



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Koti ja päiväkoti lasten ruokakasvattajina

Helsingin yliopisto
Käyttätymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Kotitalousopettajan koulutus
Pro gradu -tutkielma
Kotitaloustiede
Huhtikuu 2016
Nina Hopia

Ohjaajat: Johanna Mäkelä,
Carola Ray



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttätymistieteellinen	Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Nina Hopia		
Työn nimi - Arbetets titel Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvatustina		
Title Food education at home and in preschool		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Johanna Mäkelä, Carola Ray	Aika - Datum - Month and year 4/2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 73 s + 7 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><i>Tavoitteet.</i> Lapsena omaksutut ruokatottumukset ovat merkityksellisiä koko loppuelämän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Ruokatottumusten muodostumiseen vaikuttavat paitsi synnynnäiset ominaisuudet, myös kasvuympäristö. Päiväkotikiäisen lapsen tärkeimmät kasvuympäristöt ruokatottumusten kehittymiselle ovat koti ja päiväkoti. Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaista ruokakasvatusta kotona ja päiväkodissa toteutetaan ja kuinka lapsen persoonallisuus vaikuttaa ruokakasvatukseen toteuttamiseen. Tavoitteena oli myös muodostaa käsitys siitä, millaista kodin ja päiväkodin yhteistyö ruokakasvatukseen suhteen on. Tutkielma on osa laajempaa päiväkotikiäisten lasten terveyttä tutkivaa DAGIS-tutkimushanketta.</p> <p><i>Menetelmät.</i> Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin vanhempien ja varhaiskasvatustajien ryhmähaastatteluilla syksyllä 2014 DAGIS-työryhmän toimesta. Haastatteluita järjestettiin yhteensä 10, joihin osallistui yhteensä 17 vanhempaa ja 14 varhaiskasvatustajaa. Vanhempien ja varhaiskasvatustajien haastattelut toteutettiin erikseen. Aineisto analysoitiin laadullista sisällönanalyysia soveltaen. Tutkimuksen viitekehiksenä toimi sosioekologinen malli.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Tutkimuksen tuloksena oli, että kotona ruokakasvatusta toteutetaan usein vanhempien oman esimerkin ja yhteisten ruokailuhetkien avulla. Lisäksi aineistosta voitiin erottaa ajatus "maalaisjärkisestä" ruokakasvatuksesta, jonka pääajatus on kohtuuteen pyrkiminen. Kolmas aineistosta tunnistettu ruokakasvatukseen toteuttamiskeino oli erilaisten sääntöjen, kieltojen ja rajoitusten käyttäminen. Tämän tutkimuksen mukaan päiväkodissa ruokakasvatusta toteutetaan vertaisryhmää ja yhteisiä ruokailuhetkiä apuna käyttäen. Lisäksi varhaiskasvatustajien haastatteluissa nousi esille ajatus jokaiselle lapselle erikseen sovelletusta yksilöllisestä ruokakasvatuksesta. Tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa vanhemmista ja varhaiskasvatustajista pitää kotia tärkeimpänä ruokakasvatustajana. Aineistosta oli kuitenkin löydettävissä vanhempien joukko, jonka mukaan päiväkoti huolehtii pääosin ruokakasvatukseen toteuttamisesta. Kodin ja päiväkodin yhteistyö ruokakasvatukseen osalta näyttöy tämän tutkimuksen tulosten valossa vähäiseltä ja pintapuoliselta.</p>		
Avainsanat - Nyckelord ruokakasvatust, päiväkoti, vanhemmuus, varhaiskasvatust, sosioekologinen malli		
Keywords food education, preschool, parenthood, early childhood education, socioecological model		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttätymistieteet / Kaisa		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Nina Hopia			
Työn nimi - Arbetets titel Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina			
Title Food education at home and in preschool			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Johanna Mäkelä, Carola Ray		Aika - Datum - Month and year 4/2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 73 pp. + 7 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><i>Aims.</i> Eating behaviour in early childhood is known to influence the health and well-being throughout life. Factors influencing the formation of children's food preferences can be either innate or learned. The two most important environments where eating habits are learned are home and preschool. The purpose of this study was to find out what kind of food education is provided at home and in preschool environment. The aim was also to examine the interaction between these two environments. This study also examines how child's personality affects food education. This study is a part of a larger DAGIS-research program that investigates the health of preschool aged children.</p> <p><i>Methods.</i> The study was conducted as a qualitative study. The data was collected by DAGIS-research team by conducting focus groups in autumn 2014. A total of ten discussions were held with 17 parents and 14 preschool personnel. The data was analysed with qualitative content analysis. Theoretical framework of this study was a socioecological model</p> <p><i>Results and conclusions.</i> The results show that food education at home is mostly executed by parents' own example during family meals. It was also shown that some parents thought that "common sense" was the best guideline for food education. Food education was also executed by rules and forbiddances. This study shows that in preschool food education is carried out with the help of peer group and by having shared meal times. Preschool personnel also highlighted the importance of child's personality and individuality. The results show that most of the parents and preschool personnel feel that parents are mainly responsible for child's food education. However there was also a group of parents who thought that preschool has the biggest responsibility of child's food education. Interaction between home and preschool seems to be quite minimal and superficial.</p>			
Avainsanat - Nyckelord ruokakasvatus, päiväkotiki, vanhemmuus, varhaiskasvatus, sosioekologinen malli			
Keywords food education, preschool, parenthood, early childhood education, socioecological model			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Kaisa			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällys

1	JOHDANTO	2
2	LASTEN RUOKATOTTUMUSTEN MUODOSTUMINEN	4
	2.1 Synnyynnäiset makumieltymykset	4
	2.2 Luontainen energiansaannin säätely	5
	2.3 Neofobia, valikoiva syöminen ja ruoka-aversiot	6
	2.4 Sosiaaliset tekijät	8
3	SUOMALAISLASTEN RUOKATOTTUMUKSET	10
	3.1 Lapsiperheiden ruokasuositus	10
	3.2 Ruokasuositusten toteutuminen lapsiperheissä	11
4	RUOKAKASVATUS	13
	4.1 Mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan?	13
	4.2 Ruokakasvatus lapsiperheissä	13
	4.2.1 Yhteiset ateriat	15
	4.2.2 Ruokakasvatus ja vanhemmuustyylit	16
	4.3 Ruokakasvatus päiväkodissa	18
	4.3.1 Päiväkotiympäristön vaikutus lasten ruokatottumuksiin	20
5	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
	6.1 Laadullinen tutkimus	27
	6.2 Aineiston keruu	27
	6.3 Aineiston analyysi	31
7	TUTKIMUSTULOKSET	36
	7.1 Ruokakasvatus kotona	36
	7.1.1 Ruokakasvatusta oman esimerkin voimalla	36
	7.1.2 Säännöt ja rajoitukset	39
	7.1.3 ”Maalaisjärkinen” ruokakasvatus	40
	7.2 Ruokakasvatus päiväkodissa	41
	7.2.1 Päiväkodin otolliset olosuhteet?	41
	7.2.2 Ruokakasvatusta ryhmässä	43
	7.2.3 Yksilöllistä ruokakasvatusta	45

7.3	Kodin ja päiväkodin vuorovaikutus.....	46
7.3.1	Varhaiskasvattajien näkemykset kodin roolista.....	46
7.3.2	Vanhempien näkemykset päiväkodin roolista	48
7.3.3	Kodin ja päiväkodin yhteistyö.....	50
7.4	Lapsen persoonan merkitys ruokakasvatuksessa	51
7.5	Yhteenveto.....	54
8	TUTKIMUSTULOSTEN TULKINTA	57
8.1	Vanhempien näkemykset kodin ruokakasvatuksesta	57
8.2	Varhaiskasvattajien näkemykset päiväkodin ruokakasvatuksesta	59
8.3	Yhteinen ruokakasvatus.....	61
8.4	Lapsi yksilönä	63
9	LUOTETTAVUUS	66
10	LOPUKSI	69
	LÄHTEET	71
	LIITTEET.....	74

TAULUKOT

Taulukko 1: Vanhempien taustatiedot	30
Taulukko 2: Varhaiskasvattajien taustatiedot	31

KUVAT JA KUVIOT

Kuva 1: Sosioekologinen malli DAGIS-tutkimuksen mukaan (Määttä ym., 2015, 3.).....	25
--	----

1 Johdanto

Lapsena opitut ruokatottumukset kantavat läpi elämän ja heijastuvat myös aikuisiän terveyteen (Mikkilä ym., 2005). Tämän vuoksi lapsuusajan ruokavalioon ja ruokakasvatukseen on tärkeää panostaa. Suomalaislasten ruokavalio sisältää suosituksiin nähden liikaa sokeria, suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa ja liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja. Kasvisten, marjojen ja hedelmien syönti jää alle puoleen suositellusta määrästä. (Kyttälä ym., 2008, 122–123.)

Monet pienten lasten vanhemmat ovat kiinnostuneita lasten ravitsemuksesta. Tämä näkyy hyvin esimerkiksi päiväkotiruokaan kohdistuvan kritiikin yleistymisenä (Aalto, Helsingin Sanomat 9.3.2015). Ravitsemustietoutta on runsaasti saatavilla mediassa ja pienten lasten vanhemmat saavat ravitsemusneuvontaa myös äitiys- ja lastenneuvolassa. On kuitenkin viitteitä siitä, ettei tiedon puute ole enää keskeinen ongelma lasten ravitsemuksen suhteen. Teoreettista tietoa tärkeämmäksi nousee käytännön osaaminen ja arjessa tapahtuvat teot lasten ruokavalion parantamiseksi.

Lasten syömiseen ja syömään opettelemiseen liittyy paljon synnynnäisiä mekanismeja, kuten mieltymys makeaan tai ennakkoluuloisuus uusia ruokia kohtaan. Nämä tekijät vaikuttavat keskeisesti lapsen ruokatottumusten muodostumiseen. Vanhemmat eivät kuitenkaan usein ole tietoisia näistä tekijöistä, sillä esimerkiksi neuvolasta saatu ravitsemusohjaus keskittyy lähinnä kuvaamaan optimaalisen ruokavalion koostamista. Kodin lisäksi päiväkodilla on iso rooli lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Päiväkodin ruoan laatua ohjaavat ravitsemussuositukset, mutta syömisestä ympärillä tapahtuvaa kasvatustoimintaa ei säädellä.

Lapsi oppii syömään aikuisen avustuksella. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä merkittävämpi on aikuisen rooli ruokavalion määrittäjänä. Pienet arkipäivän valinnat ja ruokailuhetket ovat kaikki ruokakasvatusta, vaikei aikuinen niitä sellaisena ajattelisikaan.

Tämän tutkielman tarkoituksena on kuvata lapsiperheissä ja päiväkodissa tapahtuvaa ruokakasvatusta. Tavoitteena on muodostaa käsitys siitä, millaista ruokakasvatusta kodin ja päiväkodin seinien sisällä tapahtuu ja millaisia keinoja vanhemmat ja varhaiskasvattajat käyttävät opettaessaan lapsille ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita. Ymmärtämällä vanhempien ja päiväkotihenkilökunnan toimintamalleja sekä ruokakasvatukseen vaikuttavia tekijöitä, ravitsemusohjauksesta olisi mahdollista kehittää enemmän perheen ja päiväkodin tarpeita vastaavaksi. Tutkielman tavoitteena on myös selvittää millaista ruokakasvatukseen liittyvää vuorovaikutusta päiväkodin ja kodin välillä esiintyy.

Tämä pro gradu-tutkielma on osa laajempaa päiväkotilasten terveyttä ja hyvinvointia tutkivaa DAGIS-tutkimus ja interventiohanketta. Projektin tavoitteena on edistää päiväkotilasten elintapoja ja kaventaa sosioekonomisia terveyseroja. (Määttä ym., 2015.)

2 Lasten ruokatottumusten muodostuminen

Lapsuudessa omaksutut ruokatottumukset ovat melko pysyviä ja perusta terveellisille elintavoille luodaan jo lapsena. Tämän vuoksi lapsuusajan ruokavaliolla on merkitystä koko loppuelämän kannalta. (Nurttila, 2001, 106.) Lasten ruokatottumusten muodostuminen on monen tekijän summa. Osa vaikuttavista tekijöistä on sisäsyntyisiä, kuten esimerkiksi mieltymys makeaan tai uusien ruokien pelko. Suurin osa ruokatavoista ja -mieltymyksistä on kuitenkin opittuja ja syntyvät erilaisten kokemusten kautta. (Birch, 1998, 407.)

Tässä luvussa esitellään lapsen ruokatottumusten taustalla vaikuttavia tekijöitä alkaen sisäsyntyisistä mekanismeista ja päätyen opittuihin tapoihin ja kasvuympäristön vaikutukseen.

2.1 Synnynnäiset makumieltymykset

Lapsilla on synnynnäinen mieltymys makeaan makuun, joka johtuu luultavimmin siitä, että se on aikaisemmin ollut merkki energiapitoisesta ja turvallisesta ravinnosta. Karvas maku taas on saattanut merkitä myrkyllisyyttä, jonka vuoksi sitä pidetään usein epämiellyttävänä. Tämä on auttanut kivikautista ihmistä selviämään elossa. (Nurttila, 2001, 108.) Luontaiset makumieltymykset ovat kehittyneet evoluution aikana varmistamaan energian ja ravintoaineiden saantia. Nykymuotoisessa yhteiskunnassa, jossa ruoasta ei ole pulaa, ne voivat kuitenkin johtaa ylipainon lisääntymiseen. (Birch, 1999, 45.)

Useat vastasyntyneillä tehdyt tutkimukset osoittavat, että lapsi kokee makean nesteen miellyttävämpänä kuin vähemmän makean. On kuitenkin vaikea sanoa, kuinka paljon ruokaan liittyvät kokemukset muokkaavat tätä mieltymystä myöhemmällä iällä. On viitteitä siitä, että lapset ovat erityisen mieltyneitä makeaan makuun silloin, kun se liittyy johonkin heille entuudestaan tuttuun ruokaan. (Birch, 1999, 46.)

Karvas maku on luontaisesti ihmiselle epämiellyttävä. Karvaan maun aistimiseen saattaa kuitenkin vaikuttaa yksilön geeniperimä. On havaittu, että yksilöiden välillä on eroja siinä, kuinka herkästi he maistavat kitkerät yhdisteet. Herkästi maistavat yksilöt ovat herkempiä paitsi karvaalle, myös muille voimakkailla mauille. (Birch, 1999, 46–47.) Mieltymys suolaiseen makuun ilmenee noin neljän kuukauden iästä alkaen (Birch, 1999, 48.)

Lapsen makumieltymykset syntyvät osin jo kohdussa äidin syömän ruoan välityksellä. Hepperin ym. (2013) tutkimuksessa todettiin, että lapset, joiden äiti oli raskausaikana syönyt runsaasti valkosipulia, valitsivat mieluummin valkosipulia sisältävän ruoan verrattuna niihin lapsiin, jotka eivät olleet raskausaikana altistuneet valkosipulin aromille (Hepper ym., 2013, 572). On myös esitetty, että rintamaidolla ruokitut lapset ovat alttiimpia hyväksymään ruokia, jos he ovat altistuneet niiden maulle jo rintamaidon kautta (Adessi ym., 2005, 265).

Synnyttäiset makumieltymykset vaikuttavat lapsen ruokatottumusten taustalla. Ne eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan muokkautuvat kokemusten mukaan. Ihmisen on myös vaikeaa erottaa yksittäisiä makuja ruoasta, jonka vuoksi kokonaisuus (maku, ulkonäkö, tuoksu, aikaisemmat kokemukset) vaikuttaa ruokavalintoihin yksittäisiä makuja enemmän. (Birch, 1999, 48–49.)

2.2 Luontainen energiansaannin säätely

Lapsella on luontainen kyky säädellä energiansaantiaan sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä. Lapsi kykenee sopeutumaan ruokavalion vaihtelevuuteen niin, että saadun energian määrä pysyy suhteellisen vakiona. Lasten kohdalla esiintyy yksilöllistä vaihtelua siinä, kuinka tehokkaasti luontainen energiansaannin säätely toimii. Liiallinen ulkopuolinen kontrolli, kuten kellon ajan mukaan aterioiminen tai lautasen tyhjäksi syöminen, häiritsevät lapsen luontaista kykyä tunnistaa nälkää ja kylläisyyttä. (Johnson, 2000, 1429.) Monet vanhemmat ovat huolissaan lapsen syömän ruoan määrästä, erityisesti terveellisten ruokien osalta. Toisaalta epäterveellisinä pidettyjen ruokien tarjoamista pyritään välttämään. Vanhemmat yrittävät näin parantaa lastensa ruokatottumuksia, mutta käyttämällä valtaa ja vähentämällä lapsen oman valinnan mahdollisuutta he itseasiassa

heikentävät lapsen luontaista energian saanninsäätelyä. Tämä voi johtaa myöhemmin ongelmiin, kuten ylipainoisuuteen. Vanhempien oma malli syömisen säätelyyn on tärkeää. On havaittu, että vanhemmat, joilla on itsellään ongelmia syömisen säätelyn kanssa, siirtävät näitä malleja eteenpäin lapsilleen. (Johnson, 2000, 1430.)

Yhdysvalloissa tehdyssä interventiotutkimuksessa (Johnson, 2000) tutkittiin päiväkotikäisten lasten syömisen itsesäätelyä ja sen kehittymistä intervention aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli kiinnittää lasten huomiota sisäisiin syömistä ohjaaviin tekijöihin, kuten nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamiseen. Lapsille järjestettiin interventioita, joissa lasten kanssa keskusteltiin nälästä, kylläisyydestä ja näiden tunnistamisesta. Tutkimuksen tuloksena huomattiin, että tämä paransi huomattavasti lasten itsesäätelykykyä. Tämä tutkimus antaisi viitteitä siitä, että vahvistamalla lapsen sisäisiä säätelymekanismeja, voitaisiin tukea lapsen omaa luontaista energiansäätelyä ja ehkäistä tätä kautta lihavuutta. (Johnson, 2000, 1430–1434.)

2.3 Neofobia, valikoiva syöminen ja ruoka-aversiot

Kasvisten ja hedelmien riittämätön saanti on yksi keskeisimmistä lasten ruokavalion ongelmista. On havaittu, että lapsilla erityisesti neofobia ja valikoiva syöminen ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat kielteisesti kasvisten ja hedelmien syöntiin. Ymmärtämällä näitä syömisongelmien taustalla vaikuttavia tekijöitä, voitaisiin helpommin löytää keinoja lasten hedelmien ja vihannesten syönnin lisäämiseksi. (Dovey ym., 2007, 182–183.)

Lapsilla on synnynnäinen taipumus pelätä uusia ruokia. Tätä ilmiötä kutsutaan neofobiaksi. Se juontaa juurensa alkukantaisesta eloonjäämisen varmistamisesta: on turvallista suhtautua uusiin ruokiin epäilevästi, koska niiden turvallisuudesta ei vielä ole tietoa. Lapset suhtautuvat usein hyvin epäluuloisesti uusiin ruokiin ja valintatilanteessa kääntyvät helpommin tutun ja turvallisen ruoan puoleen. (Nurttila, 2001, 108–109.) Tyypillistä neofobialle on, että lapsi torjuu ruoan pelkän näköaistimuksen perusteella. Lapset muodostavat jo varhain käsityksen siitä, miltä ”kunnollisen” ruoan tulisi näyttää ja tuoksua. Uudet ruoat torjutaan

helposti, jos ne eivät vastaa tätä mielikuvaa. (Dovey ym., 2007, 183.) Uuteen ruokaan tottuminen vaatii lapselta jopa 10–15 maistamiskertaa (Nurttila, 2001, 109).

Uusien ruokien pelko näyttää olevan yleisintä 2–6-vuotiailla lapsilla, jonka jälkeen se hiljalleen vähentyy aikuisikään tultaessa (Dovey ym., 2007, 183–184). Neofobia ei siis ole pysyvä ominaisuus, vaan se vähenee iän mukana luonnostaan. Tämä selittyy sillä, että mahdollisimman monipuolinen ruokavalio on edellytys ihmisen selviytymiselle. (Adessi ym., 2005, 265.)

Vaikka lasten neofobia tuntuukin olevan melko yleisesti hyväksytty käsite, on myös olemassa tutkimuksia, joissa on tehty toisenlaisia huomioita. Pelon sijaan uusiin ruokiin saattaakin yhdistyä uutuudenviehätystä (*neofilia*). Eräässä tutkimuksessa (Hendy ym., 1999, 74) lasten todettiin maistavan ensimmäisellä kerralla uutta ruokaa useammin verrattuna seuraaviin maistamiskertoihin. Tämän ajatellaan selittyvän juuri uutuuden viehätyksellä, joka liittyy ruokalajiin, jota lapsi ei ole aikaisemmin syönyt.

Neofobian lisäksi lasten ruokavalion laatua heikentää valikoiva syöminen (nirsoilu). Valikoivalla syömisellä tarkoitetaan lapsen rajoittunutta ruokavaliota, jossa hän hyljeksii sekä uusia että tuttuja ruoka-aineita. Valikoiva syöminen voi kohdistua tietyn ruoka-aineen lisäksi myös ruoan koostumukseen tai makuun. Uusien ruokien pelko ja valikoiva syöminen liittyvät usein yhteen, mutta eivät kuitenkaan ole sama asia. (Dovey ym., 2007, 187.) Vanhemmat saattavat tiedostamattaan vahvistaa lapsen valikoivaa syömistä pakottamalla tai painostamalla lasta syömään, jolloin ruokaan liittyvät epämiellyttävät tunteet voimistuvat (Dovey ym., 2007, 188).

Lapsen ruokavaliota voi kaventaa myös ruoka-aversio eli vastenmielisyys joihin ruokaa tai ruoka-ainetta kohtaan. Ruoka-aversioon muodostumiseen liittyy usein jokin epämiellyttävä tapahtuma, joka seuraa kyseisen ruoan syömistä, kuten esimerkiksi sairastuminen. Lapsilla ruoka-aversio saattaa syntyä syömään pakottamisen seurauksena. Syntyessään ruoka-aversio on usein pitkäikäinen ja saattaa hyvin säilyä aikuisuuteen asti, rajoittaen näin henkilön ruokavalintoja lä-

pi elämän. Vastenmielisyys ruokaa kohtaan ei poistu, vaikka henkilö myöhemmin tiedostaisi, ettei ruoka ollut syy kielteiseen kokemukseen. (Nurttila, 2001, 110–111.)

Ruoka-aversiot ovat melko yleisiä. Eräässä tutkimuksessa jopa 40 % aikuisista sanoi kärsineensä jossain elämänsä vaiheessa vastenmielisydestä jotain ruokaa tai ruoka-ainetta kohtaan. Aikuisilla ruoka-aversio ei välttämättä vaikuta kokonaisruokavalion laatuun. Lapsilla ruokavalio on kuitenkin usein aikuisia suppeampi, jolloin ruokavastenmielisydet saattavat olla ongelmallisia. Sellaiset lapset, joilla on synnynnäinen taipumus kokea herkästi pahoinvointia, voivat joskus saada useita ruoka-aversioita, jolloin ruokavalio voi pahimmillaan muodostua erittäin suppeaksi. (Birch, 1999, 55.)

2.4 Sosiaaliset tekijät

Sisäsyntyisten mekanismien lisäksi kasvuympäristöllä on suuri vaikutus siihen, mitkä ruoat muodostuvat lapselle mieluisiksi. Sosiaaliset tekijät vaikuttavat vahvasti siihen, millaisia ruokia lapsi pitää miellyttävinä tai epämiellyttävinä. Jos ruoan syömiseen liittyy positiivisia tunteita, on myös todennäköistä että ruoka koetaan miellyttäväksi (Birch, 1998, 408). Vanhemmat saattavat käyttää ruokaa palkkiona jonkun tehtävän suorittamisesta. Tällöin palkkiona käytetyn ruoan miellyttävyys lisääntyy. Jos taas jonkun ravitsemuksellisesti tärkeän ruoan syömisestä palkitaan esimerkiksi luvalla katsoa televisiota, vähenee tämän ruoan miellyttävyys lapsen silmissä. (Nurttila, 2001, 112–114.)

Vanhemmat luovat ruokailutilanteen ilmapiiriin, jolla voi olla joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus lapsen ruokatottumuksiin. Syömisilmapiiriin vaikuttavat olennaisesti vanhempien omat ruokatottumukset sekä mitä käytäntöjä lapsen syöttämiseen käytetään (*child-feeding practices*). Vanhempien käytännöt ovat yhteydessä lapsen ruokatottumuksiin, ruoan valintaan, makumieltymyksiin ja energiansaannin säätelyyn (Scaglioni ym., 2008, 22). Vanhempien oman roolimallin on todettu vaikuttavan myös sisäsyntyisiin asioihin, kuten uusien ruokien pelkoon. Esimerkiksi neofobiasta kärsivä lapsi maistaa ruokaa mieluummin sil-

loin, jos hän näkee vanhemman syövän samaa ruokaa. (Nurttila, 2001, 109; Adessi ym., 2005.)

