

**JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN JA JYVÄSKYLÄN MAALAISKUNNAN PERUSKOU-
LUJEN ALA-ASTEILLA TOTEUTETTAVA RAVITSEMUSOPETUS**

Anu Aaltola
Terveyskasvatuksen
pro gradu-tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteen laitos
Kevät 2000

Aaltola Anu: Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan peruskoulujen ala-asteilla toteutettava ravitsemusopetus.

Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma, 73 sivua, 10 liitettä.

Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos.

Kevät 2000.

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ravitsemusopetusta toteutetaan peruskoulun ala-asteella. Tätä selvitettiin tutkimalla ala-asteiden kirjoitettuja opetussuunnitelmia, luokanopettajien ravitsemuskasvatukseen liittyviä asenteita, valmiuksia, täydennyskoulutustarvetta sekä tutkimalla ravitsemusopetuskäytäntöjä ja koulujen ravitsemusopetusmateriaaliresursseja.

Tutkimus on osa Jyväskylän kaupungin, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Terveystieteiden tutkimusyksikön ja kouluterveydenhuollon toteuttamaa laatuhanketta: ”Lihavuuden ja syömispulmien ehkäisy- ja hoito-ohjelma”. Tutkimuksen aineisto on kerätty kyselylomakkein huhtikuussa 1999 ja sen perusjoukkona ovat Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan 3-6-luokkien opettajat. Kyselyn vastausprosentiksi muodostui 48 % otoskoosta. Tutkimukseen osallistuneista oli naisopettajia 50 ja miesopettajia 37. Opetussuunnitelmat analysoitiin käyttäen apuna sisällön analyysia.

Peruskoulun ala-asteella toteutettava ravitsemusopetus on traditionaalisin menetelmin toteutettua, lähinnä opettajajohtoista opetusta. Opettajat suhtautuvat ravitsemusopetukseen melko myönteisesti ja heidän mielestään ravitsemusasioita opetetaan kouluissa riittävästi. Koulun ravitsemusopetusta pidetään merkittävänä ruokatottumusten muokkaajana, sillä yli 50 % opettajista arvioi, että koulun ravitsemusopetuksella on suuri vaikutus oppilaiden ruokatottumusten kehittymiseen. Opettajat arvioivat yleisesti ravitsemusopetusvalmiutensa riittäviksi, vaikka yli 40 % opettajista ilmoitti tarvitsevansa täydennyskoulutusta. Opettajankoulutuslaitoksen rooli ravitsemusopetusvalmiuksien antajana on vähäinen, sillä yli kolmannes opettajista ei ollut saanut lainkaan valmiuksia ravitsemusopetukseen opettajankoulutuksesta.

Kouluissa toteutettava ravitsemuskasvatusyhteistyö koulun eri henkilöstöryhmien välillä on vähäistä. Eniten yhteistyötä opettajat tekivät terveydenhoitajan kanssa. Kouluissa toteutettavat ravitsemukseen liittyvät teemapäivät ja kampanjat ovat yleisimmin koulun ruokapalveluhenkilökunnan toteuttamia. Ravitsemusopetusmateriaalitalannetta kouluissa opettajat pitävät heikkona. Suuri osa opettajista ilmoitti, että oppimateriaalia on vähän saatavilla ja sen heikkouksia ovat oppilaita kiinnostamattomuus ja vanhanaikaisuus. Juuri ala-asteikäisille suunnatusta oppimateriaalista on kouluissa kova tarve.

Ravitsemuskasvatuksen sisällöllinen erittely koulujen kirjoitetuissa opetussuunnitelmissa on vähäistä. Joidenkin koulujen kohdalla ravitsemuskasvatustavoitteita ei oltu edes mainittu. Näyttääkin siltä, että suuri vastuu ravitsemusopetuksen toteuttamisesta siirtyy opettajalle itselleen ja on täten suuresti riippuvainen opettajan omasta kiinnostuksesta ravitsemusasioita kohtaan.

Asiasanat: ravitsemus, kasvatus, opetus, koulu, ala-aste, opettaja, oppilas

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. RAVINNON MERKITYS NUOREN KASVULLE JA KEHITYKSELLE	3
2.1 Terveyttä edistävä ruokavalio	3
2.2 Kasvuikäisen ravinnontarve	4
3. NUORTEN RUOKATOTTUMUKSET	7
3.1 Päivittäin nautittavat ateriat	8
3.2 Ruokatottumusten erityispiirteet	10
3.3 Ravitsemukselliset erityisongelmat	12
3.3.1 Lihavuus	12
3.3.2 Kehonkuva, syömishäiriöt ja erityisruokavaliot	13
4. KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAT	15
4.1 Opetussuunnitelman laadinnan tasot	15
4.2 Opetussuunnitelman didaktisia malleja	17
5. KOULUN TERVEYSOHJELMA	18
5.1 Ravitsemuskasvatus peruskoulussa	19
5.1.1 Ravitsemusopetus Euroopan terveet koulut – ohjelmassa	20
5.2 Ravitsemusopetuksen toteuttaminen peruskouluissa	21
5.2.1 Opettajat ravitsemuskasvattajina	22
5.2.2 Kouluruokailu	24
5.2.3 Kouluterveydenhuolto	25
6. RAVITSEMUSKASVATUKSEN VAIKUTTAVUUS	26
6.1 Oppilaiden ja opettajien suhtautuminen ravitsemusopetukseen	27
6.2 Oppilaiden kehitysvaiheen huomioiminen opetuksessa	28
6.3 Ravitsemuskasvatusohjelman kriteerejä	29
7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30

8. TUTKIMUSMENETELMÄT	31
8.1 Perusjoukko, otanta ja aineiston keruu	31
8.2 Opetussuunnitelma-aineisto	32
8.3 Kyselytutkimus: esitestaus, käytetyt mittarit ja analyysimenetelmät	32
9. TULOKSET	34
9.1 Ravitsemuskasvatus peruskoulun ala-asteiden opetussuunnitelmissa	34
9.2 Kyselyyn vastanneiden opettajien taustatiedot	37
9.3 Opettajien suhtautuminen koulun ravitsemusopetukseen	39
9.3.1 Ravitsemusopetuksen huomioiminen omassa koulussa	39
9.3.2 Opettajien suhtautuminen ravitsemusopetukseen halukkuus käyttää siihen aikaa	40
9.3.3 Ravitsemusopetuksen merkitys oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana ja oppilaiden innostuneisuus ravitsemusopetukseen	42
9.4 Opettajien valmiudet ravitsemuskasvattajina	43
9.4.1 Ravitsemusopetukseen liittyvän täydennyskoulutuksen hankkiminen ja täydennyskoulutustarve	44
9.4.2 Opettajien saamat ravitsemusopetusvalmiudet	45
9.5 Ravitsemusopetuksen toteuttaminen kouluissa	46
9.5.1 Ravitsemusopetukseen käytetty aika	47
9.5.2 Ravitsemusasioiden käsittely koulutyössä ja ravitsemusopetusteemat	48
9.5.3 Ravitsemusopetuksessa käsitellyt aiheet lukuvuonna 1998-99	48
9.5.4 Opettajien käyttämät ravitsemusopetusmenetelmät	50
9.5.5 Havaintovälineet ja lisäaineistot ravitsemusopetuksessa	51
9.5.6 Koulu yhteisön sisällä tehty ravitsemuskasvatussyhteistyö	52
9.6 Koulujen ravitsemusopetusresurssit	53
9.6.1 Lisää opetusmateriaalia ravitsemusopetukseen?	57
10. POHDINTA	58
10.1 Tutkimuksen luotettavuus; validiteetti, reliabiliteetti ja yleistettävyys	58
10.2 Tulosten pohdinta	60
10.3 Ehdotuksia toimenpiteiksi ja jatkotutkimusaiheiksi	64
LÄHTEET	67
LIITTEET 1 - 10	

1 JOHDANTO

Lihavuus ja paino-ongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet kaikissa teollisuusmaissa, myös Suomessa. Lihavuus on yhteydessä moniin terveysongelmiin ja se saattaa olla myös sosiaalinen taakka hoikkuutta ihannoivassa yhteiskunnassamme. (Sarlio-Lähteenkorva 1998.) Ravinnon tiedetään olevan yksi niistä avaintekijöistä, jotka vaikuttavat terveyteen (Dixey ym. 1999). Terveellisellä ravitsemuksella on mahdollisuus ennaltaehkäistä monia sen hetkisiä sairauksia ja mahdollisesti myöhemmin ilmeneviä sairauksia kuten lihavuutta, syömishäiriöitä, anemiaa, hammaskariesta, syöpää, diabetesta, sydänsairauksia ja osteoporoosia (CDC Report Summary 1996, Pender 1994).

Suomalaisten nuorten lihominen on jatkunut 1990-luvulla (Rimpelä ym. 1996) ja myös lasten lihavuus näyttää seuranneen yleisiä kehitystrendejä ja lisääntyneen edelleen (Nuutinen 1997). Tämän vuoksi koulussa annettavalla ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys sekä yksilön että koko kansan terveydelle, sillä riittävän varhain aloitetulla ja tehokkaalla ravitsemuskasvatuksella pystytään vaikuttamaan ravintotottumuksiin. Ravinto- ja ruokailutottumuksia koskevissa opetussuunnitelmallisissa ohjeissa pyritään siihen, että ala-asteen aikana luodaan pohja terveyttä edistävälle tottumuksille ja asenteille. (Kouluhallitus 1990.) Koulun ravitsemuskasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa on tärkeää ottaa huomioon oppilaiden sen hetkisestä elämänvaiheesta nousevat tarpeet ja luoda ravitsemuskasvatus niitä vastaavaksi.

Koulun opetussuunnitelma laaditaan valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Opetussuunnitelmassa näkyy koulun arvomaailma ja toiminta-ajatus. Siinä tulee olla kuvaukset paitsi koulutyön suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista myös koulun toiminnoista. (POP 1994.) Hyvin laaditussa opetussuunnitelmassa tulisi olla myös kuvaus koulu-ruokailusta sekä koulussa toteutettavasta ravitsemuskasvatuksesta.

Koulun ravitsemuskasvatuksen vaikuttamisen kanavat ovat opetus, kouluruokailu ja kouluterveydenhuolto (VRNK 1992). Kouluyhteisön sisällä oppilaiden ensisijainen kasvatusvastuu on opettajalla. Ala-asteen ravitsemusopetusta toteutetaan lähinnä ympäristö- ja luonnontieto kokonaisuuteen liittyen. Opettajan oma kiinnostus ravitsemusasioihin ja ravitsemuskoulutukseen osallistuminen vaikuttavat opettajien ravitsemusopetukseen kouluissa. Aikaisemmat opetus-

kokemukset, saatavissa oleva ravitsemusopetusmateriaali ja opetettava luokkataso vaikuttavat myös opettajan toteuttamaan ravitsemusopetukseen. (Norton ym. 1997.)

Jotta koulussa toteutettava ravitsemuskasvatusohjelma olisi tehokas, tulisi sen pohjautua tutkittuun tietoon, ottaa huomioon oppilaan laajempi sosiaalinen ympäristö ja antaa oppilaalle mahdollisuus itsenäiseen arviointiin ja pohdiskeluun (Lytle 1995). Koulun ravitsemusohjelmalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia nuorten ravitsemusvalintoihin, käyttäytymiseen ja asenteisiin (Lewis 1988, Contento ym. 1992, King ym. 1996).

Tässä pro gradu-tutkielmassa tutkin peruskoulun ala-asteella toteutettavaa ravitsemusopetusta. Tätä pyrin selvittämään tutkimalla kirjoitettuja opetussuunnitelmia, luokanopettajien ravitsemuskasvatukseen liittyviä asenteita, valmiuksia ja täydennyskoulutustarvetta sekä tutkimalla ravitsemusopetuskäytäntöjä ja koulujen ravitsemusopetusmateriaaliresursseja. Tutkimukseni tavoitteena on, että tuntemalla ravitsemuskasvatuksen nykytila kouluissa, voidaan tunnistaa käytännön opetustyössä ja kouluissa esiintyvät ravitsemuskasvatuksen epäkohdat ja ongelmat sekä tehdä esityksiä toimenpiteiksi, miten koulun ravitsemusopetusta voitaisiin kehittää.

Opinnäytetyöni liittyy Jyväskylän kaupungin, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Terveystieteiden tutkimuskeskityksen ja kouluterveydenhuollon toteuttamaan laatuhankeeseen; ”Lihavuuden ja syömispulmien ehkäisy- ja hoito-ohjelma”. Hankkeen taustana on tutkimustulosten herättämä huoli koululaisten lihavuudesta, syömishäiriöistä, liikunnallisesti passiivisten koululaisten lisääntymisestä sekä koululaisten monista muista terveysongelmista.

2 RAVINNON MERKITYS NUOREN KASVULLE JA KEHITYKSELLE

2.1 Terveyttä edistävä ruokavalio

Terveellisessä ruokavaliossa on riittävästi ja monipuolisesti eri ravintoaineita, jotta se tyydyttää ravintoainetarpeen ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa (Dixey ym. 1999). Terveyttä edistävä ja sopivassa suhteessa eri ravintoaineita sisältävä ruokavalio voidaan koostaa usealla tavalla mutta siihen tarvitaan kuitenkin myös tietoa ravinnon merkityksestä ja hyvästä ravitsemuksesta, sekä taitoa käsitellä ja valita ruoka-aineita oikein (Peltosaari & Raukola 1998). Nykyisistä, runsaista ruoka-ainevalikoimista voidaan valita mitä erilaisimpia ruokia ja elintarvikkeita, mutta yksinomaan mieltymysten mukaan koottu ruokavalio saattaa kuitenkin jäädä yksipuoliseksi (VRNK 1987:3).

Ruokavalio on tärkeä ympäristöllinen vaikuttaja fyysiseen - ja henkiseen kasvuun sekä kehitykseen lapsuusiässä. Ruoasta saadaan ravintoaineita, jotka ovat elintärkeitä ihmisen kasvuun ja kehitykselle (proteiinit, rauta ja kalsium), energiaa fyysiseen aktiivisuuteen ja aineenvaihduntaan (rasvat ja hiilihydraatit) sekä rakennusaineita eri elintoimintoihin (vitamiinit ja mineraalit) (Dixey ym. 1999). Tutkimukset tukevatkin teoriaa, että hyvä ravitsemustila lisää lasten hyvinvointia, potentiaalista oppimiskykyä ja täten myös parantaa suorituskkyä koulussa (Pollit 1990).

Suomalainen ruokavalio sisältää tarpeettoman paljon makeita, suolaisia ja rasvaisia elintarvikkeita ja liian vähän kuidupitoisia ruoka-aineita (Haglund ym. 1995). Liiallisen energian, runsaan rasvan ja suolan on todettu vaikuttavan osaltaan sydän- ja verisuonitautien, verenpainetaudin, aineenvaihduntasairauksien, eräiden syöpäsairauksien ja joidenkin ruoansulatuskanavan sairauksien syntyyn (Fogelholm & Rehunen 1993, Uusitupa 1997, VRNK 1998:7). Tarvetta vähäisempi energian saanti taas aiheuttaa lapsille kasvu- ja kehityshäiriöitä, aikuisille alipainoa ja kataboliaa, jossa kudospoteiineja käytetään energian lähteenä (VRNK 1998:7).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut suomalaisiin oloihin sopivat ravitsemussuositukset. Vuoden 1998 uudistettuihin ravitsemussuosituksiin on valtion ravitsemusneuvottelukunta valinnut ruokavaliomalleiksi ruokaympyrän, ruokakolmion ja lautasmallin. Mallit so-

pivat eri käyttötarkoituksiin ja täydentävät toisiaan opetuksessa ja neuvonnassa. (VRNK 1998:7.) (Liite1.)

Koululaiselle suositeltava ruokavalio on muun väestön tapaan monipuolinen, tasapainoinen, kohtuullinen ja nautittava. Tärkeää on, ettei ruokavalioon sisälly runsaasti raffinoituja elintarvikkeita. (VRNK 1987:3, Haglund ym. 1995, Kylliäinen & Lintunen 1998.) Ruoan monipuolisuus saavutetaan, valitsemalla päivittäin ruokia vaihtelevasti kaikista ruokaympyrän lohkoista. Tasapainoisen ruokavalion energiasisältö ja suojaravintoainepitoisuudet ovat keskenään tasapainossa. Kohtuus tarkoittaa sitä, että syöty määrä vastaa kulutusta. Myös nautittavuus on ruoan keskeisiä ominaisuuksia. Monipuolisuudesta ja tasapainoisuudesta ei ole hyötyä jos ruoka ei maistu. (VRNK 1989:39.)

2.2 Kasvuikäisen ravinnontarve

Elimistön kasvu lapsella ja nuorella on melko tasaista lukuun ottamatta puberteetin vaihetta. Murrosiässä kasvussa tapahtuu selvä nopeutuminen. (Mero ym. 1990.) Ennen puberteetin alkamista ei tyttöjen ja poikien pituus- ja painokasvussa ole eroja. Tyttöillä kasvupyrähdys alkaa noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin poikien ja sukupuolten väliset kasvuerot ovatkin suurimmillaan 12-13 vuoden iässä. Tutkimusten mukaan tyttöjen nopein pituuskasvu ajoittuu ikävuosien 11 ja 13 välille, ja loppuu noin 15-vuotiaana. Aikuispituus on saavutettu keskimäärin 18 vuoden ikään mennessä. (Pötsönen 1995.)

Pituuskasvun lisäksi keskeisiin biologisiin muutoksiin kuuluu painon ja lihasten kasvu, erityisesti pojilla, sukupuolielinten kehittyminen sekä kuukautisten alkaminen tytöillä (Gong ym. 1988, Mero ym. 1990). Nuoruusiän fysiologiset ja biologiset muutokset luovat uusia tarpeita ja vaatimuksia ravitsemukselle ja ravitsemuskasvatukselle (Gong ym. 1988). Erityisen ruokavalion noudattamiseen ei nopean kasvun aikana kuitenkaan ole mitään syytä jos nuori on terve, kasvaa normaalisti ja kehittyy ikäkauden edellyttämällä tavalla (Fogelholm & Rehunen 1993).

Kehon koostumus ja koko ovat iän lisäksi tärkeitä, huomioonotettavia tekijöitä teini-ikäisen ravitsemustarpeiden määrittelyssä. Nuoren ravinnontarve vaihtelee yksilöllisen kasvun ja ke-

hityksen nopeuden sekä fyysisen aktiivisuuden mukaan. Kasvuikässä tapahtuu muutoksia energian, proteiinien, kivennäisaineiden ja vitamiinien tarpeissa. (Gong ym. 1988, Haglund ym. 1995.)

11-14-vuotiailla pojilla keskimääräinen energian tarve vuorokaudessa vaihtelee 6-13,6 MJ:n (1440-3250 kcal) välillä ja tytöillä se on vastaavasti 4,9-11,3 MJ (1170-2700 kcal) vuorokaudessa (Nordiska Ministerrådet 1996). Helsingissä, Turussa, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa sekä niiden ympäristökunnissa vuonna 1986 kerätystä aineistosta nuorten keskimääräinen energiansaanti vaihteli 9-24 -vuotiailla pojilla 8,3-12,5 MJ:n (1980-2990 kcal) ja tytöillä 7,4-8,6 MJ (1780-2040) välillä ikäryhmittäin. Energian saanti oli 9- ja 12-vuotiailla pojilla pienempi kuin vanhemmissa ikäryhmissä. (Räsänen ym 1991.) Kasvavilla nuorilla energiavintoaineiden suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta ovat samat kuin aikuisilla (Haglund ym. 1995). Proteiinien osuuden tulisi olla 10-15 % päivän kokonaisenergiansaannista eli noin 45-55 g vuorokaudessa. Hiilihydraattien osuus on 55-60 %. Rasvan määrä kokonaissaannista on noin 30 % tai vähemmän. (VRNK 1998:7.) Rasvojen käytössä tulisi kiinnittää huomiota tyydyttymättömien ja tyydyttyneiden rasvahappojen suhteeseen (VRNK 1987:3). Suositeltavaa on, että kovan rasvan (tyydyttyneet + transrasvahapot) osuus vähenee 10 %:iin energiansaannista (VRNK 1998:7). Tutkimusten mukaan energiavintoaineiden saanti on pysynyt nuorilla lähes muuttumattomina vuosina 1985-1995, tyttöjen ruokavalio vastasi tuona ajankohtana kuitenkin paremmin ravitsemussuosituksia kuin poikien (Vartiainen ym. 1996).

Lasten ja nuorten vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin riittävyyttä voi Suomessa arvioida vain suhteellisen hajanaisen tutkimustiedon pohjalta. Kalsium, rauta ja sinkki ovat yleisimmät olleet niitä kivennäisaineita, joiden saantituloksia on raportoitu kouluikäisten ravitsemustutkimuksissa (Lahti-Koski 1999). Kalsiumin saanti on yleensä todettu riittäväksi tai jopa runsaaksi (Rankinen ym.1995, Forsman 1997), kuitenkin 10-19 -vuotiailla tytöillä kalsiumin saannin riittämättömyydestä on viitteitä (Pietiläinen 1994). Joissain tutkimusraporteissa on viitattu suositukseen nähden niukkaan raudan saantiin (Virtanen ym. 1987, Pietiläinen 1994), varsinkin tyttöjen keskuudessa mutta vertailuarvoina käytetyt raudan saannin viitearvot ovat olleet varsin korkeat (Niinikoski ym. 1997). D-vitamiinin saannin on useissa tutkimusraporteissa todettu jäävän saantisuositusta alemmalle tasolle (Rankinen ym. 1995, Forsman 1997).

Kalsiumin tarve nuoruusiässä on suurempi kuin lapsuudessa ja myöhemmin aikuisuudessa.

Kasvupyrähdyksen aikana kalsiumin tarve voi jopa kaksinkertaistua. (Gong ym. 1988.) 11-20-vuotiaiden kalsiumin saantisuositus on 900 mg päivässä. Kalsiumin suositusten mukainen saanti kasvuiässä on tärkeää, koska luu saavuttaa maksimaalisen tiheydensä ennen 20. ikävuotta. (VRNK 1998:7.)

Tupakoimattomuus, säännöllinen liikunta ja runsaasti kalsiumia sisältävä ruokavalio auttavat saavuttamaan vahvan luuston. Nuoruudessa hankittu runsas luumassa ennustaa parhaiten luuston kuntoa myöhemmällä iällä. (Välimäki 1994, Aromaa ym. 1997.) Luun tiheyden ja kalsiumin saannin välinen yhteys onkin osoitettu kaikissa ikäryhmissä. Kasvukauden aikana saavutettu luuston huippumassa on yksi aikuisen luun tiheyden määräävä tekijä. Yhtenä osteoporoosin ehkäisystrategiana pidetäänkin luuston huippumassan maksimointia kasvuiässä (Kröger ja Apter 1996), ja toisaalta myös runsaan suolan ja proteiinin saannin välttämistä (James ym. 1988, WHO 1990). Lasten ja nuorten onkin syytä käyttää päivittäin rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita kalsiumin saannin varmistamiseksi. Lisäksi D-vitamiinin, joka säätelee hormonin tavoin kalsiumin imeytymistä, saantiin on varsinkin tytöillä kiinnitettävä huomiota. (VRNK 1998:7.)

Raudanpuuteanemia on todennäköisesti yleisin hyvinvointivaltioissa esiintyvä ravintoaineen puutos. Uusista suomalaisista ravitsemussuosituksista ilmenee, että raudanpuutosanemia on monissa tutkimuksissa yhdistetty heikentyneeseen työ- ja oppimiskykyyn sekä lasten myöhästyneeseen henkiseen kehitykseen. Keskimääräisen raudantarpeen arviointi naisilla on vaikeaa suuren vaihtelun vuoksi. Suositeltava saanti on naisilla ja tytöillä 12-18 mg päivässä, miehillä ja pojilla noin 10 mg päivässä. (VRNK 1998:7.) Raudan tarve kasvaa samassa suhteessa kuin pituuskasvu ja paino kehittyvät (Gong ym. 1988). Tytöillä kuukautisten alkaminen lisää raudantarvetta ja siksi suojaravintoaineista rauta on tyttöjen ja naisten kannalta erityis-asemassa (Fogelholm & Rehunen 1993). Nuorten tyttöjen ravitsemuskasvatuksessa onkin korostettava raudan ja kalsiumin saannin tärkeyttä (Gong ym. 1988, Haglund ym. 1995).

3 NUORTEN RUOKATOTTUMUKSET

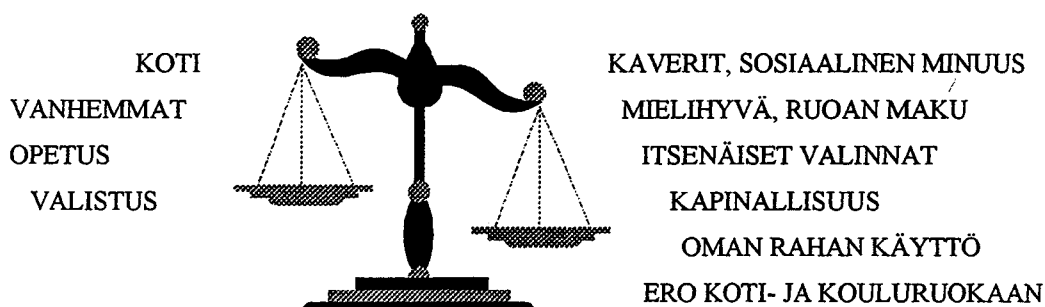
“Ruokatottumuksilla tarkoitetaan yksilön tai ryhmän erilaisten sosiaalisten ja kulttuuristen paineiden alaisina omaksuttuja tapoja valita, kuluttaa ja käyttää hyväkseen tiettyjä ruoka-aineita kaikista mahdollisista tarjolla olevista“ (Räsänen 1983, 43). Ruoanvalintaan, kuten muuhunkin käyttäytymiseen vaikuttavat biologiset, psykologiset, kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät (Prättälä 1989b). Ilmosen (1993) mukaan kuitenkin kulttuuriset tekijät ratkaisevat viimekädessä sen, mitä ruokaa käytetään ja mitä ei. Kulttuuri myös määrää miten yhdistelemme ja valmistamme eri ruoka-aineita. Ruoka ja syöminen ilmaisevat täten voimakkaasti kulttuurista ja sosiaalista identiteettiä (Dixey ym. 1999). Ruoka ja ruokaileminen eivät ole vain fysiologisten tarpeiden tyydyttämistä, vaan myös keino tyydyttää psyykkisiä, emotionaalisia sekä sosiaalisia tarpeita (Peltosaari & Raukola 1998).

Lasten ruokavalinnoille kodin vaikutus on ensisijainen. Tavat ja tottumukset opitaan jo varhain ja vanhempien asenteet vaikuttavatkin merkittävästi lasten omaksumiin ruokatottumuksiin. (Lucas 1993, Itälä 1987.) Lasten ruokatottumusten onkin todettu muistuttavan erityisesti äidin ruokavalintoja (Storm 1996). Lasten kasvaessa vanhempien vaikutusvalta ruoan valintaan liittyvissä toiminnoissa vähenee ja ystävien sekä toveripiirin merkitys lisääntyy (Klepp ym. 1991, Contento ym. 1988). Myös television, elokuvien ja mainoksien, jotka lähettävät nuorisokulttuuriin liittyviä ruoka ja ravitsemusviestejä sekä muokkaavat nuorten fyysistä vartaloihannetta, vaikutus on erittäin suuri (Dixey ym. 1999). Ruoanvalinnassaan nuori on myös altis omalle epävarmuudelleen ja toverien antamalle mallille. Valintaa ohjaavat suuresti myös ruoan maku ja ruoan tuoma mielihyvä. Ruoka saattaa toimia myös keinona saavuttaa huomiota tai osoittaa itsenäisyyttä. (Contento ym. 1988, Itälä 1987.) Kuvaan 1. on koottu nuorten ruokatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä.

Nuorten ruokatottumukset ovat kiinteässä yhteydessä nuorten omaan elämäntyyliin, jossa ruoka ei ole kuitenkaan keskeisessä asemassa. Nuorten ruokakäyttäytymiseen liittyy itsenäisiä ruokavalintoja, kuten pääaterioiden väliin jättäminen, makeisten ja virvoitusjuomien käyttö, napostelu ja hampurilaisten syöminen. (Spear 1996, Prättälä 1989a.) Ilmosen (1993) mukaan nuorten suhtautuminen ruokaan ei kuitenkaan ole ollenkaan niin välinpitämätöntä kuin se näyttää. Hänen mielestään nuorten ruokavalintoja ohjaa pikemminkin erilaiset tyyli, joiden avulla he ilmentävät kapinallisuutta vanhempiaan ja heidän ruokailutapojaan vastaan ja ra-

kentavat näin ruoan avulla sosiaalista minuuttaan.

Nuorten nauttimat ruoat kuuluvat seurusteluun kavereiden kanssa ja ovat usein tietoisesti vanhempien ruokasuosituksia vastustavia valintoja. Tärkeää on myös, että ruoat ovat erilaista syötävää kuin koulu- ja kotiruoka. (Prättälä 1989a, Prättälä 1988a.) Nuorilla on tätä nykyä enemmän rahaa käytettävissä ja osan rahoistaan he kuluttavat syömisiin ja juomisiin. 12-17-vuotiaat kuluttivat 1980-luvulla suuren osan käytettävissä olevista rahoistaan makeisiin, jäätelöön, virvoitusjuomiin ja muihin pikkusyötäviin. (Itälä 1987.)



Kuva 1. Nuorten ruokatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä.

3.1 Päivittäin nautittavat ateriat

Kasvuikäisellä, koulua käyvällä nuorella ruokailun rytmittäminen ihanteellisella tavalla ei aina ole helppoa, koska päivärytmi on erilainen kuin aikuisilla ja erilaiset harrastukset voivat asettaa omat vaatimuksensa aterioille. Ihannetilanteessa nautitaan päivän energiantarpeesta aamuateriaalla 15 - 20 %, lounaalla 25 - 30 % ja päivällisellä 35 %. Mahdollisen iltapalan ja välipalojen osuudeksi jää tällöin noin 15 - 30 %. (Fogelholm & Rehunen 1993, Kylliäinen 1998.) Suomalaisnuoret noudattavat pääosin kolmen aterian ruokailumallia, johon kuuluu aamiainen, lounas ja päivällinen (Prättälä 1988a), vaikkakin nykyään yhä useammille suomalaisnuorille kouluateria on päivän ainoa lämmin ateria (VRNK 1992). Kaikki koululaiset eivät kuitenkaan syö heille hyvin suunniteltua kouluateriaa ja kouluaikana ravitsemuksellisesti heikkojen välipalojen nauttiminen onkin yleistä (Hasunen 1998).

