

**Niina Ruotsalainen**

# **LAPSEN RUOKASUHDE**

Varhaiskasvatustieteen

pro gradu-tutkielma

Kevätlukukausi 2013

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Tiivistelmä. Ruotsalainen, Niina. 2013. Lapsen ruokasuhte. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto- 77 sivua + liitteet.**

Tämän tutkimuksen innoittajana toimi lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – hanke sekä siihen liittyvä Sapere-menetelmä. Valitsin tutkimukseni näkökulmaksi lasten henkilökohtaiset kokemukset ruuasta ja syömisestä, sillä aiheesta ei ole tehty ainakaan Suomessa vastaavanlaista tutkimusta. Tutkimuksen tärkeyttä puolsi myös yhteiskunnallisesti kasvanut huoli lasten ravitsemuksen heikosta tilasta, jolla on vaikutusta kansanterveyteen.

Tämän tutkimuksen tehtävänä oli saada lasten ääni kuuluviin omaan syömiseen ja ravitsemukseen liittyen. Tutkimuksen keskeisin käsite on lapsen ruokasuhte, jonka olen tässä tutkimuksessa määritellyt koskemaan lapsen henkilökohtaisia ruokamieltymyksiä, lapsen tietämystä ruuista, ruokailuun liittyviä toimintatapoja ja sääntöjä sekä lapsen mahdollisuuksia osallisuuteen omissa ruokaympäristöissään. Tutkimuksen keskeisimmät ongelmat tiivistyvät seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Miten lapset kuvailevat ja perustelevat ruokamieltymyksiään? Miten ravitsemussuositukset ja ruokaan liittyvät toimintatavat näyttäytyvät lasten puheessa? Millaisena lapset kuvaavat osallisuuttaan ympäristöjensä ruokaan ja syömiseen liittyvissä toiminnoissa?

Tutkimus on lähestymistavaltaan laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin yhdessä päiväkodissa yhtätoista 5–7-vuotiasta lasta haastatteleamalla. Haastattelut taltioitiin videoimalla. Aineiston analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysi, johon oli yhdistetty piirteitä diskurssianalyysistä.

Tutkimustulokset osoittivat, että lapset kokivat syömisestä ja ruokaan liittyvät toiminnot myönteisinä asioina. He kertoivat ruokamieltymyksistään monipuolisesti ja osasivat ryhmitellä ruokia muun muassa niiden terveellisyyden perusteella. Perustelut olivat kuitenkin varsin niukkoja ja lasten ruokatietämys perustui lähes yhtä usein arvaukseen kuin todelliseen tietoon. Lapset kokivat ruokailuun liittyvien toimintatapojen olevan joustavia, eikä syömiseen liittynyt heidän mielestään kovinkaan paljon sääntöjä. Vastaavasti lapset mainitsivat paljon käytöstapoja, jotka liittyvät syömiseen. Lapset kertoivat, että heillä on ollut mahdollisuuksia osallistua syömiseen ja ruokaan liittyviin toimintoihin. Keskeisimmiksi osallisuuteen vaikuttaviksi tekijöiksi osoittautuivat aikuisten vallankäyttö sekä lapsen henkilökohtainen kiinnostus toimintoihin kohtaan.

Tutkimukseni osoitti, että lapset suhtautuvat syömiseen ja ruokaan liittyviin teemoihin varsin myönteisesti ja innokkaasti. Jatkossa olisi tärkeää selvittää, miten aikuiset omalla toiminnallaan vaikuttavat lasten ruokasuhteen kehittymiseen, ja onko aikuisten näkemys lasten ruokasuhteen ulottuvuuksista tutkimukseni lasten kokemusten kanssa samansuuntainen.

**Asiasanat:** varhaiskasvatus, ruokasuhte, ruoka- ja ravitsemuskasvatus

**Keywords:** early childhood education, food and nutrition education

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LASTEN RAVITSEMUS .....	7
	2.1 Kansalliset ravitsemussuositukset lähtökohtana lasten ravitsemukselle.....	7
	2.2 Lasten syöminen ja ravitsemus tutkimuksen kohteena .....	8
3	LAPSEN RUOKASUHDE .....	14
	3.1 Lähtökohtia lapsen ruokasuhteen muodostumiselle .....	14
	3.2 Lasten ravitsemuskasvatus ruokasuhteen muokkaajana .....	16
	3.3 Lapsuuden ympäristöjen vaikutus ruokasuhteeseen .....	18
	3.4 Sapere-menetelmä päivähoiton ruokakasvatuksessa.....	23
4	LAPSEN OSALLISUUDEN NÄKÖKULMA RUOKASUHTEEN MUODOSTUMISEEN .....	26
	4.1 Lapsen osallisuuden määrittelyä .....	26
	4.2 Aikuisen rooli lapsen osallisuutta tukevassa toiminnassa.....	29
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	32
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	34
	6.1 Laadullinen tapaustutkimus .....	34
	6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruumenetelmä.....	36
	6.3 Tutkimuksen aineistonkeruu .....	37
	6.4 Aineistonkeruun eettisyys ja luotettavuus.....	40
	6.5 Tutkimusaineiston analyysi.....	42
7	TULOKSET .....	45
	7.1 Lasten ruokamieltymykset, mieltymysten perustelu ja ruokiin liittyvä oppiminen.....	45
	7.2 Terveelliset ja epäterveelliset ruuat.....	52
	7.3 Ruokaan ja syömiseen liittyvät säännöt ja toimintatavat .....	55
	7.4 Lasten osallisuus ruokaan liittyvissä tilanteissa.....	57

8	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	61
	8.1 Tulosten tarkastelu.....	61
	8.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	68
	8.3 Jatkotutkimusajatuksia.....	70
	LÄHTEET.....	73
	LIITTEET .....	78

# 1 JOHDANTO

Kiinnostukseni tutkia lasten ruokailua ja ruokasuhteen syntymistä on herännyt pikkuhiljaa työssäni lastentarhanopettajana ja kuullessani monien aikuisten kertomuksia lapsuudessa koetuista epämiellyttävistä ruokakokemuksista, jotka ovat jättäneet lähtemättömän vaikutuksen myöhempisiin syömistottumuksiin. Yksi lähipiiristäni muisteli, kuinka jokaisella aterialla oli pakko syödä kaksi näkkileipää, jotta välttyi juoksemasta urheilukenttää ympäri, ja toinen vastaavasti kertoi lukemattomista hetkistä päiväkodin aamiaisella kaurapurolautasen ääressä, kun jokaisen lusikallisen nielaiseminen sai aikaan inhoreaktion.

Työssäni lastentarhanopettajana törmään usein tilanteisiin, joissa syöminen ja ruoka ovat jollain tavoin vallankäytön välineitä. Valtaa käyttävät sekä aikuinen että lapsi, sillä valta-asettelua syntyy useimmiten silloin, kun lapsi kieltäytyy syömästä tai käyttäytyy ruokailutilanteissa yleisesti hyväksytyjen käytöstapojen vastaisesti. Jos neuvottelu ei auta, tilanteissa olo on kasvattajalle usein ristiriitainen. Käyttääkö auktoriteettia ja pakottaa lapsi tottelemaan, vai kunnioittaako lapsen tahtoa ja luottaa siihen, että lapsi ei mene pilalle, vaikka saisi tahtonsa läpi?

Tutustuminen Sapere-menetelmään (ks. Koistinen & Rauhanen 2009) antoi minulle kaipaamaani uudenlaista näkökulmaa perinteisiin ravitsemuskasvatuksen periaatteisiin nähden. Saperen lähtökohtana on tutkimuksellinen ote ruokaan, jossa hyödynnetään kaikkia aisteja huomioiden lapsen aiemmat kokemukset ja kyky muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Ajatuksena ruokiin ja makuihin

tutustumisessa on lapsen luontaisen uteliaisuuden ja tutkimishalun hyödyntäminen uuden oppimisessa, jolloin lapsen ennakkoluulot vähenevät, lapsi uskaltaa kokeilla uutta ja ylittää rajojaan iloisen toiminnallisuuden kautta.

Aikaisempi tutkimus lasten suhteesta ruokaan ja syömiseen osoittaa, että lapsuuden ruokailutottumuksilla on merkitystä myöhempään ruokaan liittyviin toimintatapoihin ja syömiskäyttäytymiseen. Esimerkiksi on havaittu, että terveelliset ruokailutottumukset omaksutaan usein lapsuudessa (Hasunen ym. 2004). Syömiseen liitettyillä palkkioilla ja rangaistuksilla on puolestaan nähty olevan yhteyttä muun muassa syömishäiriöihin ja painonhallintaan (Puhl & Schwartz 2003).

Tämä pro gradu -tutkielma on osa valtakunnallista Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanketta, jonka keskiössä on Sapere-menetelmä. Tutkimuksen tehtävänä on selvittää 5–7-vuotiaiden lasten käsityksiä suhteestaan ruokaan ja syömiseen. Tavoitteena on selvittää lasten ruokamieltymyksiä, tietämystä ruuasta, ajatuksia ruokaan liittyvistä toimintatavoista sekä osallisuudesta. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole aiemmin tehty ainakaan Suomessa. Tarkoitukseni on, että tämä tutkimus voisi herättää lukijoiden ajatuksia lasten ravitsemuskasvatuksesta ja olla osaltaan luomassa ja kehittämässä lapsilähtöisempää sekä lapsen osallisuutta huomioivampaa ruokakasvatusta.

Tutkimuksen teoreettinen tausta jäsentyy siten, että ensimmäisenä kuvaan lasten ravitsemukseen liittyviä suosituksia sekä aiheesta tehtyä tutkimusta. Sen jälkeen keskityn tutkimuksen keskeisimmän käsitteen, ruokasuhteen, tarkasteluun useasta näkökulmasta. Lopuksi, ennen tutkimuskysymysten esittelyä, määrittelen lapsen osallisuutta ja perustelen sen tärkeyttä tutkimuksen keskeisimpien ongelmien kannalta.

## **2 LASTEN RAVITSEMUS**

### **2.1 Kansalliset ravitsemussuositukset lähtökohtana lasten ravitsemukselle**

Ravitsemussuositusten tarkoituksena on ohjata kansalaisten ravitsemusta yhdenmukaisesti sovittuja ohjeistuksia käyttäen. Sosiaali- ja terveysministeriön lasten ja perheen ravitsemusta käsittelevässä julkaisussa esitellään ravitsemussuositukset vuodelta 2004 (Hasunen ym. 2004). Niissä on otettu huomioon valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi sekä uusinta tutkimustietoa ravitsemuksen alueelta.

Ravitsemussuositusten perusta lepää säännöllisessä ateriarytmissä, johon kuuluvat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Suositusten mukaan pienimmät lapset saattavat tarvita aamiaisen ja lounaan välissä vielä pienen välipalan. Ruuan monipuolisuus on tärkeää ravintoaineiden saannissa, jota suosituksissa havainnollistetaan ruokakolmion ja ruokaympyrän avulla (liite 1). Ruokakolmio ja ruokaympyrä osoittavat, mistä monipuolinen ravitsemus koostuu. Jokaisella ruokaryhmällä on ravitsemuksellisesti tärkeä merkitys, minkä lisäksi ruokakolmion ja -ympyrän tarkoituksena on näyttää, mitä ruoka-aineita tulisi nauttia määrällisesti

paljon ja vähän suhteessa toisiinsa, jotta ravintoaineiden saanti ja päivittäinen energiamäärä vastaisivat ravitsemussuosituksia. (Hasunen ym. 2004.)

Ravitsemussuosituksissa (ks. Hasunen ym. 2004 ; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005) lautasmalli kuvaa yhden aterian ravintoaineiden jakautumisen. Ruoka-annoksesta puolet tulisi sisältää vihanneksia tai kasviksia, neljännes pastaa, riisiä tai perunaa ja neljännes lihaa tai kalaa. Monipuolinen ravintokokonaisuus muodostuu silloin, kun ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvatonta maitoa, maitovalmisteita, lihaa ja lihavalmisteita sekä kalaa ja pehmeää kasvirasvaa näkyvänä rasvana leivän päällä, ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeissa. Vastaavasti runsasta suolan, sokerin ja tyydyttyneiden rasvojen käyttöä pitäisi välttää arkiruokailussa. (Hasunen ym. 2004.)

Ravitsemussuosituksissa korostetaan, että lapsen ravinnontarve on suhteessa suurempi kuin aikuisella, koska lapsen perusaineenvaihdunta on nopea ja lapsi tarvitsee energiaa kasvaakseen. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa, hän yleensä säätelee ruokamäärän tarvettaan vastaavaksi. (Hasunen ym. 2004.) Lapsuudessa opitut ruokatottumukset vaikuttavat myöhempään ruokakäyttäytymiseen (Puhl & Schwartz 2003), joten terveellisten elintapojen ja ruokatottumuksien omaksuminen käy luontevimmin lapsuudessa annetun arjen ravitsemuskasvatuksen kautta.

## **2.2 Lasten syöminen ja ravitsemus tutkimuksen kohteena**

Vaikuttaa siltä, että huoli lasten yleistyneestä lihavuudesta ja epäterveellisistä ruokailutottumuksista on toiminut kimmokkeena suurelle osalle lasten syömiseen liittyvää tutkimusta (mm. Page & Brewster 2007; Ramsay ym. 2010). Lisäksi median vaikutuksesta lasten syömistottumuksiin on tehty suhteellisen runsaasti tutkimusta. Lasten ajankäyttötutkimukset osoittavat, että television katselu, tietokoneen ääressä



puuhastelu sekä videopelit ovat nykyään lasten yleisimpiä ajanviettomuotoja (Paavonen ym. 2011). Näin ollen on luonnollista, että median yhteyttä lasten syömiseen ja ravitsemukseen on haluttu tutkia monesta näkökulmasta. Näihin palaan yksityiskohtaisemmin tutkielman kolmannessa luvussa.

Useissa lasten syömistä käsittelevissä tutkimuksissa mainitaan käsite neofobia, jolla tarkoitetaan pelkoa uutta ruokaa kohtaan (mm. Musher-Eizenman ym. 2011). Russellin ja Worsleyn (2008) mukaan neofobinen käyttäytyminen on lapsille tyypillistä ja sille on löydetty hengissäsäilymiseen liittyviä biologisia perusteita. Epäluuloisuus uutta ruokaa kohtaan on nähty biologisena mekanismina, joka on muinoin suojellut lasta esimerkiksi myrkyllisten kasvien syömiseltä. Nykyisin lasten neofobia nähdään lähinnä rajoitteena, joka tekee lapsen ruokavaliosta yksipuolisen ja kaventaa lapsen kokemusmaailmaa. (Russell & Worsley 2008.)

Russellin ja Worsleyn (2008) lähes neljällesadalle alle kouluikäisille suunnatussa tutkimuksessa neofobialla ei nähty olevan selkeää yhteyttä lapsen ikään, sukupuoleen tai vauva-ajan rintaruokintaan. Ennemmin neofobiselle käyttäytymiselle oli tyypillistä epäluuloisuus erityisesti vihanneksia kohtaan ja vastaavasti epäterveellisiksi luokitelluista ruuista pitäminen. Neofobikolle oli ominaista myös harvemmista ruuista pitäminen ja useampien ruokien vieroksunta muihin tutkimukseen osallistuneisiin nähden. (Russell & Worsley 2008.)

Lasten onnistuneen ruokakasvatuksen kannalta olisi tärkeää löytää keinoja vähentää neofobiaa. Musher-Eizenman kumppaneineen (2011) pyrki etsimään keinoja lisätä lasten terveellisten ruokien maistamisinnostusta neofobisen käyttäytymisen vähentämiseksi. Tutkijaryhmä kokeili, vähentääkö ruokien hauska nimeäminen ennakkoluuloista käyttäytymistä uusia ruokia kohtaan. Ajatus terveellisten ruokien uudelleen nimeämisestä heräsi lasten herkkujen mainonnasta sekä aikuisten kulutustutkimusten tuloksista, jotka osoittivat, että esimerkiksi ravintola-annoksissa käytettävät kuvailevat, mielikuvia herättävät ja suosittelevat ruoka-annosten nimet edesauttoivat myyntiä. (Musher-Eizenman 2011.) Musher-Eizenmanin ja kumppaneiden (2011) tutkimustulokset osoittivat, että ruokien nimeäminen hauska lisäsi ruokien maistamista sekä ruuan syömisestä määrää, ja näin ollen vähensi neofobista käyttäytymistä.

Tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohde, lasten ruokasuhte, on ollut itsessään vain vähän tutkimuksen kohteena. Suomalaisessa lasten ruokaan liittyvässä tutkimuksessa Kyttälän kumppaneineen (2008) toteuttama laaja, yli 2500 aikuisen täyttämään lasten ruokapäiväkirjaan pohjautuva tutkimus on yksi merkittävimmistä. Vaikkei Kyttälän ja kumppaneiden (2008) tutkimus vastaakaan tämän tutkimuksen keskeisimpään kysymykseen lapsen ruokasuhteesta, antaa tutkimus suuntaa siitä, miten suomalainen lapsi 2000-luvulla söi.

Näkökulmana Kyttälän ja kumppaneiden (2008) tutkimuksessa oli lasten ravintoaineiden saanti, jota verrattiin sen aikaisiin ravitsemussuosituksiin. Tutkimuksen tehtävänä oli saada laaja kuva alle kouluikäisten suomalaislasten ravitsemuksen tilasta niin kotona kuin päivähoitossa. Tutkimuksen mukaan suomalaiset alle kouluikäiset söivät enemmän suositusten mukaisesti arkena kuin viikonloppuisin. Huomattavissa oli myös, että kotona hoidettujen lasten ruokavalion laatu oli huonompi kuin kodin ulkopuolella hoidettujen. Kaiken kaikkiaan tuoreiden kasvien, marjojen ja hedelmien, kasviöljypohjaisten levitteiden ja kalan kulutus oli vähäistä. Lisäksi sokeri- ja suolapitoisia elintarvikkeita kulutettiin runsaasti. (Kyttälä ym. 2008.)

Eräs kreikkalainen 1–5-vuotiaiden ravitsemusta käsittelevä tutkimus (Kourlaba, Kondaki, Grammatikaki, Roma-Giannikou & Manios 2009) osoitti samansuuntaisia tuloksia Kyttälän ja kumppaneiden (2008) tekemän tutkimuksen kanssa. Sen mukaan suurimmalla osalla lapsista oli vähintäänkin puutteita ravitsemuksessa ja lähes joka viidennen lapsen ravinnonsaanti oli ravintoarvoiltaan köyhää. Vain todella pieni määrä (alle 1 %) söi suositusten mukaan riittävän hyvin. Tutkimus osoitti myös, että äidit selvästi yliarvioivat lastensa ravitsemuksen tilan. (Kourlaba ym. 2009.)

Tässä tutkimuksessa lasten ruokasuhdetta lähestytään heidän itsensä kertomana. Olen määrittänyt ruokasuhteen muodostuvan lapsen henkilökohtaisista ruokamieltymyksistä, ruokatietämyksestä sekä ruokaan liittyvistä kokemuksista, joihin vaikuttavat ruokaan liitetyt säännöt ja osallistumismahdollisuudet. Suomalaista tutkimusta tästä aiheesta ei ole aiemmin juurikaan tehty, mutta ulkomaisesta tutkimuskirjallisuudesta löytyy muutama tutkimus, jossa sivutaan tutkimukseni näkökulmaa. Esimerkiksi tutkimukset (Skinner, Carruth, Bounds, &

Ziegler 2002; Holub & Musher-Eizenman 2010) lasten ruokamieltymyksistä ja mieltymysten kehittymisestä lasten kuvaamina avaavat näkökulmia lasten ruokasuhteeseen.

Skinner kumppaneineen (2002) selvitti lasten ja heidän äitiensä ruokamieltymyksiä pitkittäistutkimuksena yli viiden vuoden ajan. Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää piirteitä, jotka selittävät lasten ruokamieltymyksen kehittymistä. Lasten ruokamieltymyksiä tutkittiin lasten ollessa 2–3-vuotiaita, 4-vuotiaita sekä 8-vuotiaita. Myös äitien ruokamieltymyksiä selvitettiin. Äidit vastasivat suurimmaksi osin koskien lasten ruokamieltymyksiä. Ainoastaan 8-vuotiailta lapsilta kysymykset kysyttiin heiltä itseltään. Tämän lisäksi äidit ja lapset vastasivat neofobiaan liittyviin kysymyksiin, ja äitejä pyydettiin kuvaamaan 5-vuotiaiden lastensa temperamenttia. (Skinner ym. 2002.)

Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tutkimuksessa tulokset osoittivat, että lapset pitivät suurimmasta osasta listatuista ruuista. Huomattiin, että ne lapset, jotka äitien mukaan pitivät useimmista ruuista jo 2–3-vuotiaana, ilmoittivat itse olevansa monipuolisempia ruokailijoita myös 8-vuotiaana. Lasten vahvimmat mieltymykset lempi- ja inhokkiruuista, sekä äitien raportoimana että itsensä kertomana, säilyivät samansuuntaisina läpi tutkimuksen. Äitien ja lasten ruokamieltymyksissä löytyi selkeä yhteys: mikäli äiti piti useista ruuista, myös lapsi suosi useita ruokia, ja päinvastoin. Ennako-olettamuksista poiketen lasten ruokamieltymykset eivät lisääntyneet selkeästi iän karttuessa, vaikka lasten maistamien ruokien määrä lisääntyi. Lasten suosimiksi ruuiksi osoittautuivat leivät, jälkiruuat, välipalat sekä lihat, jotka löytyvät myös pikaruokaloiden ruokalistaolta. Vastaavasti kahdenkymmenen neljän vähiten pidetyn ruuan joukosta seitsemäntoista oli vihanneksia. (Skinner ym. 2002.)

Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tutkimuksessa selvitettiin myös lapsen temperamentin ja ruokien maistamisinnokkuuden välistä yhteyttä. Temperamenttipiirteistä ainoastaan piirre ”lähestyminen /vetäytyminen” ennusti lapsen pitämien ruokien määrää. Mikäli lapsella kuvattiin olevan vahva lähestymistäipumus, suosittujen ruokien määrä oli korkeampi kuin silloin, jos lapsen arveltiin omaavan voimakkaan vetäytymistäipumuksen. (Skinner ym. 2002.)

