadut pisteet vaihtelevat välillä 10–70. Mitä korkeammat pisteet vastaaja saa vastauksistaan, sitä neofobisempi voidaan katsoa hänen olevan.

Neofobian syyt voivat johtua useista eri seikoista (Wardle & Cooken 2008). Kuitenkin erityisesti lasten valikoivaa syömistä selittävät muun muassa perheeseen liittyvät tekijät, kuten perheympäristö. Kaksostutkimukset ovat antaneet viitettä myös varsinaisen neofobian perinnöllisyydestä. Suomalaistutkimuksessa havaittiin, että neofobiaan voi liittyä myös perinnöllistä alttiutta (Knaapila ym. 2010). Tutkimuksessa oli mukana 20-25 -vuotiaita kaksosia (n= 1175) ja he arvioivat ruokien miellyttävyyttä ja käyttöuseutta ruoka-aineryhmittäin: kala, hedelmät ja kasvikset, makeat ja rasvaiset ruoat, suolaiset ja rasvaiset ruoat. Tutkimuksen tulosten mukaan jopa yli puolet (60 %) vaihtelusta neofobiassa liittyi naispuolisilla tutkittavilla perinnöllisiin tekijöihin. Miehillä noin puolet (45 %) vaihtelusta selittivät sen sijaan ympäristölliset tekijät.

Suomalaistutkimuksessa (n=1083) on huomattu myös asuinpaikan vaikutus neofobiaan (taulukko 1) (Tuorila ym. 2001). Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat aikuisia, jotka vastaavat säännöllisesti markkinointifirman tutkimuksiin. Menetelmänä käytettiin neofobiakyselyä sekä ruoka-aineiden luokittelua tuttuihin ja tuntemattomiin ruokiin. Samalla tutkittavat arvioivat halukkuuttaan maistaa luokiteltuja ruoka-aineita. Tutkimuksessa havaittiin, että maaseudulla asuvat olivat neofobisempia kuin kaupunkilaiset.

Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että neofobia vähenee suomalaisilla koulutuksen lisääntymisen myötä (Tuorila ym. 2001). Koulutetut henkilöt osallistuvat mahdollisesti useammin erilaisiin tapahtumiin, joissa voi olla tarjolla uusia ruokia, ja ovat siten alttiimpia uusille ärsykkeille. Tämän vuoksi neofobia voi heillä mahdollisesti vähentyä. Vanhempien koulutus voi vaikuttaa lisäksi myös heidän lastensa neofobisuuteen (Mustonen ym. 2012). Suomalaistutkimuksen (n=208) mukaan korkeammin koulutettujen vanhempien lapset ovat vähemmän neofobisia kuin alhaisemman koulutuksen saaneiden vanhempien lapset. Korkeasti koulutettujen vanhempien lapset tunnistivat myös useampia ruoka-aineita kuin alhaisemmin koulutettujen vanhempien lapset. Tähän tutkimukseen osallistuneet lapset olivat iältään 8-11 -vuotiaita. Aineisto kerättiin ruokaneofobiakyselyn avulla sekä vanhempien tekemällä arviolla siitä, kuinka tuttuja eri ruoat olivat heidän lapsilleen.

Taulukko 1. Tutkimuskooste neofobiasta.

Viite	Aineisto (n)	Menetelmä	Tutkimuksen tarkoitus	Päätulokset
Koivisto ja Sjöden, 1996	2-17 -vuotiaat lapset perheineen (57 kohdelasta, yhteensä 231)	Neofobia- ja ruoankäytön frekvenssikysely (perheille lisäksi muokattu ateria-aikakysely).	Miten ruokaan liittyvä tai yleinen neofobia esiintyy perheissä, erot lasten ja vanhempien välillä sekä tiettyjen ruokien tarjoaminen.	Isät ja pojat olivat äitejä ja tyttäriä neofobisempia. Lapset ja erityisesti pojat olivat neofobisempia kuin vanhempansa. Lasten vanhe- tessa neofobia väheni. Mitä neofobisempia olivat äidit ja lapset, sitä harvempia ruokia perheessä oli tarjottu.
Falciglia ym. 2000	4. ja 5. luokkalaiset (70)	Neofobiakysely, 3 päivän ruokapäiväkirja.	Onko neofobisten lasten ruokavalio rajoittuneempi kuin niiden lasten, joilla ei ole neofobiaa.	Ruokavalion vaihtelevuus oli neofobisilla lapsilla vähäisempää ja he saivat ruokavalioistaan enemmän tyydyttynyttä rasvaa.
Tuorila ym. 2001	Suomalaiset aikuiset, jotka vastaavat säännöllisesti kansallisen markkinointitutkimusfirman eri tutkimuksiin (1083)	Neofobiakysely, 20 ruoka-aineen luokittelu tuttuihin ja tuntemattomiin ruokiin sekä halukkuuteen maistaa niitä.	Miten neofobia jakautuu suomalaisten keskuudessa sukupuolen, iän, koulutuksen ja asuinalueen mukaan.	Neofobia väheni koulutuksen lisääntyessä. Miehet ja vanhemmat ikäryhmät olivat neofobisempia. Neofobia vaikutti halukkuuteen maistaa tuntemattomia, mutta myös tuttuja ruokia.
Mustonen ym. 2012	8-11 -vuotiaat lapset (208)	Ruokaneofobiakysely, vanhempien tekemä arvio 36:sta ruoasta, kuinka tuttuja ne ovat lapsille.	Vaikuttaako ruokaan liittyvä neofobia ja vanhempien koulutustaso kouluikäisten lasten tuntemien ruokien määrään ja heidän suhtautumiseensa ruokaan.	Korkeammin koulutettujen vanhempien lapset tunsivat useampia ruokia kuin vähemmän koulutettujen vanhempien lapset. Heillä myös ruokaan liittyvä neofobia oli vähäisempää eli he saivat matalammat pisteet neofobia kyselyssä. Vanhempien korkea koulutustaso ennustivat lapsen maistaneen useampia ruokia. Vanhempien koulutuksella ei kuitenkaan ollut vaikutusta ruokien koettuun miellyttävyyteen.

Neofobia vaikuttaa laajalti henkilön ruokatottumuksiin (taulukko 1) (Tuorila ym. 2001). Henkilöt, jotka ovat hyvin neofobisia, kieltäytyvät useimmiten maistamasta tai syömästä tiettyjä ruokia verrattuna henkilöihin, jotka eivät juurikaan pelkää uusia tuotteita. Suomalaisitutkimuksen mukaan haluttomuus maistaa uusia ruokia voi olla jopa jatkossa esteenä miellyttävälle ruokakokemuksille (Tuorila & Mustonen 2010). Tutkimukseen osallistui 8-11 -vuotiaita lapsia (n=72), jotka muun muassa arvioivat halukkuuttaan maistaa tarjottua kuutta, entuudestaan tuntematonta ruokaa. Tutkimuksessa havaittiin, että maistamattomuus voi johtaa siihen, ettei lapsi tule jatkossakaan tutuksi kyseisen ruoan kanssa. Lapset, jotka halusivat maistaa tarjottua uutta ruokaa, pitivät sitä miellyttävämpänä kuin ne lapset, jotka olivat haluttomia maistamaan. Monet lapset karttavatkin ruokia sen perusteella, että ne ovat heille entuudestaan tuntemattomia (Wardle & Cooken 2008). Näillä neofobisilla lapsilla voi olla useita ruokia, mistä he eivät pidä tai mitä he eivät ole koskaan kokeilleet. Lasten ruokavalio on siten usein aikuisten ruokavaliota rajoittuneempi, sillä useimmat ruoat ovat heille vielä vieraita. Toisin sanoen lapset pitävät usein ruokaa miellyttävänä, jos he tunnistavat tarjotun ruoan tai käyttävät sitä itsekin säännöllisesti (Mustonen & Tuorila 2010).

Neofobisilla koululaisilla ruoat, joista ei pidetä, kuuluvat usein tiettyihin ryhmiin (Wardle & Cooke 2008). Tämän vuoksi voi juuri kasvien (porkkana, tomaatti) ja hedelmien (rypäleet) sekä proteiinipitoisten ruokien (kana, juusto) syöminen olla heillä vähäisempää. Tämä oli havaittavissa muun muassa esikouluikäisten lasten keskuudessa. Neofobian yhteyttä muihin ruoka-aineisiin tai ruokaryhmiin ei heidän kohdallaan sen sijaan ollut todettavissa.

Myös yhdysvaltalaisitutkimuksessa (n=70) huomattiin neofobisten lasten käyttävän vähemmän ruokia tuntemattomammista ruokaryhmistä, kuten kasviksista ja hedelmistä (taulukko 1) (Falciglia ym. 2000). Tämä oli kuitenkin havaittavissa vain verrattaessa erikoisia ruokia kaikkiin tarjottuihin ruokiin. Neofobian katsotaankin vaikuttavan ruokavalion monipuolisuuteen. Uutuudenpelkoisilla lapsilla huomattiin ruokavalion olevan rajoittuneempi ja sen todettiin sisältävän enemmän tyydyttyynyttä rasvaa kuin niiden lasten ruokavalio, joilla ei ollut todettu neofobiaa. Nämä seikat vaikuttavat siten monipuolisuuden lisäksi myös ruokavalion laatuun. Tähän tutkimukseen osallistuvat olivat 4. ja 5. -luokkien oppilaita ja aineisto kerättiin neofobiakyselyn sekä kolmen päivän ruokapäiväkirjan avulla.

Lapsilla tuntemattomampien ruokien maistamishalua voi lisätä muun muassa maustamalla uusi ruoka tutunmakuiseksi tai tarjoamalla uutta ruokaa toistuvasti, jolloin se tulee tutummaksi (Wardle ja Cooke 2008). Erityisesti lasten kohdalla useisiin erilaisiin ruokiin tutustuminen, esimerkiksi aistiopetuksen osana, on parempi menetelmä vähentämään uutuuden pelkoa kuin pelkän ruokaa koskevan tiedon jakaminen (Reverdy ym. 2008).

### 1.3 Suomalaislasten ruokatottumukset ja ravintoaineiden saanti

Suomalaislasten ruokatottumukset takaavat lapsilla ravintoaineiden saannin lähes ravitsemussuosituksen mukaisesti (Kyttälä ym. 2010). Tämä havaittiin tutkimuksessa, johon osallistui terveitä lapsia (n=2535) Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy -projektista ja jonka aineisto kerättiin kolmen päivän ruokapäiväkirjan avulla. Kuitenkin lapset käyttävät suosituksiin nähden liian vähän kasviksia ja hedelmiä, kun taas sokeripitoisten tuotteiden käyttömäärät ovat suosituksia suurempia (Hoppu ym. 2010, Mäki ym. 2010). Tähän vaikuttavat muun muassa lasten ruokavaliossa tapahtuneet muutokset varhaislapsuudessa (Erkkola ym. 2010). Kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa noin vuoden iässä, se vaikuttaa hänen ruokavalionsa suuresti. Ruokavalion muutoksen myötä suolan ja sokerin saanti lisääntyy sekä rasvanlaatu ruokavaliossa heikkenee. Tällöin myös sokeroitujen juomien, suklaan sekä makeisten määrä ruokavaliossa kasvaa.

Leikki-ikäisenä lasten ruokavalio sisältää usein puolestaan vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä leipärasvaa ja kalaruokia (Erkkola ym. 2010). Näiden suhteen nähdään kuitenkin olevan vaihtelua. Muun muassa asuinalue, vanhempien ikä ja koulutus vaikuttavat suomalaislasten ruokavalioon. Lisäksi perheen koko on yksi vaihteluita selittävästä seikoista. Koska lasten ruokavalion laatu heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, jolloin lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, tulisikin tämän vuoksi lasten ruokavalion parantamisen sijaan kiinnittää huomiota koko perheen ruokatottumuksiin (Kyttälä ym. 2010).

Vaikka suomalaislasten ruokavalio yltääkin lähes kaikkien ravintoaineiden osalta ravitsemussuositukseen (taulukko 2) (Kyttälä ym. 2010), Lasten terveystutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että leikki-ikäisistä lapsista ja ensimmäisen luokan oppilaista (n=652) vain noin puolet syö kasviksia lounaan tai päivällisen yhteydessä (Mäki ym. 2010). Lasten terveys-

tutkimus toteutettiin terveydenhoitajan tekemänä terveystarkastuksena sekä kyselylomakkeen avulla. Koululaisten vähäinen hedelmien ja kasvien syönteä havaittiin myös toisessa suomalaistutkimuksessa, johon osallistui 7. luokkalaista nuoria (n=306) (Hoppu ym.). Kyseisen tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen sekä 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Tutkimuksen mukaan päivittäin vain vajaa puolet (40 %) tytöistä söi tuoreita kasviksia ja ainoastaan kolmannes (32 %) hedelmiä. Pojista alle kolmannes söi kasviksia ja hedelmiä joka päivä (kasviksia 28 %, hedelmiä 23 %). Lasten terveystutkimuksessa havaittiin myös, että viidennen luokan oppilaista (n=217) reilu puolet (66 %) söi koululounaan yhteydessä myös salaattia tai raastetta joka päivä ja 87 % vähintään kolmena päivänä viikossa (Mäki ym. 2010). Kahdeksannen luokan oppilaista (n=221) sen sijaan enää vain noin kolmasosa (34 %) söi salaattia ja raastetta joka päivä koululounaalla. Kolmena päivänä viikossa salaattia tai raastetta söi yli puolet (68 %) kahdeksaluokkalaisista. Vaikka koululounaaseen ei kaikilla salaatti tai raaste kuulu, kasvikset sisältyivät jossain muodossa lähes kaikkien viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaiden päivittäiseen ruokavalioon.



Taulukko 2. Tutkimuskooste suomalaislasten ja -nuorten ruokailutottumuksista.

Viite	Aineisto (n)	Menetelmä	Tutkimuksen tarkoitus	Päätulokset
Ojala ym. 2006	7. ja 9. luokkalaiset suomalaisnuoret (3477)	WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomake.	Selvittää ateriarytmin yleisyyttä yläkouluikäisillä sekä elintapojen, koulutusorientaation ja perhetekijöiden vaikutuksia tähän.	Perheen kanssa yhdessä ruokailevat koululaiset söivät päivittäin koululounaan. Yläkouluikäisistä tytöistä 30 % ja pojista 40 % söi koulupäivän aikana aamupalan, lounaan ja ilta-aterian. Vanhempien yleisellä valvonalla oli merkitystä lasten ruokailutottumusten säännöllisyyteen ja näissä perheissä ruoan terveyttä edistäviin ominaisuuksiin ja aterioinnin säännöllisyyteen panostettiin.
Hoppu ym. 2010	7. luokkalaiset kolmesta Suomen kaupungista 12 eri koulusta (726)	Kyselylomake ja 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelu.	Arvioida ruoan ja ravintoaineiden saantia sekä ruokailua koulupäivien aikana.	Tuoreita kasviksia käytti 40 % tytöistä ja 23 % pojista ja hedelmiä 32 % tytöistä ja 23 % pojista. Koululounaan söi 71 % vastaajista. Sokeria saatiin suosituksiin nähden liikaa ja kuitua liian vähän. Koululounas kattoi 20 % päivittäisestä energiansaannista ja välipalat puolestaan 41 %.
Kyttälä ym. 2010	Terveet lapset Tyypin 1 diabeteksen enustaminen ja ehkäisy -projektista (DIPP) (2535)	Kolmen päivän ruokapäiväkirja.	Tutkia suomalaislasten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia sekä iän ja sukupuolen yhteyttä näihin.	Suomalaislasten ruokavalio oli lähes kaikkien ravintoaineiden osalta ravitsemussuosituksen mukainen, joskin sokerin saanti ylitti suositukset.
Mäki ym. 2010	Puoli-, yksi-, kolme- ja viisivuotiaat lapset sekä 1., 5. ja 8. (tai 9.) luokkalaiset (1540)	Terveystarkastuksen tekemä terveystarkastus sekä kyselylomakkeet.	Saada valtakunnallinen käsitys lasten terveydentilasta sekä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.	Ylipaino on myös lasten ja nuorten kansanterveydellinen ongelma. Maito ja leipärasva oli lapsilla useimmiten suositusten mukainen, mutta he käyttivät vähän kasviksia ja puolestaan runsaasti sokeripitoisia tuotteita. Vanhemmilla koululaisilla myös kouluruokailuun osallistuminen nähtiin haasteena.
Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvointin tutkimuskeskus 2011	8. ja 9. luokkalaiset sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat (88969)	Kyselylomake.	-	Jopa kolmannes ei syönyt koululounasta päivittäin ja yli puolet jätti lounaalla jonkin aterian osan syömättä. Reilu viidennes söi makeisia koulussa vähintään kerran viikossa. Yli neljännes yläkouluikäisistä koki, ettei kouluruokailuun oltu varattu riittävästi aikaa ja tarjolla olevaa ruokaa ei ollut riittävästi.

Sokeripitoisia juomia ja välipaloja lapset käyttävät sen sijaan runsaasti (Hoppu ym. 2010). Sokerin saanti onkin suomalaislapsilla suositeltua saantia suurempaa ja suurin osa tästä sokerista saadaan nimenomaan sokeroiduista juomista. Myös 1-6 -vuotiaiden lasten sokerin saanti ylittää suositukset (Kyttälä ym. 2010). Jopa yksivuotiaiden lasten ruokavalioon kuuluivat runsaasti lisättyä sokeria sisältävät tuotteet, kuten makeutetut hedelmäjuomat, jogurtit ja vanukkaat, suklaat ja makeiset sekä leivonnaiset. Myös leikki-ikäisten lasten välipaloihin kuuluivat sokeroidut mehut (Mäki ym. 2010). Heillä ei virvoitusjuomien käyttö kuitenkaan ole yleistä. Sen sijaan kouluikäisistä lapsista (n=438) jopa kymmenesosa (10 %) käyttää sokeroituja mehuja tai virvoitusjuomia päivittäin.

Lasten kasvaessa leikki-ikäisistä koululaisiksi lisääntyy heidän ruokavaliossaan makeisten ja makeiden välipalojen osuus (Mäki ym. 2010). Ensimmäisen luokan oppilaista (n=219) noin viidennes (18 %) pojista ja kymmenesosa (9 %) tytöistä oli syönyt makeisia tutkimusta edeltävänä päivänä. Jäätelöä, vanukkaita tai muita makeita välipaloja oli puolestaan nauttinut noin kolmannes tutkimukseen osallistuneista ekaluokkalaisista. Koululaisista (5. ja 8. lk) kaksi prosenttia käyttää makeisia päivittäin, mutta 3-5 päivänä viikossa makeisia käyttää jopa yli kymmen koululaisista. Viikossa 1-2 kertaa suklaata tai makeisia käyttää lähes puolet viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista. Suomalaisten tutkimusten mukaan suurin osa koululaisten välipaloista on juuri makeisia ja suklaata, leipää, välipalapatukoita, hedelmiä tai sokeroituja virvoitusjuomia (Hoppu ym. 2008, Hoppu ym. 2010). Jopa puolet (40 %) koululaisten päivittäisestä energiansaannista on peräisin välipaloista.

## 2 LASTEN RUOKAILU ERI YMPÄRISTÖISSÄ

### 2.1 Lasten ruokailu päivähoitossa

Leikki-ikäisten lasten päivähoitoruokailu järjestetään ottaen huomioon lasten kasvu ja kehitys sekä hyvinvointi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Päivähoidon aikaisen ruokailun kuuluminen osaksi kokonaisvaltaista hoitoa määritellään myös laissa. Päivähoitossa ruokailulla on sekä kasvatukseen että ravitsemukseen liittyviä tavoitteita (Hasunen ym. 2004). Sosiaalisten taitojen harjoittelu sekä vastuun ottaminen yhteisistä työtehtävistä ovat osa päivähoiton ruokailutapahtumaa. Samalla opetellaan myös vuorovaikutustaitoja sekä käytöstapoja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Myös ruokavalion monipuolisuuden, ruokailutapojen opettelun sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluvat osaksi tavoitteita (Hasunen ym. 2004). Ruokailun aikana lapsia kehoitetaan maistamaan uusia makuja sekä tutustumaan erilaisiin ruokiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010).

Suomalaiset ruokailevatkin muualla kuin kotona kerran päivässä jo hyvin varhaisesta iästä lähtien (Mikkilä ym. 2004). Henkilökohtaiset mieltymykset eivät ole kovin merkittäviä lapsuuden aikaiseen ruokavalioon vaikuttavia tekijöitä. Sen sijaan suuri vaikutus nähdään olevan lasten vanhemmilla sekä päivähoitossa ja kouluissa tarjottavalla ravitsemussuosituksella täyttävällä ruoalla. Päivähoitossa tarjolla onkin monipuolista ruokaa sisältäen kasviksia, hedelmiä ja marjoja, pehmeää rasvaa sekä rasvattomia maitotaloustuotteita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Myös välipalojen ja janojuomien laatuun pyritään vaikuttamaan sekä välttämään napostelua.

Päivähoidon henkilökunnalla on ruokailutilanteissa useita tehtäviä aina mallina olemisesta opetuksellisiin tehtäviin (Hasunen ym. 2004). Ruokailutilanteissa aikuisen mallina olemisen vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin. Myös tiedon tarjoaminen, taitojen opettaminen sekä ruokaan liittyvien asenteiden siirtäminen lapsille ruokailun yhteydessä kuuluvat päivähoiton henkilökunnan tehtäviin. Päivähoidon henkilökunta auttaa lapsia ruoan valinnassa sekä itsenäisessä ruoan ottamisessa. Nuorimmat päivähoitossa olevat lapset voivat tarvita apua myös syömisessä. Päivähoitossa ravitsemuskasvatuksen nähdään olevan parhaimmillaan silloin, kun se on mukavaa ruokailua yhdessä lasten kanssa.

Lasten terveystutkimuksen (n=433) mukaan alle kouluikäisten lasten ruokailu on säännöllistä leikki-ikäisten syödessä 5-6 ateriaa päivässä mukaan lukien kaksi pääateriaa (Mäki ym. 2010). Kuitenkin heistä noin puolet naposteli myös aterioiden välillä. Lasten ruoankäyttöön sekä ravintoaineiden saantiin nähdään vaikuttavan osaltaan myös päivähoiton muoto. Vuonna 2010 kodin ulkopuolella oli hoidossa yli puolet (62 %) 1-6 -vuotiaista suomalaislapsista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). Heistä suurin osa (92 %) oli kunnallisessa päivähoitossa ja loput eli vajaa kymmenes oli yksityisessä päivähoitossa. Suomalaistutkimusten mukaan kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruokavalio on monipuolisempi kuin lasten, joita hoidetaan kotona (Erkkola ym. 2010, Lehtisalo ym. 2010). Molemmissa tutkimuksissa menetelmänä käytettiin kolmen päivän ruokapäiväkirjaa, joiden avulla oli tarkoitus selvittää lasten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia kotona sekä lapsen hoitopaikassa.

Päivähoitossa olevien lasten ruokavalio oli lähempänä ravitsemussuosituksia ja heidän ruokavalionsa ravintoainetiheys oli suurempi (Lehtisalo ym. 2010). Vaikka energian saannissa ei kotona ja kodin ulkopuolella hoidettujen lasten välillä ollut eroja, energian saantilähteet vaihtelevat hoitopaikan mukaan. Kodin ulkopuolella hoidettujen lasten energian saannista suurempi osa tuli proteiinista ja vähemmän sokerista kuin kotona hoidettujen lasten energian saannista. Päivähoiton muoto ei kuitenkaan vaikuttanut lasten ruokailuun viikonloppuisin. Tällöin ruokavaliot eivät juuri eronneet toisistaan.

Samaisissa suomalaistutkimuksissa todettiin, että kodin ulkopuolella hoidettujen lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö oli suurempaa kuin kotihoidossa olevilla lapsilla (Erkkola ym. 2010, Lehtisalo ym. 2010). Sama oli huomattavissa myös viljatuotteiden, kalaruokien sekä rasvattoman maidon ja margariinin käytön osalta. Lasten terveystutkimuksen mukaan kasvisten käyttö on lapsilla yleisintä nimenomaan lounaan ja päivällisen yhteydessä (Mäki ym. 2010). Lounaalla kasviksia söi yli puolet kolme- ja viisivuotiaista (61 %, 67 %) ja päivällisellä niitä nautti heistä noin puolet (59 %, 52 %). Hedelmien käyttö painottui puolestaan välipaloille.

Lasten terveystutkimuksen mukaan sokeroitujen mehujen käyttö oli leikki-ikäisillä melko yleistä, sillä noin viidennes (21 %, 20 %) nautti niitä päivän välipaloilla (Mäki ym. 2010). Myös makeita herkuja kuten makeisia ja suklaata sekä jäätelöitä, leivonnaisia, vanukkaita

ja jälkiruokia nautittiin erityisesti välipalojen yhteydessä. Jopa kolmannes kolme- ja viisivuotiaista (29 %, 33 %) nautti jäätelöä tai muita makeita ruokia päivän välipaloilla. Makeiden leivonnaisten ja virvoitusjuomien käyttö oli suomalaistutkimuksen mukaan suurempaa kotona hoidetuilla lapsilla kuin niillä, jotka olivat hoidossa kodin ulkopuolella (Lehtisalo ym. 2010).

## 2.2 Lasten ruokailu koulussa

Suomessa kaikilla lapsilla tulee olla koulupäivän aikana mahdollisuus kouluruokailuun (Lintukangas 2007). Se toimii hyvän ravitsemuksen ja ruokailumallin esimerkkinä, mutta sen avulla pyritään myös edistämään kansanterveyttä. Myös lasten kasvun ja kehityksen edistäminen ovat kouluruokailun tavoitteina, ja siksi kouluruokailu kuuluu osaksi kouluisten oppilashuoltoa. Samalla pyritään vaikuttamaan osaltaan myös lasten lihavuuteen sekä syömishäiriöiden ehkäisyyn. Täysipainoisella koululounaalla voidaan vaikuttaa myös lasten ruokatottumusten kehittymiseen. Päivittäinen koulussa järjestettävä ruokailu kuuluu osaksi kouluissa tapahtuvaa kasvatusta ja opetusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Tämän vuoksi sen tärkeyttä on hyvä korostaa eri opetettavien aineiden yhteydessä, kuten kotitalouden, terveystiedon sekä maantiedon ja biologian oppitunneilla. Eri oppitunneilla saatujen tietojen yhdistämistä kouluruokailuun pidetään tärkeänä myös terveyttä edistävien ruokatottumusten kehittymisen kannalta. Ravitsemuskasvatuksen nähdäänkin jatkuvan koko kouluajan.

