

LUOKANOPETTAJAKSI OPISKELEVIEN NÄKEMYS
OPETTAJAN ROOLISTA KOULURUOKAILUSSA JA
RAVITSEMUSKASVATTAJANA

Anna Pulkkinen

Pro gradu –tutkielma
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2005

TIIVISTELMÄ

Pulkkinen, A. 2004. LUOKANOPETTAJAN ROOLI KOULURUOKAILUSSA JA RAVITSEMUSKASVATTAJANA. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu – tutkielma, 89 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajaksi opiskelevien tietämystä alaluokkalaisen ravitsemuksesta ja kouluruokailusta. Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena, jonka aineisto kerättiin Jyväskylän yliopiston 1. vuosikurssin luokanopettajaksi opiskelevista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 101 opiskelijaa. Kyselyssä tiedusteltiin opiskelijoiden tietoutta ravinnon vaikutuksesta alaluokkalaisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja kouluruokailun merkitystä alaluokkalaiselle. Heidän tuli myös kuvata nykypäivän oppilasta ruokailijana sekä opettajan tehtäviä kouluruokailussa. Lopuksi opiskelijoita pyydettiin arvioimaan omia tietoja, taitoja ja puutteita ravitsemuskasvattajana.

Luokanopettajaksi opiskelevien käsitys ravinnon merkityksestä alaluokkalaisen fyysiselle terveydelle muodostui ravinnon vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen, terveyden ylläpitoon sekä jaksamiseen. Ravinnon vaikutuksia psyykkiseen terveyteen oli kuvattu huomattavasti vähemmän ja kuvaukset kohdistuivat vireystilan ja väsymyksen, keskittymiskyvyn ja mielialan ylläpitämiseen. Kouluruokailua pidettiin ravinnon saannin sekä ruokailutapojen oppimistilanteena, monipuolisen ateriamallin oppimistilanteena sekä jaksamisen mahdollistajana. Alaluokkalainen nähtiin aikuisen ohjausta tarvitsevana ruokailijana. Kuvausten mukaan suurimmalla osalla vastaajista näkyi huoli oppilaiden syömättömyydestä, oikeanlaisen aterian kokoamisesta ja oppilaiden käyttäytymisestä.

Opettajan tärkeimpänä roolina nähtiin hyviin tapoihin opastaminen, oppilaiden syömisestä huolehtiminen ja esimerkkinä oleminen. Opettajan oma virkistäytyminen ja ruokailu jäi vastauksissa taka-alalle. Opiskelijoiden kuvatessa omia tiedollisia valmiuksia toimia ravitsemuskasvattajana, tuli ilmi, että suurin osa heistä koki omaavansa perustietoutta ravitsemuksesta. Taitoja ei niinkään tunnistettu, eikä heillä ollut tarkkaa tietoutta, miten ravitsemusta opetetaan tai lasta ohjataan ruokailussa. Puutteet kohdistuivat tarkempaan tietouteen ravitsemuksesta ja sen erityisaloista, kuten allergioista, syömishäiriöistä tai alaluokkalaisen ravitsemuksesta. Taidolliset puutteet näh-

tiin tiedottomuutena mitä ja miten asioita opetetaan, huonona esimerkkinä sekä kokemuksen puutteena. Kukaan ei tuonut esiin tarkkaa tietämystä siitä, mitä ravitsemuskasvatuksella tarkoitetaan koulussa.

Asiasanat: alaluokkalaisen ravitsemus, kouluruokailu, oppilaan ruokailu, ravitsemuskasvatus, opettaja kouluruokailussa

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KOULULAISEN RAVITSEMUS.....	8
2.1 Ruokavalion merkitys alaluokkalaiselle	8
2.2 Ruokavalion merkitys koulussa jaksamiseen ja menestymiseen	10
2.3 Lasten ja nuorten ruokailemattomuus ja siihen vaikuttavat tekijät.....	12
3 KOULURUOKAILU.....	17
3.1 Ruokailun järjestäminen koulussa	18
3.2 Ruokailu – opetussuunnitelmassa ohjeistettu opetustilanne	20
3.3 Kouluruokailun kasvatukselliset tavoitteet	21
4 RAVITSEMUSKASVATUS KOULUSSA	25
4.1 Ravitsemuskasvatus eri luokka-asteilla	27
4.1.1 Ravitsemuskasvatus alaluokilla	27
4.1.2 Ravitsemuskasvatus yläluokilla	29
4.2 Opettaja ravitsemuskasvattajana luokkaympäristössä	30
4.3 Ravitsemuskasvatus kouluruokailussa ja kouluterveydenhuollossa....	32
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	36
6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	37
6.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	37
6.2 Tutkimusmenetelmä ja mittarit.....	37
6.3 Aineiston käsittely	39
7 TULOKSET	41
7.1 Tietous ravinnon merkityksestä alaluokkalaisen fyysiseen terveyteen	41
7.2 Tietous ravinnon merkityksestä alaluokkalaisen psyykkiseen terveyteen....	43
7.3 Mielipiteet kouluruokailun merkityksestä alaluokkalaiselle	45
7.4 Näkemykset oppilaasta kouluruokailussa.....	49
7.5 Näkemykset opettajan roolista kouluruokailussa.....	52

7.6 Opettajaksi opiskelevien valmiudet ravitsemuskasvatukseen	56
7.6.1 Tiedolliset valmiudet	56
7.6.2 Taidot	58
7.6.3 Puutteet	61
7.7 Yhteenveto huonoimpien ja parhaimpien tietämysten eroavaisuuksia.....	64
8 POHDINTA	67
LÄHTEET.....	76
LIITE 1 kyselylomake	81
LIITE 2: taulukko 4 : Kouluruokailun merkitys alaluokkalaiselle	83
LIITE 3: taulukko 5: Oppilas kouluruokailussa.....	84
LIITE 4: taulukko 6: Opettajan rooli kouluruokailussa.....	85
LIITE 5: taulukko 7: Tiedolliset valmiudet	86
LIITE 6: taulukko 9: Puutteet ravitsemuskasvattajana	87

1 JOHDANTO

Oikeanlaisella ravitsemuksella on suuri merkitys kasvuikäisen fyysiseen ja henkiseen kehittymiseen, koulussa jaksamiseen sekä opinnoissa menestymiseen. Kasvuvaiheen ravitsemusvirheet ja puutokset voivat aiheuttaa ongelmia läpi elämän ja altistaa sairauksille, kuten ylipainolle ja sitä kautta myös sydän- ja verisuonisairauksien ja aikuisiän diabeteksen syntyyn. (Lyytikäinen 2003b, 40–41; Lyytikäinen 2003a, 37–38.) Riittävä ravintoaineiden taso veressä myös estää väsymyksen tunnetta ja auttaa keskittymään. Täten se vaikuttaa myös koulussa menestymiseen. (Pere, Riihivirta ja Keskinen 2003, 3987–3988.) Tämän vuoksi alaluokkalaisenkin tulisi syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Oppilaan ruokavaliossa tulee huolehtia säännöllisestä ja riittävästä energiansaannista sekä ravintoarvoltaan hyvän ruuan nauttimisesta. (Fogelholm & Rehunen 1996, 175.)

Kouluissa ongelmaksi on noussut se, etteivät kaikki oppilaat kuitenkaan syö monipuolista ateriaa, vaikka ruokailuun osallistuisivatkin (Stakes 2002, 65.) Alaluokkalaisten ruokailun ongelmana on erityisesti se, että liian usein syödään ”teelusikka-annoksia” (Lyytikäinen 2000, 359). Huoli lasten ja nuorten ruokailussa kohdistuu myös siihen, että kotien yhteiset ruokailuhetket ovat vähenemään päin. Lapsi kuitenkin tarvitsee aikuisen ohjausta ja mallia ruokailussa kootakseen oikeanlaisen aterian, kokeakseen turvaa ja oppiakseen ruokailutapoja. Tämä nostaa kouluruokailun merkitystä ja opettajan roolia sen ohjaajana. (Lyytikäinen 2001a, 143–148.)

Kouluruokailu ja koulun muu ravitsemuskasvatus tukevat lapsen ravitsemustottumusten kehittymistä kodin lisäksi. Opettajilla on kasvatuksellinen vastuu ruokailun ohjaamisesta ja ravitsemuskasvatuksesta. (Nupponen 2001, 15–18.) Opettajien tulisi siis ruokailla oppilaiden kanssa ja huolehtia siitä, mitä he syövät. Tämä ei kuitenkaan läheskään aina toteudu (Urho ja Hasunen 2004, 52).

Terveystieto on tullut nyt myös alaluokille uudeksi oppiaineeksi integroituna muihin aineisiin ja ravitsemuskasvatus sen osana (Opetushallitus 2003, 130–131). Luokanopettajakoulutuksessa ei kuitenkaan anneta riittäviä valmiuksia näiden ohjaamiseen, verraten siihen, kuinka tärkeä asia kouluruokailu ja oikeanlaiseen ravitsemukseen oppinen oppilaalle voi olla. Ravitsemuskasvatus on osa koulun terveystieteiden oh-

jelmaa. Sillä on suuri merkitys lasten ja nuorten ravintotottumusten muokkaajana kohti terveellistä ruokavaliota kodin kasvatuksen lisäksi. Ravitsemuskasvatusta koulussa toteutetaan pitkälti tunneilla tapahtuvalla ravitsemusopetuksella, kouluruokailun sekä terveystarkastusten yhteydessä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat opettajaksi opiskelevien valmiudet toimia ravitsemuskasvattajana alaluokilla ja mikä on heidän käsityksensä opettajan roolista kouluruokailussa.

2 KOULULAISEN RAVITSEMUS

2.1 Ruokavalion merkitys alaluokkalaiselle

Koululaisen on tärkeää huolehtia terveellisestä ja riittävästä ravitsemuksesta, jotta hän ylläpitäisi terveyttään ja oppimisvireyttään (Fogelholm & Rehunen 1996, 175). Koululainen ei kuitenkaan yksin ole vastuussa ravitsemuksestaan, vaan siitä huolehtii myös vanhemmat ja koulu. Lasten ravitsemukseen kannattaa panostaa, sillä lapsena opitut terveys- ja ravintotottumukset sekä säännöllisiin ateria-aikoihin tottuminen toimivat perustana tasapainoiselle ja kohtuulliselle ruokailulle myös aikuisena (Caldwell, Nestle & Rogers 1998, 195).

Suomalaisten koululaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet terveellisempään suuntaan. Tämä johtuu pitkälti sydänterveyttä edistävän rasvan laadun parantumisesta kasvisperäisemmäksi ja sen kokonaismäärän vähentymisestä ruokavaliossamme. Kuitenkin koulussa yleiseksi ongelmaksi on noussut se, etteivät kaikki oppilaat syö täyspainoista ateriaa, vaikka suurin osa oppilaista osallistuisikin ruokailuun. Samalla makea välipalakulttuuri kukoistaa koulupäivien aikana. Myös perheiden yhteiset ruokailuhetket koulu- ja työpäivien jälkeen ovat vähentyneet huomattavasti. (Lyytikäinen 2003a, 37–38.)

Fogelholm ja Rehunen (1996) toteavat, ettei kasvava lapsi tai nuori ei sinänsä tarvitse mitään erityistä ruokavaliota. Tärkeintä on huolehtia siitä, että energiaa saadaan riittävästi ja että nautittu ruoka on ravintoarvoiltaan hyvää. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että nuoren tulee syödä säännöllisesti 1–2 lämmintä ateriaa päivässä aamu-, ilta ja välipalojen lisäksi. Ihannetilanteessa koululainen nauttii päivän energiantarpeesta 15–20 % aamiaisella, 25–30 % lounaalla ja 35 % päivällisellä. Välipalojen ja iltapalan osuudeksi jää noin 15–30 %. (Fogelholm & Rehunen 1996, 167, 175–176.)

Suomalaisten ravitsemussuosittelujen mukaan lapsen ja nuoren terveellinen ja tasapainoinen ateria tulee muodostua seuraavasti: määrällisesti tärkein ruokalautasen täyttävä osa ovat kasvikset ja juurekset. Yksi neljäsosa annoksesta muodostuu perunoista,

riisistä tai makaronista ja yksi neljäsosa sisältää lihaa, kalaa, kanaa tai munaa. Jos halutaan syödä kasvisateria, voidaan kala tai liha korvata esimerkiksi pavuilla, herneillä tai linsseillä. Lisäksi ateriaan kuuluu juoma, jonka suositellaan kasvuikäisellä olevan joko maito tai piimä kalsiumin saannin turvaamiseksi. Myös leipä sekä rasva kuuluvat ateriaan. (Airaksinen 1994, 84; Lyytikäinen 2000, 362.) Ruokavalio ei siis saa sisältää kohtuuttoman paljon rasvaa tai sokeria. (Fogelholm & Rehunen 1996, 167.) Runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävien ruoka-aineiden suuri määrä ruokavaliossa lisää kyllä energian saantia, mutta samalla ruoan ravintotiheys on huono ja hivenaineiden saanti jää niukaksi. (Haglund 1995, 109.) Erityisesti rasvan laatua on tarkkailtava. Runsaasti tyydyttyneitä eli eläinkunnasta peräisin olevia rasvoja sisältäviä ruoka-aineita, kuten juustoja tulisi syödä vähän ja suosia enemmän kasvisrasvoja. (Lyytikäinen 2003a, 37.)

Syötävän aterian kokoon vaikuttaa päivittäinen energiantarve, joka muodostuu jokaisen yksilöllisestä perusaineenvaihdunnasta, ravinnon aiheuttamasta energiankulutuksen lisäyksestä sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Energiantarve vaihtelee siis yksilön koon, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Ala-asteikäisen annos on luonnollisesti pienempi kuin aikuisen, mutta murrosikäisen tulisi syödä jo reilusti enemmän. Ravinnon saantisuosituksissa ilmenee vaihtelua jo 3. ja 5. luokkalaistenkin välillä. Ihmisen ravinnosta saatava energian saanti voidaan ilmaista joulella (J). Esimerkiksi 3. luokkalaisten poikien keskimääräinen suositus on 8,5 MJ (megajoulea = joulen kerrannainen, 1 kJ= 1000 J ja 1MJ = 1000kJ) ja tytöillä 7,5 MJ. Vastaavat luvut 5. Luokkalaisilla ovat 9,8 MJ ja 8,4 MJ. (Airaksinen, Nyberg, Huotari, Partanen, Suominen, Heikkinen, Siltanen, Antman, Rintamäki, Airaksinen, Aminoff, Tikkanen, Weber & Pönkä 2001, 5–11.) Erityisesti murrosiässä voimakkaan kasvun ja kehityksen aikana nuori tarvitsee runsaasti energiaa. Tyttöjen energian tarve on suurimmillaan 10–15 vuoden iässä ja poikien 15–20 vuoden iässä, jolloin myös fyysinen kasvu ja muutokset kehossa ovat huomattavia. (Haglund ym. 1995, 108.) Energian saannin ollessa sopiva nuori kehittyy odotetusti, jaksaa olla aktiivinen keräämättä kuitenkaan ylimääräistä rasvaa vyötärölleen. (Miettinen 1999, 28–30.) Lasta tulisikin tukea syömään säännöllisesti nälkä – kylläisyys -tuntemusten mukaan (Lyytikäinen 2000, 363).

Kasvu siis lisää energiantarvetta (ks. Haglund ym. 1995, 108). Kasvu voi olla uhattu, jos nuori syö pitkään epäsäännöllisesti ja yksipuolisesti. Kasvuvaiheen ravitsemusvirheet ja -puutokset voivat aiheuttaa ongelmia läpi elämän ja altistaa sairauksille.

Esimerkiksi maitovalmisteista saatavan kalsiumin puute etenkin kasvupyrähdysen aikana voi vaarantaa luuston kehittymisen, vaikuttaa heikentävästi luuston vahvuuteen ja aiheuttaa myöhemmin osteoporoosiriskin. (Lyytikäinen 2001a, 147–148; Lyytikäinen 2003b, 40–41.) Ruokavaliolla siis osaltaan taataan ihmisen tasapainoinen kasvu, elintoimintojen ylläpito sekä lihastoiminnot (Seppänen 1994, 19).

Terveellisellä ruokavaliolla on katsottu olevan yhteyksiä elämänkaareissa myöhemmin ilmeneviin ravinnosta johtuviin kansansairauksiin. Ruokavaliolla on pystytty ehkäisevästi vaikuttamaan sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ja aikuisiän diabeteksen syntyyn. (Caldvel ym. 1998, 195.) Suomalaisen aikuisväestön sydän- ja verisuoniterveyden suotuisa kehitys on taantumassa ja aikuisiän diabetes lisääntymässä. Voidaan olettaa, että kansantautien lisääntyminen aikuisväestöllä ennustaa myös tulevaa suuntaa lasten ja nuorten kohdalla. Suomalaisten lasten ja nuorten, kuten aikuisväestönkin ongelmaksi on kasvavassa määrin nousemassa ylipainoisuus, joka on yksi riskitekijä edellä mainittujen kansantautien syntyyn. (Lyytikäinen 2003a, 37–38.) Säännöllisellä ateriarytmillä on taas merkitystä muun muassa hammassairauksien, lihavuuden ja syömishäiriöidenkin ennalta ehkäisyssä (Lyytikäinen 2000, 363).

2.2 Ruokavalion merkitys koulussa jaksamiseen ja menestymiseen

Terveiden, oppimiskyvyn ja fyysisen suorituskyvyn kannalta kasvavan nuoren on edullisinta syödä aamulla, koulussa ja heti koulupäivän päätyttyä. Aamuateriaalla on merkitystä koululaisen hyvinvoinnille. Kun verensokeri on kunnan aamuaterian jälkeen aamupäivällä normaalitasolla, on oppimisvireys aivan toisenlainen kuin maha tyhjänä kouluun lähtevillä. Riittävä ravintoaineiden taso veressä mahdollistaa opetuksen seuraamisen ja oppimisen koulutunneilla. Näin läksyjenlukuunkin tarvittava aika lyhenee koulupäivän jälkeen, kun koulussa oppiminen tehostuu. (Fogelholm & Rehunen 1996, 175.)

Oppilaiden ruokaileminen koulussa on tärkeää, koska nälkäisenä ei jaksakaan keskittyä opetukseen (Urho & Hasunen 2004, 12; Pere, Riihivirta & Keskinen 2003, 3987–3988). Kouluruoan syömisellä tai syömättä jättämisellä on todettu myös olevan yhteys koettuun väsymykseen unitottumusten lisäksi. Peren, Riihivirran ja Keskinen

(2003) kuudesluokkalaisille tekemän kyselytutkimuksen mukaan 40 % vastasi olevansa usein väsynyt ja joka neljäs oppilaista koki aamuväsymystä neljänä päivänä viikosta. Tutkimuksen mukaan huonosti syövä oppilas oli väsynyt koulussa. Myös oppilas, joka ei syönyt kouluateriaansa, ei jaksanut suoriutua päivittäisestä koulutyöstään. (Pere ym. 2003, 3987–3988.) Saarenpää-Heikkilä, Laippala ja Koivikko (2001) saivat tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia puutteellisen ravitsemuksen ja väsymyksen yhteydestä. Lisäksi tutkimuksessa korostui merkittäväksi väsymykseen vaikuttavaksi tekijäksi aamupalan väliin jättäminen huonojen nukkumistapojen lisäksi. (Saarenpää ym. 2001, 555–556.)

Ravitsemuksen merkitys väsymyksen ja vireystilan ylläpidossa näkyy myös Lyytikäisen (2000) esittelemässä artikkelissa. Siinä hän esittelee Uumajan yliopistossa Nordlundin, Gerhardin & Jacobsonin (2000) toteuttaman tutkimuksen, jossa todetaan säännöllisen ruokailun väliin jättämisellä olevan merkitystä myös lukiolaisten koulussa jaksamiseen ja menestymiseen. Lähes kaikki virkeät oppilaat huolehtivat ravinnon saannista sekä aamuisin että koulussa. He jaksivat seurata opetusta ja saivat useammin hyviä arvosanoja, eivätkä juuri kärsineet päänsärystä. Väsyneistä vain alle neljännes söi aamiaisen ja alle puolet kouluaterian. He kokivat itsensä huonokuntoisiksi, kärsivät päänsäryistä sekä saivat enemmän hylättyjä arvosanoja. (Lyytikäinen 2000, 12–13.) Myös Yhdysvalloissa on todettu, että hyvin ravitut koululaiset näyttävät pärjäävän paremmin kognitiivisissa testeissä kuin ne, jotka ovat jättäneet esim. aamupalansa syömättä (Caldwell ym.1998, 197).

Väsymys on suuri este koulutyölle, koska se muuttaa ihmistä passiivisemmaksi ja haluttomaksi. Se häiritsee sellaisten tehtävien tekemistä, jossa pitää suunnitella, tehdä toimintasuunnitelmia ja edetä vaihe vaiheelta kohti päämäärää sekä heikentää selviytymiskeinoja stressitilanteissa. Mieleiseksi koetussa tehtävässä väsynyt koululainen kokee surullisuutta, vihamielisyyttä tai kiinnostuksen puutetta. Väsymyksen ja ruokailuun liittyvien ongelmien taustalla saattaa olla moninainen joukko erilaisia psykiseen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä, kuten masennusta, perhe-elämän ongelmia ja vaikeuksia toverisuhteissa. (Pere ym. 2003, 3987–3988.)

2.3 Lasten ja nuorten ruokailemattomuus ja siihen vaikuttavat tekijät

Lapsen siirryttyä kotoa päivähoidon ja kouluun osavastuu myös hänen ruokailustaan siirtyy kodin ulkopuolelle. Suomalaisissa kodeissa vastuu ruokailusta näyttää siirtyvän liian varhaisessa vaiheessa lapselle itselleen. Jo ensimmäisinä kouluvuosina, kun vanhemmat tekevät pitkiä työpäiviä ja yhteiset ateriahetket ovat vähentymään päin. Aikuiset saattavat yliarvioida lapsen kyvyt huolehtia itsenäisestä ruokailusta. Lapset ja nuoret kuitenkin tarvitsevat aikuista, joka huolehtii heidän riittävästä ja tasapainoisesta ravinnon saannistaan. Ruoka edustaa lapselle huolenpitoa, jota hän tarvitsee aina aikuisuuteen saakka. (Lyytikäinen 2001a, 143–148.) Perheen psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat voivat vaikeuttaa riittävän ja monipuolisen ruokavalion toteutumista kotona. Esimerkiksi alkoholismien tai yksinhuoltajan useamman työpaikan myötä vanhemmat eivät kykene huolehtimaan lapsensa ruokailemisesta. Erityisesti tällöin kouluruokailun merkitys kasvaa. Tämä tukee myös sitä tosiasiaa, että ravitsemuksellisen ohjauksen tulisi kohdistua myös vanhempiin ja perheisiin, joka voi toteutua esimerkiksi terveydenhoitajan kautta. (Lyytikäinen 2001a, 148.)

Perheiden yhteiset ruokailuhetket näyttävät tukevan lasten terveitä ruokavalintoja, minkä suuntaisia tuloksia Haapalahti, Mykkänen, Tikkanen ja Kokkonen (2003) saivat tutkiessaan ylivieskalaisten 10–11-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksia. Lapset oppivat vähitellen syömään samoja ruokia, mitä vanhemmatkin suosivat. Tutkimukseen osallistuneiden lasten kodeissa kuitenkin vain joka toinen perhe söi päivittäin ilta-aterian yhdessä, mikä tuntuu olevan nykyajan perheissä varsin yleinen toimintatapa. (Haapalahti ym. 2003, 365–366.) Lyytikäinen (2001a) tuo esille huolen myös yläasteikäisten ja lukiolaisten sekä heidän vanhempien yhteisten ruokailuhetkien vähentymisestä. Vain alle puolet nuorista syö yhteisen ilta-aterian perheensä parissa. Yhteisten aterioiden vähentyminen kertoo vanhempien kiireellisestä elämäntavasta ja kasvaneesta työssäolotuntien määrästä. (Lyytikäinen 2001a, 159.)

Haapalahden ym. (2003) tutkimuksen mukaan ylivieskalaisissa perheissä, joissa syötiin säännöllisesti yhteinen ateria, lapset syövätkin harvemmin makeisia ja pikaruokaa, kuten lihapiirakkia, hampurilaisia, sipsejä tai pitsaa. Vastaavasti lapsilla, joiden perheissä säännölliset ateriat olivat harvinaisia, ilmeni enemmän psyykkisiä oireita, kuten käyttäytymisongelmia. Perheiden sosioekonomisella asemalla, mikä oli määritelty

perheen isän ammatin mukaan, oli myös merkitystä lasten ruokavalion muotoutumiseen. Useiden epäterveellisten ruokavalintojen määrä yhdistyi voimakkaimmin perheen alhaiseen sosioekonomiseen asemaan ja epäsäännölliseen perheruokailuun. Päivittäinen kasvien käyttö kotona oli yhteydessä hedelmien, marjojen ja salaatin syöntiin koulussa. Ylempien toimihenkilöiden lapsista suurempi osa söi kasviksia enemmän kuin alempien. Koululounas näyttää tukevan kasvien syöntiä erityisesti alemman sosioekonomisen luokan lasten kohdalla. (Haapalahti ym. 2003, 367–370.)

Koulussa nautittavan ruoan tulisi siis kattaa kolmannes koululaisen päivän ravinnon tarpeesta ja täten tukea kotien ravitsemuskasvatusta. Huolestuttavaa kuitenkin on, että osa oppilaista jättää osan ruoasta syömättä tai jättää ruokailun kokonaan väliin. (Stakes 2002, 65.) Kouluruokailun menekki vaihtelee koulukohtaisesti, mihin vaikuttavat koulun ruokailujärjestelyt, organisaation ja koulupiirin sosioekonomiset olosuhteet, oppilaiden perhetaustat, koulun sisäinen ilmapiiri, oppilaiden henkilökohtaiset syyt sekä koulun henkilöstön yleinen asenne terveyden edistämiseen ja ruokailua kohtaan. (Lyytikäinen 2001a, 159.)

Kouluruokailussa ruokailemattomien oppilaiden määrä on kaksinkertaistunut viimeisten seitsemän vuoden aikana. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2003 noin 10 % 7–9. luokkalaisista jätti kouluruoan syömättä. (Luopa ym. 2003.) Alempien luokkien oppilaiden kokonaan ruokailusta poisjäänti on erittäin harvinaista, toisin kuin 7–9. luokkalaisten kohdalla, joissa päivittäinen osallistuminen on 65–85 % oppilaista. (Lyytikäinen 2003a, 38.) Huolenaiheena Lyytikäisen (2000, 359) mielestä ennemminkin on se, että suositusten mukaisen täysipainoisen annoksen söi vain 1/3 oppilaista. Urhon ja Hasusen (2004) tutkimuksesta kävi ilmi, että vielä vähemmän, vain 13 %, söi pääruoan, maidon, leivän ja salaatin. Huoli kohdistuu etenkin alempien luokkien oppilaisiin, jotka saattavat syödä määrällisesti teelusikalla mitattavissa olevan määrän. (Lyytikäinen 2000, 359.) Eräällä Jyväskylän ala-asteella suoritetun tehostetun annoskokoseurannan mukaan suuri enemmistö, noin 70 %, kaikista luokka-asteista söi vähemmän kuin suositusten mukaisen malliannoksen. ”Teelusikka” -annosten osuus oli suurinta 2. ja 3.luokkalaisten keskuudessa jopa 25 %. (Ahonen & ohjausryhmä 1997, 58–59.)