Kuten edellinen tutkimus osoittaa, lasten suosimat ruuat ja ravitsemussuosituksien antamat ohjeet eivät aina kohtaa. Usein lapset kokevat terveellisiksi luokitellut ruuat epämiellyttävämmiksi kuin esimerkiksi harvemmin syötäväksi suositellut sokeripitoiset ruuat. Amerikkalaisessa Holubin ja Musher-Eizenmanin (2010) tutkimuksessa selvitettiin 3–6-vuotiaiden lasten ruokatietämystä. Tavoitteina oli saada käsitystä siitä, millaista tietoa päiväkotikäisillä lapsilla on ruokien terveellisyydestä sekä millaisia ruokamieltyymiä heillä on. Edellä esittelemäni Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tutkimukseen nähden Holubin ja Musher-Eizenmanin (2010) tutkimus avaa näkökulmaa siitä, mahdollistaako lasten ruokatietämys edes valitsemaan terveellisiä ruokia epäterveellisten sijaan.

Holubin ja Musher-Eizenmanin (2010) tutkimus perustui ruokakorttien lajitteluun. Lasten piti muodostaa korteista terveellinen, epäterveellinen ja itselleen mieluinen ateriala. Ruokakortit olivat valokuvia ruuista. Jokaista aterialaa (terveellinen, epäterveellinen ja suosikki) varten korteista valittiin neljä ruokalajia ja yksi juoma. Ruuan terveellisyydestä kertoi ruuan alhainen kalori- ja rasvamäärä ja epäterveellisyydestä vastaavasti runsaat kalori- ja rasvamäärät. Lapsia pyydettiin myös perustelemaan valintansa. Lasten ruokatietämystä selvitettiin pyytämällä lapsia lajittelemaan ruokakortteja neljään ryhmään: vihannekset, hedelmät, viljatuotteet ja maitotuotteet. (Holub & Musher-Eizenman 2010.)

Holubin ja Musher-Eizenmanin (2010) tutkimus osoitti, että lapset valitsivat hedelmiä ja vihanneksia selkeästi enemmän terveellisiin kuin epäterveellisiin ja omiin suosikkiaterioihinsa. Hedelmät ja vihannekset olivat suosittuimpia suosikkiaterioissa kuin epäterveellisissä aterioissa. Tytöt suosivat vähäkalorisempia ja -rasvaisempia ruokia kaiken kaikkiaan enemmän kuin pojat sekä valitsivat niitä terveellisiin aterioihin poikia enemmän. Tutkimus osoitti myös, että lapsen iällä oli vaikutusta vähärasvaisten ja -kaloristen ruokien suosimiseen terveellisissä aterioissa siten, että vanhemmat valitsivat niitä terveellisiin aterioihin nuorempia lapsia enemmän. Suurin osa lapsista ei osannut perustella, miksi oli valinnut mitään ruokia kuhunkin ateriakokonaisuuteen, vaan ennemminkin valinnat tehtiin omien mieltymysten mukaan. Lasten saamat pistemäärät ruokien ryhmittelyssä olivat varsin alhaiset ja nähtävissä oli, että hedelmien ja vihannesten ryhmittely onnistui

paremmin kuin vilja- ja maitotuotteiden ryhmittely. (Holub & Musher-Eizenman 2010.)

Seuraavassa luvussa käsittelen lapsen ruokasuhteen käsitettä ja sen ulottuvuuksia. Määritelmäni mukaan lasten ruokatietämys on yksi niistä neljästä ulottuvuudesta, jotka määrittävät lapsen ruokasuhdetta. Kuten edellinen tutkimus antoi ymmärtää, tietoisuus ruokien ravintoaineista ja terveellisyydestä saattaa vaikuttaa ruokien suosimiseen tai niistä kieltäytymiseen, ja vaikuttaa sitä kautta kehittyvään ruokasuhteeseen.

### **3 LAPSEN RUOKASUHDE**

#### **3.1 Lähtökohtia lapsen ruokasuhteen muodostumiselle**

Tässä tutkimuksessa käytettävällä käsitteellä ruokasuhte tarkoitan lapsen henkilökohtaisen kokemuksen kautta syntynyttä käsitystä ruuasta. Ruokasuhte pitää sisällään muun muassa lapsen ruokamieltymykset ja tietämyksen ruuista, syömiseen ja ruokailuun liittyvät toimintatavat ja säännöt sekä lapsen osallisuuden ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa. Käsitteen sisään kätkeytyy myös tekijöitä, kuten kasvatus, kulttuuri sekä monenlaiset ympäröivän maailman ilmiöt. Lapsen ruokasuhte voi näin ollen muotoutua tietoisien kasvatuksen lisäksi myös tiedostamattomasti ja tahtomatta.

Yksilöllisen ruokasuhteen perusta luodaan lapsuudessa. Lähtökohtaisesti lapsen mieltymykset ja kokemukset ruuista kehittyvät sitä mukaa, kun lapsi maistaa eri ruokia aina maitoruokinnasta lähtien. Lapsen mieltymykset kehittyvät pitkälti sen perusteella, millaisia ruokia hänelle tarjotaan. Tästä on osoituksena edellisessä luvussa esittelemäni Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tutkimus, joka osoitti, että äitien ja lasten ruokamieltymysten välillä oli nähtävissä selkeä yhteys. Lapsi siis oppii pitämään niistä ruuista, joita hän syö usein (Nicklaus 2009).

Ruokien maun lisäksi lapsuuden ruokailukokemuksilla ja ruokakasvatusmenetelmillä on nähty olevan kauaskantoisia vaikutuksia ruokasuhteeseen. Puhl ja Schwartz (2003) ovat tarkastelleet lapsuudessa syömiseen liitettyjen sääntöjen vaikutusta syömistaipumuksiin aikuisuudessa. Tutkimuksessa ruokaan liittyvät säännöt jaoteltiin kolmeen osa-alueeseen: syömistä rajoittaviin sääntöihin, syömään kannustaviin sääntöihin ja sääntöihin, joissa ruoka oli palkkio tai rangaistus. Tutkimusjoukkona olivat aikuiset, ja heiltä selvitettiin lapsuuden ruokailuun liittyviä sääntöjä, laihduttamista ruokavalion avulla, ahmimista sekä painohistoriaa. Tutkimustulokset osoittivat, että lapsuuden kokemuksilla ja ruokaan liittyvillä säännöillä oli pitkäaikaisia vaikutuksia ruokasuhteeseen, esimerkiksi ruuan ahmimiseen ja itsehillintään. (Puhl & Schwartz 2003.)

Maailmassa, jossa nykyään elämme, media nähdään keskeisenä tekijänä, joka muokkaa lasten ajatuksia ja käsityksiä – näin ollen myös ruokasuhdetta ja ruokamieltymyksiä. Se on osa lasten arkipäivää ja lapsille suunnatut televisio-ohjelmat viihdyttävät sekä tiedostamatta kasvattavat ja opettavat lapsia päivittäin. Eräässä kanadalaisessa tutkimuksessa (Anderson & Anderson 2010) selvitettiin, miten lastenohjelmissä ilmenivät ruoka ja syöminen. Tutkimuksen taustalla oli kiinnostus tutkia lihavuuden ja runsaan televisionkatselun mahdollista yhteyttä toisiinsa. Tutkimuksessa perehdyttiin kymmeneen Kanadassa näytettävään satunnaisesti valittuun lastenohjelmaan, joiden kohderyhmänä olivat 2–5-vuotiaat lapset. Tyypillistä oli, että ohjelmissä esiintyi sekä terveellisiä että epäterveellisiä ruokia sekaisin. Tutkimuksessa havaittiin, että epäterveellisten ruokien käyttöä korostettiin terveellisiin nähden. Myös välipalojen herkuttelu kunnollisten aterioiden sijaan oli tyypillistä. Lisäksi syömiseen liittyi usein kiire. (Anderson & Anderson 2010.)

Median ohella mainonta on myös väline, joka ohjaa lasten ruokavalintoja, ja sitä kautta ruokasuhteen muodostumista. Lapset on tietoisesti valittu yhdeksi mainonnan kohderyhmäksi. Mainonnalla saadaan aikaan mielikuvia, jotka muokkaavat asenteita. Epäterveellisten ruokien mainokset antavat ruuasta usein vääristyneen kuvan, joka uskottelee ruuan olevan terveellisempää kuin onkaan (Dixon, Scully, Wakefield, White & Crawford 2007). Arnas'in (2006) tutkimus osoittaa, että lapsille

suunnattujen televisio-ohjelmien mainoksista lähes puolet liittyi ruokaan. Niistä suurin osa mainosti suklaata, karkkia, sipsiä, maitotuotteita ja välipaloja. Tutkimus osoitti mainonnan vaikuttavan lasten kulutustottumuksiin siten, että lapset suosivat tunnettuja tuotemerkkejä enemmän kuin tuntemattomia ja pyysivät vanhempiaan ostamaan mainonnasta tuttuja merkkejä enemmän kuin muita tarjolla olevia. (Arnas 2006.)

Nykyisenä tietokoneaikakautena internet on yksi merkittävä tekijä, joka voi vaikuttaa lasten ruokasuhteen kehittymiseen. Culp, Bell ja Cassady (2010) selvittivät lapsille mainontatarkoituksessa kehitettyjen internet-sivujen vaikutusmahdollisuuksia lasten ruokavalintoihin. Tutkimustulokset osoittivat, että lapsia houkuteltiin viipymään internet-sivuilla tuotemerkkiä mainostavien nettipelien, arvontojen ja ilmaisten latausmahdollisuuksien parissa. Suurin osa näistä houkuttelua hyödyntäneistä tuotemerkeistä valmistaa ruokia, jotka sisältävät ravintoarvoiltaan paljon rasvaa ja sokeria. Toisin kuin televisiomainos, joka kestää noin puoli minuuttia, viipyvät lapset tuotemerkkien internet-sivuilla keskimäärin puoli tuntia, minkä on nähty edesauttavan merkkien tuntemusta ja lisäävän kyseisten tuotteiden suosiota lasten keskuudessa. Näin ollen medially ja sen eri kanavilla on vahva roolinsa lasten ruokasuhteeseen vaikuttajana. (Culp ym. 2010.)

### **3.2 Lasten ravitsemuskasvatus ruokasuhteen muokkaajana**

Lapsen ruokasuhteesta puhuttaessa on tarpeen avata ravitsemuskasvatuksen käsitettä, sillä lapsen henkilökohtainen ruokasuhte on ympäristöstä saadun mallioppimisen tulos. Kuten edellä mainittiin, muun muassa mediasta saatu ravitsemus- ja ruokakasvatus on usein tiedostamatonta oppimista. Ravitsemussuosittelun mukaisella ravitsemuskasvatuksella vastaavasti tarkoitetaan lasten tietoista ohjaamista terveellisen ja monipuolisen ruokavalion saavuttamiseksi, mikä takaa tarvittavien ravintoaineiden saannin ja ehkäisee elintapasairauksia (Hasunen ym.



2004). Ravitsemuskasvatuksen lähikäsitteitä ovat ravitsemusneuvonta, jolla tarkoitetaan useimmiten neuvolassa tapahtuvaa asiakaslähtöistä ravitsemuksen suunnittelua, sekä ravitsemusohjaus, joka sisältää ravitsemusneuvonnan lisäksi myös havainnollisempaa opastusta ravitsemuksesta.

Lähtökohtana ravitsemuskasvatukselle on, että leikki-ikäinen lapsi syö samaa ruokaa kuin aikuiset oman ravinnontarpeensa huomioiden (Hasunen ym. 2004). Aikuisen tehtävänä on huolehtia lapsen ravinnon monipuolisuudesta ja ravinnon riittävydestä sekä ruokailuympäristön viihtyvyydestä. Lapsi ei luonnostaan pidä kaikista ruuista, vaan mieluiten pienille lapsille maistuu tuttu ruoka. Jatkuva samojen ruokien syöminen johtaa kuitenkin lopulta kyllästymiseen, joten aikuisen tehtävänä on ohjata lasta monipuolisiin ruokakokemuksiin. (Koistinen & Rauhanen 2009.) On huomattu, että mitä monipuolisempi pienen lapsen makumaailma on, sitä myönteisempi lapsi on uusille makukokemuksille (mm. Nicklaus 2009). Lapselle luontainen kokeilunhalu auttaa uusien makujen oppimisessa ja tuottaa myös onnistumista, iloa ja elämyksiä (Koistinen & Rauhanen 2009). Toisaalta neofobia eli varautuneisuus uusia makuja kohtaan, kuten aiemmin totesin, on lapsille varsin tyyppillistä. On huomattu, että makutottumusten oppiminen tarvitsee toistuvaa, jopa 10–15 kerran maistamista, ennen kuin lapsi oppii pitämään uudesta mausta (Hasunen ym. 2004).

Vaikka hyvä ruoka- ja ravitsemuskasvatus tapahtuukin pääsääntöisesti arjen ruokailutilanteissa, on tietoisella ja tavoitteellisella ravitsemuskasvatuksella saatu muokattua lasten ruokailutottumuksia suotuisampaan suuntaan. Useat tutkimukset (Reverdy, Chesnel, Schlich, Koster & Lange 2008; Mustonen & Turoila 2010) ovat osoittaneet, että säännöllisillä aistiharjoituksilla, joissa ruokiin tutustutaan useita eri aistikanavia käyttämällä, on merkitystä lasten mieltymyksen muuttumisessa. Aistiharjoituksia tehneet lapset oppivat syömään aiemmin epämiellyttävinä kokemiaan ruokia verrokkiryhmien lapsia enemmän. Toisaalta tulokset osoittivat, että uusien mieltymysten säilyminen vaatii sekin jatkuvaa maistelua (Mustonen & Turoila 2010).

Lapsen kehittyvän ruokasuhteen kannalta on tärkeää, millaisia ruokailutilanteet ovat. Epämiellyttävä ruoka yhdistettynä huonoon ruokailutilanteeseen voi aiheuttaa vastenmielisyyttä jotain ruokalajia kohtaan niin pysyvästi, että se saattaa vaikuttaa

ruokasuhteeseen aina aikuisuuteen saakka (Koistinen & Rauhanen 2009). Tämän vuoksi syömään pakottamista pitäisi välttää, ja sen sijaan ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa lapsia tulisi kannustaa maistamaan edes pieniä annoksia kerrallaan. Huomioitavaa on, että uusiin ruokalajeihin voi tutustua myös muiden aistien kuin maistamisen avulla, mikä madaltaa kynnystä uusien ruokien syömään oppimisessa. On myös huomattu, että uusiin makuihin tottuminen käy parhaiten yhdessä tuttujen ruokien kanssa maisteltuna. (Hasunen ym. 2004.)

Aikuisen on tärkeää olla ruokailutilanteissa kärsivällinen ja johdonmukainen, sillä myönteiset kokemukset ruuasta ja syömisestä syntyvät hyvässä vuorovaikutuksessa, ajan kanssa (Hasunen ym. 2004). Tavoiteltavaa on, että ruokailutilanne on kiireetön ja ulkopuoliset häiriöt, kuten television ääni ja kuva, ovat poissa. On todettu, että lapsen mahdollisuus osallistua ruuan suunnitteluun, valmistukseen ja pöydän kattamiseen valmistaa lasta myönteisesti tuleviin ruokailutilanteisiin sekä vahvistaa lapsen osallisuutta. Ruokailutilanteen osallisuutta ja mielekkyyttä lisää lapsen mahdollisuus päättää ikätasostaan riippuen jostain syömiseensä liittyvästä, esimerkiksi ruuan määrästä tai leipälajista. (Hasunen ym. 2004.)

Lapsen ruokasuhteeseen saa paremmat lähtökohdat, mikäli lasta kannustetaan ja rohkaistaan ruokailutilanteessa omatoimisuuteen sekä uuden oppimiseen, ja mahdollisesti sattuvat vahingot korjataan huomaamattomasti. Lapsen väkisin istuttaminen pöydässä ja ruualla palkitseminen tai uhkaileminen eivät kuulu hyvään ravitsemuskasvatukseen, vaan ne voivat lisätä entisestään jännitteitä ruokailutilanteita ja uuden oppimista kohtaan. (Hasunen ym. 2004.)

### **3.3 Lapsuuden ympäristöjen vaikutus ruokasuhteeseen**

Lapsen ruokasuhteeseen kehittyy kaikissa niissä elinympäristöissä, joissa lapsi on osallisena ja elää. Kansalliset ravitsemussuosituksetkin puhuvat

ravitsemuskasvatuksesta lapsuuden eri ympäristöissä. Hasunen kumppaneineen (2004) korostaa ravitsemuskasvatuksen käsitteen pitävän sisällään monimuotoisuutta ja moniammatillisuutta. Kansanterveydellisesti ajatellen on tärkeää, että kaikki lapsuuden ympäristöt huolehtivat lasten monipuolisesta ja laadukkaasta ravitsemuskasvatuksesta samoja periaatteita noudattaen ja tehden yhteistyötä keskenään. Viimeistään esiopetusikään tultaessa lähes kaikki suomalaislapset osallistuvat kodin ulkopuoliseen varhaiskasvatukseen, mikä tarkoittaa sitä, että varhaislapsuudessa lähes jokaisella lapsella on useampia ympäristöjä, joissa harjoitella ruokaan ja syömiseen liittyviä taitoja, ja näin ollen vahvistaa ruokasuhteitaan. (Opetusministeriön julkaisuja 2004; Säkkinen & Kuoppala 2010.)

Lasten ruokatottumusten ja -mieltymysten perusta lepää syntymän jälkeisissä kokemuksista syömisestä. On huomattu, että äidinmaidolla ravitut lapset saavat maidosta monipuolisempia makukokemuksia kuin äidinmaidonvastikkeilla ravitut (Brich 1999). Kun lapsi siirtyy syömään samoja ruokia muiden perheenjäsenten kanssa, mukautuvat lapsen mieltymykset usein samankaltaisiksi kuin muilla perheenjäsenillä (esim. Skinner ym. 2002).

Perheen elämäntyyliä ja ruokailutavoilla on siis keskeinen vaikutus siihen, millaiseksi lapsen ruokasuhte muodostuu. Perheen arvot, asenteet, varallisuus sekä ympäröivän yhteiskunnan tarjoamat mallit ohjaavat lapsen syömistottumuksia. Esimerkiksi perinteisten koko perheen kesken vietettävien ateriahetkien määrä on vähentynyt selkeästi 1950-luvulta tähän päivään, sillä työelämän aikataulut ja perheen rakenteet ovat muuttuneet. (Burnier, Dubois & Girard 2011.)

Perheen merkitys lapsen kehittyvälle ruokasuhteelle on suuri, mikä on huomioitu myös ravitsemussuosituksissa (Hasunen ym. 2004). Niiden mukaan ravitsemuskasvatuksen keskeisin periaate kotona on, että perhe syö säännöllisesti ruoka-aikoina yhdessä ruokapöydässä. Perheen ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet ohjaavat lasten ruokatottumusten kehittymistä. (Hasunen ym. 2004.) Eräs tutkimus osoitti, että lasten syömisestä määrään kotona vaikuttivat ruokailutilanteiden säännöllisyys ja tilanteissa käytyjen keskusteluiden luonne (Burnier ym. 2011). Sama tutkimus (emt.) valitettavasti osoitti myös, että ruokailutilanteet koettiin perheissä varsin usein kiireisiksi ja epämiellyttäviksi.

Myönteisen ruokasuhteen muodostumisen kannalta on tärkeää, että lasten kanssa keskustellaan ruokailuun liittyvistä pelisäännöistä, esimerkiksi ruuista, mitä aterioilla ja välipalalla syödään tai siitä, mitkä ruuat ovat arkiruokaa ja mitkä harvinaisempia herkkuja. Tavoitteena on, että lapsi saa monipuolisia kokemuksia ruoasta, syömisestä ja kaikesta ruokailuun ja ruoanvalmistukseen liittyvästä. Tärkeää on, että lasta kannustetaan syömään omatoimisesti kiirettömässä, turvallisessa ja opettelulle myönteisessä ympäristössä. (Hasunen ym. 2004.)

Ramsay kumppaneineen (2010) toteutti päiväkodissa tutkimuksen, jossa videoitiin päivähoitohenkilöstön toimintaa ruokailutilanteissa. Tutkimuksen kiinnostuksen kohteena olivat päiväkodin kasvatushenkilöstön kielelliset ilmaisut lasten ruokailutilanteiden ohjaamisessa. Aikuisten puheesta haluttiin selvittää, miten lasten vihjeet, ilmaisut ja omat syömistöiveet kylläisyydestä otettiin huomioon. Tuloksiksi saatiin, että lapsen sisäisiä vihjeitä ei otettu kovin usein puheessa huomioon, vaan aikuisten huomio keskittyi ulkoisiin tekijöihin. Aikuisten puheessa oli huomattavissa, että lapsilta ei kysytty heidän kylläisyyttään, vaan ennemminkin tahtoaan ottaa lisää tai lopettaa ruokailun. Tällaiset toimet eivät ohjaa lasta tukeutumaan sisäisiin, fyysisiin, tuntemuksiinsa syömiseen liittyen. Aikuisille oli ruokailutilanteissa tyypillistä käskä lasta ottamaan lisää, maistamaan, syömään tai lopettamaan ruokailun. Toisinaan lasta ylistettiin onnistuneesta syömisestä ja kannustettiin syömään kertomalla ruuan olevan hyväksi hänelle. Tutkimustulokset osoittivat, että aikuisten tärkein saavutus ruokailutilanteissa oli saada lapset syömään pohtimatta ruuan perimmäisintä merkitystä ravinnonlähteenä ja kylläisyydentuojana. (Ramsay 2010.)

Edellä kuvatut Ramsayn ja kumppaneiden (2010) tutkimustulokset selittyvät hyvin todennäköisesti sillä, että lasten ravitsemuskasvatuksesta puhutaan varhaiskasvatuksen virallisissa linjauksissa aika vähän ja aiheesta koulutetaan niukasti. Suomen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta ei puhuta lainkaan. Eräs englantilainen tutkimus (Alderton & Campbell-Barr 2005) osoitti, että päiväkotien ravitsemustietämys perustui monilta osin epäviralliseen tietoon. Käytänteitä haettiin ennemminkin toisilta päiväkodeilta kuin ravitsemustiedon virallisista yhteyksistä. Tutkimustulokset kertoivat lasten ja

perheiden osallisuuden olleen melko vähäistä ruokalistojen sisältöjen valinnassa. Myös lasten mahdollisuus osallistua päivähoitopäivän aikana ruuan valmistukseen ja kattamiseen oli harvinaista. Tutkimus osoitti myös, että vain puolet lapsiryhmän aikuisista söi säännöllisesti samaa ruokaa kuin lapset, millä nähtiin olevan kielteinen vaikutus mallioppimisen kannalta. (Alderton & Campbell-Barr 2005.)