Terveyttä edistävän kouluruokailun järjestäminen sekä terveyttä edistävien ruokatottumusten tukeminen ovat osa kouluruokailun tavoitteita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Ruokailun järjestämisen kehittämisessä on opettajilla merkityksensä, mutta myös yhteistyötä koulun ja kodin sekä oppilaiden välillä tarvitaan. Näiden tavoitteiden toteutumiseksi tulisi opettajien ja muiden koulun aikuisten olla mukana ruokailun toteutuksessa. Ohjauksen ei siis tule olla ainoastaan opettajien vastuulla vaan jokainen koulussa työskentelevä toimii esimerkillään mallina pienimmille oppilaille (Lintukangas 2007). Tähän katoaan kuuluvan myös ruokapalveluhenkilöstön.

Opettajien läsnäololla itse ruokailutilanteessa on useita eri merkityksiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Opettajat valvovat ruokailutapahtumaa, ohjaavat lasten ruokai-

lua, valvovat ruoan annostelua sekä seuraavat lasten ruokailunaikaista käyttäytymistä. Myös aiemmin mainittu esimerkin antaminen lapsille omalla toiminnalla on tärkeää ruokailutilanteissa. Aterian esimerkillinen koostaminen ja hyvät ruokailutavat voivat siirtyä koululaisille mallioppimisen kautta (Lintukangas 2007). Siten aikuisen läsnäololla ja ruokavalinnoilla on merkitystä myös lasten ruokavalintoihin.

Lasten ruokatottumuksiin voidaan vaikuttaa myös tarjoamalla koulussa ravitsemuksellisesti hyvää ruokaa (Raulio ym. 2010). Suomalaisessa interventiotutkimuksessa (n=769) huomattiin, että koululounas olikin oppilaiden päivittäisistä aterioista ravitsemuksellisesti parhain (Hoppu ym. 2008). Kouluruokailulla voi siten olla merkitystä myös lasten ja nuorten terveydelle. Kyseiseen tutkimukseen osallistui 7. ja 8. luokan oppilaita 12 eri koulusta kolmesta eri kaupungista. Heiltä kerättiin tietoja kyselylomakkeiden, mittauksen sekä ravintohaastatteluiden avulla. Ravitsemuskasvatukseen ja kouluikäiseen ruokailuun liittyvinä interventioimenpiteinä lisättiin pehmeän leivän sekä terveyttä edistävien välipalojen tarjoamista kouluissa.

Suomalaistutkimuksessa (n=3477) havaittiin, että suomalaisista yläkouluikäisistä tytöistä kolmannes (30 %) ja pojista lähes puolet (40 %) söi koulupäivän aikana kolme pääateriaa, aamupalan, lounaan ja ilta-aterian (taulukko 3) (Ojala ym. 2006). Näistä useimmin syömistä jätettiin aamupala, kun taas lounaan syöminen oli kaikkein säännöllisintä, johon todennäköisin syy oli ilmainen koululounas. Koulupäivien ruokailu oli koululaisilla sitä säännöllisempää, mitä useammin perheessä syötiin yhteisiä aterioita.

Tulukko 3. Aamiaisen, lounaan ja ilta-aterian syöminen koulupäivinä luokka-asteen ja sukupuolen mukaan (%) (Muokattu Ojala ym. 2006).

	7-luokkalaiset						9-luokkalaiset					
	Aamiainen		Lounas		Ilta-ateria		Aamiainen		Lounas		Ilta-ateria	
	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt
5 päivänä	73	57	73	62	63	54	66	55	79	68	68	49
1-3 päivänä	20	30	26	34	30	37	24	32	19	28	27	43
Ei koskaan	7	13	1	4	7	9	10	13	2	4	5	8
yhteensä %	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(n)	872	846	871	848	865	850	862	873	864	871	855	868

Myös Lasten terveystutkimuksessa havaittiin, että kouluikäisten lasten päivittäisistä aterioista koululounas oli yleisin (Mäki ym. 2010). Päivittäin koululounaan söi ensimmäisen (n=219) ja viidennen luokan oppilaista (n=219) lähes kaikki (96 %, 94 %). Kahdeksannen luokan oppilaista (n=221) koululounaan söi päivittäin hieman harvempi (79 %). Arkiruokailun säännöllisyyden todettiin vähenevän lapsen kasvaessa.

Vaikka kouluruokailuun osallistuu suurin osa koululaisista ja se on ravintosisällöltään muihin päivän aterioihin nähden erinomainen, siitä saatava energiamäärä ei aivan täytä suositeltua kolmannesta päivittäisestä energian saannista (Hoppu ym. 2010). Kuten todettu kouluikäiset nuoret saavatkin lähes puolet (40 %) päivittäisestä energiastaan välipaloista. Tämän vuoksi terveyttä edistävien välipalojen tarjontaa kouluissa olisi syytä lisätä.

### 2.3 Lasten ruokailu sairaalassa

Lasten ruokailua sairaalassa ei juuri ole käsitelty kirjallisuudessa. Etenkin kattavat tutkimukset lasten sairaalaruokailusta yleensä, ruokahalusta, ruokamääristä, mahdollisista toiveruoista ja niin edelleen, ei löydy tutkimuksia. Tiettyjen ravintoaineiden osalta on joitain tutkimuksia tehty, mutta niiden sisällyttäminen tähän pro gradu työhön ei mielestäni sopinut. Lasten vajaaravitsemuksesta sen sijaan löytyy hieman tietoa (Nuutinen ym. 2010, Stratton ym. 2003), jonka vuoksi olen tässä työssä tarkastellut lasten sairaalanaikaista ruokailua lähinnä tästä näkökulmasta.

Sairaalassa ollessaan lasten ruokahalu useimmiten vähenee ja heidän vajaaravitsemuksen riskinsä on suuri (NHS Estates 2012). Vajaaravitsemuksen syntyyn voi vaikuttaa sairauden aiheuttamat ravinnontarpeen suureneminen sekä ravintoaineiden menettäminen. Sairailla lapsilla vajaaravitseminen voi aiheuttaa muun muassa kasvun hidastumista. Tämä näkyy joko pituus-painossa (akuutti vajaaravitseminen) tai iänmukaisessa pituudessa (krooninen vajaaravitseminen) (Stratton ym. 2003). Kasvun lisäksi vajaaravitsemuksella on vaikutusta myös lapsen kehitykseen sekä jopa psyyken toimintaan.

Pitkään jatkuessaan vajaaravitsemuksella voi olla merkitystä myös ruokatottumusten kehitymisessä (Nuutinen ym. 2010b). Sairaalassa lapsen ruokailua nähdään voitavan edistää vanhempien tai hoitajien pitäessä lapselle seuraa ruokailutilanteissa. Kuitenkin ravitsemus-

hoidon tavoitteisiin kuuluu turvata lapsen riittävä ravitsemus muun muassa tarjoamalla lapselle ruokaa, josta hän pitää. Sairaalassa tarjottavalla ruoalla on mahdollista myös vaikuttaa terveyttä edistävien ruokailutottumusten muodostumiseen esimerkiksi säännöllisillä ruoka-ajoilla ja napostelemiseen puuttamalla (NHS Estates 2012). Tällä voidaan vaikuttaa myös lapsen kotiutumisen jälkeisiin ruokatottumuksiin. Ruokavalio sairaalassa pyritään kuitenkin järjestämään samankaltaiseksi kuin lapsen ruokavalio kotona (Nuutinen ym. 2010b). Lapsipotilailla olisi hyvä olla myös mahdollisuus vaikuttaa itse ruoanvalintaan (NHS Estates 2012). Erityisesti vajaaravitsemusriskissä olevien lasten ravitsemushoitoon kuuluvatkin lasten toiveruoat (Nuutinen ym. 2010b).

Sairaalassa lasten ravitsemushoitoa toteutetaan moniammatillisena työryhmänä, johon kuuluu myös ravitsemusterapeutti (Nuutinen ym. 2010a). Hänen roolinsa korostuu ravitsemushoidon suunnittelussa sekä arvioinnissa ja seurannassa. Ravitsemusterapeutti antaa myös ravitsemusohjausta potilaille, jotka sitä tarvitsevat. Muun muassa vajaaravitsemuksen riski on perusteena ravitsemusohjauksen tarpeelle.

Vajaaravitsemuksen riskin tunnistamiseksi on lapsille kehitetty esimerkiksi Tampereen yliopistollisessa sairaalassa projektien (Kirurgisten lapsipotilaiden ravitsemushoidon kehittäminen ja Syöpää sairastavien lasten ravitsemushoidon kehittäminen) yhteydessä myös ravitsemusriskin arviointikaavakkeita (Peltola ym. 2003, Iber ym. 2007). Ulkomailla puolestaan lasten vajaaravitsemuksen riskin tunnistamiseksi on kehitetty STAMP-menetelmä (McCarthy ym.). STAMP on lapsille suunniteltu seulontamenetelmä vajaaravitsemuksen tunnistamiseksi ja se ottaa kysymyksissään huomioon lapsen diagnoosin, ruoankäytön sekä pituuden ja painon. Kysymysten vastaukset pisteytetään asteikolla 0-3 ja ne lasketaan lopuksi yhteen. STAMP-seulonnan mukaan lapsen vajaaravitsemuksen riski on matala, jos hän saa 0-1 pistettä, kohtalainen, jos pisteitä tulee 2-3 ja korkea, mikäli pisteitä tulee neljä tai enemmän. STAMP-seulontaan liittyy myös jokaiseen riskiluokkaan kuuluva lyhyt ohjeistus jatkotoimenpiteistä.



### 3 SAPERE

#### 3.1 Sapere-menetelmä

Sana Sapere tulee latinankielestä ja tarkoittaa sanoja maistella, tuntea ja olla rohkea (Koistinen ja Ruhanen 2009). Sapere-menetelmän on kehittänyt jo vuonna 1972 ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Hän alkoi kantaa huolta lasten ruokavalion yksipuolistumisesta huomattessaan lasten suosivan ruokavalioissaan sokerisia ja pehmeitä ruokia sekä karttavan karvaita, happamia ja pureskelua vaativia ruoka-aineita (Livsmedelsverket 1999). Saperea hyödyntävien aistioppituntien idea syntyi Ranskassa jo samana vuonna hajuaistiin keskittyvän tutkimuksen pohjalta, minkä osana annettiin tutkimukseen osallistuville ”tuok-sukoulua”.

Sapere-menetelmän taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan tutkivaa ja kokeilevaa oppimista (Koistinen ja Ruhanen 2009). Tämä lähestymistapa pohjautuu aistinvaraiseen harjoitteluun ja aistien merkitykseen ruokatottumusten muodostumisessa. Pääpaino on aisteissa, joiden avulla pyritään tutustumaan uusiin, erilaisiin ruokiin tutkien, kokeillen ja saaden elämyksiä. Ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta pyritäänkin oppimaan kiinnittämällä huomiota niiden ominaisuuksiin kaikkia aisteja apuna käyttäen. Tämän toiminnallisen oppimisen avulla lapsi saa henkilökohtaisia kokemuksia ruokaan liittyen sekä pystyy yhdistämään uutta tietoa entuudestaan tuttuihin asioihin luoden samalla kokonaiskuvaa ruokamaailmasta.

Aisteja hyödyntävän opetuksen avulla pystytään laajentamaan lapsen ruokanäkökulmaa sekä antamaan apuja ruokavalintoihin (Mustonen ym. 2009). Sen avulla voidaan lapsia auttaa uskaltamaan maistaa uusia ruokia sekä myös opettaa heitä kiinnittämään huomiota ruoan laatuominaisuuksiin. Tällä tavoin voidaan mahdollistaa lapsen ruokavalion kehittyminen terveyttä edistävään ja tasapainoiseen suuntaan. Lisäksi lapsen omien ennakkoluulojen tunnistaminen ja niiden kohtaaminen rohkeammin ovat menetelmän tavoitteita (Koistinen ja Ruhanen 2009). Näiden toivotaan toteutuvan menetelmän herättäessä uteliaisuuden ja tutkimushalun lapsessa, jolloin hän voi lähteä seikkailemaan ruokamaailmaan ja siten kokeilla omia rajojaan. Menetelmässä pyritään tukemaan myös lapsen ilmaisukykyä sekä

kuuntelua. Lapsia rohkaistaan vapaasti ilmaisemaan omia tuntemuksiaan ja aistimuksiaan ruoasta.

Suomessa Saperen sovelluksena on toiminut alakouluissa Makukoulu-hanke (Koistinen ja Ruhanen 2009). Sapere-menetelmän nähdäänkin soveltuvan hyvin suomalaisiin varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja toimintaperiaatteisiin sekä erilaisiin varhaiskasvatusympäristöihin menetelmän käytännönläheisyyden, yksilöllisen huomioimisen sekä pienryhmätöimintänsä vuoksi. Menetelmä voi olla apuna esimerkiksi päivähoitossa ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa, sillä varhaiskasvatuksen avulla voidaan edesauttaa lasten ruokamieltyksien kehittymistä, erityisesti terveyttä silmällä pitäen.

### 3.2 Sapere-menetelmän tutkimusnäyttö

Vaikka Sapere-menetelmän vaikuttavuustutkimuksia lasten ruokakäyttäytymiseen on vielä julkaistu vähän, niiden tulokset ovat lupaavia: menetelmä näyttää lisäävän lasten rohkeutta ja halukkuutta maistaa entuudestaan tuntemattomia ruokia (taulukko 4) (Jonsson ym. 2005, Mustonen, Rantanen & Tuorila 2009, Mustonen & Tuorila 2010, Reverdy ym. 2008, Reverdy ym. 2010, Waling ym. 2010). Suomessa tehdyn tutkimuksen (n=175) mukaan aistiopetuksen avulla on mahdollista edistää lasten kykyjä havainnoida hajuja sekä makuja, ja että aistiopetuksella on myönteinen vaikutus myös lapsen kemotuntoon ruoan aistimisessa (Mustonen ym. 2009). Samassa tutkimuksessa havaittiin, että myös sanallinen ilmaisu parani huomattavasti nuorilla aistiopetukseen osallistuneilla. Heillä sanallinen ilmaisu oli ollut ennen opetukseen osallistumista heikompaa kuin hieman vanhemmilla lapsilla. Myös ruotsalaistutkimuksessa, johon osallistui 12 -vuotiaita 5. luokan oppilaita (n=48), huomattiin lasten sanallisen ilmaisun kehittyvän aistiopetuksen myötä (Jonsson 2005). Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin ryhmähaastatteluilla, joihin osallistuivat makutunneille osallistuneet oppilaat.

Taulukko 4. Tutkimuskooste Sapere – menetelmään liittyvistä tutkimuksista.

Viite	Aineisto (n)	Menetelmä	Tutkimuksen tarkoitus	Päätulokset
Jonsson ym. 2005	12 -vuotiaat 5. luokkalaiset (48)	Ryhmähaastattelut makutunneille osallistuneille.	Yleiskuvan saaminen makutunneista sekä lasten oppimisesta ja kiinnostuksesta ruokaan.	Aistiopetuksen jälkeen oppilaat olivat rohkeampia kokeilemaan uusia ruokia ruoan ulkonäöstä huolimatta. Heidän sanallinen kuvailunsa ruokiin liittyen parani.
Mustonen ym. 2009	2. ja 5. luokkalaiset (175)	Tehtävät: tuoksujen nimeäminen, makujen tunnistaminen, kahden leipänäytteen kuvailu, ruoan huomiota kiinnittävien seikkojen määrittäminen, autettu tuoksujen nimeäminen, vertailu halukkuudessa maistaa tunte mattomia/tuttuja tuotteita.	Aistiopetuksen vaikutus koulu lasten ruoan havainnointikykyyn.	Aistiopetuksella oli mahdollisuus edistää lasten kykyä havainnoida tuoksua ja makuja sekä parantaa aistimustensa kuvailutaitoja.
Mustonen ja Tuorila 2010	8-12 -vuotiaat lapset (164)	Kyselylomake vanhemmille.	Aistiopetuksen vaikutus neofobiaan ja entuudestaan tuntemattomien ruokien maistamiseen.	Aistiopetuksella oli vaikutusta etenkin nuorempien lasten haluun kokeilla uusia ruokia.
Reverdy ym. 2008	8-10 -vuotiaat lapset (180)	Ruokaneofobiakysely, halukkuus maistaa uusia ruokia -koe.	Aistiopetuksen vaikutus uusien ruokien maistamishalukkuuteen	Ruokaan liittyvä neofobia väheni ja halukkuus maistaa uusia tuotteita lisääntyi väliaikaisesti niillä, jotka olivat saaneet aistiopetusta.
Reverdy ym. 2010	8-11 -vuotiaat lapset (203)	Ruokänäytteiden arviointi.	Aistiopetuksen vaikutus lasten erilaisten ruokamieltymysten kehittymiseen.	Aistiopetuksen vaikutukset mieltymysten kehittämisessä tulivat esiin vasta 10 kuukauden kuluttua. Myös kokemusten saaminen sinällään lisäsi tuotteiden miellyttävyyttä ilman aistiopetusta.
Waling ym. 2010	11-14 -vuotiaat lapset (105)	Ruokavaliohaastattelu 2 viikon ajalta, ruokapäiväkirjat 2 ja 4 päivän ajalta.	Vuoden mittaisen ruokaan ja liikuntaan liittyvän intervention vaikutus ylipainoisten ja lihaviiden lasten energian ja ravintoaineiden saantiin.	Interventioryhmällä energian saanti väheni suhteessa kulutukseen. Rasvansaannissa ei ollut eroa lähtötilanteeseen, mutta kontrolliryhmällä kokonaisrasvansaanti suureni. Interventioryhmällä kolesterolin saanti väheni ja hiilihydraattien saanti pysyi lähtötilanteen tasolla. Kontrolliryhmällä hiilihydraattien saanti väheni. Sokerin saanti interventioryhmällä väheni ja kuidun saanti pysyi lähtötilanteen tasolla. Kontrolliryhmällä kuidun saanti puolestaan väheni.

Suomalaistutkimuksessa kävi myös ilmi, että lasten on usein hankala nimetä ruokia ja ruoka-aineita ainoastaan hajun perusteella (taulukko 4) (Mustonen ym. 2009). Tämän taidon nähtiin kuitenkin kehittyvän aistiopetuksen myötä. Lapset kiinnittivät myös enemmän huomiota ruoan ulkonäköön, tuoksuun ja makuun aistiopetuksen jälkeen, kun ennen sitä huomio oli kiinnittynyt lähinnä vain ruoan makuun. Ruotsalaistutkimuksessa puolestaan havaittiin aistiopetuksen jälkeen lasten halukkuuden maistaa ruokia lisääntyvän ruoan ulkonäöstä huolimatta (Jonsson 2005). Tutkimuksessa mukana olleet kertoivat myös kokevansa tulevaisuuden kannalta hyödylliseksi hahmottaa, miksi tietty ruoka ei ollut heidän mielestään hyvää, miettien liittyikö se ruoan makuun, hajuun vai ruoan koostumukseen.

Myös ranskalaistutkimuksessa (n=180) havaittiin, että myönteinen suhtautuminen entuudestaan tuntemattomiin ruokiin lisääntyi aisteihin perustuvan ruokaopetuksen jälkeen (taulukko 4) (Reverdy ym. 2008). Tähän tutkimukseen osallistuneet olivat 8-10 -vuotiaita lapsia ja sen aineisto kerättiin ruokaneofobiakyselyn avulla sekä kokeella, jossa osallistujat arvioivat halukkuuttaan maistaa uusia ruokia. Tässä tutkimuksessa kuitenkin huomioitiin, että vaikutus oli lyhytaikainen eivätkä positiiviset tulokset olleet enää havaittavissa kymmenen kuukauden kuluttua. Myös suomalaistutkimuksessa (n=164) kävi ilmi, että aistinvarainen ruokaopetus lisää uusien ruokien maistamista lapsilla (Mustonen ja Tuorila 2010). Tähän osallistuneet lapset olivat puolestaan 8-12 -vuotiaita, joiden vanhemmat täyttivät tutkimukseen kuuluvan kyselylomakkeen. Tutkimuksessa huomattiin maistamisen lisääntyvän aistiopetuksessa tietoisuuden lisääntymisen sekä uteliaisuuden myötä. Kuitenkin myös tässä tutkimuksessa päädyttiin siihen, että uutuuden pelon väheneminen aistiopetuksen myötä oli vain tilapäistä. Toisessa suomalaistutkimuksessa puolestaan havaittiin, ettei aistiopetuksella ollut lainkaan vaikutusta halukkuuteen maistaa entuudestaan tuntemattomia ruokia (Mustonen ym. 2009). Vanhemmilla lapsilla uusien ruokien maistaminen lisääntyi jonkin verran, mutta nuoremmilla lapsilla se jopa väheni.

Ruotsissa on myös tehty tutkimus (n=105), jossa selvitettiin vuoden mittaisen ruokaan ja liikuntaan liittyvän intervention vaikutuksia ylipainoisten ja lihaviiden lasten energian ja ravintoaineiden saantiin (taulukko 4) (Waling ym. 2010). Tutkimukseen kuului osaksi viisi ruokaan liittyvää toiminnallista aistiopetuskertaa, joissa vanhemmat ja lapset tutustutettiin muun muassa Sapere-menetelmään. Aineisto kerättiin ruokavaliohaastattelun sekä ruokapäiväkirjojen avulla. Tämän tutkimuksen mukaan interventiolla oli positiivisia vaikutuksia

lasten ruokavalioon. Tutkimuksessa havaittiin interventoryhmään kuuluvien lasten energian saannin vähenevän suhteessa kulutukseen. Kokonaisrasvansaannissa heillä ei kuitenkaan havaittu eroa lähtötilanteeseen, mutta kolesterolin saanti heillä väheni intervention aikana. Kontrolliryhmällä kokonaisrasvansaanti sen sijaan suureni. Interventiolla ei ollut vaikutusta hiilihydraattien kokonaissaantiin. Sen saanti pysyi interventoryhmällä lähtötilanteen tasolla, mutta heillä sokerin saanti kuitenkin väheni. Kuidun saannissa sen sijaan ei havaittu muutoksia lähtötilanteeseen verrattuna. Kontrolliryhmällä hiilihydraattien saanti puolestaan väheni ja samalla heillä väheni myös kuidun saanti.

Aistiopetuksen myötä tulevat hyödyt nähdään kuitenkin saavutettavan parhaiten, kun kyseessä ovat nuoret lapset (Mustonen & Tuorila 2010). Aistiopetuksen aloitusajankohdan on arvioitu olevan sopivinta lapsen ollessa kahdeksanvuotias tai jopa mahdollisesti aiemmin. Suomalaistutkimuksessa, johon osallistui 2. ja 5. luokkien oppilaita (n=175) havaittiin, että nuoremmat lapset hyötyvät aistiopetuksesta vanhempia lapsia enemmän (Mustosen ym. 2009). Syinä tähän arvellaan kuitenkin olevan muun muassa vanhemmilla lapsilla alkava murrosikä, huolimaton vastaaminen mittauksiin sekä motivaation väheneminen. Tutkimukseen osallistuvat tekivät erilaisia tehtäviä, kuten tuoksujen nimeämistä, makujen tunnistamista, kuvailutehtäviä sekä vertailivat halukkuuttaan maistaa tuntemattomia sekä heille entuudestaan tuttuja tuotteita.

### 3.3 Makukoulu

Makukouluksi kutsutaan koulujen oppitunteja, joihin sovelletaan Sapere-menetelmää (Mustonen ja Tuorila 2008). Tuntien taustalla on ajatus, että lapsen itse päästessä aktiivisesti toimimaan ja tutkimaan, on oppiminen hänelle mieluista ja palkitsevaa. Tuntien tarkoituksena on ohjatusti tutustuttaa koululaiset ruoan hajujen ja makujen maailmaan. Myös perehtyminen suomalaiseen ruokakulttuuriin, etnisiin ruokiin, ravintolaruokailuun ja -ympäristöön sekä ruoan valmistukseen ja ruoan historiaan kuuluvat osaksi makukoulujen harjoitustunteja. Suomessa Sapere-menetelmää on sovellettu vuonna 2010 Makukouluhankkeena perusopetuksessa (SRE 2010b). Ruotsinkielisissä kouluissa Siuntiossa ja Vaasassa puolestaan toteutettiin Mat för alla sinnen -kirjasta suomalaisversio SMACK – med smak för livet -hanke.

### 3.3.1 Makukoulutuntien järjestäminen

Suomessa on yhdessä hankkeessa (Koistinen ja Ruhanen 2009) sekä kahdessa tutkimuksessa (Garam ym. 2009, Mustonen ja Tuorila 2009) kehitetty makukoulun sisältökokonaisuus Sapere-menetelmää soveltavina toimintakäsikirjoina (taulukko 5) Näiden toimintakäsikirjojen makukouluosuudet ovat esitelty taulukossa 5.

Taulukko 5. Sapere-menetelmää soveltavien toimintakäsikirjojen makukouluosuuksien sisällöt.