Vuoden 1998 yläasteen kouluruokailututkimukseen osallistuneiden oppilaiden keskuudessa, tytöt ruokailivat useammin kuin pojat. (Lintukangas ym. 1999, 11–12). Kuitenkin vuonna 2003 tehdyn saman tutkimuksen mukaan tytöt (32 %) jättivät poikia (22 %) useammin ruokaansa syömättä. Pääruoan suosio on säilynyt, jopa kasvanut hieman, mutta aterian lisukkeita, kuten salaattia, leipää, rasvaa ja maitoa nautitaan nyt aikaisempaa vähemmän. (Urho & Hasunen 2004, 26–27.) Toisaalta etenkin tytöt saattavat koostaa ateriansa pelkistä lisukkeista eli salaattista, juomasta ja leivästä (Lyytikäinen 2003a, 38).

Järjestetty kouluruokailu ei ole enää oppilaiden keskuudessa ainoa vaihtoehto energian tarpeen tyydyttämiselle koulupäivän aikana. Yhä useammassa koulussa toimii välituntien aikana makeisia ja virvoitusjuomia myyvä kioski tai käytävällä sijaitsee kaikkien saatavilla virvoitusjuoma-automaatti. Pikaruoka, hampurilaiset ja ranskanperunat ovat koululaisten suosikkeja. Virvoitusjuomat, makeiset ja suolaiset pikkupurvat syrjäyttävät helposti aterioita. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 1995, 109.; Lyytikäinen 2001b, 12.) Kouluruoan korvaaminen muulla ravinnolla on yleisempi ongelma 7.-9. luokkalaisten kohdalla kuin alemmilla luokilla. Kouluterveyskysely osoittaa, että keskimäärin kaksi kolmasosaa yläasteikäisistä oppilaista syö jotakin muuta kouluruokalassa tarjotun lisäksi tai tilalla. Näistä suurin osa syö lisänä makeisia (70–80 %), virvoitusjuomia (40–75 %) tai jäätelöä (30–40 %). Terveellisempien välipalojen, kuten leivän (20 %) ja hedelmien (20–50 %) osuus jää huomattavasti pienemmäksi. (Lyytikäinen 2001b, 12.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia saivat Pönkä, Heikkinen, Parviainen, Rintamäki, Suur-Uski ja Airaksinen (2001) tutkiessaan oppilaiden suhtautumista kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Heidän tutkimuksessaan tuotiin esiin myös ns. pikaruoan eli pizzan (12 %), ranskalaisten (6 %), hampurilaisten (11,5 %), lihapiirakan (14,8 %) sekä makeiden leivonnaisten (13 %) huomattava osuus kouluruokaa korvaavina ravintolähteinä. (Pönkä ym. 2001, 3–6.) Pikaruoan päivittäiskäyttö on kuitenkin harvinaista ja virvoitusjuomienkin nauttiminen Suomessa on edelleen vähäistä muihin maihin verrattuna (Lyytikäinen 2003a, 38).

Koulukohtaisista ruokajärjestelyistä ruokailemattomuuden syinä voidaan mainita ruokailutilanteen kiireellisyys, jonotustarve ja epämiellyttävä ruokailuympäristö. Ruokailutilanteen sekä koko koulun yleisellä viihtyvyydellä ja sisäisellä ilmapiirillä on myönteinen vaikutus koulussa ruokailemiseen. Samoin ruoan menekkiä näyttää lisää-

vän sopiva ruoan tarjoilulämpötila sekä useat valintamahdollisuudet. Ruokajärjestelyihin vaikuttaa usein se, kuinka paljon ruokailuun sijoitetaan rahaa ja kuinka tärkeään asemaan se koulun sisäisessä kulttuurissa nostetaan. Myös oppituntien sijoittaminen aikataulullisesti koulupäivään vaikuttaa ruoan syömiseen. Esimerkiksi oppilaiden hyppytunnit ruokailun aikana ja kotitaloustunnit juuri ennen ruokailua vähentävät osallistumista, koska ravitsemus saavutetaan muullakin tavoin (Urho & Hasunen 2004, 39–56.)

Oppilaiden terveys- ja ruokailueroihin koulussa vaikuttavat myös oppilaiden henkilökohtaiset valinnat, joihin kotien ravitsemuskasvatus sekä nuorisokulttuuri heijastavat oman vaikutuksensa. Ruokailemattomuuteen vaikuttavia seikkoja yläasteikäisillä ovat mm. nälän tunteen puuttuminen, mielipide tarjottavasta ruoasta, laihduttaminen tai omat eväät. Pöngän ym. (2001) tutkimuksesta voidaan nähdä, että lähes 50 prosenttia yläasteikäisistä ruokailemattomista tytöistä kertoivat syyksi nälättömyyden, vastaavan luvun ollessa pojilla 37 prosenttia. Eniten syömättömyyteen kuitenkin vaikutti se, ettei ruoasta pidetty (70 %). Laihduttajien osuus jäi varsin pieneksi (3 %). (Pönkä ym. 2001, 3–6.) Kouluruokaa näyttävät syövän enemmän ne oppilaat, jotka pitävät koulunkäynnistä, harrastavat usein liikuntaa, pitävät itseään sopivan painoisina, eivät tupakoi ja joilla on harvoin tosihumalakokemuksia. (Lyytikäinen 2003a, 38.)

Nukarin (1997) mukaan oppilaat eivät näe ruokailua vain pelkkänä ravintona, vaan kiinnittävät huomiota koko ruokailutilanteeseen ja sen ilmapiiriin, jota kaikilla luokka-asteilla toivottiin ruokailun kehittämiseksi. (Nukari 1997, 15 – 16.) Urhon ja Hasusen (2004) Yläasteen kouluruokailututkimus vuonna 2003 kattoi 12 eri puolella Suomea sijaitsevan kunnan koulua. Tutkimuksen mukaan vain puolet oppilaista piti ruokasalia rauhallisena ja viidesosan mukaan jonotus oli liian hidasta. (Urho & Hasunen 2004, 39.) Tulosten koulukohtaisuudesta kertoo Pöngän ym. (2001) tutkimus, jossa ongelmaksi eivät nousseet jonotus tai ruokasalin rauhattomuus. (Pönkä ym. 2001, 3 – 6.) Helsingin Pihlajamäen ala-asteella vuonna 1998 tehdyn kartoituksen mukaan oppilaat taas kokivat suurimmaksi ongelmaksi melun ja rauhattomuuden ruokarauhan pilaajana (Mustonen 2000, 14). Nuoruusiässä itsenäistyvä nuori etsii ruokailun avulla myös identiteettiään. Hän saattaa kokeilla perheen omasta ruokailukulttuurista poikkeavia ruokavalioida, kuten kasvisruokavaliota ja muuta nuorten omaa ruoka- ja juomakulttuuria. Ravitsemusmuutosten takana voi olla kaveripiiriin, esikuvien ja näihin liittyvät aatteiden, kuten eläintensuojelun kasvava merkitys nuo-

ren elämässä. Nuori saattaa myös pyrkiä ruuan kautta ottamaan kehoaan haltuun. Tärkeänä tavoitteena voi olla kehon kokeminen myönteisenä ja tyydytystä antavana. Hän voi kokea oman kehonsa muutokset uhkaavina ja pyrkii jarruttamaan normaalia kehitystään. Tästä johtuen etenkin tyttöjen keskuudessa psykosomaattinen oireilu, kuten syömishäiriöt ovat mahdollisia. (Lyytikäinen 2001a, 145–146.) Tyttöjen kriittinen suhtautuminen omaan painoonsa ja laihduttamispyrkimykset saattavat jossain määrin myös lisätä ylipainoa tai ainakin hämärtää heidän käsitystään normaalista syömisestä. (Lyytikäinen 2003a, 38–39.)

3 KOULURUOKAILU

Kouluruokailu on kehittynyt vuosien mittaan suuresti. Se on muuttunut sosiaalisesta avusta jokaiselle oppilaalle suunnattuun maksuttomaan etuun, joka toimii sosiaalisena etuna koko perheelle. Koko peruskoulunsa aikana nykyoppilaalla on mahdollisuus nauttia n. 1700 ilmaista ateriala. (Urho & Hasunen 2004, 11–13.) Peruskoulun syntymisen myötä viimeistään vuonna 1977 kaikkialla Suomessa siirryttiin maksuttomaan kouluruokailumahdollisuuteen. Tämä mahdollistui myös kaikissa lukioissa viimeistään vuodesta 1988 alkaen. (Lintukangas ym. 1999, 68–69, 73; Kouluhallitus 1987, 118–120.) Nykyisen perustuslain (628/1998, 31 §) mukaan jokaiselle opetukseen osallistuvalla oppilaalla on siis tarjottava lukuvuoden jokaisena työpäivänä täysipainoinen ja maksuton kouluateria (Opetushallitus 1999, 1725; Stakes 2002, 65.) Ruokailu on tarkoitettu sekä oppilaiden että opettajien fyysiseksi, sosiaaliseksi ja psyykkiseksi virkistystauoksi työpäivän aikana. (Lyytikäinen 2001a, 157–158.) Sen tulee siis taata perusravinnon saanti ja täten terveyden ja työtehon ylläpito. (Kouluruokailuopas 1987, 16–21.)

Ennen peruskoulua Suomen kouluissa oli tärkeää saada vain ruokaa energiatarpeen tyydyttämiseksi. Kouluaterioissa ei panostettu ruuan laatuun ja monipuolisuuteen. Tämä näkyi siinä, että kouluruokavalikoima muodostui muutamista yksinkertaisista lämpimistä ruoista, kuten velleistä tai keitoista. Oppilaat huolehtivat itse maidosta ja eväsleivistä. Kouluhallituksen yleiskirjeessä vuonna 1981 annettiin uudistettuja ohjeita kouluateriasta ja ruokailun järjestämisestä. Vasta sen yhteydessä huomioitiin ensimmäistä kertaa esimerkiksi erityisruokavaliot, aterioiden ravintosisällöt ja suunnittelu. Siinä oli myös ohjeita ruokailupaikasta ja -ajasta, hygieniasta, henkilökunnasta, kouluruokailun kasvatustehtävistä sekä oppilaiden käyttäytymisen ohjauksesta ja valvonnasta. (Lintukangas ym. 1999, 68–69, 73–75.)

3.1 Ruokailun järjestäminen koulussa

Laissa määritelty ruokailu, joka takaa kaikille ilmaisen lämpimän aterian, tuntuu olevan suomalaisille etuoikeus. Prättälän (1999) mukaan samanlainen käytäntö toteutuu myös Ruotsissa, mutta esimerkiksi Tanskassa ja Norjassa koululaiset saavat tyytyä vain omiin eväsleipiinsä (Prättälä 1999). Suomi ja Ruotsi eivät toki ole ainoita maita, joissa on järjestetty mahdollisuus lämpimään kouluateriaan. Maksullista kouluruokailua on sen sijaan tarjolla hyvin monessa maassa. Maksajina ovat yleensä lasten vanhemmat valtioiden ja kuntien tukiessa ruokailujärjestelyjä. (Urho 1998, 12.)

Suomessa kunnat ja koulut saavat itse päättää kouluruokailun järjestämistavoista ja siihen käytettävistä määrärahoista, joten resurssit ruokailun toteuttamiseen vaihtelevat kunnittain (Lyytikäinen 2001a, 155). Tästä kertoo muun muassa se, että monipuolisen ruokavalion suositukset toteutuvat eri kouluissa yhteisistä ruokalistaista ja rahoista huolimatta hyvin eri tavoin. Urho & Hasunen (2004) esittävät kouluaterian elintarvikkestannusten olevan keskimäärin 0,65 euroa riippuen siitä, miten paljon käytetään valmistuotteita. Aterian kuntakohtainen kokonaiskustannus on noin kaksi euroa, johon elintarvikkestannusten lisäksi sisältyvät henkilöstökulut ja muut kulut, jotka sijoittuvat irtaimiston uusimiseen, käsipyyhkeisiin ja puhdistustarvikkeisiin. Kouluruokailun kustannukset ovat nousseet, mikä näkyy kouluruoan lisukkeista, kuten pehmeästä leivästä ja jälkiruoista luopumisena. (Urho & Hasunen 2004, 21.)

Kouluruokailun järjestämisen vastuu on oltava alan ammattihenkilöstöllä. (Stakes 2002, 65 – 66; Lyytikäinen 2000, 363–364.) Kuitenkin kouluruokailun kehittämiseen tulisi ravitsemusalan ammattilaisten eli ruokalan työntekijöiden, ruokalistasta vastaavan suunnittelijan, ruokahuollon päälliköitten ja ravitsemusterapeutin lisäksi osallistua opetustoimen hallinto, oppilaat, oppilaiden vanhemmat, opettajat ja koulun rehtori. Täten kehittämistyö olisi asiantuntijoiden, viranomaisten ja ruokailijoiden yhteistyötä ja eri näkökulmat huomioitaisiin paremmin. (Lyytikäinen 2001b, 12; Urho & Hasunen 2004, 11.) Yhteistyö eri henkilöstöryhmien välillä sekä myös oppilaiden osallistuminen kouluruokailun kehittämiseen näyttää Maunukselan (2003) mukaan olevan puutteellista ja sitä kaivataan lisää. (Maunuksela 2003b, 12–13.) Koulun rehtorilla on kuitenkin lopullinen vastuu kouluruokailun toteutumisesta (Stakes 2002, 65–66). Kouluruokailun edistäminen edellyttää myös yhteistyötä kodin ja koulun vä-

lillä. Kouluruokailun tavoitteista, järjestelyistä, periaatteista ja erikoisruokavalioiden saamisesta on ilmoitettava kotiin. (Caldwell ym. 1998, 207–208; Lintukangas ym. 1999, 23–25.) Kotiin tiedottaminen voi tapahtua lukuvuosittaisten tiedotuslehtisten kautta, kuten eräässä Mikkelin yhtenäiskoulussa vuosittain toimitaan (Rantakylän yhtenäiskoulu 0–6. lk. 2003–2004, 13).

Kouluruoka on pääasiassa suomalaista perusruokaa, josta on pyritty tekemään nykyoppilaiden makutottumuksia vastaavaa. Ruoka voidaan valmistaa paikanpäällä koulun keittiössä tai se tuotetaan suurkeittiössä, josta se kuljetetaan koululle lämmitettäväksi. (Urho & Hasunen 2004, 11.) Aterian tulee olla monipuolinen, tasapainoinen, kohtuullinen ja nautittava sekä sen pitäisi kattaa kolmasosa päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Kuitenkin uusimman tiedon mukaan on riittävää, jos kouluaterian ja iltapäivällä syötävän välipalan yhdessä muodostava energian tuotto vastaisi kolmasosaa päivittäisestä energian saannista. Kouluruokailun ravitsemuksellisten tavoitteiden tulee noudattaa Suomessa käytössä olevia ravintosuosituksia. (Jäntti & Peltosaari 1994, 45–46; Urho ja Hasunen 2004, 12). Käytössä olevat suositukset ovat vuodelta 1987 ja ne ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat (Airaksinen 1994, 84). Monipuoliseksi ravinto saadaan valitsemalla ruokia vaihtelevasti eri ruoka-aineryhmistä. Ruokavalio on tasapainoinen silloin, kun sekä energiaravintoaineet eli hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit että suojaravintoaineet kuten vitamiinit ja kivennäisaineet ovat keskenään tasapainossa. Ravinnon kohtuullisuudella tarkoitetaan sitä, että syödään juuri niin paljon kuin kulutetaan. Ruoan täytyy olla myös maukasta ja mielihyvää tuottavaa, mikä tekee siitä nautittavaa. (Seppänen 1994, 18–19; Jäntti & Peltosaari 1994, 45–46; Haglund ym. 1995, 10–14.)

Kouluruokailun tulee tapahtua lounasaikaan, jotta se edistäisi oppilaiden ja opettajien työtehoa. Lounasajalla tässä tarkoitetaan 10.45 - 12.30 välistä aikaa. Ruokatauon pituudeksi on säädetty vähintään 30 minuuttia. Säännöllisesti tapahtuen ruokailu edistää terveyttä ohjaten myös hyvien tapojen omaksumista. Varsinaisen kouluruokailun lisäksi koulun tulee järjestää välipalamahdollisuus niille oppilaille, joiden koulupäivä on muutoin pitkä tai koulukyyditysten pidentämä. (Stakes 2002, 65–66.)

3.2 Ruokailu – opetussuunnitelmassa ohjeistettu opetustilanne

Opetussuunnitelmassa tulee kuvata kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen sekä tapakasvatuksen tavoitteet (Opetushallitus 2003, 165). Siinä on myös hyvä ilmetä keskeiset toiminta-ajatukset ruokailun tarkoituksesta, sisällöstä, toimintatavoista, käytännön toteutuksesta, arvioinnista sekä muista tärkeiksi katsotuista asioista. Täten varmistetaan siitä, että tavoitteista tulisi osa koulun arkea ja kaikkien olisi helpompi alkaa noudattaa yhteisiä kouluruokailun toimintaohjeita. Jos tällainen asiakirja puuttuu, kokonaisuuden hahmottaminen vaikeutuu ja yllättävien tilanteiden hoitaminen voi olla ongelmallista. (Lintukangas ym. 1999, 8–9; Maunuksela 2003b, 12–13.)

Monet kunnat ovat kirjanneet kouluruokailun ja sen oppiainerajat ylittävät tavoitteet sekä toiminta-ajatuksen osaksi opetussuunnitelmaansa. (Lintukangas ym. 1999, 8–9.) Tavoitteita ei kuitenkaan ole asetettu näkyville opetussuunnitelmiin riittävän selkeästi, käytännönläheisesti ja laajasti, kuten Maunuksela (2003a) pro gradu-tutkielmassaan toteaa. Tutkiessaan Helsingin kaupungin yläasteiden opetussuunnitelmia tuli myös ilmi, että kouluruokailumaininnat ovat suppeita ja liittyvät usein miten vain tapakasvatukseen, jolloin esimerkiksi ruokailutilanteen tärkeä ravitsemuskasvatus jää paitsioon. Tällaiset tavoitekuvaukset jättävät paljon tulkinnan varaa, joten yhtenevät käytännön tilanteet ruokailun järjestämisessä ja ohjauksessa vaikeutuvat. (Maunuksela 2003b, 12–13.)

Opetussuunnitelman mukaan kouluruokailun tulee siis olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu tilanne. Opettajalla on pääasiallisesti kasvatuksellinen vastuu kouluruokailun ohjauksesta ja valvonnasta. (Lyytikäinen 2001b, 11.) 0.-6. luokkien opettajat syövät lähes poikkeuksetta oppilaidensa kanssa, mutta jo 7.-luokkalaisilta odotetaan entistä suurempaa itsenäisyyttä. Kuitenkin he tarvitsevat edelleen ohjausta ja mallitusta ruokailussa toimimisen oppimiseen. (Urho & Hasunen 2004, 52.) Urhon ja Hasusen (2004) tutkimuksesta ilmeni, että 7.-9.-luokkien opettajien osallistuminen ruokailuun on entisestään vähentynyt. Heistä hieman yli puolet ruokaili oppilaidensa kanssa, kolmasosa söi opettajille varatussa pöydässä ja loput ruokailivat muissa tiloissa. (Urho & Hasunen 2004, 44.) Kuitenkin myös peruskoulun ylemmillä luokilla sekä lukiossa oppilaat tarvitsevat ohjausta ja valvontaa vahvistamaan aikaisemmin opittua

käyttäytymistä. Ylemmillä luokilla ruokailutapojen ja ravitsemuskasvatuksen ohjausvastuu painottuu enemmän kotitalous- tai terveystiedon opetukseen kuin jokaiselle ruokailuun vievälle opettajalle. (Lintukangas ym. 1999, 13.)

Luokanopettajakoulutus ei sisällä minkäänlaista teoriaosuutta kouluruokailusta. Ainoa yhteys kouluruokailuun saadaan harjoittelujen malliruokailujen kautta, joita 4. harjoittelujakson aikana kertyy kymmenisen kappaletta. Jotta opettajilla olisi työssään valmiuksia kouluruokailun ohjaamiseen, koulutukseen tulisi ehdottomasti sisällyttää kouluruokailun opintokokonaisuus, jossa selvitetään esimerkiksi ruokailun yleisiä tavoitteita sekä ravinnon merkitystä kasvavalle nuorelle. (Lintukangas ym. 1999, 23 – 25.) Pelkkä opettajien kouluttaminen kouluruokailun ohjaamiseen ei kuitenkaan riitä. Tärkeämpää on koko koulun henkilöstön sitoutuminen kouluruokailun tavoitteisiin ja tukea sen onnistumista omalla esimerkillään. Rehtorin, opettajien ja keittiöhenkilökunnan yhteistyö vaikuttaa keskeisesti kouluruokailuun ja sen kehittämiseen aiempaa houkuttelevammaksi. (Stakes 2002, 65–66; Maunuksela 2003b, 12–13.) Kun työyhteisön kaikilla aikuisilla on samansuuntainen käsitys kouluruokailun kasvatustavoitteiden tarpeellisuudesta, on helpompaa edellyttää myös oppilailta ruokailun tavoitteiden noudattamista. Myös keittiöhenkilöstöllä on erityinen tietopohja ravitsemuksesta sekä merkittävä rooli terveelliseen ravitsemukseen ohjaamisessa ja sopivan ruokaannoksen koostamisessa. (Caldwell ym. 1998, 207–208; Lintukangas ym. 1999, 23–25.)

3.3 Kouluruokailun kasvatukselliset tavoitteet

Ruokailuhetki ei saisi olla kasvatuksellisesti merkityksellisen hetki viettäähän oppilas aikaansa kouluruokailussa lähes yhtä paljon kuin esimerkiksi liikuntatunneilla. (Lintukangas ym. 1999, 8–9.) Kouluruokailun kasvatustavoitteet pohjautuvat yleisiin koulun kasvatuksen ja opetuksen päämääriin ja periaatteisiin. Lainsäädännön mukaan oppilaat tulee pyrkiä kasvattamaan tasapainoisiksi, hyväkuntoisiksi, vastuuntuntoisiksi, itsenäisiksi, luoviksi, yhteistyökykyisiksi ja rauhantahtoisiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi. Koulun on siis tarjottava oppilaille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. (Kouluhallitus 1987, 16–21.) Ruokailun tulee kaiken kaikkiaan olla ”elämän oppi-

tunti”. Sillä on ravinnon tarpeen tyydyttämisen lisäksi *ravitsemus- ja terveystieteiden* tehtävä, *osavastuunsa tapa-, työ- ja sosiaalisesta kasvatuksesta, ympäristökasvatuksesta sekä esteettisen ja kulttuurikasvatuksen tavoitteista.* (Kouluhallitus 1987, 16.)

Hyvät tavat ja toisten ihmisten huomioiminen ovat arvokkaita taitoja elämän sosiaalisissa tilanteissa. Kouluruokailu on erinomainen tilaisuus harjoitella *sosiaalisia taitoja, käyttäytymissääntöjä ja tapatietoa.* (Lyytikäinen 2001a, 156.) Näiden taitojen toteutumista kouluissa erityisesti keskitytään ohjaamaan ja valvomaan, samoin kuin niiden voimakas painotus näkyy opetussuunnitelmassakin (Maunuksela 2001b, 12–13). Kouluruokala tulisi muuntaa hengeltään ”koulun ravintolaksi”, jolloin jokaisen oppilaan asema muuttuisi asiakkaaksi ja täten hänen tulisi ottaa vastuunsa hyvin käyttäytyvänä ruokavieraana toteuttaen hyviä tapoja. (Kouluhallitus 1987, 21.)

Hyvien tapojen noudattamista voidaan perustella myös sillä, että hyvien ruokailutapojen noudattaminen erottaa ihmisen eläinkunnasta. (Kouluhallitus 1987, 21.) Hyvien tapojen noudattaminen lisää yleistä viihtyvyyttä ja edistää ruoan menekkiä (Urho & Hasunen 2004, 12).

Urho ja Hasunen (2004) määrittelevät ruokailun hyvät tavat seuraavasti:

- Ruokailuun mentäessä ja sieltä poistuttaessa tulee liikkua rauhallisesti ja jonossa ei saa etuilla.
- Keittiöhenkilökunnalle voi kohteliaasti esittää omia toiveitaan esim. syötävän ruoan määrästä.
- Ruokailussa syödään meluttomasti ja ollaan kohteliaita pöytätovereille.
- Ruokailussa noudatetaan hyviä pöytätapoja.
- Ruokailuvälineet ja ruoan tähteet kootaan niille osoitettuun paikkaan.
- Ruokailun tulee tapahtua ilman päällysvaatteita ja päähinettä.

Oppilaan tulisi saada harjoitella hyviä tapoja ja sosiaalisia kontakteja käytännössä. Tapoja ei opita vain opettajan opetusta kuuntelemalla, vaan niitä opitaan vain toistuvien kokemusten kautta opettajan valvonnan alaisuudessa. Kiirettä voidaankin pitää hyvien tapojen oppimisen esteenä. (Lintukangas ym. 1999, 13.) Useat koululaiset syövät ateriansa alle kymmenessä minuutissa, eikä näin lyhyessä ajassa päästä nautinnollisiin ja rauhallisiin pöytätapoihin tai syvällisempiin sosiaalisiin kontakteihin.

(Lyytikäinen 2001a, 156.) Urhon & Hasusen (2004) tutkimuksen mukaan 60 % oppilaista viipyi ruokalassa korkeintaan 10 minuuttia. (Urho & Hasunen 2004, 52.)

Kauniisti tarjottu ruoka, kattaus ja ruokalan yleinen viihtyvyys ohjaavat kohti *esteettisyyttä ja kulttuurikasvatusta*. Ruokalan viihtyvyyden lisäämiseksi taideaineiden, kuten käsityön ja kuvaamataidon opiskelijat voivat järjestää näyttelyitä. (Kouluhallitus 1987, 22.) Ruokalaan saadaan ravintolamaisuutta ja arvokkuutta myös pöytäliinoilla, asetelmilla ja puisilla kalusteilla tavanomaisten koulukalusteiden sijaan. Kouluruokailussa voidaan myös huomioida eri juhlapäivät vaikkapa tekemällä pöytiin valmiit kattaukset, joiden järjestämisessä voivat olla apuna esimerkiksi kotitalouden oppilaat. Näin lujitetaan kouluyhteisön yhteenkuuluvuutta. (Lintukangas ym. 1999, 14–15.) Kouluruokailu toimii tärkeänä kulttuuriperinnön siirtäjänä vaalimalla ruoka- ja tapakulttuuria. Nykyisenä pikaruokan aikakautena kouluruokailu tarjoaa vakaan yhteyden kansalliseen ruokakulttuuriin. Toisaalta kansainvälistyminen edellyttää kouluruokailulta myös tutustumista muiden maiden ruokakulttuureihin. Nämä tuovat rikkautta ja vaihtelua myös ruokalistoihin ja makuelämyksiin. (Lintukangas ym. 1999, 14–15.)

