



Heidi Lepistö

”Tänään teijän lapsi on syönyt ihan hyvin” - Ruokailusta ja ruoasta keskustelu varhaiskasvatuksessa huoltajien ja henkilöstön välillä.

Pro gradu -tutkielman
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kasvatustieteiden laaja-alainen maisteriohjelma
Pedagogiset instituutiot ja asiantuntijuus
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

”Tänään teijän lapsi on syönyt ihan hyvin” - Ruokailusta ja ruoasta keskustelu varhaiskasvatuksessa huoltajien ja henkilöstön välillä (Heidi Lepistö)

Pro Gradu, 51 sivua, 4 liitesivua

Tammikuu 2019

Tämän pro gradun tarkoituksena on tutkia millaisia tapoja varhaiskasvatuksen henkilöstöllä ja lasten huoltajilla on keskustella lasten ruokailusta ja tarjotusta ruoasta. Varhaiskasvatuksen ruokailulla nähdään olevan monia vaikutuksia lapseen. Ruokailu vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, kasvamiseen ja kehittymiseen kokonaisvaltaisesti. Lisäksi varhaisiässä muodostuu lapsen ruokatottumukset ja perusta myöhemmälle ruokakäyttäytymiselle ja terveydelle. Varhaiskasvatuksessa on tutkittu paljon huoltajien ja henkilöstön välistä yhteistyötä, mutta juuri tästä näkökulmasta tutkimusta ei ole tehty. Tutkimukseni kohdistuu siis varhaiskasvatuksen kasvatusyhteistyön yhteen aihealueeseen.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, johon aineisto kerättiin Facebookissa Lasten kanssa askartelevien ideapankki -ryhmässä varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä ja huoltajilta, joiden lapsi tai lapset ovat varhaiskasvatuksessa. Aineisto kerättiin avoimella kyselylomakkeella, jossa vastaajat kertoivat kyselyn teemoista vapaasti kirjoittaen. Tutkimukseeni osallistui 65 huoltajaa ja 40 henkilöstön jäsentä päiväkodeista ja perhepäiväkodeista niin kunnalliselta, kuin yksityiseltä puolelta. Aineiston analysoin sisällönanalyysillä sekä hyödynsin aineiston kvantifiointia.

Tutkimukseni keskeisinä tuloksina ilmeni, että ruokailusta ja ruoasta keskustellaan osana lapsen kokonaisvaltaista arkea, mainintapuheena, allergia ja huolipainottuneesti, poikkeustilanpuheena ja positiivisesta näkökulmasta. Lisäksi ilmeni, että joissakin varhaiskasvatuspaikoissa ei keskustella ollenkaan ruoasta ja ruokailusta. Ruokailusta ja ruoasta keskustelu on sen kertomista mitä lapsi on syönyt ja minkä verran lapsi on syönyt. Lisäksi keskusteluissa käydään läpi lapsen ruokailutaitoja, käytöstapoja, kehitystä sekä mahdollisia ruokailun haasteita. Eri keskustelutyypeissä nämä aihealueet saavat erilaisia painotuksia. Varhaiskasvatuksessa tarjottavasta ruoasta on mielipiteitä ja kehitysehdotuksia sekä huoltajilla että henkilöstöllä, mutta näistä keskustelu on vähäistä henkilöstön ja huoltajien välillä.

Avoimen ja monipuolisen keskustelun kautta saavutetaan varhaiskasvatuksen ruokailulle asetetut tavoitteet, jotka koskevat ruokakasvatusta, lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen ruokailulla on mahdollisuus tasoittaa perhetaustoista johtuvia terveyseroja ja jotta tämäkin tavoite täytyisi, keskustelun ruoasta ja ruokailusta on oltava monipuolista.

Avainsanat: ruokailu, ruoka, kasvatusyhteistyö, varhaiskasvatus, sisällönanalyysi.

Sisältö

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimuskysymykset	5
1.2	Tutkimuksen konteksti	6
1.3	Aiemmat tutkimukset	8
2	Tutkimuksen toteutus	10
2.1	Tutkimuksen teko kvalitatiivisesti	10
2.2	Kyselylomaketutkimus	11
2.3	Aineiston keruu	13
3	Aineiston analyysi	16
3.1	Sisällönanalyysi ja sisällön kvantifioiminen	16
3.2	Aineiston analyysi prosessina	17
4	Keskustelutavat	24
4.1	Kokonaisvaltainen keskustelu osana arjen sujumista	25
4.2	Maininta puhe	26
4.3	Keskustelu poikkeustilanteessa	27
4.4	Huolipainottunut keskustelu	28
4.5	Positiivinen keskustelu	30
4.6	Ei keskustelua	31
4.7	Yhteenveto puhetaivoista	32
5	Ruoasta ja ruokailusta keskusteleminen	34
5.1	Varhaiskasvatuksen yhteistyötilanteet	34
5.2	Varhaiskasvatuksen ruokailu	35
6	Pohdinta	40
6.1	Johtopäätökset	40
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42
6.3	Tutkimuksen jatkaminen	44
	Lähteet	46

1 Johdanto

Ruoka puhuttaa monesti ja monissa eri konteksteissa. Milloin valitetaan koulun ruoasta, milloin vanhusten saamista ruoka-annoksista. Varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokailu nousi vastikään keskusteluun, kun ammattiliittojen työtaistelu vaikutti monen suomalaisen koulun ja päiväkodin ruokailuun 22.-23.10.2018. Uutisoitua ja keskustelua aiheesta käytiin eri formaateissa ja asiaan otettiin hyvinkin monipuolisesti kantaa esimerkiksi iltapäivälehdissä ja Facebookissa. Tällaiset lakot ja niiden vaikutukset ovat väliaikaisia, mutta miten varhaiskasvatuksessa keskustellaan lapsille tarjotusta ruoasta ja ruokailutilanteissa, kun eletään normaalia arkea?

Monet lapset viettävät varhaiskasvatuksen piirissä ison osan lapsuudestaan. Päivät muodostuvat vaihtelevasta toiminnasta, mutta niitä rytmittävät jotkin tietyt päivittäin toistuvat asiat. Yksi tällainen asia on ruokailu. Varhaiskasvatuksessa päivän kulku rytmittyy vahvasti ruokailujen mukaan: aamupala, lounas ja välipala, vuorohoidossa myös päivällinen ja iltapala. Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevien lasten ravinnontarpeesta hoitopäivän aikana täytyykin 2/3 (THL 2018). Päivittäisellä ruokailulla on merkitystä lasten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Lisäksi ruokailutilanteet ovat hyviä tilanteita harjoitella esimerkiksi vuorovaikutustaitoja.

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Mielenkiintoni tämän tutkimuksen toteuttamiseen heräsi, kun opiskelin terveystiedon sivuainetta ja vertasin opiskelun aikana nousseita ajatuksia kokemuksiini työelämästä päiväkodissa. Eräällä terveystiedon kurssilla nousi esiin varhaisiän ruokailun merkitys myöhemmälle terveystietäytymiselle ja ruokatottumuksille. Aloin pohtia, miten varhaiskasvatuksen henkilöstö ja lasten huoltajat keskustelevat ruoasta ja ruokailusta. Kokemukseni mukaan aiheena ruoka ja ruokailu ovat helppoja lähestyä kenen kanssa vain. Ruoasta ja ruokailusta keskusteleminen on kuitenkin vaihtelevaa: joidenkin kanssa aihetta käsitellään tarkastikin, toisten kanssa maininta siitä miten ja mitä on syöty, on riittävä. Kun päivän kuulumisia vaihtoi useamman huoltajan kanssa, huomasin, että kaikille tiedot syödyistä ruoista eivät olleet tärkeitä ja heidän kanssaan keskustelu jäi yleensä maininnan tasolle. Terveystiedon opinnot nostivat nämä kokemukset mieleen ja aloin pohtia, miten muut varhaiskasvatuksessa työskentelevät sekä lasten huoltajat kokevat ruoasta ja ruokailusta keskustelemisen. Kuka nostaa aiheen kes-

kusteluun ja millä perusteella? Miten toisen osapuolen esiin nostamiin asioihin reagoidaan? Näitä kysymyksiä pohtiessani valikoitua tutkimukseni aihe.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää miten varhaiskasvatuksen henkilöstö ja huoltajat keskustelevat lasten ruokailusta ja ruoasta. Monesti ruokailusta keskusteleminen jää vähälle huomiolle, vaikka ruokailulla on iso merkitys lapsen päivään. Se miten asiasta keskustellaan, riippuu siitä millaiseksi asiaksi henkilö ruokailusta keskustelun mieltää. Kun työskentelin lastentarhanopettajana, koin, että ruokailusta on tärkeä keskustella, koska sillä on monenlaisia vaikutuksia lapseen. Esimerkiksi, jos ruoka ei ole hoitopäivän aikana maittanut, voi se vaikuttaa merkitsevästi lapsen loppupäivän kulkuun. Kun huoltajilla on tietoa siitä mitä ja miten lapsi on hoitopäivän aikana syönyt, voivat he suunnitella loppupäivän ruokailut niin, että lapsen ravinnontarve täyttyy ja ruoka on terveellisestä ja monipuolista. Ruokailutilanteet ovat myös oppimis- ja kasvatustilanteita ja niissä on hyvä harjoitella muun muassa erilaisia taitoja ja tapoja.

