



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Ruokakasvatusta haastavat ja mahdollistavat tekijät varhaiskasvatuksessa

Neea Tuominen
Ravitsemustieteen koulutusohjelma
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden tiedekunta
Lääketieteen laitos
Kansanterveystieteen ja kliinisen
ravitsemustieteen yksikkö
31.1.2024

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Ravitsemustieteen koulutusohjelma

Tuominen, Neea S: Ruokakasvatusta haastavat ja mahdollistavat tekijät varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetutkielma, 58 sivua, 3 liitettä (11 sivua)

Tutkielman ohjaajat: TtM Aija Laitinen ja ETM Silja Varjonen

Tammikuu 2024

Asiasanat: ravitseminen, ruokakasvatus, varhaiskasvatus, päiväkoti, kasvatushenkilöstö, kyselytutkimus

RUOKAKASVATUSTA HAASTAVAT JA MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT VARHAISKASVATUKSESSA

Suomessa, kuten monissa muissakin länsimaissa, alle kouluikäiset lapset viettävät merkittävän osan päivistään varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen hoitopäiviin sisältyy myös arkiset ateriat ja yhdessä ruokaileminen. Päiväkodissa tarjotuilla aterioilla varhaiskasvatuksen opettajilla, sosionomeilla ja lastenhoitajilla on merkittävä rooli ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ruokakasvatuksen toteutuksesta ja sitä haastavista ja mahdollistavista tekijöistä varhaiskasvatuksessa. Aineistona hyödynnettiin KO-KOAVA-hankkeessa päiväkotien henkilöstölle teetettyä kyselytutkimusta. Kyselyyn vastasi yhteensä 637 kasvattajaa. Tilastolliset analyysit toteutettiin SPSS-tilasto-ohjelmalla käyttäen Kruskal-Wallis-testiä Bonferronin korjauksella. Lisäksi yhden avoimen kysymyksen vastaukset analysoitiin aineistolähtöisellä laadullisella sisällönanalyysillä.

Suurin osa vastaajista koki, että päiväkodeissa toteutetulla ruokakasvatuksella on mahdollista edistää lasten hyvinvointia ja että varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta olisi edelleen tarpeen kehittää. Useimmiten päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämiseen halusivat osallistua päiväkodin johtajat. Suurin osa (57 %) päiväkodin johtajista söi lounaan päiväkodissa erillään lapsista. Lähes kaikki (95 %) varhaiskasvatuksen opettajat ja (94 %) lastenhoitajat söivät lounaansa päiväkodissa yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä. Päiväkotien henkilöstöstä alle puolet (47 %) koki, että heillä on riittävästi resursseja ruokakasvatukseen. Päiväkodin johtajat kokivat, että ruokasva-

tuksen resursseista eniten tarjolla oli soveltuvia tiloja, työyhteisön tukea ja valmiita toimintaideoita. Varhaiskasvatuksen opettajat ja lastenhoitajat kokivat, että eniten tarjolla oli työyhteisön tukea, yhteisesti sovittuja ruokakasvatuksen tavoitteita ja toimintatapoja sekä esihenkilön tukea. Varhaiskasvatuksessa toteutettavan ruokakasvatuksen tärkeimmäksi kehityskohteeksi äänestettiin yhteisesti sovitut tavoitteet ja toimintatavat kirjatuiksi kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatustoiminnan kehittämiseksi on yhä tarvetta. Yhteisesti sovitut selkeät tavoitteet ja toimintatavat, riittävä aika suunnitella ja toteuttaa ruokakasvatustoimintaa sekä yhteistyö eri varhaiskasvatuksen henkilöstöryhmien välillä voisivat vahvistaa pedagogisen ruokakasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa.

University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences

School of Medicine

Institute of Public Health and Clinical Nutrition

Tuominen, Neea S.: Factors Challenging and Enabling Food Education in Early Childhood Education and Care

Thesis, 58 pages, 3 appendix (11 pages)

Supervisors: MSc Aija Laitinen, MSc Silja Varjonen

January 2024

Keywords: nutrition, food education, early childhood education, kindergarten, educational staff, survey

FACTORS CHALLENGING AND ENABLING FOOD EDUCATION IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION AND CARE

In Finland, as in many other Western countries, children under school age spend a significant part of their days in early childhood education and care (ECEC). Everyday meals and eating together are included in day care. Early childhood education teachers, sociologists, and childminders play a significant role in implementing food education at meals provided in daycare centres. The aim of this master's thesis was to increase understanding of the implementation of food education and the factors that challenge and enable it in early childhood education. The data utilized in the study was derived from a survey administered to ECEC staff in the KOKOAVA project. A total of 637 educators participated in the survey. Statistical analyses were carried out using the SPSS statistical software, employing the Kruskal-Wallis test with Bonferroni correction. In addition, one open-ended question was analysed with inductive qualitative content analysis.

Most respondents felt that the implementation of food education in daycare centres has the potential to promote children's well-being, and food education practices in ECEC should be further developed. Directors of daycare centre were most often interested in participating in the development of food education practices. A majority (57%) of the directors had their lunchtime separately from the children. Almost all (95%) early childhood education teachers and (94%) childminders had their work lunch together with the children at the same dinner table. A little

less than a half (47%) of ECEC staff felt they had sufficient resources for food education. The directors felt that the best resources available for food education were suitable spaces, a support from the work community and ready-made action plans. Both early childhood education teachers and childminders felt that the most available resources were a support from the work community, commonly agreed food education objectives and practices, as well as a support from the director. The most important development target for food education in ECEC was voted to be the commonly agreed objectives and practices to be included in the municipality's early childhood education plan.

There is still a need for the development of food education in early childhood education and care. Commonly agreed clear objectives and practices, sufficient allocated time to plan and implement food education activities, and cooperation between multiprofessional ECEC staff could strengthen the implementation of pedagogical food education in early childhood education and care.

Sisältö

1	Johdanto.....	8
2	Lasten makumieltymysten kehittyminen varhaislapsuudessa	11
2.1	Lasten makumieltymysten kehittymiseen vaikuttavat tekijät.....	11
2.2	Ruokakasvatus	12
3	Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	14
3.1	Kasvattajien toiminnan vaikutus lasten syömiskäyttäytymiseen	17
3.1.1	Kasvattajien ravitsemustietämys ja koulutustaustan vaikutus.....	20
4	Ruokakasvatuksen toteutumista haastavat ja mahdollistavat tekijät varhaiskasvatuksessa	23
5	Tutkimuksen tavoitteet	26
6	Aineisto ja menetelmät.....	27
6.1	Kyselylomake	27
6.2	Tutkittavat henkilöt.....	28
6.3	Aineiston analyysi	29
7	Tulokset.....	32
7.1	Näkemyserot päiväkotiruokailusta ja ruokakasvatuksesta.....	32
7.2	Resurssit ruokakasvatuksen toteuttamiseen	37
7.3	Esimerkkiruokailun toteutuminen	41
8	Pohdinta.....	44
8.1	Aineisto.....	44
8.2	Tulosten tarkastelu.....	45
8.2.1	Haastavat tekijät	48

8.2.2	Mahdollistavat tekijät	49
8.3	Eettisyys ja tutkimuksen luotettavuus	50
9	Johtopäätökset.....	51
	Lähteet.....	53

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettyjä tutkimuksia.

Liite 2. Kyselylomake.

Liite 3. Perusteluita väitteeseen ruokakasvatuksen resurssien riittävydestä varhaiskasvatuksessa.

1 Johdanto

Ruokakasvatus on tasapainoisen ja myönteisen ruokasuhteen ja ruokailun tukemista sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten ja siihen liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen ja taitojen opettamista (Ruokavirasto 2022). Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus ja ruokailu ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista ja myös osa vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Päivittäin toistuvat tilanteet, kuten ruokailut, ovat osa pedagogista toimintaa ja keskeinen osa lapsen päivää (Opetushallitus 2022).

Varhaiskasvatuslain (36/1973, 2 b §) mukaan lapselle on varhaiskasvatuksessa järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen sekä tarpeellinen ravinto, ja ruokailun on oltava tarkoituksenmukaisesti ohjattu ja järjestetty (Ruokavirasto 2022). Varhaiskasvatuksessa tarjottavan ruuan tulee olla monipuolista ja täyttää ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Opetushallituksen, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laatima Terveyttä ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018) toimii varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta ja ruokailua linjaavana sekä ohjaavana asiakirjana. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ruokailu on osa varhaiskasvatusta ja sille on asetettu yhteiset päämäärät ja tavoitteet (Opetushallitus 2022). Varhaiskasvatuksen toimintayksikköjen omissa suunnitelmissa konkretisoidaan lasten ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvät kasvatustavoitteet ja yhteiset linjaukset.

Terveydelle epäedullisten elintapojen on taipumus kasaantua sellaisille perheille, joilla on vähäinen koulutus, niukat tulot ja nuoret vanhemmat (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Varhaiskasvatuksella on hyvät mahdollisuudet tukea perheitä lasten ravitsemuskasvatuksen toteuttamisessa sekä ohjata lasten ruokatottumusten kehittymistä terveyttä edistäviksi (Ruokavirasto 2022). Varhaiskasvatuksessa toteutuvalla ruokailulla voidaan myös edistää ravitsemuksen tasarvoista toteutumista ja tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, Ruokavirasto 2022). Varhaiskasvatuksessa lasten ruokavalion on todettu olevan monipuolisempi ja laadukkaampi verrattuna päiväkodin ulkopuolella tapahtu-

vaan ruokailuun (Berlic ym. 2023). Varhaiskasvatuksen ruokailulle haasteita asettavat niukat taloudelliset resurssit sekä lasten ruokavalioiden yksilöllistyminen erilaisista terveydellisistä, vakaumuksellisista ja eettisistä syistä (Ruokavirasto 2022).

Yleisimpiä lasten ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita ovat ylipaino ja lihavuus, hammaskaries sekä allergiat. Monet aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijät alkavat kasautua jo lapsuusiässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Maailmanlaajuisesti lasten ylipaino on merkittävä kansanterveysongelma, joka lisää riskiä monille eri sairauksille ja ylipainoon tai lihavuuteen aikuisiällä (Wallace ym. 2019). Vaikka ylipainon ja lihavuuden syyt ovat moninaisia, on ruokavalio yksi keskeinen muokattavissa oleva riskitekijä. Varhaislapsuudessa opitut ruokailutottumukset ja ruokamieltymykset voivat vaikuttaa terveyteen koko elämän ajan (Love ym. 2020).

Varhaiskasvatuksessa toteutettavaa ruokakasvatusta on tutkittu niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Tutkimustuloksia verratessa täytyy huomioida, että päiväkodin ruokailuhetkien toteuttamisessa on eroja maailmanlaajuisesti. Suomessa ja muissa pohjoismaissa päiväkodeissa ruokailaan perhetyylisesti niin, että kasvattajat ja lapset syövät yhdessä saman pöydän ääressä (Lehto ym. 2019 b). Muualla maailmassa voi olla tavallista, että lapset ruokailevat keskenään ja kasvattajat lähinnä valvovat sivusta ruokailutilannetta (Love ym. 2020). Lämmintä ruokaa ei myöskään välttämättä tarjoilla, vaan ateriat saattavat olla välipalatyypisiä (Blomkvist ym. 2021). Näiden lisäksi voi olla tavallista, että päiväkodin kasvatushenkilöstö valmistaa itse lapsille tarjottavan ruuan tai lapset tuovat kaikki päiväkodissa syömänsä ruuat kotoa, eikä siten päiväkodeissa ole erillistä ruokapalveluhenkilöä niin kuin Suomessa on (Blomkvist ym. 2021).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ruokakasvatuksen toteutuksesta ja sitä haastavista ja mahdollistavista tekijöistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia käsityksiä varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on ruokakasvatukseen liittyen, mitkä tekijät he kokevat käytännön työssä tukevan ruokakasvatuksen toteuttamista ja mitkä haastavat sitä sekä miten esimerkkiruokailu toteutuu varhaiskasvatuksessa.

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa käytettiin PubMed-tietokantaa ja UEF-Primo -hakupalvelua. Hakusanana käytettiin hakulauseketta liittyen ruokakasvatukseen tai sapereen ja varhaiskasvatukseen, päiväkotiin tai lapsiin " (food educ*" OR "taste educ*" OR "nutrition educ*" OR sapere) AND ("early childhood education and care" OR "playschool" OR "preschool" OR child*)". Vuosirajauksena tietokantahauissa oli 2017–2023. Sopivia tutkimusartikkeleita löytyi myös manuaalisesti lähdeluetteloitten kautta ja näiden osalta hyödynnettiin myös ennen 2017 julkaistuja artikkeleita. Liitteeseen 1 on taulukoitu tutkimuksessa hyödynnettyjä keskeisiä tutkimusartikkeleita. Julkaisukielenä mukaan otetuissa julkaisuissa oli suomi tai englanti, ja julkaisun koko teksti tuli olla luettavissa Itä-Suomen yliopiston tietokantojen kautta.

2 Lasten makumieltymysten kehittyminen varhaislapsuudessa

Synnytystä edeltävä aika ja lapsen ensimmäiset elinvuodet ovat ihanteellista aikaa edistää terveellisten ruokailutottumusten kehittymistä (Birch ym. 2007, Byrne ym. 2021). Imetys vaikuttaa lapsen nälkä- ja kylläisyysignaalien kehittymiseen ja voi edesauttaa lapsen ruokailun aikaista itsesääätelyn kehittymistä (Birch ym. 2007). Imetetyt lapset altistuvat äidin ruokavalion monipuolisuudesta riippuen muita useammin monipuolisemmille mauille, mikä voi vaikuttaa ruuan hyväksymiseen myöhemmin siirryttäessä kiinteään ruokaan. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi siirtykin rintamaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta nauttimaan useita aikuisen ruokavaliolle tyypillisiä ruokia (Birch ym. 2007).

Varhaislapsuus (2–5 vuotta) on tunnistettu tärkeäksi ajanjaksoksi terveyttä edistävien käyttäytymismallien vakiinnuttamisessa (Paroche ym. 2017, Love ym. 2020, Berlic ym. 2023). Kun lapsi siirtyy syömään samoja ruokia aikuisten kanssa, hän oppii asioita ruuasta itse kokien ja muiden syömistä tarkkailemalla (Birch ym. 2007). Pienille lapsille tarjottavat ruuat ja niiden monipuolisuus sekä mahdollisuus tarkkailla ja jäljitellä toisten syömiskäyttäytymistä voivat vaikuttaa elinikäisiin ruokamieltymyksiin sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen (Byrne ym. 2019). Lasten ruokatottumuksiin vaikuttavat myös elintarvikkeiden saatavuus, saavutettavuus sekä tuttuus (Birch ym. 2007). Jotta lapset oppisivat suosimaan ja valitsemaan terveellisiksi miellettyjä ruokia, he tarvitsevat varhaisia, positiivisia ja toistuvia kokemuksia näistä ruuista (Birch ym. 2007).

2.1 Lasten makumieltymysten kehittymiseen vaikuttavat tekijät

Lapsen makumieltymykset ovat osin synnynnäisiä ja perinnöllisiä, mutta eivät kuitenkaan muuttumattomia ominaisuuksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Karvasta ja hapanta makua kohtaan ihmisellä on syntyessään luontainen vastenmielisyys (Ojansivu ym. 2014). Lapsen varhainen mieltymys makeaan puolestaan takaa ravinnonsaannin, sillä äidinmaito maistuu makealta ja makeuden aistiminen motivoi syömään ja lisää lapsen turvallisuudentunnetta (Ojansivu ym. 2014). Lapsen makumieltymykset ja syömiskäyttäytyminen sekä ruuanvalinta kehittyvät ensimmäisten elinvuosien aikana (Mikkilä ym. 2005, Birch ym. 2007, Byrne ym. 2019) ja lapsi oppii

kokemusten kautta sekä muiden esimerkkiä seuraamalla siitä mitä, milloin ja kuinka paljon syödä. Tämän vuoksi lapsuus onkin otollista aikaa vaikuttaa ravitsemukseen ja ruokatottumukseen (Birch ym. 2007, Byrne ym. 2019).

Sekä imeväisikäiset että pienet lapset oppivat hyväksymään uusia ruokia ja makuja toistuvan altistuksen kautta (Birch ym. 2007, Paroche ym. 2017, Blomkvist ym. 2021). Ruokien makumieltymykset muodostuvat koetusta hajusta, ruuan ulkonäöstä, mausta ja rakenteesta (Ojansivu ym. 2014). Näitä ominaisuuksia arvioidaan aisteilla ja kokemus käsitellään aivoissa. Makumieltymyksen synty ei kuitenkaan ole pelkästään makuun tai aistittaviin ominaisuuksiin liittyvä asia, vaan merkittäviä muita vaikuttavia tekijöitä ovat ympäröivä kulttuuri, tilanne, muiden ihmisten läsnäolo ja omat sekä muiden odotukset ja asenteet (Ojansivu ym. 2014). Lapsi tarvitsee yleensä 15–20 maistamiskertaa tottuakseen uuteen ruoka-aineeseen (Koistinen ja Ruhanen 2009). Mitä useammin lapsi huomaa ruoka-ainetta olevan tarjolla, sitä useammin lapsi valitsee sitä syötäväksi. Kun uusia ruoka-aineita tarjotaan ennestään tutun ja mieleisen ruuan kanssa samaan aikaan, lapsi voi helpommin mieltää uuden ruoka-aineen maittavaksi (Koistinen ja Ruhanen 2009).

2.2 Ruokakasvatus

Ruokakasvatuksessa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi yhdistyvät laaja-alaisesti ruokaan ja syömiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Suomessa ruokaan ja syömiseen liittyvällä kasvatuksella on pitkään ollut tärkeä rooli osana terveyden edistämistä (Talvia ja Angle 2018). 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa painotus oli vähävaraisista huolehtimisesta ja puutos-tautien ehkäisyssä, ja toisen maailmansodan jälkeen vähitellen myös pyrkimyksessä ehkäistä kansansairauksia yltäkylläisyyden seurauksena. Viime vuosina lasten ja nuorten ravitsemusterveyden edistämisestä on alettu käyttää ravitsemuskasvatuksen lisäksi käsitettä ruokakasvatus, jota käytettäessä painotus voi olla terveyden edistämisen lisäksi myös esimerkiksi ruokakulttuurisen tai kestäväen kehityksen osaamisen lisäämisessä (Talvia ja Angle 2018).

Ruokakasvatus on läsnä aina kun puhumme ruuasta muille ihmisille, keskustelemme ruuasta, pohdimme mitä syömme tai mitä laittaisimme ruuaksi tai kun kohtaamme ruoka-aiheita mediassa (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku 2023a). Ruokakasvatus on ruuasta innostumista, ruokailoa lapsen kaikissa kasvuympäristöissä, kuten kotona ja varhaiskasvatuksessa, oivalluksia ruuan alkuperästä, kehon viesteistä ja kulttuurista, viestintää ja medialukutaitoa sekä ympäristön muokkaamista, jotta olisi helppo syödä monipuolisesti. Ruokakasvatus on myös jokaisen puhetta syömisestä ja ruuasta; lapset ottavat herkästi mallia aikuisten tavasta ihmetellä, kommentoida ja puhua ruuasta. Lisäksi ruokakasvatusta tapahtuu esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollossa neuvontana ja ohjauksena (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku 2023a).

3 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen määräykset ja ikäryhmäkohtaiset ravitsemussuositukset ovat varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämisen perustana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Taulukossa 1 on esitetty Opetushallituksen (2022) varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjatut tavoitteet ruokakasvatukselle. Päiväkodeilla on ruokakasvatuksen keinoin mahdollisuus edistää esimerkiksi lasten kasvisten syöntiä ja lieventää ruokaneofobiaa eli uusien ruokien pelkoa (Blomkvist ym. 2021).

Taulukko 1. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) esitetyt ruokakasvatuksen tavoitteet.

Ruokakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatussuunnitelmassa

- Edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen
 - Tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia
 - Ohjata lapsia omatoimiseen ruokailuun
 - Ohjata lapsia monipuoliseen, riittävään syömiseen
 - Järjestää päivittäiset ruokailuhetket kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa, hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömisen kulttuuria
 - Tutustua eri aisteja hyödyntäen ja tutkimalla ruokiin, niiden alkuperään, koostumukseen, makuominaisuuksiin ja ulkonäköön
 - Edistää lasten ruokasanaston kehittymistä ruuasta keskustelemalla, tarinoin ja lauluin
-

Osallistuminen varhaiskasvatukseen yleistyy koko ajan maailmanlaajuisesti (Rapson ym. 2020b, Barnes ym. 2021). Suomessa ja muualla länsimaissa suurin osa alle kouluikäisistä lapsista käy päivähoitossa ja nauttii päivittäin useamman aterian päivähoitopaikassa; usein aamiaisen, lämpimän lounasaterian ja iltapäivällä välipalan (Lehto ym. 2019a). Vuonna 2022 1–6-vuotiaista suomalaislapsista 77 % (232 926) oli varhaiskasvatuksen piirissä ja heistä puolet vietti varhaiskasvatuksessa yli 35 tuntia viikossa (Vipunen 2023). Vastaavasti Yhdysvalloissa yli 50 % alle 5-vuotiaista lapsista on varhaiskasvatuksessa ja suurin osa viettää varhaiskasvatuskeskuksissa vähintään 35

tuntia viikosta (Swindle ym. 2021). Varhaiskasvatuksessa nautitut ateriat muodostavat siis keskeisen osan lasten ravinnonsaannista ja sillä voi olla vaikutusta lasten ruokatottumusten ja terveyskäyttäytymisen muodostumiseen (Lehto ym. 2019a, Wallace ym. 2019). Suomessa kunnallisessa varhaiskasvatuksessa ruoka valmistetaan joko kuntien tai yksityisten ateriapalveluntuottajien tiloissa, keskuskeittiöissä, tai vaihtoehtoisesti varhaiskasvatuksen yksiköiden omissa keittiöissä noudattaen samaa ruokalistaa muiden kunnallisten yksiköiden kanssa (Lehto ym. 2019a). Ruokalistojen suunnittelusta ja ruokien hankinnasta vastaa joko kunta tai yksityinen ateriapalvelu, jolta kunta ostaa ruuan (Lehto ym. 2019a). Muualla maailmassa myös kotoa tuodut eväät ovat yleisiä varhaiskasvatuksessa, esimerkiksi Norjassa ateriat saatetaan tuoda kotoa eväslaatikoissa (Blomkvist ym. 2021). Ulkomailla harvalla päiväkodilla on omaa keittiöhenkilökuntaa tai kokkia, ja aterioiden laatu voi vaihdella suuresti (Blomkvist ym. 2021).

Suomalaisissa päiväkodeissa työskentelee varhaiskasvatuksen opettajia, varhaiskasvatuksen sosionomeja, varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, varhaiskasvatuksen erityisopettajia ja päiväkodin johtajia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Lisäksi päiväkodeissa työskentelee muuta henkilöstöä, joiden tehtävänimikkeistä tai kelpoisuuksista ei ole säädetty laissa, kuten keittiöhenkilöstöä ja avustajia. Vähintään kolmanneksella yksikön varhaiskasvatushenkilöstöstä tulee olla varhaiskasvatuksen opettajan tai sosionomin kelpoisuus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Kasvatushenkilöstöllä on ruokakasvatuksen päävastuu, kun taas ruokapalveluhenkilöstön päätehtävänä on huolehtia aterioiden valmistuksesta ja tarjoilusta, ruokaturvallisuudesta, tarjottavan ruuan ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta sekä lisäksi tukea kasvatushenkilökuntaa onnistumaan ruokakasvatustehtävässään niin, että toiminta on sopimuksen mukaista ja ateriat ovat sisällöltään sovitunlaisia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018).

Varhaiskasvatuksen pedagoginen ruokakasvatus toteutuu monipuolisesti toimintatuokioissa, arjen toiminnassa, ruokailutilanteissa, ruokapuheessa ja siihen myötävaikuttaa myös ruokaympäristö (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku 2023b, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Ruokaympäristöllä tarkoitetaan sitä, miten aikuiset järjestävät ruokailun niin, että lasten on mahdollista tehdä hyviä valintoja (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku 2023b). Suositeltavaa on, että päiväko-

dissa ruuat asetellaan lasten tasolle, kasvikset laitetaan linjaston alkuun tai pöytään tarjolle, annetaan lasten itse ottaa ruokaa tai voidella leipänsä ja lasten ruokailulle järjestetään riittävästi aikaa. Ruokapuhe on aikuisten puhetta ruuasta, hämmästyä, huomioita ja sanatonta viestintää, joiden kautta lapsille välittyy asenteita ruokaa ja syömistä kohtaan. Aikuisen ruokapuhe voi usein olla tiedostamatontakin toimintaa, mutta sitäkin merkityksellisempää lapselle. Ruokakasvatuksessa pedagogisilla toimintatuokioilla tarkoitetaan tavoitteellista ja hyvin tiedostettua ruokakasvatustoimintaa, joka voi olla esimerkiksi ruuan alkuperään tutustumista, ruuan valmistamista yhdessä tai erilaisiin ruokakulttuureihin tutustumista hyödyntäen erilaisia leikkejä, projekteja, lauluja ja tarinoita (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku 2023b). Toteutuksessa voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä, kuten metsää, digitaalisia välineitä, kauppa- tai päiväkodin keittiötä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018).

Ruokakasvatuksen apuna voidaan hyödyntää aistilähtöistä ruokakasvatusta eli Sapere-menetelmää, jossa tutustutaan tutkimalla ja eri aisteja hyödyntäen ruokiin, niiden ulkonäköön, alkuperään, koostumukseen ja makuominaisuuksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.) Ranskalaisen Jacques Puisaisin kehittämä Sapere-menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokailutottumusten oppimisessa ja ruokiin tutustumisessa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Suomeen menetelmä tuli vuosina 2000–2002, jolloin sitä kehitettiin aluksi alakoululaisten kanssa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Sapere-menetelmään perustuva ruokakasvatus tukee hyvin varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittuja ruokakasvatuksen tavoitteita (Ojansivu ym. 2014). Aistilähtöisen, suunnitelmallisen ruokakasvatuksen tavoitteena on herättää lapsen uteliaisuus ja kiinnostus ruokaa kohtaan sekä lisätä halukkuutta maistaa uusia ruokia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, Blomkvist ym. 2021). Sapere-menetelmässä lapsi saadaankin haju-, maku-, tunto-, näkö- ja kuuloaistia hyödyntäen kokemusten, tutkimisen ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruoka-aineista, ruuista ja niiden valmistuksesta (Koistinen ja Ruhanen 2009). Menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruuasta ja ruokailusta, eikä aistikokemuksia nähdä väärinä tai oikeina niiden ollessa jokaiselle ihmiselle yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Mitään ruoka-ainetta ei pakoteta maistamaan. Sapere-menetelmän painopiste on lasten kokemuksissa, joita he saavat tutkimalla ja aistimalla ruokaa ja ruokailua, keskustelemalla ja jakamalla kokemuksiaan, leikkimällä esimerkiksi ruuanvalmistukseen liittyviä leikkejä ja tutustumalla

esimerkiksi retkeillen ruuan alkuperään (Koistinen ja Ruhanen 2009). Aisteja hyödyntävä lapsilähtöinen ruokakasvatus voi lisätä esimerkiksi lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien hyväksymistä ruokavalioonsa (Kähkönen ym. 2018).

3.1 Kasvattajien toiminnan vaikutus lasten syömiskäyttäytymiseen

Kasvatushenkilöstön toimintatavoilla ja asenteilla voidaan monin tavoin vaikuttaa lasten syömiskäyttäytymiseen. Kasvattajien käyttämät ruokailuun liittyvät käytännöt (engl. feeding practices) voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen, mitä lapset syövät (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, Byrne ym. 2021) ja mistä he oppivat pitämään (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Varhaiskasvatuksen opettajilla on keskeinen rooli varhaiskasvatuksen ateriahetkissä (Harte ym. 2019). Vanhempien ohella varhaiskasvatuksen opettajat voivat siis näyttää hyvää esimerkkiä ja edistää lasten terveellisiä ruokailutottumuksia (Swindle ym. 2018, Toussaint ym. 2021, Helland ym. 2022). Aikuisten ohjauskäytännöt ja -tavat vaikuttavat lasten ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen, ja varhaiskasvatuksen henkilöstö voikin toiminnallaan vaikuttaa lapsen terveystietoisuuteen pitkälle aikuisuuteen asti (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Kasvattajien ravitsemus- ja liikuntatietämyksellä on havaittu olevan yhteys lasten terveyteen ja kehon kokoon (Rapson 2020a), ja varhaiskasvatuksen opettajilla on keskeinen rooli esimerkiksi lasten ylipainon ja liikalihavuuden ehkäisyssä (Toussaint ym. 2021).

Varhaiskasvatuksen henkilöstön toimintatavoilla ja asenteella on suuri merkitys sille, millainen oppimistilanne päiväkodin ruokailuhetkestä lapselle muodostuu (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Varhaiskasvatuksen opettajat voivatkin esimerkkiä näyttämällä vaikuttaa siihen, millaisia ruokailuun liittyviä käyttäytymismalleja lapset oppivat lyhyellä ja pitkällä aikavälillä (Swindle ym. 2021). Lapsi oppii ruuasta ja ruokailusta tarkkailemalla ja matkimalla muiden syömiskäyttäytymistä (Birch ym. 2007, Harte ym. 2019, Lehto ym. 2019 b ja Toussaint ym. 2021), ja ruokailutilanteessa jokainen varhaiskasvatuksessa työskentelevä omalla esimerkillään keskustellessaan, syödessään ja toimiessaan lasten kanssa toimii roolimallina (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Parhaimmillaan ruokailutilanne on miellyttävä yhteinen hetki, jolloin lapsi voi rauhassa ruokailla, saada uusia makuelämyksiä ja totutella uusiin ruokiin yhdessä kasvatushenkilöstön ja

muiden lasten kanssa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Ruokailutilanteissa kasvattajien tulisi tavoitella ohjaustapaa, joka huomioi lapsen yksilöllisyyden ja tukee lapsen autonomiaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, American Heart Association 2020). Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä onkin tärkeä rooli vastavuoroisten (engl. responsive feeding practices) ja kannustavien ruokailukäytäntöjen mallintajina sekä positiivisen ruokailuympäristön luojina (Swindle ym. 2021). Pitkällä aikavälillä lapsen omia vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa vahvistaa lapsen kykyä säädellä syömistään myös aikuisen poissa ollessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018), ja lapsi oppii kuuntelemaan omia nälkä- ja kylläisyysignaalejaan (American Heart Association 2020).

Positiivinen sosiaalinen mallinnus on tehokas tapa edistää lasten terveellisempää ravitsemusta (Birch ym. 2007). Vastavuoroisella tavalla ruokailutilanteissa toimimisella tarkoitetaan vuorovai-
kutteisuutta lapsen ja aikuisen välillä, jolloin aikuinen tukee myönteisesti lapsen itsesäätelytai-
toja, uusien ruokien hyväksymistä ja terveellistä syömistä (Love ym. 2020). Aikuinen toimii
vastavuoroisesti antaessaan lapsen itse päättää syömänsä ruuan määrän, ylläpitäessään positiivista ruokailuympäristöä, tarjotessaan lapselle toistuvasti erilaisia ruokia, mallintaessaan terveellistä syömistä, keskustellessaan ruuasta lapsen kanssa ja ottaessaan lapsen mukaan ruuanlaittoon lisäten näillä tavoin lapsen kiinnostuneisuutta ruokaa kohtaan (Wallace ym. 2019, Love ym. 2020).

Ruokailuympäristön, jossa kasvattajat mallintavat lapsille terveellistä syömistä, on todettu muun muassa tukevan lapsen itsetuntoa, kehittävän sosiaalisia taitoja ja kehittävän lapsen kykyä tunnistaa oma nälkensä (Wallace ym. 2019). On havaittu, että lapset syövät enemmän kasviksia (Birch ym. 2007, Wallace ym. 2019), hedelmiä ja maitotuotteita kun lapsi näkee aikuisen tai ikätoverinsa syövän niitä (Birch ym. 2007). Jotta mallinnus terveellisten elämäntapojen edistämiseksi olisi tehokasta, on tärkeää, että varhaiskasvatuksessa tarjotaan ravitsevia ruokia (Ward ym. 2017). Esimerkiksi Gubbels ym. (2015) tutkimuksessa selvitettiin, miten kasvatushenkilöstön ruokailuun liittyvät käytännöt vaikuttavat lasten ravinnonsaantiin. Tutkimukseen osallistui 1–4-vuotiaita lapsia Hollannin päiväkodeista (n=398) sekä lastenhoitajia (n=24). Tutkimuksessa selvisi, että

lapset söivät runsaammin hedelmiä kasvattajien selittäessä heille, mitä he tekivät välipalan valmistamisen aikana, esimerkiksi kertoen miten hedelmä pilkotaan. Kun lasten annettiin auttaa ruuanvalmistuksessa, he söivät vähemmän makeita välipaloja. Kasviksia syötiin enemmän henkilökunnan kannustaessa lapsia jatkamaan syömistä (Gubbels ym. 2015), joka tosin on jokseenkin ristiriidassa aiemmin mainittujen vastavuoroisten ruokailukäytäntöjen kanssa.

Yhdessä syöminen varhaiskasvatuksessa on ollut yksi kiinnostuksen kohde aiemmissa tutkimuksissa. Rapson ym. (2020) selvitti tutkimuksessaan, että 75 % (n=291) vastanneista varhaiskasvatuksen opettajista (n=386) oli joko samaa tai vahvasti samaa mieltä siitä, että lasten tulisi päiväkodissa syödä yhdessä ja 59 % (n=228) samaa tai vahvasti samaa mieltä, että varhaiskasvatuksen opettajien tulisi ruokailla yhdessä lasten kanssa (Rapson ym. 2020). Lehto ym. (2019 b) puolestaan selvittivät tutkimuksessaan, että 85 % (n=378) varhaiskasvattajista söi lounaan arkisin yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä. Muut vaihtoehdot kyselyssä olivat ”samassa huoneessa lasten kanssa mutta eri pöydässä”, ”päiväkodissa erillään lapsista”, ”jossain muualla” tai ”en syö lounasta” (Lehto ym. 2019 b). Gubbels ym. (2015) tutkimuksessa todettiin, että hoitohenkilöstöstä 79 % (n=19) söi aina tai useimmiten yhdessä lasten kanssa ja 63 % (n=15) söi lasten kanssa samaa ruokaa. Helland ym. (2022) tutkimuksessa puolestaan 55 % (n=68) varhaiskasvatushenkilöstöstä (n=123) söi yhdessä lasten kanssa päivittäin, eikä tässä havaittu eroa henkilöstön koulutustaustoissa. Pohdittuja syitä lounaan syömättä jättämiselle tai eri ruuan syömiselle lasten kanssa yhdessä olivat haluttomuus syödä lapsille tarjottavaa ruokaa, henkilöstön taukojen aika-tilaus, lasten omat kotoa tuodut eväät tai aterian maksullisuus (Helland ym. 2022). Loth ym. (2019) tutkimuksessa (n=203) 73 % (n=148) vastasi, että varhaiskasvatuskeskuksissa toimitaan niin, että vähintään yksi aikuinen istuu lasten kanssa samassa pöydässä ja syö lasten kanssa samaa ruokaa.

Pohjoismaisissa varhaiskasvatusympäristöissä ruokaillaan yleensä perhetyylisesti, jolloin kasvatijat ruokailevat lasten kanssa yhdessä syöden samaa ruokaa, ruoka jaetaan ruokailijoiden kesken ja lapset saavat itse annostella oman ruokansa (Wallace ym. 2019). Varhaiskasvatuksen opettajien luomassa myönteisessä ruokailuympäristössä lapset voivat valita, mitä ja kuinka paljon

tarjolla olevaa ruokaa he syövät, lapsia rohkaistaan kuuntelemaan omia nälkä- ja kylläisyysignaalejaan, vältetään pakottamista ja ruuan käyttämistä palkkiona tai rangaistuksena (Swindle ym. 2021). Kun kasvattajat ruokailevat yhdessä lasten kanssa, tarjoutuu lapsille mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen, oppimiseen ja lapset saavat ohjausta terveellisiin ruokavalintoihin (Harte ym. 2019). Perhetyyliset ruokailuhetket mahdollistavat myös vertaismallinnuksen lapselta lapselle (Love ym. 2020) ja muiden lasten puheiden ja toimintatapojen onkin todettu vaikuttavan lasten ravinnon saantiin ja ruokailuun (Gubbels ym. 2015). Maailmanlaajuisesti perhetyylinen ruokailutapa varhaiskasvatuksessa ei ole vielä vakiintunut huolimatta sen useista myönteisistä vaikutuksista (Wallace ym. 2019).

Ei-vastavuoroisessa tavassa toimia lapsen ja aikuisen välinen vastavuoroisuus puuttuu ja tällöin aikuinen saattaa esimerkiksi painostaa lasta syömään, rajoittaa syödyn ruuan määrää, käyttää ruokaa palkkiona tai lahjuksena ja syödyn ruuan määrä voi määräytyä ulkoisten vihjeiden mukaan lapsen omien kehotuntemusten sijaan (Love ym. 2020). On todettu, että vanhemmat, jotka ovat huolissaan lapsensa riittävästä syömisestä, saattavat rajoittaa tarjolla olevia ruokia tai niiden määrää, painostaa lasta syömään terveellisemmin tai palkita lasta terveelliseksi miellettyjen ruokien syömisestä (Birch ym. 2007). Liiallinen rajoittaminen etenkin erityisen maukkaina pidettyjen ruokien osalta saattaa lisätä rajoitettujen ruokien ylikulutusta ja suosimista silloin, kun niitä on saatavilla. Syömisestä voimakas rajoittaminen vähentää lapsen kykyä itsesäätelyyn energiansaannin osalta ja on yhteydessä painon nousuun lapsuudessa. Lasten rohkaistaminen tai painostaminen suurempaan hedelmien ja kasvien kulutukseen voi itseasiassa vähentää hedelmien kulutusta. Ruuan käyttämisellä palkkiona voi myös olla ei-toivottuja seurauksia, sillä lasten palkitseminen terveelliseksi miellettyjen ruokien syömisestä voi johtaa kyseisten ruokien suosimisen vähenemiseen (Birch ym. 2007).

3.1.1 Kasvattajien ravitsemustietämys ja koulutustaustan vaikutus

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa todetaan, että kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatusosaaminen ja -taidot edellyttävät ruokakasvatuksen eri teemojen sisällyttämistä ammatilliseen perus-, lisä- ja täydennyskoulutukseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018).

Varhaiskasvatuksen opettajien tämänhetkinen tietämys päiväkotikäisten lasten ravitsemuksesta ja fyysisestä aktiivisuudesta on yhä suhteellisen raportoimatonta kansainvälisesti (Rapson ym. 2020) ja varhaiskasvatuksen henkilöstön ruokailuun liittyviä käytäntöjä tulisi tutkia lisää tulevaisuudessa (Helland ym. 2022). Ammatillisen kehityksen suunnittelun tueksi kasvattajien ravitsemustietämyksen ja varhaiskasvatuksen ruokailuhetkissä yleisesti käytettävien käytäntöjen tunnistaminen olisi välttämätöntä, jotta varhaiskasvatuksen henkilöstöä voitaisiin koulutuksen keinoin tukea opastamaan lapsia ruokailemaan terveyttä edistävästi (Rapson ym. 2020b, Helland ym. 2022). Näyttöön perustuvan ravitsemuskoulutuksen tarjoaminen opettajille voisi edistää päiväkotikäisten lasten terveellistä syömistä (Ward ym. 2017). Tärkeää on myös kirjata yksityiskohtaiset tavoitteet ruokakasvatukselle kansallisiin ravitsemussuosituksiin (Helland ym. 2022).