Vastuuseen kasvattaminen näkyy ruokailuun liittyvissä toimissa *työkasvatuksen* muodossa. Työn tekemisellä on suuri merkitys lapsen vastuun kasvattamisessa ja itsenäisyyden kehittämisessä. Oppilaat on siis ohjattava omatoimisuuteen ja siisteyteen, toisen huomioon ottamiseen sekä toisten palvelemiseen vaikkapa koulun keittiössä tapahtuvan työharjoittelun myötä. Myös oppilaiden toimiminen juhla-aterioiden kattajina ja pöytiin tarjoilijoina tarjoaa arvokasta ja mielekästä työkokemusta. Näin oppilaat oppivat arvostamaan keittiöhenkilökunnan työtä ja myös ruokailijoina huolehtimaan omalta osaltaan ruokalan siisteydestä. Tällainen toiminta auttaa myös oppilaita ja henkilökuntaa tuntemaan toisensa paremmin. (Kouluhallitus 1987, 22; Jäntti & Pelto-saari 1994, 44.) Lintukangas ym. (1999) yhtyvät myös tähän näkemykseen toteamalla, että oppilaiden motivaation herättämiseksi kouluruokailua kohtaan on tärkeää, että heidät otettaisiin osalliseksi sen kehittämiseen. (Lintukangas ym. 1999, 19–20.)

Ympäristökasvatus toteutuu kouluruokailussa siten, että opitaan, miten jätteiden määrää voidaan vähentää ja miten huolehditaan kierrätyksestä ja lajittelusta. Ruokailun yhteydessä voidaan monin tavoin oppia, mitä ympäristön suojeleminen on käytännössä. Ympäristökasvatuksen opetuksessa voidaan tutustua koulun keittiön toimintaan ja sen ympäristöohjelmaan. Koulun keittiössä voidaan tarkkailla useita ympäristönsuoje-

lun myötäisiä ratkaisuja. Näitä ovat esimerkiksi veden kulutus, elintarvikkeiden ja pakkausten valinta, energian käyttö sekä jätteiden tuottaminen ja käsittely. Nämä ovat tärkeä osa koulun ympäristökasvatusta. (Lintukangas ym.1999, 17; Jäntti & Peltosaari 1994, 44.)

4 RAVITSEMUSKASVATUS KOULUSSA

Ravitsemuskasvatus on tärkeä osa terveyden edistämisen kokonaisuutta koulussa. (Nupponen 2001,15). Sitä toteutetaan kouluruokailussa, tunneilla tapahtuvalla ravitsemusopetuksella sekä terveydenhuollon ravitsemusneuvonnalla. (Caldwell ym.1998, 195; Kouluhallitus 1987, 21.) Perinteisestä terveystieteestä olisi pyrittävä siirtymään kohti terveyttä edistävää kouluajattelua, jolloin koko koulu yhteisön olisi sitouduksellinen terveyden edistämiseen (Jakonen, Tervonen, Moilanen, Eskelinen, Kallinen, Kähkönen, Pekkonen, Hiltunen & Tossavainen 2001, 23.) St. Leger ja Nutbeam (1999) ovat terveyttä edistävän koulun tutkimuksessaan todenneet, että koululla on tärkeä rooli nuorten terveystietämiseen liittyvän tiedon ja ymmärtämisen edistäjänä. Koulun tulee tästä huolimatta kunnioittaa oppilaan vanhempien kokonaisvaltaista huolenpitoa ja heidän rooliaan kasvattajina myös ravitsemusasioissa. Kuitenkin vanhemmilla saattaa usein olla vain rajallinen tietämys niistä vaikutteista, jotka he välittävät yhteiselämässään lapselle. Tämän vuoksi tarvitaan terveys- ja ravitsemuskasvatusta myös kouluissa. (St. Leger & Nutbeam 1999, 45–50.) Opettajien tulee siis ottaa vastuuta myös ruokailun ulkopuolella tapahtuvasta oppilaiden ravitsemuskasvatuksesta terveydenhuollon ja kouluruokailusta vastaavien henkilöiden lisäksi. (Nupponen 2001, 15–18.)

Lasten ja nuorten terveystottumuksiin tulee pystyä vaikuttamaan jo nuorena, koska asenteet ruokaa kohtaan muodostetaan jo lapsuus- ja nuoruusiässä. Monipuoliseen ruokaan totuttaminen jo nuorena auttaa poistamaan ennakkoluuloja ja nauttimaan ruoasta myös vanhempana. (Caldwell ym. 1998, 195.) Koulutulokkaat voivat olla ravitsemustietämykseltään hyvin erilaisia. Mahdollisuus vähentää perheiden ja päivähoiton tuottamia eroja lasten terveys- ja ravitsemusosaamisessa ovat suurimmat ennen murrosikää, noin 8–12 –vuoden iässä. (Rimpelä 2003, 34; Kandiah & Jones 2002, 269.) Ravitsemuskasvatukseen tulisi puuttua ajoissa myös siksi, koska epäterveelliset ruokailutottumukset kumuloituvat muiden epäedullisten terveystottumusten kanssa. Yleisesti ottaen Suomen lasten ja nuorten enemmistön hyvinvointi lisääntyy, kun samaan aikaan pahoinvoivien pahoinvointi syvenee. (Lyytikäinen 2001a, 145–146.)

Lyytikäinen (2003a) esittelee koulun ravitsemuskasvatuksen haasteita (kuvio 1). Oppilaille tulisi kehittyä luonnollinen suhde syömiseen ja ruokiin sekä tottua säännöllisiin ja monipuolisiin ruokailutottumuksiin. Oppilaan tulisi käsittää ruoka terveyttä ja kasvu edistävänä tekijänä huomioiden ylipainoisuus, hammasterveys, sydänterveys sekä maitovalmisteet. Oppilaalle tulisi kehittyä kriittinen ravitsemustiedon lukutaito sekä kyky arvioida omia ruokailutottumuksia ja terveyttä edistäviä valintoja. (Lyytikäinen 2003a, 38.)

Ravitsemuskasvatuksen haasteet koulussa

1. Luonnollinen suhde syömiseen ja ruokiin

- ruoan ja ruokailun fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen merkitys
- ruoan nautittavuus, monipuolisuus ja kohtuus
- ruokakulttuuri, -tavat ja -tottumukset

2. Terve kasvu ja paino

- ylipainon ja syömispulmien ehkäisy
- ravinnonsaannin ja kulutuksen tasapaino
- murrosikä ja ravinto
- muoti, kauneusihanteet ja terve paino

3. Säännölliset ruokailutottumukset

- ruokailu, hyvinvointi ja terveys
- säännölliset ateriat ja niiden merkitys
- aamupala, kouluateria, muut kodin ateriat

4. Hammasterveys ja ravinto

- välipalojen määrä ja laatu
- sokerin ja sokeroitujen elintarvikkeiden käyttö
- makeisten, ruoka- ja janojuomien käyttökulttuuri

5. Monipuolinen ruoka

- Tutustuminen elintarvikeryhmiin ruokaympyrän mukaisesti
- Tasapainoisen ruokavalion koostaminen
- Omien valintojen merkitys; arki-, juhla ja satunnaiskäyttö
- Kasvisten, hedelmien ja marjojen sekä täysjyväviljan käytön lisääminen

6. Maitovalmisteiden riittävä ja monipuolinen käyttö

- Kalsiumin ja D-vitamiinin saanti ja maitovalmisteiden merkitys tasapainoisessa ruokavaliassa

7. Sydänterveyttä edistävät valinnat

- rasvan merkitys ravitsemuksessa
- rasva ja murrosiän kehitys
- rasvan laatu ja määrä ruokavaliassa

8. Kriittinen ravitsemustiedon lukutaito

- tavanomaisimpien erityisruokavalioiden tuntemus
- tuoteselosteet, erityisvalmisteet ja niiden käyttö
- elintarvikemainonta ja terveysviestintä

9. Kyky arvioida omia ruokailutottumuksia ja tehdä terveyttä edistäviä valintoja

- nuorten ruokailutottumukset
- kouluruokailu
- omien tottumusten kehittäminen

KUVIO 1. Ravitsemuskasvatuksen haasteet koulussa (Lyytikäinen 2003a.)

Kouluikäisen ravitsemuskasvatus on parhaimmillaan silloin, kun siitä huolehditaan yhteistyöllä. Yhteistyön tulisi käsittää koko nuoren elinpiiri, koti ja koulu sekä ympäröivän yhteiskunnan vuorovaikutus. Näillä eri tahoilla tulisi olla samansuuntaiset ja yhteisesti hyväksytyt päämäärät lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Varsinaisina toimijoina tulisi olla lapset ja nuoret itse, heidän vanhempansa, opettajat, koulujen oppilashuoltoryhmät ja vanhempaintoimikunnat., sosiaali- ja terveydenhuollon aluetiimit sekä kunnallinen ja järjestöjen tekemä yhteistyö. Huoli ravitsemuskasvatuksesta ei siis tulisi olla vain kodilla ja koululla vaan koko yhteiskunnalla, minkä vuoksi kunnallisten päättäjien tulee olla tietoisia nuorten terveyden tilasta. (Lyytikäinen 2001a, 159–160.) Opettajien tulisi huomioida etenkin oppilaiden vanhemmat osaksi ravitsemuskasvatusta, koska näin on havaittu olevan pitempiaikaisia vaikutuksia ravitsemuskäyttäytymiseen (Kandiah & Jones 2002, 273). Koulun ravitsemuskasvatusta suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon koko kouluyhteisö, asuinalueen erityispiirteet, lasten perhetausta sekä lasten ravitsemukseen vaikuttavat ilmiöt lähialueella. (Lyytikäinen 2001a, 148.)

4.1 Ravitsemuskasvatus eri luokka-asteilla

4.1.1 Ravitsemuskasvatus alaluokilla

0.–6. luokkien ravitsemuskasvatus toteutetaan sen mukaan miten se on opetussuunnitelmaan koulukohtaisesti merkitty. Ravitsemuskasvatuksen sisällöllinen erittely on opetussuunnitelmissa erittäin vähäistä, joten aiheiden käsittelyvastuu riippuu luokanopettajien kiinnostuksen kohteista. Alempien luokkien ravitsemuskasvatuksessa pohditaan mm. sitä, miksi ihminen syö ja miten hän kasvaa. (Lyytikäinen 2001a, 153–154.)

Jakonen ym. (2001) ovat tutkimuksessaan tuoneet esiin sen, että lähes kaikki viidesluokkalaiset pitävät terveellisen ruokavalion opettamista terveyden lisäksi tärkeimpänä verrattuna muihin tutkimuksessa ilmenneisiin terveystiedon oppisisältöihin. Samassa tutkimuksessa on tuotu esille eräs terveystiedon opetussuunnitelma vuodelta 1999. Siitä on nähtävissä, mitä eri luokka-asteilla voidaan opettaa. Ravintoaines kulkee koko alaluokkien ajan opetussuunnitelmassa ja se on jaettu eri vuosiluokille seu-

raavasti. Esiopetuksessa keskitytään antamaan positiivinen asenne hampaiden huoltoon ja pidetään siihen liittyen ravintotuokiota. Ensimmäisellä luokalla esitellään terveellistä ravitsemusta ja sen merkitystä hammasterveyteen. Toisella luokalla esitellään ravinnon osuutta hampaiden ja yleisterveyden ylläpidossa. Kolmannella luokalla olisi tarkoitus käydä läpi ruokailutilanne, johon sisältyy monipuolinen ravinto ja ruokailutavat. Neljännellä luokalla esitellään ruokailutilanne, jossa keskitytään ravitsemukseen ja pöytätapoihin. Viidennellä luokalla ravitsemusta käsitellään ympäristötiedon yhteydessä, jolloin tarkastellaan ravinnon kulkua ruokapöytään. Kuudennella luokalla oikea ravitsemus on liitetty levon ja unen käsittelyn yhteyteen. (Jakonen ym. 2001, 101, 177–178.)

Ravitsemuskasvatus voidaan yhdistää ympäristö- ja luonnontiedon aiheiden yhteyteen. Esimerkiksi kasvit ja eläimet ravinnon tuottajina, miten ravinto kulkeutuu luonnosta ruokapöytäämme, ruuan merkitys terveyden edistäjänä. (Aho 1994, 112–113.) Aaltolan (2000) mukaan Jyväskylän seudun peruskoulujen alemmilla luokilla ruokailutapoja ja ravitsemuksen merkitystä on käsitelty ympäristö- ja luonnontiedon sekä kielten tunneilla. Eräässä Jyväskylän seudun koulussa 3–4. luokilla on ravitsemusopetuksessa syvennyt tarkastelemaan tietoja terveellisestä ja epäterveellisestä ravinnosta, ruokailutavoista, pöydän kattauksesta, ruokailukäyttäytymisestä, viihtyvyydestä, kiireettömyydestä, huomaavaisuudesta ja ruokailuvälineiden käytöstä. (Aaltola 2000, 35.)

Lapsen aloittaessa koulun käyntinsä on hyvä kertoa ravitsemuksesta myös vanhemmille. Ala-asteen aikana voidaan myös lasten kerhotoiminnassa tekemisen ja kokemuksen avulla käydä läpi terveellisen ruokailun elämyksiä. Kokkikerhon avulla tuetaan lapsen omatoimisuuden kehittymistä antaen tietoja ja taitoja terveellisen välipalan rakentamiseen. Yhdessä tekeminen, työn valmiiksi saaminen ja yhdessä syöminen ovat tärkeitä kokemuksia kasvattaen lapsen itsetuntoa. Kotiin vietävien välipalaohjeiden myötä myös vanhempien huomio saadaan kiinnitettyä välipalojen laatuun. (Lyytikäinen 2001a, 144–145.)

4.1.2 Ravitsemuskasvatus yläluokilla

Ylemmillä luokilla ravitsemuksen ja ruokailutapojen opetus puolestaan kuuluvat keskeisinä aiheina kotitalouden ja terveystiedon opetussisältöihin (Opetushallitus 2003). Kotitalousopetuksessa oppilaille annetaan kokemuksia ruuan valinnasta ja ruuanvalmistuksesta. Käytännön tavoitteena olisi hallita perusruuanvalmistusmenetelmät. Terveelliseen ruokavalioon tutustutaan ravitsemussuosituksia huomioiden. Tärkeää on myös opetella tuntemaan elintarvikkeita tarkemmin; mitä nykyajan ruokavalmisteet sisältävät, mikä on turvallista ja laadukasta. (Opetushallitus 2004, 162–163.)

Terveystiedon opetuksessa pyritään kehittämään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavoista, terveystottumuksista ja sairauksista. Opetuksessa kehitetään myös valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Tavoitteiden keskeisissä sisällöissä ravitsemus on sijoitettu kasvua ja kehitystä tukevaan osioon. Oppilaan tulisi osata antaa esimerkkejä terveyden kannalta tasapainoisesta ja monipuolisesta ravinnosta. (Opetushallitus 2004, 130–132.) Terveystiedon tuntimäärän lisääntyessä ravitsemuskasvatuksen osuutta on mahdollisuus laajentaa ja kytkeä entistä tiiviimmin osaksi laajaa terveyden edistämisen opetussuunnitelmaa (Lyytikäinen 2001a, 155).

Ravinnon ja terveyden välinen yhteys tulee esille myös biologian, fysiikan, kemian ja liikunnan sisällöissä. Biologian yhteydessä voidaan tarkastella mm. ihmisen elintointoja ja niihin liittyviä terveyttä edistäviä ja vaarantavia ravitsemuksellisia tekijöitä. Fysiikan ja kemian opetuksessa voidaan käsitellä ruoka-aineiden rakennetta ja energiasisältöä sekä ruoanvalmistuksen tapahtumia. Liikunnassa keskitytään ravinnon ja liikunnan välisiin yhteyksiin. (Aho 1994, 113; Lyytikäinen 2001a, 154.)

4.2 Opettaja ravitsemuskasvattajana luokkaympäristössä

Koulujen terveystieteiden muoto, johon ravitsemuskasvatuskin sisältyy, on pääasiassa opetus, jonka tulee tapahtua mahdollisimman pitkällä aikavälillä (Nupponen 2001, 15). Merkittäviä oppimistuloksia on saavutettu silloin, kun oppikokonaisuudet on rakennettu vähintään 15 tunnin tai mieluummin huomattavasti pitemmiksi jaksoiksi. Tuloksiin ei siis päästä muutaman tunnin tietopaketeilla tai terveystieteillä, kuten muissakaan tiedepohjaisten aineiden opetuksessa ei tyydytä lyhyisiin oppikokonaisuuksiin. Esimerkiksi koulun ulkopuolinen luennoitsija ei merkittävästi saa edistettyä matematiikan oppimista muutaman tunnin luennolla ainakaan heikoimpien oppilaiden kohdalla. (Rimpelä 2003, 33–34.) Kandiahin ja Jonesin (2002) tutkimuksessa kolmen viikon aikana suoritettuna, neljänä päivänä viikossa annettavan ravitsemustunnin seurauksena oli myönteistä vaikutusta viidesluokkalaisten nuorten ruokavalintoihin. Heidän vilja- ja maitotuotteiden, hedelmien sekä kasvien käyttämisessä lisääntyi selvästi. Kontrolliryhmän, joka ei saanut opetusta, ruokavalinnoissa näkyivät epäterveelliset vaihtoehdot, kuten rasvaisemmat vaihtoehdot ja karkit. (Kandiah & Jones 2002, 271–272.)

Opettajan tulee kyetä toimimaan koulussa myös ravitsemuskasvattajana. Koko peruskoulun ravitsemusopetuksen tavoitteena on, että oppilas tietää ja ymmärtää terveellisen ravinnon merkityksen, tuntee suomalaisen ruokavalion hyvät ja huonot puolet ja osaa soveltaa tietoa omaan elämäänsä. Oppilaiden siis odotetaan omaksuvan terveelliset ruokailutottumukset. Opetettavia sisältöalueita ovat ihmisen ravinnon tarve, ruoan valmistaminen, terveellinen ja turvallinen ravinto, erityisruokavaliot, kasvu ja ravinnon säätely, yleisimmät ravitsemuspulmat ja syömishäiriöt sekä suomalainen kansanravitsemus ja sen vaikutus terveyteen. (Lyytikäinen 2001, 153.) Opetuksen tarkoituksena on siis auttaa oppilasta hankkimaan mahdollisimman hyvä terveydenlukupäätös eli terveystieteiden osaaminen. Tämä tarkoittaa järjestynyttä tietoa terveydestä sekä näin soveltaen kehittää jokapäiväisen elämäntaitoja. (Rimpelä 2003, 33–34.) Tämä tieto tulee myös osata muokata oppilaille soveltuvaksi ja löytää keino tiedon välittämiseksi oppilaille mahdollisimman tehokkaasti (Nupponen 2001, 15–20).

Ongelmalliseksi kasvavan nuoren ohjaamisen kohti terveellistä ruokavaliota tekee se, että hän itse kokee ruoan ja ruokailun vaikutukset hetkellisesti, eikä välttämättä ym-

määrä niiden vaikutuksia pitkällä aikavälillä. Lapset ja nuoret tarvitsevat riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta omakohtaista tietoa, joka yhdistyy nuoren elämäntapaan, elinpiiriin, kokemuksiin ja mahdollisuuksiin. Myös lukioikäinen tarvitse tuekseen aikuisia. Varhainen puuttuminen, tuen, palvelujen ja hoidon tarjoaminen voivat ehkäistä suurempien ravitsemuksellisten ongelmien syntymistä. (Lyytikäinen 2001a, 145–146.)

Ravitsemusta ja ruokailua voidaan käsitellä hyvin monen eri oppiaineen yhteydessä peruskoulun jokaisella luokkatasolla. Näin voidaan poistaa epätietoisuutta, ”mutu-tietoa”, kielteisiä mielipiteitä, ruokailun aliarvostusta sekä häiriökäyttäytymistä itse ruokailutilanteessa. Opetuksen sisältöön on liitettävä kouluruokailun tavoitteet, ruokailun liittyminen koulun opetussuunnitelmaan ja kasvatustavoitteisiin, jotta oppilail-la on selkeä tietous siitä, mitä heiltä esimerkiksi ruokailussa vaaditaan. (Lintukangas ym. 1999, 19–20.) Yhteistyö eri oppiaineiden välillä on tärkeää, jotta ravinnosta ja sen yhteydestä terveyteen syntyy oppilaalle mahdollisimman monipuolinen ja selkeä kokonaisuus (Aho 1994, 112).

Ravitsemusasioita voidaan käsitellä luokkaopetuksena, teemoina, työpajoina sekä kampanjoina sekä kouluruokailun yhteydessä. Opetusmenetelminä on suotavaa käyttää aktiivisia, lasten osallistumista ja kokemuksia lisääviä ja hyödyntäviä opetusmenetelmiä. Syventävät projektityöt ruoasta elämäntyyleinä, ravinnosta ihmiskunnan elämän ehtona voivat toimia hyvinä oppimiskokemuksia. (Lyytikäinen 2001a, 153–154.) Jokaisella opettajalla on oma tyylinsä kasvattajana, mutta sosiaaliset taidot, katsekontakti, hymy ja ystävällisyys sekä sovelias puhekieli ja puhetapa kuuluvat ohjaamisen valttikortteihin. Ravitsemustietojen ja ruokailutapojen oppiminen tulee olla yhteistyötä, ei vahtimista ja pakottamista. (Lintukangas ym. 1999, 23–25.)

Opetuksessa tulee tuoda esiin syitä, miksi pitää syödä niin kuin neuvotaan. Lapset ja nuoret haluavat myös perusteluja oman maailmansa näkökulmasta, ei vain jostain, mikä uhkaa tulevaisuudessa. Olisi löydettävä keinot, joilla oppilaat saataisiin kiinnostumaan ravinnon merkitystä pohtiviin kysymyksiin. (kuvio 2.) (Aho 1994, 110–111.) Esimerkiksi kouluruokailun ravitsemukselliset tavoitteet, terveydelliset näkökohdat ja niiden merkitys yhteiskunnassa ovat tärkeä pohja oppilaan oman ravitsemuskäsityksen synnylle. Erityisruokavaliot, ruokailuongelmat ja -häiriöt tulee myös ottaa opetuksessa puheeksi. (Lintukangas ym. 1999, 19–20.)

1. Mihin minä tarvitsen ravintoa?
2. Miten ravinto vaikuttaa terveyteeni?
3. Mitä ravintoa minä tarvitsen?
4. Mitä ruoka sisältää? Mitä elintarvikepakkaukset kertovat?
5. Miksi minun pitää syödä monipuolisesti, tasapainoisesti ja kohtuullisesti?
6. Miten valitsen ruokani? Miten kokoan ateriani? Kuinka paljon tarvitsen ruokaa?
7. Millainen ruoka lihottaa? Onko syytä laihduttaa?
8. Miten minun pitää syömisessäni ottaa huomioon runsas liikunnan harrastukseni?
9. Miten valmistan ruokani niin, että se on maittavaa ja ylläpitää terveyttä?
10. Miten järjestän ruokailutilanteen niin, että se on viihtyisä ja antaa virkistystä?
11. Miten otan huomioon erityisruokavaliota tarvitsevan?
12. Miten muissa kulttuureissa eletään ja syödään?
13. Mitä ovat syömishäiriöt? Miksi niitä esiintyy ja mitä ne aiheuttavat?

KUVIO 2. Pohdinnallisia kysymyksiä ravitsemuksen tärkeydestä. (Aho 1994, 110 – 111.)

4.3 Ravitsemuskasvatus kouluruokailussa ja kouluterveydenhuollossa

Kouluruokailu on määritelty myös yhdeksi terveyden edistämisen toiminta-alueeksi ja kuuluu täten lakisääteiseen oppilashuoltoon (Opetushallitus 2003, 165). Oppilaiden terveyden edistämiseen voidaan kouluruokailun osalta vaikuttaa tasapainoisella ruokavaliolla, mihin puolestaan jokainen ruokahuollosta vastaava henkilö vaikuttaa omilla ruokavalinnoillaan. (St. Leger & Nutbeam 1999, 46.) Kouluruokailu siis osaltaan ohjaa oppilaita kohti hyviä ravitsemus- ja terveystottumuksia tarjoamalla monipuolista, tasapainoista ja nautittavaa ruokaa sekä tietoja ja myönteisiä malleja terveyttä edistävien henkilökohtaisten valintojen tekemiseksi nuoren elämässä. (Caldwell ym.1998, 195; Kouluruokailuopas 1987, 21). Päivittäin tarjottavalla aterialla pyritään myös tukemaan oppilaan kodin ruokailutottumusten kehittymistä, ehkäistä ravitsemusongelmien kehittymistä sekä taata mahdollisen sairauden vaatima ruokavaliio. (Lyytikäinen 2000, 358.) Ruokailun merkitys ravitsemuskasvattajana on kiistatonta, kohdistuen kattavasti koko väestönosaan (Lyytikäinen 2001, 155).

Ruokailun tulee myös olla esimerkki siitä, miten ravitsemuksellisesti oikeanlainen ruoka-annos muodostetaan. Tämä on varsin haasteellinen tehtävä. Nuoret eivät liiemmin tunnu välittävän siitä, mitä ja miten ravitsevaa ruokaa on tarjolla. Ruoan tulee heidän mielestään olla vain maistavaa. (Lintukangas ym. 1999, 11–12.) Oikeanlaisen annoksen muodostaminen voi olla ongelmallista, jos koulun ruokalassa on käytössä itsepalvelulinjastot. Tämän vuoksi ruokalan henkilökunnan tulisi koota linjastojen alkuun malliannokset, jotka noudattaisivat ravitsemus suositusten mukaista lautasmallia. (Urho ja Hasunen 2004, 55; Aho 1994, 112.)

Lautasmalli-idea on sovellettu kouluissa kouluruokailujen yhteydessä malliannoksilla, joiden avulla oppilaat näkevät, mitä ja kuinka paljon on kulloinkin suotavaa ottaa lautaselle. Helsinkiläisellä Pihlajamäen ala-asteella (1999) malliannoksen käyttöön otto lisäsi ruoan kulutusta ja esimerkiksi maidon kulutus lisääntyi kaksinkertaiseksi. Malliannos myös ohjasi opettajien toimintaa ruokailussa entistä ahkerampaan valvontaan ja lasten ruoan annostelun ohjaamiseen. (Kouluruokailun kehittämisprojekti Pihlajamäen ala-asteella v. 1998–1999.)

Malliannos parantaa myös itsepalvelua kouluruokailussa. Itsepalvelun on arveltu pienentävän lasten ottamia annoskokoja, mutta näin ei kuitenkaan ole. Usein ruokapalveluhenkilöstön jakaessa annoksia kaikkien toiveet eivät tule ilmi ja näin jäteruoan määrä helposti kasvaa. Itsepalvelulla tuetaan oppilaan oma-aloitteisuutta ja omatoimisuutta. Tässäkin koulussa malliannoksen käyttöön ottamisella päästiin välittömiin ruokaannosten suurenemisiin. (Aho & ohjausryhmä 1997, 58–59, 67.) Opettajien ohjausvastuu kasvaa entisestään, kun keittiöhenkilökunta ei enää ohjaa ruokailutilanteita, koska useassa koulussa on siirrytty itsepalvelulinjastoihin (Urho ja Hasunen 2004, 52).