Tekijä / tekijät vuosi	Oppaan nimi	Tuntien lkm	Tuntien ohjelma
Koistinen ja Ruhanen (toim.) 2009	Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena.	5	1. Hajuaisti 2. Näköaisti 3. Tuntoaisti 4. Kuuloaisti 5. Makuaiisti (lisäksi mahdolliset retket ja teemaviikot)
Mustonen ja Tuorila 2008	Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen. Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille.	10	1. Johdatus aisteihin 2. Makuaiisti 3. Hajuaisti 4. Miten maut vaikuttavat toisiinsa 5. Näköaisti ja ruoan ulkonäkö 6. Tuntoaisti ja ruoan rakenne 7. Suomalaiset perinneruoat 8. Makujen maantieto 9. Kertaus 10. Ravintolakäynti
Garam ym. 2008	Järkipalaa-käsikirja. Makukoulu.	2	1. Johdatus aisteihin tehtävien avulla (näkö-, haju-, maku-, tunto- ja kuuloaisti sekä kemotunto) 2. Elintarvikkeiden ominaisuudet aistien puntarissa (aistittava laatu ja rakenne)

Makukoulun tunnit aloitetaan yleensä johdanto-osuudella, jossa virittäydytään aiheeseen ja jonka jälkeen oppilaat voivat keskustellen hahmottaa asiaa (Mustonen ja Tuorila 2008). Itse tunnit toteutetaan erilaisten harjoitustehtävien avulla. Mukana harjoituksessa on esimerkiksi elintarvikenäytteitä, joiden ominaisuuksiin tutustutaan tietyn aistin avulla. Arvioitavia elintarvikenäytteitä on yhtä harjoituskertaa kohden noin viisi erilaista. Makukoulun tunteihin kuuluvat elintarvikenäytteisiin tutustumisen ohella myös keskustelut, tietokilpailut sekä konkreettinen havaintoaineisto kuten erilaiset keittokirjat sekä lehtileikkeet (Mus-

tonen ja Tuorila 2008). Makukoulun tunneilla käytetään usein myös niin kutsuttuja makuviikkoja, joihin oppilaat voivat itse kiinnittää tunneilla saatavaa ja muuta aiheeseen liittyvää materiaalia sekä arviointilomakkeen. Vihkoihin voi myös piirtää kuhunkin aiheeseen liittyviä kuvia sekä koota uusia opittuja termejä, jotka kuvaavat makukoulussa tutuiksi tulleita elintarvikkeita. Vihkojen avulla myös vanhemmat pääsevät tutustumaan aiheeseen, joten vihkot voivat toimia koulua ja koteja yhdistävänä tekijänä.

### 3.3.2 Esimerkki makukoulutunneista

Esimerkkinä aistiopetuksen järjestämisestä on viiden makukoulutunnin kokonaisuus Koistisen ja Ruhasen (2009) toimittaman Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena -oppaasta.

Ensimmäisellä makukoulun aistitunnilla perehdytään hajuaistiin. Hajuaistiin tutustumisessa voidaan käyttää tuoksupurkkeja, joissa on esimerkiksi kanelia, kardemummaa, kahvia, oreganoa, valkosipulia, omenaa ja banaania. Tuoksupurkkeja haistellaan silmät kiinni tai sidottuina ja lapset pyrkivät arvaamaan, missä ovat kyseiseen tuoksuun aiemmin törmänneet ja mikä tuoksu saattaisi olla kyseessä. Tuoksupurkkeja voi käyttää hyväksi myös tuoksulotto-pelissä, jossa samaa tuoksua on kahdessa eri purkissa ja lapset yrittävät löytää tuoksun perusteella purkeille parit. Hajuaistia käsittelevällä tunnilla voidaan myös etsiä haju-kuva -pareja, jossa kutakin purkissa olevaa tuoksua vastaavat kuvat ovat esillä lasten pyrkiessä jälleen löytää parit. Tunnilla voidaan myös etsiä erilaisten tuoksujen, esimerkiksi vanilja, kaakao, kahvi, oregano, kaneli ja appelsiini, joukosta oma lempituoksu.

Näköaistia käsittelevällä tunnilla voidaan tutustua erilaisten kasvien, hedelmien ja marjojen ulkonäköön sekä tutkia niitä vaikkapa suurennuslasin tai jopa mikroskoopin avulla. Tällä aistitunnilla voidaan tehdä myös esimerkiksi vertailuja raa'an ja kypsän banaanin välillä ja valitaan lopuksi itselle mieluisin banaani, jonka tahtoisi myös syödä. Lähikuvien arvailussa puolestaan on kuvia osasta jotain tiettyä ruoka-ainetta, jonka perusteella lapset pyrkivät arvaamaan, mitä kuva esittää. Näytteenä voi olla esimerkiksi greippi, tomaatti, omena ja kesäkurpitsa. Helpotusta tähän saa pienempien lasten kohdalla siten, että kutakin lähikuvaa vastaava tuote on myös esillä kokonaisuudessaan ja lapset etsivät näistä vastaavat parit.

Tuntoaistitunnilla voidaan tunnustella erilaisia purkeissa olevia jauhoja. Näytteinä voisivat olla perunajauhot, korppujauhot ja vehnäjäuhot. Lapset voivat koskea jauhoja käsillään ja kertoa samalla, miltä kukin jauho tuntuu. Lopuksi jauhoja voidaan myös maistella. Tuntoaistikerralla voi myös tunnustella ruoka-aineita arvauspiirissä, jossa lapset seisovat tiiviissä ringissä kasvot keskustaan päin kuljettaen kädestä käteen selän takana jotain yhtä tiettyä ruoka-ainetta kerrallaan. Näytteinä voivat olla muun muassa keitetty kananmuna, näkkileipää ja porkkana. Lopuksi yritetään arvata, mistä ruoka-aineesta oli kyse. Silmät kiinni tai sidottuina voidaan tunnustella myös ilman rinkiä esimerkiksi eksoottisia hedelmiä samalla kuvailen niiden muotoa, kokoa, pintaa, painoa ja muita ominaisuuksia. Tässä hyviä tunnusteltavia ruoka-aineita voisivat olla esimerkiksi kiivi, ananas, mango, viinirypäle, karambola, banaani ja litsi. Myös tunnustelulaatikot ja -pussit voivat olla mukana tällä aistikerralla. Tunnustelukerralla voidaan lasten kanssa hyvin myös leipoa sekä tehdä esimerkiksi juuresraasteita.

Kuuloaistia käsittelevää kertaa varten aikuiset voivat äänittää ruoanlaittoon liittyviä ääniä, kuten porkkanan raastamista, vispaamista, pippurimyllyn rahinaa, veden kaatamista ja kahvinkeittimen porinaa. Lapset yrittävät arvailla äänen kuullessaan, mistä toiminnasta mahtaa olla kyse. Äänikerralla voidaan myös pelata äänilotto tai -muistipeliä, jossa pakasterasioissa on jotain ruoka-ainetta, kutakin kahdessa eri rasiassa ja näistä kuuluvan äänen perusteella lapset pyrkivät löytämään rasioille parit samalla arvailen, mitä kukin purkki voisi sisältää. Tähän voidaan käyttää esimerkiksi makaronia, riisiä, muroja, korppujauhoja, keitettyä kananmunaa, vettä, jääpaloja ja niin edelleen. Myös rytmiorkesterin muodostaminen kattiloita, kansia, vispilöitä ynnä muita käyttäen, on äänikerralla mahdollista.

Makuaistikerralla tutustutaan perusmakuihin maistellen makeita, suolaisia, happamia ja karvaita ruoka-aineita sekä lajitellaan niitä maistamisen perusteella. Makeina esimerkkeinä voivat toimia muun muassa sokeri, hunaja, vanukas, suklaa, makea omena ja porkkana. Suolaisia voivat olla esimerkiksi suola, suolakurkku, kinkku sekä perunalastu ja happamia puolestaan sitruuna, piimä, maustamaton jogurtti, hapan omena. Karvaita makuesimerkkejä voisi olla puolestaan aito kaakaojauhe, sekoitettuna veden kanssa tahnaksi. Samalla aistikerralla voidaan tehdä myös vertailuja maitorahkojen välillä, joista kahteen on sekoitettu joko sokeria tai mansikkahilloa ja kahteen joko puolukkasurvosta tai jätetty se maustamat-



ta. Näitä silmät kiinni maistelemalla lapset voivat vertailla happaman ja makean eroja kuvaillen maistamisen yhteydessä myös makutuntemuksiaan. Kerralla voidaan myös maistella erilaisia mehuja ja yrittää tunnistaa ja yhdistää niitä valmistuksessa käytettyihin marjoihin tai hedelmiin, jotka voivat olla esillä joko aitoina näytteinä tai kuvina.

#### 4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Sapere-menetelmän soveltuvuutta käytännön-työhön päivähoitossa ja kouluissa terveiden lasten sekä erikoissairaanhoidossa lapsipotilaiden parissa. Tutkimuksen avulla oli tarkoitus saada käsitys Sapere-menetelmän käytettävyydestä, sen toimivuudesta lasten kanssa sekä havaita mahdollisia menetelmän kehittämiskohteita. Lisäksi tavoitteena oli selvittää menetelmän hyötyjä osana lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeuttien työnkuvaa ja menetelmän sovelluskohteita tulevaisuudessa. Tutkimuksen tarkoituksen asettamat tavoitteet olivat pohja haastattelun teemoille, joiden pohjalta nousivat myös tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymyksiin pyrittiin vastaamaan haastatteluteemoihin kuuluvien kysymysten avulla (liite 2).

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen on Sapere ravitsemuskasvatusmenetelmänä lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien mukaan?
2. Millainen on Sapere-menetelmän käyttökelpoisuus lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien työssä?
3. Millaiset ovat Sapere-menetelmän tulevaisuuden näkymät lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien mukaan?

#### 4.1 Aineisto

Tämän laadullisen tutkimuksen aineisto on kerätty ryhmä- ja yksilöhaastatteluilla. Pyrkimyksenä oli tehdä kaikki haastattelut ryhmähaastatteluina, mutta hankaluudet muodostaa luontevia ryhmiä haastateltavien ollessa eri työpaikoilta sekä äkilliset sairastumiset vaikuttivat yksilöhaastattelujen määrään. Tutkimuksen haastatteluihin osallistuneet ammattilaiset olivat lastentarhan- ja alakoulun opettajia sekä ravitsemusterapeutteja (taulukko 6). Lastentarhanopettajat olivat käyttäneet menetelmää työssään toimiessaan päivähoitoikäisten lasten parissa. Alakoulujen opettajat olivat osallistuneet vuonna 2009 Makukouluhankkeeseen, jossa järjestettiin aistiopetusta alakoulun oppilaille. Ravitsemusterapeutit olivat käyttäneet Sapere-menetelmää muun muassa työskennellessään sairaalassa lapsipotilaiden parissa. Haastateltavat saatiin mukaan tutkimukseen eri yhteyshenkilöiden kautta, kuten ohjaavan opettajan sekä Sapere-koulutuksiin ja tämän tutkimuksen haastatteluihin osallistuneiden asiantuntijoiden välityksellä.

Taulukko 6. Haastateltavien lukumäärät haastattelumuodoittain ja ammateittain.

Haastattelumuoto ja haastateltavien ammatit	N
Ryhmähaastattelu	Yhteensä 3 ryhmää
Lastentarhanopettaja	2
Alakoulun opettaja	2
Yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeutti	3
Yksilöhaastattelu	Yhteensä 4 haastateltavaa
Lastentarhanopettaja	-
Alakoulun opettaja	2
Yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeutti	2

#### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmä on laadullinen. Tutkimusongelman luonne sekä kysymykset, joita tutkija pohtii, ovat lähtökohtana tutkimuksen rajaamiselle, tutkimuskysymyksille sekä aineiston keruutavalle (Hirsjärvi ja Hurme 2004). Laadullisessa tutkimuksessa selvityksen kohteena on osallistujien mielipide tutkittavasta aiheesta ja tarkoituksena

on pyrkiä ymmärtämään heidän subjektiivista näkemystään tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkimuksen laadullista lähestymistapaa luonnehtivat myös muun muassa osallistujien pieni määrä, tutkijan ja tutkimukseen osallistujien tiivis yhteistyö sekä aikaisempien tutkimusten puuttuminen tutkittavasta aiheesta. Laadullinen tutkimus keskittyy ihmiseen ja hänen elämäänsä kaikkine merkityksineen tarinoiden ja kertomusten kautta. Tämän vuoksi laadullisen tutkimuksen avulla saavutettava tieto ei ole laajalti yleistettävissä.

Keräsin tutkimusaineiston teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelun muoto, jossa osa haastatteluun liittyvistä seikoista on ennalta määrättyjä, mutta osa jätetään avoimeksi (Hirsjärvi ja Hurme 2004). Ennalta määrättyjä seikkoja ovat muun muassa haastattelussa läpi käytävät teemat. Nimensä mukaan teemahaastattelussa edetään aiheittain, ei tarkkojen kysymysten mukaisesti. Teemahaastattelussa kysymykset eivät myöskään ole tietyn muotoisia. Tällä tavoin haastateltavien sanoma tulee selkeästi esiin ja heidän tulkintansa haastattelun eri teemoista ja käsitteistä otetaan huomioon.

Haastattelulla on aineistonkeruumenetelmänä useita etuja (Tuomi ja Sarajärvi 2009). Haastattelutilanteessa haastattelijan on mahdollista muuttaa kysymysten esitysjärjestystä tarpeen vaatiessa sekä oikaista mahdollisia väärinymmärryksiä. Haastattelun aikana haastattelijan on mahdollista myös havainnoida haastatteluun osallistuvia kirjaten muistiinpanoja esimerkiksi asioiden esittämistavoista.

Tutkimukseni haastatteluteemojen ja kysymysten taustalla on syksyllä 2010 Sapere-koulutuksessa Jyväskylässä esiin tulleet asiat. Koulutus oli moniammatillinen tapahtuma, jonka järjestäjinä toimivat Jyväskylän seudulla laajalti Saperen kanssa työtä tehneet vaikuttajat. Koulutuksen aikana syntyi ajatuksia siitä, millaisia tietoja haastateltavilta tulisi tässä tutkimuksessa kysyä. Näiden kysymysten ryhmittelyn kautta muodostuivat haastattelun teemat sekä lopullinen haastattelurunko (liite 2).

Esitetasin haastattelurungon sekä harjoittelin haastattelutekniikkaa Jyväskylässä kahdella sosionomilla, joihin sain yhteyden yhteisen tuttavien kautta. Sosionomit olivat käyttäneet Sapere-menetelmää omaa opinnäytetyötä tehdessään. Esitestaajien haastattelu ei tullut osaksi lopullista raporttia, sillä he eivät olleet haastatteluhetkellä työelämässä eivätkä siten

sopineet täysin osaksi tutkimusta. Esitestauksessa sain kuitenkin tuntumaa ryhmäteema-haastattelun tekemiseen, nauhurin käyttöön ja haastattelutekniikkaan. Samalla sain palautetta haastattelurungon toimivuudesta ja teemojen kysymysten ymmärrettävyydestä. Esitestauksessa mukana olleet sosionomit eivät tahtoneet muuttaa haastattelun rungossa tai kysymyksissä mitään. Myös haastattelutekniikkani oli heidän mielestään asianmukainen.

Varsinaisen haastattelun toteutin kolmena ryhmähaastatteluna, johon osallistui 2-3 henkilöä ryhmää kohden sekä neljänä yksilöhaastatteluna (taulukko 6). Toimin itse haastattelijana. Ryhmähaastattelua voidaan käyttää tiedon keruumuotona esimerkiksi silloin, kun tarkoituksena on saada selville, mitä mieltä eri henkilöt ovat valitusta aiheesta ja kuinka he saavat muodostettua tästä yhteisen mielipiteen (Hirsjärvi ja Hurme 2004). Ryhmähaastattelun avulla saadaan useamman henkilön mielipide yhtä aikaa, joten menetelmä on yksilöhaastattelua nopeampi tiedon keruutapa. Keskustelun pysyminen ryhmähaastattelun teemojen sisällä kuuluu haastattelijan vastuulle. Haastattelijan tehtävänä on myös huolehtia, että jokainen ryhmähaastatteluun osallistuva pääsee osallistumaan keskusteluun. Ryhmähaastattelun haasteena on, etteivät kaikki haastateltavat pääse esille toisten dominoidessa tilannetta. Ryhmän sisäinen vuorovaikutus onkin pohja koko keskustelun kululle.

Kaikki haastateltavat saivat haastattelun teemat viikkoa ennen haastattelua, jotta haastatteluun osallistuvilla olisi etukäteen käsitys haastattelun sisältämistä aihepiireistä. Haastattelussa esiin tulevat kysymykset tai teemat voidaan lähettää haastatteluun osallistuville etukäteen, jotta he voisivat tutustua aiheeseen ennalta (Tuomi ja Sarajärvi 2009). Tällä tavoin saadaan tutkittavasta aiheesta mahdollisimman paljon tietoa. Haastatteluun tutustuminen etukäteen voi vaikuttaa myös haastattelun onnistumiseen. Kuitenkaan teemoihin liittyviä tarkkoja kysymyksiä en lähettänyt haastatteluihin osallistuville, sillä tarkoituksena ei ollut testata, kuinka paljon osallistujat ovat hakeneet etukäteen tietoa asiasta vaan tärkeintä oli saada selville heidän todelliset mielipiteensä. Tällöin haastattelun avulla saatu tieto oli myös mahdollisimman monipuolista ja kokemuksiin perustuvaa eikä kuvannut siten ainoastaan kirjallisuudesta haettuja ”oikeita” vastauksia.

Haastattelun aikana tein muistiinpanoja ja pidin kirjaa, että kaikki haastattelun teemat sekä niihin liittyvät kysymykset tulivat käsitellyiksi. Nauhoitin myös haastattelut myöhemmin tapahtunutta tulosten auki kirjoitusta ja tulkintaa varten. Tutkimuksen uskottavuuden pa-

rantamiseksi voidaan joko keskustella osallistujien kanssa tutkimuksen tuloksista tai lähettää heille tulokset kommentoitaviksi (Kylmä ja Juvakka 2007). Näin voidaan varmistaa, että tulokset vastaavat tutkimukseen osallistujien todellisia mielipiteitä. Lähetin haastateltaville koosteet haastatteluista, jolloin he pystyivät vielä kommentoimaan ja oikaisemaan mahdollisia virheitä sekä lisäämään jälkeempään mieleen tulleita seikkoja. Palautteena sain vain muutaman tarkennuksen, jonkun haastateltavan esittämiin näkemyksiin. Suurin osa haastateltavista ei ilmoittanut tarpeelliseksi korjata mitään.

#### 4.3 Esimerkki haastattelun etenemisestä

Esimerkkinä haastattelun etenemisestä on ravitsemusterapeuttien ryhmähaastattelu. Esimerkki on suora lainaus haastattelusta Menetelmän käyttö -teeman kysymyksen 2 osalta, joka käsitteli menetelmän sopivuutta osaksi työnkuvaa. Esimerkissä on koko keskustelu kyseisen kysymyksen osalta eikä siitä ole jätetty mitään pois. Keskustelussa esiin tulleiden henkilöiden nimet on kuitenkin korvattu kolmella pisteellä anonymiteetin säilyttämiseksi. Numerot edustavat puolestaan eri haastateltavia ja kirjainyhdistelmä KE itseäni haastattelijana.

*KE: ”Miten tää menetelmä on sopinu osaks teijän työnkuvaa? Sen verran mitä te ootte tästä näitä sovelluksia tehny.”*

*2 ”... oli sovelluksia siitä psykiatrian ryhmästä.”*

*1 ”Samaa siellä, ku me ollaan oltu siellä vähä vuorotahtiin kakkosena ... kans.”*

*3 ”Kyllähän se aika niinku uuden ulottuvuuden mun mielest tuo siihen työhön, koska juuri on semmonen, tuolla lasten psykiatrialla, ku on erittäin valikoivasti syöviä lapsia, niin varmaan heitä ois aika vaikee saada innostumaan siitä ruoasta ihan normaalissa vastaanottotilanteessa. Niin meilläkin on ollu siellä perheryhmässä ihan ja nyt viimeksi oli, ihan kolmevuotias oli varmaan nuorin, niin tosi hyvin jo sen ikäselle tuntu, et innostu ja lähti mukaan tosi hyvin. Ja sit on vanhemmat ollu siellä kymmenen ykstoista, niin ikähaitarissa tuntuu, että hirmu hyvin innostuvat. Ja juuri se on tosi palkitsevaa, ku lapset on niin innokkaasti mukana ja ne osallistuu kaikkiin niihin, esimerkiks mitä meillä on niitä haisteluteh-*

*täviä ollu ja tunnustelulaatikoita ja sit ihan tähän käytännön tekemiseen. Ni se on ihan uskomatonta, miten ne todellakin innostuu ja sitten rohkastuu. Et siellä on niitä positiivisia juuri ne, että osa on tietysti se maistamiskynnys melko korkea, ettei pysty ylittämään sitä niillä muutamilla kokoontumiskerroilla, mut että osa sitte kuitenkin niilläkin kerroilla jo huomaa sen, et määpä uskallankin ees pienen palan maistaa.”*

*KE: ”Eteenpäin vievää.”*

*1 ”Tai joitakii sit saattaa tulla semmosia uusiakin aluevaltauksia, et se on kyllä aika ihmeellistä, että ne niinkin ”helposti” menee eteenpäin, kun aattelee ajankäytöllisesti ja muuten. Mut et tokihan se vie aikaa ja kyllähän sitä välillä aina vähä mieltii, et hohhoijaa, kaks tuntia hurvii hurahtaa siinä. Mut kyllä sit toisaalta, ku niitä tulee niitä semmosia ylityksiä ja rohkeudellisia, niin aattelee, et kyllä tää kuitenkin kannattaa.”*

#### 4.4 Aineiston analyysi

Analysoin haastatteluaineiston laadullisella sisällönanalyysillä haastatteluteemojen kysymyksittäin (liite 3). Analyysivaiheessa haastattelun avulla saatu aineisto muutetaan muotoon, joka kuvastaa tutkimuksen kohteena ollutta ilmiötä teoreettisesti (Kylmä ja Juvakka 2007). Aineiston tieto tiivistyy ja muuttuu abstraktimmaksi.

Tutkimusaineiston kääntäminen tekstiksi eli puhtaaksi kirjoittaminen vie paljon aikaa, mutta se on kuitenkin tärkeä vaihe tutkimuksessa (Kylmä ja Juvakka 2007). Aineisto ja puhtaaksi kirjoitettu teksti eivät vastaa aina täysin toisiaan, vaikka aineisto kirjoitetaan auki sanasta sanaan ja yritetään samalla säilyttää aineistossa asioiden ilmaisumuoto. Esimerkiksi henkilöiden ja paikkojen nimet tulee jättää pois aineiston puhtaaksi kirjoitusvaiheessa haastateltavien anonyymiteetin säilyttämiseksi.

Litterointi- eli aukikirjoitusvaiheessa, haastatteluaineiston keruun jälkeen, kirjoitin haastattelut auki lähes sanasta sanaan. Tässä vaiheessa jätin kirjoittamatta pieniä täytesanoja, kuten esimerkiksi ”niinku”, ”öö”, ja niin edelleen. Myös muutama yksittäinen kohta tai sana jäi kirjoittamatta auki sen vuoksi, etten saanut nauhalta selvää haastateltavan puheesta. Aukikirjoitettuja sivuja tuli yhteensä 50 täyttä A4 sivua, 1,5 -rivivälillä ja Times New Ro-

man -fontilla kirjoitettuna. Sivumäärästä taustatietoja oli 9 sivua, teeman yksi (Sapere menetelmänä) aineistoa 17 sivua, teeman kaksi (Sapere-menetelmän käyttö) aineistoa 15 sivua ja teeman kolme (Sapere-menetelmä tulevaisuudessa) aineistoa 9 sivua. Kirjoitin haastattelut auki yksi haastattelukerta kerrallaan ja edeten kysymys kysymykseltä. Tämän jälkeen yhdistin eri henkilöiden antamat vastaukset kunkin kysymyksen alle. Laitoin eri haastattelukertojen vastaukset eri väreillä erottaakseni, mikä vastaus kuuluu millekin haastattelukerralle, jos tulisi tarve selvittää asiaa myöhemmin. Annoin myös kullekin haastateltavalle numeron, jolloin pystyin erottamaan eri haastateltavat toisistaan.

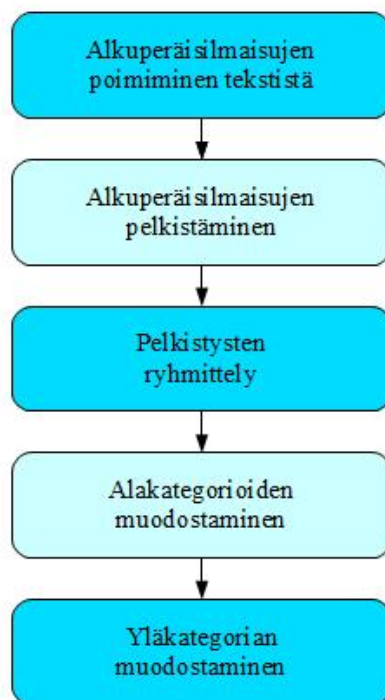
Sisällönanalyysivaiheeseen siirryin kirjoitettuani haastattelut tekstiksi ja yhdistettyäni ne kysymysten alle. Tässä vaiheessa keräsin pitkistä vastauksista suoria lainauksia taulukkoon (taulukko 7, liite 3). Aineistoon pohjautuvaan, yksityiskohtaiseen analyysiin kuuluvat kolme vaihetta ovat: pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi (Kylmä ja Juvakka 2007). Eteenin näiden vaiheiden mukaisesti. Tämän analysointiprosessin ensimmäisessä vaiheessa kävin läpi jokaisen kysymyksen kerrallaan, pois lukien taustatiedot. Luin kaikkien haastateltavieni antamia vastauksia ja poimin niistä lauseita taulukon sarakkeeseen ”Alkuperäisilmaisut” sen perusteella, että kyseiset lauseet vastasivat juuri siihen kysymykseen, johon hain vastausta kussakin kohdassa (kuvio 2). Esimerkiksi teeman yksi (Sapere menetelmänä) kysymyksestä kolme ”Mitkä ovat menetelmän hyvät puolet” poimin muun muassa eräästä haastattelusta lauseen ”*oppivat niihin esimerkiksi uusiin makuihin ja hajuihin*”. Tässä vaiheessa iso osa aukikirjoitetusta tekstistä jäi siis tämän taulukon ulkopuolelle. Alkuperäisilmaisuihin pidin itselleni selvyuden vuoksi kunkin haastattelukerran vastaukset vielä erivärisinä.



