

Ruoka- ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Sara Palonen

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma

Kevätlukukausi 2018

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Palonen, Sara. 2018. Ruoka- ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. 42 sivua.

Lasten terveyskasvatukseen on paljon suosituksia. Päiväkodit noudattavat näitä suosituksia, mutta lastentarhanopettajien keinoista toteuttaa terveyskasvatusta ei ole tutkittu paljoa. Tämä tutkimus käsittelee lastentarhanopettajien keinoja toteuttaa ruoka- ja liikuntakasvatusta eri menetelmien pohjalta.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu sähköisellä kyselylomakkeella lastentarhanopettajille (N= 18) keväällä 2018. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Tutkimustuloksista selvisi, että ruokakasvatusta toteutettiin enemmän arjessa, kun taas liikuntakasvatusta enemmän tuokiokohtaisena toimintana. Tutkimuksessa todettiin, että kannustaminen, keskustelu, pohdinta sekä lasten osallisuus nähtiin tärkeänä keinona toteuttaa molempia terveyskasvatuksen alueita. Molemmat terveyskasvatuksen alueet olivat osin integroituneet muuhun oppimiseen: ruokakasvatuksessa toteutettiin myös tapakasvatusta sekä liikuntakasvatuksessa opeteltiin esimerkiksi matematiikan sisältöjä.

Tutkimustulosten pohjalta voikin miettiä, mitä nämä eri terveyskasvatuksen osa-alueet voivat oppia toisiltaan; voisiko ruokakasvatusta toteuttaa myös jokapäiväisessä ulkoilussa tai liikuntakasvatusta toteuttaa myös arjen tilanteissa? Tutkimus on hyödyllinen niin varhaiskasvattajille kuin lasten terveydestä kiinnostuneille, sillä lapset viettävät suuren osan päivästäan päiväkodissa ja sen terveyskasvatusta tulisi tutkia ja kehittää jatkuvasti.

Hakusanat: terveyskasvatus, ruokakasvatus, liikuntakasvatus, interventiot

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	4
2 RUOKA- JA LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	6
2.1 Ruokakasvatus lapsen arjessa tapahtuvaa toimintaa	6
2.2 Liikuntakasvatus	10
2.3 Eri menetelmät ruoka- ja liikuntakasvatuksessa	13
2.3.1 Sapere-menetelmällä tutkitaan ruokaa eri aisteilla	13
2.3.2 Liikuntainterventioilla lisää liikettä.....	15
3 TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
4.1 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistujat	19
4.2 Aineiston analyysi.....	21
4.2.1 Ruokakasvatuksen toteuttaminen	21
4.2.2 Liikuntakasvatuksen toteuttaminen.....	22
4.3 Eettiset ratkaisut.....	23
5 TUTKIMUSTULOKSET	25
5.1 Miten lastentarhanopettajat toteuttavat ruokakasvatusta?	25
5.1.1 Ruokailukäyttäytyminen.....	25
5.1.2 Sapere	27
5.2 Miten lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta?	28
5.2.1 Opettajan toiminta.....	29
5.2.2 Liikuntakasvatuksen menetelmät.....	31
7 POHDINTA	34
7.1 Tulosten tarkastelu	34
7.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	37
7.3 Jatkotutkimushaasteet	38
LÄHTEET	40

1 JOHDANTO

Tämä on kandidaatintutkielma tutkimuksesta lastentarhanopettajien kokemuksista terveystieteistä ruokakasvatuksesta ja liikuntakasvatuksesta osalta. Tutkimuksessa käsitellään, mitä keinoja lastentarhanopettajat käyttävät ruoka- ja liikuntakasvatuksessa. Vaikka ruoka- ja liikuntakasvatuksen sisällöt ovat erilaisia, myös yhtäläisyyksiä löytyy.

Terveystieteiden tutkimus on aiheena mielenkiintoinen, koska se ei ole välttämättä suunniteltuja tuokioita, vaan näkyy enemmän arjen pedagogiikassa. Aihe on pysyvästi merkityksellinen, sillä terveyteen liittyvät taidot ovat tärkeitä myös muuhun oppimiseen liittyen: nälkäisenä ei jaksaa keskittyä ja liikunta on hyvää ”energianpurkua”, jotta jaksaa oppia. Terveystieteiden tavoitteena on luoda lapsille pohja fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä ja hyvinvointia arvostaville elämäntavoille (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46), joka on tärkeää esimerkiksi lasten ylipainon ja siitä johtuvien terveystietojen välttämiseksi (WHO 2017, 30).

Varsinkin lasten ruokailu on ollut pinnalla viime vuosina kasvissyönnin ja vegaanisuuden lisääntyessä, ja esimerkiksi Helsingissä aloitettiin vuoden 2018 alussa vegaaniruokien tarjoaminen (Helsingin kaupunki, 2017). Lisäksi maahanmuuton lisääntyminen on tuonut lisää uskonnollisista syistä esimerkiksi punaisesta lihasta kieltäytyviä lapsia. Erilaiset ruoat voivat herättää kysymyksiä lapsissa, ja niihin vastaaminen on osa ruokakasvatusta. Vuoden alusta julkaistu Terveystieteiden ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksesta ruokasuositus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018) on tuonut selvitystä aiheeseen, mutta onkin hyvä selvittää, mitä keinoja lastentarhanopettajat todellisuudessa käyttävät.

Liikunta on usein integroituna myös muihinkin oppimiskokonaisuuksiin: juoksuleikkien ohella voi opetella muotoja, kirjaimia tai numeroita, retkelle mennään liikkumaan mutta opetellaan samalla asioita luonnosta ja siirtymätilanteita voidaankin toteuttaa ryömien tai hyppien yhdellä jalalla. Tämä on lastentarhanopettajien etu monipuolisiin toimintatuokioihin, mutta se voi aiheuttaa myös paineita tehdä liikuntatuokioista ”spektaakkeleita”, joissa yhdistyy monen eri kokonaisuuden tavoitteet. Erilaiset menetelmät terveystuokiossa, kuten Ilo kasvaa liikkuen (Valo 2015) tai Sapere (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014) tukevat terveystuokiossa toteuttamista, mutta tuovat myös lisätyötä lastentarhanopettajille menetelmiin tutustuessaan. Nämä menetelmät myös murtavat vanhoja uskomuksia kuten ”ruoalla ei saa leikkiä” tai ”sisällä ei saa juosta”.

Tämä kandidaatintutkielma tutkii eri keinoja, miten lastentarhanopettajat toteuttavat ruoka- ja liikuntakasvatusta. Tutkimus toteutettiin avoimella kyselylomakkeella lastentarhanopettajien Facebook-ryhmässä. Yli puolet (55,7%) vastaajista oli työskennellyt varhaiskasvatuksen parissa jo yli 10 vuotta, joten he ovat nähneet terveystuokiossa kehitystä päiväkodeissa jo kauan.

Jo kauan aikaa varhaiskasvatuksen parissa työskennelleet voivat kokea jatkuvaa muutosta uusien suositusten tai eri ohjelmien kautta kasvatuksessa. Terveystuokiossa keinot eivät ole vain juuri ruoka- tai liikuntakasvatustuokion aikana olevia, vaan yleistä keskustelun, aiheen median ja tutkimisen luoma kokonaisuus, millä lastentarhanopettajat kehittävät lasten terveellisten elämäntapojen arvostamista. Tutkimuksen tulokset ovat tärkeitä niin varhaiskasvatuksen parissa työskenteleville mutta myös lasten hyvinvoinnista kiinnostuneille; moni lapsi viettää suuren osan päivästänsä päiväkodissa ja täten voi saada valtaosan terveystuokiossaan päiväkodin henkilökunnalta. Lapsena opitut terveellisten elämäntapojen arvostaminen voi kantaa läpi elämän (WHO 2017, 30), joten terveystuokiossa tulisi jatkuvasti tutkia ja kehittää.

2 RUOKA- JA LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

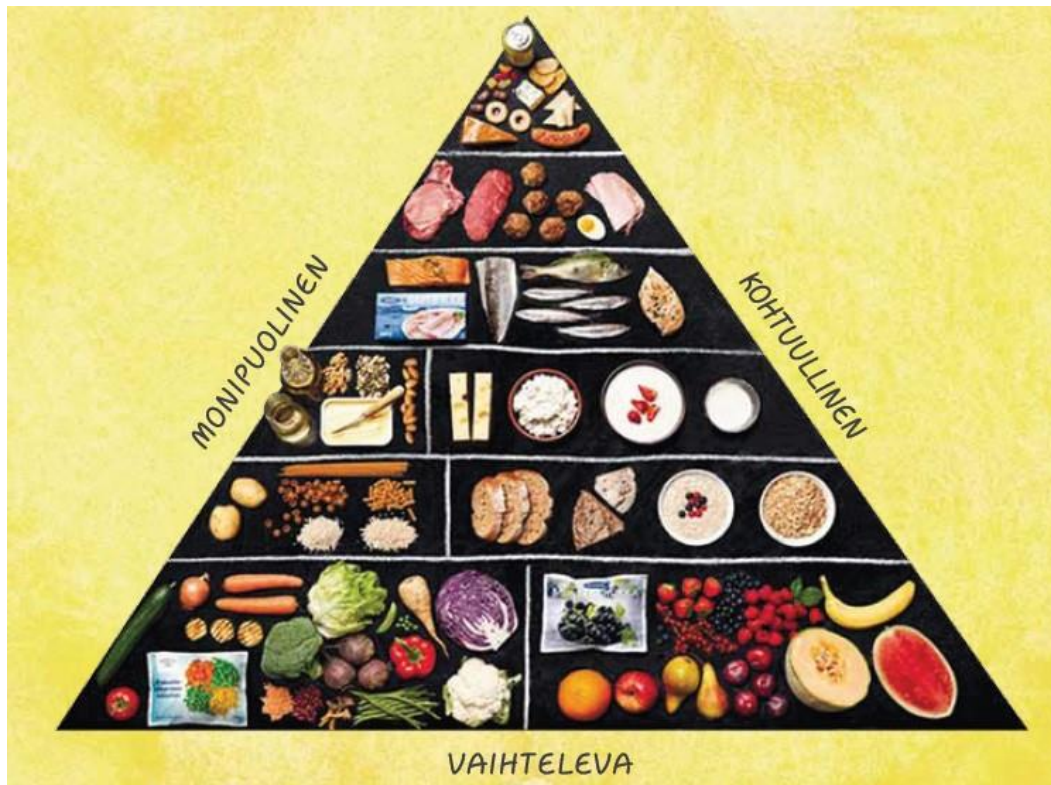
Terveyden edistämisen viralliset käytännöt ovat muodostettu Maailman terveysjärjestön, WHO:n toimesta. Ottawan sopimuksessa 1986 terveyden edistämistä kuvataan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kehittämisenä yksilönä ja ryhmässä, tasa-arvoisesti kaikille ihmisille. Terveyden edistäminen on tämän mukaan prosessi, jonka avulla ihmisillä on mahdollisuuksia hallita ja edistää terveyttään paremmin. (World Health Organization 1986.) World Health Organizationin (myöh. WHO) (2017, 30) mukaan 41 miljoonaa lasta on tällä hetkellä ylipainoisia, ja tämä olisikin asia, johon voitaisiin terveystieteillä puuttua.