Aamiaisella on tärkeä merkitys koululaiselle, sillä verensokerin ollessa aamupäivällä kunnan aamuaterian ansiosta normaalitasolla, oppimisvireys on aivan toisenlainen kuin maha tyhjänä kouluun lähtevillä. (Fogelholm & Rehunen 1993.) Aamupalalla nuoret nauttivat yleensä kahvia, teetä tai kaakaota, leivän päällä margariinia, juustoa tai leikkeleitä. Aamiaiseksi kelpuutetaan myös mehut, hedelmät, jogurtit, murot ja puuro. (Prättälä 1988a.) Kleppin ym. Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan kolme neljästä nuoresta söi aamiaisen lähes joka päivä. Aamiaismurot ja juustovoileivät maistuivat norjalaisnuorille parhaiten. Tytöt jättivät aamiaisen poikia useammin syömättä. Aamiaisen syömättömyyden syyksi mainittiin ajan puute. (Klepp ym. 1991.)

Kouluruokailua on tutkittu viime vuosina melko paljon. Keski-Suomessa tehdyn Kouluterveys 1996-tutkimuksen mukaan kouluruoka kelpaa huonoiten peruskoulun yläasteen oppilaille ja parhaiten lukiolaisille. Perus-, lukio- ja ammattikoululaisista 86 % syö yleensä koulussa tarjotun aterian kokonaan, 9 % syö lisukkeet, mutta harvoin pääruokaa ja 5 % oppilaista ei juuri syö kouluruokaa. (Rimpelä ym. 1996.) Jyväskylän kouluviraston (1997) tekemästä selvityksestä ilmenee myös, että suuri osa ala-asteen (40%) ja yläasteen (37%) oppilaista on siirtynyt käyttämään ruokajuomana vettä. Lisäksi huomioitavaa on, että yli puolet kouluterveystutkimukseen vastanneista syö kouluaikana jotain muuta kuin koulun tarjoamia aterioita. Eniten käytetään makeisia ja virvoitusjuomia. (Rimpelä ym. 1996.)

Koululaisten kouluaterian syöminen ei huolestuta ainoastaan Suomessa, vaan myös Ruotsissa. Kahdessa tukholmalaiskoulussa tehdyssä selvityksessä kävi ilmi, että vain 15 % oppilaista syö suositusten mukaisen täyspainoisen aterian, loput tyytyvät vain pikkuannoksiin tai ottavat palan näkkileipää ja lasin mehua, tai jättävät aterian kokonaan väliin. (Conway ym. 1995.)

Jyväskylän kaupungin kouluviraston tekemästä ruokapalvelun laatukirjasta ilmenee, etteivät erityisesti ala-asteen oppilaiden nauttimat pienet annokset riitä täyttämään kouluruokailusuositusten edellyttämiä ravintovaatimuksia. Halssilan ala-asteella toteutettiin marraskuussa 1996 kysely kouluruoosta; ruoan mausta, annoskoosta, lämpötilasta ja ruokajuomasta, jotta saataisiin vastaus oppilaiden pieniin ruoka-annoksiin. Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä ruokaan eli annokset eivät selittyneet huonolla palautteella. Oppilaat selittivät pieniä annoksiaan seuraavasti: 53 % ei ollut nälkäisiä, vajaa 25 % ei syö muulloinkaan paljon juuri tutkimuspäivänä ollutta ruokaa ja vajaa 20 % syö aina vähän. Vain kolmella prosentilla vastaajista

oli ruokailussa kiire (välituntipeleihin tms.). Jyväskylän kouluruokailuihin on sittemmin otettu käyttöön lautasmalli, jonka mukaisen annoksen syömällä ravintovaatimukset täyttyvät. Malliannoksen käyttöön ottamisen on todettu vaikuttaneen välittömästi oppilaiden ruoka-annoksiin. (Ahonen ym. 1997.)

Päivällisen tulisi ravintoaineiden saannin kannalta olla päivän kolmas pääateria. Päivällinen saattaa olla perheen ainoa yhteinen ateria, jonka vuoksi sen sosiaalista merkitystä tulisi korostaa. (Peltosaari & Raukola 1998.) Tavallinen suomalainen päivällinen koostuu lihasta, kalasta tai kanasta ja perunasta, makaronista tai riisistä. Lisäkkeinä nautitaan salaattia, leipää ja maitoa. Valmisruokien käyttö on myös lisääntynyt. (Prättälä 1988a.)

Kouluterveys 1996- tutkimuksen mukaan 42 % yläasteikäisistä oppilaista syö ilta-aterian niin, että koko perhe oli ruokapöydässä. Tytöt ja vanhemmat oppilaat nauttivat hieman harvemmin päivällisen perheensä kanssa. 39 % kyselyyn vastanneesta ilmoitti, että kotona valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei nauti sitä yhtä aikaa. Noin kymmenesosa peruskoululaisista ilmoitti, ettei heidän kotonaan syödä varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää. (Rimpelä ym. 1996.)

Norjassa 1991 tehdyn tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaiset. Suurin osa nuorista ilmoitti syövänsä päivällistä lähes joka päivä, mutta vain puolet nuorista syö säännöllisesti yhdessä perheensä kanssa. (Klepp ym. 1991.)

3.2 Ruokatottumusten erityispiirteet

Suomalaisten tyttöjen ja poikien makeisten käyttö on lähes samanlaista (Vikat ym. 1998). Kouluterveys 1996-tutkimuksen Keski-Suomessa mukaan, makeisia ilmoitti syöneensä yhdeksän kymmenestä viimeisen viikon aikana, kuusi prosenttia vastaajista ilmoitti syövänsä makeisia lähes joka päivä (Rimpelä ym. 1996). Vikatin ym. 1997 tekemästä tutkimuksesta ilmenee, että vuonna 1997 makeisten päivittäiskäyttäjii oli 12-18 -vuotiaista noin viidennes (20 % tytöistä, 19 % pojista). Eniten heitä oli 14-vuotiaissa (tytöt 24 %, pojat 26 %). (Vikat ym. 1998.) WHO:n koululaistutkimuksessa taas makeisten päivittäiskäyttäjien osuus vaihteli 12 %:sta 30 %:iin. Suurin osuus makeisten päivittäiskäyttäjii oli 13 -vuotiaiden ryhmässä.

(Friman 1998.) Makeisia nautitaan eniten välipalaksi kouluaikana, kaikilla luokka-asteilla, mutta myös virvoitusjuomien kulutus on yleistä. Eniten makeisia ja virvoitusjuomia kuluttivat peruskoululaiset. (Rimpelä ym. 1996.)

Virvoitusjuomien käytössä on sukupuolten välillä selvä ero. Vuonna 1997, 16 % pojista ja 7 % tytöistä ilmoitti juovansa niitä vähintään kerran päivässä. Kummallakin sukupuolella virvoitusjuomien käyttö on lisääntynyt vuodesta 1987. (Vikat ym. 1998.) Makeisten syöminen liittyy läheisesti ystävyys-suhteisiin. Nuoret ostavat karkkeja yhdessä ja vähäinenkin määrä jaetaan tovereiden kesken. Makeisten syömättömyys saattaa johtaa jopa kaveriporukasta syrjäytymiseen. (Prättälä 1988b.) Makeisten käyttöä hillitseviä tekijöitä ovat rahan puute, vanhempien toiminta ja karkkikielto koulussa (Klepp ym. 1991).

Pikaruohan eli ranskalaisten, hampurilaisten, pizzojen ym. syöminen kuuluu nuorten ruokakulttuuriin ja sopii nuorten tyyliin, sillä sormin syöminen on ruokailun vapautta ja mutkattomuutta, jota nuoret tavoittelevat (Itälä 1987). Pikaruohan syönti nuorilla on kuitenkin otaksuttua harvinaisempaa (Lahti-Koski 1999). Kouluterveys 1996-tutkimuksen mukaan hampurilaisten, pizzojen ja lihapiirakoiden syöminen on pojilla yleisempää kuin tytöillä (Rimpelä ym. 1996). Frimanin 1998 WHO-koululaistutkimusaineistoon perustuvasta tutkimusaineistosta ilmenee, että esimerkiksi hampurilaisia tai hot-dogeja söi 11-15 -vuotiaista pojista viikoittain 32-37 % ja tytöistä 8-9 %. Ranskalaisia perunoita nämä pojat söivät samaan tapaan kuin hampurilaisia. Tytöistä niiden viikoittaiskäyttäjia oli 16-22 %. (Friman 1998.) Nuoret pitävät hampurilaisravintoloiden viehätyksen tärkeimpänä syynä hampurilaisten hyvää makua sekä aterioiden nopeaa saatavuutta. Suurelle osalle nuorista hampurilaisateria korvaa jonkin päivän pääaterioista mutta osa nauttii hampurilaisen tai pirtelön välipalukseen. (Itälä 1987.)

Tuoreiden kasvisten käyttö on vuonna 1997 tehdyn tutkimuksen mukaan vähentynyt nuorilla verrattuna vuosiin 1993 ja 1995. 12-18 -vuotiaista vain joka viides nuori ilmoitti käyttäneensä vihanneksia tai juureksia 6-7 päivänä edellisen viikon aikana. Länmukaiset erot kasvisten käytössä ovat vähäiset, sen sijaan sukupuolten välillä on selvä ero. Tytöistä kasvisten päivittäiskäyttäjia oli 22 % ja pojista 15 %. (Vikat ym. 1998.) Sukupuolten välinen ero havaittiin myös Itä-Suomen nuorisotutkimuksessa (Forsman 1997) ja WHO:n koululaistutkimuksessa (Friman 1998).

Myös hedelmien ja marjojen kulutus on vähentynyt vuodesta 1993 12-18 –vuotiailla. Vuonna 1997 niiden päivittäinen käyttö oli verrattavissa kasvien käyttöön. Tytöistä 26 % ja pojista 14 % ilmoitti syöneensä hedelmiä tai marjoja 6-7 päivänä edellisen viikon aikana. (Vikat ym. 1998.) WHO:n koululaistutkimuksessa 11-15 –vuotiaista pojista 49-68 % ilmoitti syöneensä hedelmiä päivittäin. Vastaava osuus tytöillä vaihteli 58-71 %:n välillä. Tässä tutkimuksessa ruokien käyttöuseutta tiedusteltiin yleisesti, eikä tiedustelemalla edellisen viikon käyttöä. (Friman 1998.) Nuorten terveystapatutkimuksessa tutkittiin myös niiden osuutta, jotka söivät päivittäin joko kasviksia tai hedelmiä ja marjoja. Heitä oli vuonna 1997 tytöistä runsas kolmannes (36 %) ja pojista vajaa neljännes (23 %). (Vikat ym. 1998.)

Vaikka nuorten ruokavalinnat ovat monesti itsenäisiä ja usein auktoriteetteja vastustavia valintoja, on suotuisiakin muutoksia ruoka-aineiden kulutuksessa tapahtunut. Viimeisten 20 vuoden aikana 12-18 –vuotiaiden käyttämän maidon laatu on muuttunut vähärasvaisia ja rasvattomia maitolaatuja suosivaksi (Vikat ym. 1998). Etenkin tytöt ovat siirtyneet vähärasvaiseen tai rasvattomiin maitotuotteisiin ja monet ovat jättäneet kokonaan rasvan pois leivältä (Aromaa ym. 1997). Vuonna 1997 neljännes (24 %) pojista ja kolmannes (34 %) tytöistä ilmoitti valitsevansa juomaksi rasvattoman maidon (Vikat ym. 1998). Huomioitavaa kuitenkin on se, että rasvaiset maitovalmisteet ja voi on ilmeisesti nuortenkin ruokavaliossa korvattu muilla rasvan lähteillä, erityisesti rasvaisilla juustoilla (Roos 1995). Viidentoista viime vuoden aikana juuston kulutus onkin yli kaksinkertaistunut, samaan aikaan kun voion kulutus on puoliintunut (Tilastokeskus 1997).

3.3 Ravitsemukselliset erityisongelmat

Nuorten keskeisiä ravitsemusongelmia ovat ruokavalion raffinoituminen, lämpimien aterioiden laiminlyöminen, epäsäännölliset ruokailuajat, epäterveelliset välipalat, ylipainoisuus ja vääristynyt laihtumisen ihannointi liitännäisongelmineen. Myös nuorten lisääntynyt alkoholin käyttö saattaa muodostua ravitsemuksellisesti ongelmaksi. (Fogelholm & Rehunen 1993.)

3.3.1 Lihavuus

Lasten ja nuorten lihavuuden raja-arvojen asettaminen on vaikeaa, johtuen kasvamisesta ja kehon muutoksista. Lasten lihavuus määritelläänkin sopimuksenvaraisesti, kasvukäyriä hyväksikäyttäen. Lapsi on lihava jos hänen suhteellinen painonsa on yli 20 prosenttia suurempi

kuin pituutta vastaava keskipaino. (Nuutinen 1997.) Kansainväliset kasvuikäisiä koskevat väestövertailut ovat vaikeita, mutta lasten lihavuus Suomessa näyttäisi olevan jonkin verran harvinaisempaa kuin monissa länsimaissa. Kuitenkin lihavuus näyttää lisääntyneen suomalaisnuorten keskuudessa. (Rissanen 1997.)

Vuonna 1997 kerätyn Nuorten terveystapatutkimusaineiston mukaan, nuorten yhtenä kasvavana terveysongelmana on ylipainoisuus. Tämän tutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten ylipainoisuus ja lihavuus ovat lisääntyneet huomattavasti ainakin vuodesta 1977 alkaen. Nyt ilmenevä nuorten lihominen antaa aiheen valmistautua lihavuuden yleistymiseen myös nuorten aikuisten keskuudessa 2000-luvulla. (Rimpelä ym. 1997.) Myös Jyväskylän kouluterveydenhuollon, vuonna 1996-1997 tekemästä 3., 5. ja 8. luokkalaisten lihavuusselvityksestä ilmenee, että eri luokka-asteilla lihavia lapsia (suhteellinen paino >25%) oli 8-10%. Verrattuna 80-luvun alkupuolella tehtyihin vastaaviin selvityksiin, määrä on kaksi- kolmikertainen. Poikien ja tyttöjen välisessä lihavuuden yleisyydessä ei ole todettu merkitseviä eroja, vaikkakin painoindexien mukaan arvioituna poikien lihavuus on yleisempää. (Nuutinen 1990).

Lihavuutta on helpompi ehkäistä kuin hoitaa. Lihavuuden nopea lisääntyminen nuorten aikuisten joukossa korostaa ehkäisyn merkitystä nuoruusiässä. (Rissanen 1997.) Lapsen lihavuuden ehkäisy on tärkeää myös siksi, että lapsuusiän lihavuus pysyy yleensä aikuisuuteen asti ja altistaa myöhemmin useille terveysongelmille. Lisäksi lapsuusiän lihavuuteen liittyvät sosiaaliset, psyykkiset ja terveydelliset haitat puoltavat lihaviiden lasten hoitoa. (Nuutinen 1997.) Lihavuuden ehkäisyssä keskeisiä kysymyksiä ovatkin terveellinen ravitsemus ja riittävä liikunta sekä kotona että koulussa (Rimpelä ym. 1997).

3.3.2 Kehonkuva, syömishäiriöt ja erityisruokavaliot

Kulttuurissamme ihannoidaan hoikkuutta, joka viestittää yhteiskunnassamme onnistumista, mahdollisuuksia, menestymistä ja kykyä kontrolliin. Lihavuutta tai pulleutta saatetaan pitää epäonnistumisena, elämänhallinnan puutteena tai jopa luovuttamisena. (Välimaa 1995.) Hoidon vartalon uskotaan myös tuovan ystäviä ja herättävän kiinnostusta vastakkaisessa sukupuolella, sekä tuovan onnea ja menestystä muillakin elämänalueilla (Charpentier 1997). Hoikkuuden ihanne sumentaakin monesti varsinkin tyttöjen kuvaa itsestään ja saa monet suomalaiset tytöt pitämään itseään liian lihavana, vaikka he todellisuudessa olisivat alipainoi-

sia (Välimaa 1995).

Vuonna 1994 tehdyn WHO-koululaistutkimuksen mukaan, vain noin puolet 11-15-vuotiaista pojista ja tytöistä vieläkin harvemmat, olivat tyytyväisiä omaan painoonsa. Liian lihavana itseään piti 3 % pojista ja 6-9 % tytöistä. Kriittisimmin omaan painoonsa suhtautuivat 13-vuotiaat tytöt; heistä lähes puolet piti itseään vähintäänkin hieman liian lihavana. WHO-koululaistutkimuksesta ilmenee myös, että suurin ero tyttöjen ja poikien painon kokemisessa oli se, että poikia ei niinkään vaivaa lihavuus vaan itsensä liian laihana pitäminen. Hoikkuus ihanteena on tutkimuksen mukaan lyönyt läpi kautta nuorison ja yhä useampi nuori on sitä mieltä, että heidän pitäisi laihduttaa. Kriittisimpiä tässäkin asiassa olivat 13-vuotiaat tytöt, joista 34 % oli sitä mieltä, että heidän tulisi laihduttaa. (Välimaa 1995.) Tässä onkin erityinen haaste kouluterveydenhuollolle, sillä enää ylipainon tai lihavuuden ehkäisy ei ole ainoa kouluterveydenhuollon painonvartiointitehtävä, vaan koululaisilla esiintyy myös erilaisia syömishäiriöitä joiden ehkäisyyn on syytä paneutua (Rissanen 1993).

Syömishäiriöiden määritellään olevan tiloja, joille on yhtenäistä poikkeava suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan ruumiiseen. Näiden häiriöiden kirjo voi vaihdella kroonisen laihduttajan ylenmääräisestä painon vartioinnista äärimmäiseen nälkiintymiseen johtavaan anorexia nervosaan ja vaikean lihavuuden aiheuttamaan pakonomaiseen ylensyömiseen. Yleisimmät varsinaiset syömishäiriöt ovat bulimia (ahmimishäiriö) ja anorexia nervosa (laihuushäiriö). (Aro ym. 1993, King ym. 1996.)

Erityisruokavaliot ovat lisääntyneet peruskouluissa noin kymmenen vuoden aikana kahdesta prosentista noin kahdeksaan prosenttiin. Yleisin syy erityisruokavalion noudattamiselle on kaikilla kouluasteilla ruoka-allergia. Seuraavaksi yleisin on laktoosi-intoleranssi, jonka jälkeen tulee uskontoon tai eettiseen vakaumukseen liittyvä ruokavalio tai diabetes. (Urho ym. 1995.) Huomioitavaa on, että kasvisruokavalion noudattaminen on lisääntynyt varsinkin tyttöjen keskuudessa (Jäntti 1991). Jyväskylän kouluviraston (1997) tekemän selvityksen mukaan, kasvisruokavalioiden osuus kaikista erityisruokavalioista on nykyisin noin yhdeksän prosenttia.

4 KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAT

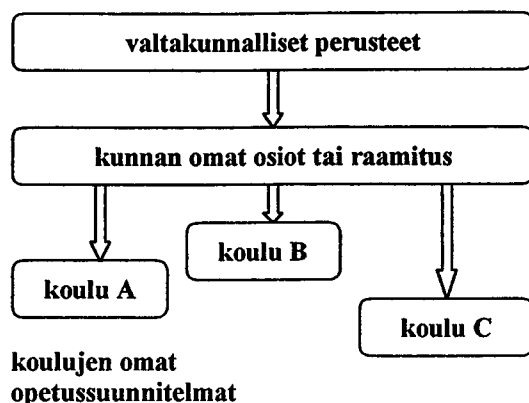
”Jotta yleissivistävä koulu voisi täyttää yhteiskunnan sille antamat velvoitteet, se tarvitsee tavoitteita. Niistä laaja-alaisimmat ilmaistaan lainsäädännössä kasvatuspäämäärinä ja periaatteina, joista johdetaan konkreettisempia alatavoitteita. Tavoitteihin pääsemistä varmistellaan eritasoisilla kirjallisilla opetussuunnitelmilla.” (Lahdes 1997.)

Koulutyön suunnittelun, arvioinnin ja toteuttamisen keskeisimmän perustan muodostaa opetussuunnitelma. Opetussuunnitelma ilmaisee paikallisen päättäjän koulutuspoliittista tahtoa osana valtakunnallista koulutuspolitiikkaa. Opetussuunnitelmasta tulee käydä ilmi koulun tehtävä, toiminta-ajatus ja omaleimaisuus sekä opetusta koskevat rakennepäätökset. Tässä yhteydessä määritellään, millaista tuntijakoa koulu noudattaa ja miltä luokalta eri oppiaineiden opetus aloitetaan. Samoin päätetään opetuksesta, joka mahdollisesti annetaan luokkasteista riippumattomista ryhmissä. Lisäksi selvitetään, miten eri oppiaineitten sisällöt ja tavoitteet aiotaan toteuttaa, mikäli koulu laatii kokonaisopetussuunnitelman. Opetussuunnitelmassa selvitetään lisäksi, miten opetus järjestetään siinä tapauksessa, ellei kaikkia opiskeltavia aineita tai asioita ole jokaisena lukuvuonna tarjolla. Edelleen selvitetään mitä vapaaehtoisia kieliä tarjotaan ala-asteella sekä määritellään aihekokonaisuudet sekä oppiaineitten ja oppiaineryhmien tavoitteet ja sisällöt valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteitten pohjalta. (POP 1994.)

4.1 Opetussuunnitelman laadinnan tasot

Valtakunnallisia ohjeita, joissa määritellään peruskoulun oppimisen tavoitetaso ja opiskelun keskeiset sisällöt, kutsutaan opetussuunnitelman perusteiksi. Ne muodostavat pelikentän, jossa koulut toimivat. Varsinainen opetussuunnitelma on se, jonka koulu laatii kunnan päätösten puitteissa ja joka nojautuu valtakunnallisiin opetussuunnitelman perusteisiin. (Kinos 1994.) Valtakunnallisen ohjauksen vähentyessä on erittäin tärkeää, että kouluille luodaan parhaat mahdolliset edellytykset itse täsmentää oman työnsä tavoitteita sekä määrittää sen sisältöä ja menetelmiä omista lähtökohdistaan (POP 1994).

Opetussuunnitelmat rakentuvat siis valtakunnallisten perusteiden pohjalle. Valtakunnallisen kehityksen määrittelyllä pyritään siihen, että peruskoulutuksen taso ja pääosa runkosisällöstä rakentuu samantyyppisistä aineksista. (Pässilä ym. 1993.)



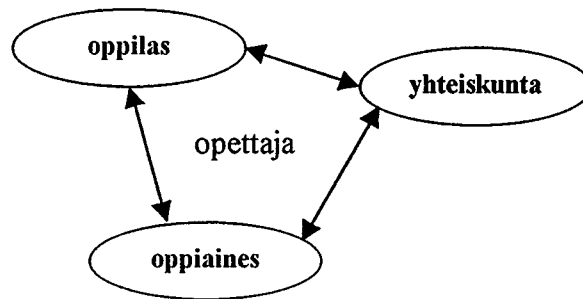
Kuva 2: Opetussuunnitelman laadinnan tasot (Pässilä ym. 1993).

Kunnassa päätetään kuntakohtaisista asioista. Kunta voi halutessaan määrittellä kuntakohtaisissa opetussuunnitelmissa ala-asteiden yhteneviä raameja, mikäli näitä pidetään tärkeinä. Kuntakohtaisesti voidaan päättää myös esimerkiksi erityisopetuksen toteuttamisesta tai kieliohjelmista ym. Koulun omalla opetussuunnitelmatasolla, koulu itse laatii opetussuunnitelman. Tämä antaa koululle lisää suunnitteluvaltaa ja samalla vaatimuksia yhteistyölle. Koko koulun henkilöstön onkin sitouduttava mukaan koulun kehittämiseen. Koulun opetussuunnitelman avainsanoja ovat: koulun profiili tai toiminnan painotus tai koulun toiminta-ajatus. Koulu voi rakentaa opetussuunnitelman aivan omalla mallilla ja se voi sisältää valintaa ja olla hyvinkin yksilöllinen. Opetussuunnitelma voi olla rakenteeltaan kurssimuotoinen, jaksotettu, oppiainerajat ylittävä, ainejakoinen tai jokin muu vaihtoehto. Koulun vuosittainen työsuunnitelma voidaan sisällyttää opetussuunnitelmaan tai työsuunnitelma muokataan suoraan työsuunnitelmateksteistä lisäämällä siihen käytännön ratkaisut esimerkiksi koulun ulkopuolella tapahtuvasta opetuksesta.

Opettaja on koulun opetussuunnitelman käytännön toteuttaja ja opettaja voikin muokata oman ryhmänsä oppimisen suunnitelman koulun yhteisestä opetussuunnitelmasta. Opettaja ei voi kuitenkaan opettaa mitä tahansa, vaan asiasisältöjen tulee tukea koulun profiilia ja oppisisältöjen tulee tukeutua koulun opetussuunnitelma-ajatteluun. Myös opettajan käyttämien opetusmenetelmävalintojen tulee tukea opetussuunnitelmapohdintaa oppilaan taidoista ja oppimisen monimuotoisuudesta. Opettajan on otettava huomioon oppijan motivaatio ja motivoiminen, sekä uuden oppimisen- ja tiedonkäsitteiden linjaukset. (Pässilä ym. 1993.)

4.2 Opetussuunnitelman didaktisia malleja

Opetussuunnitelmaa on tarkasteltu didaktiikan osana ja se on liitetty opetusprosessin suunnitteluun (Malinen 1992). Tähän tilanteeseen on laadittu useita erilaisia malleja. Deweyn mallissa opetussuunnitelmaan vaikuttavina tekijöinä eli determinantteina ovat oppilas, oppiaines ja yhteiskunta (Saylor & Alexander 1966). Olosuhteista riippuen determinantit painottuvat eri tavoin. Lahdes (1986) on erotellut yhteiskuntapainotteisen, oppilaspainotteisen ja tiedonala-painotteisen opetussuunnitelman. Curriculum-mallinen opetussuunnitelma on lähinnä oppilaspainotteinen ja Lehrplan-mallinen tiedonalapainotteinen (Malinen 1992).



Kuva 3. Opetussuunnitelman determinantit (Malinen 1992).

Toinen malli on käytössä usein kun tutkitaan opetussuunnitelmien toteutumista. Silloin eritellään

- 1) tarkoitettu (etukäteen kirjoitettu) opetussuunnitelma
- 2) toimeenpantu (opettajien toteuttama) opetussuunnitelma ja
- 3) toteutunut (oppilaiden kokema) opetussuunnitelma.

Näin kuvataan opetuksen ohjausprosesseissa kolme vaihetta pitäen niitä opetussuunnitelman eri esiintymismuotoina. (Lahdes 1986, Kangasniemi 1985.)

Kolmantena opetussuunnitelman didaktisena mallina on hyvä huomioida Stufflebeamin CIPP-suunnittelumalli (Context, Input, Process & Product), joka tarkoittaa että arvioidaan kehystä, panosta, prosessia ja tuotosta (Stufflebeam 1993). Stufflebeamin mallin mukaisella arvioinnilla on mahdollista valvoa hyvin opetuksen suunnittelua (Vaherva 1983). Stufflebeamin malli sopii pohjaksi useisiin tilanteisiin ja esimerkiksi Leimu (1985) on sen pohjalta luonut jäsentelyn suunnittelun eri vaiheista.

5 KOULUN TERVEYSOHJELMA

Koulun terveysohjelman on perinteisesti katsottu sisältävän kouluterveydenhuollon, terveystiedon opetuksen sekä terveellisen ja turvallisen kouluympäristön (Korhonen ym.1998). Nykyisin koulun terveydenedistämiseen katsotaan kuuluvan kaikki ne toiminnot, joilla mahdollistetaan oppilaiden ja muiden koulussa työskentelevien sekä koko koulu yhteisön optimaalisen terveyden saavuttaminen (Young & Williams 1989, Koulun terveyskasvatuksen kehittäminen 1993).

Korhonen ym. (1998) katsovat koulun terveysohjelman sisältävän kahdeksan osatekijää:

- kokonaisvaltainen terveystiedon opetus ja toteutus (oppiaineena / kurssina / integroituna)
- liikunta
- kouluterveydenhuolto
- kouluruokailu
- oppilashuolto
- terveellinen ja turvallinen kouluympäristö sekä hyvinvointia ja hyvää oloa tukeva koulu yhteisö
- opettajien sekä muun koulussa työskentelevän henkilökunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
- kodin, koulun ja yhteiskunnan yhteistyö

(huom. myös Resnicow & Allensworth 1996, McKenzie & Richmond 1998)

Koulun terveyskasvatuksen tehtävänä on tukea oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä sekä terveyttä edistävää käyttäytymistä (POP 1994). Tavoitteena onkin kasvatuksellisin ja viestinnällisin keinoin tukea ihmisen tervettä kasvua ja selviytymistä, välittää sivistyksellistä terveyspääomaa sekä virittää terveyttä edistäviä muutostoiveita ja avustaa näitä muutospyrkimyksiä ja erityisesti tukea terveyttä edistävää käyttäytymistä (POP 1994, Korhonen ym. 1998). Kannaksen mukaan terveyskasvatuksen tehtävät näiden tavoitteiden saavuttamiseksi ovat sivistävä, virittävä, mielenterveyttä tukeva ja muutosta avustava tehtävä (Kannas 1992).

Koko kouluajan kattavan terveystiedon opetuksen päämääränä on terveystiedon tai terveysosaamisen hallinta. Terveystietoisissa valvotuneissa ja sivistyneissä henkilöillä on kyky hankkia ja arvioida kriittisesti tietoa terveydestä ja terveyspalveluista sekä taitoja ja valmiuksia käyttää niitä terveyttä edistävällä tavalla. (Korhonen ym. 1998.)