Vanhemmat vaikuttavat lapsen ruokatottumuksiin valitsemalla, mitä ruokia kodissa on tarjolla (erityisesti energiapitoiset naposteltavat vs. hedelmät ja vihannekset) sekä ylläpitämällä tiettyjä käytäntöjä ruokailun suhteen (pöydässä syöminen, ruoanvalmistus kotona). Lisäksi vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kannustamalla ja luomalla lapselle mahdollisuuksia liikkumiseen. (Scaglioni ym., 2008, 22–23.)

Vanhemmat saattavat käyttää erilaisia painostuksen keinoja vaikuttaakseen lapsen ruokatottumuksiin. He voivat rajoittaa ja säädellä epäterveellisen ruoan syömistä sekä painostaa terveellisten ruokien syömiseen. Lisäksi vanhemmat saattavat painostaa lapsia syömään määrällisesti enemmän ruokaa kuin mitä he itse valitsisivat. Tällaisella vanhempien ohjaamalla painostuksella on sekä lyhyt- että pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen syömiseen. Lyhyellä aikavälillä kiinnostus terveellisiin ruokiin kasvaa, mutta ajan myötä vaikutus kääntyy päinvastaiseksi. Lisäksi vanhempien painostus häiritsee lapsen luontaista energiansaannin säätelyä ja lisää lapsen syömistä silloinkin kun hän ei ole nälkäinen. (Scaglioni ym., 2008, 23–24.)

Epäterveelliseksi koettujen ruokien rajoittaminen koetaan usein helpoksi keinoksi vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin. Rajoittamisella tarkoitetaan jonkin tietyn ruoan sallimista ainoastaan tietyissä tilanteissa (kuten jonkin toisen ruoan jälkeen tai juhlassa) ja vain tiettyjä määriä kerrallaan. On kuitenkin havaittu, että mitä enemmän lapsen syömiä ruokia on rajoitettu, sitä enemmän hän syö niitä silloin, kun vanhempi ei ole paikalla. Ruokien kieltäminen ja rajoittaminen näyttää siis jopa lisäävän niiden miellyttävyyttä lapsen silmissä. Vaikutus on selvempi tyttöillä ja ylipainoisilla lapsille. (Fisher & Birch, 1999, 415.)

3 Suomalaislasten ruokatottumukset

Tässä luvussa tarkastellaan lyhyesti suomalaislasten ruokatottumuksia. Ensimmäisessä alaluvussa perehdytään siihen, millainen on ravitsemussuositusten mukainen lapsiperheen ruokavalio. Tämän jälkeen pohditaan suositusten toteutumista sekä päivähoidon ja sosioekonomisten erojen vaikutuksia lapsen ruokatottumuksiin.

3.1 Lapsiperheiden ruokasuositus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi alkuvuodesta 2016 uudet lapsiperheiden ruokasuositukset (Syödään yhdessä, 2016). Näiden suositusten mukaan lapsiperheiden ruokavalion tulisi perustua kasviksille, marjoille ja hedelmille. Näitä tulisi nauttia päivittäin jokaisella aterialla niin, että aikuisen päivittäinen kasvisannos on 500 grammaa ja lapsen puolet tästä. Lisäksi ruokavalioon tulisi sisällyttää vähäsuolaisia täysjyväviljavalmisteita riittävän kuidun ja kivennäisainesten saannin varmistamiseksi. Ruokavalioon kuuluvat maitotuotteet tulisi valita rasvattomina tai vähärasvaisina. Lihatuotteista terveyttä edistäviä valintoja ovat vähärasvaiset ja -suolaiset tuotteet. Punaista lihaa tulisi syödä enintään puoli kiloa viikossa, lasten puolet vähemmän. Ruokavalion rasvojen tulisi koostua pääasiassa kasviöljyistä ja margariineista, sillä ne sisältävät paljon elimistölle välttämättömiä tyydyttymättömiä rasvahappoja. Janojuomaksi suositellaan vettä. Sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käyttö tulisi rajoittaa juhlahetkiin. (Syödään yhdessä, 2016, 21–29.)

Sokeria ruokavaliossa saisi olla enintään 10 % kokonaisenergiasta. Hedelmien ja kasvien luontaisia sokereita ei tarvitse välttää, vaan huomiota tulisi kiinnittää erityisesti lisättyä sokeria sisältäviin tuotteisiin. Erityisesti lapsilla saanti ylittää helposti suosituksen heidän pienen kokonsa vuoksi. Muroissa sekä jogurteissa ja muissa makeutetuissa maitovalmisteissa lisätyn sokerin määrä saattaa olla suuri, jonka vuoksi kannattaa suosia puuroja ja makeuttamattomia maitovalmisteita kuten luonnonjogurttia. Keksit, leivonnaiset ja makeiset tulisi säästää erityistilanteisiin. (Syödään yhdessä, 2016, 30–31.)

3.2 Ruokasuositusten toteutuminen lapsiperheissä

Tutkimustulosten valossa näyttäisi siltä, etteivät ruokasuositukset toteudu täysin lapsiperheiden arjessa. Tutkimusten mukaan suomalaislapset syövät keskimäärin suosituksia vähemmän kasviksia ja pehmeitä rasvoja. Lisäksi sokerin ja tyydyttyneen rasvan saanti on suosituksia suurempaa. Lapset saavat sokeria erityisesti jogurteista, muroista, mehuista ja makeisista. (Lagström & Talvia, 2014, 21; Erkkola ym., 2009, 1214.)

Lasten ruokatottumuksiin vaikuttaa se, onko hän hoidossa kotona vai päiväkodissa. Lehtisalo ym. (2010) tutkivat kolmivuotiaiden lasten ruoankäyttöä arkipäivinä tarkoituksenaan verrata kotona hoidettuja ja päiväkodissa olevia lapsia. Tutkimusten tulosten mukaan päiväkodissa hoidetut lapset söivät määrällisesti enemmän. Päivähoidossa olevat lapset söivät kotona hoidettuja enemmän kasviksia ja salaatteja, tuoreita hedelmiä, leipää, puuroa, suolaisia leivonnaisia, maitoa, kalaruokia sekä kasviöljyä. Kotona hoidetut lapset sen sijaan nauttivat päivähoidossa olevia lapsia enemmän virvoitusjuomia ja makeita leivonnaisia. Lasten energiansaannin suhteen nämä kaksi ryhmää eivät merkittävästi eronneet toisistaan. (Lehtisalo ym., 2010, 959–960.) Tämän tutkimuksen valossa päivähoidolla on positiivinen vaikutus lapsen ruokatottumuksiin, joka osaltaan tasaa perheolosuhteista johtuvia eroja lapsien välillä.

Perheolosuhteet vaikuttavat oleellisesti lasten ruokavalioon. Alle kouluikäisten lasten ruokavalioon vaikuttavat äidin ikä, vanhempien koulutus, hoitopaikka ja asuinalue sekä perheen koko. (Erkkola ym., 2012, 98.) Vanhempien korkean koulutuksen on todettu olevan yhteydessä suurempaan kasvisten, viljatuotteiden ja vähärasvaisten maitotuotteiden kulutukseen. Vastaavasti makkararuokien, virvoitusjuomien ja makeisten kulutus on korkeasti koulutettujen vanhempien lapsilla vähäisempää verrattuna vähemmän koulutettujen vanhempien lapsiin. (Erkkola ym., 2012, 99.)

Äidin iän vaikutus lapsen ruokatottumuksiin näkyy lähinnä sakkaroosin kulutuksessa. Tutkimusten mukaan nuorempien äitien lapset saavat ruokavaliostaan

enemmän sokeria vanhempien äitien lapsiin verrattuna. Myös perhekoko vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin lähinnä juomien ja lisätyn sokerin kulutuksen suhteen. Vähiten virvoitusjuomia käytetään yksilapsisissa perheissä. (Erkkola ym., 2012, 99–100.)

Perheolosuhteiden vaikutus lapsen ruokatottumusten muodostumiseen ja lapsen myöhempään terveyteen voivat alkaa jo sikiöaikana. Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan yli 30-vuotiaat, korkeasti koulutetut äidit söivät raskausaikana useimmin suositellun määrän kasviksia, hedelmiä ja marjoja verrattuna nuorempiin ja vähemmän koulutettuihin äiteihin. Korkeasti koulutetut äidit söivät myös kalaa sekä rasvattomia maitotuotteita vähemmän koulutettuja äitejä useammin. (Arkkola ym., 2006, 915.) Samankaltaisia tuloksia on julkaistu myös muualla maailmassa. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen (Bodnar & Siega-Riz, 2001) mukaan äidin ruokavalion laatu oli yhteydessä sosioekonomisen aseman kanssa. Mitä korkeampi sosioekonominen asema oli, sitä varmemmin äidin ruokavalio vastasi suosituksia sisältäen paljon kasviksia ja täysjyvätuotteita. (Bodnar & Siega-Riz, 2001, 804–806.)

4 Ruokakasvatus

Tämä luku keskittyy kodissa ja päiväkodissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen. Ensimmäisessä alaluvussa määritellään mitä ruokakasvatuksella tässä tutkielmassa tarkoitetaan. Toisessa alaluvussa pohditaan kodissa tapahtuvaa ruokakasvatusta kodin olosuhteiden ja vanhempien toiminnan näkökulmasta. Kolmannessa alaluvussa keskitytään päiväkodin ruokakasvatukseen, sen tavoitteisiin sekä siihen, kuinka päiväkodin olosuhteet vaikuttavat ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

4.1 Mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan?

Ruokakasvatukselle ei ole olemassa yhtä määritelmää. Kansainvälisissä asiakirjoissa ruokakasvatuksesta käytetään muun muassa nimityksiä *food education*, *sensory education* ja *taste education*. (Ojansivu & Sandell, 2013, 53.) Yhden näkökulman mukaan jokaisen ruokailun voidaan ajatella olevan ruokakasvatuksen toteuttamistilanne. Ruokailun aikana lapset oppivat syömiseen ja ruokailuun liittyviä tapoja, taitoja, puhetapoja sekä vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Ruokailun tavoitteena on ravinnon saannin lisäksi tutustuttaa lapsi uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, 88.) Ruokakasvatusta voidaan ajatella myös laajemmasta näkökulmasta. Tällöin ruokakasvatus voidaan määritellä toiminnaksi, jonka kautta lapset ja nuoret tutustutetaan ruokien ja elintarvikkeiden lisäksi myös ruokakulttuuriin. (Janhonen, Mäkelä, Palojoki, 2015, 110.)

Tässä tutkimuksessa ruokakasvatukseksi luetaan kaikki sellaiset vanhempien ja varhaiskasvattajien puheet ja teot, joilla pyritään vaikuttamaan lapsen ruokatuksiin. Ruokakasvatusta toteutetaan erilaisten käytäntöjen avulla.

4.2 Ruokakasvatus lapsiperheissä

Lapsiperheen ruokakasvatuksen päätavoite on huolehtia lapsen kasvusta ja kehityksestä. Tavoitteena on omaksua säännöllinen ateriaritmi ja monipuolinen ruokavalio. Kotona tapahtuvat ruokakasvatuksen tulisi seurata lapsen kehitys-

vaiheita. Lapsen omien taitojen kehittymistä tulisi tukea ja lasta tulisi kannustaa uusien taitojen oppimiseen. (Nurttila, 2001, 99.) Nurttilan (2001) ruokaportaat kuvaavat lapsen ruokailutaitojen kehittymistä lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Mallissa kuvataan, kuinka lapsi kehittyy maitoa juovasta imeväisestä pikkuhiljaa omatoimiseksi ruokailijaksi. Kuvion ajatuksena on se, ettei portaiden yli voi hypätä, vaan lapsen on kehityttävä ruokailijana pikkuhiljaa. Tämä on usein asia, joka aiheuttaa vanhemmissa turhautumista ja voi vaikuttaa haitallisesti perheen ruokakasvatukseen. Syömään opettelevan lapsen ”sotkeminen” ja ruoalla leikkiminen saattavat turhauttaa vanhempaa, vaikka kyseessä on normaali, ikäkauteen kuuluva välttämätön kehitysvaihe. (Nurttila, 2001, 100–101.)

Lapsen persoonallisuus vaikuttaa osaltaan siihen, millaisena kodin ruokakasvatus toteutuu. Erään tutkimuksen (Gubbels ym. 2009) lapsen persoonalla on yhteys siihen, kuinka tehokkaasti vanhempien syöttökäytännöt (*feeding practices*) vaikuttavat lapseen. Tutkimustulosten mukaan vanhempien käytännöt vaikuttivat suotuisimmin niihin lapsiin, joiden temperamentti oli ”helppo”. ”Helpon” temperamentin omaava lapsi ei ole yliaktiivinen, pitää monista ruoista ja syö ”reippaasti”. Lapsen persoonan todettiin myös vaikuttavan vanhempien käytökseen. Mitä vaativampi (voimakastahtoisempi) lapsi, sitä enemmän vanhemmat käyttivät sääntöjä ja kieltoja. (Gubbels ym. 2009, 427–428.)

Säännöllinen ateriaritmi on lapsen ravitsemuksen kannalta tärkeää, sillä lapsi ei voi syödä suuria määriä kerrallaan. Ruokailukertoja tulisi olla päivän aikana 4–6, jolloin lapsi saa tasaisesti energiaa pitkin päivää. Säännöllistä ateriaritmiä tulisi noudattaa sekä kotona että päiväkodissa. Säännöllisestä syömisestä tulisi huolehtia arkipäivien lisäksi myös viikonloppuisin. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, 18.) Epäsäännöllinen ruokailu voi häiritä lapsen luontaista nälänsäätelyä ja altistaa lapsen erilaisilla syömisen ongelmille. Lapsi ei syö yhtä paljoa jokaisella aterialla, vaan säätelee luonnostaan syömänsä ruoan määrää. Vanhempien tulisi antaa lapselle vapaus valita syömänsä ruokamäärä pakottamatta, tuputtamatta lisää ruokaa tai kummastelematta ääneen lapsen syömiä ruokamääriä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, 78.)

Kodissa tapahtuvaa ruokakasvatusta voidaan ajatella kahden ulottuvuuden kautta: fyysisen ja sosiaalisen. Kodin fyysinen ympäristö tarkoittaa eri ruokien ja elintarvikkeiden saatavuutta kotioloissa. On viitteitä siitä, että terveellinen ruokaympäristö, jossa tarjolla on paljon kasviksia ja hedelmiä, parantaa lapsen ruokatottumuksia. (Shim ym., 2016, 5.) Sosiaalinen ympäristö sen sijaan käsittää kaikki vanhempien käyttäytymistavat koskien lapsen ruokakasvatusta. (Martin-Biggers ym., 2013, 235.) Seuraavissa alaluvuissa pohditaan sosiaalisen ympäristön vaikutuksia perheen ruokakasvatukselle.

4.2.1 Yhteiset ateriat

Yhdessä syöminen ja aikuisen läsnäolo on lapselle tärkeää terveellisten ruokatottumusten omaksumisessa (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, 18). Yhteiset ruokailuhetket tuovat päivään rutiineita ja lisäävät lapsen turvallisuudentunnetta. Samalla ruokailuhetkestä muodostuu tärkeä oppimistilanne, jossa lapsi omaksuu perusteet koko loppuelämän kestäville ruokatottumuksille. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, 78.)

Perheen yhteisillä aterioilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen ruokatottumuksiin. Martin-Biggers ja kumppanit (2014) kokosivat yhteen katsausartikkelissaan viime vuosien tutkimustuloksia perheaterioiden merkityksestä lapsen ruokavaliolle. Perheaterioita syöneiden lasten ruokavalio sisälsi enemmän kasviksia, hedelmiä ja maitotuotteita verrattuna lapsiin, jotka eivät ruokailleet yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa. Perheen yhteiset ateriat vaikuttavat myös paljon energiaa, mutta vähän ravintoaineita sisältävien ruokien kulutukseen. Perheen kanssa yhdessä aterioivat lapset kuluttavat vähemmän virvoitusjuomia ja uppopaistettuja ruokia verrattuna yksin aterioineisiin lapsiin. (Martin-Biggers ym., 2014, 238–239.)

Ravitsemuksellisten asioiden lisäksi perheen yhteisillä ruokailuhetkillä on myös psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Yhdessä syöminen vaikuttaa positiivisesti perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Perheateriat antavat varsinkin työssäkäyville vanhemmille tilaisuuden keskustella lapsen kanssa päivän tapahtumista ja viet-

tää yhteistä aikaa. Yhteisten ruokahetkien avulla vanhemmat voivat myös välittää eteenpäin ruokaan liittyviä arvoja ja opettaa lapsilleen ruokailutapoja ja sosiaalisia taitoja. Tutkimusten mukaan perheateriat voivat vaikuttaa positiivisesti myös lapsen koulumenestykseen. Selittävänä tekijänä pidetään lapsen ja vanhempien välistä keskustelua, jossa lapsella on mahdollisuus laajentaa sanavarastoaan ja harjoittaa keskustelutaitojaan. (Martin-Biggers ym., 2014, 240–241.)

Useimmat vanhemmat pitävät yhteisiä ruokailuhetkiä tärkeinä ja miellyttävinä perheenjäsenten suhteita parantavina hetkiä. Yhteisten aterioiden järjestäminen arjessa ei kuitenkaan aina ole mahdollista. Erään yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan esteitä yhteisille ruokahetkillä ovat muun muassa työkiireet, lasten harrastukset, suunnitelmallisuuden puuttuminen, säännöllisten ruoka-aikojen puutos, perheenjäsenten erilaiset ruokarytmit ja näläntunne sekä lasten valikoiva syöminen. (Martin-Biggers ym., 2014, 242.)

4.2.2 Ruokakasvatus ja vanhemmuustyylit

Vanhemmuus voidaan jakaa neljään erilaiseen tyyliin sen mukaan, millaista vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä on. Vuorovaikutussuhdetta voidaan tarkastella kahden ulottuvuuden kautta, jotka ovat vanhemman vaativuus/kontrolli ja huolehtivaisuus/hoiva (*responsiveness*). Näistä kahdesta ulottuvuudesta muodostuvat neljä vanhemmuuden tyyliä, jotka ovat auktoritatiivinen, autoritäärinen, salliva ja välinpitämätön vanhemmuus. Auktoritatiivisessa vanhemmuudessa vanhemman kontrolli ja huolehtivaisuus ovat molemmat korkealla tasolla. Autoritäärinen vanhemmuus taas tarkoittaa sellaista vanhemmuutta, jossa korkeat vaatimukset yhdistyvät vähäiseen huolehtivaisuuteen. Sallivassa vanhemmuudessa kontrolli on vähäistä, mutta huolehtivaisuus suurta. Välinpitämättömässä vanhemmuudessa vanhempi ei osoita lasta kohtaa juurikaan kontrollia eikä myöskään huolenpitoa. Näistä vanhemmuustyyleistä auktoritatiivisen vanhemmuuden on osoitettu olevan yhteydessä parempaan kodin ruokaympäristöön. (Shloim ym., 2015, 2.)

Vanhemmuustyylien avulla kuvataan yleistä lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta. Vanhemmuustyyliä voidaan kuitenkin soveltaa myös ruokakasvatukseen, jolloin puhutaan vapaasti suomennettuna vanhempien syöttötyyleistä

(*feeding style*). Nämä tyylit noudattavat samoja hoivan ja vaativuuden ulottuvuuksia kuin vanhemmuustyylit yleisesti. Esimerkiksi auktoritatiivisessa syöttötyylissä vanhemmat pyrkivät vaikuttamaan lapsensa syömiseen kannustamalla ja selittämällä miksi tiettyjä sääntöjä tulisi noudattaa. Autoritääriininen syöttötyylin sijaan pyrkii vaikuttamaan lapsen syömiseen aikuisen laatimien sääntöjen avulla. (Shloim ym., 2015, 2.)

Syöttötyyliin lisäksi voidaan puhua konkreettisemmalla tasolla vanhempien syöttökäytännöistä (*feeding practices*). Näillä tarkoitetaan kaikkia niitä tekoja, joilla vanhemmat pyrkivät vaikuttamaan lapseensa. Esimerkkejä käytännöistä ovat ruokien saatavuuden rajoittaminen, syömään painostaminen ja ruualla palkitseminen. (Shloim ym., 2015, 2.) Tuoreessa yhdysvaltalaisutkimuksessa (Kiefner-Burmeister ym., 2016) selvitettiin vanhemmuustyilien ja syöttökäytäntöjen yhteyksiä. Tutkimuksessa oli mukana kolme vanhemmuustyyliä (auktoritatiivinen, autoritääriininen ja salliva) sekä 12 erilaista lapsen syömiseen vaikuttavaa käytäntöä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että auktoritatiiviset vanhemmat käyttivät enemmän lapsen terveyttä tukevia syöttökäytäntöjä. Auktoritatiiviset vanhemmat käyttävät sääntöjä, mutta ovat myös vastaanottavaisia lapsen tarpeille. Autoritääriset vanhemmat pitävät tiukemmin kiinni laatimistaan säännöistä, eivätkä ole valmiita joustamaan niistä. Sallivat vanhemmat sen sijaan käyttävät harvoin sääntöjä lapsen ruokailua ohjatessaan. (Kiefner-Burmeister ym., 2016, 3.)

Boots ym., (2015) tutkivat vanhemmuustyilin vaikutusta lapsen välipalojen syömiseen. Tässä tutkimuksessa vanhemmuustyyli määriteltiin vaativuuden ja lapsen huomioon ottamisen kautta. Toisessa ääripäässä oli vaativa vanhempi, joka määrittelee lapselle tarkat säännöt rajat, joita hänen on noudatettava. Huomioiva vanhempi taas keskittyy enemmän huomiomaan lapsen yksilöllisiä tarpeita ja kehitysvaiheita kasvatuksessaan kannustamalla ja tukemalla lasta. (Boots ym., 2015, 95.) Lisäksi tutkimuksessa käytettiin kahta vastakkaista syöttökäytäntöä, jotka olivat rajoittava ja huomaamaton kontrolli. Rajoittavia käytäntöjä soveltavat vanhemmat kielsivät lasta syömästä tiettyjä ruokia, kun taas huomaamattomassa kontrollioinnissa vanhemmat pyrkivät siihen, ettei kotona olisi tarjolla epäterveellisiä ruokia. (Boots ym., 2015, 96.) Tutkimuksen tulokse-

na oli, että vanhemman vaatuvuus yhdistettynä vähäiseen lapsen huomioimiseen on usein yhteydessä rajoittavaan ruokakasvatukseen tyyliin. Rajoittavan ruokakasvatuksen taas havaittiin olevan yhteydessä epäterveellisten välipalojen suurempaan kulutukseen. Tämä tutkimustulos vahvistaa edelleen aikaisempaa käsitystä siitä, että liiallinen lapsen ruokavalion rajoittaminen ja ruokien kieltäminen voi vaikuttaa haitallisesti lapsen ruokatottumusten kehittymiseen. (Boots ym., 2015, 97–99.)

4.3 Ruokakasvatus päiväkodissa

Suomessa päivähoitoon osallistuvien lasten osuus on suuri. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen viimeisimmän raportin mukaan 3–5-vuotiaista lapsista 74 % oli joko kunnallisessa tai yksityisessä päivähoitossa (THL, 2014, 4). Ruokailu on osa päivähoiton kasvatustehtävää. Sen kasvatuksellisia ja ravitsemuksellisia tavoitteina on edistää ja ylläpitää lasten terveyttä, kasvua ja kehitystä ja turvata lapselle riittävä ravinnon saanti hoitopäivän aikana. Lisäksi tavoitteena on ohjata lasta monipuoliseen ruokavalioon, opastaa lasta ruokailutapoihin ja omatoimiseen ruokailuun sekä tarjota lapselle miellyttäviä yhdessäolon hetkiä. Lisäksi päiväkodin ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on tukea vanhempia terveellisten ruokavalintojen tekemisessä. (Hasunen ym., 2004, 150.) Päivähoitossa tapahtuva ruokailu ohjaa lasten ruokatottumusten muodostumista, parantaa sosiaalisia taitoja ja rytmittää ja luo turvallisuuden tunnetta hoitopäivään. Päivähoitossa pyritään järjestämään leivontatuokioita ja muita ruokaan liittyviä tapahtumia, jossa lapsi pääsee osalliseksi ja saa ruokaan liittyviä myönteisiä kokemuksia. (Hasunen ym., 2004, 150–151.)