Taulukko 7. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä teeman yksi, Sapere menetelmänä, kysymyksestä kolme eli Mitkä ovat menetelmän hyvät puolet?.

Alkuperäisilmaisut	Pelkistykset	Ryhmittelyt <sup>1</sup>	Alakategoriat	Yläkategoria
<p>...oppiivat niihin esimerkiksi uusiin makuihin ja hajuihin...</p> <p>...ja oppiivat käyttämään niitä aisteja, tuntoaistia ja näitä...</p> <p>...ja huomaamaan ne...</p> <p>...kannustaa varmaan esimerkiksi kasvistenkin käyttöön...</p>	<p>Uusien makujen ja hajujen oppiminen</p> <p>Aistien käytön oppiminen</p> <p>Aistien huomaaminen</p> <p>Kannustus kasvisten käyttöön</p>	<p>-antaa muistikokemuksia</p> <p>-auttaa muistamaan kehittyminen paremmaksi</p> <p>-myönteisen palautteen saaminen</p> <p>-kannustus kasvisten käyttöön</p> <p>-arki-elämän taitojen oppiminen</p> <p>-oppilaat näppäriä, jos kotona auttaneet</p> <p>-uusien makujen ja hajujen oppiminen</p> <p>-aistien käytön oppiminen</p> <p>-aistien huomioiminen</p> <p>-uskaltaminen maistamaan</p> <p>-kaikilla aisteilla nauttiminen</p> <p>-kaikilla aisteilla tutkiminen</p> <p>-ihanat aistikokemukset</p>	<p>Menetelmä antaa kehittymismahdollisuuksia ja opettaa arki-elämän taitoja.</p> <p>Korostaa aistien merkitystä ruokailussa.</p>	<p>Menetelmän hyviä puolia ovat sen laajat ja helpot käyttömahdollisuudet, aistien merkityksen korostuminen, vapaaehtoinen toiminta ja vuorovaikutuksellisuus sekä mahdollisuus kehittyä menetelmää käyttäen.</p>

<sup>1</sup> Ryhmittelyt-sarakkeessa on esimerkkilauseesta esiin nousseiden pelkistysten lisäksi muita samankaltaisia ilmauksia toisten haastattelutavien vastauksista. Näiden alkuperäisilmaisut on kuitenkin jätetty taulukosta pois, jotta taulukko olisi mahdollisimman selkeä.



Kuvio 2. Aineiston sisällönanalyysin eteneminen vaiheittain (Kylmä ja Juvakka 2007).

Analyysiprosessin toisessa vaiheessa eli alkuperäisilmaisuja pelkistämävaiheessa kokosin taulukon seuraavaan sarakkeeseen kustakin lainauksesta lyhytsanaisesti ydinasian (taulukko 7, kuvio 2). Pelkistämässä pyritään säilyttämään alkuperäisilmaisuja sisältö muuttumattomana tiivistäen ilmaisuja ja käyttäen esimerkiksi samoja sanoja kuin alkuperäisissä ilmaisuissa (Kylmä ja Juvakka 2007). Edellisen poimimani lauseen ”*oppivat niihin esimerkiksi uusiin makuihin ja hajuihin*” pelkistin tässä vaiheessa muotoon ”*uusien makujen ja hajujen oppiminen*”. Kokosin kaikista lainauksista pelkistykset allekkain taulukkoon ilman värijakoa.

Analyysiprosessin vaiheessa kolme eli ryhmittelyvaiheessa keräsin pelkistettyjä ilmaisuja kaikista haastatteluista ryhmiin sen perusteella, että ne kuvasivat mielestäni lähes samaa asiaa (taulukko 7, kuvio 2). Edellisen esimerkin pelkistykseen ”*uusien makujen ja hajujen oppiminen*” lisäsin ryhmään, jonka muita pelkistettyjä lauseita olivat ”*aistien käytön oppiminen*”, ”*uskaltaminen maistamaan*”, ”*kaikilla aisteilla nauttiminen*”, ”*kaikilla aisteilla tutkiminen*” ja ”*ihanat aistikokemukset*”. Ryhmittelin sitten kaikki pelkistetyt ilmaukset taulukon keskimmäiseen sarakkeeseen ilman värijakoa. Analyysin ryhmittelyvaiheessa vertaillaan pelkistettyjä ilmauksia etsien niiden väliltä yhtäläisyyksiä ja eroja (Kylmä ja Juvakka 2007). Tämän vertailun avulla voidaan samankaltaiset ilmaisut niputtaa samaan ryhmään kuuluviksi analyysin seuraavaa vaihetta varten, jossa kullekin ryhmälle annetaan nimi eli luodaan alakategoria. Alakategorian tulee kuvastaa koko ryhmää ja sen pelkistettyjä ilmaisuja.

Analyysiprosessin neljännessä vaiheessa eli alakategorian muodostusvaiheessa pyrin kehittämään kullekin ryhmälle lauseen tai sanan, joka mielestäni kuvasi parhaiten kyseisen ryhmän pelkistettyjä ilmaisuja hävittämättä kuitenkaan aineiston informaatiota (taulukko 7, kuvio 2). Esimerkin ryhmittelemäni lauseet saivat alakategoriakseen ilmaisun ”*korostaa aistien merkitystä ruokailussa*”. Kokosin alakategoriat kunkin ryhmän viereen taulukon seuraavaan sarakkeeseen.

Lopullinen abstrahointi tehdään yksityiskohtaisen analyysin viimeisessä vaiheessa, jota on kuitenkin tapahtunut osittain jo aikaisemminkin analyysissä (Kylmä ja Juvakka 2007). Tässä vaiheessa pyritään muodostamaan alakategorioista yhtenäinen vastaus kysymyksiin kuitenkin pyrkien välttämään liian nopeaa etenemistä hyvin abstraktille tasolle. Omassa

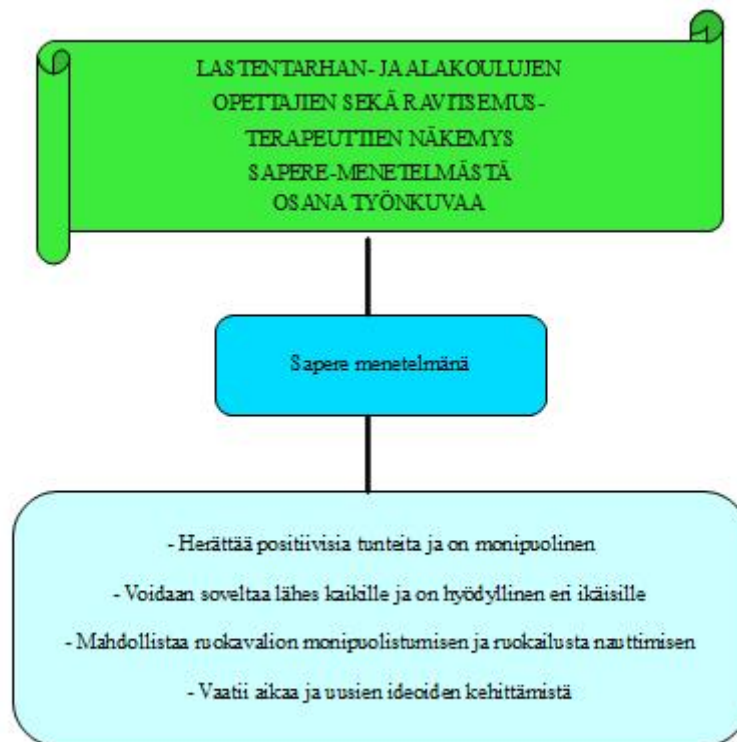
analyysiprosessissani viidentenä eli viimeisenä vaiheena oli kerätä ryhmiä vastaavat alakategoriat yläkategorioiksi taulukkoon omaan sarakkeeseensa (taulukko 7, kuvio 2). Pyrin muodostamaan yläkategoriaksi yhtenäisen lauseen, jossa ilmenisivät kaikki edellä luomani alakategoriat, ja joka vastaa siten kuhunkin esittämäni kysymykseen. Esimerkkikysymykseni ”Mitkä ovat menetelmän hyvät puolet?” yläkategoria ja siten myös vastaus on ”Sapere menetelmän hyviä puolia ovat sen laajat ja helpot käyttömahdollisuudet, aistien merkityksen korostuminen, vapaaehtoinen toiminta ja vuorovaikutuksellisuus sekä mahdollisuus kehittyä menetelmää käyttäen”.

## 5 TULOKSET

Lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien näkemyksiä Sapere-menetelmästä kartoitin kolmen teeman avulla. Teemassa yksi selvitin haastateltavien näkemyksiä Saperesta menetelmänä ja teemassa kaksi selvitin puolestaan menetelmän käyttöä. Kolmannessa teemassa paneuduin Sapere-menetelmän tulevaisuuteen. Tulososaan olen nostanut suoria lainauksia haastateltavien vastauksista siten, että jokaista haastatteluihin osallistunutta olisi siteerattu vähintään yhden kerran. Lainaukset valikoin lähinnä kuitenkin sen perusteella, että niissä sanoma tulisi mahdollisimman johdonmukaisesti ja tiiviisti esiin siten, ettei se olisi vain rivien välistä luettavissa.

### 5.1 Sapere menetelmänä

Menetelmä herätti kaikissa haastateltavissa paljon positiivisia tunteita, joskin vastaukset erosivat toisistaan jonkin verran (kuvio 3). Lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien mukaan Sapere on menetelmänä hyvin monipuolinen, mikä koettiin myös menetelmän hyvänä puolena ja tärkeimpänä antina. Myös ruokavalion monipuolistuminen ja ruokailusta nauttiminen olivat menetelmän tärkeintä antia. Menetelmän käytön omassa työssä koettiin kuitenkin vaativan erityisesti aikaa ja kehitettävää olisi muun muassa uusien ideoiden saralla. Menetelmästä koettiin olevan kuitenkin hyötyä hyvin eri-ikäisille ihmisille ja sitä nähtiin voitavan soveltaa lähes kaikille ihmisille, syömishäiriöisiä lukuun ottamatta.



Kuvio 3. Päätulokset haastattelun teemasta yksi eli Sapere menetelmänä.

### *Käsityksiä Sapere-menetelmästä*

Alakoulujen opettajat ja ravitsemusterapeutit kokivat Sapere-menetelmän olevan monipuolisesti sovellettavissa. Ravitsemusterapeutit näkivät sillä olevan myös useita erilaisia käyttömahdollisuuksia ja kaikki ammattiryhmät nostivat esiin aistien merkityksen menetelmän käytössä. Juuri kaikkien aistien käyttäminen nähtiin hyvänä näkökulmana ja alakoulun opettaja koki sen luovan loputtomat mahdollisuudet tehdä kokeita ja tutkia. Ravitsemusterapeuttien mielestä Saperessa on myös uudenlaista otetta ja sen kokemuksellisuus koettiin uutena tapana oppia. Eräs haastateltava totesikin näin: ” *Kun jos puhutaan nyt meidän potilaista, ni me ollaan sairaalassa, meillä on erikoissairaanhoito ja on erilaisia latauksia ja ongelmia ja odotuksia ja perinteitä ja menetelmiä, niin tää on sillä tavalla must uudenlaista ja vois sanoo ihan yhellä sanalla et hauskaa*” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti).

Ravitsemusterapeutti piti menetelmää myös vankkana ”kaiken perustana”, sellaisena, mitä lapset ovat ennen saaneet tehdä luonnostaan. Lastentarhanopettaja puolestaan koki menetelmän olevan myös hyvin henkilökohtainen, sillä siinä lapset tulee kohdattua yksilöllisesti.

Sapere menetelmänä herätti myös runsaasti positiivisia ajatuksia kaikkien ammattiryhmien keskuudessa. Menetelmän koettiin olevan mielenkiintoinen, virkistävän hauska, mukaansa tempaava, kiehtova ja innostava. Sitä kuvailtiin myös sanoilla myönteinen, mukava ja ”*just sillä tavalla neutraali*” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti).

*”Nimenomaan tää, että mitä se lapsi sanoo, kertoo siitä... tulee lapsi kohdatuu ihan tosissaan eikä vaan isossa ryhmässä vaan aina henkilökohtaisesti.”* (haastateltava 9, lastentarhanopettaja)

*”Kyllä se on kaiken perusta ja pohja mun mielestä. Se on se, mitä lapset ehkä ennen sai tehdä ihan luonnostaan ja nyt se on pitänyt herättää uudestaan henkiin, kun siitä on ikään kuin vieraannuttu tästä ruoanlaitosta, syömisestä ja kaikesta muusta.”* (haastateltava 6, ravitsemusterapeutti)

#### *Menetelmän käytön vaatimukset ohjaajalle*

Ravitsemusterapeutit kokivat menetelmän käytön vaativan vetäjältään innostusta. Eräs heistä nosti esiin myös tiedon ja taitojen merkityksen erityisesti käytännössä tuokioiden järjestämiseksi. Erään alakoulun opettajan mielestä myös Sapere-menetelmään liittyvät pohjatiedot on ohjaajalla hyvä olla. Eräs haastateltavista tiivistä osuvasti menetelmän vaativan ”*sitä, että ymmärretään, mistä on kysymys.*” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)

Eräs ravitsemusterapeutti koki, että tietoa tarvitaan erityisesti lasten kehitysvaiheista eli siitä mitä lapsi osaa ja voi oppia. Hänen mielestään tietoa tarvitaan myös päiväkodin toiminnasta, lainsäädännöstä ja sen paikallisista sovelluksista. Tiettyjä taitoja, kuten ruokaosaamisen, mikrobiologisen osaamisen ja turvallisuusosaamisen, hän nosti tärkeinä seikkoina esiin, jotta ohjaajalla on valmiudet järjestää Sapere-tuokioita. Ravitsemusterapeutit näkivät menetelmän käytön vaativan ohjaajilta myös luovaa ja oppivaa otetta, innovatiivisuutta. Lastentarhanopettajan sekä alakoulun opettajan mielestä tärkeää on myös ennakkoluulottomuus. Eräs alakoulun opettaja näkikin, että menetelmän käyttö vaatii uskallusta luottaa toisten ihmisten tuntemuksiin. Samalla hänen mielestään tulisi opetella kuuntelemaan sekä kunnioittamaan toisia.

Lastentarhanopettaja piti tärkeänä myös pitkäjännitteisyyttä ja alakoulun opettaja nosti tärkeinä seikkoina esiin menetelmän käytön kannalta aistien ja oman mielen herkkänä pitämisen. Lastentarhanopettaja koki tärkeäksi myös menetelmän käyttöön sitoutumisen eli

ohjaajien tulisi nähdä se tärkeänä ja sen eteen tulisi olla valmis tekemään töitä. Lastentarhanopettajan lisäksi myös alakoulun opettaja oli sitä mieltä, että ohjaajan tulisi kokeilla ennakkoluulottomasti ja avoimin mielin kaikkea uutta. Eräs alakoulun opettaja kuvasikin asiaa näin: *”Mun mielestä se vaatii ennakkoluulottomuutta. Sitä, että uskaltaa ite asettua asemaan, jossa en tiedä paljon vaan lähdän etsimään.”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja)

### *Menetelmässä hyvää*

Menetelmän hyvänä puolena kaikki ammattiryhmät kertoivat olevan sen laajat käyttömahdollisuudet ja alakoulun opettaja nosti esiin erityisesti mahdollisuuden yhdistää menetelmää eri oppiaineisiin. Ravitsemusterapeutti näki Saperessa olevan tiettyjä selkeitä osia ja siten tarttumakohtia, joista jokainen voi kokea jonkun seikan koskettavan itseä. Lastentarhanopettaja koki menetelmän olevan myös tehokas tapa vaikuttaa vanhempiin. Menetelmän hyvänä puolena alakoulun opettaja koki myös sen yksinkertaisuuden toteuttamisessa, josta hän totesikin näin: *”se ei vaadi paljoa, et sä voit lähteä hyvin pienestä tutustumaan ja niitä erilaisia materiaaleja, nyt jos ajatellaan, et vaikka Suomessa puhutaan ja käytetään termiä Makukoulu, niin siinähan voidaan käyttää ihan siis mitä vaan tuoksunäytteinä”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja). Hän koki, että näytteet ovat helposti saatavilla ja edullisia ja että aistituokioiden toteuttamista varten tarvittavat välineet ovat yksinkertaisia, sillä jokaisella on omat aistinsa.

Aistien merkityksen korostumisen koki yhtenä menetelmän hyvänä puolena kaikki ammattiryhmät. Eräs lastentarhanopettaja nosti esiin menetelmän avulla saatavat ihanat aistikokemukset ja eräs alakoulun opettaja puolestaan mahdollisuuden päästä nauttimaan kaikkien aistien avulla oppien samalla uusilla makuja ja hajuja sekä ylipäättään aistien käyttöä. Samalla mahdollisuudet myös kehittyä menetelmää käyttäen nousi esiin menetelmän hyvinä puolina erään alakoulun opettajan haastattelussa: *”...jokainen voi kehittyä paremmaksi, herkemmäksi sormenpäät ja herkemmäksi aistimaan erilaisia asioita.”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja). Myös arkielämän taitojen oppimisen ja niissä kehittymisen nosti eräs alakoulun opettajista esiin ja eräs toinen mahdollisen kasvisten käytön lisääntymisen menetelmän käytön myötä. Erään alakoulun opettajan mielestä menetelmän avulla voidaan saada myös erilaisia muistikokemuksia ja siten se voi opettaa ja auttaa muistamaan. Tästä hän

kertoi näin: *”se antaa semmoselle lapselle, jonka ei oo helppo muistaa muuten, ni se antaa niitä muistikokemuksia. Samoin se voi auttaa esimerkiks tiedetään tuoksun ja muistin yhteys, niin mä kokisin, et se auttaa lasta muistamaan asioita”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja)

Ravitsemusterapeutti koki menetelmän hyvänä puolena sen pohjautumisen vapaaehtoiseen toimintaan. Hän koki menetelmän käytön olevan mukavaa tekemistä ilman pakkoa ja pakottamista. Hänen mukaansa ryhmien koettiin olevan mukavaa yhdessä oloa ja yhdessä tekemistä. Hyvänä puolena eräs toinenkin ravitsemusterapeutti piti menetelmän vuorovaikutuksellisuutta. Hän koki ryhmän merkityksen tärkeäksi samoin kuin ryhmän nuorten keskinäisen vuorovaikutuksen.

#### *Menetelmän kehittämiskohteita*

Menetelmän kehittämiskohteita ravitsemusterapeutti koki olevan menetelmän käyttöön vaikuttavien sääntöjen selkiyttämisessä. Hän totesikin *”Et nää ohjeet ja normit ja tämmöset suositukset niin näiden tavallaan selkiyttäminen ja kirkastaminen tuntuu olevan yks semmonen asia, joka vaatii töitä. Ja se, että kenellä on oikeus mihinkin ja tuleeko siitä lisäkustannuksia.”* (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)

Kehittämistä alakoulun opettaja kaipasi myös markkinoinnin saralla ja kaksi muuta alakoulun opettajaa yhteistyön lisäämisessä, jotta eri alojen edustajat voisivat tehdä yhteistyötä menetelmän käytössä ja esimerkiksi erilaisten toteutustapojen jakamiseksi. Tätä varten nousi eräällä alakoulun opettajalla idea esimerkiksi nettisivuston tai kirjasen kehittämiseksi, johon olisi kerätty erilaisia menetelmän käyttömahdollisuuksia ja vinkkejä toteutusta varten, joita joku on jo kokeillut ja hyväksi havainnut. Samalla myös uusien ideoiden kehittämisen tärkeys nousi esiin niin alakoulun opettajan kuin ravitsemusterapeutinkin haastattelussa. Ravitsemusterapeutti koki, että uusien ideoiden kehittämisen lisäksi myös uusien sovelluskohteiden testaaminen ja sitä kautta myös muiden ammattilaisten vakuuttaminen on tärkeä kehittämiskohde. Hän kommentoikin menetelmän käytön kehittämistä ja muiden vakuuttamista näin: *”Jokaisessa sovelluksessa se kehittäminen ja sen ideointi. Mut et se on ehkä erityyppistä sitten. Se on uutta meillekin, jos aattelee, et ei oo traditioita. Et*



*meillä on ehkä helpointa, ku ollaan siinä ideassa jo sisällä ja ollaan valmiita siinä, mut sitte, että saadaan muut siitä vakuuttuneeks.” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti)*

### *Menetelmän hyödyt*

Alakoulun opettaja koki menetelmästä olevan hyötyä myös aikuisille ja lasten lisäksi hän arvioi menetelmästä hyötyvän myös esimerkiksi perussuomalaiset miehet, jotka eivät syö kasviksia ja joille makkara on tärkein. Hän kokikin, että menetelmä voi herättää myös aikuisia käyttämään aistejaan. Ravitsemusterapeutti nosti esiin lasten lisäksi vaikutusmahdollisuuden koko perheeseen ja koki menetelmän antavan mahdollisuuden vuorovaikutukseen vanhemman ja lapsen välillä. Toinen ravitsemusterapeutti myös koki, että menetelmän käytön myötä lapset voivat kotonakin innostua osallistumaan enemmän ruoanvalmistukseen. Tätä hän kommentoi näin: *”Mut toki on näitäkin, joissa kaikki on ihan ok, mut lapsi vaan ei jostain syystä nyt halua syödä. Mut sit se on vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välillä.” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti)*

Ravitsemusterapeutti koki Saperen luovan myös onnistumisen elämyksiä ja alakoulun opettajan mielestä sen avulla voidaan mahdollisesti lisätä halua löytää aidot maut ja aistimukset. Toisen alakoulun opettajan mielestä menetelmä voi myös opettaa tunnistamaan erilaisia tuotteita hajun ja ulkonäön perusteella sekä antaa uusia aistikokemuksia esimerkiksi vahvoja, erilaisia makukokemuksia kuten lastentarhanopettaja arvioi. Alakoulun opettaja koki Saperen laajentavan makualuetta ja maistettavia tuotteita sekä ottavan lapset huomioon, etenkin heidän luontaisen rytmensä uusiin tuotteisiin tutustuttaessa. Myös ravitsemusterapeutti mainitsi ruokavalikoiman ja ruokavalion laajenemisen mahdollisuudet menetelmää käyttäen. Menetelmän avulla alakoulun opettaja koki voitavan vaikuttaa myös lasten rohkeuteen kokeilla uusia tuotteita. Myös ravitsemusterapeutti mainitsi mahdollisuudet uutuuden pelon vähentämiseen. Hän tiivisti sanomansa näin: *”Ni semmonen uutuudenpelko on vähentyny ja se ruokavalikoima on laajentunu.” (haastateltava 8, ravitsemusterapeutti)*

Lisäksi eräs ravitsemusterapeutti koki, että Sapere-menetelmän avulla voidaan mahdollisesti luoda myös positiivista kuvaa uuden näkökulman avulla esimerkiksi tiedotusvälineissä. *”Täs on se mahdollisuus, että me saatas myöskin mediassa positiivisempi imago, koska*

*jostain syystä on tälläkin alueella meillä on siis tämmönen terveyteen ja ravitsemukseen liittyvä viestintä aika negatiivista ja se voi lähteä ihan toimittajien omista asenteista.”* (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)

#### *Menetelmän tärkein anti*

Menetelmän tärkeimpänä antina ravitsemusterapeutti koki sen konkreettisuuden ja havainnollisuuden. Toinen ravitsemusterapeutti koki, että menetelmässä jaetaan tietyllä tavalla itsestään selvät asiat osiin ja lähdetään käyttämään menetelmää sitä kautta. Yksi ravitsemusterapeutti kommentoi menetelmän tärkeintä antia näin: *”Mut tietysti tää on hyvin tämmönen havainnollinen tapa nostaa näit asioita esille, et se on must aina hirmusen hyvä ja sillon se sopii hirveen monen tyyppisen ihmisen kans tekemiseen, koska se on niin konkreettistakin.”* (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)

Menetelmän tärkeimpään antiin ravitsemusterapeutti koki lukeutuvan myös sen mukautuvuuden eri tilanteisiin eli mahdollisuus käyttää menetelmää vaihtuvissa olosuhteissa. Eri alojen ammattilaiset nostivat esiin myös menetelmän mukanaan tuoman ruokavalion monipuolistumisen sekä ruoasta ja ruokailusta nauttimisen tärkeinä seikkoina. Ravitsemusterapeutti koki, että menetelmän avulla voidaan kokea syömiseniloa ja näki sen olevan mukavaa oloa syömisen ympärillä. Lastentarhanopettejan mielestä menetelmän kautta voidaan saada ruokaa kohtaan leikkisämpi ja syvempi asenne, mutta koki sen mahdollistavan myös ruokailutilanteeseen rauhoittumisen, jolloin ruokailu on kiva, mukava hetki.

Lisäksi menetelmän tärkeimpänä antina alakoulun opetteja näki myös sen mahdollisuudet vaikuttaa minän kasvuun aistien käytön myötä. Samalla hänen mielestään rakentuu myös lapsen ”minuus” ja rohkeus kokeilla. Hän totesikin osuvasti *” Mä näkisin, että se osaltaan on se ruokavalion monipuolistuminen sitä kautta, että oppii maistamaan erilaisia asioita. Se että huomaa, et minä osaan, minä kykenen, minä pystyn, se semmonen omalla tavallaan itsetunnon kasvu.”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja)

### *Menetelmän sopivuus eri kohderyhmille*

Kaikki ammattiryhmät kokivat menetelmän sopivan monien eri ammattilaisten käyttöön eri toimialoilla. Ammattilaisia, joille menetelmä soveltuisi käytettäväksi, eri haastateltavat luettelivat olevan muun muassa ravitsemusterapeutit, toimintaterapeutit, puheterapeutit, hoitajat, lastentarhanopettajat, lastenhoitajat, kaikki lasten parissa työtään tekevät ja lasten kanssa ruokailevat. Lastentarhan- ja alakoulun opettajat näkivät menetelmän sopivan myös ruoanvalmistuksesta vastaaville työntekijöille, kuten keittiö- ja ruokapalveluiden henkilökunnalle. Toimialoina, jonne menetelmä soveltuisi käytettäväksi, alakoulujen opettajat listasivat koulujen ja päivähoidon lisäksi myös vanhustyön ja vanhainkodin ryhmät. Eräs alakoulun opettaja näki menetelmän mahdollisuudet myös tuotekehityksen parissa.