Opettajan tulee siis toimia ravitsemuskasvattajana myös kouluruokailussa, vaikkei muutoin opettaisikaan ravitsemusasioita. Hän toimii aikuisen mallina ruokailukäyttäytymisessä. Tämä käsittää opettajan oman suhtautumisen kouluruokaan, ravitsemukseen sekä ruokailutilanteeseen liittyvään tapa- ja ruokakulttuuriin. Opettajan välinpitämättömyydestä, omien mieltymysten ilmaisemisesta tai julkisesta ruoan moittimisesta välittyy kielteinen viesti kouluruokailusta myös koteihin. Ruokailutapojen oppiminen tulee olla yhteistyötä, ei vahtimista ja pakottamista. (Lintukangas ym. 1999, 23–25.) Lyytikäisen (2001b) mielestä opettajan velvollisuus ruokailla yhdessä

oppilaidensa kanssa, edistääkseen läsnäolollaan rauhaisan kiireettömän ilmapiirin ja tavoitteiden toteutumista (Lyytikäinen 2001b, 10).

Kouluaterian syöntiä vahvasti rajoittavaan välipalojen myyntiin tulisi puuttua ja niiden saatavuutta tulisi rajoittaa. Yhteisillä linjauksilla voidaan vaikuttaa myytävien välipalojen terveydellisiin näkökulmiin. Myös terveellisen välipalan tarjontaa tai myyntiä iltapäivisin koulun ruokalassa voidaan suunnitella yhdessä oppilaskunnan, vanhempainyhdistyksen ja keittiön kanssa. (Urho & Hasunen 2004, 53.) Lyytikäisen (2001b) mukaan esimerkiksi eräissä Jyväskylän kouluissa on alettu kokeilumielessä tarjota maksullisia terveellisiä välipaloja. Nämä on otettu hyvin vastaan oppilaiden ja perheiden keskuudessa, sekä niiden myötä itse kouluaterian menekki on jopa lisääntynyt. (Lyytikäinen 2001b, 11.)

Ruokailun tavoitteet eivät kuitenkaan aina toteudu ellei ruoka maistu oppilaille tai ruokailu jätetään kokonaan väliin. Tämän vuoksi kouluruoan syömistä oppilaiden keskuudessa tulisi pystyä lisäämään entisestään. Koulu ja kunta voivat päätöksillään vaikuttaa oppilaiden ravitsemuksen laatuun panostamalla ruokailuun rahallisesti sekä aatteellisesti. Ehdottoman tärkeää olisi luoda koululle yhtenäiset käyttäytymissäännöt ja kirjata tavoitteet mahdollisimman käytännön läheisesti opetussuunnitelmaan. Ilman koulun johdon tukea on vaikeaa luoda yhtenäistä linjaa koulun ravitsemuskasvatukseen. (Urho & Hasunen 2004, 12, 55–56.)

Kouluterveydenhuollolla on monta tärkeää tehtävää ravitsemuskasvatuksen piirissä. Sen tulee ohjata kasvavaa lasta tai nuorta yhdessä kodin ja koulun kanssa kohti hyviä ruokailutottumuksia, ehkäistä ravitsemusongelmien syntyä sekä tukea ja auttaa oppilasta ja tämän perhettä sairauden vaatimassa ravitsemushoidossa. Oppilaan ruokailua kotona ja koulussa voidaan selvittää terveystieteiden kautta ateria- ja välipalakysymyksillä sekä ruoanvalintakysymyksillä. Kasvun seurantatiedot yhdessä ruokailutietojen ja taustatietojen kanssa antavat hyvin tietoa koululaisen ravitsemustilasta. Ravitsemusneuvonta on pääasiassa yksilöllistä ja henkilökohtaisesta tarpeesta syntyvää. (Lyytikäinen 2001a, 147–148.)

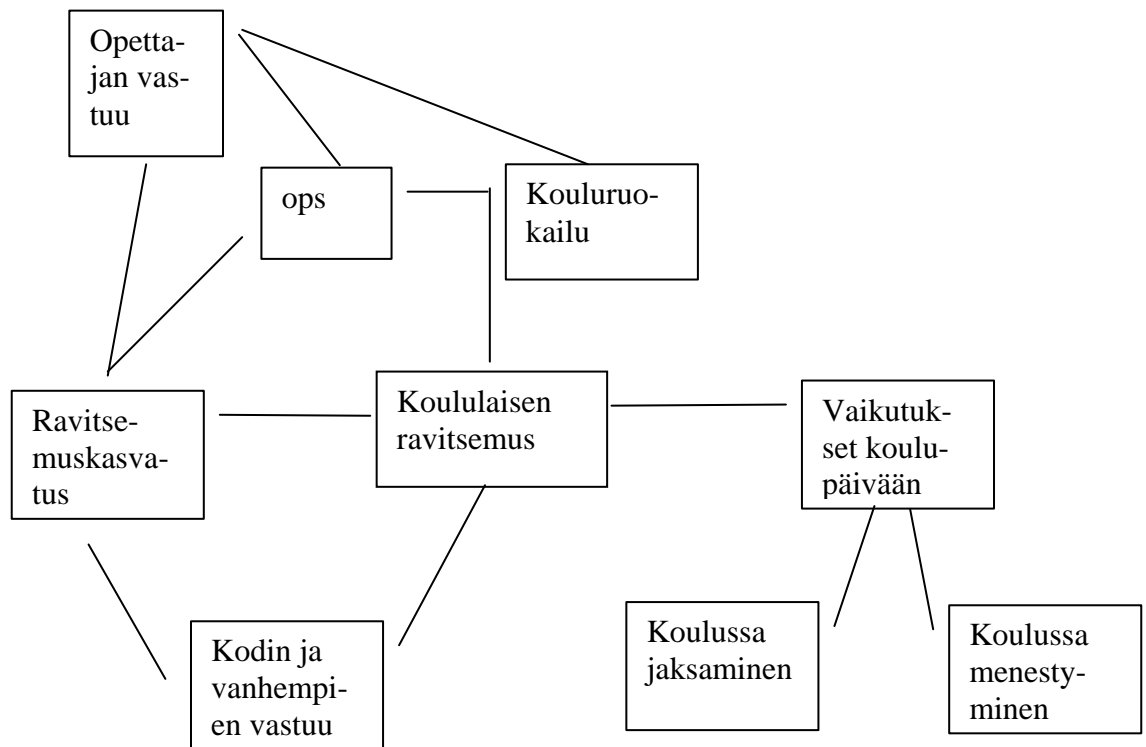
Opettaja voi hyödyntää terveysalan ammattilaisia vierailijoina ja yhteistyökumppaneinaan myös opetuksessa. Luokkatilanteissa voidaan toteuttaa helposti samoja tietulle ikäkaudelle ominaiseksi havaittuja ravitsemusohjeita yhteisenä ryhmäneuvontana luokissa. Nämä tiedot voidaan tietysti välittää yksilöllisesti myös terveystarkastusten yhteydessä. (Lyytikäinen 2001a, 148.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Jyväskylän yliopistossa luokanopettajaksi opiskelevien 1. vuosikurssin opiskelijoiden tietoja ja taitoja ravitsemuskasvatuksesta ja käsityksiä alaluokkalaisen ravitsemuksesta ja kouluruokailusta. Tutkimuksen teoreettinen lähtökohta on nähtävissä kuviossa 3.

Tutkimusongelmat

1. Mikä on luokanopettajaksi opiskelevan tietous ravinnon merkityksestä oppilaan fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.
2. Mikä on luokanopettajaksi opiskelevan rooli kouluruokailussa?
3. Mitkä ovat luokanopettajaksi opiskelevan valmiudet toimia ravitsemuskasvattajana?



KUVIO 3. Tutkimuksen teoreettinen lähtökohta

6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tämän tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat, jotka aloittivat opintonsa syyskuussa 2004. Osallistuessa tähän tutkimukseen kohdejoukko sai viitteitä siitä, että ravitsemuskasvatus on osa heidän tulevaa työtänsä luokanopettajina. Tulevissa opinnoissa ja opettajaharjoitteluisa heillä on vielä mahdollisuus kiinnittää huomio myös ravitsemuskasvatukseen ja kouluruokailun ohjaamiseen.

Otantamenetelmänä tässä käytettiin yksivaiheista ryväsotantaa, sillä kotiryhmät muodostavat valmiita pieniä ryväksiä. Ryväsotannalla on helppo kerätä aineistot ryhmä kerrallaan (Metsämuuronen 2002, 44). Täten tutkimushenkilöt saavutettiin parhaiten omien kotiryhmien kuvaamataidon tai tekstiilityön tunneilta. Ensimmäinen vuosikurssi muodostuu seitsemästä eri kotiryhmästä. Ryhmien koot olivat 7, 15, 18, 21, 18, 14 ja 8. Opiskelijoita oli yhteensä 101, joista miehiä oli 25 ja naisia 76. Kaikki opetuksessa paikalla olleet henkilöt osallistuivat tutkimukseen. Vain poissa olleet 6 henkilöä eivät osallistuneet.

6.2 Tutkimusmenetelmä ja mittarit

Tutkimuksen menetelmä on survey-tutkimus. Sillä tarkoitetaan kartoitusta, jolla pyritään selvittämään todellisuudessa vallitsevia oloja ja asiantiloja. Tutkimustarkoitus on kuvaileva. Kuvailu tapahtuu sanoin, symbolein ja numeroin. Se kertoo numeroin ilmiön yleisyydestä ja vaihtelusta sekä osaa kertoa asian oikeilla sanoilla. Se on osaltaan laadullinen ja osaltaan määrällinen tutkimus. Kuten tässäkin tilanteessa survey-tutkimus on käynnistynyt elävässä elämässä havaittujen ongelmien pohjalta. (Huttunen 1994, 150–151.) Tässä ongelmana ovat opettajaksi opiskelevien tiedot ja taidot ravitsemuskasvatuksesta, joka on tärkeää koulun osa sen terveyskasvatusohjelmaa.

Määrällistä tutkimusotetta kuvastavat tilastot ja päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 131.)

Kysely toteutettiin opiskelijoiden kotiryhmissä lomakekyselytutkimuksena lokakuun lopussa 2004. (LIITE 1.) Lomakkeiden jaon yhteydessä opiskelijoille annettiin myös suulliset ohjeet vastaamiseen ja samalla oli mahdollisuus kysyä tarkennuksia kysymyksiin. Opiskelijoita pyydettiin vastaamaan kyselyyn välittömästi ja yksilöllisesti, jolloin tilanne vastasi valvottua vastaustilannetta (Eskola 1975, 158). Valvottua vastaustilannetta käytettäessä tavoitettiin opiskelijat kaikkein helpoimmin. Vastausten määrä oli huomattavasti suurempi kuin informoidussa kyselyssä, jossa vastaajat vastaisivat omalla ajallaan ja palauttaisivat sovittuna ajankohtana (Hirsjärvi ym. 2004, 183–184). Vastaaminen tapahtui kuvaamataidon tai tekstiilityön kontaktiopetuksen aikana. Täten tutkija sai vastaukset heti. Kyselyyn osallistui 101 opiskelijaa. Vastaamiseen kului aikaa noin 20 minuuttia.

Kysymyslomakkeen kysymykset olivat muodoltaan avoimia, jolloin esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastaukselle. Avoimen kysymyksen avuin voidaan saada esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. Tällöin vastaajalla on mahdollisuus sanoa, mitä hänellä on todella mielessään. Avoimet kysymykset ilmaisevat vastaajien tietämyksen aiheesta ja sen mikä heidän mielestään on tärkeää. (Hirsjärvi ym. 2004, 185–188.) Kysymyslomake sisälsi kuusi kysymystä. Henkilötiedoista siinä kysyttiin nimeä ja sähköpostiosoitetta, ikää ja sukupuolta. Nimeä kysyttiin sen vuoksi, jos tutkija olisi tarvinnut aiheesta lisätietoa, mutta myös nimettömänä vastaaminen oli sallittua.

Tutkimuksen ensimmäisessä varsinaisessa kysymyksessä eli kysymyksessä 4a. pyydettiin opiskelijoita pohtimaan ravinnon merkitystä alaluokkalaisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Kohdassa 4 b. tiedusteltiin kouluruokailun merkitystä alaluokkalaiselle. Käsite alaluokkalainen määriteltiin 1.-6. luokan oppilaaksi 4. kysymyksen tehtävänannon yhteydessä. Tehtävässä pyydettiin myös mainitsemaan vähintään viisi asiaa, jotta vastaukset olisivat kattavampia.

Kysymyksessä 5. pyydettiin opiskelijoita kuvaamaan kouluruokailua alaluokilla. Kysymyksessä oli kaksi alakysymystä, joissa 5a-kohdassa tuli kuvata oppilasta ruokailijana ja 5b-kohdassa opettajan roolia kouluruokailussa. ”Oppilas ruokailijana” kysy-

mystä oli tarkennettu muutamilla apu-käsitteillä, jotta vastauksista tulisi monipuolisempia. Näitä apu-käsitteitä olivat mm. ruoka-annoksen kokoaminen, käyttäytyminen ja itseohjautuvuus. Viimeisessä kysymyksessä eli 6. kysymyksessä pyydettiin vastajia kommentoimaan omia tietoja, taitoja sekä puutteita ravitsemuskasvattajana koulussa. Kysymys oli jaettu kolmeen alakohtaan, joissa tiedusteltiin opiskelijoiden tietoja, taitoja ja puutteita. (LIITE 1, 83–84.)

6.3 Aineiston käsittely

Aineiston käsittely alkoi tutkimushenkilöiden ilmaisemien vastausten lukemisella. Vastauksia käsiteltiin kysymyslomakkeen yksi kysymys kerrallaan. Avoimet vastaukset purettiin. Osa vastauksista sisälsi ainakin vaaditut viisi erilaista mainintaa, kun taas osassa vastauksista oli vain muutama. Eräissä vastauksissa oli ymmärretty kysymys väärin, eikä ollut vastattu kysymykseen kysyjän haluamalla tavalla. Kunkin kysymyksen vastausvaihtoehdot listattiin kokonaisuudessaan käsin paperille. Niissä saattoi olla useita lähes samaa tarkoittavia, mutta eri vivahteisia. Kaikkia samoja vastauksissa nousseita asioita ei siis kirjattu ylös vaan niitä yhdistettiin hieman. Samalla vastaukset pisteytettiin ja koottiin hieman helpommin käsiteltäviksi alaluokiksi yhdistellen ja tiivistäen vielä samantapaisia vastauksia. Yhdestä asiasta sai siis yhden pisteen. Pisteytyksessä saatiin selville, kuinka moni oli vastannut tietyllä tavalla. Lopulta alaluokille etsittiin yläluokkia. Tämä on perusteltua sillä, koska pääluokkiin jakaminen helpottaa aineiston analyysiä ja kokonaiskuvan hahmottamista (Marton 1990, 145).

Seuraavaksi käsitteet kirjattiin taulukkoihin, joista kukin taulukko kuvasi aina yhtä kysymystä. Taulukoissa oli näkyvissä se, kuinka moni oli vastannut pää- tai alakäsitteen mukaisesti. Niissä eroteltiin myös miesten ja naisten osuudet vastausten jakautumisessa. Sukupuolieroja ei kuitenkaan huomioitu vastauksia tulkitessa. Niitä oli tuotu ilmi vain esimerkkivastausten yhteydessä ja taulukoissa.

Pisteytystä käytettiin vain kysymysten 3, 4 ja 5 kohdalla. Näistä saatujen pisteiden perusteella aineisto jaettiin kolmeen eri ryhmään. Sen kriteerinä oli tietämys alaluokkaisen ravinnosta ja ruokailusta sekä opettajan roolista yleensä ruokailussa. Kysy-

mystä 6 ei siis huomioitu tässä jaossa, koska se käsitteli opiskelijoiden omaa käsitystä itsestään. Vastaukset siis jaettiin pisteytyksen jälkeen huonompiin, keskinkertaisiin ja parhaisiin tietämyksen mukaisesti. Vastajien pistemäärä liikkui aineistossa 8 ja 27 pisteen välissä. Heikoimmin pisteytettyihin vastauksiin tutkija luki mukaan ne vastaukset, jotka olivat saaneet alle 15 pistettä. Keskinkertaisten vastausten pistemääräksi tutkija itse asetti 15–19 pistettä ja parhaimpien vastausten pistemäärä liikkui välillä 20–27 pistettä.

Tämän jaon mukaan oli nähtävissä se, miten opettajaksi opiskelevien tietous koulu-ruokailusta sijoittuu. Heikoimmin pisteytettyjä vastauksia oli yhteensä 37 kappaletta, joista naisten vastauksia oli 24 ja miesten vastauksia 13. Keskinkertaisesti pisteytettyjä vastauksia oli yhteensä 42 kappaletta, joista oli naisten vastauksia 34 ja miesten vastauksia 8. Parhaimmin pisteytettyjä vastauksia oli taas yhteensä 22 kappaletta, joista oli naisten vastauksia 18 ja miesten vastauksia 4. Jakoa kolmeen eri ryhmään on käytetty hyväksi siinä, että voidaan kuvata paremmin millaisia vastauksia on sellaisilla, jotka tietävät ravitsemuksesta ja ravitsemuskasvatuksesta vähemmän tai eivät ole niin kiinnostuneita siitä. (taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Tietämyksen mukainen jakautuminen vastauksissa

Tietämys vastauksissa	Naiset	Miehet	Yhteensä
Heikot	24	13	37
Keskinkertaiset	34	8	42
Parhaimmat	18	4	22
yhteensä	76	25	101

Koko aineistoa kuvaavat käsitteet ja taulukoiden numeraaliset tulokset on avattu teksteiksi tulos-osiossa (ks. kappale 7). Tulokset on kirjattu esiin yksi käsitelty kyselylomakkeen kysymys ja siihen liittyvä taulukko kerrallaan. Tässä vaiheessa ei ole tehty varsinaisia päätelmiä, vaan ne ovat näkyvissä vasta pohdinta-osiossa (ks. kappale 8). Tulokset on esitetty pelkästään lukuina, koska otoksen määrä oli niin selkeä 101. Jos kuvauksena olisi käytetty prosentteja, niin se luku olisi vastannut lähes täysin henkilömääriä. Tulososiossa on käsitelty vastausten ääripäiden: heikoimpien ja parempien vastausten, eroavaisuuksia. Niistä on poimittu myös esimerkkejä kuvaamaan vastauksia ja tukemaan tulosten numeraalista puolta.

7 TULOKSET

7.1 Tietous ravinnon merkityksestä alaluokkalaisen fyysiseen terveyteen

Analysoitaessa kaikkien (n=101) opiskelijoiden käsityksiä ravinnon vaikutuksesta fyysiseen terveyteen tärkeimpiin asemiin nousivat sen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen, jaksamiseen sekä terveyden ylläpitoon ja sen edistämiseen. Vastauksissa tuotiin esiin myös *ravinto ihmisten elinehtona*. Ainoastaan yksi ilmoitti, *ettei hänellä ole minkäänlaista käsitystä alaluokkalaisten ravitsemuksesta*. (taulukko 2.) Vastaukset olivat suurimmaksi osaksi melko yleistettyjä. Niissä jäätiin kaipaamaan tarkempia kuvauksia ja perusteluja, joita muutamissa vastauksissa oli eritelty.

TAULUKKO 2. Ravinnon vaikutus fyysiseen terveyteen

Fyysinen ominaisuus	Naiset	Miehet	Yhteensä
Ravinnon vaikutus kasvuun ja kehitykseen	58	16	74
Kasvu ja kehitys	51	12	63
Luut ja lihakset	6	2	8
Aivot	1	2	3
Ravinnon vaikutus terveyteen	53	12	65
Terveyden ylläpito ja Edistäminen	28	8	36
Yleiskunto	4	-	4
Vastustuskyky	2	1	3
hampaiden terveys	3	-	3
Syömishäiriöt	6	-	6
Päänsärky	1	1	2
painon hallinta	7	1	8
Anemia	-	1	1
Aliravitsemus	1	-	1
Verisuonitaudit	1	-	1
Ravinnon vaikutus jaksamiseen	43	13	56
Yleinen jaksaminen	40	9	49
jaksaa liikkuu	3	4	7
Ravinto elinehtona	3	2	5
En tiedä	-	1	1

Lapsen *kasvu ja kehitys* oli nähty merkittävimpana ravitsemuksen vaikutuksen kohteena. Tämä oli huomioitu kaiken kaikkiaan 74 vastauksessa. Kasvuun ja kehitykseen liittyvissä vastauksissa oli tarkemmin mainittu myös ravinnon vaikutus *luuston ja lihasten* sekä *aivojen kehitykseen*. Seuraavana kaksi parempaa vastausta, joissa oli mainittu monipuolisen ravinnon tärkeys kasvuiässä olevalle alaluokkalaiselle. Kolmas esimerkki on taas heikommin pisteitä saaneen henkilön vastaus, jossa myös oli nostettu esiin perusidea ravinnon tarpeesta kasvavalle nuorelle.

Fyysinen kasvu on nopeaa -> monipuolinen ravinto tärkeää. (nainen, 21 v.)

Saa riittävän määrän energiaa, vitamiineja yms. kehittymisensä kannalta (mies, 22v.)

Kasvava lapsi tarvitsee ravintoa kasvaakseen ja kehittyäkseen ”normaalisti”. (nainen, 19 v.)

Toiseksi yleisimmäksi vastaukseksi nousi ravinnon merkitys *terveyden ylläpidossa ja edistämässä, joka oli* mainittu yhteensä 65 vastauksessa. Vastauksissa oli eroteltu ravinnon terveyteen vaikuttavia tekijöitä, joita olivat *vaikutus yleiskuntoon, vastustuskykyyn ja painonhallintaan*. Ravinnon merkitys oli huomioitu tarkemmin myös liittyen eräiden sairauksien ja kiputilojen ehkäisyyn ja hoitomenetelmiin. Näistä oli mainittu *hampaiden terveys, syömishäiriöt, päänsärky, anemia, aliravitsemus ja verisuonitaudit*. Seuraavana on nähtävissä parempi vastaus monipuolisen ravinnon yhteydestä terveyden ylläpitämiseen.

Vitamiinit ja hivenaineet edistävät fyysistä terveyttä...terve ravinto ehkäisee sairauksia esim. verisuonitaudit ja liikalihavuus (nainen, 36 v.)

Ravinnon *vaikutus jaksamiseen* erottui myös vastauksista selvästi yli puolessa vastauksista. Yleistä jaksamista oli mainittu lähes puolessa kaikista vastauksista sekä ravinnon vaikutus pelkkään *fyysiseen jaksamiseen ja liikkumiseen* oli eroteltu 7 vastauksessa. Yleiseen jaksamiseen liittyen vireystilan ylläpitoa ja väsymystä käsitellään psyykkisen terveyden yhteydessä (ks. kappale 7.1.2). Seuraavana on esitetty kaksi monipuolisemmista vastauksista nostettua kommenttia kouluruokailun ja koulussa jaksamisen yhteydestä.

Kun syö terveellisesti niin jaksaa. Siis kouluruokaa pitäisi syödä. (nainen, 24 v.)

Jaksaa liikkua ja opiskella koko päivän (mies, 28v.)

7.2 Tietous ravinnon merkityksestä alaluokkalaisen psyykkiseen terveyteen

Ravinnon vaikutuksia psyykkiseen terveyteen oli havaittavissa vastauksista vähemmän suhteessa fyysiseen terveyteen vaikuttavista asioista. Vastausten hajonta oli myös tasaisempaa kuin fyysisissä ominaisuuksissa, eikä jotain tiettyä asiaa mainittu selvästi muita enemmän. Kysyttäessä ravinnon vaikutuksia psyykkiseen terveyteen voimakkaimmin esiin nousivat *keskittyminen, vireystilan ylläpito, koulutyössä jaksaminen, mielialan ylläpito sekä mielihyvän kokeminen.* (taulukko 3.)

TAULUKKO 2. Ravinnon vaikutus psyykkiseen terveyteen

Psyykkinen ominaisuus	naiset	Miehet	Yhteensä
Vireystilan ylläpito	17	5	22
Väsymys	11	3	14
Keskittyminen	21	6	27
Koulutyössä jaksaminen (ajattelu ja oppiminen)	17	5	22
Oppimistulokset	2	4	6
Mielenkiinnon puute	-	1	1
Mieliala	17	5	22
Mielihyvän kokeminen	10	1	11
Ärtynisyys	7	1	8
Perustarpeen Tyydyttyminen	5	1	6
En tiedä	1	-	1

Vastauksista tuli ilmi myös muita tärkeitä vaikutuksia psyykkiseen terveyteen ja koulutyössä jaksamiseen. Vain yksi heikommin vastannut henkilö kertoi, *ettei* hänellä *ole tietoutta* ravinnon vaikutuksista psyykkiseen terveyteen, josta esimerkki seuraavassa.

Psyykkisestä terveydestä ja ravinnon merkityksestä sen kehitykselle en juuri tiedä mitään. Fyysisellä ravinnolla ja terveydellä sen sijaan on selvä yhteys; tarvitsehan kasvava ruumis rakennusaineita.
(nainen, 19v.)

Ravinnon vaikutus *vireystilan ylläpitoon ja väsymyksen estämiseen* oli nähtävissä yhteensä 36 vastauksesta. Toiseksi suurimpana asiana tuotiin esiin *keskittymiskyvyn aleneminen huonon ravitsemuksen seurauksena. Tämä oli nähtävissä 27 vastauksesta.* Seuraavana on esimerkki huonommasta vastauksesta. Samaa kuvastaa jälkimmäisessä, paremmassa, vastauksessa kommentoitu vääränlaisen ravinnon aiheuttama levottomuus.

Keskittymiskyky on huono nälkäisenä. (nainen, 19 v.)

Monipuolinen ravinto vaikuttaa...henkiseen jaksamiseen, vääränlainen ravinto voi aiheuttaa levottomuutta... (nainen 21v.)

Koulutyössä jaksaminen oli mainittu viidesosassa vastauksista. Tämän yhteydessä oli usein mainittu *ajattelun ja oppimisen mahdollistuminen.* Koulutyössä jaksaminen on tämän vuoksi luokiteltu ennemminkin psyykkisen terveyden puolelle kuin fyysisen jaksamisen yhteyteen. Koulutyöhön liittyen vastauksista nousi myös ravinnon *yhteys oppimistuloksiin*, mikä näkyi 6 vastauksessa. Heikon ravitsemuksen aiheuttama *mielenkiinnon puute* ilmeni 1 vastauksesta. Seuraavassa monipuolisemmassa vastauksessa oli tuotu esiin ravitsemuksen vaikutus niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen ja näin myös koulutyöstä selviytymiseen.

Pystyy keskittymään / vireystila... Hyvä olo, kunto ja vireystila vaikuttavat koulutöistä selviytymiseen ja sitä kautta myös lapsen itsetuntoon ja psyykkiseen. hyvinvointiin (nainen, 24 v.)

Ravinnon vaikutus *mielialaan* oli huomioitu 22 vastauksessa. Mielialaan liittyen joissakin vastauksissa oli eroteltu *ärtyneisyys huonon ravitsemuksen seurauksena.* Eräissä vastauksissa ravinnosta aiheutuva *ärtyneisyys* liitettiin myös *sosiaalisissa tilanteissa jaksamiseen, mikä näkyi 2 vastauksessa.* Vastauksista näkyi myös seuraavat tärkeät ravinnon vaikutukset *mielihyvän kokemisen ja perustarpeen tyydyttymisen mahdollistajana.* Seuraavana nähtävissä paremmista vastauksista kaksi esimerkkiä ravinnon vaikutuksista.

Ravinnon avulla voidaan saada miellyttäviä kokemuksia välittämisestä ja yhdessäolosta. (nainen, 36 v.)