Päivähoiton tavoitteena on tukea lapsen hyvää ravitsemusta. Ruokailutilanteissa päiväkodin henkilökunta ohjaa lapsia ruokatavoissa ja välittää lapselle tietoa hyvän ruoan merkityksestä. Ruoka on läsnä päiväkodin arjessa ja päiväkodin henkilökunta välittää ruokapuheella myönteistä asennetta ruokaa kohtaan. Yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä on olennaista myös päiväkodissa tapahtuvan ruokakasvatuksen kannalta. Yhteistyötä pyritään vahvistamaan keskusteluilla ja vanhempaintilaisuuksilla. Tarvittaessa vanhemmat saavat päiväkodista tukea ja neuvoja ruokakasvatuksen haasteisiin. (Hasunen ym., 2004, 151–152.)

Lapsiperheen ruokasuositukset ohjaavat päiväkotiruokailun suunnittelua. Ateriasuunnittelun pohjalla ovat lasten ravinnonsaannin suositukset. Kunnalla on velvollisuus huolehtia siitä, että päiväkodissa tarjottavat ateriat vastaavat suosituksia. Päiväkodissa nautitut ateriat muodostavat noin kaksi kolmasosaa lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Loppu kolmasosa tulisi täyttyä kodissa tarjottavilla aterioilla. (Hasunen ym., 2004, 152–153.)

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa-hankkeessa (2011) selvitettiin ruokakasvatuksen roolia hankkeeseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa sekä valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Tutkimuksessa oli mukana 26 kuntaa, joiden varhaiskasvatussuunnitelmia tutkittiin sekä vuonna 2011 että uudelleen 2013. Ruokakasvatus esiintyy varhaiskasvatussuunnitelmissa useilla eri nimityksillä. Varhaiskasvatussuunnitelmissa mainittiin sekä ruoka- että ravitsemuskasvatus ja aisteihin perustuva sapere-ruokakasvatusmenetelmä. Lisäksi monissa varhaiskasvatussuunnitelmissa nostettiin esille terveellisen syömisen merkitys. Myös ruokakulttuuri ja hyvien ruokailutapojen omaksuminen mainittiin osana ruokakasvatuksen tavoitteita. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ei mainita ruokakasvatusta ja hankkeeseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmista neljässä ei mainittu ruokaa, syömistä tai ruokakasvatusta lainkaan. Hankkeen tulokset kertovat, että varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatuksen sisältöalueet ja termit eivät ole yhtenäisiä. (Vaarno, Ojansivu & Lagström, 2014, 69–76.)

Uusimmissa esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan terveelliseen ruokaan tutustuminen ja sen merkityksen ymmärtäminen. Lisäksi puhutaan ruokailutilanteista oppimistilanteina sekä ruoka- ja tapakulttuurin tuntemuksesta. Kuitenkaan varsinaista ruoka- tai ravitsemuskasvatusta ei mainita yhtenä opetussisällöistä. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014.)

4.3.1 Päiväkotiympäristön vaikutus lasten ruokatottumuksiin

Kuten koti, myös päiväkoti voidaan jakaa kahteen erilliseen ympäristöön, jotka vaikuttavat ruokakasvatukseen toteuttamiseen: fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Fyysisen ympäristön muodostavat päiväkodin tilat sekä tarjolla olevat ruoat. Sosiaalisen ympäristön muodostavat ihmiset ja heidän vuorovaikutuksensa.

Päiväkodin varhaiskasvattajat ovat pääosin vastuussa päiväkodissa tapahtuvasta ruokakasvatuksesta. Yksi ruokakasvatuksen muoto on aikuisen näyttämä esimerkki. On kuitenkin osoitettu, että aikuisen malli ei välttämättä vaikuta lapsen ruokatottumuksiin, varsinkin jos samalla hetkellä lapsi näkee vertaisryhmään kuuluvan toisen lapsen kieltäytyvän ruoasta. Aikuisen esimerkki toimii lapselle parhaiten kannustimena silloin, kun aikuinen syömisen lisäksi puhuu ruoasta positiiviseen sävyyn. (Hendy & Raudenbush, 1999, 74.)

Vertaisryhmä onkin yksi päiväkodin sosiaaliseen ympäristöön olennaisesti vaikuttavista tekijöistä. Vertaisryhmän on tutkittu vaikuttavan lapsen käyttäytymiseen ja minäpystyvyyden (usko omiin kykyihin ja taitoihin) kehittymiseen. (Schunk, 1987, 149.) Vertaisryhmän vaikutus on yksi mallioppimisen muoto (ks. esim. Bandura, 1994.) Vertaisryhmän ja toisen lapsen esimerkin hyödyntämisestä on saatu positiivisia tuloksia jopa erittäin vaikeiden syömisen ongelmien hoitamisessa (ks. esim. Greer ym., 1991.)

Päiväkodin ilmapiiri on olennainen tekijä sosiaalisen ympäristön muotoutumiselle. Mita ja kumppanit (2015) tutkivat päiväkodin henkilökunnan käsityksiä positiivisesta ruokailuilmapiiristä. Tutkimuksen taustalla oli ajatus siitä, että positiivinen ruokailuilmapiiri lisää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen ja parantaa näin lapsen ruokatottumuksia. Tutkimuksen mukaan sekä aikuisilla että lapsilla on tärkeä rooli positiivisen ilmapiirin muodostumisessa. Kummatkin voivat vaikuttaa ilmapiiriin joko positiivisesti tai negatiivisesti. Yksi tärkeimmistä tekijöistä hyvän ilmapiirin luomisen kannalta ovat positiiviset tunnetilat (*positive emotional tone*). Myös säännöt ja rutiinit auttavat positiivisen

ruokailuhetken järjestämisessä. Säännöt auttavat lapsia valmistautumaan ruokailuun, luovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja vähentävät negatiivista kommunikointia lapsen ja aikuisen välillä. Ruokailuhetken tärkeimmiksi tavoitteiksi tutkimuksessa mainitaan syöminen, yhdessäolo ja oppiminen. Ruokailuhetki tarjoaa oivan tilaisuuden keskusteluun lapsen ja aikuisen välille. Nämä keskustelut edesauttavat aikuisen ja lapsen luottamuksellisen suhteen syntymistä. Ruokailuhetken aikana lapset myös oppivat tärkeitä taitoja, kuten ruokailutapoja, -taitoja sekä pääsevät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja (keskustelu, muiden huomioonottaminen jne.). Tutkimuksen mukaan positiivinen ruokailuilmapiiri saa aikaan lapsissa sekä lyhyt-, että pitkäaikaisia muutoksia, jotka näkyvät myös ruokailuaikojen ulkopuolella. Lyhytaikaisista muutoksista useimmin mainittiin, että mukava ruokailuhetki heijastuu loppupäivään tuottamalla hyvää mieltä saaden näin koko päivän tuntumaan paremmalta. Pidemmällä ajanjaksolla positiivinen ruokailuilmapiiri parantaa lasten ruokatottumuksia lisäämällä heidän tietouttaan terveellisestä syömisestä ja rohkeutta maistaa uusia ruokia. (Mita ym., 2015, 37–44.)

Tärkeä päiväkodin sosiaaliseen ympäristöön liittyvä tekijä on lapsen ja aikuisen vuorovaikutus. Holkeri-Rinkinen (2009) tutki väitöskirjassaan lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta kahdesta eri näkökulmasta: aikuisen aloitteesta tapahtuvana ja lapsen aloitteesta tapahtuvana. Aikuinen on useimmiten aloitteen tekijänä, jonka kertoo aikuisen ja lapsen valtasuhteesta. Suurin osa aikuisen aloitteesta tapahtuvista vuorovaikutustilanteista olivat kieltoja, määräyksiä tai kehoituksia. Aikuisten aloittamat vuorovaikutustilanteet sisälsivät lisäksi neuvoja sekä erilaisia toimintaohjeita. Lapset suhtautuivat useimmiten myönteisesti aikuisen vuorovaikutusaloitteisiin. Aikuiset pyrkivät tähän myös huomioimalla lapsen omia kokemuksia, olemalla positiivinen ja myönteinen sekä kyselemällä. Joskus lasten on kuitenkin vaikea tulkita aikuisen pyyntöjä, jos ne eivät ole esitetty tarpeeksi selkeästi. (Holkeri-Rinkinen, 2009, 212–214.)

Lasten aloittamat vuorovaikutustilanteet olivat useimmiten pyyntöjä, toteamuksia ja kysymyksiä. Lasten aloitteen tekemistä vähensivät lasten suuri määrä ja ”kilpailu” puheenvuoroista. (Holkeri-Rinkinen, 2009, 214–216.) Tutkimuksessa kävi myös ilmi lasten ja aikuisten epäsuhtainen määrä: lapsia on aikuisiin näh-

den moninkertaisesti. Tämän vuoksi aikuisen on mahdotonta tarttua jokaisen lapsen vuorovaikutusaloitteeseen välittömästi. Lisäksi lasten suuri määrä aiheuttaa joskus tilanteen sekavuutta ja vaikeuttaa aikuisen ja lapsen vuorovaikutusta. Usein lapsi saattaa yrittää turhaan saada aikuiselta vastakaikua. (Holkeri-Rinkinen, 2009, 161–168.)

5 Tutkimuksen tavoitteet

Tämä tutkielma on osa laajempaa DAGIS-hanketta. DAGIS-tutkimushanke on monivuotinen tutkimus- ja interventiohanke, jonka tarkoituksena on selvittää 3–6-vuotiaiden lasten elintapoja ja stressinsäätelyä kotona ja päiväkotiympäristössä. Tutkimuksen tarkoituksena on kiinnittää erityistä huomiota sosioekonomisiin eroihin. Lasten elintapoja tutkitaan energiatasapainoon vaikuttavien elintapojen (*energy-balance related behaviors*, EBRBs) kautta. Näitä ovat istuminen, fyysinen aktiivisuus, ruokatottumukset ja uni. Tutkimushankkeen tavoitteena on parantaa lasten elintapoja, kaventaa sosioekonomisten erojen vaikutuksia lasten elintapoihin, edistää päiväkotihenkilöstön työhyvinvointia ja tehdä päiväkodista hyvinvointia tukeva ympäristö. Tutkimus toteutetaan kahdessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe keskittyy tutkimaan lasten elintapoihin vaikuttavia tekijöitä mm. ryhmähaastatteluiden ja kyselytutkimusten avulla. Saatujen tulosten pohjalta suunnitellaan päiväkotiympäristöön sijoittuva interventio, jonka tarkoituksena on parantaa lasten elintapoja. Tutkimuksen ensimmäinen vaihe toteutetaan vuosina 2014–2016. Tutkimuksen toinen vaihe koostuu päiväkodeissa tehdyistä interventioista ja niiden arvioinnista. Toinen vaihe on tarkoitus toteuttaa vuosina 2017–2019. (Määttä ym., 2015, 2–3.)

DAGIS-tutkimushanke pohjautuu sosioekologiseen malliin. Urie Bronfenbrennerin (1979) kehittäämä sosioekologinen malli kuvaa ihmisen kehitystä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ihmistä ympäröivät erilaiset sisäkkäiset ympäristöt, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Bronfenbrenner, 1979, 3–4.)

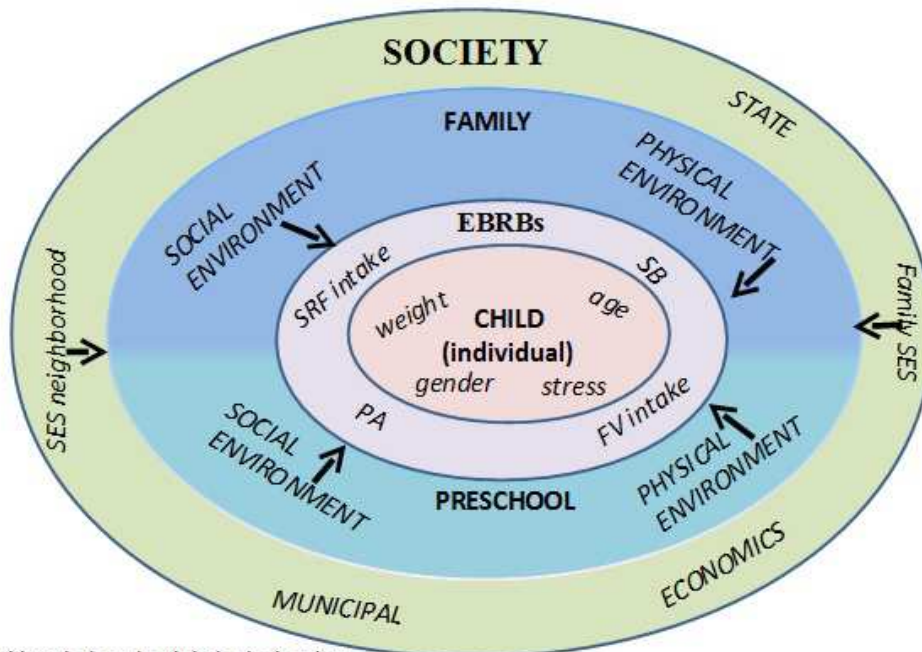
Bronfenbrennerin malli muodostuu neljästä sisäkkäisestä ympäristöstä, jotka ovat mikrosysteemi, mesosysteemi, eksosysteemi ja makrosysteemi. Mikrosysteemi käsittää kaikki ne ympäristöt, joissa ihminen on itse osallisena. Lapsen kohdalla näistä tärkeimmät ovat koti ja päiväkoti. Mesosysteemi käsittää mikrosysteemien keskinäisen vuorovaikutuksen ja eksosysteemi taas mikrosysteemin ja sen ulkopuolisen ympäristön vuorovaikutuksen. Lapsen kohdalla ensimmäinen voisi tarkoittaa kodin ja päiväkodin vuorovaikutusta ja jälkimmäinen

esimerkiksi vanhemman työpaikan vaikutusta kotiin. Makrosysteemillä tarkoitetaan kaikkia muita systeemeitä ympäröivää yhteiskuntaa ja kulttuurista ympäristöä. (Bronfenbrenner, 1979, 6–8.)

Sosioekologinen malli kuvaa ensisijaisesti yksilön kehitystä vuorovaikutuksessa erilaisten ympäristöjen kanssa. (Puroila & Karila, 2001, 205.) Lapsen kohdalla kriittisiä vuorovaikutuksen muotoja ovat mikrosysteemien keskinäinen vuorovaikutus. Lapsen kahden tärkeimmän mikrosysteemin, kodin ja päiväkodin, tulisi olla hyvässä vuorovaikutuksessa keskenään. Erilaiset ja ristiriitaiset lapseen kohdistuvat odotukset voivat olla haitallisia lapsen kehityksen kannalta. (Puroila & Karila, 2001, 212.)

Sosioekologinen malli keskittyy yksilön kehitykseen, ei varsinaisesti kasvatukseen. Kehitys ja kasvatusta kulkevat kuitenkin usein käsi kädessä ja kasvatusta voidaan ajatella olevan yksi kehityksen muoto. Näin voidaan perustella sosioekologisen mallin sopivuus myös kasvatuksen tutkimukseen. (Puroila & Karila, 2001, 221.)

Tässä tutkimuksessa sovelletaan DAGIS-tutkimushankkeen versiota sosioekologisesta mallista, keskittyen lapselle tärkeimpiin mikrosysteemeihin: kotiin ja päiväkotiin. Sekä koti että päiväkotia voidaan jakaa vielä kahteen ympäristöön: sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Uloimpana oleva taso, makrosysteemi (yhteiskunta), on jätetty tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Kuvion keskiössä on lapsi (yksilö). Tässä tutkimuksessa ruokakasvatusta käsitellään myös lapsen persoonan ja yksilöllisten ominaisuuksien kautta.



Abbreviations in alphabetical order:

FV = Fruit and vegetable, PA= Physical activity, SB= sedentary behaviors, SES = socioeconomic status, SRF= sugar-enriched food

Kuva 1: Sosioekologinen malli DAGIS-tutkimuksen mukaan (Määttä ym., 2015, 3.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä kodin ja päiväkodin rooleista ruokakasvattajina.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisena kodin ruokakasvatus näyttäytyy vanhempien puheissa?
2. Millaisena päiväkodin ruokakasvatus näyttäytyy varhaiskasvattajien puheissa?
3. Millaisena vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteistyö näyttäytyy haastateltavien puheenvuoroissa?
4. Millaisia ovat vanhempien ja varhaiskasvattajien käsitykset siitä, miten lapsen persoona vaikuttaa ruokakasvatukseen toteuttamiseen?

Ensimmäinen tutkimuskysymys asettuu sosioekologisen mallin (Kuvio 1) mikrosysteemi-tasolle tarkastellen sekä kodin fyysisiä että sosiaalisia olosuhteita, painottuen kuitenkin jälkimmäisiin. Toinen tutkimuskysymys tarkastelee toista lapselle tärkeää mikroympäristöä: päiväkotia. Myös päiväkodin kohdalla tarkastelun kohteena ovat sekä fyysisen että sosiaalinen ympäristö. Kolmas tutkimuskysymys tarkastelee näiden kahden edellä mainitun mikrosysteemin vuorovaikutusta. Viimeinen tutkimuskysymys keskittyy sosioekologisen mallin keskiössä olevaan lapseen ja tämän yksilöllisiin ominaisuuksiin.

6 Tutkimuksen toteutus

Tämä luku keskittyy kuvaamaan tutkimuksen toteutusta. Ensimmäisessä alaluvussa perustellaan tutkimuksen menetelmällisiä valintoja. Toisessa alaluvussa kuvataan tutkimuksen aineisto ja sen keruu. Viimeinen alaluku keskittyy aineiston analyysin vaiheiden kuvaamiseen.

6.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka tavoitteena on kuvata jotain ilmiötä ja siihen liittyviä merkityksiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Usein laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole todistaa jotain ennalta tiedettyä todeksi, vaan löytää jotain uutta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2000, 152).

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tieto kerätään suoraan tutkittavilta. Tyypillisiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovatkin erilaiset haastattelut. Haastateltavat valitaan tarkoituksenmukaisin kriteerein satunnaisotannan sijaan. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista pyrkiä suhtautumaan aineistoon ainutlaatuisena tapauksena, ei niinkään yleistettävänä totuutena. (Hirsjärvi ym., 2000, 155.) Tässä tutkielmassa tarkoituksena oli tutkia haastatteluaineiston perusteella vanhempien ja varhaiskasvattajien käsityksiä päiväkotikäisten lasten ruokakasvatuksesta, minkä vuoksi laadullinen tutkimus oli luonteva valinta.

6.2 Aineiston keruu

Olen saanut tätä tutkielmaa varten käyttööni valmiin aineiston, jonka keräämiseen en itse ole osallistunut. Aineisto koottiin DAGIS-tutkimusryhmän toimesta syksyllä 2014 ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelu on ryhmässä tapahtuva keskustelu, jota haastattelija ohjaa ennalta suunnitellun haastattelurungon avulla. Haastateltavia valittaessa ei pyritä tilastolliseen edustavuuteen, vaan tarkoituksena on löytää mukaan ihmisiä, jotka saavat aiheesta aikaan monipuolista

keskustelua. Ryhmähaastattelun tavoitteena on luoda mahdollisimman aito keskustelutilanne, jossa kaikki osallistujat voivat tuoda esille mielipiteitään ja käsityksiään tutkittavasta aiheesta. (Mäntyranta & Kaila, 2008, 1507–1510.)

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina haastatteluina. Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu perustuu tutkimuksen viitekehyksestä johdettuihin aihealueisiin eli teemoihin ja niihin liittyviin täydentäviin kysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2003, 77–78.) Haastattelun kehyksenä käytettiin sosioekologisen mallin (kuvio 1, s. 25) mukaan suunniteltua runkoa (liite 1), jonka tarkoituksena oli selvittää sekä yksilöllisiä että ympäristötekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, paikallaoloaikaan sekä ruokatottumuksiin kodissa ja päiväkodissa. Haastattelun runko oli DAGIS-työryhmän kehittänyt. Se koostui neljästä pääteemasta ja niihin liittyvistä tarkentavista kysymyksistä. Tässä tutkimuksessa haastatteluista on analysoitu ne osuudet, jotka liittyvät lapsen ruokatottumuksiin. Haastattelijat johtivat keskustelua, pitäen huolta siitä, että kaikista teemoista (lasten liikkuminen, paikallaan olo ja ruokatottumukset) keskusteltiin. Lisäksi paikalla oli toinen tutkija, jonka tehtävänä oli tehdä muistiinpanoja ja huolehtia keskustelun tallennuksesta. Haastatteluiden jälkeen tutkijat keskustelivat keskenään haastattelun kulusta ja siihen mahdollisesti vaikuttaneista tekijöistä.

Haastattelut järjestettiin Etelä-Suomessa. Tutkimuskunnat valittiin sen perusteella, että niissä on sosioekonomiseen asemaan liittyviä alueellisia eroavaisuuksia. Kunnat valittiin kansallisten tilastotietojen avulla. Tilastoista tarkasteltiin asukkaiden koulutusasteen jakautumista, yksinhuoltajien osuutta, päiväkotikäisten lasten määrää sekä kunnan gini-kertoimen suuruutta. (Carola Ray, henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2016.) Gini-kerrointa käytetään tuloerojen kuvaamiseen. Mitä suurempi kerroin on, sen epätasaisemmin tulot jakautuvat tutkittavan alueen asukkaiden kesken. (Tilastokeskus.) Tutkimuksessa oli tarkoitus keskittyä alhaisen sosioekonomisen alueen lapsiin ja päiväkoteihin.

Näiden tietojen perusteella tutkimuksen valittiin kaksi kuntaa. Tutkimukseen osallistuneet päiväkodit valittiin ottamalla yhteyttä kuntien varhaiskasvatuksesta vastaaviin henkilöihin ja tiedustelemalla näiltä mitkä päiväkodit sijaitsevat alhai-

sella sosioekonomisella alueella. Tämän jälkeen nimettyihin päiväkoteihin oltiin yhteydessä ja tiedusteltiin halukkuutta osallistua tutkimukseen. Myönteisen vastauksen antaneisiin päiväkoteihin jaettiin kutsukirjeitä sekä henkilökunnalle että lasten vanhemmille. Kutsukirjeeseen myöntävästi vastanneista henkilöistä muodostettiin ryhmät, joissa haastattelut tehtiin. (Carola Ray, henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2016.)

Haastattelut järjestettiin päiväkodeissa erikseen vanhemmille sekä päiväkodin henkilökunnalle. Haastatteluiden osallistujamäärä vaihteli kahdesta kuuteen henkilöön. Yhteensä haastatteluita järjestettiin kymmenen, joista kuusi vanhemmille ja neljä päiväkodin henkilökunnalle. Haastatteluun osallistui yhteensä 31 henkilöä, joista vanhempia oli 23 ja päiväkodin henkilökuntaa 14. Yksi vanhempien haastatteluista jäi kuitenkin tutkimuksen ulkopuolelle tallentimen toimintahäiriön vuoksi. Lopullinen aineisto koostui viidestä vanhempien haastattelusta, johon osallistui 17 henkilöä sekä neljästä henkilökunnan haastattelusta, johon osallistui 14 varhaiskasvattajaa.

Tutkittavat henkilöt täyttivät ennen haastattelun alkua taustatietolomakkeen. Osallistuneiden vanhempien ikä vaihteli 27–46 vuoden välillä. Noin puolella vanhemmista oli koulutustaustanaan alempi tai ylempi korkeakoulututkinto ja puolella ammatti- tai peruskoulututkinto. Osallistujista 11 ilmoitti olevansa kokopäivätoisissa ja kuusi joko työttöminä tai päätoimisina opiskelijoina. Enemmistö haastatteluun osallistuvista vanhemmista (13) asui kahden aikuisen taloudessa. Haastatteluihin osallistuneiden vanhempien kotitalouksien yhteenlasketut tulot olivat keskimäärin 56 133 euroa vuodessa.

Taulukko 1: Vanhempien taustatiedot (n=17)

Keski-ikä	36,2
Vaihteluväli	27–46
Koulutus	
Peruskoulu	2
Lukio tai ammattikoulu	6
Alempi korkeakoulututkinto	7
Ylempi korkeakoulututkinto	2
Kotitalouden vuositulot	
Alle 15 000 €	2
15 001 – 35 000 €	3
35 001 – 50 000 €	1
50 001 – 70 000 €	3
70 001 – 90 000 €	4
Yli 90 000 €	2
Ei vastausta	2
Keski-arvo	56 133 €

Haastatteluun osallistuneiden päiväkotihenkilöstön ikä vaihteli 29–59 vuoden välillä. Työkokemuksen määrä vaihteli neljän ja 41 vuoden välillä. Kyseisessä päiväkodissa haastateltavat olivat työskennelleet 3 kuukaudesta 25 vuoteen. Viisi haastatteluun osallistuneista työskenteli lastentarhanopettajana, loput yhdeksän lastenhoitajina.