Ala-asteen terveystieteiden opetus on ihminen ja terveys. Ala-asteen opetus on hyvin opettajajohtoista ja tämä mahdollistaa muun muassa kokonaisopetuksen ja erilaisten teemojen käytön opetuksessa. (Korhonen ym. 1998.) Kouluhallitus määritteli vuonna 1990 ala-asteen terveystieteiden keskeisiksi painotusalueiksi muun muassa seuraavat tavoitteet:

- oppilaiden tulee saada tietoa kasvusta ja kehityksestä
- oppilaan tulee ymmärtää ihmisen kehityksen perusasiat, erityisesti kehon muutokset ja seksuaalinen kehitys
- oppilas hankkii tietoa kehon toiminnoista, erityisesti kiinnitetään huomiota hygieniaan ja ravitsemukseen

5.1 Ravitsemuskasvatus peruskoulussa

Ravitsemuskasvatus on terveystieteiden osa-alue. Koulussa annettavalla ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys sekä yksilön että koko kansan terveydelle, sillä riittävän varhain aloitetulla ja tehokkaalla ravitsemuskasvatuksella pystytään vaikuttamaan ravintotottumuksiin. Ravinto- ja ruokailutottumuksia koskevissa opetussuunnitelmallisissa ohjeissa pyritään siihen, että ala-asteen aikana luodaan pohja terveyttä edistävälle tottumuksille ja asenteille. Tärkeää on myös pohtia miksi ihminen syö. Yläasteella oppilaille pyritään lisäksi antamaan sellaiset taidot ja tiedot, joiden avulla he pystyvät suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisen ja ravinnontarvettaan vastaavan ruokavalion. Opetusta laajennetaan myös liittämällä mukaan myös elintarvikkeiden turvallista käyttöä ja maailman ravitsemusongelmia käsitteleviä kysymyksiä. (Kouluhallitus 1990.)

Koko peruskoulun ravinto- ja terveystieteiden tavoitteena on, että oppilas tietää ja ymmärtää terveellisen ravinnon merkityksen ja tuntee suomalaisen ruokavalion hyvät ja huonot puolet. Oppilaiden odotetaan tuntevan myös erityisruokavaliot ja omaksuvan terveelliset henkilökohtaiset ruokailutottumukset. Ravinto- ja terveystieteiden sisältöalueeseen kuuluvat ravinnontarve, ruoan valmistus, terveellinen ja turvallinen ravinto, erityisruokavaliot, painon säätely, yleisimmät ravitsemusongelmat ja syömishäiriöt sekä suomalainen kansanravitsemus ja terveys. (POP 1994, Korhonen ym. 1998.)

Ravitsemusopetuksen aihealueita voivat Kouluhallituksen (1990) mukaan olla seuraavat:

- elintarvikkeet ja ravintoaineet
- ravinnon tehtävät
- ruoan valintaan vaikuttavat tekijät
- ruoansulatus ja aineenvaihdunta
- ravinnontarve normaaliolosuhteissa
- erityisruokavaliot
- lihavuus
- erilaiset sairaustilat (ruoka-allergiat, diabetes, keliakia, laktoosi-intoleranssi)
- ravinnon laatu
- monipuolinen ravinto
- elintarvikkeiden lisäaineet
- elintarvikkeiden sisältämät vierasaineet
- ruoanvalmistuksen vaikutus ravinnon laatuun
- ravinnon hygieenisuus
- luontaistuotteet
- ruoka-aineiden ja ruokien säilytys
- elintarvikevalvonta
- suomalainen kansanravitseminen ja terveys
- maailman ravintotilanne

5.1.1. Ravitseminen Euroopan terveet koulut -ohjelmassa

The health-promoting school-ohjelmassa on pureuduttu ravitsemuskasvatukseen kouluissa ja luotu suuntaviivoja sekä annettu käytännön vihjeitä ravitsemusopetuksen toteuttamiseksi kouluissa. Ohjelmassa on huomioitu se, ettei kaikkea ruoasta ja ravitsemuksesta ole mahdollisuutta opettaa peruskoulussa vaan kokonaisuudesta on löydettävä eri ikäryhmille sopivat osat. Käsiteltävien asioiden tulisi olla sellaisia, että ne:

- kohtaavat olemassa olevat tarpeet ja oppilaiden, opettajien ja koulun kiinnostuksen kohteet
- vastaavat tavoitteisiin, jotka on ennalta asetettu
- vaikuttavat suotuisasti kulttuuriin, talouteen ja ympäristöön
- huomioivat oppilaiden tietotason ja taidot
- ovat lapsille ymmärrettävällä tasolla
- opettavat sellaisia taitoja, joilla voidaan lisätä ja vahvistaa terveellisiä ruokatottumuksia

Euroopan terveet koulut -ohjelmassa kiinnitetään siis huomiota kouluissa toteutettavaan opetussuunnitelmaan, laajemmin koko koulun toimintaan sekä huomioidaan myös kodin ja yhteisön merkitys. Kaksi muuta avainideaa koulun ravitsemuskasvatuksessa on lapsikeskeisyys ja -lähtöisyys sekä opetussuunnitelmien ja koko toiminnan suunnitelmallisuus ja koordinoitavuus. Opetuksen lapsilähtöisellä lähestymistavalla tarkoitetaan sitä, että opetuksessa huomioidaan

daan ja kuunnellaan lasten tarpeita ja mitkä asiat he kokevat itselleen tärkeiksi sekä yritetään asettua heidän asemaansa. Jotta tähän päästään on tarpeen käyttää aktiivisia ja osallistumiseen tähtääviä opetusmetodeja.

Ohjelman ravitsemusopetussuunnitelmassa kiinnitetään huomiota seitsemään eri osa-alueeseen, jotka liittyvät ravitsemukseen, ruokaan ja syömiseen. Opetussuunnitelmassa kiinnitetään erityisesti huomiota oppilaiden ikäkauteen ja kehitystasoon, jotta ravitsemusopetus olisi tehokasta ja toimivaa. Opetuksen tavoitteet ja päämäärät sisältävät tiedot, tunteet, uskomukset, asenteet, käytännön taidot valita, valmistaa ja syödä ruokaa, elämäntaidot, jotka auttavat päätöksenteossa, ongelman ratkaisussa ja toimeentulossa sekä kohtelias ja hillitty käyttäytyminen. Opetuksen tavoitteet on määritelty 4-16-vuotiaille. Seuraavat seitsemän osiota ovat vakiinnuttaneet asemansa ravitsemusopetussuunnitelmassa:

1. ruoka ja tunteiden kehitys
2. ruokatottumukset ja sosiokulttuuriset vaikutukset
3. ravitsemus ja yksilön terveys
4. ruoan tuotanto, valmistus ja jakelu
5. ruoan kulutustottumukset
6. ruoan säilöntä ja varastoiminen
7. ruoan valmistus

Esimerkiksi oman tutkimukseni kohderyhmän eli 3-6-luokkalaisten ravitsemusopetusteemat ovat Euroopan terveet koulut -ohjelmassa seuraavanlaiset. 8-11-vuotiaiden pääteemana ovat ruokatottumukset, ruoka ja ruoan laatu, syöminen ja juominen kotona sekä koulussa, ja ruoan tuotantotapa. Oppilaita tulisi rohkaista pohtimaan seuraavia kysymyksiä: Mitä minä syön ja miksi? Missä syön ja mitä? Syönkö riittävän monipuolista ruokaa? Pidätkö ruoasta jota syön? 11-13-vuotiaiden pääteemana on ruokavalion, ruoka-aineiden vaikutukset terveyteen ja vaikutus ruokatapoihin, sosiokulttuuriset tekijät, ympäristötekijöiden vaikutus terveyteen ja ympäristön vaikutus ruoan valintaan. Tälle ikäryhmälle tyypillisiä kysymyksiä ovat: Mitkä tekijät vaikuttavat ruokatottumuksiini? Kuinka ympäristö vaikuttaa ruokatottumuksiini? Kuinka ruokatottumukset vaikuttavat terveyteeni? Kuinka ruokatottumukseni vaikuttavat ympäristöön? (Dixey ym.1999.)

5.2 Ravitsemusopetuksen toteuttaminen peruskouluissa

Peruskoulun opetuksessa ravitsemuskasvatus sisällytetään pääasiassa kotitalouden, biologian, ympäristöopin ja kansalaistaidon opetukseen (VRNK 1992). Peruskoulun tuntijakopäätökses-

sä ei terveystieteiden opetukseen ole varattu omia tunteja. Valtion vahvistama peruskoulun tuntijakopäätös (23.9.1993), antaa kouluille mahdollisuuden päättää itsenäisesti ajankäytöstä. Ala-asteella terveyteen liittyviä asioita käsitellään sen mukaisesti, miten koulukohtaisessa opetussuunnitelmassa on määritelty. POP-94:ssä terveystavoitteita on kirjattu erityisesti liikuntaan sekä terveys- ja luonnontietoon. Jos terveystieteiden opetus on valittu koulukohtaiseksi aihekokonaisuudeksi, sitä voidaan edellä mainittujen aihekokonaisuuksien lisäksi toteuttaa myös muiden oppiaineiden sisällä.

Koulukohtaisen päätöksen ja käytettävissä olevien resurssien mukaa ympäristö- ja luonnontieto-kokonaisuuden tai jonkin muun oppiaineen tuntimäärää voidaan myös lisätä vähimmäisviikkotunteja suuremmaksi, jolloin on mahdollisuutta saada lisätunteja esimerkiksi ravitsemus-, terveys- tai liikennekasvatukseen. Opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että ympäristö- ja luonnontiedon alueeseen kuuluvia aiheita voidaan luontevasti käsitellä eheyttävänä teemoina, projekteina tai toteuttaa leirikouluna. (POP 1994, Korhonen 1998.)

Vuonna 1999 voimaan astunut perusopetuslaki palautti kansalaistaidon opetuksen peruskouluun, kaikille yhteisenä aineena opetettavaksi (Perusopetuslaki N:o 628). Ympäristö- ja luonnontieto oppiainekokonaisuuden osa-alue; ihminen ja ympäristö, johon kuului terveellisten elämäntapojen käsittely, palautuukin mitä ilmeisemmin kansalaistaidon sisältöalueeseen kuuluvaksi.

Koulujen ravitsemusopetuksessa tarvitaan yhteistyötä eri oppiaineiden välillä, jotta ravinnosta ja terveydestä syntyy oppilaille monipuolinen ja selkeä kokonaisuus ja ettei voimia kuluteta turhiin päällekkäisyyksiin. Ruoka on lapsille läheinen ja konkreetti asia, ja sitä voi lähestyä monilla ongelmakeskeisillä ja elämyksiä antavilla työtavoilla. Ravintoon liittyvää tarkastelukulmaa muunnellaan lapsen iän ja opiskeluvaiheen mukaan. Pienet ruoanvalmistustyöt, esimerkiksi välipalan valmistus tai sämpylöiden leipominen, tuottavat elämyksiä, jotka voivat myöhemmin ohjata ruokavalintoja oikeaan suuntaan. (Aho 1994.)

5.2.1 Opettajat ravitsemuskasvattajina

Ravitsemusopetuksen toteuttajia kouluissa ovat ensisijaisesti opettajat. Opettajan ammatin valinneella on kasvatusvastuu oppilaistaan (Lintukangas ym. 1999). Ravitsemusopetuksen

toteuttaminen vaihtelee kouluittain, mutta yleisemmin ravitsemusopetusta toteutetaan alasteilla ympäristö- ja luonnontieto oppiaineeseen liitettynä. Opettajat pyrkivät hyödyntämään ravitsemusopetukseen myös erilaisia käytännön tilanteita, esimerkiksi kouluruokailua. (Vuoristo 1999.) Opettajan käyttäytymisellä esimerkiksi kouluruokalassa onkin keskeinen merkitys, riittävien tietojen lisäksi pitää opettajilla olla myönteinen asenne kouluruokailua kohtaan, jotta oppilaita pystytään ohjaamaan. Onkin esitetty, että opettajan koulutukseen olisi saatava tarpeita vastaava opintokokonaisuus kouluruokailusta, jotta heillä koulutyössään olisi valmiuksia sen ohjaamiseen. Opettajien välinpitämättömyys, omat mieltymykset tai esimerkiksi ääneen lausuttu ruoan moittiminen vaikuttaa oppilaiden syömiseen, ja negatiivinen viesti kulkeutuu myös koteihin. (Lintukangas ym. 1999.)

Tutkimusten mukaan opettajien ravitsemusopetusvalmiuteen ja ravitsemusasioiden opettamiseen vaikuttaa opettajan oma kiinnostus ravitsemusasioihin ja ravitsemuskoulutukseen osallistuminen. Aikaisemmat opetuskokemukset, saatavissa oleva ravitsemuskasvatusmateriaali ja luokkataso vaikuttavat myös opettajan antamaan ravitsemusopetukseen. (Norton ym. 1997.)

Opettajien koulutuksestaan saamat ravitsemusopetusvalmiudet ovat melko heikot. Ravitsemusopetusvalmiuksien antaminen kuuluu lähinnä opettajankoulutuslaitoksen tehtäviin. Tuntimäärät vaihtelevat kuitenkin eri opettajankoulutuslaitoksissa. Jyväskylän OKL:ssa ravitsemustieto on sisällytetty kansalaistaidon kurssiin, joka sisältää noin neljä tuntia ravitsemusopetusta. (Kettunen 1998.) Ravitsemusopetusvalmiuksia voidaan lisätä vapaavalintaisella, yhden opintoviikon laajuisella terveystiedon kurssilla, jonka painotusalueita ovat kouluruokailu ja erikoisruokavaliot. Tämä kurssi kuitenkin järjestetään vain, jos laitoksen taloudelliset resurssit sen sallivat ja jos osallistujia on riittävästi. Terveysasioista kiinnostuneella ja valveutuneella opettajaopiskelijalla ei siis välttämättä ole edes mahdollisuutta opiskella terveysasioita Opettajankoulutuslaitoksessa. (OKL:n opinto-opas 1997.)

Myös Vuoriston 1999 tekemästä pro gradu -tutkielmasta ilmenee, että jos ravitsemusopetusta lisättäisiin opettajankoulutukseen, sillä parannettaisiin opettajien resursseja sekä kouluruokailun ohjaajina että ravitsemusasioiden opettajina (Vuoristo 1999).

5.2.2 Kouluruokailu

Kouluruokailu on olennainen osa koulussa tapahtuvaa ravitsemuskasvatusta (VRNK 1992). Kouluruokailusta tulisi olla kuvaus myös koulujen opetussuunnitelmissa, sillä ne monet tunnit jotka jokainen oppilas viettää kouluruokailussa, eivät voi olla kasvatuksellisesti merkittömiä. Tämän vuoksi kouluruokailun tavoitteet ja toiminta-ajatus tulisi kirjata ja vahvistaa jokaisen koulun opetus- ja työsuunnitelmaan. (Lintukangas ym. 1999.) Kouluruokailu on "elämän oppitunti", vaikka tätä ei mainitakaan oppiaineiden tuntijakopäätöksissä. Käytetyn ajan perusteella sitä voidaan kuitenkin verrata oppiaineisiin. (Kouluruokailuopas 1987.) Kouluruokailu toteuttaa terveystieteiden teemoja käytännössä, ohjaten oppilaita terveelliseen ravitsemukseen, kehittää maku- ja ruokatottumuksia sekä edistää oikeita ruokailutapoja (Peltonen 1994).

Koulun johtajalla on avainasema ja viime kädessä vastuu ruokailun sujumisesta ja sen kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamisesta. Opettaja taas toimii aikuisen mallina ruokailukäyttäytymisessä. Opettajalla onkin vastuu kouluruokailun ohjauksesta ja valvonnasta. (Lintukangas ym. 1999.)

Kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. Syyskuussa 1998 tuli kuluneeksi 50 vuotta siitä, kun jokaisen kunnan velvollisuudeksi tuli tarjota maksuton kouluateria oppilaille. Kouluaterian tarjoaminen maksutta kaikille oppilaille, sosiaalisesta asemasta riippumatta, on aineutlaatuista maailmassa. (Lingvist 1998.) Maksuttoman kouluaterian tulee olla täysipainoinen, ja se on oppilaan hyvän ravitsemuksen ja terveyden perusta. Kouluateria täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua ja luo siten pohjaa oppilaan terveyttä edistävälle ruokatottumuksille. (Lintukangas ym. 1999.)

Kouluruokailu tulee toteuttaa siten, että se tukee laissa määritettyjen kasvatustavoitteiden saavuttamista. Koska terveystottumukset opitaan jo lapsena - ja nuorena, koulun ruokailulla ja terveystieteiden kasvatuksella on tärkeä merkitys. Terveellisiin elämäntapoihin kasvaminen merkitsee oikeita ravitsemus- ja terveystottumuksia. Näihin ohjaa osaltaan monipuolinen, tasapainoinen, kohtuullinen ja nautittava kouluruoka. Oppilaiden tapa- ja sosiaalisuuteen kasvattaminen on myös kouluruokailun tavoitteena. Oppilas ei pysty omaksumaan hyviä tapoja ja sosiaalisia taitoja vain kuuntelemalla opettajan esitystä ja lukemalla oppikirjoja. Hyvät tavat ja

toisen ihmisen huomioonottava asenne ovat arvokas lisä elämäntaitoihin, ja kouluruokailussa niitä voi harjoitella joka päivä. (Lintukangas ym. 1999.)

Työkasvatus ja vastuuseen kasvattaminen sekä eettinen ja kulttuurikasvatus ovat myös kouluruokailun tavoitteita. Ohjaus omatoimisuuteen, siisteyteen ja myös palveluun ovat tärkeitä asioita hallita. Kulttuuri- ja eettiseen kasvatukseen kuuluu myös kauniisti tarjoiltu ruoka kattaussineen sekä viihtyisä ja siisti ruokasali. Kouluruokailulla on myös tärkeä merkitys ruoka- ja tapakulttuurin säilyttäjänä, sillä se vaalii ruoka- ja tapakulttuuria. (Lintukangas ym. 1999, Jäntti 1992.)

5.2.3 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveyden – ja hammashuolto ovat osa koulun oppilashuoltoa. Oppilaskohtaisen terveydenhuollon tavoitteena on tukea lapsen tervettä ja tasapainoista kasvua sekä kehitystä, ennaltaehkäisyä, terveyden edistämisen ja terveystieteiden menetelmien avulla, jotta oppilas suoriutuisi koulunkäynnistään edellytystensä mukaisesti. Oppilaaseen itseensä kohdistuvan toiminnan lisäksi, kouluterveydenhuollon tehtävänä on vaikuttaa lapsen elinympäristöön ja elinolosuhteisiin. (VRNK 1989:39, VRNK 1992, Peltonen 1994.)

Kouluterveydenhuollossa ravitsemuskasvatus tulee ymmärtää osaksi nuorten terveystieteiden kasvatusta. Ravitsemuskasvatus on ollut terveystieteiden painoalueena valtakunnallisissa suunnitelmissa vuodesta 1972 lähtien. (VRNK 1989:39.) Ravitsemuskasvatuksen tulisi olla osa kaikkea kouluterveydenhuoltoa (VRNK 1992). Kouluterveydenhuollon henkilöstön velvollisuutena on osallistua kouluruokailun järjestelyihin valvomalla sen laatua, tuomalla terveydenhuollon asiantuntemusta sen suunnitteluun ja osallistumalla oppilaan tarvitsemaan ravitsemusohjaukseen ja erityisruokavalioiden järjestelyihin. Kouluterveydenhuollolla tulee olla tieto kaikista erityisruokavalioiden tarvitsevista oppilaista sekä heidän ruokavaliostaan. Kouluterveydenhuolto arvioi lisäksi todellisen erityisruokavalioiden tarpeen turhien dieettien ja niistä aiheutuvien lisäkustannusten välttämiseksi. (Terho & Vakkilainen 1993.)

6 RAVITSEMUSKASVATUKSEN VAIKUTTAVUUS

Koulun ravitsemuskasvatuksella on tärkeä merkitys terveellisten ruokatottumusten ja juomatapojen edistäjänä lapsille ja nuorille (Dixey ym. 1999). Lewis ym. (1988) on tutkinut Amerikan Yhdysvalloissa koulun ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuutta nuorten ruokavalintoihin vaikuttavaan käyttäytymiseen, ravitsemustietoihin ja asenteisiin. Tutkimus toteutettiin kolmevuotisena projektina, jossa tutkittavien asioiden mittaukset tehtiin ennen ja jälkeen suunnitellun ravitsemusopetuksen. Tuloksena oli, että ravitsemusopetuksella voidaan vaikuttaa nuorten ravitsemustietoihin ja asenteisiin positiivisesti. Tässä tapauksessa nuorten positiivinen suhtautuminen ravitsemusasioihin muuttui vieläkin positiivisemmaksi. Tutkimuksessa mukana olleet ja ravitsemusopetusta saaneet nuoret lisäsivät terveellisten ruoka-aineiden määrää ruokavaliossaan. Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että opettajan kokemus ja sitoutuminen ravitsemusopetukseen ovat tärkeitä tekijöitä, kun halutaan muuttaa nuorten ruoan kulutusvalintoja positiivisempaan suuntaan. (Lewis ym. 1988.)

Lisääntynyt ravitsemustieto ei kuitenkaan välttämättä vaikuta voimakkaasti ravitsemusasenteisiin ja -käyttäytymiseen (Shannon ym. 1988). Contenton ym. (1992) mukaan yleisellä ravitsemusopetuksella on vähäinen vaikutus käyttäytymiseen. Positiivisia käyttäytymisvaikutuksia saadaan kohdentamalla ravitsemusopetus käyttäytymiseen liittyviin asioihin, mutta tällöinkin vaikutukset voivat olla epäyhtenäisiä kohderyhmässä. Ravitsemusopetuksella on kuitenkin kokonaisuudessaan positiivinen vaikutus. (Shannon ym. 1988, Contento ym. 1992.) Contenton (1995) tehdystä tutkimuksesta ilmenee, että vain hyvin suunniteltu ja koordinoitu ravitsemusohjelma on tehokas. Ravitsemusohjelman tulisi kestää koko peruskoulun ajan ja ravitsemusopetusta tulisi olla riittävästi, eli noin 50 tuntia jokaisena lukuvuotena. Contenton mukaan, vain tämän kaltaisella pidempiaikaisella ravitsemusopetuksella voidaan todellisudessa muuttaa oppilaiden ruokatottumuksia.

Myös King ym. (1996) ovat todenneet tutkimuksessaan, että koulun ravitsemuskasvatusohjelmalla voidaan vaikuttaa nuorten ravitsemusvalintoihin. Huomioitavaa on kuitenkin, että ravitsemustieto jää merkityksettömäksi, ellei ymmärretä, miten tietoa voidaan soveltaa esimerkiksi ruoanvalmistukseen tai ruoanvalintaan. Pelkkä käytännön taitojen opettaminen ei puolestaan turvaa onnistunutta suoritusta muuttuvissa olosuhteissa. Pystyäkseen muuttamaan toimintaansa tarvittaessa oppilaan on ymmärrettävä, mihin taitava suoritus perustuu. (Koulu-

hallitus 1987.)

6.1 Oppilaiden ja opettajien suhtautuminen ravitsemusopetukseen

Nuoret pitävät koulua tärkeänä ravitsemustiedon antajana (Turner ym. 1997). Parhaimpina ravitsemuskasvatusmetodeina oppilaat pitävät aktiivisia opetusmuotoja kuten pelejä, ruokakokeiluja ja tietokonepelejä. Kiinnostus ravitsemusasioiden oppimiseen ruokaa laittamalla ja vierailevien luennoitsijoiden kautta lisääntyy oppilaiden vanhetessa. Passiiviset opetusmenetelmät kuten opettajan jakama informaatio ja video-opetus eivät kiinnosta oppilaita. Myöskään yksilölliset projektit eivät saa kovin suurta kannatusta nuorten keskuudessa. (Murphy ym. 1994.)

Savonlinnan normaalikoulussa, ala-asteella lukuvuonna 1996-1997 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin ala-asteen kotitalousopetuksen asettamia erityisvaatimuksia. Tutkimusaineisto hankittiin systemaattisella tarkkailevalla havainnoinnilla ala-asteella sekä kyselyllä ala-asteella kotitaloutta opettavilta opettajilta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että esittävä opetus, demonstraatiot, opetuskeskustelut, parityöskentelyt sekä pienryhmätyöskentelyt koettiin erityisen toimiviksi opetusmuodoiksi. Ryhmäkoon tulisi kuitenkin olla ala-asteella pienempi kuin yläasteella, koska oppilaat tarvitsevat enemmän ohjausta ja valvontaa. (Hyyryläinen & Kuningas 1998.)

Vuoriston 1999 tekemästä tutkimuksesta ilmenee, että ravitsemuskasvatuksen lisäämistä ala-asteelle puoltaisi muun muassa oppilaiden kiinnostus käytännön ruoanvalmistusta ja ruoan terveellisyttä kohtaan. Oppilaiden kiinnostuksen perusteella ala-asteen opetussuunnitelmaan voitaisiin lisätä esimerkiksi kotitaloutta, koska käytännön ruoanvalmistus ja ravitsemustieto ovat keskeisiä kotitalous –oppiaineen sisältöjä. Tutkimuksesta kuitenkin ilmeni, että käytännön opetuksen ongelmana pidettiin sopivien tilojen puuttumista. (Vuoristo 1999.)

Norton ym. (1997) tutkivat Amerikan Yhdysvalloissa ala-asteen opettajien käsityksiä ravitsemuskasvatuksesta. Kaksi kolmasosa opettajista oli kiinnostuneita opettamaan ravitsemukseen liittyviä asioita ja heidän mielestään ravitsemusopetuksella voidaan vaikuttaa oppilaiden ravitsemukseen. Suurin osa opettajista oli sitä mieltä, että ravitsemusopetuksen tulisi sisältyä perusopetukseen ja sen tavoitteena tulisi olla oppilaiden ravitsemustietouden lisääminen. Neljännes opettajista oli sitä mieltä, että ravitsemusopetuksen tulisi antaa oppilaille valmiuk-

oikeita ruokavalintoja ja valmistaa itselleen terveellisiä aterioita. Pieni osa opettajista oli lisäksi sitä mieltä, että ravitsemusopetuksella tulisi muuttaa väärät ruokatottumukset ja siten pienentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin. Vuoriston 1999 vaasalaisella ala-asteella tekemän tutkimuksen mukaan, tärkeimpinä ala-asteella opittavina ravitsemusasioina pidettiin monipuolisen ruokavalion periaatteiden sekä ravinnon ja terveyden välisen yhteyden ymmärtämistä.

6.2 Oppilaiden kehitysvaiheen huomioiminen opetuksessa

Koulun ravitsemuskasvatuksen tulisi ottaa huomioon kohderyhmän kehitysvaihe ja siihen liittyvät kehitystehtävät, sillä yksilö tulkitsee ravitsemusviestejä omasta kontekstista ja kehitysvaiheestaan käsin. Biologisen kehityksen lisäksi myös kognitiivisen kehityksen huomioiminen on tärkeää (Saarinen 1989, Vuorinen & Tuunala 1992). Oppilaan tiedollinen lähtötaso rakentuu muistitiedosta, ymmärrystä tiedosta ja erilaisista käsityksistä. Oppimisen tavoitteena tulisi aina olla ymmärretty tieto eli sellainen tieto, jonka sisäinen idea on opittu ja jota voi soveltaa käytännössä. (Immonen ym. 1999.) Ala-asteen kolmas - kuudesluokkalaisten kognitiivinen kehitysvaihe lukeutuu konkreettien operaatioiden (7-11v) ja vanhimmilla ehkä myös formaalien operaatioiden (11-16v) vaiheeseen. (Saarinen ym. 1989, Rödström 1992, Vuorinen & Tuunala 1992.)

Konkreettisten operaatioiden kehitysvaiheessa yksilön on hyvin vaikea ymmärtää abstrakteja käsitteitä kuten esimerkiksi ravintoaine. Ravitsemusviestien tulisikin olla kohderyhmälleen kehityksellisesti sopivia. Viesteissä täytyisi kuvata ja nimetä tiettyjä syötäviä ruokia mieluummin, kuin että puhutaan yleisesti ja abstraktisti vain ravintoaineista. Konkreettien ja osittain myös formaalien operaatioiden vaiheessa oleville oppilaille suunnatut ravitsemusviestit tulisi olla yksinkertaisia, käyttökelpoisia, tarkoituksenmukaisia, positiivisia ja niin käytännönläheisiä kuin mahdollista. (Lytle ym. 1997.)

Lapset haluavat myös tietää syyt, miksi pitää syödä niin kuin neuvotaan. He haluavat saada perustelut oman maailmansa näkökulmasta, eikä jossain vanhuudessa uhkaavasta tulevaisuudenkuvasta. (Aho 1994.) Oppilaan motivaatio muodostuu opetusta kohtaan siitä, kuinka mielekkääksi ja merkitykselliseksi hän kokee opeteltavan asian. Oppiminen on mielekästä

silloin kun oppilaalla on edellytykset yhdistää uutta tietoa omaan tietorakenteeseensa ja soveltaa sitä. (Immonen ym. 1999.) Ravitsemusopetuksessa olisi löydettävä tehokkaat keinot eri ikäkausille ja kehitystasoille, jotta ravitsemusviestit menisivät perille (Aho 1994).

6.3 Ravitsemuskasvatusohjelman kriteerejä

Amerikassa muun muassa Centers for Disease Control and Prevention (CDC) on tehnyt suosituksen amerikkalaisten koulujen tehokkaan ravitsemuskasvatuksen kehittämiseksi. CDC:n ravitsemuskasvatuksen suuntaviivat koskevat koko koulun toimintaa; opetussuunnitelmaa, koulun opetusta, ruokahuoltoa ym. CDC:n mukaan oppilaiden ravitsemustiedon lisääminen ei ainoastaan riitä, vaan ravitsemuskasvatuksen avulla tulisi ensisijaisesti auttaa oppilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellinen käyttäytyminen. Oppilaiden tulisi lisäksi oppia erityisiä ravitsemustaitoja, kuten esimerkiksi vertailla ruokien ravintoarvoja, suunnitella terveellisiä aterioita sekä tehdä terveellisiä ruokavalintoja. (CDC Report Summary 1996.)