Kasvattajien kouluttautumisen tärkeys on nähty tärkeäksi ruokakasvatuksen toteutukselle muutamissa tutkimuksissa. Erityisesti matalammin koulutetun varhaiskasvatushenkilöstön kouluttaminen olisi tärkeää, ja henkilöstön kouluttamisella voitaisiin saada kaikki varhaiskasvatuksessa työskentelevät kiinnittämään enemmän huomiota myönteisiin sekä kielteisiin ruokailukäytäntöihin (Helland ym. 2022) Toussaint ym. (2021) selvitti tutkimuksessaan varhaiskasvatuksen opettajien intervention vaikutuksia pienten lasten terveellisen ruokailun ja liikunnan edistämiseen. Varhaiskasvatuksen opettajille tarjottu interventio liittyen terveellisiin elämäntapoihin, ravitsemussuosituksiin, opettajien keskeiseen rooliin esimerkin näyttäjänä sekä vuorovaikutukseen lasten ja lasten vanhempien kanssa koskien terveellisiä elämäntapoja vaikutti positiivisesti opettajien tietämykseen maan ravitsemussuosituksista ja asenteisiin terveellisiä elämäntapoja kohtaan. Interventoryhmän opettajat olivat tietoisempia roolistaan terveellisen esimerkin näyttäjänä verrattuna kontrolliryhmään (Toussaint ym. 2021).

Myös eroja ruokailuun liittyvissä käytännöissä on havaittu kasvattajan koulutustaustasta riippuen. Helland ym. (2022) selvitti poikkileikkaustutkimuksessaan, millaisia ruokailuun liittyviä käytäntöjä varhaiskasvatushenkilöstö käytti työssään ja miten henkilöstön koulutustausta vaikutti käytäntöihin. Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 130 varhaiskasvatuksen työntekijää, joista 70 % vastasi olevansa korkeasti koulutettuja. Tutkimus osoitti, että varhaiskasvatushenkilöstö luo po-

sitiivisen ruokailuympäristön mallintamalla ruokailua ja käyttämällä kannustavia sekä monipuolisia toimintatapoja ruokailutilanteissa. Kasvattajat, jotka ruokailivat yhdessä lasten kanssa, käyttivät enemmän positiivisia menetelmiä. Matalasti ja korkeasti koulutettujen välillä huomattiin ero ruokailuun liittyvissä käytännöissä, ja korkeammin koulutetut käyttivät mallinnusta ruokailuhetkissä useammin mallintaen vahvemmin tasapainoista ja monipuolista syömistä verrattuna matalammin koulutettuihin kasvattajiin. Myös Loth ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että ruokailukäytännöissä oli eroja riippuen varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutustaustasta. Kasvattajat, joka olivat suorittaneet korkeakouluasteisen tutkinnon, raportoivat todennäköisemmin käyttävänsä positiivista mallintamisesta ruokailuhetkissä verrattuna matalammin koulutettuihin (Loth ym. 2019).

4 Ruokakasvatuksen toteutumista haastavat ja mahdollistavat tekijät varhaiskasvatuksessa

Muutamissa tutkimuksissa on selvitetty varhaiskasvattajien kokemia esteitä ravitsemustiedon jakamiselle ja lasten terveellisen ruokailun edistämiseksi. Sekä Swindle ym. (2018), Love ym. (2019) että Rapson ym. (2020 a) tutkimuksista käy ilmi, että yhteistyössä lasten vanhempien kanssa on koettu haasteita, ja kasvattajat kokivat, että heidän on vaikea puuttua vanhempien tapoihin toimia. Myös Loth ym. (2019) artikkelissa mainittiin kasvattajien terveyttä edistävän toiminnan toteuttamisen esteenä huoli vanhempien loukkaamisesta. Love ym. (2020) tutkimuksessa lastenhoitajajarjoittelijat kokivat, että lasten vanhempien kanssa saattoi olla erimielisyyksiä esimerkiksi lapsen syömän ruuan määrästä, ja vanhemmat saattoivat kokea, että lapsi söi päiväkodissa liikaa tai liian vähän, mikä taas kannusti tutkimukseen osallistuneiden mielestä hoitajia käyttämään kontrolloivia ruokailukäytäntöjä päiväkodin ruokailuhetkissä (Love ym. 2020).

Muita Rapson ym. (2020 a) tutkimuksessa selvitettyjä varhaiskasvatuksen opettajien (n=386) kokemia esteitä ravitsemustietämykselle ja sen jakamiselle olivat hämmentävä ravitsemustieto mediassa (32 % vastaajista), henkilöstön koulutuksen puute (19 % vastaajista), itseluottamuksen puute ravitsemusasioista puhumisessa (14 % vastaajista) ja resurssien puute (12 % vastaajista). Myös Swindle ym. (2018) tutkimuksessa (n=28) havaittiin, että resurssien puute, kuten heikko rahoitus, puutteellinen ruuan laatu ja vähäinen koulutus, rajoittivat suositeltavien ruokailukäytäntöjen toteutumista. Etenkin koulutusta näyttöön perustuvista ruokailuun liittyvistä käytännöistä ja käytännöistä, joita olisi hyvä välttää, kaivattiin enemmän (Swindle ym. 2018). Loth ym. (2019) artikkelissa mainittuja esteitä varhaiskasvatuksen henkilöstön (n=618) terveyttä edistävän toiminnan toteuttamisessa mainittiin tiedon, koulutuksen ja asianmukaisen opetussuunnitelman puute. Love ym. (2020) tutkimuksessa puolestaan lastenhoitajajarjoittelijat (n=19) kokivat, että koulutus oli antanut heille hyvät tiedot suositelluista ruokailuun liittyvistä käytännöistä, mutta kokivat opittujen asioiden ja uusien tapojen tuomisen käytännön työelämään haastavana uusina ja kokemattomina työntekijöinä (Love ym. 2020).

Huolenaiheina kasvattajilla ovat olleet myös esimerkiksi kiire ruokailuhetkissä ja ruokailun mallintamiseen liittyvät asiat. Love ym. (2020) tutkimuksessa esimerkkiruokailun toteuttamisessa haasteena koettiin lasten suuri lukumäärä. Vaikka kaikki pitivät tärkeänä lasten kanssa yhdessä syömistä, havaittiin käytännön työssä vaihtelevuutta esimerkkiruokailun toteuttamisessa kasvat-
tajien välillä. Osa kasvattajista istui lasten kanssa samassa pöydässä, muttei kuitenkaan ruokail-
lut lasten kanssa yhtä aikaa ja osa lähinnä valvoi ruokailua tilassa liikkuen lasten istuessa pöy-
dissä (Love ym. 2020). Swindle ym. (2018) tutkimuksessa todettiin kasvattajien kokevan, että kii-
reisessä ruokailuympäristössä esimerkkiruokailun toteuttaminen ja itse samalla syömään ehti-
minen oli haasteellista. Loth ym. (2019) tutkimuksessa yhtenä esteenä terveyttä edistävien ruo-
kailukäytäntöjen toteuttamiselle pidettiin ajanpuutetta terveellisen ruuan valmistamiseen ja tar-
joamiseen.

Yhtenä ruokailutilanteisiin liittyvänä haasteena aiemmissä tutkimuksissa on koettu lasten omaan ruuan annosteluun ja elintarvikehygieniaan liittyvät asiat. Wallace ym. (2019) tutkimuksessa ha-
vaittiin, että vaikka perhetyylinen ruokailu, jossa syödään yhdessä ja lapset saavat itsenäisesti
ottaa ruokaa on tärkeää lapsen oppimisen kannalta, pitivät jotkin varhaiskasvatusyksiköt lapsen
omatoimista ruokailua, ruuan ottamista ja esimerkiksi sormin syömistä mahdottomana varhais-
kasvatuksen tiukkojen elintarvikehygienia- ja käsittelysääntöjen vuoksi. Henkilökunta oli huolis-
saan siitä, etteivät lapset ruokaa ottaessaan käytä ottimia, jolloin he kokevat helpommaksi jakaa
ruuan lasten lautasille. Tutkimuksessa yhteisten ruokailuhetkien ja ruuan jakamisen haasteena
nähtiin myös valikoivasti ruokailevat lapset. Kannustamisen avulla ja yhdessä ruokailemalla, jol-
loin lasten on mahdollista ottaa mallia toisistaan, myös valikoivammin ruokailevat yleensä uskal-
sivat maistaa enemmän uusia ruokia (Wallace ym. 2019). Myös Love ym. (2020) tutkimuksessa
osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että lasten päätöstä syömänsä ruuan määrästä tulisi kunnioit-
taa. Kasvattajien välillä oli kuitenkin eriäviä mielipiteitä siitä, pitäisikö lasten itse annostella ruo-
kansa vai hoitajien. Huolenaiheina lasten itseannostelussa pidettiin mahdollisia ravitsemukselli-
sia puutteita ja epäilyä siitä, että lapset valitsisivat vain itselleen mieluisia ruokia (Love ym.
2020).

Ruokakasvatuksen toteuttamista edistävästä tekijöistä varhaiskasvatuksessa kasvattajien näkökulmasta on niukasti tutkimustietoa. Terveellistä ruokailua ja ruokailukäytäntöjä edistävinä tekijöinä Love ym. (2020) tutkimuksessa pidettiin esimerkiksi ryhmäaterioiden ja vertaismallinnuksen toteutumista. Lastenhoitajaharjoittelijat pitivät lasten osallistamista muun muassa pöydän kattamiseen, siivoamiseen, ruuanvalmistukseen sekä ruuan kasvattamiseen ja sadonkorjuuseen tärkeänä lapsen itsenäistymisen ja ruokaan tutustumisen kannalta (Love ym. 2020). Swindle ym. (2018) tutkimuksessa puolestaan näyttöön perustuvien ruokailukäytäntöjen toteutumista edistivät monipuolisten ruokaan liittyvien kokemusten mahdollistaminen, yhteistyö perheiden kanssa ja tarjolla olevat terveyttä edistävät ruokavalinnat. Erittäin tärkeänä asiana kasvattajat pitivät selkeitä määräyksiä ja ohjeita, joiden perusteella ruokailukäytäntöjä toteutetaan (Swindle ym. 2018). Myös valmiit ruokakasvatuksen materiaalit ja ruokakasvatukseen liittyvät koulutukset on koettu hyödyllisinä ja ruokakasvatuksen toteuttamista edistävinä tekijöinä (Konrad ym. 2021). Kasvattajat ovat lisäksi pitäneet tärkeänä, että poliittisin päätöksin tuettaisiin kasvattajien ruokailua varhaiskasvatuksessa ja mahdollistettaisiin näin kasvattajille sama ruoka kuin lapsille, jolloin esimerkkiruokailua olisi mahdollista toteuttaa ja näin tukea ruokakasvatuksen toteutumista (Swindle ym. 2018).

5 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia käsityksiä ja kokemuksia varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on ruokakasvatuksen toteuttamisesta. Lisäksi tarkastellaan tekijöitä, jotka käytännön työssä koetaan tukevan ruokakasvatuksen toteuttamista. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ruokakasvatuksen toteutuksesta ja sen toteutumista haastavista ja mahdollistavista tekijöistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämistyössä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia näkemyseroja eri henkilöstöryhmien edustajilla on päiväkotiruokailusta ja ruokakasvatuksesta?
2. Millaisia ruokakasvatuksen toteuttamista haastavia ja mahdollistavia tekijöitä voidaan tunnistaa varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta?
3. Millä tavalla esimerkkiruokailu toteutuu varhaiskasvatuksessa?

6 Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen aineistona hyödynnettiin Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeessa (KOKOAVA-hanke) varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstölle teetettyä kyselytutkimusta. Tutkielmassa analysoitiin sekä syksyllä 2021 että syksyllä 2022 kerättyjä vastauksia. Tutkielma rajattiin koskemaan varhaiskasvatuksen yksiköitä ja henkilöstöryhmiä päiväkodin johtajia, varhaiskasvatuksen opettajia ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajia eli niitä henkilöstöryhmiä, jotka tekevät varsinaista pedagogista työtä päiväkodeissa. Joissain hankkeessa mukana olleissa kunnissa kyselyyn osallistuvat päiväkodit päätettiin kunnan hallinnossa, ja osassa kunnista päiväkodit saivat itse ilmoittautua mukaan. Kyselyihin vastasi yhteensä 637 päiväkodin johtajaa, varhaiskasvatuksen opettajaa ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa. Kyseessä oli poikkileikkaustutkimus, joka toteutettiin ei-kokeellisena kvantitatiivisena kyselytutkimuksena sisältäen myös kvalitatiivisia elementtejä.

6.1 Kyselylomake

Tutkielmassa hyödynnetyn kyselyn kyselykaavake (Liite 2) oli laadittu KOKOAVA-hankkeessa ja sen pohjana hyödynnettiin osittain Dagens ja Maistuva koulu -tutkimusten kyselylomakkeita. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään varhaiskasvatuksen kasvattajien näkemyksiä ruokakasvatukseen ja ruokailuun liittyen. Kysely laadittiin tukemaan varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen yksiköiden ruokakasvatuksen mentorointia, jotta kunkin yksikön mentori ymmärtäisi laajemmin henkilöstön näkemyksiä ruokakasvatukseen ja ruokailuun liittyen. Kuntien ja yksiköiden mentoroinnilla tuettiin ruokakasvatuksen toteuttamista. Sähköinen kysely lähetettiin sähköisesti hankkeen yhteistyökuntien niille yksiköille, jotka osallistuivat ruokakasvatuksen mentorointiin. Kysely toimitettiin varhaiskasvatuksen johtajille tai nimetyille vastuuopettajille, jotka jakoivat kyselyn henkilöstölle.

Kyselyn tavoitteena oli selvittää henkilöstön näkemyksiä ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisesta osana päiväkodin kasvatustyötä ja toimintakulttuuria. Kysely rakentui viidestä sekä mää-

rällisiä että laadullisia kysymyksiä sisältävästä osiosta, jotka olivat: taustatiedot, ruokailu työpäivän aikana, näkemykset päiväkotit-/kouluruokailusta, mitä ruokakasvatus on ja näkemykset ruokakasvatuksesta (Liite 2). Kyselylomake sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä.

6.2 Tutkittavat henkilöt

Tutkimukseni kohderyhmänä olivat varhaiskasvatuksen pedagogista työtä tekevät ammattilaiset Suomessa eli päiväkodin johtajat, varhaiskasvatuksen opettajat sekä varhaiskasvatuksen lastenhoitajat (taulukko 2). Kyselyssä varhaiskasvatuksen sosionomit on yhdistetty opettajien kanssa samaan ryhmään. Tutkimusaineistosta rajattiin pois perusopetuksen henkilöstö ja ruokapalveluiden työntekijät. Taustatietoina kyselyssä kysyttiin kunta, jonka alueella työskentelee, päiväkodin nimi sekä nykyinen työnkuva. Vastaajia oli yhteensä 29:stä eri kunnasta. Lisäksi vastaajilta kysyttiin, kuinka monta vuotta on työskennellyt nykyisessä työtehtävässä ja kuinka monta vuotta on työskennellyt varhaiskasvatuksen parissa. Vastaajat olivat työskennelleet varhaiskasvatuksen parissa keskimäärin 14 vuotta (min. 0, max. 45 vuotta) ja nykyisessä työtehtävässään keskimäärin 8 vuotta (min. 0, max. 43 vuotta).

Taulukko 2. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden taustatiedot.

Taustatieto		n	Prosentti (%)
Työnkuva	Päiväkodin johtaja	22	3,5
	Varhaiskasvatuksen lastenopettaja	275	43,2
	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	340	53,4
	Yhteensä	637	100,0
Vastaamisvuosi	2021	176	27,6
	2022	461	72,4
Kunta	Lappeenranta	92	14,4
	Helsinki	66	10,4
	Mikkeli	54	8,5
	Raahe	53	8,3
	Tampere	49	7,7
	Kuopio	40	6,3
	Liperi	39	6,1
	Rovaniemi	27	4,2

(jatkuu)

(Taulukko 2, jatkuu)

Taustatieto	n	Prosentti (%)
li	22	3,5
Inari	19	3,0
Liminka	18	2,8
Mäntyharju	17	2,7
Ruokolahti	14	2,2
Hartola	13	2,0
Lapinlahti	13	2,0
Hollola	11	1,7
Iitti	11	1,7
Kitee	11	1,7
Paltamo	11	1,7
Karstula	9	1,4
Pielavesi	9	1,4
Juupajoki	7	1,1
Viitasaari	7	1,1
Asikkala	6	0,9
Kannonkoski	6	0,9
Parkano	6	0,9
Sastamala	5	0,8
Jyväskylä	1	0,2
Kangasala	1	0,2
Yhteensä	637	100,0

6.3 Aineiston analyysi

Aineiston tilastollisissa analyyseissa käytettiin IBM SPSS Statistics -ohjelman versiota 27. Taustamuuttujana tilastollisissa analyyseissa käytettiin työnkuvaa. Merkitsevän tuloksen kriteerinä pidettiin 0,05 pienempää p-arvoa.

Ensimmäinen tutkimuskysymys selvitti, millaisia näkemuseroja eri henkilöstöryhmien edustajilla on liittyen päiväkotiruokailuun ja ruokakasvatukseen. Kysymykseen haettiin vastauksia analysoimalla valittuja kysymyksiä tai väittämiä (kysymykset 9, 11 ja 12). Ensimmäinen kysymys siitä, mitä mieltä olet seuraavista päiväkodin ruokailuhetkistä, sisälsi 7 väittämää, joihin vastattiin 6-asteisellä mielipideasteikolla. Vastausten analysointiin käytettiin ristiintaulukointia ja p-arvojen selvittämiseen Kruskal-Walliksen testiä Bonferronin korjauksella. Seuraavassa väittämässä, jossa selvi-

tettiin kokevatko varhaiskasvatuksen eri henkilöstöryhmien edustajat, että päiväkodissa toteutulla ruokakasvatuksella voitaisiin edistää lasten hyvinvointia, vastaukset annettiin 5-asteisella mielipideasteikolla ja vastausten analysointiin käytettiin ristiintaulukointia ja p-arvojen selvittämiseen Kruskal-Walliksen testiä Bonferronin korjauksella. Kolmannessa väittämässä kysyttiin 5-luokkaisella mielipideasteikolla, kokevatko varhaiskasvattajat, että kaikki päiväkodissa toimivat aikuiset ovat ruokakasvattajia. Tämäkin kysymys analysoitiin ristiintaulukoimalla ja p-arvojen selvittämiseen käytettiin Kruskal-Wallis testin testiä Bonferronin korjauksella. Neljännessä kysymyksessä oli 14 väittämää käytännön kokemuksesta ruokakasvatuksen parissa ja kysymykseen vastattiin mielipideasteikolla, jossa oli 6 vaihtoehtoa.

Toinen tutkimuskysymys selvitti, millaisia resursseja varhaiskasvatuksen kasvattajat kokevat varhaiskasvatuksessa olevan, ja tähän pyrittiin saamaan vastauksia analysoimalla kyselylomakkeen kysymyksiä 13, 14, 15 ja 16. Ensimmäinen kysymys, jolla tähän pyrittiin saamaan vastauksia pyysi kasvattajia arvioimaan ruokakasvatuksen resursseja ja käytäntöjä ja arvioimaan ruokakasvatusta tukevien tekijöiden määrää varhaiskasvatuksen yksikössä 6-portaisella mielipideasteikolla. Kysymys analysoitiin ristiintaulukoimalla ja p-arvojen selvittämiseen käytettiin Kruskal-Wallis testin testiä Bonferronin korjauksella. Toinen kysymys, jolla tutkimuskysymykseen pyrittiin saamaan vastauksia, pyysi kasvattajia valitsemaan ruokakasvatusta tukevista tekijöistä kolme keskeisintä kehittämiskohdetta yksikössä. Vastauksista laskettiin frekvenssit. Kolmas väittämä tutkimuskysymykseen liittyen selvitti, kokevatko kasvattajat, että heillä on riittävästi resursseja ruokakasvatukseen. Vastaus annettiin mielipideasteikolla, jossa oli kolme vastausvaihtoehtoa. Kysymys analysoitiin ristiintaulukoimalla ja p-arvojen selvittämiseen käytettiin Kruskal-Wallis testin testiä Bonferronin korjauksella. Kysymyksen vastauksia täydennettiin myös avoimella kysymyksellä (Liite 3), johon oli mahdollisuus perustella edelliseen väitteeseen annettua vastausta siitä, kokevatko kasvattajat ruokakasvatuksen resurssien olevan riittävät. Avoin kysymys analysoitiin aineistolähtöisellä laadullisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä muodossa ja menetelmällä voidaan analysoida aineistoa objektiivisesti sekä systemaattisesti (Tuomi ja Sarajarvi 2018). Aluksi kokosin kaikki vastaukset samaan tiedostoon, jonka jälkeen ryhmittelin vastaukset seuraaviin luokkiin: 'on resursseja', 'ei ole resursseja', 'ositain on resursseja', 'ei koske minua/en osaa sanoa' ja 'muuta sanottavaa'. Tämän jälkeen etsin

vastauksista yhdistäviä teemoja. Lopuksi laskin yhteen jokaisen teeman alla olevat vastaukset (Liite 3). Yksi vastaus saattoi esiintyä useamman teeman alla.