Terveykskasvatukseen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (myöh. Vasu) mukaan kuuluu Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueen mukaan liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tavoitteet. Tehtävänä on luoda pohja fyysisestä aktiivisuudesta, terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavoille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa Kasvan ja kehityksen oppimisen alueessa näihin on lisätty myös kuluttajuus (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 37). Tässä tutkimuksessa kuitenkin keskitytään vain ruoka- ja liikuntakasvatukseen, sillä kyseessä on kaksi suurta vaikutustekijää lasten terveyteen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa.

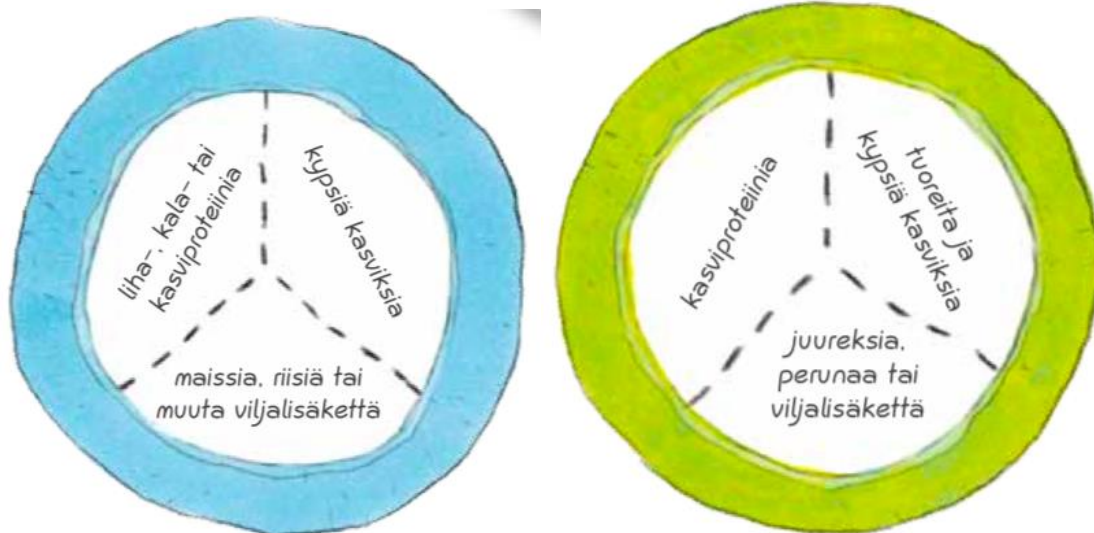
2.1 Ruokakasvatus lapsen arjessa tapahtuvaa toimintaa

Vasun (2016, 46) mukaan ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Varhaiskasvatuksessa aterioiden perustana on

Valtion ravitsemusneuvokunnan julkaisemat ruokakolmio ja lautasmallit (Valtion ravitsemusneuvokunta 2018, 32) (kuviot 1,2 ja 3).



Kuvio 1. Ruokakolmio (THL 2016, 37)



Kuvio 2: Lapsen lautasmalli (THL 2016, 15) Kuvio 3. Vegaanilapsen lautasmalli (THL 2016, 102)

Mäki ym. (2010, 54) tutkimuksen mukaan ruokakasvatus on tärkeä osa lasten kehittymistä terveeksi aikuiseksi, sillä lihavuuden kehittyminen alkaa jo 3-8-vuoden iästä. Lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkaa

aikuisikään, joka altistaa useille kroonisille sairauksille. Kansantautien prevention ohjausryhmässä onkin nostettu lasten ylipainon ehkäisy yhdeksi preventiivisen työn osa-alueeksi. Sapere-menetelmä on ollut toimiva keino ruokakasvatuksessa. (Lyytikäinen 2014, 9-10.) Lehtisalo ym. tutkimuksen (2010) mukaan päiväkodissa olevat lapset söivät enemmän tuoreita vihanneksia, leipää, puuroa, maitoa, kalaa ja kasvirasvoja kuin kotona olevat lapset. Päivähoitoympäristö on hyvä paikka vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin. Ruokakasvatusta on kehitetty viime vuosina laaja-alaisesti moniammatillisessa ja -tieteisessä ryhmässä: yhteistyössä on ollut ravitsemusasiantuntijat, terveydenhuollon palvelut, varhaiskasvatushenkilöstö, ruokapalveluhenkilöstö, elintarvikevalvonta sekä kansanterveys- ja liikuntajärjestöt. (Lyytikäinen 2014, 13-14.)

Varhaiskasvatuslain (2 b § 8.5.2015/580) mukaan lapselle tulee varhaiskasvatuksessa järjestää täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Tämän lisäksi ruokailutilanteen tulee olla järjestetty ja ohjattu. Lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvät tavoitteet ja tarpeet sekä mahdollinen erityisruokavalio. Varhaiskasvatussuunnitelmassa näkyy myös mahdollinen kulttuurinen ja katsomuksellinen tausta, joka voi vaikuttaa ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvokunta 2018, 30.) Varhaiskasvatussuunnitelmassa toteutetaan myös yhteistyötä lapsen vanhempien kanssa, kun varhaiskasvattaja keskustelee heidän kanssaan perheen eri ruokatottumuksista, arvoista ja siihen liittyvistä kasvatuseriaatteista ja tavoitteista (Koistinen & Ruhanen 2009, 42). Myös esiopetuksessa toteutetaan ruokakasvatusta ja esiopetukseen osallistuvalla lapsella järjestetään jokaisena esiopetuspäivänä ruokailu. Esiopetuksessa ruokailussa on kasvatuksellista ohjausta, jonka tavoitteena on ruoan ja ruokailutilanteen arvostus sekä ruokailuun liittyvien kuvausten ja käsitysten sekä ruokakulttuurien moninaisuus. (Manninen 2014, 94)

Ruokakasvatuksessa lapsia ohjataan monipuoliseen, riittävään ja omatoimiseen ruokailuun. Ruokailutilanteen tavoitteena on olla kiireetön ja tilanteessa opetellaan ruokarauhaa, käytöstapoja sekä yhdessä syömisen

kulttuuria. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Ruokakasvatuksen on kerrottu olevan keskeinen osa arkea varhaiskasvatuksessa, mutta toiminnan oleman tiedostamatonta. Tämän syynä voi olla se, että ruoka on ajateltu osaksi lapsen perushoitoa päivän aikana. (Ojansivu, Sandell, Lagström, Lyytikäinen 2014, 75.) Leikki-ikäiset syövät yleensä 5-6 ateriaa päivässä: aamupalan, kaksi pääateriaa, yhden tai kaksi välipalaa sekä iltapalan. (Mäki ym. 2010, 92). Tämä tarkoittaa sitä, että kokopäiväinen päiväkodissa oleva lapsi saa valtaosan aterioistaan arkena päiväkodista.

Ruokakasvatuksen haasteena on ollut lasten neofobia eli epäily ja pelko uusia ruokia kohtaan. Lapset torjuvat luonnostaan karvaan ja happaman maun, osoittavat mieltymystä makeaan ja kehittävät suolaiseen ja rasvaiseen ruokaan mieltymistä vähitellen. Lapset ottavat enemmän uutta ruoka-ainetta mieleisen ja tutun kanssa yhtä aikaa ja valitsevat enemmän tutun kuin vieraan ruoka-aineen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8.) Haasteena ruokakasvatuksessa on myös lasten erityisruokavaliot: vanhemmat voivat vakaumukseltaan tai arvoiltaan noudattaa esimerkiksi kasvisruokavaliota tai lapsella voi olla ruoka-aineallergioita. Tavallisimmat ruoka-aine-allergiat ovat maito tai kananmuna-allergiat. Lapsilla yleistä on myös laktoosi-intoleranssi ja keliakia. (THL 2016, 102)

Lasten toiminta- ja leikkiympäristöä voi muokata tukemaan lasten ruokakasvatusta. Näin lapset oppivat ruokakasvatusta myös omaehtoisen toiminnan aikana. Myös päiväkodin seinille voi laittaa kuvia eri ruoka-aineista, joka tukee lasten tietämystä eri ruoista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 22) Nykyään ruokakasvatuksen tavoitteena on myös lapsilähtöisyys, jossa lapsi saa vaikuttaa ruokakasvatukseensa aktiivisena toimijana ja omatoimisena ruokailijana. Lapset saavat toivoa ruokalistaan, ruoan tarjolle panoon ja ruokailujärjestelyihin sekä tehdä pieniä keittiötöitä. (Lyytikäinen 2014, 13.)

2.2 Liikuntakasvatus

Vasun mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia kokemaan liikunnan iloa sekä liikkumaan monipuolisesti. Varhaiskasvatuksessa tulisi olla ohjattua liikuntaa, mutta myös tukemista omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Sääkslahti (2015, 151) määrittää liikuntakasvatuksen *toimintana, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta*. Tämän tavoitteena on liikunnan avulla tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä saamaan lapselle edellytyksiä fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Laakso (2007, 18) määrittelee liikuntakasvatuksen *kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla*. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia kehon koostumukseen, motorisiin taitoihin, fyysiseen kuntoon, ja kardiometabolisiin riskitekijöihin. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 17-18) Tämän perusteella monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen normaalille kehitykselle ja terveydelle.

Useissa tutkimuksissa (mm. Soini 2015, Clements 2004) on todettu, että lasten liikunnan määrä on vähentynyt. Myös on todettu, että lasten liikunta on vähäisempää talvella kuin kesällä ja että tytöt liikkuvat vähemmän intensiivisesti kuin pojat. (Soini 2015, 64, 76). Clementsin tutkimuksessa (2004 72, 74, 77) vanhemmat ovat myös kertoneet, että heidän lapsensa leikkivät ulkona vähemmän kuin he lapsuudessaan. Syynä voi olla turvallisuustekijät ja vanhempien vähentynyt aika lasten kanssa. Vanhempien mukaan tämän syynä on lasten päätös olla mieluummin sisällä esimerkiksi television ääressä. Tämä on huolestuttavaa, sillä heikoilla liikuntakyvyillä on huomattu olevan yhteyttä erilaisiin oppimisen ongelmiin kuten kehon keskilinjan ylittämisen vaikeuksiin tai tilan hahmottamisen vaikeuksiin (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488). Reunamon ja Kyhälän (2016, 54-56) mukaan lasten varhaiskasvatuspäivän liikkuminen on tällä hetkellä liian vähäistä. Reipas fyysinen aktiivisuus oli parhaimmillaan ulkoilussa ja huonoimmillaan ruokailutilanteissa. Vaihtelu oli suurta eri ryhmien välillä, vaikka ryhmät käyttivät samoja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia.

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 14-15) sanotaan, että lasten pitäisi saada joka päivä vähintään 3 tuntia liikuntaa: tunti vauhdikasta liikuntaa ja kaksi tuntia reipasta tai kevyttä liikuntaa. Esimerkkejä vauhdikkaasta liikunnasta on kiinniottoleikit, painiminen, uiminen tai trampoliinilla hyppely. Reipasta liikuntaa on esimerkiksi pyöräily, luistelu tai pallopelit. Kevyttä liikuntaa on rauhalliset leikit, keinuminen tai tanssiminen. (ks. kuvio 4) (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)



Kuvio 4. Lasten suositeltu fyysinen aktiivisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)

Liikuntakasvatuksen tulisi olla säännöllistä, monipuolista, tavoitteellista sekä lapsilähtöistä. Sen tulisi edistää kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Liikkumisen tulisi vaihdella kestoltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Lasten tulisi liikkua yksin, parin kanssa sekä ryhmässä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 46.) Varhaiskasvatuksessa tuetaan motoristen perustaitojen kehitystä. Näitä ovat kävely, juoksu, heittäminen, kiinniottaminen, hyppääminen sekä lyönti- ja potkuliikkeet. Suurien motoristen

liikkeiden hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen, kuten kynäotteen hallintaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488.)