Taulukko 2: Varhaiskasvattajien taustatiedot (n=14)

Keski-ikä	45,6 vuotta
Vaihteluväli	29–59 vuotta
Työvuodet keskimäärin	18,9 vuotta
Vaihteluväli	4–41 vuotta
Työvuodet nykyisessä työpaikassa	10,2 vuotta
Vaihteluväli	3 kk–25 vuotta
Koulutustaso	
Lukio tai ammattikoulu	6
Vähintään alempi korkeakoulututkinto tai opistotason koulutus	8
Ammatti	
Lastentarhanopettaja	5
Lastenhoitaja	9

Vanhempien haastatteluiden ajaksi lapsille oli järjestetty liikunta- ja makukoulu, jossa oli tarjolla hedelmiä ja kasviksi sekä ohjattua leikkiä. Haastatteluihin osallistuneet henkilöt saivat pienen korvauksen osallistumisestaan.

Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin sanatarkasti. Litteroinnin suoritti DAGIS-työryhmän palkkaama ulkopuolinen litteroija. Tarkoituksena oli kerätä tietoa ryhmätasolla, jonka vuoksi litteroinnissa ei eritelty haastateltavia toisistaan. Litteroituna aineistoa kertyi haastatteluista yhteensä noin 200 sivua, joista ruokaa ja syömistä koskevaa materiaalia oli noin puolet.

6.3 Aineiston analyysi

Sovelsin tutkimusaineiston analyysissä laadullista sisällönanalyysiä. Laadullinen sisällönanalyysi on tekstiaineiston analyysimenetelmä, jonka tarkoituksena on löytää tekstistä merkityksiä. Tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä tutkitta-

vasta ilmiöstä luokittelemalla aineistoa erilaisten teemojen alle. (Hsieh & Shannon, 2005, 1278.)

Koska tutkimuksen aineiston hankinta ja haastattelurunko perustuivat sosioekologiseen malliin, oli luontevaa perustaa myös aineiston analyysi tähän samaan malliin. Sovelsin analyysissä teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tutkija muodostaa analyysin pohjalla olevat teemat jonkin olemassa olevan teoreettisen mallin mukaisesti (Hsieh & Shannon, 2005, 1281). Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tuloksia verrataan luokittelun taustalle olleeseen teoriaan. Uudet tulokset auttavat usein vahvistamaan tai syventämään ja tarkentamaan teoriaa. (Hsieh & Shannon, 2005, 1283.)

Ruusuvuori ym. (2010, 12) esittävät aineiston analyysin seitsemän eri vaiheen kautta, jotka ovat:

- 1) tutkimusongelman esittäminen ja tutkimuskysymysten tarkentaminen.
- 2) aineiston kerääminen
- 3) aineistoon tutustuminen, sen mahdollinen rajaaminen ja järjestely
- 4) aineiston luokittelu teemoihin ja ilmiöihin
- 5) aineistosta löydettyjen teemojen vertailu ja tulkintasääntöjen muodostaminen
- 6) tulosten yhteen kokoaminen: tulkinta ja peilaaminen muihin tutkimustuloksiin
- 7) tulosten pohdiskelu ja mahdollisten jatkotutkimusaiheiden esittely (Ruusuvuori ym., 2010, 12).

Tätä tutkielmaa tehdessäni olen saanut tilaisuuden päästä mukaan isompaan tutkimusprojektiin, mikä vaikuttaa oleellisesti myös aineiston analyysiin. Olen saanut käyttööni valmiiksi litteroidun haastatteluaineiston, jolloin oman analyysini ensimmäinen vaihe oli aineistoon tutustuminen. Luin aineiston useampaan kertaan läpi, jonka jälkeen jatkoin tutkimuskysymysten tarkentamisella.

Aineistoon tutustumisen ja tutkimuskysymysten tarkentamisen jälkeen jatkoin aineiston rajaamisella ja järjestelemisellä. Poistin aineistosta kaiken sellaisen materiaalin, joka ei koskenut ruokaa tai syömistä. Tämä oli vaivatonta, sillä

haastattelut oli toteutettu niin, että jokaisesta teemasta keskusteltiin erikseen ja siirtymävaiheet oli selkeästi erotettu haastattelijan toimesta. Tämän rajauksen jälkeen litteroitua aineistoa oli jäljellä noin 100 sivua. Vanhempien ja päiväkodin henkilöstön haastattelut analysoin omina kokonaisuuksinaan.

Seuraava vaihe aineiston analyysissä oli aineiston luokittelu. Ennen kuin laadullista aineistoa voidaan analysoida, tutkijan täytyy tutustua siihen huolella ja tämän jälkeen järjestellä ja luokitella se tutkimuskysymyksen mukaisesti luokkiin ja teemoihin. Luokittelu ei ole varsinaisesti aineiston analyysiä, mutta se on tarpeellinen välivaihe aineiston hahmottamisen kannalta. (Ruusuvuori ym., 2010, 10–12.) Aineiston luokittelu aloitetaan valitsemalla havaintoyksikkö. Havaintoyksiköt valitaan tutkimuskysymysten perusteella jakamalla laaja tutkimuskysymys tarkempaan alakysymykseen. Havaintoyksikköä valittaessa tutkijan on pohdittava, mitä kohtaa aineistosta on tarkasteltava saadakseen vastauksen tähän alakysymykseen. Näin tutkija voi määrittää havaintoyksiköksi esimerkiksi puheenvuoron. (Ruusuvuori ym., 2010, 20–21.) Valitsin havaintoyksiköksi ajatuksellisen kokonaisuuden, eli tekstipätkän, joka sisältää yhden ajatuksen. Tein tämän valinnan, koska tarkoituksena ei ollut keskittyä haastateltavien sanamuotoihin tai ilmaisuihin, vaan muodostaa kuva siitä, mitä he haluavat kommentillaan ilmaista.

Jatkoin luokittelua muodostamalla sosioekologista mallia mukaillen analyysirungon, jossa oli kolme teemaa: koti, päiväkotiki ja lapsi. Tämän jälkeen luin jälleen aineiston kokonaisuudessaan läpi. Samalla merkitsin tekstinkäsittelyohjelman avulla eri väreillä eri teemoihin kuuluvat puheenvuorot. Tein saman sekä vanhempien että varhaiskasvattajien haastatteluaineistolle. Tämän vaiheen jälkeen siirsin jokaisen teemaan kuuluvat puheenvuorot omaan tiedostoonsa. Tein aineiston teemoittelun ja koodauksen poikkiaineistollista koodausta käyttäen. Poikkiaineistollinen koodaus tarkoittaa analyysiä, jossa koko aineisto käydään systemaattisesti läpi käyttäen samoja, ennalta määrättyjä, havaintoyksiköitä. (Ruusuvuori ym., 2010, 21.)

Luin jokaisen tiedoston uudelleen läpi ja muodostin jokaisen teeman alle alaluokkia. Esimerkiksi ”Päiväkotiki”-teeman alle muodostui seuraavia alaluokkia: ”

ruokakasvatusta vertaisryhmässä”, ”lapsen yksilöllisyyden huomioiminen”, ”yhteisten ruokailuhetkien merkitys”. ”Koti”-teeman alle muodostin alaluokat, kuten ”vanhempien oma esimerkki”, ”säännöt ja rajoitukset” sekä ”maalaisjärki ruokakasvatuksessa”. Tein teemoista ja niiden alaluokista taulukot, joiden avulla minun oli helpompi hahmottaa muodostunut kokonaisuus. Tein kaksi erillistä taulukkoa, jolloin vanhempien ja varhaiskasvattajien mielipiteet pysyivät selkeästi erillään toisistaan.

Aineiston luokittelun jälkeen halusin löytää vastauksia tutkimuskysymyksiini, jolloin siirryin analyysissä teemojen vertailuun ja tulkintasääntöjen muodostamiseen. Saadakseni vastauksen kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, otin lähempään tarkasteluun ensin sen, mitä vanhemmat kertovat kodissa tapahtuvasta ruokakasvatuksesta ja mitä varhaiskasvattajat kertovat päiväkodin ruokakasvatuksesta. Pystyin nyt luokittelun perusteella erottamaan aineistosta erilaisia keinoja, joiden avulla ruokakasvatusta toteutetaan kotona ja päiväkodissa. Keinot liittyivät joko kodin/päiväkodin fyysisiin tai sosiaalisiin olosuhteisiin. Käytin näitä keinoja kehyksenä omalle tulkinnalleni.

Otin tulkinnan lähtökohdaksi sen, millaisena ruokakasvatus kodissa ja päiväkodissa näyttäytyy haastateltavien puheenvuoroissa ja muodostin näiden perusteella erilaisia ruokakasvatuksen tyylejä. Esimerkiksi sellaiset puheenvuorot, jossa ruokakasvatuksesta puhuttiin sääntöjen, kieltojen ja määräysten kautta, tulkitsin olevan sääntöihin perustuvaa ruokakasvatusta. Tulkintoja tehdessäni pidin mielessäni sosioekologisen mallin ja pyrin olemaan tietoinen siitä, mille tasolle tulkintani sijoittuvat.

Kolmas tutkimuskysymykseni koski kodin ja päiväkodin vuorovaikutusta. Löytääkseni vastauksia tähän kysymykseen, kokosin yhteen kaikki sellaiset puheenvuorot, joissa vanhemmat puhuvat päiväkodista sekä ne, joissa varhaiskasvattajat puhuvat kodista. Varhaiskasvattajien puheenvuoroista muodostin kaksi isompaa teemaa, joiden alle puheenvuorot sijoittuivat. Vanhempien haastatteluaineistosta pystyin tunnistamaan kuusi erilaista teemaa koskien päiväkodin roolia ruokakasvattajana.

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä tarkoituksena oli selvittää vanhempien ja varhaiskasvattajien kokemuksia lapsen persoonan vaikutuksesta ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Löytääkseni vastauksia tähän kysymykseen, kokosin yhteen kaikki lasta ja lapsen persoonallisia ominaisuuksia koskevat puheenvuorot ja pyrin löytämään useimmin toistuvia aihealueita.

7 Tutkimustulokset

Seuraavassa luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään kodissa tapahtuvaa ruokakasvatusta ja sen eri muotoja. Toisessa alaluvussa keskitytään päiväkodissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen. Kolmannessa alaluvussa tarkastellaan kodin ja päiväkodin vuorovaikutusta ja sitä, kuinka odotukset ruokakasvatuksen toteuttamisesta kohtaavat. Viimeisessä alaluvussa esitellään vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä siitä, kuinka lapsen persoonaan liittyvät tekijät vaikuttavat ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

7.1 Ruokakasvatus kotona

Sosioekologisen mallin (kuvio 1, s. 25) mukaan koti on yksi lapsen tärkeimmistä mikrosysteemeistä. Kodin olosuhteet voidaan vielä jakaa sosioekologisen mallin mukaan kahteen osaan: fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tämän tutkimuksen tarkoituksen on keskittyä erityisesti sosiaaliseen ympäristöön, joka muodostuu ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta.

Haastatteluihin osallistuneiden vanhempien mielestä koti on ensisijainen paikka ruokakasvatuksen toteuttamiselle. Kodissa tapahtuvan ruokakasvatuksen ajateltiin olevan perusta terveellisten ruokatottumusten ja elintapojen omaksumiselle. Tässä luvussa tarkastellaan sitä, millaisena kodissa tapahtuva ruokakasvatus näyttäytyy haastatteluaineiston puheenvuoroissa.

7.1.1 Ruokakasvatusta oman esimerkin voimalla

Monet haastatteluun osallistuneista vanhemmista pitivät kodin ruokakasvatuksen kulmakivenä vanhempien omaa esimerkkiä. Vanhemmat painottivat heidän omien ruokatottumustensa tärkeyttä ja vanhempien lautasen sisällön ajateltiin vaikuttavan vahvasti myös lapsen ruokatottumuksiin. Haastateltavien mukaan on mahdotonta opettaa lapselle terveellisiä ruokatottumuksia, jos vanhempi samalla omalla esimerkillään näyttää päinvastaista. Myös isompien sisarusten esimerkin ajateltiin vaikuttavan perheen pienempiin lapsiin.

(--) Kyllähän ne omat tottumukset vaikuttaa niin hirveesti siihen miten sitä soveltaa sitten. Jos mä en ite täytä lautasta puolella kasviksia ja salaattia ni (--) ei se sitte se lapsenkaan lautanen puoliks oo niitä täynnä että tai joku sokerin määrä tai tän tyyppinen jos ite ei, et täytä sitä suositusta jotenki ni se on vähä (--) (vanhempi)

Vanhempien toiminnan merkitystä perusteltiin sillä, ettei lapsi kykene vielä tekemään itsenäisiä päätöksiä siitä mitä hän syö, vaan lapsen ruokavalio on täysin vanhempien vastuulla.

(--), Se mitä lapsi syö se riippuu täysin meistä vanhemmista. Ei tommonen viis vuotias kyl tee itsenäisiä päätöksiä vielä sen suhteen mitä sielt kaupasta tulee. Toki joskus voi kysyä et haluisitko et huomenna on tätä vai tota mut siinäkin mä oon päättäny ne vaihtoehdot et ei se kyl se on niinkun täysin vanhempien esimerkin voimalla mennään. (vanhempi)

Vanhempien esimerkki ja perheen yhteiset ateriat sekä ruokailuhetket nivoutuivat vahvasti yhteen haastateltavien puheenvuoroissa. Yhteiset ruokahetket mainittiin yhtenä tärkeimmistä keinoista, joiden avulla vanhemmat voivat vaikuttaa lapsensa ruokatottumuksiin. Vanhemmat kokivat, että yhdessä ruokaileminen on tämän vuoksi tärkeää ja siihen pyritään kiireestä huolimatta. Ruokapöydän ääressä voidaan esimerkin näyttämisen lisäksi vaihtaa kuulumisia, keskustella ruoasta ja sen terveellisyydestä sekä opetella yhdessä hyviä pöytätapoja.

Nii ja sitte me ollaan yritetty kans syödä niinkun kaikki koko perhe siinä samassa pöydässä että totutaan siihen että ei toinen syö toisessa huoneessa ja toinen, koska mun mielestä on ihana että perhe syö yhdessä ja se on ihana että vaihdetaan välillä jotain keskusteluja. Semmonen tosi hyvä hetki (--). Ja sama ruoka tietysti kaikille. (vanhempi)

Vanhemmat mainitsivat puheenvuoroissaan myös ruokailuhetken ilmapiirin merkityksen. Vaikka lapsien halutaan maistavan kaikki ruokia, syömään pakottamista pidettiin ehdottoman huonona keinona lapsen ruokatottumuksiin vaikuttamiseen. Monet vanhemmat toivat esiin omia huonoja kokemuksiaan pakko-syömisestä, jonka vuoksi tätä keinoa haluttiin ehdottomasti välttää. Negatiivisten tunteiden uskottiin olevan haitallisia, jonka vuoksi moni vanhempi korosti positiivisen ja miellyttävän ruokailuilmapiirin tärkeyttä.

Meillä on neljävuotias hyvin rajoittunut syömisissään. Periaatteessa kannustetaan maistamaan mutta mihinkään pakottamiseen ei lähdetä, koska sitäkin on joskus yritetty, siis ei mitään väkisin suuhun tunkemista vaan sitä vaan et nyt isot siinä ja maistat, niin ei. Se ei sitten mee. Siitä ei tuu kenellekään yhtään mitään kivaa. Että ihan hyvän kautta ollaan yritetty.(vanhempi)

Vaikka vanhemmat korostivatkin puheenvuoroissaan kodin ja oman esimerkin suurta vaikutusta lapseen, eivät he omien sanojensa mukaan kuitenkaan aina toimi tämän periaatteen mukaisesti. Vanhempien haastatteluista kävi ilmi, että vaikka monilla on tietoa siitä, kuinka terveellinen ruokavalio tulisi koostaa ja kuinka ruokakasvatusta toteuttaa, on tiedon käytäntöön siirtäminen vaikeaa. Usea vanhempi mainitsi haastatteluissaan tiedostavansa sen, etteivät omatkaan ruokatottumukset aina ole niin terveellisiä kuin haluttaisiin.

Haastatteluissa vanhemmat toivat myös esille sen, kuinka terveellisen syömisessä mallin tulisi tulla molemmilta vanhemmilta. Osa vanhemmista kertoi puolison ruokatottumusten olevan ristiriidassa sen kanssa, millaista mallia he itse halusivat lapsille näyttää. Vanhemmat toivat esille ajatuksen siitä, että vanhempien tulisi sopia yhdessä säännöt siitä, millaista esimerkkiä lapselle annetaan. Yhteisten sääntöjen puuttumisen katsottiin vaikeuttavan huomattavasti ruokakasvatuksen toteuttamista. Keskeisenä nousi esille ajatus siitä, että perheen kaikkien jäsenten tulisi "noudattaa samoja sääntöjä". Varsinkin kummankin vanhemman yhtäläisen sitoutumisen asiaan katsottiin helpottavan lapsen ruokakasvatuksen toteuttamista.

Joo, Siinä on se ku meillä isäntä ostaa siis niitä kaikista halvimpia aina. Se syö ite niistä kaikista halvimpia ni sitä se syöttää niistä kaikista halvimpia niille lapsilleki.--) että sitä mä haluisin vähentää, mut et se on sitä sellanen mitä niinkun yhteen kovaan kalleen pitäis niinkun takoo ja se ei ihan hirveen helposti mee. (vanhempi)

Vanhemmat puhuivat roolimallin tärkeydestä myös omakohtaisten kokemusten kautta. Moni kertoi saaneensa lapsuudenkodistaan tietynlaisen mallin syömiseen ja ruokailuun, jonka haluaa nyt välittää eteenpäin omille lapsilleen. Näitä olivat esimerkiksi kasvien syöminen jokaisella aterialla tai karkin syönnin rajoittaminen viikonloppuun.

7.1.2 Säännöt ja rajoitukset

Vanhemmat puhuivat haastatteluissa paljon erilaisista säännöistä lapsen ruokailua koskien. Suurin osa mainituista säännöistä koskivat kodin sosiaalista ympäristöä ja liittyivät lapsen käyttäytymiseen. Näiden sääntöjen avulla vanhemmat pyrkivät luomaan lapselle raamit, joiden puitteissa toimiminen tapahtuu. Säännöt olivat vanhempien laatimia, jolloin ruokakasvatusta toteutettiin pääasiassa aikuislähtöisesti. Esimerkkejä säännöistä olivat määrätyt ruoka-ajat, hyvät käytöstavat ja jokaisen ruoan maistaminen.

(--) Mä oon aika lailla semmonen että aha ruokailu loppu nyt ja sitten lähti lautaset ja seuraava kerta on sitte ku on seuraava ruoka-aika. (vanhempi)

Vanhemmat kertoivat myös säännöistä ja rajoituksista, jotka koskivat tiettyjä, epäterveellisiksi koettuja, ruokia ja elintarvikkeita. Yleisin rajoittamisen muoto oli makeisten määrän säännösteleminen karkkipäivän avulla. Makeisten syöminen on sallittua vain tiettyinä ajankohtana, kuten viikonloppuisin tai juhlahetkinä. Osa vanhemmista myös kertoi, että makeiset tai muut makeat herkut olivat lapsilta täysin kiellettyjä tiettyyn ikään asti.

Näin on ja sitte se että, nyt se täyttää neljä, ni mun mielestä se oli viime vuoden pääsiäinen, se ensimmäisen kerran sai suklaata eikä mitään karkkia. Elikkä me ollaan pidetty siihen ihan karkittomana siihen saakka ja ei mitään niinkun tämmösii mehuja et tota vettä ja maitoo ja ihan tämmösii. (vanhempi)

Lapsen mahdollisuuksista vaikuttaa kodin ruokailusääntöihin ei puhuttu. Vanhemmat kuitenkin mainitsivat lapsen osallisuuden ruokakasvatukseen. Lapsia halutaan mahdollisuuksien mukaan ottaa mukaan ruoanvalmistukseen ja kaupassa käyntiin. Lapsille halutaan antaa mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa kodin ruokavalintoihin.

Mutta mä oon antanut aina tehdä, vaik siitä välillä sotkua tulee mut sillähän sitä oppii. Ja sit se on kauhean ylpeä aina siitä, että iskä tää on mun tekemää ruokaa ja silleen. Ja mun mielestä se on hyvä, koska mä oon itte ollut kans lapsena samanlainen, et mä oon saanut osallistua ja ehkä se into on sit sitä kautta tullut myös. (vanhempi)

Vanhemmat mainitsivat myös lapsen mieltymysten vaikuttavan kodin ruokavalintoihin jossain määrin. Toisin sanoen vaikka ruokakasvatusta toteutetaan pääosin aikuislähtöisesti, on lapsella siinä kuitenkin jonkinlainen rooli. Esimerkiksi lapsen ruokarajoitteet, valikoiva syöminen tai ruoka-aversiot vaikuttavat joskus siihen, mitä ruokaa kodissa tarjoillaan. Vanhemmat mainitsivat tekevänsä mieluummin sellaista ruokaa, josta tietävät lapsensa pitävän. Tämä ei voi silti täysin määrittellä kodin ruokalistaa, vaikka useat vanhemmat sanoivat kuuntelevansa myös lapsen mielipidettä ruokia valittaessa.

(--) Et varmaan se että meillä on lapsi joka tykkää tosi paljon spagetista ja jauhelihakastikkeesta ni meil saattaa olla useemmin ku et jos tämä lapsi ei olisi meidän perheessä (--) En mä sano että se on hallitseva mutta kyl se vaikuttaa. (vanhempi)

Osa vanhemmista halusi myös välttää kielloista ja rajoituksista lapselle tulevaa mielipahaa sallimalla hänelle jotain ”kiellettyä” silloin tällöin.

Nii ja tulee hyvä mieli kuitenkin niistäkin. (--) Et mietin et jos ei annettais ollenkaan mitään karkkeja tai keksejä ja sit toiset lapset saa syödä ni oma lapsi ois sit pahalla mielellä. En ainakaan itse pystyis tehdä sitä vaikka mä tiedän et sokeri ei oo kauheen terveellinen. Mutta mä aina uskon siihen et jonain päivänä jokainen kuollaan ni miksei... [naurua] (vanhempi)

7.1.3 ”Maalaisjärkinen” ruokakasvatus

Yhdeksi pääajatuksiksi ruokakasvatuksen toteuttamiseksi vanhempien puheissa nousi ajatus kohtuudesta ja ”maalaisjärjen” käytöstä ruokakasvatuksessa. Ruokaan ja syömiseen liittyviä ohjeistuksia ja suosituksia on nykyisin paljon saatavilla. Haastatteluissa mainittiin esimerkiksi erilaiset television laihdutusohjelmat ja erikoisdieetit. Vanhemmat korostivat kuitenkin, ettei kaikkeen voi lähteä mukaan vaan parasta on käyttää asioissa omaa järkeään. Toisaalta puheenvuoroissa tuli esille se, että suuren tiedonmäärän vuoksi vanhempien on joskus vaikea tietää mikä tiedosta on validia. Viralliset ravitsemussuosituksukset saattavat vanhempien ajatuksissa rinnastua television ”hyvinvointigurun” ravitsemusneuvoihin, jolloin niidenkin uskottavuus vähenee.

Mun mielestä ehkä sitä ravitsemusta ja tämmöstä tulee ehkä liikaa et siinä pitää yrittää käyttää sitä normaalia maalaisjärkeä että mikä on hyvä ja mikä ei. Ei

myöskään sitten niinkun ammuta yli tän ravitsemuksen puolelta. Sitäkin voidaan tehdä. (vanhempi)

Kohtuullisuuden ajatus toistui myös siinä, että liiallisuuksiin menevän ruokakasvatuksen katsottiin olevan lapselle jopa haitallista. Tavoitteena olisi, että lapselle muodostuisi normaali suhde ruokaan ja syömiseen. Vanhemmat saattavat pelätä, että liiallinen huomio ravitsemusasioihin voi liittyä varsinkin tyttöjen kohdalla vääristyneen ruumiinkuvaan.

Niin paljon se on se ulkonäkökeskeisyys joka paikassa, et jos alkaa pienestä alkaen miettiä et hei mä en saa syödä tätä koska tässä on liikaa sokeria tai muuta ni ei se oo kiva (--) pitäs olla niinku normaalia se syöminen. (vanhempi)

Tässä yhteydessä mainittiin myös kieltojen välttäminen ja tietynlainen sallivuus myös lapsen syömisessä. Yksittäisten asioiden ei katsottu vaikuttavan suuresti, vaan lapsen ruokavaliossa kokonaisuus nähtiin ratkaisevana. Kaikkiin yksityiskohtiin takertumisen ja esimerkiksi kaiken sokerin karsimisen ruokavaliosta ei katsottu olevan tarpeellista.