Menetelmän kohderyhmäksi sopivat lastentarhanopettajan mielestä kaikki ruoan kanssa tekemisissä olevat lapset, vanhemmat, iäkkäät laidasta laitaan. Näitä luettelivat myös muiden ammattiryhmien edustajat. Kuitenkin ravitsemusterapeutti näki menetelmän sopivan erityisesti henkilöille, joilla on jokin ongelma ruokailuun liittyen, kuten syömisvaikeuksien kanssa kamppailevat sekä purennan, motoriikan ja havainnoinnin häiriöistä kärsivät. Myös kuntoutujien hän näki hyötyvän menetelmästä. Eräs toinen ravitsemusterapeutti mainitsi lisäksi valikoivasti syövät henkilöt.

*”En mä tiää, kai tää ihan kaikille soveltuu, valikoivasti syöville ja sitten tavallisesti syöville, että voi tosissaan vähän tarkemmin miettiä sitä, että ei ruoka oo pelkkää syömistä tai pelkkä maku, että siinä on ne kaikki ulottuvuudet sitten mukana.” (haastateltava 8, ravitsemusterapeutti)*

*”Itse näkisin, että tätä voi soveltaa tosi laidasta laitaan, niin lapsille kuin aikuisille ja tämmöseen asennekasvatukseen ja tämmöseen aistimusten ja oman olemisen ja ruokakulttuurin ja muun arvon nostoon ihan terveillä ihmisillä. Vanhempainilloissa tai vanhempien, perheiden osalta. Mut sitte tää sopii varmaan sovellettuna ammattilaisten käytössä myös erilaisten syömisvaikeuksien kanssa kamppailevien ihmisten sen syömisestä ja ravitsemuksen edistämiseen.” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)*

### *Kohderyhmien muodostamat käyttörajoitukset*

Eri haastateltavat näkivät menetelmällä olevan tiettyjä käyttörajoituksia, etenkin erityisten kohderyhmien osalta, sen laajoista käyttömahdollisuuksista huolimatta. Alakoulun opettaja ei kokenut menetelmän sopivan kiireisille henkilöille, jotka eivät ehdi pysähtymään aistimustensa äärelle. Hän mainitsi myös henkilöt, jotka ajattelevat ”halki, poikki ja pinoon” eli he jotka uskovat tietävänsä jo kaiken, eivät hänen mielestään sovellu menetelmän käytön kohderyhmäksi. Ravitsemusterapeutin mielestä menetelmä ei sovi myöskään syömishäiriöisille, kuten akuutin vaiheen anoreksiaa tai bulimiaa sairastaville ja muille syömisongelmista kärsiville.

*”Oon mä joskus aatellu sitä ja mietitty muidenki kans, et mun mielestä anorektikoille tää on liian rankka ryhmä ainakaan akuuttivaihees. Mutta kun ovat toipumisessa jo aika pitkällä, ni se voi olla. Mut must se on selkee ryhmä, joille mä en kyllä ensimmäisenä lähtis kokeilemaan ainaskaan. Ja bulimikot on varmaan samaa sakkia, et jos on syömisongelmaisia, ni en lähtis.”*  
(haastateltava 6, ravitsemusterapeutti)

### 5.2 Sapere-menetelmän käyttö

Menetelmän käytöstä oli eri alojen ammattilaisilla positiivisia kokemuksia (kuvio 4). Sen käytettävyys omassa työssä on hyvä, koska se sopii niin moneen tarkoitukseen ja tuo mukanaan vaihtelua. Menetelmän käyttö on opettanut vetäjille ruokailun moniuloittuvuutta ja sillä nähtiin olevan mahdollisuuksia vaikuttaa myös lasten vanhempiin. Menetelmän työläys on tuonut mukanaan kuitenkin joitain ongelmia ja pääosin innostuneen ja positiivisen palautteen joukossa on tullut viestiä myös kyllästymisestä uusiin menetelmiin. Tällä tarkoitti eräs alakoulun opettaja tilannetta, kun nykyään on meneillään monenlaisia hankkeita ja erilaisia menetelmiä kokeilussa, joihin tulisi paneutua.



Kuvio 4. Päätulokset haastattelun teemasta kaksi eli Sapere-menetelmän käyttö.

#### *Kokemuksia menetelmän käytöstä*

Ravitsemusterapeutin kokemukset Sapere-menetelmän käytöstä olivat positiivisia ja palkitsevia. Myös lastentarhanopettajan mielestä Sapere-hetket ovat olleet mukavia. Ravitsemusterapeutti koki näkevänsä työn tuloksen saman tien ja on huomannut jokaisen kerran olevan erilainen, mutta aina kaikki lapset ovat olleet kuitenkin yhtä innoissaan. Ravitsemusterapeutit sekä lastentarhanopettaja kuvasivat menetelmän käyttökokemusten olleen myös huikkeita, jännittäviä, erilaisia sekä tiedollisesti tärkeitä. Ravitsemusterapeutti on huomannut myös lasten oivaltava erilaisia asioita.

*”Ihan positiivisia, ihan kaikil tavoin. Ja sehän täytyy, ku ammatti-ihmiset, me ollaan kaikki ammattilaisii, ku toimitaan lasten kanssa, niin ne on mukavii hetkii ollu. Oon kyselly ihan eri ryhmiltä, että myönteinen, kiva hetki lapsille.” (haastateltava 9, lastentarhanopettaja)*

Ravitsemusterapeutit olivat käyttäneet menetelmää diabeetikoiden ensitietopäivässä ja alakoulun opettaja lasten kanssa työskentelevien kouluttamiseksi sekä erilaisten lasten parissa, kuten autististen lasten kanssa työskennellessä. Kaikkien ammattiryhmien edustajat olivat tehneet lasten kanssa erilaisia aistitehtäviä ja -harjoitteita ruokaan ja sen tekijään tutustumiseksi. Lasten kanssa oli muun muassa menty ruoka- ja välineostoksille, tehty kuvista tunnistamista, lähikuva-arvuutteluja, äänien arvailu-, ristisana- ja mitä eroa -tehtäviä, laitettu ruokaa ja maisteltu. Ravitsemusterapeutit olivat käyttäneet myös haistelupurkkeja ja tunnustelulaatikoita. Päivähoidossa Sapere-kerroilla oli myös tehty maalauksia ja ravitsemusterapeutin kanssa oli pelattu ruokapeliä. Eräs ravitsemusterapeutti kertoi aistien harjoittamisesta eri tehtävillä näin: *”Ja aistiharjotuksena meillä on ollu tämmösiä eri tuoksupurkkeja ja sitten näköaistia on harjoteltu sitten lähikuvien arvuuttelulla ja sitten meillä on ollu tunnustelulaatikko tuntoaistia harjaannuttamassa. Se on ollu lasten mielestä kauheen jännittävä ja sitten on myös kuuloaistia tämmösillä äänien arvaustehtävillä harjotettu.”* (haastateltava 8, ravitsemusterapeutti)

#### *Menetelmän sopiminen osaksi työnkuvaa*

Kaikki ammattiryhmät kokivat Sapere-menetelmän sopivan hyvin osaksi omaa työnkuvaa. Lastentarhanopettajan mielestä se sopii luontevasti moneen eri tarkoitukseen ja ravitsemusterapeutin mielestä hyvin muuta työtä täydentämään. Alakouluilla sen nähdään sopivan monen eri oppiaineen elävöittämiseen, josta eräs alakoulun opettaja totesikin näin: *”...mun mielest se sopii alakouluilla ihmisen biologian, tai siis ympäristö- ja luonnontieteen, opettamiseen hyvin, kemiaan sopii hyvin, kotitalouteen, näihin oppiaineisiin, jos ajatellaan. Ja sit elävöittämään ihan yhtä hyvin matikan ku historian tuntia kans.”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja) Yksi alakoulun opettaja näki opettajan työnkuvan olevan niin laaja, että menetelmää käytetään muutoinkin toimintatapana. Myös toinen alakoulun opettaja katsoi sen olleen aina osa etenkin kotitalouden toimivia käytänteitä.

Ravitsemusterapeutti koki menetelmän tuoneen mukanaan myös uuden ulottuvuuden ja eräs toinen ravitsemusterapeutti kertoi sen luovan vaihtelua omaan työhön, joskin sen käyttö vaatii aikaa ja miettimistä. Eräs ravitsemusterapeuteista koki menetelmän käytön vaativan jopa enemmän aikaa kuin miltä aluksi oli vaikuttanut ja etenkin sovellettujen vastausten löytämisen hän näki työllistävän paljon. Yksi alakoulun opettaja tiivistikin menetelmän

vaatimuksia näin: *”kyl se istuu hyvin moneenkin eri juttuun, kun vaan vähän miettii, mutta tietysti vaatii sitä miettimistä aina.”* (haastateltava 3, alakoulun opettaja)

#### *Menetelmän käyttökelpoisuus työssä*

Ravitsemusterapeutin mielestä menetelmän käytettävyys työssä on hyvä ja eräs toinen ravitsemusterapeutti kokee sen olevan helppoa. Alakoulun opettajat puolestaan kuvasivat menetelmän olevan käyttökelpoinen ja lastentarhanopettajan mielestä se toimii myös käytännössä. *”Kyllä se on ollu suoraan käyttökelpoinen, että ne vinkit, mitä siinä...kirjassa on ollu, ni ne ois voinu toteuttaa ihan sinällään. Mutta että jotakin sitten on ite jättäny pois ja jotakin lisänny ja silleen.”* (haastateltava 5, alakoulun opettaja)

Ravitsemusterapeutti koki menetelmän käyttöön kuitenkin vaikuttavan omat toimintatavat eli miten menetelmän käytön saa nivottua yhteen normaalin arjen kanssa. Alakoulun opettaja nosti esiin myös Sapereen liittyvän materiaalin ja sen käytettävyyden, jotka vaikuttavat niin ikään menetelmän käyttökelpoisuuteen työssä. Eräs toinen alakoulun opettaja kokikin, että mahdollisuus valmiin materiaalin hyödyntämiseen helpottaa menetelmän käyttöä omassa työssä. Ravitsemusterapeutti kertoi puolestaan, että toimimattomat jutut jätetään ja keksitään tilalle parempia ratkaisuja. Lisäksi alakoulun opettaja koki, että myös ohjaajan itsensä jaksaminen vaikuttaa menetelmän käyttöön.

*”...jos on just tollasta valmista materiaalia, ni sitten se on helppo ottaa sitten sieltä. Ei tarvii ihan niin paljon välttämättä ite miettii aina...”* (haastateltava 4, alakoulun opettaja)

*”Koulutyössä mun mielestäni se on monipuolinen ja se mikä siinä on, et joutuu jonku verran valmistelemaan. Niin se on sellanen, mikä sitten teettää sitä työtä ja voi sanoa, että se voipi kehtuuttaa joskus, mutta muuten se tuo niin konkreettiseksi sen oppimisen.”* (haastateltava 2, alakoulun opettaja)

#### *Menetelmän käytön myötä opitut asiat*

Eri alojen ammattilaisilla nousi esiin ohjaajien lisääntynyt taustatieto yhtenä menetelmän käytön myötä opittuna asiana. Ravitsemusterapeutti kertoi tietojen laajentuneen toimintaa ohjaavista tekijöistä sekä varhaiskasvatuksesta. Hän kuvasi menetelmän myötä oppimiaan seikkoja näin: *”Mä oon ainakin itse olen päässy tai tässä on ehkä varmaan monellakin se*

*tilanne, että pääsee toisen organisaation tai toimintaympäristön kans tekemisiin. Että mulle tää varhaiskasvatuksen kenttä eri kunnissa ei ole ollu tuttua, niin tän kautta sitten on avautunu mahdollisuuksia toimia siellä.” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)* Myös alakoulun opettaja mainitsi lapsiin liittyvän tiedon lisääntyneen. Hän oli huomannut, miten nopeasti lapset oppivat, kun heitä opetetaan.

Menetelmän myötä alakoulun opettajat olivat saaneet myös kokemuksia ruokailun moniulottuvuudesta. Eräs heistä oli huomannut tunteiden olevan enemmän mukana syömisessä ja kaksi muuta olivat alkaneet kiinnittää enemmän huomiota myös eri aisteihin. Eräs alakoulun opettaja oli huomannut myös arkielämän taitojen lisääntyneen.

*”Kyllä, kyllä se veitsen oikeaoppinen käsittely palautu mullakin mieleen ja siis se, että just tämä arkielämän fysiikka ja kemia ja kotitalous ja leipominen ja sitten tosiaankin se, että siihen ruokaan ja ruoanlaittoon, ni siihenhän kuuluu ne monet aistit. Et vaikka jollainlailla se on ollu tiedossa se, mutta vielä enemmän.” (haastateltava 5, alakoulun opettaja)*

Menetelmän käyttö oli myös opettanut alakoulun opettajalle ja ravitsemusterapeutille itselleen muokkaamaan omia työskentelytapoja. Alakoulun opettaja oli huomannut, että yleistämisen sijaan tulisi aina kysyä ja ravitsemusterapeutti oli havainnut, että menetelmän käytössä uusien sovellusten syntyminen ja uusien työskentelymuotojen kehittyminen voi olla nopeaa. Tätä hän valotti seuraavasti: *”Et tavallaan se luovuus siinä tilanteessa, vaik onhan se normaalissakin työssä tapahtua niin. Mut että sitten ku pitääkin keksiä, et aha, mitenkäs tämä ennakkoasetelma käännetään toisin, ku kaikki on toisin ku mitä piti olla. Ja lopputulos on ihan hyvä, ku sitte vaan pitää kiinni siitä alkuperäisestä suunnitelmasta, mutta soveltaa. Et tietyllä tavalla se on aika virkistävää sellanen, ku on aa uus menetelmä, ku erilainen ku se, että haastattelet ja kirjaat ja mietit ja keskustellaan, niin sit saman tien siinäkin synty uutta taas.” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti)*

Lastentarhanopettajat olivat havainneet ruokapuheessa tapahtuneen muutoksia ja ravitsemusterapeutit puolestaan olivat huomanneet, että Saperen kaltaista toiminnallisuutta tarvittaisiin enemmän. Yksi heistä koki Saperen käytön myötä päässeensä näkemään käytännössä muun muassa syömisessä vaikeutta sekä siihen liittyviä seikkoja ja koki oppineensa samalla erityisesti vuorovaikutusta. Toinen ravitsemusterapeutti koki oppineensa menetelmän käytön myötä myös kärsivällisyyttä ja eräs toinen luovuutta.



### *Menetelmän käytön ongelmat*

Käytännönjärjestelyt ovat aiheuttaneet ravitsemusterapeutille ongelmia menetelmän käytössä. ”Ehkä juuri tää, että mitä siellä, et jos aattelee päiväkodin arkea, et mitä siellä saa tehdä ja kuka siellä saa tehdä mitäkin ja miten vanhemmat suhtautuvat ja miten se ruoka saadaan oikees muodossa ja kuinka ne tilaukset järjestetään ja kuka tavallaan siellä tuottaja päässä sitte vastaa siitä, koska tää voi olla poikkeavaa toimintaa siitä isosta rutiinista.... asenne kysymyksiä on siinä tilanteessa, kun työ on muutekin jo kuormittavaa... siel on joukossa aina niitä jotka kokee, että tää on ylimääräistä työtä, että tähän ei oikeen pantas paukkuja.” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti) Sekä ravitsemusterapeutti että alakoulun opettaja kokivat menetelmän työläyden sen ongelmakohdaksi. Lastentarhanopettaja nosti esiin myös ajanpuutteen. Alakoulun opettaja puolestaan koki, että kaikkeen ei voi lähteä mukaan eikä kaikkea ehdi tekemään. Ravitsemusterapeutti oli myös huomannut, että jotkut katsovat menetelmän käytön olevan ylimääräistä työtä. Hän pohti myös, että eri työntekijöiden ohella myös vanhempien suhtautuminen menetelmää kohtaan voi osoittautua ongelmalliseksi.

Yksi alakoulun opettaja näki ongelmia tulevan menetelmän vaatimien kuvailujen vuoksi, sillä ihmiset ovat usein kiinni ajatuksissaan ja tavoissaan puhua, jolloin sitä on hankala lähteä muuttamaan. Ravitsemusterapeutti toi esiin myös ryhmäläisistä itsestään nousevat ongelmat, kuten ryhmäläisten erilaisuudet sekä heidän käyttöksensä vaikutukset ilmapiiriin.

*”että miten sä kuvaat, minkälainen on esimerkiksi joustava tai venyvä. Et miten sä teet sen, sitä joutuu miettimään elikkä siis se meidän adjektiivien sisällön konkreettiseksi tekeminen, et mikä se on.” (haastateltava 2, alakoulun opettaja)*

*”Must se on aina semmonen pieni haaste ryhmä kun on, niin siinä voi olla hirveen erilaisia. Just tällanen tai voi olla joku, joka tietyllä tavalla ilmapiirin saa käytöksellään helposti ihan toiseen suuntaan, ku mitä se pitäis olla... Ja ihan yksinkertaisesti se, et voi olla niin erilaisia nuoria. Et jos siinä viis, kuus hyvin erilaista istuu pöydän ympärillä, niin silloin on kyllä aika vaikee tilanne.” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti)*

### *Uusia ideoita menetelmän soveltamiseksi käytännöntyöhön*

Uusia ideoita menetelmän soveltamiseen käytännötasolla olivat ravitsemusterapeuttien mukaan menetelmän ulottaminen ruoanvalmistukseen sekä ruoantuotantoon tutustumiseen. ”*Että mennään katsomaan, et miten se ruoka valmistetaan ja mistä se tuotetaan ja miten sitten valmistetaan. Et esimerkiksi nää leipomiset ja muuthan on jo tuttua siellä, mut siihen tulee sit vähän semmonen tutkivampi ote.*” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti) Alakoulun opettaja näki menetelmää voitavan hyödyntää myös tuttujen ja kotoisten tuotteiden markkinoinnissa. Tätä ideaa hän kuvasi näin: ”*Kerran mietin tätä näin, et voisko kaupassa olla, siis kaupassahan käytetään, kun on uutuuksia, ni siellä maistatetaan eli se sinällään on käytössä maistaminen, mutta voisko niissä mejän tutuissa tuotteissa tai sanotaanko näissä mejän kotosissa tuotteissa, ni löytyskö sieltä jotain semmosta mihinkä sitä maistamista voitais käyttää myös sen tutun markkinointiin.*” (haastateltava 2, alakoulun opettaja) Ravitsemusterapeutin mukaan menetelmän käyttöä voitaisiin laajentaa myös uusien kohde-ryhmien pariin, kuten esimerkiksi allergisiin lapsiin ja nuoriin.

Lastentarhanopettaja sekä ravitsemusterapeutti kokivat uutena ideana menetelmän soveltamiselle mahdollisuudet vaikuttaa menetelmän avulla myös vanhempiin. ”*Ja sitten mä luulisin, että noissa kontakteissa vanhempiin täst tullaan käyttämään tietosemmin ja enemmän, et saada vanhemmat mukaan tähän kokonaisuuteen... Näkisin, että siinä on ehkä semmosta potentiaalia, mitä viel ei oo osattu ehkä hyödyntää.*” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti) Alakoulun opettajien mielestä menetelmän laajempi mukaan ottaminen osaksi opetusta on uusi mahdollisuus menetelmän käytännötason soveltamiselle. Esimerkiksi nousi erään alakoulun opettajan puheissa erilaiset oppimispelit. Kaksi muuta alakoulun opettajaa pohti myös muita ratkaisuja menetelmän yhdistämiseksi osaksi eri oppiaineita, kuten äidinkielessä kuvailevien sanojen keksiminen ja kirjoittaminen.

### *Menetelmästä saatu palaute*

Kaikkien ammattiryhmien saama palaute menetelmän käytöstä on ollut pääosin positiivista. Erityisesti lasten innokkuudesta menetelmää kohtaan kertoi useampi alakoulun opettaja ja ravitsemusterapeutti. Alakoulun opettajan mukaan lapset ovat kokeneet maistamisen,

kokeilemisen ja tutkimisen innostavana ja kiinnostavana. Ravitsemusterapeutti oli huomannut myös lasten alkaneen pohtia syömistä ja sen merkitystä.

*”Lapset on innoissaan, lapset odottaa, että jes, että nyt taas tehdään ja mitä saahaan maistaa. Ja se, et maistamisen ei ollenkaa välttämättä tartte olla jotain, me kategorisoidaan nyt, jotain hyvää. Et se maistaminen sinällään ja se kokeileminen ja tutkiminen, ni se on innostavaa, kiinnostavaa.” (haastateltava 2, alakoulun opettaja)*

Myös vanhempien innokkuus ja mielenkiinto Saperea kohtaan nousi esiin kakkien ammattiryhmien vastauksissa. Yksi ravitsemusterapeutti kiteytti saamansa palautteen näin: *”Ja sitten mitä vanhemmilta on tullu parinki perheryhmän jälkeen, ni on se palaute, että he on itseki huomanneet, että lapset voi ottaa enemmän mukaan siihen ruoanlaittoon ja että ruoan kanssa voi tosissaan leikkiä, että ei se niin vakava asia oo. Mut sitte lapsetkin on tosissaan halunnu kotonaki siihen ruoanlaittoon ja näin, että vanhemmat on ollu hyvin tyytyväisiä.” (haastateltava 8, ravitsemusterapeutti)* Alakoulun opettaja kertoi puolestaan näin: *”Vanhemmilta kans pääosin positiivista palautetta. Se että vanhemmat on rohkastuneita ottamaan lapsia keittiöön mukaan, tekemään ja just sitä, et löydetään semmosta yhteistä tekemistä.” (haastateltava 2, alakoulun opettaja)*

Myös hieman negatiivistakin palautetta olivat eräät haastateltavista saaneet. Alakoulun opettajalle on tullut negatiivisena palautteena vanhemmilta menetelmän mahdollisesti aiheuttamasta sotkusta keittiöissä: *”Mutta sitten myös tietysti sitäkin voi kuulla, tosin sitä tulee hyvin vähän kyllä, mutta et sen verran on kuultu, et onko lapsia pakko innostaa tämmöseen joka asiaan, että eiks se riitä et ne lukee ja että meillä luetaan paljon, et pitääkö viel keittiökin sotkea.” (haastateltava 2, alakoulun opettaja)*

Myös tiettyä kyllästymistä uusia menetelmiä kohtaan on esiintynyt lähinnä kolleegoiden parissa, jota lastentarhan- ja alakoulun opettaja kommentoivat näin: *”Ja sitten voi sanoa, että koulussa, joissakin kouluissa on tämmöstä, että ku niin monenlaista tehdään, niin tulee se semmonen infoähky tai menetelmä-ähky. Et ei jaks enää innostua uusista. Menetelmä-ähky on siinä ihan oikea sana, ku on niin paljon erilaista, ni miten voi tehdä.” (haastateltava 2, alakoulun opettaja)*

*”Se on vaikee saada tämmöst sil taval läpi kaikille tutuks, et vaik se on yksittäisiä, et koitetaan ni semmottii, et kaikki tietäis mitä se tarkoittaa. On niin*

*paljon asioita, ni silloin on, jos nyt ei muutosvastarinta ni ainakin vähä semmonen suojautuminen.” (haastateltava 10, lastentarhanopettaja)*

### 5.3 Sapere-menetelmä tulevaisuudessa

Tulevaisuudessa menetelmän käyttöä työssä tulevat haastateltavat jatkamaan ja kehittämään ja toivoivat menetelmän laajempaa käyttöönottoa yleisestikin (kuvio 5). Myös Sapere-menetelmän juurruttamista arkeen haastateltavat toivoivat tapahtuvan, sillä he kokivat, että menetelmästä hyötyisivät tulevaisuudessakin useat eri ihmiset, kuten erilaisten syömisongelmien kanssa kamppailevat henkilöt eri ikäryhmistä.



Kuvio 5. Päätulokset haastattelun teemasta kolme eli Sapere-menetelmä tulevaisuudessa.

#### *Menetelmän käyttö omassa työssä tulevaisuudessa*

Ravitsemusterapeutit aikoivat jatkaa menetelmän käyttöä omassa työssään, sillä sen uskottiin olevan yksi todellinen ja varteenotettava vaihtoehto sekä hyvä menetelmä jatkossakin.

Yksi heistä uskoi myös itse oppivansa koko ajan enemmän. Alakoulun opettajatkin arvelivat käyttävänsä menetelmää aina, kun siihen tulee mahdollisuus. Yksi alakoulun opettaja toivoi kuitenkin jatkossa pystyvänsä kiinnittämään enemmän huomiota aisteihin ja pysähtymään huomioimaan ne.

Ravitsemusterapeutti arvioi jatkavansa käyttöä samanlaisessa muodossa kuin tähänkin saakka, mutta pyrkii myös laajentamaan sitä. Myös eräs toinen ravitsemusterapeutti mainitsi menetelmän käytön kehittämistä eteenpäin. Ideoita jatkoa varten ravitsemusterapeutti ilmaisi olevan muun muassa menetelmän käytön laajentaminen esimerkiksi allergisten pariin ja lastentarhanopettaja suunnitteli reseptivihkojen keräämistä. Toinen lastentarhanopettaja puolestaan haaveili aistinukeilla tehtävästä näytelmästä.

