

Aada Nikander

RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Joulukuu 2023

TIIVISTELMÄ

Aada Nikander: Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Joulukuu 2023

Tämän integratiivisen kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on selvittää, miksi laadukas ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa on tärkeää ja miten lapsen aktiivista osallisuutta varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa voidaan lisätä. Laadukas ruokakasvatus on jokaisen lapsen oikeus. Sen tavoitteena on edistää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan monipuolisten keinojen avulla. Ruokailutilanteet ovat läsnä varhaiskasvatuksen arjessa useita kertoja päivän aikana, joten ruokailutilanteiden järjestäminen ei ole yhdentekevää.

Tutkielman aihe valittiin sillä perusteella, että aiheesta ei ole sen tärkeydestä huolimatta olemassa paljoakaan suomenkielistä tutkimustietoa. Lisäksi esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajan koulutukseen ei kuulu juurikaan opetusta ruokakasvatuksen tärkeydestä, vaikka aihe on keskeinen osa hyvinvointikasvatusta. Tutkielma toteutettiin integratiivisena kirjallisuuskatsauksena, jonka aineistot kerättiin tietokannoista Finna, Andor sekä Trepo. Tämän hakuprosessin seulan läpäisi seitsemän aineistoa. Nämä aineistot analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jossa aineisto pelkistettiin, ryhmiteltiin sekä siitä luotiin teoreettisia käsitteitä.

Tämä tutkielma osoitti sen, että laadukas ruokakasvatus on tärkeä osa lapsuuden hyvinvointioppimista. Sen avulla voidaan edistää terveyttä sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. Varhaiskasvatuksen laadukas ruokakasvatus myös lisää tasa-arvoa tuomalla tietoa ja keinoja ruokakasvatukseen jokaisen saataville perheen lähtökohdista riippumatta. Tutkielma osoitti, että aktiivista osallisuutta ruokailutilanteissa pystytään lisäämään kiireettömyydellä, sillä silloin on aikaa omatoimisuuden harjoitteluun. Lisäksi aikuisen tuki on suuressa roolissa, sillä sitä kautta aikuinen pystyy mahdollistamaan lapsen osallisuuden. Tuloksien perusteella voidaan päätellä, että tiedon lisääminen aiheesta on tarpeellista, jotta ruokakasvatus olisi mahdollisimman tasa-arvoista eri varhaiskasvatustyksiköiden kesken.

Avainsanat: ruokakasvatus, varhaiskasvatus, ruokailusuositus, ruokailu, sapere-menetelmä.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TEOREETTINEN TAUSTA	6
2.1	Varhaiskasvatus.....	6
2.2	Ruokakasvatus.....	6
2.3	Osallisuus.....	8
2.4	Sapere-menetelmä	9
2.5	Aiempi tutkimus.....	9
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
3.1	Tutkimuskysymys.....	11
3.2	Tutkimusmenetelmä.....	11
3.3	Tutkimusaineisto	12
3.4	Tutkimusaineiston analyysi	13
4	RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	14
4.1	Laadukkaan ruokakasvatuksen tärkeys.....	14
4.2	Aktiivisen osallisuuden lisääminen ruokakasvatuksessa.....	16
4.2.1	<i>Osallisuutta lisäävät tekijät</i>	17
4.2.2	<i>Osallisuutta heikentävät tekijät</i>	19
5	POHDINTA	21
5.1	Johtopäätökset.....	21
5.2	Eettinen pohdinta ja luotettavuus	23
5.3	Jatkotutkimusideat	23
	LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Vuonna 2021 Varhaiskasvatukseen osallistui 35 % alle 3-vuotiaista lapsista ja 87 % 3–5-vuotiaista lapsista. Enemmistö heistä osallistui varhaiskasvatukseen kokopäiväisesti (Tilastokeskus, 2022). Kokopäiväisesti varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset ruokailevat hoitopäivän aikana kolme kertaa; he syövät päivähoitossa aamupalan, lounaan sekä välipalan. Ruokailu on tärkeä osa varhaiskasvatusta, ja varhaiskasvatuksella on hyvä mahdollisuus lasten ruokatottumusten ohjaamiseen (Ojansivu, 2014). Tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua ja tarjontaa ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat suositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [VRN], 2018).

Ruokailuhetki on yksi tärkeistä kasvatuksellisista hetkistä päivän aikana. Yhteinen ruokailuhetki antaa mahdollisuuden opetella pöytätapoja, tukea lapsen myönteistä ruokasuhdetta sekä harjoitella vuorovaikutustaitoja yhdessä muiden ruokailijoiden kanssa (VRN, 2018). On hyvä nähdä ruokailutilanteet pakollisen pahan sijaan mahdollisuutena ruokakulttuuriin tutustumiseen. Voidaan todeta, että lapsi oppii parhaiten saamalla itse toimia ruokaympäristöissä (Ojansivu ym. 2014).

Koen, että tietoisuutta ruokakasvatuksen merkityksestä ei voida levittää liikaa. Siksi on mielestäni tärkeää, että varhaiskasvattajia koulutetaan ja heidän tietoisuuttaan ruokakasvatuksesta lisätään. Mielestäni aihe on tärkeä, sillä pohja terveille ja terveellisille elämäntavoille luodaan jo hyvin varhaisessa lapsuudessa. Varhaiskasvattajien tulisi osata tukea lasten terveiden ruokasuhteiden syntyä ja kehitystä. Yhteistyötä tehdään perheiden kanssa, mutta arjessa lapset syövät suurimman osan päivän aterioista varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvattajien omat ruokasuhteet ja asenteet eivät saisi vaikuttaa lasten ruokasuhteiden kehitykseen kielteisesti (VRN, 2018).

Menetelmänä tässä tutkimuksessa käytän integratiivista kirjallisuuskatsausta, joka on yksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodoista (Salminen, 2011). Tätä varten olen tutustunut aiheesta tehtyihin aiempiin julkaisuihin. Integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa käydään systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoin läpi paljon aiempia tutkimuksia, yhdistellään niitä sekä arvioidaan niiden johdonmukaisuutta (Salminen, 2011).

