

**Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkodin  
ruokailutilanteiden haasteista**

Vilma Pietilä

Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
Monografiamuotoinen  
Kevätlukukausi 2024  
Kasvatustieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Pietilä, Vilma. 2024. Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkodin ruokailutilanteiden haasteista. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen ja psykologian laitos. 50 sivua + liitteet.**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä ruokailutilanteita haasteista sekä siitä, mitkä tekijät lisäävät näiden tilanteiden sujuvuutta. Varhaiskasvatuksessa ruokailu on keskeinen osa jokapäiväistä toimintakulttuuria. Ruokailun tulisi olla suunniteltu ja lasten kasvua sekä oppimista tukeva hetki. Kaikissa arjen tilanteissa on omat haasteensa, kuten myös ruokailussa.

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimukseen osallistui yhteensä seitsemän (N=7) varhaiskasvatuksen ammattilaista, jotka työskentelivät Keski-Suomen alueella sijaitsevissa päiväkodeissa. Tutkimusaineisto kerättiin helmi-maaliskuussa 2024. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, joka toteutettiin etä- ja lähitoteutuksilla. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä.

Tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstöstä ruokailutilanteiden merkittävimmät haasteet liittyivät ruuan maistamiseen. Tämän lisäksi lasten istumapaikat, yhteisten linjausten puute, äänimaailma sekä epäsovikat tilat koettiin haasteena. Haasteita vähensivät ruokailuissa suunnittelu, henkilöstön yhteiset toimintamallit sekä lapsen osallisuuden tukeminen. Tulokset olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, ruokailu, ruokakasvatus, ruokailutilanteiden haasteet

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ .....	3
<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 PÄIVÄKODIN RUOKAILUTILANTEET JA KÄYTÄNTEET .....</b>	<b>7</b>
<b>3 RUOKASUHDE JA RUOKAKASVATUS .....</b>	<b>11</b>
3.1 Ruokasuhde ja sen kehittyminen.....	11
3.2 Ruokakasvatus .....	14
<b>4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....</b>	<b>17</b>
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>18</b>
5.1 Tutkimuskonteksti .....	18
5.2 Tutkittavat ja tutkimusaineiston keruu .....	18
5.3 Haastattelut.....	19
5.4 Aineiston analyysi.....	22
5.5 Eettiset ratkaisut.....	24
<b>6 TULOKSET.....</b>	<b>26</b>
6.1 Ruokailutilanteiden haasteet.....	26
6.1.1 Lisäsuunnittelun tarve .....	26
6.1.2 Kommunikaation ja yhteisten linjausten puute .....	28
6.1.3 Lapsen syömisen säätely .....	30
6.1.4 Lapsen toiminnan säätely.....	31
6.1.5 Ruokailutilojen ominaisuudet .....	32
6.2 Keinot haasteiden vähentämiseen ja ehkäisemiin ruokailutilanteissa..	34
6.2.1 Yhteisten linjausten ja suunnittelun merkitys .....	34
6.2.2 Lasten itsesäätelyn tukeminen.....	37

6.2.3	Ruokailuympäristö.....	38
<b>7</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>39</b>
7.1	Tulosten tarkastelu ja yhteydet aikaisempiin tutkimuksiin .....	39
7.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	42
7.3	Jatkotutkimusaiheet.....	44
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>45</b>
	<b>LIITTEET.....</b>	<b>50</b>

# 1 JOHDANTO

Päiväkodin ruokailutilanteet ovat iso osa lapsen varhaiskasvatuksessa vietetystä ajasta. Jos lapsi tuodaan aamulla ennen aamupalaa päiväkotiin ja haetaan iltapäivällä, ehtii hän syödä kolme eri ruokaa päivän aikana. Arkipäivät laskettaessa se tekee 15 ruokailua joka viikko. Varhaiskasvatuksessa on suuri määrä suomalaisista 0–6 vuotiaista lapsista, joten ruokailutilanteet merkityksellisiä ja niiden toteuttamista tulee suunnitella (Tilastokeskus, 2021). Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden tulisi olla rauhallisia sekä viihtyisiä hetkiä, joissa aikuisilla on aikaa kohdata lapset sekä keskustella heidän kanssaan. Useiden tutkimusten sekä omien kokemusten perusteella olen havainnut, että ruokailuissa on erilaisia haasteita, jotka vaikuttavat näiden tilanteiden toteutumiseen.

Varhaiskasvatuksessa työskentelevälle henkilöstölle jää vastuu lasten ruokakasvatuksesta sekä siitä, kuinka ruokailutilanteet toteutetaan. Päiväkodeissa ruokailun toteutukselle ei ole valmiita ohjeita, vaan ne sovitaan henkilöstön kesken. Päiväkodin sisäiset toimintamallit muokkautuvat henkilöstön sekä lasten toiminnan kautta. Ruokailutilanteista löytyi useampia tutkimuksia, mutta haastavista ruokailutilanteista ei vastaavaa löytynyt.

Varhaiskasvatussuunnitelmassa (Opetushallitus [OPH], 2022) ruokailun järjestämisestä mainitaan se, että ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty sekä aikuisten tulee ohjata sitä. Ruokailu on rutiini, jonka lapset oppivat nopeasti aloittaessaan päiväkodin. Ruokailutilanteissa aikuisten rooli on merkittävä ja useat tutkimukset (Brawley & Henk, 2014, Gubbels ym., 2015) korostavat aikuisen lapselle antaman esimerkin voimaa. Aikuisten toiminnan tulee mahdollistaa tasavertainen ruokailutilanne kaikille lapsille.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitkä asiat henkilöstön näkemysten mukaan haastavat päiväkodin ruokailutilanteiden onnistumista sekä mitkä tekijät lisäävät näiden tilanteiden sujuvuutta. Henkilöstön näkemysten avulla haluan tuoda näkyväksi konkreettisia keinoja, joita eri päiväkodeissa hyödynnetään takaamaan sujuvaa ruokailutilannetta. Sujuvat ruokailutilanteet vä-

hentävät henkilöstön kuormitusta, mikä vaikuttaa myönteisesti työssä jaksamiseen. Aihe on tärkeä, sillä päiväkodissa tapahtuvat ruokailuhetket ovat osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä. Varhaiskasvatussuunnitelma (2022) velvoittaa, että ruokailuiden tulee olla järjestettyjä sekä ohjattuja tilanteita. Henkilöstön on merkityksellistä huomioida tämä, sillä nämä hetket muokkaavat lapsen ruokasuhdetta.

Tämän tutkimuksen teoreettinen osuus on jaettu kahteen päälukuun: päiväkodin ruokailutilanteet sekä ruokasuhte ja ruokakasvatus. Ensimmäisessä luvussa tarkastelen sitä, miten ruokailuja toteutetaan varhaiskasvatuksessa sekä millaisia käytänteitä niissä on. Toisessa luvussa käsittelen ruokasuhdetta ja sen kehittymistä sekä ruokakasvatusta. Lisäksi käyn läpi aikuisten merkitystä varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa.

## 2 PÄIVÄKODIN RUOKAILUTILANTEET JA KÄYTÄNTEET

Tutkielmani sijoittuu varhaiskasvatuksen kentälle päiväkodin kontekstiin ja sieltä tutkin henkilöstön näkemyksiä ruokailutilanteista. Henkilöstöllä tarkoitan varhaiskasvatuksessa työskenteleviä ammattiryhmiä, kuten opettajia, sosionomeja, lastenhoitajia sekä avustajia. Keskityn tutkimaan haastavien tilanteiden vaikutusta ruokailun sujuvuuteen. Keskeisinä käsitteinä tässä tutkimuksessa ovat ruokailu, ruokakasvatus, ruokasuhde sekä ruokailutilanteiden haasteet.

Ruokailu on keskeinen ja jokapäiväinen osa varhaiskasvatuksen arkea (OPH, 2022, s.23). Tässä tutkimuksessa ruokailulla tarkoitetaan päivittäin tapahtuvaa yhdessä syömisen hetkeä, jonka tarkoituksena on taata kaikille lapsille ravitsevaa suositusten mukaista ravintoa sekä mahdollisuus tulla kohdatuksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [VRN], 2018; OPH, 2022; Varhaiskasvatuslaki, 540/2018, 2 luku, 11§). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan jokainen varhaiskasvatuksessa tapahtuva ruokailu on kasvatuksellinen hetki ja sen takia niiden tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty. Tarkoituksenmukaisesti järjestetyllä tarkoitetaan, että ruokailu tapahtuu tietyssä paikassa ja toiminnan tavoitteena on mahdollistaa lapsille syömishetki. Ruokailussa kaikelle tulee olla aina pedagoginen peruste ja toimintaa tulee suunnitella sen mukaan (OPH, 2022). Jokaiselle lapselle suomalaisessa varhaiskasvatuksessa tulee laatia varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan tavoitteita sekä millä toimenpiteillä pystytään suunnitelmallisesti edistämään yksilöllistä kehitystä, hyvinvointia sekä oppimista (varhaiskasvatuslaki 7A § 580/2015). Tässä dokumentissa tulee olla kirjattuna myös lapsen ruokailuun sekä syömisen kehittymiseen liittyvät pedagogiset tavoitteet. Kasvatushenkilöstö laatii nämä yhdessä lapsen huoltajien kanssa.

Päiväkodissa tapahtuvat ruokailut ovat osa päiväjärjestystä. Päivät koostuvat rutiineista. Rutiineilla tarkoitetaan päivittäin toistuvia tilanteita, kuten ruokailua, lepoa hetkeä sekä ulkoiluja (Kuukka, 2015). Näistä toistuvista toimista

koostuu päiväkodin päivärytmi. Ruokailu on yksi keskeinen perustoimi, joka tapahtuu keskimäärin kolmesti lapsen päiväkotipäivän aikana. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamassa suosituksessa (2018) mainitaan, että lapsen aloittaessa päiväkodissa hän omaksuu nopeasti päiväkodin ruokailutilanteiden normit sekä säännöt ja osaa toimia niiden mukaisesti. Päiväkodissa tapahtuvia ruokailuita ovat aamiainen, lounas sekä välipala. Vuorohoidossa olevien lasten ruokailuihin kuuluvat myös päivällinen sekä iltapala. Ruokailut ovat tärkeässä roolissa lapsen päiväkotipäivää, sillä niissä varmistetaan monipuolisen ravinnon saanti (Kuukka, 2015).

Ruokailu päiväkodissa ovat sosiaalinen tapahtuma, joka on tila-aikasidonnainen (Kuukka, 2015). Kuukka (2015) nostaa esiin, että tila-aikasidonnaisuus tarkoittaa sitä, että ruokaa on tarjolla tietyllä hetkellä ennalta sovitussa paikassa ja silloin kaikki syövät eli ei voi itse valita, milloin ruokailee. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, sillä siinä kaikki syövät yhdessä ja sen yhtenä tarkoituksena on vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta lapsissa (Kuukka, 2015). Yhteenkuuluvuuden lisäksi ruokailussa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja sekä omaksutaan hyviä tottumuksia (OPH, 2022b). Varhaiskasvatussuunnitelman (2022b) mukaan hyvillä tottumuksilla tarkoitetaan myönteistä suhtautumista syömiseen sekä terveelliseen ja monipuoliseen ruokaan.

Lapsen ikä vaikuttaa ruokailutilanteiden järjestämiseen sekä aikuisten rooliin näissä tilanteissa. Kuukka (2015) mainitsee tekstissään ikäspesifiset odotukset ruokailun kontekstissa. Tällä tarkoitetaan, että isommilta lapsilta odotetaan enemmän omatoimisuutta ja esimerkiksi ruokailuvälineillä syömistä (Kuukka, 2015). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) mukaan lapsen omatoimisuuden harjoittelua tulee tukea ikätason mukaisesti. Eri ikäisten lapsien ryhmissä on erilaisia tavoitteita liittyen ruokailuun (VRN, 2018). Pienemmillä harjoitellaan yksittäisiä arkisia ruokasanoja, kun taas isojen ryhmässä ruokapöytäkeskustelut ovat harjoittelussa (VRN, 2018). Henkilöstön tehtävänä on mahdollistaa jokaiselle lapselle sopiva ruokailutilanne. Tällä tarkoitetaan, että saman ryhmän sisällä lapsille voidaan asettaa erilaisia tavoitteita, jotka tukevat ruokailun toteutumista ja samalla muiden taitojen harjoittelua.



Ruokailussa, kuten muissakin päiväkodin tilanteissa, tulee noudattaa kasvattajalapsi-suhdelukujen toteutumista, jotta pystytään takaamaan turvallinen ruokailu kaikille lapsille. Suhdeluvut on säädetty valtioneuvoston asetuksessa (753/2018), joka nojaa varhaiskasvatuslakiin (540/2018). Valtioneuvoston asetuksessa (753/2018, 1§) mainitaan varhaiskasvatuksen henkilöstön mitoituksesta suhteessa paikalla olevien lasten määrään. Varhaiskasvatuksessa yhdellä henkilöllä, jolla on ammatillinen kelpoisuus saa olla neljä alle kolmivuotiaasta lasta vastuullaan (Valtioneuvoston asetus, 753/2018, 1§). Asetuksen (753/2018, 1§) mukaan yli kolmivuotiaita lapsia saa yhdellä henkilöllä olla seitsemän.