Pysyy kärsivällisenä, eikä kiukuttele. (mies, 28 v.)

Ravinnosta aiheutuviin psyykkisiin häiriöihin voisi lukea myös vastauksista nousseet *ylipainon tai syömishäiriön aiheuttamat ongelmat.* Näitä löytyi vastauksista yhteensä

viisi. Muutamista vastauksista löytyi myös pidempiä, perusteltuja ajatuskulkuja, jotka kuvastivat ruokailun yhteyttä sosiaalisen ongelman kautta myös psyykkiseen ongelmaan. Tällaista ymmärrystä kuvaavia vastauksia olisi kaivattu enemmän, mikä olisi osoittanut syvempää tietoutta ravitsemuksesta. Tällainen psyykkisen terveyden ongelma voi olla esimerkiksi ylipainon vaikutus kiusatuksi tulemiseen ja tätä kautta vaikutus psyykkiseen terveyteen

7.3 Mielipiteet kouluruokailun merkityksestä alaluokkaliselle

Kaikkien opiskelijoiden (n=101) analyysissä kouluruokailun merkitystä ilmentäviksi asioiksi nousivat päivittäisen ravinnon saanti, ruokailutapojen oppiminen, ruokailutottumusten oppiminen, koulussa jaksaminen sekä kouluruokailu sosiaalisena tilanteena. (taulukko 4.; ks. myös LIITE 2, jossa taulukko 4. on nähtävissä kokonaisuudessaan.) Näihin liittyviä mainintoja löytyi lähes kaikista vastauksista, jopa useita erilaisia. Vain kolmen opiskelijan mielestä kouluruokailulla ei ole lainkaan merkitystä alaluokkaliselle. Seuraavana on esitelty eräs näistä vastauksista, jonka kirjoittaja kuului huonommin vastanneiden joukkoon.

Epäilen, ettei kouluruokailu ole kovinkaan merkittävä tapahtuma alaluokkaliselle luokkaan ottamatta sellaista kertaa, jolloin ruoka ei ole hänen mielestään hyvää. Tällöin tapahtuma on välttämätön paha. Monikaan ei varmasti ymmärrä, että kouluruokailu on etuoikeus. (nainen, 19 v.)

TAULUKKO 4. Pääpiirteet kouluruokailun merkityksestä alaluokkaliselle

Kouluruokailun merkitys	Naiset	Miehet	Yhteensä
Kouluruuan syöminen	74	26	100
Maistamaan ja syömään opettelu	64	21	85
Ruokailutapojen oppiminen	64	13	77
Ruokailu opiskelun mahdollistajana	41	34	75
Tauko, virkistyminen, lepo	21	7	28
Ruokailu sosiaalistavana tekijänä	37	12	49
Työkasvatus	1	-	1
Kasvu ja kehitys	1	2	3
Ruokailulla ei ole merkitystä	3	-	3

Merkittävämmäksi asiaksi vastauksista nousi se, että kouluruokaa pidettiin *tärkeänä osana päivän ravinnon saannista* alaluokkalaiselle. Tätä ilmentäviä vastauksia löytyi yhteensä 100 kappaletta. Yli kolmannes opiskelijoista piti merkittävänä sitä, että alaluokkalainen saa *ainakin yhden lämpimän aterian* päivässä. Tämä olisi tärkeää etenkin silloin, kun kotona ei syödä yhteistä lämmintä ateriaa. Samalla ruokailu toimii perustarpeen tyydyttäjänä, minkä välttämättömyys huomioitiin vain yhdessä vastauksessa. Monipuolisen kouluaterian nauttineena koululainen ei myöskään tarvitse *makeita välipaloja*. Kouluruokailun merkitys nähtiin siis merkittävänä kotiruokailun korvaajana ja täydentäjänä, mikä on nähtävissä myös seuraavista paremmista vastauksista. Vastaus, jossa kommentoidaan perustarpeen tyydyttämisen tärkeyttä, on peräisin huonompien vastausten joukosta.

Monipuolista ravintoa, kotiruoka ei välttämättä niin monipuolista. (nainen 28 v.)

Moni lapsi ei saa kotonaan kunnan lämmintä ateriaa, jolloin kouluruokailun merkitys korostuu. (nainen, 36 v.)

Ruoka on yksi perustarpeista, jos sitä ei tyydytetä, niin turha nousta ylemmäksi. (mies, 23 v.)

Toiseksi suurimpana kokonaisuutena pidettiin ruokailutapojen oppimisen merkitystä alaluokkalaiselle. Tärkeimmäksi yksittäiseksi asiaksi kaikista vastauksista nousi oikeanlaisten *ruokailutapojen oppiminen*, joka mainittiin 63 vastauksessa. Ruokailutavoista nousivat esiin muun muassa *rauhallinen odottaminen* sekä *ruokailuvälineillä syöminen*. Hyvien tapojen myötä ruokailussa opitaan myös ottamaan *vastuuta omasta syömisestä*. Vastuunoton tärkeyttä kuvastaa myös jätteiden lajittelussa esiin tuleva ympäristökasvatus, joka on osa hyviä tapoja. Tämä ilmenee käytännössä ruokailuvälineiden, jätteiden ja ruokien palauttamista niille kuuluviin paikkoihin. Useissa vastauksissa ”hyvien tapojen” käsitettä pidettiin ilmeisesti itsestään selvyytenä, koska sitä ei sen kummemmin ollut eritelty. Seuraavassa esitetään muutama lainaus heikommista vastauksista. Toisessa vastauksessa on myös eritelty ruokailutapoja.

Sillä on valtava sosiaalinen sekä kulttuurinen merkitys oppilaalle, sillä hän oppii syömään oikeaoppisesti sekä omaksuu pöytätavat sekä käyttäytymissäännöt. (nainen, 21 v.)

Oppii jonottamaan, syömään erilaisia ruokia, ruokailukäyttäytyminen, yhteinen vapaa hetki luokan kanssa, jääneiden ruokien ja roskien lajittelu eri roska-astioihin. (nainen, 22 v.)

Opiskelijoiden mielestä kouluruoka on tärkeä tilanne, jossa opitaan monipuoliseen ateriaan ja tutustutaan uusiin makuelämyksiin. *Kouluruoka antaa terveellisen ja monipuolisen aterian mallin* ilmeni 27 vastauksessa. Samansuuntainen tulos saatiin myös siinä, että opiskelijoiden mielestä kouluruokailussa ei vain saada mallia, mutta myös *opitaan syömään terveellisesti ja monipuolisesti*. Tätä mieltä oli myös 27 opiskelijaa. Samalla oppilaat *oppivat arvioimaan omaa ravinnon tarvettaan*. Kouluruokailu nähtiin *uusien makujen oppimisen* paikkana. Tämä kuvastui negatiivissävyisenä maistamispaikkona, joka mainittiin 41 vastauksessa. Kouluruokailu on myös tilaisuus tutustua omaan ja muihin ruokakulttuureihin. Seuraavissa esimerkeissä on otteita ensin kahdesta heikommasta vastauksesta monipuolisen ja terveellisen ruokavalioon totumisesta. Kaksi viimeistä vastausta, joissa kommentoidaan kouluruokailun tarjoamaa monipuolista ruokatarjontaa ovat peräisin paremmasta vastauksesta.

Oppii syömään monipuolisesti – tai ainakin tietää, mitä monipuoliseen syömiseen tulee sisältyä.
(nainen 32 v.)

Osana pitempää terveen ruokavalion muodostumista koko loppu elämää ajatellen.
(mies, 20 v.)

Tottuu kotikeittiöstä eroaviin makuihin, osa saa päivän monipuolisimman ateriansa.
(mies, 20 v.)

Mahdollisuus perinnetietouteen. (nainen, 36 v.)

Maistamispaakon myötä aineistosta nousi esiin kouluruokailun ääripäät nautintona ja vastenmielisenä paikkona. Nautinnon puolestapuhujia löytyi koko aineistosta 10 kappaletta. Vastenmielinen pakko ilmeni 8 vastauksessa. Tämä näkyi vastauksista ehkä omakohtaisina traumoinakin, kuten ainakin toisesta seuraavasta heikomman vastauksen esimerkistä voisi tulkita.

traumat -> ope pakotti syömään (nainen 27 v.)

Kouluruokailu voisi olla inhottava kokemus -> opettaja pakottaa syömään jotain mitä oppilas ei voi sietää. (nainen 25 v.)

Säännöllinen kouluaterian nähtiin tärkeänä, koska se antaa oppilaille täten kuvan myös *säännöllisestä ateriarytmistä*, mikä on tärkeää esimerkiksi terveyden ylläpitämisessä. *Ilmaisena ateriana* se toimii perheille myös rahallisena apuna. Ruokailun oppimistilanteen myötä oppilaat oppivat myös *ruuan arvostamista ja tervettä suhtautumista ruokaan*. Ruokaa pidettiin yksinkertaisesti myös *nälän tunteen poistajana*. Seuraavissa paremmin pisteytetyissä vastauksissa kommentoidaan säännöllisyyttä ja ilmaista ruokaa.

Säännöllisyys... oppii ja omaksuu terveelliset ruokailutottumukset, tutustuminen vieraisiin ruokiin ja muiden kulttuurien ruokiin. (nainen 21 v.)

Nälän siirtäminen... En tiedä osaavatko lapset arvostaa ilmaista, terveellistä ruokaa (nainen, 36 v.)

Myös tämän kysymyksen yhteydessä oli vastattu kouluruokailun merkityksestä yleiseen jaksamiseen ja oppimisen mahdollistumiseen. Tähän liittyviä vastauksia oli yhteensä 63. Jaksamiseen vaikuttavat varmasti kouluruuasta saatavan ravinnon lisäksi sen merkitys *tauon, levon ja virkistymisen* kannalta, jotka oli huomioitu yhteensä 28 vastauksessa. Kouluruualla on merkityksensä *koulupäivän rytmittämiseen* ja täten iltapäivän opetuksen aktiivisempaan osallistumiseen. Seuraavissa heikommassa vastauksessa nähdään ruokailu levon tarjoajana, keskittymiskyvyn ja jaksamisen edellytyksenä. Kahdessa viimeisessä, paremman vastauksen esimerkissä, tuodaan esiin myös ruokailun edellytys oppimiskyvylle.

Pidempi tauko oppituntien välissä, ->” lepoetki”. (mies 21 v.)

Keskittymiskyky parempi, jaksaa touhuta, ei alaluokkalainen jaks koko päivää ilman lämmintä ruokaa. (nainen, 19 v.)

Kouluruokailu on erittäin tärkeää, sillä ensisijainen tarkoitus on antaa energiaa lapselle, jotta hän jaksaa leikkiä, oppia ja keskittyä. (nainen 19v.)

Lähes puolet vastaajista nosti esiin myös ruokailun sosiaalisen merkityksen tärkeänä kouluruokailussa. Tästä kertovat myös muiden huomioimisen sekä yhteistyön oppiminen. Eräässä vastauksessa oli tuotu myös se, että opettajaan on mahdollisuus tutustua ruokailussa aivan uudella tavalla. Ruokailussa voi harjoitella myös keskustelutaitoja, joka näkyi myös 1 vastauksessa. Seuraavana on esitetty eräs heikompi vastaus ruokailusta sosiaalisena tapahtumana.

Lapset voivat opetella toisten kanssa syömistä ja ruokakeskustelua. (nainen 25 v.)

Muutamassa vastauksessa huomioitiin kouluruuan vaikutus kasvuun ja kehitykseen, joita opettajaksi opiskelevat toivat esille jo aikaisemman kysymyksen ”kouluruokailun merkitys alaluokkalaisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen” yhteydessä.

7.4 Näkemykset oppilaasta kouluruokailussa

Kuvaukset oppilaasta kouluruokailijana vaihtelivat hyvin käyttäytyvistä, itseohjautuvista kiireisiin ruokailemattomiin oppilaisiin. Oppilas nähtiin suurimmaksi osaksi kuitenkin ohjausta kaipaavana kohteena, joka tarvitsee esimerkkihenkilön avustusta ja valvontaa ateriansa kokoamisessa ja tapojen noudattamisessa. Pääasiassa vastauksista nousi esiin huoli oppilaiden syömisestä ja ruokailun epäkohdista, kuten seuraavasta paremmasta vastauksesta voidaan havaita. (taulukko 5, ks. myös LIITE 3, jossa taulukko 5 kokonaisuudessaan.) Oppilaan kouluruokailua tiedusteleva kysymys oli tosin osaltaan väärin ymmärretty. Tämä näkyi siinä, että 14 vastausta kuvasti sitä ihannetta, mikä tulisi toteutua kouluruokailussa, ei siis sitä todellisuutta.

Nirso. Syö liian vähän. Keskittyy kaikkeen muuhun kuin ruokailuun. Sählää. Valittaa, että kouluruoka on paha. (nainen 24 v.)

TAULUKKO 5. Pääpiirteet oppilaasta kouluruokailijana

Oppilas kouluruokailussa	naiset	miehet	yhteensä
Oppilaan syöminen puutteellista	93	24	117
Oppilas kykenee annostelevaan ateriaansa	19	10	29
... ei kykene annostelevaan ateriaansa	68	15	73
Oppilaan ruokailutavat	73	25	98
Ruokailutavat ja käyttäytyminen	3	1	4
Opitaan kotona			
Käytös on mallikelpoista	20	8	28
Käytös on huonoa	37	10	47
Tapoja ja käytöstä on valvottava	9	5	14
Ja ohjattava			
Ei tarpeeksi aikaa syödä	2	1	3
Oppilaat uskovat paremmin keittiöhenkilökuntaa kuin opettajaa	1	-	1
Ruokarukous	1	-	1
Kouluruuan arvostaminen heikkoa	18	4	22
Ruokailuun saapuminen	8	1	9
Kouluruokailun ja monipuolisen ruuan merkitystä ei ymmärretä	4	-	4
Ruuan terveysvaikutteiden tunteminen	1	1	2
Heikkoa			

Eniten kuvattiin oppilaan syömistä koulussa. Tähän liittyviä vastauksia oli kaiken kaikkiaan 117. Vastauksista nousi huoli oppilaiden syömättömyydestä ja nirsoilusta. Suurimmiksi ongelmiksi aineistosta voidaan nostaa kommentit: *oppilaat eivät syö tarpeeksi, ruoka jätetään syömättä, oppilaat syövät liian yksipuolisesti sekä oppilaat ovat nirsoja*. Näitä kaikkia oli kuvattu noin viidenneksessä vastauksista. Käsitteitä oppilaiden syötyjen annosten yksipuolisuudesta kuvaa myös *salaatin syömättömyys, ruuan korvaaminen leivällä sekä maidon juomattomuus*. Vastaajilla oli myös yleistetty kuva oppilaasta *huonona maistajana sekä kouluruoka on paha*. Seuraavista esimerkeistä tulee esiin huoli syömisestä epäkohdista. Vastaukset ovat otteita paremmista vastauksista.

Oppilas ottaa ruokaa yksipuolisesti, annosta mitoitetaan alakanttiin eli syödään liian vähän. (mies 28 v.)

Oppilailla on joskus ennakkoluuloja tiettyjä ruokia kohtaan... Joistakin ruoista ei pidetä, esim. maksalaatikko. Eivät välttämättä ymmärrä terveystieteitä, esim. maitoa ei juoda tarpeeksi -> kalsium. (nainen, 36 v.)

Oppilas ei usein haluaisi ottaa salaattia, kouluruoka on paha –käsitteys on yleinen, vaikka ei välttämättä nykyaikana totta (nainen 20 v.)

Toiseksi suurin aihekokonaisuus oli oppilaan oma-aloitteisuus kouluaterian kokoajana. Oma-aloitteisuus riippuu pitkälti koulun käytännöistä: *ottaako oppilas itse ruuan vai annostellaanko se hänen toiveidensa mukaan lautaselle*. Aineistosta näkyi selvästi se, että oppilaiden itseohjautuvuuden kehittymisen kannalta pidettiin suositeltavampana antaa oppilaiden koota omat ateriansa. Kuitenkin vastausten mukaan oppilas tarvitsee apua annoksensa kokoamisessa. Tämä ilmenee myös seuraavassa kuvauksissa, joissa *annoksen kokoamisen* todettiin olevan vaikeaa oppilaalle. Vain 1 vastaaja toi suoraan esille sen, että oppilas pystyisi kokoamaan monipuolisen aterian ja vastaavasti 12 vastaajaa toi esiin sen, että oppilas ei osaisi koota monipuolista ateriaa. Myös *annoksen koon arvioinnista* tuli reilusti enemmän vastauksia kykenemättömyyden kannalle kuin sen hallintaan. Opettajaksi opiskelevien mielestä annosten sisältöön ja syömiseen vaikutti *toisten oppilaiden mielipiteet ja syöminen*. Seuraavissa esimerkeissä tuodaan esille se, että lapsen on itse hyvä oppia kokoamaan oma ateriansa (parempi vastaus) ja näin itseohjautuvuus lisääntyy iän ja harjaantumisen myötä (heikompi vastaus).

Lapsi ottaa itse annoksensa. Täten opettelee ottamaan sen verran, mitä jaksaa syödä. (nainen, 28 v.)

Itseohjautuvuus lisääntyy iän myötä. (nainen, 19 v.)

Oppilaan ruokailutapoja oli luonnehdittu yhteensä 98 vastauksessa. Aineistosta muutamassa oltiin sitä mieltä, että *ruokailutavat* opitaan jo kotona, eikä niihin voida enää kunnolla koulussa puuttua. Kuitenkin käyttäytyminen ja tapojen hallinta on kodein lisäksi pitkälti koulusta, oppilaista ja opettajasta riippuvaa, eikä näin voida yleistää kaikkien oppilaiden käyttäytymistä. Oppilaiden käytöksestä kehuttiin yleisesti 14 vastauksessa ja pidettiin huonona 7 vastauksessa. Lisäksi hyvää käytöstä kommentoitiin 21 vastauksessa rauhallisen jonottamisen, rauhallisen ruokapöytäkeskustelun sekä jätteiden ja ruokavälineiden lajittelun myötä. Seuraava esimerkki on paremmasta vastauksesta. Siistit pöytätavat on siis luokiteltu hyvien ruokailutapojen yhteyteen.

Usein siistit pöytätavat. (nainen 28 v.)

Vaikka yleisessä käyttäytymisen jaottelussa korostui hyvä käytös, vastaajat olivat selvästi sitä mieltä, että käyttäytymistä on valvottava ja ohjattava. Yhdessä vastauksessa kommentoitiin myös keittiöhenkilökunnan osuutta kouluruokailun ohjaamisessa. Vastauksen mukaan oppilaat uskovat paremmin keittäjää kuin opettajaa. Huonoa käytöstä kuvattiin monella tapaa. Merkittävimmäksi huonon käytöksen kuvaajaksi nousi ruokailutilanteen meluisuus ja rauhattomuus, mikä oli huomioitu 20 vastauksessa. Myös ruuan syömisessä oli vastausten mukaan ongelmaa. Ruokaa hotkitaan, jotta oppilaat ehtivät välitunnille, ruualla leikitään sekä tehdään muuta kuin syödään. Muutamassa vastauksessa mainittiin ruokailuun saapumisen ja jonottamisen rauhattomuus.

Seuraavissa heikommin pisteytetyissä esimerkeissä oli tuotu esiin käyttäytymisen valvominen ja huono käytös. Huonoa käytöstä oli tulkittu myös johtuvaksi sillä, että ruokailua pidettiin vapaampana tilanteena. Kaksi viimeistä vastausta ovat peräisin paremmin pisteytettyjen vastausten joukosta. Jälkimmäisessä on huonoa käyttäytymistä ja valvonnan tarvetta selitetty sillä, että alaluokkalainen on vasta opettelemassa tapoja ja rutiineja.

Käyttäytymistä valvottava. (mies 20 v.)

Hiljaa oleminen lähes mahdotonta. (nainen, 19 v.)

Ruokailutilanne koetaan oppitunnista erittäin paljon poikkeavana. Siksi oppilaat kokevat, ettei sääntöjä tarvitse noudattaa yhtä tarkasti. (nainen 19 v.)

Ruokailuun mennään juosten / huutaen, ellei opettaja ohjaa, ruokailussa käyttäydään riehuen, kiire, ”joukossa tyhmyys tiivistyy” –henki. (nainen 21 v.)

Tapoja ja rutiineja opetellaan vasta. (mies 28 v.)

Vastauksista tuli myös esiin se, että oppilaat *eivät arvosta ruokailua ja ruokaa tarpeeksi*. Tähän viittaavia mainintoja olivat myös oppilaiden *haukkuminen kouluruokaa pahaksi, ruualla leikkiminen*, kouluruokaa jätetään syömättä ja *ravinnon korvaaminen makeilla välipaloilla*. Ruuan arvostamisen puute voidaan liittää osaksi huonoja ruokailutapoja. Kouluruuan arvostamiseen voi vaikuttaa myös se, *etteivät oppilaat ymmärrä kouluruuan ja monipuolisen aterian merkitystä*. Muutamasta vastauksesta nousi myös se, että *ruuan terveystieteiden tunteminen on myös heikkoa*. Seuraavana ovat kommentit terveellisen aterian kokoamisesta sekä heikommin että paremmin pis- teytetystä vastauksesta.

Ruoka-annos koostuu niistä vaihtoehdoista, jotka ovat oppilaan mieleen. Ei niinkään niistä ruoka-aineista, joita olisi terveellistä syödä. (nainen, 19 v.)

Eivät välttämättä ymmärrä terveystieteiden koulua, esim. maitoa ei juoda tarpeeksi -> kalsium. (nainen, 36 v.)

Ruokailuun saapumista kommentoivista vastauksista löytyi enemmän myönteisiä vastauksia kuin epäkohtia. 'Ruokailuun juostaan huutaen' maininta löytyi 1 vastauksesta. Jonottamista kommentoitiin myös enemmän sujuvaksi kuin rauhattomaksi tilanteeksi.

7.5 Näkemykset opettajan roolista kouluruokailussa

Opettajan rooli kouluruokailussa hyviin tapoihin opastaminen, oppilaiden syömisestä seuraaminen ja epäkohtiin puuttuminen, oma esimerkillinen toiminta, huolehtii oppilaiden ruokailuun tulemisesta, ruokailee itse, toimii ravitsemuskasvattajana, ei ole merkitystä. (taulukko 6, ks. myös LIITE 4, jossa taulukko 6 nähtävissä kokonaisuudessaan.)

TAULUKKO 6. Pääpiirteet opettajan roolista kouluruokailussa

Opettajan rooli	naiset	miehet	yhteensä
Hyviin tapoihin opastaminen	106	34	140
Oppilaiden syömisen seuraaminen ja epäkohtiin puuttuminen	109	30	139
Opettajan esimerkillisyys	82	21	103
Huolehtii ruokailuun saapumisesta	9	2	11
Opettaja ruokailijana	14	14	28
Ravitsemuskasvatus	22	5	27
Opettajalla ei ole merkitystä Alaluokkalaisen ruokailuun	2	-	2

Koko aineistoa tutkittaessa tärkeimmäksi opettajan rooliksi opiskelijat nostivat hyvistä tavoista huolehtimisen ja näihin ohjaamisen. Tällaisia mainintoja löytyi vastauksista 140 kappaletta. *Ruokarauhan ja järjestyksen ylläpito* nousi suurimmaksi osioksi ilmeten 81 vastauksessa. Ruokarauhan toteuttamiseen vastauksissa sisältyi myös *liiallisen kiireen poistaminen*, ettei ruokaa hotkittaisi tai se jäisi kokonaan syömättä. Lähes puolessa vastauksista oli mainittu, että opettajan tulisi opettaa hyviä ruokailutapoja. Näihin liittyviä eriteltyjä asioita olivat *ruokailuvälineiden käytön opetus* ja *hygieniasta huolehtiminen*. Opettaja on tuotu useassa vastauksessa esiin ruokailun valvojana, kuten myös seuraavassa heikommassa vastauksessa.

”Valvoja”, ettei ruokailuhetki mene pelleilyksi / ruualla leikkimiseksi ja valvoo, että oppilaat myös syövät. Ja siivoavat myös jälkensä. (nainen, 22 v.)

Toinen tärkeä opettajan roolin kokonaisuus liittyy oppilaiden *syömisestä huolehtimiseen*. Jo annosten kokoamisvaiheessa opettajan tulisi olla auttamassa joko jakamalla ruokaa tai sitten tarkastamalla, että oppilas ottaa opettajan vaatiman, oikeanlaisen ateriakokonaisuuden. Kun ongelmana tuntuu olevan oppilaiden nirsoilu, niin vastauksista löytyi useita vaihtoehtoja sille, mitä opettaja vaatii oppilaita syömään. Noin neljäsosassa vastauksista ilmeni opettajan huolehtiminen oppilaan monipuolisesta syömisestä. Toisissa vastauksissa taas näkyi opettajan tyytyminen siihen, että oppilas syö riittävän määrän ruokaa, on se sitten monipuolista tai ei. Riittävydestä vielä tingittäessä kommentti ’oppilas syö edes jotain’ mainittiin 15 vastauksessa. Oppilaan juomisesta huolehtiminen oli tiedostettu vain 1 vastauksessa. Seuraavana on esimerkit paremmista vastauksista.

Vahtii, että ruokaa otetaan oikea määrä. (nainen, 21 v)

Ohjaa annoksen ottamisessa, seuraa oppilaiden syömistä ja maistamista... seuraa syökö lapsi monipuolisesti ja saako riittävän ravinnon.... (nainen 28 v.)

Kouluruokailu nähtiin siis uusien ruokalajien totuttelupaikkana. Maistamiseen totuttaminen tai pakottaminen opettajan tehtävänä oli mainittu vajaalla neljänneksellä vastauksista. Syömään pakottaminen tuli esiin 8 vastauksessa kielteisenä ja vain 2 vastauksessa hyväksyttävänä toimenpiteenä. Seuraavassa paremmin pisteytetyssä esimerkissä opettaja nähdään juuri pakottajana. Jälkimmäisessä, heikommin pisteytetyssä, vastauksessa tuodaan esiin myös se, että opettaja tavallaan pakottaen vahtii, että kaikki syödään.

Oppilaiden mielestä usein pakottaja, joka käskää syödä paha ruokaa. (nainen, 20 v.)

Valitettavasti opettajan rooli on myös vahtia, että jokainen oppilas syö annoksensa. (nainen, 19 v.)

Opettajalla tulisi olla tietoinen oppilaidensa allergioista ja erityisruokavalioista, joista hänen tulisi olla vastuussa auttaessaan oppilaita kokoamaan annoksiaan. Tähän liittyviä vastauksia oli vain kolme. Aineistosta nousi myös huoli oppilaiden syömishäiriöistä ja niiden tunnistamisesta, jotka mainittiin 10 vastauksessa. Näistä vastauksista kolmessa oli nostettu esille opettajan velvollisuus raportoida oppilaiden syömisiongelmissa vanhemmille ja terveydenhoitajalle. Kahdessa vastauksessa pidettiin tärkeänä myös sitä, että opettaja olisi tietoinen jokaisen lapsen syömisestä koulussa ja kertoisi havainnoistaan vanhemmille. Huoli oppilaiden syömisiongelmissa ja yhteistyö kodin kanssa on näkyvissä seuraavissa paremmissa vastauksissa.

Jos joku lapsi ei syö, niin selvittää syyn. (nainen, 24 v.)