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan (Opetushallitus [OPH], 2022) varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää sekä tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen oppimisen edellytyksiä, edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista inklusiivisten periaatteiden mukaisesti. Varhaiskasvatuksella on useita tehtäviä, esimerkiksi tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäistä syrjäytymistä sekä tukea huoltajia kasvatustyössä (OPH, 2022). Käytän tässä tutkimuksessa päiväkodissa/varhaiskasvatuksessa työskentelevistä opettajista, hoitajista ja avustajista yleistä termiä varhaiskasvattaja selkeyden vuoksi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH, 2022) on varhaiskasvatusta ohjaava asiakirja, jota kaikkien Suomessa toimivien varhaiskasvatusyksiköiden on noudatettava yhdenvertaisuuden takaamiseksi. Varhaiskasvatussuunnitelma edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista. Siinä esitellään viisi oppimisen aluetta, jotka ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Ruokakasvatus sisältyy oppimisen alueeseen kasvan, liikun ja kehityn.

2.2 Ruokakasvatus

Termillä ruokakasvatus tarkoitetaan laajasti määriteltynä kaikkea ruokaan liittyvää opetusta, ohjausta, neuvontaa ja viestintää (ruokakasvatus.fi, luettu 26.9.2023). Sen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia (VRN, 2018,

Vasu, 2021). Varhaiskasvatuksessa ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista (VRN, 2018) s. 14.

Päiväkodin arjessa ruokailutilanteet ovat läsnä kolme kertaa päivän aikana. Suurin osa suomalaisista leikki-ikäisistä on päivähoidossa (Ojansivu, ym. 2014), ja useimmat heistä ruokailevat arjessaan useammin päiväkodissa kuin kotona. Lapsen ruokatottumukset kehittyvät varhain ja suurilta osin säilyvät aikuisuuteen asti, joten on tärkeää, että varhaiskasvatuksessa panostetaan ruokailuhetkiin (VRN, 2018). Aikuiset vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään siihen, miten lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään sekä ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen (VRN, 2018).

Päivittäin toistuvat tilanteet, kuten esimerkiksi ruokailutilanteet, ovat keskeinen osa lapsen päivää ja varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Tällaisissa tilanteissa opitaan esimerkiksi arjen taitoja sekä omaksutaan hyviä tottumuksia. Lasten hyvinvointia edistävien asioiden opettelu vahvistaa heidän itsenäisyyttään. (OPH, 2022). Ruokailutilanteet tulisi nähdä mahdollisuuksina. Silloin on tilaisuus jakaa erilaisia tapoja ja perinteitä. Myös erilaisiin uskontoihin ja muihin katsomuksiin tutustumiseen voidaan liittää ruokailutilanteet. (OPH, 2022).

Lapsen suhde ruokaan rakentuu lapsen yksilöllisen ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa (VRN, 2018, s. 13). Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tärkeimpinä tavoitteina on myönteisen suhtautumisen edistäminen ruokaa ja syömistilanteita kohtaan. Lisäksi ruokakasvatuksella tavoitellaan monipuolisia ruokailutottumuksia, omatoimista ruokailua, aterioinnin kiireetöntä ilmapiiriä, hyvien pöytätapojen opettelua, monipuolisesti ruokiin tutustumista, sekä ruokasanaston kehittymistä. (VRN, 2018).

Suomessa ruokailu varhaiskasvatuksessa tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää näin terveyden tasa-arvoa (VRN, 2018, s. 13). On tutkittu, että varhaiskasvatuksessa olevien lasten ruokavalio on monipuolisempi ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotona hoidettavilla lapsilla (VRN, 2018). Esimerkiksi tutkimusten mukaan suomalaiset saavat liian vähän jodia ja puolestaan liikaa sokeria ja suolaa (THL, 2019). Yksi suurista terveyshaasteista on ylipaino ja lihavuus, joiden taipumuksena on jatkaa aikuisuuteen. Sen vuoksi ruokakasvatuksen tulee kohdistua kaikkiin lapsiin ja

lapsiperheisiin. Lapsuudessa ylipainon ehkäisy kohdistuu terveyttä edistävien elintapojen vahvistamiseen (VRN, 2018). Terveellisten ja monipuolisten ruokailutapojen edistäminen ja oppiminen parantaa sekä yksilön hyvinvointia että kansanterveyttä (Anttonen, 2021).

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, jossa on suuressa roolissa aikuisen toiminta. Aikuiset vaikuttavat omalla esimerkillään suuresti siihen, millaisia asenteita lapsille tulee ruokaa kohtaan ja millaisista ruoista he oppivat pitämään. Aikuiset luovat lasten osallistumiselle puitteet ja säännöt, mutta osallistavat lapsia niiden luomiseen. (VRN, 2018). Tavoitteena on, että lapset pystyisivät säätelemään syömistään silloinkin, kun aikuiset eivät ole paikalla (VRN, 2018).

2.3 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, luettu 11.10.2023). Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin, ja osallisuutta kokeva ihminen pystyy vaikuttamaan omiin sekä yhteisiin asioihin (Suomen sosiaali ja terveys ry, 2018). Lapsen myönteinen kokemus kuulluksi tulemisesta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin tässä hetkessä sekä lisäksi kantaa kauas tulevaisuuteen (VRN, 2018).

Lasten osallisuutta edistää sensitiivinen kohtaaminen sekä myönteiset kokemukset kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Tiedot ja taidot, jotka opitaan varhaiskasvatuksessa, vahvistavat lasten osallisuutta. Kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämään vaikuttavissa asioissa kuuluvat lasten oikeuksiin. (OPH, 2022). Osallisuutta voidaankin siis pitää yhtenä varhaiskasvatuksen tärkeimmistä periaatteista. Ruokailutilanteet muodostavat ison osan lasten päivistä varhaiskasvatuksessa, ja mikäli osallisuus ei toteudu niissä, osallisuuden kokemukset jäävät isoilta osin kokematta (Eskola & Huhtala, 2023). Aikuisten tehtävänä on toimia lasten osallisuuden tukena. Turhan usein käy kuitenkin niin, että aikuiset tekevät asioita lasten puolesta. (Turja & Vuorisalo, 2022).