Tutkimuskysymyksenä minulla on:

1. Miten lasten ruokailusta ja ruoasta keskustellaan varhaiskasvatuksessa huoltajien ja henkilöstön välillä?

Ruokailu ei ole varhaiskasvatuksessa vain ravinnon tankkaamista vaan se nousee esiin myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Siihen vaikutetaan varhaiskasvatus- ja perusopetuslaissa. Näiden pohjalta on mielenkiintoista selvittää, miten ruokailusta ja ruoasta keskustellaan.

1.2 Tutkimuksen konteksti

Varhaiskasvatus on kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kokonaisuus. Sitä voidaan antaa päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena. [Varhaiskasvatuslaki 1 § (8.5.20157580).] Myös esiopetus kuuluu varhaiskasvatukseen. Esiopetus on kokonaisuus, joka muodostuu kasvatuksesta ja opetuksesta. (OPH 2016a, 8.) Varhaiskasvatusta ohjaavat erilaiset velvoitteet, jotka perustuvat muun muassa Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatuslakiin, päivähoitosta annettuun asetukseen, varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (OPH 2016b, 14-15). Esiopetusta muun muassa perusopetuslaki ja -asetus (OPH 2016a, 8). Tässä tutkimuksessa varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kaikkia varhaiskasvatuksen muotoja.

Varhaiskasvatuksen ruokailun järjestäminen pohjautuu varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskevaan lainsäädäntöön, opetushallituksen määräyksiin ja ikäryhmäkohtaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN 2018, 19). Varhaiskasvatus- ja perusopetuslaissa sanotaan, että varhaiskasvatuksessa oleville lapsille on tarjottava ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto niin, että ruokailu on tarkoituksen mukaisesti järjestetty ja ohjattu [Varhaiskasvatuslaki 2b§ (8.5.2015/580); Perusopetuslaki 31§]. Myös uudistuneessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ruokailu nousee esiin, kun ruokakasvatus on otettu osaksi kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisen osa-alueita. Hoitotilanteet nähdään varhaiskasvatuksessa myös kasvatus- ja opetustilanteina, joissa voidaan harjoitella esimerkiksi vuorovaikutustaitoja (OPH 2016b, 21). Näin ruokailu ei ole vain ravinnon tankkaamista, vaan osa kokonaisvaltaista varhaiskasvatusta.

Varhaiskasvatuksessa henkilöstö ja vanhemmat tekevät yhteistyötä, josta käytetään nimitystä kasvatusyhteistyö. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteiden (2016) mukaan ”yhteistyöllä tuetaan lapsen varhaiskasvatuksen järjestämistä siten, että jokainen lapsi saa oman kehityksensä ja tarpeidensa mukaista kasvatusta, opetusta ja hoitoa”. Yhteistyön toteutumisesta ja suunnitelmallisuudesta vastuu on varhaiskasvatuksen järjestäjillä. Yhteistyö on tavoitteellista ja sen tavoitteena on yhteinen sitoutuminen lasten terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Yhteistyö on vuorovaikutteista ja sitä toteutetaan monin tavoin. Huoltajien ja henkilöstön välisissä keskusteluissa luodaan pohjaa lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kun jaetaan lapsen päivän kuulumisia. (OPH 2016b, 32-33.)

Yhteistyö huoltajien ja henkilöstön välillä rakentuu prosessina koko lapsen hoidossa olo ajan (Kaskela & Kekkonen 2006, 44) ja sen tulee muodostaa kokonaisuus, jossa on huomioitu myös siirtymätilanteet (OPH 2016b, 18). Yhteistyön merkitys korostuu varsinkin lapsen siirtymässä kotihoidosta varhaiskasvatukseen (Karikoski & Tiilikka 2017). Kasvatusyhteistyö on tasaveroista kohtaamista, avointa ja toista osapuolta arvostavaa (OPH 2016b, 18).

Varhaiskasvatuksyksiköissä yhteistyön työtavat on voitu järjestää eri tavoin. Lapsilla voi olla oma vastuuaikuinen, omahoitaja tai toiminta voi olla pienryhmätoimintaa. Näiden toimintamallien tavoitteen on, että sama työntekijä kulkee perheen rinnalla tutustumisvaiheessa, tutustuu perheeseen ja tutustuttaa heidät varhaiskasvatuspaikan käytäntöihin. (Karikoski & Tiilikka 2017.) Yhteistyön muotoja ovat kasvatuskeskustelut kuten aloitus- ja varhaiskasvatuskeskustelut (myöhemmin myös vasu-keskustelu), päivittäiset kohtaamiset ja yhteyden pitäminen erilaisin viestein (sähköposti, tekstiviesti, tiedotteet).

1.3 Aiemmat tutkimukset

Varhaiskasvatuksen kasvatusyhteistyötä ja kasvatuskumppanuutta koskevia tutkimuksia löytyy useita, myös varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta on tehty joitain tutkimuksia. Kasvatusyhteistyöstä on muun muassa Mattilan (2017) pro gradu -tutkielma, jossa keskityttiin päivittäisten tulo- ja hakutilanteiden merkitykseen yhteistyön toteutumisessa, kun taas Alasuutarin (2011) tutkimus keskittyi lapsikohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmien tekemiseen kokonaisvaltaisesti. Ruokailu on noussut esiin näissä yhteistyöhön keskittyvissä tutkimuksissa. Mattilan (2017) tutkielmassa nousi esiin, että päivittäisissä kohtaamisissa on tärkeää keskustella arjen rutiineista, kuten syömisestä ja nukkumisesta. Alasuutarin tutkimuksessa päivähoiton institutionaalista järjestystä tuottavat toimintatavat, erityisesti ruokailut ja päiväunet, saivat runsaasti keskustelutilaa kasvatuskeskusteluissa (Alasuutari M. 2011, 154). Myös opinnäytetyötasoisessa tutkimuksessa nousi esiin, että huoltajia kiinnostaa yleisten päivän kuulumisten lisäksi myös ruokailu (Nieminen & Nieminen 2012, 27) ja että kasvattajat ottavat huomioon huoltajien esittämiä toiveita esimerkiksi ruokailuun liittyen (Secka & Suomalainen 2009, 25). Hopian (2016) pro gradu -tutkielmassa tutkittiin kotien ja päiväkotien toteuttamaa ruokakasvatusta ja yhteistyötä ruokakasvatuksen suhteen. Metsomäki (2006) on puolestaan tutkinut aikuisten ja lasten kohtaamisia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa.

Ruokaan keskittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä on myös tehty. Ekoluoman (2017) ja Santaharjun (2016) opinnäytetyöt keskittyivät päiväkotiruoan laatuun. Myös koulumaailmassa ruokailu on tutkittu monipuolisesti. Opinnäytetöitä on tehty muun muassa kouluruokailun lapsilähtöisyydestä (Kellokoski & Välimäki 2017), koululaisten käsityksistä kotiruoasta ja sen vaikutuksesta kouluruokailuun (Haapakangas & Pentinmäki 2017) ja vanhempien omista kouluruokamuistoista ja heidän tiedoistaan nykypäivän kouluruokailusta (Rantamäki 2013).

Suomessa lasten ravitsemusta on tutkittu monipuolisesti. Tutkimuksissa on huomattu, että varhaisiän ravitsemuksella voidaan vaikuttaa myöhempään terveyteen ja ruokakäyttäytymiseen. Kyttälä ja kumppanit (2008) ovat koostaneet raportin Lapsen ruokavalio ennen kouluikää, joka perustuu ”Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy” (DIPP) –projektin aineistoon. Raportissa kuvataan lasten ruoan kulutusta, ravintoaineiden saannin eroja eri väestöryhmissä ja eri hoitopaikoissa olevien lasten ravitsemusta. (Kyttälä ym. 2008.) Maailmanlaajuisesti ainutlaatuinen, Suomessa toteutettu SepelvaltimoTaudin Riskitekijöiden Interventio-Projekti (STRIP), on sydänterveyden edistämiseen tähtäävä tutkimus. Tutkimuksessa on osoi-

tettu, että jo vauvaiässä aloitetulla, säännöllisellä ravitsemus- ja elämäntapaneuvonnalla voidaan vaikuttaa sydänterveyden riskitekijöihin. (STRIP.)

Tutkimuksissa, joissa on keskitytty varhaiskasvatuksen huoltajien ja henkilöstön väliseen yhteistyöhön, ruokailusta ja ruoasta keskustelu on noussut esiin vain yhtenä osana. Tutkimukseni syventää näitä aiheita, kun perehdyn siihen, miten henkilöstö ja huoltajat keskustelevat keskenään ruoasta ja ruokailusta. Tutkimukseni aiheen ajankohtaisuudesta kertoo se, että uudistuneeseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on uutena nostettu ruokakasvatus osaksi kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen osa-alueita. Ruokakasvatuksen tarkoituksena on vahvistaa lapsen myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen, sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia (OPH 2016b, 46-47). Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo myös se, että varhaiskasvatukseen on julkaistu vuonna 2018 omat ruokailusuositukset: Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset. Asiakirja on ensimmäinen laatuaan Suomessa ja sitä suositellaan noudatettavaksi kaikessa varhaiskasvatuksessa. Asiakirjassa nousee esiin, että ruokakasvatukseen kuuluu huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön yhteiset keskustelut lapsen ruokailusta niin osaamisen kuin käytäntöjen näkökulmasta. (VRN 2018, 5, 73.)