Kolmas tutkimuskysymys selvitti, millä tavalla esimerkkiruokailu toteutuu varhaiskasvatuksessa ja tätä selvitettiin kysymyksillä 10, 6 ja 8. Ensimmäiseksi selvitettiin aineiston perusteella kasvattajien omaan lounasruokailuun käyttämä aika. Aineistossa ruokailuun käytetty aika oli jaettu kolmeen kategoriaan ja näiden frekvenssit selvitettiin henkilöstöryhmittäin. Toiseksi selvitettiin, missä kasvattajat ruokailevat työpäivän aikana. Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin syitä omien eväiden syömiselle tai lounaan syömättä jättämiselle varhaiskasvatuksen yksiköissä. Viimeiseksi selvitettiin, kokevatko kasvattajat, että heillä on riittävästi aikaa syödä. Kaikista edellä mainituista selvitettiin frekvenssit henkilöstöryhmittäin sekä kaikki henkilöstöryhmät yhdessä.

7 Tulokset

Tutkimusaineisto koostui yhteensä 637 kyselyvastauksesta. Tutkittavien joukko muodostui päiväkodin johtajista (n=22), varhaiskasvatuksen opettajista (n=275) ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajista (n=340).

7.1 Näkemyserot päiväkotiruokailusta ja ruokakasvatuksesta

Lastenhoitajat kokivat aikuisten ruokapuheen olevan myönteistä useammin verrattuna varhaiskasvatuksen opettajiin ja päiväkodin johtajiin (keskiarvo 4,5 vs. 4,2 ja 4,0; $p < 0,001$; taulukko 3). Varhaiskasvatuksen opettajiin ja lastenhoitajiin verrattuna päiväkodin johtajat kokivat huomattavasti harvemmin (keskiarvo 4,3 ja 4,6 vs. 2,8), että tiimissä on kiinnitetty huomiota kaikkien lasten positiiviseen kannustamiseen ruokailuhetkissä ($p < 0,001$). Päiväkodin johtajat eivät kokeneet (keskiarvo 3,6 vs. 4,3 ja 4,1), että kaikilla lapsilla olisi riittävästi aikaa syödä ($p = 0,002$). Henkilöstöryhmistä päiväkodin johtajat olivat useimmiten sitä mieltä (keskiarvo 3,8 vs. 3,5 ja 3,2), että heillä itsellään on riittävästi aikaa syödä ($p = 0,014$).

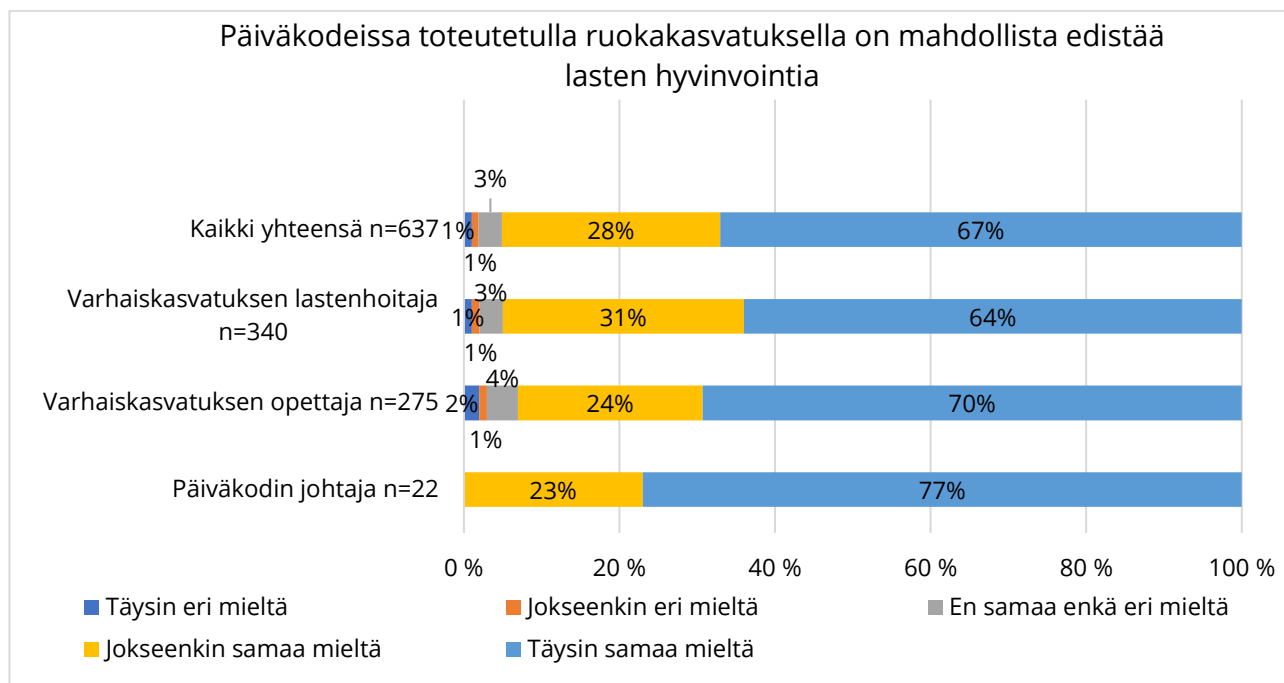
Taulukko 3. Väittämiä eri ammattilaisten käytännön kokemuksista päiväkodin ruokailuhetkestä (n=637, merkitsevät tulokset lihavoitu). Vastausasteikko 0–5 (0=ei koske minua, 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä).

Väite (min 0, max 5)	Kaikki n=637 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuk- sen opettaja n=275 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuk- sen lastenhoitaja n=340 Keskiarvo (95 %:n LV)	Päiväkodin johtaja n=22 Keskiarvo (95 %:n LV)	p-arvo ^a
Päiväkotimme ruokailuhetket ovat kaikille mukavia	3,9 (3,8–4,0)	3,8 (3,7–3,9)	3,9 (3,8–4,0)	3,7 (3,3–4,2)	0,313
Päiväkotimme aikuisten ruokapuhe on myönteistä	4,3 (4,3–4,4)	4,2 (4,1–4,3)**	4,5 (4,4–4,5)*.**	4,0 (3,7–4,3)*	< 0,001
Päiväkodissamme tarjottu ruoka on terveellistä	4,1 (4,0–4,1)	4,0 (3,9–4,1)	4,1 (4,0–4,2)	4,2 (3,8–4,6)	0,555
Saan osallistua ruokahetkien suunnitteluun ja kehittämiseen	3,7 (3,6–3,8)	3,8 (3,6–3,9)	3,7 (3,5–3,8)	3,6 (2,9–4,3)	0,690
Tiimissäni olemme kiinnittäneet huomiota kaikkien lasten positiiviseen kannustamiseen ruokailuhetkissä	4,4 (4,3–4,5)	4,3 (4,2–4,4)*.**	4,6 (4,5–4,7)*.***	2,8 (1,8–3,8)**.*	< 0,001
Kaikilla lapsilla on riittävästi aikaa syödä	4,2 (4,1–4,3)	4,1 (3,9–4,2)**	4,3 (4,2–4,4)*.**	3,6 (2,8–4,3)*	0,002
Minulla on riittävästi aikaa syödä	3,4 (3,3–3,5)	3,2 (3,1–3,4)*	3,5 (3,3–3,6)	3,8 (3,1–4,6)*	0,014

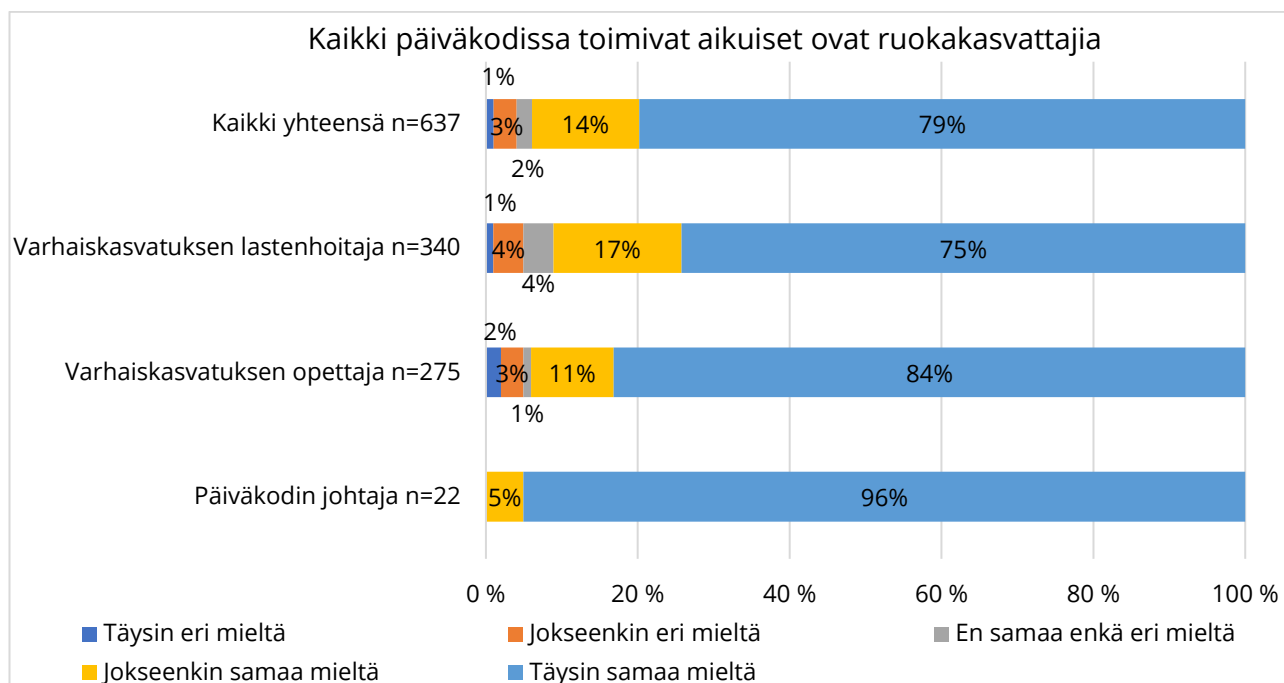
^a Kruskal-Wallis testi Bonferronin korjauksella

*.*** Ryhmien välillä merkitsevä ero: *hoitaja-johtaja, **opettaja-hoitaja, ***opettaja-johtaja

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet olivat joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että päiväkodeissa toteutetulla ruokakasvatuksella on mahdollista edistää lasten hyvinvointia (kuvio 1). Toisessa väittämässä (kuvio 2) kysyttiin varhaiskasvatuksen ammattilaisten mielipidettä siitä, ovatko kaikki päiväkodissa toimivat aikuiset ruokakasvattajia. Useimmiten täysin samaa mieltä tästä olivat päiväkotien johtajat (96 %), toiseksi useimmiten varhaiskasvatuksen opettajat (84 %) ja kolmanneksi varhaiskasvatuksen lastenhoitajat (75 %).



Kuvio 1. Eri henkilöstöryhmien näkemykset päiväkodeissa toteutetun ruokakasvatuksen mahdollisuudesta edistää lasten hyvinvointia (n=637).



Kuvio 2. Eri henkilöstöryhmien näkemykset siitä, toimivatko kaikki päiväkodin aikuiset ruokakasvattajina (n=637).

Henkilöstöryhmistä varhaiskasvatuksen lastenhoitajat kokivat eniten ruokakasvatuksen olevan tärkeä osa päiväkodissa tekemäänsä työtä (keskiarvo 4,6 vs. 4,5 ja 3,8; $p=0,010$; taulukko 4). He myös kokivat vahvimmin, että heidän tekemäänsä ruokakasvatustyötä arvostetaan (keskiarvo 4,0 vs. 3,8 ja 3,2; $p=0,002$). Päiväkodin johtajat puolestaan olivat henkilökohtaisesti eniten kiinnostuneita ruokakasvatuksesta (keskiarvo 4,7 vs. 4,3 ja 4,2; $p=0,007$). Kaikki vastanneet olivat pääosin jokseenkin eri mieltä siitä, että ruokakasvatuksen kehittämiseksi ei olisi tarvetta varhaiskasvatuksessa (keskiarvo 2,1; $p=0,006$). Useimmiten päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämiseen halusivat osallistua päiväkodin johtajat (keskiarvo 4,9; $p<0,001$). Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että lasten terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia voidaan vahvistaa ruokakasvatuksen keinoin (keskiarvo 4,5; $p=0,028$). Päiväkodin johtajat olivat jokseenkin eri mieltä siitä, että heidän ruokakasvatustoimintansa saavuttaa ryhmänsä lapset yhdenvertaisesti heidän iästään, sukupuolestaan tai taustoistaan riippumatta, kun taas varhaiskasvatuksen opettajat ja lastenhoitajat olivat enimmäkseen jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa (keskiarvo 2,6 vs. 4,2 ja 4,3; $p=0,003$). Päiväkodin johtajat olivat enimmäkseen jokseenkin eri mieltä (keskiarvo 2,7) siitä, että työkaverit kannustavat toteuttamaan ruokakasvatusta ja muut henkilöstöryhmät eivät olleet asiasta samaa eivätkä eri mieltä (keskiarvot 3,6 ja 3,8; $p=0,004$). Kaikki henkilöstöryhmät olivat myös jokseenkin eri mieltä siitä, että yksikössä muut asiat menisivät usein ruokakasvatuksen kehittämisen edelle (keskiarvo 4,9; $p=0,037$). Kaikki henkilöstöryhmät olivat enimmäkseen jokseenkin eri mieltä siitä, että ruokakasvatusta olisi priorisoitu oman työn suunnittelussa (keskiarvo 2,9; $p=0,025$).

Taulukko 4. Väittämiä eri ammattilaisten käytännön kokemuksista ruokakasvatuksen parissa ($n=637$, merkitsevät tulokset lihavoitu). Vastausasteikko 0–5 (0=ei koske minua, 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

Väite (min 0, max 5)	Kaikki $n=637$ Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen opettaja $n=275$ Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja $n=340$ Keskiarvo (95 %:n LV)	Päiväkodin johtaja $n=22$ Keskiarvo (95 %:n LV)	p-arvo ^a
Ruokakasvatus on tärkeä osa päiväkodissa tekemääni työtä	4,6 (4,50–4,62)	4,5 (4,46–4,62)	4,6 (4,55–4,69)*	3,8 (3,06–4,58)*	0,010

(jatkuu)

(Taulukko 4, jatkuu)

Väite (min 0, max 5)	Kaikki n=637 Kes- kiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen opettaja n=275 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja n=340 Keskiarvo (95 %:n LV)	Päiväkodin johtaja n=22 Keskiarvo (95 %:n LV)	p-arvo ^a
Ruokakasvatustyötäni arvostetaan	3,9 (3,77–3,92)	3,8 (3,65–3,87)**	4,0 (3,87–4,06)* **	3,2 (2,55–3,82)*	0,002
Olen henkilökohtaisesti kiinnostunut ruokakasvatuksesta	4,3 (4,21–4,33)	4,2 (4,09–4,30)**	4,3 (4,2–4,4)* **	4,7 (4,53–4,93)*	0,007
En koe päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämiseksi olevan tarvetta	2,1 (2,05–2,20)	2,1 (1,97–2,19)***	2,2 (2,09–2,30)*	1,6 (1,21–2,06)* ***	0,006
Haluan osallistua päiväkodissa toteutettavan ruokakasvatuksen kehittämiseen	4,0 (3,94–4,09)	4,0 (3,90–4,15)***	4,0 (3,85–4,06)*	4,9 (4,71–5,02)* ***	<0,001
Voin vahvistaa lasten terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia ruokakasvatuksen keinoin	4,5 (4,46–4,58)	4,5 (4,42–4,60)***	4,5 (4,43–4,59)*	4,7 (4,25–5,20)* ***	0,028
Ruokakasvatustoiminta saavuttaa ryhmäni lapset yhdenvertaisesti riippumatta heidän iästään, sukupuolestaan tai etnisistä, sosioekonomisista tai muista taustoistaan	4,2 (4,14–4,32)	4,2 (4,10–4,35)***	4,3 (4,23–4,44)*	2,6 (1,61–3,67)* ***	0,003
Minun on helppo toteuttaa ruokakasvatusta osana työtäni	4,0 (3,91–4,07)	4,0 (3,84–4,08)	4,0 (3,94–4,15)	3,5 (2,88–4,12)	0,114
Tunnen neuvottomuutta ruokakasvatukseen liittyen	2,2 (2,11–2,28)	2,1 (2,02–2,26)	2,3 (2,14–2,38)	2,0 (1,49–2,42)	0,312
Työkaverit kannustavat minua toteuttamaan ruokakasvatusta	3,7 (3,60–3,78)	3,6 (3,49–3,77)***	3,8 (3,68–3,91)*	2,7 (2,00–3,45)* ***	0,004
Tiimissäni/ työyhteisössäni on ristiriitaisia näkemyksiä ruokakasvatukseen liittyen	2,1 (2,03–2,22)	2,2 (2,05–2,35)	2,1 (1,96–2,21)	1,9 (1,03–2,70)	0,215
Minusta tuntuu, että meillä muut asiat menevät usein ruokakasvatuksen kehittämisen edelle	2,9 (2,78–2,95)	3,0 (2,82–3,09)***	2,8 (2,66–2,90)*	3,1 (2,45–3,73)* ***	0,037

(jatkuu)

(Taulukko 4, jatkuu)

Väite (min 0, max 5)	Kaikki n=637 Kes- kiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen opettaja n=275 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja n=340 Keskiarvo (95 %:n LV)	Päiväkodin johtaja n=22 Keskiarvo (95 %:n LV)	p-arvo ^a
Olen priorisoinut ruokakasvatusta oman työni suunnittelussa	2,9 (2,86–3,02)	3,0 (2,72–2,98)**	3,0 (2,92–3,14)**	2,6 (2,03–3,24)	0,025
Yhteistyö huoltajien kanssa on antoisaa ja se täydentää niin päiväkodin kuin kodin ruokakasvatusta	3,4 (3,36–3,53)	3,4 (3,32–3,56)	3,5 (3,34–3,57)	3,2 (2,59–3,87)	0,920

^a Kruskal-Wallis testi Bonferronin korjauksella

•, **, *** Ryhmien välillä merkitsevä ero: *hoitaja-johtaja, **opettaja-
hoitaja, ***opettaja-johtaja

7.2 Resurssit ruokakasvatuksen toteuttamiseen

Päiväkotien henkilöstöstä 47 % koki, että heillä on riittävästi resursseja ruokakasvatukseen (koko aineisto yhdessä, n=637). Vain 15 % vastaajista oli sitä mieltä, että resursseja ei ole riittävästi ja 38 % ei osannut sanoa. Eniten resursseja ruokakasvatukseen oli päiväkodin johtajilla (59 %), toiseksi eniten varhaiskasvatuksen lastenhoitajilla (48 %) ja kolmanneksi eniten varhaiskasvatuksen opettajilla (46 %).

Vastaajilla oli mahdollisuus perustella kokemustaan resursseista. Liite 3 esittelee sisällönanalyysin tuloksia. Avointen vastausten perusteella suuri osa oli sitä mieltä, että resursseja ruokakasvatukseen ei varhaiskasvatuksessa ole riittävästi (Liite 3). Syitä tähän olivat vastausten perusteella ajanpuute, henkilöstöpula, rahallisten resurssien puute, lisäkoulutuksen tarve, toimimaton yhteistyö ruokapalveluiden kanssa tai rajatut toimintamahdollisuudet. Ne vastaajat, jotka kokivat ruokakasvatuksen resursseja olevan riittävästi, mainitsivat tähän vaikuttavia asioita olevan oma kiinnostuneisuus aihetta kohtaan tai työyhteisön tai -yksikön tarjoama tuki. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että resursseja on osittain riittävästi mutta jotain puuttuu, kuten aikaa, materiaalia, henkilöstöä tai omaa kiinnostuneisuutta ruokakasvatusta kohtaan. Osa vastaajista koki, ettei osannut ottaa kantaa kysymykseen tai asia ei koskenut itseä.