Lytle ym. (1995) on tehnyt kirjallisen katsauksen amerikkalaisista ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuus- ja arviointitutkimuksista. Tässä katsauksessa on määritelty vaikuttavan ja menestyksellisen ravitsemuskasvatusohjelman piirteet. Koulussa toteutettavan hyvän ravitsemuskasvatusohjelman tulisi pohjautua tutkittuun tietoon. Perheen ja vanhempien mukaan ottaminen koulun ravitsemusohjelmaan voi luoda uusia mahdollisuuksia ja vahvistuksia erityisesti nuorimpien koululaisten ravitsemuskasvatukseen (Contento ym. 1992, Lytle 1995). Vaikuttava ravitsemuskasvatus antaa oppilaille mahdollisuuden itse arvioida erilaisia ruoka- ja syömismaalleja. Ravitsemusohjelman vaikuttavuutta lisää myös kouluympäristön ja laajemman yhteisön huomioiminen ohjelmassa. Intensiivisten opetus- ja oppimistapahtumien ja interventioiden on myös todettu lisäävän ravitsemuskasvatuksen tavoitteiden saavuttamista. (Lytle 1995.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten ravitsemuskasvatusta toteutetaan peruskoulun ala-asteella. Tätä pyritään selvittämään tutkimalla kirjoitettuja opetussuunnitelmia, luokanopettajien ravitsemuskasvatukseen liittyviä asenteita, valmiuksia ja täydennyskoulutustarvetta sekä tutkimalla ravitsemusopetuskäytäntöjä ja koulujen ravitsemusopetusmateriaaliresursseja. Tutkimuksessa vertaillaan edellä mainittuja asioita pääasiassa sukupuolittain ja kunnittain. Tutkimuksen tavoitteena on, että tuntemalla ravitsemuskasvatuksen nykytila kouluissa, voidaan tunnistaa käytännön opetustyössä ja kouluissa esiintyvät ravitsemuskasvatuksen epäkohdat ja ongelmat sekä tehdä esityksiä toimenpiteiksi, joiden avulla koulun ravitsemusopetusta voitaisiin kehittää.

Tutkimuksen pääkysymyksenä on selvittää:

Miten ravitsemuskasvatus toteutuu peruskoulun ala-asteiden opetuksessa?

Tähän pääkysymykseen pyritään vastaamaan seuraavilla kysymyksillä:

1. Missä määrin ravitsemuskasvatustavoitteita ilmenee kirjoitetuissa opetussuunnitelmissa?
2. Miten opettajat suhtautuvat koulun ravitsemusopetukseen?
3. Millaiset ovat opettajien valmiudet toimia ravitsemuskasvattajina?
4. Miten ravitsemusopetusta toteutetaan kouluissa?
5. Millaiset ovat koulujen ravitsemusopetusresurssit?

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Perusjoukko, otanta ja aineiston keruu

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan 3-6-luokkien luokanopettajat. Otanta suoritettiin kokonaisotoksena kaikista Jyväskylän ja Jyväskylän maalaiskunnan ala-asteista. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 25 eri koulua. Kouluista 17 sijaitsi Jyväskylässä ja kahdeksan Jyväskylän maalaiskunnassa. Otoksen koko oli yhteensä 180 opettajaa. Jyväskylän koulujen opettajia oli 122, joista 63 oli naisia ja 59 miehiä. Jyväskylän maalaiskunnan vastaavat luvut olivat 58, 31 ja 27.

Taulukko 1. Tutkimuksen perusjoukon koko ja palautettujen vastausten lukumäärä ja prosenttiosuus sukupuolittain sekä kuntakohtaisesti.

	Naiset		Miehet		Kaikki	
	Perus- joukko n	Vastaus n / %	Perus- joukko n	Vastaus n / %	Perus- joukko n	Vastaukset n / %
Jyväskylä	63	35 / 55,5 %	59	27 / 45,8 %	122	62 / 50,8 %
Jyväskylän mik	31	12 / 38,7 %	27	8 / 29,6 %	58	20 / 34,5 %
Muut vastaukset	-	3	-	2	-	5
Yhteensä	94	50 / 53,2 %	86	37 / 43 %	180	87 / 48,3 %

Aineiston keruumenetelmänä käytettiin postikyselyä (Liite 2.). Aineiston keruu tapahtui huh-tikuun lopussa 1999. Kyselyt postitettiin kouluihin Jyväskylän kaupungin sekä maalaiskunnan kouluvirastojen kautta sisäisessä postissa. Kirjeisiin oli liitetty mukaan palautuskuori, joka palautettiin Jyväskylän kaupungin kohdalla sisäisessä postissa Jyväskylän Terveystieteiden tutkimuskeskukseen. Maalaiskunnan kohdalla palautuskuoriin oli maksettu postimaksu valmiiksi ja palautus tapahtui postitse Jyväskylän Terveystieteiden tutkimuskeskukseen.

Ensimmäisen kyselykerran palautusprosentti jäi pieneksi 42 % (N=76), joten uusintakysely toistettiin Jyväskylän alueen kouluissa toukokuun viimeisellä viikolla. Tämä toteutettiin siten, että Jyväskylän kouluihin lähetettiin sisäisessä postissa ”kevätkirje” (Liite 3.), jolla pyrittiin vielä aktivoimaan opettajia vastaamaan tutkimuskyselyyn. Tämä tuottikin hieman lisää vastauksia ja kokonaisvastausprosentti nousi 48 % (N=87). Vastauksia palautettiin 22 eri koulusta

(Liite 4.). Viidestä palautetusta kyselylomakkeesta puuttui tieto siitä, mistä koulusta vastaus oli lähetetty. Taulukosta 1 selviää vastaajien jakautuminen paikkakunnittain ja sukupuolittain. Suurin osa (75,6 %) kyselyyn vastanneista oli Jyväskylän koulujen opettajia (n=82), vajaa neljännes vastauksista oli Jyväskylän maalaiskunnan puolelta.

8.2 Opetussuunnitelma-aineisto

Opetussuunnitelma-aineiston tutkiminen tapahtui Jyväskylän kaupungin osalta Jyväskylän kouluvirastossa ja maalaiskunnan osalta Jyväskylän maalaiskunnan kouluvirastossa. Opetussuunnitelmat olivat vapaasti luettavissa. Jyväskylän kaupungin ala-asteiden opetussuunnitelmista on tätä tutkimusta varten tarkasteltu 14 - opetussuunnitelmaa. Yhden koulun opetussuunnitelma ei ollut saatavissa ja kolmessa koulussa oli yhteinen opetussuunnitelma. Jyväskylän maalaiskunnan kaikki kahdeksan ala-asteen opetussuunnitelmaa ovat mukana tutkimuksessa.

Opetussuunnitelmien tarkastelussa käytin apuna sisällön analyysyä, joka on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Opetussuunnitelmista tarkastelin ilmisältöä, eli sitä mikä on selvästi ilmaistu ravitsemuskasvatuksesta dokumenteissa. Opetussuunnitelmat olivat luettavissa sekä Jyväskylän kaupungin että Jyväskylän maalaiskunnan kouluvirastoissa.

8.3 Kyselytutkimus; esitestaus, käytetyt mittarit ja analyysimenetelmät

Kyselylomakkeen esitestaus tapahtui huhtikuussa 1999. Kyselyt postitettiin pääosin opettajille, mutta muutama henkilö täytti kyselyn yhdessä tutkimuksen tekijän kanssa. Kyselyn täytti kahdeksan henkilöä. Viisi kyselyyn vastanneista toimi luokanopettajana ala-asteella luvuonna 1998-99. Yksi esitestauslomakkeeseen vastanneista oli opintovapaalla opettajan toimesta, yksi oli biologian ja maantiedon opettajana yläasteella, jossa hän opetti myös kuudetta luokkaa ja yksi vastanneista oli pian OKL:sta valmistuva opiskelija. Esitestauskyselyyn vastanneista oli kuusi naisia ja kaksi miehiä. Esitestaus tapahtui pääosin Jyväskylän ulkopuolella.

Kyselylomakkeen esitestauksessa vastaajia pyydettiin antamaan palautetta jokaisesta kysymyksestä; niiden selkeydestä, ymmärrettävyydestä ja tarpeellisuudesta, kyselylomakkeen ul-

koasusta ja motivoivuudesta sekä myös muutama kommentti saatekirjeestä. Jokaisesta kysymyksestä pyydettiin erikseen palautetta. Kyselylomakkeen esitestaus osoittautui hyödylliseksi. Esitestauksen jälkeen muotoiltiin joitain kysymyksiä uudelleen, jotta ne olisivat paremmin ymmärrettävissä. Myös vastausohjeita tarkennettiin. Lisäksi esitestauksen jälkeen kyselylomakkeeseen lisättiin pari kysymystä ja vastaavasti muutama kysymys poistettiin kokonaan.

Tutkimuksen tiedot kerättiin kyselylomakkeella (Liite 4.) ja tutkimalla koulujen opetussuunnitelmia. Tutkittavista pyrittiin saamaan taustatietoja tutkimuslomakkeen kysymyksillä 1–10. Näissä kysyttiin tutkittavien sukupuolta, siviilisäätystä, lasten lukumäärää, opettajana toimimiseen liittyviä asioita, terveellisen ravitsemuksen merkitystä, erityisruokavalioiden noudattamista ja kouluruokailussa ruokailemista.

Opettajat suhtautumisesta koulun ravitsemusopetukseen selvitettiin kysymyksillä 11–15. Näissä kysymyksissä kysyttiin opettajien asenteita ja mielipiteitä koulujen ravitsemusopetuksen huomioimisesta, opettajien halukkuudesta käyttää ravitsemusopetukseen aikaa, koulun ravitsemusopetuksen merkityksestä, oppilaiden innostuneisuudesta ravitsemusopetukseen ja opettajien omasta suhtautumisesta ravitsemusopetukseen. Kysymyksissä 16–19. kartoitettiin, millaiset ovat opettajien valmiudet toimia ravitsemuskasvattajina kouluissa. Näissä kysymyksissä tiedusteltiin opettajien omia arvioita valmiuksistaan opettaa ravitsemusasioita, täydennyskoulutustarvetta ja sen hankkimista sekä lähteitä, joista opettajat ovat saaneet valmiuksia työhönsä.

Ravitsemusopetuksen käytännön toteuttamista kouluissa kartoitettiin kysymyksillä 20–26. Näillä kysymyksillä pyrittiin saamaan totuudenmukainen kuva ravitsemusopetuksen tuntimääristä, oppiaineista, joissa ravitsemuskasvatusta ilmenee, ravitsemusopetukseen liittyvistä teemapäivistä ja kampanjoista, ravitsemusopetuksen aihealueista ja opetustoiminnoista, havaintovälineiden käytöstä ja ravitsemuskasvatussyhteistyöstä kouluissa eri ammattiryhmien välillä. Koulujen ravitsemusopetusresursseista pyrittiin saamaan tietoa kysymyksillä 27–28. Näissä kysymyksissä pyydettiin opettajia arvioimaan koulujen ravitsemusopetusmateriaalitilannetta valmiiden vaihtoehtojen avulla sekä kysyttiin materiaalin lisätarpeesta.

Tämän tutkimuksen tilastolliset analyysit on tehty SPSS for Windows 8.0 –ohjelmalla. Tulokset esitetään prosentti- ja frekvenssijakaumina. Tutkimuksessa käytetyt ristiintaulukoinnit on

tehty lähinnä sukupuolittain ja kuntakohtaisesti. Ristiintaulukointien tilastolliset merkitsevyydet testattiin Khin neliötestillä. Tilastollinen merkitsevyys on ilmoitettu taulukoissa p-arvoina.

9 TULOKSET

9.1 Ravitsemuskasvatus peruskoulun ala-asteiden opetussuunnitelmissa

Ravitsemuskasvatustavoitteiden ilmenemistä opetussuunnitelmissa tutkin tarkastelemalla koulujen kirjoitettuja opetussuunnitelmia. Opetussuunnitelmat pohjautuvat kuntakohtaisiin opetussuunnitelmiin. Tarkastelusta ilmeni, että opetussuunnitelmien kirjaamisen laajuudessa oli suuria vaihteluja eri koulujen välillä. Useiden koulujen opetussuunnitelmissa oli tarkoin määritelty tavoitteet ja toiminta, sekä eri oppiaineiden sisältöalueet ja aihekokonaisuudet, kun taas joidenkin koulujen osalta opetussuunnitelmat olivat hyvin pintapuolisia ja suppeita eikä niistä tahtonut saada mitään irti. Opetussuunnitelmien tarkastelusta selvisi kuitenkin se tosiasia, että ravitsemuskasvatukseen on kiinnitetty vain vähän huomiota ala-asteiden opetussuunnitelmissa.

Tutkiessani opetussuunnitelmia kiinnitin huomiota seuraaviin asioihin: miten ravitsemuskasvatus ilmenee opetussuunnitelmissa, missä oppiaineissa ravitsemusta ja siihen liittyviä asioita käsitellään sekä miten kouluruokailu ja siihen yhteydessä olevat asiat on kirjattu opetussuunnitelmiin?

Ravitsemuskasvatus tuli yleisimmin esille koulujen tapakasvatusohjelmissa ja hyvien tapojen edistämishjelmissä. Nämä ohjelmat koskevat yleisesti koko koulua, mutta muutamassa koulussa oli kirjattu selkeästi eri luokkatasoille omia painopistealueita, joihin lukuvuoden aikana kiinnitetään huomiota. Esimerkiksi eräässä Jyväskylän koulussa 3-4-luokilla syvennetään tietoja terveellisestä ja epäterveellisestä ravinnosta, kerrataan ruokailutavat ja pöydän kattaminen sekä kiinnitetään huomiota kouluruokailussa käyttäytymiseen; viihtyvyyteen, kiireetömyyteen, huomaavaisuuteen ja ruokailuvälineiden käyttöön. Koulujen tapakasvatusohjelmiin oli kirjattu yleisemmin muun muassa seuraavia asioita: puhtaus ja hygienia, kaunis käyttäytyminen ruokailussa, pöytätavat, kohteliaat sanat, kiittäminen, ruokailutapojen harjoittelu ja terveelliset ruokailutottumukset. Hyvien tapojen opettamiseen liittyy eri kouluissa

kiinteästi koulujen omat järjestyssäännöt, joissa kouluruokailu oli myös huomioitu. Kaikkien koulujen opetussuunnitelmissa ei kuitenkaan järjestyssääntöjä eikä kouluruokailua mainittu lainkaan.

Eri oppiaineiden kohdalla ravitsemus tuli esiin yleisimmin ympäristö- ja luonnontiedossa sekä vieraissa kielissä. Saksan, englannin ja ranskan opetuksessa ravitsemuskasvatus tuli esiin tunneilla harjoiteltavissa pienissä puheharjoituksissa mm. pöytäkeskusteluissa, kaupassa asioimisessa ja ravintolakäyttäytymisessä. Kielten opetuksessa itse ravitsemusopetus jää kuitenkin todennäköisesti sivuasiaksi ja tuntien todellinen tarkoitus on luonnollisesti sanavaraston lisääminen.

Ympäristö- ja luonnontieto oppiainekokonaisuuteen liittyen ravitsemusta käsitellään eri luokka-asteilla eri tavoin. Opetussuunnitelmiin koulut olivat kirjanneet aihealueeseen liittyvät opetustavoitteet hyvin vaihtelevasti. Osassa opetussuunnitelmista opetettavat aihealueet oli kirjattu otsikkoina, mutta joissain kouluissa ympäristö- ja luonnontieto opintokokonaisuudelle oli kirjattu luokkatasoittain selkeät tavoitteet ja opetettavat aiheet. Esimerkiksi seuraavat aihealueet ilmenivät opetussuunnitelmissa: 4 lk: terveelliset elämäntavat ja hygienia, 5 lk: ravinto, elämän edellytys, 6 lk: hyvät tavat, omakohtainen terveydenhoito, kuluttajakasvatus, maatalous. Joidenkin koulujen opetussuunnitelmissa oli lisäksi maininta koko ala-asteen kestävästä terveyskasvatuksesta, jonka yhteydessä kiinnitetään huomiota terveisiin elämäntapoihin ja ravitsemukseen. Myös liikunnanopetuksen yhteydessä oli mainittu terveyskasvatus ja terveelliseen elämäntapaan ohjaaminen. Osassa opetussuunnitelmissa löytyi muihin aihekokonaisuuksiin liittyen maininta ravitsemuskasvatuksesta.

Jos koulujen painopistealueiksi oli kirjattu esimerkiksi terveys, kouluyhteisön hyvinvointi tai tasapainoinen ihminen, oli myös ravitsemuskasvatukseen kiinnitetty enemmän huomiota näissä kouluissa kuin niissä, joissa nämä alueet eivät olleet painopistealueina. Valitettavasti näitä kyseisiä asioita oli määritelty koulujen painopistealueiksi vain muutamissa kouluissa. Muun muassa eräässä Jyväskylän maalaiskunnan koulussa ravitsemus sisältyy tärkeänä osa-alueena terveystietoon. Opetussuunnitelmasta ilmeni, että koulussa järjestetään oppilaille lukuvuoden aikana muun muassa herkkuruokaseurantaa, jonka tarkoituksena on opettaa oppilaita pitämään uusista ruoista. Koulussa järjestetään myös joka kolmas vuosi kodin ja koulun yhteisiä keskustelutilaisuuksia, joissa voi aiheena olla esimerkiksi monipuolinen ravinto. Lisäk-

si tässä koulussa oppilaat tekevät yhteistyötä koulun ruokahuoltohenkilökunnan kanssa avustamalla esimerkiksi ruoan jakamisessa ja pois viemisessä. Yhteistyötä tehdään myös terveydenhoitajan ja hammashuoltohenkilökunnan kanssa, jotka pitävät terveystieteiden opetusjaksoja eri luokille. Tässä koulussa on tapakasvatukseen liittyen tehty yhteistyötä myös ravintolakoulun oppilaiden kanssa.

Yllä olevan kaltainen ravitsemuskasvatuksen huomioiminen ala-asteen opetussuunnitelmassa oli poikkeuksellista. Yhteenvedona todettakoon, että ravitsemusopetukselle määritellyt tavoitteet ja ravitsemusopetuksen sisältöalueet olivat kokonaisuudessaan hyvin pintapuolisesti ja vähäisesti kirjattu opetussuunnitelmiin. Opetussuunnitelmien perusteella voikin jo todeta, että suuri vastuu ravitsemusopetuksen toteuttamisesta on opettajalla, ja ravitsemusopetuksen sisältö sekä määrä on täten suuresti riippuvainen opettajan omasta kiinnostuksesta ravitsemusasioihin.

Taulukot 2 - 3. Ravitsemuskasvatustavoitteiden ilmeneminen Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan opetussuunnitelmissa.

Jyväskylän kaupungin koulut	Erittäin vähän	Jonkin verran	Runsaasti
Halssila			x
Jokivarsi			x
Keltinmäki			x
Kypärämäki			x
Cygnaus		x	
Huhtasuo		x	
Kortepohja		x	
Tikka		x	
Keljo	x		
Keljonkangas	x		
Lehtisaari	x		
Lohikoski	x		
Muuratsalo	x		
Puistokoulu	x		
Pupuhuhta	x		
Säynätsalo	x		

Jyväskylän maalaiskunnan koulut	Erittäin vähän	Jonkin verran	Runsaasti
Vesanka			x
Jokela		x	
Kanavuori		x	
Keski-Palokka		x	
Jyskä	x		
Liinalampi	x		
Luonetjärvi	x		
Vaajakumpu	x		

9.2 Kyselyyn vastanneiden opettajien taustatiedot

Tutkimukseen vastanneista 57,5 % oli naisopettajia ja 42,5 % miesopettajia. Siviilisäädyltään vastanneista 84,4 % oli naimisissa tai avoliitossa. Naisista naimisissa tai avoliitossa oli 82,6 % ja miehistä vastaavasti 88,9 %. Vastanneista reilulla kolmanneksella oli yhdestä kahteen 7-16 -vuotiasta lasta, yli puolella vastanneista ei ollut kouluikäisiä lapsia.

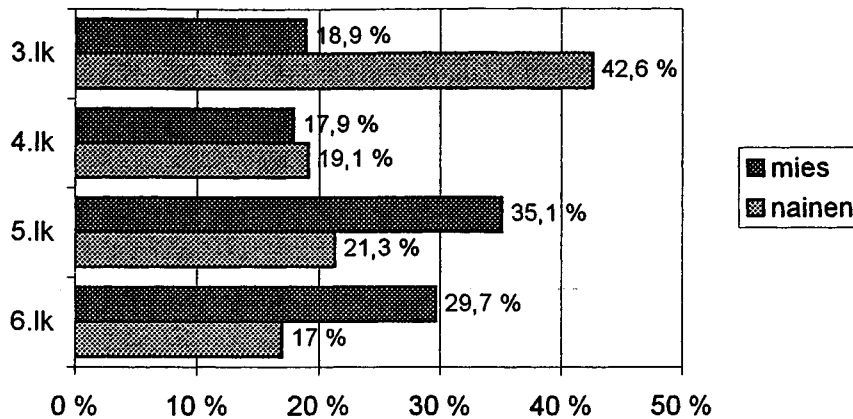
Tutkimuskyselyyn vastanneiden työsuhde oli pääasiassa vakinainen virka (73,6 %). Viransijaisuutta hoiti vastanneista 18,4 % ja tuntiopettajina tai muussa työsuhteessa oli 8 % vastaajista. Vastaajien opettajina toimimisvuodet jakaantuivat seuraavasti; reilu kolmannes opettajista oli toiminut opettajana 16-30 vuotta, 6-15 vuotta opettajina oli toiminut yli neljännes vastanneista, alle kuusi vuotta opettajina oli toiminut vajaa viidennes ja yli 30 vuotta opettajina oli toiminut 17,2 % vastanneista.

Taulukko 4. Nais- ja miesopettajien opettajana toimimisvuodet.

	Nainen (%)	Mies (%)
Yli 30 vuotta	20,0	13,5
16 – 30 vuotta	34,0	37,8
6 – 15 vuotta	26,0	29,8
Alle 6 vuotta	20,0	18,9
Yhteensä	100	100
N	50	37

Sp-ero p=0,867

Luokkatasot, joita kyselyyn vastanneet opettajat olivat pääasiassa opettaneet lukuvuoden 1998-99 aikana jakaantuivat melko tasaisesti eri luokkatasojen kesken. Eniten vastaajista eli reilu kolmannes opettajista opetti kolmatta luokkaa, neljättä luokkaa opetti 17,9 % vastaajista, viidettä luokkaa 27,4 % ja kuudetta luokkaa 22,6 % opettajista. Sukupuolittain opettajien opettamat luokkatasot jakautuivat niin, että naisopettajista 61,7 % opetti 3-4 -luokkia miesten vastaavan osuuden ollessa 35,2 %. Ylempiä luokkatasoja eli 5 – 6-luokkia opetti miehistä 64,8 % ja naisista 38,3 %.



Kuva 4. Vastaajien opettamat luokkatasot sukupuolittain lukuvuonna 1998-99 ($p=0,085$).

Opettajilta tiedusteltiin noudattavatko he jotain erityisruokavaliota. Jonkin tietyn erityisruokavaliion noudattaminen oli harvinaista vastaajien joukossa. Vain 16,1 % vastaajista ilmoitti noudattavansa jotain erityisruokavaliota. Naisopettajilla erityisruokavaliion noudattaminen oli yleisempää kuin miehillä, joista vain 8,1 % ilmoitti noudattavansa erityisruokavaliota. Tutkimuksesta selvisi, että ala-asteen opettajat ruokailevat pääsääntöisesti kouluruokalassa. Vastanneista 95,4 % ilmoitti ruokailevansa kouluruokalassa joka päivä. Vain 4,6 % opettajista ilmoitti ettei ruokaile kouluruokalassa päivittäin tai, että ruokailee vain ollessaan valvonta-tehtävissä. Ala-asteen opettajat kokivat terveellisen ravitsemuksen olevan melko tärkeässä asemassa omassa elämässään. Naisista lähes neljännes koki ravitsemuksen merkityksen erittäin tärkeäksi omassa elämässään, miehistä reilu viidennes oli tätä mieltä.

Taulukko 5. Opettajien mielipiteet terveellisen ravitsemuksen merkityksestä.

	Nainen (%)	Mies (%)
Erittäin tärkeä merkitys	24,0	21,6
Melko tärkeä merkitys	68,0	64,9
Vähemmän tärkeä merkitys	8,0	13,5
Yhteensä	100	100
N	50	37

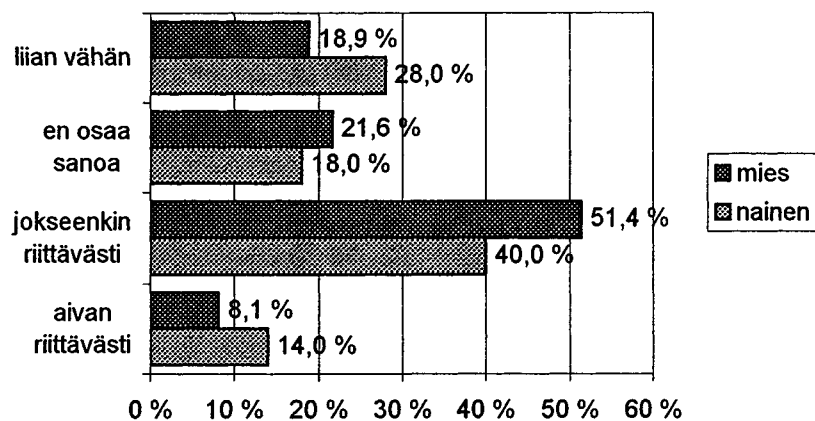
Sp-ero $p=0,702$

9.3 Opettajien suhtautuminen koulun ravitsemusopetukseen

Opettajien suhtautumista koulun ravitsemusopetukseen kartoitettiin tutkimuksessa viiden eri kysymyksen avulla. Opettajilta kysyttiin koulun ravitsemusopetuksen huomioimisesta, ravitsemusopetuksen merkityksestä oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana, oppilaiden suhtautumisesta ravitsemusopetukseen, ravitsemusopetuksen ajankäytöstä ja opetusinnostuksesta.

9.3.1 Ravitsemusopetuksen huomioiminen omassa koulussa

Opettajilta kysyttiin ravitsemusopetuksen asemasta omassa koulussa. Vastaajista 44,8 % oli sitä mieltä, että ravitsemusopetus on huomioitu omassa koulussa jokseenkin riittävästi. Ainoastaan reilu kymmenes kaikista opettajista oli sitä mieltä, että ravitsemusopetukseen on kiinnitetty omassa koulussa huomiota aivan riittävästi. Lähes neljännes opettajista oli taas sitä mieltä, että ravitsemusopetus on jäänyt koulussa liian vähälle huomiolle. Naisopettajista 28 % piti ravitsemusopetuksen huomioimista koulussa liian vähäisenä kun vastaavasti miesopettajista tätä mieltä oli vajaa viidennes. Lähes viidennes ei osannut sanoa kantaansa tähän kysymykseen.



Kuva 5. Nais- ja miesopettajien mielipiteet ravitsemusopetuksen toteuttamisesta omassa koulussa (N=87) (p=0,547).

Kun vastauksia tarkasteltiin kuntakohtaisesti kävi ilmi, että Jyväskylän koulujen opettajien mielestä ravitsemusopetus huomioidaan kouluissa enimmäkseen aivan riittävästi tai jokseenkin riittävästi. Vastaavasti maalaiskunnan koulujen opettajista tätä mieltä oli vajaa puolet. Vajaa viidesosa jyvaskyläläisistä opettajista piti ravitsemusopetuksen huomioimista liian vähäisenä, kun taas Jyväskylän maalaiskunnan opettajista huomattavasti suurempi osa (40 %) oli tätä mieltä. Jyvaskyläläisistä opettajista lähes viidennes ja maalaiskunnan opettajista 15 % ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen.

Taulukko 6. Maalaiskunnan ja Jyväskylän kaupungin opettajien mielipiteet ravitsemusopetuksen huomioimisesta omassa koulussa.

	Jyväskylä (%)	Jyväskylän maalaiskunta (%)
Aivan tai jokseenkin riittävästi	61,3	45,0
Liian vähän	19,4	40,0
En osaa sanoa	19,4	15,0
Yhteensä	100	100
N	62	20

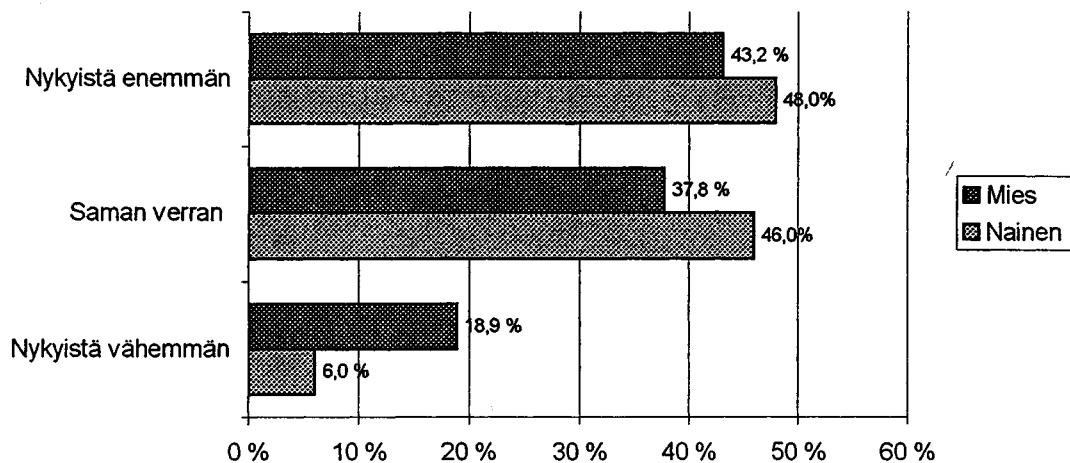
Kuntaero $p=0,174$

9.3.2 Opettajien suhtautuminen ravitsemusopetukseen ja halukkuus käyttää siihen aikaa

Opettajilta kysyttiin heidän halukkuudestaan käyttää ravitsemusopetukseen aikaa. Lähes puolet opettajista haluaisi opettaa ravitsemusasioita nykyistä enemmän. Vain reilu kymmenesosa opettajista ilmoitti haluavansa käyttää ravitsemusopetukseen nykyistä vähemmän aikaa. Sukupuolittain tarkasteltuna ilmeni, että miehistä lähes viidennes haluaisi käyttää ravitsemusopetukseen aikaa nykyistä vähemmän, naisilla vastaava luku oli vain kuusi prosenttia. Erityisruokavalioita noudattavien opettajien joukossa halukkuus käyttää ravitsemusopetukseen aikaa oli vieläkin runsaampaa. Erityisruokavalioita noudattavista opettajista 57,1 % oli kiinnostuneita kuluttamaan ravitsemusopetukseen aikaa nykyistä enemmän. Kuvasta 6. näkyy nais- ja miesopettajien prosenttiosuudet halukkuudesta käyttää ravitsemusasioihin aikaa.