2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä kuvaamaan todellista elämää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152) ja tutkimukseni tavoitteena onkin kuvata niitä keskustelun tapoja, joita varhaiskasvatuksessa ilmenee. Tutkimus voidaan kvalitatiivisen tutkimuksen lisäksi tehdä kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Näiden kahden tutkimustavan eroista on keskusteltu pitkään, mutta niitä on käytännössä vaikea erottaa tarkasti toisistaan. Lähestymistavat eivät ole keskenään kilpailuvia vaan niitä voidaan käyttää tukemaan toisiaan. Tutkimuksen teossa on mietittävä, mikä menettely tuo parhaiten selville tutkimusongelmiin. Tutkimuksen tarkoitus vaikuttaa näin tutkimusstrategisiin valintoihin. (Hirsjärvi ym. 2005, 126-128.)

Tutkimusta suunnitellessa ajatuksenani oli laadullisen tutkimuksen toteuttaminen. Kun sain kerättyä aineiston, joka laajuudellaan yllätti minut, päädyin hyödyntämään myös aineiston kvantifiointia, jonka voidaan katsoa kuuluvan kvantitatiivisiin menetelmiin. Alasuutari (2011, 32) näkee kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusotteen vastakkainasettelun sijaan jatkumona. Hänen mukaan tutkimusotteita voi soveltaa samassa tutkimuksessa ja saman aineiston analysoimisessa (Alasuutari P. 2011, 32). Toinen tutkimusote on hyvä valita ensisijaiseksi tutkimusotteeksi (Metsämuuronen 2006, 212, 258), joten päädyin valitsemaan tutkimukseni päätyypiksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen.

2.1 Tutkimuksen teko kvalitatiivisesti

Laadullinen tutkimus ei ole vain yksi tapa tehdä tutkimusta vaan se voidaan ymmärtää laajaksi käsitteeksi, jonka sisään mahtuu useita tapoja tehdä tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Yksinkertaisimmillaan laadullinen tutkimus voidaan ymmärtää aineiston ja analyysin muodon kuvauksena (Eskola & Suoranta 2003, 13). Hirsjärven ja kumppaneiden (2005, 152) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti ja löytämään tai paljastamaan tosiasioita. Siinä tulee ottaa huomioon todellisuuden moninaisuus ja tutkijan omat arvolähtökohdat. Laadullisen tutkimuksen avulla tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvata sisäلتäpäin (Creswell 2007, 36). Tavoitteenani onkin kuvata niitä tapoja, joita varhaiskasvatuksen henkilöstö ja lasten huoltajat käyttävät ruoasta ja ruokailusta keskusteluun.

Yksinkertaisimmillaan laadullinen aineisto nähdään tekstinä, joka on syntynyt tutkijan toimesta haastattelun tai havainnoinnin seurauksena tai ilman tutkijan vaikutusta kuten päiväkirjan kirjoitukset, kirjeet tai mielipidekirjoitukset yleisönosastolle (Eskola & Suoranta 2003, 15). Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat erilaiset haastattelut, kyselyt, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimukseni aineisto koostuu tekemäni kyselyn vastauksista. Kyselylomaketutkimukset mielletään monesti kvantitatiivisen tutkimuksen välineeksi, mutta niillä on mahdollista kerätä myös laadullista aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kerron myöhemmin, miten kyselylomaketta hyödynnettiin tässä tutkimuksessa.

Laadullisessa tutkimuksessa kohteena on yleensä elämismaailma. Elämismaailma on ihminen ja ihmisen maailma eli kokemustodellisuus, joka on aina läsnä muuttavana ja muutettavana. Elämismaailmaa voidaan tarkastella myös merkitysten maailmana, sillä merkitykset ilmenevät ihmisen toiminnassa. (Varto 1992, 23-24.) Merkitysten tutkiminen on kiinnostavaa silloin kun merkitykset jostakin ilmiöstä vaihtelevat. Eri ihmiset voivat antaa samalle ilmiölle erilaisia merkityksiä samankin kulttuurin sisällä. (Eskola & Suoranta 2003, 45.) Koska oletan, että varhaiskasvatuksesta löytyy erilaisia tapoja keskustella ruokailutilanteista ja ruoasta ja että näille keskusteluille annetaan erilaisia merkityksiä, on tämän tutkimuksen teko perusteltua.

On luontevaa, että pyrimme ymmärtämään maailmaa omien kokemusten ja ymmärryksen kautta. Tutkimusta tehdessä tämä on ongelma, koska tutkimuksen kohteena on toisen ihmisen, ei tutkijan, elämismaailma, joka on syntynyt ja jota pitää yllä toinen ymmärrys. Olisi siis väärin, jos tutkija tarkastelisi tutkimuksen kohdetta ikään kuin omana elämänään, oman elämismaailma kautta. (Varto 1992, 58-59.) Tutkimukseni aineisto on toisten ihmisten tuottamaa. He ovat antaneet vastauksissaan asioille merkityksiä ja kertoneen asioista oman elämismaailmansa kautta. En voi lukea aineistoa niin kuin se olisi syntynyt minun maailmassani vaan niin, että tiedostan oman maailmani ja erotan toisen ihmisen maailma siitä.

2.2 Kyselylomaketutkimus

Keräsin tutkimukseni aineiston Webropol-kyselyllä. Kyselylomakkeet ovat perinteinen tapa kerätä tutkimusaineisto ja sen muoto vaihtelee tarkoituksen ja kohderyhmän mukaan (Valli 2018, 92). Kyselylomakkeella voidaan kerätä aineistoa yksilöiltä posti- tai kirjekyselynä, ryhmiltä niin, että tutkija on paikalla tai niin, että tutkija ei ole paikalla vaan on lähettänyt kyselyn ja ohjeet esimerkiksi luokanopettajalle. Kysely voidaan toteuttaa myös haastattelun

tapaan kysymys kysymykseltä, puhelinkyselynä tai sähköposti- tai internet-kyselynä. Jokaisella aineistonkeruutavalla on omat hyvät ja huonot puolensa. (Valli 2018, 96-102.)

Kyselylomaketutkimus voidaan toteuttaa poikittaistutkimuksena tai pitkittäistutkimuksena. Poikittaistutkimuksessa aineisto kerätään yhtenä ajankohtana ja seurantatutkimuksessa vähintään kahtena eri ajankohtana samalta vastaajaryhmältä. Seurantatutkimuksessa saman vastaajan vastaukset on kyettävä yhdistämään toisiinsa. Pitkittäistutkimuksessa pyritään selittämään eri ilmiöitä ja poikittaistutkimuksilla taas kuvailemaan niitä. Tutkimuskysymys vaikuttaa siihen, kumpi tutkimusasetelma kannattaa valita. (Vastamäki & Valli 2018, 129-130.) Tavoitteenani on selvittää ilmiönä ruoasta ja ruokailusta käytyä keskustelua, joten valitsin poikittaistutkimuksen.

Toteutin verkkokyselytutkimuksen, joka viittaa siihen, että aineisto on kerätty internetin välityksellä (Miettinen & Vehkalahti 2013). Verkossa toteutettavat kyselyt ovat yleistyneet tietotekniikan lisääntymisen, kyselytutkimusten yleisten kehityslinjojen ja sen kustannustehokkuuden vuoksi (Räsänen & Sarpila 2013). Verkkokyselytutkimuksen helppoutta lisää se, että vastaukset tallentuvat sähköisesti, jolloin aineistoa ei tarvitse erikseen syöttää tietokoneelle. Näin säästetään aikaa ja vältetään mahdollisilta koodausvirheilä. (Miettinen & Vehkalahti 2013; Valli & Perkkilä 2018, 118.) Vaikka verkkokyselyt ovat yleistyneet, ne eivät sovi kaikille vastaajaryhmille. Tutkimuksen kohdalla on mietittävä verkkokyselyn soveltuvuus tutkimuksen kohderyhmälle. (Valli 2018, 101-102.) Kyselyä luodessa on otettava huomioon, että tutkimukseen osallistujat voivat käyttää vastaamiseen tietokoneen lisäksi tabletteja tai älypuhelimia. Vastaamisen tulisi olla helppoa ja toimivaa kaikilla laitteilla. (Valli & Perkkilä 2018, 118.)

Kyselytutkimuksessa on yleensä tavoitteena tarkastella tiettyä kohdejoukkoa sitä edustavan näytteen avulla, jolloin tilastollisten päätelmien ja näytteen tarkastelujen tulee olla yleistettäviä koko kohdejoukkoon eli populaatioon (Räsänen & Sarpila 2013). Tavoitteenani oli kerätä vastauksia varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä ja varhaiskasvatuksessa hoidossa olevien lasten huoltajilta. Halusin saavuttaa vastaajia ympäri Suomen ja koin, että Facebook on hyvä väline kyselyn levittämiseen. Käytän tästä eteenpäin varhaiskasvatuksen henkilöstöstä ja huoltajista käsitteitä *henkilöstö* ja *huoltajat* tekstin sujuvuuden vuoksi.