Varhaiskasvatuksen arki haastaa henkilöstöä ja tämän takia ruokailutilanteissa ei aina ole mahdollista toimia ennalta sovittujen toimintamallien mukaan (Swindle & Phelps, 2018). Varhaiskasvatuksessa ruokailutilanteiden toteutus ja siellä hyödynnettävät käytänteet sovitaan jokaisessa päiväkodissa omanlaisikseen. Henkilöstö tuntee lapsiryhmät ja osaa suunnitella ruokailut sen mukaan. Käytänteenä voi esimerkiksi olla ruokailuun siirtyminen porrastetusti pienryhmissä, jonka tarkoituksena on mahdollistaa rauhallinen ruokailun aloitus sekä lapsen yksilöllinen huomiointi. Päiväkodin ruokailutilanteita voivat haastaa monet eri asiat ja näistä johtuen ruokailun sujuvuus saattaa häiriintyä (Cantell, 2010). Cantellin (2010) mukaan sujuvuutta haastavat esimerkiksi lapsen ruokailutottumukset, kiire, liian suuri lapsimäärä, ruokatilan vääränlainen kalustus sekä yleinen rauhattomuus. Yksi keino vähentää ruokailutilanteiden haasteita on tehdä ryhmässä sopimus siitä, mitä asioita lapset pitävät tärkeänä ruokailussa (Cantell, 2010). Samalla on hyvä mahdollisuus keskustella siitä, miten ruokailussa tulisi käyttäytyä sekä miten lapset kokevat ruokailutilanteen. Henkilöstön on merkityksellistä tiedostaa ruokailutilanteiden haasteet, jotta yhteisillä toimintamalleilla näitä pystytään vähentämään. Päiväkodin fyysinen toimintaympäristö voi itsessään haastaa ruokailutilanteiden sujuvuutta. Fyysisellä toimintaympäristöllä tarkoitetaan päiväkodin rakennettua ympäristöä. Ruokailutila tai sen kalustus voivat olla sopimattomia ryhmän ruokailuun, minkä seurauksena esimerkiksi syntyy kiirettä tai yleistä rauhattomuutta. Varhaiskasvatuksen työntekijät havainnoivat päivittäin päiväkodin fyysistä toimintaympäristöä, joten heillä on tietoa toimivista sekä toimimattomista käytänteistä. Osa ongelmista saattaa

johtua esimerkiksi siitä, miten päiväkotit on suunniteltu ja rakennettu. Päiväkotien rakentamista säädetään lukuisilla ohjeilla sekä määräyksillä, joiden tarkoituksena on mahdollistaa turvalliset sekä toimivat tilat varhaiskasvatukseen järjestämiseen (Opetushallitus, 2022a). Keskeisenä osana fyysisiä oppimisympäristöjä tulisi olla mahdollisuus muokata niitä (Cardellino & Woolner, 2021). Varhaiskasvatuksessa ruokailutila nähdään oppimisympäristönä.

## 3 RUOKASUHDE JA RUOKAKASVATUS

### 3.1 Ruokasuhte ja sen kehittyminen

Ruokasuhte on määritelty useilla tavoilla eri lähteissä (Talvia & Anglé, 2018). Tässä tutkimuksessa nojaan Talvian ja Anglén (2018) näkemykseen, jossa ruokasuhte kuvaa lapsen suhdetta ruokaan ja sitä, millaiset ruokailutottumukset lapsella on. Talvian ja Anglén (2018) mukaan ruokailusuhte rakentuu yksilön kokemusten ja näille antamien merkitysten mukaan. Tutkimuksessa käy ilmi, että jokaisella on oma henkilökohtainen kokemus, joka ei kuitenkaan ole muuttumaton. Jokaisen ihmisen ruokasuhte on hänen henkilökohtainen kokemuksensa, eikä sitä tule arvottaa ruokailusuositusten tai ohjeiden mukaan (Talvia & Anglé, 2018). Talvia ja Anglé (2018) hyödynsivät ruokasuhteen määrittelyssä itsemääräämisen teoriaa. Ryan (2000) nostaa esiin, että itsemääräämisen teoriassa sisäisellä motivaatiolla on suuri merkitys. Ihminen ei pysty muuttamaan pysyvästi, jos hän ei itse koe asiaa tärkeäksi (Ryan, 2000). Tämän takia ihmisten kanssa työskennellessä tulee muistaa, että ruokakasvatus ei ole pelkästään tiedon jakamista ylhäältä päin (Talvia & Anglé, 2018).

Aikuisten suhdetta ruokaan voidaan tarkastella syömisen taitomallilla (Satter, 2007). Tässä mallissa ruokailuun liittyvät taidot jaetaan neljään eri osa-alueeseen. Satterin (2007) mallin mukaan nämä alueet ovat; ruuan hyväksyntä, syömistilanteiden hallinta, asenne syömistä kohtaan sekä syömisen säätely. Hyvään syömisen taitoon liittyy monenlaisista ruuista pitäminen sekä avoimuus uusia ruoka-aineita kohtaan, myönteinen suhtautuminen ruokaan, oman kehon kuuntelu, nälän- ja kylläisyydentunteen mukaan toimiminen (Kähkönen, 2022). Lapsen elämässä olevien aikuisten tulisi tarkastella kriittisesti omaa ruokasuhdettaan ja haastaa sen kautta opittuja malleja sekä näkemyksiä (Talvia ym. 2021). Talvian ym. (2021) näkemyksen mukaan ymmärryksen lisääminen ruokasuhte-

teestaan antaa lisää valmiuksia toimia ruokailuun liittyvissä pedagogisissa tilanteissa. Väitöskirjassaan Kähkönen (2022) nostaa esiin kodin merkityksen lapsen ruokasuhteen rakentumisessa. Lapsen huoltajien tapaan tukea ruokasuhteen kehittymistä vaikuttavat heidän omat asenteensa sekä käsityksensä ruokailusta ja ruuasta.

Ruokailutottumukset sekä makumieltymykset alkavat kehittymään jo varhain lapsuudessa, joten silloin on tärkeää tukea lapsen tasapainoisen ruokasuhteen syntymistä (VRN, 2018; Sandell ym., 2016; Brawley & Henk, 2014; Grimm ym., 2014; Bjelland ym., 2013). Lapsen ruokasuhte alkaa muodostua jo ennen syntymää (Beauchamp & Mennella, 2011). Schaalin ym. (2000) sekä Venturan ja Worobeyn (2013) tutkimusten mukaan äidin raskausajan ruokavalinnoilla oli selvä yhteys lapsen myönteisempään suhtautumiseen uusiin ruoka-aineisiin sekä yksilöllisten ruokamieltymysten syntymiseen. Suomessa tehtiin tutkimusta, jossa seurattiin äitien ruokavalioita raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen (Sandell ym. 2016). Sandellin ym. (2016) tutkimus vahvisti jo aiempaa tietoa siitä, että äidin raskauden ja imetyksen aikaisilla ruokavalinnoilla on yhteys lapsen myönteisempään suhtautumiseen uusia ruokia kohtaan. Lapset ovat luonnostaan epäileviä uusia ruoka-aineita sekä makuja kohtaan. Esimerkiksi marjoissa, hedelmissä sekä kasviksissa on lievästi kitkerä maku, joten usein lapsilla kestää tottua näihin pidempään (Sandell ym., 2016; Beauchamp & Mennella, 2011). Tämän takia on tärkeää mahdollistaa lapsille vähitellen uusia makukokemuksia jo pienestä pitäen (VRN, 2018). Sandellin ym. (2016) tutkimuksessa selvisi myös, että itse uusiin ruoka-aineisiin varauksella suhtautuvat vanhemmat tarjosivat vain satunnaisia kertoja uutta ruoka-ainetta lapselleen. Vanhempien omilla ruokamieltymyksillä nähtiin olevan vaikutusta siihen, millaista ruokaa lapselle tarjotaan ja kuinka monta kertaa (Sandell ym., 2016). Sandellin ym. (2016) tutkimuksen mukaan puolet vanhemmista tarjosivat lapsilleen vain 3–5 kertaa uutta ruoka-ainetta. Tämäkin määrä koettiin tutkijoiden mielestä vähäisenä. Young ym. (2003) tutkimuksen tulokset osoittivat, että useiden maistamiskertojen tuloksena lapset hyväksyivät uusia ruokia helpommin.

Lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa tulee siitä toinen ympäristö, jolla on merkittävä vaikutus ruokatottumusten ja sitä kautta ruokasuhteen muokautumisessa kodin lisäksi (Kähkönen, 2022). Ruokailuun liittyen varhaiskasvatuksessa on useita eri tavoitteita, jotka pohjautuvat varhaiskasvatuslakiin (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku, 3 §). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) julkaisussa nämä tavoitteet on kirjattu ja on annettu esimerkkejä, miten ne liittyvät ruokakasvatukseen. Yksi näistä varhaiskasvatuslain (540/2018, 1 luku, 3 §) tavoitteista käsittelee lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä tasapainoisen kehityksen tukemista yhdessä huoltajien kanssa. Tähän tavoitteeseen liittyen mainitaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) julkaisussa myönteisen ja tasapainoisen ruokasuhteen kehittymisen tukeminen.

Lapsi tulee nähdä yksilönä ja hyväksyä ehdoitta omana itsenään päiväkodin eri ruokailutilanteissa (VRN, 2018). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) mukaan aikuisten tulee antaa tarvittavaa tukea, mutta myös omaa tilaa lapselle. Aikuisten pitää mahdollistaa lapselle tilaisuuksia kokeilla ja harjoitella omatoimista ruokailua (VRN, 2018). Julkaisussa painotetaan kuitenkin rajojen asettamista, sillä juuri niiden avulla aikuinen luo lapselle mahdollisuuden oman osallisuutensa hyödyntämiseen ruokailuissa. Lapselle tulee antaa omaa tilaa tehdä kehitystään vastaavia valintoja ruokaan liittyen, josta esimerkkinä on itsenäisesti ruuan annostelu omalle lautaselle (VRN, 2018 ; Bradley & Henk, 2014). Ruuan annostelun harjoittelu tukee syömisestä itsesäätelyn kehittymistä (VRN, 2018). Osallisuuden tukeminen kaikessa varhaiskasvatuksen toiminnassa on lapsen oikeus ja aikuisten tehtävä on huolehtia sen toteutumisesta (OPH, 2022 ; Turja, 2017. Talvian ja Anglén (2018) tutkimuksessa nostetaan esiin, että syyllistävä tai painostava asenne ei luo hyvää perustaa ruokasuhteen muodostumiselle, sillä ihmiset toimivat paremmin, kun saavat itse päättää omista valinnoistaan. Lapsen omaa toimijuutta ei tule ruokailutilanteissa sivuuttaa. Kähkönen (2022) toteaa väitöskirjassaan, että ruokatilanteissa lapsella on oikeus päättää mitä hän syö ja kuinka paljon

## 3.2 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana (Janhonen, Mäkelä & Palojoki, 2015). Janhonen, Mäkelä sekä Palojoki (2015) nostavat esiin, että perustana ruokakasvatuksessa on väestön tiedon lisääminen terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Suomessa 1940–1950-luku oli uutta nousua sotien jälkeen ja useilla oli ruuasta pulaa (Janhonen, Mäkelä & Palojoki, 2015). Siirryttäessä 1970- sekä 1980-luvuille oli havaittavissa yltäkylläisyyden aikaa. Ruokakasvatuksessa keskityttiin tuolloin kovien rasvojen sekä suolan käytön vähentämiseen ruuanlaitossa (Janhonen, Mäkelä & Palojoki, 2015). Suomessa on 2000- ja 2010-luvuilla päivitetty ravitsemissuosituksia vastaamaan nykyistä tutkimustietoa. Tähän päivään tultaessa on selkeästi nähtävissä, että ruokakasvatus painottuu yksilön valintoihin sekä erilaisiin ruokaan liittyviin tulkintoihin (Janhonen, Mäkelä & Palojoki). Varhaiskasvatusta sekä kouluja merkittävästi koskeva laki astui voimaan vuonna 1948, kun koululaisille aloitettiin tarjoamaan maksutontaateriaa (Janhonen, Mäkelä & Palojoki, 2015). Viimeisten vuosikymmenien aikana ruokaan liittyviä suosituksia sekä ohjeita julkaistaan koko ajan lisää. Ennen vuotta 2018 ei varhaiskasvatuksen ruokailuihin ollut omaa virallista ruokailusuositusta (VRN, 2018). 2018 julkaistu suositus sisältää ohjeita ja neuvoja ruokailun sekä ruokakasvatuksen kehittämiseen, toteuttamiseen sekä seurantaan varhaiskasvatuksessa.

Tutkimus sijoittuu varhaiskasvatuksen kontekstiin, joten keskityn siellä tapahtuvaan ruokakasvatukseen. Tässä tutkimuksessa ruokakasvatuksella tarkoitetaan monipuolisten sekä terveellisten ruokailutottumusten tukemista ja niihin opastamista sekä myönteisen ruokasuhteen syntymisen edistämistä (VRN, 2018). Edellä mainitun ruokakasvatuksen tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä sekä systemaattista, jotta pystytään takaamaan kaikille lapsille mahdollisuus tutustua eri ruoka-aineisiin ja saada kokea ruokailusta syntyvää iloa (VRN, 2018).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) ruokailusuositusten mukaan jokaisella lapsella on oikeus saada kokea päivittäin myönteisiä ruokailutilanteita, jotka edistävät hänen terveyttään sekä hyvinvointiaan.

Ruokakasvatusta tapahtuu arjen kaikissa tilanteissa sekä varhaiskasvatuksessa, että lapsen kotona. Ruokakasvatuskäytänteiden tulisi olla yhteneviä sekä toisiaan tukevia. Kodin ja varhaiskasvatuksen välinen vastavuoroinen yhteistyö on lapsen ruokasuhteen kehittymisen kannalta tärkeää. Lapsen elämässä olevien aikuisten tulisi tehdä yhteistyötä. Ruokailussa aikuisen esimerkki ja sen merkitys nousivat esiin useassa eri tutkimuksessa sekä artikkelissa (Brawley & Henk, 2014, Gubbels ym., 2015; VRN, 2018). Aikuisten toiminta ei aina ole lapsen ruokasuhteesta tukevaa ruokailuissa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kasvatusympäristöissä jotkin aikuisten hyödyntämät käytänteet ovat haitallisia lapsen ruokasuhteen kehittymiselle. Scaglioni ym. (2008) nostavat esiin, että ruokailutilanteissa aikuisten liika kontrollointi näyttäytyy negatiivisena tekijänä. Kontrolloinnin kaksi päätekijää ovat rajoittaminen sekä painostus. Varhaiskasvatuksessa aikuisten tulee kiinnittää omaan toimintaansa huomiota. Aikuisilta saatu myönteinen malli edistää enemmän lasten terveellisiä ruokailutottumuksia kuin jatkuva kontrollointi (Scaglioni ym. 2008). Aikuisten tulisi vahvistaa omalla esimerkillään lapsia tekemään terveellisiä valintoja ruokailussa (Scaglioni ym. 2008). Tutkimuksessa nostettiin esiin, että lapset oppivat mallintamalla aikuisten toimintaa. Esimerkin näyttämisesä merkityksellistä on aikuisen asenne. Lehdon ym. (2019) tutkimuksen mukaan aikuisten innostus sekä positiivinen näkemys varhaiskasvatuksessa tarjottavaa ruokaa kohtaan kannusti lapsia syömään sitä rohkeammin.