Nii et kyl sitä miettii niinku tämmöst tervettä suhtautumista ruokaan (--) semmonen kultainen keskitie et voi herkutella ja voi syödä epäterveellisesti kun se pääruokavalio olis kohtuullinen et sekin et mennään et just kaikki sokerit karsitaan ja vain terveellistä, ni kyl sekin musta aika sairaalta kuulostaa.(vanhempi)

7.2 Ruokakasvatus päiväkodissa

Päiväkoti on sosioekologisen mallin mukaan kodin ohella toinen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta olennaisista mikroympäristöistä. Päiväkodissa työskentelevät varhaiskasvattajat olivat aineiston perusteella yksimielisiä siitä, että päiväkodin rooli ruokakasvatuksessa on merkittävä. Päiväkodin tärkeyttä perusteltiin sillä, että lapset viettävät siellä suurimman osan hereillä oloajastaan ja syövät siellä kolme ateriaa päivittäin. Tässä kappaleessa kootaan yhteen varhaiskasvattajien esittämiä päiväkodissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen liittyviä näkemyksiä, joita haastatteluaineistosta tuli esille.

7.2.1 Päiväkodin otolliset olosuhteet?

Ruokakasvatuksesta puhuttaessa monet varhaiskasvattajista päätyivät pohtimaan asiaa päiväkodin olosuhteiden kautta. Päiväkodin arki rytmittyy ruokailujen mukaan, jotka toistuvat päivittäin samaan aikaan. Useimmat lapset syövät päiväkodissa kolme ateriaa päivittäin. Lisäksi päiväkodin ruokalista on ammattilaisten suunnittelema ja siellä on päivittäin tarjolla kasviksia. Näiden asioiden vuoksi varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että päiväkodissa on otolliset olosuhteet ruokakasvatuksen toteuttamiselle.

Niin ku ne syö ne päivän kolme viidestä (ateriasta) täällä, että aika ison osan aterioistaan. Tää on nyt ihan mutua, mutta väittäisin, että tää meidän kattaus on kuitenkin monipuolisempi, kun monessa kotona voi olla (--). Vaikka onhan meilläkin aika siis yksioikonen se ruokalista, jota pyöritetään (--). mutta kuitenkin, että kaikkea on tarjolla, kaikkea pääsee maistamaan (--). (varhaiskasvattaja)

Vaikka monet varhaiskasvattajista pitivät päiväkodin olosuhteita ruokakasvatusta edistävänä, oli joukossa myös eriäviä mielipiteitä. Jotkut haastatelluista varhaiskasvattajista kokivat päiväkodin olosuhteiden joskus vaikeuttavan lasten ruokakasvatusta. Keskusteluissa kävi ilmi, että he kokivat kasvien ja hedelmien valikoiman olevan joskus liian suppea ja yksitoikkoinen. He olivat myös sitä mieltä, että usein erityisesti hedelmien määrä on liian vähäinen, jolloin lapset eivät saa syödä niitä tarpeeksi. Myös ruoan ulkonäköön ja esillepanoon voisi henkilökunnan mielestä panostaa enemmän, jolloin se olisi myös lasten silmissä houkuttelevampaa ja helpottaisi maistamista.

Päiväkotihenkilöstö nosti puheissaan esille myös päiväkodin ruokapalveluiden muutoksen ja sen vaikutuksen ruoan laatuun. Nykyisin yhä useammassa päiväkodeissa on valmistuskeittiön sijaan kuumennuskeittiö ja valmis ruoka tuodaan suurista keskuskeittiöistä päiväkotiin. Tämä vähentää päiväkodin ruokapalvelutyöntekijän mahdollisuuksia vaikuttaa tarjottavaan ruokaan ja heikentää henkilökunnan puheiden mukaan ruoan makua ja ravitsemuksellista laatua.

Oma keittiö niin tottakai se oli eri kun kuljetetaan tuolta kouluista ja mistä milloinkin. Joskus on tullut maanantain ruoka jo torstaina jonnekin kylmiöön. Monen moista nähty eli kyllähän se oma keittäjä, jonka lapsi näkee, että siellä keittäjä keitti ruokaa ja olihan se erilaista. (varhaiskasvattaja)

Haastatteluissa kävi myös ilmi se, kuinka varhaiskasvatussuunnitelman monet osa-alueet vaikuttavat siihen, ettei ruokakasvatukseen välttämättä ehdi panostaa niin paljon kuin haluaisi.

Mä väitän, se on vaan siitä kiinni, että nykyisin päiväkodissa on sellainen tilanne, että on hanketta hankkeen päälle ja on painotusaluetta sieltä ja täältä ja tuolta alueelta. Se aiheiden määrä ja vaatimusten määrä on niin runsas, että sieltä nostaa jonkun just tällaisen ravitsemuspuolen, se helposti jää sen kaiken massan alle. (varhaiskasvattaja)

Päiväkodin henkilökuntaan kuuluvat toivat keskusteluissaan esille sen, kuinka ruokakasvatuksen nähdään olevan olennainen osa päiväkodin kasvatuksellista toimintaa. Hyvien pöytätapojen oppiminen, kuten kiittäminen, ruokapöytäkeskustelut ja muiden huomioonottaminen, ovat keskeisiä kasvatuksellisia tavoitteita. Ruokakasvatuksen ei kuitenkaan nähty rajoittuvan ainoastaan ruokailuhetkiin, vaikka ne olivatkin useimmiten keskusteluiden aiheena.

Päiväkotihenkilöstön keskusteluissa kävi ilmi, että ruokakasvatusta pyritään toteuttamaan myös ruokailutilanteiden ulkopuolella. Esimerkkejä tästä ovat leipomishetket, maatilavierailut, askartelut ja erilaiset teemaviikot. Myös yhteistyö päiväkodin keittiöhenkilökunnan kanssa mainittiin. Lapsille pyritään jakamaan tietoa mm. ruoan alkuperästä ja terveellisen ravinnon merkityksestä.

Niin, me käytiin, meillä oli kolme aihetta, mitkä me käytiin läpi. Nää vihannekset ja kasvikset, vähän suomalaisia hedelmiä, ja sitten käytiin viljan tie ja maidon tie käytiin läpi. Askarrettiin maitoja ja tehtiin kaikenlaista maatilajumppaa ja ynnä muuta, se toi ihan uuden keskusteluaiheen sinne ruokaan. Kyllä, mä nyt olen ollut tämä ravitsemuskasvattaja tänä syksynä ihan todella. (varhaiskasvattaja)

7.2.2 Ruokakasvatusta ryhmässä

Päiväkodissa työskentelevät varhaiskasvattajat ja päivähoidossa olevat lapset muodostavat päiväkodin sosiaalisen ympäristön. Päiväkodissa lapset ruokailevat yhdessä aikuisten muiden saman ikäisten lasten kanssa. Varhaiskasvattajat puhuivat haastatteluissa paljon muiden lasten muodostaman vertaisryhmän positiivisesta merkityksestä. Varsinkin nirsojen ja valikoivasti syövien lasten kohdalla muiden lasten näkeminen voi haastateltavien mukaan auttaa lapsia voittamaan mahdolliset ruokiin liittyvät pelkonsa.

(--) Täällä kuitenkin ne lapset paremmin siinä ryhmässä maistavat. On paljon lapsia, jotka vanhemmat sanovat että he eivät saa niitä lapsia syömään ja kieltäytyvät täysin maistamasta uusia. Niin täällä, kun on kaverit ympärillä, on se mallioppiminen ja täällä ne sit niinku paremmin sitten maistavat ja oppivat sitten. (varhaiskasvattaja)

Yksi ruokakasvatuksen toteuttamistavoista päiväkodissa on selkeästi vertaisryhmän aktiivinen hyödyntäminen. Varhaiskasvattajat tuntuivat olevan hyvin tietoisia ryhmässä oppimisen merkityksestä ja pyrkivät käyttämään tätä tietoutta hyödykseen myös ruokailutilanteissa.

Kyllä, kyllä se on. Meillä on aika iso tekijä se, että meillä on niin eri-ikäistä ja tietystä, se menee jotenkin ihan luontaisesti, että nuoremmat katsovat vanhemmilta ja isommat katsovat pienempien perään. [naurua] Ja me käytämme ammattilaisina hyväksi tätä ja kannustamme pienempiä tekemään ja harjoittelemaan niitä taitoja. (varhaiskasvattaja)

Yhteisten ruokailuhetkien koettiin olevan tärkeitä ruokakasvatuksen toteuttamiselle. Yhdessä syömällä lapset ottavat mallia toisistaan sekä aikuisista. Keskusteluissa kävi ilmi, että päiväkotihenkilöstö syö lasten kanssa samassa pöydässä, jolloin kasvatuksellisten asioiden tuominen tilanteeseen on luontevaa. Varhaiskasvattajat toivat myös esille oman esimerkin näyttämisen lapsille yhtenä keinona toteuttaa ruokakasvatusta ruokailutilanteissa.

Se on juuri se idea, miksi ne aikuiset syö siellä.. (--) siinä harjoitellaan vuorovaiikutustaitoja, kiittämistä, toisen huomioon ottamista, kuuntelua ja siinä katsotaan ja samalla sitten, meillä siis lapset itse kaatavat sitä maidon ja voitelevat voileivän, niin siinä katsotaan, että kuinka paljon sitä rasvaa laitetaan leivälle, se kuuluu siihen ravitsemukseen. Se kuuluu siihen, vaikka se voi tai anteeksi mikä se on kevytlevite maistuu hyvältä, niin sitä ei siihen kolmeen senttiin laiteta, vaan jopa jutellaan siitä, että miksi. (varhaiskasvattaja)

Ruokailuhetkien ilmapiiriä pidettiin tärkeänä ja siihen pyritään mahdollisuuksien mukaan vaikuttamaan niin, että ruokailusta muodostuu lapsille miellyttävä tilanne. Tämän ajateltiin palvelevan ruokakasvatuksen tavoitteita ja helpottavan lasta esimerkiksi maistamaan uusia ja outoja ruokia.

Ja sit meist on kauheen tärkeetä, että se ruokailutilanne ei ole mikään ahdistava sääntöjen viidakko, vaan sellanen luonnollinen, kiva tapahtuma, yhdessä syödään. Et aivan liikaa on meillä, suomalaisilla aikuisillakin, ruokailuun liittyviä kaiken maailman traumaa ja että.. Syö kun afrikkalaiset näkee nälkää ja mummo, pappa oli sodassa ja kaikkia tällasia meihin on luotu, että ei enää siirretä niitä lapsiin. Et enemmän kannustamalla, mutta ei niinkun ahdistamalla. (varhaiskasvattaja)

Päiväkodin henkilökunta mainitsi kiinnostavansa erityistä huomiota kannustavaan ja positiiviseen ruokapuheeseen: ruokaa kehuaan ääneen, samoin lapsia kun he esimerkiksi uskaltavat maistaa uutta ruokaa.

(--) Ja kai se on vähän siinäkin, et miten me lapsille siinä, ku me aletaan jakaa sitä ruokaa, et vähän niinku jos vois sanoo semmonen markkinointikysymys, et miten me markkinoidaan sitä, vaikka nyt on vielä väärä sana, mutta jotenkin etä. (henkilökunta)

7.2.3 Yksilöllistä ruokakasvatusta

Päiväkodissa lapset toimivat useimmiten ryhmässä, myös ruokailutilanteessa. Tästä huolimatta ruokakasvatusta ei pyritä toteuttamaan vain ryhmätasolla. Ajatus lapsilähtöisestä ruokakasvatuksesta tuli esille erityisesti niissä päiväkodin varhaiskasvattajien puheenvuoroissa, joissa korostettiin lapsen yksilöllisyyttä ja persoonan vaikutusta kasvatukseen. Lapset pyritään ottamaan huomioon yksilöinä, eivätkä kaikki säännöt välttämättä koske kaikkia, vaan henkilökunta pyrkii löytämään sopivia tapoja juuri kyseiselle lapselle. Ruokakasvatusta toteuttaessaan varhaiskasvattajat pyrkivät ottamaan huomioon lasten erilaiset taustat, esimerkiksi maahanmuuttajat ja näiden erilaisen kulttuuritaustan. Lisäksi varhaiskasvattajat kertoivat pyrkivänsä siihen, että kaikki syömiseen liittyvät ongelmat huomioidaan ja jokaisen lapsen kohdalla pyritään soveltamaan lapselle sopivaa lähestymistapaa.

Ku ei voi kaikilta vaatia samaa. Toisille se on oikeesti vaikeeta, niin se pitää aloittaa hyvin pienistä ja niinku patistaa. Kyl meilläkin on paljon niitä, jotka tarvii patistamista, et hei ota, ota vielä. Mut ei voi niitä sit väkisin, et se ei niinku (--) kyl ne lapsetkin aika hyvin ne ymmärtää, että hei kaverille tää on niin vaikee ja uus juttu että sille riittää. (varhaiskasvattaja)

Yksittäisten lasten kohdalla maistamiseen saatetaan esimerkiksi kannustaa tarrojen tai muiden palkintojen avulla. Muutama henkilö mainitsi haastatteluissa

myös päiväkotihenkilöstön yhteistyön merkityksen ruokakasvatuksessa. On tärkeää, että henkilökunta sopii yhteiset käytännöt, joita jokainen varhaiskasvattaja sitoutuu noudattamaan. Näin ruokakasvatusta voidaan toteuttaa jokaisen lapsen kohdalla johdonmukaisesti.

7.3 Kodin ja päiväkodin vuorovaikutus

Varhaiskasvattajat ja vanhemmat toivat kummatkin esille toisiinsa liittyviä näkemyksiä ja odotuksia. Tässä luvussa tarkastellaan varhaiskasvattajien ajatuksia kodin ruokakasvatuksesta sekä vanhempien näkemyksiä päiväkodin ruokakasvatuksesta. Päiväkodin ja kodin keskinäinen vuorovaikutus muodostaa sosioekologisen mallin (kuvio 1, s. 25) mukaan mesosysteemin, jossa nämä kaksi mikrosysteemiä ovat osallisina.

7.3.1 Varhaiskasvattajien näkemykset kodin roolista

Varhaiskasvattajien puheenvuoroissa sivuttiin myös kodin roolia lapsen ruokakasvattajana. Puheenvuorot jakautuivat selkeästi kahden erillisen teeman alle. Ensimmäisenä teemana olivat puheenvuorot, joissa korostettiin kodin ensisijaista roolia lapsen ruokakasvattajana. Toisen teeman alle voitiin sijoittaa sellaiset varhaiskasvattajien kommentit, joissa epäiltiin kodin ruokakasvatuksen riittävyyttä.

Useat varhaiskasvattajat toivat puheenvuoroissaan esille mielipiteensä siitä, että kodin tulisi olla ensisijainen ruokakasvatuksen toteuttamispaikka. Vanhempien tulisi ottaa päävastuu lapsen ruokatottumusten ja -tapojen opettamiseen. Tärkeimmäksi keinoksi varhaiskasvattajat mainitsivat vanhempien oman esimerkin.

(--) Se on ehdoton, ei oo yksin vastuu päiväkodilla, vaan primäärivastuu on sillä vanhemmilla, mun mielestä, siis perheellä ja kodilla. Vaikka se lapsi saattaa syödä meillä sen kolme ateriaa, mutta kuitenkin kyllä mä näen päävastuun perheellä. (--) (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat korostivat myös sitä, että vaikka päiväkotiki on lapselle tärkeä oppimisympäristö, eivät he voi ottaa täyttä vastuuta lapsen ruokakasvatuksesta.

Erityisesti jos lapsella on suuria ongelmia syömisen kanssa, ei niiden ratkominen ole mahdollista ainoastaan päiväkodissa tapahtuvan ruokakasvatuksen voimin.

Pitää muistaa, et ei me tässäkin asiassa olla taikureita, et ei me kaikkeen pystytä, mutta niistä lapsista kyllä näkee sen että hän ei saa hedelmiä, hän ei syö kasviksia. Mä oon pari tavannu, niin ne ihan haudan valkoisia ja ne on semmoisia ihan luurankoja raa´asti sanottuna. (varhaiskasvattaja)

Toisaalta varhaiskasvattajien keskusteluissa toistui epäily siitä, kuinka terveellisiä lasten ruokatottumukset ovat kotiloissa. Monet tuntuivat olevan sitä mieltä, että kotona syöty ruoka ei vastaa ravitsemussuosituksia ja lapset syövätkin usein kotona epäterveellisemmin kuin päiväkodissa. Tämän uskomuksen valossa joidenkin vanhempien moitteet päiväkotiruoan laadusta tuntuivat eräänkin varhaiskasvattajan mukaan kohtuuttomilta.

Aivan sama mihin se liittyy, mutta minusta se oli niin pöyristyttävää (vanhempien vaatimukset päiväkodissa saatavan sokerimäärän rajoittamiseksi)... kun siinä ei ole mitään. Kyllä se mun mielestä sokeripitoinen ruoka tulee lähinnä sieltä sit sieltä kotoa, että, ei meillä päiväkodissa pääse herkuttelemaan, paitsi syntymäpäivänä, se on ainut, sitten saattaa saada muumikeksin. Kaverit tarjoaa, ei se meillä oo ongelma. (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että ruoanlaitto on kotona vähäistä ja hyvin usein kotona syöty ruoka on valmisruokaa. Lisäksi kodissa tarjottavan ruoan arveltiin olevan melko yksipuolista verrattuna päiväkodissa tarjottavaan ruokaan.

Aika paljon varmaan makaronia ja tällasta mikä äkkiä kypsyy, et mä en tiedä, kuinka monessa paikassa keitetään perunoita. (varhaiskasvattaja)

Lisäksi puheenvuoroista ilmeni huoli kodissa tapahtuvan ruokakasvatuksen vähäisestä määrästä. Varhaiskasvattajat olivat myös sitä mieltä, että vanhemmat ovat monesti nykyisin niin kiireisiä, ettei ruokakasvatukselle jää enää aikaa. Yhdessä syöminen ja ruoanlaitto jäivät harrastusten ja vanhempien haasteellisten työaikojen vuoksi vähäisiksi.

Mut aika hyvin lasten vanhempien kanssa noissa vasukeskusteluissa kun jutellaan et, miten kotona, ni se on siel kotona aika hektistä se elämä, että eipä ole paljon aikaa. Ja jotenkin noi ruokatottumukset, musta tuntuu, että perheillä ei oo

enää kotona semmosii yhteisii ruoka-aikoja vaan vähän pintaa raapastaan. (varhaiskasvattaja)

7.3.2 Vanhempien näkemykset päiväkodin roolista

Vanhemmat olivat aineiston perusteella melko yksimielisiä siitä, että päiväkodin rooli ruokakasvatuksessa on merkittävä. Vanhemmat puhuivat kuitenkin haastatteluissa päiväkodin ruokakasvatuksesta osittain ristiriitaistenkin näkökulmien kautta. Toisaalta osa vanhemmista koki päiväkodin ruokakasvatuksen olevan melko suppeaa ja päiväkodissa tarjottavan ruoan laadultaan huonoa. Toisaalta haastateltavina oli myös vanhempia, jotka ajattelivat päiväkodin ruokakasvatuksen olevan niin laadukasta ja kokonaisvaltaista, että he voivat itse olla asian suhteen huolettomalla mielellä.

Useat haastatteluun osallistuneista vanhemmista olivat sitä mieltä, että päiväkodin tehtävänä on tarjota lapsille monipuolista ruokaa sekä uusia makuja ja ruokalajeja. Monien mielestä tämä tavoite toteutuu hyvin ja on yksi päiväkodin ruokakasvatuksen parhaista piirteistä. Päiväkotiruokailu täydentää kotiruokailua ja pitää huolta lapsen ruokavalion monipuolisuudesta. Vanhempien haastatteluissa tuli esille myös, että päiväkodin toivotaan tarjoavan lapsille ruokakasvatusta esimerkiksi pöytätapojen oppimisen muodossa.

No mun mielestä tosi tärkeä ja sit jotenkin päiväkotiruokailut ja kouluruokailut ja tämmöset, ne on kuitenkin jotenkin erilaisia kuin kotiruokailut. Ainakin mitä mä juttelen, et täällä on kauheen monipuolista ja sit kun on eri kansalaisuuksia ja kaikkee, niin sit vähän maistellaan myös heidän ruokia. Mun mielestä on tosi monipuolinen kyllä. Ja ne tuntuu saavan paljon tietoakin myös sitä kautta ja on näitä maisteluita. Et jos ei niin tykkää kukkakaalista mut vuoden päästä saattaa jo tykätäkin, et kyl siel tehään paljon kans sitä taustatyötä. (vanhempi)

Monet vanhemmista olivat sitä mieltä, että heidän lapsensa syö paremmin päiväkodissa kuin kotona. Päiväkodissa lapsen arvellaan nirsoilevan vähemmän ja syövän enemmän kasviksia kuin kotona. Näin ollen päiväkotivaikutus vaikuttaa positiivisesti lapsen ruokatottumuksiin ja ruokavalioon.

Kyllä. Päiväkodissa maistetaan, mut kotona ei suostuta maistamaan. (vanhempi)

Yhdeksi päiväkodin tärkeimmistä vaikuttajista vanhemmat mainitsivat toiset lapset. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että muiden lasten läsnäolo saattaa vaikuttaa lapseen rohkaisevasti, jolloin esimerkiksi uusien ruokien maistaminen helpottuu. Tämä selittää osaltaan sitä, miksi lapset tuntuvat syövän päiväkodissa paremmin ja monipuolisemmin kuin kotona.

Joo, et kun ne näkee toinen toisensa ni se on ehkä tosi hyvä. Et vaikka itse ei jaksa syödä, ku näkee et muut syö ni aha et toikin syö, okei mäkin jatkan tätä syömistä. Ni mä uskon et ne ottaa aika paljon esimerkkiä toisistaan. (vanhempi)

Päiväkodin ruokakasvatuksen vaikutukset näkyvät myös kotioloissa. Vanhemmat kertoivat, että päiväkodissa tapahtuva ruokakasvatus heijastuu kotiinkin. Vanhemmat kokivat, että heidän on helpompi jatkaa samoja päiväkodista tuttuja käytäntöjä kotona, kun lapsi on tottunut niihin jo päiväkodissa. Lisäksi päiväkotitutustuttaa lapsia uusiin ruokiin ja makuihin, joiden käyttö voi laajeta kotiinkin.

Niin, ja sit voi olla et tulee jotain semmosia makuja mistä mä en tykkää et mä en oo kotona tarjonnu ollenkaa. Ku mä en esimerkiks syö paprikaa itte ollenkaan ni lapset on ruvennu sillei et äiti me halutaan paprikaa kotiin et ne on tykänny täällä (päiväkodissa) siitä ja sit sen takia sitä on sit ruvettu kotonaki ostamaan välillä. (vanhempi)

Osa vanhemmista katsoi päiväkodin hoitavan ruokakasvatusta niin hyvin, että kodin rooliksi jää lähinnä sen täydentäminen. Nimesin tämän *ulkoistetuksi ruokakasvatukseksi*. Ulkoistettu ruokakasvatus tarkoittaa tässä sitä, että vanhemmat ajattelevat päiväkodin hoitavan pääosan lapsen ruokakasvatuksesta, jolloin heidän itsensä ei tarvitse kantaa siitä niin suurta huolta. Kukaan vanhempi ei kuitenkaan suoraan maininnut päiväkodin olevan ainoa vastuullinen lapsen ruokakasvatuksen toteuttaja. Monet vanhemmista vaikuttavat kuitenkin luottavan suomalaiseen päivähoitojärjestelmään, jolloin ajatus vastuun siirtämisestä päiväkodille on helpompaa.

Kasvisten maistaminen ja uusiin makuihin tutustuminen mainittiin useimmin sellaisina asioina, jotka ”hoituvat päiväkodissa”. Monet vanhemmat mainitsivat lapsen syövän kasviksia päiväkodissa, muttei kotona. Tämän päiväkodissa syödyn määrän ajateltiin riittävän takaamaan lapsen monipuolisen ruokavalion, jolloin kotona voitiin ”ottaa rennommin” asian suhteen.

(--) Jotenkin mä koen tosi helpottavana et on tota päiväkodissa tarjoillaan aina semmosta tutkitusti monipuolista ruokaa ja siellä on kaikki ne tota salaatit ja muut ja lapsi siellä maistaa ihan kaikkea. No ei oo mitään mitä hän ei siellä suostuisi maistamaan ni se on tosi jees, koska sit taas kotona ei suostu kaikkee maistaan. (--) (vanhempi)

Vanhemmat kokivat, että päiväkodin olosuhteet vaikuttavat pääosin positiivisesti lapsen ruokatottumusten muodostumiseen. Päiväkodissa on tarjolla kasviksia, vihanneksia sekä erilaisia uusia ruokalajeja, jolloin lapsi pääsee maistamaan uusia makuja. Vanhemmat pitivät myös myönteisenä sitä, että päiväkodin ruokalista on ravitsemusasiantuntijoiden suunnittelema, jonka vuoksi lapsille on joka päivä tarjolla ravitsevaa ruokaa.

Toisaalta päiväkodissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua epäiltiin, erityisesti välipalojen kohdalla. Myös määrärahojen niukkuuden arveltiin vaikuttavan joskus kielteisesti päiväkodissa tarjottavan ruoan laatuun ja monipuolisuuteen.