Opettajan vastuuseen liikuntakasvatuksessa on sen suunnittelu Vasun (2016) tai Esiopetuksen suunnitelman perusteiden (2014) pohjalta. Opettaja tekee ennen toimintakautta vuosisuunnitelman, sen jälkeen kausisuunnitelman ja näiden pohjalta viikoittaisia ja tuokiokohtaisia suunnitelmia. (Sääkslahti 2015, 174-175.) Toiminta muovautuu toimintakauden mittaan ryhmän sekä yksilöiden taitoja ja kiinnostusten kohteita havainnoiden (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 489). Liikuntakasvatuksen osa-alueita voi jakaa esimerkiksi viiteen eri osa-alueeseen: voimistelu ja lastentanssi, paini- ja kamppailuleikit, pallonkäsittely, luontoliikunta, talviliikunta ja vesiliikunta. Suomessa vaihtelevat vuodenaajat sekä useassa paikassa mahdollisuus liikkua luonnossa tuovat monipuolisuutta liikuntakasvatukseen (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 492.)

Vaikka taitojen ja terveellisten elämäntapojen oppiminen onkin tärkeässä osassa liikuntakasvatusta, tulee sen kautta opittua muutakin. Liikuntakasvatuksessa on usein integroituna myös muita opittavia asioita. (Laakso 2007, 22.) Eri tuokioissa tulee liikuntaa kuin itsestään, kun tutkiessa luonnontieteellisiä asioita liikkuu ympäristössä tai taidekasvatuksen tunnilla tehdään kehoista patsaita (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 496). Lisäksi liikunnan avulla voi oppia moraalista pelien ja leikkien aikana. Tämä harjaannuttaa tunteiden ilmaisun säätelyä, kun peleissä ja kisailuissa saa voiton ja häviön kokemuksia. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488-489.)

Liikunta parantaa myös sosiaalisia suhteita ja ilmaisun taitoja. Yhdessä liikkuminen muodostaa ja syventää ystävyysuhteita sekä parantaa tiimityöskentelytaitoja sekä eri lajeissa tulee ilmaistua itseään eri eleillä ja liikkeillä. (Koski 2017, 102-103, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Liikuntakasvatukseen kuuluu myös muitakin ulottuvuuksia kuin varsinainen liikunnan ohjaaminen. Lapset ja nuoret usein keskittyvät kyseiseen hetkeen tai lähitulevaisuuteen, mutta liikuntakasvatuksen tulisi huomioida myös se, miten liikunta vaikuttaa terveyteen aikuisuudessa ja vanhuudessa (Koski 2017, 101.)

Päiväkodeissa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö ja välineitä tulee olla riittävästi. Lasten liikuntavälineitä tulee olla saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. (Reunamo & Kyhälä 2016, 60, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Opettajan tulee myös huomioida, että päiväkodin ympäristö on liikuntaa tukeva. Erilaiset liikuntavälineet kuten renkaat ja hyppynarut vapaan leikin aikana lisäävät niin kevyttä kuin raskastakin liikuntaa. (Hannon & Brown 2008, 535.) Myös Soinin (2015, 64) tutkimuksessa todettiin, että pyörälliset lelut, kuten kuorma-autot ja pyörät, kasvattavat kuormittavampaa fyysistä aktiivisuutta.

2.3 Eri menetelmät ruoka- ja liikuntakasvatuksessa

Vasussa korostetaan rohkeasti kokeilemaan uudenlaisia toimintatapoja eri oppimisympäristöissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28-29, 31) Eri interventiot (esim. Cumming & Nash 2015, Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, Valo 2015,) on todettu toimiviksi keinoiksi varhaiskasvatusympäristössä. Tässä tutkielmassa keskitytään näistä kolmeen, Sapereen, Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmaan sekä Liikunta ja luonto- menetelmään. Nämä toimintatavat valittiin niiden yleisyyden vuoksi varhaiskasvatuksessa Suomessa.

2.3.1 Sapere-menetelmällä tutkitaan ruokaa eri aisteilla

Vasussa (2016, 47) kerrotaan, että varhaiskasvatuksessa tutustutaan ruokiin eri aistien avulla tutkimalla ruokia, niiden alkuperää, ulkonäköä, makua ja koostumusta. Sapere-ruokakasvatusmenetelmän on kehittänyt Jaques Puisais 9-12-vuotiaille koululaisille, mutta Suomessa sitä hyödynnetään myös varhaiskasvatuksessa. Sapere-menetelmän tavoitteena on herättää lasten luontainen uteliaisuus ja kiinnostus ruokaa kohtaan yksilöllisten ruoka-aistimusten kautta. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 37.)

Sapere-menetelmässä tutkitaan ruokaa eri aisteilla, keskustelemalla ja kokeilemalla. Ruokaa haistellaan, maistellaan, mietitään miltä se tuntuu ja näyttää. Vaikka yleensä ruokakasvatuksessa ruoalla ei leikitä, Sapere-menetelmässä se on sallittua joissain määrin. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 43, 47.) Pääpaino menetelmässä on lasten aktiivisessa osallistumisessa, heidän aistikokemuksissaan ja niiden ilmaisemisessa. Menetelmä korostaa, ettei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä havaintoa ruoasta. Menetelmässä ruoka on läsnä myös leikeissä ja suunnitellussa toiminnassa, kuten matemaattisissa tehtävissä, musiikissa ja kehollisessa ilmaisussa, jolloin lapsi oppii myös ruoka-aineista ja niiden alkuperästä sekä valmistusprosessista. (Valtion ravitsemusneuvokunta 2018, 29.) Sapere-menetelmässä voi ottaa myös vanhemmat mukaan prosessiin kasvatuskumppanuuden näkökulmasta: kun lapset innostuvat ruoanlaitosta päiväkodissa, voi sitä jatkaa vanhempien kanssa kotona (Koistinen & Ruhanen 2009, 42).

Sapere-menetelmän toteuttamiseen tarvittavat välineet ovat normaaleja ruoanlaittoon tarvittavia välineitä, joita usein löytyy jokaisesta päiväkodista. Joistain päiväkodeista löytyy myös esimerkiksi pienkoneita, kuten sauvasekoitin, joita voi myös hyödyntää Sapere-tuokioissa. Sapere tukee myös kestävästä kehitystä ja kierrätyksestä, joten käytettäviä materiaaleja voi valmistaa esimerkiksi vanhoista pahvilaatikoista tai maitopurkeista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 18-19.)

Saperen avulla on saatu myönteisiä tuloksia ruokakasvatuksessa niin vanhempien kuin varhaiskasvatuksen työntekijöiden näkökulmasta: lapset rohkaistuivat maistelemaan vieraampiakin ruokia, heidän kasvien ja hedelmien syönti lisääntyi ja monipuolistui, he osallistuivat innolla ruoanvalmistukseen ja sen avulla söivät selvästi paremmin ja monipuolisemmin. Lisäksi toisten lasten esimerkki ruokailussa auttoi ennakkoluuloisempia lapsia maistelemaan enemmän. Vanhempien näkökulmasta lapset olivat rohkeampia maistamaan uusia ruokia kotona sekä osallistuivat innokkaammin ruoanvalmistukseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Myös Hopun, Prinzin, Ojansivun, Laaksosen & Sandellin (2015, 10-12)

tutkimuksen mukaan lapset maistelivat rohkeammin uusia vihanneksia ja hedelmiä sekä söivät koko annoksen. Toisaalta tämän mukaan vanhempia haastatellessa ilmeni, että lasten mieltymykset ja vihannesten ja hedelmien syöminen ei kotona lisääntynyt.

Saperen kaltaisia ruokakasvatuksen interventio-ohjelmia on toteutettu myös kansainvälisesti; Ruotsissa on toteutettu Sapere-menetelmää projektimuotoisesti 10 kerran menetelmällä nimellä ”Mat för alla sinnen” (Livsmedelsverket 2015, 14). Yhdysvalloissa Food Friends: Making New Foods Fun For Kids- ohjelma kannustaa Saperen tavoin tutkimaan ja kokeilemaan uusia ruokia. Ohjelmassa myös kannustetaan maistamaan ruokaa useita kertoja, että hän oppii myönteisemmäksi uusien ruokien kanssa. Food Friends-ohjelma on saanut samankaltaisia tuloksia Yhdysvalloissa kuin Suomessakin: lapset kokeilevat uusia ruokia ennakkoluulottomammin sekä innokkaammin. (Young ym. 2003, 337-338.)

2.3.2 Liikuntainterventioilla lisää liikettä

Liikuntainterventioita on tutkittu kansainvälisesti paljon, ja useissa tutkimuksissa (Howie ym. 2014, Pate ym. 2016, Roth ym. 2015) interventiot on todettu toimiviksi lisätessään sekä kasvattajien keinoja liikuntakasvatukseen ja lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Roth ym. (2015) toteutti laajan intervention lapsille ja heidän perheilleen, joka sisälsi päivittäisen 30 minuutin liikuntatuokion, fyysisen aktiivisuuden ”kotitehtävien” lapsille, informaatiotilaisuuksia vanhemmille, valvonnan sekä kaksi koulutusta lastentarhanopettajille. Interventio paransi lasten motorisia taitoja, kuten tasapainoa, räjähtävää voimaa ja koordinaatiokykyä huomattavasti paremmin kuin kontrolliryhmän lapset. Lisäksi he olivat fyysisesti aktiivisempia kuin kontrolliryhmän lapset. Myös Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta (2014, 8-9) ovat tutkineet laajasti eri liikuntainterventioita. Tutkimuksen mukaan varsinkin opettajien koulutus liikuntainterventioihin kasvattaa lasten fyysistä aktiivisuutta.

Pate ym. (2016, 14) muuttivat päiväkodin ympäristöä liikuntaan kannustavammaksi ohjaamalla lastentarhanopettajia ohjaamaan lapsia suorasti ja epäsuorasti liikuntaan SHAPES-menetelmän pohjalta. SHAPES-menetelmässä on neljä eri tasoa: *Move Inside*, joka on sisällä liikkumisen ohjausta, *Move Outside*, joka on ulkoliikunnan ohjausta, sekä *Move to Learn* joka on liikunnan integroimista muihin opetuskokonaisuuksiin. Neljästä taso on *Social environment*, joka sisältää opettajan oman osallistuminen liikuntaan näiden kolmen aikaisemman tason aikana sekä liikuntaan kannustamisen. SHAPES-mallia toteutettiin kahden vuoden ajan. (Pfeiffer ym. 2013, 1, 4.) SHAPES-mallia toteuttaneiden päiväkotien lapset liikkuivat suunnilleen saman verran kuin kontrollipäiväkodinkin lapset, mutta heidän liikuntansa oli intensiteetiltään raskaampaa. Kontrollipäiväkodeissa lasten liikunta oli kevyttä. (Pate ym. 2016, 15-16.) Opettajat kokivat, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa toteuttaa SHAPES-menetelmää kokonaisuudessaan. Toisaalta opettajat ovat kokeneet saavansa enemmän tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä sen parantamisesta SHAPES-ohjelman avulla ja siten tulleet varmemmiksi liikuntakasvattajiksi, joten vaikka menetelmää ei toteutettaisi kokonaisuudessaan, parantaisi se liikuntakasvatusta yleisesti muutenkin. (Howie ym. 2014, 500.)