2.4 Sapere-menetelmä

Sapere on aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä, jossa ruokaa tarkastellaan lapsilähtöisestä näkökulmasta. Sapere-menetelmässä pääpaino on lasten aktiivisessa osallistumisessa (VRN, 2018). Jos lapsi ei uskalla aluksi maistaa ruokaa, voidaan siihen tutustua muilla asteilla. Maistaminen helpottuu, kun ruoka on tullut muilla tavoilla tutuksi. (Ojansivu ym., 2014). Sapere-menetelmän mukaan leikki on hyvä oppimisen tapa myös ruoan suhteen. Maistamaan pakottamisella lasta ei innosteta, vaan pikemminkin sammutetaan ruoan ilo. (<https://peda.net/hankkeet/sapere>, luettu 25.10.2023). Lapsella on myös oikeus olla kokeilematta ja maistamatta (VRN, 2018).

Sapere-menetelmän juuret ovat Ranskassa, ja sen on kehittänyt ranskalainen kemisti ja etnologi Jacques Puisais vuonna alun perin 9-12 – vuotiaille lapsille. Sanana sapere tarkoittaa termejä maistua tai tuntea makua. (<https://peda.net/hankkeet/sapere>, luettu 22.10.2023). Termi Sapere aude tarkoittaa uskaltaa ja olla rohkea. Vaikka Sapere-menetelmä kehitettiin jo vuonna 1974, se rantautui Suomeen vasta 2000-luvun alussa. (Nurminen, 2017).

Sapere-menetelmän käyttöä on tutkittu esimerkiksi opinnäytetyössä Karkki vai kurkku – Sapere-menetelmä avuksi ravintokasvatuksen haasteisiin (Nurminen, 2017). Tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat kokevat tarvitsevansa tukea ruokakasvatukseen varhaiskasvattajilta. Tutkimuksen oheen luotiin myös vinkkivihko Sapere-menetelmä käyttöön, jotta menetelmän tuominen kotiin helpottuisi. Menetelmä itsessään on helppo ja sen toteuttaminen onnistuu pienelläkin budjetilla.

2.5 Aiempi tutkimus

Ruokakasvatusta on tutkittu aiemminkin, mutta siitä huolimatta varhaiskasvattajat kokevat, ettei heillä ole riittävästi tietoa ruokakasvatuksesta, sillä varhaiskasvatukseen ei ole ollut saatavilla esimerkiksi yhteistä kirjallisuutta (Ojansivu ym., 2014). Aiemmissa tutkimuksissa on pohdittu ruokakasvatuksen haasteita sekä keksitty keinoja niiden ratkaisemiseksi. Aiempi

tutkimus on osoittanut, että ruokakasvatuksen suunnitelmallinen toteuttaminen tuottaa hyviä tuloksia. Ruokakasvatus tulisi nähdä samanlaisena oppimisen alueena kuin muutkin arjen osa-alueet, ja sen toteuttamiseen tulisi saada yhtenäinen linja (Anttonen, 2021). Haasteena on ollut myös kiireen tuntu, joka johtuu esimerkiksi keittiöhenkilökunnan työvuoroista (Eskola & Huhtala, 2023).

Lehdon ym. (2019) tutkimuksessa tutkittiin päiväkodin henkilökunnan toimintatapojen ja mielipiteiden yhteyttä lasten ruoankäyttöön päiväkodissa. Tutkimuksessa havaittiin, että mitä positiivisempi mielipide varhaiskasvattajilla oli päiväkodin ruoasta, sitä enemmän lapset söivät kasviksia. Myös Rayn ym. (2016) tutkimuksessa varhaiskasvattajat kokivat, että heillä on kyky vaikuttaa lasten ruokailutilanteisiin, ja heillä on suuri rooli lasten ravitsemuskasvattajina. Voidaan siis todeta, että varhaiskasvattajien käyttäytymismalleilla ja esimerkiksi on suuri vaikutus varhaiskasvatuksen ruokailutilanteisiin.

Huhtala ja Eskonen (2023) tutkivat, miten lapsen osallisuus näkyy ruokailutilanteissa. He totesivat, että osallisuutta lisäävät yhteisöllisyys sekä aikuisen tuki. Aikuiset auttoivat lapsia esimerkiksi aterimien käytössä ja astioiden palautuksessa, ja tämä lisäsi lasten toimijuutta. Lasten osallisuutta tutkimuksen mukaan puolestaan heikensivät aikuisen valmiiksi tekemät asiat, kuten pöydän kattaminen ja leipien voitelu. Lisäksi lasten osallisuutta vähensivät valmiiksi annostellut ruoat ja juomat.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää laadukkaan ruokakasvatuksen tärkeyttä päiväkodin arjessa sekä selvittää, miten lasten osallisuutta ruokailutilanteissa voitaisiin lisätä. Tutkin aihetta kahden tutkimuskysymyksen kautta, jotka ovat:

1. Miksi laadukas ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa on tärkeää?
2. Miten voidaan edistää lapsen aktiivista osallisuutta ruokailutilanteissa varhaiskasvatuksessa?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Menetelmänä tässä tutkimuksessa käytän integratiivista kirjallisuuskatsausta. Integratiivinen kirjallisuuskatsaus kuuluu kuvaileviin kirjalliskatsauksiin. Se eroaa narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta siten, että se on kriittisempi ja aineiston kokoaminen on järjestelmällisempää. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen verrattuna integratiivisen kirjallisuuskatsauksen aineiston seulonta ei ole yhtä tarkkaa, vaan aineistona voidaan käyttää myös vertaisarvioimattomia julkaisuja. (Vilkkä, 2023).

Vaiheittain kuvattuna integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa on Cooperin (1989, 15; Salminen, 2011, 8) mukaan viisi kohtaa: tutkimusongelman asettelu, aineiston hankkiminen, arviointi, analyysi sekä tulkinta ja tulosten esittäminen. Siinä on paljon yhteneväisyyksiä sekä narratiivisen että systemaattisen kirjallisuuskatsauksen välillä, ja sitä on pidetty näiden kahden katsaustyyppin yhdistelmänä (Salminen, 2011). Narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen verrattuna integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa on järjestelmällisempi ote aineiston kokoamisessa (Vilkkä, 2023).

Valitsin integratiivisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmäksi, koska haluan selvittää, millaista tutkimusta ruokakasvatuksesta on jo tehty. Minua kiinnostaa kokonaiskuvan rakentaminen ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Mielestäni alan kehittymisen näkökulmasta on tärkeää, että uusia teorioita luodaan jatkuvasti ja kehitykseen suhtaudutaan positiivisesti ja ennakkoluulottomasti.