Henkilöstön on tärkeää tukea lasten ruokailutottumusten sekä ruokasuhteen kehittymistä (VRN, 2018). Varhaiskasvatuksen henkilöstön lisäksi lapsen vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapselle, kun tuetaan ja opastetaan lasta terveellisiin ruokailutottumuksiin (Brown & Ogden, 2004; VRN, 2018). Aikuisten tulee näyttää omalla toiminnallaan mallia lapselle (VRN, 2018). Esimerkiksi lautasmallin mukainen syöminen ja oikeanlainen ruokapuhe sekä toisten auttaminen ruokailutilanteissa ovat asioita, joista lapset ottavat aikuisilta mallia (VRN, 2018). Oikeanlaisella ruokapuheella on merkitystä siihen, että miten ruokaan

suhtaudutaan (Naalisvaara, 2014). Myönteinen ja kannustava puhe vähentää lasten ennakkoluuloja esimerkiksi uusia ruokia sekä ruoka-aineita kohtaan (Naalisvaara, 2014). Naalisvaaran (2014) mukaan ruokapuheen tulisi olla ruokaa sekä kanssa syöjiä kunnioittavaa. Yksi ruokakasvatuksen tavoitteista on kannustaa sekä opastaa lapsia tekemään omia valintoja liittyen ruokailuun (VRN, 2018). Näitä valintoja opitaan yhdessä aikuisten sekä vertaisten kanssa. Omatoimisuuteen kannustaminen ja samalla ruokailuun liittyvien toimintamallien opettelu yhdessä aikuisten kanssa on osa ruokakasvatusta (OPH, 2022). Ruokailu on yhteisöllinen tapahtuma, jossa on mahdollista opetella vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä kuinka toimitaan vertaistensa kanssa (VRN, 2018). Yhdessä syömisen kulttuuria opetellaan lasten kanssa ja lisäksi siihen liittyviä asioita ovat myös ruokarauhan korostaminen sekä kiireettömään ruokailuun kannustaminen (OPH, 2022).

Ruokakasvatuksen toteuttaminen ei rajoitu ainoastaan ruokailuhetkiin, vaan sitä toteutetaan myös osana muuta toimintaa varhaiskasvatuksessa (VRN, 2018). Esimerkkinä tästä on erilaiset ruokaan liittyvät tarinat ja laulut sekä ruokaan liittyvät keskustelutuokiot, joita hyödynnetään lasten kanssa (OPH, 2022; VRN, 2018). Näiden avulla lasten ruokasanasto kehittyy sekä laajenee. Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2022) nostetaan esiin, että erilaisiin ruokiin sekä ruoka-aineisiin tutustuminen eri aisteja hyödyntäen on osa ruokakasvatusta. Eri aisteja hyödyntävää ruokakasvatusta pohjautuu *sapere*-menetelmään. *Sapere*-menetelmän perusideana on kannustaa lapsia tutkimaan rohkeasti ruokaa hyödyntäen omia aistejaan ja saada myönteisiä kokemuksia liittyen ruokailuun (Koistinen & Ruhanen, 2009). Kokonaisuutena varhaiskasvatuksessa henkilöstön vastuu ruokailutilanteissa on merkittävä.



## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena ja tavoitteena on saada tietoa, siitä millaisia näkemyksiä henkilöstöllä on ruokailutilanteiden haasteista sekä miten näitä haasteita voitaisiin vähentää ja ehkäistä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä asiat haastavat päiväkodin ruokailutilanteita henkilöstön näkemysten mukaan?
2. Mitkä asiat vähentävät ja ehkäisevät päiväkodin ruokailutilanteiden haasteita henkilöstön näkemysten mukaan?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuskonteksti

Tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus nostaa näkyville toimijoiden henkilökohtaisia tulkintoja ja mahdollistaa tietyn ihmisryhmän äänen tulla kuuluviin (Hakala, 2018, s. 22). Tässä tutkimuksessa annan äänen varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksille ruokailutilanteiden haasteista.

### 5.2 Tutkittavat ja tutkimusaineiston keruu

Tutkimukseen osallistui seitsemän kasvattajaa (N=7). Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla varhaiskasvatuksessa työskenteleviä henkilöstön jäseniä, jotka työskentelevät 4–6-vuotiaiden ryhmissä. Henkilöstön jäsenellä tarkoitettiin tässä tutkimuksessa varhaiskasvatuksessa kiinteästi tietyssä ryhmässä työskentelevää henkilöä sisältäen opettajat, sosionomit, lastenhoitajat sekä avustajat. Tämä rajaus takaa sen, että henkilöstön jäsen tuntee oman ryhmänsä lapset ja samalla sen, millaisia käytäntöjä heillä on ruokailutilanteissa. Ammattinimikettä ei rajattu koskemaan vain tiettyjä varhaiskasvatuksessa työskenteleviä henkilöitä. Tämä mahdollisti laajemman aineiston keräämisen. Valitsin 4–6-vuotiaiden lasten ryhmät tutkimukseeni, sillä sen ikäisillä korostuvat ruokailutilanteissa oma-toimisuus sekä vertaissuhteiden merkitys. Oman työkokemukseni perusteella 4–6-vuotiaiden ruokailuissa haasteet ovat monipuolisempia ja lasten kanssa esimerkiksi ruokapöytäkeskustelut rikkaampia. Nuoremmilla lapsilla ruokailutilanteet ovat enemmän aikuisten ohjaamia.

Aineisto kerättiin Jyväskylän, Äänekosken, Laukaan sekä Muuramen alueilla sijaitsevista päiväkodeista. Näiden kuntien alueilla on useita päiväkoteja ja

kaikki päiväkodit sopivat tutkimukseeni, sillä niissä jokaisessa ruokailaan. Tutkimusluvut hain useamman kunnan alueelta, jotta sain laajemman kuvan tutkitavasta ilmiöstä. Olisin laajentanut tutkimusalueen koskemaan myös Hankasalmea, Petäjävettä sekä Toivakkaa. Tämä ei ollut tarpeellista, sillä haastateltavat löytyivät alkuperäisen suunnitelman mukaan. Haastateltavia etsittiin lähettämällä edellä mainittujen kuntien päiväkotien johtajille sähköpostilla haastattelupyyntöjä. Aluksi tutkittavia oli haastavaa löytää pelkän sähköpostin välityksellä. Lopulta päädyin soittamaan päiväkoteihin, jotta saisin puuttuvat haastateltavat tutkimukseen.

Suunnittelin, että kaikki haastattelut toteutettaisiin etänä. Etähaastatteluiden etuna oli se, että aikataulut oli helpompi sopia haastateltavien kanssa ja he pystyivät halutessaan osallistumaan työpäivänsä aikana. Lisäksi saman päivän aikana pystyi toteuttamaan useamman haastattelun. Kahdella haastateltavalla ei työpaikallaan ollut mahdollisuutta hyödyntää tietokonetta, joten sovimme lähihaastattelun. Haastattelut suoritettiin siis etä- ja lähihaastatteluina. Haastateltaville lähetettiin etukäteen kysymysrunko, jotta heillä oli mahdollisuus valmistautua haastatteluun. Mahdollisuus tutustua kysymyksiin sekä teemoihin etukäteen on perusteltua, sillä silloin haastateltavat tietävät, mihin ovat lupautuneet. Haastatteluiden tallentamiseen en tarvinnut erillisiä tallentimia, sillä Zoom-sovelluksessa keskustelun pystyi nauhoittamaan. Lähihaastatteluissa hyödynsin zoomia siten, että avasin tapaamisen ja käynnistin nauhoituksen. Nauhoitteet tallensin yliopiston tunnuksien takana olevalle U-asemalle.

### 5.3 Haastattelut

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa valmistellaan kysymysrunko (LIITE 1), jossa on puoliavoimia kysymyksiä. Tämän haastattelun kysymysrunko rakennettiin aikaisempien tutkimusten pohjalta sekä soveltaen Terveyttä ja iloa ruoasta-varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen sisältämiä teemoja (VRN, 2018). Lisäksi oma perehtyneisyys aiheeseen sekä kokemustieto auttoivat kysymysrunгон te-

ossa. Päädyin tekemään koehaastattelun osana tutkimustani. Haastateltava työskenteli esiopettajana, joten hän vastasi tutkimukseni kohdejoukkoa. Koehaastattelun tarkoituksena oli selvittää, onko kysymysrunko toimiva ja saanko millaisia vastauksia kysymyksiini. Hyödynsin koehaastattelusta saatua palautetta esimerkiksi, siitä miten kysymyksiä kannattaisi esittää sekä millaisia tarkentavia kysymyksiä olisi järkevää kysyä. Jätin muutamia kysymyksiä kokonaan pois koehaastattelun jälkeen. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin samoista teemoista, mutta kysymysten muoto sekä järjestys saattoivat vaihdella. Tämä lisäsi joustavuutta ja mahdollisti asioiden käsittelyn luontevassa järjestyksessä. Haastattelijan tulee pitää keskustelua yllä, mutta ei johdatella haastateltavaa vastaamaan tutkimukselle edullisella tavalla (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Haastattelutilanteissa en johdatellut tutkittavaa mainitsemalla esimerkiksi kiirettä, jos haastateltava ei sitä itse tuonut ensin esille.

Haastatteluissa kysyin haastateltavan työkokemusta vuosina. Työkokemuksen perusteella haastateltavalla oli mahdollisuus hyödyntää kaikkia työpaikkoja, joissa hän oli työskennellyt. Tutkimuksen tuloksissa työkokemusta ei mainita. Analyysia tehdessä tulin siihen tulokseen, että se ei tuo lisäarvoa tutkielmaani. Haastateltavien vastauksista ei pystynyt havaitsemaan pidemmän työkokemuksen vaikutusta vastauksiin. Haastattelua aloittaessa tutkijan on tärkeää luoda yhteistä maaperää haastateltavan kanssa (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Yhteisen maaperän luonti onnistuu esimerkiksi arkikeskustelun avulla. Jokapäiväisistä aiheista keskustelu rentouttaa tunnelmaa ja virittää molempia tulevaan haastatteluun (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Kaikki haastattelut sujuivat luontevasti, mutta lähihaastatteluissa haastateltavat olivat heti rennompia. Kaikissa haastatteluissa huomasin, että ensimmäinen nauru kevensi sekä rentoutti tunnelmaa. Arkipäiväisellä keskustelulla haastattelun alussa ei ollut selvää vaikutusta tunnelmaan tai haastattelun etenemiseen.

Luottamuksen rakentaminen on merkittävä tekijä haastattelussa. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mielestä luottamusta pidetään tärkeänä monesta erisyystä, mutta yksi keskeisimmistä on tiedon saanti. Haastateltavat kertovat laajemmin ja henkilökohtaisemmin asioista, kun he kokevat voivansa luottaa haastattelijaan (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Luottamuksen rakentamiseen on useita

eri keinoja. Ruusuvuori ja Tiittula (2005) nostavat niistä esiin empaattisen asenteen, yhteisen maaperän luomisen sekä helpot ja laajat haastattelun avauskysymykset. Aloitin jokaisen haastattelun laajemmilla avauskysymyksillä ja etenin yksityiskohtaisempiin. Koen, että tämä helpotti haastateltavia vastaamaan laajemmin kysymyksiin. Jokaisessa haastattelussa hyödynsin omakohtaisen kokemuksen kertomista jostain varhaiskasvatuksen ruokailutilanteesta. Tämän toimintamallin vaikutus oli myönteinen ja tutkittavat kertoivat omista kokemuksistaan tarkemmin.

Haastatteluissa kysymykset tulee olla tarkkaan mietittyjä, sillä ne määrittävät sen, millaisia vastauksia niihin saadaan (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Ruusuvuori ja Tiittula (2005) painottavat, että kysymysten muotoilu tulee olla sellainen, että ne jättävät tilaa haastateltavan omille näkemyksille sekä antavat mahdollisuuden muotoilla vastaukset omanlaisikseen. Haastatteluissa lisäkysymysten esittäminen mahdollistaa aiheeseen syventymistä. Haastattelun kysymykset olisi hyvä aloittaa laajemmista ja edetä yksityiskohtaisempiin (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan tämä mahdollistaa aiheeseen syventymisen vaiheittain, jolloin haastateltavan on yleensä helpompaa kertoa tarkemmin omia näkemyksiään. Haastattelut etenivät laajemmista kysymyksistä yksityiskohtaisempiin. Jokaisessa haastattelussa kysyin tarkentavia kysymyksiä, jotta pystyin varmistamaan ymmärtäneeni.

Neutraaliutta korostetaan haastatteluista keskusteltaessa ja perinteisesti sitä on pidetty tutkijalle tärkeänä ominaisuutena (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan tutkijan neutraalius näkyy esimerkiksi siinä, että tutkija ei johdattele keskustelua tutkimukselleen suotuisalla tavalla tai tuo esiin omia mielipiteitään haastattelun teemoista. Ruusuvuori ja Tiittula (2005) nostavat esiin, että joissain haastatteluissa haastateltava vastaa hyvin yksisanaisesti ja ei lisäkysymyksistä huolimatta vastaa laajemmin. Näissä tilanteissa haastattelijan tulee turvautua hienoiseen aiheeseen johdatteluun (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Ruusuvuori ja Tiittula (2005) korostavat, että haastateltavan oikeaan aiheeseen suuntaaminen ja näkemyksen ohjaaminen tiettyyn näkökantaan aiheesta eivät ole sama asia.