Edelliset tutkimukset (Ramsay ym. 2010; Alderton & Campbell-Barr 2005) osoittavat, että varhaiskasvatusympäristöillä on siis osaltaan tärkeä merkitys lapsen ruokasuhteen muodostumisessa. Kodin ulkopuolisessa hoidossa olevat lapset viettävät huomattavan osan valvellaoloajastaan päivähoitossa ja saavat siellä runsaasti kokemuksia ruuasta, syömisestä ja ruokailutilanteista. Riittävä ravinnonsaanti on keskeistä perushoidon toteuttamisessa eli perustarpeiden tyydyttämisessä, mikä luo pohjan kaikelle toiminnalle edistämällä ja ylläpitämällä lasten hyvinvointia ja terveyttä. Ravitsemussuositukset (Hasunen ym. 2004) mainitsevat varhaiskasvatuksen yhdeksi tehtäväksi toteuttaa suositusten mukaista ruokarytmiä sekä tarjota tasapainoisia aterioita ravintoaineiden monipuolisuus huomioiden.

Varhaiskasvatuspalveluiden yhtenä tehtävänä on tarjota lapsille monipuolista ravitsemuskasvatusta myös kullekin ominainen oppimistyyli huomioiden (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005). Päivähoitossa järjestettävissä ruokailutilanteissa sekä muilla opetushetkillä kasvatushenkilöstöllä on mahdollisuus toteuttaa ravitsemuskasvatusta erilaisten menetelmien avulla. Päivittäiset ruokailutilanteet ovat lapsiryhmässä otollisia ajankohtia järjestää kiireettömiä, myönteisiä ja virkistäviä yhdessäolonhetkiä, jolloin lapsilla on mahdollisuus oppia vertaisryhmässä omatoimisuutta ja hyviä pöytätapoja. (Hasunen ym. 2004.) Sosiaalisten ruokailutilanteiden on nähty vaikuttavan myös neofobiseen käyttäytymiseen, sillä lapset kokevat uusien ruokien maistamisen mielekkäämmäksi ryhmässä (Skinner ym. 2002).

Monipuolisten ruokakokemusten on nähty vaikuttavan lapsen ruokamieltymysten kehittymiseen (Hasunen ym. 2004; Koistinen & Rauhanen 2009). Päivähoitossa lapset toisinaan leipovat ja valmistavat itse pieniä välipaloja koko ryhmän iloksi, jolloin lapset saavat kokemuksia ruokien valmistamisesta. Lapsiryhmät tekevät usein myös retkiä esimerkiksi poimimaan marjoja läheiseen metsään tai tutustumaan torille

puutarhojen ja luonnon antimisiin. Eri ruokaryhmät, esimerkiksi hedelmät, voivat olla myös keskusaiheena, jota käsitellään monipuolisten menetelmien avulla. Päivähoitopaikat voivat ulottaa ruokaprojekteja, esimerkiksi vihannesteemaviikon, mahdollisesti kotona toteutettaviksi. Myös vuosittaisiin vanhempaintapaamisiin voidaan liittää ruokatietoutta ja tietoiskuja lapsiperheen hyvään ruokailuun liittyen. (Hasunen ym. 2004.)

Kasvatushenkilöstön ja vanhempien välisillä keskusteluilla on merkitystä lapsen ruokasuhteen kehittymisen kannalta. Kasvatuskumppanuus eli varhaiskasvatushenkilöstön ja lasten vanhempien välinen yhteistyö nähdäänkin keskeisenä osana laadukasta varhaiskasvatusta. Tämä yhteistyö pitää sisällään vuorovaikutusta liittyen lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kuten myös lapsen syömisestä ja ruokailutilanteiden sujumisesta puhumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Jo ennen päivähoiton aloitusta on tärkeää selvittää muun muassa lapsen allergiat ja keskustella lapsen omatoimisuuden tasosta ruokailutilanteissa, jotta päivähoitohenkilökunta osaa tukea lapsen ruokasuhteen kehittymistä yksilöllisten taitojen ja kokemusmaailman puitteissa. Myös perheen elämäkatsomus saattaa vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin, mikä voi vaatia päivähoidossa erityisjärjestelyitä. Samoin suhtautumisessa esimerkiksi makean syömiseen voi olla perhekohtaisia eroavaisuuksia. (Hasunen ym. 2004.)

Lapsen ollessa päivähoidossa päivittäiset kohtaamiset lapsen tuonti- ja hakutilanteissa ovat hyviä hetkiä jakaa päivän ruokakuulumisia. Mikäli lapsen syömisessä ilmenee ongelmia, on niistä hyvä puhua vanhempien kanssa, jotta ongelmaan voisi löytyä yhteinen ratkaisu ja samanlaiset, johdonmukaiset toimintamallit olisivat käytössä sekä kotona että päivähoidossa. Tarvittaessa lapsen ruokailuongelmissa voidaan turvautua moniammatilliseen yhteistyöhön, jolloin päivähoiton ja kodin lisäksi yhteistyötahoina voi toimia terveydenalan ammattilaisia ja ruokapalvelusta vastaavia henkilöitä. (Hasunen ym. 2004.)

Päivähoidossa ruokakasvatusta on mahdollista toteuttaa siihen erityisesti kehitettyjen menetelmien avulla. Päiväkodin henkilökunnalla on usein mahdollisuus kouluttautua erilaisten menetelmien asiantuntijoiksi, jolloin he pystyvät tuomaan uusia ja innostavia menetelmiä työstettäväksi yhdessä lasten kanssa. Menetelmien etuna ovat

niiden uudenlaiset ja omaperäiset lähestymistavat tutustuttavaa ilmiötä kohtaan, mitkä tekevät oppimisesta mielenkiintoista ja tehokasta. Seuraavassa alaluvussa esittelen Saperen (Koistinen & Rauhanen 2009), joka on nimenomaan lasten ruokakasvatukseen kehitetty menetelmä, jota useat keskisuomalaiset päiväkodit ovat toteuttaneet.

### **3.4 Sapere-menetelmä päivähoiton ruokakasvatuksessa**

Kuten edellä todettiin, ruokailutilanteet ja syöminen ovat asioita, joiden parissa vietetään paljon aikaa. Suositusten mukaan erilaisia ruokailutilanteita tulisi olla 5–6 kertaa päivässä (Hasunen ym. 2004). Ruokailutilanteet eivät sisällä ainoastaan ravinnontarpeen täyttämistä, vaan niihin liittyy sosiaalisia, motorisia ja kognitiivisia taitoja. Varhaislapsuus on perustaitojen oppimiselle otollista aikaa, minkä vuoksi varhaiskasvatuksessa tulee kiinnittää huomiota myönteisen ruokasuhteen muodostumiselle. Sapere-menetelmä on syntynyt juuri tähän tarpeeseen.

Sapere on erityisesti lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen alun perin Ranskassa kehitetty menetelmä (Koistinen & Rauhanen 2009). Sen kehittäjänä tunnetaan ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaa maistelemista, tuntemista ja rohkeutta. Menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere-menetelmän taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. (Koistinen & Rauhanen 2009.)

Sapere-menetelmä tuli Jyväskylään 2000-luvulla (Koistinen & Rauhanen 2009). Jyväskyläläisen varhaiskasvatushenkilöstön huoli lasten ravitsemuksen pulmista, kuten suhtautumisesta ruokaan ja epäedullisista ravitsemustottumuksista, saivat aikaan sen, että haluttiin löytää keinoja lasten ravitsemuskasvatuksen edistämiseksi.

Aiempi Sapere-kokeilu perusopetuksessa oli antanut sellaisia tuloksia, että menetelmä voisi olla kokeilemisen arvoinen myös varhaiskasvatuksessa. Vuosina 2004–2005 Sosiaali- ja terveysministeriö rahoitti Jyväskylän päivähoitossa järjestetyn ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö” -hankkeen, jonka kokemusten, kehittämistyön ja toteutuneiden toimintasuunnitelmien pohjalta syntyi Sapere käsikirja ”Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena”. (Koistinen & Rauhanen 2009.)

Saperen tavoitteena on luoda lapselle myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan ja syömiseen mahdollisimman monipuolisen ruokakulttuurin syntymiseksi. Oleellista on tutustuttaa lapsia ruuan alkuperään, kasvupaikkoihin ja maatilan eläimiin, jotta lapsille syntyisi mahdollisimman laaja käsitys ruuasta. Tavoitteeseen pääsemiseksi lasta tuetaan ja rohkaistaan tutustumaan erilaisiin ruokiin kaikkia aisteja apuna käyttäen. Menetelmässä on keskeistä kannustaa ja rohkaista lapsia ilmaisemaan kielellisesti ruokaan liittyviä aistikokemuksia monipuolisesti. Lasten mielipiteitä arvostetaan ja sallitaan se, etteivät kaikki ruuat miellytä. Myöskään maistamiseen ei liity pakkoa. Hankkeen myötä huomattiin, että uudella tavalla toteutettu maistelu tehoi usein ennakkoluuloisempiinkin maistelijoihin. (Koistinen & Rauhanen 2009.)

Sapere-menetelmä ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) sopivat hyvin yhteen, sillä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa lapsen ominaisiksi tavoiksi oppia nimetään leikkiminen, tutkiminen, liikkuminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen. Myös Sapere painottaa lapsen aktiivisen toiminnan ja uteliaan kokeilun synnyttämää oppimista. Vuorovaikutus ja kielellinen ilmaisu vertaisryhmän lasten ja aikuisten kanssa on yksi keskeisin oppimista edistävä ja toiminnan iloa synnyttävä tekijä, jota painottavat sekä Sapere-menetelmä että Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (Koistinen & Rauhanen 2009.)

Saperen tavoitteena on saada vanhemmat yhteistyöhön ja mukaan lasten ravitsemus- ja ruokakasvatukseen (Koistinen & Rauhanen 2009). Yhteistyö vanhempien kanssa sekä luontaisen jatkumon synnyttäminen kodin ja päivähoiton kasvatuksen välille yhdistävät sekä Saperea että suomalaisen varhaiskasvatuksen periaatteita, jotka ovat kirjattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2005). Nämä tahot voivat yhdessä tukea lasten monipuolisten ruokailutottumusten muodostumista ja myönteisen



suhtautumisen syntymistä ruokaan ja syömiseen. Toiveena on, että Sapere voisi olla osaltaan kehittämässä varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta laajemminkin. (Koistinen & Rauhanen 2009.)

Päivähoidossa toteutettu Sapere-hanke antoi työntekijöiden ja vanhempien kokemuksen mukaan paljon myönteistä ravitsemuskasvatukselle. Hanke osoitti, että lasten kasvisten ja hedelmien syöminen lisääntyi ja monipuolistui sekä ruuan menekki kasvoi päiväkodeissa. Myös uuden oppimiseen liittynyt tavoite täyttyi, eli lapset rohkaistuivat maistelemaan heille ennestään vieraita ruokia. Lapset osallistuivat hankkeen aikana innolla ruuanvalmistukseen ja oppivat taitaviksi työvälineiden käyttäjiksi. Huomattavissa oli, että kun lapset saivat itse tehdä ruokaa, he söivät selvästi paremmin sekä monipuolisemmin. Vertaisryhmän merkitys oli myös tärkeä, sillä lapset kannustivat toisiaan sekä rohkaisivat ennakkoluuloisempia syöjiä maistelemaan enemmän. Lasten vanhemmilta tuli myös palautetta siitä, että lapset olivat kotona innokkaampia ja rohkeampia maistelemaan ruokia ja halusivat osallistua ruuanvalmistukseen. On siis huomattavissa, että Sapere-menetelmällä oli myönteisiä vaikutuksia lapsen tasapainoisen ruokasuhteen muodostumiselle. (Koistinen & Rauhanen 2009.)

Tämä tutkimus liittyy Sapere-menetelmän jatkohankkeeseen. Saperen myönteiset tulokset innostivat minua ottamaan selvälle, mitä lapset ovat mieltä ruuista ja syömisestä sekä muun muassa aikuisten tarjoamasta ravitsemuskasvatuksesta. Tutkimukseni yhtenä tarkoituksena on siis nostaa lasten ääni kuuluviin syömiseen ja ruokiin liittyvissä kysymyksissä ja auttaa meitä aikuisia löytämään lapsilähtöisempiä lähestymistapoja ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen.

## **4 LAPSEN OSALLISUUDEN NÄKÖKULMA RUOKASUHTEN MUODOSTUMISEEN**

### **4.1 Lapsen osallisuuden määrittelyä**

Tämän tutkimuksen yhtenä tarkastelun kohteena on lapsen osallisuuden merkitys henkilökohtaisen ruokasuhteen muodostumisessa. Lapsen osallisuudella tarkoitetaan prosessia, jossa lapsi osallistuu aktiivisesti ympäristönsä toimintaan sosiaalisessa kanssakäymisessä, ja pyrkii oman toimintansa kautta vaikuttamaan vallitsevaan olosuhteeseen (Turja 2011). Osallisuus mahdollistaa toiminnan muuttumisen toimijoiden tahtomaan suuntaan, mutta ryhmässä toimijat muuttuvat myös itse yhteisön toimintojen myötä. Lapsen omat kokemukset osallisuudesta vahvistavat toimijuutta. (Rasku-Puttonen 2006.) Osallisuuteen pyrkiminen motivoi lapsia, sillä osallisuuden perimmäisenä tarkoituksena on halu saada lapsen ääni ja mielipide kuuluviin (Turja 2011). Varhaisilla osallistumisen mahdollisuuksilla on nähty olevan voimaannuttava vaikutus myös myöhemmässä elämässä, mikä näkyy hyvänä itsetuntona ja aktiivisena osallisuutena tulevaisuudessakin (Kellet 2005; Turja 2007).

Osallisuuden käsite eroaa osallistumisen käsitteeseen nähden siinä, että osallisuudessa on aina lapsen oman toiminnan tai idean aikaan saamaa ainesta (Turja 2011). Esimerkiksi osallistuessa ruokailutilanteeseen lapsen tarvitsee olla vain läsnä

valmiiksi suunnitellussa tilanteessa eikä osallistuminen vaadi välttämättä lapsen omaa aktiivista toimijuutta. Toisin sanoen osallistumisen taso ja siihen sitoutuminen määrittävät lapsen osallisuuden (Turja 2011). Osallistuminen toimintaan täyttää osallisuuden kriteerin silloin, kun osallistujalla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kulkuun omien mielipiteiden ja toiveiden ilmaisemisen kautta (Lehtinen 2009). Sapere-menetelmä painottaa lapsen osallisuuden merkitystä ruokakasvatuksessa, minkä onkin nähty vaikuttavan myönteisesti lasten suhtautumiseen ruokaa kohtaan (Koistinen & Rauhanen 2009). Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on selvittää, miten lapset kuvaavat osallisuuttaan tai sen puuttumista suhteessa syömiseen ja ruokaan.

Lapset ovat kautta aikojen olleet tutkimuksen kohteena. Perinteisesti on ajateltu, että lapsen tapa ajatella, ilmaista pohdintojaan sekä tyyli reagoida impulsiivisesti on virallisissa yhteyksissä liian erilaista verrattuna aikuisten rationaalisempaan ajatustenkulkuun. Tämä on yksi syy siihen, miksi aikuisten keskuudessa on ilmennyt toisinaan vähättelevää asennoitumista lasten osallisuutta kohtaan. Lapsen oman äänen ja mielipiteen huomioiminen on noussut esiin vasta yhteiskunnan ja lapsuuden tutkimuksen muuttuessa siihen suuntaan, että lapsi nähdään sivustaseuraajan sijaan aktiivisena kanssatoimijana. (Karlsson 2008.)

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lasten oikeuksista (asetus 60/1990) oli ensimmäinen virallinen lapsen äänen esiintuoja. Lasten oikeuksien sopimus tähdentää, että lapsille on taattava oikeus ilmaista näkemyksensä itseään koskeviin asioihin ikä ja kehitystaso huomioiden. Sopimus (Yleissopimus lasten oikeuksista, asetus 60/1991) puhuu myös muista lapsen osallisuuteen liittyvistä oikeuksista, kuten oikeudesta ilmaista mielipiteensä ja ajatuksensa sekä kokoontua vapaasti.

Lapsen osallisuuden näkökulman huomioiminen on keskeistä lapsen ruokasuhteesta puhuttaessa, sillä lapsen omakohtainen kokemus suhteestaan ruokaan määrittyy siitä, kuinka paljon lapsella on mahdollisuuksia olla vaikuttamassa ympäristössään ruokavalintoihin ja ruokailutilanteisiin. Lasten ravitsemussuositukset puhuvat myös lapsen oman näkökulman huomioimisesta ravitsemuskasvatuksessa. Esimerkiksi uusien ruokien opettelussa suositellaan, että aikuinen ja lapsi tekevät yhdessä

sopimuksia maistamisen suhteen, jotta oppimisesta tulisi lapselle omakohtaisempaa. (Hasunen ym. 2004.)

Strandellin mukaan (2010) lapsuuden portinvartijoilla, eli lasten vanhemmilla ja kasvattajilla sekä heidän käsityksillään lasten asemasta suhteessa aikuisiin, on suuri vaikutus lasten osallistumismahdollisuuksissa ja oikeuksien toteutumisessa. Erityisesti ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa aikuiset ovat keskeisessä roolissa osallisuuden mahdollistajina (Cotugna & Vickery 2007). Aikuisten suhtautumiseen vaikuttavat usein vahvat ennakkokäsitykset ja pelko, jotka näkyvät vallankäyttönä lapsia kohtaan (Strandell 2010). Ruokakasvatuksessa esimerkiksi kiire tai puutteelliset taidot saattavat olla esteitä, joilla aikuiset perustelevat lasten jättämistä ruuan valmistustilanteen ulkopuolelle. Vallankäyttö voi rajoittaa lasten toimintamahdollisuuksia, mutta toisinaan se on täysin perusteltua. Kuten Punch (2002) artikkelissaan toteaa, lapset ovat erilaisia verrattuna aikuisiin, mikä näkyy muun muassa kielellisissä taidoissa, kokemusten määrässä ja keskittymiskyvyssä. Myös ruokakokemukset ovat vähäisemmät ja erilaiset. Lasten erilaisuus ja avuntarve ovat johtaneet lasten erityiseen suojeluun yhteiskunnassamme (Strandell 2010).

Lapsen näkökulman huomiotta jättäminen on useimmiten aliarvioimista, sillä pienikin lapsi on ehtinyt hankkia runsaasti kokemuksia tutkimalla, liikkumalla, kyselemällä, aistein kokemalla ja havainnoimalla. Erityisesti ruokaan liittyen on huomioitavaa, että lapsen ruokasuhde ja ruokaan liittyvät kokemukset ovat alkaneet muodostua jo lapsen ensimmäisenä elinpäivänä. Lapsen näkökulman huomioiminen ei suinkaan poista aikuisen näkökulman tärkeyttä, vaan ennemminkin se rikastaa yhdessä toteutettavaa toimintaa. (Karlsson 2008.) On todettu, että lasten toimijuus ei eroa aikuisten toimijuudesta silloin, kun lapsi on ymmärtänyt, miten toiminnan tapahtumat rakentuvat, mikä on toiminnan merkitys ja oma rooli toiminnassa (Strandell 1995).

## 4.2 Aikuisen rooli lapsen osallisuutta tukevassa toiminnassa

Kuten edellisessä aluvuossa todettiin, aikuiset toimivat lasten elämässä ”portinvartijoina”, jotka määrittävät lasten osallistumismahdollisuudet (Strandell 1995). Erityisesti ruokasuhteeseen liittyvässä ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa lasten osallistumismahdollisuudet ovat rajalliset, sillä ruuan hankinta, valmistus ja esillepano ovat toimintoja, joihin liittyy paljon aikuisten valtaa. Aikuisen ymmärrys lapsen osallisuuden tärkeydestä ruokasuhteen muodostajana mahdollistaa toimintojen jakamisen lapsen kanssa siten, että lapsella on mahdollisuus vaikuttaa ikätasonsa mukaisesti yhteiseen toimintaan. Tässä aluvuossa esitellään joitakin periaatteita ja näkökulmia, jotka liittyvät aikuisen rooliin lapsen osallisuuden vahvistajana.

Turjan (2007) mukaan lapsen näkemysten, ajatusten ja mielipiteiden huomioon ottaminen toiminnan suunnittelussa ja päätöksenteossa ei tarkoita suinkaan sitä, että lapsen jokainen toive täytyisi toteuttaa. Enemminkin kyse on siitä, että lapsen näkökulma otetaan vakavasti ja opetellaan yhdessä kaikkien osapuolien kuulemista, keskustelua ja asioiden sopimista. Lisäksi tällaisessa yhteistoiminnassa lapsen sosiaaliset ja kognitiiviset taidot saavat harjoitusta. (Turja 2007.) Ruokakasvatuksessa näitä periaatteita voi toteuttaa ottamalla lapsen toiveet aktiivisesti huomioon ruokaan ja syömiseen liittyvissä asioissa, jotta lapsi kokee olevansa osa perhettä tai yhteisöään. Samalla lapsi oppii päätöksentekoa, neuvottelutaitoja ja tekemään kompromisseja.

Aikuisen toiminnassa tärkeää on kunnioitus pienenkin lapsen mielipiteitä ja kysymyksiä kohtaan, mikä on edellytys lapsen osallisuutta vahvistavalle ja lasta kannustavalle toiminnalle. Opettajan harkitun ja tietoisesti lapsen aktiivisuutta korostavan toiminnan on nähty edistävän lapsen osallisuuden mahdollisuuksia ryhmässä. (Turja 2007.) Aikuinen pystyy yhdessä lasten kanssa laatimaan sääntöjä toiminnalle, mikä onkin nähty yhtenä tehokkaimpana keinona edistää yhteenkuuluvuudentunnetta sekä vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen monipuolinen tukeminen on ensisijaisen tärkeää, jotta lapsen osallisuus tulee toiminnassa esille.

(Rasku-Puttonen 2006.) Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa tällaista toimintatapaa voi soveltaa esimerkiksi ruokien maistamisen opettelussa keksimällä ja neuvottelemalla yhdessä lasten kanssa maistamiseen liittyviä sääntöjä. Kun säännöt on laadittu yhdessä, on lapset yleensä motivoituneempia noudattamaan niitä ilman jatkuvaa muistuttamista. Yksi osallistavan kasvattajan tuntomerkeistä onkin, että hän osaa tarvittaessa joustaa omasta suunnitelmastaan lapselta tulleen paremman idean vuoksi. Lapsen näkökulman ja aktiivisuuden huomioon ottaminen ei siis poissulje aikuisen toimintamahdollisuuksia, vaan ennemminkin monipuolistaa niitä.