3.3 Tutkimusaineisto

Käytin aineistonkeruussa apuna avainsanoja, jotka olivat *ruokakasvatus*, *varhaiskasvatus*, *ruokailusuositus* sekä *sapere-menetelmä*. Aineistoa etsin kolmesta eri tietokannasta, Finnasta, Andorista sekä Treposta. Rajasin hakua niin, että mukaan hakuun tulivat vuosina 2010–2023 julkaistut suomenkieliset teokset. Hakukoneiden hakukriteerit näkyvät taulukossa 1. Aineistoksi valikoitui seitsemän julkaisua, jotka ovat nähtävissä taulukossa 2.

TAULUKKO 1. Hakukoneiden hakukriteerit.

Hakukone	Finna	Andor	Trepo
Hakusanat	Varhaiskasvatus AND ruokakasvatus	Sapere-menetelmä OR ruokailusuositus	Varhaiskasvatus AND ruokakasvatus
Aikarajaus	2010-2023	2010-2023	2010-2023
Kieli	Suomi	Suomi	Suomi
Aineistotyyppi	Artikkeli		
Saatavilla verkossa	Kyllä	Kyllä	Kyllä

TAULUKKO 2. Tutkimukseen valittu aineisto.

Kirjoittaja(t) ja julkaisuvuosi	Aineiston nimi	Aineistotyyppi
Eskola, T. & Huhtala, T. (2023).	"Mä oon ruokailussa semmonen nauttija": Lasten kokemuksia	Pro gradu -tutkielma

<i>Junntila, M. (2017).</i>	varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista Ruokakasvatusta kehittämässä: lapsen toimijuus ja instituution ehdot	Pro gradu -tutkielma
<i>Kaltainen, S. (2016).</i>	Terveyskasvatus esiopetuksessa - lastentarhanopettajien tulkintoja terveyskasvatuksen toteuttamisesta	Pro gradu -tutkielma
<i>Nurminen, S. (2017).</i>	Karkki vai kurkku : Sapere-menetelmä avuksi ravintokasvatuksen haasteisiin	Opinnäytetyö, Yamk
<i>Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014).</i>	Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille	Asiantuntijaraportti
<i>Veini, T. (2013).</i>	Lasten kokemuksia ruokailutilanteista	Pro gradu -tutkielma
<i>Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018).</i>	Terveyttä ja iloa ruoasta : varhaiskasvatuksen ruokailusuositus	Ravitsemussuositus

3.4 Tutkimusaineiston analyysi

Toteutan aineiston analyysin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin menetelmällä aineistoa voidaan käsitellä systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysissä etsitään tekstin inhimillisiä merkityksiä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysi, ja sen pyrkimyksenä on kuvata aineistojen sisältöjä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Miles ja Huberman (1994; viitattu Tuomi & Sarajärvi, 2018) kuvaavat aineistolähtöisen analyysin olevan kolmiosainen prosessi, jonka vaiheet ovat: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Vaikka aineistoa tulee käsitellä kokonaisuutena, tulee epäolennainen tieto kuitenkin rajata pois niin, ettei se vaikuta tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

4 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Laadukkaan ruokakasvatuksen tärkeys

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää, miksi laadukas ruokakasvatus on tärkeää. Lopulliseksi aineistoksi valikoitui seitsemän julkaisua, joista nousi esiin neljä selkeää teemaa (taulukko 3). Ne ovat terveyden edistäminen, ruokailukäytänteet, tasa-arvo sekä ajankohta.

TAULUKKO 3. Syitä laadukkaan ruokakasvatuksen tärkeyteen.

	Alakategoria	Yläkategoria
-ylipainon ehkäisy -kyky oppia tunnistamaan elimistön viestejä -itsesäätelytaidot	Yleinen terveys	Terveyden edistäminen
-syljen erityis -ravinnon pilkkoutuminen	Suun terveys	
-erilaiset kotiolot -eri lähtökohdat hyvinvointioppimiseen	Kodin lähtökohdat	Tasa-arvoinen ruokakasvatus
-varhaiskasvattajan tuki	Varhaiskasvatuksen lähtökohdat	
-terveyserot syntyvät varhaislapsuudessa -esiopetusikäiset vastaanottavaisia	Ruokakasvatuksen ajankohdan merkitys	Ajankohta

-eri kulttuurien
käytänteet
-oman kulttuurin
ilmentäminen

-pöytätavat

Identiteetin ilmentäminen	Ruokailukäytänteet
Ruokailuetiketti	

Aineiston mukaan ruokakasvatus on tärkeää terveystieteiden näkökulmasta katsottuna. Ojansivu (ym., 2014) mukaan "lasten ravitsemuksen edistämisen toimenpiteillä on yhteiskunnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tilaus." Yleiseen terveyteen liittyen ylipainon ehkäisemisen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii tunnistamaan nälän ja kylläisyyden tunteita ja siten säätämään omaa ruokailuaan (Ojansivu ym., 2014). Terveellisten ruokailutottumusten lisäksi on tärkeää, että itsesäätelytaidot kehittyvät ja lapsi oppii suhtautumaan myönteisesti omaan ja toisen kehoon (VRN, 2018). Myös suun terveyden näkökulmasta ruokakasvatus on tärkeää. Suun terveydestä tulee pitää huolta ja onkin tärkeää, että tarjolla on säännöllisesti ruokaa, jota täytyy pureskella, kuten näkkileipää ja juureksia. Pureskelun avulla suun motoriikka kehittyy ja se puolestaan tukee lapsen puheen kehitystä. Lisäksi sylkeä erittyy pureskellessa enemmän, ja se puolestaan helpottaa ravinnon imeytymistä. (VRN, 2018).