Suomessa liikuntainterventioita on toteutettu mm. Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmalla sekä liikunta ja luonto-menetelmällä. Ilo kasvaa liikkuen on varhaiskasvatuksen liikunnan ohjelma, jossa tavoitteena on muuttaa liikuntakasvatusta koko Suomen laajuisesti. Ohjelmassa korostetaan verkoston tärkeyttä: ohjelmassa on oppaita niin kunnalle, päiväkodin johtajalle kuin varhaiskasvattajillekin. (Valo 2015, 12.) Ohjelmassa on neljä lähtökohtaa: *Lapsen oikeudet ja osallisuus, liikunta hyvinvoinnin edistäjänä, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset sekä alle kouluikäisten lasten liian runsas paikoillaanolo.* (Valo 2015, 16-25.) *Lapsen oikeudet ja osallisuus* ovat olleet jo uudessa Vasussa (2016, 24) tärkeinä piirteinä ja se on puhututtanut varhaiskasvattajia työyhteisöissä. Lapsen kuunteleminen edistää hyvinvointia ja on edellytys oppimiselle, kasvulle ja kehitykselle myös liikuntakasvatuksessa. *Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä* edistää

myös samoja asioita, mutta motorisesta näkökulmasta. *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset* ovat mainittu kuviossa 4. *Alle kouluikäisten lasten liian runsas paikoillaanolo* kertoo, että tyypillinen tapa elää opitaan jo 3-5-vuotiaina, joten olisi tärkeää, että lapset oppisivat elämään aktiivisesti tässä vaiheessa. Aikuisten rohkaisu aktiivisuuteen on tärkeää varhaiskasvatuksikäiselle lapselle. (Valo 2015, 16-25.) Ilo kasvaa liikkuen- ohjelmaa on pilotoitu vuodesta 2013 lähtien, ja sen tavoitteena on saada kaikki Suomen kunnat mukaan ohjelmaan vuoteen 2020 mennessä (Valo 2015, 12).

Vasussa kerrotaan, että lasten liikkumista ohjataan toimimaan vastuullisesti lähiluonnossa ja liikenteessä. Myös Tutkin ja toimin ympäristössän- oppimisen alue korostaa, että luonnossa ja rakennetussa ympäristössä liikkuminen ja tutkiminen ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23, 45.) Suomessa luonnossa oppimista on toteutettu luontopäiväkodeissa sekä metsäesiopetuksessa. Jyväskylässä onkin otettu toimintamalli Liikunta ja luonto- päiväkodeissa, jossa osaa kasvatusta toteutetaan liikkumalla ja tutkimalla luontoa lähiympäristöissä. Cummingin & Nashin (2015, 302-205) tutkimuksen mukaan oppilaat, jotka olivat metsäkoulussa Australiassa, kokivat positiivisia tunteita, paransivat sosiaalisia suhteitaan ja empatiakykyjään sekä oppivat luonnosta ja sen suojelemisesta enemmän kuin tavallisessa koululuokassa. Metsä tarjoaa myös enemmän mahdollisuuksia vapaaseen, aktiiviseen leikkiin verrattuna kaupunkiympäristössä olevaan päiväkotiin (Fjørtoft, Kristoffelsen & Sageie 2009, 216.) Davies & Hamilton (2018, 121-122, 124) ovat tutkineet, että erityisesti pojat, lapset joilla on oppimisvaikeuksia ja heikoilla sosioekonomisilla alueilla asuvat hyötyisivät eniten ulkona oppimisesta. Tutkimustuloksista myös selvisi, että lapsen itseluottamus ja itsenäisyys, toiminnan suunnittelu, sopivat resurssit ulkona olivat tärkeimpiä tekijöitä ulkona toteutettavassa opetuksessa. Haasteina nähtiin kokeiden tekeminen ulkona, resurssien laatu, riskit, sääolot ja opetussuunnitelmamuutokset. Myös Suomessa esim. Soinin (2015, 8) tutkimuksen mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisällä, joka tukee kansainvälistä tutkimustietoa.

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ruoka- ja liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tutkimus keskittyy siihen, miten lastentarhanopettajat toteuttavat ruoka- ja liikuntakasvatusta ja mitä keinoja heillä näihin terveystkasvatuksen alueisiin on. Lisäksi tutkimuksessa käsitellään, miten eri interventiomenetelmät näkyvät terveystkasvatuksessa.

Tutkimuskysymykset ovat

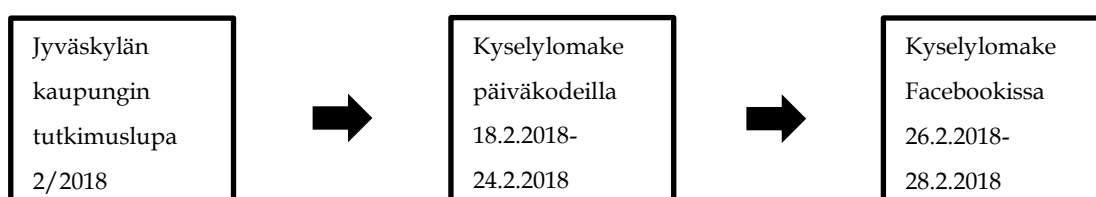
1. Kuinka lastentarhanopettajat toteuttavat ruokakasvatusta?
2. Kuinka lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä laadullisessa tutkimuksessa selvitettiin lastentarhanopettajien näkemyksiä ruoka- ja liikuntakasvatuksesta. Tutkimuksen pääpaino ei ole saada yleistettävää tietoa, vaan tulkita käsillä olevaa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen etuja ovat syvällisemmän tiedon saaminen (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 28.) Tutkimuksessa aineisto saatiin yhdessä ajankohdassa usealta vastaajalta, joten tutkimus oli poikittaistutkimus. Tällä menetelmällä voidaan kuvailla eri ilmiöitä, joten tutkimusasetelma oli täten tälle tutkimukselle sopiva. (Vastamäki 2015, 121.)

4.1 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistujat

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko on pieni, sillä siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Onkin tärkeää, että tutkittavat henkilöt tietävät aiheesta mieluusti mahdollisimman paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88-89.) Tutkimusotos oli sattumanvarainen. Aineiston keruu tapahtui avointen kysymysten kyselylomakkeella (ks. liite 1). Lomakehaastattelua pilotoitiin ennen sen julkaisemista lastentarhanopettajaopiskelijoilla. Tutkimusluvat haettiin Jyväskylän kaupungilta helmikuussa. Tutkimus tehtiin kahdessa osassa: ensin kyselylomake lähetettiin kahdelle eri päiväkodille, joissa toisessa käytettiin Liikunta- ja luontomenetelmää ja Saperea ja toisessa päiväkodissa ei. Kuitenkaan näistä päiväkodeista vastauksia ei tullut tarpeeksi, joten toiseksi vaiheeksi tutkimuksessa otettiin osallistujiksi Facebook-ryhmästä Lastentarhanopettajat (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Aineistonkeruun eteneminen

Kaikki vastaajat vastasivat Google Driven kautta avoimella kyselylomakkeella, johon vastasi 18 lastentarhanopettajaa. Jokaiseen kysymykseen tuli vastata ennen lomakkeen lähettämistä, joten tutkimukseen saatiin 18 eri lastentarhanopettajalta vastaus aihepiiriin kuuluvista kysymyksistä. Koska tutkittavat olivat lastentarhanopettajia, joten heillä on ammattitietoa ja -taitoa ruoka- ja liikuntakasvatuksesta. Lastentarhanopettajista suurin osa, 55.6 % oli työskennellyt varhaiskasvatuksen parissa yli 10 vuotta, 16.7 % 5-10 vuotta ja 27.8 % 1-5 vuotta. Tässä oli riittävä määrä laadullisen tutkimukseen vastauksia vastausten pituuden ja monipuolisuuden vuoksi, joten tutkimuslomake suljettiin kolmen päivän jälkeen. Tuomi & Sarajärven mukaan (2002, 89) tutkimuksen aineiston riittävyys voidaan ratkaista myös saturaation avulla: jos aineisto alkaa toistaa itseään, uudet tiedonantajat eivät välttämättä tuo enää lisätietoa. Kyselylomakkeen vastauksissa oli paljon toistoa alusta alkaen (ks. luku 4.3), joten tutkimusaineisto oli riittävä.

Myös haastattelu olisi voinut olla vaihtoehtona tutkimuksen toteuttamiselle, mutta kyselylomake-menetelmä valittiin siksi, että saataisiin enemmän vastauksia vertailun vuoksi. Avointen kysymysten etu on valmiisiin vaihtoehtoihin verrattaessa se, että vastaukset ovat laajempia ja niitä voi luokitella (Aaltola & Valli 2010, 106). Lomakehaastattelussa tavoitteena on saada jokaiseen kysymykseen vastaus ja jokaiseen kysymykseen tulisi löytyä perustelu tutkimuksen viitekehystä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 71.) Tässä tutkimuksessa viitekehystenä toimi ruoka- ja liikuntakasvatus sekä niiden menetelmät, joka näkyi myös kyselylomakkeen kysymyksissä.

Kyselylomakkeessa oli kolme osiota (ks. Liite 1). Ensimmäisessä osiossa kysyttiin suostumus tutkimukseen ja lupaa vastausten käyttämiseen tutkimustarkoituksessa. Seuraavaksi kysyttiin lastentarhanopettajien taustatietoja: työvuosia varhaiskasvatuksen parissa, Sapere- ja Liikunta ja luonto- menetelmän käytöstä. Sapere-menetelmän ja Liikunta- ja luontomenetelmän kysymyksissä oli myös mahdollisuus vastata Kyllä/Ei

vastauksen lisäksi En osaa sanoa tai Osittain. Kolmantena osiona lomakkeessa oli kuusi avointa kysymystä ruoka- sekä liikuntakasvatuksesta, näiden toteutuksesta, helpoista asioista sekä haasteista. Tutkimuksessa oli aluksi tarkoitus tutkia myös terveystkasvatuksen helppoja asioita ja haasteita, mutta se olisi ollut liian laaja tutkimusaihe kandidaatintutkielmaan terveystkasvatuksen menetelmien lisäksi. Tätä tukee myös Patton (2002, 115), jonka mukaan tutkimuksessa tulisi mieluummin pyrkiä kapeamman osa-alueen perusteellisempaan tarkasteluun kuin saada pintaraapaisu laajasta ilmiöstä.

4.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, sillä tutkimusaineistoa tarkastellaan etsien yhtäläisyyksiä ja eroja tutkittavien tavoissa toteuttaa ruoka- ja liikuntakasvatusta. Tuomi & Sarajärven (2002, 105) mukaan sisällönanalyysi on menettelytapa, jonka avulla analysoitiin vastauksia systemaattisesti ja objektiivisesti. Analyysimenetelmällä pyrittiin luomaan tutkittavasta ilmiöstä eli ruoka- ja liikuntakasvatuksen toteuttamisesta tiivistetysti ja mahdollisimman yleisessä muodossa. Sisällönanalyysi tarkastelee inhimillisiä merkityksiä, joten se on toimiva analyysikeino lastentarhanopettajien kokemuksiin ruoka- ja liikuntakasvatuksesta. Sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti, jossa ensimmäisenä pelkistettiin aineisto, toiseksi luokiteltiin aineistoa alaluokkiin, jonka jälkeen kootaan käsitteet yläluokkiin ja pääluokkiin. Abstrahointi tarkoittaa teoreettisten käsitteiden luomista, jotka tämän tutkimuksen pääluokat ovat. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110-111).