Lapsen näkökulman huomioiminen ja osallisuuteen kannustaminen ei ole aina helppoa johtuen opituista toimintamalleista sekä vakiintuneisiin käytänteisiin urautumisesta. Ajatukset ja arvostukset, jotka kohdistuvat tiedon luonteeseen, lapseen ja lapsuuteen, oppimiskäsitykseen sekä opettamiseen, saattavat jarruttaa lapsen omia toimintamahdollisuuksia (Riihelä 1996). Ruokakasvatuksessa lapsen osallisuuden mahdollistumista saattavat jarruttaa ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen pitkät perinteet ja niihin liittyvät arvot. Niistä voivat kertoa esimerkiksi kiellot, ettei ruualla saa leikkiä tai ruokaa ei saa heittää hukkaan. Varsin yleistä lienee myös se, että oletetaan aikuisen tietävän paremmin, kuinka paljon lapsen tulisi kulloinkin syödä. Myöskään pelkkä ihanne lasta osallistavasta kasvatuksesta ei ota automaattisesti huomioon lapsen näkökulmaa, vaan lapsen osallisuuden huomioiminen vaatii aktiivista työskentelyä ihanteen toteutumisen eteen (Nummenmaa 2006).

Koska ruokailu ja syöminen ovat monella tapaa merkityksellisiä tilanteita lapsen kokemusmaailman karttumisen ja oppimisen kannalta, on tärkeää, että kasvattajat ovat tietoisia omasta tavastaan tukea lasten osallisuutta. Harry Shier (2001) esittelee artikkelissaan viisi osallistavan toiminnan tasoa, joiden avulla lasten mahdollisuuksia osallisuuteen voidaan arvioida käytännössä. Ensimmäinen taso on lasten kuuntelu, toisena on lasten tukeminen omien näkökulmien ilmaisuun, kolmas taso on lasten näkökulmien kuunteleminen, neljäs on lapsen mielipiteen huomioiminen päätöksenteossa sekä viides, korkein taso on, että lapset ja aikuiset jakavat yhdessä valtaa ja vastuuta. Koska lasten oikeuksien sopimus (asetus 60/1991) velvoittaa lasten aitoa kuulemista heidän elinpiirissään tapahtuvassa päätöksenteossa, on taso

kolme vähimmäisvaatimus, joka kasvattajan tulee tavoittaa. Näin ollen kasvattajien vähimmäisvaatimuksena ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa olisi ottaa lasten näkökulmat huomioon esimerkiksi perheen ruokavalintojen suhteen. Jokaisesta edellä kuvaamastani tasosta voidaan tunnistaa vielä kolme erillistä sitoutuneisuuden kysymystyyppiä. Ensimmäinen ja pinnallisin vastaa kysymykseen ”Olenko valmis tähän osallisuuden tasoon?”, toinen vastaa kysymykseen ”Edistääkö oma toimintani kasvattajana kutakin osallisuuden tasoa?” sekä kolmas ja syvällisin taso vastaa kysymykseen ”Onko tämän tason toteuttaminen minulle itsestään selvä vaatimus?”. (Shier 2001.)

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Aiempi lasten ruokasuhdetta sivuava tutkimus on osoittanut, että lapsuuden ruokailukokemukset ovat monessa suhteessa merkittäviä. Ruokaan ja syömiseen liittyvät läheisesti henkilökohtaiset mieltymykset, opitut tavat ja lasta ympäröivä maailma ilmiöineen ja sääntöineen. Ravitsemussuosituksissa (Hasunen ym. 2004) korostetaan, että terveelliset ruokatottumukset omaksutaan nimenomaan lapsuuden ympäristöissä tapahtuvan ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen avulla. Puhlin ja Schwartzin (2003) tutkimus osoittaa, että lapsuuden negatiiviset ruokailukokemukset vaikuttavat jopa aikuisiän ruokatottumuksiin näyttäytyen esimerkiksi erilaisina syömishäiriöinä ja painonhallinnan vaikeuksina. Myös lasten ruokamieltymyksistä tehty tutkimus (Skinner ym. 2002) vahvistaa varhaisten maistamiskokeilujen ja läheisten aikuisten antaman esimerkin luovan pohjaa monipuolisille ruokamieltymyksille.

Raportti suomalaisten lasten ravinnonsaannista osoittaa, että ravitsemussuositukset ja todellinen ravitsemuksen tila eivät kohtaa. Lapset syövät liian vähän kasviksia, marjoja, kasvipäisiä rasvoja ja kalaa, ja vastaavasti liian paljon energiapitoisia makeisia ja välipaloja. (Kyttälä ym. 2008.) Koska huoli lasten ravitsemuksesta on herännyt laajalti, on ratkaisuksi kehitetty erilaisia menetelmiä, kuten Sapere (Koistinen & Rauhanen 2009), lasten ravitsemuskasvatuksen tehostamiseksi. Lasten



syömisen ja ravitsemuksen ongelmista puhutaan paljon, mutta lapsen ääni ei ole saanut sijaa niin julkisissa ravitsemuskeskusteluissa kuin alan tutkimuksessakaan. Tämän tutkimuksen tehtävänä on tutkia lasten suhdetta ruokaan ja syömiseen heidän omista näkökulmista käsin. Tutkimukseni tarkoituksena on esitellä lasten kuvauksia heidän henkilökohtaisesta ruokasuhteestaan.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten lapset kuvailevat ja perustelevat ruokamieltymyksiään?
2. Miten ravitsemussuositukset ja ruokaan liittyvät toimintatavat näyttäytyvät lasten puheessa?
3. Millaisena lapset kuvaavat osallisuuttaan ympäristöjensä ruokaan ja syömiseen liittyvissä toiminnoissa?

Näiden kolmen kysymyksen tavoitteena on löytää konkreettisia vastauksia lapsen henkilökohtaisen ruokasuhteen määrittelemiseksi. Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena on saada käsitystä lasten yksilöllisistä ruokamieltymyksistä sekä lasten tavasta kertoa omista ruokiin liittyvistä mieltymyksistään. Toisen kysymyksen tavoitteena on saada selville, missä määrin lasten ruokaan ja syömiseen liittyvä puhe on aikuisilta opittua ja itse sisäistettyä, sekä millaisia toimintatapoja lapset liittävät ruokailuun. Kolmannen kysymyksen tehtävänä on selvittää millaisena lasten osallisuus näyttäytyy ruokaan ja syömiseen liittyvissä toiminnoissa heidän itsensä kertomana, ja voidaanko lasten kertoman perusteella määritellä, onko toiminnoissa kyse osallistumisesta vai todellisesta osallisuudesta.

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **6.1 Laadullinen tapaustutkimus**

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus, jonka tehtävänä on nostaa lasten ääni kuuluviin ruokaan ja syömiseen liittyvissä kysymyksissä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tehtävänä on määrittää rajatut ilmiöt, joihin hän tutkimuksessaan keskittyy mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tyhjentävästi (Tuomi & Sarajarvi 2009). Laadullisen tutkimusotteen valinta omassa tutkimuksessani oli perusteltua, sillä kiinnostukseni kohdistuu ensisijaisesti lasten ruokasuhteeseen liittyvien tekijöiden ymmärtämiseen, eikä esimerkiksi lasten lempiruokien tai epämiellyttävien ruokien määrälliseen listaamiseen.

Laadullisen tutkimuksen tunnuspiirteitä ovat muun muassa tekstimuotoiset aineistot sekä tutkittavien tapausten suhteellisen pieni määrä (Eskola & Suoranta 1996). Kuten tutkimusotteen nimi toteaa, laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on löytää määriä enemmän merkitystulkintoja aineiston vihjeiden antamien ”johtolankojen” perusteella (Alasuutari 2011). Alasuutarin (2011) mukaan laadullista tutkimusta voidaan siis näin ollen pitää eräänlaisena arvoituksien ratkaisemisena, jonka tarkoituksena on luoda ilmiöitä selittäviä teoreettisia kokonaisuuksia. Tässä

tutkimuksessa pyrkimyksenäni on selvittää laadullisen tutkimusotteen avulla, miten lapset puhuvat suhteestaan ruokaan ja syömiseen.

Laadullisen tutkimusotteen lisäksi tämä tutkimus täyttää tapaustutkimuksen määritelmän. Tapaustutkimuksella tarkoitetaan, että tutkimuksen kohteena on yksittäinen tapaus, esimerkiksi ihmisryhmä, joita yhdistää sama sijainti tai instituutio. Tapaustutkimukseen osallistuvat ovat itsenäisiä henkilöitä, joilla on kuitenkin yhteenkuuluvuutensa vuoksi samoja tavoitteita ja tunne ryhmän jäsenyydestä. Tapaustutkimuksen tehtävänä on tuottaa mahdollisimman syvällistä tietoa yhdestä tapauksesta, esimerkiksi yhden päiväkodin 5–7-vuotiaista, joka muodostaa näin ollen esimerkkitapauksen joukosta. Tapauksen perusteella saadut tulokset eivät siis ole yleistettävissä kaikkien päiväkotien 5–7-vuotiaisiin, mutta ne antavat näkökulmia, joiden kautta koko perusjoukkoa voi tarkastella. Tapaustutkimus sopii erityisesti laadullisen tutkimukseen, sillä määrällistä yleistettävyyttä enemmän tarkoituksena on saada syvällistä tietoa yksittäisiltä tutkittavilta. (Payne & Payne 2004.)

Tämän tutkimuksen tapaus on yhden päiväkodin 5–7-vuotiaiden lasten ruokasuhteiden itsensä kuvaamana. Tämän tapaustutkimuksen lapset edustavat vastaamisen tavoiltaan ja kehitykseltään yleisesti ikäisiään lapsia. Toisaalta ne kulttuuriset ja sosiaaliset ilmiöt, jotka ovat nimenomaan tutkittavien ryhmien sisällä muodostuneita, ovat ainutkertaisia eivätkä itsessään siirrettävissä mihinkään muuhun yhteisöön. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi lasten mieliruuat ja ruokaan liittyvät toimintatavat eivät anna yleistettävää tietoa ilmiöstä, mutta vastaavasti lasten tavat perustella, kuvailla ja selittää ilmiöitä avartavat yleisesti ymmärrystä lasten ruokasuhteesta. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001.)

## 6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruumenetelmä

Keräsin tutkimuksen haastatteluaineiston eräässä keskisuomalaisessa päiväkodissa kevään ja kesän 2012 aikana. Tutkimusaineisto koostuu yhdestätoista 5–7-vuotiaan lapsen haastattelusta. Haastatteluihin osallistui neljä tyttöä ja seitsemän poikaa. Lapset tulivat haastatteluihin päiväkodin kahdesta eri lapsiryhmästä. Käytin yksilöhaastatteluiden apuna lehtikuvia ruuista (liite 2) keskustelun rikastamiseksi ja konkretiaa tuomassa. Aiempi tutkimus osoittaa, että toiminnallisten menetelmien ja havainnollistavien välineiden käyttö monipuolistaa lasten vastaamista (Alasuutari 2005).

Päätin tallentaa tutkimuksen haastattelut videointimenetelmällä, jotta haastattelutilanteista saatiin tallennettua mahdollisimman paljon tietoa. Muiden muassa Tiittula ja Ruusuvuori (2005) suosittelevat artikkelissaan videointimenetelmän käyttämistä lasten haastatteluiden taltioinnissa, sillä lasten puhe sisältää paljon ei-kielellisiä ilmauksia, jotka eivät tule esille pelkkää puhetta tarkastelemalla. Koska tämän tutkimuksen haastattelut sisälsivät puheen lisäksi myös kuvien katselua ja niiden käsittelyä, oli videointimenetelmän valinta perusteltua.

Haastattelun ansio aineistonkeruumenetelmänä perustuu yksinkertaisuudessaan siihen, että on olemassa henkilöitä, joilla on tarvittava tieto, joka on mahdollista saada julki haastattelijan asettamilla kysymyksillä (Tuomi & Sarajärvi 2009). Haastattelun valinta aineistonkeruumenetelmäksi oli tutkimukseni kannalta mielekäs, sillä tarkoitukseni oli saada tietoa lasten henkilökohtaisista mielipiteistä itsensä kertomana. Tutkimukseni haastattelumenetelmä sopii Hirsjärven ja Hurmeen (2001) luoman puolistrukturoidun teemahaastattelun määritelmään, sillä olin valmistanut haastattelukysymykset noudattamaan tiettyjä teemoja, joihin toivoin vastauksia. Haastattelutilanteissa osoittautui, että kysymysten muotoilu vaihteli haastatteluiden välillä, mutta sain kuitenkin tarvittavasti yksityiskohtaista tietoa liittyen valitsemini teemoihin.

Jotta haastattelut antavat tutkimuksen kannalta oleellista tietoa, on kysymyksenasettelulla tärkeä merkitys lasten haastatteluissa. On todettu, että avoimet kysymykset toimivat lasten kohdalla usein suljettuja kysymyksiä paremmin, sillä avoimet kysymykset johtavat monipuolisempiin vastauksiin. Huomioitavaa on, että lapsilla on taipumus vastata kysymyksiin siten, että he tuottavat tutkijalle mieluista materiaalia. Esimerkiksi saman kysymyksen kysyminen lapselta tismalleen samoilla sanoilla uudestaan tuottaa usein eri vastauksen kuin aiemmin kysyttäessä, sillä lapsi ajattelee vastanneensa väärin kysytyyn kysymykseen. Myös lapsen tapaan ja rytmiin kertoa vastauksia tulee suhtautua kärsivällisesti, eikä lapsen kertomaa tule ylitulkita. (Westcott & Littleton 2005.)

Sen lisäksi, että laadullisen tutkimushaastattelun nähdään antavan hyvin tietoa nimenomaan henkilökohtaisista kokemuksista, haastattelijalla on keskeinen merkitys lasten äänen esilletulon mahdollistajana. Lasten persoonallisuuden piirteiden huomioimisen ja kysymysten asettelun lisäksi haastattelijan ja haastateltavan välisellä vuorovaikutuksella sekä haastattelun toteuttamispaikalla on nähty olevan vaikutusta haastattelun antiin (Alasuutari 2005). Tämän vuoksi haastatteluaineistoa ei voida tarkastella ainoastaan haastateltavan ja haastattelijan vuoropuheluna, vaan on huomattavaa, että haastattelutilanne on dynaaminen ja ainutkertainen sosiaalinen tilanne, jossa aineistoa tuottavat sekä haastateltava että haastattelija (Gubrium & Holstein 2003).

### **6.3 Tutkimuksen aineistonkeruu**

Tutkimukseni aineistonkeruun valmistelu alkoi haastattelurungon laadinnalla. Runkoa jäsentäessä mietin ensin, mistä teemoista halusin aineistoni koostuvan. Tutkimustehtävä huomioiden tulinkin siihen tulokseen, että kysymysten pitää käsitellä lasten henkilökohtaisia ruokamieltymyksiä, lasten ruokaan ja syömiseensä liittyviä osallistumismahdollisuuksia sekä ruokailuun ja syömiseen liittyviä sääntöjä.

Haastattelurungossa (liite 3) on kysymyksiä kolmesta teemasta sekä keskustelua avaavia lämmittelykysymyksiä.

Kysymysten laadinnassa pyrin avoimiin kysymyksiin, jotka mahdollistivat runsasta kerrontaa. Toisaalta tein täsmentäviä kysymyksiä suljettujen kysymysten avulla, mikäli lapsi koki vapaan kerronnan vaikeaksi. Haastattelurunkoa jäsentäessäni mietin myös, millaiset kysymykset saattaisivat olla liian hankalia 5–7-vuotiaille. Tulin siihen tulokseen, että ruokamieltymysten perusteleminen, eli esimerkiksi ruuan maun, tuoksun ja rakenteen kuvaaminen saattaisi olla liian vaikeaa haastateltaville, enkä kysynyt niistä kuin jatkokysymyksenä lapsen mainitsemille pahanmakuisille ruuille. Jos lapsi vastasi ”en tiedä”, tyydyin vastaukseen, enkä pyrkinyt saamaan vastausta väkisin.

Edellisten lisäksi mietin keinoja saada haastattelutilanteista mielekkäitä ja mahdollisimman rentoja, joten laadin haastattelun alkuun joitakin lämmittelykysymyksiä. Koin haastatteluissa vuorovaikutusta parantavaksi tekijäksi sen, että haastatteluiden lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja. Lapset olivat varsin rohkeita ilmaisemaan mielipiteitään eikä kukaan lapsista varsinaisesti ujostellut minua tai kameraa. Toisaalta tuttuudella saattoi olla myös kielteisiä vaikutuksia lasten vastaamiseen, sillä tilanteeseen liittyi tutkija-tutkittavasuhteen lisäksi kasvattaja-kasvatettava-asetelma.

Haastattelut järjestettiin päiväkodin tiloissa. Haastattelutilat vaihtelivat ajankohdan mukaan, mutta tarkoituksena oli löytää paikka, jossa haastattelut sujuisivat mahdollisimman häiriöttä. Oman rajoituksensa tilalle antoi videokuvauus, sillä kamera piti saada asetettua sopivalle etäisyydelle, jotta sekä kuva että ääni tallentuivat. Videotallennus toimi pääsääntöisesti mutkattomasti. Ainoastaan muutamassa haastattelussa jouduin ohjeistamaan lasta puhumaan selvemmin tai ottamaan kädet pois suun edestä, jotta ääni tallentuisi nauhalle tarpeeksi selkeänä ja voimakkaana. Ensimmäisten haastatteluiden jälkeen huomasin myös, että haastatteluiden apukuvat olivat sen verran pieniä, että videokuvasta ei aina erottanut, mistä kuvasta lapsi kulloinkin puhui. Myöhemmissä haastatteluissa osasin ohjeistaa lapsia nimeämään kuvien ruuat ja toisinaan nimesin itse kuvia lasten vain osoittaessa niitä.

Kukin haastattelutilanne käynnistyi ruokakuvien katselulla, mikä johti ruokamieltymyksistä keskusteluun. Kuvissa oli erilaisia ruokia, muun muassa keittoja, liharuokia, leipiä, maitotuotteita, hedelmiä, vihanneksia, makeisia, sipsejä, jäätelöitä sekä leivonnaisia. Kuvien tarkoituksena oli virittää lasten ajatuksia ja mielikuvia ruuista. Kuvat oli valittu siten, että ne olisivat mahdollisimman selkeitä ja havainnollisia sekä lapsille tuttuja ruokia. Tarkoituksena oli, että kuvat sisältäisivät ruokia ruokaympyrän jokaiselta sektorilta. Seuraavana on esimerkki tyypillisestä keskustelun aloituksesta.

*(H= haastattelija, T1= haastateltava, lapsi)*

*H: nonii. mutta katsoppas mitä täällä mulla onkaan (pitelee kädessään kirjekuorta, jossa on ruokakortit). tsädääm (kortit levähtävät pöydälle)*

*T1: kuvia*

*H: erilaisia kuvia ruuist . me voiaan levitellä näitä kuvia*

*T1: joo*

*H: ja sä voit kattoo mitä täällä on. näyttääkö tutuille vai ihan hassuille ja vieraille*

*T1= ihan tutuille*

Kuvien käyttö osoittautui hyväksi menetelmäksi, sillä useimmiten lapset alkoivat tutkia kuvia kiinnostuneen näköisinä. Vaikutti siltä, että kuvien ruuat olivat lapsille varsin tuttuja. Ainoastaan kuva, jossa esiintyi ruusukaaleja sekä kuva ruokannoksesta, jossa oli perunamuusia, kalapuikkoja sekä tomaatti, jolle oli tehty majoneesilla silmät ja suu, herättivät useampia kysymyksiä. Haastattelun alussa käytettiin aikaa vain kuviin tutustumiseen, mikä osaltaan toimi lämmittelyä ja tilanteeseen tottumisena.

Kuvia katsellessa lapset kertoivat, mitkä kuvien ruuat ovat heille mieluisia ja epämieluisia. Tästä keskustelu eteni ruuista puhumiseen yleisemmällä tasolla, mikä lopulta johti lasten osallisuudesta ja ruokailun säännöistä keskustelemiseen. Jokainen keskustelu poikkesi toisestaan, mutta samat teemat eli ruokamieltymykset, osallisuus ja säännöt, tulivat kuitenkin käsiteltyä jokaisen lapsen kanssa. Keskusteluiden vapaa rakenne ei mielestäni tuottanut hankaluuksia aineiston analyysivaiheessa.

## 6.4 Aineistonkeruun eettisyys ja luotettavuus

Lasten osallistumiseen tutkimuksen aineistonkeruussa liittyy aina eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä seikkoja, jotka pitää ottaa etukäteen huomioon. Aineistonkeruu lapsia haastatteleamalla vaatii asianmukaisten tutkimuslupien hankkimista. Päiväkodin hallinnollisten tahojen lisäksi tutkimuslupia tuli pyytää lasten huoltajilta (liitteet 4 ja 5). Strandell (2010) on määritellyt lupa-asioita omassa tutkimuksessaan siten, että alle kouluikäisten lasten tutkimisessa lupa kysytään vanhemmilta sekä päivähoidon edustajilta. Toisaalta aineistonkeruun sisältöjen arkaluontoisuus vaikuttaa tutkimuslupiin, sillä toisinaan lupaa lapsen tutkimukseen osallistumisesta kysytään jopa 15-vuotiaan vanhemmalta (Alasuutari 2005). Tavoitteenani oli saada 10–12 tutkittavaa, joten päätin lähestyä tutkimuslupakirjeellä 16 lapsen perhettä. Palautuspäivään mennessä sain 11 vanhemmalta luvan heidän lastensa haastattelemiseen, mikä oli tutkimukseeni riittävä määrä.

Huoltajien lisäksi lupa täytyi luonnollisesti kysyä tutkittavilta lapsilta itseltään. Jotta aineistonkeruu olisi eettistä, tulee lupa kysyä siten, että lapsi ymmärtäisi mistä tutkimuksessa on kyse, ja mihin tutkimusta tullaan käyttämään (Emond 2006). Oleellista tässä tutkimuksessa oli, että vapaaehtoisuuden periaate oli voimassa koko aineistonkeruun ajan, mikä tarkoitti tutkimukseen osallistuvan mahdollisuutta kontrolloida tuottamaansa aineistoa ja oikeutta jättäytyä halutessaan pois kesken tutkimusprosessin (Tiittula & Ruusuvuori 2005). Kerätessäni aineistoa kysyin jokaiselta lapselta suullisesti halukkuutta osallistua haastatteluun sekä kerroin lapsille, mihin tulen aineistoa käyttämään. Yksikään lapsista ei kieltäytynyt osallistumasta tutkimukseen. Enemmänkin aistin innostuneisuutta haastatteluita kohtaan, sillä lapset kysyivät minulta usein, milloin oli kunkin vuoro osallistua.