Kyselyä tehdessä tulee olla huolellinen kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa, sillä ne luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymysten muoto voi aiheuttaa virheitä tutkimustuloksiin, jos vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavalla kuin tutkija on sen tarkoittanut.

(Valli 2018, 93). Kyselyni ei ollut muodoltaan tyypillinen kysely, jossa kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat strukturoituja ja kysymykset tai väittämät seuraavat toisiaan. Koska kyselyn tarkoituksena oli kerätä laadullista aineisto, päädyin valitsemaan kyselyn muodoksi eräänlaisen teemakyselyn, jossa kerrotaan teemasta avoimeen vastaustilaan. Avoimia kysymyksiä ei yleensä suosita kyselylomakkeissa, mutta kun niiden käyttöön on hyvä syy, voi niitäkin käyttää (KvantiMOTV).

Kyselytutkimuksessa on syytä kiinnittää huomiota myös tutkimuksen pituuteen ja käytettyyn kieleen. Liian pitkä kysely saa luopumaan vastaamisesta, mikäli vastaaminen ei ole pakollista tai lomaketta ei jakseta täyttää huolella loppuun asti, jolloin tutkimuksen luotettavuus voi kärsiä. Lomakkeessa kannattaa pyrkiä käyttämään kielellisesti oikeaa muotoilua, koska tällä voi olla merkitystä kyselyn onnistumisen kannalta. Pieni, mutta merkityksellinen asia on kysymysten muuttaminen henkilökohtaiseen muotoon. Tällöin vastaaminen tuntuu luonnollisemmalta ja henkilökohtaisemmalta. (Valli 2018, 95.) Pyrin kiinnittämään myös näihin asioihin huomiota kyselyä tehdessäni.

2.3 Aineiston keruu

Keräsin aineiston internetistä. Otin yhteyttä mahdollisiin vastaajiin Facebookin Lasten kanssa askartelevien ideapankki -ryhmässä. Olen itse ollut ryhmän jäsenenä muutamia vuosia, joten tiesin tavoittavani ryhmän kautta henkilöstöä ja huoltajia ympäri Suomen. Tiedostin sen, että sosiaalisen median alustalle laitetun kyselyn vastaajia ei voi juuri rajata (Valli & Perkkilä 2018, 120). Toisaalta ryhmä, jossa julkaisin kyselyn, rajasi vastaajajoukko jonkin verran. Kerroin ryhmässä tutkimuksestani ja jätin pyynnön osallistua tutkimukseeni. Näin voidaan puhua itsevalikoituneesta verkkokyselytutkimuksesta. Kysely on avoimesti kaikkien halukkaiden saatavilla ja osallistuja valikoituvat osaksi oman mielenkiinnon ja osaksi kyselyn mainonnan vuoksi. Itsevalikoituneessa verkkotutkimuksessa vastaajiin ei oteta yhteyttä henkilökohtaisesti, vaan kyselyä mainostetaan koko kohderyhmälle. (Miettinen & Vehkalahti 2013).

Mikäli tutkimukseni olisi määrällinen tutkimus, jonka tarkoituksena on tuottaa yleistettäviä vastauksia perusjoukosta, olisi otannan onnistuminen keskeinen tekijä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Otannan avulla pyritään saamaan joukko vastaajia, jotka kuvaavat mahdollisimman hyvin perusjoukko. (Valli 2018, 102.) Tuloksiani ei voida yleistää koskemaan koko varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja varhaiskasvatuksessa hoidossa olevien lasten huoltajia, koska vastaajajoukkoni muodostuu tämän tietyn Facebook ryhmän jäsenistä, enkä voi varmis-

taa sitä, että edustaako vastaajajoukkoni koko populaatiota eli kaikkia varhaiskasvatuksessa työskenteleviä tai siellä hoidossa olevien lasten huoltajia. Esimerkiksi vastaajien sukupuoli- tai ikäjakaumaa en pysty varmistamaan, toisaalta en pysty myöskään varmistamaan esimerkiksi sitä millaiset ovat tyypilliset sukupuoli- ja ikäjakaumat varhaiskasvatuksen henkilöstössä.

Kyselyni muodostui aloitusosiesta, varsinaisista teemoista ja loppuosiesta. Aloitusosiossa oli taustatietoja kartoitettavia kysymyksiä työskentelypaikasta, työskentelykunnasta ja minkä ikäisten lasten ryhmässä työskentelee. Vastaavasti huoltajilla oli kysymykset lapsen hoitopaikasta, hoitokunnasta ja lasten iästä. Taustakysymykset toimivat kyselyyn eräänlaisina lämmittelykysymyksinä ja yhdessä vastausohjeiden kanssa muodostavat luottamusta vastaajan ja tutkijan välille (Valli 2018, 94).

Varsinainen kysely muodostui teemojen alle. Idea tähän tuli teemahaastattelun puolelta, jossa haastattelija haluaa käydä tietyt asiat, teemat, jokaisen haastateltavan kanssa läpi (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018). Eskolan ja kumppaneiden (2018) mukaa teemat ovat avainasemassa aineistonmuodostumisessa. Teemat muodostuvat joko intuition tai aiempien tutkimusten mukaan tai sitten ne voidaan johtaa teorioista. Teemat valitaan tutkimusongelma mielessä, jotta saadaan yhtenäinen kokonaisuus. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018.) Kun tutkimusongelma on täsmentynyt, tiedetään mitä tietoa aineistonkeruulla pyritään löytämään, jolloin kysymykset pystytään muotoilemaan tarkoituksenmukaisesti (Valli 2018 93). Suunnitellessani kyselyä pohdin sitä, mitä haluan tutkimukseni aiheesta tietää. Kyselyni teemoiksi valikoituivat pitkän pohdinnan, oman työkokemuksen ja intuition pohjalta ruoasta ja ruokailusta keskusteleminen, kasvatusyhteistyö, ajatuksia ruoasta sekä tunteet ja ruoka. Teemat pyrin valitsemaan niin, että saan aiheesta vastauksia monesta eri näkökulmasta mahdollisimman laajasti. Suunnittelin kysymykset ja toteutin pilottikyselyn, johon pyysin vastauksia kahdelta varhaiskasvatuksessa työskentelevältä ja kahdelta lapsen huoltajalta. Saamieni vastausten pohjalta muokkasin ja viimeistelin kyselylomakkeen.

Teemoihin lisäsin johdantotekstin ja kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli toimia vastaajalle ajatusten herättelijänä. Teeman alla oli avoin vastaustila, johon vastauksen sai kirjoittaa vapaasti tai hyödyntäen teeman alla olevia kysymyksiä. Kyselyn alkutekstissä ohjeistin, että kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata, vaan teemoista saa kirjoittaa vapaasti.

Kyselyn loppuun on hyvä laittaa helposti vastattavia kysymyksiä jäähdyttelyvaiheeksi (Valli 2018, 94). Kyselyni loppuosassa vastaajilla oli mahdollisuus kertoa vielä mieleen tulleista ajatuksista ja antaa palautetta kyselystä. Kyselylomakkeeni kysymykset olivat aloitusosion kysymyksiä lukuun ottamatta avoimia kysymyksiä. Haasteena avoimissa kysymyksissä on, että niihin ei vastata tai vastaaminen on epätarkkaa (Valli 2018, 114). Halusin saada vastaajat kertomaan aiheesta vapaasti omasta näkökulmastaan, joten päädyin avoimeen kyselylomakkeeseen, joka mahdollistaa Vallin (emt, 114) mukaan vastaajien mielipiteiden esiin tulemisen.

Tein omat kyselyt huoltajille ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Kyselyt olivat muuten samat, mutta kysymysten muotoilussa huomioitiin vastaajaryhmä. Esimerkiksi kysymyksissä puhuttiin joko lapsesi hoitopaikasta tai työpaikastasi vastaajaryhmästä riippuen. Kyselyt ja kyselyn aloitusteksti ovat liitteessä 1 ja 2. Kyselyistä on tilan säästämiseksi poistettu vastaus-tila.

Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi kietoutuvat yhteen niin, ettei tutkimusprosessin vaiheita voi aina pilkkoa toisiaan seuraaviin vaiheisiin (Eskola & Suoranta 2003, 15-16). Tässä luvussa olen kuvannut tutkimukseni lähtökoh-
tia ja metodisia valintoja. Seuraavassa luvussa kuvaan analyysiprosessini etenemistä.