*”Meillä se ainakin jatkuu samanlaisena ja tässä itse opitaan koko ajan enemmän ja enemmän, että tää on meilleki vielä tämmöstä oppimista, että ei vielä mitään rautaisia ammattilaisia tässä vielä olla, että koko ajan opitaan uutta näistä lasten syömistavoista ja syömisvaikeuksista ja sit tän menetelmän käytöstä ja miten ois hyvä tehdä ja miten ei kannata tehdä. Mut ehkä sinne allergisten pariin sitten, jos antaa resurssit myöten niin saatetaan josain vaiheessa laajentaa tätä toimintaa.” (haastateltava 8, ravitsemusterapeutti)*

*”Mut kyl mä ainaki näkisin kans, et kyl se varmaan tulee jatkossa, jos vaan mahdollista, ni olemaan yhtenä hyvänä menetelmänä... Ja sit tavallaan on helpompi, ku on ne tietyt asiat jo tehty, tämmösiä ihan käytännön materiaaleja, mitä tarvitaan, leikkuulautoja ja tunnustelupurkkeja, mitä on täällä askarreltu ja tuoksupurkkeja. Ku ne kerran on tehty, ni oikeestaan on helpompi hyödyntää sitten, kun on se tietty pohjatyö siellä tehtynä. Mut et varmaan koko ajan pitää kehittää ja suunnitella uutta, et aina oppii siinä tehessä, tulee uusia ideoita.” (haastateltava 11, ravitsemusterapeutti)*

### *Menetelmän tulevaisuus*

Menetelmän tulevaisuudelta ravitsemusterapeutti sekä alakoulun opettajat toivoivat sen juurruttamista arkeen ja eräs alakoulun opettaja toivoi menetelmälle suurempaa näkyvyyttä esimerkiksi ammattilehtiin kirjoitettuina artikkeleina. Ravitsemusterapeutti toivoi menetelmän laajempaa käyttöönottoa sekä uusien päiväkotien ja koulujen mukaan tulemistä. Myös alakoulun opettaja toivoi menetelmän laajenemista ja että menetelmä saavuttaisi yhä uusia ammattilaisia, jotka siitä kiinnostuisivat ja ottaisivat sen käyttöön omassa työssään.

Eräs alakoulun opettaja nosti esiin menetelmän käyttämisen lisäämisen eri oppiaineiden yhteydessä tämänkin kysymyksen kohdalla.

*”Mut tässähän meillä on se ajatus, että vaikka tää on hankkeena, ni tää juurutetaan aina sinne suoraan niihin olemassa oleviin organisaatioihin ja rakenteisiin. Että ei tää oo hanke, joka tulee ja menee vaan, että ne jotka tulee tekemään tätä työtä tulevaisuudessakin, he oppivat tämän ja ottavat sen kehittäkseen.” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)*

Yksi ravitsemusterapeuteista toivoi myös menetelmän kehittämistä eteenpäin kolleegoiden yhteistyönä. Hän toivoi myös kokemusten jakamista jatkossa, jottei joka paikassa tarvitsisi keksiä samaa asiaa uudestaan. Hänen mukaansa tällöin myös eri paikat voisivat keskittyä eri seikkoihin menetelmän kehittämisessä eteenpäin.

*”Mut että sovellus Sapere-menetelmästä, niin näitä varmaan ehkä kannattas rueta kirjaamaan jotenkin, että ku mä puhuin siitä yhteistyöstä, niin et kun tätä käytetään nyt enenevässä määrin eri puolilla, et oliskin, tää nyt on ihan toivomus, mut et olis just tällasia menetelmän ja sovellusten kokouksia. Eikä tehdä sitä samaa tai se et voi jakaa kokemukset ja hyödyntää ja kaikki materiaalit ja muut. Että mikä tää tulevaisuus on, ni se tietysti siinäkin toivois, että voitais edetä samallailla. Et ei tarvii viides paikassa kehitellä samaa asiaa välttämättä, että voi painopisteitäkin syntyä ja sitten hyödyntää kuitenkin niitä kokemuksia.” (haastateltava 7, ravitsemusterapeutti)*

#### *Muut Sapere-menetelmästä hyötyvät*

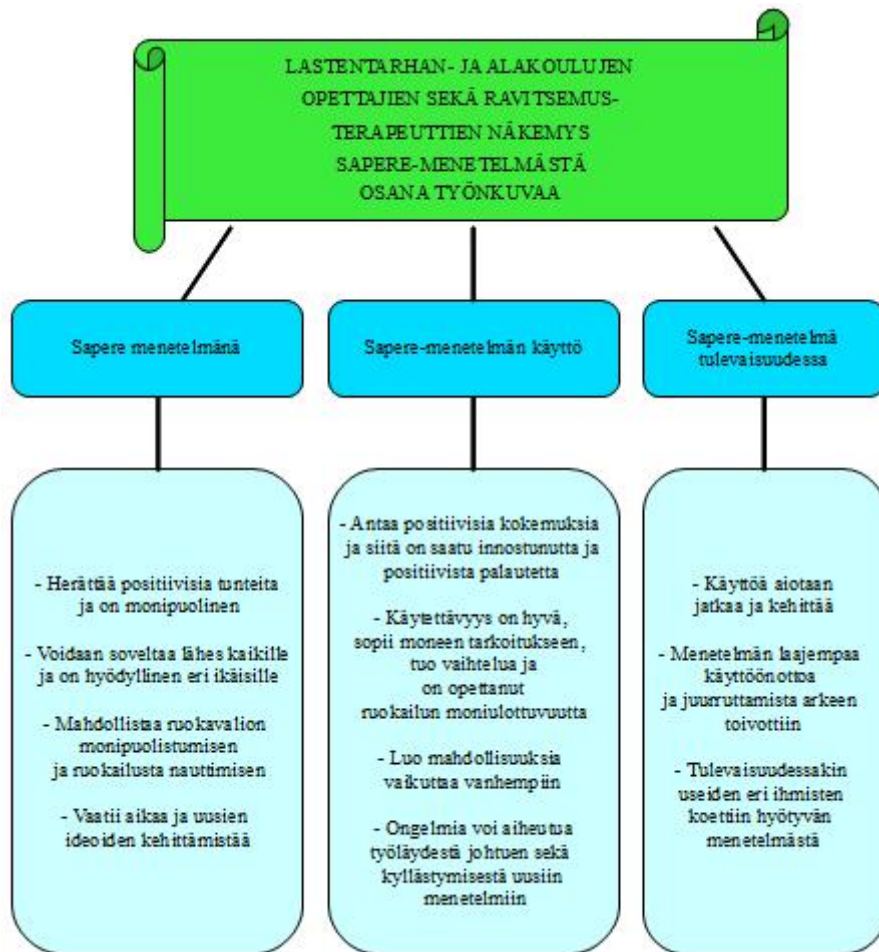
Muita kuin omassa työssä tutuiksi tulleita, menetelmän kohderyhmiä eri alojen ammattilaiset näkivät tulevaisuudessa olevan eri-ikäiset ihmiset ammattiopiston oppilaista ja nuorista miehistä aina aikuisiin ja vanhuksiin saakka. Alakoulun opettaja ja ravitsemusterapeutti kokivat myös eri sairauksia sairastavien henkilöiden hyötyvän menetelmästä tulevaisuudessa. Alakoulun opettaja sekä ravitsemusterapeutit nostivat esiin myös painonhallitsijat eräänä kohderyhmänä, jotka menetelmästä voisivat hyötyä.

Ravitsemusterapeuttien mielestä menetelmästä voisivat tulevaisuudessa hyötyä myös henkilöt, joilla on ongelmia tai tiettyjä asenteita syömiseen liittyen. He mainitsivat menetelmän käytölle soveltuvan tulevaisuudessa kohderyhmiksi muun muassa henkilöt, joiden ruokavalio on yksipuolinen tai huonosti syövät nuoret aikuiset, joilla on ongelmia syömisessä, maistamisessa tai ennakkoluulojen kanssa. Menetelmästä hyötyisivät myös henkilöt,

jotka tarvitsevat erityistukea. Näitä eri alojen ammattilaiset kuvasivat olevan muun muassa syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret, mielenterveyskuntoutujat, erityistukea tarvitsevat vanhukset, kehitysmaitten lapset, kinesteettisesti oppivat sekä näkövammaiset tai muut, joilla jokin aisti ei toimi. Yksi ravitsemusterapeuteista tiivistä sanoman näin: ”*Sen tyyppiset juuri, joita ehkä muuten on vaikeaa tavoittaa, et jos aattelee tota terveyden edistämistä eli kaikki ne ihmiset, joilla on syömisessä haasteita tai ruokavalio on yksipuolinen tai ehkä siellä on muodostunut semmosia asenteita.*” (haastateltava 1, ravitsemusterapeutti)

#### 5.4 Tulokooste

Sapere-menetelmä herätti positiivisia tunteita ja sen käytettävyys on ollut hyvä (kuvio 6). Menetelmä koettiin hyvin monipuoliseksi sen mahdollistaessa muun muassa ruokavalion monipuolistumisen ja ruokailusta nauttimisen. Sillä nähtiin olevan mahdollisuuksia vaikuttaa myös lasten vanhempiin. Menetelmän käytön koettiin vaativan erityisesti aikaa ja työläys onkin tuonut myös ongelmia, joten jatkossa tulisi kehittää uusia ideoita menetelmän soveltamiseksi. Menetelmästä koettiin kuitenkin olevan hyötyä hyvin eri-ikäisille ihmisille ja sitä nähtiin voitavan soveltaa lähes kaikille ihmisille myös jatkossa. Menetelmän käyttöä tullaankin jatkamaan ja kehittämään. Myös laajempaa menetelmän käyttöönottoa ja arkeen juurruttamista toivottiin.



Kuvio 6. Päätulokset kaikista tutkimuksen teemoista.



## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimuksen tekemisen tarkastelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Sapere-menetelmän soveltuvuutta opettajien käyttöön päivähoitossa ja alakouluissa terveiden lasten kanssa työskennellessä sekä ravitsemusterapeuttien käyttöön erikoissairaanhoidossa lapsipotilaiden parissa. Tutkimuksen avulla oli tarkoitus saada käsitys Sapere-menetelmän käytettävyydestä arjessa, sen toimivuudesta näiden lasten kanssa sekä havaitsemaan menetelmän kehittämiskohteita. Lisäksi selvitettiin menetelmän hyötyjä osana lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeuttien työnkuvaa ja menetelmän sovelluskohteita tulevaisuudessa.

Menetelmää työssään käyttäneiden eri alojen ammattilaisten näkemyksiä Sapere-menetelmästä ja sen käytöstä ei ole aiemmin tutkittu, joten tämän tutkimuksen näkökulma on uusi. Menetelmä on kuitenkin yleistynyt myös Suomessa, jonka vuoksi tutkimuksen tekeminen oli tärkeää. Tämän tutkimuksen perusteella saadaan käsitys Saperen käytettävyydestä eri toimialoilla, mikä voi toimia pohjana myös menetelmän kehittämiseksi eteenpäin.

Laadullinen lähestymistapa sopi menetelmäksi hyvin, sillä tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada käsitys haastateltavien mielipiteistä ja kokemuksista Sapere-menetelmää koskien. Myös tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien pieni määrä (n=11) ja aikaisempien tutkimusten puuttuminen aiheesta olivat lähtökohtia laadullisen tutkimusmenetelmän valinnalle. Laadullisessa tutkimuksessa selvityksen kohteena on osallistujien mielipide tutkittavasta aiheesta, tarkoituksena pyrkiä ymmärtämään heidän omia näkemyksiään (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkimuksen laadullisesta lähestymistavasta kertovat myös muun muassa osallistujien pieni määrä, tutkijan ja tutkimukseen osallistujien tiivis yhteistyö sekä aikaisempien tutkimuksien puuttuminen tutkittavasta aiheesta.

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla tutkimukseen osallistujia sekä nauhoittamalla haastattelut myöhemmin tapahtunutta haastattelujen aukikirjoitusta varten. Haastattelujen oli alun perin tarkoitus olla kaikki 2-3 hengen ryhmähaastatteluja, mutta

lopulta ryhmähaastatteluja oli kolme ja yksilöhaastatteluja neljä, joista yksi oli puhelinhaastattelu. Tähän vaikuttivat muun muassa haastatteluun osallistuvien sairastumiset sovituintuina haastatteluajankohtina. Ryhmähaastattelua voidaan käyttää tutkimusaineiston keräämiseksi esimerkiksi silloin, kun tarkoituksena on saada selville, mitä mieltä eri henkilöt ovat valitusta aiheesta ja kuinka he saavat muodostettua tästä yhteisen mielipiteen (Hirsjärvi ja Hurme 2004). Ryhmähaastattelun avulla saadaan myös useamman henkilön mielipide yhtä aikaa. Kun haastateltavien samankaltaiset vastaukset alkavat toistumaan, kertoo se aineiston kylläntymisestä (Tuomi ja Sarajärvi 2009). Tällä tavoin on mahdollista myös ratkaista aineiston riittävyys. Vaikka tähän tutkimukseen osallistuneiden määrä oli pieni, alkoivat samat ajatukset ja näkemykset kysyttävistä seikoista toistua hyvinkin nopeasti eri haastateltavien vastauksissa. Haastateltavien määrä oli siten riittävä yleiskuvan saamiseksi aiheesta.

Kaikkia haastatteluja tehdessä ilmapiiri oli avoin ja rentoutunut, vaikka haastatteluihin osallistuneet henkilöt olivat itselleni vieraita. Tilanne oli myös yksilöhaastattelujen aikana keskustelunomainen eikä ainakaan tilanteessa syntynyt tunnetta ”tenttaamisesta”, vaikka osapuolia olikin vähemmän kuin ryhmähaastatteluissa. Tällöin kuitenkin olin myös itse haastattelijana enemmän mukana kommentoimassa ja ohjaamassa keskustelua. Ryhmähaastattelujen aikana toimin suurimmaksi osaksi kuuntelijan ja tarkkailijan roolissa haastateltavien kommentoimissa ja jatkaessa toistensa puheenvuoroja.

Yksilöhaastatteluissa jäi haastattelun sisältö mielestäni ”köyhemmäksi”, sillä nämä haastattelutilanteet olivat luonteeltaan erilaisia eikä varsinaista keskustelua syntynyt kuten ryhmähaastatteluissa. Koenkin, että ryhmähaastattelujen avulla oli mahdollista saada enemmän pohdintaa ja näkemyksiä aiheesta kuin yksilöhaastattelujen avulla. Ryhmäläiset olivat keskenään tuttuja, jolloin keskustelu oli aika ajoin hyvinkin vilkasta. Haastattelujen aikana he pääsivät jakamaan omia näkemyksiään Sapere-menetelmästä ja välillä tuli tunne, etteivät he olleet tehneet sitä aiemmin. Samalla he pystyivät jakamaan osittain myös ideoitua menetelmän käyttömahdollisuuksista, joka loi pohjan myös menetelmän kehittämiseksi eteenpäin. Tällaista mahdollisuutta ei yksilöhaastattelujen aikana voinut saavuttaa. Vaikka yksilöhaastattelutkaan eivät olleet luonteeltaan vain kysymysten esittämistä ja niihin vastaamista, ei ideoiden ja ajatusten jakaminen kuitenkaan samalla tavalla ollut mahdollista kollegan puuttuessa. Kuitenkin niin yksilö- kuin ryhmähaastattelutkin muistuttivat jälleen

menetelmän käytöstä ja sen mahdollisuuksista, kun haastateltavat pääsivät itse pohtimaan omia näkemyksiään Saperesta. Haastattelujen jälkeen tuli tunne, että haastateltavat olivat jälleen entistä innostuneempia menetelmästä.

Tietyn haastattelurungon käyttäminen oli eduksi tutkimukselle. Itse olin haastattelijana varsin kokematon, jolloin tietyt raamit auttoivat haastattelujen läpiviemisessä. Haastattelu-runko ja sen sisältämät kysymykset rytmittivät myös haastatteluja, sillä kunkin kysymyksen kohdalla haastateltavat keskustelivat aiheesta niin kauan kuin jaettavia ajatuksia riitti, jonka jälkeen siirryttiin seuraavaan. Haastattelu-runko teki myös haastatteluista keskenään enemmän samankaltaisia, sillä kaikissa haastatteluissa käytiin läpi samat kysymykset. Näin myös vastausten ja tulosten vertaileminen keskenään mahdollistui.

Tutkimusaineiston kääntäminen tekstiksi eli puhtaaksi kirjoittaminen on tärkeä vaihe tutkimuksessa ennen varsinaista analyysiä (Kylmä ja Juvakka 2007). Aineisto ja puhtaaksi kirjoitettu teksti ei vastaa aina täysin toisiaan, vaikka aineisto kirjoitetaan auki sanasta saan säilyttäen asioiden ilmaisumuodot. Aineiston analyysissä haastattelun avulla saatu aineisto muutetaan muotoon, jossa sen tieto tiivistyy ja muuttuu abstraktimmaksi. Aineistoon pohjautuvaan, yksityiskohtaiseen analyysiin kuuluvat kolme vaihetta ovat: pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi.

Koska kukin haastattelu oli pituudeltaan noin tunnin verran, vei haastattelujen aukikirjoittaminen runsaasti aikaa. Kunkin haastattelun aukikirjoittamiseen meni noin neljän tuntia eli yhteensä aikaa kului yli kolmekymmentä tuntia. Haastattelujen kirjoittaminen oli siten hidas prosessi, mutta kuitenkin hyvin tärkeä vaihe, sillä tarkkaan aukikirjoitettuun tekstiin oli helppo palata aineiston analysointia tehdessä. Haastattelujen aukikirjoittaminen ja yhdisteleminen kysymyksittäin antoi siten mahdollisuuden tarvittaessa tarkastaa tietoja myöhemmin. Tämä auttoi myös tulososion kirjoittamista, johon pystyi helposti nostamaan aukikirjoitetuista haastatteluista suoria lainauksia osaksi tulosten esittämistä. Koska haastattelut olivat vielä kirjoitettuna erivärisinä, oli myös helppo tarkastaa, kuka haastateltavista oli kommentoinut mitäkin asiaa ja millä tavalla.

Tulosten saamiseksi käsittelin aineiston sisällönanalyysimenetelmällä, jolloin haastattelu-aineisto kävi läpi abstrahointiprosessin. Menetelmän avulla saatu tieto yksinkertaistui pro-

sessin aikana siten, että viimeisessä vaiheessa tuloksena oli vastaus kuhunkin esitettyyn haastattelukysymykseen. Sisällönanalyysimenetelmä oli itselleni uusi ja mielenkiintoinen työskentelytapa, mutta sopi aineiston käsittelyyn hyvin. Myös tämä tutkimuksen tekovaihe vei hurjan paljon aikaa, sillä jokainen haastattelukysymys oli käytävä läpi erikseen ja abstrahoinnin erivaiheissa tuli olla tarkkana, jottei lopputulos vääristyisi (taulukko 7, kuvio 2, s. 41). Abstrahointi oli mielestäni helpointa toteuttaa taulukkomuotoisena (liite3), jolloin jokaisen haastattelukysymyksen eri abstrahointivaiheesta jäi itselleni tiedosto, johon pystyi jälleen tarpeen tullen palaamaan. Jos tämän tutkimuksen puitteissa olisi ollut mahdollista, olisi mielestäni ollut mielenkiintoista nähdä, millaisia tuloksia joku muu tutkija olisi samasta aineistosta samalla menetelmällä saanut. Nimenomaan tässä tutkimuksen tekovaiheessa mielestäni korkostui kaikkein eniten oman toimintani merkitys.

## 6.2 Tutkijan oman toiminnan tarkastelu

### 6.2.1 Haasteet tutkimuksen eri vaiheissa ja oma oppiminen

Tämän tutkimuksen aiheeseen perehtyminen, tutkimuksen suunnittelu ja toteutus sekä aineiston käsittely ovat vieneet paljon aikaa. Aloitin työn vuoden 2010 keväällä, jolloin aloin tutustua aiheeseen sekä siihen liittyvään kirjallisuuteen ja rupesin kirjoittamaan työn kirjallisuusosiota. Saman vuoden syksyllä osallistuin Saperea käsittelevään koulutukseen, jonka pohjalta sain ideoita ja tein haastattelurungon kysymyksineen. Seuraavana talvena tein haastattelun esitestauksen. Talven ja kevään 2011 aikana tein varsinaiset haastattelut ja niiden aukikirjoitukset. Kevään ja syksyn 2011 aikana analysoin aineistoa, jonka jälkeen muokkasin työtäni edelleen lähes koko vuoden 2012. Koska olen lähtenyt tekemään tutkimustani niin sanotusti puhtaalta pöydältä ilman mitään valmista materiaalia tai aineistoa, on työni etenemiseen vaikuttanut hyvin paljon oma viitselijäisyyteni, intoni sekä aiheesta innostuminen. Kuitenkin tutkimusprosessini loppupuolella koin jo tietynlaista puutumista aiheeseen ja tutkimuksen muokkaamiseen. Tässä vaiheessa kuitenkin kyse oli enää vain työn muokkaamisesta enkä siten koe väsymiseni vaikuttaneen varsinaisesti tutkimuksen toteuttamiseen tai sen tuloksiin.

Sapere-menetelmä oli aiheena erittäin mielenkiintoinen sekä itselle entuudestaan tuntematon. Kuitenkin menetelmä osoittautui hyvin mielenkiintoiseksi, kun siihen tutustui paremmin ja tutkimuksen tekeminen aiheesta tuntui innostavalta. Näkemykseni Sapere-menetelmästä tai sen vaikutusmahdollisuuksista ei ole tutkimuksen teon aikana muuttunut, mutta ymmärrykseni aiheeseen on lisääntynyt. Laadullisen tutkimuksen tekeminen oli kuitenkin itselleni hyvin vierasta, jonka vuoksi tutkimusmenetelmiin paneutuminen ennen tutkimuksen aloittamista oli oleellista. Myös ohjaajan apuun turvautuminen tutkimuksen eri vaiheissa auttoi pääsemään eteenpäin.

Koska olen lähtenyt suunnittelemaan tutkimustani näkökulmasta, jota ei aikaisemmin ole tutkittu, on oma toimintani vaikuttanut koko työhön aina aiheen valinnasta pohdintaan saakka. Kaikissa tutkimukseni vaiheissa olen kuitenkin pyrkinyt toimimaan objektiivisesti siten, ettei toiminnallani olisi suurta vaikutusta tutkimuksen tuloksiin ja etteivät omat käsitykseni ja odotukseni pääsisi niitä vääristämään. Olen tehnyt kaikki tutkimustani koskevat päätökset itse. Osittain päätöksenteossa ovat olleet apuna myös ohjaajani, mutta lopullinen päätäntävalta on kuitenkin ollut itselläni. Siten tutkimuksen eri vaiheissa oma toimintani on voinut mahdollisesti vaikuttaa työn etenemiseen ja tutkimuksen toteutumiseen.

Haastattelurungon muodostin itsenäisesti Sapere-koulutukseen osallistuttuani, jossa sain ideoita siitä, mitä tähän tutkimukseen osallistujilta tulisi mielestäni haastatteluissa kysyä. Haastattelurungon muodostumista varten en siis muokannut itselleni sopivaksi jotain valmista haastattelua vaan tuotin haastattelun ja sen jokaisen teeman alaiset kysymykset itse. Tässä vaiheessa oma toimintani ja mielenkiintoni ohjasi paljon sitä, mihin suuntaan tutkimukseni eteni ja millaisia asioita sen avulla oli mahdollista selvittää. Haastattelurunkoa muodostaessa ja sen kysymyksiä itsenäisesti miettiessä on voinut mahdollisesti jäädä jotain sellaista pois, joka olisi ollut tarpeellista tai mielenkiintoista selvittää tämän tutkimuksen yhteydessä. Haastattelurunkoon olisi mahdollisesti voinut myös lisätä kysymyksiä, jotka olisivat mitanneet samoja asioita, mutta eri näkökulmasta ilmaistuna. Haastattelun kysymyksistä olisin myös voinut käydä keskustelua ennen esitestaamista jonkun kanssa, jolle aihe olisi ollut tuttu. Nyt keskustelin haastattelurungosta ainoastaan silloisen ohjaajani kanssa, jolle aihe oli niin ikään entuudestaan tuntematon.

Haastattelurungon ja haastattelutekniikkani pääsin kuitenkin esitestaamaan, joka antoi vielä mahdollisuuden muokata haastattelua ja sen kysymyksiä. Kuitenkaan esitestaajat eivät sillä hetkellä keksineet haastatteluun lisää kysymyksiä, joiden olisivat katsoneet olevan tarpeen tutkimuksen kannalta. He eivät myöskään tahtoneet mitään jätettävän pois, joten muutoksia haastattelun runkoon tai sen kysymyksiin en siten esitestauksen myötä tehnyt. Esitestaustilanne ei kuitenkaan ole täysin verrattavissa lopullisiin haastatteluihin, sillä esitestauksessa haastateltavina oli kaksi juuri valmistunutta sosionomia ja haastattelu tapahtui heistä toisen kotona, jossa oli myös ulkoisia häiriötekijöitä. Haastattelutilanne poikkesi siten varsinaisista haastatteluista. Jälkeenpäin ajatellen esitestaajien olisi hyvä ollut olla enemmän lopullisiin haastatteluihin osallistuneiden ammattilaisten kaltaisia. Tällöin myös heidän haastattelunsa olisi mahdollisesti ollut yhdistettävissä lopullisiin tuloksiin. Silloin, kun sain esitestaajat yhteisen tuttavien kautta, joka suositteli heitä tähän mukaan, en kuitenkaan tullut ajatelleeksi tätä seikkaa, vaan olin tyytyväinen asioiden järjestymisestä.

Haastattelukysymysten muotoa oli myös esitestausvaiheessa hieman muutettava, jotta ne soveltuivat esitestaajille. Esitestaajathan olivat käyttäneet Saperea omaa opinnäytetyötä tehdessään, eivät työelämässä, kuten varsinaiset haastateltavat. Samalla he olivat luultavasti perehtyneet Saperea koskevaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joka näkyi heidän vastauksissaan, mutta se ei mielestäni vaikuttanut kysymysten ymmärrettävyyteen. Haastattelutekniikasta sain kuitenkin hyvää palautetta ja näiden nuorten haastateltavien kanssa tuntuivat kemiaat kohtaavan ja ilmapiiri oli rento ja vapautunut ilman jännittämistä.