Vertaa syömistapoja vanhempien kanssa. (nainen, 28 v.)

Kolmanneksi suurimmaksi opettajan rooliksi kouluruokailussa nousi *esimerkkinä oleminen*, mikä myös oli nähtävissä lähes jokaisessa vastauksessa. Etenkin opettajan esimerkillinen käyttäytyminen näytti koskevan esimerkillistä syömistä ja pöytätapoja. Vastausten mukaan opettaja *ei saisi jättää ruokaa hukkaan, hänen tulisi syödä kaikkea sekä olla esimerkkinä monipuolisen annoksen eli ns. malliannoksen syöjänä*. Opettajalla tulee olla myös *hyvät ruokailutavat*. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että opettaja kykenee *noudattaa antamia ja koulun yleisiä ruokailusääntöjä*, jotta hänen olisi helpompi vaatia niiden toteutumista myös oppilailta. Seuraavassa heikommassa vastauksessa on selvästi näkyvissä opettajan esimerkillisyys ruokailijana.

Opettajan on oltava esimerkillinen: ruoka-annos terveellinen, sisältäen siis kaikkia vaihto-ehdoja. Syö siististi lautasen tyhjäksi.(nainen, 19 v.)

Vasta neljänneksi tärkeimpänä opettajan roolina tuotiin esiin opettajan oma ruokailu ja virkistymistilanne. Näitä vastauksia oli yhteensä 28. Esimerkillinen toiminta toteutuu erinomaisesti siinä, jos opettaja todella ruokailee oppilaansa läheisyydessä tai kanssa. Näihin liittyy oppilaiden ja opettajan väliset keskustelut, jotka mainittiin vain 11 vastauksessa. Opettaja voisi ohjata ruokakeskustelua sivistyneesti ja hän oppisi tuntemaan oppilaitaan uudella tavalla. Kolme opettajaksi opiskelevaa oli sitä mieltä, ettei opettajan tarvitse syödä oppilaidensa kanssa. Seuraavana esimerkit, joista kuvastuu opettajan ruokailemisen tärkeys oppilaiden kanssa. Ensimmäinen ja viimeinen kommentti on paremmista ja keskimäinen heikommista vastauksista.

Juuruaa muiden opettajien kanssa. (nainen, 21 v.)

Ei aina tarvitse ruokailla opettajien pöydässä välillä voi syödä myös oppilaiden seurassa. (mies, 20 v.)

Alustaa ruokapöytäkeskustelun. (nainen, 28 v.)

Todellakin vajaa kolmannes opiskelijoista kertoi opettajan rooliin kuuluvan myös ravitsemuskasvatuksen tai terveelliseen ruokavalioon opastamisen. Opettajan tulisi kertoa oppilailleen terveellisen ruokavalion merkityksestä; hyödyistä ja haitoista sekä opastaa näin terveelliseen ateriaan. Yhdessä vastauksessa löytyi maininta siitä, että opettajalla todella olisi vaikutusta oppilaiden asenteisiin ruokaa kohtaan. Seuraavana on esimerkit sekä paremmasta että huonommasta vastauksesta liittyen opettajan roolista terveelliseen ruokavalioon ohjaajana.

Kertoo terveellisestä ruokavaliosta. (nainen, 36 v.)

Neuvoo, esim. ruokia vitamiineja yms. koskien. (mies, 23 v.)

Noin 10 vastauksessa oli tuotu esiin opettajan rooli myös oppilaiden ruokailuun huolehtijana. Vastauksissa painotettiin ruokailuun siirtymisen ja jonottamisen rauhallisuutta ja sujuvuutta. Opettajan tulisi myös näyttää oppilailleen istumapaikat ja antaa merkki ruokailun aloittamisesta. Yhdestä vastauksesta ilmeni opettajan huolehtiminen ruokarukouksesta ruokailun aluksi, mikä ei tosin tulisi enää kuulua koulun arkirutiineihin moninaistuvan kulttuurimme vuoksi. Seuraavassa on kuvaus opettajan roolista ruokailuun saavuttaessa. Esimerkki on peräisin paremmasta vastauksesta.

Vie luokan ruokalaan. Määrää kunkin paikan jonossa käyttäytymisen mukaan. (nainen, 21 v.)

Yllättävä löydöksenä tuloksissa oli se, että kaksi vastausta osoitti sen, ettei opettajan tarvitse puuttua oppilaiden ruokailuun millään tavalla tai hänellä ei ole mitään merkitystä. Tästä on seuraavaksi esimerkki. Se on poiminta heikommasta vastauksesta.

Uskon, ettei open tarvitse oikeastaan puuttua alaluokkalaisten ruokailuun. (nainen, 19 v.)

7.6 Opettajaksi opiskelevien valmiudet ravitsemuskasvatukseen

7.6.1 Tiedolliset valmiudet

Vastauksista oli nähtävissä se, että opiskelijoiden ravitsemuksellinen tietous suuntautui pitkälti tietoihin perusravitsemuksesta ja ruokailutavoista. (taulukko 7.) Tietous itse ravitsemuskasvatuksesta oli heikompaa, mikä näkyy myös eräässä paremmassa vastauksessa.

En tiedä tarkalleen, mitä ravitsemuskasvatukseen kuuluu. (nainen, 20 v.)

Ainut ravitsemuskasvatuksen tietoutta puoltava kommentti oli se, että ravitsemuskasvatus tulisi aloittaa varhaisessa vaiheessa alimmilta luokilta alkaen. Tässä kappaleessa esitellään enemmän sitä tietoa, jota vastaajilla oli. Kuitenkin vastauksista huokui lisätiedon tarve. Suoranaisesti se mainittiin 15 vastauksessa ja puutteita oli nähtävissä paljon. (ks. kappale 7.3 Puutteet.)

TAULUKKO 7. Opettajaksi opiskelevien tiedot ravitsemuskasvattajana

Tiedot	Naiset	Miehet	Yhteensä
Hyvät tiedot	13	5	18
Heikot tiedot	4	1	5
Perustietous ravitsemuksesta	19	7	26
Mitä hyvä syödä	11	3	14
Annosten koko	1	1	2
Monipuolinen ravinto	8	4	12
Monipuolisen ravinnon merkitys	9	5	14
Tapatieto	2	-	2
Tarkempi ravitsemustietous	2	-	2
Koululaisen ruokavalio	1	-	1
Erikoisruokavaliot	1	-	1
Allergiat	1	-	1
Diabetes	-	1	1
Kasvisruokavalio	-	1	1
Liikunta ja ravinto	-	3	3
Laihdutusruokavalio	1	-	1
Syömishäiriöt	2	-	2
Tiedot peräisin			
...terveystiedon tunnilta	3	-	3
...kotitalouden tunnilta	2	-	2
...oma kiinnostus / itsenäinen opiskelu	5	-	5
...tietous oppilaan vanhemman näkökulmasta	1	1	2
... ammatillisista opinnoista	2	2	4
Ravitsemuskasvatus aloitettava 1.luokalta alkaen	1	-	1
Tarvitsen lisätietoa	14	1	15

Omia tietoja toimia ravitsemuskasvattajana kommentoitiin *hyviksi* 18 vastauksessa ja *huonoiksi* 5 vastauksessa. *Perustietous ravitsemuksesta* näytti omien mielipiteiden mukaan olevan hallussa 26 vastaajalla. Lisäksi perustietouteen voidaan tässä tapauksessa luokitellaan tieto siitä, *mitä olisi yleisesti hyvä syödä, tietous annosten koosta, monipuolinen ravinto* ja sen *merkitys*. Nämä ilmenivät kaiken kaikkiaan 42 vastauksesta. Tietous ravitsemuskasvattajana toimimisesta kuvastuu useissa vastauksissa tietouteen ravitsemuksesta, mikä on näkyvissä seuraavissa esimerkeissä. Kaksi ensimmäistä vastausta ovat peräisin heikommista vastauksista ja viimeinen parempien vastausten joukosta.

Tiedän suurin piirtein mistä aineksista terveellinen lautasmalli koostuu. (nainen 22 v.)

Kohtalaiset eri ruokien ravintosisällöistä ja vaikutuksesta fyysiseen ja psyykkiseen jakamiseen.. (nainen, 21v.)

Tarkempi ravitsemustietous mainittiin myönteiseksi ominaisuudeksi kahdessa vastauksessa. Syvempi tietous ravitsemuksesta ei kuitenkaan jää vain kahden henkilön ominaisuudeksi. Useassa vastauksessa sitä oli eritelty eri tietotaidoiksi. Yhden maininnan saivat tietous *koululaisen ruokavaliosta, erikoisruokavaliosta, allergioista, diabeetikon ruokavaliosta, kasvisruokavaliosta sekä laihdutusruokavaliosta. Syömishäiriöt* tunnettiin hyvin vain kahdessa vastauksessa ja *liikuntaravitsemus* tuotiin esiin kolmessa vastauksessa. Vaikka tapatietoutta on pidetty merkittävänä oppilaille, niin sitä ei ollut tuotu tiedon hallinnan yhteydessä esille kuin kahdessa vastauksessa.

Tietous ravitsemuksesta on peräisin *omasta käytännön kokemuksesta ja koulusta*; terveystiedon sekä kotitalouden tunneilta. *Omakohtainen kiinnostus ja mahdollinen lisätiedon hakeminen* näkyi viidessä vastauksessa. Kaksi vastaajaa on saanut lisätietoutta seuratessa *oman lapsen kouluruokailua ja kuulustellessaan läksyjä*. Seuraavissa heikommissa vastauksissa on nähtävissä omien tietojen arviointi ja niiden soveltaminen alaluokkalaisten kanssa.

Tiedän, kuinka minun tulisi syödä ja kuinka paljon. Luulen osaavani soveltaa näitä tietoja myös alaluokkalaisten kanssa. (nainen 19 v.)

Kohtuullisia, mutta tiedot ovat lähinnä terveystiedon tunnilta. (nainen, 19v.)

Ammatillisten opintojen myötä saatu tietous mainittiin neljässä vastauksessa. Näistä yksi on käynyt talouskoulua, kaksi opiskellut terveystietoa yliopistossa ja yksi valmistunut sairaanhoitajaksi. Seuraavana on esimerkki parempien vastausten joukosta.

Kohtalaisen hyvät tiedot jo terveyskasvatuksen (15 ov) pohjalta sekä oman liikunta-harrastuksen ja sen vaatiman ravinnon saannin puolesta. (mies 28 v.)

7.6.2 Taidot

Omia taitoja löydettiin huomattavasti vähemmän kuin tietoja. Se, että ravitsemuskasvatuksen taitoja ei tunnisteta, oli näkyvissä siinä, että aineistosta löytyi 18 vastausta, joissa kyseinen kohta oli jätetty vastaamatta. Aineistosta löytyi vain 10 vastausta, joissa kommentoitiin *omia taitoja* hyväiksi. Vastaajista 9 henkilöä kommentoi omia

taitojaan heikoiksi. Yllättävää oli se, että 3 henkilöä ei nähnyt lainkaan mahdollisuutta olla ravitsemuskasvattaja taidollisten puutteidensa vuoksi. (taulukko 8.) Seuraavana esimerkit hyvistä ja huonoista taidoista, mitkä molemmat ovat peräisin paremmin pisteytetyistä vastauksista.

Opetusmenetelmät hallussa (terveystieto 15ov), käytännön kokemusta ei ole, näen haasteena. (mies, 28 v.)

En koe olevani ravitsemuskasvattaja, ei siis valtavia taitoja kasvattaa ravitsemusnäkökulmasta. (nainen 21 v.)

TAULUKKO 8. Opettajaksi opiskelevien taidot ravitsemuskasvattajana

Taidot	naiset	miehet	Yhteensä
Hyvät taidot	8	2	10
...ravitsemuksesta puhuminen ok	3	-	3
...osaan perustella	3	2	5
...hallitsen käytöksen opettamisen	1	-	1
...tuon esille ravinnon tärkeyden useissa eri yhteyksissä	1	-	1
Heikot taidot	8	1	9
Esimerkkinä oleminen	26	7	33
Kyky toimia esimerkkinä	6	3	9
Syön itse monipuolisesti	5	2	7
Osaan koota lautasmallin mukaisen aterian	3	-	3
Omat käytöstavat ok	12	2	14
Kokemus ravitsemuskasvatuksesta Tai kouluruokailun ohjaamisesta	6	3	9
Ravitsemuskasvatus kouluruokailussa	4	1	5
Osaan ohjata lasta kouluruokailussa	3	-	3
Pyrin ohjaamaan monipuoliseen ruokaan	1	1	2
Opettaisin			
...ravitsemusasioita myös luokassa	1	-	1
...käytännön harjoitusten avulla	1	-	1
...esimerkkien avulla	1	-	1
...mielikuvituksen avulla	1	-	1
Keksin keinot sitten työelämässä	1	-	1
En koe olevani ravitsemuskasvattaja	3	-	3
Eryistäitaja ravitsemuskasvatukseen, Tarvitaanko niitä?	1	-	1
Tarvitsen lisää koulutusta taitoihini	4	-	4
Jätetty vastaamatta	15	3	18

Eräissä vastauksessa nousi myös kysymys siitä, *tarvitaanko ravitsemuksen opettamiseen jotain erityisiä taitoja*. Vaikka vastauksista huokui epävarmuus toimia ravitsemuskasvattajana, vain 4 henkilöä toivat esiin *lisäkoulutuksen tarpeensa*. Eräänä merkittävänä taitojen mahdollistajana pidettiin *kokemusta ravitsemuskasvatuksesta tai opettajana kouluruokailussa olemisesta* (n=9), vastaavasti kun sen puuttumista pidettiin esteenä taitojen kehittymiselle tai omaamiselle. Taitojen puutteita on käsitelty enemmän tuonnempana, (ks. kappale 7.5.3), kuten tietojenkin puutteita.

Yleisesti taidot liittyivät omaan esimerkilliseen toimintaan ja oppilaiden ohjaamiseen *ruokailussa*. *Esimerkillisyys* mainittiin kaiken kaikkiaan 33 vastauksessa. Esimerklistä toimintaa, joka kuvasi tarkemmin opettajan ruokailutaitoja oli määritelty useammassa vastauksessa. Näistä varsinaisesti syömiseen liittyivät kommentit; *syön monipuolisesti ja osaan koota lautasmallin mukaisen aterian*. *Hyvien tapojen osaaminen* nähtiin suurimpana yksittäisenä ryhmänä oman esimerkin kohdalla. *Oppilaiden ohjaaminen oikeaan ravitsemukseen* kouluruokailussa tuotiin esille vain viidessä vastauksessa. Seuraavassa on otteita vastauksista esimerkkinä olemisesta. Ensimmäinen vastaus on parempi ja loput kaksi ovat heikompia vastauksia. Viimeisestä vastauksesta on myös nähtävissä, että omaan esimerkillisyyteen luotetaan koulun ravitsemuskasvatuksessa.

Syön itse terveellisesti ja olisin varmasti hyvä esimerkki lapsille ruokailussa. (nainen, 22 v.)

Monissa ruokailutavoissa olisi vissiin parantamista. (mies, 23 v.)

Oamalla esimerkillä ja ihan normaalilla käytöksen opetuksella pitäisi tulla toimeen. (nainen, 21 v.)

Varsinainen *ravitsemuksen opettaminen ja siitä puhuminen luontevana* tuotiin esille vain kolmessa vastauksessa. Hyvään opetukseen liittyen *perustelemisen taidot* tuotiin esiin viidessä vastauksessa, josta myös esimerkki seuraavissa paremmin pisteytetyissä vastauksissa.

Ruuasta pitää mielestäni osata myös puhua innostavasti. (nainen 19 v.)

Asioista keskustelu. ” Miksi pitää syödä terveellisesti?”, on mielestäni tärkeää. Mielestäni osaan perustella asioita lapsille. Lisä tieto ja taito ei olisi kuitenkaan pahitteeksi. (nainen 21 v.)

Yhden maininnan saivat *käytöksen opetuksen hallinta* sekä *ravinnon tärkeyden esille tuonti monissa eri yhteyksissä*. Toisin ne asiat; ”miten opettaisin” tai ”miten minun tulisi opettaa” näkyivät useammassa vastauksessa. Eräässä vastauksessa oltiin sitä mieltä, että *ravitsemusasioita tulisi opettaa myös luokassa*, eikä vaan ruokailun yhteydessä. Yhden maininnan saivat myös kommentit: *opettaisin käytännönharjoitusten avulla, esimerkkien avulla ja mielikuvituksen avulla*. Yhdessä vastauksessa tuotiin vielä esiin se, että jätetään ravitsemuskasvatuksen keinojen pohtiminen kokonaan työelämän murheeksi. Seuraavana on kuvaus erään paremmin vastanneen kirjoittajan taidoista ohjata oppilas ruokailemaan.

Olen aika vaativa. Minusta kaikkea on maistettava. Minulla on monenlaisia keinoja siihen, että lapset saa maistamaan. Kivoja keinoja.(nainen, 28 v.)

7.6.3 Puutteet

Tiedot nousivat aineistosta suurimmaksi puutekokonaisuudeksi. Lähes puolet aineistosta koki tiedollista puutetta ravitsemuskasvatukseen. Taidot nähtiin ravitsemuskasvatuksen puutteiksi kolmannessa vastauksista. Vastauksista löytyi epäilyä myös omaa esimerkillisyyttä, kokemuksen puutetta ja asenteen heikkoutta kohtaan. (taulukko 9., ks. myös LIITE 6, jossa taulukko 9 on nähtävissä kokonaisuudessaan.)

TAULUKKO 9. Pääpiirteet puutteista ravitsemuskasvattajana

Puutteet	naiset	miehet	yhteensä
Puutteelliset tiedot yhteensä	41	8	49
Puutteelliset taidot	25	4	29
Itse huono esimerkki	6	8	14
Ei kokemusta	9	6	15
Oma asenne	4	1	5

Suurin *tiedon* puute kohdistui tarkempaan ravitsemustietouteen. Lisää tietoutta kaivattiin myös ravitsemuksen erityisalueille eli *alaluokkalaisen ravitsemukseen, liikuntaravitsemukseen, allergiatietouteen, erikoisruokavalioihin* sekä *syömishäiriöihin*. Oikeastaan ei kaivattu vain lisätietoutta itse syömishäiriöistä vaan myös siitä, miten niihin puututtaisiin, joka liittyy taas taidollisiin puutteisiin. Aineistosta nousi lisätiedon halukkuus myös *nuorten ruokakulttuurin todellisuutta, ravinnon merkitystä alaluokkalaiselle ja kokkailuvaihtoehtoja koulussa* kohtaan. Perustiedot näyttivät siis useimmilla olevan hallussa, koska niitä ei ollut kirjattu varsinaisiin puutteisiin. Seuraavat esimerkit heikommista vastauksista kuvastavat tarkemman ravitsemustietämyksen puutetta.

Erytisruokavaliot, diabetes -> näistä enemmän tietoa ja vinkkejä. (nainen, 21 v.)

En ole varma nimenomaan alaluokkalaisten tarpeista. (nainen, 19 v.)

Taitojen puutteet näkyivät kommentteissa, joissa *ei lainkaan ollut tietoutta miten ravitsemuskasvatusta tulisi opettaa tai ei omattu keinoja opetukseen*. Eräät opiskelijat eivät myöskään olleet tietoisia siitä, *miten kertoa ravinnosta mielenkiintoisesti ja lapsia innostavasti*. Eräs vastaajista taas ei osannut *vakuuttaa oppilaita, miksi tulisi syödä terveellisesti*. Samansuuntaisesti muutamassa vastauksessa tuli ilmi *perustelemiskyvyn heikkous*. Omaan asenteeseenkin liittyen eräs vastaajista ilmoitti uhkana *liian saarnaavan opetustyylin* sekä toisessa vastauksessa näkyi *itsehillinnän menettämisen uhka*, jos lapsi ei syö ja vaan pelleilee. Omat ruuanvalmistustaidot nähtiin myös puutteellisina ja esteenä laadukkaalle opetukselle. Seuraavista kahdessa paremmassa vastauksessa on nähtävissä puutteita oman opetuksen havainnollistamisessa ja itsehillinnässä. Viimeisestä heikommassa esimerkistä nousee huoli mielenkiintoisen tavan puutteesta siirtää tietoa oppilaille.

Havainnollistamiskeinoja olisi hyvä osata enemmän. (nainen 21 v.)

Itsehillintä tilanteessa, kun lapsi ei maista tai tarkoituksella tahallisesti tekee yökkäysreaktiota ruokailun yhteydessä. (nainen, 28 v.)

En tiedä osaisinko välttämättä jakaa tietojani mielenkiintoisella ja oppilaiden ruokailuun vaikuttavalla tavalla. (nainen 19 v.)

Oma esimerkki puutteena tuotiin esiin huolena omista *huonoista ruokailutottumuksista ja nirsoudesta*, joita molempia löytyi 6 kappaletta kaikista vastauksista. Näihin liittyi vielä kysymys siitä, miten voi vaatia oppilaita syömään, jos itsekään ei syö. Tavat sinänsä ovat paremmin hallussa, sillä vain muutama oli huolissaan omista *huonoista*

tavoistaan tai niiden *unohtumista*. Seuraavana esimerkit ovat heikommista vastauksista.

Itse aika nirso muiden kuin kotiruokien suhteen. (nainen 25 v.)

Tiedän kuinka kuuluisi olla tai syödä. En muista aina ruokailla hienostuneesti. (mies, 20 v.)

Suurin yksittäinen asia, joka koettiin puutteeksi oli kuitenkin *käytännön kokemuksen puute*. Se oli mainittu 15 vastauksessa. Muutamassa vastauksesta tuli esiin se, *ettei ravitsemuskasvatuksen käsitettä ja sisältöä ymmärretä lainkaan tai sen merkitystä koulussa*. Näistä on seuraavaksi nähtävissä ensin kaksi esimerkkiä paremmista ja viimeisenä esimerkki huonommasta vastauksesta. Keskimmaisessä on yhdistetty tiedon hallinta ja käytännön puute.

Ei ole kokemusta koulusta ja siitä millaista ravitsemuskasvatus koulussa on. (nainen, 24 v.)

Käytännön kokemus puuttuu. Tieto lähinnä vielä testaamatta. (nainen 36 v.)

En tiedä aiheesta juuri mitään. (mies 23 v.)

Kouluruokailun ohjaamiseen liittyy myös se, miten saada lapsi syömään näkyi kolmessa vastauksessa. Oman asenne erityisruokavalioita kohtaan, oma asenne syömishäiriöisiä kohtaan sekä en ole varma uskonko lainkaan ravinnon terveystaikutuksiin. Näistä on seuraavana esimerkit.

Kuinka saada haluton oppilas maistamaan? Siinä on haastetta. (nainen, 36 v.)

Ehkä oma asenne syömishäiriöitä kohtaan. Ymmärrän, että taustalla on psyykkiset tekijät, mutta toisaalta syöminen hankalaksi kiukuttaa. Kaikki tarvitsevat ruokaa elääkseen! Tuo asenne ei auta syömishäiriöisten kanssa. (nainen 20 v.)

7.7 Yhteenveto huonoimpien ja parhaimpien tietämysten eroavaisuuksia

Fyysisen terveyden ja ravinnon yhteyttä ravintoon käsiteltäessä huonoimmin ja paremmin pisteytettyjen vastauksien yhteisenä tekijänä näkyy jaksamisen sekä kasvun ja kehityksen huomioiminen. Vähemmän pisteitä saaneiden vastaukset olivat yksipuolisempia, eikä niissä ole niinkään eritelty mitään tarkemmin. Kun taas paremmissa vastauksissa näkyy se, että kommentoituja asioita on selitetty perustellummin. Esimerkiksi kommentti verraten vastauksia ”monipuolinen ravinto on tärkeää” tai ”monipuolinen ja terveellinen ravinto auttaa jaksamaan”. Huonommissa vastauksissa on useammin sanottu vain ylimalkaisesti, että ravinnolla vaikutus terveyteen. Paremmissa on enemmän eritelty miten ja mihin ravinto vaikuttaa. (kuvio 3)

Psyykinen terveys ja ravinto. Huonommin pisteytetyissä vastauksissa on näkyvissä pääasiassa keskittymiskyky ja vireystila ja henkinen jaksaminen. Kuitenkin harva tämän ryhmän vastaajista on edes huomionnut ravinnon vaikutuksen psyykkiseen terveyteen. Paremmista vastauksista voidaan havaita enemmän kommentteja psyykkisen puolen juttuihin. Jo edellä mainittujen lisäksi näissä on näkyvissä sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, joilla on vaikutus psyykkiseen terveyteen, saadaan miellyttäviä kokemuksia välittämisestä ja yhdessäolosta, pitää mielen iloisena ja estää turhaa kiukuttelua. Näissä tuodaan esille myös ravinnon vaikutuksia fyysiseen terveyteen ja sitä kautta vaikutusta psyykkiseen terveyteen esimerkiksi itsetuntoon.

Kouluruokailun merkitys alaluokkalaisille. Ruokailutavat ja niiden omaksuminen ilmeni molemmissa ryhmissä tasapuolisesti. Paremmin pisteytetyistä vastauksista oli kuitenkin erotettavissa se, että vastaukset olivat monipuolisempia. Niissä oli useammin kuvattu jaksamista sekä terveellistä ja monipuolista ruokavaliota kuin heikommin pisteytetyissä vastauksissa. Se, ettei kouluruokailulla ole suurempaa merkitystä alaluokkalaiselle oli nähtävissä juuri heikommin pisteytettyjen joukossa.