Punch (2002) pohtii artikkelissaan näkemyksiä siitä, tuottavatko lapset luotettavaa tutkimusaineistoa. Hän on tullut siihen tulokseen, että jos lapset valehtelevat, he tekevät sen usein samasta syystä kuin aikuiset, eli he todennäköisesti haluavat tuottaa tutkijalle mieluista materiaalia tai häpeävät kertoa totuuden (Punch 2002). Totuuden



puhumista usein parantaa molemminpuolisen luottamussuhteen rakentuminen lapsen ja tutkijan välille. Luottamusta herättävä tutkija osoittaa kysymyksenasettelulla ja reflektiivisellä keskustelutyylillä sen, että hänellä on aito halu ymmärtää lapsen tapaa nähdä asioita. Haastattelutilanteissa pyrin rentouttamaan lapsia korostamalla heidän asiantuntija-asemaa tässä tutkimuksessa. Yksi lapsi totesikin alustukseeni hyvin: ”*koska aikuiset ei kyllä tiedä mitä mistä lapset tykkää eniten*”.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös lapsen kielelliset taidot. Lapsen puhe voi olla jäsentymätöntä tai epäselvää, mikä voi haitata tulkintojen tekoa. (Punch 2002.) Tutkijan tehtävänä on huolehtia, että lapsen kieli on tutkimuksen pääkieli, johon tutkija sovittaa oman tapansa puhua ja olla vuorovaikutuksessa (Alasuutari 2005). Tämän tutkimusaineiston keruussa lasten kieli oli hyvää ja puhe oli pääsääntöisesti selkeää. Epäselvä puhe osoittautui ongelmaksi oikeastaan vain osassa yhtä haastattelua. Tulin siihen tulokseen, että lasta joko jännitti tai hän koki kysymykset vaikeiksi, sillä hän puhui hiljaa ja laitto useimmiten kädet suunsa eteen. Tilanteissa, joissa jouduin videotallennuksen vuoksi pyytämään lasta puhumaan joko kovempaa tai muuttamaan tyyliään, oloni oli ristiriitainen. Halusin, että lapset kokisivat itsensä mahdollisimman varmoiksi ja tasavertaisiksi itseni kanssa, joten vältin lasten ohjaamista viimeiseen saakka.

Tutkimuksen toteuttamispaikan valinta saattaa osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Vaikka päiväkodit ja koulut ovat paikkoja, joista tavoittaa paljon lapsia ja tietynlaista lapsuutta, eivät ne ole paikkoina täysin neutraaleja. Erilaisiin lapsuusinstituutioihin kytkeytyy sääntöjä ja valta-asetelmia, jotka saattavat vaikuttaa lasten osallisuuteen tai tapaan vastata esitettyihin kysymyksiin. (Punch 2002, Strandell 2010). Uskon, että tässä tutkimuksessa tutkimuspaikka ei vaikuttanut paljoakaan aineistonkeruun luotettavuuteen. Enemminkin se, että olin itse lapsille entuudestaan tuttu, saattoi vaikuttaa siihen, että lapset halusivat miellyttää minua vastauksillaan. Kannustin lapsia kertomaan rohkeasti myös epämiellyttävistä ruokakokemuksista ja esimerkiksi epämiellyttävistä päiväkotiruuista, joihin sain myös rehellisenkuuloisia vastauksia.

## 6.5 Tutkimusaineiston analyysi

Kerätyn videoaineiston työstäminen alkoi haastatteluiden aukikirjoittamisella tekstimuotoon, eli litteroimisella. Koska litterointi on varsin aikaavievää ja tarkkaa aineiston läpikäymistä, tuli litterointivaiheessa jo jonkinlainen kokonaiskuva aineiston sisällöstä. Lopullista litteraatiota oli 52 A4-kokoista sivua rivivälillä 1 ja pistekoolla 12 kirjoitettuna.

Tämän tutkimusaineiston keskeisimpänä analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin tärkeimpänä tehtävänä (Tuomi & Sarajärvi 2009) on saada tutkittavasta ilmiöstä, tässä tapauksessa lapsen ruokasuhteesta, yleiskuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysi on menetelmänä varsin systemaattinen tapa perehtyä aineistoon (Payne & Payne 2004). Koska sisällönanalyysi ei itsessään tuota johtopäätöksiä, vaan ennemminkin on väline niiden oivaltamiseen, jää tutkijan tehtäväksi työstää saatuja sisältöjä tutkimuksen kannalta oleellisiksi tuloksiksi oman ymmärryksensä avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Analyysissä olen käyttänyt hyväkseni myös diskurssianalyysin periaatteita tehdessäni pidemmälle meneviä johtopäätöksiä. Diskurssianalyysi on aineiston analyysimenetelmä, jolla tarkastellaan tutkimusaineiston kieltä ja sen käyttöä (Wetherell, Taylor & Yates 2001). Analyysi voi kohdistua sekä sanalliseen että sanattomaan kielenkäyttöön, missä analysoidaan yksityiskohtaisesti sitä, miten sosiaalista todellisuutta tuotetaan erilaisissa tilanteissa (Suoninen 1999).

Tutkimuksessani diskurssianalyysin käyttö keskittyi enimmäkseen ensimmäisen tutkimuskysymyksen teemoihin löydöksiä etsiessä, sillä se sisälsi eniten kuvailevia selontekoja nimenomaan lasten omista mieltymyksistä. Diskurssianalyysin anti tälle tutkimukselle on ollut merkitysten löytäminen lasten ruokaan ja syömiseen liittyvistä selonteoista. Näissä selonteoissa olen ollut erityisen kiinnostunut kiinnittämään huomioni siihen, millaisia sanavalintoja lapset tekevät puhuessaan ruuasta ja

syömisestä. Toisaalta myös puheen muotoilu, sävyt ja tyyli ovat olleet analyysin kohteena, sillä aineisto sisälsi varsin monipuolisia sanattoman viestinnän keinoja. Tilannesidonnaisen kielenkäytön ja sanattoman viestinnän tarkkailu on tärkeää myös tutkimustulosten luotettavuuden kannalta, sillä tutkimuksessani haastateltavien ja haastattelijan välillä vallitsi valtasuhde, mikä saattoi vaikuttaa lasten vastaamiseen ja puhutapaan (Wetherell ym. 2001).

Varsinainen analyysi noudatti väljästi Tuomen ja Sarajärven (2009) esittelemän aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmijakoista peruseriaatetta. Siihen kuuluvat aineiston pelkistäminen, ryhmittely sekä teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Pelkistämävaiheessa aineistosta poistetaan kaikki tutkimuksen kannalta epäoleellinen tieto, jotta aineistosta tulee helpommin käsiteltävä. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Tämän tutkimuksen aineiston pelkistäminen tapahtui valitsemalla tutkimuskysymyksiini nähden oleelliset haastattelunosat ja hylkäämällä epäoleellinen. Jäljelle jäi pelkistetty aineisto, jota oli mielekästä lähteä työstämään eteenpäin.

Ryhmittelyvaiheessa pelkistetty aineisto jaetaan tutkimuksen kannalta tärkeisiin ja kiinnostaviin teemoihin (Tuomi & Sarajärvi 2009). Ryhmittelin tutkimukseni aineiston haastatteluissa esiintyneiden teemojen mukaan. Tässä vaiheessa aineisto jakautui kuuteen teemaan, jotka olivat ruokamieltymyksistä kertominen, lasten ruokatietämys, lasten aloittamat puheenaiheet, osallisuuteen liittyvät teemat sekä ruokaan liittyvät säännöt ja tavat.

Laadullisen tutkimuksen haasteena ja toisaalta sen keskeisimpänä mahdollisuutena on tutkijan valta päättää, mikä aineistossa on olennaista ja mikä ei. Näiden valintojen perusteella tässä tutkimuksessa syntyi Tuomen ja Sarajärven (2009) sisällönanalyysin kolmas vaihe, teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Teoreettiset käsitteet syntyvät samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien yhdistämisellä sekä ylä- ja alaluokkia muodostamalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Kun haastattelut olivat pilkkoutuneet kuuteen teemaan, alkoi pienempien yksiköiden etsintä teemojen sisältä. Kunkin teeman aineisto muodostui taulukoksi palasista, joiden yksikkönä oli yhden lapsen puhe liittyen teemaan. Näin pystyin käsittelemään kaikkien lasten samaa teemaa koskevia vastauksia rinnakkain, mikä helpotti yhtäläisyyksien,

eroavaisuuksien ja mielenkiintoisten selontekojen löytämistä aineistosta. Joissain tapauksissa laskin määrällisesti, kuinka moni lapsi vastasi samalla tavalla, vastaavasti toisinaan etsin, kuinka monella erilaisella tavalla lapset kuvasivat jotakin ilmiötä. Koska kyse on laadullisesta tutkimuksesta, valitsin analyysiin myös mielenkiintoisia yksittäistapauksia.

Lopullinen tulosluku jakautui neljän alaotsikon alle, jotka edustavat aineiston keskeisimpiä teemoja ja esittävät vastauksia tämän tutkimuksen ongelmiin. Tulosluku sisältää yksityiskohtaista kuvausta löydöksistä, joita konkretisoidaan valittujen aineistoesimerkkien ja taulukoiden avulla.

## **7 TULOKSET**

### **7.1 Lasten ruokamieltymykset, mieltymysten perustelu ja ruokiin liittyvä oppiminen**

Lasten ruokamieltymykset jakaantuivat tässä tutkimuksessa viiteen eri kategoriaan, joita lapset mainitsivat kertoessaan ruokamieltymyksistään. Nämä kategoriat olivat lempiruuat, hyvänmakuiset ruuat, epämiellyttävät ruuat, arkiruuat ja herkut, jotka olen kuvannut taulukossa 1. Taulukossa suluisissa olevat lukumäärät edustavat niiden haastatteluiden määrää, joissa kukin maininta ruuasta esiintyi.

TAULUKKO 1 Lasten nimeämät ruuat

Lempi-ruuat	Hyvänmakuiset ruuat	Epämiellyttävät ruuat	Arkiruuat	Herkut
makaroni-laatikko (3) pinaattikeitto (2) spagetti ja jauheliha-kastike mozzarella banaani kana ja riisi lihapullat ja perunamuusi hernekeitto lasagne makaroniruuat vaahtokarkki karkit	jäätelö (8) hampurilainen (7) karkit (6) sipsit (6) pinaattikeitto (5) banaani (5) kurkku (4) maito (4) pulla (3) makaronilaatikko (3) viili (3) salaatti (3) marjapiirakka (3) kiivi (2) karjalanpiirakka (2) kala (2) hernekeitto (2) lihapullat (2) vesimeloni (2) kakku (2) perunamuusi kana ja riisi murot peruna mansikka mozzarella-juusto lasagne	kukkakaali (4) tomaatti (4) mustaherukka (3) suolakurkku (3) kalakeitto (2) kala (2) peruna (2) leipä (2) kiivi (2) salaatti (2) hernekeitto porkkana (keitossa) ruusukaali herne sipuli punajuuri kaalilaatikko banaani palsternakka pinaattikeitto viinirypäle karjalanpiirakka kaikki vihannekset liha	salaatti (4) lihapullat (4) peruna (3) puuro (2) pinaattikeitto (2) kurkku (2) kala (2) pinaattiletut kukkakaali leipä omena sipuli liha banaani kiivi	karkit (8) kakku (6) jäätelö (5) pulla (3) viili (2) sipsit (2) pillimehu hampurilainen muffinssi piparit mustikka-piirakka mozzarella-juusto

Tutkimus osoitti, että lapset valitsivat ruokakorteista eniten heidän mielestään hyvänmakuisia ruokia. Aineisto-otteissa ”H” tarkoittaa haastattelijaa ja vastaavasti ”T1, T2, T3, T4, P1, P2, P3, P4, P5, P6 ja P7” ovat haastatteluihin osallistuneiden lasten nimitunnuksia.

#### *Esimerkki 1*

*H: Mm no onko tässä sun mielestä joitan tosi hyvänmakuisia ruokia*

*P2:Tätä (osoittaa yhtä kuvaa)*

*H: Pinaattikeittoa . joo*

P2: Kurkku  
 H:Mm  
 P2: Ja banaani

Suosituimmiksi hyvänmakuisiksi ruuiksi lapset nimesivät jäätelön, hampurilaisen, karkit, sipsit ja pinaattikeiton. Lapset mainitsivat hyvänmakuisiin ruokiin eniten ruokalajeja verrattuna muihin kategorioihin.

Tutkimus osoitti, että jokaisen lapsen kertomus mieltymyksistään oli yksilöllinen. Yhteistä vastauksissa oli, että lapset kiinnittivät ensimmäisenä huomionsa usein kaikista mieluisimpaan ruokaan. Monet lapset mainitsivat myös makeiset, sipsit ja jäätelön ensimmäisenä, ja ne olivat myös ruokia, jotka lapset valitsivat silloin, kun sai valita vain yhden ruuan, jonka ottaisi. Toisaalta moni lapsi osasi nimetä myös selkeästi epämiellyttävän ruuan.

Seuraava aineistoesimerkki osoittaa, että tutkittavilla lapsilla oli varsin selkeä mielipide lempiruustaan sekä itselleen epämiellyttävistä ruuista:

#### *Esimerkki 2*

*H: Tuleeko mieleen jotain muuta mitä kuvia tässä ei oo mikä on sun lemppariruokaa esimerkiks päiväkodin ruuista tai äitin tekemistä tai isin*

*...*

*P1: Spagettia ja jauhelihakastiketta! se on mun lemppariruokaa (äänensävy on kirkas ja naurava)*

*...*

*H: Onko jotain ruokia mitä on päiväkodissa tai kotona joista sä et oikein tykkää*

*P1: Jos on kotona niin mä en oikeen.. jos kotona olis salaattissa tätä (osoittaa kukkakaalia) niin minä en tykkäis*

*H: Aha*

*H: Onkos jotai keitto josta sä et tykkää . tai lihaa tai..*

*P1: Hernekeitto*

*H: Siitäkö sä et tykkää*

*P1: En yhtään!*

*H: Oho! no mikä siinä on inhottavaa osaks sä kertoo*

*P1: Herneet . ja . se . löllö*

*H: Löllö?*

*P1: Ni*

Lähes jokainen tutkimukseeni osallistunut lapsi mainitsi, että hänellä oli selkeä mielipide lempi- ja inhokkiruustaan, mikä näkyi myös siinä, että lapset eivät usein maininneet lempiruuksi kuvissa olevia ruokia. Vahvimmista mieltymyksistä

kertoessaan lapset usein vahvistivat mieltymyksiään eleillä ja ilmeillä. Kuten edellinen aineisto-ote osoittaa, haastateltava muutti ääntään innostuneeksi mainitessaan spagetin ja jauhelihakastikkeen lempiruuakseen. Vastaavasti puhuessaan hernekeitosta lausahdus ”en yhtään” tuli ponnekkaasti ja vakuuttavasti, jota ilmeet ja elekieli myös vahvistivat. Lisäksi ruuan kuvaaminen sanalla ”löllö” ilmaisi epämiellyttävää ja kuvottavaa asiaa.

Tutkimuksessa esiintyi mainintoja sellaisista ruuista, joita lapset kertoivat syövänsä säännöllisesti:

*Esimerkki 3*

*H: ... No onkos tässä semmosia tavallisia arkiruokia joita sä syöt usein*

*P4: On tuo esimerkiks tuo (osoittaa kuvia sormellaan)*

*H: Liha ja kala. vihannekset ja hedelmät. perunat. lihapullat. salaattiaki ja mansikatki.*

Arkiruukiksi lapset mainitsivat useimmiten salaatin, lihapullat, perunan ja puuron. Vastaavasti herkuilla lapset tarkoittivat tässä tutkimuksessa ruokia, joita syödään arkiruokia harvemmin, esimerkiksi erityisinä karkki- tai herkkupäivinä, jälkiruuaksi tai juhlissa. Herkkujen ryhmän ruuat ovat tässä tutkimuksessa vaikeasti rajattavissa tarkasti sen vuoksi, koska hyvänmakuisista ruuista käytettiin sanaa ”herkku” adjektiivin ”herkullinen” lyhenteenä. Aineistosta kuitenkin löytyi mainintoja harvemmin syötävistä hyvänmakuisista ruuista, joiksi lapset luettelivat useimmiten karkit, kakun ja jäätelön (taulukko 1). Monet herkuiksi mainituista ruuista olivat ruokia, jotka lapset mainitsivat myös parhaimman makuisiksi ja epäterveellisimmiksi ruuiksi.

Usein mieltymyksistä kertomiseen ei liittynyt paljon perusteluja siitä, mikä teki mieluisasta ruuasta hyvänmakuisen ja päinvastoin. Kuitenkin muutamissa tapauksissa lapset kuvailivat ruuan ominaisuuden vaikutusta mieltymyksiinsä. Kuten aiemmassa aineisto-otteessa hernekeiton epämiellyttävyyttä kuvattiin sanalla ”löllö”, liittyivät ruokia kuvaavat adjektiivit yleensä epämiellyttäviin ruokiin.

Yksi tapa, miten lapset perustelivat mieltymyksiään, liittyi ruuan ulkonäköön.



*Esimerkki 4*

*H: -- Onko jotain että mikä vois olla sun mielestä pikkusen pahaa*

*P3: Nii mutta sitäpaitsi sitä ei voi näyttää kyllä*

*H: Mutta sä voit sanoo sen ei häittää jos sitä ei voi näyttää*

*P3: Spalsternakka*

*H: Se ei oo niin hyvää?*

*P3: Multa meinaa tulla oksennus ku oon syöny sitä*

*H: No onkos jotain muuta*

*P3: **Pilkullinen** se tuntuu että se ois menny jotenkin pilalle se pilkullinen*

*H: Pilkullinen ruoka vai pilkullinen palsternakka*

*P3: Pilkullinen spalsternakka. semmosia mustia pilkkuja kato on siinä*

*H: Aai se ei oo hyvää?*

Esimerkin lapsi käytti ruuasta adjektiivia ”*pilkullinen*”, minkä hän yhdisti johonkin pilalle menneeseen. Joko palsternakka oli todella mennyt pilalle, mikä oli aiheuttanut inhoreaktion tai sitten sen pilkullinen ominaisväritys oli saanut aikaan kuvottavan olon. Mielenkiintoista on, että itse maku ei ollut se, mikä sai aikaan oksettavan olon, vaan vastaaja mainitsi vain pilkut syyksi.

Toinen tapa, miten lapset perustelivat mieltymyksiään, liittyi ruuan koostumukseen:

*Esimerkki 5*

*H: -- No tykkätkös sä kaikista lihoista ja perunoista ja porkkanoista*

*P4: No en mä tykkää härän lihasta ku se on niin **sitkeä** mut se kanan liha on parasta*

Edellä olevan esimerkin vastaaja perusti mieltymyksensä ruuan purutuntumaan, mikä tässä tapauksessa oli ”*sitkeä*”. Lapsi koki, että sitkeä liha ei ole hänen mieleensä. Tässäkään tapauksessa lapsen kertoman mukaan itse maku ei ollut se, mikä teki lihasta pahaa, vaan nimenomaan lihan sitkeä ominaisuus.

Kolmas, kaikista eniten mainittu tapa perustella mieltymyksiä, oli ruuan makuun liittyneet perustelut jollakin makua kuvaavalla adjektiivilla.

*Esimerkki 6*

*P5: Kurkusta mä tykkään mutta en suolakurkusta*

*H: Joo. osaatko sä kertoa mikä suolakurkussa on semmmosta mistä sä et niin tykkää*

*P5: Ku se on niin **suolanen***

Tässä otteessa lapsi perusti mielipiteensä suolakurkun suolaiseen makuun, mikä ei miellyttänyt häntä. Muita makuihin liittyviä adjektiiveja, joita lapset puheessaan käyttivät, olivat ”hyvä” ja ”paha”. Hyvänmakuisten ruokien kohdalla lapset käyttivät kuvaavien adjektiivien tilalla usein äännähdyksiä, kuten ”nam nam” ja maiskuttelua sekä eleitä, jolloin he esimerkiksi lipoivat kielellä huuliaan.

Kaiken kaikkiaan voi todeta, että haastatteluun osallistuneet lapset olivat kertomansa mukaan varsin monipuolisia ruokailijoita. Kaikkiruokaisimmaksi osoittautui lapsi, joka ei osannut mainita mitään yhtä lempiruokaa ylitse muiden ja vain yhden ruuan, josta hän ei pitänyt. Hänen mukaansa ”*ne mitä täällä tarjotaan ni ne on mun mielestä hyviä*”. Vastaavasti toista, valikoivampaa ääripäätä edusti lapsi, joka ei maininnut mieluisikseen muita ruokia kuin karkit, jäätelön, sipsit, vesimelonin, pinaattikeiton ja makaronilaatikon. Seuraavassa esimerkissä hän kuvaa suhdettaan päiväkotiruokaan:

*Esimerkki 7*

*T4: Niinku mä en oo syöny päiväkodissa melkeen ollenkaan ruokaa*

*H: Miksi et oo syöny osaatko sanoo*

*T4: Kun mä en tykkää niistä ruuista*

Kuten edellä totesin, suurin osa haastateltavista sijoittui näiden kahden ääripään välimaastoon. Useat heistä löysivät ruokakorteista paljon enemmän hyvänmakuisia kuin pahoja ruokia. Suosituimmiksi ruuiksi mainittiin pinaattikeitto ja jäätelö, vastaavasti tomaatti oli selkeästi epämiellyttävin. Useassa haastattelussa mainittiin pinaattikeitto ja hernekeitto, mitkä osoittautuivat mielipiteiden jakajiksi, sillä niitä mainittiin sekä suosikkiruuiksi kuin epämiellyttäviksikin.