Tasa-arvo on aineiston mukaan yksi tekijä, joka puhuu ruokakasvatuksen tärkeyden puolesta. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus on tärkeää, sillä se kohdistuu kaikkiin lapsiin. Kotien lähtökohdat ja resurssit ovat erilaisia, eikä kaikilla lapsilla ole samanlaisia lähtökohtia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Sitä kautta kaikkiin lapsiin kohdistuva terveystieteiden kasvatus varhaiskasvatuksessa lisää tasa-arvoa. (Kaltiainen, 2017). Käsitteiden väestön ravitsemus- ja terveyseroista syntyy jo varhaislapsuudessa (Ojansivu ym., 2014). THL:n selvityksen mukaan (2012; viitattu Ojansivu ym., 2014) erot lasten ravitsemuksessa ja ylipainon esiintyvyydessä ovat yhteydessä lapsen perhetaustaan. Lasten ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen panostamisella voidaan siis edistää terveyttä yhteiskunnallisesti (Ojansivu ym., 2014). Aineiston mukaan lapsi tarvitsee aikuisen tukea ruokavalintojen kanssa. Varhaiskasvattajan tuki on tärkeä tekijä varhaiskasvatuksen

ruokakasvatuksessa. Lapsi ei osaa itse pyrkiä syömään terveellisesti, vaan aikuisen tehtävänä on varmistaa, että lapselle tarjotaan monipuolista ravintoa riittävästi (Nurminen, 2017).

Ajatusta varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tärkeydestä tukee aineiston mukaan myös ajankohta. Lapsena syntyneet makumieltymykset säilyvät usein aikuisuuteen asti, jonka takia on tärkeää, että ravitsemukseen vaikutetaan juuri lapsuudessa (VRN, 2018). Esimerkiksi Kaltiaisen (2017) mukaan esiopetusikäiset lapset ovat vastaanottavaisia tiedon suhteen, ja haluavat usein toteuttaa oppimaansa käytännössä. Terveyskasvatukseen liittyvät asiat saattavat siis lasten kautta siirtyä koteihin ja sitä kautta muuttaa perheiden rutiineja.

Aineiston mukaan ruokakasvatuksen avulla lapsi voi myös ilmentää omaa identiteettiään. "Ruoka on kaikissa kulttuureissa tärkeä oman identiteetin ilmentäjä" (VRN, 2018, 38). Eri maiden ruokakulttuureihin voidaan tutustua arjessa muulloinkin kuin ruokailuhetkissä, ja niiden tarkoituksena on opettaa lasta arvostamaan erilaisia ruokia, tapoja ja niiden moninaisuutta (VRN, 2018). Ruokahetket ovat hyviä tilaisuuksia jakaa kokemuksia eri kulttuurien tavoista ja perinteistä (OPH, 2022). Aineiston mukaan ruokailukäytänteisiin kuuluvat pöytätavat kuuluvat keskeisesti ruokakasvatukseen. Ne opettavat lasta kunnioittamaan ruokaa ja ohjaavat sosiaalisesti hyväksyttävään käytökseen (Matilainen, 2008; viitattu Kaltiainen, 2016).

4.2 Aktiivisen osallisuuden lisääminen ruokakasvatuksessa

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, miten lasten aktiivista osallisuutta saataisiin lisättyä ruokailutilanteissa. Aineistoista löytyi teemoja, jotka ovat näkyvissä taulukossa 4. Osa niistä lisää lasten aktiivista osallisuutta varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa ja osa heikentää sitä.

TAULUKKO 4. Osallisuus ruokailutilanteissa.

Osallisuutta lisäävät	Osallisuutta heikentävät
Aikuisen tuki	Kiire
Päätösvalta, vaikutusmahdollisuus	Suunnittelemattomuus
Yhteisöllisyys	Ei saa itse annostella ruokaa
Eri aistien käyttö	Aikuinen tekee lapsen puolesta
Suunnitelmallisuus, ennakointi	Syömään kehottaminen/pakottaminen
Ruoan valmistaminen itse	
Lapsilähtöisyys	

4.2.1 Osallisuutta lisäävät tekijät

Ensimmäinen osallisuutta lisäävä tekijä aineiston mukaan oli aikuisen tuki. Aikuisen tuki on keskeinen keino, jolla lapsen aktiivista osallisuutta ruokailutilanteissa saadaan lisättyä. Erityisesti pienempien lasten kohdalla aikuisen täytyy toimia lapsen tukena tämän miettiessä sitä, minkä kokoinen annos on sopiva (Ahonen, 2017; viitattu Eskola & Huhtala, 2023). Aikuisen tehtävänä on luoda puitteet, joiden sisällä lapsi voi osallistua ruokailuun liittyvään päätöksentekoon oman kehitystasonsa mukaisesti. Aikuisen ohjaus ja esimerkkiruokailu kannustavat lasta ruokailutilanteessa kuitenkin pakottamatta syömään mitään, mitä lapsi ei halua. (VRN, 2018).

Toinen osallisuutta lisäävä tekijä oli aineiston mukaan päätäntävalta sekä vaikutusmahdollisuudet omaa ruokailua koskien. Lapset ovat itse tutkimuksissa toivoneet ruokailuihin päätäntävaltaa ja omatoimisuutta. Lasten osallisuutta tukisi se, että he saisivat enemmän päätöksentekomahdollisuuksia ruokailutilanteisiin liittyen (Veini, 2013). Kuitenkin lasten kuulemisessa ja osallisuudessa on vielä parannettavaa, sillä tavanomaisesti lasten kokemuksia ja niiden merkityksiä on kysytty nimenomaan muilta kuin lapsilta itseltään (Alanen 2001; Christensen & James 2008; viitattu Veini, 2013). Kun lapsi pääsee itse osallistumaan ruokailuun liittyvään päätöksentekoon, se kannustaa samalla tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin. Lapselle on tärkeää, että hänen mielipidettään kuunnellaan ja arvostetaan, ja että hän kokee olevansa osallinen toiminnassa. (Nurminen,

2017). Lapsi tulee ottaa huomioon aktiivisena toimijana, joka kehittyy vähitellen itsenäiseksi ja omatoimiseksi ruokailijaksi (VRN, 2018).