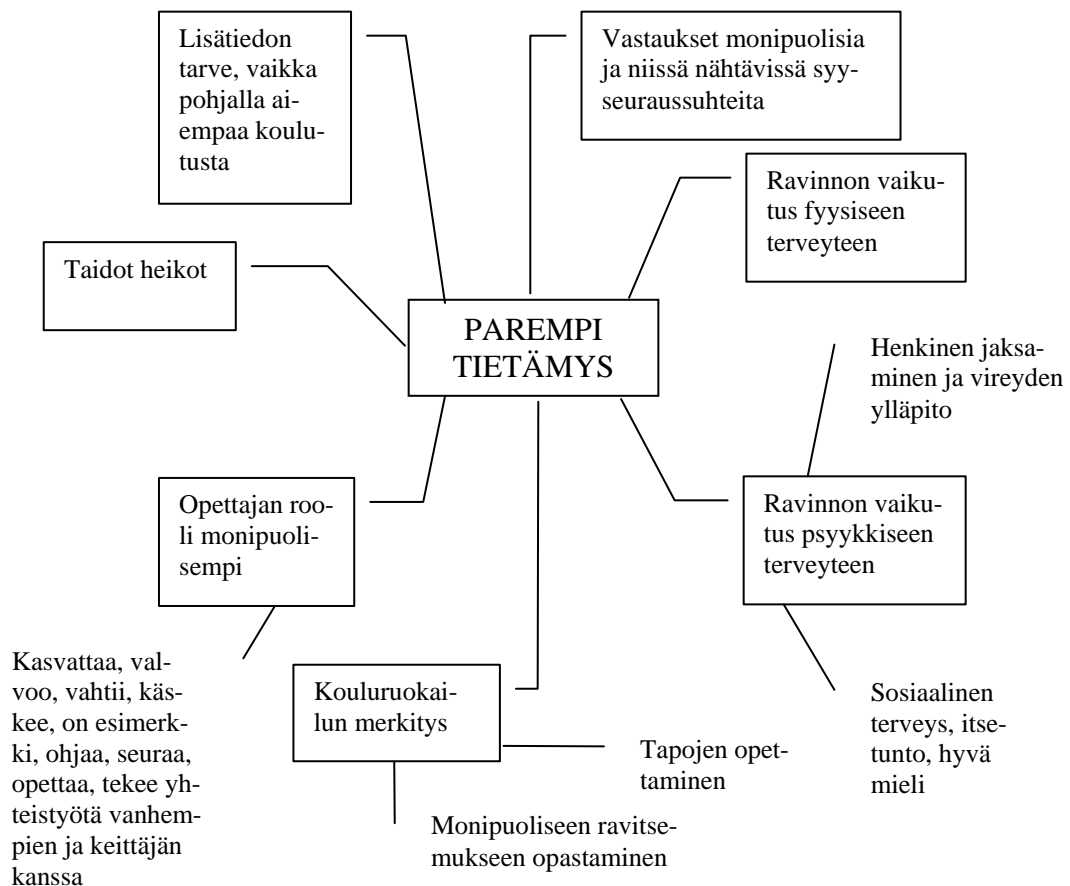
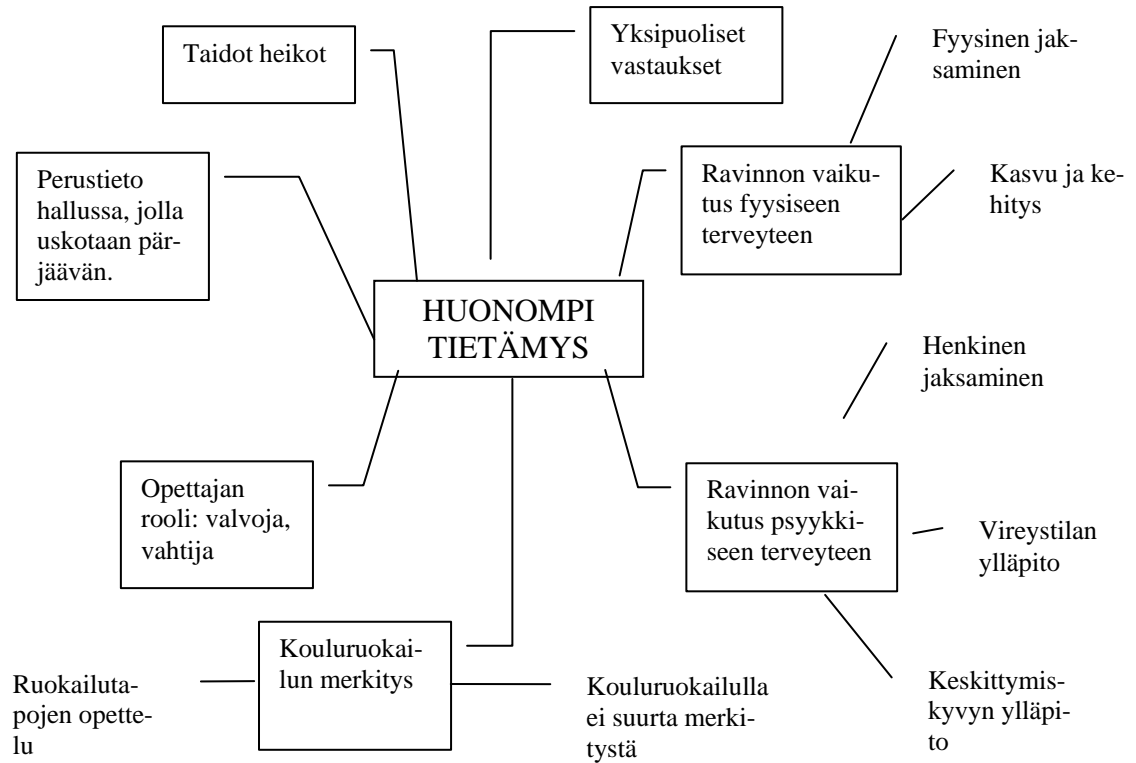
Opettajan roolia tarkasteltaessa ryhmien välillä on selvä ero opettajan tekemistä kuvaavissa sanavalinnoissa. Lähes kaikissa heikommin pisteytetyissä vastauksissa korostuu opettajan rooli valvojana tai vahtijana. Vastauksista kuvastuu opettajan rooli järjestyksen ja syömisen valvojana. Paremmin pisteytettyjen vastauksista nousee useita eroavia ja rakentavia sanamuotoja kuvaamaan roolia. Näitä ovat ohjaa, seuraa,

alustaa, vertaa, muistuttaa, kertoo, syö, kannustaa, opettaa, käskää, vahtii, valvoo, selvittää, säännöstelee, tarkkailee ja ylläpitää. Opettajan tehtäväkuva on siis nähty moninaisempana. Hän toimii paremmissa vastauksissa esimerkkinä, valvojana, ohjaajana ja kasvattajana. Vastauksista ilmenee myös ajan käytön tarkkailija, yhteistyö vanhempien kanssa.

Tiedot olla ravitsemuskasvattaja useimmiten perustuivat omakohtaisiin kokemuksiin syömisestä. Parempien vastausten joukosta löytyi enemmän henkilöitä, jotka olivat maininneet saaneensa lisäkoulutusta ravitsemusalalla tai tutustuneensa ravitsemusasioihin harrastuksensa parissa. Kuitenkin paremmista vastauksista nousi esiin usein myös lisätiedon tarve, vaikka omat tiedot arvioitiinkin ainakin kohtalaisiksi. Myös heidän joukostaan ilmeni epätietoisuus ravitsemuskasvatus-käsitteestä. Heikommin pisteytettyjen vastauksissa ilmeni luottamus omiin kokemuksiin ruokailusta. Niissä tyydyttiin ns. perustietouteen, eikä tuotu esille lisätiedon tarvetta tai halukkuutta siihen.

Taidot olla ravitsemuskasvattaja todettiin heikommin pisteytetyissä vastauksissa huonoiksi. Niissä epäiltiin omia kykyjä jakaa tietouttaan ravitsemuksesta ja omaa esimerkillisyyttä. Paremmiin pisteytetyistä vastauksista löytyi myös epäröintiä jopa toimia ravitsemuskasvattajana. Niissä oli enemmän eroteltu kohtia, missä taitoja tarvittaisiin, vaikka taidot olisikin koettu heikoiksi. Muutama vastaajista opiskellut terveystieteistä ja täten saanut myös harjoitella keinoja opettaa ravitsemusta.

Puutteet. Heikommissa vastauksissa puutteita ei ollut jaksettu edes pohtia tai niitä ei ollut tiedostettu. Kuitenkin niistä oli havaittavissa tiedon puute ja ehkäpä kiinnostuksen puute koko ravitsemuskasvatukseen. Paremmista vastauksista oli nähtävissä kiinnostus asiaa kohtaan. Kuitenkin niistäkin nousi yllättävän voimakkaita kommentteja, joissa käsiteltiin itsehillinnän puutetta, ruuan monipuolisuuden tärkeyden aliarvioimista, käytännön kokemuksen puute ravitsemuskasvatuksesta. On selvää, että puutteita on molemmilla ryhmillä toimia ravitsemuskasvattajana.



KUVIO 3. Yhteenveto huonoimpien ja parhaimpien tietämysten eroavaisuuksista.

8 POHDINTA

Lasten ja nuorten syöminen on ollut näkyvä huolenaihe yhteiskunnassamme. Huoli on kohdistunut epäterveellisiin ruokavalioihin, nirsoiluun kouluruokailussa (Urho & Hasunen 2004) sekä kotien yhteisten ruokailuhetkien puutteeseen (Lyytikäinen 2001a). Tämän tutkimuksen teoriaosuudessa on keskitytty kuvaamaan pääasiassa alaluokkalaisen ravitsemusta ja kouluruokailua. On myös tuotu esiin opettajan ja koulun rooli merkittävänä ravitsemuskasvattajana kodin ohella. Tutkimuksen mielenkiinnon kohde olikin, millaiset valmiudet tulevilla opettajilla on toimiakseen terveelliseen ravitsemukseen opastajana. Vaikka ravinto on ehdoton edellytys koulun käynnille, koulussa pärjäämiselle, terveydelle ja kasvulle, ei siihen liittyviä asioita ole huomioitu opettajan koulutusohjelmassa. Ainoastaan opetusharjoittelujen yhteydessä tulee vastaan muutamat malliruokailuvuorot.

Perusteluna sille, että tutkimusjoukoksi valittiin koko ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat, oli se, että näin haluttiin tutkimuksella olevan hyötyä heidän tulevaan opiskeluunsa ja opettajuuteen. Mielestäni on tärkeää, että opiskelija tiedostaa heti opintojensa alusta alkaen opettajuuden moninaisen roolin, osallisuutensa myös oppilaiden ravitsemuskasvatukseen. Tutkimuksen kyselyn myötä opiskelijoille haluttiin tarjota mahdollisuus kiinnostuksen syntymiseksi ravitsemuskasvatusta kohtaan, sen muutoin puuttuessa koulutuksesta. Samalla heille mahdollisesti syntyi käsitys siitä, että ravitsemuskasvatus on tärkeä osa heidän tulevaa työtänsä. Samoin tulevissa harjoitteluissa heillä on mahdollisuutensa vielä perehtyä tarkemmin opettajan kouluruokailussa toimimiseen esimerkiksi malliruokailujen yhteydessä. Toivottavasti tällä tutkimuksella tulee olemaan vaikutusta siihen, että ravitsemusasioihin kiinnitettäisiin enemmän huomiota opettajankoulutuslaitoksen opetusohjelmassa.

Koko koulussa annettavan ravitsemuskasvatuksen perustana tulisi olla tietous nuoren ravitsemuksesta ja sen yhteydestä terveyteen. Täten hän kykenee paremmin painottamaan ravitsemuksen tärkeyttä ja ohjaamaan oppilaitaan oikeanlaiseen ravitsemukseen. Opettajan tulisi tiedostaa ravitsemuksen psyykkiset vaikutukset jopa tärkeämpänä kuin sen fyysiset vaikutukset. Fyysiset vaikutukset luovat terveyden pohjan, mutta psyykkisissä vaikutuksissa löytyy juuri koulutyön onnistumiselle tärkeämpiä asioita.

Ravinnon merkitys fyysiselle terveydelle oli tiedostettu aineistossa paremmin kuin sen merkitys psyykkiseen terveyteen. Tästä kertoo se, että fyysiseen terveyteen liittyvät pääluokat: yleinen jaksaminen, terveyden ylläpito ja edistäminen sekä kasvu ja kehitys oli osattu tuoda esiin useissa vastauksissa ja ne olivat selvästi vastausmäärällisesti suurempia kuin psyykkiseen terveyteen liittyvät vastaukset yhteensä. Fyysisen terveyden vastaukset voitiin jakaa myös useampiin alaluokkiin. Tämän mukaan ravitsemuksen vaikutukset fyysiseen terveyteen voitaisiin katsoa kuuluvan ravitsemuksen perustietouden hallintaan, koska juuri näitä asioita on perinteisesti painotettu kotien ja koulun ruokailussa.

Ravinnon merkityksestä psyykkiseen terveyteen voidaan nostaa esiin sen vaikutus mielialaan, keskittymiseen ja koulutyössä jaksamiseen, jolla tarkoitettiin myös ajattelua ja oppimista. Tähän liittyviä vastauksia oli siis lähes 50 kappaletta vähemmän kuin fyysistä terveyttä kuvaavia vastauksia. Herää kysymys, ”onko tämä ero fyysisen ja psyykkisen puolen välillä totta, vai kuvaako tämä jako vain käsitteiden ymmärtämättömyyttä?” Se tarkoittaa varmasti molempia. Ravinnon vaikutus psyykkiseen terveyteen ei ole niin helposti nähtävissä, kuin sen vaikutus fyysiseen terveyteen. Siitä ei myöskään ole puhuttu kouluissa niin paljon. Kun riittävällä ja monipuolisella aterialla voitaisiin vähentää väsymystä ja lisätä keskittymiskykyä, eikö olisi perusteltua huolehtia oppilaiden syömisestä koulussa. Vaikutukset ravitsemuksen ja väsymyksen välillä ovat tieteellisestikin todistettuja, kuten Pere ym. (2002) ovat 6. luokkalaisten väsymystä tutkiessa todenneet. Opettajankin työ helpottuisi, kun oppilaat olisivat paremmalla tuulella, virkeämpiä, keskittymiskykyisempiä sekä yhteistyökykyisempiä. Tällöin hän voisi suunnata voimavaransa laadukkaampaan opetukseen kurinpidon sijasta. Tällöin opetuksen tavoitteiden olisi helpompi toteutua.

Psyykkisen terveyden yhteydessä muutamassa vastauksessa tuotiin esiin myös se, että ravinnon avulla luodaan lapselle turvallisuuden tunnetta. Jos todellakin nyky-yhteiskunta on sellainen, että vanhemmilla on yhä vain vähemmän aikaa lapsilleen ja yhteiset ruokailuhetket ovat vähentymässä, koulun on osaltaan tuettava lapsia. Onhan yhteisillä ruokailuhetkillä todettu olevan suuri merkitys juuri terveellisten ruokavaihtoehtojen valitsemisella, kuten Haapalahti ym. (2003) totesivat tutkimuksessaan. Samalla yhteiset ruokailuhetket ovat sosiaalista kasvatusta. Opettaja voi edistää sosiaalisia tilanteita olemalla itse läsnä ja toimimalla esimerkillisesti esimerkiksi keskusteluissa ruokailun aikana. Jos pidetään tärkeänä, että opettaja toimii esimerkkinä, on myös huomattava, että yllättävän harva toi esiin tärkeänä opettajan ruokailemisen oppilaidensa kanssa. Yllättävää on, että aineistosta löytyi mainintoja siitä, ettei oppilaiden kanssa tarvitse syödä, kouluruokailulla ei ole merkitystä oppilaalle tai että opettajan ei tulisi lainkaan puuttua ruokailuun. Herää siis kysymys, ”miten tällainen opettaja voi toimia ravitsemuskasvattajana ja kannustaa oppilaansa terveelliseen ruokavalioon?” Muutoin sosiaalista kasvatusta kuvastivat myös muiden huomioiminen, tutustuminen ruokailussa opettajaan uudella tavalla ja yhteistyön oppiminen.

Kouluruokailua voidaan käsitellä kouluruokailun tavoitteiden avulla, jotka on esitelty tarkemmin teoriaosuudessa (ks. kappale 3.3). Näitä olivat siis ravitsemuskasvatuksen lisäksi tapa-, sosiaalinen, työ-, ympäristö-, esteettinen ja kulttuurikasvatus. Seuraavassa muodostan tutkimuksen tuloksista kokonaisuuden. Vertailen tässä yhteydessä kouluruokailun merkitystä alaluokkalaiselle, oppilas kouluruokailijana ja opettajan roolia kouluruokailussa. Näistä kaikista vastauksista heijastuu vastaajan oma käsitys kouluruokailusta tilanteena ja siihen liittyvistä osapuolista; oppilaista ja opettajista. Heidän tulisi toimia kouluruokailun tavoitteiden mukaisesti, jotta ruokailusta oppimistilanteena saataisiin kaikki hyöty irti.

Kouluruokailulla on siis ilmiselvästi ravitsemus- ja terveystieteellinen tehtävä ja sen tulee tarjota monipuolista ruokaa ja ohjata oppilaat terveellisiin ja monipuolisiin ravitsemustottumuksiin. Useimmissa vastauksissa huomioitiin kouluruokailun tärkeys ainakin yhden lämpimän aterian tarjoajana päivän aikana, monipuolisen aterian mallina ja uusiin makutottumuksiin ohjaajana. Mainintoja ruuan terveellisyydestä ja monipuolisuudesta oli sinänsä paljon vähemmän. Ruokailun terveellisyydestä kertoo myös se, että muutamassa vastauksessa oli myös huomioitu ruokailun ohjaava vaikutus

kohti säännöllistä ateriarytmiä ja vähentää tarvetta makeisiin välipaloihin, jotka ovat sinänsä tärkeitä asioita alaluokkalaisen päivän ravitsemuksessa.

Oppilas nähtiin ruokailijana enemmän apua tarvitsevana kohteena kuin itsenäisenä toimijana. Tästä ovat merkinä ne väitteet, joiden mukaan oppilas tarvitsee ohjausta aterian kokoamisessa, ei osaa itse koota monipuolista ateriaa, ei osaa itse arvioida annoksensa kokoa ja oman annoksen kokoaminen on vaikeaa. Tämä on perinteinen näkökulma sille, että lapsi nähdään objektina, ei kyvykkäänä oppimaan. Harvoin ennen aikaan on oppilas saanut itse ottaa ruokansa, toisin kuin nykyään. Vastauksissa löytyi hyviä perusteita sille, miksi oppilaan tulisi itse koota ateriansa. Vain tällä tavalla hän voi harjoitella itseohjautuvuutta, oppia kokoamaan oman ateriansa sekä arvioimaan paremmin omaa ravinnon tarvettaan. Tällä tavoin oppilas siis itse oppii jotain ravitsemuksesta, eikä vain katso mallia.

Opettajaksi opiskelevien vastauksista nousi huoli oppilaiden syömiseen liittyvistä ongelmista. Vastaukset kuvastavat sitä huolta, joka on todettu myös yleisten kouluruokailua tutkivien tutkimustenkin taholta (ks. esim. Urho ja Hasunen 2004), että liian monet oppilaat syövät vähän ja yksipuolisesti. Yllättävää kyllä kukaan ei todennut oppilasta hyväksi syöjäksi, sillä onhan suurin osa oppilaista myös hyviä ruokailijoita, jotka nauttivat päivittäin riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden. Muutamassa vastauksessa tuotiin kyllä esiin se, että oppilas osaa itse koota monipuolisen aterian ja arvioida annoksen koon. Nämä vastaukset kertovat siitä, että opettajaa tarvitaan kouluruokailussa. Opiskelijat tuovat vastauksissaan voimakkaasti esiin sen tarpeen, että oppilasta on ohjattava monipuolisen aterian kokoamisessa sekä syömiseen vahtimisessa.

Vastauksista löytyy myös hienoisia eroavaisuuksia liittyen syömiselle asetettuihin tavoitteisiin. Osa opiskelijoista pitää tärkeänä huolehtia monipuolisen aterian syömisestä. Toiset pitävät tärkeänä taas sitä, että oppilas syö riittävästi tai edes jotain. Toiset taas vaativat oppilaita syömään ja vastauksista kuvastuu syömiseen ja maistamiseen pakko. Tästä voidaan päätellä, että tulevaisuudessa he työssään vaativat eri asioita oppilaiden syömisestä. Ei siis ole lainkaan varmaa, että he vaativat oppilaitaan syömään monipuolisesti ja terveellisesti.

Opettajien erilaiset käsitykset syömisen tavoitteista luovat oppilaiden tai luokkien välille erilaisia vaatimuksia ja tavoitteita, mitkä voivat synnyttää eripuraisuutta. Toisten luokkien ei siis tarvitsisi kuin maistaa, ruokalusikallinenkin riittäisi, toisten taas pitäisi syödä kaikki mitä otetaan. Koulussa olisi hyvä päästä yhtenäisiin tavoitteisiin ruokailun käytänteistä. Olen itse nähnyt, että kouluissa joissa vaaditaan syömään monipuolisesti, muttei kuitenkaan ole ehdotonta pakkoa, oppilaat syövät. Jos taas koulussa olisi vain maistamispakko, maistetaan teelusikallisia ja ollaan syömättä. Tällainen käytös leviää helposti. Maistamista on siis opeteltava useaan otteeseen, ennen kuin oppilas oppii uuteen makuelämykseen. Liikaa nähdään voimakkaana tekijänä oma esimerkillisyys. Tarvitseeko opettajan toisaalta olla täydellinen ja omata vain hyviä elämäntapoja. Mielestäni terveystieteiden opetus ei voi tarjota oppilaille ainoaa oikeaa mallia, vaan antaa mahdollisuuksia ja malleja, joita on mahdollisuus käyttää hyväksi omassa elämässään.

Opettaja nähtiin aineistossa myös ravitsemuskasvattajana. Voimakkaimmin tämä tuli esiin opettajan roolista kouluruokailussa. Hänen tulee ohjata terveelliseen ateriaan, kerta ravinnon hyödyistä ja haitoista. Jos vain tämä käsitetään ravitsemuskasvattajan tehtäväksi, vain viidesosa tunnisti tämän opettajan roolikuvaan. Tämä suurenee, kun katsotaan, kuinka moni huolehtii oppilaiden monipuolisesta syömisestä. Opettajan oma asenne on myös tärkeä, miten itse suhtautuu ja arvostaa ravitsemusta, se varmasti heijastuu myös omassa opetuksessa.

Ravitsemuskasvatuksen lisäksi luokanopettajaopiskelijat toivat esiin suurimpana osiona *tapakasvatuksen*, joka näkyi vahvasti ruokailun merkitystä alaluokkalaiselle, oppilas ruokailijana sekä opettajan roolia kouluruokailussa kysymyksiä tulkittaessa. Lisäksi voidaan poimia aineistosta myös se, että opettaja toimii mallina ja hänen tulee omata hyvät ruokailutavat. Kouluruokailua pidetään siis ruokatapojen oppimistilanteena. Tämä kuvastaa todella sitä suuntausta, mikä oli esitetty jo teoriaosuudessa, että useimmissa opetussuunnitelmissa korostetaan hyvään käyttäytymiseen ohjaamista, kuten Maunuksela (2003a) on tuonut esiin. Mielestäni kouluruokailun merkitys ei kuitenkaan saisi korostua tapakasvatuksena. Tavoitteiden ja tosiasioiden välillä on suuri vääristymä. Jos yleinen huoli on oppilaiden ruokailemattomuus, niin miksi opetussuunnitelmasoilla korostetaan ruokailutapojen oppimista? Tätä olisi syytä pohtia myös kuntien omia opetussuunnitelmia laadittaessa sekä koulun yhtenäistä toimintamallia suunniteltaessa.

Kulttuurikasvatus tuotiin esiin eri ruokakulttuurien tuntemisen oppimisena, mikä näkyi seitsemässä vastauksessa. Ympäristökasvatus oli nähty kahdessa vastauksessa osana kouluruokailun tavoitteita. Työkasvatus oli mainittu yhdessä vastauksessa, jossa tuotiin esiin oppilaiden toimiminen esimerkiksi tarjoilijoina koulun tilaisuuksissa. Ruokarukous mainittiin osana kouluruokailua. Se ei varmaan ole enää koulussa mahdollista uskonnon opetuksenkin uuden luonteen vuoksi. Sen mukaan hartautta ei saisi harjoittaa kouluissa, koska oppilaat saattavat edustaa useaa eri aatetta. Ruokarukousta vastaava rauhoittumistilanne voisi kuitenkin olla paikallaan.

Opiskelijoiden tiedolliset puutteet toimia ravitsemuskasvattajana kohdistuivat muun muassa tarkempaan ravitsemustietouteen, erikoisruokavalioihin ja allergioihin sekä yleisesti alaluokkalaisen ravitsemuksellisiin tarpeisiin. He siis kaipasivat lisätietoa myös siitä, millaisia ruokailijoita alaluokkalaiset ovat ja mitä he tarvitsevat. Mielestäni opettajilla tulisi olla tarkka tietämys lapsen ruokailusta, jotta hän kykenisi kohdentamaan kasvatuksensa oikein. Opettajan on myös tarkkailtava oppilaitaan yksinään ja tunnistaa mahdolliset syömiseen liittyvät ongelmat, kuten syömishäiriöt. Opiskelijat toivat esiin omissa puutteissaan sen, etteivät hallitse syömisiongelmia teoriassa kuin käytännössäkään. Opettajien olisi syytä tarkkailla syömistä ja keskustella siitä vanhempien kanssa. Syömiseen liittyvien ongelmien esiintyessä opettaja voi ottaa yhteyttä myös kouluterveydenhoitajaan. Syömishäiriöt olisi siis tunnistettava jo varhaisessa vaiheessa, jotta niihin päästäisiin puuttumaan varhaisessa vaiheessa.

Omia taitoja ravitsemuskasvatuksessa kommentoitiin yleensäkin vähän. Tarvittavia taitoja ei siis ollut ymmärretty käsitteenä tai niitä ei todellakaan omata niin paljoa. Suurimmasta osasta vastauksia saa sen kuvan, että taidot perustuvat käytännön kokemukseen kouluruokailussa toimimisesta, omasta esimerkillisestä toiminnasta ruokailussa ja sen ohjaamisessa. Ravitsemuksen opettamiseen luokassa löytyi vain muutama esimerkki koko aineistosta. Vastaavasti puutteita käsiteltäessä opiskelijat toivat esiin sen, että tarvitsevat tietoa ja taitoja siihen miten opettaa ravitsemusta. Ravinnosta puhuminen lapsille ei vaikuta myöskään helpolta tehtävältä.

Opettajaksi opiskelevat näkevät omiksi puutteikseen käytännön kokemuksen vähyyden ja puutteelliset tiedot. Tietysti voidaan miettiä onko oleellista, että opettajalla on kokemusta ravitsemuskasvatuksesta, jos hänellä olisi alla hyvä koulutus siinä. Toi-

saalta kokemus ehkä auttaa näkemään niitä osioita, joihin tulisi kiinnittää huomiota kasvatustehtävässään. vastauksista kuvastui myös se, että hyvä ravitsemuskasvattaja tarvitsee hyvät tiedot ravitsemuksesta. Nyt suurimmasta osasta vastauksia kuvastui se, että tieto on peräisin omasta kokemuksesta esimerkiksi kouluruokailussa tai omista ruokavalinnoista.

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että erilaisia kouluruokailun tavoitteita eivät kaikki luokanopettajaopiskelijat ole tiedostaneet. Kouluruokailun merkitys, oppilas kouluruokailijana ja opettajan rooli kouluruokailussa kuvastavat, että tietämys keskittyy erityisesti oppilaiden tapakasvatukseen, ei niinkään ravitsemuksellisiin asioihin. Tarkempi ravitsemustietämys ja ravinnon tärkeät psyykkiset vaikutukset ovat liian vähällä huomiolla, joihin olisi syytä keskittää huomiota. Aineistosta nousee myös ravitsemuskasvatuksen taidolliset puutteet. Ravitsemus on vaikea ja melko arka asia toteuttaa lapsien ja murrosikäisten nuorten keskuudessa. Opetuksesta on myös haasteellista tehdä mielenkiintoista. Ravinto kuin muutkin terveystiedon opettavat asiat ovat elämäntapavalintoja, joita ei voida pakottaa tapahtumaan. Vaikka kuinka opettajana haluaisi oppilaan parasta, ei ehkä koskaan päästä siihen, että oppilaat käyttäytyisivät terveystään vaalien.