3 Aineiston analyysi

Tutkimukseni aineisto muodostui tekemäni kyselyn vastauksista. Vastauksia kyselyyn sain yhteensä 110, joista 45 oli henkilöstöltä ja 65 huoltajilta. Aineistoa läpikäydessäni hylkäsin ennen tarkempaa lukua ja analyysin aloittamista viiden ihmisen vastaukset, koska kyselyistä oli täytetty vain aloitusosio, tai vastaukset koskivat keskustelua lasten kanssa. Vastausten hylkääminen johtui siis siitä, että ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Vastauksista pystyin ottamaan käsittelyyn 105 vastaajan vastaukset. Kyselyn vastauksista kertyi analysoitavaa aineistoa 69 sivua (Times New Roman, fontti 12), joista 30 sivua henkilöstöltä ja 39 sivua huoltajilta. Kyselyni oli avoinna kaksi viikkoa, mutta suurin osa vastauksista tuli kahden ensimmäisen vuorokauden aikana. Vastauksia tuli ympäri Suomen, vain Keski-Pohjanmaan ja Etelä-Karjalan maakunnasta ei tullut yhtään vastausta. Eniten vastauksia tuli Uudenmaan maakunnasta, noin 26 % vastauksista. Liitteestä 3 löytyy vastaajien jakauma maakunnittain.

3.1 Sisällönanalyysi ja sisällön kvantifioiminen

Tein tutkimukseni aiheesta pilottitutkimuksen, jonka analyysivaiheessa hyödynsin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tämä analyysimenetelmä oli näin ollen luonteva valinta myös tämän tutkimuksen analyysimenetelmäksi, vaikka tutustuin myös muihin analysointimenetelmiin. Myös aineistoni laajuuden vuoksi sisällönanalyysi oli lopulta hyvä valinta. Sisällönanalyysillä on mahdollista analysoida erilaisia kirjalliseen muotoon saatettuja materiaaleja subjektiivisesti ja objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Sisällönanalyysillä pyritään aineiston tiivistämiseen ja luokitteluun, jolloin aineistosta saadaan helpommin tulkittavaa (Salo 2015, 196).

Sisällönanalyysin avulla etsitään Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tekstin merkityksiä, joten analyysitapa sopii senkin vuoksi hyvin tutkimukseeni. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai teorialähtöisesti (Eskola 2018, 212). Lisäksi voidaan puhua joko induktiivisesta tai deduktiivisesta analyysistä, jotka viittaavat päättelyn logiikkaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Valitsin lähestymistavaksi aineistolähtöisen analyysin siltä osin, kuin sen toteuttaminen on mahdollista. Aineistolähtöinen analyysi on hyvä silloin, kun halutaan perustietoa jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2003, 19).

Puhtaasti aineistolähtöinen tutkimus on vaikea toteuttaa, koska jo käytetyt käsitteet, tutkimusasetelmat ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat näin tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kyselylomakkeeni teemat ja kysymykset voivat näin ollen rajata sitä, mitä tutkimukseen osallistujat vastaavat. Pyrin välttämään oman vaikutukseni aineistoon antamalla mahdollisuuden kirjoittaa teemoista vapaasti mieleen tulevia asioita ja kyselyn lopussa mahdollisuuden kertoa vielä vapaasti tutkimuksen aiheesta eli varhaiskasvatuksen ruokailusta ja ruoasta. Myös omien ennakkokäsitysten auki kirjoittaminen tutkittavasta ilmiöstä ja niiden tiedostaminen, auttavat aineistolähtöisen analyysin tekemisessä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineistoa lukiessa tekstin ymmärtäminen pohjautuu omiin ennakkotietoihin ja merkityksiä löytyy sen mukaan mitä itse tietää ennakkoon (Lehtonen 2000, 116).

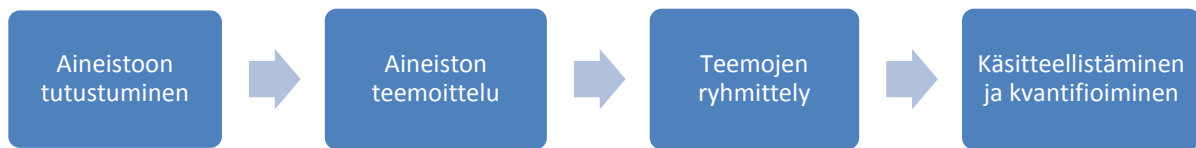
Hyödynnän analyysissäni myös aineiston kvantifiointia. Päädyin tähän ratkaisuun, koska tutkimukseeni osallistui 105 tutkittavaa, joka on ehkä poikkeuksellinen kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Usein laadullisissa tutkimuksissa aineistot ovat sen verran pieniä, ettei kvantifiointi ole mahdollista tai hyödyllistä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kvantifioinnissa voidaan esimerkiksi luokitella aineistoa eri ominaisuuksien mukaan ja laskea aineistosta esiin tulevia asioita (Eskola & Suoranta 2003, 164). Laskeminen ja taulukointi estävät myös analyysin jäämisen tuntumaksi tai olettamukseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Luetteloinnin ja taulukoinnin avulla voidaan myös lisätä luotettavuutta, arvioitavuutta ja toistettavuutta (Mäkelä 1990, 57). Kvantifioimalla aineistoa, voin tuottaa taulukoiden muodossa tietoa tiivistetyksi sekä havainnollistaa ja kuvata tutkimusta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Ero sisällönanalyysin ja aineiston kvantifioinnin välillä on, että sisällönanalyysi on aineiston kuvaamista sanallisesti ja kvantifiointi analyysia, jossa käytetään kvantitatiivisia eli määrällisiä tekstin sisällön kuvauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineistoa taulukoidessa on tärkeää valita analyysiyksikkö ja luokittelun perusteet huolella (Eskola & Suoranta 2003, 165-166; Mäkelä 1990, 57). Analyysiyksiköt voivat vaihdella tarpeen mukaan (Mäkelä 1990, 58).

3.2 Aineiston analyysi prosessina

Sovelsin omassa analyysiprosessissa Eskolan (2018, 217-227) kuvaamaa analyysiprosessia sekä Miles ja Hubermanin kolmivaiheista analyysiprosessia (Tuomi & Sarajärvi 2018). Analyysiprosessini jakaantui neljään vaiheeseen. Nämä vaiheet eivät ole näin selvästi toisistaan erotettavia, mutta prosessin kuvausta selkeyttämään jaoin vaiheet alla olevan kuvion mukaan.

Kuvio1: Analyysiprosessin eteneminen



Ensimmäinen vaiheeni analyysiprosessissa oli aineistoon tutustuminen. Luin aineiston läpi useaan kertaan, ensimmäisillä kerroilla mielenkiinto vain siinä mitä vastauksissa kerrotaan. Myöhemmillä lukukerroilla aloin kiinnittää huomiota aineistossa useasti esiin nousseisiin asioihin ja eri näkökulmiin. Aineistoon tutustuminen ennen varsinaista analyysiä on tärkeää, jotta tutkijalle muodostuu aineistosta kokonaiskuva (Eskola & Suoranta 2003, 151). Yleensä analyysiprosessi laadullisessa tutkimuksessa alkaa aineiston järjestelyllä ja purkamisella käsiteltävään muotoon (emt., 150), esimerkiksi haastattelujen litteroimisella. Tämä vaihe jäi minun prosessissa pois, koska aineisto oli valmiiksi tekstimuodossa tietokoneella. Tässä vaiheessa jätin aineistosta ne vastaukset pois, jotka oli täytetty vain kyselyn alkuvaiheen osalta. Ennen analyysin aloittamista tulee valita analysointiyksikkö, jonka määrittämisessä auttavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutustuessani aineistoon päädyin valitsemaan analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuudet. Koin, että pelkästään sanan tai lauseen mittaiset analyysiyksiköt eivät olisi olleet riittäviä.

Toisessa vaiheessa teemoittelin aineistoa. Teemoittelussa aineisto jaotellaan sen mukaan, mitä eri teemoista eli aiheista on sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2018). Koska kyselylomakkeeni oli muodostettu teemoista, hyödynsin tätä jakoa ja käsitelin eri teemat ominaan. Konkreettisesti tulostin aineiston ja leikoin vastaukset erilleen. Nämä vastaukset lajittelevin eri teemojen ja näkökulmien mukaan. Teemoiksi aineistosta nousi muun muassa tilanteet, joissa ruokailusta keskustellaan, kuka ottaa aiheen keskusteluun ja millainen aihe on keskustella. Aineistosta löytyi tässä vaiheessa jo tavat keskustella aiheesta mainiten ja vähän syvällisempi puhe. Nämä ryhmät löytyivät vastaajien käyttämien sanojen vuoksi. Alla olevassa taulukossa esimerkkejä aineistosta, jotka sijoittuvat jo tässä vaiheessa mainintatasoiseksi puheeksi ja syvällisemmäksi puheeksi.