(--) Aivan varmasti joo tiedostavat itekin että tää pulla ja mehu ei oo mikään, (--) että onks ne sitte kuinka ravintorikkaita oikeesti ne välipalat siellä, et just se joku annos kiisseliä eihän se pidä mitään nälkää et kyl ne välipalat pitäis päiväkodissa ihan selkeesti muokata... (vanhempi)

7.3.3 Kodin ja päiväkodin yhteistyö

Vanhemmat toivat keskusteluissa esille, että vuorovaikutus päiväkodin kanssa on usein pintapuolista ja rajoittuu lapsen syömisen kuvailuun. Osa keskustelijoista oli sitä mieltä, että lapsen syömisen haasteisiin haetaan päiväkodin sijaan mieluummin tukea jostain muualta, kuten neuvolasta tai internetistä.

Et tavallaan se tuki, jos olisi jotain ongelmia ravitsemuksen suhteen, niin se ehkä hankittais se tieto tai apu jostain muualta kuin päiväkodista. (vanhempi)

Osa vanhemmista sen sijaan oli sitä mieltä, että päiväkotiki voi tarjota tukea ruokakasvatuksen haasteisiin juttelemalla ja sopimalla yhteisiä käytänteitä kodin ja päiväkodin ruokailutilanteisiin.

Päiväkodin henkilökunnan keskusteluissa kävi ilmi, että ruoka ja syöminen ovat olennainen osa vuosittain vanhempien kanssa käytäviä varhaiskasvatussuunnitelmaan liittyviä keskusteluita. Näissä keskusteluissa voidaan puhua myös mahdollisista syömiseen liittyvistä pulmista ja sopia vanhempien kanssa yhteisiä keinoja niihin puuttumiseen. Henkilökunta toi puheissaan esille hyvän ja luottamuksellisen suhteen luomista vanhempiin. Tämän katsottiin olevan avainasemassa varsinkin sellaisten lasten kanssa, joilla on syömisen kanssa ongelmia.

Siinä tulee se, mikä on muissakin asioissa.. Lapsi näkee, että pelataan yhteen, me keskustellaan asioista, mitään ei jää pimentoon ja noi ajattelee samalla tavalla. Mä ajattelen itse näin, että lapsi näkee, että noilla menee hyvin, noilla on suhde hyvä. Tää keskustelee, äiti luottaa ja isä luottaa tuohon. Mulla on turvallista olla täällä ja tulla tänne. Koska se perusta on siinä. (varhaiskasvattaja)

Varhaiskasvattajien puheenvuoroissa tuli esille se, kuinka yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä on edellytys onnistuneen ruokakasvatuksen toteutumiselle. Päiväkodissa on vaikeaa yrittää opettaa lapsille sääntöjä, jos samat säännöt eivät päde kotona. Pahimmillaan vanhemmat voivat kumota päiväkodin sääntöjä antamalla lapselle luvan toimia eri tavalla. Tämä vähentää päiväkodin henkilökunnan auktoriteettia ja vaikeuttaa ruokakasvatuksen toteuttamista. Sopimalla yhteiset pelisäännöt vanhempien kanssa, vältetään monelta ongelmalta.

(--) On meillä muutama semmoinen, että äiti on sanonut, että mun ei tarte syödä, jos mä en halua. Sitten on puhuttu yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa siitä, miten tärkeää se on että tässäkin kohtaa päivää, että jotain vähän syö. Siitä häviää se pelaamisen vara, että äiti on sanonut. (varhaiskasvattaja)

7.4 Lapsen persoonan merkitys ruokakasvatuksessa

Ruokakasvatuksen kohteena olevalla lapsella on vaikutusta siihen, miten helppoksi tai vaikeaksi vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta kokevat ruokakasvatuksen toteuttamisen. Sekä vanhempien että varhaiskasvattajien haastatteluista nousivat esille hyvin samankaltaiset lapseen liittyvät tekijät, jotka osaltaan vaikuttavat ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Ruokakasvatuksen toteuttamista helpottavana tekijänä sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat mainitsivat lapsen ennakkoluulottoman suhtautumisen ruokaan ja syömiseen.

Mulla on onneks ollu kyllä siinä mielessä tosi helppo lapsi jo koska se on ollu tosi siis ihan vauvasta asti niin kaikkiruokanen, (--) kyl tosi paljon helpommalla pääsee kun on noin tommonen että ei nirsoile oikeen minkään suhteen että, aina on ollu hyvä syömään. (vanhempi)

Haasteita ruokakasvatukselle sekä vanhempien että varhaiskasvattajien mielestä tuovat lapsen nirsoilu ja valikoiva syöminen, ruokiin liittyvät pelot (neofobia), allergiat ja erityisruokavaliot sekä lapsen mahdollinen ylipaino.

Niin, tossa tilanteessa, jos on tällanen, et tiettyjä ruokalajeja vaan syö, mul on kans ollu sellanen, mut hän myös pelkäsi maistamista. Hän itki joka kerta, kun hän joutui laittamaan perunan suuhun, niin siis, se on ihan järkyttävää siis se, että niil oli ihan sama ongelma myös kotona. (hlökunta)

Lapsen luonteen ja temperamentin vaikutuksen mainitsivat molemmat ryhmät. Luonnostaan pelokkaan ja varautuneen lapsen ruokakasvatuksen toteuttamisen koetaan olevan haastavampaa verrattuna rohkeaan ja avoimeen lapseen.

Mut sit taas miettii jonkun kohdalla se ei välttämättä, että vaikka kotona tarjotaan, mut et joku lapsihan saattaa olla niin ennakkoluuloinen (--) vaikka kotona olis tarjottu. Et se on myös siitä luonteesta kiinni tai.. (varhaiskasvattaja)

(--) Ja sit tietysti varmaan sen lapsen geeneillä tai mikä se nyt onkaan joka vaikuttaa siihen, et jotkut on varmaan helpompia syömään monipuolisesti ja jotkut vaikeempii (--) (vanhempi)

Myös lapsen ikä saattaa vaikuttaa joko kielteisesti tai myönteisesti ruokakasvatukseen. Useimmiten haastatteluissa toistui ajatus siitä, että hieman isomman lapsen ruokakasvatuksen toteuttaminen on helpompaa. Vanhemmat mainitsivat haastatteluissa myös lapsen mieltymysten vaikutukset. Lapsen mieltymykset saattavat ohjata perheen ruokatottumuksia ja tätä kautta myös ruokakasvatusta. Vaikutukset voivat olla joko kielteisiä (lapsen valikoiva syöminen kaventaa koko perheen ruokavaliota) tai myönteisiä (lapsi pitää hedelmistä ja pyytää niitä vanhemmiltaan). Lapsen jatkuva kieltäytyminen tietyistä ruoista vaikuttaa siihen, millaista ruokaa kodissa tarjotaan.

(--) Et ehdoin tahdoin sit tekisin semmosta mist mä tiän et se jäis syömättä. Sekin tuntuu siltä, no sit siinä joutuu heittää pois tai syömään ite koko kattilallisen suunnilleen ni jotenki että et jättääkö lapsen nälkäseks sitte ku tietää et se ei tätä tuu syömään ku puoli lusikallista niin vähän semmosta taisteluu (--) (vanhempi)

Vanhemmat toivat esille myös lapsen energiantarpeen, nälän, vireystilan ja ruokahalun vaikuttavan perheen päivittäisiin ruokavalintoihin.

Niin periaatteessa se, et jos jotenki ehtis siinä et se ruoka ois valmiina (--) ettei tulis sitä sitä hetkee et nyt sen lapsen on pakko saada jotain koska se on niin yli-kierroksilla se et se muuten on pelkkää huutoo, et on nii kova nälkä. Et niinku siinä et vaik siinä voi antaa vaikka jotai leipää tai sitten antaa helposti sen jogurtin tai sen... et saa vähäks aikaa hiljaseks. (vanhempi)

7.5 Yhteenveto

Tämän tutkimuksen tulosten valossa koti näyttyy tärkeimpänä vaikuttajana lapsen ruokakasvatuksen kannalta. Haastatteluihin osallistuneet vanhemmat korostivat puheenvuoroissaan kodin merkitystä. Yksi tärkeimmistä ruokakasvatuksen toteuttamiskeinoista kotona on vanhempien oma esimerkki. Vanhempien terveelliset ruokatottumukset ja perheen yhteiset ateriat olivat haastatteluihin osallistuneiden vanhempien mielestä oleellisia tekijöitä lapsen ruokatottumusten muodostumiselle. Yhteiset ateriat mahdollistavat pöytätapojen oppimisen lisäksi myös mahdollisuuden koko perheen yhdessäoloon. Vaikka vanhempien omaa esimerkkiä pidettiin tärkeänä, moni vanhempi toi myös esille käytännön elämän ja ihanteiden eroavaisuudet. Vaikka terveellisten ruokatottumusten merkitys on tiedossa, ei niiden noudattaminen arkielämässä ole aina helppoa kiireen tai muiden syiden vuoksi.

Oman esimerkin ohella kodin ruokakasvatus perustuu myös paljolti sääntöihin, kieltöihin ja rajoituksiin. Erilaisten rajoitusten avulla vanhemmat pyrkivät vähentämään esimerkiksi makeisten ja virvoitusjuomien käyttöä. Lisäksi ruokailutilanteeseen liittyy usein paljon lapsen käyttäytymiseen liittyviä sääntöjä, esimerkiksi hygieniaan ja hyvien pöytätapojen muodossa.

Moni vanhempi toi esille myös ”maalaisjärjen” käytön lapsen ruokakasvatuksen ohjenuorana. ”Maalaisjärkisen” ruokakasvatuksen peruslähtökohtana on ajatus kohtuudesta ja kultaisesta keskiteistä. Tarkoituksena on opettaa lapselle terveellisiä ruokatottumuksia menemättä kuitenkaan ääripäihin. Moni vanhempi ajatteli liiallisuuksiin menevän ruokakasvatuksen olevan lapselle enemmän haitaksi kuin hyödyksi.

Päiväkodin rooli lasten ruokakasvattajana on tämän tutkimuksen tulosten perusteella myös merkittävä. Varhaiskasvattajat perustelivat päiväkodin tärkeyttä sillä, että lapsi viettää siellä huomattavan suuren osan hereillä oloajastaan. Useat haastatteluihin osallistuneista varhaiskasvattajista pitivät päiväkodin olosuhteita pääosin otollisina ruokakasvatuksen toteuttamiselle, sillä päiväkodissa on tarjol-

la kolmesti päivässä asiantuntijoiden suunnittelemaa ravitsemussuositusten mukaista ruokaa. Osa varhaiskasvattajista oli kuitenkin sitä mieltä, että päiväkodin olosuhteet saattavat joskus vaikeuttaa ruokakasvatusta. Ruokakasvatusta vaikeuttaviksi tekijöiksi nimettiin ruoan heikko laatu, ruokapalveluiden joustamattomuus sekä varhaiskasvatuksen suuri sisältömäärä.

Päiväkodissa hoidossa olevat lapset ja töissä olevat aikuiset muodostavat usein suuren ryhmän. Varhaiskasvattajat kertoivat hyödyntävänsä tätä ryhmää ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Erityisesti muiden lasten muodostaman vertaisryhmän ajateltiin olevan ruokakasvatusta tukeva asia. Myös varhaiskasvattajien itsensä näyttämä esimerkki ja lasten kanssa yhdessä syöminen olivat asioita, joita pidettiin tärkeinä.

Ryhmän lisäksi varhaiskasvattajat puhuivat paljon lapsista yksilöinä. Vaikka ruokakasvatusta toteutetaankin ryhmissä, siinä täytyisi aina kuitenkin ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja ominaisuudet. Kaikkien keinojen ei katsottu sopivan kaikille, vaan varhaiskasvattajan velvollisuutena on löytää jokaiselle lapselle yksilöllisesti toimivat tavat.

Päiväkodin ruokakasvatus on varhaiskasvattajien mukaan olennainen osa päiväkodin kasvatustoimintaa ja sitä pyritään harjoittamaan myös ruokailutilanteiden ulkopuolella, esimerkiksi leipomishetkien, askarteluiden ja erilaisten teema- viikkojen avulla.

Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemykset kodin ja päiväkodin rooleista olivat tämän tutkimuksen mukaan melko yhteneväisiä. Vanhempien haastatteluista oli kuitenkin löydettävissä ajatus, joka tässä tutkimuksessa on nimetty ”ulkoistetuksi ruokakasvatukseksi”. Ulkoistettu ruokakasvatus tarkoittaa tässä vanhempien ajatusta siitä, että päiväkotitoimi on päävastuussa lapsen ruokakasvatuksesta. Päiväkodin varhaiskasvattajat eivät jakaneet tätä näkemystä, vaan olivat pääasiassa sitä mieltä, että päiväkodin tehtävänä on toimia ruokakasvatuksen tukena, muttei päävastuullisena.

Päiväkodilla ja kodilla on tämän tutkimuksen tulosten valossa kummallakin tärkeä rooli lapsen ruokakasvatuksen toteuttajina. Näiden kahden ympäristön vuorovaikutus ja yhteistyö näyttäytyy kuitenkin aineiston perusteella melko vähäiseltä ja pintapuoliselta. Varhaiskasvattajat toivat puheenvuoroissaan esille kodin ja päiväkodin yhteistyön merkityksen. Päiväkodin varhaiskasvatuskeskustelut ovat esimerkki siitä, kuinka kodin ja päiväkodin yhteistyötä voidaan käytännössä toteuttaa. Muita käytännön yhteistyötapoja olivat keskustelut ja yhteisten sääntöjen sopiminen. Vanhempien haastatteluista kävi kuitenkin ilmi, ettei päiväkotia pidetty ensisijaisena paikkana, josta haetaan apua lapsen mahdollisiin syömisen ongelmiin.

Lapsen persoonallisuus vaikuttaa myös osaltaan ruokakasvatuksen toteuttamiseen kotona ja päiväkodissa. Erottelin haastatteluaineistosta lapsen persoonaan liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat ruokakasvatukseen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Ruokakasvatusta vaikeuttavia tekijöitä ovat lapsen ennakkoluuloisuus, ruokiin liittyvät pelot, erilaiset syömisongelmat sekä erityisruokavaliot. Ruokakasvatusta helpottavia tekijöitä ovat lapsen avoimuus ja ennakkoluuloton suhtautuminen ruokaan ja syömiseen. Lapsen mieltymykset voivat olla joko ruokakasvatusta helpottavia tai vaikeuttavia tekijöitä sen mukaan, millaisista mieltymyksistä on kyse. Lapsen ikä vaikuttaa myös ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Toisaalta myös erilaisilla fysiologisilla tekijöillä, kuten nälällä, vireystilalla ja väsymyksellä, on vaikutusta siihen, kuinka haastavaksi vanhemmat ja varhaiskasvattajat kokevat ruokakasvatuksen toteuttamisen.

8 Tutkimustulosten tulkinta

Tässä luvussa tarkastellaan ja tulkitaan tutkimuksen tuloksia kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimustuloksiin nojautuen. Ensimmäisessä alaluvussa pohditaan kodissa tapahtuvaa ruokakasvatusta vanhempien toiminnan kautta. Toisessa alaluvussa keskitytään päiväkodin ruokakasvatukseen erityisesti päiväkotiympäristön näkökulmasta. Kolmannessa alaluvussa käsitellään kodin ja päiväkodin yhteistyötä ja pohditaan mahdollisuuksia yhteiseen ruokakasvatukseen. Viimeisessä alaluvussa pohditaan lapsen yksilöllisyyden ja persoonan piirteiden vaikutuksia ruokakasvatuksen toteuttamiselle.

8.1 Vanhempien näkemykset kodin ruokakasvatuksesta

Tämän tutkielman ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, millaista ruokakasvatus kodeissa on. Vanhemmat kuvailivat haastatteluissaan useita keinoja, joilla ruokakasvatusta toteutetaan. Osa keinoista liittyi kodin fyysisen ympäristön muokkaamiseen, pitämällä esimerkiksi hedelmiä ja kasviksia esillä. Suurin osa ruokakasvatuksen keinoista olivat kuitenkin kodin sosiaaliseen ympäristöön liittyviä asioita ja liittyivät enemmän ihmisten väliseen vuorovaikutukseen.

Monet tähän tutkimukseen osallistuneista vanhemmista sanoivat oman esimerkin olevan merkittävä tekijä lapsen ruokakasvatukselle. Useat keskusteluihin osallistuneista vanhemmista painottivat, että lapsen ruokatottumuksiin pyritään vaikuttamaan näyttämällä lapselle, että vanhempikin syö hyvällä ruokahalulla esimerkiksi kasviksia ja hedelmiä. Rylattin & Cartwrightin (2015) katsauksessa koottiin yhteen viimeisimpiä tutkimuksia (8 kpl) koskien päiväkotikäisten (1,5–6-vuotiaiden) lasten vanhempien ruokakasvatusmenetelmiä. Katsauksen mukaan tutkimuksista oli tunnistettavissa kuusi erilaista käyttäytymismallia, joista oman esimerkin näyttäminen oli yksi keskeisimmistä. (Rylatt & Cartwright, 2015, 290–291.)

Tutkimusten mukaan vanhempien esimerkki todella vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin. Syöminen on sosiaalinen tapahtuma, jossa muut kanssaihmiset luovat lapselle käyttäytymismallin. Lapsen mieltymykset muovautuvat niiden havaintojen mukaan, joita hän tekee vanhempiensa ruoanvalinnasta. Lapsi mauttaa mieluummin sellaista ruokaa, jota hän näkee vanhempiensäkin syövän (Birch & Fisher, 1998, 542–543). Vanhempien runsaan kasvien syönnin on todettu olevan yhteydessä myös lapsen suurempaan kasvien syöntiin (Rasmussen ym., 2006).

Monet vanhemmista tuntuivat olevan hyvin tietoisia oman esimerkinsä merkityksestä. Puheenvuoroista kävi kuitenkin ilmi, etteivät vanhemmat aina toimi hyvänä roolimallina lapsilleen, vaikka niin halusivat. Yhteisen pöydän ääreen kokoonnutaan vain harvoin ja vanhemman lautanen täyttyy puoliksi salaattilla ainoastaan mielikuvissa. Vanhempien puheissa vilahtelivat sanat ”kiire”, ”jakaminen” ja ”väsymys”. Lisäksi osa vanhemmista koki, etteivät he saa terveellisten ruokatottumusten noudattamiseen tukea puolisoiltaan. Kenties perhettä tulisi ajatella yhtenä isona yksikkönä, johon ruokakasvatus kohdistuu, sen sijaan että keskittyisimme ainoastaan lapsiin ja heidän ruokatottumuksiinsa. Tähän suuntaan näyttävät kallistuvan myös uudet lapsiperheiden ruokasuositukset, joiden tavoitteena on keskittyä parantamaan koko perheen ruokatottumuksia (Syödään yhdessä, 2015, 8).

Yksi tämän tutkimuksen aineistosta tunnistetuista ruokakasvatuksen toteuttamiskeinoista oli sääntöihin perustuva ruokakasvatus, jonka keskiössä ovat kiellet ja rajoitukset. Aikuinen määrittelee lapselle rajat, joiden puitteissa syöminen ja ruoan valinta tapahtuu. Sääntöihin perustuvan ruokakasvatuksen taustalla saattaa olla laajempi vanhemmuustyyli, joka perustuu pääosin ajatuksiin vanhemman auktoriteetista. Tämän tutkimuksen sääntöihin perustuva ruokakasvatus muistuttaa joko auktoritatiivista tai autoritääristä vanhemmuustyyliä, sen mukaan, miten sääntöjen noudattamiseen pyritään pääsemään. Auktoritatiivisessa vanhemmuustyylissä sääntöjen noudattamiseen pyritään rohkaisemalla lasta ja selittämällä sääntöjen tarkoituksia. Autoritäärisessä vanhemmuudessa sen sijaan lapsen odotetaan ainoastaan tottelevan vanhemman käskyjä. (Shloim ym., 2015, 2). Sääntöjen käyttämistä ruokakasvatuksessa ei siis voida

suoraan määritellä hyväksi tai huonoksi keinoksi. Enemmänkin kyse on lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksesta ja siitä, kuinka vanhempi ottaa lapsen huomioon. Tämän tutkimuksen tuloksissa vanhemmat puhuivat pakkokeinojen välttämisestä ja lapsen kanssa keskustelemisesta. Tällöin sääntöihin näyttäisi liittyvän lapsen huomioiminen, joka viittaa auktoritatiiviseen vanhemmuustyyliin.

Tämän tutkimuksen aineiston perusteella havaittiin myös, että vanhemmat kokevat kohtuullisuuden olevan yksi tärkeimmistä ruokakasvatuksen ohjenuorista. Näistä ”maalaisjärjen” käyttöä korostavista vastauksista voi löytää sallivan vanhemmuustyyliin piirteitä. Sallivassa vanhemmuudessa sääntöjä ja rajoituksia pyritään välttämään ja ruokakasvatus tapahtuu pitkälti lapsen mieltymysten ohjaimena. Tällaisen sallivan vanhemmuuden on todettu olevan yhteydessä lapsen ylipainoon ja ruokavalion huonoon laatuun, johtuen lapsen luontaisesta mieltymyksestä runsasenergiseen ja -sokeriseen ruokaan. (Vollmer & Mobley, 2013, 238.) Kohtuullisuuden ajatus ja salliva vanhemmuustyyli eivät ole synonyymejä, vaikka joitain yhtäläisyyksiä on löydettävissä. Voidaan kuitenkin pohdita, johtaako ”maalaisjärkinen” ruokakasvatus kuitenkin sallivuudessaan esimerkiksi suurempaan sokerin saantiin, verrattuna sellaiseen ruokakasvatukseen, joissa makeiden herkkujen syömistä pyritään aktiivisesti rajoittamaan sääntöjen avulla.

8.2 Varhaiskasvattajien näkemykset päiväkodin ruokakasvatuksesta

Tämän tutkimuksen aineistossa varhaiskasvattajat kuvailivat ruokakasvatusta paljon lapsen erityisyyden näkökulmasta ja korostivat lapsen persoonan merkitystä ruokakasvatukselle. Vaikka lapset toimivat ryhmässä, tulisi kasvatuksen kuitenkin tapahtua yksilön ehdoilla. Lapsilähtöisyys onkin yksi varhaiskasvatuksen perustermeistä. Lapsilähtöisen varhaiskasvatuksen kantavana ajatuksena on lapsen oma toiminta: oppiminen tapahtuu kokeilemisen ja tutkimisen kautta. Myös motivaatio oppimiseen paranee silloin, kun aloite lähtee lapsesta itsestään. (Kinos, 2002, 130.) Oman tulkintani mukaan lapsilähtöisyys ruokakasvatuksessa tarkoittaa sitä, että lapsi otetaan aktiivisesti mukaan toimintaan. Pelkien sääntöjen noudattamisen sijaan lapsi saa olla itse mukana laatimassa toi-

mintatapoja. Lapsilähtöinen ruokakasvatus ottaa lapset huomioon yksilöinä ja mukautuu joustavasti eri tilanteisiin.

Ajatuksena lapsilähtöinen ruokakasvatus kuulostaa ihanteelliselta. Miten hyvin päiväkodin olosuhteet kuitenkin tukevat yksilön huomioonottamista ja jokaisen lapsen kohtaamista? Liisa Holkeri-Rinkinen (2009) tutki väitöskirjassaan lasten ja aikuisten vuorovaikutusta päiväkodissa. Tutkimuksen keskiöön nousivat erityisesti ruokailutilanteet, joissa lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta esiintyy paljon. Tutkimuksessa analysoiduista viidestä vuorovaikutustilanteesta kolme on ruokailuhetkiä. Tutkimuksen mukaan ruokailuhetket tarjoavat paljon tilaisuuksia lapsen ja aikuisen väliselle vuorovaikutukselle. Ruokailuhetkissä on kuitenkin useita vuorovaikutukseen kielteisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten aikuisen ja lapsen epätasa-arvoinen suhde sekä ruokailuun liittyvät aikataulut, jotka saattavat näyttäytyä kiireenä. (Holkeri-Rinkinen, 2009, 127.)

Päiväkodin olosuhteet voivat luoda haasteita lapsilähtöiselle ruokakasvatukselle. Tämän tutkimuksen aineistossa ruokakasvatusta hankaloittaviksi tekijöiksi nimettiin lähes ainoastaan ruokaan liittyviä asioita, kuten kasvien vähyys tai ruoan huono laatu. Sen sijaan lasten suurta määrää, henkilökunnan vähyyttä tai aikuisen ja lapsen vuorovaikutussuhdetta ei mainittu tämän tutkimuksen aineistossa. Onko varhaiskasvattajien kuva ruokakasvatuksesta kuitenkin melko kapea, keskittyen ainoastaan lasten ruokkimiseen, vai ovatko varhaiskasvattajat niin tottuneita päiväkodin olosuhteisiin, etteivät he osaa arvioida niiden vaikutuksia?