Taulukossa 5 on esitetty henkilöstöryhmittäin, millaisia resursseja ja käytäntöjä varhaiskasvatukseen ammattilaiset kokevat varhaiskasvatuksessa tällä hetkellä olevan ruokakasvatukseen liittyen. Päiväkodin johtajat kokivat, että eniten ruokakasvatukseen resursseista ja käytännöistä oli tarjolla soveltuvia tiloja (keskiarvo 3,7), työyhteisön tukea (keskiarvo 3,7) ja valmiita toimintaideoita (keskiarvo 3,6). Sekä varhaiskasvatuksen opettajat että lastenhoitajat kokivat myös, että eniten tarjolla oli työyhteisön tukea (keskiarvot 3,2 ja 3,3), yhteisesti sovittuja ruokakasvatukseen tavoitteita ja toimintatapoja (keskiarvot 3,2 ja 3,3) sekä esihenkilön tukea (3,1 ja 3,0).

Taulukko 5. Koetut resurssit ruokakasvatukseen toteutukseen varhaiskasvatuksessa, n=637. Merkitsevät tulokset lihavoitu. Vastausasteikko 0–5 (0=en osaa sanoa, 1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon, 5=erittäin paljon).

Ruokakasvatusta tukevat tekijät (min 0, max 5)	Kaikki n=637 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen opettaja n=275 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja n=340 Keskiarvo (95 %:n LV)	Päiväkodin johtaja n=22 Keskiarvo (95 %:n LV)	p-arvo ^a
Työyhteisön tuki	3,2 (3,2–3,3)	3,2 (3,1–3,3)	3,3 (3,1–3,4)	3,7 (3,4–4,0)	0,194
Yhteisesti sovitut ruokakasvatukseen tavoitteet ja toimintatavat	3,2 (3,1–3,3)	3,2 (3,0–3,3)	3,3 (3,1–3,4)	3,6 (3,2–4,1)	0,102
Esihenkilön tuki	3,1 (3,0–3,1)	3,1 (3,0–3,3)	3,0 (2,8–3,1)	3,4 (2,6–4,2)	0,061
Yhteistyö lasten huoltajien kanssa	3,0 (2,9–3,1)	3,0 (2,9–3,2)	3,0 (2,9–3,1)	3,4 (3,0–3,8)	0,358
Soveltuvat tilat	2,9 (2,8–3,0)	2,9 (2,7–3,0)***	2,9 (2,8–3,1)*	3,7 (3,4–4,1)* ***	0,002
Saatavilla työpari tai avustava henkilö	2,8 (2,7–2,9)	2,8 (2,7–3,0)	2,8 (2,6–2,9)	2,9 (2,1–3,7)	0,75
Tietoaineistot	2,7 (2,6–2,8)	2,6 (2,5–2,8)***	2,6 (2,5–2,8)*	3,4 (2,8–4,0)* ***	<0,041
Yhteistyö ruokapalveluiden sekä kasvatus- ja opetushenkilöstön välillä	2,7 (2,6–2,8)	2,7 (2,6–2,8)***	2,7 (2,6–2,8)*	3,5 (3,1–4,0)* ***	0,006
Ruokakasvatukseen tavoitteet kirjattu varhaiskasvatussuunnitelmaan	2,7 (2,6–2,8)	2,7 (2,6–2,9)	2,6 (2,4–2,8)	3,2 (2,7–3,8)	0,23
Valmiit toimintaideat	2,6 (2,5–2,7)	2,6 (2,5–2,8)***	2,4 (2,3–2,6)*	3,6 (3,0–4,1)* ***	<0,001

(jatkuu)

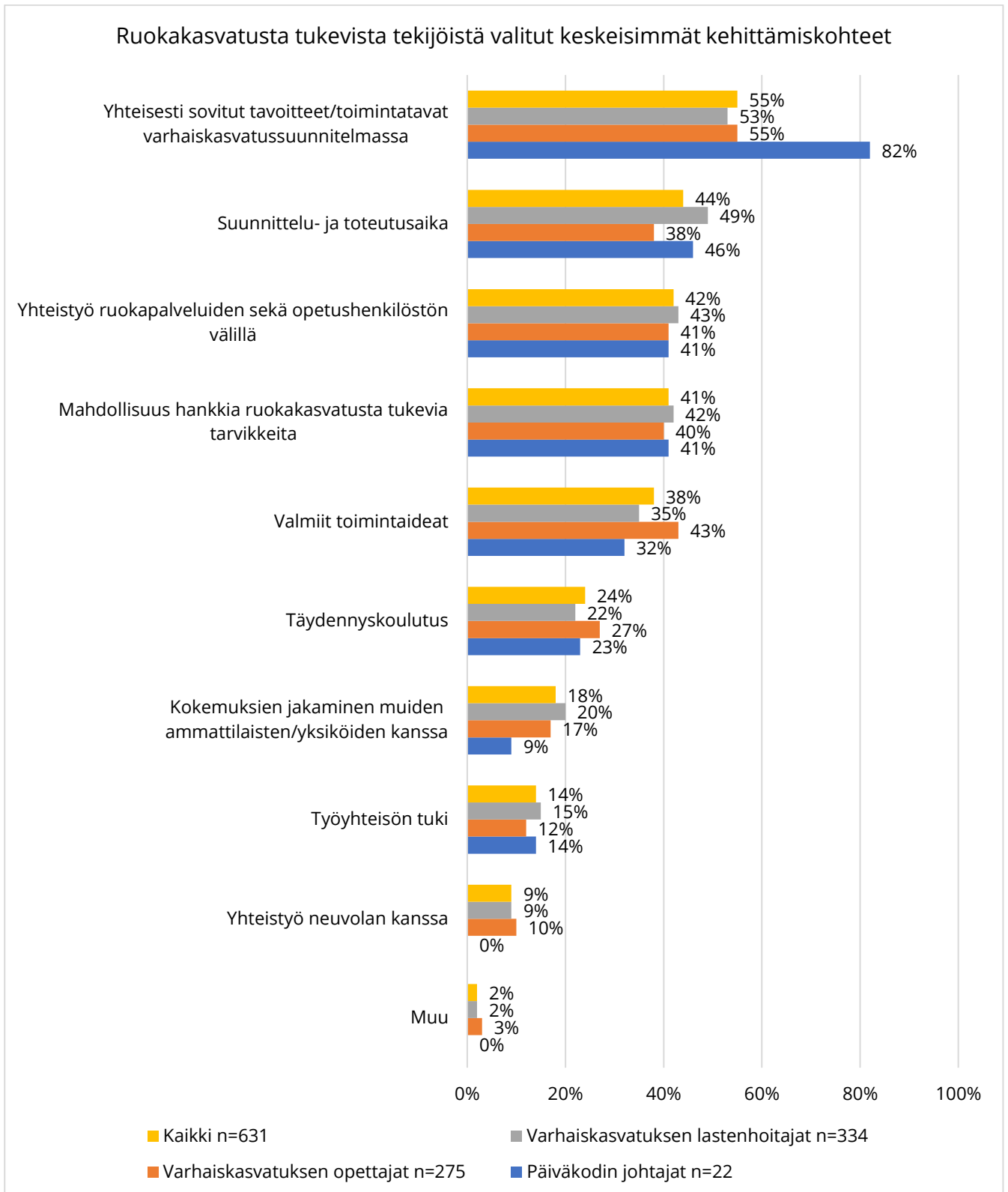
(Taulukko 5, jatkuu)

Ruokakasvatusta tukevat tekijät (min 0, max 5)	Kaikki n=637 Kes- kiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen opettaja n=275 Keskiarvo (95 %:n LV)	Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja n=340 Keskiarvo (95 %:n LV)	Päiväkodin joh- taja n=22 Keskiarvo (95 %:n LV)	p-arvo ^a
Toteutusaika	2,5 (2,5-2,6)	2,7 (2,6-2,8)** ***	2,4 (2,3-2,5)** *	3,5 (3,2-3,8)* ***	<0,001
Tarvikkeet	2,5 (2,4-2,6)	2,4 (2,3-2,6)***	2,5 (2,3-2,6)*	3,4 (3,0-3,8)* ***	<0,001
Täydennyskoulutus	2,2 (2,1-2,3)	2,2 (2,0-2,3)***	2,1 (2,0-2,2)*	3,3 (2,8-3,8)* ***	<0,001
Raha tai mahdollisuus ostaa esim. ruokatarvikkeita	2,2 (2,1-2,3)	2,2 (2,1-2,4)***	2,1 (1,9-2,2)*	3,1 (2,7-3,4)* ***	<0,001
Suunnittelu-aika	2,1 (2,0-2,2)	2,2 (2,1-2,3)** ***	2,0 (1,9-2,1)* **	2,8 (2,5-3,2)* ***	<0,001
Kokemusten jakaminen mui- den yksiköiden/ammattilaisten kanssa	2,1 (2,0-2,2)	2,1 (2,0-2,3)***	2,1 (2,0-2,2)*	3,1 (2,5-3,6)* ***	0,005
Yhteistyö neuvolan kanssa	2,0 (1,9-2,1)	2,0 (1,8-2,1)***	2,0 (1,9-2,1)*	2,7 (2,2-3,2)* ***	0,014
Ruokakasvatusta vahvistavat kuntapoliittiset päätökset	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,5-1,9)***	1,5 (1,4-1,7)*	2,4 (1,7-3,1)* ***	0,011
Muu	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)	0,0 (0)	0,262

^a Kruskal-Wallis testin Bonferronin korjauksella

* ** *** Ryhmien välillä merkitsevä ero: *hoitaja-johtaja, **opettaja-hoitaja, ***opettaja-johtaja

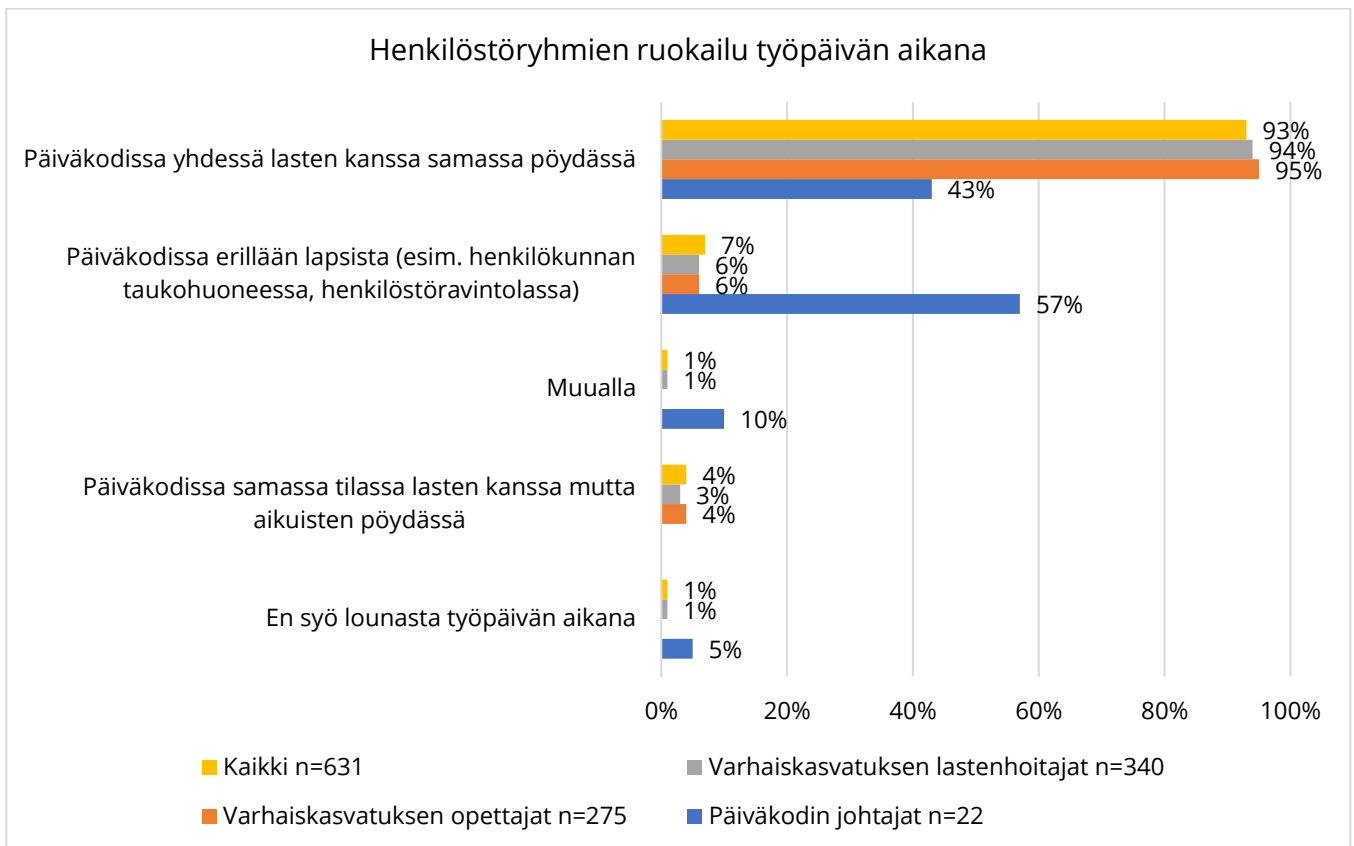
Päiväkotien henkilöstö sai kyselyssä äänestää omasta mielestään keskeisimpiä ruokakasvatuk-
sen kehittämiskohteita omassa yksikössä äänestämällä kolmea tärkeintä asiaa. Keskeisimmäksi
kehityskohteeksi valikoitui yhteisesti sovitut tavoitteet ja toimintatavat varhaiskasvatussuunnitel-
massa (55 %, kuvio 3). Toiseksi keskeisimpänä pidettiin ruokakasvatukselle osoitettua suunnit-
telu- ja toteutusaikaa (44 %) ja kolmanneksi yhteistyötä ruokapalveluiden sekä opetushenkilös-
tön välillä (42 %).



Kuvio 3. Henkilöstöryhmien valitsemat keskeisimmät ruokakasvatusta tukevat kehittämiskohteet omassa yksikössä (n=631).

7.3 Esimerkkiruokailun toteutuminen

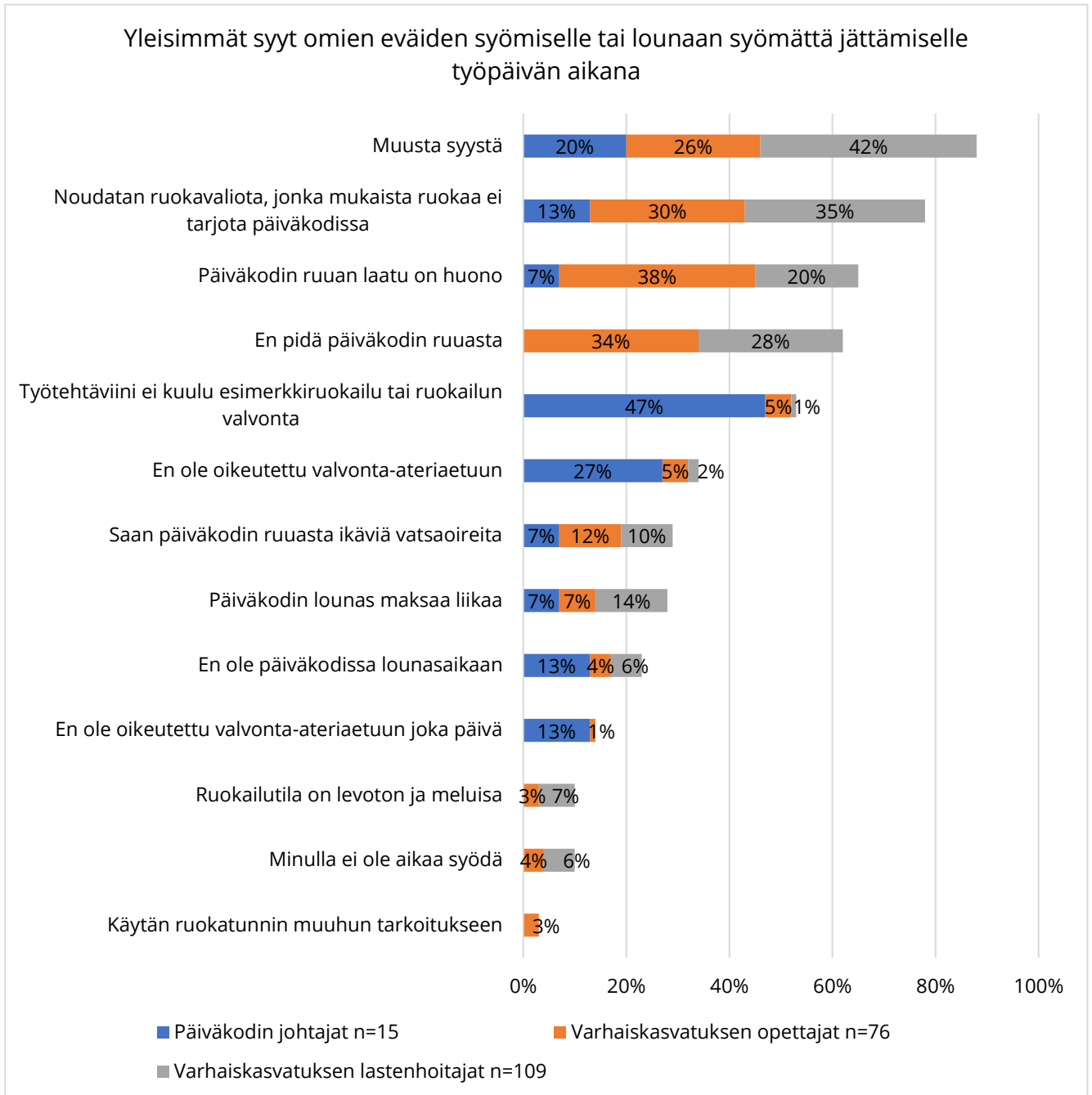
Suurin osa (57 %) päiväkodin johtajista söi lounaan päiväkodissa erillään lapsista, esim. henkilökunnan taukahuoneessa tai henkilöstöravintolassa (kuvio 4). Loput päiväkodin johtajista (43 %) kuitenkin söi lounaan yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä. Lähes kaikki (95 %) varhaiskasvatuksen opettajista ja (94 %) varhaiskasvatuksen lastenhoitajista söivät lounaansa päiväkodissa yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä.



Kuvio 4. Henkilöstöryhmien tottumukset lounaan syömisestä työpäivän aikana (n=637).

Päiväkodin johtajien yleisin syy omien eväiden syömiselle tai lounaan väliin jättämiselle työpäivän aikana oli se, ettei esimerkkiruokailu kuulu heidän työtehtäviinsä (47 %) (kuvio 5). Yleisin syy omien eväiden syömiselle oli varhaiskasvatuksen opettajien osalta päiväkodin ruuan huono laatu (38 %) ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajien osalta jokin muu syy (42 %) kuin mitä valmiissa

vaihtoehtoissa annetut syyt. Perusteluiksi avoimessa vastauskentässä tähän oli kirjattu esimerkiksi ruuan sopimattomuus itselle, oma ruokavalio, jonka mukaista ruokaa ei päiväkodissa tarjoilla tai haluttomuus maksaa päiväkodin ruuasta.



Kuvio 5. Yleisimmät syyt omien eväiden syömiselle tai lounaan syömättä jättämiselle työpäivän aikana (n=200).

Kasvattajista yhteisesti tarkasteltuna 60 % (n=637) oli joko täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heillä on riittävästi aikaa syödä. Kaikista kasvattajista 32 % oli täysin eri tai jokseenkin eri mieltä siitä, että heillä olisi riittävästi aikaa syödä. Päiväkodin johtajista 55 %, varhaiskasvatuksen opettajista 19 % ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajista 24 % oli täysin samaa mieltä siitä, että heillä on riittävästi aikaa syödä.

8 Pohdinta

Tämän Pro gradu -tutkielman tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ruokakasvatuksen toteutuksesta ja sen toteutumista haastavista ja mahdollistavista tekijöistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimusaineisto tarjosi varhaiskasvatuksen eri henkilöstöryhmien näkemyksiä päiväkodin ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyen ja mahdollisti tutkimuskysymyksiin vastaamisen.