4.2.1 Ruokakasvatuksen toteuttaminen

Ruokakasvatuksesta löytyi 52 eri mainintaa. Maininnat olivat usein jo melko pelkistetyssä muodossa, mutta joitakin vastauksia tuli muuttaa pelkistetyiksi ilmaisuiksi, joiden tarkoituksena oli karsia aineistosta tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Pelkistäminen tarkoittaa siis tässä tapauksessa

informaation tiivistämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111.) Pelkistetyt ilmaukset jaettiin aluksi 9 eri alaluokaksi, jonka jälkeen alaluokat jaettiin neljäksi yläluokaksi, joista tuli kaksi pääluokkaa.

Alaluokiksi muodostuivat aikuisten mallista näyttäminen, keskustelu ja pohdinta, lasten osallisuus, kannustaminen, pöytätavat, taloustyöt, ruokiin tutustuminen, leikit ja lorut sekä muiden mallista katsominen. Näistä kymmenestä alaluokasta muodostettiin yläluokat: Sosiaaliset tavat, käytöstavat sekä Sapere: tutkiminen ja Sapere: muut (ks. taulukko 1). Näistä yläluokista muodostettiin kaksi pääluokkaa: Ruokailukäyttäytyminen sekä Sapere.

Yläluokka	Sosiaaliset tavat (19 mainintaa)	Käytöstavat (13 mainintaa)	Sapere: tutkiminen (15 mainintaa)	Sapere: muut (5 mainintaa)
Alaluokka	Keskustelu ja pohdinta (8 mainintaa)	Aikuisten mallista näyttäminen (8 mainintaa)	Taloustyöt (6 mainintaa)	Leikit ja lorut (3 mainintaa)
Alaluokka	Lasten osallisuus (4 mainintaa)	Pöytätavat (5 mainintaa)	Ruokiin tutustuminen (9 mainintaa)	Muiden mallista katsominen (2 mainintaa)
Alaluokka	Kannustaminen (7 mainintaa)			

Taulukko 1. Yläluokkien jakaantuminen alaluokkiin

4.2.2 Liikuntakasvatuksen toteuttaminen

Liikuntakasvatuksesta vastauksissa oli huomattavasti enemmän pidempiä vastauksia, ja vastauksissa oli 83 eri mainintaa liikuntakasvatuksen eri keinoista. Näistä keinoista tehtiin 14 alaluokkaa: Ohjattu liikunta, aihepiirin media, tukeminen ja kannustaminen, tapahtumat, taitoharjoittelu, liikuntasuunnitelma, liikuntavälineiden saatavuus myös vapaan leikin aikana, liikunnan tukeminen siirtymissä ja vapaan leikin aikana, lasten osallisuus, ulkoleikit, retket, ympäristön hyödyntäminen, integroitu muuhun opetukseen. Näistä alaluokista tehtiin viisi yläluokkaa: Opetus, opettajan toiminta, lasten liikunnan tukeminen, Ilo kasvaa liikkuen sekä Liikunta ja luonto (ks. taulukko 2). Näistä yläluokista muodostettiin 2 pääluokkaa: Opettajan toiminta ja tuki sekä menetelmät.

Yläluokka	Opetus (16 mainintaa)	Opettajan toiminta (12 mainintaa)	Lasten omaehtoisen liikunnan tukeminen (28 mainintaa)	Ilo kasvaa liikkuen (13 mainintaa)	Liikunta ja luonto (14 mainintaa)
Alaluokka	Ulkoliikunta (5 mainintaa)	Tukeminen ja kannustaminen (3 mainintaa)	Lasten liikunnan tukeminen siirtymissä ja vapaassa leikissä (15 mainintaa)	Ulkoleikit (11 mainintaa)	Retket (7 mainintaa)
Alaluokka	Sisäliikunta (7 mainintaa)	Aihepiirin media (2 mainintaa)	Liikuntavälineiden saatavuus myös vapaan leikin aikana (8 mainintaa)	Lasten osallisuus (3 mainintaa)	Ympäristön hyödyntäminen (4 mainintaa)
Alaluokka	Taitoharjoittelu (4 mainintaa)	Liikuntasuunnitelma (2 mainintaa)			Integroituna muuhun oppimiseen (3 mainintaa)
Alaluokka		Tapahtumat (2 mainintaa)			

4.3 Eettiset ratkaisut

Tutkijan täytyy pitää huolta tutkittavien suojasta: riskit, vapaaehtoinen suostumus/keskeytys, tieto mistä tutkimuksessa on kyse, tutkimustietojen luotettavuudesta ja nimettömyydestä ja tutkimuksen rehellisyydestä. Tutkimuksien uskottavuus riippuu tutkijoiden hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 127-129.) Tutkimukseen osallistuvat lastentarhanopettajat olivat suljetusta Facebook-ryhmästä, johon ei pääse, jos ei opiskele varhaiskasvatusta tai ole töissä lastentarhanopettajana. Kuitenkaan täyttää varmuutta siitä, että kaikki vastaajat ovat lastentarhanopettajia, ei voi

saada tutkittavien anonymiteetin takia. Vastaajien anonymiteetti säilyi täysin, sillä tutkija ei voinut tietää, kuka Lastentarhanopettajat-Facebookryhmän vastaajista oli vastannut kyselyyn. Kyselyssä myös painotettiin, ettei oikeaa tai väärää vastausta ole, vaan vain eri keinoja toteuttaa ruoka- ja liikuntakasvatusta. Tämä myös helpotti myös sellaisia henkilöitä vastaamaan, joilla kokemusta Sapere-menetelmästä tai Liikunta- ja luontomenetelmästä ei ole, etteivät he tunne kasvatukseen huonommiksi.

Tutkimuksen eettisyyttä ja uskottavuutta voi myös katsoa hyvien tieteellisen käytännön näkökulmasta. Sen lähtökohdat ovat huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja raportoinnissa. Muiden lähdeviitteitä kunnioitetaan ja viitataan asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Tässä tutkimuksessa teoriaosuudessa on viitattu niin suomalaisiin kuin kansainvälisiin tutkimuksiin oikeaoppisesti sekä tutkimusmateriaali on analysoitu huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Tutkimusmateriaali hävitettiin tutkimuksen valmistuessa.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen tulokset. Luku on jaettu kahteen osioon, ruoka- ja liikuntakasvatukseen. Tuloksia selkeytetään taulukoilla, sillä tutkimukseen vastaajia oli paljon (N= 18), joten jokaiseen alaluokkaan tuli monta eri mainintaa vastauksista. Taulukoissa lastentarhanopettajat ovat koodeilla O1, O2, O3, ... siinä järjestyksessä kuin he ovat kyselylomakkeeseen vastanneet.

5.1 Miten lastentarhanopettajat toteuttavat ruokakasvatusta?

Ruokakasvatukseen toteuttamiseen lastentarhanopettajat kertoivat hyvin käytännönläheisiä keinoja, mitä he käyttävät ruokailutilanteissa. Ruoasta keskustelu ja maistamiseen kannustaminen olivat mainittu melkein kaikissa vastauksissa. Myös Sapere-ruokakasvatuksen pohjalta aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin monien vastausten mukaan. Vastaukset jaettiin kahteen eri pääluokkaan, ruokailukäyttäytyminen sekä Sapere-menetelmä.

5.1.1 Ruokailukäyttäytyminen

Ensimmäinen yläluokka ruokailukäyttäytymisen pääluokassa oli sosiaaliset tavat. Ensimmäinen sosiaalisten tapojen alaluokista oli *Keskustelu ja pohdinta*-alaluokka sisälsi niin syötävästä ruoasta kuin yleisesti esimerkiksi vitamiineista puhumisen (ks. taulukko 3). Monet vastaajista pitivät myös lasten kysymyksiin ruokaan liittyen vastaamiseen tärkeänä ruokakasvatuksen keinona. Keskustelu ja pohdinta näkyi kymmenessä vastauksessa. *Lasten osallisuus*-alaluokkaan kuului se, että lapset saavat itse päättää paljon ruokaa ottavat, saavat ottaa sen itse eikä lapsia pakoteta syömään. Vastauksissa mainittiin myös, että ruoan syömisen määrään vaikuttaa hyvin paljon se, kuinka paljon lapsi pitää syötävästä ruoasta sekä nälän tunteesta. Tämä tukee myös osallisuutta, kun

lasten mielipiteitä kuunnellaan. Osallisuus tuli esille kuudessa eri vastaajalta. *Kannustaminen*- alaluokassa oli mainintoja varsinkin vihannesten syöntiin ja maistamiseen kannustaminen. Kannustamisesta kerrottiin kuudessa eri vastauksessa.

TAULUKKO 3. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista sosiaaliin tapoihin liittyen

Alaluokka	Esimerkki
Keskustelu pohdinta	ja Mistä saadaan, missä kasvaa, vitamiineista sokerista jne keskustelua ja yhdessä pohtimista (O1). Ihmetellään ja ihastellaan (O5). Puhumme paljon ruoan alkuperästä ja valmistuksesta (O8). Keskustellaan positiivisesti ruoasta (H9). Keskustelemme ruuan reitistä lautaselle (O16). Tehdään ruokailusta kiva ja kiireetön keskusteluhetki (O9). Ruoan alkuperästä puhuen (mistä esim maitoa saa, missä appelsiini kasvaa jne..) (O13). Kerromme etukäteen mitä ruokaa on tarjolla, jotta lapset oppivat muistamaan eri ruokalajien nimiä ja yhdistämään nimet ruoan ulkonäköön, hajuun ja makuun (O15).
Lasten osallisuus	Lapsi saa osallistua päätöksentekoon ruokailussa, mitä ottaa ja kuinka paljon, mitä syö ja milloin syö (O3). Lapsi ottaa itse ruoan, ei pakkosyöttöä (O10). Jokainen lapsi saa itse arvioida ja pyytää sopivakseen kokemaa ruoan määrää (vähän, keskikokoisesti, paljon). Lasten arviot vaikuttaisivat perustuvan lähinnä siihen pitääkö lapsi ko. ruoasta ja kuinka iso nälkä hänellä on. (O15).
Kannustaminen	Positiivinen ja kannustava ruokailuhetki (O10). Lapsia kannustetaan maistamaan kaikkia ruoka-aineita positiivisin keinoin (O14). Annamme henkilökohtaista ja yksilöllistä palautetta positiiviseen sävyyn lapsille ruokailutilanteessa, jokaisen lapsen lähtökohtia peilaten (O15).

Ruokailukäyttäytymisen toinen yläluokka oli käytöstavat, joka jakaantui kahteen alaluokkaan: aikuisten mallista näyttäminen ja pöytätavat (ks. taulukko 4). *Aikuisten mallista näyttäminen*- alaluokkaa lastentarhanopettajat selittivät lasten kanssa samaa ruokaa syömällä, aikuisen (ja muiden lasten) mallilla esimerkiksi ottamalla itse lautasmallin mukaisen annoksen. Näistä oli mainintoja seitsemässä eri vastauksessa. *Pöytätavat*-alaluokkaa kerrottiin useassa vastauksessa vain kommentilla ”hyvät tavat”, mutta näitä myös selitettiin sopivilla ruokapöytäkeskusteluilla sekä sen aiheilla, äänen tasolla, ruokailuvälineiden oikeaoppisella käytöllä, ruokarauhalla sekä kulttuuriin liittyvillä tavoilla. Pöytätavoista löytyi mainintoja viidestä eri vastauksesta.