Opettajista reilusti yli puolet (62,1 %) opettaa tämän tutkimuksen mukaan ravitsemuskasvatukseen liittyviä asioita melko mielellään. Sukupuolittaisia eroja nais- ja miesopettajien välillä

ei juurikaan ole, vaikkakin miesopettajat ilmoittivat yleisemmin opettavansa ravitsemusasioita erittäin mielellään. Miehistä lähes neljännes opetti ravitsemusasioita erittäin mielellään kun naisten vastaava osuus oli 18 %. Erityisruokavaliota noudattavista opettajista reilu kolmannes ilmoitti opettavansa ravitsemuskasvatusasioita erittäin mielellään, kun taas erityisruokavaliota noudattamattomista opettajista vain 17,8 % ilmoitti saman.



Kuva 6. Prosenttiosuudet mies- ja naisopettajien halukkuudesta käyttää ravitsemusopetukseen aikaa koulussa ($p=0,172$).

Taulukko 7. Nais- ja miesopettajien sekä erityisruokavaliota noudattavien ja noudattamattomien asennoituminen ravitsemukseen liittyvien asioiden opettamiseen koulussa.

	Nainen (%)	Mies (%)	Erityisruokavaliota noudattavat (%)	Erityisruokavaliota noudattamattomat (%)
Melko vastenmielisesti	2,0	2,7	-	2,7
Melko mielelläni	64,0	59,5	50,0	64,4
Erittäin mielelläni	18,0	24,3	35,7	17,8
En osaa sanoa	16,0	13,5	14,3	15,1
Yhteensä	100	100	100	100
N	50	37	14	73

SP-ero $p=0,893$

RV-ero $p=0,457$

9.3.3 Ravitsemusopetuksen merkitys oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana ja oppilaiden innostuneisuus ravitsemusopetukseen

Kysyessäni opettajilta heidän arvioitaan koulun ravitsemusopetuksen merkityksestä oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana, opettajat vastasivat seuraavasti; yli puolet opettajista arvioi, että koulun ravitsemusopetuksella on suuri merkitys oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana. Naisopettajat pitivät hieman miehiä yleisemmin koulun ravitsemusopetuksella olevan suuri merkitys oppilaiden ruokatottumuksiin vaikuttajana. Miesopettajista 35,1 % ja naisopettajista 32 % arvioi koulun ravitsemusopetuksen merkityksen oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana vähäiseksi.

Taulukko 8. Opettajien arviot koulun ravitsemusopetuksen merkityksestä oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana sukupuolittain ja kuntakohtaisesti.

	Nainen	Mies	Jyväskylä	Maalaiskunta
	(%)	(%)	(%)	(%)
Suuri merkitys	56,0	51,4	54,8	40,0
Vähäinen merkitys	32,0	35,1	32,3	45,0
En osaa sanoa	12,0	13,5	12,9	15,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	50	37	62	20

Sp-ero p=0,911
Kuntaero p=0,498

Kaksi kolmasosaa opettajista arvioi oppilaiden suhtautuvan ravitsemusopetukseen yhtä innostuneesti kuin muuhunkin opetukseen koulussa. Neljännes opettajista arvioi oppilaiden suhtautuvan ravitsemusopetukseen kuitenkin vähemmän innostuneesti muuhun opetukseen verrattuna. Naisopettajista 28 % arvioi oppilaiden olevan vähemmän innostuneita ravitsemusopetuksesta. Miesopettajat (18,9 %) arvioivat naisopettajia yleisemmin oppilaiden suhtautuvan hieman innostuneemmin ravitsemusopetukseen muuhun opetukseen verrattuna, naisista vain 8 % arvioi vastaavasti.

9.4 Opettajien valmiudet ravitsemuskasvattajina

Opettajien valmiuksia opettaa ravitsemusasioita koulussa, pyrittiin selvittämään neljän eri kysymyksen avulla. Opettajia pyydettiin itse arvioimaan omia valmiuksiaan, heiltä kysyttiin täydennyskoulutuksen hankkimisesta ja koetusta tarpeesta sen hankkimiselle. Lisäksi pyydettiin opettajien arvioita, mistä eri lähteistä he ovat saaneet opetusvalmiuksia ravitsemusopetuksen käytännön toteuttamiseen.

Reilusti yli puolet opettajista (63,2 %) piti valmiuksiaan opettaa ravitsemusasioita jokseenkin riittävinä. Täysin riittävinä ravitsemusopetusvalmiuksiaan piti vain vajaa kymmenesosa kyselyyn vastanneista. Naisopettajista 16 % piti valmiuksiaan riittämättöminä, miehistä yli viidennes oli tätä mieltä. Lähes kymmenen prosenttia vastanneista ei osannut arvioida omia valmiuksiaan. Jyväskylän kaupungin ja maalaiskunnan koulujen välisessä tarkastelussa ilmeni, että maalaiskunnan opettajista lähes kolmannes piti valmiuksiaan opettaa ravitsemusasioita jokseenkin riittämättöminä kun vastaava osuus jyväskyläläisillä opettajilla oli 16,1 %. Täysin riittäviksi valmiutensa arvioi 11,3 % Jyväskylän koulujen opettajista ja 5 % maalaiskunnan opettajista.

Taulukko 9. Opettajien arviot ravitsemusopetusvalmiuksistaan.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Täysin riittävät	10,0	8,1	11,3	5,0
Jokseenkin riittävät	62,0	64,9	62,9	55,0
Jokseenkin riittämättömät	16,0	21,6	16,1	30,0
En osaa sanoa	12,0	5,4	9,7	10,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	50	37	62	20

Sp-ero p=0,687
Kuntaero p=0,520

9.4.1 Ravitsemusopetukseen liittyvän täydennyskoulutuksen hankkiminen ja täydennyskoulutustarve

Ravitsemusopetukseen liittyvää täydennyskoulutusta oli opettajista hankkinut viimeisen viiden vuoden aikana vain muutama. Koko otoksesta (N=87) vain viisi opettajaa ilmoitti hankkineensa täydennyskoulutusta. Näistä kolme oli Jyväskylän koulujen opettajia ja kaksi maalaiskunnan puolelta. Täydennyskoulutusta hankkineet opettajat ilmoittivat lukeneensa paljon ravitsemustietouteen liittyviä julkaisuja, ja eräs heistä oli kuunnellut sairaanhoitajien tai lääkärin ohjeita laihdutuskurssilla sekä ollut mukana diabetesta sairastavan oppilaan ohjauskustelussa.

Opettajista yli 40 % ilmoitti tarvitsevansa täydennyskoulutusta. Lähes kolmannes opettajista ei tuntenut tarvitsevansa lisäkoulutusta. Miesopettajat ilmoittivat naisopettajia yleisemmin tarvitsevansa täydennyskoulutusta. Miehistä lähes puolet tunsivat tarvitsevansa täydennyskoulutusta ravitsemusasioissa kun naisista saman ilmoitti reilu kolmannes. Jyväskylän kaupungin ja maalaiskunnan välisessä vertailusta selvisi, että maalaiskunnan opettajista 70 % koki tarvitsevansa täydennyskoulutusta ravitsemusopetukseen, Jyväskylän koulujen opettajista samaa mieltä oli 30,6 %. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,007$).

Taulukko 10. Opettajien tuntemukset tarpeesta saada ravitsemusopetukseen liittyvää täydennyskoulutusta sukupuolen ja koulun sijaintikunnan mukaan.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Olen eri mieltä	32,0	32,4	35,5	20,0
Olen samaa mieltä	34,0	48,7	30,6	70,0
En osaa sanoa	34,0	18,9	33,9	10,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	50	37	62	20

Sp-ero $p=0,236$
Kuntaero $p=0,007$

Jatkokysymyksenä edelliseen kysymykseen opettajilta kysyttiin millaista täydennyskoulutusta he haluaisivat saada. (Liite 6.) Opettajat vastasivat kaipaavansa selkeitä ja konkreettisia opetuspaketteja opetuksensa tueksi. Opetuspakettien toivottiin olevan kohdennettu juuri ala-

asteikäisille ja että ne pohjautuvat uuteen, ajankohtaiseen ja tutkittuun tietoon. Useat opettajat toivoivat saavansa vinkkejä toiminnalliseen ravitsemusasioiden opettamiseen, jonka avulla ravitsemusasioita voisi opettaa hauskaasti ja mielenkiintoisesti. Opettajat tarvitsisivat lisätietoa myös nuorten syömishäiriöistä ja erityisruokavalioista sekä keinoista, joilla he saisivat oppilaat syömään kouluruokaa ja yleisestikin terveellistä ruokaa. Monet tarvitsisivat myös ravitsemukseen liittyvien perusasioiden kertaamista, kuten tietoa vitamiineista, kuidusta, sokerista, lisäaineista, roskaruoasta ja näiden merkityksestä terveyteen. Täydennyskoulutuksen hyväksi toteutustavoiksi mainittiin erilaiset perehdyttämisspäivät, päiväkurssit tai asiantuntijavierailut, joihin liittyisi selkeä luokassa käytettävä materiaali.

9.4.2 Opettajien saamat ravitsemusopetusvalmiudet

Opettajia pyydettiin arvioimaan sitä, kuinka paljon he ovat mielestään saaneet ravitsemusopetukseen liittyviä valmiuksia eri lähteistä. Eniten valmiuksia opettajat ilmoittivat saaneensa kirjallisista lähteistä. Tietokirjoista, keittokirjoista ja aikakauslehdistä ilmoitti yli 15 % opettajista saaneensa erittäin paljon -valmiuksia. Myös sanomalehdet olivat edellä mainittujen lähteiden jälkeen yleinen tietolähde. Sukupuolittaisesta tarkastelusta kuitenkin ilmeni, että miesopettajat (21,6 %) ovat saaneet sanomalehdistä naisopettajia (6 %) enemmän valmiuksia opetustyöhön ($p=0,169$).

Tuttavapiirillä tuntuu olevan myös merkitystä ravitsemusopetusvalmiuksien antajana. Naisopettajista 12 % ilmoitti saaneensa tuttavapiiristä erittäin paljon valmiuksia ja miehistäkin yli kymmenesosa ilmoitti saman. Ruokapalveluhenkilökunnalta saaduissa valmiuksissa näyttäisi olevan eroa sukupuolten välillä. Miesopettajat olivat saaneet lähes puolet naisopettajia enemmän ravitsemusopetusvalmiuksia koulun ruokapalveluhenkilökunnalta. Kouluterveydenhoitajan rooli ravitsemusopetusvalmiuksien antajana erosi myös opettajien sukupuolittaisessa vertailussa. Naisopettajista yksikään ei ilmoittanut saaneensa kouluterveydenhoitajalta ”erittäin paljon” -valmiuksia, kun taas miehistä yli viisi prosenttia ilmoitti niin.

Opettajankoulutuksen osuus ravitsemusopetusvalmiuksien antajana oli hämmästyttävän vähäinen. Naisopettajista hieman yli neljä prosenttia ilmoitti saaneensa OKL:sta erittäin paljon -valmiuksia. Miesopettajista kukaan ei ilmoittanut samaa. Myös Opettajalehden – joka on opettajien ammattilehti - tilanne oli opettajankoulutuksen kanssa vastaavanlainen. Naisista

vain muutama ja miehistä ei kukaan ilmoittanut saaneensa ”erittäin paljon” -valmiuksia ravitsemusopetukseen. Internetin käyttö näyttää olevan vielä vierasta opettajille. Miesopettajista vajaa kolme prosenttia ilmoitti saaneensa ”erittäin paljon” -valmiuksia Internetistä ravitsemusopetukseen. Naisopettajista kukaan ei ilmoittanut samaa. Alla olevasta taulukosta ilmenee prosenttiosuudet opettajien saamista valmiuksista ravitsemusopetukseen eri lähteistä. Nais- ja miesopettajien arviot saamistaan ravitsemusopetusvalmiuksista eri lähteistä löytyvät taulukoituna liitteestä numero 5.

Taulukko 11. Opettajien arviot ravitsemusopetukseen saamistaan valmiuksista eri lähteistä.

	Erittäin paljon (%)	Jonkin verran (%)	Ei lainkaan (%)	Yhteensä (%)	N
Tietokirjat	17,2	70,2	12,6	100	87
Keittokirjat	16,1	69,0	14,9	100	87
Aikakauslehdet	16,1	77,0	6,9	100	87
Sanomalehdet	12,6	82,8	4,6	100	87
Tuttavapiiri	11,5	75,9	12,6	100	87
Ruokapalveluhenkilökunta	5,7	74,8	19,5	100	87
Kollegat	3,4	74,8	21,8	100	87
Opettajankoulutus	2,3	62,8	34,9	100	87
Opettajalehti	2,3	44,8	52,9	100	87
Kouluterveydenhoitaja	2,3	78,2	19,5	100	87
Internet	1,1	20,7	78,2	100	87
Täydennyskoulutus	1,1	20,7	78,2	100	87

9.5 Ravitsemusopetuksen toteuttaminen kouluissa

Ravitsemusopetuksen käytännön toteuttamista kouluissa selvitettiin kysymällä opettajilta, paljonko he kuluttivat lukuvuoden 1998-99 aikana ravitsemusasioihin aikaa, minkä oppiaineiden tai aihekokonaisuuksien yhteydessä he käsittelivät asioita, mitä aiheita ravitsemusopetuksessa käsiteltiin, millaisia opetusmenetelmiä ja havaintovälineitä opetuksessa käytettiin, järjestettiinkö kouluissa ravitsemusopetukseen liittyviä teemapäiviä ja tehtiinkö kouluissa eri tahojen välistä ravitsemuskasvatusyhteistyötä.

9.5.1 Ravitsemusopetukseen käytetty aika

Tutkimukseen vastanneista opettajista 63,2 % ilmoitti opettaneensa ravitsemusasioita lukuvuoden 1998-1999 aikana yhden oppitunnin tai enemmän. Opettajista 36,8 % (n=32) ilmoitti ettei ollut opettanut ravitsemusasioita kokonaisia oppitunteja. Ne opettajat, jotka olivat opettaneet ravitsemusasioita koulussa arvioivat käyttäneensä ravitsemusopetukseen ajallisesti yleisimmin 3-4 -tuntia. Opettajista 29,1 % oli opettanut ravitsemusasioita kaksi tuntia. Yli viisi tuntia ravitsemusasioihin kuluneen lukuvuoden aikana ilmoitti käyttäneensä vajaa viidennes ja ainoastaan yhden tunnin 16,4 % opettajista. Naisopettajien ja miesopettajien ravitsemusopetukseen käyttämässä tuntimäärissä oli jonkin verran eroja. Yli puolet vastanneista miehistä ilmoitti opettaneensa ravitsemusasioita 3-4 -tuntia, kun taas naisopettajista enemmistö ilmoitti opettaneensa ravitsemusasioita kaksi tuntia.

Ravitsemusasioiden opettaminen ala-asteella painottui viidennelle ja kuudennelle luokalle. Opettajat, jotka olivat opettaneet 5-6 -luokkia olivat käyttäneet ravitsemusopetukseen yleisimmin yli kolme tuntia. Viidennellä luokalla ravitsemusasioita oli käsitelty tuntimäärissä jopa kuudetta luokkaa enemmän. 3-4 -luokkien opettajat olivat taasen käyttäneet ravitsemusopetukseen aikaa enimmäkseen yhden tai kaksi tuntia. Alla olevasta taulukosta selviää nais- ja miesopettajien ravitsemusopetukseen käyttämä aika sekä miten ravitsemusopetukseen käytetyt tuntimäärät eroavat eri luokkatasoilla.

Taulukko 12. Ravitsemusasioita koulussa lukuvuonna 1998-99 opettaneiden opettajien arviot ravitsemusopetukseen käyttämästä ajasta ja ravitsemusopetuksen tuntimäärät eri luokkatasoilla.

	Nainen (%)	Mies (%)	3. lk (%)	4. lk (%)	5. lk (%)	6. lk (%)
1 tunti	14,3	18,5	26,7	25	6,7	7,1
2 -tuntia	39,3	18,5	40,0	37,5	20,0	28,6
3 – 4 –tuntia	21,4	51,9	26,7	12,5	46,7	42,9
Yli 5 tuntia	25,0	11,1	6,7	25,0	26,7	21,1
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
N	28	27	15	8	15	14

Sp-ero p=0,067
Lk-ero p=0,500

9.5.2 Ravitsemusasioiden käsittely koulutyössä ja ravitsemusopetusteemat

Opettajien kirjoittamista vastauksista selvisi, että ravitsemusasioita käsiteltiin lukuvuonna 1998-99 eniten ympäristö- ja luonnontieto kokonaisuuteen liittyen. Myös biologiassa, varsinkin ihmisen biologia –teemaan liittyen ravitsemusasiat olivat monesti esillä. Opettajat ilmoittivat myös käsitelleensä ravitsemusasioita kouluruokailutilanteissa sekä milloin tahansa kun tilanne niin vaati. Ravitsemusasioita oli käsitelty liikuntatuntien yhteydessä sekä integroituna äidinkieleen, kuvaamataitoon ja matematiikkaan. Osa opettajista vastasi, että ravitsemusopetus liittyy kaikkiin aiheisiin ja on läpäisyaihe, jota käsitellään kouluissa tarpeen ja virikkeen mukaan. Ravitsemusteema oli liitetty myös kasvatuksellisiin keskusteluihin ja se oli ollut esillä myös vanhempainilloissa. Opettajien vastauksista kävi myös ilmi, että vaikka ravitsemusasioita käsitellään kasvatuksellisissa keskusteluissa niiden varsinainen tietoinen on kuitenkin vähäinen. Opettajien vastaukset löytyvät liitteestä 7.

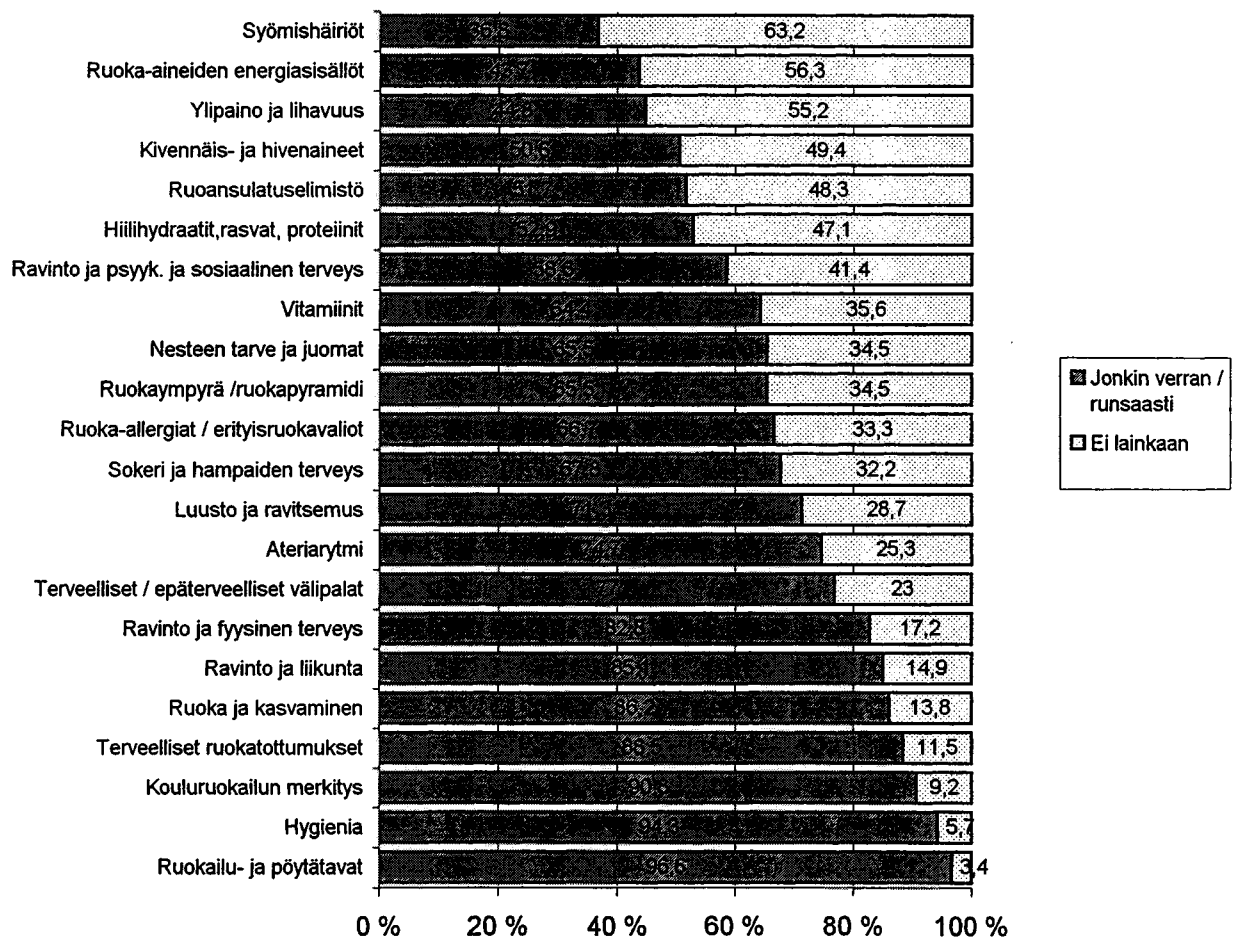
Yli puolet opettajista (51,7 %) ilmoitti, että heidän koulussaan oli järjestetty ravitsemusopetukseen liittyviä teemapäiviä, kampanjoita tai työpajoja lukuvuoden 1998-99 aikana. Ravitsemusopetukseen liittyvät teemapäivät tai kampanjat kouluissa olivat kuitenkin lähinnä kouluruokailuhenkilökunnan järjestämiä ja liittyivät usein valtakunnallisiin tapahtumiin. Opettajista vain 18,4 % ilmoitti toimineensa aktiivisesti koulussa toteutetun ravitsemustempauksen yhteydessä. Parhaiten opettajien mieleen oli jäänyt kouluruokalassa toteutetut teemaviikot kuten sydänviikko, leipäviikko, kasvisviikko, viljaviikko tms. (Liite 8.)

Kouluruokailun 50-vuotis juhluvuoteen liittyen oli useissa kouluissa järjestetty monenlaista toimintaa. Juhlavuotta oli monessa koulussa juhlistettu juhla-aterialla, jota varten oli opeteltu hyviä tapoja, pöytäkäyttäytymistä ym. Kouluissa oli järjestetty myös erilaisia työpajoja, joihin kuului muun muassa kokkipaja, vieraat keittiöt –paja sekä Suomen perinneruokien –paja. Muutama opettaja oli järjestänyt omalle luokalleen myös liikunta- ja ravitsemuspäivän, ja eräässä koulussa oli terveydenhoitaja pitänyt ravintotuntin 6-luokan tytöille, koska tytöt olivat syöneet huonosti kouluruokalassa.

9.5.3 Ravitsemusopetuksessa käsitellyt aiheet lukuvuonna 1998-1999

Opettajilta kysyttiin mitä aihealueita he olivat käsitelleet luokkansa ravitsemusopetuksessa

lukuvuonna 1998-99. Vastausvaihtoehdot olivat ei lainkaan / jonkin verran / runsaasti. Seuraavalla sivulla olevaan kuvaan on vastausvaihtoehdot ”jonkin verran” ja ”runsaasti” yhdistetty, sillä ”runsaasti” vastausvaihtoehdon prosentuaalinen osuus aineistossa oli harvinaista. Vastauksista selvisi, että kaikkia ennalta määriteltyjä aihealueita oli vastausten mukaan käsitelty melko yleisesti. Eniten kouluissa oli käsitelty ruokailu- ja pöytätapoja, hygieniää ja kouluruokailua. Nämä aiheet olivat osittain odotettavissa, sillä mainitut aiheet kuuluvat kiinteästi jokapäiväiseen koulutyöhön ja lisäksi vuosi 1998 oli kouluruokailun 50-vuotis juhluvuosi. Muita aiheita, lukuun ottamatta syömishäiriöitä, ruoka-aineiden energiasisältöjä sekä ylipainoa ja lihavuutta, ilmoitti käsitelleensä yli puolet opettajista. Reilu kolmannes opettajista ei käsitellyt lainkaan opetuksessaan ruokaympyrää tai ruokapyramidia, joista muodostuu pohja terveelliselle ja monipuoliselle ruokavaliolle. Alla olevasta kuviosta näkyy opetuksessa käsiteltyjen aihealueiden prosentuaalinen jakautuminen.



Kuva 7. Ravitsemusopetuksessa lukuvuonna 1998-99 käsiteltyjen aihealueiden prosentuaalinen jakautuminen

9.5.4 Opettajien käyttämät ravitsemusopetusmenetelmät

Kouluissa tapahtuva ravitsemusopetus on opettajien vastausten mukaan yleisimmin opettaja-johtoista opetusta. Yli 80 % opettajista ilmoitti opettaneensa ravitsemusasioita opettaja-johtoisesti kaksi kertaa tai useammin lukuvuoden 1998-99 aikana. Kouluissa seuraavaksi eniten käytetty opetusmenetelmä oli ryhmätyöskentely, jota ilmoitti käyttäneensä kuitenkin ainoastaan viidennes opettajista. Viidennes opettajista oli järjestänyt muita ravitsemusopetusmenetelmiä kaksi kertaa tai useammin. Muiksi toiminnoiksi mainittiin esimerkiksi ruokailutilanteiden yhteydessä käydyt opetuskeskustelut, paritutumukset, kauppaleikit, joiden yhteydessä oli samalla tutkittu tuoteselosteita sekä oppilaiden toimiminen apulaisina kouluruokalassa.

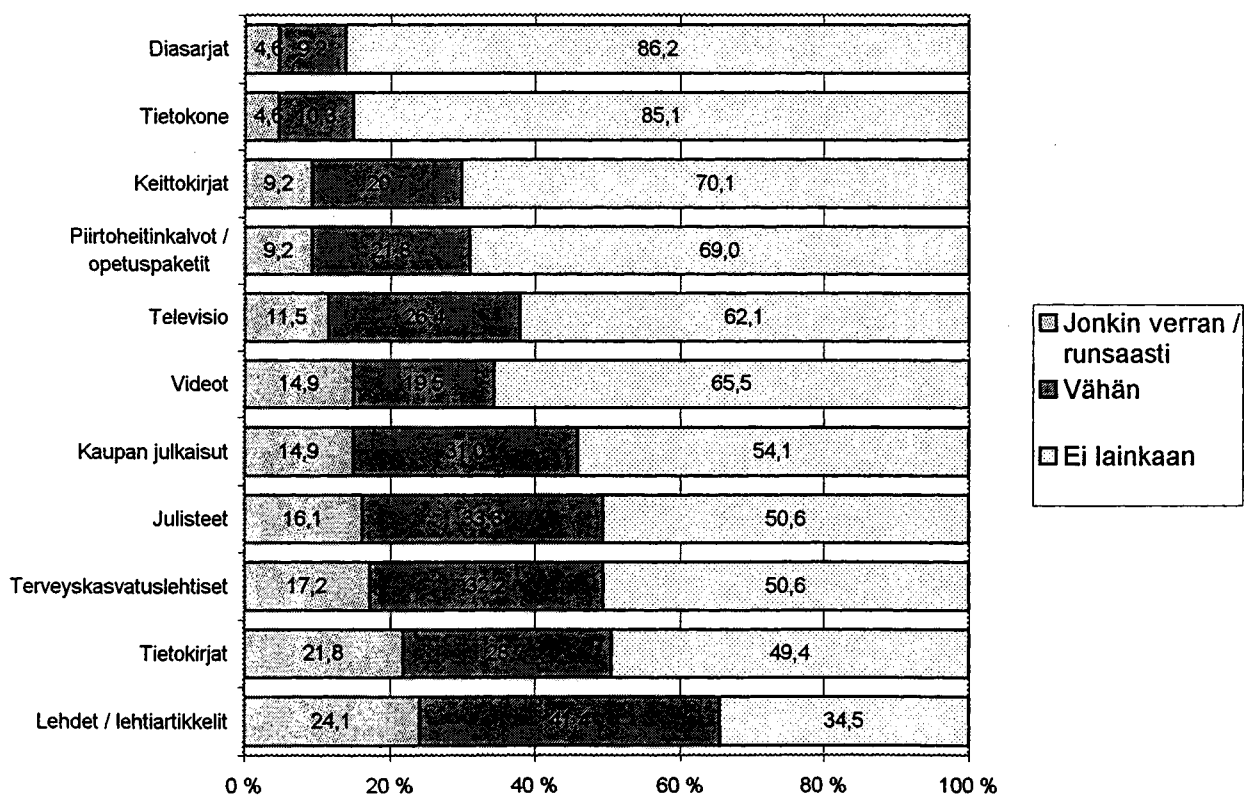
Yhden kerran järjestetyistä ravitsemusopetustoiminnoista yleisimpiä olivat terveydenhoitajan vierailut oppitunnille, joita ilmoitti järjestäneensä lähes 40 % opettajista. 23 % opettajista oli esittänyt ravitsemusopetuksessa videoita tai dioja. Reilu viidennes opettajista oli järjestänyt vanhempainiltoja, joissa oli ollut osana ravitsemusteema. Huomioitavaa kuitenkin on, että muita ravitsemusopetustoimintoja kuin opettaja-johtoista opetusta, ei ollut suuri osa opettajista (50,6 – 88,5 %) järjestänyt luokalleen kertaakaan kuluneen lukuvuoden aikana. Alla olevasta taulukosta ilmenee opettajien omalle luokalleen järjestämien ravitsemusopetusmenetelmien prosentuaalinen jakautuminen.