## 5.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa analysoitiin haastatteluaineistoa. Tutkimukseni analyysin aloitin auki kirjoittamisella eli litteroinnilla ja pohdin samalla omia käsityksiäni varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista. Nikanderin (2010) mukaan omat ennakkokäsitykset vaikuttavat siihen, millaisten linssien läpi tarkastelemme aineistoa. Tämän takia havaintojen mahdollisimman hyvä auki kirjoittaminen on tärkeää, jotta lukijalle ei jää epäselvyyksiä miksi kyseinen valinta on tehty (Nikander, 2010).

Aineiston analyysin aloitin litteroimisella sekä litterointitarkkuuden valitsemisella. Litterointi tarkoittaa sitä, kun puhe tai kuva muunnetaan kirjoitetuksi tekstiksi (Ruusuvuori, 2010). Tutkimuksen metodinen lähestymistapa sekä tutkimusongelma määrittävät litterointitarkkuutta (Ruusuvuori, 2010). Ruusuvuori (2010) mainitsee, että tarkkuus määräytyy esimerkiksi sen mukaan, ollaanko kiinnostuneita haastateltavan äänenpainosta vai siitä millaisia asiasisältöjä tekstissä on. Litteroidessa asiasisältöjä ja teemoja ei tarvitse litteroida jokaista hengitystä tai taukojen pituuksia (Ruusuvuori, 2010). Tutkimuksessani olen kiinnostunut haastatteluiden asiasisällöistä, joten suoritin litteroinnin peruslitteroinnilla. Jätin turhat täytesanat sekä toistot litteroimatta, sillä ne eivät olleet tutkimukseni kannalta oleellisia. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 42 sivua fontilla 12 ja rivivälillä 1,5. Litteroinnin tekeminen on aina tulkinnan varaista ja tutkija tekee alati valintoja, jotka vaikuttavat lopulliseen aineistoon (Ruusuvuori, 2010). Ruusuvuori (2010) painottaa, että tutkijan tulee kirjoittaa näkyväksi aineiston litteroinnin sekä analyysin eri vaiheet mahdollisimman tarkasti. Läpinäkyvyys lisää tutkimuksen luotettavuutta sekä validiteettia (Ruusuvuori, 2010; Nikander, 2010). Aineistosta tehdyt tulkinnat tulee liittää aineistoon mahdollisimman vahvasti, jotta lukijalle jää mahdollisuus tehdä omia tulkintoja (Nikander, 2010).

Aineiston analyysimenetelmäksi valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Tämän analyysimenetelmän hyödyntäminen mahdollistaa aineiston läpikäynnin ja analysoinnin ilman ohjaavia ennakkokäsityksiä tai teorioita. Tässä menetelmässä haastatteluista saatu aineisto ohjaa analyysin tekoa. Litteroinnin jälkeen luin 3 kertaa aineiston läpi ja tein siihen samalla merkintöjä. Kirjoitin esimerkiksi ”kasvatuksellinen näkemysero” paperin reunaan, sillä haastateltava oli

kuvaillut tiimin keskinäisiä näkemuseroja lasten omatoimisuuden määrästä ruokailutilanteessa. Merkintöjen lisäksi hyödynsin yliviiwausta. Valitsin neljä eri väriä, joille jokaiselle valitsin oman merkityksensä. Kävin aineistoa läpi väri kerrallaan eli ensin etsin kaikki ilmaisut haasteista, jonka jälkeen haasteiden vähentämisestä. Aineiston läpikäynnin ja merkintöjen jälkeen tein taulukot, joihin kokosin yliviiwattuja alkuperäisiä ilmauksia.

Tutkimuskysymyksiä on kaksi kappaletta, joten tein molemmille kysymykselle omat taulukot. Taulukoissa oli neljä saraketta; alkuperäiset ilmaukset, pelkistetyt ilmaukset, alaluokat sekä yläluokat. Taulukossa 1 on esimerkki siitä, miten toisen tutkimuskysymyksen yläluokka on muodostettu.

**Taulukko 1. Esimerkki ensimmäisen tutkimuskysymyksen yläluokan muodostamisesta**

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
”Ketkä lapset pystyy ruokailleen samassa pöydässä”	Pöytäkemiat haastavat ruokailuissa istumapaikkojen suunnittelua ja valintaa	Lasten vertaissuhteiden huomiointi	Lisäsuunnittelun tarve
” Joku lapsi taas tarvii sen, että se näkee sen koko tilan, ettei sen tarvii kääntyillä... ja pystyy keskittymään paremmin syömiseen, kun näkee mitä ympärillä tapahtuu”	Lapsien henkilökohtaiset tarpeet ruokailussa		

Alkuperäiset ilmaukset pelkistin yksinkertaisemmiksi lauseiksi tai ilmaisuiksi. Näitä pelkistettyjä ilmauksia luokittelin samantapaisuuksien tai eroavaisuuksien

perusteella yhteen. Esimerkiksi kaikki lasten istumapaikkoihin liittyvät pelkistetyt ilmaukset luokittelin samaan. Muodostin näistä alaluokan, joka oli lasten vertaisuuhteiden huomiointi. Tästä syntyi yksi pääluokka, joka on lisäsuunnittelun tarve.

## 5.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimusta tehdessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK) (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023). Hyviin tieteellisiin käytäntöihin (2023) kuuluvat esimerkiksi huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen teossa sekä rehellisyys. Lisäksi on tärkeää muistaa kunnioittaa toisten tutkijoiden työtä asianmukaisilla tavoilla, kuten oikeanlaisilla lähdeviittauksilla (TENK, 2023; Mäkinen, 2006). Omassa tutkimuksessani kirjoitin jokaisesta käyttämästäni lähteestä oikeanlaiset lähdeviittaukset ylös sekä merkkasin ne tekstiin. Olin huolellinen viitattessani lähteisiin, jotta en syyllistyisi plagiointiin. Tutkijan tehtävänä on kertoa haastateltavalle hänen oikeutensa sekä tietosuoja-asiat (Mäkinen, 2006). Mäkisen (2006) mukaan tutkijan tulee omalla toiminnallaan varmistaa, että tutkittavan anonymiteetti säilyy. Jokaiselle haastateltavalle lähetin ennen haastatteluja sähköpostilla tietosuojalomakkeen ja haastatteluiden alussa varmistin, että tutkittava oli ymmärtänyt hänen oikeutensa.

Tässä tutkimuksessa hankin tarvittavat tutkimusluvut kunnalta, päiväkodin johtajalta sekä jokaiselta haastateltavalta itseltään. Rannan ja Kuula-Luumiin (2017) mukaan tutkijan vastuulla on tutkittavien riittävä informointi. Tutkijana minun oli tärkeää varmistaa, että tutkittava sai tarvittavat sekä selkeät tiedot tutkimuksesta ennen siihen osallistumista. Jokaisen haastattelun alussa kävin suullisesti läpi tietosuoja-asiat sekä tutkittavan oikeudet ja varmistin hänen ymmärtäneen ne. Haastattelumateriaalit säilytin suojatusti asianmukaisilla tavoilla. Valitsin aineistojen säilytyspaikaksi yliopiston tunnusten takana olevan U-aseman, johon vain minulla eli tutkijalla on pääsy. Haastattelumateriaalit tulee olla vain tutkijan tai tutkijoiden saatavilla ja niitä ei saa luovuttaa ulkopuolisille (Ranta & Kuula-Luumi, 2017).



Haastatteluissa en kysynyt tutkittavien nimeä, ikää tai työpaikkaa. Muistutin vielä haastatteluiden alussa, että haastateltava ei mainitsisi edellä mainittuja tunnistetietoja. Tutkimusten aineistoja kerätessä tunnistetietoja ei kerätä tai ne poistetaan, jotta ihmisten anonymiteetti säilyisi (Ranta & Kuula-Luumi, 2017). Tutkijan on kuitenkin tärkeää huomioida, että tunnistetietojen poistaminen ei saa vaikuttaa aineiston sisällölliseen ymmärtämiseen (Ranta & Kuula-Luumi, 2017). Haastatteluja läpikäydessä poistin mahdolliset nimet tai muut vastaavat tunnistetiedot, jotka eivät olleet tutkimuksen kannalta merkittäviä. Tutkimuksen valmistuttua kaikki tutkimuksen materiaalit hävitettiin asianmukaisesti.

## 6 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tuloksia, eli sitä, millaisia näkemyksiä varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on ruokailutilanteiden haasteista. Tutkimuksessa kiinnostuksen kohteenani olivat se, millaisia haasteita ruokailutilanteissa on sekä mitkä asiat vähentävät ja ehkäisevät näitä haasteita. Näistä kiinnostuksen kohteista muodostuivat tutkimuskysymykset. Tulosluku etenee tutkimuskysymys kerrallaan. Tulosluvussa lainausmerkeissä olevat aineistoesimerkit ovat suoria lainauksia varhaiskasvatuksen henkilöstön haastatteluista. Näissä aineistoesimerkeissä on merkattu haastateltaville tunnisteet esim. H1.

### 6.1 Ruokailutilanteiden haasteet

Ruokailutilanteiden erilaisia haasteita nousi esille kaikissa seitsemässä haastattelussa. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä oli asiasta paljon sanottavaa ja yhteistä kaikille haastatteluille oli, että yhdenkään ryhmän ruokailu ei sujunut ongelmitta. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä yläluokkia syntyi 5. Ne ovat lisäsuunnittelun tarve, kommunikaation ja yhteisten linjausten puute, lapsen syömiseen säätely, lapsen toiminnan säätely sekä ruokailutilojen ominaisuudet.

#### 6.1.1 Lisäsuunnittelun tarve

Tuloksissa haasteena nousi esiin lisäsuunnittelua sekä -ennakointia vaativia asioita varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Lisäsuunnittelua vaativat tulosten mukaan lasten istumapaikat, ruokavuorojen porrastaminen, jonottamisen ehkäisy sekä käytettävissä oleva aika ruokailuun. Nämä vaativat henkilöstöltä lisätyötä, joka koettiin haastavana sekä aikaa vievänä.

Kaikki haastateltavat mainitsevat haasteena istumapaikkojen suunnittelun lapsiryhmän tarpeille sopivaksi. Kaikissa ryhmissä lasten istumapaikkojen valinta toteutettiin aikuisten johdolla. Neljässä ryhmässä lapsilla oli kiinteät istumapaikat, joissa osassa oli kiinnitetty lapsen nimilappu tuoleihin ja kolmessa oli

varattu tietyt pöydät ryhmän lapsille. Lasten väliset ”pöytäkemiat” nousivat esiin useassa haastattelussa. Ryhmissä oli haastateltavien mukaan lapsia, joiden käytöksen takia istumapaikkaa piti miettiä tarkkaan. Haastateltava 1 nosti heidän ryhmänsä yhden haasteista esiin: ”meil on lapsiryhmädynamiikka nyt sellainen et tietyt lapset häiritsee toisia syödessään”. Toisten häiritsemisen lisäksi osalle lapsista ruokailuun keskittyminen tuotti haasteita, kuten haastateltava 1 kertoi: ” Joku lapsi taas tarvii sen, että se näkee sen koko tilan, ettei sen tarvii kääntyillä[...] ja pystyy keskittymään paremmin syömiseen, kun näkee mitä ympärillä tapahtuu”. Aikuisilta vaadittiin lapsituntemusta, jotta he pystyivät valitsemaan jokaiselle sopivan istumapaikan.

Suunnittelutyötä tarvittiin istumapaikkojen valinnan lisäksi ruokailun aikatauluttamisen kanssa. Osalle lapsista ruokailuun varattu aika ei ollut riittävä, kuten haastateltava 3 ryhmässä: ”Haastavana asiana on toi ajankäyttö et meil on eri rytmisiä ruokailijoita ja se pitäis olla kiireetön”. Haastateltava 6 mainitsi rajallisen ajan tuomia haasteita: ”Meilläkin tää aika on aika rajattua et siihen joutuu välillä puuttumaan ja sit ku muut on tekemässä leipää niin joku hakee viel hirveen annoksen ruokaa. Se pitäis kyl antaa koska ei kaikilla oo samanlainen tahti syödä”. Rauhallinen syömistahti haastoi joidenkin ryhmien ruokailuja ja aiheutti sen, että aikuisen piti puuttua lapsen syömiseen. Haastateltavat eivät pitäneet tätä ruokakasvatuksen kannalta hyvänä asiana.

Useammat haastateltavat mainitsivat aikatauluttamisen yhteydessä porrastamisen. Porrastamisen tarve nousi esimerkiksi ruokailutilan koon tai lapsimäärän takia: ”Se ruokala on tosi pieni, et se porrastus ei aina mee sit ihan nappiin”(H3) ja ”porrastamista tulee suunnitella talon tiimien kesken, jotta kaikille on istumapaikka”(H7). Porrastaminen ei kuitenkaan vastauksien mukaan aina sujunut. Merkittävin ongelma oli, että ruokailutilan kokoon nähden siellä ruokailu liian monta ryhmää. Porrastamisesta puhuttaessa haastateltavat sivusivat jonottamista. Yksi haastateltava mainitsi heidän ruokasalinsa aiheuttavan jonoja. Syynä tähän on tilan suunnittelu, kuten haastateltava 3 kuva: ”käsien pesupisteessä vieressä alkaa linjasto ja toisella puolella palautetaan astiat eli se on aika ahdas kolo ja siihen helposti jonoja muodostuu”.

Ruokailussa haastateltavien mukaan talon muiden ryhmien lapset koettiin haasteena. ”Siinä tilassa saisi olla vaan niinku mejän ryhmä syömässä” oli haastateltava 5 toteamus haastattelussa, kun aiheena oli ruokailun aikatauluttaminen. Ruokailussa useamman ryhmän samanaikainen ruokailu koettiin meteliä lisäävänä sekä lasten keskittymistä haastavana. Oman ryhmän kesken toteutetussa ruokailussa oli vähemmän häiritsevää liikehdintää haastateltavien mukaan.