”Ruokailusta saatetaan <u>mainita</u> ohimennen hoitajan toimesta, kun haen.” Huoltaja 26	Mainintatasoinen puhe
” <u>Kerron miten ja mitä</u> lapsi on päivän aikana syönyt. Yleensä <u>asiasta ei sen enempää</u> keskustelua arjessa käydä.” Henkilöstö3	
”Aiheesta puhutaan <u>aivan lyhyesti</u> : ”tänään lapsi on syönyt hyvin”, ”tänään ei lounas oikein maistunut.” Huoltaja 22	
”Hoitaja yleensä aloittaa puhumisen, <u>kertoo</u> mitä ruokia on ollut ja miten paljon sitä lapsi on syönyt. Myös kertoo että onko syönyt itse vai onko autettu.” Huoltaja 2	Syvällisempi puhe
” <u>kerrotaan</u> miten lapsi syönyt tänään, maistuiko ruoka vai ei, miten ruokailuhetket sujuvat, mitä lapsi osaa ja mitä harjoittelee.” Henkilöstö 18	
”vanhempien kanssa on tärkeä keskustella ruoasta ja ruokailusta jotta löydetään yhteiset sävelet ruokailuun.” Henkilöstö 4	

Esimerkit aineiston jaottelusta

Jo teemoittelun aikana tapahtui analyysia ja tulkintaa, kun perustelen eri aineistokohtien merkitystä (Eskola & Suoranta 2003, 152). Tässä ensimmäisessä vaiheessa jako mainintatasoiseen puheeseen ja syvällisempään puheeseen tapahtui tutkittavien käyttämien sanavalintojen kautta. Alleviivatut kohdat yllä olevassa esimerkissä näyttävät ne kohdat, joiden kautta nämä aineistokohdat laitettiin samaan ryhmään. Mainintatasoiseen puheeseen laitoin tässä vaiheessa kommentit, jossa käytettiin verbiä *mainita* ja syvällisempään puheeseen kommentit, joissa käytettiin verbiä *kertoa*. Ymmärrän nämä keskustelutavoiltaan erilaisiksi: maininta on puhumista lyhyesti ja kertominen on aiheen käsittelemistä pidempään, monipuolisesti. Myös kommentit, josta selvästi huomasin, että keskustelu on pintapuolista, lyhyttä keskustelua, yllä olevien esimerkkien tavoin ”puhutaan aivan lyhyesti” ja ”asiasta ei sen enempää keskustelua käydä”, laitoin mainintatasoiseen puheeseen. Tietyn verbin käyttö aineistossa ei automaattisesti tarkoittanut kohdan lajittelua tiettyyn ryhmään, vaan luin aina tekstikohdat kokonaisuutena.

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu myös aineiston rajaaminen (Eskola & Suoranta 2003, 64). Kaikkea aineistosta löytyvää ei voi tutkia samassa tutkimuksessa, joten poistin aineistosta myös kommentit, jotka eivät liittyneet tutkimusongelmaan. Tällaisia olivat esimerkiksi kommentit siitä, kuinka lasten kanssa keskustellaan ruuasta. Jos kommentti jatkui viittauksella

vanhempiin, jätin sen aineistoon esimerkiksi: ”Yhdessä mietitään maistamista, ruuan jättämistä, miksi ihmiset syövät ym... ja näistä keskusteluista kerrotaan myös vanhemmille...”. Lisäksi poistin kommentit, jotka olivat vain viittauksia edellisiin vastauksiin. Tässä vaiheessa aineisto pelkistyy, kun tutkimuksen kannalta epäoleellinen aineisto jätetään pois (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Löytämässäni teemoissa saattoi aiheesta kirjoittamisen näkökulma vaihdella, joten kolmannessa vaiheessa aloin yhdistellä ja ryhmitellä aineistoa eri näkökulmien mukaan. Esimerkiksi huoli/ongelmapainottuneet näkökulmat nousivat esiin monen teeman alla, kuten myös aiemmassa vaiheessa esiin tullut mainintatasoinen puhe. Aineisto tiivistyy tässä vaiheessa, kun yksittäisiä tekijöitä yhdistetään yleisimmiksi käsitteiksi. Ryhmittelyä jatketaan niin kauan kuin se aineiston puolesta on tarpeellista. Se kuinka monta vaihetta tai erilaista luokkaa näiden väliin tarvitaan, paljastuu vasta analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Ryhmittelevän aineiston siitä löytyvien ilmausten mukaan eri luokkiin ja tarvittaessa muutin ja tarkensin luokkia.

Analyysiprosessin viides vaihe oli aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Edellisessä vaiheessa tehty ryhmittely on osa käsitteellistämistä. Abstrahoinnissa alkuperäisen aineiston kielellisistä ilmauksista liikutaan teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin luokkia yhdistelemällä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Analyysin ajan on varmistettava, että aineistossa säilyy polku alkuperäiseen aineistoon (emt.), joten tämän vuoksi numeroin vastaajat ja merkitsin, kenen kommentti on kyseessä. Ensimmäisten ryhmiin jakamisen jälkeen yhdistelin saamiani luokkia ja tarkistin joidenkin kommenttien luokkaa. Tarkensin myös luokkien nimiä, muun muassa allergia ja huolipainottuneen keskustelun vaihdoin huolipainottuneeseen keskusteluun.

Analyysiprosessissani aineistostani nousevat luokat nimesin: kokonaisvaltainen keskustelu, maininta puhe, keskustelu poikkeustilanteesta, huolipainottunut keskustelu, positiivinen keskustelu sekä ei keskustelua. Näistä kokonaisvaltaista keskustelua, maininta puhetta ja ei keskustelua, voidaan pitää keskustelu tapoina, huolipainottunutta ja poikkeustilanne puhetta keskustelun painotuksia sekä positiivista keskustelua keskustelun sävynä. Nämä ryhmät voidaan yhdistää yhteisen ruokailusta keskusteleminen alle. Alla olevassa taulukossa on esimerkit aineiston jaottelusta.

”mutta lähinnä vain todettu että homma sujuu.” Huoltaja 3	Maininta puhe
”Hoitaja kertoo miten ruoka on maistunut ja mitä on ollut ruokana.” Huoltaja 6	
”ruoasta keskustelu on tärkeää silloin jos lapsi on erityisen nirso tai allerginen.” Huoltaja 1	Huolipainottunut keskustelu
”Olen ottanut heti aluksi ruoan puheeksi, koska lapsellani on ruokia joita ei kestä syödä.” Huoltaja 29	
”Näen tärkeäksi kertoa siitä, mikäli päivän ruokailussa jotain tavanomaisesta poikkeavaa.” Henkilöstö 40	Keskustelu poikkeustilanteessa
”Henkilökunnan kanssa on sovittu, ettei ruokailusta tarte kerto, ellei siinä ole jotain normista poikkeavaa.” Huoltaja 35	
”..mutta toki haluan kuulla jos lapseni on esimerkiksi käyttäytynyt ruokailun aikana normaalista poikkeavalla tavalla.” Huoltaja 65	
”Ruoasta puhutaan muiden päivän aiheiden ohella, mutta niin että lapselle jää hyvä mieli vaikka ruoka ei olisi ollut lempiruokaa.” Huoltaja 33	Positiivinen keskustelu
”On tärkeä että ruuasta keskustellaan ja varsinkin positiivista keskustelua.” Henkilöstö 10	

Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

Kuten aiemmin kirjoitin, puhtaasti aineistolähtöistä tutkimusta on mahdoton tehdä. Kuitenkaan aineisto ei kerro itsestään mitään, vaan tutkimuskysymykset ohjaavat analyysia (Ruusu- vuori, Nikander & Hyvärinen 2010). Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymys ohjasi analyysiä niin, että teemoittelua tein tutkimuskysymys mielessäni. Mietin, että miten tämä kohta liittyy aiheeseeni, mitä tämä kertoo ruokailusta ja ruoasta keskustelemisesta. Aineistolähtöisessä analyysissä tavoitteena on muodostaa teorettinen kokonaisuus niin, että valitut analyysiyksiköt ovat aineistosta löydettyjä, eikä niitä ole valittu ennen analyysia etukäteen (Tuomi & Sarajarvi 2018). Analyysini on aineistolähtöistä sen perusteella, että muodostamani luokat tulivat aineistosta enkä ottanut niitä mistään annettuna. Jätin omat kokemukseni mahdollisimman vähälle huomiolle, ja pyrin näin löytämään sen mitä aineisto minulle kertoo. Aineistolähtöi-

syys näkyi myös analyysiprosessin aikana tutkimussuunnitelman ja tutkimusongelman tarkentumisella. On otettava kuitenkin huomioon, ettei tutkija voi jättää täysin aiempia kokemuksiaan ja tietojaan huomiotta, mutta näiden ei anneta vaikuttaa tutkimuksellisiin valintoihin (Eskola & Suoranta 2003, 151-152).

Kun sain luokiteltua aineistoni edellä olevan taulukon mukaan, en halunnut jäädä tähän vaiheeseen. Jatkoin aineiston analyysia vielä kvantifioinnilla. Palasin alkuperäisen aineistoni pariin ja muokkasin sen niin, että yhden vastaajan vastaukset olivat peräkkäin, muodostaen näin oman kokonaisuuden. Käytin kvantifiointia sen laskemiseen, kuinka moni tutkittavista jotain asiaa ilmaisi. Kvantifioinnilla voin myös varmistaa ja lukija voi varmistua siitä, että käyttämäni käsitteet ovat johdonmukaisia ja oikeita määrän suhteen. Kun kirjoitan jonkin ryhmän olevan suurin ja samalla kerron kuinka moni vastaaja tähän ryhmään kuulu, näkevät myös lukijat tämän lukujen ja taulukoiden avulla. Näin lisään myös tutkimukseni luotettavuutta (Mäkelä 1990, 57).