Aineiston mukaan myös yhteisöllisyys lisää lapsen osallisuutta ruokailutilanteissa. Ahosen ja Roosin mukaan (2021; viitattu Eskola & Huhtala, 2023) ruokailu ei ole pelkästään toistuva rutiini, vaan sen keskiössä tulisi olla yhteisöllisyys sekä osallisuus. Yhteisöllisyyteen voi kuulua esimerkiksi ennen ruokailua lausuttu ruokaloru (Eskola & Huhtala, 2023). Ruokakasvatuksen ydin on yhteisö, jonka muodostavat lapset ja aikuiset, jotka oppivat yhdessä ja toinen toisiltaan. Lasten ymmärrystä yhteisöstä saadaan lisättyä osallisuuden kautta, joka edellyttää sitä, että kaikki yhteisön jäsenet sitoutuvat yhteisiin tavoitteisiin. (VRN, 2018). Ruokailutilanteella on suuri merkitys, sillä jos tunnelma on positiivinen ja muut syövät ruokaa hyvällä mielellä, se todennäköisesti maistuu muillekin (Ojansivu, ym., 2014).

Lapsen osallisuutta ruokailutilanteissa pystytään lisäämään aineiston mukaan hyödyntämällä eri aisteja. Sapere-menetelmä on ruokakasvatusmenetelmä, joka ohjaa lasta tutustumaan ruokaan eri aistien avulla (Nurminen, 2017). Jos lapsi ei halua maistaa ruokaa, hän voi esimerkiksi haistaa tai koskettaa sitä. Maistamisen kynnyksensä laskee, kun ruoka tulee tutuksi. Menetelmän tavoitteena onkin herättää lapsen kiinnostus ruokaa kohtaan ja edistää ruokakulttuuria. (Ojansivu ym., 2014). Osallisuus, ruokailo ja myönteiset ruokailutilanteet, joita Sapere-menetelmä mahdollistaa, vaikuttavat myönteisesti lapsen ruokatottumuksiin (Nurminen, 2017). Sapere-menetelmän katsotaan lisäävän lapsen osallisuutta, lisäävän kiinnostusta ruokaa kohtaan, kehittävän ruokailutilanteiden ilmapiiriä positiivisempaan suuntaan sekä muuttaneen aikuisten asenteita, esimerkiksi poistaneen aiemmin asetettuja ja myöhemmin turhiksi havaittuja sääntöjä ruokailuista (Ojansivu ym., 2014). Sapere-menetelmä lisää myös luontevasti arjen ruokapuhetta (VRN, 2018).

Aineiston mukaan lapsen osallisuutta lisää osallistuminen ruoanvalmistukseen. Sapere-menetelmässä lasta kannustetaan tähän. Lapsi saa itse esimerkiksi pilkkoa raaka-aineita, kiinnostus ruokaa kohtaan kasvaa ja uusien makujen maistelun kynnyksensä madaltuu. Lisäksi lapsi oppii arvostamaan ruokaa eri tavalla, kun on joutunut itse näkemään vaivaa sen valmistamisen eteen. (Nurminen, 2017). Jokaiselle lapselle tarpeelliset onnistumisen kokemukset lisäävät osallisuuden tunnetta (VRN, 2018).

Aineiston mukaan suunnitelmallisuus ja ennakointi ovat osallisuutta lisääviä tekijöitä. “Varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on varhaiskasvatusturva lain turvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa.” (OPH, 2022). Usein ajatellaan, että ruokailutilanne on tärkeä vain ravitsemukselliselta kannalta (Ojansivu, ym., 2014). Ruokailutilanteet ovat jääneet varjoon pedagogisen toiminnan suunnittelussa (Junttila, 2017). Lasten osallisuutta ruokakasvatuksessa voidaan kuitenkin lisätä myös ruokailutilanteiden ulkopuolella, sillä esimerkiksi ruokalistojen suunnittelussa voidaan kysyä lasten mielipiteitä ja ajatuksia (Ojansivu ym., 2014). Suunnitelmallisuuteen kuuluu myös toiminnan säännöllinen seuraaminen ja arviointi (VRN, 2018).

Lapsilähtöisyys on aineiston mukaan tekijä, joka lisää lapsen osallisuutta. Tärkeä askel osallisuuden lisäämisessä on se, että lapsi otetaan huomioon aktiivisena toimijana (VRN, 2018). Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2018) on listannut konkreettisia vinkkejä, joiden avulla lapsen osallisuutta saa lisättyä ruokakasvatuksessa. Osallisuutta vahvistaa se, kun lapsi saa ikätasonsa mukaisesti itse annostella ruokansa. Ikätason mukaisesti lapsi osallistuu myös esimerkiksi pöydän kattamiseen ja leivän voiteluun. Ruokahävikin määrää voidaan seurata ja yhdessä miettiä vaihtoehtoja sen vähentämiseen. Lasta kannustetaan toisia huomioiviin ruokailutapoihin. Lapselle annetaan tilaa ja mahdollisuuksia ilmaista itseään nälän ja kylläisyyden tunteista sekä ruoasta ja ruokailutilanteesta. Lasten kerronnallisten oikeuksien mahdollistamisella voidaan kokonaisvaltaisesti edistää lapsen osallisuuden kokemista päiväkotiarjessa (Junttila, 2017, 67).

4.2.2 Osallisuutta heikentävät tekijät

Taulukossa 4 on esitetty lapsen osallisuutta ruokailutilanteissa heikentäviä tekijöitä. Osallisuutta heikentäviä tekijöitä löytyi aineistoista viisi kategoriaa. Kiire oli aineiston yksi suuri lapsen osallisuutta heikentävä tekijä varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Kiireeseen saattaa olla syynä ryhmien omien aikataulujen lisäksi myös keittiöhenkilökunnan työvuorot, kun esimerkiksi ruokakärryt täytyy saada palautettua ajoissa keittiöön. Omatoimisuuden harjoittelu ei onnistu

kiireessä. (Eskola & Huhtala, 2023). Kiireinen arki vaikuttaa negatiivisesti lasten hyvinvointiin (Kaltainen, 2016). Junttilan (2016) mukaan puhe kiireestä on ollut leimallista ruokailutilanteille.

Toinen osallisuutta heikentävä tekijä aineiston mukaan oli suunnittelemattomuus. Suunnittelemattomuus, joka johtuu paitsi osaamisen puutteesta mutta myös kiireestä, näkyy ruokailutilanteissa esimerkiksi lapsen ruokatietoisuuden huomioimatta jättämisenä. Aineiston mukaan osallisuutta heikensi se, jos ei saa annostella itse ruokaa tai se, jos aikuinen tekee kaiken lapsen puolesta. Lasten osallisuutta rajoittaa jopa heidän oman kokemuksensa mukaan se, jos he eivät saa itse annostella ruokaa lautaselleen (Huhtala & Eskola, 2023). Aikuisen annosteleminen ruoka-annoksia on perusteltu esimerkiksi kiireellä sekä hygieniasyillä. (Veini, 2013). Kiireettömyyteen tulisi panostaa, sillä lasten osallistaminen ruokailutilanteisiin onnistuu vain kiireettömässä ilmapiirissä (Kaltainen, 2016).