Tämän tutkimuksen aineistossa varhaiskasvattajat puhuivat paljon vertaisryhmän merkityksestä lasten ruokakasvatukselle. Useat haastatteluun osallistuneista varhaiskasvattajista olivat sitä mieltä, että vertaisryhmä helpottaa ruokakasvatuksen toteuttamista. Vertaisryhmän merkitystä lasten syömiseen on tutkittu melko paljon ja tulokset ovat yhdenmukaisia. Syöminen on aina sosiaalinen tapahtuma, jossa muiden ihmisten valinnat vaikuttavat syömiseen. On osoitettu, että ihmiset syövät enemmän silloin kun läsnä on toinen, paljon syövä ruokailija ja vähemmän silloin, kun ruokailutilanteessa on läsnä vähemmän syövä ihminen, huolimatta siitä kuinka nälkäiseksi ihmiset tunsivat itsensä. (Cruwys

ym., 2014, 3.) Sama sosiaalisen tilanteen vaikutus näkyy myös lapsilla. Lapset maistavat mieluummin sellaista ruokaa, jota näkevät jonkun vertaisryhmään kuuluvan (toisen lapsen) syövän. (Bevelander ym., 2012, 1130.) Näiden tutkimustulosten valossa vertaisryhmän hyödyntäminen päiväkodin ruokakasvatuksessa on perusteltua. Toisaalta ajattelen, että vertaisryhmää hyödyntävä ruokakasvatus ei välttämättä ole kasvatusta lainkaan, jos aikuisen rooli jää passiiviseksi. Lasten istuttaminen vierekkäin ruokapöytään ei vielä täytä kasvatuksen tunnusmerkkejä, jollei aikuinen samalla pyri aktiivisesti muuttamaan lapsen toimintaa tai ajatusmalleja. Lapset eivät opi toisiltaan ainoastaan positiivisia asioita, vaan myös ruokaan liittyvät ennakkoluulot saattavat "tarttua" lapsesta toiseen, jos läsnä ei ole tilanteeseen puuttuvaa aikuista.

Tähän tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvattajat puhuivat runsaasti ruokakasvatuksen toteuttamisesta, mutta useimmiten puhe keskittyi ainoastaan ruokailutilanteissa tapahtuvan toiminnan kuvaamiseen. Tämän tutkimusaineiston perusteella päiväkodin ruokakasvatus on tulkintani mukaan melko itseohjautuvaa ja vailla selkeitä tavoitteita. Tavoitteiden puuttumista selittää osaltaan ruokakasvatuksen vähäinen rooli varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2005.) Mielestäni tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat ajatusta siitä, että ruokakasvatus tulisi ottaa vahvemmin mukaan päiväkodin arkeen myös asiakirjatasolla. Lisäksi tarvittaisiin täydennyskoulutusta, joiden avulla varhaiskasvattajilla olisi välineitä laajentaa ruokakasvatusta osaksi päiväkodin koko arkea, ei vain ruokailutilanteita.

8.3 Yhteinen ruokakasvatus

Tämän tutkimuksen aineistossa vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan yhteistyö näyttäytyy ruokakasvatuksen osalta melko vähäisenä ja pintapuolisena. Vuorovaikutus vaikuttaisi tapahtuvan lähinnä päiväkodin eteisessä keskittyen lähinnä lapsen syömisen kuvailemiseen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) mukaan yksi päiväkodin ja varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista on vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan yhteistyöstä syntyvä kasvatuskumppanuus, jossa kummallakin

osapuolella on tärkeä rooli. Edellä mainitussa asiakirjassa kasvatuskumppanuus määritellään ”vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa”. Lähtökohtana ovat aina lapsen etu ja tarpeet. Yksi kasvatuskumppanuuden käytännön toteuttamiskeinoista on jokaisen lapsen kohdalla laadittava varhaiskasvatussuunnitelma sekä vanhempien kanssa yhdessä käytävät kasvatustalut. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2005, 31–33.)

Haasteita kasvatuskumppanuuden syntymiselle luovat joskus vanhempien ja varhaiskasvattajien erilaiset näkemykset siitä, millaista on hyvä kasvatustalut tai mitkä tehtävät kuuluvat päiväkodille ja mitkä kodille. (Karila, 2006, 95.) Tämänkin tutkimuksen perusteella oli tunnistettavissa erilaisia näkökulmia ruokakasvatukseen ja siihen, miten kodin ja päiväkodin vastuu jakautuu. Tämä näkemysten erilaisuus saattaa luoda haasteita vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteistyölle. Toisaalta varhaiskasvattajat saattavat kokea haastavaksi ajatuksen ulkoistusta ruokakasvatuksesta, jossa vanhemmat ajattelevat päiväkodin olevan päävastuussa, jolloin tasavertainen kasvatuskumppanuus ei voi toteutua.

Kasvatuskumppanuuden syntymisessä tärkeitä tekijöitä ovat luottamus ja toisen osapuolen tunteminen. Näiden asioiden saavuttaminen vaatii aikaa, joka saattaa muodostua haasteiksi lasten päiväkotiryhmien ja hoitajien vaihtuvuuden vuoksi. (Karila, 2006, 97–101.) Saattaa olla, että nämä tekijät ovat osaltaan vaikuttamassa myös siihen, miksi tähän tutkimukseen osallistuneet vanhemmat ja varhaiskasvattajat kokivat yhteistyön olevan vähäistä.

Päiväkodin jokapäiväiset käytännöt luovat perustan kasvatuskumppanuudelle ja vanhempien ja henkilökunnan vuorovaikutukselle. Usein vuorovaikutus tiivistyy pieniin hetkiin lasta hoitoon vietäessä ja haettaessa. (Karila, 2006, 101–104.) Nämä samaiset hetket esiintyivät myös tämän tutkimuksen aineistossa yhtenä vuorovaikutuksen muotoina. Sekä vanhempien että varhaiskasvattajien puheenvuoroista oli kuitenkin havaittavissa, etteivät nämä kohtaamiset palvele kodin ja päiväkodin yhteistyötä parhaalla mahdollisella tavalla.

Tämän tutkimuksen aineistossa kävi ilmi, etteivät vanhemmat miellä päiväkotia ensisijaiseksi tietolähteeksi silloin, kun tarvitaan tietoa ja tukea lapsen ravitsemukseen ja syömiseen liittyen. Useat vanhemmat mainitsivat neuvolan ensisijaisena tietolähteenään. Vaikka neuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat ovat saaneen koulutusta ravitsemusasioihin liittyen, suuri osa heistä ei kuitenkaan pidä omaa asiantuntijuuttaan riittävänä ja kaipaisi lisäkoulutusta (Ilmonen ym., 2007). Tämän asian valossa tukeutuminen ainoastaan neuvolan tarjoamiin palveluihin saattaa olla ongelmallista.

Sosioekologisen teorian mukaan koti ja päiväkoti ovat lapsen tärkeimmät mikroympäristöt. (Bronfenbrenner, 1979, 6–8.) Mikroympäristöjen vuorovaikutus on lapsen kehityksen kannalta olennaisessa roolissa, sillä liian paljon toisistaan eroavat kasvuympäristöt saattavat aiheuttaa lapsessa hämmennystä ja olla haitallista hänen kehityksensä kannalta (Puroila & Karila, 2001, 212). Tämän tutkimuksen aineistossa kävi ilmi, kuinka joskus kodissa käytössä olevat käytännöt eroavat suuresti päiväkodin käytännöistä. Haastatteluihin osallistuneet varhaiskasvattajat kertoivat tilanteista, joissa vanhempi on esimerkiksi antanut lapselle luvan olla syömättä päiväkodissa tarjolla olevaa ruokaa. Tämä on kuitenkin ristiriidassa päiväkodin käytännön kanssa ja voi vaikeuttaa huomattavasti ruokailutilannetta. Pahimmassa tapauksessa yhden lapsen käytös vaikuttaa myös toisiin lapsiin. Tämän kaltaisten tilanteiden vuoksi olisikin tärkeää, että kodissa ja päiväkodissa noudatettaisiin edes suunnilleen samankaltaisia käytäntöjä. Tämän toteutuminen vaatisi sitä, että vanhemmat ja varhaiskasvattajat löytäisivät eteiskeskusteluiden lisäksi vielä enemmän aikaa pohtia yhdessä ruokakasvatukseen liittyviä asioita.

8.4 Lapsi yksilönä

Sosioekologisen mallin keskiössä on lapsi (kuvio 1, s. 25). Vaikka tämän tutkimuksen päätavoite on tutkia kotona ja päiväkodissa tapahtuvaa ruokakasvatusta, ei sen kohteena olevaa lasta voi jättää huomioimatta tuloksia pohtiessa. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat puhuivat kumpikin lapsen yksilöllisistä piirteistä, jotka vaikuttavat ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Lapsen ruokatottumusten syntymiseen vaikuttavat sekä sisäsyntyiset että sosiaaliset tekijät (Birch, 1998, 407). Sisäsyntyisiä mekanismeja ovat synnynnäiset makumieltymykset, uusien ruokien pelko eli neofobia sekä ruokavastenmielisydet (Birch, 1999, 46–48; Nurttila, 2001, 108–111). Nämä kaikki tekijät tulivat esille myös vanhempien ja varhaiskasvattajien puheenvuoroissa. Monet vanhemmista mainitsivat uusien ruokien maistamisen hankaluudesta sekä ruoista, joita heidän lapsensa ei suostu syömään lainkaan. Haastatteluissa kävi myös ilmi se, kuinka lapsen syövät mielellään makeaa, jolloin vanhemmat joutuvat rajoittamaan lapsensa syömisiä. Mielenkiintoista oli huomata, että vaikka neofobia, ruoka-aversiot ja lapsen makumieltymykset esiintyivät vastauksissa, kukaan vanhemmista tai varhaiskasvattajista ei tuonut esille sitä, että ne ovat kaikki lapselle luonnollisia mekanismeja. Kaikki nämä asiat nähtiin ongelmallisina ja ruokakasvatusta vaikeuttavina tekijöinä. Voidaankin pohtia sitä, muuttuisiko suhtautuminen lapsen syömisongelmiin, jos vanhemmat ja varhaiskasvattajat olisivat tietoisempia lapsen ruokatottumusten syntymiseen vaikuttavista sisäsyntyisistä tekijöistä.

Yksi ruokatottumuksiin vaikuttavista asioista on myös lapsen luontainen kyky säädellä energiantarvettaan. Lapsi kykenee tiedostamattaan säätelemään syömistään sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä niin, että energiansaanti pysyy suhteellisen vakiona. (Johnson, 2000, 1429.) Kukaan vanhemmista tai varhaiskasvattajista ei maininnut lapsen oman kylläisyyden tai nälän tunteen vahvistamista. Nälästä puhuttiin ainoastaan ruokakasvatusta vaikeuttavana asiana, koska nälkäinen lapsi ei jaksaa odottaa rauhallisena ruoan valmistumista. Itse ajattelen, että nälkä tai nälän tunteen tunnistaminen voisi olla oivallinen väline ruokakasvatuksen toteuttamiselle: nälästä puhumalla ja auttamalla lasta tunnistamaan nälän tunne, hänen itsesäätelyn taitojaan voitaisiin tukea ja auttaa näin rakentamaan kestävää pohjaa koko loppuelämän mittaiselle terveelliselle syömiselle.

Sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat mainitsivat lapsen luonteen ja temperamentin vaikuttavan siihen, millaista ruokakasvatuksen toteuttaminen on. Ennakkoluuloisen ja varautuneen lapsen ruokakasvatuksen koettiin olevan hankalampaa verrattuna avoimeen ja rohkeaan lapseen. Lapsen temperamentin vaikutusta ruokakasvatuksessa on tutkittu ainakin lihavuuden näkökulmasta (ks.

esim. Tate ym., 2016). Näissä tutkimuksissa on todettu, että lapsen temperamentti saattaa vaikuttaa tietynlaisen syömiskäyttäytymisen, kuten lohtu- ja tunnesyömisen, syntymiseen. Näyttää siltä, että voimakkaan (tai vaikean) temperamentin omaavat lapset ovat herkempiä tunnesyömiselle ja tätä kautta myös ylipainoisuudelle. Voimakkaaseen temperamenttiin saattaa myös liittyä heikompi itsesäätelyn kyky, joka myös lisää ylensyömisen riskiä. Tämän temperamenttityyliin omaaville lapsille vanhempien ruokakasvatusmenetelmillä on erityinen merkitys. Painostaminen ja ruokien rajoittaminen saattavat näillä lapsille olla erityisen haitallisia ja johtaa jopa syömishäiriön kehittymiseen. (Tate ym., 2016.) Nämä tutkimustulokset viittaavat siihen, että ruokakasvatusta toteuttavan aikuisen tulisi olla tietoinen lapsen temperamentin vaikutuksista ja mukauttaa omaa toimintaansa siihen sopivaksi, sen sijaan että ajattelisi lapsen vain olevan ”vaikea” kasvatettava.

9 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu aineiston analyysin ja tulkinnan arviointiin. Luotettavuuden mittareina ovat aineiston systemaattinen analyysi ja tarkka kuvaus aineiston analyysin vaiheista. Laadullisessa tutkimuksessa tulosten yleistettävyydellä tarkoitetaan tulosten mahdollisuutta olla todenmukaisia. Laadullisen aineiston analyysin on perustuttava yleisesti hyväksyttäviin tapoihin jäsentää tutkittavaa ilmiötä. (Ruusuvuori ym., 2010, 27–28.) Laadullisen tutkimuksen kohdalla voidaan arvioida myös tutkimuksen sisäistä yleistettävyyttä, joka tarkoittaa sitä, että aineisto on analysoitu kauttaaltaan samalla lailla, eikä mikään osa-alue painotu toista enemmän. (Ruusuvuori ym., 2010, 28.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu tutkijan oman toiminnan arviointiin (Hirsjärvi ym., 2000, 214–215). Olen aloittanut tutkimuksen tekemisen valmiin aineiston kanssa. Aineisto oli tämän vuoksi itselleni vieras, mikä on voinut vaikuttaa tekemiini valintoihin ja tulkintoihin. Olen kuitenkin päässyt osallistumaan yhteen ryhmähaastattelusta haastateltavan roolissa, jonka vuoksi minulla oli tekstiaineiston lisäksi hyvä käsitys siitä, millainen haastattelutilanne käytännössä oli.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös erilaiset menetelmälliset valinnat, kuten aineiston kerääminen ja sen analysointi (Hirsjärvi ym., 2000, 215). Tämän tutkimuksen aineistoa kerättiin ryhmähaastattelulla. Usein ryhmähaastatteluita toteutettaessa yksi olennaisimmista tutkittavista asioista on ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus. (Kitzinger, 1994, 104.) Tämän tutkimuksen aineistoa kerätessä, haastateltavien keskinäiseen vuorovaikutukseen ei kiinnitetty huomiota. Tämä valinta on vaikuttanut siihen, millaiseksi tutkimuksen tulokset muodostuivat. Tarkastelemalla puheenvuorojen sisällön lisäksi sitä, miten asiat ilmaistaan, tulkintaan olisi saanut yhden ulottuvuuden lisää.

Ryhmähaastattelut eroavat tutkimusaineistona yksilöhaastattelusta, koska läsnä on samaan aikaan useita haastateltavia. Muiden ihmisten läsnäolo saattaa

vaikuttaa tutkittavien vastauksiin. Tässä tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat omaan lapseensa liittyviä asioita. Muiden ihmisten läsnäolo saattoi vaikuttaa niin, että osa vastaajista pyrki vastaamaan yleisesti hyväksytyllä tavalla, vaikka se ei olisi täysin kuvastunut heidän omaa mielipidettään. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen. Varhaiskasvattajien kohdalla vastauksiin on saattanut vaikuttaa se, että läsnä oli muita heidän työyhteisönsä jäseniä. Se, kuinka avoimesti he tunsivat voivansa puhua asioista, riippui varmasti paljon siitä, millainen työyhteisö kyseisessä päiväkodissa vallitsee. Näistä seikoista huolimatta aineistoa lukiessa tuli sellainen olo, että haastateltavat uskalsivat kertoa rohkeasti oman mielipiteensä. Haastatteluissa tuli esille paljon vastakkaisiakin mielipiteitä, jolloin voisi olettaa, että suurin osa haastatelluista kertoi todella oman näkökantansa sen sijaan, että olisi lähtenyt myötäilemään muita.

Analysoin tämän tutkimuksen aineiston teorialähtöistä sisällönanalyysiä soveltaen. Teorialähtöisen sisällönanalyysin käyttäminen saattaa ohjata tutkijaa löytämään aineistosta teoreettista mallia tukevia asioita ja jättämään huomiotta mahdolliset teoriaan kuulumattomat asiat. (Hsieh & Shannon, 2005, 1283.) Tämän tutkimuksen aineistoa ei ollut kerätty juuri tätä nimenomaista tutkimusta varten. Haastattelun runkona käytetty sosioekologinen malli on vahvasti ohjannut tämän tutkimuksen aineiston keruuta ja analyysia ja sitä kautta myös tutkimuksen tuloksia. Tutkimus olisi voinut tuottaa toisenlaisia tuloksia, jos aineisto olisi kerätty tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten mukaan. Sosioekologisen mallin käyttäminen on väistämättä ohjannut aineiston analyysia ja tulkintaa tiettyyn suuntaan, jolloin jonkun toisen teoreettisen mallin seuraaminen sen sijaan olisi varmasti tuottanut toisenlaisia tuloksia.

Laadullinen tutkimus ei pyri tuottamaan laajasti yleistettävää tietoa. Sen sijaan tarkoituksena on kuvata kyseessä olevaa ilmiötä mahdollisimman kattavasti ja tehdä siitä mielekäs tulkinta. Tämän vuoksi tiedonantajien määrän sijaan tärkeämmäksi nousee se, että henkilöt todella tietävät asiasta jotain. Tämän vuoksi aineiston keräämisen ja tiedonantajien valinnan ei tulisi olla sattumanvaraista. (Tuomi & Sarajärvi, 2003, 87–88.) Tutkittavat osallistuivat keskusteluihin omasta halustaan, jolloin voidaan olettaa, että tutkimusjoukoksi valikoitui ihmisiä, jotka kokevat aiheen ainakin joiltain osin tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Tutkimuk-

seen osallistuneita päiväkoteja haettaessa tarkoitus oli keskittyä alhaisen sosioekonomisen alueen päiväkotiin ja tavoittaa alhaisessa sosioekonomisessa asemassa olevia ihmisiä. Todellisuudessa haastateltavien joukko muodostui kuitenkin melko laajaksi sisältäen sekä korkeasti koulutettuja hyvätuloisia että vähemmän koulutusta saaneita matalapalkkaisia ihmisiä. Tutkimuksen tulokset olisivat voineet olla hyvinkin erilaisia, jos haastatteluihin osallistuneet ihmiset olisivat todella edustaneet vain alempaa sosioekonomista luokkaa. Toisaalta tämän tutkimuksen kannalta tutkittavan joukon heterogeenisyys oli etu, sillä tarkoituksena ei ollut keskittyä sosioekonomisen aseman vaikutukseen vaan muodostaa yleiskuvaa kotona ja päiväkodissa tapahtuvasta ruokakasvatuksesta.

Tämä tutkimuksen vahvuutena on melko suuri haastateltavien määrä (23 henkilöä). Yhteistyö DAGIS-tutkimusprojektin kanssa mahdollisti näinkin suuren aineiston käyttämisen, mikä ei olisi muuten ollut mahdollista. Lisäksi tutkimuksen rikkautena on mahdollisuus tutkia sekä vanhempien että päiväkodin varhaiskasvattajien näkökulmia samanaikaisesti ja päästä vertailemaan näiden näkökulmien mahdollisia eroavaisuuksia.

10 Lopuksi

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaista ruokakasvatusta kotona ja päiväkodissa toteutetaan. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös selvittämään vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä siitä, miten kasvatuksen kohteena oleva lapsi vaikuttaa ruokakasvatukseen toteuttamiseen. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella kodin ja päiväkodin välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta ruokakasvatukseen liittyen.

Tämän tutkimuksen aineiston perusteella ruokakasvatusta toteutetaan sekä kotona että päiväkodissa melko samankaltaisin keinoin: aikuisen ja toisten lasten esimerkin sekä yhteisten ruokailuhetkien avulla. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu vanhempien ja varhaiskasvattajien itse esiin tuomista asioista, jolloin kyseessä ovat ennen kaikkea heidän käsityksensä. Olisikin mielenkiintoista tutkia ruokakasvatukseen toteuttamiskeinoja todellisessa tilanteessa, esimerkiksi havainnointitutkimuksen keinoin. Näin päästäisiin tarkastelemaan lähemmin sitä, millaista ruokakasvatusta arki-illan päivällisellä tai päiväkodin lounaspöydässä todella tapahtuu, vai tapahtuuko laisinkaan.

Yhdeksi tutkimuksen mielenkiintoisimmista asioista nousi päiväkodin ja kodin välinen yhteistyö tai sen puute. Tämän tutkimuksen aineisto ei antanut mahdollisuuksia paneutua syvemmin niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat kodin ja päiväkodin yhteistyön onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Löytämällä vastauksia näihin kysymyksiin, olisi ehkä mahdollista kehittää keinoja, joilla kodin ja päiväkodin yhteistyö ruokakasvatuksessa saataisiin toimimaan entistä paremmin. Tiivis ja toimiva yhteistyö mahdollistaisi entistä paremmin sen, että ruokakasvatus todella täyttäisi tarkoituksensa ja vaikuttaisi lasten ruokatottumusten kehittymiseen positiivisesti.

Päiväkoti-ikäinen lapsi on ruokavalintojen osalta lähes kokonaan aikuisten varassa, jonka vuoksi vanhemmilla ja muilla lapsen ruokavaliosta päättävillä aikuisilla on suuri rooli lapsen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa. Ruokakasvatuksen avulla aikuiset voivat opettaa lapsille tietoja ja taitoja, joiden avulla lapsi

kykenee pikku hiljaa tekemään itse hyvinvointia lisääviä valintoja. Lapsen kasvaessa ja siirtyessä koulumaailmaan, hänen itsenäisyytensä kasvaa vähitellen. Tämän vuoksi ruokakasvatuksen tulisi olla jatkumo kodin ja päiväkodin kautta myös kouluun.

Tämän tutkielman keskiössä on ruokakasvatus, joka on vielä toistaiseksi ollut terminä vailla selkeää määritelmää. Ruoka on muutakin kuin ravintoa ja fysiologisten tarpeiden tyydyttämistä. Parhaimmillaan ruoka on myös yhdessäolon sekä lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen väline. Samalla tavoin lapsen hyvinvointi on muutakin kuin oikein koostetun ruokavalion avulla saavutettua fyysistä terveyttä. Ruokakasvatusta ja sen toteuttamista pohtiessa tulisikin pitää mielessä ruoan kaikki ulottuvuudet. Ottamalla ravitsemustiedon lisäksi huomioon myös sosiaaliset ja yksilölliset tekijät, voisimme olla askeleen lähempänä kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävää ruokakasvatusta.

Lähteet

- Aalto, M. (2015). Espoolaisvanhemmat valittavat yhä päiväkotiruuasta – asiantuntija pitää terveellisenä. Helsingin Sanomat. 9.3.2015.
- Adessi, E., Galloway, A., Visalberghi, E., Birch, L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite*, 45(3), 264–271.
- Arkkola, T., Uusitalo, U., Pietikäinen, M., Metsälä, J., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Veijola, R., Knip, M., Virtanen, S., Ovaskainen, M-L. (2006). Dietary intake and use of dietary supplements in relation to demographic variables among pregnant Finnish women. *British Journal of Nutrition*, 2006 (96), 913–920.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of human behavior (Vol. 4)*, 71–81. New York: Academic Press.
- Bevelander, K., Anschutz, D., Engels, R. (2012). The effect of a fictitious peer on young children's choice of familiar v. unfamiliar low- and high-energy-dense foods. *British Journal of Nutrition* 2012(108), 1126–1133.
- Birch, L.L. (1999). Development of food preferences. *Annual review of nutrition*, 1999(19), s. 41 – 62.
- Birch, L.L., Fisher, J. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics* 1998(101), 539–549
- Boots, S., Tiggermann, M., Corsini, N., Matiske, J. (2015). Managing young children's snack food intake. The role of parenting style and feeding strategies. *Appetite* 2015 (92), 94 – 101.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cruwys T., Bevelander, K., Hermans, R. (2014). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 2015 (86), 3–18.
- Dovey, T., Staples, P., Gibson, E., Halford, J. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50(2–3), 181 – 193.
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S., Virtanen, S. (2012). Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. *Sosiaalilääketieteellinen aikauslehti* 2012(49), 94–104.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. (2014). Stakes oppaita 56.
- Fisher, J.O., Birch, L.L. (1999). Restricting access to foods and children's eating. *Appetite*, 32, 405–419.
- Greer, R.D., Dorow, L., Williams, G., McCorkle, N., Asnes, R. (1991). Peer-mediated procedures to induce swallowing and food acceptance in young children. *Journal of applied behaviour analysis* 1991(24), 783–790.