Hyödynsin taulukointia laskemalla esimerkiksi mitä aiheita keskusteluissa ilmenee ja kuinka moni tutkittava käy näitä asioita keskusteluissa läpi, millaista puhetapaa vastaajat käyttävät ensisijaisena puhetapana ja missä tilanteissa keskusteluja yleensä käydään. Luin tekstejä kokonaisuuksina, jotta löysin kaikki laskemani asiat niiden ilmaisumuodosta riippumatta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Taulukoiden käyttö tutkimusraportissa pitää perustella niin itselle, kuin tuoda tämä myös lukijoille tietoon (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Taulukkojen tarkoitus tässä tutkimuksessa on esittää tieto tiivistetyssä muodossa ja tuoda tekstin lukuun sujuvuutta, kun kaikkia lukuja ei tarvitse esittää tekstissä. Taulukoissa käytän prosenttiluvuista pyöristettyjä arvoja, jolloin prosenttilukujen yhteenlaskettu summa ei välttämättä ole 100%. Käytän tutkimuksessani aineistositaatteja. Suorat lainaukset aineistosta olen merkannut lainausmerkein ja sisentänyt tekstistä. Lainauksen lopuksi mainitaan, onko kyseessä huoltajan vai henkilöstön vastaus ja lisäksi vastaajan numero. Käytän tekstin sisällä myös lainauksia, jotka erotan ”lainausmerkein”. Nämä lainaukset ovat sellaisia, jotka toistuvat kahdessa tai useammassa vastauksessa tai joita olen selvyyden vuoksi vähän muokannut tai tiivistänyt.

”Suorat lainaukset kirjaan näin.”

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on löytää uutta tietoa ja aineiston monitahoisella ja yksityiskohtaisella tarkastelulla voidaan löytää se mikä on tärkeää (Hirsjärvi ym. 2005, 155). Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia ruokailusta ja ruoasta keskustelua ilmiönä varhaiskasvatuksessa, huoltajien ja henkilöstön välisessä yhteistyössä. Seuraavassa luvussa käyn läpi löytämäni tieto.

4 Keskustelutavat

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia, miten varhaiskasvatuksessa keskustellaan ruokailusta ja ruoasta henkilöstön ja huoltajien välillä. Aineistoni pohjalta erilaisiksi puhetavoiksi nousivat kokonaisvaltainen keskustelu, maininta puhe sekä ryhmä, jossa keskustelua aiheesta ei ole. Näiden varsinaisten keskustelutapojen lisäksi löytyi keskustelu poikkeustilanteissa ja huoli-painottunut keskustelu, jotka ovat keskustelun painotusalueita sekä positiivinen keskustelu, jota voi pitää keskustelun sävynä. Tässä luvussa käyn läpi nämä erilaiset tavat keskustella lasten ruokailusta ja ruoasta.

Tutkimuksen kyselyyn sain vastauksia lasten huoltajilta ja henkilöstöltä kunnalliselta ja yksityiseltä puolelta päiväkodeista, perhepäivähoidosta ja ryhmäperhepäivähoidosta sekä esiopetukselta. Kun käytän tässä työssä varhaiskasvatuksen käsitettä, kattaa se kaikki nämä muodot. Tarvittaessa voin tarkentaa johonkin tiettyyn varhaiskasvatuksen muotoon, mutta sitten mainitsen tämän erikseen. Eniten vastauksia tuli kunnallisen päiväkodin puolelta, 68 % vastauksista. Seuraavaksi eniten vastauksia tuli perhepäivähoidon puolelta. Alla olevasta taulukosta näkyy vastaajien jakauma ryhmittäin. Käsitellen tästä eteenpäin vastaajia yhtenä vastaajajoukkona, puhun kyselyyn vastaajista tai erotan vastaajaryhmät toisistaan käytän käsitteitä huoltajat ja henkilöstö. Joissain vastauksissa perhepäivähoitajana työskentelevät erottuvat vastauksien perusteella ja silloin mainitsen tämän erikseen. Muuten vastaajaryhmien välillä ei ollut merkittäviä eroja.

	Huoltajat	Henkilöstö	yht. %
Kunnallinen päiväkot	46	25	68 %
Yksityinen päiväkot	9	2	10 %
Perhepäivähoitaja	6	11	16 %
Muu	4	2	6 %
Yht.	65	40	105/100 %

Taulukko 1: Kyselyyn vastaajien jakauma ryhmittäin.

4.1 Kokonaisvaltainen keskustelu osana arjen sujumista

Kokonaisvaltaisessa keskustelussa ruokailu ja ruoka nähdään luontevana osana arkea. Keskustelun aiheet liikkuvat siinä mitä lapsi on syönyt ja miten ruoka on maistunut. Lisäksi keskustellaan lapsen taidoista ja oppimisesta. Keskustelu on monipuolista ja kokonaisvaltiasta. Lapsi on kokonaisuus, jolloin ravinnon vaikutus lapsen hyvinvoinnille ja oppimiselle otetaan huomioon päivittäisissä kohtaamisissa ja keskusteluissa.

”Useimmiten keskustelut liittyvät siihen, miten lapset ovat päivän aikana syöneet, lisäksi keskustellaan siitä, miten ruokailuhetket sujuvat, mitä lapsi osaa ja mitä harjoittelee.” Huoltaja 13

”Ruokailut rytmittävät lapsen päivää ja ovat merkittävä osa lapsen hyvinvointia, joten aiheesta on tärkeä keskustella päivittäin, ainakin lyhyesti, sekä syvemmin Vasu-keskustelussa.” Henkilöstö 18

Ruokailutilanteet ovat osa arkea ja ruokailulla nähdään olevan vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Huoltajien ja henkilöstön välinen keskustelu ja kuulumisten vaihtoa pidetään tärkeänä. Vaikka ruoasta ja ruokailusta keskusteleminen koetaan tärkeänä, ei se nouse isompaan rooliin kuin muutkaan aiheet. Ruokailu on luonnollinen osa päivän kulkua ja siitä on helppo keskustella.

”Ruoka ja ruokailu on minulle luonnollinen asia ja herättää hyviä tunteita. Suh-
taudun asiaan ”maalaisjärjellä” ja ”kohtuudella kaikkea”. Huoltaja 31

”tuttuus vaikuttaa sen verran kuin muistakin aiheista puhuttaessa - lähinnä on tärkeää että henkilökunta ja lapsi on tullut tutuksi, niin keskustelu on helppoa”
Huoltaja 18

Tutun henkilön kanssa on luontevaa ja mukavaa keskustella eri asioista. Tuttuus saa ottamaan asian herkemmin esiin ja keskustelua käydään monipuolisemmin. Henkilöstön ja huoltajien välinen avoin ja luottamuksellinen suhde alkaa rakentua jo lapsen huoltajien ottaessa yhteyttä varhaiskasvatuspaikkaan, kun ovat valinneet sen lapselleen hoitopaikaksi (Karikoski & Tiilikka 2017). Yhteistyötilanteita kuvaa kokonaisvaltaisuus varhaiskasvatussuunnitelma arvojen mukaisesti.

4.2 Maininta puhe

”Aiheesta puhutaan aivan lyhyesti: ”tänään lapsi on syönyt hyvin”, ”tänään ei lounas oikein maistunu, mutta välipalalla söi hyvin”.” Huoltaja 22

”Ruokailusta keskustellaan vähän, vaikka se olisi kiinnostava aihe. Yleensä ruokailu sivutaan vain yhdellä lauseella, eli mitä oli ruuaksi ja se siitä.” Huoltaja 11

Maininta puheessa ruokailusta ja ruoasta ei keskustella, vaan mainitaan mitä ja miten lapsi on päivän aikana syönyt. Vuorovaikutus on vähäistä ja keskittyy päivän ruokailujen kuvailuun (Hopia 2016, 50, 61). Ruoasta ja ruokailusta mainitseminen ei ole välttämättä päivittäistä, vaan ruoasta ja ruokailusta mainitaan parina päivänä viikossa tai silloin kun huoltajat asiasta kysyvät.

”Meidän lapset on jo sen verran isoja, ja tasaisen hyviä syöjiä, ettei päivittäinen keskustelu oikeastaan juuri koskaan koske ruokailuja.” Huoltaja 49

”Usein ruuasta puhe on vaan sitä, että ”.. on syönyt tänään hyvin” tai ”normaalisti” jos jotain poikkeavaa niin siitä mainitaan.” Henkilöstö 8

”Haettaessa hoitajat saattavat mainita mitä oli ruokana. Lapset syövät kaikkea eivätkä ole allergisia millekään joten ruoasta puhutaan tosi harvoin.” Huoltaja 57

Ruoasta ja ruokailusta puhumista ei nähdä tärkeänä asiana, koska lapsen ruokailut sujuvat hyvin eikä niissä yleensä ole ongelmia. Tällöin ruokailusta ja ruoasta maininta tasoista keskustelua pidetään riittävänä. Koska lapsen kohdalla ei ole huolta syömisestä aihe koetaan myös helpoksi ja neutraaliksi lähestyä.