### 6.1.2 Kommunikaation ja yhteisten linjausten puute

Tuloksista kävi ilmi, että useammassa talossa tiimin ja/tai koko talon yhteiset linjaukset ruokailutilanteisiin puuttuivat. Tämä koettiin kielteisenä asiana, joka lisäsi ruokailutilanteiden haasteita. Osa haastateltavista oli huomannut, että yhteisten linjausten puuttuminen näkyi lasten toiminnassa: ”Meil on välillä haastetta et saada ne yhtenäiset linjat sitte ja lapsethan osaa käyttää sitä hyväkseen ne tietää et kuka vaatii ja kuka ei vaadi” (H1). Haastateltavat työskentelivät 4–6-vuotiaiden kanssa, joten yhteisten linjausten tärkeys korostui. Haastateltava 7 painotti, että ”sen ikäiset lapset tietää mistä naruista tulee vetää, jotta saadaa aikuinen toimimaan niin kuin itse haluaa”. Lisäksi mainittiin, että aikuisten ollessa samaa mieltä tietyistä asioista ei kenestäkään aikuisesta tullut sitä: ”tiukista” tai kukaan ei joutunut olemaan: ”se ikävä aikuinen” (H7). Rajojen asettaminen ja niiden noudattaminen tulisi haastateltavien mielestä olla kaikkien aikuisten tehtävä päiväkodissa.

Jokainen haastateltava mainitsi henkilöstön/tiimin väliset näkemyserot ruokailuun liittyvissä asioissa. Näkemyseroja olivat esimerkiksi: ”et kuinka oma-toiminen lapsen pitää olla ruokailussa” (H1) ja ”tällä kaudella maito on ollut yksi mistä me alkukaudella keskusteltiin et kannustetaanko vai ei” (H4) sekä ”Sit kans siitä puhuttu et missä se raja menee milloin on pakko maistaa ja milloin ei” (H4). Näkemyseroista oli kaikkien haastateltavien tiimeissä keskusteltu. Osassa taloista keskustelut olivat olleet kiivaita ja tiimin kesken oli pidetty asiasta palaveria.

Talon sisäisen kommunikaation ja näkemyserojen lisäksi kolme haastateltavaa nosti esiin kodin ja varhaiskasvatuksen välisen keskusteluyhteyden liittyen ruokailutilanteisiin ja ruokakasvatukseen. Näissä ryhmissä kodin ja varhaiskasvatuksen välinen kommunikaatio ei toiminut parhaalla mahdollisella tavalla. Henkilöstö toivoi, että: ” olisi sellaista rehellistä keskustelua lapsen asioista”. Esimerkki 1 havainnollistaa henkilöstön näkemystä:

#### Esimerkki 1

Varmaan sellasta kodin puolelta avoimuutta ja rehellisyyttä et must tuntuu et sielläkin vähän peitellään sitä et joo sehän syö tosi hyvin et ei meil oo mitään ongelmaa mut sit ku koittaa vähän kysellä et mitä se syö niin kyllä se kaikennäköstä syö mitä antaa niin sit oikeesti annetaan vaan ranskalaisia ja nakkeja että sellai rehellisyys niin sitä toivoo enemmän sieltä kotoo (H4).

Haastattelevat puhuivat, siitä kuinka lapsen huoltajien välillä saattoi olla eroja kommunikaatiossa. Henkilöstön oli joissain tilanteissa haastavaa tietää, mitkä asiat pitivät paikkansa. Esimerkissä 2 käy ilmi lapsen vanhempien toiminta:

#### Esimerkki 2

Sit mä muistan yhen sellasen tapauksen et oli sellai pieni lapsi ja niinku se ei suostunu syömään oikeen mitään ja sit äiti sano et kyl se kotona syö et kaikki maistuu ja me oltiin ihan et mitä ihmettä kun ei se täällä syö mitään. Sit se iskä tuli yks päivä hakemaan sitä ja sit sanottiin just et ei oikeen mikään maistu ja sit isä sano et kotonakin saattaa äiti tehdä 10 eri ruokaa ja hyvä jos yks maistuu, tottakai se ruoka maistuu kun tarjotaan niin montaa eri ruokaa (H4).

Toimiva yhteistyö kodin kanssa koettiin haastateltavien mielestä tärkeäksi sekä tavoiteltavaksi asiaksi. Tuloksissa nousi esiin, että henkilöstö pyrki avoimeen keskusteluun, joka heidän näkemyksensä mukaan vähentäisi huoltajien kokemaa painetta sekä häpeää oman lapsen syömisestä tai syömättömyydestä. Haastateltava 7 tiivistä kommunikaation tärkeyden: ”Yhteiset linjaukset kodin kanssa ovat lapsen edun mukaisia ja ilman niitä ei mikään ihme, jos lapsi ottaa määräysvallan”.

### 6.1.3 Lapsen syömisen säätely

Tuloksien mukaan eniten haasteita ruokailutilanteissa tuottivat syömiseen liittyvät tekijät, kuten maistaminen ja syömättömyys. Jokainen haastateltava mainitsi, että heidän ryhmässään vähintään yhdellä lapsella oli vaikeuksia maistaa uusia ruokia sekä syödä niitä.

”No mä sanoisin et se on se maistaminen”(H6), tiivistää tämän tulosluvun kappaleen sisällön. Haastateltavat kuvailivat ryhmiensä maistamisia seuraavasti: ”aika rajallinen tää mitä he suostuu syömään”(H1) sekä ”Sit on niitä muutamia lapsia, jotka vähän nirsoillen syö”(H5). Maistamisen vaikeuksia haastateltava 2 perusteli sillä, että ” jos se ruoka näyttää pahalta tai lapsella on ne ennakkoluulot sitä ruokaa kohtaan”. Lisäksi uusien makujen maistaminen ja niihin totuminen nostettiin esiin haasteista puhuttaessa. Yksi haastateltava kertoi, että heillä oli ongelmana varhaiskasvatuksen ja kodin erilaiset toimintamallit maistelun suhteen. Lapsille, joille päiväkodissa tarjottu ruoka ei maistunut, niin H4 mukaan: ”ne menee kotiin et ne saa siellä sit sitä mieluista ruokaa joka on noh yksitokkoista”. Haastateltavat olivat kokeneet tämän vaikeutena, sillä heidän rohkaisunsa sekä arjen ruokakasvatus: ”valuivat hukkaan, kun ei oo niitä samoja linjoja”(H7). Tähän haasteeseen liittyy vahvasti edellisessä alaluvussa mainittu kommunikaatio sekä yhteistyö kodin kanssa.

Maistaminen ja ruuan syöminen oli aiheuttanut useammalle haastateltavalle vaikeita tilanteita, jossa keinot olivat loppuneet ja oma ammattitaito oli ollut koetuksella. Yksi haastateltava kertoi maistamisesta seuraavasi (Esimerkki 3):

#### Esimerkki 3

”Oon nähnyt oksennusrefleksiä, tämmösen takia niin on kyllä todettu että se lapsi saa nyt ite valita kuinka paljon ja et onko se lusikan kärki vai kolme lusikallista niin siinä vaiheessa se on ihan se ja sama, sillä jos se ruoka ei oo mieluisaa niin ei se lapsi sitä syö”(H2)

Esimerkki 3 haastateltava 2 toi esiin lapsen oikeuden olla syömättä ruokaa. Aikuisen keinot ovat rajatut ja jos lapsi päättää olla edes maistamatta tarjolla olevaa ruokaa. Haastateltavan 7 mukaan: ” Iso haaste on keksiä niitä keinoja, jolla lapsi houkutellaan maistamaan”.

Osa haastateltavista nosti esiin lasten syömän ruuan määrän ja sen vaikutuksen ruokailuun. Tuloksissa selvisi, että ryhmissä oli lapsia, jotka söivät aikuisten mielestä joko liian vähän tai liian paljon. Tämä oli koettu haasteena, sillä molemmissa tilanteissa siitä seurasi ongelmia. Liian suuret ruokamäärät aiheuttivat lapsille ähkyä sekä syntyi ruokahävikkiä. Haastateltava 4, jonka ryhmässä tätä haastetta oli, mainitsi, että: "tästä on yritetty keskustella ja harjoitella sitä oman nälän kuuntelua". Useampi haastateltava kertoi, että heidän ryhmässään oli lapsia, jotka söivät liian vähän. Haastateltavien 4 ja 7 ryhmissä oli keskusteltu siitä mitä tapahtuu, jos syö liian vähän. Haastateltava 4 ryhmässä oli käytetty lapsille sopivaa vertauskuvaa: "on puhuttu paljon ruuasta ja hyvä vertauskuva on sit ollut et autotkin tarvitsee polttoainetta et mitä tapahtuu ralliautolle, jos se ei saa polttoainetta? Se sammuu. Et sama homma ihmisellä et tää ruoka on mejän polttoainetta et pitää syyä".

Lapsen osallisuuden esteenä ruokailussa haastateltava 2 nosti ruuan määrän: "Kaikkina päivinä ei voida antaa lasten ottaa itse ruokaa, että sitä varmasti riittää kaikille, silloin aikuinen annostelee". Tämä herätti haastateltavassa surullisia tunteita, sillä "ei voida antaa ottaa sitä ruokaa, etenkin jos se on jotain lasten herkkuruokaa". Haastateltava kertoi, että asia oli viety päiväkodinjohtajan kautta eteenpäin.

#### **6.1.4 Lapsen toiminnan säätely**

Ruokailuissa haastateltavat nostivat esiin, että lapsilla oli vaikeuksia säädellä omaa toimintaansa. Haastateltava 4 mainitsi, että: "Oman toiminnan säätely se et kun on kuitenkin se iso tila niin äänenkäyttö ja sit sellanen motorinen aktiivisuus et jaksaa pysyä siinä paikallaan". Useampi haastateltava painotti, että lapsille ruokailussa on paljon tapahtumaa, joka haastaa heidän keskittymistään. Paikallaan pysyminen oli mainittu haastavana tekijänä, johon apuna "meillä sellaiset istuintyyny" (H7) ja "istumapaikan valintaan pitää kiinnittää huomiota".

Häiritsevä äänenkäyttö nousi useamman haastateltavan vastauksissa esille. Haastateltava 4 mainitsi, että: ”Huutaminen kun se iso kaikuisa tila niin monelle houkuttaa tuottamaan kovaa ääntä”. Haastateltava 7 painotti, että ”äänenkäyttö on yhtälailla harjoiteltava taito kuin vaikka haarukalla ja veitsellä syöminen”.

Kaksi haastateltavaa mainitsivat, että heidän ryhmissään ”alkusyksystä puututtiin kauheesti siihen mitä muut tekee”(H4) ja (H5). Toisten ruokailuun huomion kiinnittäminen oli molemmissa ryhmissä saatu aikuisten esimerkillä sekä ruokailun säännöillä vähenemään toimintakauden aikana. Oman toiminnan säätelyyn ruokailussa vaikuttivat merkittävästi siellä oleva meteli, toiset lapset sekä tilanne, jossa oli pakko istua.

### 6.1.5 Ruokailutilojen ominaisuudet

Haastateltavien ryhmissä oli eroja siinä missä ruokailu tapahtui. Osa ryhmistä söi erillisessä ruokasalissa ja osa omassa ryhmätilassaan. Kaikki haastateltavat, joiden ryhmät ruokailivat ruokasalissa, olivat sitä mieltä, että se sopi isommille lapsille, mutta pienempien kanssa sitä ei nähty toimivana. Ruokasalien meteli, liian suuri tila sekä suuri lapsimäärä olivat tässä perusteina.

Ruokailutilan koko koettiin haasteena kaikissa muissa paitsi yhdessä haastattelussa. Haastateltavien mukaan: ”ruokasali on liian pieni et se on kyl ehkä mitotettu väärin”(H3) sekä ”Välillä nuo tilat et tuntuu et tila loppuu kesken”(H5). Liian pienet tilat aiheuttivat ahtautta sekä häiritsevän kovaa äänenvoimakkuutta. Yksi haastateltavista kuvaili heidän ruokailutilaansa seuraavasti: ”Ehkä enemmän pitäis olla niitä paikkoja, ettei olis niin tiivistä sitten kuitenkin ja aikuiset mahtuis kans syömään sinne sitä valvontaruokailua”(H6). Ahtaat tilat aiheuttivat haasteita henkilöstölle istumajärjestyksen mietinnässä. Lapset joutuivat istumaan tiiviisti, jonka seurauksena syntyi lisää meteliä sekä häiritsevää käytöstä.



Toisaalta haastateltava 4 mainitsi, että ”Ruokasalissa on vähä sellai liikaakin välillä sitä tilaa”. Ison tilan haasteena oli, että se mahdollisti vapaamman liikkumisen: ”Toisaalta iso tila houkuttaa välillä joitain lapsia juoksentelemaan etenkin välipalalla, kun se vireystila laskee”(H4).

Ruokailutilan äänimaailma koettiin ruokailua häiritsevänä. ”Meteli” sekä ”hälinä” nousivat esiin useassa haastattelussa. ”Toki toi meteli tossa et meit on niin monta et 22 lasta vaikka kuinka tullaan porrastetusti”, totesi haastateltava 6, ja antoi ymmärtää, että hyväkin suunnittelu sekä aikatauluttaminen eivät kokonaan estä häiritsevää äänenvoimakkuutta. Haastateltavien mukaan isot ryhmäkoot, epäonnistunut aikataulutus sekä väärän kokoinen ruokatila olivat keskeisiä syitä metelin syntymiselle. Meteli koettiin ruokailuissa uuvuttavana sekä keskustelua estävänä, joka taas oli haastateltavien mukaan haitallista oppimisille ruokailutilanteissa.

Ruokailutilan sekä metelin lisäksi haastateltavat mainitsivat vääränlaiset kalusteet sekä materiaalit haasteena. Yksi haastateltavista työskenteli esiopetusryhmässä ja kuvaili kalustusta seuraavasti: ”Aikuisten korkuiset pöydät ja niihin mitoitettut lasten tuolit, jotka ovat ehkä aika pieniä et isommat niinku eskarilaiset esim. tuntee olonsa niissä välillä ahtaaksi ja osa on käsinojallisia ns. reunatuoleja, jotka on ehkä hankalia nousta ja lähteä”(H3). Haastateltavan 2 ryhmässä pöydät ja tuolit oli koettu esiopetusikäisille liian pieninä. Haasteita muodostui myös pintamateriaaleista: ”meil on laattalattia, johon ne tuolit niinku jumittuu sinne saumoihin ja lapsi ei pääse tuolista pois”(H3). Väärän kokoiset kalusteet sekä pintamateriaalit estivät lapsen omatoimisuutta ja ne nähtiin vaarallisina sekä epäkäytännöllisinä.