TAULUKKO 4. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista käytöstapoihin liittyen

Alaluokka	Esimerkki
Aikuisten mallista näyttäminen	Aikuisen ja kavereiden malli tärkeä (O6). Aikuiset syö lasten kanssa pöydissä (O2). Omalla esimerkillä, salaattia puoli lautasta (O9). Omalla esimerkkiruokailullani (O10). Oma lautasmalli (O16). Malliannos välillä (O1).
Pöytätavat	Ruokarauha suodaan kaikille (O3). Harjoittelemme tietoisesti kulttuuriimme liittyviä hyviä ruokailutapoja, kuten ruokapöytään sopivia keskusteluja (äänentaso sekä sopivat keskustelun aiheet) ja ruokavälineiden oikeaoppista käyttöä (O15). Kulttuurinen tieto ruokatavoista (O18).

5.1.2 Sapere

Saperen eri menetelmät näkyivät vastauksissa paljon, vaikka vain hieman yli puolet (55,6%) sanoivat käyttävänsä tai käyttävänsä osittain Sapere-menetelmää ruokakasvatuksessaan. Osassa vastauksista tuli Sapere-menetelmän kaltaisia keinoja, kuten yhdessä ruoan tutkiminen ja eri ruokiin liittyvät leikit. Tämä voi selittyä myös sillä, ettei osa vastaajista (16,7%) osannut sanoa, toteuttavatko Saperea vai ei.

Koska Sapereen liittyviä mainintoja oli paljon, jaettiin ne kahteen eri yläluokkaan, joista ensimmäinen oli Sapere: tutkiminen (ks. taulukko 5). Ensimmäisenä *taloustyöt*-alaluokka sisälsi lasten leipomista, salaatin tekemistä (kasvisten pilkkominen), kokkikerhoa, ruoanlaittoa sekä jälkien siivoamista. Näistä oli mainintoja viidessä eri vastauksessa. Nämä olivat ainoita ruokakasvatuksen keinoja, jossa ruokakasvatusta toteutettiin tuokiona, eikä arjen ohessa. Toinen alaluokka, *ruokiin tutustuminen*, sisälsi eri ruoka-aineiden tutustumista haistelemalla, tunnustelemalla ja maistamalla, maistelutaidon harjoittelemisella. Näistä mainintoja oli yhdeksässä eri vastauksessa.

TAULUKKO 5. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista Sapere: tutkiminen-
osioon liittyen

Alaluokka	Esimerkki
Taloustyöt	Teemme taloustöitä: omat salaattit, leivotaan jne "kokkikerho" kerran kuussa (O1). Leipominen, esim salaatin tekeminen (O2). Säännöllinen leivonta erilaisissa pienryhmissä (O4). Oma kasvimaat päiväkodilla (O5). Salaatin eri kasvien pilkkominen (O5). Lapset mukana ruuan tekemisessä ja siivoamisessa (O13).
Ruokiin tutustuminen	Maistelutaidon harjoittelu (O2). Tutustutaan eri ruoka-aineisiin, hedelmiin, marjoihin haistelemalla, tunnustelemalla ja maistamalla, jos haluaa (O4).

Toinen yläluokka oli Sapere: muut. Tämä sisälsi muut Sapere-ruokakasvatukseen liittyvät menetelmät, joihin kuuluivat alaluokat *Leikit ja lorut*-alaluokka, jossa mainittiin kotileikit sekä ruokiin liittyvät lorut. Myös leikin kautta kannustaminen kuului tähän alaluokkaan. Näistä mainintoja oli kolmessa eri vastauksessa. *Muiden mallista katsominen*-alaluokkaan koettiin myös tärkeäksi, sillä joskus ikätovereilta mallin katsominen on tärkeää. Näistä mainintoja oli kahdessa eri vastauksessa (ks. taulukko 6).

TAULUKKO 6. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista Sapere: muut-
osioon liittyen

Alaluokka	Esimerkki
Leikit ja lorut	Maisteluun kannustaminen leikin kautta (O13). Ruokalorut (O18). Erilaiset kotileikit, joissa tehdään ruokaa (O11).
Muiden mallista katsominen	Lapset katsoo myös mitä kaveri tekee ja itse toimii samoin. Jos hyvä, kannustetaan, väärin teosta mietitään mitä voisi tehdä toisin (O2). Vierustoverin syödessä itse lautasen tyhjäksi arka lapsi saattaa uskaltautua maistamaan (pöytäistumajärjestys!) (O15).

5.2 Miten lastentarhanopettajat toteuttavat liikuntakasvatusta?

Liikuntakasvatuksen vastaukset olivat paljon enemmän tuokioihin keskittyneitä kuin ruokakasvatuksen vastaukset. Niissä kerrottiin myös

useammin, kuinka usein liikuntaa toteutetaan missäkin muodossa. Liikuntaa toteutettiin lastentarhanopettajien mukaan monipuolisesti eri ympäristöissä, sisällä, ulkona sekä muissa päiväkodin (lähi)ympäristöissä. Liikuntakasvatus jaettiin pääluokkiin *Opettajan toiminta* sekä *liikuntakasvatuksen menetelmät*, joita käsitellään seuraavaksi.

5.2.1 Opettajan toiminta ja tuki

Ensimmäinen pääluokka oli opettajan toiminta ja tuki. Tämän yläluokista *Opetus* oli huomattavasti eniten mainintoja herättänyt, sillä se mainittiin eri tavoin 14 eri vastauksessa (ks. taulukko 7). Ulkoliikuntaan luettiin myös lasten vapaa leikki ulkona. *Ulkoliikunta* mainittiin useammin (seitsemässä vastauksessa) kuin *sisäliikunta* (kuudessa vastauksessa), ja ulkoliikuntaa toteutettiin useammin kuin sisäliikuntaa. Näiden lisäksi opetukseen luettiin myös *taitoharjoittelu*, johon kuului eri harjoituksia motorisiin taitoihin liittyen, niin ohjatuissa tuokioissa kuin siirtymätilanteissakin. Nämä mainittiin kolmessa eri vastauksessa.

TAULUKKO 7. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista opetukseen liittyen

Alaluokka	Sanallinen kuvaus
Ulkoliikunta	Säännölliset jumpat ulkona, hiihto ja luistelu jaksot (O1). Vuodenaikojen mukaiset liikuntamuodot, esim. luistelu ja hiihto (O2). Ohjattua ulkoliikuntaa joka päivä (O2). Päivittäinen ulkoilu (O9). Talvella vietämme luistelu- ja hiihtoviikkoja (O15).
Sisäliikunta	Säännölliset jumpat salissa (O1). Ohjatut jumppahetket (O2). Jumpat kerran viikossa isommassa tilassa (O5).
Taitoharjoittelu	Täsmäliikuntaa (tasapaino ym harjoituksia) (O8). Perustaitojen harjoittelu (O14). Taitoja reenataan ja sääntöliikuntaleikkejä (O18.)

Opettajan toiminta oli toinen yläluokka vastauksissa. Tämä käsitti enemmän sanallista ohjausta, ei varsinaisia liikuntatuokioita. *Tukeminen ja kannustaminen* käsitti lasten vapaan leikin aikana aktiiviseen leikkiin (kuten juoksemiseen tai hyppyihin) kannustamista sekä liikunnan ottamista osaksi elämäntapoja. *Aihepiirin mediaa* myös seurataan lasten kanssa niin eri kilpailuista kuin kirjallisuudestakin. Media oli mainittu kahdessa eri vastauksessa. Sekä *Liikuntasuunnitelma* että *tapahtumat* olivat mainittu vain kahdessa eri vastauksessa, ja ne voivat olla hyvin kunta/yksikkökohtaisia (ks. taulukko 8).

TAULUKKO 8. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista opettajan toimintaan liittyen

Alaluokka	Sanallinen kuvaus
Tukeminen ja kannustaminen	Aktivoimista hyppyihin, juoksemiseen, kiipeämiseen ja touhuamiseen (O3). Liikunnasta tehdään luontainen osa arkea (O7).
Aihepiirin media	Seurataan olympialaisia, mm kilpailuja (O1). Jutellaan ja luetaan kirjoja aiheesta (O3).
Liikuntasuunnitelma	Liikuntasuunnitelma ja vuosikello (O7).
Tapahtumat	Joskus erilaiset teemalliset liikuntatempaukset (O5).

Lasten omaehtoiseen liikuntaan liittyen oli eniten mainintoja vastauksista (ks. taulukko 9). Näitä keinoja mainitsi 13 vastaajista eri keinoin. *Lasten liikunnan tukeminen siirtymissä ja vapaassa leikissä* oli toteutettu niin eri välinein, ohjauksen avulla tai liikuntaa lisääviä keinoja kuten hyppyrudukkoa tehden siirtymäympäristöihin. Lapsia ei haluta rajoittaa ja varoitella liikaa, vaan liikkua vapaasti ympäristössään. *Välineiden saatavuus vapaan leikin aikana* (mainittu kuudessa vastauksessa) korostui vastauksissa varsinkin ulkoiluun liittyen. Myös sisäliikuntavälineisiin, kuten trampoliinin käyttö oli mainittu. Lasten vapautta ottaa välineitä pidettiin tärkeänä.

TAULUKKO 9. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista lasten omaehtoiseen liikuntaan liittyen

Alaluokka	Sanallinen kuvaus
Lasten liikunnan tukeminen siirtymissä ja vapaassa leikissä	Pöytätyöskentelyn jaksottaminen, että liikuntaa tulee väliin (O1). Käytävän lattialle teipattu hyppyrudukko, tehdään esteitä, hyppypaikkoja (O1). Päivittäin jotain liikuntaa esim siirtymissä, laululeikit (O5). Ei varota liikaa ja annetaan lapselle mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen (O7).
Välineiden saatavuus vapaan leikin aikana	Välineitä saatavilla lasten vapaan toiminnan aikana (O5). Välineet saatavilla ja salliva ilmapiiri niiden ottamiseen (O6).

5.2.2 Liikuntakasvatuksen menetelmät

Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma oli mainittu sellaisenaankin yhdessä vastauksessa, mutta se on tässä tutkimuksessa otettu myös yläluokaksi. Näihin laitettiin kuulumaan *ulkoleikit*, kuten pihaleikit, hipat ja jalkapallo. Vaikka nämä oli mainittu vain kuudessa eri vastauksessa (ks. taulukko 10), uskoisin, että osa vastaajista oli lukenut nämä vapaan leikin aikana tapahtuvaan liikuntaan. Lasten osallisuus oli mainittu vain kahdessa eri vastauksessa, vaikka vapaata leikkiä myös liikunnassa oli mainittu aikaisemmissa osioissa useasti. Lasten osallisuutta oli toteutettu heidän itse ohjaamallaan jumppatuokioilla,

suunnitteluun osaamisella ja varsinkin ulkoillessa vapaaseen liikuntaan sallimisella.