Taulukko 13. Opetusmenetelmät, joita on käytetty ravitsemusopetuksessa lukuvuonna 1998-99.

	Ei kertaakaan (%)	Yhden kerran (%)	2 krt tai yli (%)	Yht (%)	N
Opettaja-johtoinen opetus	9,2	8,0	82,2	100	87
Ryhmätyöskentely	59,8	19,5	20,7	100	87
Kirjalliset projektityöt	71,3	18,4	10,3	100	87
Ruoanvalmistustyöt	82,8	12,6	4,6	100	87
Video- / diaesitykset	66,7	23,0	10,3	100	87
Terveydenhoitajan vierailut tunnille	50,6	39,1	10,3	100	87
Hammashuoltohenkilökunnan vierailut oppitunnille	79,3	14,9	5,7	100	87
Ruokapalveluhenkilökunnan vierailut oppitunnille	82,8	14,9	2,3	100	87
Ulkopuolisten vierailijoiden esitykset	80,5	14,9	4,6	100	87
Retket / tutustumiskäynnit	86,2	8,0	5,7	100	87
Tietokoneopetus	88,5	8,0	5,7	100	87
Vanhempainilta	73,6	21,8	4,6	100	87
Muu	75,0	3,6	21,4	100	28

9.5.5 Havaintovälineet ja lisäaineistot ravitsemusopetuksessa

Opettajilta kysyttiin mitä havaintovälineitä tai lisäaineistoa he käyttivät ravitsemusopetuksessa lukuvuonna 1998-99. Yleisimmin opettajat olivat käyttäneet lehtiä tai lehtiartikkeleita. Lähes neljännes opettajista ilmoitti käyttäneensä niitä jonkin verran tai runsaasti. Tietokirjojen, terveyskasvatuslehtisten /-prosyryrien ja julisteiden käyttö havaintoaineistona ravitsemusopetuksessa oli seuraavaksi yleisintä. Lisäaineiston tai havaintomateriaalin käyttäminen kouluissa oli kuitenkin kokonaisuudessaan hyvin vähäistä, sillä lehtiä ja tietokirjoja lukuun ottamatta muuta tutkimuksessa kysyttyä lisäaineistoa ei ollut käyttänyt lainkaan opetuksessa 50,6 – 86,2 % opettajista. Muun muassa tietokoneen (Internetin, CD-romin) käyttö oli vielä harvinaista kouluissa, sillä vain 14,9 % ilmoitti käyttäneensä tietokonetta apunaan vähän tai jonkin verran. Myös piirtoheitinkalvojen ja / tai opetuspakettien käyttö osoittautui vähäiseksi, sillä 69 % opettajista ilmoitti ettei ollut käyttänyt niitä lainkaan opetuksessa. Alla olevasta kuviosta ilmenee opetuksessa käytetyn havaintoaineiston prosentuaalinen jakautuminen.



Kuva 6. Ravitsemusopetuksessa käytettyjen havaintovälineiden tai lisäaineistojen prosentuaalinen jakautuminen.

9.5.6 Koulu yhteisön sisällä tehty ravitsemuskasvatusyhteistyö

Kouluissa tehtiin eniten ravitsemuskasvatusyhteistyötä terveydenhoitajan kanssa. Yli 80 % opettajista ilmoitti, että heidän koulussaan oli tehty ravitsemuskasvatukseen liittyvää yhteistyötä kouluterveydenhoitajan kanssa. Seuraavaksi eniten ravitsemuskasvatusyhteistyötä tehtiin koulun pääemännän ja muun ruokapalveluhenkilökunnan kanssa. Tutkimuksesta selvisi, etteivät opettajat juurikaan tehneet yhteistyötä keskenään, sillä yli puolet opettajista ilmoitti etteivät he olleet tehneet lainkaan ravitsemuskasvatukseen liittyvää yhteistyötä muiden opettajakollegoiden kanssa. Kun vastauksia tarkasteli kunnittain selvisi, että Jyväskylän maalaiskunnassa opettajat tekevät hieman useammin yhteistyötä keskenään ravitsemusasioissa. Jyväskylän Terveydenedistämisyksikön kanssa oli yhteistyötä tehnyt ainoastaan muutama opettaja. Terveydenedistämisen yksikön kanssa yhteistyössä olleet olivat kaikki Jyväskylän maalaiskunnan opettajia. (Kuntien väliset erot on taulukoituna liitteessä numero 10.) Alla olevasta taulukosta selviää minkä verran ravitsemuskasvatusyhteistyötä kouluissa tehtiin lukuvuoden 1998-1999 aikana.

Taulukko 14. Opettajien ja koulun henkilökunnan välillä tehty ravitsemuskasvatusyhteistyö lukuvuonna 1998-99.

	Ei lainkaan (%)	Vähän (%)	Jonkin verran (%)	Yhteensä (%)	N
Kouluterveydenhoitaja	16,5	41,2	42,3	100	85
Koululääkäri	64,7	27,1	8,2	100	85
Koulupsykologi	85,9	10,6	3,5	100	85
Hammashuoltohenkilökunta	38,8	38,8	22,4	100	85
Koulun pääemäntä	27,6	40,0	31,8	100	85
Muu ruokapalveluhenkilökunta	35,3	36,5	28,2	100	85
Muut opettajakollegat	55,3	31,8	12,9	100	85
Yläasteen kotitalousopettaja	97,6	2,4	-	100	85
Jkl:n Terveydenedistämisyksikkö	95,3	2,4	2,4	100	85

9.6 Koulujen ravitsemusopetusresurssit

Koulujen ravitsemusopetusresursseja selvitettiin kysymällä opettajien mielipiteitä oman koulun ravitsemusopetusmateriaalitalanteesta lukuvuonna 1998-99. Opettajilta kysyttiin myös kaipaisivatko he lisää materiaalia ravitsemusopetukseen ja millaista sen tulisi olla.

Opettajille esitettiin kuusi väittämää, jotka kaikki koskivat koulujen ravitsemusopetusmateriaalia. Ensimmäisessä väittämässä kysyttiin mielipidettä väittämään: ”Käytettävissäni on runsaasti ravitsemusopetusmateriaalia?”. Yleisemmin opettajat vastasivat olevansa jokseenkin eri mieltä, sillä lähes puolet opettajista yhtyi tähän väitteeseen. Miesopettajat vastasivat naisopettajia useammin olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli yli viidennes naisopettajista ja 5,6 % miesopettajista. Maalaiskunnan ja Jyväskylän kaupungin välisestä vertailusta ilmeni, että maalaiskuntalaiset ovat jyväskyläläisiä opettajia tyytymättömämpiä ravitsemusopetusmateriaali tilanteeseen. Kokonaisuudessaan voi sanoa, että opettajien mielestä opetusmateriaalia on niukasti saatavissa.

Taulukko 15. Opettajien mielipiteet väittämään: ”Käytettävissäni on runsaasti opetusmateriaalia” sukupuolittain tarkasteltuna.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Täysin samaa mieltä	4,1	-	1,7	5,0
Jokseenkin samaa mieltä	6,1	19,4	8,3	15,0
En osaa sanoa	20,4	27,8	30,0	10,0
Jokseenkin eri mieltä	46,9	47,1	48,3	45,0
Täysin eri mieltä	22,4	15,1	11,7	25,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	49	36	60	20

Sp-ero p=0,062
Kuntaero p=0,236

Toisessa väittämässä kysyttiin mielipidettä väitteeseen: ”Opetusmateriaalia on helposti saatavilla?”. Opettajista 43,5 % oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Sukupuolittain vertailtuna tuloksissa oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero (p=0,017). Miesopettajat olivat naisopettajia yleisemmin sitä mieltä, että ravitsemusopetusmateriaalia on helposti saatavilla. Naisopettajista tätä mieltä oli vain reilu kymmenesosa vastaajista. Kaupungeittain tarkasteltu-

na eroavuudet eivät olleet yhtä suuret, vaikkakin selvisi, että maalaiskunnan opettajista useampi oli täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Taulukko 16. ”Opetusmateriaalia on helposti saatavillani” –väittämän vastaukset sukupuolittain ja kuntakohtaisesti tarkasteltuna.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Täysin samaa mieltä	2,0	-	1,7	-
Jokseenkin samaa mieltä	12,2	36,1	23,3	20,0
En osaa sanoa	14,3	25,0	23,3	5,0
Jokseenkin eri mieltä	51,0	33,3	43,3	45,0
Täysin eri mieltä	20,4	5,6	8,3	30,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	49	36	60	20

Sp-ero $p=0,017$
Kuntaero $p=0,084$

”Ravitsemusopetusmateriaali kiinnostaa oppilaitani” – väitettiin kolmannessa väittämässä. Lähes puolet opettajista ei osannut ottaa kantaa tähän väitteeseen. Miesopettajat olivat naisopettajia yleisemmin jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Miesopettajista yksikään ei ollut täysin samaa tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Kaupunkien välisessä vertailussa ei vastauksista löytynyt juurikaan eroavuuksia ($p=0,770$). Yhteenvetona vastauksista todettakoon, että opettajat eivät pidä nykyistä kouluissa olevaa ravitsemusopetusmateriaalia oppilaita kiinnostavana.

Väittämään: ”Opetusmateriaali on avuksi työssäni” yhtyi täysin noin 15 % opettajista. Reilut 40 % opettajista oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa eli saatavilla oleva opetusmateriaali auttaa ravitsemusasioiden opettamista. Naisopettajat olivat miehiä yleisemmin täysin samaa mieltä siitä, että ravitsemusopetusmateriaali on avuksi opetustyössä. Jyväskylän kaupungin ja maalaiskunnan välisestä vertailusta selvisi, että maalaiskuntalaiset olivat jyvaskyläläisiä opettajia yleisemmin täysin eri mieltä väittämän kanssa.

Taulukko 17. Opettajien mielipiteet väitteeseen ”opetusmateriaali on avuksi työssäni” sukupuolittain ja kuntakohtaisesti.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Täysin samaa mieltä	20,4	8,3	13,3	20,0
Jokseenkin samaa mieltä	34,7	50,0	45,0	30,0
En osaa sanoa	24,5	25,0	23,3	25,0
Jokseenkin eri mieltä	12,2	13,9	15,0	10,0
Täysin eri mieltä	8,2	2,8	3,3	15,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	49	36	60	20

Sp-ero p=0,376
Kuntaero p=0,308

Viidenteen väitteeseen: ”opetusmateriaali on nykyaikaista” opettajat vastasivat sukupuolittain melko eri tavoin. Miesopettajista kolmannes oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä, mutta heistä kukaan ei yhtynyt täysin väittämään. Naisopettajista neljä prosenttia oli täysin väitteen takana. Enemmistö opettajista piti opetusmateriaalia kuitenkin vanhanaikaisena, sillä lähes puolet opettajista oli eri mieltä väittämän kanssa. Kaupunkien välisestä tarkastelusta ilmeni, että Jyväskylän koulujen opettajat ovat maalaiskunnan opettajia yleisemmin eri mieltä väittämän kanssa.

Taulukko 18. Opettajien vastaukset väitteeseen: ”Opetusmateriaali on nykyaikaista” sukupuolittain ja kuntakohtaisesti.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Täysin samaa mieltä	4,1	-	3,3	2,5
Jokseenkin samaa mieltä	10,2	33,3	16,7	20,0
En osaa sanoa	34,7	30,6	33,3	32,5
Jokseenkin eri mieltä	32,7	27,8	35,0	31,3
Täysin eri mieltä	18,4	8,3	11,7	13,8
Yhteensä	100	100	100	100
N	49	36	60	20

Sp-ero p=0,067
Kuntaero p=0,421

Viimeisessä väittämässä väitettiin, että: ”Ravitsemusopetusmateriaalia on helppo käyttää”. Suuri osa opettajista ei osannut sanoa mielipidettään tähän väitteeseen. Ainoastaan 3,5 % opettajista yhtyi täysin väittämään. Miesopettajat olivat naisopettajia yleisemmin sitä mieltä, että opetusmateriaalia on helppo käyttää. Naisopettajista lähes kolmannes oli väitteen kanssa eri mieltä. Kaupunkien välisessä tarkastelussa ei ilmennyt suuria eroja. Jyväskylän maalaiskunnan opettajat olivat kuitenkin Jyväskylän kaupungin opettajia yleisemmin väittämän kanssa eri mieltä. Ravitsemusopetusmateriaalinkäyttö ei siis tunnu olevan helppoa ala-asteen opettajien mielestä.

Taulukko 19. ”Ravitsemusopetusmateriaalia on helppo käyttää” –väitteen prosentuaaliset osuudet sukupuolittain ja kuntakohtaisesti.

	Nainen (%)	Mies (%)	Jyväskylä (%)	Maalaiskunta (%)
Täysin samaa mieltä	4,1	2,8	5,0	-
Jokseenkin samaa mieltä	14,3	36,1	21,7	25,0
En osaa sanoa	51,0	33,3	45,0	40,0
Jokseenkin eri mieltä	20,4	25,0	25,0	20,0
Täysin eri mieltä	10,2	2,8	3,3	15,0
Yhteensä	100	100	100	100
N	49	36	60	20

Sp-ero p=0,107
Kuntaero p=0,333

Seuraavalle sivulle (kuvaan 7.) on koottu yhteenveto opettajien vastauksista koulujen ravitsemusopetusresursseista esitettyihin väitteisiin. Väittämät, jotka opettajille esitettiin olivat seuraavat:

Väite 1: Käytettävissäni on runsaasti opetusmateriaalia

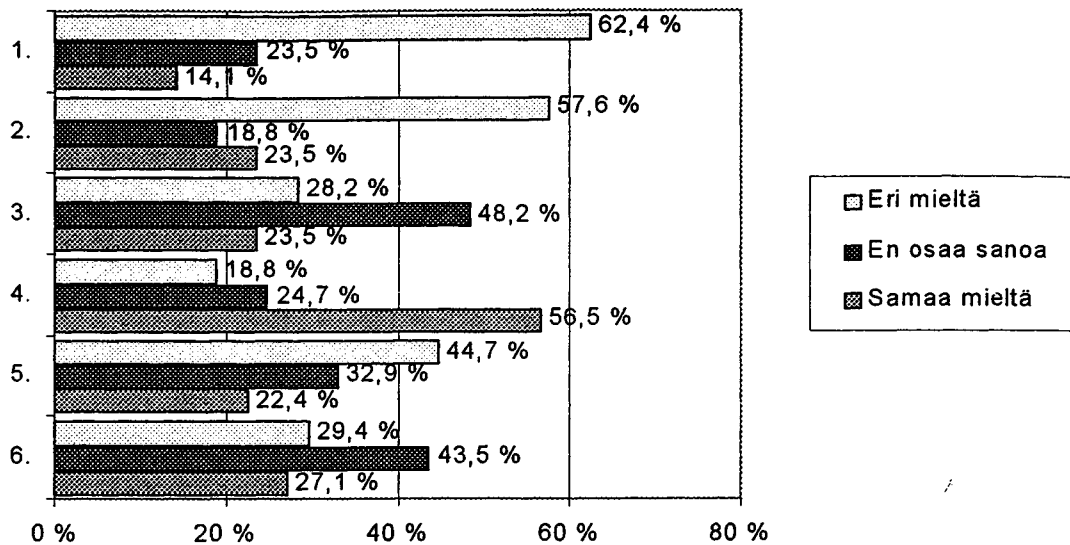
Väite 2: Opetusmateriaalia on helposti saatavillani

Väite 3: Opetusmateriaali kiinnostaa oppilaita

Väite 4: Opetusmateriaali on avuksi työssäni

Väite 5: Opetusmateriaali on nykyaikaista

Väite 6: Opetusmateriaalia on helppo käyttää.



Kuva 7. Yhteenveto opettajille esitetystä koulun ravitsemusopetusresursseja koskevista väitteistä.

9.6.1 Lisää opetusmateriaalia ravitsemusopetukseen?

Opettajilta kysyttiin kaipaavatko he lisää opetusmateriaalia ravitsemusopetukseen. Kysymykseen vastanneista 71,1 % ilmoitti kaipaavansa lisää opetusmateriaalia ravitsemusopetukseen. Naisopettajat kaipasivat miesopettajia yleisemmin lisää opetusmateriaalia. Kaupungeittain tarkasteltuna ilmeni, että maalaiskunnan opettajista 90 % kaipasi lisämateriaalia ravitsemusopetukseen. Jyväskylän kaupungin koulujen opettajista tätä mieltä oli 69 %.

Jatkokysymyksenä opettajilta kysyttiin, että millaista opetusmateriaalia he tarvitsisivat. Kokonaisuudessaan opettajat pitivät kaikkea uutta ja ajanmukaista materiaalia tervetulleena. Eniten opettajat kaipasivat erilaisia opetuspaketteja ja opetusmalleja, jotka olisivat kohdenettu juuri ala-aste ikäisille. Erityisesti erilaiset toiminnalliset opetuspaketit olivat opettajien toivelistalla. Opettajat kaipasivat myös piirtoheitinkalvoja, videoita, dioja sekä tietokoneohjelmia ja CD-romppuja. ATK-materiaalin tarvetta korosti moni opettaja. Osa opettajista kaipasi selkeitä ja ajatuksia herättäviä julisteita. Opettajien kirjoittamista vastauksista ilmeni, että yksi tärkeimmistä kriteereistä opetusmateriaalille on se, että se on nykyaikaista, selkeää ja virikkeellistä, jotta se kiinnostaisi nykypäivän oppilaita. (Liite 9.)

10 POHDINTA

10.1 Tutkimuksen luotettavuus; validiteetti, reliabiliteetti ja yleistettävyyys

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, että mittari mittaa sitä mitä sen on tarkoituskin mitata. Validiteetti voidaan jakaa karkeasti sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti on paljolti sopimuksen luontoista, koska sille ei voida laskea tilastollisia tunnuslukuja. Sisäisessä validiteetissa voidaan erottaa kolme tyyppiä: sisältö- ja konstruktiovaliditeetti sekä kriteerisuuntautunut validiteetti. Sisältövaliditeetilla tarkoitetaan mittausvälineen riittävyttä eli missä määrin mittarit edustavat sitä sisältöaluetta, jota oli tarkoitus mitata. Kriteerisuuntautuneessa validiteetissa voidaan erottaa tieto mittarin ennustettavuudesta, yhteyksistä moollempiin ilmiöihin, ja tieto mittarin yhteyksistä samanaikaisiin ilmiöihin. Konstruktiovaliditeetti liittyy mittaavaan käsitteeseen. Ulkoinen validiteetti korostaa käytännön puolta eli mitaako mittari mitattavaa asiaa yhtä pätevästi kuin joku toinen mittari tai näyttääkö mittari antavan hyödyllisiä tuloksia. (Nummenmaa ym. 1997.)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään esitestaamalla tutkimuslomake ennen varsinaisen tutkimuskyselyn suorittamista. Tämä suoritettiin siksi, että mahdolliset tutkimuksen luotettavuutta heikentävät tekijät lomakkeessa pystyttäisiin eliminoimaan mahdollisimman hyvin. Ravitsemuskasvatus- ja ravitsemusopetustermeihin liittyvien kysymysten validiteettia pyrittiin parantamaan siten, että sanat määriteltiin mahdollisimman hyvin kysymyslomakkeen mukana olleessa saatekirjeessä. Myös kysymysten instruktiossa pyrittiin antamaan tarkat ohjeet vastaamisesta.

Tutkimuksen validiteettia paransi se, että tutkimuslomakkeeseen oli helppo ja nopea vastata. Suureen osaan kysymyksistä saattoi vastata ympyröimällä oikean vaihtoehdon, ja vain muutama kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että opettajat saivat vastata kysymykseen nimettöminä vaikka tutkimuslomakkeessa ei ollutkaan varsinaisesti arkaluontoisia kysymyksiä.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen mittausvirheettömyyttä ja toistettavuutta samoissa olosuhteissa. Sisäisellä reliabiliteetilla tarkoitetaan, että mitattaessa useampaan kertaan, saadaan samat mittaustulokset eli mittaus on reliaabeli. Ulkoinen reliabiliteetti merkitsee sitä, että

mittaus on toistettavissa myös muissa tutkimuksissa ja tilanteissa. Reliabiliteettia arvioidaan mm. rinnakkais- ja uusintamittausten avulla. Reliabiliteetti ei edellytä mittausten validiteettia. (Nummenmaa ym. 1997.) Tutkimuksen reliabiliteettia heikentävänä tekijänä saattoi olla tutkimuksen suorittamisen ajankohta ja myös paikkakunta, jossa tutkimus suoritettiin. Lukuvuoden viimeiset viikot ovat opettajille kiireistä aikaa oppilasarvosteluiden, kevätretkien ja juhlien järjestelyjen vuoksi. Tämä saattoi olla tekijä, joka heikensi kiinnostusta palauttaa tutkimuslomake. Lisäksi muistakin tutkimuksista ilmenee, että opettajat ovat melko innottomia vastaamaan kyselyihin ja koska tutkimus suoritettiin kaiken lisäksi vielä yliopistokaupungissa on mahdollista, että opettajat ovat turtuneet jatkuvasti kouluihin lähetettäviin kyselyihin.

Yleisesti tarkastellen suuri osa tutkimuskysymyksistä on melko selkeitä, mutta esitestauksesta huolimatta kysymyslomakkeessa on muutama sellainen kysymys, johon opettaja on voinut vastatessaan käyttää omaa tulkintaansa ja aikaisempia kokemuksiaan. Esimerkiksi kysymykseen 20, jossa kysyttiin ravitsemusasioiden opettamisesta ja siihen käytetystä ajasta, näytti opettajilla olleen hankala vastata. Koska ala-asteella ravitsemusopetukselle ei ole määritelty tiettyä tuntimäärää ja asioita käsitellään luokissa usein tarpeen vaatiessa, tuntimäärien arviointi näytti olevan vaikeaa ja opettajien arviot tapahtuivat todennäköisesti myös muistinvaraisesti, sillä opettajilla ei ole nykyään päiväkirjoja käytössään, joista he olisivat voineet tarkistaa ravitsemusopetukseen käytetyt tuntimäärät. Tämä heijastui ilmeisesti myös kysymykseen 23, jossa kysyttiin ravitsemusopetuksessa käsiteltyjä aiheita. Nekin opettajat, jotka ilmoittivat etteivät ole opettaneet ravitsemusasioita, saattoivat vastata kysymykseen 23. Oletettavaa siis on, että opettajat antoivat vastauksensa aikaisempien vuosien opetuksen perusteella - kysymyksen instruktioista huolimatta. Lisäksi joidenkin kysymysten kohdalla saattoi olla vaikea valita oikea vastausvaihtoehto pienten vivahde-erojen vuoksi.

Tutkimuksen otantamenetelmää, kokonaisuutena, voi pitää melko luotettavana, sillä tutkimuslomakkeet lähetettiin kaikille Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan koulujen 3-6-luokkien opettajille henkilökohtaisesti. Tällä varmistettiin se, että kyselyyn vastaavat juuri kohderyhmäämme valitut opettajat. Kyselymenetelmän etuna voi pitää sitä, että tutkijan vaikutus tutkimustilanteessa eliminoituu täysin, tosin tällöin ei ole myöskään mahdollisuutta oikaista väärinkäsityksiä tai selventää kysymysten sanamuotoa. Vastaajat voivat kuitenkin pohtia ja tarkistaa omia vastauksiaan, mikä lisää niiden luotettavuutta

Tutkimuksen yleistettävyydestä heräsi joitakin kysymyksiä. Vaikka tutkimus suoritettiin kokonaisotantamenetelmää käyttäen Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän maalaiskunnan 3 – 6 –luokkien opettajille, ei tuloksia voi suoranaisesti yleistää koko Suomen opettajia koskeviksi. Jyväskylän kaupungin ja maalaiskunnan ravitsemusopetustilanteesta tutkimus kuitenkin antaa kuvan. Sukupuolittaisesti vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti. Koska vastausprosentti jäi suhteellisen pieneksi (48 %) mietityttää se, että vastasiko tutkimuskysymyksiin vain ne opettajat, jotka ovat kiinnostuneita terveys- ja ravitsemusopetukseen liittyvistä asioista ja jäikö edellä mainituista asioista kiinnostamattomien osuus todellista pienemmäksi? Lisäksi opettajien sukupuolittainen jakautuminen eri luokka-asteille saattaa jossakin määrin vaikuttaa tuloksiin. Tutkimuksen taustamuuttujista ilmeni, että kyselyyn vastanneista miesopettajista enemmistö opetti 5-6-luokkia kun taas naisopettajien enemmistö opetti 3-4-luokkia. Tällä saattaa olla merkitystä tulosten tulkinnassa sen vuoksi, että ravitsemusopetusta toteutetaan eniten juuri ala-asteen ylimmillä luokilla.

Opetussuunnitelmien tutkimisessa käytettiin apuna sisällön analyysia, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Kyngäs & Vanhanen 1999). Ennen opetussuunnitelma-analyysin tekemistä oli päätetty mihin asioihin dokumenteissa kiinnitetään huomiota. Tässä tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota vain selvästi ilmaistuihin, ravitsemuskasvatukseen liittyviin asioihin. Sisällön analyysin luotettavuuden ongelmana on pidetty sitä, että tutkija ei pysty tarkastelemaan analyysiprosessia objektiivisesti, vaan tulos perustuu tutkijan subjektiiviseen näkemykseen asiasta. (Kyngäs & Vanhanen 1999). Tämä ongelma on kuitenkin pyritty eliminoimaan tässä tutkimuksessa, sillä dokumenteista analysoitiin vain ilmisältö.

10.2 Tulosten pohdinta

Ravitsemuskasvatus on tärkeä osa-alue koulujen terveyskasvatuksessa. Ravinto- ja ruokatottumuksia koskevissa opetussuunnitelmallisissa ohjeissa pyritään siihen, että ala-asteen aikana luodaan pohja terveyttä edistävälle ruokatottumuksille ja asenteille (Kouluhallitus 1990). Tästä tutkimuksesta ilmenee, että ravitsemuskasvatustavoitteiden kirjaamisen laajuudessa on suuria vaihteluja eri koulujen välillä. Osassa kouluista oli ravitsemusopetuksen tavoitteet ja toiminta määritelty hyvin tarkasti, mutta suuressa osassa tutkituista opetussuunnitelmista ravitsemusopetukseen liittyvät asiat olivat mainittu vain hyvin pintapuolisesti tai niitä ei ollut

mainittu lainkaan.

Ravitsemuskasvatukselle ei ole annettu erityistä tuntimäärää ala-asteella. Tästä syystä jokaisella koululla on vastuu omasta ravitsemusopetuksesta. Näyttäisikin siltä, että ne koulut, joissa ravitsemuskasvatustavoitteet on selkeästi kirjattu opetussuunnitelmiin voivat antaa oppilailleen paremmat tiedot esimerkiksi terveellisistä ja epäterveellisistä ruokatottumuksista, ruokakulttuurista, hygieniasta ja ruokailutapoihin liittyvistä asioista ym. Niissä kouluissa, joissa ravitsemuskasvatustavoitteita on kirjattu vain vähän tai ei juuri lainkaan opetussuunnitelmiin näyttäisi siltä, että suuri vastuu ravitsemusasioiden opettamisesta siirtyy opettajalle itselleen ja on täten suuresti riippuvainen opettajan omasta kiinnostuksesta ravitsemusasioihin. Ravitsemusasioiden opettaminen oppilaille ei kuitenkaan saisi olla opettajan oman kiinnostuksen varassa, sillä varhain aloitetulla ja tehokkaalla ravitsemusopetuksella voidaan vaikuttaa yksilön ruokatottumuksiin (Dixey ym. 1999, King ym. 1996) ja ennaltaehkäistä yhteiskunnallises-
 tikin merkittäviä kansansairauksia (CDC Report summary 1996, Pender 1994).

Opettajien suhtautuminen ravitsemusopetukseen osoittautui tutkimuksessa melko myönteiseksi. Yli puolet opettajista ilmoitti opettavansa ravitsemusasioita mielellään. Tutkimustulokset ovat samansuuntaisia muun muassa erään Amerikan Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan (Norton ym. 1997). Huomioitavaa tässä tutkimuksessa on, että tutkimukseen vastanneista miesopettajista lähes neljännes ilmoitti opettavansa ravitsemusasioita erittäin mielellään kun taas naisopettajista vajaa viidennes oli tätä mieltä. Tämä oli tutkijalle melko yllättävä ja ennako-odotuksista poikkeava tutkimustulos. Suuri osa opettajista koki, että ravitsemusasioita opetetaan kouluissa riittävästi vaikkakin lähes puolet opettajista oli halukkaita käyttämään ravitsemusopetukseen nykyistä enemmän aikaa. Opettajat olivat yleisesti myös sitä mieltä, että koulun ravitsemusopetuksella on vaikutusta oppilaiden ruokatottumusten kehittymiseen. Tulosten tulkinnessa on kuitenkin huomioitava se, että tutkimuksen vastaajiin saattoi valikoitua, varsinkin miesopettajista, ravitsemus- ja terveysasioihin myötämielisesti suhtautuva opettajajoukko, jonka vuoksi tulokset antavat opettajien ravitsemusopetukseen liittyvistä asenteista näin myötämielisen kuvan.

Opettajat kokivat yleisesti ravitsemusopetusvalmiutensa riittävinä. Ajatuksia herättävää kuitenkin oli, että yli 40 % opettajista ilmoitti tarvitsevansa täydennyskoulutusta. Kuntien välisestä tarkastelusta ilmeni, että Jyväskylän maalaiskunnan opettajat tunsivat tarvitsevansa täy-

dennyskoulutusta Jyväskylän kollegoitaan huomattavasti yleisemmin. Täydennyskoulutuksen tarvetta korostaa myös se, että opettajien ilmoittamat valmiuksien lähteet opetustyöhön olivat melko yllättävät. Kirjalliset lähteet osoittautuivat suurimmaksi valmiuksien antajaksi. Opettajankoulutuksen osuus ravitsemusopetusvalmiuksien antajana oli minimaalinen. Yli kolmannes opettajista ei ollut saanut lainkaan valmiuksia ravitsemusopetukseen opettajankoulutuksesta, jonka vuoksi opettajien on mitä ilmeisemmin itse hankittava valmiuksia ja tietoja ravitsemusasioista. Valmiuksien hankkiminen onkin tärkeää, sillä opettajan kokemus ja sitoutuminen opetettavaan asiaan vaikuttavat oppilaiden ravitsemusasioiden omaksumiseen ja oppimiseen.