Muutama haastateltava mainitsi, että heillä omassa ryhmätilassa ruokailu ei sujunut ongelmitta. Haastateltava 2 mainitsi, että: ”Ruokailutilan kalustus on häiritsevä ja sekava, varsinkin kun me syödään omassa ryhmätilassa niin meillä on leluja levällään ja kaikkee muutakin”. Ruokailun aikana lasten keskittyminen vaihtui ympärillä oleviin tavaroihin ja syöminen unohtui. Haastateltavat olivat pyrkineet siivoamaan ryhmätiloja ennen ruokailua, mutta se oli koettu epäkäytännöllisenä sekä työläänä.

Tuloksissa nousi esiin useita asioita, jotka henkilöstön näkemysten mukaan haastavat päiväkodin ruokailutilanteita. Merkittävimmät haasteet liittyivät ruuan maistamiseen. Ruuan maistamisen lisäksi haasteena pidettiin lasten istumapaikkojen valintaa, yhteisten linjausten puutetta, äänimaailmaa sekä epäsoivia tiloja.

## **6.2 Keinot haasteiden vähentämiseen ja ehkäisemiin ruokailutilanteissa**

Haasteiden vähentäminen ja ehkäiseminen ruokailuissa herätti haastateltavissa paljon keskustelua. Muutamalla ensimmäinen reaktio oli ”siihen, kun sais jotain toimivia keinoja”. Haasteita vähentäviä ja ehkäiseviä keinoja oli monia erilaisia ja niistä koostin 3 yläluokkaa. Ne ovat yhteisten linjausten ja suunnittelun merkitys, lasten itsesäätelyn tukeminen sekä ruokailuympäristö.

### **6.2.1 Yhteisten linjausten ja suunnittelun merkitys**

Aikuisten toiminta sekä suunnittelu olivat tulosten mukaan merkittäviä tekijöitä, jotta saatiin taattua sujuvuutta ruokailutilanteissa. Suunnittelua vaativat lasten ruokailupaikat. Henkilöstö korosti, että paikkojen suunnittelu etukäteen tiimin kanssa helpotti arkea. Haastateltava 4 mainitsi, että: ”niis on koitettu kuunnella lasten toiveita mutta myös sit et mikä paikka tukee ketäkin”. Ruokailupaikkojen valinnassa haastateltaville oli tärkeää lasten vertaissuhteet sekä se, että paikka tukee lasta mahdollisimman hyvin. Lisäksi vastauksissa korostui, että lapsilla pitää olla ruokailussa riittävästi tukitoimia: ”joillekin lapsille se aikuisen vieressä istuminen on paras vaihtoehto ihan sellai koko ryhmän kannalta” (H4) sekä ”kuvatuki pöydissä tai siin lähellä saatavilla joka tapauksessa” (H7). Tärkeänä haastateltavat pitivät, että ruokailutilanne olisi tasavertainen kaikille lapsille. Haastateltava 2 ruokailussa kahden ryhmän lasten ruokapaikkoja sekoitettiin keskenään:

## Esimerkki 4

”Me mietitään tosi paljon sitä, että millaisissa pienryhmissä me syödään, että vaik meillä on viskarit ja eskarit erikseen niin... me sekoitetaan sitä ryhmää, jotta vois löytää sellaset pöytäkemiat, että se ruokailu pysyy rauhallisena... et pystyy keskustelemaan lasten kanssa”(H2)

Esimerkki 3 haastateltava 2 ryhmässä pienryhmien merkitys korostuu ja etukäteen tehtävällä suunnittelulla halutaan löytää kaikkia tukevat pöytäpaikat. Etukäteen tehtävä suunnittelu vaatii jokaiselta kasvattajalta sitoutumista tiiminsä toimintaan. Vastauksissa korostui, että ilman yhteisiä linjauksia sekä sovittuja tapoja, eivät ruokailut olisi yhtä sujuvia. ”Tiimin kesken on tehty selkeä työnjako et kuka hoitaa mitäkin hommaa ja missä vaiheessa aikuiset syö”, totesi haastateltava 5. Ilmauksia siitä, miten työnjako on tehty ruokailuissa, oli jokaisella vastaajalla. Niissä korostettiin, että aikuisten tulisi ehtiä syödä ja odottamisaikojen tulisi pysyä maltillisina. Osa vastaajista mainitsi, että lasten ruokailun ei tule olla ”täysihoitoa” tai ”hotellitason palvelua”. Heille tärkeää oli, että lasten kanssa harjoitellaan oman vuoron odottamista sekä sitä, että huutamalla ei saa nopeampaa palvelua.

Henkilöstö korosti, että erilaiset yhdessä sovitut toimintamallit ovat merkittävä osa ruokailutilanteiden sujuvuutta. Rutiinit olivat merkittävä osa melkein jokaisen haastatelijan työtä, sillä niiden avulla arjesta saatiin toimivampaa. Haastateltava 6 korosti, että: ”Aika vakiintunu on toi meidän ruokailukäytäntö et lapset tottunut siihen”. Haastateltavien ryhmässä ruokailut olivat päivittäin hyvin samankaltaisia. Päiväkodeissa oli sovittu tietyt toimintamallit ja käytänteet, joiden tarkoituksena oli helpottaa siirtymiä. Näitä toimintamalleja olivat: ”Sit meil on tiettyjä käytäntöjä et milloin saa viedä astioita tai milloin saa lähtee”(H6) ja ”Pysytään pöydissä kunnes aikuinen on valmis siirtymään ryhmätilaan et on rauhotettu niit tilanteita et turha liikuskelu jää pois”(H3) sekä ”Lapset ei saa nousta pöydistä enne kuin aikuinen antaa luvan ja sit saa kiittää”(H2). Haastateltavat painottivat, että säännöt tai käytänteet oli sovittu tilojen takia, jotta ei ”syntyisi kaaosta siirrymissä”(H2).

Ruokasalissa ruokailusta oli saatu toimiva erilaisilla keinoilla. Kaksi haastateltavaa mainitsivat porrastuksen. Haastateltava 7 mainitsi, että: ”Porrastus on tärkeää, jotta vältetään jonojen syntymistä”. Haastateltava 4 kertoi, että heillä eskarilaiset söivät samassa ruokasalissa koululaisten kanssa. Aikataulut oli

suunniteltu siten, että eskarit menivät ruokailuun ensimmäisenä, jotta heillä oli mahdollisimman paljon aikaa syödä. Tämä takasi ruokailutilanteesta rauhallisemman ja meteli oli vähäisempää. Kyseinen aikataulutusta oli koettu toimivaksi.

Hyvät käytöstavat mainittiin jokaisessa haastattelussa ja niiden merkityksen tärkeyttä painotettiin. Kahden haastateltavan mukaan heillä toisten odottaminen ja kunnioittaminen olivat tärkeitä asioita ruokailussa. Haastateltava 2 kuvaili ruokailutilanteen kulkua, ”Me ootetaan et pöytäryhmästä on kaikki syönyt et kukaan ei jää yksin ruokailemaan”. Toisten odottamista perusteltiin sillä, että kunnioitetaan kanssa ruokailijoita sekä mahdollistetaan kaikille pöytäseura ruokailun loppuun saakka.

Joustavuuden merkitystä korostettiin haastatteluissa. Yksi haastateltava kertoi, että: ”meillä ei oo niin justinsa jos ruokailu venyy, osa lukee sit kirjoja tai muuta jos aikaisemmin valmis”(H7). Tämä toimintamalli oli koettu toimivana, etenkin kun on eri rytmisiä ruokailijoita. Haastateltava 7 mainitsi, että heillä oli ruokailutilanteista tullut rennompia, kun tiukasta aikataulutuksesta oli luovuttu. Joustavan ruokailuajan lisäksi osa haastateltavista nosti esiin erilaisissa ympäristöissä syömisen ja sen hyödyt. Haastateltava 1 mainitsi talon sisällä olevat ympäristöt, joissa ruokailua pystytään toteuttamaan: ”Vaikka jumppasalin lattialla, se maistuu kuin paremmalta kuin siinä ruokapöydän ääressä”. Useampi haastateltava nosti esiin ulkona syömisen: ”me ollaan välillä syöty ulkona et ollaan johonkin retkelle roudattu tai sit syöty päiväkodin pihalla...sit sellasetkin lapset jotka ei yleensä tykkää siit ruuasta niin nekin söi”(H4). Kaikki haastateltavat olivat kokeneet, että erilainen ruokailuympäristö auttoi lapsia maistamaan sekä syömään paremmin. Heidän mukaansa ruuasta tuli jännittävämpää ja se koettiin eväänä tai jopa palkkiona.

Ryhmien välillä tehtävää yhteistyötä nostettiin esiin toimivaa ruokailutilannetta tukevana asiana. Yhteistyötä tehtiin esimerkiksi, jos toisen ryhmän päivärhythmiin tuli muutoksia tai jos henkilöstöä puuttui. Haastateltavien 1 ja 7 mukaan ”kattaminen” tai ”kärryjen haku sekä vienti” olivat tilanteita, jossa yhteistyö oli ollut merkittävä apua. Yhdessä haastattelussa nousi esiin, että yhteistyö ja avoin kommunikaatio ryhmien välillä paransivat ilmapiiriä sekä lisäsivät tilanteiden toimivuutta. Kaikki haastateltavat korostivat yhteisten linjausten tärkeyttä,

vaikka osasta ryhmistä tai taloista ne puuttuivat. Yhtenä perusteena haastateltava 2 nosti esiin: ”lapset siirtyy ryhmästä toiseen ja niillä kestää taas tottua uusiin ruokailutapoihin”. Haastateltavat pitivät linjauksia tärkeinä, sillä niiden avulla lasten olisi helpompaa siirtyä ryhmästä toiseen ja varhaiskasvatuksen jälkeen koulumaailmaan.

## 6.2.2 Lasten itsesäätelyn tukeminen

Tuloksissa nousi esiin, että haastateltavien mielestä lapsen itsesäätelyn tukeminen ruokailutilanteissa oli tärkeä teema, johon tuli keskittyä arjessa. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että lapsen tuli saada itse ottaa oma ruokansa. Ruuan itsenäinen annostelu mahdollisti sopivan ruokamäärän ottamisen harjoittelun. Lisäksi haastateltavat mainitsivat, että lasten kanssa harjoiteltiin ruuan ottamista tulevaa koulupolkua varten. Haastateltavat kokivat, että ruuan itsenäisessä ottamisessa oli myönteisiä vaikutuksia muuhun ruokailuun: ”Se että otetaan ruoka itse on auttanut joitakin lapsia ihan selvästi just siihen maistamiseen ja siihen et saa niitä onnistumisen kokemuksia, et pystyy syömään sen lautasen tyhjäksi” (H6). Maistamisen helpottuminen oli useamman haastateltavan mielestä myönteinen tekijä.

Haastateltavien mukaan lapsen oli helpompaa maistella itse ottamaansa ruokaa. Haastateltava 2 mainitsi, että: ”Lapset harjoittelee itse ruuan ottamista ja sitten kun ruoka on otettu ja jos lapsi ei pidä ruuasta niin me sanotaan että sä rajaat itse siitä annoksesta sellasen alueen minkä sä maistelet”. Osassa vastauksissa korostettiin juuri sitä, että lapselle tuli antaa mahdollisuus itse päättää kuinka paljon hän maistaa. Hyvänä tiivistyksenä tuloksissa oli, että ”me pääte-tään mitä syödään ja lapsi rajaa itse kuinka paljon hän syö”. Lapsen vaikutusmahdollisuudet huomioitiin ja aikuinen vahvisti omalla toiminnallaan lapsen osallisuutta.

### 6.2.3 Ruokailuympäristö

Ruokailutilaa kommentoitiin kalustuksen, sisustuksen sekä tilan ominaisuuksien näkökulmasta. Sopivat kalusteet mahdollistivat rauhallisemman ruokailun, koska lasten ei tarvinnut istua ”kylki kyljessä”. Haastateltava 7 mainitsi, että kalusteiden tuli olla: ”lapsille sopivat mutta kyllä aikuisten tulee mahtua myös niihi”. Useassa ryhmässä aikuiset söivät lasten kanssa samoissa pöydissä ja oli koettu toimivana, että pöydät olivat aikuisten pöytiä. Haastateltavat mainitsivat, että: ”lapsilla tulee olla ikäisilleen sopivat tuolit”. Sopivan kokoiset tuolit vähensivät lasten vaikeuksia istua niissä tai päästä niistä pois.

Sisustuksen merkitystä kommentoitiin muutamassa haastattelussa. Haasteita estävänä nähtiin, että tilassa oli: ”Mahdollisimman vähän ärsykejä tai pöydillä ei saisi olla sitä tavaraa”. Ärsykkeiden määrä haluttiin vastausten mukaan pitää minimissä, mutta ruokatilassa ”tulisi olla silti väriä”. Tätä perusteltiin sillä, että ruokailutilanteessa on paljon keskittymistä vaativaa toimintaa, joten ylimääräiset asiat tulisi sulkea pois.

Ruokailutiloista nousi paljon ajatuksia. Kaikkien haastateltavien mielestä ruokasalissa ruokailu sopi isommille lapsille, mutta pienempien kanssa sitä ei nähty toimivana. Ruokasalien meteli sekä liian suuri tila nousivat perusteluina tälle. Isojen kanssa ei koettu merkittävänä, oliko ruokailutilana ruokasali vai oma ryhmätila. Merkitsevämpi ruokailun haasteiden vähentämisessä oli sopivan kokoinen tila sekä ryhmälle sopiva kalustus.