Sen lisäksi, että lapsille on muodostunut yksilöllinen käsitys ruokien maukkaudesta, tapahtuu makutottumuksissa muutoksia ruokien maistelukertojen myötä. Yksi haastatteluissa esiin noussut teema käsitteli lasten ruokaan liittyviä oppimiskokemuksia. Jokaisessa haastattelussa kävi ilmi, että ruokaa pitää maistaa, pitipä siitä tai ei. Lasten mielestä se oli pääsääntöisesti hyvä sääntö juuri makujen oppimisen vuoksi. Kysyin kymmeneltä lapselta oliko heillä jokin ruoka, josta ei ole aiemmin pitänyt, mutta ajan kuluessa oli oppinut tykkäämään. Seitsemän lasta vastasi kysymykseen myöntävästi. Tällaisia ruokia olivat vesimeloni, pinaattikeitto,

viinirypäleet, lihakeitto, jossa on porkkanaa ja parsakaalia, kaalit, salaatti ja kukkakaali. Yksi lapsista kertoi, ettei ole aiemmin pitänyt juuri mistään päiväkodin ruuasta, mutta on oppinut syömään niitä. Yksi oppimiseen myöntävästi vastanneesta lapsesta mainitsi, ettei itse muista, mutta hänen äitinsä on kertonut hänen oppineen syömään jotain aiemmin epämieluisaa ruokaa.

Vastaavasti kolme lasta vastasi, ettei ole oppinut syömään mitään sellaista, josta ei ole pitänyt aiemmin. Monet mainitsivat vastauksessaan ruuan, josta ei edelleenkään pidä ja kertoivat suhtautumisestaan siihen. Esimerkissä yksi vastaaja kertoi suhteestaan määmiin:

*Esimerkki 8*

*P4: Mutta kuitenkin vaikka se se määmistä mä en tykkää mut mä en oo sille allerginen kuitenkaa*

*H: Ni justii että sä voit vähän sitä syyä niinkö*

*P4: Joo muttaku mä en halua kun mä en tykkää siitä*

Lapsen kertoma viestii, että hän pitää määmin syönnin epämiellyttävyyttä jotenkin samantyyppisenä kuin allergiaa aiheuttavan ruuan syömistä. Määmi on luultavasti jotain, mitä hän ei haluaisi edes maistaa. Hänen puheestaan käy ilmi, että koska hän ei ole sille allerginen, hänellä ei ole parempaa perustelua olla syömättä määmiä kuin toteamalla, että se on jotain mistä hän ei pidä.

Yksikään vastaajista ei ilmaissut, että aikaisemmin epämiellyttävästä ruuasta olisi tullut oppimisen myötä lempiruokaa. Seuraavassa esimerkissä lapsi kuvailee oppimistaan.

*Esimerkki 9*

*P6: Oo no (mieltii keskittyneesti) kaalit on semmosia et jos on vähän isoja kaaleja niin en tykkää mut ennen mä en tykänny yhtään siitä. ja hernesoppa -- en tykkää mut mä syön kuitenkin*

Kuten edellä oleva esimerkki osoittaa, ja mikä näkyi useassa muussakin haastattelussa, iän ja maistelukertojen karttuessa lasten kyky syödä myös sellaisia ruokia, jotka eivät ole heidän mielestään kovin hyviä, oli kehittynyt. Useimmat lapsista olivat sitä mieltä, että aikuisetkaan eivät pidä kaikista ruuista, eivätkä

välttämättä opi tykkämään. Yksi lapsi totesikin tähän osuvasti ” *koska ihmisellä on ihan oma mielipide*”.

## **7.2 Terveelliset ja epäterveelliset ruuat**

Yksi tämän tutkimuksen kiinnostuksen kohteista liittyi lasten tietämykseen ruokien terveellisyydestä. Selvitin, mitä ruokia lapset mainitsivat terveellisiksi ja vastaavasti epäterveellisiksi, ja miten he perustelivat valintansa. Tutkimuksen yhtenä tehtävänä oli kartoittaa, miten ravitsemussuositukset ja ravitsemuskasvatus näkyivät tutkimukseen osallistuneiden lasten puheessa. Tarkoituksena oli selvittää millaista sisäistynyttä tietoa lapsilla oli ruokien terveellisyydestä ja mikä tiedosta oli sellaista, mistä lapset olivat todennäköisesti vain kuulleet aikuisten puheessa, mutteivät itse juurikaan ymmärtäneet, mitä ilmaisuilla tarkoitettiin.

Tyypillistä oli, että lapset osasivat nimetä ruokia varsin monipuolisesti sekä terveellisiin että epäterveellisiin ruokiin (taulukko 2).

TAULUKKO 2 Lasten mielestä terveelliset ja epäterveelliset ruuat

Lasten mielestä terveelliset ruuat	Lasten mielestä epäterveelliset ruuat
hedelmät vihannekset salaatti liha kala maito keitto karjalanpiirakka peruna banaani marjat	karkit sipsit sokeri kakku pulla jälkiruuat majoneesi perunat banaani

Lapset vastasivat lähes poikkeuksetta, tosin toiset niukemmin ja toiset monipuolisemmin, että terveellisiä ruokia ovat hedelmät, vihannekset, liha, kala, maito, keitot, peruna ja leipä. Vastaavasti epäterveellisiksi mainittiin karkit, sipsit, sokeri, kakut, pullat, hampurilainen ja piirakat. Ainoat maininnat molempiin ryhmiin luokitelluista ruuista olivat seuraavat: Perunat ovat ”*pikkusen epäterveellisiä*”, vastaavasti ”*hampurilainen on ehkä pikkusen terveellinen*” sekä maininta banaanista ”*kun tulee sitä kovaa kakkaa*”. Lapset kertoivat, että niin sanottu tavallinen ruoka on terveellistä ja epäterveellistä ruokaa ovat herkut, joita nautitaan jälkiruokana tai tiettyinä karkki- tai herkkupäivinä. Lähes jokainen lapsi kertoi viettävänsä säännöllisesti herku- tai karkkipäiviä.

Toisin kuin ruokien nimeäminen epäterveellisiin ja terveellisiin osoittautui varsin helpoksi, perusteluiden antaminen valinnoille vaikutti vaikealta. Suurin osa tämän tutkimuksen lapsista perusteli vastauksiaan sanomalla ”*en tiää*” tai ”*arvasin*”. Perustellessaan ruokien terveellisyyttä lapset mainitsivat vitamiinit useimmin ainoaksi terveellisyyden tuojaksi. Vitamiinien lisäksi yksi lapsi mainitsi maidon kalsiumin terveelliseksi:

*Esimerkki 10*

*H: Aha. no mikä sun mielestä erottaa terveellisen ja ei niin terveellisen ruuan. osaatko sanoo. mitä niissä terveellisissä ruuissa on hyvää*

*P3: (Raapii päätä miettiessään) Hiilidioksiiniä oliko ainii ei. se on tuota ootappa mä mietin mitä se nyt oli . kalssiumia*

*H: Mm*

*P3: Maidossa*

Tästä aineisto-otteesta on selkeästi huomattavissa, että lapsi on kuullut jostain ruuan sisältämistä ainesosista, muttei ole välttämättä ymmärtänyt niiden merkitystä terveellisessä ravitsemuksessa. Vaikuttaisi, että haastateltava sekoitti hiilihydraatit ”hiilidioksiiniin”, mutta perui vastauksensa. Sen lisäksi, että lapsi muisti kalsiumin terveelliseksi, lisäsi hän otteen lopussa, että kalsiumia saa nimenomaan maidosta.

Keskeisin yhtenevä vastaustyyppi oli, että epäterveellisiin luokitellut ruuat sisältävät sokeria, mikä tekee ruuasta epäterveellisen. Lapset perustelivat sokerin epäterveellisyyttä seuraavasti: ”se saa mahan kipeeks”, ”niinku ne on sellasii et ne ei oo kovin hyväks ihmiselle” ja ”no sokeritoukkia se saa aikaan”. Näissäkin vastauksissa korostui se, että joko lapsille ei usein perustella ruokien terveellisyyttä tai perusteiden tietäminen ei ole tämän ikäisille lapsille merkityksellistä.

Ainoastaan yhdessä haastattelussa kävi selvästi esille kohtuusajattelu makean syömistä kohtaan ”epäterveellisiä jos niitä syö koko päivän”. Sama lapsi mainitsi myös useampaan otteeseen, että epäterveellistä on ”sokeri jos kaataa kokonaan suuhun”.

Sokerin lisäksi toinen epäterveelliseksi luokiteltu ainesosa oli suola. Tämä ilmeni useimmiten keskustelussa, jossa lapsi mainitsi sipsit epäterveellisiksi ja perusteli sitä nimenomaan suolan määrällä. Useamman lapsen puheesta oli myös huomattavissa, että he eivät pitäneet sipsejä yhtä epäterveellisinä kuin makeita herkkuja. ”jos herkuist otetaan niin musta niistä terveellisii on (osoittaa kuvaa sipseistä) . koska ne on suolasii”. Toisaalta sipsien perustelu epäterveellisiksi ei aina perustunut ruuan todelliseen ravintosisältöön:

*Esimerkki 11*

*T2: Sipsi karkki-- ja kakku ja pulla -- ja jätski*

*H: Mikäs niistä tekee epäterveellistä*  
*T2: Niissä on paljon sokeria*  
*H: Joo. onkos sipseissä paljon sokeria?*  
*T2: No . on*

Edellisen aineistoesimerkin lapsi mainitsi sipsien epäterveellisyyden aiheutuvat sokerista. Todellisuudessa sipsien epäterveellisyyttä perustellaan niiden korkealla rasvapitoisuudella sekä suolan määrällä. Suolasta puhuttaessa lapset eivät kertoneet, mitä epäedullista se saa aikaan ihmiskehossa. Vastaavasti rasvasta oli aineistossa ainoastaan yksi maininta, missä se nostettiin esille terveellisten ruokien yhteydessä: ”liha -- on terveellinen koska siinä on rasvaa”.

### **7.3 Ruokaan ja syömiseen liittyvät säännöt ja toimintatavat**

Lasten vastaukset ruokaan ja syömiseen liittyvistä toimintatavoista sisälsivät eniten puhetta käytöstavoista. Lapset vastasivat monipuolisimmin nimenomaan huonoon käytökseen liittyen (taulukko 3). Yleisimmiksi huonoiksi käytöstavoiksi nousivat röyhtäily, piereskely ja nassuttaminen. Lapset kuvasivat nassuttamista äänekkääksi, suu auki syömiseksi. Yksi haastatteluun osallistuneista lapsista käytti samasta ilmiöstä nimeä massuttaminen. Muita huonoon käytökseen liittyviä tapoja olivat haastateltavien mukaan ruuan heittäminen, käsillä syöminen, metelöiminen, ruuan pahaksi moittiminen, temppuileminen ja pelleileminen ruokapöydässä, ruualla leikkiminen sekä kyynärpäiden pitäminen pöydällä ruokailun aikaan.

TAULUKKO 3 Lasten mielestä huonot ja hyvät pöytätavat

Lasten mielestä huonot ruokapöytätavat	Lasten mielestä hyvät ruokapöytätavat
röyhtäily piereskely epäkohtelias puhe, esim. ”yäk” ruoka suussa puhuminen nassuttaminen / massuttaminen ruuan heittäminen ruualla leikkiminen ruokailun keskeyttäminen ennen aikojaan hotkiminen suu auki syöminen metelöiminen temppuilu / pelleily käsillä syöminen (yleensä)	kaikkien ruokien maistaminen kiltisti / nätisti / hienosti oleminen ruuan kehuminen kiittäminen käsien pesu ennen ruokailua pöytään saapuminen kutsuttaessa paikoillaan istuminen pöydässä aikuisen totteleminen kaunis puhe ruuasta esim. ”ei kiitos”, ”nyt ei ole ihan minun makuuni”, ”nam”

Yleisimmät maininnan hyviin tapoihin liittyvät olivat, että kaikkea ruokaa tulee maistaa ja pitää olla nätisti. Lasten mukaan nätisti oleminen on sitä, että ruokapöydässä pitää istua paikoillaan keskittyneesti, ruoka tulee syödä siististi, ruuasta pitää kiittää, ruuasta pitää puhua kauniisti, pitää tulla paikalle, kun kutsutaan syömään, aikuista pitää totella, annos tulee syödä kokonaan tai ainakin maistaa sen verran, kun aikuinen pyytää sekä kädet pitää pestä ennen ruokailua.

Koska tämän tutkimuksen yhtenä keskeisenä tarkoituksena oli löytää lapsilähtöisiä keinoja ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen, oli tutkimuksen kannalta tärkeää tietää, olivatko ruokaan liittyvät säännöt ja tavat heidän mielestään sopivia ja oikeudenmukaisia. Kaikki lapset olivat sitä mieltä, että vallitsevat säännöt ja tavat ovat heidän mielestään hyviä. Useat perustelivat ruuan maistamiseen liittyviä sääntöjä hyväksi sillä, että siten oppii syömään erilaisia ruokia.

Yksi sääntöihin ja tapoihin sidoksissa oleva alaluokka oli käytöksen seuraamukset. Siitä huolimatta, että lapset olivat saman päiväkodin kahdesta eri lapsiryhmästä, lasten vastauksissa ei tässä kohtaa ollut juurikaan huomattavissa selkeää samanlaisuutta. Lasten vastauksissa esiintyi yhtä usein ”en tiedä”, sanallinen



kieltäminen ja maininnat siitä, että huonosta käytöksestä voi seurata pöydästä poistaminen. Kaksi näistä mainitsi jäähyllä joutumisen ja yksi kertoi, että voidaan poistaa kaverin vierestä esimerkiksi pienten puolelle opettelemaan, jos syöminen ei onnistu. Lasten vastaamisen tavoista saattoi päätellä, että ruokailutilanteisiin ei kuulu yleisesti kovin paljon rankaisemista, ja että ruokailutilanteet ovat tunnelmaltaan varsin vapautuneita. Suurin osa lapsista piti syömistä myönteisenä asiana, ainoastaan yksi vastasi, että se on hänelle varsin neutraali asia.

Yksi aineistosta noussut keskustelunaihe oli sääntöjen tilannesidonnaisuus. Kaksi lasta kertoi tottelevansa päiväkodissa paremmin kuin kotona. Toinen ilmaisi ”*metelöivänsä*” kotona ruokapöydässä enemmän kuin päiväkodissa. Toinen vastaavasti kertoi, että ”*pylly ei meinaa pysyä penkissä*” kotona ruokailutilanteissa.

Toisaalta kodin ruokailutilanteet sisältävät erilaisia vapauksia kuin päiväkotiruokailu. Osa lapsista kertoi, että ruoka syödään aina ruokapöydässä. Kuitenkin suurin osa mainitsi, että joskus kotona esimerkiksi sohvalla tai parvekkeella syöminen on sallittua, mikäli vanhemmat antavat luvan. Lisäksi yksi lapsi totesi, että päiväkodissa ruokatavat vaihtelevat hieman sen mukaan, kuka opettajista on paikalla. Haastateltava ilmaisi, että toiset opettajat on ”kiltimpiä” kuin toiset.

## **7.4 Lasten osallisuus ruokaan liittyvissä tilanteissa**

Tässä tutkimuksessa selvitettiin lasten omia osallistumismahdollisuuksia suhteessa ruokaan ja syömiseen. Aineistossa lapset kertoivat mahdollisuuksista päättää, mitä ruokaa ostetaan, kuka ruuan valmistaa ja kuka siivoaa ruokailusta syntyneet jäljet. Kaikki haastatteluun osallistuneet lapset kertoivat käyvänsä vanhempiansa kanssa ruokaostoksilla. Yksi lapsista kertoi käyvänsä kaupassa myös yksin. Lapset kertoivat kävelevänsä ruokaosastoilla vanhempiansa mukana, työntävänsä pieniä ostoskärriä,

pitävänsä ostoskorin tai istuvansa autokärryjen kyydissä. Leluostokset liitettiin myös ruokakaupassa käyntiin:

*Esimerkki 12*

*H: Mm no miten sä toimit siellä ruokakaupassa onko jotain sillai mitä sä aina siellä teet työnnätkö sä pieniä kärryjä tai*

*P2: En*

*H: Käveleksiä aina sitten mukana*

*P2: En ku mä teen sillai et mä katon lelun ja sit isi ostaa sen mulle*

Tämä aineistoesimerkki ei ollut ainoa maininta lelujen ostosta ruokakaupassa, sillä noin puolet haastatelluista lapsista kertoi viettävänsä ostosajan leluosastolla sillä aikaa, kun vanhemmat ostavat ruokaa. Vastaavasti toiset kertoivat osallistuvansa aktiivisesti ruokaostosten tekemiseen, kuten seuraava aineistoesimerkki osoittaa.

*Esimerkki 13*

*H: No mitä sä siellä kaupassa teet*

*P7: Mm. ostan ruokia mitä on listassa*

*H: Ai. onko sulla oma pieni kärrä tai kori*

*P7: No joskus mä oon -- ostosauton kyyissä -- ja joskus työnnän lasten niitä lasten ostosrattaita*

*H: Kyllä. no saatko sä itse valita mitä te ostate*

*P7: Osaan mitä on listassa*

*H: Eliikkä joo. onko niin että isi vaikka sanoo että haappas nyt maitoa*

*P7: Mm (myöntävästi)*

*H: Niin sä käyt hakemassa?*

*P7: Niin*

Kahden edellisen esimerkin lapsilla oli varsin erilaiset tavat viettää aikansa ruokakaupassa. Siitä huolimatta lapset pitivät kauppareissuihin osallistumista mukavina tapahtumina. Monet lapsista kertoivat haastatteluissa spontaanisti mieleenpainuneesta kauppareissusta, kuten seuraavassa esimerkissä.

*Esimerkki 14*

*T4: Mä oon käyny oikeestikki äidin kaa kaupassa*

*H: Kiva. no mitäs sä teet siellä ruokakaupassa*

*T4: Mm joskus äiti ostaa meille sieltä jonkun sellasen. ku kerran ku oli vappu niin me mentiin sinne ja mä sain ottaa vappuilmapalloja ja isovelii oli mukana ja me ostettiin jäätelöt*

Kuten tässäkin esimerkissä, monessa haastattelussa nousi esille pieniä kertomuksia mukavista kauppareissuista. Kaikista mieleenpainuvimmiksi kaupassakäynti-

kerroiksi lapset kuvasivat sellaisia ostosreissuja, jolloin he olivat saaneet joko itselleen jotakin tai mahdollisuuden osallistua ostostentekoon yhdessä vanhempiansa kanssa. Tällaisista kertomuksista oli siis pääteltävissä, että kaupassa käyntiin liittyi omakohtainen, myönteinen tunnekokemus. Sama ilmiö oli nähtävissä sekä niiden lasten vastaamisessa, jotka viettivät aikansa leluosastolla että ruokaosastoilla kiertelevien lasten haastatteluissa. Edellä olevassa aineistoesimerkissä lapsi nimenomaan kuvasi ”saaneensa” ottaa ilmapalloja, mikä kertoo siitä, että hän oli erityisesti pyytänyt palloja ja hänen toiveensa oli toteutunut. Jäätelöiden ostaminen samalla kauppareissulla teki kokemuksesta erityisen mieleenpainuvan.

Aineisto osoitti, että lapset saavat päättää omasta mielestään varsin vähän ostosten teosta. Lasten kertoman mukaan vanhemmat tekevät ostoksia koskevat päätökset lähes kokonaan. Toisinaan lapset ehdottavat vanhemmille mitä ostetaan, ja vanhemmat päättävät, saavatko lapset tahtonsa läpi. Tutkimuksen lapset kokivat, että heidän toiveensa toteutettiin harvoin. Eräs lapsi sanoi vanhempien tulkitsevan hänen ehdotuksensa ”kinuamiseksi”, vaikkei hän itse myöntänyt kinuavansa. Usein lasten tekemät päätökset koskivat leluja ja hygieniatuotteita tai ruuista jogurtteja, vanukkaita ja herkkuja. Eniten lapset saivat kertomansa mukaan päättää silloin, kun heillä on syntymäpäivät, herkku- tai karkkipäivä. Yksi lapsista kertoi, että hän saa valita ostaako karkkipäivänä karkkia vai pienen lelun.

Jokainen haastatteluihin osallistunut lapsi kertoi olleensa mukana ruuan valmistuksessa ja leivonnassa. Osa lapsista kertoi kokkailupuuhissa avustamisen olevan harvinaista, kun vastaavasti toiset kertoivat yhdessä vanhempien kanssa tapahtuvan ruuanlaitoin olevan yleistä. Lapset luettelivat erilaisia toimintoja, joihin he ovat osallistuneet ruuanlaitossa: Yksi lapsista kertoi pesevänsä tomaatteja ja kurkkuja, yksi saaneensa pilkkoa kasviksia terävällä veitsellä, yksi on lisännyt mausteita ja kookosta, yksi auttaneensa lasagnen valmistuksessa levittämällä lasagnelevyjä, yksi osasi tehdä yhdessä kakkua, jauhelihakastiketta ja spagettia sekä yksi osasi kääntää pekonia pannulla. Kaiken kaikkiaan lapset olivat innokkaita osallistumaan ruuanvalmistukseen. Kuitenkin lasten puheesta oli tulkittavissa, että ruuan valmistukseen osallistuminen ei ole ollut pakollista auttamistyötä, vaan ennemminkin mukavaa yhdessä puuhastelua, jonka tarkoituksena oli ollut tarjota

lapsille elämyksiä ja kokemuksia. Eräs lapsi kertoikin, että yleensä sillä aikaa kun äiti laittaa ruokaa hän lukee Aku Ankkaa tai leikkii kavereiden kanssa.

Ruuan valmistusta ja leipomista yleisempää oli ruokapöydän kattaminen, astioiden poisvienti ja pöydän siivoaminen. Kaikki kertoivat joskus kattaneensa pöytää, vastaavasti jokainen lapsista kertoi osallistuvansa päivittäin omien astioiden siivoamiseen pöydästä. Perheillä oli haastatteluiden mukaan eroavaisuuksia siinä, kehotetaanko lapsia viemään astiat vain tiskipöydälle vai laittamaan tiskikoneeseen vedellä huuhtelun jälkeen.

Kysyin lapsilta myös heidän itsenäisistä mahdollisuuksista ja halukkuudesta etsiä itselleen syötävää silloin kuin tulee nälkä. Suurin osa lapsista kertoi pyytävänsä ennemmin ruokaa vanhemmiltaan kuin ottavansa omatoimisesti syötävää. Kuitenkin joukossa oli sellaisia lapsia, jotka kertoivat osaavansa itse toimia nälän yllättäessä. Yksi lapsi kertoi osaavansa ottaa jogurttia itse, toinen kertoi osaavansa lämmittää ruokaa, tehdä hampurilaisen ja ottaa leipää.