Syömään kehottaminen tai jopa pakottaminen oli lapsen osallisuutta heikentävä tekijä aineiston mukaan. Lapsen osallisuutta rajoittaa syömään kehottaminen (Eskola & Huhtala, 2023). Kaikki kehottaminen ei ole negatiivista, mutta ilmaisulla tarkoitetaan tilanteita, joissa lapsi on kertonut olevansa kylläinen, mutta häntä on silti kehoitettu vielä jatkamaan ruokailua. Myös ruokien arvottaminen eli esimerkiksi sääntö siitä, että jonkin osan ruoasta saa vasta syötyään jotakin muuta heikentää osallisuutta. Maistamispakko heikentää osallisuutta, eikä se tunnu lapsista hyvältä. (Eskola & Huhtala, 2023). Tämän lisäksi pakottaminen tai ruoalla palkitseminen ei tue syömisen myönteistä kehitystä (VRN, 2018, 24).

5 POHDINTA

5.1 Johtopäätökset

Pohdin tutkielmassani laadukkaan ruokakasvatuksen tärkeyttä varhaiskasvatuksessa sekä sitä, miten lasten osallisuutta saataisiin lisättyä. Tarkoitukseni oli ensin tehdä systemaattinen kirjallisuuskatsaus, mutta aiheeni koskevien suomenkielisten tieteellisten julkaisujen löytäminen osoittautui odotettua haasteellisemmaksi, sillä ruokakasvatusta on tutkittu Suomessa toistaiseksi melko vähän. Päätin vaihtaa metodini integratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen, sillä se on hyvin samantyylinen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kanssa, mutta se ei seulo tutkimusaineistoa yhtä tiukasti (Salminen, 2011).

Ruokakasvatuksen tärkeyden puolesta varhaiskasvatuksessa puhuivat neljä yläkategoriaa, jotka löysin aineistosta. Nämä kategoriat ovat terveyden edistäminen, tasa-arvoinen ruokakasvatus, ajankohta sekä ruokailukäytänteet. Tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi, että lapsena aloitettu ruokakasvatus vaikuttaa myös suuremmassa mittakaavassa, sillä laadukas ruokakasvatus edistää terveyttä yhteiskunnallisesti. Koska jokaisella lapsella on erilaiset lähtökohdat hyvinvointioppimiseen, varhaiskasvatuksen rooli on hyvin suuri näiden erojen tasaamisessa. Jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, ja mielestäni on tärkeää lisätä varhaiskasvattajien tietoisuutta ruokakasvatuksen ja erilaistan ruokailukäytänteiden saralla, sillä varhaiskasvatuksen tulisi olla tasa-arvoista kaikkialla Suomessa.

Aineistosta löytyi seitsemän teemaa, jotka liittyvät osallisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Nämä teemat ovat aikuisen tuki, päätösvalta ja vaikutusmahdollisuus, yhteisöllisyys, eri aistien käyttö, suunnitelmallisuus ja ennakointi, ruoan valmistaminen itse sekä lapsilähtöisyys. Mielestäni lapsen osallisuutta ruokakasvatuksessa saa lisättyä jo pienillä teoilla, kuten pyytämällä häntä mukaan ruokailun suunnitteluun, antamalla hänen ottaa

itse ruoan ja hyväksymällä sen, jos lapsi ei halua syödä tai maistaa kaikkea. Varhaiskasvatuksessa voidaan esimerkiksi sopia, että kukin lapsi saa vuorollaan osallistua pöydän kattamiseen, jolloin tulee harjoiteltua arjen askareita yhdessä aikuisen kanssa.

Aineistosta löytyi viisi teemaa, jotka heikentävä lapsen osallisuutta varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Nämä teemat ovat kiire, suunnittelemattomuus, ei saa itse annostella ruokaa, aikuinen tekee lapsen puolesta sekä syömään kehottaminen tai pakottaminen. Yksi suuri syy laadukkaan ruokakasvatuksen toteutumisen ja lapsen osallisuuden esteenä näyttää aineiston pohjalta olevan kiire (Eskola & Huhtala, 2023). Olisi tärkeää kiinnittää huomiota päivän strukturiin ja siihen, onko kiirettä mahdollista estää omalla toiminnalla.

Riittävän ajan varaaminen ruokailuun tarjoaa mahdollisuuksia osallistuttaa lasta enemmän lähtien aina ruokailutilanteisiin valmistautumisesta, esimerkiksi pöydän kattamisesta sekä oman juoman kaatamisesta. Riittävän ajan varaaminen on tärkeää myös siksi, ettei lapsi kokisi, että syödessä on kiire. Eskolan ja Huhtalan (2023) mukaan omatoimisuuden harjoittelu ei onnistu kiireessä, joten näen kiireettömän ruokailuilmapiirin luomisen tärkeänä esimerkiksi esikouluikäisten kouluvalmiuden harjoittelussa.

Kiire estää aineiston mukaan myös ruokailutilanteiden suunnittelua. Erilaisissa ruokailutilanteissa vietetään varhaiskasvatuspäivän aikana jopa tunteja. On mielestäni jopa hieman erikoista, että näin suuressa roolissa olevan toiminnon pedagogiikkaan ei juurikaan panosteta. Oman kokemukseni mukaan useissa varhaiskasvatusyksiköissä ruokailutilanteet voivat olla erityisesti suurissa ruokaloissa jopa kaoottisia, joten uskon, että varhaiskasvattajillekin olisi suuri apu laadukkaan ruokailupedagogiikan haltuunotolla.