Kokonaisuutena tuloksissa nousi esiin useita ruokailun haasteita vähentäviä sekä estäviä asioita. Näistä merkittävimmät olivat suunnittelun tärkeys, aikuisen merkitys toiminnan ohjaajana, yhteiset toimintamallit sekä lapsen itsenäinen ruuan ottaminen.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja yhteydet aikaisempiin tutkimuksiin

Tutkimuksessa tarkasteltiin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä, siitä mitkä asiat haastavat ruokailutilanteita sekä miten näitä haasteita voidaan vähentää sekä ehkäistä. Haastateltavien vastauksissa korostui, että ruokien maistaminen sekä niiden syöminen koettiin merkittävimpinä haasteina. Näiden lisäksi lasten istumapaikkojen valintaa, yhteisten linjausten puutetta, häiritsevää äänimaailmaa sekä epäsopivia tiloja pidettiin haasteena. Haasteiden vähentäminen sekä ehkäisy olivat haastateltaville tärkeitä teemoja. Merkittävimmät keinot olivat suunnittelun tärkeys, aikuisen merkitys toiminnan ohjaajana, yhteiset toimintamallit sekä lapsen itsenäinen ruuan ottaminen.

Tuloksista oli nähtävissä, että haasteet liittyivät eri tekijöihin ruokailutilanteissa. Yhteisten linjausten puute oli aikuisista johtuva haaste, kun taas maistaminen ja lasten istumapaikkojen valinta lapsiin liittyvä. Häiritsevä äänimaailma sekä epäsopivat tilat ovat rakenteellisia haasteita. Kaikki nämä ruokailutilanteiden haasteet nivoutuvat toisiinsa, joten niiden tarkastelu toisistaan erillisinä asioina ei ole perusteltua. Henkilöstölle aiheutui lisätyötä lasten istumapaikkojen valinnasta, jotta ruokailu olisi toimiva. Tämä haaste johtui lasten välisistä pöytäkemioista, sekä yksittäisten lasten tuen tarpeista. Istumapaikkojen valintaa haastoi osassa ryhmistä liian pienet tilat, jonka seurauksena lapset joutuivat istumaan ahtaasti ja aikuiset eivät mahtuneet pöytiin. Haasteet eivät ole irrallisia toisistaan, vaan ne vaikuttavat toisiinsa ja yhteisessä toimintaympäristössä niitä tulee tarkastella kokonaisuutena.

Ruuan maistamisen ongelmat sekä syömättömyys nousivat esiin jokaisessa haastattelussa ja ne koettiin merkittävänä haasteena. Kukaan haastateltavista ei pitänyt syömään pakottamista toimivana tai hyvänä keinona saada lapsia syömään. Tämä tukee aikaisempia tutkimuksia ruokailua haittaavista keinoista.

Scaglioni ym. (2008) mukaan pakottaminen ruokailutilanteissa näyttäytyy negatiivisena tekijänä. Haastatteluissa nousi esiin, että osalla kasvattajista olivat keinot loppuneet maistamistilanteissa ja he kaipasivat uusia näkemyksiä aiheeseen.

Tuloksissa nousi esiin, että useampi varhaiskasvattaja pyrki asettumaan lapsen asemaan maistamistilanteissa. Yksi vastaajista mainitsi, että heillä lapset saavat itse ottaa ruuan. Heillä ei kuitenkaan pakoteta syömään lautasta tyhjäksi, vaikka on itse valinnut ruokamäärän. Haastateltava nosti esiin, että vaikka ruoka näyttäisi hyvältä, niin ei lapsi silti tiedä miltä se maistuu. Maistamistilanteissa aikuisen merkitys korostui. Aikuisen roolin merkitys tuloksissa oli linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Brawley ja Henk (2014) painottivat aikuisen näytämisen esimerkin voimaa ja merkitystä. Lisäksi varhaiskasvatusta ohjaavat asiantuntijat varhaiskasvatussuunnitelma tukee tätä tulosta (OPH, 2022).

Kiire on yleisesti yhteiskunnassa sekä varhaiskasvatuksessa puhuttava teema. Työelämässä kiire on läsnä ja tähän syinä ovat esimerkiksi tulostavoitteet sekä tehokkuusvaatimukset (Lehto, 2002). Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2022) mainitaan kolmesti kiireettömyys, joista yksi on ruokailusta puhuttaessa. Vastauksista kävi ilmi, että monissa varhaiskasvatus yksiköissä on tehty linjauksia, jotta kiireettömyys olisi eri tilanteissa mahdollista. Cantellin (2010) mukaan kiire nähdään yhtenä ruokailutilannetta haastavana tekijänä. Tämän tutkimuksen tulokset eivät olleet täysin linjassa tämän kanssa. Vain yksi haastateltavista mainitsi kiireen heidän ruokailunsa haasteena. Tässä ryhmässä haasteita muodostui erirytmisten ruokailijoiden takia, sillä seuraavien ryhmien tuli päästä ruokailemaan. Ruokailun kiireettömyyttä arvostettiin useassa haastattelussa, mutta samalla ryhmille suunniteltua ruokailuaikaa pidettiin tiukkana.

Tutkimuksen tuloksissa yhtenä haasteena koettiin liian kova äänentaso ruokailutilanteissa. Tulos tukee Atanin ym. (2012) tutkimuksen tuloksia. Heidän tutkimuksessaan selvisi, että häiritsevän kova äänentaso on yleinen ja merkittävä ongelma päiväkodeissa. Voimakas äänentaso kuormittaa ja uuvuttaa lapsia sekä henkilöstöä. Häiritsevän kova äänentaso pakottaa puhumaan entistä kovemalla äänellä. Kansallisessa CEHAP-selvityksessä (2007) todettiin useiden mitausten perusteella, että päiväkodeissa sekä kouluissa metelitaso saattaa nousta



hetkellisesti jopa 85db. Pitkäaikainen sekä toistuva altistuminen häiritsevän kovalle äänenvoimakkuudelle voi aiheuttaa väliaikaisen tai jopa pysyvän kuulovaurion (Työsuojelu.fi). Äänimaailmaan tulee kiinnittää varhaiskasvatuksessa huomiota ja tulisi pohtia esimerkiksi ryhmäkokojen sekä pintamateriaalien vaikutusta siihen.

Haasteiden vähentäminen ja erilaisten keinojen löytäminen siihen on tärkeää sekä merkityksellistä, jotta ruokailutilanteista saadaan lapsen terveyttä ja hyvinvointia tukevaa. Henkilöstön on olennaista keskittyä suunnitteluun sekä yhteisten toimintamallien luomiseen. Ruokailutilanteissa olevat haasteet ovat monisyisiä, joten niihin ei ole yksiselitteisiä ratkaisuja. Ruokailutilanteissa esiintuvia haasteita tulee huomioida ja niihin tulee pyrkiä löytämään ratkaisuja jo varhaislapsuudessa.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadulliselle tutkimukselle on luontaista, että se kehittyy prosessin-omaisesti. Eskola ja Suoranta (2014) sekä Kiviniemi (2018) mainitsevat, että tämä näkyy esimerkiksi siinä, että aineistonkerääjä on inhimillinen tekijä eli tässä tutkimuksessa tutkija itse, jolloin tulkinnat sekä näkökulmat kehittyvät prosessin aikana. Tutkijana tavoittelin koko tutkimuksen toteuttamisen ajan, että suhtaudun neutraalisti tutkittaviin sekä heidän haastatteluissansa antamiin vastauksiin.

Saamani tutkimustulokset vastasivat tutkimuskysymyksiini. Niitä ei kuitenkaan voi yleistää, sillä tutkimuksen kohdejoukko oli pieni. Yleistettävyyden kanssa käytetään usein siirrettävyyttä, joka sopii paremmin tutkimukseeni. Siirrettävyys tarkoittaa saadun tutkimustiedon hyödyntämistä muissa vastaavissa tilanteissa tai konteksteissa (Lincoln & Guba, 1985). Tämän tutkimuksen tulokset saatiin haastatteleamalla varhaiskasvatuksen henkilöstöä keskittyen heidän näkemyksiinsä ruokailutilanteiden haasteista sekä sujuvuudesta. Tutkittavilla oli työkokemusta varhaiskasvatuksesta sekä kiinnostusta ja tietämystä aiheesta. Tulokset olisivat suurella todennäköisyydellä olleet erilaiset, jos haastateltavilla ei olisi ollut kokemusta alalta. Siirrettävyyttä tukee lisäksi se, että kaikkien haastateltavien näkemykset aiheesta olivat samansuuntaisia. Tutkijan vastuulla on huolehtia, että tutkimuksen taustoista ja tarkoituksesta kirjataan johdonmukainen kuvaus (Lincoln & Guba, 1985). Lincolnin ja Cuban (1985) mukaan viimeisen arvion tulosten siirrettävyydestä tekee tutkimuksen lukija.

Tutkimuksessa aineiston riittävyttä voi tulkita saturaatiolla. Saturaatiolla tarkoitetaan, että aineistossa olevat teemat ja asiat alkavat toistaa itseään ja tutkimuskysymyksiin ei saada enää uutta tietoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Viimeiset haastattelut eivät tuottaneet tutkimuskysymyksiini enää uutta tietoa, vaan toistivat aikaisempien haastatteluiden vastauksia. Tutkimuksen kohdejoukko oli pieni (N=7), mutta saturaation tapahtuminen tukee sen riittävyttä.

Uskottavuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että onko ilmiön kuvaus todenmukainen ja vastaavatko tutkijan tekemät tulkinnat osallistujien käsityksiä aiheesta (Eskola & Suoranta, 2014). Tutkimukseen osallistui varhaiskasvatuksen henkilöstöön kuuluvia ihmisiä, jotka kertoivat haastatteluissa omat

näkemyksensä ruokailutilanteista. Tutkijana tein omat subjektiiviset tulkintani aineistosta ja niihin tämän tutkimuksen tulokset perustuvat. Tulokset olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Voidaan väittää, että tulkintani aineistosta ovat olleet oikeansuuntaisia.

Luotettavuutta tutkimuksissa pystyy arvioimaan monelta eri suunnalta, mutta yksi merkittävimmistä keinoista on avata ja kuvailla tutkimusprosessi kattavasti (Hirsjärvi ym., 2009; Tracy, 2010). Pysin avaamaan mahdollisimman kattavasti jokaisen vaiheen tutkimuksessani. Analysointivaiheesta muodostui kaksi taulukkoa, jotka ovat nähtävillä liitteissä. Lukijan on mahdollista nähdä, miten tein päätökset analyysissa. Koen, että tässä en onnistunut tarpeeksi kattavasti. Olin tutkijana itse syvemmällä aineistossa sekä tutkimusaiheessa ja itselleni monet asiat olivat itsestäänselvyksiä.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi kaikkien haastatteluiden nauhoittaminen sekä koehaastattelun tekeminen, joten niiden hyödyntäminen oli perusteltua. Ilman nauhoittamista litterointi ei olisi ollut mahdollista ja tulokset olisivat olleet subjektiivisia. Hyödynsin koehaastattelua, jolla testasin kysymyksiä toimitettavuutta. Koehaastattelun jälkeen muokkasinkin muutamaa kysymystä suljetusta avoimeksi ja lisäsin kysymyksiä.

Tutkimustilanne oli viidessä haastattelussa etäyhteys zoomissa ja kahdessa paikan päällä tapahtuva. Erilaiset haastattelutavat eivät vaikuttaneet haastateltavien vastauksiin. Lähihaastattelut olivat luonnollisempia ja sujuivat rennommin alusta alkaen. Etäyhteydellä toteutetuissa haastatteluissa haastateltavilla kesti rentoutua kauemmin. Jiang (2020) mainitsi artikkelissa, että ihmisen on haastavaa rentoutua videoyhteydellä tapahtuvassa tapaamisessa. Tämä johtuu siitä, että ihmisen täytyy keskittyä enemmän sanattomaan viestintään.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan yhtenä luotettavuuden mittarina tutkimuksissa on aineiston keruu ja siihen liittyvät asiat, kuten tekniikka, tiedonantaja sekä keruutapa. Vahvuutena tässä tutkimuksessa oli, että olin sähköpostitse yhteydessä kaikkiin tutkimusalueeni päiväkoteihin. Rajoituksena oli se, että en pysty tietämään, ovatko päiväkotien johtajat jakaneet työntekijöilleen tutkimuksen saatekirjeen. Yritin minimoida tämän pyytämällä sähköpostiin kiittausta, mutta vain muutamilta johtajilta sen sain.

### 7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen tutkimusjoukko oli pieni, joten suurempi otanta antaisi aiheesta arvokasta lisätietoa. Myös tutkimusalueen laajentaminen koskemaan koko maata mahdollistaisi vertailun tekemisen eri maantieteellisten alueiden välillä. Esimerkiksi onko Etelä-Suomen ja Lapin välillä eroa haasteissa tai siinä, mitkä keinot vähentävät haasteita? Laajempi tutkimusjoukko antaisi mahdollisuuden yleistysten tekemiselle. Tutkimuksessa tarkasteltiin aikuisten näkemyksiä aiheesta, joten lasten näkemysten tutkiminen antaisi mahdollisuuden vertailulle sekä kokonaiskuvan saamiselle haasteista. Uusi tutkimustieto aiheesta voisi tarjota keinoja varhaiskasvatukseen sekä kouluihin, jotta ruokailuista saataisiin toimivampaa.

Tuloksista kävi ilmi, että maistamisen vaikeudet ovat selkeästi pinnalla oleva asia, joten niitä olisi mielenkiintoista tutkia lisää. Yhtenä näkökulmana voisi olla perheen ruokakulttuurin tutkiminen sekä sen vertaaminen varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa tarjottavaan ruokaan. Onko kodeissa tarjottava ruoka monipuolisempaa vai kenties suppeampaa suhteessa varhaiskasvatuksessa tarjottavaan? Lisäksi voisi tutkia kotien ruokailutilanteita ja käytänteitä, sekä niissä ilmeneviä haasteita. Näin voitaisiin vertailla mahdollisia eroavaisuuksia sekä yhteneväisyyksiä kodin ja varhaiskasvatuksen välillä. Voisivatko varhaiskasvatuksessa ilmenevät haasteet olla yhteydessä perheiden erilaisiin ruokakasvatuskäytänteisiin?