## 8 YHTEENVETO JA POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen tehtävänä oli saada selville, mistä osatekijöistä lapsen ruokasuhte muodostuu ja miten lapset kuvaavat omaa ruokasuhdettaan. Käsitteenä ruokasuhte on aikaisemmin määrittelemätön eikä sitä esiinny juurikaan tutkimuskirjallisuudessa. Ruokasuhteeseen liittyviä teemoja on sivuttu aikaisemmissa lasten syömiseen ja ravitsemukseen liittyvissä tutkimuksissa, erityisesti määrällisen tutkimusotteen näkökulmasta, mutta tutkimustani vastaavaa näkökulmaa ei ole aiemmin tutkittu omana tutkimuksenaan.

Aikaisempi tutkimus toimi tämän tutkimuksen inspiraationa, mikä auttoi minua muotoilemaan ruokasuhteen käsitteen seuraavasti:

*Ruokasuhteella tarkoitetaan lasten henkilökohtaisia ruokamieltymyksiä, lasten tietämystä ruuista ravitsemuksellisesti, lasten kokemuksia ja mielipiteitä ruokailuun liittyvistä toimintatavoista, kuten syömiseen liittyvistä säännöistä, sekä lasten mahdollisuuksia osallisuuteen ympäristöjensä ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa.*

Seuraavana tarkastelen tutkimukseni keskeisimpiä tuloksia suhteessa aiempaan tutkimukseen edellä mainitsemieni neljän ruokasuhteen ulottuvuuden näkökulmasta.

### *Lasten ruokamieltymykset*

Sain tulokseksi, että tähän tutkimukseen osallistuneet lapset olivat varsin monipuolisia ruokailijoita. Suurin osa lapsista osasi luetella enemmän itselleen mieluisia kuin epämiellyttäviä ruokia. Parhaimman makuisia ruokia olivat herkut, kuten jäätelö, hampurilainen, karkit ja sipsit. Vastaavasti epämiellyttävimpiä olivat kukkakaali, tomaatti, mustaherukat ja suolakurkku. Tämä tulos on yhteneväinen aiempien tutkimusten (mm. Hess 1997) sekä ravitsemussuosituksien (Hasunen ym. 2004) kanssa, joiden mukaan lapsilla on synnynnäinen taipumus pitää makeasta sekä Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tutkimukseen lasten ruokamieltymyksistä.

Vastaavasti ruokamieltymysten perustelu osoittautui vaikeaksi ja ainoat perustelut koskivat epämiellyttävien ruokien ominaisuuksia, eli ruuan koostumusta, ulkonäköä tai makua. Mieltyneiden perusteleminen oli kenties siksi vaikeaa, koska mieltymykset nähdään varsin henkilökohtaisina asioina, joita ei usein tarvitse perustella. Myös ruokien makukirjon kuvaileminen sanallisesti on haastavaa aikuisillekin, joten ei ollut mitenkään odottamatonta, että perustelut jäivät vähäisiksi.

Tutkimukseni osoitti, että lasten ruokamieltymykset ovat varsin pysyviä. Kertomansa mukaan lapset eivät olleet oppineet pitämään epämiellyttävien ruokien mausta useista maistelukerroista huolimatta. Ennemminkin lapset kertoivat oppineensa sietämään niitä kuin oppineensa pitämään niistä. Tulos siitä, että lasten makumieltymykset ovat suhteellisen pysyviä varhaislapsuudessa, tukee aiemmin esittelemääni Skinnerin kumppaneineen (2002) tekemää pitkittäistutkimusta lasten ruokamieltymysten kehittymisestä. Heidän mukaansa lasten ruokamieltymykset eivät juurikaan muuttuneet lapsen kasvaessa 2–3-vuotiaasta kahdeksanvuotiaaksi. Sitä vastoin lapsen mieltymysten monipuolisuuteen vaikutti ikää enemmän lapsen ruokaympäristö eli lapsen äidin mieltymykset ruuista.

Yksi tutkimukseen osallistuneista lapsista osoittautui mieltymyksiensä perustella valikoivaksi ja ennakkoluuloiseksi ruokailijaksi eli neofobikoksi. Hän mainitsi hyvänmakuisiksi ruuiksi ainoastaan karkit, jäätelön, sipsit, vesimelonin,

pinaattikeiton ja makaronilaatikon ja epämiellyttäviksi muun muassa vihannekset, salaatin, kukkakaalin, perunan, viinimarjat, lihan ja keitot. Tutkimukseni lapsi vahvasti Skinnerin ja kumppaneiden (2002) tulosta siitä, että neofobista taipumusta omaavat lapset ovat mieltyneet usein makeaan ja epäterveellisiksi luokiteltuihin ruokiin, vastaavasti vihannekset ja kasvikunnan tuotteet ovat heille usein epämieluisia.

Dixon tutkimusryhmineen (2007) ja Arnas (2006) ovat havainneet, että mainonta ja media vaikuttavat lasten ruokasuhteeseen. Tässä tutkimuksessa ei esiintynyt yhtään mainintaa ruokien mainonnan merkityksestä ruokien valinnassa esimerkiksi lempiruokiin. Jotkut ruokakuvista (jäätelöt, makeiset, sipsit ja viilit) olivat mainoskuvia ruuista, joissa ilmeni ruokien tuotemerkki. En kuitenkaan havainnut, että lapset olisivat olleet kiinnostuneita ruokien tuotemerkeistä, tai edes maininneet niitä, vaan niitä puhuteltiin yleisnimillä, esimerkiksi jätskeiksi ja karkeiksi. Vastaavasti kysyessäni lasten osallisuudesta ruokaostosten tekemisessä muutamat lapset vastasivat leluosastot mieluisiksi paikoikseen ruokakaupoissa. Tässä yhteydessä lapset kertoivat leluista ja niihin liittyvistä tuotemerkeistä.

Tämän tutkimuksen ruokamieltymyksiin liittyvistä tuloksista on pääteltävissä, että lapsilla on varsin monipuoliset mahdollisuudet tutustua erilaisiin ruokiin ja valita niiden perusteella omia suosikkejaan. Kuitenkin mieltymyksistä ja niiden perustelusta oli nähtävissä, että lapsuuden ympäristöissä toteutettavalla monipuolisemmalla lapsilähtöisellä ravitsemuskasvatuksella saattaisi olla vaikutusta siihen, että lapset osaisivat tiedostaa ja myös sanallisesti perustella mieltymyksiään paremmin.

### ***Lasten tietämys ruokien terveellisyydestä ja epäterveellisyydestä***

Ruokien terveellisyyttä ja epäterveellisyyttä selvittäessäni tein oletuksen, että lasten vastaukset perustuvat ainakin jossain määrin aikuisilta saatuun ravitsemuskasvatukseen, joka pohjautuu yleisiin ravitsemussuosituksiin. Sain tulokseksi, että lapset mainitsivat useimmiten terveellisiksi ruuiksi salaatin, vihannekset, hedelmät ja arkiruuiksi luetellut ruuat. Ravitsemussuositukset (Hasunen ym. 2004) vahvistavat näiden ruokien lukeutuvan terveellisiksi ja joka päivä

syötäväksi tarkoitetuiksi. Vastaavasti lapset mainitsivat muun muassa karkit, jäätelön, kakun ja ylipäänsä herkuiksi mainitut ruuat epäterveellisiksi. Myös nämä ovat ravitsemussuositusten (Hasunen ym. 2004) perusteella epäterveellisiä ja harvemmin syötäväksi suositeltuja niiden korkeiden rasva- ja sokeripitoisuuksiensa vuoksi. Näin ollen tulokset osoittavat, että lapset osasivat nimetä ruokia terveellisiksi ja epäterveellisiksi varsin samansuuntaisesti ravitsemussuositusten kanssa.

Perusteluiden antaminen ruokien terveellisyydelle ja epäterveellisyydelle ei ollut aina yhtä helppoa. Tässä tutkimuksessa lapset perustelivat terveellisiä ruokia useimmiten niiden vitamiineilla. Vastaavasti epäterveellisiä perusteltiin useimmiten sokerin tai suolan määrällä. Toisinaan lapset vastasivat, etteivät he tiedä tai tunnustivat arvanneensa, kun kysyin heiltä perusteluita. Toisaalta aineisto sisälsi myös joitain ravitsemussuositusten kanssa ristiriidassa olevia mainintoja, kuten sipsien korkean sokeripitoisuuden. Samansuuntaisen tutkimustuloksen saivat myös Amerikkalaiset Holub ja Musher-Eizenman (2010) tutkiessaan 3–6-vuotiaiden lasten tietämystä ruokien terveellisyydestä. Heidänkin tutkimuksessaan lapset osasivat nimetä ruokia terveellisiin ja epäterveellisiin, vastaavasti perusteluiden antaminen perustui pitkälti arvauksiin.

Tutkimustulosteni perusteella voi tehdä sellaisen johtopäätöksen, että mikäli 5–7-vuotiaiden taidot ymmärtää ja perustella ruokien terveellisyyttä olisivat paremmat, pitäisi lapsilla olla enemmän mahdollisuuksia oppia ravitsemustietoa. Esimerkiksi Sapere-menetelmään perustuva kokemuksellinen ja osallisuutta painottava ruoka- ja ravitsemuskasvatus voisi antaa lapsille tarvittavaa lisätietoa tärkeistä ravitsemuksellisista tekijöistä. Toisaalta tutkimukseni ei vastaa siihen, kuinka merkityksellistä kehittyvän ruokasuhteen kannalta on, että 5–7-vuotiaat lapset tietäisivät ruokien terveellisyydestä aiempaa enemmän.

### ***Ruokailuun ja syömiseen liittyvät toimintatavat ja säännöt***

Tässä tutkimuksessa ruokailuun ja syömiseen liittyvät toimintatavat ja säännöt pohjautuivat ruokailuun liittyvistä hyvistä ja huonoista käytöstavoista keskusteluun. Lapset mainitsivat hyviksi käytöstavoiksi muun muassa nätisti olemisen, kauniin puhutavan ja aikuisen tottelemisen. Huonoja pöytätapoja olivat vastaavasti esimerkiksi röyhtäily, piereskely, nassuttaminen ja ruualla leikkiminen.



On erityisen mielenkiintoista, miksi juuri neljä edellistä huonoa tapaa nousivat lähes jokaisen lapsen kertomasta puhuttaessa huonosta ruokapöytäkäyttäytymisestä. Loogisin selitys lienee, että haastatteluihin osallistuneet lapset ovat samasta päiväkodista ja heille on muodostunut yhteisölliset, joko tiedostetut tai tiedostamattomat, säännöt ruokailutilanteille. Erityisesti sanan ”nassuttaminen” käyttö kuulosti itselleni vieraalta, mistä sain vaikutelman, että sana on heidän ryhmissään yleisesti käytetty.

Toinen näitä tapoja yhdistävä selitys voisi olla niiden ilmeisyys. Erityisesti röyhtäily ja piereskely ovat yleisesti tuomittavaa huonoa käytöstä, jota ei sallita juuri missään sosiaalisissa tilanteissa. Siirrettynä ruokapöytään, tulee niistä vielä tuomittavampia. Röyhtäily, piereskely, nassuttaminen ja ruualla leikkiminen olivat sääntöjä, jotka liittyvät myös ruokailun miellyttävyyteen sosiaalisena tilanteena. Edellisistä neljästä kielletystä toimintatavasta on huomattavissa, että ne kaikki ovat aistein koettavia, ruokailun epämiellyttävyyttä lisääviä tekijöitä. Eräs lapsi kertoikin, että häntä alkaa ”yököttämään”, jos edes ajattelee huonoja pöytätapoja. Mielestäni ilmiö viittaa siihen, että lapset kokevat ruokailuun liittyvät aistikokemukset todella voimakkaasti, mikä on huomattua myös muun muassa Sapere-menetelmän kehittämisessä.

Puhlin ja Schwartzin (2003) tutkimuksessa tarkasteltiin lapsuudessa syömiseen liitettyjen sääntöjen vaikutusta syömistäipumukseen aikuisuudessa. Tutkimuksessa ruokaan liittyvät säännöt jaoteltiin kolmeen osa-alueeseen: syömistä rajoittaviin tai kannustaviin sääntöihin ja sääntöihin, joissa ruoka oli palkkio tai rangaistus. Tämän tutkimuksen tulokset liittyivät pääosin syömistä rajoittaviin ja kannustaviin sääntöihin. Syömistä rajoittavat säännöt liittyivät tässä tutkimuksessa pitkälti huonosta käyttäytymisestä sanallisesti huomauttamiseen tai siirtämiseen esimerkiksi jäähyllä tai pois kaverin vierestä. Vastaavasti syömistä kannustavia sääntöjä olivat sopimukset ruokien maistamisesta tai annoksen kokonaan syömisestä. Ainoastaan yhdessä haastattelussa lapsi mainitsi ruuan palkkiona. Hän kertoi, että äiti oli antanut viisi vahtokarkkia palkkioksi siitä, että hän esiintyi päiväkodin juhlassa. Lapsi korosti tässä kohdassa, että vahtokarkki on hänen ”lempparisytävää”. Tässä tutkimuksessa ruoka itsessään ei esiintynyt rankaisemisen välineenä.

Lapset maininnat ruokailun säännöistä olivat suurimmaksi osin sellaisia, joiden tarkoituksena oli lisätä ruokailun miellyttävyyttä, rauhallisuutta sekä ruokien maistamisen oppimista. Lapset olivat kertomansa mukaan tyytyväisiä olemassa oleviin sääntöihin. Tutkimuksessani ruoka ei yhtä mainintaa lukuun ottamatta esiintynyt palkkiona tai rangaistuksena. Näistä tuloksista on pääteltävissä, että lapset kokivat ruokailutilanteet varsin vapautuneiksi ja miellyttäviksi, mikä antaa ymmärtää, ettei tilanteisiin liity kovin ankaria sääntöjä. Vaikutti, että ruokailuun liittyvät käytöstavat ovat pitkälti samanlaisia, kuin kaikkiin päiväkodin tilanteisiin liittyvät säännöt muutenkin.

### ***Lasten osallisuus ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa***

Ravitsemussuositusten (Hasunen ym. 2004) mukaan hyvä ruoka- ja ravitsemuskasvatus on lasta osallistavaa ja lapsen toimijuuden aidosti huomioivaa. Myös hyviä tuloksia tuottanut lasten ruokakasvatusohjelma Sapere (Koistinen & Rauhanen 2009) painottaa lapselle luontaisen uteliaisuuden hyödyntämistä lasta osallistamalla esimerkiksi ruokaan liittyvässä oppimisessa.

Tutkimukseni tulokset osoittivat, että lapsilla on ollut mahdollisuuksia osallistua arjen ympäristöissään ruuan hankintaan, valmistukseen ja pöydän kattamiseen. Lapsilla on ollut myös jonkin verran valtaa vaikuttaa siihen, mitä kaupasta ostetaan. Kuitenkin lasten päätökset vaikuttivat useimmiten herkkujen tai hygienia tuotteiden ostamiseen enemmän kuin arkiruuasta päättämiseen. Myös ruuan valmistukseen liittyvät toiminnot vaikuttivat mielestäni enemmänkin elämyksien tarjoamiselta lapsille kuin lasten mahdollisuudelta vaikuttaa ympäristöönsä. Vastaavasti pöydän kattaminen ja lopuksi siivoaminen olivat toimintoja, joihin lapset osallistuivat päivittäin ja joihin heitä lähes velvoitettiin.

Tutkimuksessa oli huomattavissa, että lasten kiinnostus ruokaan liittyviä toimintoja kohtaan vaihteli, mikä vaikutti myös lapsen osallistumismahdollisuuksiin. Toisin sanoen ne lapset, jotka pitivät ruokaan liittyvistä toiminnoista, osallistuivat enemmän kuin ne, joita aihe ei niin kiinnostanut. Kuitenkaan tutkimuksessani ei selvinnyt, oliko syy kiinnostukseen nimenomaan siinä, että lapsella oli mahdollisuus osallistua, vai oliko lapsen kiinnostus mahdollistanut osallisuuden.

Mielestäni kysymys siitä, kuinka todellista osallisuus, eli aikuisen ja lapsen yhteinen vallan jakaminen, lapsen ympäristöjen ruokaan liittyvissä toiminnoissa on, ei ole tulosten valossa yksiselitteinen. Tuloksia lukemalla ja lasten kommentteja analysoimalla voi saada käsityksen, että lasten osallisuus on varsin näennäistä: Lapsi saa kyllä osallistua tilanteisiin, mutta kuunnellaanko heidän mielipiteitään todella? Onko lasten osallisuus enemmänkin arkista puuhastelua kuin aitoa toimijuutta?

Osallisuuden määritelmät mainitsevat sen pitävän sisällään muun muassa lapsen itsemääräämisoikeuden, lapsen kohtelun ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti sekä toimijoiden yhteistyössä jakaman vastuun ja vallan (mm. Yleissopimus lasten oikeuksista, asetus 60/1991). Nämä tosiasiat huomioiden on todettava, että lapsen haluttomuus osallistua esimerkiksi ruuan valmistukseen ei poista lapsen mahdollisuutta osallisuuteen. Kyseisessä tapauksessa lapsi on jättäytynyt vapaaehtoisesti osallisuuden ulkopuolelle, jolloin kyse ei ole ympäristön asettamasta esteestä vaan mahdollisuuden käyttämättä jättämisestä.

Iällä ja kehitystasolla on myös merkitystä, millaiset realistiset mahdollisuudet lapsella on osallisuuteen. Lapsen yleinen kehitystaso huomioiden voidaan ajatella, että 5–7-vuotiaan lapsen todelliset taidot ja mahdollisuudet suunnitella, hankkia ja valmistaa ruokaa itsenäisesti ovat varsin vähäiset. Lapsella on harvoin tarvittavaa tietoa ruuanvalmistuksesta, rahaa hankkia ruokaa ja mahdollisuutta käydä turvallisesti yksin kaupassa. Kuten tulokset osoittavat, lapsi on kykenevä vaikuttamaan eniten mieltymystensä perusteella siihen, millaista ruokaa hän haluaisi syödä.

Osallisuuden määritelmät huomioon ottaen tutkimukseni osallisuuteen liittyvä päätulos osoitti, että lasten osallisuus ruokaan liittyvissä toiminnoissa 5–7-vuotiaana on aikuisen kanssa yhdessä toteutettavaa toimintaa, jossa aikuinen asettaa toiminnalle rajat. Lapsi voi vaikuttaa osallistumiseensa näihin tilanteisiin oman mielenkiintonsa puitteissa. Nämä tulokset huomioiden voin todeta, että kaikki lapsen myönteiset kokemukset ja osallistumisen mahdollisuudet ruokaan ja syömiseensä liittyen yhdessä aikuisten kanssa ovat osallisuutta ja vahvistavat lapsen henkilökohtaista ruokasuhtetta, joka on vielä 5–7-vuotiaana kehittymässä. Tässä ikävaiheessa on oleellista, että lapsen kasvattajat ja ympäristöt tiedostavat ja

mahdollistavat lapsen osallisuuden ottamalla lapsen mielipiteet ja innokkuuden aidosti huomioon. Muistettavaa on siis, että aikuisilla on päävastuu lapsen terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen omaksumisesta sekä osallisuuden mahdollistumisesta myönteisen ruokasuhteen kehittymiseksi.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelut perustuvat ennen kaikkea tutkijan tekemien valintojen arviointiin, sillä tulokset ovat tutkijan aineistosta tekemiä tulkintoja. Se, kuinka johdonmukaisesti ja läpinäkyvästi tutkija on pystynyt osoittamaan tulosten ”arvoituksen ratkaisuprosessin” (ks. Alasuutari 2011), vaikuttaa keskeisesti luotettavuuteen. Käytän tutkimukseni luotettavuustarkastelussa Lincolnin ja Guban (1985) neljään luotettavuuden elementtiin perustuvaa tarkastelutapaa.

Ensimmäinen luotettavuuden tarkastelun ulottuvuus keskittyy uskottavuuteen (credibility). Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, vastaako tutkijan tulkinta todellisuutta ja miten tämä vastaavuus on todennettavissa. (Lincoln & Cuba 1985.) Tulosten kuvaamisessa olen pyrkinyt tarkastelemaan aineistoani johdonmukaisesti ja realistisesti. Tulososion aineistoesimerkit antavat lukijalle mahdollisuuden arvioida tulkintojen todenmukaisuutta ja läpinäkyvyyttä. Tutkimustulokset saivat vahvistusta jonkin verran myös aiemmista tutkimuksista, mitkä osaltaan vahvistivat tulosten uskottavuutta.

Se, että esiinnyin lapsille tutkijan ominaisuudessa, vaikka olin heille ennaltaan tuttu, saattoi vaikuttaa osaltaan uskottavuuteen. Koen, että haastattelutilanteissa tuttuus ennemminkin vahvisti kuin heikensi uskottavuutta, sillä aiemman tietämykseni perusteella pystyin arvioimaan lasten vastaamisen todenmukaisuutta paremmin kuin tapauksessa, jossa lapset olisivat olleet itselleni täysin vieraita. Haastatteluissa lapset olivat mielestäni luontevia ja rehellisiä, enkä kokenut, että kukaan olisi tahallaan

pelleillyt tai vastannut epätodenmukaisesti. Aineiston analyysissä haasteena oli, että pitäydyn ehdottomasti lasten puheesta nousseissa löydöksissä, enkä täydentänyt tuloksia esimerkiksi aiemmalla tietämykselläni kyseisen päiväkodin ruokakasvatuksen toimintatavoista.

Toinen luotettavuustarkastelun ulottuvuus on tulosten siirrettävyys (transferability). Sillä pyritään perustelemaan, missä määrin tulokset ovat siirrettävissä muuhun tutkimuskohteeseen tai -tilanteeseen. (Lincoln & Cuba 1985.) Kuten olen aiemmin todennut, tämä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jonka tapaus edustaa yhden päiväkodin yhtätoista 5–7-vuotiasta. Näin ollen tutkimus ei ole otokseltaan kattava, sillä tutkittava joukko on pieni, eikä se edusta tapaustutkimusluonteensa vuoksi perusjoukkoa, eli satunnaisesti valittuja kyseisen ikäryhmän lapsia. Kuitenkin olen pyrkinyt kuvaamaan aineiston keruun ja analyysin kulun mahdollisimman yksityiskohtaisesti, jotta tutkimus olisi mahdollista toteuttaa lähes samanmuotoisena jollekin toiselle ryhmälle.