TAULUKKO 10. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista Ilo kasvaa liikkuen- menetelmään liittyen

Alaluokka	Sanallinen kuvaus
Ulkoleikit	Pihalla pihaleikit, hipat, jalkapallo jne (O1). Pelit ulkoilu-aikaan (O5).
Lasten osallisuus	Lapset ”vetävät” vuorollaan salissa jumppatuokion tai osan (O1). Lapset osallistuvat jumpan suunnitteluun (O1). Tarjotaan mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona, antamalla suht vapaat puitteet ainakin ulkona (O17.)

Liikunta ja luonto-menetelmä näkyi erityisesti *retkinä*, mikä mainittiin seitsemässä eri vastauksessa (ks. taulukko 11). Usein vastauksena oli vain yksinkertaisesti ”retket”, mutta muutama vastaajista avasi hieman millaisia retkiä he tekevät: retkiä metsään, kävelemään, puistoon tai laskemaan mäkeä. *Ympäristön hyödyntäminen* mainittiin kolmessa eri vastauksessa. Päiväkodin omaa ympäristöä hyödynnettiin niin sisä- kuin ulkotiloissa, mutta myös lähiympäristöä sekä metsää hyödynnettiin. Liikuntakasvatus nähtiin myös *integroituna muuhun kasvatukseen* kolmessa eri vastauksessa, jossa joko toteutettiin muun kokonaisuuden oppimista liikunnan avulla, leikittiin leikkejä liikkuen tai tehden arjessa pieniä liikuntaharjoituksia.

TAULUKKO 11. Esimerkkejä kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista Liikunta- ja luonto-menetelmään liittyen

Teema	Sanallinen kuvaus
Retket	Retket metsään Harjulle, puistoon (O1). Tuokioiden lisäksi metsäretkiä (O6). Teemme normaalisti viikoittain metsäretkiä (O15). Kävely- ja mäenlaskuretkiä (O15).
Ympäristön hyödyntäminen	Lähiympäristön hyödyntäminen vuodenaikojen mukaan (O9). Tiloista riippuen painimatto välillä saliin ja painitaan (O1). Hyödynnämme erityisesti päiväkotimme/koulumme ympäristön metsää ja pihaa (O10).
Integroituna oppimiseen	muuhun Integroimme myös paljon oppimistuokioita metsässä toteutettaviksi, ja leikimme usein myös erilaisia leikkejä metsässä (O15). Arjen hetkissä pieniä liikuntaharjoituksia (O10).

7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisin keinoin lastentarhanopettajat toteuttavat ruoka- ja liikuntakasvatusta. Tutkimustuloksista selvisi, että ruokakasvatus toteutuu useammin arjessa ruokailutilanteissa ja leikeissä, kun taas liikuntakasvatus on usein käsitetty enemmän tuokiokohtaisena toimintana. Myös Vasussa (2016, 46) mainitaan ohjattu liikunta sekä sen säännöllisyyden tarve, mitä ei ruokakasvatuksen osiossa mainittu. Tässä luvussa vertailen ruoka- ja liikuntakasvatuksen yhtäläisyyksiä ja eroja aiempien tutkimustulosten pohjalta, tutkimuksen luotettavuutta sekä jatkotutkimushaasteita.

7.1 Tulosten tarkastelu

Molempien tutkimuskysymysten vastauksissa näkyi varhaiskasvatuksessa oleva kokemusperäisyys, mitä niin Sapere-menetelmässä, Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmassa ja Liikunta- ja luonto menetelmässä toteutetaan (ks. Fjørtoft, Kristoffelsen & Sageie 2009, Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, Valo 2015). Ruokakasvatusta toteutettiin aisteja käyttämällä ja uusiin ruokiin tutustumalla, ja liikuntakasvatusta toteutettiin retkillä ja mahdollistamalla kokeilla asioita vapaasti. Tämä tukee myös Vasun (2016, 22) oppimissisältöjä, kun lasten ajattelu ja oppiminen tapahtuu monipuolisten kokemusten avulla. Kuitenkin terveystieteiden pohjana käsitetään terveellisten elämäntapojen arvostamisen opettaminen (WHO 1986), mikä ei kummankaan tutkimuskysymysten vastauksissa tullut esille. Tämän selittäisi se, että lastentarhanopettajat voivat kokea terveellisten elämäntapojen arvostamisen opettamisen tapahtuvan kokemusten kautta.

Ruoka- ja liikuntakasvatusta toteutettiin myös muilla tavoin kuin kokemuksilla. Ruokakasvatuksessa mainittiin lasten kanssa esimerkiksi vihanneksista ja vitamiineista puhuminen, jonka kautta lapset voivat oppia terveellisestä ruokavaliosta. Tämä tukee hyvin myös Vasun (2016, 23, 46) tavoitteita ruokakasvatuksesta, jonka tavoitteena on edistää lasten myönteistä

suhtautumista ruokaan sekä terveellisiin elämäntapoihin. Myös Sapere-menetelmässä tutkitaan ja kokeillaan uutta, mikä tukee lastentarhanopettajien vastauksia (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014). Liikuntakasvatuksen vastauksissa ei mainittu lapsille kerrottavan liikunnan terveyshyödyistä, vaikka fyysiseen aktiivisuuteen kannustettiin. Tässä näkyy jälleen kokemusperäisyyden arvostaminen, kun lapsille opetetaan asioita kokemuksen kautta. Liikuntakasvatuksen vastauksissa mainittu urheilumedian seuraaminen oli ainoa tekijä, joka herättää keskustelua liikuntakasvatuksessa. Liikuntakasvatus muuten nähtiin toteutettavan enemmän toimintana, kuten jumppina, ulkoliikunnalla ja retkillä. Tämä on aiempien tutkimustulosten (ks. Soini 2015, Clements 2004) kannalta järkevää, sillä lapset eivät liiku tarpeeksi nykypäivänä. Liikuntakasvatuksen yhtenä tärkeimmistä tekijöistä voitaisiinkin pitää aktiiviseen elämäntapaan kannustamista monin keinoin, mitä tutkimuksessa olevat lastentarhanopettajat toteuttivatkin.

Mielenkiintoista olisi nähdä, toteutuuko lastentarhanopettajien useasti mainitsema ”oma esimerkki” ruokakasvatuksen lisäksi myös liikuntakasvatuksessa? Esimerkkiruokailun yhteydessä lastentarhanopettajien on kohtalaisen helppoa kannustaa lapsia terveellisiin elämäntapoihin toteuttamalla samanlaista lautasmallia (ks. kuvio 2 & 3) kuin lastenkin, mutta toteutuuko sama liikuntakasvatuksessa? SHAPES- mallissa (ks. Pfeiffer ym. 2014) ja Ilo kasvaa liikkuen- menetelmässä (ks. Valo 2015) painotetaan kyllä lasten kannustamiseen, mutta osallistuvatko lastentarhanopettajat itse lasten liikuntaleikkeihin pelaajina vai ainoastaan ohjaajina? Omalla esimerkillä kannustaminen ei toimi, jos lastentarhanopettaja vain itse kannustaa sanallisesti ja jää seisomaan muiden pelatessa.

Vaikka leikin eri keinot olivat molemmissa aihepiireissä mainittu, liikuntakasvatusta toteutettiin enemmän leikin kautta. Tämä voi johtua hyvin siitä, että vaikka Sapere-toiminnassa ruoalla leikkiminen on sallittua joissain määrin (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 47), voivat lastentarhanopettajat vielä usein mieltä ”ruoalla ei saa leikkiä”-sanontaa, minkä kaikki ovat varmasti joskus kuulleet. Myös Vasun (2016, 46) painottavaa

kiireettömyyttä ei vastauksissa näkynyt, mikä voi kertoa päiväkotien ruokailutilanteiden rauhattomuudesta. Mahdollisesti valmiiksi rauhattomat ruokailuhetket voivat muuttua kaaokseksi, jos lapset ”totutetaan” leikkimään ruoalla. Kuitenkin ruokaa tutkittiin leikkisästi vastaajien mukaan muissa tilanteissa kuin ruokailutilanteissa (esimerkiksi mainitut kotileikit, eri ruokien aisteilla havainnointi). Liikuntaa on helpompi toteuttaa leikin kautta, sillä suuressa osassa ulkoleikkejä tai sääntöleikkejä liike on mukana kuten hipat, piiloleikit, polttopallo. Myös Kuviossa 4, *Lasten suositeltu fyysinen aktiivisuus*, liikunnan osuus usein näkyy peleissä ja leikeissä, kuten hipassa tai pallopeleissä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14.)

Kasvatusympäristöt mainittiin monessa eri vastauksessa. Monipuoliset kasvatusympäristöt ovat merkityksellisiä monipuoliseen oppimiseen (ks. Clements 2004, Pfeiffer ym. 2013). Ruokakasvatusta toteutettiin lähinnä sisällä, joka voi johtua siitä, että ruokailutilanteet ovat melkein poikkeuksetta aina sisätiloissa. Ainoat maininnat, mitkä voisi yhdistää ulkona ruokakasvatukseen toteuttamiseen ovat yhdessä päiväkodissa ollut oma kasvimaata sekä kotileikit, joita voi leikkiä sekä ulkona että sisällä. Jos vastaajissa olisi ollut esimerkiksi metsäpäiväkotien lastentarhanopettajia, olisi vastauksissa luultavammin näkynyt myös ulkona toteutettua ruokakasvatusta. Liikuntakasvatusta toteutettiin taas enemmän ulkona kuin sisällä. Tämä voi johtua siitä, että useammassa vastauksessa tuli ilmi, että ryhmässä ulkoiltiin joka päivä, kun taas liikuntasali oli vain kerran viikossa ryhmän käytössä. Lisäksi ulkoillessa lapsilla on enemmän tilaa liikkua kuin sisätiloissa, joten leikeistäkin tulee aktiivisempia. Ulkoliikunnassa mainittiin erityisesti talvilajeja, mutta se on ymmärrettävää, sillä tutkimus toteutettiin helmikuussa. Metsä - ja lähiympäristö mainittiin monessa vastauksessa Liikunta- ja luontoteeman mukaisesti. Metsäympäristöt ovat todettu myös kansainvälisissä tutkimuksissa (Cumming & Nash 2015, Fjørtoft, Kristoffelsen & Sageie 2009) enemmän mahdollisuuksia aktiiviseen leikkiin sekä luonnossa oppimiseen.

Yleisesti ruoka- ja liikuntakasvatusta toteutetaan hyvin erilaisin keinoin. Vaikka terveyskasvatus tähtää yleisesti fyysisestä aktiivisuudesta, terveyttä ja

hyvinvointia arvostaville elämäntavoille (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46), ovat ruoka- ja liikuntakasvatus hyvin erilaisia kasvatuksen alueita. Kaikissa lastentarhanopettajien vastauksissa näkyi, että he tietävät, kuinka heidän tulee näitä terveystieteiden alueita. Keinot vastausten välillä erosivat joissain osin hieman, mutta yleisesti kaikissa vastauksissa panostettiin lasten hyvinvoinnin kehittämiseen ja terveellisten elämäntapojen luomiseen eri keinoin.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisissa tutkimuksissa otoskoko on usein pienempi kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73.) Tutkimuksesta ei tule yleistettävää tietoa, jos siinä keskustellaan vain 18 henkilön kokemuksista, sillä lastentarhanopettajia huomattavasti enemmän jo pelkästään Suomessakin. Kuitenkin tutkimusta voi pitää luotettavana, sillä kyselylomakkeen tavoitteena oli saada monipuolisesti vastauksia ja pohtia lastentarhanopettajien kokemuksia eri ruoka- ja liikuntakasvatuksen keinoista lastentarhanopettajien näkökulmasta. Tutkimuksen vahvuuksia olivat ne, että suuri osa lastentarhanopettajista (55.7 %) oli ollut alalla jo yli 10 vuotta, joten heillä on kattavasti tietoa eri kasvatuksen keinoista. Lisäksi suuri osa toteutti joko Sapere- tai Liikunta- ja luontomenetelmää, joten heillä oli myös sanottavaa näistä ruoka- ja liikuntakasvatuksen aiheista. Rajoitteena on se, että tutkija ei voi varmuudella tietää, olivatko kaikki kyselylomakkeeseen vastaajat lastentarhanopettajia ja se, että vastasivatko he totuudenmukaisesti kysymyksiin.