## LÄHTEET

- Ata, S., Deniz, A. & Akman, B. (2012). The physical environment factors in preschools in terms of environmental psychology: a review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2034–2039. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.05.424.
- Beauchamp, G. & Mennella, J. (2011). Flavor perception in human infants: development and functional significance
- Bjelland M, Brantsaeter AL, Haugen M, Meltzer HM, Nystad W, Andersen LF. (2013). Changes and tracking of fruit, vegetables and sugar-sweetened beverages intake from 18 months to 7 years in the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *BMC Public Health*. 30(13), 793-793.
- Brawley, L. & Henk, J. (2014). Encouraging healthy eating behaviors in toddlers. *Dimension of Early Childhood*, 42 (2), 18–22.
- Cantell, H. (2010). *Ratkaiseva vuorovaikutus kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa*. PS-kustannus.
- Cardellino, P. & Woolner, P. (2021). Designing for transformation – a case study of open learning spaces and educational change. *Pedagogy, culture & society*, 28(3), 383–402. <https://doi.org/10.1080/14681366.2019.1649297>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen (10. painos, 1. painos 1998)*. Vastapaino.
- Grimm KA, Kim SA, Yaroch AL, Scanlon KS. (2014). Fruit and vegetable intake during infancy and early childhood. *Pediatrics*.
- Gubbels, J. S., Gerards, S. M. P. L., & Kremers, S. P. J. (2015). Use of food practices by childcare staff and the association with dietary intake of children at childcare. *Nutrients*, 7(4), 2161-2175. <https://doi.org/10.3390/nu7042161>
- Hakala, J, T. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa R. Valli. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (5. uudistettu painos)*. PS-Kustannus.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uudistettu painos).
- Janhonen, K., Mäkelä, J., & Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H. & Palojoki, P. (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Jiang, M. (2020). The reason Zoom calls drain your energy. BBC:n verkkoartikkeli. <https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettiseen lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uudistettu painos). PS-Kustannus.
- Koistinen, A., & Ruhanen, L. (2009). Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere – menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Sitra. [https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere\\_tyokirja-2.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere_tyokirja-2.pdf)
- Kuukka, A. (2015). Lapset, ruumiillisuus ja päiväkodin järjestys: tutkimus ruumiillisuuden tuottamisesta ja merkityksellistymisestä lasten päiväkotiarjessa. Jyväskylä.
- Kähkönen, K. (2022). *Varhaisen ruokakasvatuksen yhteys kasvien, marjojen ja hedelmien syömään oppimiseen ja kulutukseen*. Itä-Suomen yliopisto. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27223/urn\\_isbn\\_978-952-61-4500-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27223/urn_isbn_978-952-61-4500-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kansanterveyslaitos. (2007). Lasten ympäristö ja terveys. Kansallinen CEHAP-selvitys. 11/2007. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193309>
- Lehto, A-M. Työelämän kiire ja perhe. (2002). Teoksessa N. Järnefelt & A-M. Lehto. *Työhulluja vai hulluja töitä? Tutkimus kiirekokemuksista työpaikoilla*. Helsinki: Tilastokeskus.

- Lehto, R., Ray, C., Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Maatta, S., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). Early educators' practices and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at pre-school: Case Finland. *Public health nutrition*, 22(9), 1567-1575.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980019000077>
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). Establishing trustworthiness. Teoksessa Y.S. Lincoln & E.G. Guba (toim.), *Naturalistic inquiry*, 289-331. SAGE.
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Naalisvaara, A. (2014). Sapere-menetelmästä soveltu varhaiskasvatukseen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa- ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turku: Turun yliopisto.  
<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Nikander, P. (2010). Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. (toim.), *Haastattelun analyysi*. 432-445. Vastapaino.
- Opetushallitus.[OPH]. 2018. Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus.<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus>
- Opetushallitus.[OPH]. 2022a. Turvallinen ja terveellinen päiväkotij- ja koulurakennus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/turvallinen-ja-terveellinen-paivakoti-ja-koulurakennus>
- Opetushallitus.[OPH]. 2022b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf)
- Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. Tampere
- Ray, C., Määttä, S., Lehto, R., Roos, G., & Roos, E. (2016). *Influencing factors of children's fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting - Pre-school personnel's perceptions*.  
<http://hdl.handle.net/10138/224086>

- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. (toim.), *Haastattelun analyysi*. 424-431. Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula. (toim.), *Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 22-56. Vastapaino.
- Ryan, R. & Deci, E.(2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. 55. 68–78.  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Sandell, M., Mikkelsen, B., Lyytikäinen, A., Ojansivu, P., Hoppu, U. & Hillgrén A. (2016). Future for food education of children. 83. 15-23.
- Satter, E. (2007). Eating competence: definition and evidence for the Satter Eating Competence model. *J Nutr Educ Behav*.39(5).
- Scaglioni, S., Salvioni, M. & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. 99(1). 22 – 25.
- Schaal, B., Marlier, L. & Soussignan, R. (2000). Human fetuses learn odours from their pregnant mother’s diet. *Chem Senses*.25. 729- 737.
- Swindle, T. & Phelps, J.(2018). How Does Context Relate to Nutrition Promotion and Mealtime Practice in Early Care and Education Settings? A Qualitative Exploration. 118(11). 2081-2093.  
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.003>
- Talvia, S. & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 55(3).
- Talvia, S., Lindholm, T., Helkkola, L., Karhunen, L., Räsänen, S., Kinnunen, H., Ollilainen, K. & Anglé, S. (2022). Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruokakasvatuksen näkökulmana. *Ainedidaktikka*, 5(3), .  
<https://doi.org/10.23988/ad.111280>



- Tilastokeskus. (2021). *Varhaiskasvatukseen osallistui 230 600 lasta vuonna 2021*.  
<https://www.stat.fi/julkaisu/ckwd9j2c8fbpq0c53mhrob1za>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16 (10), 837–851. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1177/1077800410383121>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uudistettu laitos)*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. (2017). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja. (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 38–55. PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).  
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Työsuojelu. (5.4.2024). <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat/melu>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018). Terveyttä ja iloa ruuasta-  
Varhaiskasvatuksenruokailusuositus. [VRN],  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta, 753/2018 (2018), Annettu  
Helsingissä 23 päivänä elokuuta 2018.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180753>
- Varhaiskasvatuslaki, 540/2018 (2018), Annettu Helsingissä 13 päivänä  
heinäkuuta 2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Veini, T. (2013). *Lasten kokemuksia ruokailutilanteista* [Pro gradu -tutkielma,  
Jyväskylän yliopisto].  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41939/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201308082128.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ventura, A.K. & Worobey, J. (2013). Early influences on the development of  
food preferences. 23(9).
- Young, L., Anderson, J., Beckstrom, L., Bellows, L. & Johnson, S. (2003). Making  
New Foods Fun for Kids. *Journal of nutrition education and behaviour*, 35 (6),  
337-338. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60350-3](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60350-3).

## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelun kysymysrunko

- Kauanko olet työskennellyt varhaiskasvatusalalla?
- Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelet?
- Miten teidän ryhmässänne ruokailut on järjestetty? (oma ryhmä, ruokala vai jokin muu, mikä?)
- Auttavatko lapset ruokailun järjestämisessä?
  - Jos auttavat niin miten?
- Millainen ruokailutilan kalustus on?
- Miksi se on tai ei ole mielestäsi sopiva ruokailemiseen?
- Onko kaikille tarpeeksi tilaa ruokailussa?
  - Jos ei ole niin mitä muutoksia toivoisit?
- Mitkä asiat/tekijät aiheuttavat eniten haasteita teidän ryhmänne ruokailuissa?
- Miten näitä haasteita voitaisiin vähentää eli lisätä sujuvuutta?
- Millaisia konkreettisia keinoja teillä on käytössä ruokailuiden sujuvuuden takaamiseksi?
- Ruokakasvatus, mikä käytänne toimii?
- Mitä sinä pidät tärkeänä ruokailutilanteissa?
- Mistä asioista aikuisten kesken puhutaan liittyen ruokailutilanteisiin eli mitkä asiat puhututtavat työntekijöitä?
- Miten lapset ovat kommentoineet ruokailutilanteita?

-Mitkä asiat lapsille haastavia ruokailutilanteissa?

-Ovatko nämä haasteet samoja, kuin ne jotka estävät sujuvaa ruokailua?

-Millainen työnjako ryhmänne aikuisten kesken on tehty ruokailutilanteissa?

-Millaista keskustelua toivoisit talon aikuisten kesken?

-Onko teidän päiväkodissanne yhteisiä linjauksia koskien ruokailutilanteita?

-Jos on niin millaisia nämä linjaukset ovat?

-Millainen olisi unelmiesi ruokailutilanne päiväkotiryhmässä?

-Mitä siihen kuuluisi?

## **Liite 2. Tutkimuksen haastattelupyyntö**

### **Saatekirje haastateltaville**

Tervetuloa osallistumaan päiväkodin ruokailutilanteiden haasteita käsittelevään haastattelututkimukseen. Tutkimus toteutetaan Jyväskylän yliopistossa lukuvuonna 2023–2024 suoritettavaa varhaiskasvatustieteen Pro Gradu -tutkielmaa varten, ja tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkodin ruokailutilanteiden haasteista. Tarkoituksena on myös selvittää ruokailutilanteiden sujuvuutta lisääviä toimintamalleja sekä käytänteitä.

Haastattelut toteutetaan helmi-maaliskuun 2024 aikana. Haastattelu on puolistrukturoitu teemahaastattelu, joka kestää noin puoli tuntia. Liitteenä oleva haastattelun kysymysrunko selventävää haastattelun sisältöä ja mahdollistaa etukäteen valmistautumisen. Haastattelut suoritetaan yliopiston Zoom-etäyhteydellä.

Haastattelut tallennetaan äänitiedostoina myöhempää käsittelyä varten. Äänitiedostot tallennetaan yliopiston tunnuksien takana olevalle U-asemalle, johon vain minulla tutkijana on pääsy. Tallennettuja tiedostoja tai niiden pohjalta tehtyjä litterointeja ei luovuteta tai näytetä kolmansille osapuolille. Saatuja tuloksia hyödynnetään ainoastaan edellä mainittua Pro Gradu-tutkielmaa varten. Haastateltavan tunnistetietoja, kuten nimeä tai ammattinimikettä ei mainita tutkielmassa. Tutkimuksen valmistuttua kerätyt aineistot hävitetään lopullisesti tietosuoja-asiat huomioiden.

Ota yhteyttä, niin sovitaan haastattelu-aika. Jos teillä on jotain muuta kysyttävää tutkimuksesta tai sen toteuttamisesta, voitte ottaa yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse. Kiitos tutkimukseen osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin,

Vilma Pietilä

[vmpietiw@student.jyu.fi](mailto:vmpietiw@student.jyu.fi)

puh. +358 40 7289814

**Liite 3. Aineiston analyysi kokonaisuudessaan. 1. tutkimuskysymys: Mitkä asiat haastavat päiväkodin ruokailutilanteita henkilöstön näkemysten mukaan?**

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Pöytäkemiat haastavat ruokailuissa istumapaikkojen suunnittelua ja valintaa</p> <p>Lapsien henkilökohtaiset tarpeet ruokailussa</p>	Lasten vertaissuhteet	Lisäsuunnittelun tarve
<p>Ajankäyttö</p> <p>Jonottaminen</p> <p>Ruokavuorojen porrastus</p> <p>Liian monta ryhmää/lasta samaan aikaan ruokailussa</p>	Aikataulut	
<p>Ei suostuta maistamaan.</p> <p>Maistetaan, mutta ei syödä.</p> <p>Liian pienet ruokamäärät</p> <p>Valikoiva syöminen</p> <p>Uudet maut</p> <p>Epämiellyttävät koostumukset</p> <p>Ennakkoluulot</p> <p>Sopivan ruokamäärän hahmottaminen</p>	<p>Vaikeudet uusia makuja ja ruokia kohtaan</p>	Lasten syömisen säätely
	Ruokamäärien hahmottaminen	
<p>Tiimin ja/tai koko talon yhteiset linjaukset puuttuvat</p> <p>Toimimattomat käytänteet</p> <p>Kasvatukselliset näkemyserot</p>	Yhteisymmärryksen puute	Kommunikaation ja yhteisten linjausten puute

Avoin ja rehellinen keskusteluyhteys kodin kanssa	Yhteistyö varhaiskasvatuksen ja kodin välillä	
Lasten vaikeaa hallita äänenvoimakkuutta Oman toiminnan säätelyn vaikeus Keskitytään toisten tekemiseen	Motorinen aktiivisuus  Keskittyminen	Lasten toiminnan säätely
Ruokatila epäsopiva ruokailuun Liian tiivisti pitää ruokailla Ruokasali sopii isommille lapsille, mutta ei pienille Ruokasalissa ruokailu rauhattomampaa kuin omassa ryhmässä	Epäsopivat tilat	Ruokailutilojen ominaisuudet
Meteli aiheuttaa levottomuutta Ruokailua häiritsevä äänimaailma	Äänimaailma	
Epäsopivat kalusteet Epäsopivat lattiamateriaalit Kalustus keskittymistä häiritsevä	Ruokailutilan kalustus	

**Liite 4. Aineiston analyysi kokonaisuudessaan. 2. tutkimuskysymys: Mitkä tekijät lisäävät päiväkodin ruokailutilanteiden sujuvuutta?**

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Yhdessä sovittu työnjako Kaikki kasvattajat osallistuvat Yhteiset linjaukset	Aikuisten toiminta	Tiimityön merkitys
Etukäteen mietityt istumapaikat lapsille ja aikuisille	Suunnittelu	
Mahdollisuus joustaa ruokailun kestossa Erilaisissa ympäristöissä ruokailu	Joustavuus	
Ryhmien välinen yhteistyö	Yhteistyö	
Porrastaminen Jonotuksen välttäminen	Ennakointi	
Luvan pyytäminen Toisten odottaminen Toisten kunnioittaminen Säännöt apuna Muistutetaan käytöstavoista	Hyvät tavat	
Ruokamäärien itsenäinen annostelu harjoittaa lapsen itsesääteilyä Päätös omasta annoskoosta Ruuan itsenäinen annostelu helpottanut maistamista	Lasten oma valinta	Lasten itsesääteilyn tukeminen
Oma erillinen tila ruokailuun Ruokailutilan kalustus Ruokailutilan sisustus	Sopivat tilat	Ruokailuympäristö