Kolmannella luotettavuuden ulottuvuudella, varmuudella (dependability), tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä, eli sitä, voidaanko tutkimuksen toteuttamisesta arvioida löytyvän joitain sellaisia ennustamattomia tekijöitä, jotka vaikuttivat tutkimuksen luotettavuuteen (Lincoln & Cuba 1985). Käytin tutkimushaastatteluisia lehtikuvia ruuista keskustelun virittäjinä ja apumateriaaleina. Jäin pohtimaan, mahtoivatkohan kuvat johdatella tai ohjata lasten vastauksia tiettyyn suuntaan, sillä kuvien ruuat esiintyivät haastatteluisissa varsin paljon. Valitsin kuvat pääasiassa omaan tietämykseeni nojautuen sekä ruokaympyrää ja -kolmiota hyväksi käyttäen. Kuvat valittuani tein oletuksen, että ne kuvaisivat mahdollisimman kattavasti lasten arkiruokien kirjoa. Toisaalta kuvien valintaa ohjasi niiden saatavuus ja visuaaliset ominaisuudet, joten on mahdollista, että kuvien ruuat johdattelivat huomaamatta lasten vastauksia esimerkiksi henkilökohtaisista mieltymyksistä.

Tutkimuksen luotettavuuden neljännellä ulottuvuudella, vahvistettavuudella (confirmability), tarkoitetaan vastaako aineistosta ja tutkimuskohteesta tehdyt tulkinnat todellisuutta. Vahvistettavuuteen vaikutti eniten oma ristiriitainen roolini tutkijana, sillä en ollut lasten mielikuvissa ainoastaan tutkija vaan myös yksi heidän historiansa kasvatushenkilöistä. Sen lisäksi toimin myös subjektina, joka teki

tulkintoja ja vaikutti vuorovaikutuksellaan aineiston tuottamiseen. Huomasin, että rooliristiriita näkyi vuorovaikutuksessa siten, että en osannut olla arvottamatta lasten vastauksia. Esimerkiksi tilanteissa, joissa lapset kertoivat tehneensä aivan kuin urotyön maistaessaan jotain uutta tai epämiellyttävää ruokaa, annoin lapsille myönteistä palautetta heidän toiminnastaan. Päinvastaisissa tilanteissa osasin kuitenkin olla moralisoimatta lapsia, esimerkiksi heidän moittiessaan ruokia pahanmakuisiksi. Enemminkin pyrin kannustamaan lapsia epämiellyttävistä ruuista puhuttaessa sanomalla, että nyt on kerrankin tilaisuus, jolloin saa luvan kanssa kertoa, mistä ruuista ei tykkää yhtään.

Ennen tutkimushaastatteluihin ryhtymistä tiedostin rooliristiriidan ja mietin keinoja, millä saisin häivytettyä omaa rooliani mahdollisimman neutraaliksi. Parhaimmiksi toimintatavoiksi osoittautuivat lasten asiantuntija-aseman korostaminen haastatteluissa sekä oman persoonan hillitseminen pitäytymällä haastattelurungon teemoissa. Aineiston analyysissä pyrin keskittymään nimenomaan lasten vastauksiin ja jättämällä pois kohdat, joissa arvioin ollen mahdollisuuden johdatteluun tai itseni tuottamaan informaatioon. Pyrin tukeutumaan perusteluissa lasten avoimiin vastauksiin suljettuja, kyllä tai ei vastauksia, tuottaneita selontekoja enemmän.

### **8.3 Jatkotutkimusajatuksia**

Tämä tutkimus valaisi lasten ruokasuhdetta heidän itsensä kertomana neljästä näkökulmasta: lasten ruokamieltyymysten, ruokätietämyksen, ruokaan liittyvien toimintatapojen sekä osallisuuden kannalta. Ensimmäinen jatkotutkimuskohde liittyikin ruokasuhteen määrittelyyn, sillä käsite on uusi, eikä sillä ole tyhjentävää määritelmää. Olen tiedostanut, että lapsen henkilökohtainen suhde ruokaan on paljon moniulotteisempi ja laajempi, kuin tämän tutkimuksen kiinnostus, joka keskittyy ruokasuhteeseen edellä mainitsemieni neljän näkökulman kautta. Olisi kiinnostavaa tutustua lasten ajatuksiin ruuasta ja syömisestä niin laajasti ja monipuolisesti, jotta

ruokasuhteen määritelmä avautuisi kokonaisvaltaisemmin. Tutkimus ruokasuhteesta voisi ulottua myös muihin ikäryhmiin ja tutkimusta voisi tehdä pitkittäistutkimuksena, jotta ruokasuhteen muutosta olisi myös mahdollista kuvata.

Koin, että tässä tutkimuksessa sain lapsilta eniten tietoa heidän ruokamieltymyksistään sekä -tietämyksestään. Vastaavasti ruokaan liittyneisiin toimintatapoihin ja osallisuuteen en pystynyt paneutumaan mielestäni yhtä tarkasti, sillä olisin kaivannut haastatteluiden tueksi havainnointimateriaalia lapsille tyypillisistä ruokaan ja syömiseen liittyvistä tilanteista.

Aineistonkeruumenetelmää valitessani pohdinkin, pitäisikö aineistonkeruuta täydentää haastatteluiden lisäksi myös osallistuvan havainnoinnin menetelmällä. Sen vuoksi tutkimuslupakirjeissä (liitteet 4 ja 5) on maininta havainnoinnista. Suunnitelmissani oli järjestää lapsille esimerkiksi Sapere-menetelmään perustuva toimintahetki, jonka olisin tallentanut videoimalla. Päädyin luopumaan ajatuksesta ensisijaisesti aikataulullisista syistä, sillä kesän lähestyminen muutti päiväkotiryhmien kokoonpanoja merkittävästi. Tulin myös siihen tulokseen, että haastattelut itsessään antoivat tutkimukselleni tarpeeksi laajan, mutta sopivasti rajatun aineiston tutkimuksen tehtävää ajatellen.

Yhtenä jatkotutkimusajatuksena olisikin perehtyä lasten ruokasuhteeseen eri ympäristöissä havainnoinnin keinoin, jolloin ruokailuun liittyviä toimintatapoja ja osallisuutta voisi arvioida eri näkökulmasta. Havainnoimalla lasten toimintaa olisi mahdollista selvittää myös, millaista puhetta ruokailutilanteet sisältävät ruokasuhteen teemoihin liittyen.

Koska tutkimukseni liittyi Sapere-hankkeeseen, olisi mielenkiintoista tutkia kasvattajien, niin kasvatusalan ammattilaisten kuin vanhempienkin, asenteita ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen liittyen. Olisi kiinnostavaa vertailla Sapere-menetelmää käyttäneiden aikuisten ruokakasvatusnäkemys- ja -kokemuksia Sapere-menetelmää tuntemattomiin aikuisiin nähden. Tuloksista voisi päätellä, miten ruokakasvatusmenetelmät ovat vaikuttaneet aikuisten ajatteluun ruokakasvatuksesta. Olisi myös kiintoisaa tietää, eroavatko Sapere-menetelmään tutustuneiden lasten

kertomukset ruokasuhteestaan sellaisten lasten kertomuksiin, jotka eivät ole saaneet ruokakasvatusta Sapere-menetelmällä.



## LÄHTEET

- Alasuutari, M. 2005. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 145–162.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Alderton, T. & Campbell-Barr, V. 2005. Quality early education—quality food and nutrition practices? Some initial results from a pilot research project into food and nutrition practices in early years settings in Kent, UK. *International Journal of Early Years Education*, 13 (3), 197–213.
- Anderson, L.M. & Anderson, J. 2010. Barney and breakfast: messages about food and eating in preschool television shows and how they may impact the development of eating behaviors in children. *Early Child Development and Care*, 180 (10), 1323–1336.
- Arnas, Y. A. 2006. The effects of television food advertisement on children’s food purchasing requests. *Pediatrics International*, 48 (2), 138–145.
- Brich, L. L. 1999. Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19, 41–62.
- Burnier, D., Dubois, L. & Girard, M. 2011. Arguments at Mealtime and Child Energy Intake. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43 (6), 473–481.
- Cotugna, N. & Vickery, C. 2007. Educating early childhood teachers about nutrition: a collaborative venture. *Childhood Education* 83 (4), 194-198.
- Culp, J., Bell, R.A. & Cassady, D. 2010. Characteristics of food industry web sites and “advergaming” targeting children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42 (3), 197–201.
- Dixon, H. G., Scully M. L., Wakefield, M. A., White, V. M. & Crawford, D. A. 2007. The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children’s food attitudes and preferences. *Social Science & Medicine*, 67 (7), 1311–1323.
- Emond, R. 2006. Ethnographic research methods with children and young people. Teoksessa S. Greene & D. Hogan (Ed.) *Researching children’s experience. Methods and approaches*. London: Sage. 123 – 139.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

- Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. 2003. Postmodern interviewing. London: Sage.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Hess, M. A. 1997. Taste: The neglected nutritional factor. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(10), 205–207.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holub, S. C. & Musher-Eizenman, D. R. 2010. Examining preschoolers' nutrition knowledge using a meal creation and food group classification task: age and gender differences. *Early Child Development and Care*, 180 (6), 787–798.
- Karlsson, L. 2008. Lasten osallisuus – lapsinäkökulmainen toiminta, päätöksenteko ja tutkimus. Teoksessa *Lapsiasiavaltuutettu: Lapsella on oikeus osallistua*. Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kellet, M. 2005. Children as an active researchers: A new research paradigm for the 21<sup>st</sup> century. ESRC National Centre for Research Methods. United Kingdom.
- Koistinen, A & Rauhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. *Sapere – menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena*. Sitra.
- Kourlaba, G., Kondaki, K., Grammatikaki, E., Roma-Giannikou, E. & Manios, Y. 2009. Diet quality of preschool children and maternal perceptions/misperceptions: The Genesis study. *Public Health*, 123, 738–742.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B* 32/2008.
- Lehtinen, A-R. 2009. Lasten toiminta, toimintaresurssit ja toimijuus päiväkotiympäristössä. Teoksessa L. Alanen & K. Karila (toim.) *Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta*. Tampere: Vastapaino. 89–115.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. *Naturalistic inquiry*. California: Sage.

- Musher-Eizenman, D. R., Oehlhof, M. W., Young, K. M., Hauser, J. C., Galliger, C. & Sommer, A. 2011. Emerald dragon bites vs. veggie beans: Fun food names increase children's consumption of novel healthy foods. *Journal of Early Childhood Research*, 9 (3), 191–195.
- Mustonen, S & Turoila, H. 2010. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year-old children. *Food Quality and Preference*, 21, 353–360.
- Nicklaus, S. 2009. Development of food variety in children. *Appetite* 52, 253–255.
- Nummenmaa, A. R. 2006. Kasvattajien yhteisö ja kasvatuskulttuuri. Teoksessa K. Karila, M. Alasuutari, M. Hännikäinen, A. R. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen (toim.) *Kasvatusvuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino. 19–33.
- Opetusministeriön julkaisuja 2004:32. Esiopetuksen tila Suomessa; Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle esiopetuksuudistuksen vaikutuksista ja tavoitteista.
- Paavonen, J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A. R. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 127(15), 1563–70.
- Page, R. M. & Brewster, A. 2007. Emotional and rational product appeals in televised food advertisements for children: analysis of commercials shown on US broadcast networks. *Journal of Child Health Care*, 11 (4), 323–340.
- Payne, G. & Payne, J. 2004. *Key Concepts in Social Research*. SAGE Publications. Viitattu 27.2.2013. <http://srmo.sagepub.com.ezproxy.jyu.fi/view/key-concepts-in-social-research/SAGE.xml>
- Puhl, R. M. & Schwartz, M. B. 2003. If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eating Behaviors*, 4, 283–293.
- Punch, S. 2002. Research with children: the same or different from research with adults? *Childhood*, 9(3), 321–341.
- Ramsay, S. A., Branen, L. J., Fletcher, J., Price, E., Johnson, S. L. & Sigman-Grant, M. 2010. “Are you done?” Child care providers' verbal communication at mealtimes that reinforce or hinder children's internal cues of hunger and satiation. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42 (4), 265–270.

- Rasku-Puttonen, H. 2006. Oppijoiden yhteisö, osallisuus ja kasvattajan merkitys. Teoksessa K. Karila, M. Alasuutari, M. Hännikäinen, A. R. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 111–125.
- Reverdy, C., Chesnel F., Schlich, P., Koster, E. P. & Lange, C. 2008. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite* 51, 156–165.
- Riihelä, M. 1996. Mitä teemme lasten kysymyksille? Lasten ja ammattilaisten kohtaamisten merkitysolottuvuuksia lapsi-instituutioissa. Helsinki: Stakes.
- Russell, C. G. & Worsley, A. 2008. A population-based study of preschoolers' food neophobia and its associations with food preferences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40 (1), 11–19.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 158–169.
- Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children and Society*, 15 (2), 107–117.
- Skinner, J. D., Carruth, B. R., Bounds, W. & Ziegler, P. J. 2002. Children's food preferences: A longitudinal analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 102 (11), 1638–1647.
- Strandell, H. 2010. Etnografinen kenttätyö: lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikkaa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, 92–112.
- Strandell, H. 1995. Päiväkotien lasten kohtaamispaikkana. Tutkimus päiväkodista lasten sosiaalisten suhteiden kenttänä. Helsinki: Gaudeamus.
- Suoninen, E. 1999. Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa: A. Jokinen, K. Juhila & E. Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino. 17–36.
- Säkkinen, S. & Kuoppala, T. 2010. Lasten päivähoito 2010. Tilastoraportti. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. Johdanto. Teoksessa: J. Ruusuvuori, L. Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteen ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 9–22.

- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 41–53.
- Turja, L. 2007. Lasten osallisuus kasvatustyön suunnittelussa ja kehittämisessä. Teoksessa O. Ikonen & P. Virtanen (toim.) Erilainen oppija – yhteiseen kouluun. Jyväskylä: PS-kustannus. 167–195.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakesin oppaita nro 56. Helsinki: Stakes.
- Westcott, H. L. & Littleton K. S. 2005. Exploring meaning in interviews with children. Teoksessa S. Greene & D. Hogan. Researching children's experience. Approaches and methods (Ed.) Lontoo: Sage. 141–157.
- Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, S. J. 2001. Discourse as data. A guide for analysis. Lontoo: Sage.
- Yleissopimus lasten oikeuksista: Asetus lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen eräiden määräysten hyväksymisestä annetun lain voimaantulosta 60/1991. Viitattu 23.2.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

# LIITTEET

## LIITE 1

### Ruokaympyrä ja ruokakolmio



(Hasunen ym. 2004)

## LIITE 2

### **Luettelo haastatteluissa käytetyistä kuvista**

Haastatteluissa oli mukana kuvat seuraavista ruuista / ruoka-annoksista:

- kippo, jossa on hedelmien paloja mm. vesimeloni, kiivi, omena
- keräsalaatti
- kasviksia: viinirypäle, vesimeloni, kurkku, salaatteja, retiisi, parsaa- ja kukkakaali, chili, paprika, tomaatti
- kurkku
- kiivejä
- salaattikulho, jossa lime, tankoparsaa, tomaattia, persiljaa sekä majoneesia
- banaaneja
- mustaherukoita
- kukkakaali
- marjapirtelö lasissa sekä appelsiini, lime, mansikoita, mustikoita ja punaherukoita
- omenia
- leipä
- karjalanpiirakka
- pinaattikeitto
- lihapullat
- juustohampurilainen
- viilejä
- annos, jossa perunamuussia, kalapuikkoja, salaattia, persiljaa, kurkkua sekä tomaatti, jolle on piirretty majoneesilla silmät, nenä ja suu
- sipuli
- maito
- perunat
- keitto, jossa perunaa, porkkanaa, herneitä, kukkakaalia ja persiljaa
- uunilohipaloja
- liharulla ja ruusukaaleja

- kermakakku
- pala hydykekakkua
- fazerina-jäätelö
- marjapiirakka
- karkkipussit
- täytetty pullapitko
- sipsipusseja
- puffet-jäätelö



## LIITE 3

### **Haastattelurunko**

#### **Lämmittelykysymyksiä:**

-Mitäs ruokaa tänään tarjoiltiin päiväkodissa? Oliko se hyvää? Onko syöminen sinusta yleensä mukavaa vai tylsää? –Mistä se johtuu?

#### **Kysymyksiä ruokamieltymyksistä:**

Tässä vaiheessa haastattelussa on apumateriaalina kuvia ruuista, jotka toimivat keskustelun herättäjinä.

-Onko kuvat entuudestaan tuttuja? -Mitä kuvat mahtavat esittää?

- Onko tässä kuvassa mielestäsi terveellisiä ruokia? –Entä epäterveellisiä?

-Onko kuvissa lempiruokiasi? –Mitä ne ovat?

-Mitkä kuvien ruuista ei ole mielestäsi kovin hyviä? –Entä muista ruuista?

-Mitkäs näistä ruuista ovat ns. perusruokia, joita syöt usein kotona tai päiväkodissa?

- Onko olemassa jokin ruokalaji, josta et ennen pitänyt, mutta nykyään olet oppinut pitämään? –Mikä se on?

-Mitkä ovat mielestäsi juhlaruokia ja herkuja? –Milloin niitä syödään?

#### **Kysymyksiä osallisuudesta ja säännöistä:**

-Käytkö ruokaostoksilla vanhempiesi kanssa? –Miten toimit ruokakaupassa? –Kuka päättää mitä ostetaan?

-Oletko usein apuna ruuanlaitossa, kattamisessa ja pöydän siivouksessa? –Mitä ruokia osaat valmistaa itse tai yhdessä? –Onko se mielestäsi mukavaa?

- Millaisia sääntöjä ja tapoja ruokailuun ja syömistilanteisiin liittyy? Mitä saa tehdä ja mitä ei?

–Eroavatko päiväkodin ja kodin säännöt? (tarvittaessa esitän tarkentavia apukysymyksiä: -Missä saa syödä? -Miten pitää käyttäytyä? -Saako ruokaa jättää syömättä? –Pitääkö kaikkea maistaa? –Saako sanoa, että ruoka on paha, vai pitääkö kaikesta tykätä? ) -Mitä tapahtuu, jos pöydässä käyttäytyy huonosti?

## LIITE 4

### **Tutkimuslupahakemus päiväkodinjohtajalle**

Päiväkodin johtaja X

Päiväkoti X

Teen Jyväskylän yliopistossa varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielmaa lasten suhteesta ruokaan ja syömiseen. Tutkimuksen tavoitteena on saada ymmärrystä lasten ruokasuhteesta lasten kertomana ja nostaa esiin lapsen ääntä syömiseen ja ravitsemuskasvatukseen liittyvissä kysymyksissä. Kysynkin nyt lupaa kerätä tutkimusaineistoa päiväkodissa X, X ryhmässä.

Tarkoitukseni on kerätä tutkimusaineisto ensisijaisesti haastattelemalla lapsia. Haastattelut toteutetaan yksilohaastatteluina, jotka videokuvataan. Haastattelukysymykset koskevat lasten ruokamieltymyksiä, ruokailuun liittyviä sääntöjä ja tapoja sekä lasten ruokailuun liittyvää osallisuutta (tarkempi haastattelurunko liitteenä). Haastatteluiden lisäksi mahdollisesti videokuvaan myös lapsiryhmän toimintatuokioita, joilla käsitellään lasten syömiseen ja ruokaan liittyviä teemoja.

Videomateriaalin perusteella etsin löydöksiä seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Miten lapset kuvailevat ja perustelevat ruokamieltymyksiään, miten aikuisten laatimat ravitsemussuositukset ja aikuisten toteuttama ravitsemuskasvatus heijastuvat lasten puheessa sekä millaisena lapsen osallisuus ruokaan ja syömiseensä näyttäytyy haastatteluissa.

Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti: lasten henkilöllisyys suojataan muuttamalla lasten nimet eikä videomateriaalia tule näkemään kukaan muu kuin minä itse sekä tarvittaessa tutkielmien arvioijat. Kaikki videomateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmiissa tutkimusraportissa esitellään ja lainataan lasten puhetta ja mahdollisesti myös tuokioiden toimintaa anonyymisti.

Tutkimuksen valmistuttua teillä on mahdollisuus tutustua valmiiseen tutkimusraporttiin.

Terveisin Niina Ruotsalainen

Johtajan allekirjoitus luvan myöntämiseksi:

---

## LIITE 5

### Tutkimuslupahakemus lasten vanhemmille

Hei Vanhemmat!

Sen lisäksi, että olen täällä päiväkodissa X lastentarhanopettajana, teen Jyväskylän yliopistossa varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielmaa lasten suhteesta ruokaan ja syömiseen. Tutkimuksen tavoitteena on saada ymmärrystä lasten ruokasuhteesta lasten kertomana ja nostaa esiin lapsen ääntä syömiseen ja ravitsemuskasvatukseen liittyvissä kysymyksissä. Pyydänkin tässä kirjeessä lupaa lastenne osallistumisesta tutkimukseen. Vanhemmilta saadusta luvasta huolimatta lapsella on halutessaan mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta.

Tarkoitukseni on kerätä tutkimusaineisto ensisijaisesti haastattelemalla lapsia. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina, jotka videokuvataan. Haastattelussa kysyn lasten ruokamieltymyksistä ja tietämyksestä ruuista, ruokailuun liittyvistä säännöistä ja tavoista sekä lasten osallisuudesta ruokailuun ja syömiseen liittyen. Haastatteluiden lisäksi mahdollisesti videokuvaan myös lapsiryhmän toimintatuokioita, joilla käsitellään lasten syömiseen ja ruokaan liittyviä teemoja.

Videomateriaalin perusteella etsin löydöksiä seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Miten lapset kuvailevat ja perustelevat ruokamieltymyksiään, miten aikuisten laatimat ravitsemussuositukset ja aikuisten toteuttama ravitsemuskasvatus heijastuvat lasten puheessa sekä millaisena lapsen osallisuus ruokaan ja syömiseensä näyttäytyy haastatteluissa.

Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti: lasten henkilöllisyys suojataan muuttamalla lasten nimet eikä videomateriaalia tule näkemään kukaan muu kuin minä itse sekä tarvittaessa tutkielmien arvioijat. Kaikki videomateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmiissa tutkimusraportissa esitellään ja lainataan lasten puhetta ja mahdollisesti myös tuokioiden toimintaa anonyymisti.

Tutkimuksen valmistuttua teillä on mahdollisuus tutustua valmiiseen tutkimusraporttiin.

Kiitokset jo etukäteen!

Aurinkoisin yhteistyöterveisin Niina Ruotsalainen

Palautathan alla olevan lupalapun viimeistään perjantaina 11.5. Ryhmän X eteisessä olevaan palautuslaatikkoon.

\_\_\_\_\_ SAA / EI SAA (ympyröi soveltuva vaihtoehto)  
(Lapsen nimi)

osallistua tutkimukseen.

Huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_