Opettajankoulutuslaitoksen asemaan terveysasioiden opettamisessa on syytä kiinnittää vakavaa huomiota. Opettajankoulutuslaitoksen tulisi olla ensisijaisesti se paikka, josta tulevat luokanopettajat saavat pohjatietonsa terveysasioiden opettamiseksi peruskouluissa. Näyttäisi kuitenkin siltä, että opettajankoulutus ei pysty vastaamaan opetussuunnitelmallisissa ohjeissa oleviin haasteisiin. Ravinto- ja ruokailutottumuksia koskevilla ohjeissahan esimerkiksi pyritään siihen, että ala-asteen aikana luodaan pohja terveyttä edistävälle tottumuksille ja asenteille. Miten sitten opettajat voivat toteuttaa tätä opetustehtävää, jos heille ei ole annettu valmiuksia opettaa näitä asioita? Esimerkiksi Jyväskylän OKL:n opinto-oppaasta ilmenee, että yhden opintoviikon laajuinen terveystiedon kurssi on mahdollista sisällyttää vapaasti valittaviin kursseihin. Tämä kurssi kuitenkin järjestetään vain, jos laitoksen taloudelliset resurssit sen sallivat ja jos osallistujia on riittävästi. Terveysasioista kiinnostuneella ja valveutuneella opettajaopiskelijalla ei siis välttämättä ole edes mahdollisuutta opiskella terveysasioita Opettajankoulutuslaitoksessa.

Ravitsemusopetuksen painottuminen 5-6 -luokille ala-asteella oli ennako-odotusten ja opetussuunnitelmataarkastelun mukaista. Myös opetuksen toteuttaminen lähinnä ympäristö – ja luonnontieto kokonaisuuteen liittyen vastasi opetussuunnitelmiin. Kouluruokailun asema ravitsemuskasvatustapahtumana puoltaa paikkaansa koulujen jokapäiväisissä arkirutiineissa ja kouluruokailun voikin todeta olevan ”elämän oppitunti” vielä tänäkin päivänä. (vrt. Kouluruokailuopas 1987, Lintukangas 1999.) Tähän liittyen ilmeni myös, että eniten käsitellyt aiheet ravitsemusopetuksessa liittyivät juuri jokapäiväiseen elämään koulussa ja ne olivat ruokailu- ja pöytätavat, hygienia ja kouluruokailu. Ylipainoon ja lihavuuteen sekä syömishäiriöihin liittyvien asioiden opettamisesta näyttäisi opettajilla olevan mitä ilmeisemmin vähän tie-

toa, sillä näitä asioita oli opetuksessa käsitelty vain harvoin. Myös ravitsemukseen liittyvien perusasioiden opettaminen, ruokaympyrän ja ruokapyramidin käsittely oli jäänyt vähäiselle huomiolle. Kun nämä ruokavaliomallit kuitenkin muodostavat pohjan koko terveelliselle ravitsemukselle, herääkin mielessä vakavia kysymyksiä ravitsemusopetuksen todellisesta tasosta peruskouluissa.

Ravitsemusopetus näyttää olevan kouluissa vielä hyvin opettajajohtoista ja perinteisin opetusmenetelmin toteutettua. Ryhmätyöskentelyn käyttö opetusmenetelmänä oli opettajajohtoisen opetuksen jälkeen seuraavaksi yleisintä. Aktivoivien opetusmuotojen kuten esimerkiksi ruoanvalmistustöiden, pelien ja tietokoneohjelmien käyttö ravitsemusopetuksessa on kouluissa vielä varsin harvinaista. Tämä on harmillista, sillä muun muassa Murphyn ym. 1994 Amerikassa tehdyn tutkimuksen mukaan oppilaat pitivät parhaimpina ravitsemuskasvatusmetodeina juuri aktivoivia opetusmuotoja. Passiiviset opetusmuodot kuten opettajan jakama informaatio ja video-opetus sekä yksilölliset projektit eivät saaneet kovin suurta kannatusta nuorten keskuudessa tässä samassa tutkimuksessa. Myös Vuoriston 1999 tutkimuksen perusteella, käytännön ruoanvalmistustyöt puoltavat paikkaansa ala-asteen ravitsemusopetuksessa.

Erilaiset ravitsemukseen liittyvät teemapäivät ja kampanjat olivat kouluissa yleisimmin koulun ruokapalveluhenkilökunnan järjestämiä. Opettajien toimiminen aktiivisesti teemojen yhteydessä osoittautui harvinaiseksi. Tutkimuksesta selvisi myös, että ravitsemuskasvatusyhteistyö koulun eri henkilöstöryhmien välillä on vähäistä. Eniten ravitsemusasioihin liittyvää yhteistyötä opettajat tekivät kouluterveydenhoitajien kanssa, tätä yhteistyötä miesopettajat tekivät naisopettajia innokkaammin. Vuoriston vaasalaisella ala-asteella 1999 tekemän opinäytetyön tulokset ovat saman suuntaisia. Hänen tutkimuksestaan ilmeni, että yhteistyön lisäämistä kodin ja koulun välillä sekä kouluyhteisön sisällä pidetään tärkeänä ravitsemuskasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Koulujen ravitsemusopetusmateriaalitalanne näyttää tutkimuksen mukaan olevan heikohko. Opettajien vastauksista ilmeni, että oppimateriaalia on melko vähän saatavilla. Ravitsemusopetusmateriaalin heikkouksia tuntuisi olevan sen oppilaita kiinnostamattomuus ja vanhanaikaisuus. Opettajat kuitenkin uskoivat ravitsemusopetusmateriaalista olevan opetukseen apua, mikäli sitä olisi enemmän saatavilla. Suuri osa opettajista kaipaisikin opetuksensa tueksi uutta ja ajanmukaista oppimateriaalia, joka on kohdennettu juuri ala-asteikäisille. Myös Vuo-

riston 1999 tekemästä tutkimuksesta ilmeni, että ravitsemuskasvatuksen kehittämisen esteinä opettajat pitivät opetusmateriaalin ja materiaalirahojen puutetta. Käytännön opetuksen ongelmana opettajat pitivät sopivien tilojen puuttumista (Vuoristo 1999). Oppimateriaalin heikosta saatavuudesta voi kuitenkin hieman kritisoida opettajia, sillä he eivät ole selvästikään ottaneet selvää uusista opetuskäyttöön tarkoitetuista oppimateriaaleista, sillä esimerkiksi vain yksi tutkimukseen vastanneista opettajista ilmoitti, että hänellä oli ollut kuluneen lukuvuoden aikana käytössään Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisema terveysaineistojen hakuopas.

Tutkimuksen mukaan opettajien ja koulujen tekemä yhteistyö Jyväskylän Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa oli hyvin vähäistä. Tätä on kuitenkin syytä pohtia hieman enemmän, sillä saattaa olla etteivät opettajat ymmärtäneet olleensa tekemisissä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa vaikka he olisivatkin tehneet yhteistyötä Jyväskylän kaupungin ravitsemusterapeutin tai ravitsemussuunnittelijan kanssa. Jyväskylän Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa toimii terveyskasvatusmateriaalipalvelu, josta on mahdollisuus lainata veloituksetta terveyskasvatusmateriaalia opetuksen tueksi, jolloin myöskään materiaalirahojen puute ei ole esteenä opetusmateriaalin hankinnalle. Tätä yhteistyötä olisi tulevaisuudessa syytä kehittää, jotta mahdollisimman moni opettaja osaisi käyttää materiaalipalvelun tarjoamia palveluja oman opetuksensa tukena.

10.3. Ehdotuksia toimenpiteiksi ja jatkotutkimusaiheiksi

Terveystieteiden tutkimuksen näkökulmasta tutkimustuloksia tarkastellessa voi yhteenvetona todeta, että kehitettävää riittää ravitsemusopetuksen toteuttamisessa koulumaailmassa. Ensimmäisenä kehitettävänä asiana tulisi kunnissa luoda yhteiset suuntaviivat koskien ravitsemus- ja koko terveyskasvatuksen opetussuunnitelmia. Mikäli tavoitteita ei ole ennalta kirjattu koulujen opetussuunnitelmiin on lähes silkkä mahdottomuus vaatia asioiden toteuttamista käytännössä. Ravitsemuskasvatustavoitteet tulisikin kirjata opetussuunnitelmiin valtakunnallisten suuntaviivojen mukaisesti ja niiden käytännön toteuttamiseen tulisi myös antaa opettajille riittävät valmiudet. Valmiuksien antamisessa on ehdottomasti ryhdyttävä toimenpiteisiin, jotta Opettajankoulutuslaitoksen terveysopetus saataisiin nykytilanteen vaatimalle tasolle.

Ravitsemus- ja terveysopetuksen toteuttaminen näyttää olevan kangistunut vanhoihin kaavoihin koulumaailmassa. Vaikka tietokoneopetus lisääntyy kouluissa huikeaa vauhtia, sitä ei

vielä näytetä osaavan hyödyntää terveystietokoneopetuksessa. Tietokoneopetukseen liittyvät kiinteästi rahakysymykset, jotka estävät joissain määrin uusien aktiivisten menetelmien käyttöä kouluissa. Ravitsemusopetuksessa kuten muussakin terveystietokoneopetuksessa on runsaasti eri opetusmenetelmävaihtoehtoja, jotka eivät ole kalliita eivätkä vaadi suuria laiteinvestointeja kouluun. Pienet ruoanvalmistustyöt ovat eräs halvimmista ja helpoimmin toteutettavista ravitsemusopetusmenetelmistä kouluissa. Tähän toteutukseen tarvitaan yhteistyötä opettajien ja koulun ruokapalveluhenkilökunnan kanssa.

Myös erillisten harjoituskeittiöiden rakentaminen ala-asteille, yläasteiden tapaan olisi mielenkiintoinen uudistus ravitsemusopetukselle. Kotitalous ala-asteen oppiaineena saattaisi olla osittainen, mutta varteenotettava ratkaisu ala-asteiden ravitsemusopetusongelmiin. Tällöin tarvittaisiin tietysti kotitalouteen erikoistunut opettaja kouluun. Hyötynäkökohtana olisi tietysti se, että kotitalousopettajalla olisi taatusti koulutuksensa ansiosta vakaa ammattitaito ravitsemusasioiden opettamiseen.

Opettajien ravitsemusopetusmateriaalin tarve asettaa haasteita koulun ulkopuolisille tahoille. Jyväskylän Terveystietokoneopetuksen kehittäjänä onkin avainasemassa. Tämän tutkimuksen perusteella on saatu arvokasta tietoa koulujen ravitsemusopetuksen käytännön toteuttamista ja epäkohdista sekä ongelmista, joita kouluissa esiintyy. Nyt on aika vastata haasteisiin ja aloittaa toimenpiteet, joilla koulujen ravitsemuskasvatusta voitaisiin parantaa.

Jatkotutkimuksena tälle tutkimukselle voisi tutkia oppilaiden käsityksiä, kokemuksia ja tuntemuksia kouluissa tapahtuneesta ravitsemusopetuksesta. Oppilaiden käsitykset toteutuneesta ravitsemusopetuksesta saattaisivat poiketa hyvinkin paljon opettajien käsityksistä. Mielenkiintoista olisi myös selvittää oppilaiden oppimistuloksia ala-asteella sekä yläasteella tai esimerkiksi pitkittäistutkimuksella seurata oppilaiden ravitsemustietojen ja -taitojen kehittymistä koko peruskoulun ajan.

Opettajille voisi olla aiheellista suorittaa vertaileva tutkimus ravitsemusopetuksesta jollain toisella paikkakunnalla tai useilla paikkakunnilla Suomessa, jotta saataisiin kuvaa ilmiön yleistettävyydestä maassamme. Lisäksi laadullisella tutkimuksella voitaisiin saada uusia näkökulmia ravitsemusopetuksesta. Esimerkiksi observoinnilla tai haastattelulla voisi mahdolli-

sesti syventää tämän tutkimuksen aihealueita. Laadullista tutkimustapaa olisi mielenkiintoista soveltaa sekä oppilaille että opettajille, mutta mahdollisesti myös koko muulle koulun henkilökunnalle.

LÄHTEET

- Aho, K. 1994. Ruoka: ravintoa, kulttuuria, elämäntapaa. Teoksessa: Peltonen, H.(toim.) Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus. 109-114.
- Ahonen S-L. ja ohjausryhmä. 1997. Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun laatukirja. Jyväskylä: Jyväskylän kaupungin kouluviraston julkaisusarja A4.
- Aro, A., Mutanen, M., Nuutinen, L., Uusitupa, M. 1993. Kliininen ravitseminen. Duodecim. Porvoo: WSOY. 202-207.
- Aromaa, A., Koskinen, S., Huttunen, J. 1997. Suomalaisten terveys 1996. Kansanterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.165-177.
- CDC Report Summary. 1996. A Summary of CDC's Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. J Nutr Educ 1995, 45 – 46.
- Charpentier, P. 1997. Anoreksia ja bulimia. Teoksessa Charpentier P.(toim.) Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Terveys ry. Jyväskylä: Kirjapaino Oma. 7-10.
- Contento, I. 1995. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs, and research: a review or research. J Nutr Educ 27:277-422.
- Contento, I.R.,Manning, A.D., Shannon, B. 1992. Research Perspective on School-based Nutrition Education. J Nutr Educ 24(5), 247 – 258.
- Contento, I. et al. 1988. Food choice among adolescents: population segmentation by motivations. J Nutr Educ 20:289-298.
- Conway, J., Jacobson, T., Sundström, J. 1995. Matvaneundersökningar skolor. Jordbrukets Provkök AB. Stockholm.
- Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez-Rodrigo, G., Snel, J., Warnking, P. 1999. Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide. Council of Europe, the European Commission and the WHO Regional Office for Europe.
- Fogelholm, M., Rehunen, S. 1993. Ravitseminen, liikunta ja terveys. Jyväskylä:Gummerrus.
- Forsman O. 1997. Itäsuomalaisten nuorten ruoankäyttö ja ravintoaineiden saanti. Opinnäytetutkielma, Helsingin yliopiston soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos, Ravitsemustieteen osasto. Helsinki.
- Friman, T. 1998. Finsk- och svensksprokiga ungdomars matvanor i relation till fysisk aktivitet. Pro gradu –avhandling i idrottspedagogik. Jyväskylä universitet. Jyväskylä.
- Gong, E.J., M.P.H., M.S., R.D. and Spear, B.A., M.S., R.D. 1988. Adolescent Growth and Development: Implications for Nutritional Needs. J Nutr Educ 20 (6), 273 – 277.

- Hasunen, K. 1998. Pääkirjoitus Ravitsemuskatsaus lehdessä. Maito ja Terveys ry ja Liha-alan tiedotus ry. 20(2), 3.
- Haglund, B., Hakala-Lehtinen, P., Huupponen, T., Ventola, A-L. 1995. Ihmisen ravitseminen. Porvoo:WSOY.
- Hermanson, E., Karvonen, S., Sauli, H. 1998. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys Suomessa - Valtakunnalliset trendit 1990-luvulla. Osa I. Stakes, Tilastoraportti 13/1998. Helsinki. 101-104.
- Hyyryläinen, M., Kuningas, J. 1998. Ala-asteen kotitalousopetuksen asettamat erityisvaatimukset. Teoksessa Kaukiainen, L.K., Rauma, A-L. (toim.) Kotitalouden ja tekstiililyönnön opettajien koulutusta Joensuun yliopistossa savonlinnassa. 40-vuotisjuhla-julkaisu. Joensuun yliopisto.
- Ilmonen, K. 1993. Tavaroiden taikamaailma. Sosiologinen avaus kulutukseen. Tampere: Vastapaino. 247-249.
- Immonen, P., Liimatainen, A., Myllykangas, M., Palojoki, P. 1999. Hyvää pataa, kotitalouden taitokirja. Opettajan materiaali. Porvoo:WSOY. 235-267.
- Itälä, E. 1987. Voittaako hampurilainen kodin lihapullan? Kotitalous 5-6, 16-18.
- Jääntti, A. 1992. Ravitsemussuositukset peruskoulussa ja lukiossa. Teoksessa: Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Paclen, L. (toim.) Helsinki: VAPK-Kustannus. 50-64.
- Jääntti, A. 1991. Kouluruokailusta – tietoa kehittämisen tueksi. Kotitalous 55 (7 – 8), 31 – 35.
- Kannas, L. 1992. Terveyskasvatus tutkimus- ja koulutusalanä sekä arjen käytäntöinä. Aikuiskasvatus 2, 68-76.
- Kettunen, L. 1998. Puhelinkeskustelu ravitsemuskasvatuksen asemasta OKL:n opetussuunnitelmassa. 01.12.1998.
- King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C., Harel, Y. 1996. The Health of Youth. A Cross-National Survey 1993-94. WHO Regional Publications, Europeans Series No. 69.
- Klepp, K-I., Wilhelmsen, B.U., Andrews, T. 1991. Promoting healthy eating patterns among norwegian school children. Teoksessa: Nutbeam, D., Haglund, B., Farley, P., Tillgren, P. Youth Health Promotion from theory to practice in school & community. London: Forbes Publications Ltd. 137-153.
- Korhonen, J. 1998. Terveyskasvatuksen ja terveystiedon opetussuunnitelmat sekä näkökohtia niiden kehittämiseksi. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja 8 / 1998. Jyväskylän yliopistopaino ja ER-Paino Oy. Jyväskylä.

- Korhonen, J., Kopra, A., Tuominen, P., Wahlroos, L. 1998. Terveystiedon koulukohtainen opetussuunnitelma. Virikemateriaalia esikoulua, peruskoulua, lukiota ja ammatillisia oppilaitoksia varten. Terveys ry Selvityksiä 2. KirjapainoOma ja Kopi-Jyvä Oy. Jyväskylä. 19-29.
- Kouluhallitus. 1987. Peruskoulun opetuksen opas: Kotitalous. Helsinki: VAPK.27
- Koulun terveystiedon kehittäminen. 1993. Koulun terveystiedon kehittämisjaos. Terveystiedon neuvottelukunta. Muistio 1993.
- Kouluruokailuopas. 1987. Koulujen kasvatus- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle. Kouluhallitus. Helsinki: VAPK.
- Kröger, H., Apter, D. 1996. Miten kasvattaa terveet luut? Duodecim 112:2077-2083.
- Kylliäinen, S., Lintunen, M. 1998. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Kyngäs, H., Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11(1):3-11.
- Lahti-Koski, M. 1999. Ravitsemuskertomus 1998. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 2/ 1999. Helsinki: Hakapaino.
- Lewis, M., Brun, J., Talmage, H., Rasher, S. 1988. Teenagers and Food Choices: The Impact of Nutrition Education. J Nutr Educ 20(6):336-339.
- Lingvist, K. 1998. Koulumme oppilasravintola tarjoaa tänään. Opettaja 39, 16-18.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E., Partanen, R. 1999. Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja. Opetushallitus. Hakapaino Oy.
- Lucas, B. 1993. Normal nutrition from infancy through adolescence. In: Queen, P.M. & Lang, C.E., ed. Handbook of pediatric nutrition. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers. 145-170.
- Lytle, L., Achterberg, C. 1995. Changing the Diet of American's Children: What Works and Why? J Nutr Educ 27(5):250-259.
- Lytle, L.A., Eldridge, A.L., Kotz, K., Piper, J., Williams S., Kalin B. 1997. Children's Interpretation of Nutrition Messages. J Nutr Educ 29 (3): 128 – 136.
- Malinen, P. 1992. Opetussuunnitelmat koulutyössä. Helsinki: VAPK-kustannus
- McKenzie, F.D., Richmond, J.B. 1998. Linking Health and Learning: An Overview of Coordinated School Health Programs. Teoksessa: Marx, E., Wooley, S.F. with Northrop, D. (eds.) Health is Academic: A Guide to Coordinated School Health Programs. Teachers College, Columbia University. 1-14.
- Mero, A., Vuorimaa, T., Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerrus.

- Murphy, A.S., Youatt, J.P., Hoerr, L., Sawyer, C.A., Andrews, S.L. 1994. Nutrition Education Needs and Learning Preferences of Michigan Students in Grades 5, 8, and 11. *J Sch Health* 64 (7), 273 – 278.
- Niinikoski, N., Koskinen, P., Punnonen, K., Seppänen, R., Viikari, J., Rönnemaa, T., Irjala, K., Simmel, O. 1997. Intake and indicators of iron and zinc status in children consuming diets low in saturated fat and cholesterol: the STRIP baby study. *Am. J. Clin. Nutr.* 66; 569 – 574.
- Nordiska Ministerrådet. 1996. Nordiska näringsrekommendationer 1996, Nord 1996:28 ed. Köpenhamn: Nordisk Forlagshus.
- Norton, P., Falciglia, G.A., Wagner, M. 1997. Status of Nutrition Education in Ohio Elementary Schools. *J Nutr Educ* 29 (2), 92 – 97.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J., Leskinen, E. 1997. Tutkimusaineiston analyysi. Porvoo: WSOY.
- Nupponen, R., Aarva, P., Laitakari, J., Miilunpalo, S., Paronen, O., Urponen, H. 1991. Terveyskasvatuksen taustakäsitykset ja vaikuttavuuden tutkiminen, 11 – 25. Teoksessa: Urponen, H., Aarva, P., Nupponen, R. (toim.): Terveyskasvatuksen vuosikirja 1991. Tampere: R.K. Virtanen.
- Nuutinen, O. 1997. Lasten lihavuuden hoito. Teoksessa: Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A., Uusitupa, M. (Toim.) *Duodecim*. Jyväskylä: Gummerrus. 158-173.
- Nuutinen, M., Åkerblom, H., Uhari, M. ym. 1990. Suomalaisten lasten ja nuorten lihavuus. *Suom Lääkäril.* 45:2742-2746.
- Opettajainkoulutuslaitoksen opinto-opas. 1997.
- Peltonen H. 1994. Terveyttä ja turvallisuutta edistävä koulu. Teoksessa: Peltonen, H. (toim.) *Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa*. Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus. 66-83.
- Peltosaari, L., Raukola, H. 1998. Ravitsemustieto. Keuruu: Otava.
- Pender, F., van Kaathoven N., van Mierlo, N. 1994. *Nutrition and Dietetics. A Practical Guide to Normal and Therapeutic Nutrition*. Edingburgh: Champion Press.
- Pietiläinen, K. 1994. Nuorten diabeetikotyttöjen ruoankäyttö, lihavuus ja hoitotasapaino. Opinnäytetutkielma. Helsingin yliopiston ravitsemustieteen osasto. Helsinki.
- Pollit, E. 1990. *Malnutrition and infection in the classroom*. UNESCO. Paris.
- POP 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. Helsinki.
- Prättälä, R. 1989a. *Young people and food. Socio-cultural studies of consumption patterns*. University of Helsinki. Department of Nutrition. Helsinki: Yliopistopaino.

- Prättälä, R. 1989b. Mikä ohjaa nuorten ruokavalintoja? Suomen hammaslääkärilehti 17(36), 916-920.
- Prättälä, R. 1988a. Teenage meal patterns and food choices in a Finnish city. *Ecology of Food and Nutrition* 22, 285 – 295.
- Prättälä, R. 1988b. Socio-demographic differences in fat and sugar consumption patterns among Finnish adolescents. *Ecology of Food and Nutrition* 22, 53-64.
- Pässilä, T., Niinikuru, L., Rokka, P. 1993. Opetussuunnitelma uusiksi. Opas ja virikemateriaali koulujen opetussuunnitelmatyöhön. Visionääri oy. Jyväskylä: Kirjapaino OMA.
- Pötsönen, R. 1995. Nuorten biologinen kypsyminen ja seksuaalinen kokeneisuus koulun terveystieteiden haasteena. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. WHO-koululaistutkimus. Opetushallitus. Helsinki:Hakapaino. 15-29.
- Rankinen, T., Fogelholm, M., Kujala, U., Rauramaa, R., Uusitupa, M. 1995. Dietary intake and nutritional status of athletic and nonathletic children in early puberty. *Int J Sport Nutr* 1995;5:136-150.
- Ravitsemuskertomus 1995. Ravitsemuksen seurantajärjestelmän asiantuntijaryhmä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1/1996. Helsinki:Hakapaino.
- Resnicow, K., Allensworth, D. 1996. Conducting a Comprehensive School Health Program. *J Sch Health* 66 (2), 59-63.
- Resnicow, K., Reinhardt, J. 1991. What Do Children Know About Fat, Fiber and Cholesterol? A Survey of 5, 116 Primary and Secondary school Students. *J Nutr Educ* 23 (2), 65 – 71.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Vikat, A., Hermanson, E., Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E., Savolainen, A. 1997. Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? Suomen Lääkärilehti 52(24), 2705-2712.
- Rimpelä, M., Liinamo, A. 1996. Kouluterveys 1996. Tutkimus Keski – Suomesta. Keski – Suomen lääninhallitus, Sivistysosasto, Sosiaali- ja terveysosasto. Julkaisuja 1 / 1996. Jyväskylä: Kopi – Jyvä Oy.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Jokela, J., Lahti-Koski, M. Kouluterveys 1996 – tutkimus: Nuorten ruokailu – ja liikuntatottumukset Keski – Suomessa. Kouluterveys 2002-ohjelma: Stakes, Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitokset, Kansanterveyslaitos.
- Rissanen, A. 1997. Lihavuus Suomessa. Teoksessa: Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A., Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Duodecim. Jyväskylä: Gummerrus. 8-14.
- Rissanen, A. 1993. Syömishäiriöt Teoksessa: Naisen elämänsä teini-ikästä vanhuuteen. Leiraksen julkaisuja 50. Jyväskylä:Gummerrus. 9-12.

- Resnicow, K., Allensworth, D. 1996. Conducting a Comprehensive School Health Program. *J Sch Health* 2, 59-63.
- Roos, E 1995. Validity and comparison of three saturated fat indices. *Scandinavian Journal of Nutrition*. 39, 55-59.
- Räsänen L., Laitinen, S., Stirkkinen R. 1991. Composition of Diet of Young Finns in 1986. *Ann Med* 1991;23;73-80.
- Räsänen, L. 1983. Ravinnon valintaan liittyvät tekijät. Teoksessa Sahi, T., Huunan-Seppälä, A., Seppänen, R. (toim.) Ravitsemustutkimus. Yrjö Johanssonin säätiön lääketieteellinen symposiumi Hämeenlinnassa 16.-18.8.1982. Kouvola.
- Rödström, M. 1992. Lapsen kehitys 7 – 12 vuotta. Keuruu: Otava.
- Saarinen, P., Ruoppila, I., Korkiakangas, M. 1994. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus – ja koulutuskeskus. Salpausselän Kirjapaino.
- Sarlio-Lähteenkorva, S. 1998. Lihavuus ja elämäntapa. Teoksessa Rahkonen, O., Lahelma, E. (toim.) Elämäntapa ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy. 101-118.
- Shannon, B., Chen, A.N. 1988. A Three-Year School-Based Nutrition Education Study. *J Nutr Educ* 20(3):114-123.
- Spear, B. 1996. Adolescent Growth and Development. Teoksessa V.I. Rickert (toim.) Adolescent Nutrition: assessment and management. U.S.A.: Chapman & Hall. 15-16.
- Storm, A. 1995. Lasten ja vanhempien ruokavalion vertailu. Opinnäytetutkielma. Helsingin yliopiston Ravitsemustieteen osasto. Helsinki.
- Suomen Säädoskokoelma. 1998. Perusopetuslaki N:o 628.
- Terho, P., Vakkilainen, E-L. 1993. Kouluterveydenhuollon tukiaineisto. Stakes ,oppaita 16. Jyväskylä: Gummerrus.
- Tilastokeskus 1997. Taskutilasto. Internet osoitteessa: <http://www.stat.fi/>.
- Turner, S., Mayall, B., Mauthner, M. 1995. One big rush: dinner – time at school. *Health Education Journal* 54, 18 – 27.
- Urho, U-M., Luova, T., & Hasunen, K. 1995. Yläasteen kouluruokailu. Selvitys keväällä 1994. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 1995.
- Uudistuva peruskoulu. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelmien laadinta. Kinos, S. (toim.) Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus.
- Uusitupa, M. 1997. Lihavuus ja terveys. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A., Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Duodecim. Jyväskylä: Gummerrus. 15-24.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, ravitsemuskasvatusjaosto. 1992. Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Oppaita 3/1991. Helsinki: VAPK-kustannus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö. 1998. Suomalaiset ravitsemussuositukset. KomM 1998:7. Helsinki: Oy Edita Ab.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö. 1989. Ravitsemussuositusten toteuttaminen käytännössä. KomM 1989:39. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö. 1987. Suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi. Osa I. Yleiset suositukset. Osa II. Yksityiskohtaiset suositukset ja perustelut. KomM 1987:3. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vartiainen, E., Forsman, O., Tossavainen, K., Kleemola, P., Puska, P. 1996. Itäsuomalaisten nuorten veren kolesteroli- ja triglyseridipitoisuuksien ja ruokavalion muutos 1984-1995. Suom. Lääkäril., 32:3381-3385.

Vikat, A., Rimpelä, M., Lahti-Koski, M., Peltola, T. 1998. Miten nuorten ruokatottumukset ovat muuttuneet 20 vuodessa? Suom. Lääkäril., 53:2269-2279.

Vuorinen, R., Tuunala, E. 1992. Psykologian perusteet. Lukion kurssi 2. Keuruu: Otava.

Vuoristo, P. 1999. Ravitsemuskasvatuksen nykytilanne ja kehittämishaasteet vaasalaisella ala-asteella. Syventävien opintojen tutkielma. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Helsingin yliopisto.

Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia painostaan ja laihduttamisesta. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. WHO-koululaistutkimus 1994. Opetushallitus. 65 – 74.