8.1 Aineisto

Tutkimusaineisto koostui päiväkodin johtajien, varhaiskasvatuksen opettajien ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajien antamista kyselyvastauksista (n=637). Alkuperäisessä aineistossa oli mukana myös perusopetuksen vastaukset sekä varhaiskasvatuksessa työskentelevistä ammattiryhmistä myös esimerkiksi ruokapalvelutyöntekijät. Nämä henkilöstöryhmät rajattiin kuitenkin aineistosta pois, sillä tutkielmassa keskityttiin varhaiskasvatukseen ja ennen kaikkea siellä varsinaista pedagogista työtä tekeviin henkilöstöryhmiin. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli varhaiskasvatuksen lastenhoitajia ja -opettajia ja vähiten vastauksia oli päiväkodin johtajilta, mikä on luontevaa, sillä päiväkodin johtajia ylipäätään on huomattavasti vähemmän varhaiskasvatuksessa. Päiväkodin johtajien pieni vastausmäärä (n=22) voi kuitenkin heikentää tulosten yleistettävyyttä heidän osaltaan. Kyselyyn saatiin vastauksia 29:stä eri kunnasta ympäri Suomea ja eniten vastauksia oli Lappeenrannasta ja Helsingistä. Kyselyssä oli siis laaja otanta Suomen eri maakunnista ja erikoisista kunnista, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja tukee yleistettävyyttä. Ruokakasvatuksen kehittämiseen mukaan lähteminen ja kyselyyn vastaaminen oli päiväkodeille vapaaehtoista, mikä haastaa kuitenkin tutkielman tulosten luotettavuutta. On mahdollista, että hankeyhteistyössä toimivissa päiväkodeissa saattoi olla jo valmiiksi enemmän kiinnostuneisuutta tai perehtyneisyyttä ruokakasvatukseen kuin mitä tavallisesti varhaiskasvatuksen yksiköissä on. Kyselylomakkeen kysymyksistä suurin osa oli mielipideasteikollisia ja siten on myös mahdollista, että vastaaja on vastannut osin niin, minkä ajattelee olevan hyväksyttävää tai miten itse toivoisi toimivansa.

8.2 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että varhaiskasvatuksen henkilöstöryhmät, eli opettajat, lastenhoitajat ja johtajat, olivat useasta varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen ja päiväkotiruokailuun liittyvästä asiasta samaa mieltä. Tulokset ovat ainutlaatuisia, sillä aiempaa tutkimusta varhaiskasvatuksen henkilöstöryhmien välisistä näkemyseroista on hyvin vähän. Tässä tutkimuksessa henkilöstöryhmät olivat pääosin yksimielisiä siitä, että päiväkodissa toteutetulla ruokakasvatuksella on mahdollista edistää lasten hyvinvointia ja lasten terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia. Lisäksi oltiin yhtä mieltä siitä, että ruokakasvatuksen kehittämistä on priorisoitu, vaikka päiväkodeissa voisi olla monia muitakin kehitettäviä kohteita. Ruokakasvatuksen merkitys ja tärkeys osana varhaiskasvatusta on siis tunnustettu, ja kasvattajat ovat tunnistaneet oman roolinsa ruokakasvattajina. 2000-luvulta tähän päivään toteutuneet varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämishankkeet, varhaiskasvatussuunnitelman kirjaukset ruokakasvatuksesta ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ovat ehkä osaltaan vaikuttaneet siihen, että enää ei kyseenalaisteta ruokakasvatuksen merkitystä.

Tässä tutkimuksessa kasvattajat olivat enimmäkseen sitä mieltä, että kaikki päiväkodin aikuiset ovat ruokakasvattajia. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että varhaiskasvattajat toimivat roolimalleina lapsille ja siten voivat edistää lasten terveellisiä ruokailutottumuksia (Swindle ym. 2018, Toussaint ym. 2021, Helland ym. 2022). Henkilöstöryhmistä lastenhoitajat olivat eniten sitä mieltä, että ruokakasvatus on tärkeä osa päiväkodissa tekemäänsä työtä ja että heidän tekemäänsä ruokakasvatustyötä myös arvostetaan. Toistuvat ruokailutilanteet ja niissä avustaminen, kuten muutkin hoidolliset tehtävät, ovat iso osa hoitopäivää ja tyypillisesti varhaiskasvatuksen lastenhoitajien tehtäviä, minkä vuoksi lastenhoitajat ehkä tunnistavat ruokakasvatuksen tärkeyden hyvin. Myös varhaiskasvatuksen opettajat kokivat ruokakasvatuksen olevan tärkeä osa työtänsä. Opettajat luultavasti vielä vahvemmin tunnistavat ruokakasvatuksen pedagogisen merkityksen, sillä heidän tehtäviinsä kuuluu suunnitella päiväkodin ryhmien pedagogista toimintaa varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta. Kaikki vastaajat olivat henkilökohtaisesti jokseenkin kiinnostuneita ruokakasvatuksesta, mutta eniten päiväkodin johtajat, jotka myös halusivat eniten osallistua päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämistyöhön. Tämä voisi johtua siitä, että päiväko-

din johtajan tehtävään hakeutuneet henkilöt mahdollisesti muutenkin ovat keskimäärin kiinnostuneempia kehittämistyöstä muihin henkilöstöryhmiin verrattuna. Kaikki vastanneet olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että ruokakasvatuksen kehittämiseksi varhaiskasvatuksessa olisi tarvetta.

Eroakin henkilöstöryhmien välisissä näkemyksissä havaittiin. Päiväkodin johtajien näkemykset erosivat vahvimmin muista varhaiskasvatuksen henkilöstöryhmistä. Päiväkodin johtajat olivat esimerkiksi eri mieltä muiden henkilöstöryhmien kanssa siitä, että tiimissä olisi kiinnitetty huomiota kaikkien lasten positiiviseen kannustamiseen päiväkodin ruokailuhetkissä. Päiväkodin johtajat eivät myöskään muista henkilöstöryhmistä poiketen kokeneet, että kaikilla lapsilla olisi riittävästi aikaa syödä. Lisäksi he olivat eri mieltä siitä, että ruokakasvatustoiminta saavuttaa lapset yhdenvertaisesti riippumatta lasten iästä, sukupuolesta tai taustoista. Päiväkodin johtajien eriävät näkemykset voivat johtua erilaisista työtehtävistä verrattuna opettajiin ja lastenhoitajiin. Tuloksista kävi ilmi, että noin puolet päiväkodin johtajista ruokailee erillään lapsista, eivätkä kaikki päiväkodin johtajat koe esimerkkiruokailun kuuluvan työtehtäviinsä, mikä voi osaltaan vaikuttaa päiväkodin johtajien kokemuksiin päiväkodin ruokailuhetkistä. Päiväkodin johtajan työ on myös osittain itsenäisempää verrattuna muihin henkilöstöryhmiin, ja luultavasti siksi päiväkodin johtajat eivät koe saavansa kannustusta ruokakasvatuksen toteuttamiseen työkavereilta. Toisaalta täytyy muistaa, että päiväkodin johtajien vastausmäärä oli paljon muita henkilöstöryhmiä pienempi, eikä tulokset heidän osaltaan siksi ole täysin yleistettävissä.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin esimerkkiruokailun toteutumista varhaiskasvatuksessa. Aiemmissä tutkimuksissa esimerkkiruokailun tärkeys on tunnustettu, ja on todettu, että lapsi oppii ruuasta ja ruokailusta tarkkailemalla sekä matkimalla muiden syömiskäyttäytymistä (Birch ym. 2007, Harte ym. 2019, Lehto ym. 2019 b ja Toussaint ym. 2021). Kuten edellä jo tuotiin esiin, päiväkodin johtajista hieman yli puolet söi lounaan erillään lapsista. Tämä herättää kysymyksen siitä, miten perillä päiväkodin johtajat lopulta ovat päiväkodin ruokailuhetkistä. Varhaiskasvatuksen opettajista ja lastenhoitajista puolestaan lähes kaikki söivät lounaan yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä. Tulos on samansuuntainen aiemman suomalaisen tutkimuksen kanssa, jossa raportoitiin 85 % kasvattajista ruokailevan lasten kanssa samassa pöydässä (Lehto ym. 2019).

Muissa maissa tehdyissä tutkimuksissa yhdessä ruokailevien kasvattajien määrä on selvästi alhaisempi (Gubbels ym. 2015, Helland ym. 2022).

Päiväkodin johtajien yleisin syy omien eväiden syömiselle tai lounaan väliin jättämiselle työpäivän aikana oli se, ettei esimerkkiruokailu kuulu heidän työtehtäviinsä. Varhaiskasvatuksen opettajien osalta päiväkodin lounas jätetään syömättä päiväkodin ruuan huono laadun vuoksi ja lastenhoitajat kertoivat suurimmiksi syiksi ruuan sopimattomuuden itselle, haluttomuuden maksaa päiväkodin ruuasta tai oman erityisruokavalion, jonka mukaista ruokaa ei ole päiväkodissa saatavilla. Haluttomuus syödä lapsille tarjottavaa ruokaa ja ruuan maksullisuus on tunnistettu myös aiemmassa tutkimuksessa syiksi olla syömättä päiväkodissa tarjottavaa ruokaa (Helland ym. 2022). Vaikka varhaiskasvatuksen esimerkkiruokailu näyttäisi Suomessa toteutuvan melko hyvin, niin päiväkodin johtajien olisi silti tarpeellista selvittää työntekijöiden henkilökohtaiset syyt esimerkkiaterian väliin jättämiselle ja tarjota näihin toimivia ratkaisuja. Päiväkodin johtajan olisi myös tärkeää varmistaa, että omassa yksikössä henkilöstö on tietoinen mahdollisuudesta mahdolliseen ateriaetuun. Ateriaedun on tarkoitus mahdollistaa esimerkkiruokailun toteutuminen ja sillä tarkoitetaan järjestelyä, jossa työnantaja tarjoaa täysin maksutta tai edullisempaan hintaan aterian henkilöstölle (Lindholm 2023). Näin voidaan aidosti tukea esimerkkiruokailun toteutumista.

Varhaiskasvatuksessa kiire voi välittyä ruokahetkiin ja siksi tarkastelun kohteena oli myös henkilöstön kokemus ruokailuun käytettävästä ajasta. Kasvattajia yhteisesti tarkasteltuna hieman yli puolet oli joko täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heillä on riittävästi aikaa syödä. Henkilöstöryhmiä erikseen tarkasteltaessa havaittiin kuitenkin, että päiväkodin johtajista hieman yli puolet ja varhaiskasvatuksen opettajista ja lastenhoitajista vain noin viidesosa oli täysin samaa mieltä siitä, että heillä on riittävästi aikaa syödä. Tulokseen voi vaikuttaa se, että varhaiskasvatuksen opettajat ja lastenhoitajat ovat lähes aina ruokailemassa lasten kanssa yhtä aikaa, kun taas päiväkodin johtajista puolet syövät erillään lapsista, jolloin he mahdollisesti pystyvät paremmin keskittymään omaan ruokailuun. Jo aikaisemmin on havaittu, että päiväkodin

ajoittain kiireisissä ruokailuhetkissä esimerkkiruokailun toteutumisessa on haastetta, sillä kasvat-
tajien aika menee lasten ohjaamiseen ja ruuan tarjoiluun eivätkä he ehdi itse syömään (Swindle
ym. 2018).

8.2.1 Haastavat tekijät

Tässä tutkimuksessa ruokakasvatuksen toteuttamista haastavina tekijöinä korostuivat ajanpuute
ja niukat rahalliset resurssit. Vain alle puolet päiväkotien henkilöstöstä oli sitä mieltä, että resurs-
seja ruokakasvatuksen toteutukseen on riittävästi. Kasvattajat olivat melko yksimielisiä siitä, että
ruokakasvatusta ei juurikaan ollut priorisoitu oman työn suunnittelussa. Tämä liittyy koettuun
ajanpuutteeseen. Kun kaikenlaista tehtävää on paljon, ei ruokakasvatuksen suunnittelulle tai to-
teutukselle koeta jäävän riittävästi aikaa. Avoimissa vastauksissa suurin osa oli sitä mieltä, että
varhaiskasvatuksessa ei ole riittävästi resursseja ruokakasvatukseen. Syiksi tähän mainittiin ajan-
puute, henkilöstöpula, rahallisten resurssien puute, koulutusvaje, haasteellinen yhteistyö ruoka-
palveluiden kanssa ja rajatut toimintamahdollisuudet. Aiemmissä tutkimuksissa on saatu saman-
kaltaisia tuloksia siitä, että resurssien, kuten rahan tai koulutuksen puute, on koettu esteenä to-
teuttaa suositeltavia ruokailuun ja syömiseen liittyviä käytäntöjä (Swindle ym. 2018, Loth ym.
2019, Rapson ym. 2020). Kasvattajat toivat vastauksissa esiin myös jatkuvan kiireen ja riittämät-
tömyyden tunteet, jotka heräävät, kun ei ehdi paneutua kaikkiin asioihin niin paljon kun haluaisi.
Yhteistyöhaasteita ruokapalveluiden kanssa kuvailtiin esimerkiksi niin, ettei ole mahdollisuutta
vaikuttaa päiväkodin ruuan laatuun tai annetut palautteet otetaan huonosti vastaan.

Aiemmissä tutkimuksissa yhtenä huolena varhaiskasvattajilla on myös olleet haasteet esimer-
kiksi toimimattomaksi koetussa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa (Swindle ym. 2018, Love
ym. 2019, Rapson ym. 2020 a), mutta tässä tutkimuksessa sitä ei koettu erityisen isona haas-
teena ruokakasvatukselle. Ruokakasvatusta vahvistavia kuntapoliittisia päätöksiä koettiin kaik-
kien henkilöstöryhmien osalta olevan vähiten ruokakasvatuksen resursseista strukturoidussa ky-
symyksessä. Ruokakasvatuksen toteuttamiselle kaivataan siis selvästi vielä lisää resursseja, kuten
riittävästi henkilökuntaa ja suunnittelu-aikaa.

Mielenkiintoinen havainto tutkielmassa oli se, että kaikkien henkilöstöryhmien osalta koettiin neuvolan kanssa tehtävää yhteistyötä olevan vain vähän sekä kokemusten jakamista muiden yksiköiden tai ammattilaisten kanssa. Näitä asioita ei kuitenkaan koettu tärkeiksi kehittämiskohteiksi. Tähän voisi vaikuttaa se, että yhteistyötä neuvolan tai muiden yksiköiden kanssa ei ole ollut, eikä osata nähdä mitä se käytännössä voisi olla ja siksi osata ajatella sen olevan tärkeää tai edes mahdollista.

8.2.2 Mahdollistavat tekijät

Mahdollistavia tekijöitä ruokakasvatuksen toteutumiseksi varhaiskasvatuksessa tunnistettiin tässä tutkimuksessa muutamia. Keskeisimpinä ruokakasvatuksen kehityskohteina kaikkien henkilöstöryhmien osalta pidettiin ruokakasvatukselle osoitettua riittävää suunnittelu- ja toteutusai- kaa, toimivaa yhteistyötä ruokapalveluiden sekä opetushenkilöstön välillä sekä yhteisesti sovit- tuja tavoitteita ja toimintatapoja varhaiskasvatussuunnitelmassa. Myös Swindle ym. (2018) totesi tutkimuksessaan, että kasvattajat pitivät selkeitä määräyksiä ja ohjeita tärkeinä suositeltavien ruokailukäytäntöjen toteuttamiseksi. Tällä hetkellä kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa ruo- kakasvatusta käsitellään vaihtelevasti, eikä paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma tarjoa ruoka- kasvatukseen konkreettista apua kaikissa kunnissa (Tuominen 2022). Selkeät linjaukset ja esi- merkit varhaiskasvatussuunnitelmassa auttaisivatkin varhaiskasvatuksen yksiköitä ja henkilöstöä ruokakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa (Tuominen 2022).

Tässä tutkielmassa päiväkodin johtajat kokivat valmiita toimintasuunnitelmia olevan käytettä- vissä jonkin verran tai paljon, mutta opettajat vain vähän, ja pitivät tätä myös tärkeänä ruokakas- vatuksen kehityskohteena. Ero henkilöstöryhmien välillä voisi selittyä sillä, että mikäli päiväkodin johtaja tekee lähinnä esimiestyötä eikä itse hyödynnä toimintaideamateriaaleja, saattaa hän aja- tella materiaalia olevan käytössä enemmän ja kattavammin, mitä todellisuudessa on. Päiväkodin johtajilla saattaa olla myös enemmän aikaa perehtyä materiaaleihin ja osallistua esimerkiksi kou- lutuksiin. Muut henkilöstöryhmät eivät välttämättä koe materiaalia olevan tarpeeksi tai niiden olevan riittävän laadukkaita. Voi myös olla, että opettajat ja lastenhoitajat eivät ole kaikista käy-

tettävissä olevista materiaaleista tietoisia esimerkiksi uusina työntekijöinä. Päiväkodin lastenhoitajat myös kokivat, että heillä ruokakasvatuksen suunnittelu-aikaa on vain vähän, joten aikaa perehtyä käytettävissä oleviin materiaaleihin ei välttämättä ole. Tässä korostuukin henkilöstön kouluttamisen tärkeys ja opastus siitä, mitä ja millaista materiaalia on yksikössä tarjolla sekä riittävä aika perehtyä ruokakasvatuksen materiaaleihin kaikkien henkilöstöryhmien osalta.

Avoimessa kysymyksessä vastaajat, jotka kokivat ruokakasvatuksen resursseja olevan riittävästi, mainitsivat tähän vaikuttavan työkokemus, oma kiinnostuneisuus aihetta kohtaan tai saatu koulutus aiheeseen liittyen tai sen, että työyksikkö tarjoaa tukea ruokakasvatuksen toteuttamiselle. Pitkään karttunut työkokemus varhaiskasvatuksessa vaikuttaisi siis olevan varmuutta lisäävä tekijä ja sitä myötä ruokakasvatuksen toteutumista edistävä asia. Myös oma kiinnostuneisuus oli saattanut johtaa asioista selvää ottamiseen ja koulutuksiin aktiivisesti osallistumiseen, mikä osaltaan vahvistaa ruokakasvatusosaamista.

8.3 Eettisyys ja tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aikana on pyritty noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Näiden periaatteiden mukaisesti olen koko prosessin ajan pyrkinyt luotettavuuteen, rehellisyyteen sekä huolellisuuteen. Olen osoittanut arvostusta muiden tutkijoiden saavutuksia kohtaan huolehtimalla omassa työssäni siitä, että lähdeviitteet ovat asianmukaisesti merkittyinä. Käyttämäni lähteet on listattu lähdeluetteloon. Tutkimusaineiston analysointi, säilyttäminen ja käsittely toteutui eettisten periaatteiden mukaisesti, eikä aineistoa ole luovutettu ulkopuolisille. Aineiston analysoinnissa tai raportoinnissa ei vastaajia ole voitu tunnistaa ja analysoitu aineisto on ollut anonyymi. Tutkielmassani on avoimesti kerrottu, että tutkielmani on toteutettu yhteistyössä KOKOAVA-hankkeen kanssa ja aineisto on kerätty aiemmin hanketyöntekijöiden toimesta.

9 Johtopäätökset

Tässä pro gradu -tutkielmassa havaittiin suurimman osan kasvattajista olevan sitä mieltä, että päiväkodeissa toteutetulla ruokakasvatuksella on mahdollista edistää lasten hyvinvointia. Yhtä mieltä oltiin myös siitä, että olisi yhä tarpeen kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Useimmiten päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämiseen halusivat osallistua päiväkotien johtajat. Päiväkotien henkilöstöstä vain vajaa puolet koki, että heillä on riittävästi resursseja ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Päiväkodin johtajat kokivat, että eniten ruokakasvatuksen resursseista ja käytännöistä oli tarjolla soveltuvia tiloja, työyhteisön tukea ja valmiita toimintaideoita. Sekä varhaiskasvatuksen opettajat että lastenhoitajat myös kokivat, että eniten tarjolla oli työyhteisön tukea, yhteisesti sovittuja ruokakasvatuksen tavoitteita ja toimintatapoja sekä lisäksi esihenkilön tukea. Suurin osa päiväkodin johtajista söi työpäivinä lounaan päiväkodissa erillään lapsista. Lähes kaikki varhaiskasvatuksen opettajat ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajat söivät töissä lounaansa yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä syöden heidän kanssaan samaa ruokaa. Tutkimuksen perusteella varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen keskeisimmiksi kehityskohteiksi valikoitui yhteisesti sovitut tavoitteet ja toimintatavat kirjattuna kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan, ruokakasvatukselle osoitettava suunnittelu- ja toteutusaika sekä yhteistyön vahvistaminen ruokapalveluiden sekä kasvatushenkilöstön välillä.