Varsinaiset haastattelut tein sekä yksilö- että ryhmähaastatteluina, vaikka alkuperäinen tavoitteeni oli tehdä kaikki haastattelut ryhmittäin. Näiden kahden haastattelumuodon yhdistämisessä yhden tutkimuksen alla oli se etu, että sain tutkimukselleni kattavamman aineiston. Haastatteluihin pystyivät nyt osallistumaan myös sellaiset ammattilaiset, joiden kanssa samaan haastatteluun ei pystynyt yhdistämään muita osallistujia eri toimipaikan tai ammatin vuoksi. Näiden kahden yhdistäminen kuitenkin venytti suunnittelemani aikataulua, sillä jouduin tekemään useamman haastattelun.

Varsinaisia haastatteluja tehdessä ilmapiiri oli kuitenkin aina rentoutunut. Tähän mielestäni vaikutti alussa antamani lyhyt kuvaus haastattelun etenemisestä sekä esittämäni taustatietoja koskevat kysymykset. Näiden taustatietokysymysten aikana haastateltavat rentoutuivat

ja nauhurin läsnäoloa haastattelutilanteessa ei enää juuri mietitty. Omalta osaltani koen haastattelujen menneen hyvin ja pyrin pitämään kirjaa haastattelujen aikana siitä, että jokaiseen haastattelurungon kysymykseen tulisi vastaus. Tämä osaltaan vaikutti siihen, etten pystynyt heti reagoimaan kunkin haastateltavan puheisiin, vaikka se olisi saattanutkin olla tarpeen.

Huomasin jälkepäin haastattelujen analysointivaiheessa, että tiettyjä tarkentavia kysymyksiä olisi joissain tilanteissa ollut tarpeellista tehdä. Haastattelutilanteet olivat kuitenkin luonteeltaan keskustelevia, etenkin ryhmähaastattelujen osalta, jolloin väliin puuttuminen tuntui myös tungettevalta ja se olisi turhaan katkaissut vilkkaan keskustelun. Jotta heidän sanomansa olisi välittynyt mahdollisimman tarkasti ilman tulkinnanvaraa, olisin kuitenkin voinut pyytää haastateltavia selittämään ja tarkentamaan ajatuksiaan hieman enemmän. Laajempi osallistumiseni keskusteluun olisi auttanut itseäni esimerkiksi tulososion kirjoittamisessa. Tulosten tarkkuuden edistämiseksi lähetin kuitenkin tutkimukseen osallistuneille aukikirjoittamani haastattelut luettaviksi ja kommentoitaviksi. Kuitenkaan muutoksia tai tarkennuksia näihin ei jälkikäteen juuri tullut.

Kaiken kaikkiaan koen kuitenkin edistyneeni haastatteluja tehdessä ja viimeisin haastattelu meni mielestäni huomattavasti paremmin kuin ensimmäinen. Kehitystä koen tapahtuneen etenkin haastattelutekniikassa ja haastateltavien huomioimisessa, vaikken tämän tutkimuksen aikana tehnytään haastatteluja kuin muutaman. Jos lähtisin tekemään myöhemmin uudestaan tutkimusta käyttäen aineistonkeruumenetelmänä haastattelua, olisin jo hieman kokeneempi ja tietäisin, mihin seikkoihin olisi hyvä kiinnittää huomiota. Etenkin keskustelujen rajaamisen ja ajankäytön osalta tekisin asioita toisin kuin tässä tutkimuksessa. Keskustelun pitäminen kussakin aiheessa tai kysymyksessä olisi ollut osittain tarpeen huomioida myös tässä tutkimuksessa. Tällöin olisi säästynyt kaikkien aikaa ja itsellenikin olisi ollut mahdollisuus esittää enemmän tarkentavia kysymyksiä. Nyt oli kuitenkin mielessäni hieman kiireen tunnetta, jotten veisi niin paljon haastateltavien aikaa ja haastattelu vaan saataisiin vietyä kunnialla läpi.

Mielestäni haastattelujen aukikirjoittaminen oli osittain haasteellista ja aikaa vievää. Jotta haastattelujen aukikirjoittaminen sanasta sanaan oli mahdollista, täytyi haastattelu kuunnella nauhalta lause lauseelta useaan kertaan. Sanasta sanaan haastattelujen kirjoittaminen

oli osittain myös mahdotonta, sillä nauhurin tallennuksesta ei saanut aina täysin selvää. Kuitenkin tässä vaiheessa haastateltavien ilmaisuista jäi puuttumaan vain satunnaisia sanoja, joilla ei ollut mielestäni merkitystä lopullisten tulosten kannalta. Aukikirjoituksen haasteena oli myös välimerkkien saaminen tekstiin eli kokonaisten lauseiden muodostaminen puheen ollessa yhtenäistä, jolloin lauseen alkua ja loppua oli hankala hahmottaa. Kirjoitetuani haastattelut auki kuuntelin ne vielä kerran läpi, jottei kelatessa nauhaa edestakaisin olisi mitään jäänyt kirjoittamatta.

Tämän tutkimuksen tulokset sain haastatteluaineistosta aineiston analyysimenetelmää käyttäen. Aineiston analyysissä kävin läpi kaikki haastattelun teemat ja niiden haastattelukysymykset vaihe vaiheelta edeten pelkistämisestä ryhmittelyihin ja abstrahointeihin. Analyysin viimeisessä vaiheessa muodostetut yläkategoriat edustavat aineistosta saatuja tuloksia. Sisällön analyysin eri vaiheissa omalla toiminnallani on ollut suuri merkitys. Kaikissa vaiheissa pyrin edelleen toimimaan objektiivisesti, mutta toimintani vaikutti kuitenkin suuresti siihen, mikä lopullinen vastaus kuhunkin kysymykseen tuli olemaan. Aukikirjoitetuista haastatteluista etsiessäni suoria lainauksia, jotka vastasivat esitettyyn kysymykseen, saattoi jäädä jotain tarpeellista nostamatta esiin. Ylipäätään lainausten poimimisen koin haasteellisena sen vuoksi, että esiin nostettavat lauseet olivat usein pitkiä ja hieman epäjohdonmukaisia, mutta joiden sanoman koin kuitenkin vastaavan esittämäni kysymykseen. Vastaukset eivät siis kaikilta osin olleet tarkkoja ja näin jouduin miettimään, minkä osan lauseesta poimin, jotta sen sanoma välittyisi. Tämä on voinut osaltaan vaikuttaa myös tuloksiin ja johtopäätöksiin saakka. Lainausten poimimisen koin yhdeksi haasteellisimmista vaiheista aineiston käsittelyssä, jonka hankaluutta en ollut aiemmin edes ymmärtänyt.

Myös aineiston analyysimenetelmä oli itselleni ennen tutkimuksen aloittamista menetelmänä tuntematon ja sen käyttäminen tulosten saamiseksi vaati aiheeseen paneutumista sekä ohjaajan apuun turvautumista. Etenkin analyysimenetelmän ala- ja yläkategorioiden muodostamisvaiheissa tarvitsin ohjausta oikeaoppisesta työskentelytavasta. Alakategorioiden muodostamisen hankaluus oli tarpeeksi kuvaavien ilmaisujen löytämisessä. Yläkategorioiden muodostamisessa puolestaan koin haasteellisena kaiken tiedon tiivistämisen yhdeksi kokonaisuudeksi.



Abstrahointivaiheessa pyrin olemaan tarkkana, jotten etenisi liian nopeasti alkuperäisilmaisista hyvin abstraktille tasolle. Pelkistettyjä ilmaisuja muodostaessa ja niiden ryhmitelyvaiheessa informaatiota en koe vielä hävinneen, mutta alakategorioiden muodostamisessa eli ryhmien nimeämisvaiheessa informaation katoaminen on voinut olla mahdollista (taulukko 7, s. 41). Tähän vaikuttivat erityisesti ryhmitellyille kuvauksille muodostamani alakategoriat, joista lopullinen yläkategoriakin muodostui. Vaikka pyrin muodostamaan alakategoriat mahdollisimman kuvaaviksi kutakin ryhmittelyä vastaamaan, ovat tässä vaiheessa erityisesti oman mielikuvituksen ja sanavalintojeni merkitys korostunut. Tehtävä oli hyvin haasteellinen ja tästä syystä osa informaatiosta on voinut hyvinkin hävitä. Myös analyysin viimeisessä vaiheessa, yläkategoriaa muodostettaessa eli siirtyessä yhä abstraktimmalle tasolle, on tiedon katoaminen ollut mahdollista (taulukko 7, s. 41). Pyrin kuitenkin muodostamaan myös yläkäsitteet siten, että informaation häviäminen olisi mahdollisimman vähäistä ja että yläkategoriat kattaisivat mahdollisimman tarkasti alakategorioiden sanoman samalla vastaten kuhunkin kysymykseen.

Tulosten kirjoittamisessa puolestaan oma toimintani vaikutti yksittäisten esimerkkien ja kuvausten esiin nostamiseen. Nämä valinnat kertovat mielestäni, mitä itse olen pitänyt tärkeimpinä seikkoina nostaa esiin. Joku muu olisi voinut pitää tärkeämpinä joitain muita. Osittain tähän vaikutti myös haastateltavien laaja-alaiset vastaukset, joiden sanoma on luettavissa rivien välistä. Tällöin jouduin valitettavasti päätyämään sellaiseen lainaukseen, jossa sanoma olisi sanallisesti kaikkein tarkimmin ilmaistu ja siten myös helpoin lukijalle.

Tulososion kirjoittaminen oli mielestäni haasteellista, sillä haastateltavien määrä oli pieni, eivätkä täysin samanlaiset vastaukset siten useinkaan toistuneet. Haastatteluista ei voinut aina tehdä yleistyksiä koskemaan edes koko ammattiryhmää, sillä tietyt asiat olivat tulleet esiin vain yhden haastateltavan vastauksessa. Ryhmähaastattelujen kohdalla yleistyksiset olisivat voineet olla tietyllä tapaa mahdollisia, sillä yhdessäkään ryhmähaastattelussa ei kukaan ollut missään vaiheessa toisten kanssa eri mieltä. Kuitenkaan en ollut haastattelutilanteessa huomannut kirjoittaa ylös, jos joku oli nyökännyt tai muuten osoittanut olevansa samaa mieltä puhujan kanssa. Tämän vuoksi myöskään ryhmähaastattelujen kohdalla en automaattisesti tehnyt yleistyksiä. Kaikkien kysymysten kohdalla kaikkien haastateltavien ajatukset olivat kuitenkin hyvin samansuuntaiset, vaiikkeivät sanavalinnat olleetkaan samo-

ja ja siten mielestäni haastateltavien näkemykset ovat esitettävissä yhdistettyinä johtopäätöksiin.

Kaiken kaikkiaan omalla toiminnallani on ollut suuri vaikutus siihen millaiseksi tutkimus on muodostunut sekä millaisia tuloksia siitä on saatu. Tiettyjä tarkennuksia muun muassa juuri haastattelutekniikkaan liittyen olisin voinut tehdä ja sitä myöten tulosten luotettavuutta parantaa. Olen itselleni kuitenkin armollinen, sillä tämä oli ensimmäinen laadullinen tutkimukseni.

### 6.2.2 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset

Tämän tutkimuksen luotettavuutta pyrin parantamaan perehtymällä mahdollisimman hyvin aiheeseen osallistumalla muun muassa Sapere-koulutuksiin sekä tutustumalla aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja Saperea koskeviin tutkimuksiin. Tutustuin myös laadulliseen tutkimusmenetelmään ennen aineiston käsittelyä. Koska laadullisen tutkimuksen tekeminen oli itselle toimintatapana uusi, ei toimintaani ohjannut pinttyneet tottumukset tehdä asioita tietyllä tavalla. Minulla ei myöskään ollut tutkimusmenetelmää kohtaa erityistä asennetta, ainostaan innostusta tutkittavaa aihetta ja itsenäistä tutkimuksen toteuttamista kohtaan. Koen tämän vaikuttaneen myös tulosten luotettavuuteen. Tulosten käsittelyssä ja raportoinnissa pyrin myös säilyttämään tarkasti haastateltavien alkuperäisen sanoman, jotta tulokset vastaisivat mahdollisimman hyvin haastateltavien näkemyksiä. Omat näkemykseni aiheesta eivät mielestäni vaikuttaneet tutkimuksen tuloksiin, sillä en ole haastateltavien tavoin käyttänyt Sapere-menetelmää vaan ainoastaan tututunut aiheeseen muuten.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kuvaavat kriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan tutkijan raportoimien tulosten paikkansa pitävyyttä. Tulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden näkemystä tutkittavasta aiheesta. Uskottavuutta voidaan parantaa keskustelemalla tuloksista osallistujien kanssa tai keskustelemalla tutkimuksesta toisten tutkijoiden kanssa, jotka ovat myös perehtyneet aiheeseen. Lisäksi pitämällä päiväkirjaa tutkimuksen edetessä sekä perehtymällä tutkimusaiheeseen pidemmällä aikavälillä auttavat tutkimuksen uskottavuuden vahvistamisessa.

Pidin tutkimusprosessin eri aikoina päiväkirjaa, johon kirjasin kussakin tutkimuksen teko- vaiheessa mieleeni tulleita kysymyksiä sekä seikkoja, jotka tulisi ottaa huomioon esimerkiksi johtopäätöksiä tehdessä. Ylöskirjaamiani asioita hyödynsin myös pohdintaosuudessa, etenkin oman toiminnan tarkastelussa. Päiväkirjaan merkitsemäni seikat olivat apuna palauttamaan mieleen haastattelutilanteet sekä asioita, joita tutkimuksen eri vaiheissa olen pohtinut. Tutkimukseni uskottavuuden vahvistamiseksi olen keskustellut aiheesta ja tutkimuksestani muiden kanssa ainoastaan pintapuolisesti. Myöskään tutkimukseen osallistuneiden kanssa en ole käynyt läpi tutkimukseni tuloksia, joskin jo haastatteluja tehdessä sovimme, että välitän heille valmiin työn sähköisessä muodossa.

Varsinaista tutkimuksen etenemiseen liittyvää päiväkirjaa en tämän prosessin aikana pitänyt. Toistettavuutta pyrin kuitenkin edistämään kirjaamalla huolellisesti tekemiseni kussakin tulosten käsittelyvaiheessa sekä muodostamalla analysointivaiheesta kunkin kysymyksen kohdalla oman taulukon aineiston muotoutumisesta alkuperäisilmaisista lopulliseen yläkategoriaan (taulukko 7, s. 41, liite 3). Tällä pyrin selventämään sitä, kuinka olen tuloksiini päätenyt. Myös Aineisto, Tutkimusmenetelmä ja Aineiston analyysi -kappaleissa pyrin kertomaan mahdollisimman tarkasti, kuinka olen tutkimuksessani edennyt ja kuinka tulokset ovat muodostuneet. Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkijan tulee kuvata tutkimuksensa johtopäätöksiin ja tuloksiin johtaneet seikat, jolloin myös tutkimuspäiväkirjan pito on hyödyksi. Kuitenkaan tutkimuksen johtopäätökset ja tulokset eivät ole ehdottomat, sillä eri tutkijan näkemys saman aineiston antamasta informaatiosta voi erota alkuperäisestä.

Tutkimuksessani oli mielestäni useita vaiheita, joissa oma osuuteni olisi voinut vaikuttaa tai vaikutti tutkimukseni tuloksiin. Koska suunnittelin ja toteutin tutkimukseni alusta lähtien itse, olen siten myös omalla toiminnallani vaikuttanut suurelta osin siihen, mitä tällä tutkimuksella on ollut mahdollista saavuttaa. Osittain tähän vaikuttaa myös se, että aihe sekä tutkimusmenetelmä olivat itselleni entuudestaan tuntemattomia, jolloin perehtyminen aiheeseen on ollut oman mielenkiinnon varassa. Vielä syvällisemmän tiedon hankkiminen sekä entistä perusteellisempi paneutuminen laadullisen tutkimuksen tekemiseen, esimerkiksi koulutuksen muodossa, olisivat voineet olla hyväksi. Oman toimintani vaikutuksia pohdin vielä laajemmin Haasteet tutkimuksen eri vaiheissa ja oma oppiminen -

kappaleessa. Kun tutkija ottaa huomioon oman vaikutuksensa tutkimukseen, puhutaan reflektiivisyydestä (Kylmä ja Juvakka 2007).

Tutkimuksessani pyrin valitsemaan haastateltavat siten, että he edustaisivat erilaisia ammattialoja ja että he toimisivat työssään erilaisten ihmisten parissa. Tällä pyrin saamaan tuloksilleni siirrettävyyttä. Kuitenkin tutkimukseni tulosten siirrettävyyteen vaikuttavat mielestäni haastateltavien ilmaisujen henkilökohtaisuus. Joku muu haastateltavien ryhmä tai jopa samojen haastateltavien näkemykset eri ajankohtana, voivat hyvinkin olla erilaiset. Tulokset ovat siten mielestäni sidottu kyseisiin haastateltaviin henkilöihin sekä siihen aikaan, jossa haastattelut ovat tehty eikä niitä voi laajalti yleistää.

Myös haastateltavien pieni määrä vaikuttaa tulosten siirrettävyyteen. Kuitenkin tuloksia tarkasteltaessa on huomattaissa samankaltaisten vastausten esiintyminen eri haastateltavien puheissa, vaikka asioita olisikin ilmaistu eri sanoin. Tämän perusteella voi aineiston koon katsoa olleen tutkimuksessa riittävä ja tulosten luovan suuntaa-antavan yleisnäkemyksen aiheesta. Mahdollisuus tulosten tarkasteluun muissa kuin alkuperäisessä ympäristössään kertoo puolestaan tulosten siirrettävyydestä (Kylmä ja Juvakka 2007). Tulosten yleistettävyydestä on mahdollista puhua, kun aineisto alkaa toistua (Tuomi ja Sarajärvi 2009). Myös pienellä aineistolla on mahdollisuus saavuttaa aineiston toistuminen eli saturaatio, jolloin siitä on mahdollista tehdä myös yleistyksiä.

Koska tutkimuksen kohteena olivat aikuiset, eri alojen ammattilaiset, ei tutkimusta varten tarvinnut erikseen anoa lupaa tutkimuseettiseltä toimikunnalta. Tutkimukseen osallistuminen oli kuitenkin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin halukkuutta osallistua tutkimukseen ja sen sisältämään haastatteluun. Kaikilta osallistujilta saatiin suullinen suostumus. Haastattelun esitestaukseen osallistuminen oli myös vapaaehtoista ja osallistujien halukkuutta esitestaukseen kysyttiin. Myös heiltä saatiin suullinen suostumus.

Haastattelut nauhoitettiin osallistujien suostumuksella myöhemmin tapahtunutta analyysiä varten. Nauhoitusten sisältö tuli ainoastaan tutkijan käyttöön. Tutkimuksen raportoinnissa aineistoa käsiteltiin siten, ettei tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys ole tunnistettavissa. Esimerkiksi haastateltavien kotipaikkakuntaa ei voida tästä syystä ilmoittaa. Haastatel-

tujen ammattirooli kuitenkin ilmaistiin, jotta toimipaikkojen välisiä eroja voitiin tarkastella.

Tutkimukseen osallistujien henkilöllisyyden suojaaminen liittyy erityisesti tulosten raportointivaiheeseen, vaikka suoria lainauksia haastattelutilanteesta nostettaisiin esiin (Kylmä ja Juvakka 2007). Tutkijan haasteena on totuuden mukaisen tiedon raportoiminen pitäen kuitenkin samalla huolen siitä, ettei osallistujien henkilöllisyys tule esiin liian yksityiskohtaisen tiedon antamisen myötä.

### 6.3 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulokset antavat kuvan Sapere-menetelmästä ravitsemuskasvatusmenetelmänä osana lastentarhan- ja alakoulujen opettajien sekä yliopistollisen sairaalan ravitsemusterapeuttien työtä. Menetelmän vaikuttavuutta lasten ruokatottumuksiin on tutkittu niin Suomessa kuin muualla Euroopassa, mutta menetelmän käyttäjien näkökulmasta ei Saperea ole aiemmin tarkasteltu. Koska vastaavia tutkimuksia menetelmästä ei siis ole aiemmin tehty, ovat tästä tutkimuksesta saadut tulokset siten ainutlaatuisia eikä niitä voida verrata muihin Saperea koskeviin tutkimuksiin ja niistä saatuihin tuloksiin.

Aikaisemman tiedon puuttuminen aiheesta oli haaste myös kirjallisuusosuuden työstämiselle. Saperen vaikuttavuustutkimuksia on tehty vasta muutama, joten niiden sisällyttäminen osaksi kirjallisuuskatsausta ei tuottanut hankaluuksia. Sen sijaan kokemuksia Sapere-menetelmän käytöstä ei tietävästi ole aiemmin kerätty, joten kirjallisuusosuudessa ei aiheita voinut tältä näkökulmalta lähestyä. Sapere-menetelmää ja makukoulua kuvataan puolestaan teoksissa, jotka eivät ole tutkimuksia vaan esimerkiksi toimintakäsikirjoja (Koistinen ja Ruhanen 2009), jolloin niiden mukaan ottamista pro gradu -tutkimukseen tuli harkita. Vaikka makukoulu on osittain ollut mukana myös Saperen vaikuttavuuteen keskittyneissä tutkimuksissa, sen idea ja sisältö on esitetty tarkemmin toimintakäsikirjoissa, jolloin niiden sisällyttäminen tähän työhön oli mielestäni perusteltua.

Myös lasten ruokailua eri ympäristöissä käsittelevää kirjallisuutta oli saatavilla yllättävän niukasti. Suomalaislasten päivähoidon ja koulun aikaista ruokailua tarkastelevia tutkimuksia ja suosituksia oli saatavilla, mutta sen sijaan lasten ruokailua sairaalassa tarkastelevia

tutkimuksia ei löytynyt. Näiden kattavien tutkimusten puuttuminen toi haasteen tämän osion kirjoittamiselle. Kirjallisuuskatsauksessa onkin sen vuoksi käsitelty tätä aihetta lähinnä vajaaravitsemuksen näkökulmasta, jotta myös tällä osa-alueella olisi työssäni tietty viitekehys. Vaikka tässä tutkimuksessa ei muutoin vajaaravitsemukseen keskitytäkään, on sen riski sairaalassa olevilla lapsilla todellinen (Nuutinen ym. 2010b), jolloin tämän näkökulman valitseminen oli mielestäni aiheellinen.

Vaikka tähän tutkimukseen osallistuneet haastateltavat edustivat erilaisia ammattiryhmiä, olivat heidän mielipiteensä Sapere-menetelmästä hyvin yhtenäiset. Menetelmän havaittiin olevan käyttökelpoinen kaikkien haastateltavien työssä. Tulosten mukaan menetelmää voidaan soveltaa myös erilaisille lapsille, kuten yliopistollisen sairaalan lapsipotilaille. Aikaisemmissa Saperea koskevilla tutkimuksissa mukana on ollut ainoastaan terveitä lapsia eikä menetelmää ole käytetty sairaiden lasten parissa (Jonsson ym. 2005, Mustonen, Rantanen & Tuorila 2009, Mustonen & Tuorila 2010, Reverdy ym. 2008, Reverdy ym. 2010, Waling ym. 2010).

Menetelmän positiiviset puolet kuten sen monipuolisuus, mukautuvuus eri tilanteisiin, innostavuus ja niin edelleen koettiin olevan samat kaikkien menetelmää käyttäneiden kesken. Aikaisemmissa Saperea koskevilla tutkimuksissa menetelmän innostavuus on näkynyt esimerkiksi lasten maistamishalukkuuden lisääntymisenä (Jonsson ym. 2005, Mustonen & Tuorila 2010, Reverdy ym. 2008). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan myös ruokavalion monipuolistuminen ja ruokailusta nauttiminen lasten keskuudessa on lisääntynyt Sapere-menetelmän käytön myötä. Lasten ruokaan liittyvän neofobian väheneminen ja sitä myötä mahdollinen ruokavalion laajeneminen on havaittu myös aikaisemmissa Saperea koskevilla tutkimuksissa (Jonsson ym. 2005, Mustonen & Tuorila 2010, Reverdy ym. 2008).

Tähän tutkimukseen osallistuvien näkemyksiin menetelmän haasteista syntyi eroja lähinnä sen pohjalta, kenelle menetelmää oli sovellettu eli olivatko kyseessä olleet terveet lapset päivähoitossa ja alakouluissa vai yliopistollisen sairaalan lapsipotilaat. Varsinaisesti haastateltavan ammatti ei vaikuttanut menetelmän arvioimiseen. Kaikkien tähän tutkimukseen osallistuneiden ammattiryhmien näkemykset menetelmän kehittämiskohteista, kuten uusien ideoiden kehittäminen ja ideoiden jakaminen, olivat samankaltaiset. Saperen käytön vaatima aika koettiin kaikkien haastateltavien kesken menetelmän haasteena. Sapere-

menetelmää soveltavissa toimintakäsikirjoissa (Koistinen ja Ruhanen 2009, Mustonen ja Tuorila 2009) onkin makukoulutunnit esitelty usean kerran kokonaisuuksina, jolloin niiden soveltaminen käytäntöön voi olla haasteellista. Järkipalaa -käsikirjassa makukouluosuus kattaa kaksi oppituntia (Garam ym. 2009). Tämän hyödyntäminen eri elojen ammattilaisten työssä voi olla käytännössä helpompaa. Kuitenkin toimintakäsikirjojen kehittäminen antaa aina mahdollisuuden menetelmän sovellusideoiden jakamiselle.