Kysymyslomakkeen vahvuutena on se, että tutkija saa enemmän vastauksia mitä hän voisi haastattelumenetelmällä kandidaatintutkielman aikarajoissa saada. Tutkimusvastauksissa oli näin enemmän monipuolisuutta, kun tutkittavia lastentarhanopettajia oli monta. Rajoitteena kysymyslomakkeessa on se, että koska vastaajat ovat anonyymejä, ei heiltä

voinut saada lisätietoa halutessaan. Vaikka kyselylomakkeen kaikkiin kysymyksiin tuli vastata ennen lomakkeen lähettämistä, ei vastauksen merkkimäärää oltu määritelty. Osallistuja pystyi siis vastaamaan kysymyksiin yhdellä lauseella tai kirjoittaa rajattomasti tekstiä. Vaikka suuri osa vastauksista olikin hyvin kattavia, myös yhden lauseen vastauksia oli tutkimusaineistossa.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan myös arvioida Tuomi & Sarajärven (2002, 138-139) mukaan neljästä eri näkökulmasta: *uskottavuus*, *siirrettävyys*, *riippuvuus* sekä *vahvistettavuus*. *Uskottavuus* huomioitiin tutkimuksessa varmistamalla, että tutkijan käsitykset aiheesta vastasivat tutkittavien käsityksiä. Tutkija pysyi puolueettomana koko tutkimuksen ajan sekä ei antanut omien ennako-oletustensa vaikuttaa tutkimukseen missään vaiheessa. Tutkittaville kerrottiin kyselylomakkeessa mitä tutkimuksessa tutkitaan, tutkimuksen tarkoitus sekä mihin tutkimusvastauksia tullaan käyttämään. Kyselylomakkeen kysymykset oltiin muotoiltu niin, että tutkittavat ymmärsivät, mihin vastaavat (ks. liite 1). Tutkimuksen *siirrettävyys* tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tuloksia voidaan tarvittaessa siirtää toiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136). Tutkimuksen tuloksia on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ja selkeästi, jotta tutkimuksen lukija pystyisi mahdollisesti hyödyntämään tuloksia toisessa kontekstissa. Tutkimuksen *riippuvuus* varmistettiin tutkimuksen toteuttaminen tieteellistä tutkimusta ohjaavia periaatteita noudattaen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136). Tutkimuksen *vahvistettavuus* (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 137), taattiin, kun tutkimusprosessi selitettiin laajasti luvussa 4. Tutkimukselle etsittiin aiempia tutkimustuloksia aiheesta tueksi.

7.3 Jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus, ruoka- ja liikuntakasvatuksen toteuttamisen ja kokemusten vertailu näitä menetelmiä käyttäen/näitä menetelmiä käyttämättä, olisi ollut mielenkiintoinen näkökulma aiheeseen, mutta tutkimuksesta olisi tullut tällöin liian laaja. Tämän aiheen tutkiminen

olisi ollut merkittävää myös interventiomenetelmien näkökulmasta, sillä aiheesta olisi hyötynyt myös interventio-ohjelmien kehittäjät ja toteuttajat. Lisäksi ruoka- ja liikuntakasvatuksen helpot asiat ja haasteet on merkittävä tutkimuskohde terveystkasvatuksen kehittämisen kannalta, jos tutkimuksen pohjalta saisi haasteita karsittua.

Tämä tutkimus keräsi tietoa siitä, miten ruoka- ja terveystkasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa. Terveystkasvatuksesta yleisesti kaivataan kuitenkin lisätutkimusta. Tarpeellisia tutkimusaiheita voisi olla, toteutuuko ruokakasvatus oikeasti kiireettömässä ja rauhallisessa ympäristössä kuten Vasussa (2016, 46) sanotaan, tai että miten lasten fyysistä aktiivisuutta myös sisätiloissa tuetaan. Myös yleisesti terveystkasvatuksesta voisi tutkia, minkälaista koulutusta lastentarhanopettajat kokevat tarvitsevänsä? Toinen tutkimustapa voisi olla, millaista koulutusta lastentarhanopettajat saavat eri menetelmiin, joita he käyttävät, ja kuinka hyvin he kokevat näitä toteuttavansa? Nämä ovat hyvin laajoja tutkimusaiheita, joilla myös eri menetelmien kehittäjiä kehittämään menetelmiään paremmiksi.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Clements, R. 2004. An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood* 5(1), 68–80.
- Cumming, F. & Nash, M. 2015. An Australian perspective of a Forest School: shaping a sense of place to support of learning. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 15(4), 296-309.
- Davies, R. & Hamilton, P. 2018. Assessing learning in the early years' outdoor classroom: examining challenges in practice. *Education 3-13*(46), 117-129.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Tampere: Juvenes Print.
- Fjørtoft, I., Kristoffersen, B., Sageie, J. 2009. Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning* 93, 210-217.
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H.L.R., Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Hannon, J. C. & Brown, B. 2008. Increasing preschoolers' physical activity intensities: An activity-friendly preschool playground intervention. *Preventive Medicine* 46(6). 532-536.
- Helsingin kaupunki. 2017. Vuoden alusta päiväkodeissa tarjotaan vegaaniruokaa vegaaniruokavaliota toteuttaville. Viitattu 30.11.2017. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/vuoden-2018-alusta-helsingin-paivakodeissa-tarjotaan-vegaaniruokaa-vegaaniruokavaliota+noudattaville>
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O. & Sandell, M.A. 2015. Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & nutrition Research*. 59(10).
- Howie, E. K., Brewer, A. Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., Saunders, R. P., Pate, R. R. 2014. The 3-year evolution of a preschool physical activity intervention

through a collaborative partnership between research interventionists and preschool teachers. *Health Education Research* 29(3), 491–502.

- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-
menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena.
Helsinki: Sitra.
- Koski, J. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa
Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen.
Teoksessa Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY
- Lehtisalo L., Erkkola M., Tapanainen H., Kronberg-Kippilä C., Veijola R., Knip
M., Virtanen S-M. 2010. Food consumption and nutrient intake in day care
and at home in 3-year-old Finnish children. *Public Health Nutrition*
13(6A), 957-964.
- Livsmedelsmerket. 2015. Mat för alla sinnen: Sensorisk träning enlight Sapere-
metoden. Kalmar: Lenarders Grafiska AB.
- Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – Tausta,
tavoitteet ja toiminnan kehitys. Teoksessa Lasten ruokakasvatus
varhaiskasvatuksessa -ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja
nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turku: Turun yliopisto.
- Manninen, M. 2014. Lasten ruokakasvatuksen jatkumo varhaiskasvatuksesta
kouluun. Teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -
ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen
julkaisuja 8/2014. Turku: Turun yliopisto.
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Inkinen, M., & Poskiparta, M. (2014). A socio-
ecological approach to physical activity interventions in childcare: a
systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and
Physical Activity*, 11(22)
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-
L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys – LATE-
tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä,
terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten
ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun
Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turku: Turun
yliopisto
- Pate, R. R., Brown, W. H. Pheiffer, K. A., Howie, E. K. Saunders, R. P., Addy C.
L., Dowda, M. An Intervention to Increase Physical Activity in Children: A

- Randomized Controlled Trial With 4-Year-Olds in Preschools. *American Journal of Preventive Medicine* 51(1), 12-22.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks (Ca): Sage.
- Pfeiffer, K. A., Saunders, R.P., Brown, W. H., Dowda, M., Addy, C. L. & Pate, R. R. 2013. Study of Health and Activity in Preschool Environments (SHAPES): Study protocol for a randomized trial evaluating a multi-component physical activity intervention in preschool children. *BMC Public Health* 13 (728).
- Reunamo, J. & Kyhälä, L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Roth, K., Kriemler, S., Lehmacher, W., Ruf, K. C., Graf, C., Heberstreit, H. 2015. Effects of a Physical Activity Intervention in Preschool Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 47(12), 2542-2551
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. *Studies in sport, physical education and health* 216. University of Jyväskylä.
- Sääkslahti, A. 2015. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Juva: PS-kustannus.
- THL. 2016. *Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille*. Tampere: Juvenes Print.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyiden käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Valo 2015. *Ilo kasvaa liikkuen - Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma*. Ohjelma-asiakirja. Helsinki: Valo.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. *Terveyttä ja iloa ruuasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Helsinki: Juvenes Print.
- Vastamäki, J. 2015. *Kyselylomaketutkimus: tutkimusasetelman ja mittareiden valinta*. Teoksessa Valli, R & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Juva: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Tampere: Juvenes Print.

WHO. 1986. The Ottawa Charter of Health Promotion. Viitattu 08.02.2018.
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

WHO. 2017. World Health Statistics – Monitoring Health for the SDGs. Viitattu 09.02.2018.
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255336/1/9789241565486-eng.pdf?ua=1>

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

Hei! Olen 3. vuosikurssin varhaiskasvatustieteen opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Teen kandidaatintutkielmani ruoka- ja terveystieteiden varhaiskasvatuksesta lastentarhanopettajien näkökulmasta. Tavoitteena on kartoittaa eri näkemyksiä ja kokemuksia ruoka- ja terveystieteiden varhaiskasvatuksesta ja miten eri toimintamallit siihen vaikuttavat. Lomake sisältää tutkimusluvan antamisen, taustatietokysymyksiä ja kuusi avointa kysymystä ruoka- ja liikuntakasvatuksesta. Voit vastata avoimiin kysymyksiin joko ranskalaisilla viivoilla tai kokonaisilla lauseilla. Kysymyksissä ei ole oikeaa tai väärää vastausta, joten vastaa rohkeasti!

Kun olet täyttänyt lomakkeen ja valmis lähettämään vastauksesi, paina lopussa sijaitsevaa "Lataa/Submit"- painiketta.

Kysymykset

1. Jyväskylän yliopisto saa käyttää vastauksia tutkimustarkoitukseen. Kaikki vastaukset ovat täysin luottamuksellisia ja nimettömiä. Kyllä/ei
2. Miten kauan olet työskennellyt varhaiskasvatuksen parissa? Alle vuoden/1-5 vuotta/ 5-10 vuotta/Yli 10 vuotta
3. Toteutatko Sapere-menetelmää ryhmässäsi? Kyllä /Osittain /En /En osaa sanoa
4. Toteutatko Liikunta- ja luontotoimintaa ryhmässäsi? Kyllä /Osittain /En /En osaa sanoa
5. Millä keinoin toteutat ruokakasvatusta?
6. Mitkä asiat koet helpoksi ruokakasvatuksessa

7. Mitä haasteita koet ruokakasvatuksessa?
8. Millä keinoin toteutat liikuntakasvatusta?
9. Mitkä asiat koet helpoksi liikuntakasvatuksessa?
10. Mitä haasteita koet liikuntakasvatuksessa?