Välimäki, M.J. 1994. Exercise, smoking and calcium intake during adolescence and early adulthood as determinant of peak bone mass. B. Med. J. 230-5, 309.

Young, J., Williams, T. (eds.) 1989. The Healthy School. A Scottish Health Education Group World Health Organisation Report.

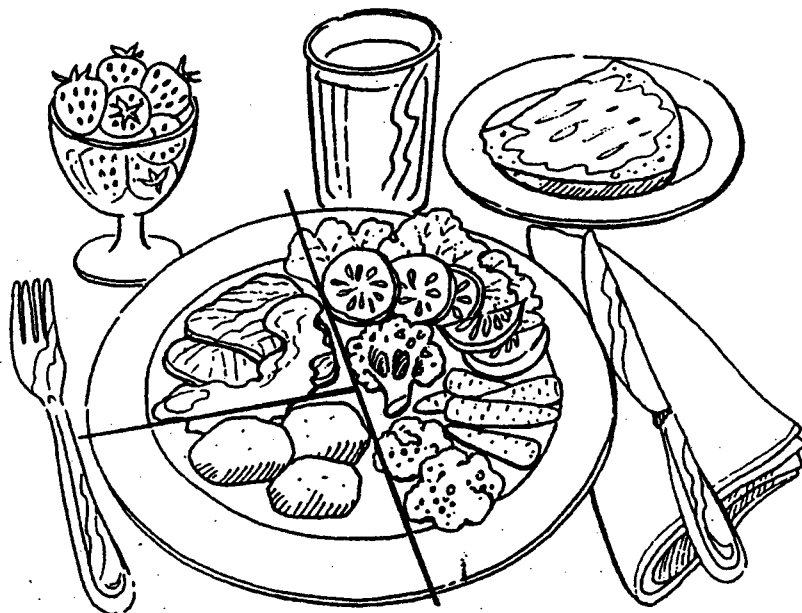
Ruokaympyrä



Ruokakolmio



Lautasmalli



LIITE 2.

23.04.1999
Kouluterveydenhuollon laatuhanke:
Lihavuuden - ja syömispulmien
ehkäisy ja hoito-ohjelma



Jyväskylän kaupunki
Sosiaali- ja terveystalvelukeskus
Terveystenedistämisyksikkö
Gummeruksenkatu 3 E 2 krs
40100 Jyväskylä
Puh. (014) 625 017, fax (014) 625 01

ARVOISA OPETTAJA

Jyväskylän kaupungin kouluterveydenhuollossa käynnistettiin vuonna 1997 koululaisten lihavuuden ja syömispulmien ehkäisy- ja hoito-ohjelma. Kuluvalle vuodelle hankkeelle on saatu STAKES:sta lisärahoitus ja hanke jatkuu vuoteen 2001. Hankkeen avulla etsitään uusia yhteistyömuotoja ja tavoitteena on koululaisten terveyden ja hyvän ravitsemuksen laaja-alainen tukeminen.

Tämä tutkimus on osa hanketta ja toteutetaan terveystalvatuksen pro gradu -työnä. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää opettajien käsityksiä ja kokemuksia ravitsemusopetuksesta peruskoulun ala-asteella. Keskeisinä seikkoina ovat koulujen ravitsemusopetuksen materiaaliresurssit, opettajien ravitsemusopetusvalmiudet ja kouluissa tapahtuvan ravitsemuskasvatuksen käytännön toteuttaminen nykyisten edellytysten vallitessa.

Vastaamalla huolellisesti ja vilpittömästi esitettyihin kysymyksiin annatte runsaasti arvokasta tietoa peruskoulun ala-asteen ravitsemuskasvatuksesta. Uskomme, että tämän tutkimuksen avulla opettajien käytännön kokemus saadaan parhaiten työryhmämme käyttöön ja voimme kehittää koulujen ravitsemusopetusta ja yhteistyötä, tuottaa ravitsemusopetusaineistoa sekä tunnistaa täydennyskoulutustarpeet.

Kaikki antamanne tiedot käsitellään **EHDOTTOMASTI LUOTTAMUKSELLISESTI**. Minikäänlaisia opettajakohtaisia vertailuja ei suoriteta, vaan tulokset käsitellään suurempina tilastollisina kokonaisuuksina. Nimeänne teidän ei tarvitse mainita missään vaiheessa.

Ravitsemuskasvatuksella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa toimintaa, jota toteutetaan koulun opetustyössä, kouluruokailussa ja kouluterveydenhuollossa. **Ravitsemusopetuksella** tarkoitetaan opettajan koulussa toteuttamaa, opetussuunnitelmaan pohjautuvaa kasvatustyötä. Ravitsemuskasvatuksella ja ravitsemusopetuksella pyritään vaikuttamaan opilaiden ravitsemusta koskeviin tietoihin, taitoihin ja asenteisiin siten, että ne ovat sopusoinnussa terveellistä elämäntapaa koskevan tietämyksen kanssa.

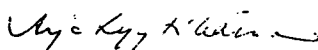
Kysymyksiin vastaaminen tapahtuu lukuvuonna 1998-1999 toteutetun opetuksen perusteella. Vastatkaa kysymyksiin sen luokkanne / opetusryhmänne perusteella, jota olette pääasiassa opettanut.

Pyydän Teitä ystävällisesti täyttämään ja palauttamaan kyselylomakkeen 7.5.1999 mennessä Terveystieteiden tutkimuskeskukseen. Emme tule vaivamaan kiireistä kevättänne uusintakyselyllä, joten on erittäin tärkeää, että palautatte tämän kyselylomakkeen. Oheisena on postimerkillä ja osoitteella varustettu palautuskuori vastauksenne lähettämistä varten. Vastauskuoret toimitetaan Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta avaamattomina tutkimuksen tekijälle.

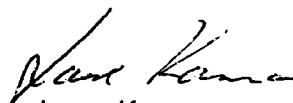
Avustanne ja vaivannäöstänne etukäteen kiittäen!



Anu Aaltola
LO, Ter.yo.
Terveystieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto



Arja Lyytikäinen
MMM
Ravitsemussuunnittelija
Jyväskylän kaupunki



Lasse Kannas
LiT, KK
Terveyskasvatuksen professori
Jyväskylän yliopisto

1. Sukupuoli 1 nainen 2 mies
2. Siviilisäätö 1 naimaton 2 naimisissa / avoliitossa
3. Onko sinulla 7 – 16 - vuotiaita lapsia?
 - 1 3 tai useampia
 - 2 1 – 2
 - 3 ei ole
4. Koulu jossa toimit opettajana _____
5. Mitä luokka-astetta olet pääasiassa opettanut lukuvuonna 1998-99? _____
6. Mikä on työsuhteesi?
 - 1 vakinainen virka
 - 2 viransijaisuus
 - 3 tuntiopettaja
 - 4 muu, mikä? _____
7. Kuinka kauan olet toiminut opettajana?
 - 1 yli 30 vuotta
 - 2 16 - 30 vuotta
 - 3 6 - 15 vuotta
 - 4 2 - 5 vuotta
 - 5 alle 2 vuotta
8. Noudatatko jotain tiettyä erityisruokavaliota?
 - 1 en
 - 2 kyllä
9. Millainen merkitys terveellisellä ravitsemuksella on omassa elämässäsi?
 - 1 erittäin tärkeä merkitys
 - 2 melko tärkeä merkitys
 - 3 vähemmän tärkeä merkitys
 - 4 ei lainkaan merkitystä
10. Ruokailetko kouluruokalassa?
 - 1 ruokailen säännöllisesti päivittäin
 - 2 ruokailen silloin tällöin, mutta en päivittäin
 - 3 ruokailen vain silloin kun olen valvontatehtävissä
 - 4 en ruokaile kouluruokalassa
11. Onko koulussasi kiinnitetty mielestäsi huomiota ravitsemusopetukseen?
 - 1 aivan riittävästi
 - 2 jokseenkin riittävästi
 - 3 en osaa sanoa
 - 4 hieman liian vähän
 - 5 aivan liian vähän

12. Haluaisitko käyttää ravitsemusopetukseen aikaa?

- 1 nykyistä paljon vähemmän
- 2 nykyistä jonkin verran vähemmän
- 3 saman verran kuin nykyään
- 4 nykyistä jonkin verran enemmän
- 5 nykyistä paljon enemmän

13. Kuinka suuren merkityksen arvioit koulun ravitsemusopetuksella olevan oppilaiden ruokatottumusten muokkaajana?

- 1 erittäin suuri merkitys
- 2 melko suuri merkitys
- 3 en osaa sanoa
- 4 melko vähäinen merkitys
- 5 erittäin vähäinen merkitys

14. Miten innostuneesti arvioit oppilaiden suhtautuvan ravitsemusopetukseen muuhun opetukseen verrattuna?

- 1 selvästi vähemmän innostuneesti
- 2 hieman vähemmän innostuneesti
- 3 yhtä innostuneesti
- 4 hieman innostuneemmin
- 5 selvästi innostuneemmin

15. Opetatko ravitsemuskasvatukseen liittyviä asioita koulussa?

- 1 erittäin vastenmielisesti
- 2 melko vastenmielisesti
- 3 en osaa sanoa
- 4 melko mielelläni
- 5 erittäin mielelläni

16. Millaisina pidät valmiuksiasi opettaa ravitsemusasioita?

- 1 täysin riittävinä
- 2 jokseenkin riittävinä
- 3 en osaa sanoa
- 4 jokseenkin riittämättöminä
- 5 täysin riittämättöminä

17. Oletko hankkinut ravitsemusopetukseen liittyvää täydennyskoulutusta? (Viimeisen viiden vuoden aikana.)

- 1 en
 - 2 kyllä, millaista _____
-

18. Miten paljon arvioit saaneesi ravitsemusopetukseen liittyviä valmiuksia seuraavista lähteistä? Ympäröi mielipidettäsi vastaava numero jokaisen vaihtoehdon kohdalta.

Arviointiasteikko 1=erittäin paljon
2=jonkin verran
3=vähän
4=en lainkaan

opettajankoulutuksesta	1	2	3	4
täydennyskoulutustilaisuuksista	1	2	3	4
sanomalehdistä	1	2	3	4
aikakauslehdistä	1	2	3	4
Opettajalehdestä	1	2	3	4
tietokirjoista	1	2	3	4
keittokirjoista	1	2	3	4
kouluterveydenhoitajalta	1	2	3	4
koulun ruokapalveluhenkilökunnalta	1	2	3	4
opettajakollegoilta	1	2	3	4
tuttavapiiristä	1	2	3	4
Internetistä	1	2	3	4
muulla tavoin, miten?	1	2	3	4

19. Tunnen tarvitsevani ravitsemusopetukseen liittyvää täydennyskoulutusta.

- 1 olen täysin eri mieltä
- 2 olen jokseenkin eri mieltä
- 3 en osaa sanoa
- 4 olen jokseenkin samaa mieltä
- 5 olen täysin samaa mieltä

Valitessasi vaihtoehdon 4 tai 5, tarkenna millaista täydennyskoulutusta

haluaisit saada? _____

20. Oletko opettanut ravitsemusasioita lukuvuonna 1998 – 99? (Vastaa sen opetusryhmän perusteella, jota olet pääasiassa opettanut.)

- 1 kyllä, _____ oppituntia
- 2 en

21. Minkä oppiaineiden / aihekokonaisuuksien / kurssien yhteydessä olet lukuvuonna 1998 – 99 käsitellyt ravitsemusasioita? (Vastaa sen opetusryhmän perusteella, jota olet pääasiassa opettanut.)

22. Onko koulussasi ollut lukuvuoden 1998 - 99 aikana ravitsemusopetukseen liittyviä teemapäiviä / kampanjoita / työpajoja tms.?

1 ei

2 kyllä, mitä? _____

Olitko itse aktiivisesti mukana toiminnassa? 1 kyllä 2 en

23. Mitä aiheita olet käsitellyt luokkasi ravitsemusopetuksessa lukuvuoden 1998 – 99 aikana ja miten paljon? (Vastaa sen opetusryhmän perusteella, jota olet pääasiassa opettanut.) Merkitse rasti (x) aiheen kohdalle.

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Runsaasti
hygieniä			
ateriarytmi			
ruokaympyrä / ruokapyramidi			
terveelliset ja epäterveelliset ruokatottumukset			
ravinto ja liikunta			
syömishäiriöt (esim. anorexia / bulimia)			
ruoka-allergiat / erityisruokavaliot			
ylipaino, lihavuus			
ruoka ja kasvaminen			
terveelliset ja epäterveelliset välipalat			
sokeri ja hampaiden terveys			
hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit			
vitamiinit			
kivennäis- ja hivenaineet			
luuston kasvu ja ravitsemus			
ruoka-aineiden energiasisällöt			
ravinnon merkitys fyysiseen terveyteen			
ravinnon merkitys psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen			
kouluruokailun merkitys			
ruuansulatuselimistö			
hyvät ruokailu- ja pöytätavat			
nesteen tarve ja juomat			

Muita aiheita, mitä? _____

24. Oletko järjestänyt omalle luokalleesi lukuvuoden 1998 – 99 aikana seuraavia ravitsemusopetustoimintoja? Arvioi jokainen toiminto erikseen.

Arviointiasteikko 1= yli 4 kertaa
 2= 2 – 4 kertaa
 3= yhden kerran
 4= ei yhtään kertaa

opettajajohtoista opetusta	1	2	3	4
ryhmätyöskentelyä	1	2	3	4
kirjallisia projektitöitä	1	2	3	4
ruoanvalmistustöitä	1	2	3	4
video- / diaesityksiä	1	2	3	4
terveydenhoitajan vierailuja oppitunneille	1	2	3	4
hammashuoltohenkilöstön vierailuja oppitunneille	1	2	3	4
ruokapalveluhenkilökunnan vierailuja oppitunneille	1	2	3	4
koulun ulkopuolelta tulevien vierailijoiden esitelmää	1	2	3	4
retkiä / tutustumiskäyntejä koulun ulkopuolelle	1	2	3	4
tietokoneopetusta	1	2	3	4
vanhempainiltoja	1	2	3	4
muuta, mitä?	1	2	3	4

25. Oletko käyttänyt ravitsemusopetuksessa lukuvuonna 1998-99 oppikirjan ohella seuraavia havaintovälineitä tai lisäaineistoa?

Arviointiasteikko 1= runsaasti
 2= jonkin verran
 3= vähän
 4= en lainkaan

tietokirjoja	1	2	3	4
keittokirjoja	1	2	3	4
lehtiä / lehtiartikkeleita	1	2	3	4
terveyskasvatuslehtisiä /-prosyrejä	1	2	3	4
elintarviketeollisuuden ja / tai kaupan julkaisuja (esim. Valio)	1	2	3	4
julisteita	1	2	3	4
diasarjoja	1	2	3	4
piirtoheitinkalvoja / opetuspaketteja	1	2	3	4
talevisiota	1	2	3	4
tietokone (Internet, CD-ROM)	1	2	3	4
videot	1	2	3	4
muuta, mitä?	1	2	3	4

26. Onko koulussasi tehty lukuvuonna 1998-99 ravitsemuskasvatussyhteistyötä seuraavien koulussanne tai lähiympäristössä toimivien ammattiryhmien edustajien kanssa?

- Arviointiasteikko 1= hyvin paljon
 2= jonkin verran
 3= vähän
 4= ei lainkaan

kouluterveydenhoitaja	1	2	3	4
koululääkäri	1	2	3	4
koulupsykologi	1	2	3	4
hammashuoltohenkilökunta	1	2	3	4
koulun pääemäntä	1	2	3	4
muu ruokapalveluhenkilökunta	1	2	3	4
yläasteen kotitalousopettaja	1	2	3	4
muut opettajakollegat	1	2	3	4
Jyväskylän Terveystiedustamisyksikkö	1	2	3	4
muut, mitkä?	1	2	3	4

27. Arvioi millainen on ravitsemusopetusmateriaalitalanne koulussasi? (Tee arviosi lukuvuoden 1998-99 tilanteen perusteella.)

- Vastausvaihtoehdot 1= olen täysin samaa mieltä
 2= olen jokseenkin samaa mieltä
 3= en osaa sanoa
 4= olen jokseenkin eri mieltä
 5= olen täysin eri mieltä

käytettävissäni on runsaasti opetusmateriaalia	1	2	3	4	5
opetusmateriaalia on helposti saatavillani	1	2	3	4	5
opetusmateriaali kiinnostaa oppilaita	1	2	3	4	5
opetusmateriaali on avuksi työssäni	1	2	3	4	5
opetusmateriaali on nykyaikaista	1	2	3	4	5
opetusmateriaalia on helppo käyttää	1	2	3	4	5

28. Kaipaako lisää opetusmateriaalia ravitsemusopetukseen?

- 1 en
 2 kyllä, millaista? _____

29. Onko käytössäsi ollut tämän lukuvuoden aikana Terveystiedustamisen keskuksen julkaisema terveystiedustamisen hakuopas?

- 1 kyllä
 2 ei

PALJON KIITOKSIA AVUSTASI!

26.5.1999

Kevättervehdys 3-6-luokkien opettajat

Linnut visertävät ja aurinko paistaa - varmat merkit kesäloman lähestymisestä ja raskaan kouluvuoden päättymisestä ovat siis jo näköpiirissä!

Lähetimme huhtikuussa Jyväskylän Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta kaikkien Jyväskylän koulujen 3-6-luokkien opettajille koulun ravitsemusopetusta koskevan tutkimuskyselyn, jotta voisimme tunnistaa ala-asteen ravitsemusopetuksen ongelmakohdat ja kehittää ravitsemusopetusmateriaalia opetuksen tueksi.

Valitettavasti tutkimuskyselyitä on tähän mennessä palautettu niin vähän, että joudumme häiritsemään kiireistä kevättänne uudelleen. Toivomme kuitenkin, että jos ette ole vielä palauttanut lomaketta meille, niin viimeisten viikkojen kiireistänne huolimatta nipistäisitte muutaman minuutin päivästäanne ja täyttäisitte tämän meitä kaikkia hyödyttävän kyselylomakkeen.

Kyselylomakkeet käsitellään ehdottomasti luottamuksellisesti ja nimeänne teidän ei tarvitse mainita missään vaiheessa. Kyselylomakkeiden palauttaminen tapahtuu sisäisessä postissa Jyväskylä Terveystieteiden tutkimuskeskukseen.

Aurinkoista Kesälomaa.

Anu Aaltola
Anu Aaltola
LO, Ter.yo.
Terveystieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

Arja Lyttikäinen
Arja Lyttikäinen
MMM
Ravitsemusuunnittelija
Jyväskylän kaupunki

Lasse Kannas
Lasse Kannas
Lit, KK
Terveyskasvatuksen professori
Jyväskylän yliopisto

LIITE 4.

Tutkimuskyselyyn vastanneiden lukumäärä kouluittain sekä kunnittain. Viidessä kyselylomakkeessa ei ollut mainintaa missä koulussa vastaaja toimii opettajana.

JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN KOULUT	Lähetetyt lomakkeet	Palautetut lomakkeet	Palautusprosentti
Cygnaus	12	5	41,7 %
Halssila	8	5	62,5 %
Huhtasuo	12	8	66,7 %
Jokivarsi	4	2	50 %
Keljo	5	5	100 %
Keljonkangas	11	5	45,4 %
Keltinmäki	10	6	60 %
Kortepohja	8	4	50 %
Kypärämäki	7	2	28,6 %
Lehtisaari	2	-	-
Lohikoski	8	4	50 %
Muuratsalo	2	2	100 %
Pohjanlampi	16	6	37,5 %
Puistokoulu	4	1	25 %
Pupuhuhta	4	3	75 %
Säynätsalo	4	1	25 %
Tikka	5	3	60 %
Yhteensä	122	63	51,6 %

JYVÄSKYLÄN MAALAISKUNNAN KOULUT	Lähetetyt lomakkeet	Palautetut lomakkeet	Vastausprosentti
Jokela	6	4	66,6 %
Jyskä	12	7	58,3 %
Kanavuori	2	-	-
Keski-Palokka	10	4	40 %
Liinalampi	5	1	20 %
Luonetjärvi	7	1	14,3 %
Vaajakumpu	12	3	25 %
Vesanka	4	-	-
Yhteensä	58	20	34,5 %

LIITE 5.

Opettajien arviot ravitsemusopetukseen saamistaan valmiuksista eri lähteistä sukupuolittain

	Erittäin paljon		Jonkin verran		Ei lainkaan		p-arvo
	N (%)	M (%)	N (%)	M (%)	N (%)	M (%)	
Tietokirjat	16	18,9	70	70,2	14	10,8	0,962
Keittokirjat	14	18,9	74	62,1	12	18,9	0,114
Aikakauslehdet	16	16,2	76	78,4	8	5,4	0,945
Sanomalehdet	6	21,6	88	75,7	6	2,7	0,169
Tuttavapiiri	12	10,8	72	81	16	8,2	0,285
Ruokapalveluhenkilökunta	4	8,1	70	81,1	26	10,8	0,015
Kollegat	4	2,7	76	73	20	24,3	0,285
Opettajankoulutus	4,1	-	48,9	81	46,9	19	0,020
Opettajalehti	4	-	38	54	58	46	0,295
Kouluterveydenhoitaja	-	5,4	74	83,7	26	10,9	0,123
Internet	-	2,7	20	21,6	80	75,7	0,505
Täydennyskoulutus	2	-	26	13,5	72	86,5	0,343

LIITE 6.

Opettajien kirjoittamat tarkennukset kysymykseen 19, millaista täydennyskoulutusta he haluaisivat saada.

- Tietopaketteja murrosikäisten ravinnontarpeesta, kasvisruokavalioista yms.
- Opetuspaketti ravitsemusopetuksesta
- Kaikki lisäkoulutus on tarpeen, mutta erilaisten opetuspakettien läpikäyminen olisi hyvä
- Selkeää tietoa – opetuspaketti
- Mallitunteja – toiminnallisia tunteja
- Konkreettisia opetusvihjeitä ala-asteella tapahtuvaan ravitsemusopetukseen integroituna muuhun opetukseen
- Vitamiinit + merkitys, kuidut + merkitys, sokeri, lisäaineet, roskaravinto, anoreksia ja bulimia
- Tietoa erilaisista ruokavalioista
- Säteilyttäminen, hormonituotteet, luontaistuotteet
- Tietojen tasalle saamista, syömishäiriöt
- Uusinta tietoa, toisaalta lasten tarpeet / todellisuus
- Nuorten syömishäiriöt, esim. huomioita miten puuttua
- Anatomiaan eli kehon kehittymiseen ja kasvuun liittyvää tietoa eli miten ravinto vaikuttaa. Harjoitteluun ja palautumiseen liittyvää tietoa
- Faktatietoa ravitsemusopetukseen. Uusimpia tutkimustuloksia
- Päivän perehdyttämis- ja lisätietokoulutusta, johon liittyisi selkeäluokassa käytettävä materiaali
- Selkeää opetuspakettia
- Asiantuntijan vierailu koululuokissa + opettajille tietoisuus
- Esim. erityisruokavaliota tarvitsevien oppilaiden ravitsemisesta (sokeritautikohtaus – mitä ravintoa ym.), ruokaongelmaiset lapset ja nuoret
- Juuri ala-asteen oppilaille soveltuvaa, toiminnallisin työtavoin opetettavaa ainesta terveellisistä ruokatottumuksista ja elämäntavoista
- Kuinka motivoida lapset syömään järkevästi?
- Miten saada 5-6 –luokkalaiset syömään kouluruokaa?
- Konsultointiapua kouluille eli asiantuntijavierailuja! Koulutusta jossain oppilaitoksessa, päiväkurssi esim. kotitalousoppilaitoksessa
- Terveellisen ravinnon ja ihmisen fysiologian yhteyksistä
- Materiaalia ja tapoja miten tuoda asiaa esille ala-asteella
- Ajankohtaista tietoa ravitsemuksesta
- Tutustumista elintarviketeollisuuteen, lääkäreiden ja muiden asiantuntijoiden esittämiä viimeisimpiä tutkimustuloksia
- Monipuolisen ruokavalion merkityksestä nuorelle
- Esim. todellista / tutkittua tietoa maitotaloustuotteista (ei maitotytöltä), viimeisin ravintopyramidi /-lautanen (neuvotaanko vanhanaikaisesti vai esim. puolet vihanneksia kuten sydänviikolla)
- Tapoja millä ravitsemusasioita voisi tuoda hauskasti ja toiminnallisesti esille ala-asteella
- Vanhojen tietojen kertausta
- Erilaisia toteutustapoja tai oppilaille annettavaa materiaalia
- Sellaista mikä on kohdistettu 7-12 –vuotiaille

LIITE 7.

Kysymys 21. Minkä oppiaineiden / aihekokonaisuuksien / kurssien yhteydessä olet lukuvuonna 1998 – 99 käsitellyt ravitsemusasioita?

- lähinnä kasvatuksellisia keskusteluja, varsinaista tietoaainesta vähän
- liittyy kaikkiin aineisiin, läpäisyaihe, jokapäiväinen, tarpeen ja virikkeen mukaan (4)
- biologian (9)
- ympäristö- ja luonnontieto (46)
- liikunta (12)
- terveystieto
- matematiikka (2)
- kuvaamataito (2)
- äidinkieli (6)
- kasvatukselliset keskustelut (2)
- kansalaistaito
- teemaviikoilla (6)
- kouluruokailutilanteet (12)
- liikuntakerhot
- tilanteen vaatiessa milloin tahansa (6)
- päivänavaukset
- 6-viikkoa kestäneen ihmisjakson aikana
- vanhempainillassa
- jokunen havainto oppituntien yhteydessä
- ruokailu eri maissa, EU-projektiin liittyvä tutkimus
- juhlien yhteydessä
- leirikoulu
- sanomalehtitunnit (2)

LIITE 8.

Kysymys 22. Onko koulussasi ollut lukuvuoden 1998-99 aikana ravitsemusopetukseen liittyviä teemapäiviä / kampanjoita / työpajoja tms. ?

- tapakasvatusviikko
- ruokalassa teemaviikkoja (8)
- työpajoissa on ollut kokkipaja (3)
- vieraat keittiöt paja
- nälkäpäivä keräys (3)
- kouluruokailun 50-v. juhluvuosi (10)
- sydänviikko (15)
- juhlaruokailut hyvine pöytätapoineen (2)
- hyvät tavat –viikko / kampanja (2)
- erilaiset teemaviikot: viljaviikko, kasvisviikko (2), leipäviikko (3), juhlakäyttäytyminen
- oppilaskunnan 10 –vuotis juhlatviikko
- leipäkampanja
- kalsium + luusto
- kansainvälisten ruokien viikko (2)
- suomalaisen leivän päivä
- ruokalassa infoja
- kalaviikko
- työpaja Suomen perinneruuista
- Maito on terveellistä –julisteeet ruokalassa
- luokan oma liikunta ja ravitsemuspäivä
- terveydenhoitajan ravintotunti 6.luokan tytöille

LIITE 9.

Kysymys 28. Millaista opetusmateriaalia ravitsemusopetukseen?

- kaikki uusi on tervetullutta
- toimintamalleja
- toteutusideoita
- opetuskokonaisuuksia
- ideoita opettaa eri luokka-asteita
- kalvoja
- lehtisiä
- videoita
- kirjallista materiaalia oppikeskeiseen työskentelyyn
- tuntikokonaisuuksia, jaksoteltu opetus
- julisteita
- nykyaikaista
- ryhmätyöhön suunnattua
- lisää ja tämänpäiväistä
- tietopaketteja
- luokkatasoisin kehittyvä opetusmateriaali
- oppilaskohtaista, jaettavaa materiaalia
- esim. ruokaympyräjulisteet
- PH-kalvot, erilaisia toiminnallisia tehtäväkortteja (pelit tiedonetsintä, arviointitehtävät, suunnittelutehtävät), joiden avulla oppilaat saisivat tietoa ravitsemusasioista
- konkreettia, oppilaita koskevaa materiaalia
- videoita, dioja, prosyyrejä
- video- ja tietokoneohjelmia
- CD-romppuja, toiminnallisia opetuspaketteja
- varmasti nykylapsille video- ja tietokonepohjaiset jutut toimisivat. Myös diamateriaali oli jostain esihistoriasta (ainakin oppilaiden mielestä)
- ala-asteikäisille suunniteltua
- video –materiaalia
- koottuja kirjallisia tietoja esim. kansio, videoita, romppuja, julisteita
- tietopakettia kalvoineen
- hyviä kalvoja, videoita yms.
- monipuolista, virikkeellistä ATK-matskua, julisteita, videoita
- selkeää, nykyaikaista, oppilaita kiinnostavaa
- opetuspakettia
- julisteita, videoita, dioja, ravitsemustehtäviä (esim. vihkonen)
- opetuspaketteja: tietopaketti kalvoineen, dioja, video yms., opetusmetodivinkkejä yms.
- selviä, riidattomia tutkimusjuttuja, videoita
- ajan tasalla olevia opetuspaketteja eri luokka-asteille terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta
- esim. hyvä video ruoan merkityksestä terveyden ja kasvamisen kannalta
- video + valmiit tehtävät, julisteita

LIITE 10.

Kouluissa tehty ravitsemuskasvatusyhteistyö eri tahojen kanssa. Vertailut Jyväskylän kaupungin ja Maalaiskunnan välillä.

	Ei lainkaan		Vähän		Jonkin verran		p-arvo
	(%)		(%)		(%)		
	Jkl	Mik	Jkl	Mik	Jkl	Mik	
Kouluterveydenhoitaja	16,7	15	41,7	45	41,7	40	0,936
Koululääkäri	65	65	25	30	10	5	0,751
Koulupsykologi	85	90	11,7	5	3,3	5	0,663
Hammashuoltohenkilökunta	40	40	40	40	20	20	1,000
Koulun pääemäntä	26,7	35	38,3	45	35	20	0,447
Muu ruokapalveluhenkilökunta	35	40	35	40	30	20	0,686
Muut opettajakollegat	58,3	50	30	30	11,7	20	0,624
Yläasteen kotitalousopettaja	98,3	100	1,7	0	0	0	1,000
Jkl:n Terveystiedustamisyksikkö	100	85	0	5	0	10	0,009