Ruokakasvatuksen kehittämiseksi varhaiskasvatuksessa on yhä tarvetta. Tämän tutkielman tulokset auttavat ymmärtämään tämänhetkisten resurssien riittävyyttä ruokakasvatuksen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa ja esittävät kasvattajien näkökulmia aiheesta. Yhteisesti sovitut selkeät tavoitteet ja toimintatavat, riittävä aika suunnitella ja toteuttaa ruokakasvatustoimintaa sekä yhteistyö eri varhaiskasvatuksen henkilöstöryhmien välillä voisi vahvistaa pedagogisen ruokakasvatuksen toteutumista varhaiskasvatuksessa. Kriittistä olisi jatkaa työtä sen eteen, että ruokakasvatuksen tavoitteet ja toimintatavat olisi selkeästi kirjattu jokaisen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Jatkossa kasvattajien näkemyksiä ruokakasvatusta mahdollistavista tekijöistä voisi tutkia kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäiseksi siitä, miten yhteistyötä kasvatushenkilöstön ja

ruokapalveluiden kanssa saataisiin toimivammaksi ja ruokakasvatustyötä tukevaksi. Toiseksi olisi tärkeää selvittää tarkemmin kasvattajien kokemuksia esimerkkiruokailun toteutumisesta ja siitä, mitkä kaikki seikat vaikuttavat kasvattajien kokemukseen siitä, etteivät ehdi itse ruokailemaan päiväkodin ruokailuhetkissä ja miten näihin voisi vaikuttaa. Kolmanneksi olisi kiinnostavaa selvittää, miksi kasvattajat kokevat päiväkodin ruuan laadun huonoksi, ja miten kokemusta voisi muuttaa myönteiseksi.

Lähteet

American Heart Association. Caregiver Influences on Eating Behaviors in Young Children: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association* 2020; 9: e014520. doi:10.1161/JAHA.119.014520.

Barnes C, Yoong SL, Wolfenden L, ym. The Association between Australian Childcare Centre Healthy Eating Practices and Children's Healthy Eating Behaviours: A Cross-Sectional Study within Lunchbox Centres. *Nutrients* 2021; 13:1139. <https://doi.org/10.3390/nu13041139>.

Berlic M, Battelino T, Korošec M. Can Kindergarten Meals Improve the Daily Intake of Vegetables, Whole Grains, and Nuts among Preschool Children? A Randomized Controlled Evaluation. *Nutrients* 2023; 15:4088. <https://doi.org/10.3390/nu15184088>.

Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *National Institutes of Health* 2007; 68(1): s1–s56.

Blomkvist EAM, Wills AK, Helland SH, Hillesund ER, Øverby NC. Effectiveness of a kindergarten-based intervention to increase vegetable intake and reduce food neophobia amongst 1-year-old children: a cluster randomised controlled trial. *Food & Nutrition Research* 2021; 65:7679. <http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v65.7679>.

Byrne RA, Kimberley B, Irvine S ym. Feeding practices in Australian early childhood education and care settings. *Public Health Nutrition* 2021;25(2): 303-311.doi:10.1017/S1368980021004055.

Gubbels JS, Gerards SMPL, Kremers SPJ. Use of Food Practices by Childcare Staff and the Association with Dietary Intake of Children at Childcare. *Nutrients* 2015; 7:2161-2175. doi:10.3390/nu7042161.

Harte S, Theobald M, Trost SG. Culture and community: observation of mealtime enactment in early childhood education and care settings. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2019; 16:69. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0838-x>.

Helland SH, Bjørkkjær T, Grasaas E, Øverby NC. Staff feeding practices, food neophobia, and educational level in early education and care settings: A cross-sectional study. *Appetite* 2022; 180:106379. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106379>.

Koistinen A, Ruhanen L. Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmä päiväkodin ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009.

Konrad M, Fuchs-Neuhold B, Staubmann W, ym. Development of a nutritional sensory toolkit for kindergarten teachers. *International Journal of Early Years Education* 2021; 29(3), 314–328. <https://doi.org/10.1080/09669760.2020.1863190>.

Kähkönen K, Rönkä A, Hujo M, Lyytikäinen A, Nuutinen O. Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. *Public Health Nutrition* 2018; 21(13), 2443–2453. doi:10.1017/S1368980018001106.

a. Lehto R, Ray C, Korkalo L, ym. Fruit, Vegetable, and Fibre Intake among Finnish Preschoolers in Relation to Preschool-Level Facilitators and Barriers to Healthy Nutrition. *Nutrients* 2019; 11(7):1458. doi:10.3390/nu11071458.

b. Lehto R, Ray C, Vepsäläinen H, ym. Early educators' practices and opinions in relation to preschoolers' dietary intake at pre-school: case Finland. *Public Health Nutrition* 2019; 22(9):1567–1575. doi:10.1017/S1368980019000077.

Lindholm, T. Ateriaetu ja esimerkkiruokailu – Mitä maksaa? Kuka hyötyy? Ruokakasvatusyhdistys Ruukku. 2023. https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/ateriaetu-ja-esimerkkiruokailu-mita-maksaa-kuka-hyotyy/. (Luettu 19.1.2023).

Loth K, Shanafelt A, Davey C, ym. Provider Adherence to Nutrition and Physical Activity Best Practices Within Early Care and Education Settings in Minnesota, Helping to Reduce Early Childhood Health Disparities. *Health Educ Behav.* 2019; 46(2): 213–223. doi:10.1177/1090198118780458

Love P, Walsh M, Campbell KJ. Knowledge, Attitudes and Practices of Australian Trainee Childcare Educators Regarding Their Role in the Feeding Behaviours of Young Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020; 17:3712. doi:10.3390/ijerph17103712.

Mikkilä V, Räsänen L, Raitakari OT, ym. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *British Journal of Nutrition* 2005; 93:923–93. doi:10.1079/BJN20051418.

Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 2014:8.

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Turun Hansaprint Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Varhaiskasvatus. 2023. <https://okm.fi/varhaiskasvatus>. (Luettu 11.11.2023).

Paroche MM, Caton SJ, Vereijken CMJL, Weenen H, Houston-Price C. How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology* 2017; 8:1046. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01046.

- a. Rapson J, Conlon C, Ali A. Nutrition Knowledge and Perspectives of Physical Activity for Pre-Schoolers amongst Early Childhood Education and Care Teachers. *Nutrients* 2020; 12:1984. doi:10.3390/nu12071984.
- b. Rapson J, Conlon C, Beck K, von Hurst P, Ali A. The Development of a Psychometrically Valid and Reliable Questionnaire to Assess Nutrition Knowledge Related to Pre-Schoolers. *Nutrients* 2020; 12: 1964. doi:10.3390/nu12071964.
- a. Ruokakasvatusyhdistys Ruukku. Ruokakasvatus – mitä se on? <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/>. (Luettu 30.10.2023).
- b. Ruokakasvatusyhdistys Ruukku. Ruokakasvatus päiväkodissa. <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-paivakodissa/>. (Luettu 30.10.2023).
- Ruokavirasto. Varhaiskasvatuksesta hyvät eväät elämään. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/varhaiskasvatus/> (Luettu 6.3.2023).
- Swindle T, Phelps J. How does context relate to nutrition promotion and mealtime practice in early care and education settings? A qualitative exploration. *J Acad Nutr Diet* 2018; 118(11):2081–2093. doi:10.1016/j.jand.2018.05.003.
- Swindle T, Phelps J, McBride NM, Selig JP, Rutledge JM, Manyam S. Table Talk: revision of an observational tool to characterize the feeding environment in early care and education settings. *BMC Public Health* 2021; 21:80. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10087-8>.
- Talvia S, Angle S. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2018; 55:260–265.

Toussaint N, Streppel MT, Mul S, ym. The effects of a preschool-based intervention for Early Childhood Education and Care teachers in promoting healthy eating and physical activity in young children: A cluster randomised controlled trial. Plos One 2021; 16(7):e0255023.

[https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0255023](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255023).

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018.

Tuominen N. Ruokakasvatuksen rooli kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Kandidaatin tutkielma. Itä-Suomen yliopisto 2022. <https://sites.uef.fi/kokoava/wp-content/uploads/sites/275/2022/08/KANDI-Ruokakasvatuksen-rooli-kuntien-varhaiskasvatussuunnitelmissa-Tuominen-Neea-2022.pdf>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. (Luettu 2.1.2024).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ja iloa ruoasta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018. Helsinki Juvenes Print Suomen Yliopistopaino 2018.

Vipunen. Opetushallinnon tilastopalvelu. 2023. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrl-joiYWQ3ZTQ4ZDQ0tMWJjZS00YTlzLTkyY2QtMWNkNjg-xZTM5MzM2liwidCI6IjxMDczODlkLTQ0YjgtNDcxNi05ZGEyLWM0ZTNhY2YwMzBkYiIsImMiOjhh9>. (Luettu 3.11.2023).

Ward S, Blanger M, Donovan D, ym. Association between childcare educators' practices and preschoolers' physical activity and dietary intake: a cross-sectional analysis. BMJ Open 2017; 7: e013657. doi:10.1136/bmjopen-2016-013657.

Wallace R, Lombardi K, De Backer C, Costello L, Devine A. Sharing is Caring: A Study of Food-Sharing Practices in Australian Early Childhood Education and Care Services. *Nutrients* 2020; 12:229. doi:10.3390/nu12010229.

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettyjä tutkimuksia.

Viite ja julkaisumaa	Tutkimuksen tarkoitus	Otos	Tutkimusasetelma ja keskeiset menetelmät
Toussaint ym. 2021 Hollanti	Tarkastella opettajien intervention vaikutuksia pienten lasten terveellisen ruokailun ja liikunnan edistämiseen verrattuna kontrolliryhmään.	Varhaiskasvatuksen opettajat n=115, lapset n=249	Klusteroitu satunnaistettu kontrolloitu tutkimus Kyselylomake, opettajien ja lasten BMI, kehonkoostumus, ravinnon saanti ja fyysinen aktiivisuus
Keskeiset tulokset	Tutkimus osoitti myönteisiä vaikutuksia varhaiskasvatusopettajien tietämykseen Hollannin ravitsemussuosituksista, asenteista terveellisiin elämäntapoihin ja joihinkin toimintaan liittyvät käytäntöihin. Vaikutuksia opettajien ruokaan liittyviin käytäntöihin ja luottamukseen pienten lasten terveellisen ruokailun ja liikunnan edistämisestä ei havaittu.		
Rapson J, Conlon C, Ali A 2020 Uusi-Seelanti	Tarkastella varhaiskasvatuksen opettajien ravitsemustietämystä 2–5 vuoden ikäisillä lapsilla.	Varhaiskasvatuksen opettajat n=386	Poikkileikkaustutkimus Verkkokyselylomake
Keskeiset tulokset	Tutkimuksessa selvisi, että varhaiskasvatuksen opettajien ravitsemustietämys oli puutteellista. Kokeumusvuodet toivat mukanaan enemmän tietämystä esimerkiksi ravitsemus- ja liikuntasuosituksen olemassaolosta. Varhaiskasvatusopettajien keskeinen rooli lasten terveellisen ruokailun ja liikunnan edistämisenä oli kuitenkin laajalti tunnustettu. Yleisiä tietämyksen esteitä olivat henkilökunnan resurssipula, koulutuksen ja luottamuksen puute.		
Lehto R, Ray C, Vepsäläinen H ym. 2019 Suomi	Tutkia varhaiskasvattajien ruokailukäytäntöjen ja mielipiteiden sekä lasten ravinnonsaannin välisiä yhteyksiä päiväkodissa, kontekstissa, jossa tarjotaan yhtenäisiä aterioita ja päiväkodit ovat tiukasti säänneltyjä.	Päiväkodin lapset (ikä 3-6 vuotta) n=586, varhaiskasvattajat n=378	Poikkileikkaustutkimus Lasten ruuankulutustiedot saatiin varhaiskasvattajien pitämistä kahden päivän päiväkotilaisten ruokapäytäkirjoista.
Keskeiset tulokset	Varhaiskasvattajien myönteinen mielipide tarjotusta ruuasta ja näkemys siitä, että lapsille tarjotaan riittävästi kasviksia, yhdistettiin positiivisesti kasvisten kulutukseen. Varhaiskasvattajien tarjoama roolimalli ja positiivinen mielipide ruuasta oli negatiivisesti yhteydessä lasten energiansaantiin. Hedelmien ja vihannesten syömiseen kannustaminen oli yhteydessä runsaampaan kuidun saantiin.		
Ward S, Blanger M, Donovan D ym. 2017 Kanada	Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa, mitkä lastenhoitajien käytännöt ovat yhteydessä lasten ravinnonsaantiin ja fyysiseen aktiivisuuteen.	Päiväkodin lapset n=723 50 eri päiväkotiyksiköstä kahdesta eri Kanadan maakunnasta	Poikkileikkaustutkimus Lasten ravinnonsaanti selvitettiin 2 peräkkäisenä päivänä valokuvaamalla ateriat ja lautasjäte punnitsemalla. Fyysistä aktiivisuutta arvioitiin kiihtyvyyssantureilla. Lastenhoitajien käytäntöjä arvioitiin suoralla havainnoinnilla ja itsearviointityökalulla.
Keskeiset tulokset	Lastenhoitajat, jotka mallintavat terveellistä syömistä, tarjoavat ravitsemuskasvatusta ja välttävät ruuan käyttämistä palkkiona, voivat auttaa lapsia syömään terveellisemmin, mikäli päiväkodissa tarjottu ruoka on ravintoarvoiltaan laadukasta. Terveellisen ruokailun mallinnus oli positiivisessa yhteydessä lasten sokerin saantiin ja negatiivisesti yhteydessä kalorien ja sokerin saantiin. Ruuan käyttämättä jättäminen palkkiona oli negatiivisesti yhteydessä rasvan saantiin.		

Gubbels J S ym. Hol- lanti 2015	Tutkimuksessa selvitettiin lastenhoito- henkilökunnan eri ruokakäytäntö- jen välisiä yhteyksiä lasten ravinnon- saantiin lastenhoidossa.	Päiväkodin lapset n=398 iältään 1–4 vuotta ja lastenhoi- tajat n=24	Poikkileikkaustutkimus Lasten ravinnonsaanti päiväkodissa re- kisteröitiin kahtena peräkkäisenä päi- vänä ravitsemusterapeuttien ja lasten- hoitajien havaintojen perusteella. 13:a lastenhoitajien käytäntöä toimia arvioi- tiin kyselylomakkeella ravitsemustera- peutin avustuksella. Analysoinnit tehtiin regressioanalysein.
Keskeiset tulokset	Lapset nauttivat päivähoidossa pääasiassa hedelmiä, makeita välipaloja, makeita juomia ja pieniä vi- hanneksia ja suolaisia välipaloja sekä vettä. Keskusten välillä oli eroja ruokailuun liittyvien käytänteiden toteutumisen johdonmukaisuudessa, esim. lasten osallistamisessa ruuanlaittoon. Lastenhoitajat eivät koskaan tai vain harvoin käyttäneet ruokaa palkkiona tai rangaistuksena, uusien ruokien kokei- luun kannustettiin yleisesti, yksilölliset erot lasten ruuantarpeessa hyväksyttiin ja lastenhoitajat ruo- kailivat yleisesti lasten kanssa yhdessä. Kun henkilökunta selitti, mitä he tekivät ruuanvalmistuksen aikana, lapset söivät enemmän hedelmiä. Kun lapset saivat auttaa ruuanvalmistuksessa, he söivät vä- hemmän makeita välipaloja. Yli 40 % ei lastenhoitohenkilökunnasta ei kuitenkaan ottanut lapsia mu- kaan ruuanvalmistukseen. Kun henkilökunta tarjosi lapsille ruokaa kysymättä heiltä, lapset söivät vä- hemmän makeita välipaloja. Lapset myös söivät enemmän vihanneksia henkilökunnan kannustaessa heitä jatkamaan syömistä. Lapset söivät enemmän makeita välipaloja henkilökunnan syödessä yh- dessä heidän kanssaan.		
Helland S H ym. Norja 2022	Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida imeväis- ja taaperokäisten lasten ryhmistä vastuussa olevan varhais- kasvatushenkilöstön käyttämiä ruo- kailuun liittyviä käytäntöjä, ruoka- neofobian tasoa ja osallistumista yhe- teisille aterioille sekä tutkia eroja var- haiskasvatushenkilöstön ruokailuun liittyvien käytäntöjen käytännöissä koulutustaustan ja yhteisille aterioille osallistumisen mukaan ja lisäksi sel- vittää varhaiskasvatushenkilöstön ruokaneofobian ja toteuttamiensa ruokailuun liittyvien käytäntöjen vä- listä yhteyttä.	Varhaiskasvatuk- sen työntekijät n=130, iältään 20– 65 vuotta.	Poikkileikkaustutkimus Aineisto tutkimukseen saatiin kahdesta aiemmin varhaiskasvatusympäristössä toteutetusta norjalaisesta satunnaiste- tusta ruokavaliointerventiotutkimuk- sesta. Tutkimukseen osallistuneita henkilöitä pyydettiin täyttämään kyselylomake liit- tyen taustatietoihin ja ruokailuun liitty- viin käytäntöihin, ruokaneofobiaan ja yhteisiin aterioihin.
Keskeiset tulokset	Tulokset osoittivat, että varhaiskasvatushenkilöstö käytti yleisesti mallintavia ja kannustavia ruokai- luun liittyviä käytäntöjä monipuolisesti, mutta ruokaa palkitsemiseen ja tunteiden säätelyyn käytettiin harvemmin. Käytännöt erosivat koulutustason mukaan ja eniten edellä mainitun mukaisesti toimivat korkeimmin koulutetut. Yli puolet söivät päivittäin lounasta yhdessä lasten kanssa ja he myös käyttivät eniten positiivisia ruokailukäytäntöjä. Korkeimmat pisteet ruokaneofobiasta olivat yhteydessä tuntei- den säätelyyn ja terveyteen kohdistuviin rajoituksiin.		
Byrne R ym. Aust- ralia 2021	Tutkimus tarkoituksena oli kuvata Australian kasvattajien ruokailuun liittyvien käytäntöjen käyttöä.	Varhaiskasvatuk- sessa työskentele- vät kasvattajat 10 eri varhaiskasva- tuskeskuksesta Australiasta n=88. Varhaiskasvatuk- sessa työskentelyn mediaani oli 12 vuotta.	Poikkileikkaustutkimus Varhaiskasvatuksen kasvattajien käyttä- miä ruokailuun liittyviä käytäntöjä selvi- tettiin sekä tarkkailemalla että itsera- portoinnilla. Itseraportointi toteutettiin verkkokyselynä käyttäen ”Childcare Food and Activity Practices Question- naire”- kyselyä. Suoran tarkkailun apuna käytettiin ”Environment and Po- licy Assessment and Observation”- työ- kalua.