Opiskelijoiden tietämys ravitsemuksesta, kouluruokailusta ja opettajan roolista siinä vaihteli suuresti. Toiset arvioivat omat ravitsemuskasvatuksen taitonsa mitättömiksi ja toiset taas katsoivat omaavansa hyvät ja riittävät taidot. Sekä paremmin vastanneilla että huonommin vastanneilla on puutteita tiedoissa ja taidoissaan. Alaluokkalaisten ravitsemuskasvatuksen katsottiin olevan myös melko helppo homma, johon nyt ei tarkempaa ravitsemustietoutta tai -kasvatustaitoja tarvittaisi. Tämän mukaan olisi luontevaa, että opiskelijoille jo opiskeluvaiheessa tuotaisiin esiin edes kouluruokailun tavoitteet ja ravitsemuksen merkitys alaluokkalaiselle. Joka koululla on varmasti oma toimintatapansa, mutta koulutuksen jälkeen, tulevalla opettajalla olisi edes jokin ohjenuora, jota toteuttaisi.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tutkimuksen otos oli suuri, ryväotannalla valittua otosta ei kuitenkaan voida pitää edustavana otoksena. Sen hyvä puoli oli vain se, että tutkimuksessa oli pieni vastauskato.

Tässä tutkimuksessa mittarina toimi kyselylomake, joka muodostui avoimista kysymyksistä. Kyselylomakkeen suunnitteluvaihe oli kiireinen, eikä mittaria ehditty testaamaan kunnolla ennen aineiston keruuta. Tutkimuksen tekijä huomasi kyselyvaiheessa siinä epäkohtia, jotka aiheuttivat virhetulkintoja tutkimushenkilöiden vastates-
sa siihen. Kuitenkin tutkijan läsnäolo tutkimustilanteessa vähensi väärin ymmärrysten määrää antamalla ohjeita. Arvioitaessa tutkimuksen reliabeliutta eli toistettavuutta tätä tuloksia ei voida pitää reliabelina. Varmasti, jos tämä kysely toistettaisiin, siitä saataisiin erilaisia tuloksia. Tutkimuksen aihealue oli monille aivan uusi ravitsemuskasvattajan näkökulmasta ja se on varmasti sytyttänyt monet ajattelemaan aiheita näin jälkikäteen, mikä toisaalta oli tarkoituskin. Tutkittavat myös sanoivat kyselyajankoh-
tien olevan toisaalta huonot. Esim. uintitunnin jälkeen ei jaksanut vastauksia miettiä.

Laadullista aineiston toistettavuutta ei kuitenkaan voida arvioida suoraan reliabiliteetin avulla. Aineistossa tulisi kiinnittää huomio aineiston merkittävyyteen ja riittävyys-
teen sekä analyysin kattavuuteen, arvioitavuuteen toistettavuuden lisäksi. (Mäkelä 1994, 159.) Tässä tutkimuksessa aineiston merkittävyydestä kertoo muun muassa se, että tutkimuksen aihe, joka liittyy kouluruokailuun ja ravitsemuskasvatukseen on tällä hetkellä yhteiskunnassamme huolenaihe. Siihen ei opettajankoulutuksessa anneta tar-
vittavaa koulutusta. Täten tutkimusjoukko on perusteltu siten, että 1. vuosikurssin opiskelijat saisivat jonkinlaista suuntausta mielenkiintojensa kohteiksi tuleviin opin-
toihinsa, jotka ovat vielä edessä. Vastatessaan kyselyihin he joutuivat pohtimaan ala-
luokkalaista ravitsemuskasvatuksen kohteena ja itseään ravitsemuskasvattajana, jota he eivät välttämättä olisi lainkaan saavuttaneet koulutuksessaan.

Pohdittaessa eri vastauksia, ihmiset puhuvat samoista asioista eri tavoin eri tilanteissa. Tutkijana ei siis voi tietää, tarkoittavatko esimerkiksi vastaukset riittävästi tietoa, vä-
hän tietoa ja paljon tietoa todellakin niitä kuvaavia sanoja vai yhtä paljoa tietoa. Toi-
saalta siis olisi haastattelun avulla saatu paljon tarkempaa tietoa tutkittavilta. Kuiten-
kaan resurssit eivät olisi riittäneet kartoittamaan koko 1. vuosikurssin (n=101) kantaa asiasta. Kysely aiheuttaa myös ongelmia. Siinä ei voi olla varma, kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Ovatko he olleet huolellisia ja rehellisiä

vastauksissaan? Tuntien aikana on kyllä aineisto tavoitettu helposti, mutta ovatko opiskelijat jaksaneet keskittyä ehkä heille tuntemattoman aiheen kysymyksiin tai pohdintaan syvällisemmin omia taitojaan. Onko kysymykset ymmärretty? Kysymyksessä 5a oli ymmärretty muutamissa vastauksissa väärin, kun niihin oli vastattu ihannetila oppilaiden ruokailemisesta todellisuuden kuvaamisen sijaan. Tutkimustuloksia on rikastettu myös suorilla lainauksilla kyselyistä.

Lisätutkimus voisi suuntautua tarkempaan analyysiin opiskelijoiden tietoudesta ravitsemusta kohtaan. Luokanopettajien tietoutta ja asenteita voisi myös verrata peruskoulun aineopettajiin. Tässä tulisi ilmi myös se, että kouluruokailun ohjaaminen on merkittävää myös ylemmillä luokilla ja miten aineopettajat kykenevät siitä suoriutumaan. Onko heillä mielenkiintoa, tietoa ja taitoa puuttua asioihin vai estääkö koulun kulttuuri ravitsemuskasvatuksen toteutumisen kouluissa? Luokanopettajien kohdalla voitaisiin tutkia sitä, miten he todellisuudessa toimivat ruokailussa tai luokissaan ravitsemuskasvatuksen parissa. Kuinka moni todellisuudessa keskittyy tähän asiaan omassa työssään vai jääkö se taka-alalle vähemmän tärkeänä asiana?

Tämä tutkielma on antanut minulle tekijänä monipuolisen kuvan alaluokkalaisen ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista asioista, kouluruokailusta ja sen ohjaamisesta sekä ravitsemuskasvatuksesta koulussa. Itse terveystiedon aineopinnot suorittaneena mielenkiintoa minulla riittää kouluruokailuun ja ravitsemuskasvatukseen panostamiseen, mutta tämän tutkimuksen myötä sain huomata, että koulun opettajakunnasta löytyy varsin erilaisia opettajia. Tulevaisuudessa opettajayhteisön jäsenenä koen, että minulla on nyt vankempi pohja vaikuttaa koulun ruokailukulttuuriin ja sen toimimiseen.

Toivoisin, että tulevaisuuden opettajankoulutuksessa voitaisiin yhtenäistää opettajien taitoa toimia kouluruokailussa ja ravitsemuskasvatuksessa. Siihen tarvitaan oppilaiden ravitsemuksen ja sen ongelmakohtien tiedostamista ja vaikuttamiskeinojen tuntemista. Opetusharjoittelujen yhteydessä tulisi antaa tarkemmat ohjeet malliruokailuihin osallistumisesta, että siitä tulisi tietoinen kasvatustilanne. Ravitsemusasioiden tulisi painottua terveystiedon opetuskokonaisuudessa, koska se on oman näkemykseni myötä eräs merkittävimmistä terveyden osa-alueista, johon jokainen luokanopettaja joutuu osallistumaan työssään.

LÄHTEET

- Aaltola, A. 2000. Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan peruskoulujen ala-asteella toteutettava ravitsemusopetus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 19.11.2003
<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/aaaltola.pdf>
- Aho, K. 1994. Ruoka: ravintoa, kulttuuria, elämäntapaa. Teoksessa H. Peltonen (toim.) Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Helsinki: Opetushallitus.
- Ahonen, S-L & ohjausryhmä. 1997. Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun laatukirja. Jyväskylän kaupungin kouluviraston julkaisusarja A4:1997. Jyväskylä: Jyväskylän kaupungin kouluvirasto.
- Airaksinen, L. 1994. Vanhustenruokailu. Teoksessa L. Packalen (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuosituksset. Helsinki: Painatuskeskus, 79–99.
- Alanko, A. 1999a. Lapsen ruokatottumuksiin vaikuttaminen. Promo: terveyden edistämisen lehti. 3 (2), 37–38.
- Alanko, A. 1999b. Ravitsemuksen ongelma-alueista tulevaisuudessa. Promo: terveyden edistämisen lehti 3 (2), 23–24.
- Caldwell, D., Nestle, M. & Rogers, W. School Nutrition Services. 1998. Teoksessa E. Marx, S. F. Wooley & D. Northrop (toim.). Health Is Academic. A Guide To Coordinated School Health Programs. Columbia University. New York: Teachers College Press, 195–217.
- Dzewaltowski, D. A., Estabrooks, P.A. & Johnston, J. A. 2002. Healthy Youth Places. Promoting Nutrition and Physical Activity. Health Education Research. Theory and Practice. 17 (5), 541–551.
- Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1996. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Lahti: VK – kustannus.
- Haapalahti, M., Mykkänen, H., Tikkanen, S. & Kokkonen, J. 2003. Meal Patterns and Food Use in 10- to 11-year old Finnish Children. Public Health Nutrition 6 (4), 365–370.
- Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. Ventola, A-L. 1995. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: WSOY.

- Hermanson, E., Karvonen, S. & Sauli, H. 1998. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys Suomessa – valtakunnalliset trendit 1990-luvulla Osa 1. Helsinki: Stakes.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jakonen, S., Tervonen, E., Moilanen, A., Eskelinen, M., Kallinen, S., Kähkönen, E., Pekkonen, P., Hiltunen, T. & Tossavainen, K. 2001. Terveys ja hyvinvointi koulu yhteisössä. Kiva Koulu kehittämishankkeen (1996-2000) toiminta ja arviointi. Itä-Suomen lääninhallituksen julkaisuja Nro 47.
- Jäntti, A. & Peltosaari, L. Kouluruokasuositukset. 1994. Teoksessa L. Packalen (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Helsinki: Painatuskeskus, 43–53.
- Kandiah, J. & Jones, C. 2002 Nutrition Knowledge and Food Choices of Elementary School Children. *Early Child Development and Care* 172 (3), 269–273.
- Kouluhallitus. 1987. Kouluruokailuopas koulujen kasvat- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. Kouluruokailu. 1999. Helsinki: Opetushallitus.
- Luopa, P., Rimpelä, M. & Jokela, J. 2003. Kouluterveyskysely 2003: Nuorten hyvinvointi ja terveys Keski-Suomessa 1996-2003. [Stakesin asiakirjat]. Viitattu 25.11.2003. <http://www.stakes.fi/kouluterveys/2003/index.html>
- Lyytikäinen, A. 2003a. Kouluikäisten ruokailutottumukset: suotuisaa kehitystä ja suunnanmuutosta. *Liikunta ja tiede* 40 (2), 37–40. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Lyytikäinen, A. 2003b. Tyttö tykkää kasviksista – poika popsii lihaa. Tyttöjen ja poikien ruoankäyttö ja ravinnon saanti. *Liikunta ja tiede* 40 (2), 40–41.
- Lyytikäinen, A. 2001a. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus. 143–168.
- Lyytikäinen, A. 2001b. Kuinka vaikuttaa yhdessä kouluruokailuun? Luento Kouluruokaa ja -maitoa seminaarissa Tampereella 6.9.2001. Artikkelissa R. Mustonen. Kouluruokailu haastaa kaikki vaikuttamaan. Jyväskylä näyttää mallia. Ravitsemuskatsaus 23 (2), 11–13. Viitattu 20.2.2004. <http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=75>

- Lyytikäinen, A. 2000. Ravitseminen ja kouluruoka. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim. 358–366.
- Maunuksela, E. 2003a. Kouluruokailun rooli peruskoulun yläasteiden toiminnassa. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Maunuksela, E. 2003b. Kouluruokailu haastaa yhteistyöhön. Ravitsemuskatsaus 25 (1), 12 – 13. Viitattu 14.2.2004 <http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=50>
- Metsämuuronen, J. 2002. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK – kustannus.
- Mustonen, R. 2000. Kouluruokailun kehittämisprojekti Pihlajanmäen ala-asteella v. 1998 – 1999. ”Malliannos, ruokaraati ja Maiskis” Pihlajanmäen konstit kohenivät kouluruokailua. Ravitsemuskatsaus 21 (1), 12–13. Viitattu 13.2.2004 <http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=93>
- Mäkelä, K. 1994. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa V. A. Niskanen (toim.) Tieteellisten menetelmien perusteita ihmistieteissä. Opiskelijan opas. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Helsinki: Yliopistopaino, 154–169.
- Nordlund, Gerhard & Jacobson. 2000. Gymnasieelevernas matvanor, del 2. Umeå universitet, pedagogiska institutionen. Artikkelissa Huonosti syövät pärjäävät heikommin. Ravitsemuskatsaus. 21 (1), 12.
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa M. Fogelholm Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus, 15–32.
- Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa M. Fogelholm Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia-kustannus, 99–142.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 29.2.2004. http://www.oph.fi/info/ops/po_16_1_versio.doc
- Opetushallitus. 2003. Perusopetuksen kokeilussa lukuvuonna 2003-2004 noudatettavat opetussuunnitelman perusteet vuosiluokille 3.-9. ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet vuosiluokille 1.-2. 2003. Helsinki: Edita Prima.

- Opetushallitus. 1999. Koululait perusteluineen. Lait, asetukset, lainsäädännölliset perusteet ja sivistysvaliokunnan mietintö. Opetushallituksen moniste 1/1999. Helsinki: Opetushallitus.
- Pere, V., Riihivirta, E. & Keskinen S. 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. Suomen lääkärilehti 58 (40), 3987–3991.
- Pirouznia, M. 2001. The Association Between Nutrition Knowledge and Eating Behavior in Male and Female Adolescents in the US. International Journal of Food Sciences and Nutrition 52, 127–132.
- Prättälä, R. 1999. Tanskassa ja Norjassa ei ole työpaikkaruokaloita – Suomessa ja Ruotsissa on. Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö 1999–2002. Viitattu 20.11.2003.
http://www.ktl.fi/ravitsemus/ruokakulttuuri_tyopaikkaruokailu.html
- Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I. ja Airaksinen, T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin julkaisuja 12/2001. Helsinki: Helsingin kaupungin ympäristökeskus.
- Rantakylän yhtenäiskoulu 0. – 6. lk 2003 – 2004. 2003. Tiedotuslehti oppilaille ja oppilaiden vanhemmille. Mikkeli.
- Rimpelä, M. 2003. Terveys, tieto ja oppiminen. Liikunta ja tiede 40 (2), 32 – 34.
- Saarenpää-Heikkilä, O., Laippala, P. & Koivikko, M. 2001. Subjective Daytime Sleepiness and its Predictors in Finnish Adolescents in an Interview Study. Acta Paediatrica 90 (5), 552–557.
- Seppänen, R. 1994. Ravitsemussuositukset. Teoksessa L. Packalen (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Helsinki: Painatuskeskus, 14–25.
- Stakes. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- St. Leger, L. & Nutbeam, D. 1999. A Model for Mapping Linkages Between Health and Education Agencies to Improve School Health. Journal of School Health 70 (2), 45–50.
- Terho, P. 2000. Terveiden edistäminen. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 398–413.

- Urho, U.-M. & Hasunen, K. 2003. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Urho, U-M. 1998. Kouluruokaa maailmalla. Ravitsemuskatsaus 20 (2), 12–13.
- Urho, U-M. 2003. Koulujen ruokailuissa suuret erot. Ravitsemuskatsaus 25 (1), 12–13. Viitattu 13.2.2004 <http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=49>
- Vikat, A., Rimpelä, M., Rimpelä, A., Lahti-Koski, M. & Peltola, T. 1998. Miten nuorten terveystottumukset ovat muuttuneet 20 vuoden kuluessa. Suomen lääkäri-lehti. 53 (20–21), 2269–2279.

LIITE 1

KYSELY

Nimi ja sähköpostiosoite_____

Ikä _____

Sukupuoli: nainen mies

Pohdi seuraavien asioiden merkitystä alaluokan (1.-6.-luokka) oppilaalle. Mainitse kumpaankin kohtaan vähintään **viisi** asiaa.

a) Ravinnon merkitys alaluokkalaisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.

b) Kouluruokailun merkitys alaluokkaliselle.

6. Kuvaa kouluruokailua alaluokilla (1.-6.-luokka). Mainitse kumpaankin kohtaan vähintään **viisi** asiaa.

a) Oppilas ruokailijana (mm. ruoka-annoksen kokoaminen, käyttäytyminen, itseohjautuvuus)

b) Opettajan rooli kouluruokailussa

6. Kommentoi omia tietojasi, taitojasi ja puutteitasi ravitsemuskasvattajana koulussa.

a) tiedot _____

b) taidot _____

c) puutteet _____

Kiitos vastauksestasi!

LIITE 2

TAULUKKO 4. Kouluruokailun merkitys alaluokkaliselle

Kouluruokailun merkitys	Naiset	Miehet	Yhteensä
Kouluruuan syöminen	74	26	100
Tärkeä osa päivän Päivän ravinnon saannista	8	5	13
Säännöllinen ateriarytmi	7	6	13
Ainakin yksi lämmin ateria	29	8	37
Monipuolisen ateriakoko- Naisuuden malli	22	5	27
Sosiaalinen apu / ilmainen ateria	3	1	4
Nälän tunteen poistaminen	3	1	4
ei tarvitse makeita välipaloja	2	-	2
Maistamaan ja syömään opettelu	64	21	85
Opitaan maistamaan / syömään Uusia makuja	32	9	41
Opitaan syömään terveellisesti ja Monipuolisesti	17	10	27
Opitaan tervettä suhtautumista Ruokaan	2	-	2
Opitaan arvioimaan omaa Ravinnon tarvetta	1	-	1
Opitaan arvostamaan ruokaa	7	-	7
Opitaan eri ruokakulttuureja	5	2	7
Ruokailutapojen oppiminen	64	13	77
Opitaan ruokailutapoja	51	12	63
Opitaan ottamaan vastuuta	5	-	5
Opitaan ympäristökasvatusta	2	-	2
Opitaan odottamaan / jonottamaan	4	-	4
Opitaan käyttämään ruokailu- Välineitä	2	1	3
Ruokailu opiskelun mahdollistajana	41	34	75
Jaksaminen koulussa	27	10	37
Yleinen jaksaminen	9	4	13
Auttaa keskittymään	11	6	17
Mahdollistaa oppimisen	7	1	8
Tauko, virkistyminen, lepo	21	7	28
Rytmittää koulupäivää	5	4	9
Nautinto	10	-	10
Vastenmielinen pakko	6	2	8
Ruokailu sosiaalistavana tekijänä	37	12	49
Sosiaalinen tilanne	30	12	42
Opitaan huomioimaan muita	5	-	5
Tutustuu opettajaan uudella tavalla	1	-	1
Opitaan yhteistyötä	1	-	1
Työkasvatus	1	-	1
Kasvu ja kehitys	1	2	3
Ruokailulla ei ole merkitystä	3	-	3

LIITE 3

TAULUKKO 5. Oppilas kouluruokailijana

Oppilas kouluruokailussa	naiset	miehet	yhteensä
Oppilaan syöminen	93	24	117
Oppilaat eivät syö tarpeeksi	12	5	17
Oppilaat syövät liian yksipuolisesti	21	4	25
Salaattia ei syödä tarpeeksi	18	2	20
Leipää ei syödä tarpeeksi / sen liiallisella Syömisellä korvataan ateria	2	-	2
Maitoa ei juoda tarpeeksi	3	1	4
Ruokaa jätetään syömättä	15	4	19
Oppilaat ovat nirsoja	17	5	22
Maistaminen on vastenmielistä	5	3	8
Oppilaan oma-aloitteisuus annoksen kokoamisessa	87	25	102
Kokoaa itse aterian	15	7	22
Ruoka annostellaan valmiiksi	11	4	15
Oman annoksen kokoaminen vaikeaa	4	-	4
Tarvitsee ohjausta aterian kokoamisessa	13	3	16
Osaa koota monipuolisen aterian	1	-	1
Ei osaa itse koota monipuolista ateriaa	9	3	12
Osaa arvioida annoksen koon	3	3	6
Ei osaa arvioida annoksen kokoa	16	4	20
Toisten oppilaiden valinnat vaikuttavat Annoksen kokoamiseen	5	1	6
Oppilaan ruokailutavat	73	25	98
Ruokailutavat ja käyttäytyminen Opitaan kotona	3	1	4
Käytös on mallikelpoista	9	4	13
Keskustellaan rauhallisesti	6	3	9
Ruokailuvälineet ja jätteet osataan lajitella	5	1	6
Käytös on huonoa	6	1	7
Tapoja ja käytöstä on valvottava Ja ohjattava	9	5	14
Ruokailutilanne on meluisa ja rauhaton	17	3	20
Tehdään muuta kuin syödään	7	2	9
Ruoka hotkitaan, kiire välitunnille	7	4	11
Ei tarpeeksi aikaa syödä	2	1	3
Oppilaat uskovat paremmin keittiöhen- Kilökuntaa kuin opettajaa	1	-	1
Ruokarukous	1	-	1
Kouluruuan arvostaminen	18	4	22
Kouluruokaa ei arvosteta	5	1	6
Kouluruoka on pahaa	3	3	6
Leikitään ruualla	9	-	9
Ruoka korvataan makeisilla	1	-	1
Ruokailuun saapuminen	8	1	9
Ruokailuun juostaan huutaen	1	-	1
Maltetaan jonottaa rauhassa	5	1	6
Ei malteta jonottaa	2	-	2
Kouluruokailun ja monipuolisen ruuan Merkitystä ei ymmärretä	4	-	4
Ruuan terveysvaikutteiden tunteminen Heikkoa	1	1	2

LIITE 4

TAULUKKO 6. Opettajan rooli kouluruokailussa

Opettajan rooli	naiset	miehet	yhteensä
Hyviin tapoihin opastaminen	106	34	140
Ohjaa oppilaat hyviin tapoihin	36	11	47
Opettaa ruokailuvälineiden käyttöä	4	1	5
Ylläpitää ruokarauhaa ja järjestystä	59	22	81
Huolehtii oppilaiden hygieniasta	5	-	5
Huolehtii kiireettömyydestä	2	-	2
Oppilaiden syömisestä seuraaminen ja epäkohtiin puuttuminen	109	30	139
Tarkkailee oppilaiden syömistä	8	5	13
Auttaa oppilaiden annosten Kokoamisessa / jakaa ruokaa	5	2	7
Auttaa vain tarvittaessa / antaa oppilaalle vastuuta	5	3	8
Huolehtii, että oppilas syö Monipuolisesti	19	6	25
...että oppilas syö riittävästi	9	2	11
...että oppilas syö edes jotain	12	3	15
...että oppilas juo riittävästi	1	-	1
...että oppilas syö sen, minkä ottaa	9	-	9
Ohjaa maistamaan	19	3	22
Saa pakottaa syömään	2	-	2
Ei saa pakottaa syömään	6	2	8
Huomioi ja muistuttaa oppilaiden Erikoisruokavalioista ja allergioista	2	1	3
Huomioi ja tunnistaa oppilaiden Syömishäiriöitä	8	2	10
Raportoi havainnoistaan vanhemmille Ja terveydenhoitajalle	3	-	3
Keskustelee oppilaiden syömisestä Vanhempien kanssa	2	-	2
Opettajan esimerkillisyys	82	21	103
Esimerkki	32	15	57
Syö kaiken / ei jätä ruokaa	6	1	7
Syö monipuolisesti / malliannos	18	1	19
Omaa hyvät ruokailutavat	14	3	17
Noudattaa ohjeitaan	2	1	3
Huolehtii ruokailuun saapumisesta	9	2	11
Tuo oppilaat syömään	6	1	7
Osoittaa oppilaille paikat	1	1	2
Antaa merkin, milloin ruokailu alkaa	1	-	1
Huolehtii ruokarukouksesta	1	-	1
Opettaja ruokailijana	14	14	28
Syö itse	3	5	8
Oma virkistyshetki	-	1	1
Syö oppilaiden kanssa	4	3	7
Ei syö oppilaiden kanssa	2	1	3
Keskustelee oppilaiden kanssa	7	4	11
Ravitsemuskasvatus	22	5	27
Toimii ravitsemuskasvattajana	4	1	5
Kertoo terveellisen ruokavalion Merkityksestä	17	3	20
Opettajalla vaikutus asenteisiin	1	1	2
Yhteistyö keittäjän kanssa	1	-	1
Opettajalla ei ole merkitystä Alaluokkalaisen ruokailuun	2	-	2

LIITE 5

TAULUKKO 7. Opettajaksi opiskelevien tiedolliset valmiudet

Tiedot	Naiset	Miehet	Yhteensä
Hyvät tiedot	13	5	18
Heikot tiedot	4	1	5
Perustietous ravitsemuksesta	19	7	26
mitä hyvä syödä	11	3	14
Annosten koko	1	1	2
Monipuolinen ravinto	8	4	12
Monipuolisen ravinnon merkitys	9	5	14
Tapatieto	2	-	2
Tarkempi ravitsemustietous	2	-	2
Koululaisen ruokavalio	1	-	1
Erikoisruokavaliot	1	-	1
Allergiat	1	-	1
Diabetes	-	1	1
Kasvisruokavalio	-	1	1
Liikunta ja ravinto	-	3	3
Laihdutusruokavalio	1	-	1
Syömishäiriöt	2	-	2
Tiedot peräisin			
...terveystiedon tunnilta	3	-	3
...kotitalouden tunnilta	2	-	2
...oma kiinnostus / itsenäinen opiskelu	5	-	5
...tietous oppilaan vanhemman näkökulmasta	1	1	2
...ammatillisista opinnoista	2	2	4
Ravitsemuskasvatus aloitettava 1.luokalta alkaen	1	-	1
Tarvitsen lisätietoa	14	1	15

LIITE 6

TAULUKKO 9. Puutteet ravitsemuskasvattajana

Puutteet	naiset	miehet	yhteensä
Puutteelliset tiedot yhteensä	41	8	49
Puutteelliset tiedot	11	2	12
Tiedon tarkkuus / varmuus	6	-	6
Tarkempi ravitsemustietous	3	2	5
Ravinnon merkitys	1	1	2
Mitä alaluokkalainen tarvitsee	3	1	4
Lasten ravitsemuksen todellisuus	3	-	3
Mitä on ravitsemuskasvatus?	3	1	4
Liikunta ja ravitsemus	1	-	1
Allergiatietous	6	1	7
Erikoisruokavaliot	2	1	3
Eri kulttuurien ravitsemus	2	-	2
Syömishäiriöt Ja niihin puuttuminen	2	-	2
En ymmärrä ravitsemus- Kasvatuksen tärkeyttä	1	-	1
Kokkailuvaihtoehdot kouluun	1	-	1
Puutteelliset taidot	25	4	29
Mitä tulisi opettaa?	5	-	5
Miten opettaa?	5	-	5
Ei keinoja opetukseen	5	-	5
Miten kertoa ravinnosta Mielenkiintoisesti	5	-	5
En osaa vakuuttaa oppilaita	1	-	1
En osaa perustella	2	-	2
Liian saarnaava opetus	1	-	1
Miten innostaa lapsi syömään?	2	1	3
Itsehillintä, jos lapsi ei syö	1	-	1
En osaa valmistaa ruokaa	-	1	1
Itse huono esimerkki	6	8	14
omat ruokatottumukset huonoja	1	5	6
Olen nirso, miten voin vaatia Syömistä oppilailta	5	1	6
Huonot tavat tai ne unohtuvat	-	2	2
Ei kokemusta	9	6	15
Oma asenne	4	1	5
En osaa suhtautua oikein Erityisruokavalioihin	2	1	3
En osaa suhtautua oikein Syömishäiriöisiin	1	-	1
En ole varma uskonko Ravinnon terveystaikutuksiin	1	-	1