- Gubbels, J., Kremers, S., Stafleu, A., Dagnelie, P., Goldbohm, R., de Vries, N., Thijs, C. (2009). Diet-related restrictive parenting practices. Impact on dietary intake of 2-year-old children and interactions with child characteristics. *Appetite*, 2009(52), 423–429.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. (2004). *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu: 2004:11.
- Hendy, H.M., Raudenbush, B. (1999). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 34 (1), 61 – 76.
- Hepper, P.G., Wells, D.L., Dornan, J.C., Lynch, C. (2013). Long-term flavor recognition in humans with prenatal garlic experience. *Developmental psychobiology* 55(5), 568 – 574.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Holkeri-Rinkinen, L. (2015). *Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Diskurssianalyttinen tutkimus päiväkodin arjesta*. Väitöskirja. Sosiaalitutkimuksen laitos. Tampere University Press.
- Hsieh, H., Shannon, S. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277 – 1288.
- Ilmonen, J., Isolauri, E., Laitinen, K. (2007). Ravitsemusneuvonta koetaan tärkeäksi neuvolatyössä. *Suomalainen lääkärilehti* 2007(62), 3661 – 3666.
- Janhonen, K., Palojoki, P., Mäkelä, J. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa Janhonen-Abreuquah, H., Palojoki, P. (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*. Helsinki:Unigrafia.
- Johnson, S. (2000). Improving Preschoolers' Self-Regulation of Energy Intake. *Pediatrics*, 106(6), 1429 -1435.
- Karila, K. (2006). Kasvatuskumppanuus vuorovaikutussuhteena. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A., Rasku-Puttonen, H. *Kasvatusvuorovaikutus (s. 91–108)*. Tampere: Vastapaino.
- Kiefner-Burmeister, A., Hoffman, D., Zbur, S., Musher-Eizerman, D. (2016). Implementation of parental feeding practices: does parenting style matter? *Public Health Nutrition, Published online: 15 March 2016*.
- Kinos, J. (2002). Kohti lapsilähtöisen varhaiskasvatuksen teoriaa. *Kasvatus* 33 (2), 119 – 132.
- Kitzinger, J. (1994). The methodology of Focus Groups: the importance of interaction between research participants. *Sociology of Health & Illness* 16(1), 103 – 121.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M., Virtanen, SM. (2008). *Lapsen ruokavalio ennen kouluikää*. Kansanterveyslaitoksen julkaisu, B32/2008.
- Lagström, H., Talvia, S. (2014) Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H., Lyytikäinen, A.(toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja ter-*

- veyttä lapsille (s. 20–25). Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto.
- Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippilä, C., Veijola, R., Knip, M., Virtanen, S. (2010). Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. *Public Health Nutrition: 13(6A)*, 957–964.
- Martin-Biggers, J., Spaccarotella, K., Berhaupt-Glickstein, A., Hongu, N., Eorobey, J., Byrd-Bredbenner, C. (2014). Come and Get It! A Discussion of Family Mealtime Literature and Factors Affecting Obesity Risk. *Advances in nutrition, 2014(5)*, 235 – 247.
- Metsomäki, M. (2006) "Suu on syömistä varten": lasten ja aikuisten kohtaamisia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa. Jyväskylän yliopisto.
- Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O.T., Pietinen, P., Viikari, J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *British Journal of Nutrition, 2005(93)*, 923–931.
- Mita, S., Gray, S., Goodel, L. (2015). An explanatory framework of teachers' perceptions of a positive mealtime environment in a preschool setting. *Appetite, 2015(90)*, 37–44.
- Mäntyranta, T., Kaila, M. (2008). Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. *Duodecim 2008(124)*, 1507–1513.
- Määttä, S., Lehto, R., Nislin, M., Ray, C., Erkkola, M., Sajaniemi, N., Roos, E. (2015). Increased health and well-being in preschools (DAGIS): rationale and design for a randomized controlled trial. *BMC Public Health (2015) 15:402*.
- Nurttila, A.(2001). Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Mikael Fogelholm (toim.), *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa* (s. 99–142). Helsingin yliopisto. Palmenia-kustannus.
- Ojansivu, P., Sandell, M. (2013). Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H., Lyytikäinen, A.(toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (s. 50–58). Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto
- Puroila, A., Karila, K. (2001). Bronfenbrennerin ekologinen teoria. Teoksessa Karila, K., Kinos, J., Virtanen, J. (toim.). *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia* (s. 204–226) PS-kustannus.
- Rasmussen, M., Krølner, R., Klepp, K., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., Due, P. (2006) Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 22(3)*.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi* (s. 9–38). Tampere: Vastapaino.

- Rylatt, L., Cartwright, T. (2015). Parental feeding behaviour and motivations regarding pre-school age children: A thematic synthesis of qualitative studies. *Appetite*, 2015(99), 285 – 297.
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 11.3.2016.)
- Scaglioni, S., Salvioni, M., Galimberti C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(1), 22–25.
- Schunk, D. (1987). Peer Models and Children's Behavioral Change. *Review of Educational Research*, 57, 149–174.
- Shim, J.E., Kim, J., Lee, Y. (2016). Fruit and Vegetable Intakes of Preschool Children Are Associated With Feeding Practices Facilitating Internalization of Extrinsic Motivation. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2016(2), 1–7.
- Shloim, N., Edelson, L., Martin, N., Hetherington. (2015). Parenting styles, feeding styles, feeding practices and weight status in 4–12 year-old children: a systematic review of the literature. *Frontiers in psychology*, 2015;(6), 1849.
- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.* (2016). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu.
- Tate, A.D., Trofholz, A., Rudasill, K.M., Neumark-Sztainer, D., Berge, J.M. (2016). Does Child Temperament Modify the Overweight Risk Associated with Parent Feeding Behaviors and Child Eating Behaviors?: An Exploratory Study. *Appetite*, 2016, Feb 22. *Accepted Manuscript*.
- THL (2014). *Lasten päivähoito 2014*. Tilastoraportti.
- Tilastokeskus. Gini-kerroin. Viitattu 20.4.2016. Saatavissa: http://www.stat.fi/meta/kas/gini_kerroin.html
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2003). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Vaarno, J., Ojansivu, P., Lagström, H. (2014). Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H., Lyytikäinen, A.(toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (s. 69–76). Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 8/2014, Turun yliopisto.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.* (2005.) Stakesin oppaita nro 56. Helsinki: Stakes.
- Vollmer, R., Mobley, A. (2013). Parenting styles, feeding styles, and their influence on child obesogenic behaviors and body weight. A review. *Appetite*, 2013(71), 232–241.

Liitteet

LIITE 1: Haastattelurunko

Vanhemmat

Tervetuloa haastatteluun tänne XX-päiväkotiin. Minun nimeni on XX ja tuolla istuu DD, joka on myös tutkimusryhmämme jäsen. DD:n vastuulla on haastattelun nauhoittaminen. Hän myös tekee jonkin verran muistiinpanoja, mutta hän ei tule osallistumaan keskusteluun. Toivottavasti ette anna hänen läsnäolonsa häiritä keskustelua. Kertaan vielä aluksi jo teille aiemmin kerrotut haastatteluun liittyvät tiedot. Haastattelu nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Tietoja käsitellään kuitenkin ryhmätasolla eli yksittäisiä kommentteja ei tulla yhdistämään puhujaan. Olemme siis kiinnostuneita siitä, mitä te tässä ryhmässä keskustellette. Haastattelun aiheena on päiväkotikäisten lasten ruoka-, istumis-, ja liikuntatottumukset sekä elektronisten laitteiden käyttö. Pyydänkin teitä miettimään teidän omaa arkipäivää ja tilanteita arkielämässä lasten kanssa. Minä esitän teille kysymyksiä, joista toivon teidän keskustelevan. Mihinkään kysymykseen ei ole olemassa yhtä, ainoaa oikeaa vastausta, vaan arvokkaampaa meille on se, että te keskustellette aiheista. Ei haittaa, vaikka ajatuksenne tuntuisi toistolta, vaan tärkeämpää on se, että keskustellette kuin nyökkäätte olevanne samaa mieltä. Tarvittaessa voitte aina esittää minulle tarkentavia kysymyksiä. Emme käy läpi yhteisesti paperille vastattuja kysymyksiä, mutta palautattehan paperin DD:lle. Olisiko teillä tässä vaiheessa vielä kysyttävää? Jos aloitetaan pienellä esittelykierroksella eli kerrotte toisille etunimenne.

Istuminen/liikunta

Pääkysymys:

Millainen rooli lapsen liikkumisella on teidän normaalissa arjessa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Kuinka usein liikutte yhdessä lapsenne kanssa? Milloin liikutte/harrastatte yhdessä? Miksi juuri tällöin?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat tekemiseen/liikkumiseen yhdessä lasten kanssa? tai siihen, että ette liiku yhdessä lapsenne kanssa?
 - Miten vaihtuvat vuodenaajat vaikuttavat lasten liikkumiseen/liikuntapaikkojen valintaan?
 - Liikutaanko yleensä lapsen pyynnöstä, jonkun muun ehdotuksesta vai teidän päätöksestä?
- Millaisissa ympäristössä teidän lapsenne liikkuu (esim. puisto, piha, liikuntahalli, päiväkoti, metsä)?
 - Jos mietitte sitä teidän lähintä ulkopiha-aluetta/ yleisintä liikkumispaikkaanne, millaisia liikkumismahdollisuuksia lapsella on tällä alueella (esim. liukumäki, keinut, leikkivälitteet, metsä, ...)?
 - Jos mietitte asuinympäristöänne, millaisena koette asuinalueenne soveltuvuuden lapsenne liikkumiselle? (puistot lähellä, helppo kävellä lasten kanssa,...)

- Mitä kaipaisitte asuinympäristöön, jotta lapsenne liikkuisi enemmän? / Miksi ei muutokset asuinympäristössä vaikuttaisi lapsen liikkumiseen?
- Millä tavoin edistätte lapsenne liikkumismahdollisuuksia?
 - Millainen on teidän roolinne lapsenne liikkumismahdollisuuksien tarjoajana? Millainen rooli on päiväkodilla?
 - Kuinka paljon lapsen tulisi liikkua päivässä?
 - Mikä merkitys liikkumisella on lapselle?
 - Jos mietitte lapsen lähipiiriä (muita sisaruksia, kavereita, muuta perhettä, päiväkotia), miten he vaikuttavat lapsenne liikkumiseen?

Pääkysymys:

Kun mietit lapsesi arkea, milloin lapsesi istuu? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Miten kuvailisit lapsesi leikkejä? Onko leikit pääsääntöisesti istuen tapahtuvaa, kävellen tapahtuvaa ja vielä liikunnallisempaa?
 - Istutteko yhdessä lapsenne kanssa pitkiä aikoja esimerkiksi television ääressä, leikkiessä? Jos lapsella on sisaruksia, miten paljon he istuvat yhdessä?
 - Istutatteko lastanne? Millaisissa tilanteissa ja miksi?
- Oletko kiinnittänyt huomiota, että lapsesi istuisi liikaa/paljon?
 - Millaisissa tilanteissa rajoitatte lapsesi juoksemista? Miksi?
 - Miksi päiväkotikäisen lapsen on osattava istua pitkiäkin aikoja paikoillaan?
- Miten paljon arvioisitte lapsenne katsovan televisiota, käyttävän tietokonetta tai muuta elektronista laitetta päivittäin?
 - Mitä hän yleensä puuhailee tietokoneella tai tabletilla? Tai katsoo televisiosta?
 - Millaisena näette elektronisten laitteiden roolin teidän arkipäivässä lasten kanssa?
 - Miksi on hyvä oppia käyttämään elektronisia laitteita jo varhaislapsuudessa?
 - Rajoitetaanko elektronisten laitteiden käyttöä? (Onko lapsella oma televisio huoneessa? Saako lapsi yksin katsoa televisiota/käyttää tietokonetta? saako hän syödä samalla esimerkiksi karkkia katsoessaan televisiota) Tarvitseeko käyttöä rajoittaa?
 - Miten paljon katsotte/käytätte **yhdessä** lapsenne kanssa televisiota/ tietokonetta?
 - Pystyttekö sanomaan ”ei” television katselulle/tietokoneen käytölle lapsen pyytäessä ja suostuttelemaan lapsen liikkumaan ulkona? Miksi?

Ruokailu

Pääkysymys:

Millaisena koette lapsenne juoma- ja ruokatottumukset? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (haastattelijan tukena)

- Mitkä asiat koette olevan hyviä ja huonoja asioita lapsenne ruokatottumuksissa?
 - Miten arki-/juhla-ruoat ja juomat eroavat (Jos eroja, millaisia/ Jos ei eroja miksi ei eroja)?
 - Millainen ateriaritmi lapsellanne on? Onko se mielestänne hyvä tai huono? Miksi?
 - Millaista ruokaa lapsenne syö? (Onko se monipuolista vai yksipuolista?)
- Miten kuvaisitte terveellisiä ruokatottumuksia tai epäterveellisiä ruokatottumuksia?
- Miten paljon arvioitte, että olette saaneet tietoa ravitsemussuosituksista?
 - Mistä olette saaneet tietoa (netti, neuvola, sukulaiset, toiset vanhemmat, päiväkotit)?
 - Onko tiedosta ollut hyötyä/haittaa miettiessänne lasten ruokatottumuksia?
- Miten koette, että teillä on valmiuksia soveltaa suosituksia omaan arkeen?
 - Minkälaista tietoa tarvitaan lisää, jotta voisi soveltaa suosituksia arkeen?
- Mistä koette että voisitte saada tietoa ravitsemuksesta, jos olisi tarvetta?
 - Mistä haluisitte saada tiedon ja tuen?
- Mikä mielestänne vaikuttaa lapsenne ruokatottumukseen (päiväkotit, taloudellinen tilanne, sukulaisten ruokatottumukset, kaupasta ostetut elintarvikkeet...)?
 - Miksi, miten vaikuttavat?

Pääkysymys:

Millainen rooli lapsen ruokatottumuksilla ja ravitsemuksella on teidän perheen arjessa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavia kysymyksiä (haastattelijan tukena):

- Miten huomioidaan tai ollaan huomioimatta syömistä ja juomista teidän perheessä (arkena tai viikonloppuna)?
- Miten näette oman roolin ravitsemuskasvattajana?
- Minkälainen rooli lapsella itsellä on ruokatottumusten muotoutumisessa?
 - Vaikuttaako lapsen luonne syömiseen?
 - Miten koette että voitte vaikuttaa syömiseen riippumatta luonteesta? Voitteko omilla toimilla vaikuttaa esim. siihen, että lapsi maistaa uutta kasvista? Miten?

- Onko mielestänne tärkeitä että lapsi on maistanut monipuolisesti ruokia?
- Voiko joku muu vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin ja miten?
 - Pitääkö jonkun muun paitsi vanhempien vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin? Onko siitä hyötyä vai haittaa?
- Millä keinoilla voitte vaikuttaa lastenne ruokatottumuksiin?
 - Miten koette että voiko lasten eri ruokien tai juomien nauttimista rajoittaa?
 - Millä tavoin voisi rajoittaa syömistä tai juomista; tiettyjä ruokia ei ole saatavilla (ei ole kaapissa/kotona) tai säännöillä rajoittaa (karkkipäivä/ ei jälkiruokaa jos ei syö lautasta tyhjäksi)?
 - Millä tavoilla koette että itse rajoitatte lastenne syömistä/ juomista?
- Miten koette oman rooli kannustavana vanhempana?
 - Millä keinoilla voi kannustaa lapsia syömään tai juomaan tiettyjä ruokia?
- Miten koettaa oman roolin tiedon ja taidon välittäjänä?
 - Missä ja miten lapsen pitäisi oppia ruoanvalmistuksesta tai elintarviketietoa?
 - Pitääkö kaikkien osata laittaa ruokaa tai olla tietoa elintarvikkeista ja ravitsemuksesta?

Päiväkotihenkilöstö

Tervetuloa vielä kerran tähän haastatteluun tänne XX-päiväkotiin. Minun nimeni on XX ja tuolla istuu DD, joka on myös tutkimusryhmämme jäsen. DD:n vastuulla on haastattelun nauhoittaminen. Hän myös tekee jonkin verran muistiinpanoja, mutta hän ei tule osallistumaan keskusteluun. Toivottavasti ette anna hänen läsnäolonsa häiritä keskustelua.

Kertaan vielä aluksi jo teille aiemmin kerrotut haastatteluun liittyvät tiedot. Haastattelu nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Tietoja käsitellään kuitenkin ryhmätasolla eli yksittäisiä kommentteja ei tulla yhdistämään puhujaan. Olemme siis kiinnostuneita siitä, mitä te tässä ryhmässä keskustellette. Haastattelun aiheena on päiväkotikäisten lasten ruokailu-, istumis-, ja liikuntatottumukset sekä elektronisten laitteiden käyttö päiväkodissa. Pyydänkin teitä miettimään teidän omaa työpäivää ja tilanteita päiväkodissa lasten kanssa. Minä esitän teille kysymyksiä, joista toivon teidän keskustelevan. Mihinkään kysymykseen ei ole olemassa yhtä, ainoaa oikeaa vastausta, vaan arvokkaampaa meille on se, että te keskustellette aiheista. Ei haittaa, vaikka ajatuksenne tuntuisi toistolta, vaan tärkeämpää on se, että keskustellette kuin nyökkäätte oivanne samaa mieltä. Emme käy läpi yhteisesti paperille vastattuja kysymyksiä, mutta palautattehan paperin DD:lle. Olisiko teillä tässä vaiheessa vielä kysyttävää? Jos aloitetaan pienellä esittelykierroksella eli kerrotte toisille etunimenne.

Pääkysymys:

Millaisiin tilanteisiin istuminen kohdistuu päiväkodissa? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteissa):

- Onko lasten istuminen päiväkodissa ongelma, johon tulisi puuttua?
 - Miksi lapsen tulee oppia istumaan pitkiäkin aikoja?
 - Istutatteko lapsia? Millaisissa tilanteissa? Miksi?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi siihen, että toiset lapset istuvat enemmän kuin toiset päiväkodissa?
 - Kun mietit ulkona olemista, istutaanko ja ollaanko passiivisia ulkona?
- Miten sinä pystyisit vähentämään lasten istumista päiväkodissa?
 - Mitkä tekijät olisivat esteinä istumisen vähentämiselle? Miksi?
 - Voisiko päiväkodin ympäristöä muuttamalla vaikuttaa lasten istumisen vähentämiseen?
- Käytetäänkö tietokoneita tai katsotaanko televisiota päiväkodissa?
 - Millaisissa tilanteissa? Millaisia sääntöjä ja käytäntöjä liittyy elektronisten laitteiden käyttöön (esim. vain henkilökunnan kanssa)?
 - Miksi televisiota/tietokoneita käytetään päiväkodissa? Voisiko päiväkotipäivä sujua ilman elektronisia laitteita? Miksi laitteita pitäisi käyttää nykyistä enemmän päiväkodin arkiaskareissa?
 - Millainen rooli päiväkodilla on lasten ja perheen mediakasvatuksessa? (esim. kerrotaan suosituksista, keskustellaan yhdessä lapsen kanssa katsotusta filmistä, opetetaan tietokoneen käyttöä).

Pääkysymys:

Millaisena koette päiväkodin ja itsesi roolin lasten liikuttajana? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteissa):

- Mikä on mielestäsi tarpeeksi liikkumista päiväkodissa?
 - Miten paljon liikuntaa on teidän päiväkodissa 3-5-vuotiaille lapsille (kertoina ja tunteina viikossa)? Mihin kyseinen määrä perustuu?
 - Liikkuvatko kaikki lapset ryhmässäsi mielestäsi tarpeeksi päiväkodissa?
- Milloin ja millaisissa ympäristöissä lapset liikkuvat?
- Mitkä tekijät vaikuttavat lasten liikkumattomuuteen/liikkumiseen päiväkodissa?
 - Mitkä tekijät rajoittavat lapsen liikkumista päiväkodissa? (sää, tilat, ympäristö, muut puuhat, tekijät, henkilökunnan määrä/puute, lapsen persoonallisuus/taustat...)
 - Mitkä tekijät edistävät lasten liikkumista päiväkodissa?
- Millaisia sääntöjä ja normeja kohdistuu lasten liikkumiseen päiväkodissa? (Saako joka paikkaan juosta vai rajoitetaanko juoksemista, kannustetaanko juoksemaan ja liikkumaan,...)

- Millainen nykyinen päiväkotisi on ympäristönä (sekä sisä ja ulko) lasten liikkumisen kannalta?
 - Miten kehittäisit ympäristöä/miksi se on hyvä?
 - Jos ympäristö mahdollistaisi vielä monipuolisemman liikkumisen, liikkuisi lapsi enemmän vai ei? Miksi ei, miksi liikkuisi?
- Miten sinä pystyisit lisäämään lasten liikuntaa/liikkumista päiväkodissa?
 - Vai pystyisitkö? (ulkona oloa tai liikuntatunteja lisäämällä, kannustamalla, suunnittelemalla liikunnallisempia leikkejä,...) Miksi et pystyisi?
 - Millaisina koet kykysi ja taitosi edistää lapsen liikuntaa/terveellisiä elämäntapoja?
- Miten pystyisit vaikuttamaan perheen liikuntatottumuksiin? Onko sinun tehtäväsi myös vaikuttaa perheen liikuntatottumuksiin?
 - Miten pystyisit vai miksi et pystyisit?

Ruokailu

Pääkysymys:

**Millaiset ovat mielestäsi lapsen ruoka- ja juomatottumukset päiväkodissa?
(esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)**

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteissa):

- Kuinka paljon on mielestäsi lapsille terveyttä edistävä määrä hedelmiä, marjoja ja kasviksia per päivä?
- Miten koette että lapset syövät hedelmiä ja kasviksia päiväkodissa?
 - Vastaako syöty määrä terveyttä edistävää ruokavaliota?
- Onko lapsilla mahdollisuus syödä tarvittavan määrän kasviksia ja hedelmiä päiväkodissa?
- Mitkä asiat vaikuttavat syötyyn määrään hedelmiä ja kasviksia päiväkodissa?
- Mitkä ovat mielestäsi lapsille ei-suositeltavia ruokia tai juomia?
 - Miten päiväkotisi voi mielestänne rajoittaa ei-suositeltavien ruokien syömistä tai juomista?
- Pitääkö päiväkodin rajoittaa sokeripitoisten elintarvikkeiden syöntiä tai juontia?
- Kuinka paljon tai usein lapsi voi mielestänne syödä, juoda sokeripitoisia elintarvikkeita?
- Tarjotaanko lapsille sokeripitoisia elintarvikkeita päiväkodissa? Kuinka usein? Missä muodossa?

Pääkysymys:

Mikä on sinun ja päiväkodin vastuu ravitsemuskasvattajana? (esitetään myös kirjallisesti paperilla haastateltaville)

Tarkentavat kysymykset (toimivat haastattelijan tukena haastattelutilanteessa):

- Voiko päiväkotiyhteisö yleisesti vaikuttaa lasten ruokatuottamiseen? Miten?
- Pitääkö päiväkodin vaikuttaa ruokakäyttöön, ruokailutuottamiseen tai käytäntöihin?
- Pystytkö päiväkodintyöntekijänä vaikuttamaan lasten ruokakäyttöön ja ruokatuottamiseen? Miten? (Miksi et?)
 - Millaisena koet roolisi liittyen lasten ruokatuottamiseen ja ruokakäyttöön?
 - Koetteko, että teillä on valmiuksia toimia ravitsemuskasvatustajana?
 - Miten pystytte edistämään lasten terveellisiä ruokatuottamisia? Miten pystytte vähentämään tai rajoittamaan ei suositeltavien ruokien syöntiä? Miten pystytte vaikuttamaan perheen käytäntöihin?
- Minkälaiset tavat päiväkodissa voisi vaikuttaa lasten ruokatuottamiseen positiivisella tavalla?
 - Millaisia kannustus/rajoitustilanteita liittyy ruokailuun?
 - Rajoitatteko lapsen ruokailutilanteita tavalla tai toisella (esimerkiksi kieltämällä sokeripitoisten ruokien käyttöä, kieltämällä ottamasta lisää)?
 - Puhutaanko ruoasta (missä tilanteissa, miten)?
- Mitkä muut asiat henkilökunnan lisäksi voivat vaikuttaa päiväkotilasten syömiseen ja juomiseen (ruokailutilanteet miellyttävät, ruoan tarjoilu houkutteleva, kasvikset tarjotaan erikseen, allergisille asianmukaiset ruoat ja juomat)?