Menetelmän käytettävyydestä osana omaa työtä eivät näkemykset eronneet suuresti niin ammattinimikkeen kuin toimipaikankaan perusteella. Kaikki haastateltavat kokivat menetelmän sopivan osaksi omaa työnkuvaa ja erityisesti päivähoidon ja alakoulujen puolella se on nähty olevan osa työtä jo aiemmin, joskin nyt siitä on tullut tietoisemmaksi. Myös Saperea soveltavat toimintakäsikirjat ovat lähinnä suunnattu päivähoitoon ja alakouluille sovellettavaksi (Garam ym. 2009, Koistinen ja Ruhanen 2009, Mustonen ja Tuorila 2009). Kuitenkin tietyin osin ja käsikirjoista ideoita ottaen voidaan Saperea soveltaa hyvin myös sairaaloissa. Tähän tutkimukseen osallistuneiden ammattilaisten saamien palautteiden perusteella, lähinnä päivähoidon ja alakoulujen puolella, oli kuitenkin havaittavissa tiettyä vastarintaa uusia menetelmiä kohtaan. Tämän lisäksi ongelmia koettiin syntyvän kohderyhmien ryhmädynamiikasta sekä ajankäyttöön liittyvistä seikoista johtuen. Etenkin ajankäytölliset ongelmat tulivat esiin lähes kaikkien haastateltavien vastauksissa.

Tulevaisuudessa menetelmä tulee olemaan osa haastateltavien arkea ja yhteinen toive oli menetelmän laajempi käyttöönotto uusien ammattiryhmien parissa. Menetelmän juurruttaminen osaksi arkea niissä paikoissa, joissa sen käyttöä on jo kokeiltu, nousi myös toiveeksi haastateltavien keskuudessa. Sapere-menetelmän tulevaisuutta koskevissa kysymyksissä ei ollut havaittavissa eroja eri ammattiryhmien välillä.

#### 6.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet

Sapere-menetelmä herätti positiivisia tunteita ja sen käytettävyys työssä on ollut hyvä, sillä se on menetelmänä monipuolinen. Käyttö vaatii kuitenkin aikaa ja siten uusien ideoiden kehittäminen menetelmän soveltamiseksi olisi tarpeen. Menetelmästä koettiin kuitenkin myös jatkossa olevan hyötyä ja sitä voidaan soveltaa hyvin erilaisille ihmisille. Tulevaisuudessa toivottiin menetelmän laajempaa käyttöönottoa ja sen juurruttamista arkeen.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Sapere-menetelmän levittämisessä yhä uusien ammattilaisten käyttöön, sillä sen myötä on näyttöä siitä, millaisena tietyt eri alojen ammattilaiset ovat menetelmän kokeneet. Saadut tulokset voivat siten madaltaa uusien, Saperesta kiinnostuneiden henkilöiden kynnystä kokeilla menetelmää. Haastateltavat luettelivatkin useita eri alojen ammattilaisia, jotka voisivat hyödyntää Sapere-menetelmää jollain tavalla omassa työssään.

Eri alojen ammattilaisten käyttöön Saperen levittämisen lisäksi myös uusien sovelluskohdeiden löytäminen on tämän tutkimuksen tulosten mukaan mahdollista. Haastatteluun osallistuvat ravitsemusterapeutit mainitsivat itsekin tulevaisuuden suunnitelmissaan olevan menetelmän ulottamisen esimerkiksi eri sairausryhmien pariin. Muita menetelmästä hyötyviä ryhmiä haastateltavat näkivät olevan esimerkiksi vanhukset ja mielenterveyskuntoutujat. Saperia kullekin ryhmälle omalla tavallaan soveltaen, löytyy menetelmän käyttömahdollisuuksia vielä varmasti lisää. Tämän tutkimuksen tulokset antavat vain vinkkejä siitä, missä kaikkialla menetelmää on mahdollista hyödyntää.

Tutkimuksen tulokset voivat auttaa myös menetelmän juurruttamisessa yhä paremmin osaksi eri alojen ammattilaisten arkea. Niiden avulla voidaankin mahdollisesti vaikuttaa siihen, ettei menetelmän käyttö jäisi kertaluontoiseksi kokeiluksi tai esimerkiksi vain tiettyyn hankkeeseen kuuluvaksi osaksi vaan jäisi elämään myös projektien ja kokeilujen jälkeenkin osaksi käytäntöjä. Tämän tutkimuksen ja siihen kuuluvien haastattelujen tekeminen herätteli taas menetelmän käyttöä uudestaan henkiin niidenkin haastateltavien keskuudessa, jotka muun muassa olivat osallistuneet Makukoulu-hankkeeseen.

Jatkossa Sapere-menetelmän käytettävyyttä voisi tutkia mahdollisesti suuremmalla joukolla eri alojen ammattilaisia ottaen mukaan mahdollisesti myös uusia, erilaisia ammattiryhmiä. Haastateltavat toivoivatkin Saperen laajempaa käyttöön ottoa ja juurruttamista arkeen. Näitä voisi myös jatkossa tutkia enemmän eli miten menetelmän käyttöä on saatu levitettyä ja kuinka menetelmä on saatu juurrutettua osaksi arkea niissä paikoissa, joissa se kuuluu toimiviin käytäntöihin. Mielenkiintoista olisi myös tutkia menetelmän vaikuttavuutta neofobiaan riippuen esimerkiksi menetelmän sovellustavasta kunkin alan ammattilaisten parissa. Myös menetelmän eri sovellustapoja olisi hyvä kartoittaa eli millaisia sovelluksia me-



netelmästä on olemassa eri aloilla. Menetelmän sovellustapojen vertailu toimialojen sekä esimerkiksi jopa Suomen ja muun maailman kesken olisi mielenkiintoista.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vaikka tähän tutkimukseen osallistuneiden ammattilaisten näkemykset Sapere-menetelmästä olivatkin hyvin yhtenäiset, vaikuttaa haastateltavien pieni määrä tulosten yleistettävyyteen. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan voidaan kuitenkin tehdä seuraavat johtopäätökset suuntaa-antavasti:

1. Lastentarhan- ja alakoulujen opettajat sekä ravitsemusterapeutit pitävät Sapere-menetelmää hyvin monipuolisena. Menetelmää voidaan käyttää ruokavalion monipuolistamiseen ja ruokailusta nauttimisen edistämiseksi. Menetelmän käyttö vaatii paljon aikaa, jolloin uusien sovellusten kehittäminen on jatkossa tarpeen.

2. Sapere-menetelmää voidaan jatkossakin hyödyntää eri ammattialoilla niin päivähoidossa ja kouluissa kuin terveydenhuollossa. Sen käytettävyys on hyvä ja se sopii moneen tarkoitukseen tuoden mukanaan myös vaihtelua työhön. Menetelmä mahdollistaa vaikuttamisen myös kohderyhmien ulkopuolelle, kuten lasten vanhempiin. Menetelmän työläisyys voi kuitenkin nostaa esiin muun muassa ajankäytöllisiä ongelmia. Tähän on tarpeen etsiä jatkossa ratkaisuja.

3. Tähän tutkimukseen osallistuneet eri alojen ammattilaiset jatkavat Sapere-menetelmän käyttöä ja sen kehittämistä eteenpäin. Menetelmän laajempi käyttöönotto on tulevaisuudessa toivottavaa eri toimialoilla sekä eri ammattilaisten keskuudessa. Tulokset antavat viitteitä siitä, että menetelmää voisi jatkossakin hyödyntää eri ihmisten kanssa työskennellessä. Menetelmän soveltamista muun muassa eri ikä- ja sairausryhmiin mietitään.

## LÄHTEET

Birch L, Fisher J. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* 1998; 101: 539-548.

Burrowes J. Nutrition for a lifetime. Childhood nutrition. *Clin Nutr* 2007; 42: 160-167.

Erkkola M, Kyttälä P, Kronberg-Kippilä C, Ovaskainen M, Tapanainen H, Veijola R, Siemell O, Knip M, Virtanen S. Alle kouluikäisten lasten ruoankäyttö ja ravinnon saanti. *Suom Laakaril* 2010; 34: 2665-2673.

Falciglia G.A, Couch S. C, Siem Gribble L, Pabst S.M, Frank R. Food neophobia in childhood affects dietary variety. *J Am Diet Assoc* 2000; 100: 1474-1481.

Fisher J.O, Birch L.L. Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *Am J Clin Nutr* 1999; 69: 1264-1272.

Garam M, Garam S, Keso T, Kiviluoto T, Koivisto P, Kujala J, Laivisto E, Lappalainen R, Lehtisalo J, Rauramo U, Sandström A, Solala K, Toivonen T, Pitkänen P. Makukoulu. Kirjassa: Keso T, Lehtisalo J, Garam S. toim. Järkipalaa-käsikirja. Sitra 12/2008, 4-12.

Golan M, Weizman A. Familial approach to the treatment of childhood obesity: Conceptual model. *J Nutr Educ* 2001; 32: 102-107.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004: 11.

Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: 2004.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P, toim. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008.

Hoppu U, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutr* 2010; 13: 965-972.

Iber T, Lähdeaho M-L, Nummikoski H, Patakangas T, Peltola T, Sipiläinen H. Kirurgisten lapsipotilaiden ravitsemushoidon kehittäminen – kohderyhmänä lapset, joille harkitaan skolioosileikkausta. Loppuraportti. Tampereen yliopistollinen sairaala. Lastentautien vastuualue. 2007.

Jyväskylän yliopisto. Sapere-menetelmä. 2004.

<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/>.

Jonsson I, Ekström M, Gustafsson I-B. Appetizing learning in Swedish comprehensive schools: an attempt to employ food and tasting in a new form of experimental education. *Int J Consumer Stud* 2005; 29: 78-85.

Knaapila A, Silventoinen K, Broms U, Rose R.J, Perola M, Kaprio J, Tuorila H.M. Food neophobia in young adults: Genetic architecture and relation to personality, pleasantness and use frequency of foods, and body mass index - A twin study. *Behav Genet* 2011; 41(4): 512-521.

Koistinen A, Ruhanen L, toim. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvakeskuksen raportteja 1/2009.

Koivisto U-K, Sjöden P-O. Food and general neophobia in Swedish families: parent-child comparison and relationships with serving specific foods. *Appetite* 1996; 26: 107-118.

Kylmä J, Juvakka T. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy 2007.

Kyttälä P, Erkkola M, Kronberg-Kippilä C, Tapanainen H, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen S. Food consumption and nutrient intake in Finnish 1-6-year-old children. *Public Health Nutr* 2010; 13: 947-956.

Lagström H. Yleisyys ja muutokset Suomessa. Kirjassa: Mustajoki P, Fogelholm M, Rissanen A, Uusitupa M, toim. Lihavuus. Ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim 2006, 284-291.

Lehtisalo J, Erkkola M, Tapanainen H, Kronberg-Kippilä C, Veijola R, Knip M, Virtanen SM. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. *Public Health Nutr* 2010; 13(6A): 957-964.

Lintukangas S. Kouluruokailu – kansanterveyttä ja kasvatuskumppanuutta. Kirjassa: Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoiki P, Partanen M, Partanen R. Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Saarijärvi: Opetushallitus 2007, 19-47.

Livsmedelsverket. Lärarhandledning – mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SA-PERE -metoden. 1999.

McCarthy H, Dixon M, Eaton-Evans MJ, McNulty H. Evidence Base. Identifying nutrition risk in children: current practice and rationale for nutrition screening. Abbott Nutrition.

Mikkilä V, Räsänen L, Raitakari O.T, Pietinen P, Viikari J. Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The cardiovascular risk in young finns study. *Eur J Clin Nutr* 2004; 58: 1038-1045.

Mustonen S, Oerlemans P, Tuorila H. Familiarity with an affective responses to foods in 8-11-year-old children. The role of food neophobia and parental education. *Appetite* 2012; 58: 777-780.

Mustonen S, Rantanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Qual Prefer* 2009; 20: 230-240.

Mustonen S, Tuorila H, toim. Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen. Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille. Helsinki: Sitra 2008.

Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Qual Prefer* 2010; 21: 353-360.

Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R, Koponen P, Ovaskainen M-L, Sippola R, Virtanen S, Laatikainen T. Lasten terveys. LATE –tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportissa: Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R, Koponen P, Koskinen S, Laatikainen T, Leinonen A, Mäki P, Sippola R, Vartiainen E, Virtanen S, toim. Lasten terveys. LATE –tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuym- päristöstä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.

NHS Estates. Better hospital food. Catering Services for Children and Young Adults. [http://www.hospitalcaterers.org/better-hospital-food/downloads/archive/bhf\\_children\\_young\\_adults.pdf](http://www.hospitalcaterers.org/better-hospital-food/downloads/archive/bhf_children_young_adults.pdf). (luettu 30.9.2012).

Nuutinen O, Siljamäki-Ojansuu U, Mikkonen R, Peltola T, Silaste M-L, Uotila H, Sarlio-Lähteenkorva S. Ravitsemushoito. Kirjassa: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, toim. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Helsinki: Edita Publishing Oy 2010a, 15-43.

Nuutinen O, Siljamäki-Ojansuu U, Mikkonen R, Peltola T, Silaste M-L, Uotila H, Sarlio-Lähteenkorva S. Ravitsemushoito eri ikäryhmissä ja tilanteissa. Kirjassa: Valtion ravitse- musneuvottelukunta, toim. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, pal- velu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Helsinki: Edita Publishing Oy 2010b, 149-197.

Ojala K, Välimaa R, Villberg J, Kannas L, Tynjälä J. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö kou- lupäivänä säännöllisesti? *Sos Laaketiet Aikak* 2006; 43: 60-71.

Peltola T, Kaivanto E, Kääriä E, Myllymaa S, Peltola K. Syöpää sairastavien lasten ravit- semushoidon kehittäminen. Loppuraportti. Tampereen yliopistollinen sairaala. Lastenk- linikka. 2003.

Raulio S, Roos E, Prättälä R. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutr* 2010; 13: 987-992.

Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster E.P, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite* 2008; 51: 156-165.

Reverdy C, Schlich P, Köster E.P, Ginon E, Lange C. Effect of sensory education on food preference in children. *Food Qual Prefer* 2010; 21: 794-804.

Salo M, Mäkinen M. Lihavuuden vaikutukset lapseen ja nuoriin. Nuutinen O. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito. Kirjassa: Mustajoki P, Fogelholm M, Rissanen A, Uusitupa M, toim. Lihavuus. Ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim 2006, 292-297.

Sandell M, Breslin P. Variability in taste-receptor gene determines whether we taste toxins in food. *Current Biology* 2006; 16: 792-794.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11.

SRE. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010a.

[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_menetelma.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php). (luettu 6.9.2010).

SRE. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010b.

[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/makukoulu\\_alakouluihin.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/makukoulu_alakouluihin.php). (luettu 3.5.2012).

Stratton R.J, Green C.J, Elia M. Disease-related malnutrition an evidence-based approach to treatment. *Consequences of Disease-related Malnutrition*. Wallingford: CAB International 2003, 115-116.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. 2011.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>. (luettu 12.8.2012).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten päivähoito 2010. Tilastoraportti 46/2011.

[http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2011/Tr46\\_11.pdf](http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2011/Tr46_11.pdf).

Tuomi J, Sarajärvi A. Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa. Kirjassa:

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2009, 71-90.

Tuorila H, Lähteenmäki L, Pohjalainen L, Lotti L. Food neophobia among the Finns and related responses to familiar and unfamiliar foods. *Food Qual Prefer* 2001; 12: 29-37.

Tuorila H, Mustonen S. Reluctant trying of an unfamiliar food induces negative affection for the food. *Appetite* 2010; 54: 418-421.

Tuorila H, Parkkinen K, Tolonen K. Aistittavien ominaisuuksien havaitseminen. Aistit ammattikäyttöön. *WSOYpro* 2008, 73.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.

Venter C, Harris G. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutr Bull* 2009; 34: 391-394.

Waling M, Lind T, Hernell O, Larsson C. A one-year intervention has modest effects on energy and macronutrient intake of overweight and obese swedish children. *J Nutr* 2010; 140: 1793-1798.

Wardle J, Cooke L. Genetic and environmental determinants of children`s food preferences. *Br J Nutr* 2008; 99: 15-21.



Liite 1. Neofobiamittari (Tuorila ym. 2008).

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Ympyröi numerovaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten kuvaa mielipidettäsi.  
ÄLÄ täytä saraketta "Pisteet".

Väittämä	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Hieman eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Pisteet
1R Kokeilen jatkuvasti uusia ja erilaisia ruokia.	1	2	3	4	5	6	7	___
2. En luota uusiin ruokiin.	1	2	3	4	5	6	7	___
3. Ellen tiedä, mitä ruoka sisältää, en kokeile sitä.	1	2	3	4	5	6	7	___
4R Pidän eri maiden ruoista.	1	2	3	4	5	6	7	___
5. Muiden maiden ruoat näyttävät liian oudoilta syötäväiksi.	1	2	3	4	5	6	7	___
6R Kokeilen uusia ruokia, kun olen ruokavieraana.	1	2	3	4	5	6	7	___
7. Minua epäilyttää syödä ruokia, joita en ole ennen kokeillut.	1	2	3	4	5	6	7	___
8. Olen hyvin valikoiva siinä, mitä ruokia syön.	1	2	3	4	5	6	7	___
9R Syön melkein mitä tahansa.	1	2	3	4	5	6	7	___
10R Minusta on hauskaa kokeilla eri maiden ruokakulttuureja edustavia ravintoloita.	1	2	3	4	5	6	7	___

Yhteensä: \_\_\_\_\_

Omien pisteiden laskeminen:

- Siirrä väittämien 2, 3, 5, 7 ja 8 pisteet (ympyröimäsi numero) sellaisenaan oikealle olevalle riville
- Käännä R-kirjaimella merkittyjen väittämien 1, 4, 6, 9 ja 10 pisteet (ympyröimäsi numero) siten, että jos olet ympyröinyt numeron 7, merkitset oikealle luvun 1; jos olet ympyröinyt numeron 6, merkitset oikealle luvun 2; jne.
- Laske oikealla olevan sarakkeen pisteet yhteen. Arvo vaihtelee välillä 10–70. Mitä korkeampi arvo on, sitä neofobisempi henkilö. Suomalaisten keskimääräinen pistemäärä on eri tutkimuksissa vaihdellut 34–38 pisteen välillä.

## Liite 2. Haastattelurunko: teemat ja kysymykset.

### Taustatietoja

Miten kuulitte Sapere-menetelmästä?

Miksi otitte menetelmän käyttöön työssänne?

Millä tavalla menetelmä on ollut teillä käytössä?

Millaista koulutusta olette saaneet menetelmän käyttöön? Vai oletteko saaneet ollenkaan?

### TEEMA 1: Sapere menetelmänä

Millaisena koette Saperen menetelmänä?

Mitä menetelmän käyttö vaatii vetäjältä?

Mitkä ovat menetelmän hyvät puolet?

Mitä kehitettävää Sapere-menetelmässä on?

Mitä hyötyä menetelmästä on? (Kenelle, keille?)

Mikä on menetelmän tärkein anti?

Kenelle menetelmä sopii? (Ammattilaiset, kohdehenkilöt?)

Kenelle menetelmä ei sovellu? (Kohdehenkilöt?)

### TEEMA 2: Sapere-menetelmän käyttö

Millaisia kokemuksia Sapere-menetelmän käytöstä on työpaikallanne?

Miten menetelmä on sopinut osaksi työnkuvaanne?

Millainen on menetelmän käytettävyys työssänne?

Mitä menetelmän käyttö on opettanut itsellenne? (Vai onko opettanut mitään?)

Millaisia ongelmia menetelmän käytössä on ollut? (Vai onko ollut mitään?)

Millaisia ideoita teillä on menetelmän soveltamiseen käytännöntasolla?

Millaista palautetta on tullut? (Lapsilta, vanhemmilta, kolleegoilta?)

### TEEMA 3: Sapere-menetelmä tulevaisuudessa

Miten näette menetelmän käytön työssänne tulevaisuudessa?

Millaisena näette menetelmän tulevaisuuden yleensä?

Millaiset muut, kuin omassa työssänne tutuksi tulleet, ihmisryhmät näkisitte hyötyvän Sapere-menetelmästä?

### Liite 3. Esimerkki sisällön analyysistä.

#### TEEMA 1 Sapere menetelmänä

#### Kysymys 3: Mitkä ovat menetelmän hyvät puolet?

Alkuperäisilmaisut	Pelkistykset	Ryhmittelyt	Alakategoriat	Yläkategoria
<p>se on sovellettavissa...siinä on tällasia selkeitä elementtejä ja et se on sillälail jäseneltävissä...se on hirveen henkilökohtaisesti koettavissa...siinä löytyy näitä tarttumakohtia ja niitä, et mistä kohdasta se mua koskettaa</p> <p>et se ei vaadi paljoo, et sä voit lähteä hyvin pienestä tutustumaan...edullisuus...että mahdollisuuksia...näytteitä, on ympärillä helposti saatavissa erilaisia...Sit sitä voi yhdistää moneen oppiaineeseen...antaa niitä muistikokemuksia...auttaa lasta muistamaan...välineet on sinällään yksinkertasia ja kun jokaisella on aistit...jokainen voi kehittyä paremmaksi...se tuo mukanaan asenteen semmosen, jos vois sanoa, ennakkoluulottomuutta</p> <p>oppiivat niihin esimerkiks uusiin makuihin ja hajuihin ja oppiivat käyttämään niitä aisteja, tuntoaistia ja näitä ja huomaamaan ne.. kannustaa varmaan esimerkiks kasvienkin käyttöön</p> <p>omatoiminen käsillä tekeminen, arkielämän taitojen oppiminen ja se ryhmän kannustamisen merkitys maistamaan ja tekemään.. ,jos tuntee ennakkoluuloo, että en maista Aurajuustoo, ni sit tuommosessa tuoksutus ja kokeilu, ni siinä saattaa uskaltaa sen tehdä...se tulee lähelle...oppilaat ja lapset, jotka ei välttämättä jossain muussa onnistu koulussa, ni saattaa olla hirmu näppäriä sitten, jos ovat kotona auttaneet. Ja saavat sitten taas myönteistä palautetta siitä</p> <p>nuoret keskenään oli vuorovaikutuksessa</p> <p>toiminnallista tekemistä, että ollaan ihan oikeasti siellä ruoan ympärillä eikä vaan sitte puhuta ruoasta...semmosta mukavaa olemista ruoan kanssa, että siinä ole mitään pakkoa eikä pakottamista...vapaaehtosuuteen, mukavaan yhdessä oloon, yhdessä tekemiseen ja ruoasta sillä tavalla kaikkien aistien kautta nauttimiseen ja tutkimiseen</p> <p>tää on todella tehokas, mil voi vanhempiin vaikuttaa...muuten sä et millään tavalla muuten voi vaikuttaa siihen, mitä keittiöst tulee. Nyt sä voit.. perunat tulee kuoret päällä ja lapset opettelee sit kuorimaan...valtava motorinen harjoitus ja toisaalta ihana aistikokemus, ku aitoja perunoita.</p>	<p>sovellettavissa selkeitä elementtejä jäseneltävissä henkilökohtaisesti koettavissa tarttumakohdat</p> <p>ei vaadi paljoo edullinen näytteet helposti saatavilla voi yhdistää moneen oppiaineeseen antaa muistikokemuksia auttaa muistamaan yksinkertaiset välineet kehittyminen paremmaksi ennakkoluulottomuus</p> <p>uusien makujen ja hajujen oppiminen aistien käytön oppiminen aistien huomaaminen kannustus kasvien käyttöön</p> <p>itse käsillä tekeminen arkielämän taitojen oppiminen ryhmän merkitys uskaltaminen maistamaan tulee lähelle oppilaat näppäriä, jos kotona auttaneet myönteisen palautteen saaminen</p> <p>nuorten keskinäinen vuorovaikutus</p> <p>toiminnallista tekemistä ruoan kanssa mukavaa olemista ruoan kanssa ei pakkoa eikä pakottamista vapaaehtoisuus mukava yhdessä olo yhdessä tekeminen kaikilla aisteilla nauttiminen kaikilla aisteilla tutkiminen</p> <p>tehokas tapa vaikuttaa vanhempiin voi vaikuttaa siihen, mitä keittiöstä tulee motoriset harjoitukset ihanat aistikokemukset</p>	<p>sovellettavissa voi yhdistää moneen oppiaineeseen jäseneltävissä selkeät elementit tarttumakohdat ennakkoluulottomuus tehokas tapa vaikuttaa vanhempiin voi vaikuttaa siihen, mitä keittiöstä tulee</p> <p>antaa muistikokemuksia auttaa muistamaan kehittyminen paremmaksi myönteisen palautteen saaminen kannustus kasvien käyttöön arkielämän taitojen oppiminen oppilaat näppäriä, jos kotona auttaneet</p> <p>uusien makujen ja hajujen oppiminen aistien käytön oppiminen aistien huomaaminen uskaltaminen maistamaan kaikilla aisteilla nauttiminen ihanat aistikokemukset</p> <p>henkilökohtaisesti koettavissa itse käsillä tekeminen tulee lähelle toiminnallista tekemistä motoriset harjoitukset mukavaa tekemistä, ei pakkoa ei pakottamista vapaaehtoisuus</p> <p>ryhmän merkitys nuorten keskinäinen vuorovaikutus mukava yhdessä olo yhdessä tekeminen</p> <p>ei vaadi paljoo edullinen näytteet helposti saatavilla yksinkertaiset välineet</p>	<p>Menetelmällä on laajat käyttö- ja vaikutusmahdollisuudet</p> <p>Menetelmä antaa kehittymismahdollisuuksia jaopettaa arkielämän taitoja</p> <p>Korostaa aistien merkitystä ruokailussa</p> <p>Menetelmä on toiminnallinen pohjautuen vapaaehtoisuuteen</p> <p>Vuorovaikutuksellisuus</p> <p>Yksinkertaisuus toteutuksessa</p>	<p>Menetelmän hyviä puolia ovat sen laajat ja helpot käyttömahdollisuudet, aistien merkityksen korostuminen, vapaaehtoinen toiminta ja vuorovaikutuksellisuus sekä mahdollisuus kehittyä menetelmää käyttäen.</p>