Keskeiset tulokset	Varhaiskasvatuskeskuksissa toteutettiin usein ruokailuun liittyviä käytäntöjä, jotka tukivat lasten omaa päätäntävaltaa siitä, mitä ja kuinka paljon he syövät ja tämä havaittiin sekä havainnoituissa käytännöissä että itseraportoiduissa vastauksissa. Syömään painostamisen ja ruoan käyttäminen palkkiona havaittiin olevan vähäistä. Ruokailutilanteissa mallintamisen havaittiin olevan vähäistä, vaikka itseraportoinnissa sitä raportoitiin olevan paljon.		
Love P ym. Australia 2020	Tavoitteena kuvata australialaisten lastenhoitajaharjoittelijoiden tietoja, asenteita ja käytäntöjä pienten lasten ruokailussa.	Lastenhoitajaharjoittelijat n=50 osallistui lyhyeen verkkokyselyyn ja n=19 keskustelutalouksiin. Osallistujien mediaani-ikä 27,7 vuotta.	Poikkileikkaustutkimus Osallistujat täyttivät lyhyen verkkokyselyn, jossa kysyttiin taustatietoja ja sen jälkeen osallistui ryhmäkeskustelutapaamiseen, jossa paikalla oli tarkkailijoita. Keskustelua edistettiin valokuvien ja erilaisten kysymysten avulla QFAPQ-työkalua hyödyntäen, jolla voidaan selvittää lastenhoidon kasvattajien ruokaan ja liikuntaan liittyviä käytäntöjä. Keskustelut äänitettiin ja äänitteet kirjoitettiin auki, koodattiin ja analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.
Keskeiset tulokset	Kaikki osallistujat pitivät ruokailussa toimimista tärkeänä osana heidän rooliaan, mutta kuvasivat haasteita terveellisen ruokailun edistämässä ja ruokailutapojen toteuttamisessa. Haasteita olivat mm. henkilökohtaiset uskomukset ja kokemukset ruokaan liittyen, lasten ruokailujen vastavuoroinen luonne, ristiriitaiset vanhempien pyynnöt ja lastenhoitokeskusten kestävämmät käytännöt ja menettelyt.		
Swindle ym. Yhdysvallat 2018	Tavoitteena ymmärtää ja kuvata kontekstuaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varhaiskasvattajien ruokailuun ja ravitsemuksen edistämisen käytäntöihin.	Haastatteluihin osallistui n=28 varhaiskasvattajaa. 62 % haastatelluista oli johtavia opettajia ja iältään 30–49-vuotiaita.	Poikkileikkaustutkimus Osallistujat osallistuivat haastatteluun, joka äänitettiin ja litteroitiin. Aineisto koodattiin ja teemoitettiin.
Keskeiset tulokset	Käytäntöihin vaikuttavia teemoja tunnistettiin kolme erilaista: ateriarakenteet, resurssit ja luokkahuoneen/keskuksen ilmapiiri. Tutkimuksessa todettiin, että edes kokeneimmat ja koulutetuimmat varhaiskasvatuksen opettajat eivät kaikissa ympäristöolosuhteissa pysty ottamaan näyttöön perustuvia käytäntöjä käyttöön. Esimerkiksi meluisa ruokailuympäristö, ravitsemuksellisesti heikko ateria tai resurssien, kuten rahan puute voivat estää joidenkin käytäntöjen toteuttamista.		

Liite 2. Kyselylomake.

Hei!

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn ruokailusta ja ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Kysely on tarkoitettu päiväkodissa toimivalle henkilöstölle ja sen tavoitteena on selvittää henkilöstön näkemyksiä ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisesta osana päiväkodin kasvatustyötä ja toimintakulttuuria. Vastaukset auttavat suunnittelemaan yksikössä toteutettavaa hankeyhteistyötä siten, että se palvelee mahdollisimman hyvin yksikön toimintaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että mahdollisimman moni yksikön henkilöstöstä vastaa kyselyyn. Kysely on samalla osa Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeen vaikutusten arviointia.

Kyselyyn vastataan kaksi kertaa, ensimmäisen kerran toimintakauden alussa **syksyllä** ja toisen kerran toimintakauden lopulla **keväällä**. Kyselyyn vastaamiseen kannattaa varata **aikaa noin 20 minuuttia**. Kysely rakentuu viidestä (5) osasta.

Kyselyn avulla kerättyä tietoa tarkastellaan yksikön aloitustapaamisessa yhdessä päiväkodin henkilöstön ja yksikölle toimintakauden ajaksi sovitun ruokakasvatuksen mentorin kanssa.

Ruokakasvatuksen mentori käsittelee ja esittää kyselyn tuloksista vain keskiarvotietoja, joista yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja alkuperäiset vastaukset tulevat vain hanketoimijoiden käyttöön eikä niitä luovuteta muille tahoille. Kyselystä saatavaa tietoa voidaan hyödyntää myös hanketoimijoiden tekemässä tieteellisessä tutkimuksessa ruokakasvatukseen ja sen kehittämiseen liittyen. Silloinkin tulokset esitetään keskiarvotietona ja siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Kiitos vastauksestasi!

Yhteistyöterveisin,

Hanketiimi

Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen (KOKOAVA)
Itä-Suomen yliopisto, Suomen Sydänliitto ry, Ruokakasvatustyöryhmä ry

Lisätietoja:

Aija Laitinen

hankekoordinaattori, TtM, Itä-Suomen yliopisto

puh. 040 417 4194, aija.laitinen@uef.fi

Suostumus

Olen tietoinen siitä, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastaamalla annan suostumukseni siihen, että antamani vastaukset käytetään päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämistyöhön, Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeen vaikutusten arviointiin sekä ruokakasvatusta käsittelevään tieteelliseen tutkimukseen.

KYSELY RUOKAILUSTA JA RUOKAKASVATUKSESTA VARHAISKASVATUKSESSA

OSA 1: TAUSTATIEDOT

1. Kunta, jonka alueella työskentelet: (pudotusvalikko, jossa Suomen kunnat)
2. Päiväkodin nimi:
3. Nykyinen työnkuvasi (Voit valita tarvittaessa useamman vaihtoehdon):

- Päiväkodin johtaja
- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Varhaiskasvatuksen sosionomi
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Varhaiskasvatuksen erityisopettaja
- Ruokapalvelun työntekijä
- Terveystenhoitaja
- Muu henkilökunta: Tarkenna mikä? _____

4. Kuinka monta vuotta olet toiminut nykyisessä työtehtävässäsi?
5. Kuinka monta vuotta olet työskennellyt varhaiskasvatuksen parissa?
6. Kuinka toteutat ruokakasvatusta työssäsi? (avoin kysymys, kysytään asioita, joita jo tehdään)
7. Jaa hyvä oivallus ruokakasvatuksesta. (avoin kysymys)

OSA 2: RUOKAILU TYÖPÄIVÄN AIKANA (ei pakotettu vastaaminen)

Osan 2 kysymykset ovat suunnattu kasvatus- ja opetusvastuulliselle henkilöstölle.

6. Missä syöt yleensä lounaasi työpäivinä? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Päiväkodissa yhdessä lasten kanssa samassa pöydässä _____ kertaa viikossa
- Päiväkodissa samassa tilassa lasten kanssa, mutta aikuisten pöydässä _____ kertaa viikossa
- Päiväkodissa erillään lapsista (esim. henkilökunnan taukahuoneessa, henkilöstöravintolassa) _____ kertaa viikossa
- Muualla, missä? _____ kertaa viikossa
- En syö lounasta työpäivän aikana

7. Mitä syöt yleensä lounaalla arkisin? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Päiväkodin ruokaa _____ kertaa viikossa
- Muuta ruokaa (esim. omia eväitä) _____ kertaa viikossa
- En syö lounasta työpäivän aikana

8. Jos syöt omia eväitä tai et syö lounasta työpäivän aikana, miksi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Päiväkodin lounas maksaa liikaa
- En ole oikeutettu valvonta-ateriaetuun
- En ole oikeutettu valvonta-ateriaetuun joka päivä
- Työtehtäviini ei kuulu esimerkkiruokailu tai ruokailun valvonta
- En ole päiväkodissa lounasaikaan
- En pidä päiväkodin ruuasta
- Päiväkodin ruuan laatu on huono

- Noudatan ruokavaliota, jonka mukaista ruokaa ei tarjota päiväkodissa
 - Käytän ruokatunnin muuhun tarkoitukseen
 - Minulla ei ole aikaa syödä
 - Ruokailutila on levoton ja meluisa
 - Muusta syystä: Mistä?
-

OSA 3: NÄKEMYKSET PÄIVÄKOTIRUOKAILUSTA

9. Mitä mieltä olet seuraavista päiväkodin ruokailuhetkiin liittyvistä väittämistä? Valitse mielipidettäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto. Mikäli jokin väittämä ei koske sinua, valitse "Ei koske minua".

Vastausasteikko: Täysin eri mieltä - Jokseenkin eri mieltä - En samaa enkä eri mieltä - Jokseenkin samaa mieltä - Täysin samaa mieltä - Ei koske minua

1. Päiväkotimme ruokailuhetket ovat kaikille mukavia.
2. Päiväkotimme aikuisten ruokapuhe on myönteistä.
3. Päiväkodissamme tarjottu ruoka on terveellistä.
4. Saan osallistua ruokailuhetkien suunnitteluun ja kehittämiseen.
5. Tiimissäni olemme kiinnittäneet huomiota kaikkien lasten positiiviseen kannustamiseen ruokailuhetkissä.
6. Kaikilla lapsilla on riittävästi aikaa syödä.
7. Minulla on riittävästi aikaa syödä.

10. Kuinka kauan (minuutteina) sinulla on yleensä aikaa syödä päiväkodin lounasta?

OSA 4: Mitä ruokakasvatus on?

Ruokakasvatuksen määritelmä on laadittu helpottamaan vastaamista seuraavan osan väittämiin.

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa toteutettavaa ruokakasvatustoimintaa ohjaavat valtakunnallisesti varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Varhaiskasvatuksessa toteutettavan ruokakasvatuksen tavoitteet ovat moninaisia: ne voivat liittyä omatoimisen ruokailun ja ruokasanaston oppimiseen, ruokakulttuuriseen osaamiseen, ruuan ominaisuuksien ja alkuperän tuntemiseen tai terveyden ja myönteisen ruokasuhteen edistämiseen. Ruokakasvatuksen tulisi näkyä paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa, ruokailutilanteissa ja niiden kehittämisessä, opetus- ja toimintatuokioissa ja päiväkodin muussa toimintakulttuurissa.

OSA 5: NÄKEMYKSET RUOKAKASVATUKSESTA

Mitä mieltä olet seuraavista päiväkodin ruokakasvatukseen liittyvistä väittämistä? Valitse mielipidettäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto. Mikäli jokin väittämä ei koske sinua, voit vastata "Ei koske minua".

11. Väittämiä ruokakasvatuksesta yleisellä tasolla

Vastaa yleisen näkemyksesi perusteella ottamatta kantaa siihen, toteutuuko väittämä omassa yksikössäsi vai ei.

Vastausasteikko: Täysin eri mieltä - Jokseenkin eri mieltä - En samaa enkä eri mieltä - Jokseenkin samaa mieltä - Täysin samaa mieltä ——— Ei koske minua

1. Päiväkodeissa toteutetulla ruokakasvatuksella on mahdollista edistää lasten hyvinvointia.
2. Kaikki päiväkodeissa toimivat aikuiset ovat ruokakasvattajia.

12. Väittämiä käytännön kokemuksista ruokakasvatuksen parissa

Vastaa oman kokemuksesi mukaisesti.

Vastausasteikko: Täysin eri mieltä - Jokseenkin eri mieltä - En samaa enkä eri mieltä - Jokseenkin samaa mieltä - Täysin samaa mieltä ——— Ei koske minua

1. Ruokakasvatus on tärkeä osa päiväkodissa tekemääni työtä.
2. Ruokakasvatustyötäni arvostetaan.
3. Olen henkilökohtaisesti kiinnostunut ruokakasvatuksesta.
4. En koe päiväkodin ruokakasvatuksen kehittämiseksi olevan tarvetta.
5. Haluan osallistua päiväkodissa toteutettavan ruokakasvatuksen kehittämiseen.
6. Voin vahvistaa lasten terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia ruokakasvatuksen keinoin.
7. Ruokakasvatustoiminta saavuttaa ryhmäni lapset yhdenvertaisesti riippumatta heidän iästään, sukupuolestaan tai etnisistä, sosioekonomisista tai muista taustoistaan.
8. Minun on helppo toteuttaa ruokakasvatusta osana työtäni.
9. Tunnen neuvottomuutta ruokakasvatukseen liittyen.
10. Työkaverit kannustavat minua toteuttamaan ruokakasvatusta.
11. Tiimissäni/Työyhteisössäni on ristiriitaisia näkemyksiä ruokakasvatukseen liittyen.
12. Minusta tuntuu, että meillä muut asiat menevät usein ruokakasvatuksen kehittämisen edelle.
13. Olen priorisoinut ruokakasvatusta oman työni suunnittelussa.
14. Yhteistyö huoltajien kanssa on antoisaa, ja se täydentää niin päiväkodin kuin kodin ruokakasvatusta.

13. Arvioi yksikkösi ruokakasvatuksen resursseja ja käytäntöjä? Arvioi ruokakasvatusta tukevien tekijöiden määrää yksikössäsi. (ei pakotettu vastaaminen)

Vastausasteikko: Ei lainkaan – Vähän – Jonkin verran – Paljon – Erittäin paljon – En osaa sanoa

- täydennyskoulutusta
- suunnittelu-aikaa

- toteutusaikaa
- tarvikkeita
- kokemusten jakamista muiden yksiköiden/ammattilaisten kanssa
- tietoaineistoja
- valmiita toimintaideoita
- rahaa tai mahdollisuus ostaa esim. ruokatarvikkeita
- työyhteisön tukea
- esihenkilön tukea
- ruokakasvatusta vahvistavia kuntapoliittisia päätöksiä
- saatavilla on työpari tai avustava henkilö
- soveltuvia tiloja
- yhteisesti sovittuja ruokakasvatuksen tavoitteita ja toimintatapoja
- yhteistyötä lasten huoltajien kanssa
- yhteistyötä ruokapalveluiden sekä kasvatus- ja opetushenkilöstön välillä
- yhteistyötä neuvolan kanssa
- ruokakasvatuksen tavoitteet kirjattu varhaiskasvatussuunnitelmaan
- muuta: Mitä? (avoin vastauskenttä)

14. Valitse ruokakasvatusta tukevista tekijöistä mielestäsi kolme keskeisintä kehittämiskohdetta yksikössäne. (ei pakotettu vastaaminen)

- täydennyskoulutus
- suunnittelu- ja toteutusaika
- kokemusten jakaminen muiden yksiköiden/ammattilaisten kanssa
- valmiit toimintaideat
- mahdollisuus hankkia ruokakasvatusta tukevia tarvikkeita
- työyhteisön tuki
- yhteisesti sovitut ruokakasvatuksen tavoitteet ja toimintatavat varhaiskasvatussuunnitelmassa
- yhteistyö ruokapalveluiden sekä kasvatus- ja opetushenkilöstön välillä
- yhteistyö neuvolan kanssa
- yhteistyö lasten huoltajien kanssa
- muu: Mikä? (avoin vastauskenttä)

15. Koen, että minulla on riittävästi resursseja ruokakasvatukseen. Kyllä - Ei - En osaa sanoa

16. Tässä voit halutessasi perustella kysymykseen 15 antamaasi vastausta: (avoin vastauskenttä)

17. Avoin palaute kyselystä tai Neuvokas perhe ruokakasvatus -verkkopalvelusta

Liite 3. Perusteluita väitteeseen ruokakasvatuksen resurssien riittävydestä varhaiskasvatuksessa.

Kyllä				Ei						En osaa sanoa/ ei koske minua
Osa työnkuva	Aiheesta kiinnostunut	Työyhteisö/-yksikkö tarjoaa tukea	Osittain kyllä	Ajanpuute	Henkilöstöpula	Rahallisten resurssien puute	Koulutusvaje	Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa haasteellista	Toimintamahdollisuuksia rajattu	
<p>Tämänhetkiseen ruokakasvatukseen koetaan olevan resurssija</p> <p>”Tämänhetkiseen ruokakasvatukseen on resurssija. Ja jos toimintamalleja saadaan niin toki niinkin pitää löytyä aika, mutta mitään kauheaan kirjaukseen ja lapun täyttöön ei kyllä aikaa riitä.”</p>	<p>Opiskellut aiheeseen liittyviä opintoja</p> <p>”Olen käynyt alan koulutuksen.”</p>	<p>Päiväkotiyksikköön laadittu valmista materiaalia ruokakasvatuksen toteuttamisen tueksi</p>	<p>Resurssija muuten riittävästi mutta aikaa/käytännön vinkkejä/työvälineitä/tietoa liian vähän</p> <p>”Riittävästi resurssija on, mutta käytännön vinkkejä, työvälineitä ja aiheeseen liittyvää tietoa olisi kiva saada lisää työn monipuolistamiseksi.”</p>	<p>Ruokakasvatukseen keskittymisen/perehtymisen vaatii aikaa, jota ei ole</p> <p>”Tähän asiaan keskittymisen vaatisi aikaa sekä perehtymistä.”</p>	<p>Henkilökuntaa liian vähän</p>	<p>Puute tarvikkeista/välineistä</p>	<p>Täydennyskoulutusta ruokakasvatukseen liittyen</p> <p>”Välineistöä monipuoliseen ruokakasvatukseen toivoin enemmän, sekä myös mahdollisesti yhteisen koulutuksen tai palaverin, jonka pohjalta olisi helpompaa ja moniulotteisempaa lähteä rakentamaan ruokakasvatusta yhtenäiseksi koko yksikköön.”</p>	<p>Tarjottavaan ruokaan hankala vaikuttaa, toiveita ei kysyttyä</p>	<p>Ruokavaliointeet ja alergiat haastavat ruokakasvatuksen toteuttamista ryhmissä</p>	<p>Ei kuulu työnkuvaan</p> <p>”Ruokakasvatus suoranaisesti ei kuulu johtajan työnkuvaan.”</p>

Yksikössä aina korostettu ruokakasvatusta	Työn kautta kertynyttä kokemusta ruokakasvatukseen liittyen "Minulla on paljon kokemusta sekä kertynyttä tietämystä yli 20 vuoden ajalta, jota voin hyödyntää."	Netissä valmista materiaalia käytettävissä ruokakasvatuksen toteuttamisen tueksi	Kokemusta ruokakasvatuksesta riittävästi mutta tarvikkeiden saanti hankalaa	Jatkuva kiire "Jatkuva kiire on yksi keskeisin syy, että en pysty kuitenkaan perehtyä ruokakasvatukseen niin paljon kuin haluaisin."		Määrärahojen vähyy	Vinkkejä lapsen ruokailun haasteiden kanssa toimimiseen	Palautetta otetaan ruokapalvelussa huonosti vastaan	Liikaa kieltoja ja rajoitteita tarjottavien ruokien suhteen, mikä rajoittaa ruokakasvatuksen toteuttamista	Ei tietoa, mitä materiaalia saatavilla
On osa työnkuva "Osa vasutyötä"	Perehtynyt itsenäisesti ruokakasvatukseen liittyvään kirjallisuuteen "Olen tutustunut ja lukenut ruokakasvatuksesta ja toteuttanut sitä käytännössä tavoitteellisesti."	Yksikkö mukana hankkeessa, josta saa ajankoh- taista ruokakasvatustieto	Tietoa ja osaa- mista riittävästi mutta aikaa liian vähän toteutukseen, suunnitteluun ja/tai ideointiin	Ruokakasvatuk- sen toteuttami- selle ei aikaa "Resursseja var- maan olisi, mutta oma aika ja prioriteetit ei- vät riitä kaik- keen. Arki on täynnä monen- moisia hank- keita ja vaativat sitoutumista, syntyy riittämä- tön olo."		Helposti saatavilla olevan ku- vitetun materiaa- lin vähyyys tai hankala löydettä- vyys	Käytännön työhön teo- riatietao ja vinkkejä	Yhteistyö haas- teellista palvelua tuottavan ruoka- palveluyrityksen kanssa	Vaikuttamis- mahdollisuu- det koetaan rajallisiksi	Ei tietoa, millaisia resursseja käytössä
Ruokakasvatuk- sen toteuttami- nen ei vaadi mitään erityistä, jokainen voi toteut- taä sitä osana jokapäiväistä työtä		Kunnassa tehty linjauk- sia ruokakas- vatuksen toteuttamisesta työn tueksi	Materiaalia ja aikaa on, mutta oma kiinnostus ruokakasvatuk- sen toteuttami- seen puutteelli- nen					Yhteistyö keittiön kanssa haasteel- lista		Aihe on vieras

			<p>Ideoita, tietoa ja valmista materiaalia saatavilla, mutta ruokakasvatuksen tärkeyttä varhaiskasvatuksessa syytä vielä korostaa</p> <p>"En koe nykyisessä informaatioita tulvillaan olevassa maailmassa, että ideoita, tietoa ym. ruokakasvatukseen liittyen puuttuisi. Tietoa ja vinkejä (jopa täysin valmista materiaalia) löytyy. Resurssipuolelta tärkeintä on nostaa ruokakasvatus arvoksi, joka ansaitsee riittävästi työaikaa suunnitteluun sekä toteutukseen!"</p>							
YHT. 9 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 9 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 4 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 20 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 33 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 3 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 9 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 14 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 8 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 3 vastausta tässä kategoriassa	YHT. 5 vastausta tässä kategoriassa