Osallisuutta esti aineiston mukaan myös aikuisen toiminta, joka saattaa näkyä monella tavalla. Aikuinen voi tehdä liikaa asioita lapsen puolesta sekä painostaa syömään esimerkiksi lautasen tyhjäksi vasten lapsen omaa tahtoa. Toisaalta aikuinen toimii myös ruokailun mahdollistajana, joten hänellä on suuri vastuu siinä, millaiseksi ruokailutilanteet muodostuvat. Uskon, että monessa sellaisessa tapauksessa, jossa aikuinen on omalla toiminnallaan aiheuttanut lapselle negatiivisen kokemuksen ruokailutilanteesta, on taustalla osaamisen ja koulutuksen puute. Tuntuu vaikealta kuvitella, että yksikään

varhaiskasvatuksessa työskentelevä henkilö haluaisi tahallaan vaikuttaa negatiivisesti lapsen ruokasuhteeseen. Tällaisen toiminnan estämistä varten ruokakasvatuksen merkityksen tietoisuutta tulisi mielestäni levittää, jotta ruokakasvatus olisi tasa-arvoista kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä.

5.2 Eettinen pohdinta ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen yksin on työmäärältään suuri ponnistus. Vastuu työstä on täysin itsellä, ja aineistojen etsimiseen sekä läpikäyntiin kuluu runsaasti aikaa. Vilkan (2023) mukaan yksi suurimmista syistä siihen, että katsaus ei ole tarpeeksi korkealaatuinen, on ajanpuute. Ymmärrän tämän näkemyksen ja myös samaistun siihen, sillä uskon, että jos samaan aikaan tämän tutkielman kirjoittamisen kanssa ei olisi muita kirjoitettavia esseitä ja tehtäviä tenttejä, olisi aikaa jäänyt enemmän ja olisin voinut paneutua aiheeseeni vielä tarkemmin.

Olen pohtinut tutkielman eettisyyttä ja sitä, vaikuttavatko omat asenteeni tutkielman lopputulokseen. Petticrewin (2001; viitattu Salminen, 2011), mukaan yksi tärkeä asia kirjallisuuskatsauksen tekemisessä on objektiivisuus. Pyrin kuitenkin siihen, että tuon esille aineistojen pohjalta monipuolisesti ajatuksia, kokemuksia ja näkemyksiä ruokakasvatuksesta ja sivuutan omat mielipiteeni.

Integratiivisen kirjallisuuskatsauksen lähteiden ei tarvitse olla vertaisarvioituja (Vilka, 2023). Se helpotti aineiston etsimistä, sillä suomenkielistä tutkimusta aiheesta on saatavilla niukasti. Päätin, että en lähde kääntämään englanninkielisiä tutkimuksia, sillä uskon, että heikohkon kielitaitoni johdosta tutkimukseni luotettavuus olisi kärsinyt liikaa. Vaikka tämän kirjallisuuskatsauksen aineistot eivät olekaan vertaisarvioitua, pyrin silti etsimään pääosin jollakin muulla tavalla arvioituja aineistoja, kuten Pro gradu -tutkielmia.

5.3 Jatkotutkimusideat

Tätä tutkielmaa tehdessäni jäin pohtimaan erityisesti aikuisen suurta roolia ruokakasvatukseen liittyen. Olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta aikuisen vallankäytöstä varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Tämän tutkimuksen

mukaan aikuinen toimii ruokailun mahdollistajana, mutta toisaalta käyttäessään liikaa valtaansa voi ruokailutilanteet muuttua lapselle epämiellyttäviksi ja jopa vastenmielisiksi kokemuksiksi. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksella on paljon suurempi merkitys koko elämän ajan kestäväälle ja kehittyvälle ruokasuhteelle mitä voisi kuvitella ja koen, että tietoisuutta siitä on lisättävä.

LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Anttonen, J. (2021). *Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. Oulun yliopisto.
- Eskola, T. & Huhtala, T. (2023). *“Mä oon ruokailussa semmonen nauttija”*: Lasten kokemuksia varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista. Tampereen yliopisto.
- Fink, A. (2005). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to the Paper*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Junttila, M. (2017). *Ruokakasvatusta kehittämässä – Lapsen toimijuus ja instituution ehdot*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201706162036>
- Kaltiainen, S. (2016). *Terveyskasvatus esiopetuksessa. Lastentarhanopettajien tulkintoja terveystieteiden toteuttamisesta*. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201610142453>
- Koivula, M., Siippainen A., Eerola-Pennanen, P. & Böök, M-L. (2022). *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino.
- Lehto, R., Ray, C., Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Määttä, S., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). *Early educators' practises and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at preschool- case Finland*. Public Health Nutrition.
- Lyytikäinen, A. 2011. *Ruokapuhetta lasten kanssa*. Teoksessa M. Nurmilaakso & AL. Välimäki (toim.) *Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (s 122–123)
- Nivala, J. (2021).
- Nurminen, S. (2017). *Karkki vai kurkku – Sapere-menetelmä avuksi ravintokasvatuksen haasteisiin*. Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017100615813>

- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014). *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turku: Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>
- Opetushallitus. (julkaisuaika tuntematon). *Mitä on varhaiskasvatus?* Haettu 29.9.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Petticrew, M. (2001). *Systematic Reviews from Astronomy to Zoology: Myths and Misconceptions*. British Medical Journal.
- Ray C., Määttä S., Lehto R., Roos G. & Roos E. (2016). *Influencing factors of children's fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting – Preschool personnel's perceptions*. Appetite.
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. (julkaisuaika tuntematon). *Ruokakasvatus päiväkodissa*. Haettu 26.9.2023 osoitteesta <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-paivakodissa/>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? : johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>
- Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa. Haettu 22.10.2023 osoitteesta <https://peda.net/hankkeet/sapere>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (julkaisuaika tuntematon). *Osallisuuden edistäminen*. Haettu 11.10.2023 osoitteesta <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. (2018). *Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin*. Haettu 11.10.2023 osoitteesta <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Tilastokeskus. (2021). *Varhaiskasvatukseen osallistui 230 600 lasta vuonna 2021*. Haettu 11.10.2023 osoitteesta <https://www.stat.fi/julkaisu/ckwd9j2c8fbpg0c53mhrob1za>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. (2022). *Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa*. Teoksessa Koivula, M., Siippainen A., Eerola-Pennanen, P. &

- Böök, M-L. (2022). *Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN. (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2022). Opetushallitus. Haettu 27.9.2023 osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf
- Veini, T. (2013). *Lasten kokemuksia ruokailutilanteista*. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201308082128>
- Vilkka, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Art House.