”Kun ihmiset ja henkilökunta on tuttuja toisilleen niin myös ruokailusta keskustelu on luontevaa.” Huoltaja 23

Kuten kokonaisvaltaisessa keskustelussa, myös maininta puheessa nähdään tuttuuden helpottavan keskustelua. Kuitenkaan tuttuus ei ole ratkaisevassa asemassa, koska ruokailusta ja ruu-

asta lyhyesti keskusteleminen, mainitseminen, onnistuu kenen kanssa vain. Varsinkin isompien lasten kohdalla ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen jää maininnan tasolle.

4.3 Keskustelu poikkeustilanteessa

Varhaiskasvatuksessa toiminta pohjautuu tietyille tavoille ja säännöille. Tavat muodostuvat niin konkreettisesta toiminnasta, kuin vuorovaikutuksesta ja keskinäisestä suhteesta. (Alasuutari M. 2011, 150.) Ruokailutilanteet muodostuvat myös tiettyjen tapojen ja sääntöjen varaan. Nämä säännöt ja tavat tulevat näkyväksi eritoten silloin, kun niistä poiketaan tai niitä ei noudateta. (Alasuutari M. 2011, 152). Poikkeustilanne keskustelussa puhe keskittyy ruokailujen aikana tapahtuneeseen poikkeavaan käyttäytymiseen. Poikkeavuus voi olla positiivista tai negatiivista.

”Keskustelu ruuasta alkaa siinä tapauksessa yleensä, kun lapselle tulee välillä kausia, että ruoka ei niin maistu tai ruokahalu on tavallista suurempi.” Henkilöstö 35

”Samoin jo vähän isopien huono ruokapöytäkäyttäytyminen keskustellaan yhdessä” Henkilöstö 6

”Henkilökunta kertoo silloin tällöin. Yleensä silloin jos on syönyt 2 annosta tai ei ole maistanut. Itse en sitä kysy.” Huoltaja 60

Poikkeavalla toimintatavalla rikotaan odotettuja toimintamalleja, jolloin nähdään, että poikkeavasta toiminnasta on hyvä kertoa (Alasuutari M. 2011, 152). Poikkeava toiminta voi olla myös normaaleista rutiineista poikkeamista, esimerkiksi lapsi syökin aamupalan kotona, kun yleensä syö sen päiväkodissa tai kun varhaiskasvatuspaikassa tehdään jotain normaalista arjesta poikkeavaa, esimerkiksi leivotaan. Poikkeavasta toiminnasta kerrottaessa myönteisissä kuvauksissa lapsen nähdään ylittäneen odotukset, kun taas negatiivisessa kuvauksessa lapsi on rikkonut tai haastanut vallitsevia sääntöjä (Alasuutari M. 2011, 152).

”Ruoka ei ole itselleni se tärkein kuuluminen, mutta toki haluan kuulla jos lapseni on esimerkiksi käyttäytynyt ruokailun aikana normaalista poikkeavalla tavalla.” Huoltaja 65

“Ei ole nykyään enää meille tärkeä keskustelun aihe, toki toivottavaa on että kerrotaan jos lapsi ei ole esim. Syönyt lainkaan tms. Erikoistilanne ollut.” Huoltaja 53

Aihetta ei mielletä tärkeäksi, mutta poikkeustilanteista halutaan kuulla, jotta siihen voidaan reagoida esimerkiksi tarjoamalla ruokaa aiemmin, jos lapsi oli syönyt normaalia vähemmän päivän aikana. Lapsen poikkeava käytös välittyy huoltajille myös toisen ryhmän aikuisten kautta, koska päivittäiset syömiset kirjataan ylös. Näin myös muut kuin tutuimmat kasvattajat osaavat kertoa, jos lapsella on ollut poikkeavaa käytöstä ruokailutilanteissa. Kirjaamisen on tehnyt tuttu kasvattaja, joka tietää mikä on lapselle normaalia. Poikkeavista tilanteista voidaan keskustella syvemmin muun muassa siitä mistä tilanne mahtoi johtua tai sitten se voidaan kuitata lyhyellä maininnalla tapahtuneesta.

4.4 Huolipainottunut keskustelu

Huolipainottunut keskustelu painottuu lasten ruokayliherkkyyksistä keskusteluun, mutta myös muihin ruokailuun liittyviin ongelmiin. Ruokailuun liittyviä ongelmia voivat olla esimerkiksi ruokahaluttomuus ja valikoiva ruokailu. Allergiat ovat tavallisimpia pitkäaikaissairauksia lapsilla. (STM 2004, 189, 218). Ruokayliherkkyyttä on 5-10 % lapsista (Terho 2007, 282). Myös paino-ongelmat ovat lisääntyneet lapsilla ja ylipainoisia lapsia on arviolta 6-10 % leikki-ikäisistä (STM 2004, 221).

”Mielestäni hoidon aloituksessa oli tärkeää keskustella allergia-asiat kunnolla, jotta kaikilla on hyvä ja turvallinen olo.” Huoltaja 38

”Niiden lasten vanhempien kanssa keskustellaan säännöllisesti, ei päivittäin, joiden lapset syövät erittäin pieniä määriä kaikkea ruokaa. ... Toinen ryhmä, josta keskustellaan on lapset, jotka ovat neuvolan tarkkailussa eli käyvät muutamana kerran vuodessa painokontrollissa.” Henkilöstö 5

Huolipainottuneessa puheessa keskitytään ruokailusta keskusteltaessa ruokiin sopivuuden näkökulmasta. Painotarkkailussa olevien lasten kohdalta käydään läpi ruoka-annosten kokoa ja miten ruoka on maistunut. Kun hoidon aluksi käydään huolet ja allergiat läpi, voidaan hoito aloittaa luottavaisin mielin.

”Työntekijät tarkentavat välillä saako plla esim.keksi jossa lukee saattaa sisältää maitoa. TAai kertovat jos sönyt jotain poikkeuksellista (ei ole henkeä uhkaavia allergioita, vaan suolistoallergia, jossa kestää hieman poiketakin ohjeita).” Huoltaja 29

Lasten allergiat muuttuvat lasten kasvaessa (Kyttälä ym. 2008, 48) ja jopa 90 % pienten lasten ruoka-allergioista paranee kouluikään mennessä (Hannuksela 2007, 19). Koska allergiat muuttuvat, on tarkentavia keskusteluja hyvä käydä henkilöstön ja huoltajien välillä, jotta kaikilla on tieto siitä, missä tällä hetkellä mennään. Lapsen allergioista on toimitettava varhaiskasvatukseen lääkärin todistus, jotta lapselle varmistetaan sopiva ruoka (VRN 2018, 45). Allergisten lasten kohdalla pyritään mahdollisimman normaaliin ruokavalioon, jotta varmistetaan ravintoaineiden saannista (Mäkelä 2007, 312).

Allergioita on erilaisia, on vakavia allergioita ja niitä, josta oireet ovat lieviä eivätkä tule heti ruoan syönnin jälkeen. Ruokayliherkkyys on allergiaa tai intoleranssia eli sietokyvyn poikkeavuutta. Oireita ovat yleisesti ihottuma, vatsakivut, ripuli, nuha ja astma, myös anafylaktinen reaktio on mahdollinen (Terho 2007, 282). Kun lapsen allergia on vakava, tulee ruokailusta ja sopivista ruoista keskustella erityisen tarkasti. Myös lievemmistä allergioista on keskusteltava, jotta osataan seurata mahdollisia oireita. Allergian aste vaikuttaa siihen, kuinka tarkasti se pitää ottaa varhaiskasvatuksessa huomioon. Kun allergia on lievä, ei allergeenia tarvitse välttää, mutta voimakkaasti oireilevan allergeenin kohdalla lääkäri voi suositella täydellistä välttämistä (Lönnrot 2018).

”Tyttärelläni on maitoallergia ja muutaman kerran epäilin että tyttö olisi saanut maitoa päiväkodissa. Kysyin siitä ystävällisesti ja asiallisesti. He vakuuttivat, että ei ole saanut maitoa ja keskustelu käytiin hyvässä hengessä.” Huoltaja 49

Allergisten lasten kohdalla keskustelua ruokailusta ja ruoista käydään kaikkien kanssa. Tutuus vaikuttaa niin, että tuttu hoitaja tietää lapsen allergiat tarkasti ja tietää mikä on normaalia. Toisaalta päivystysaikaan allergiat käydään hyvin läpi myös päivystyshoitopaikoissa, koska kyseessä on lapsen hyvinvointiin vaikuttava asia. Keskustelut käydään ystävällisessä ja avoimessa hengessä, myös jos on epäily, että lapsi on saanut väärää ruokaa.

4.5 Positiivinen keskustelu

Positiivinen keskustelu ei ole itsenäinen puhetapa, vaan enneminkin keskustelun sävy ja sitä löytyy kokonaisvaltaisesta keskustelusta sekä allergia ja huolipainottuneesta puheesta. Positiivisessa puheessa on havaittavissa piirteitä positiivisesta psykologiasta ja siitä vaikutteita saaneesta positiivisesta pedagogiikasta. Positiivinen keskustelu painottuu onnistuneiden ruokailuhetkien ja lapsen uuden oppimisen ympärille.

”Kun molemmat heistä ovat jonkinverran ronkeleita ovat kasvattajan positiiviset kertomukset tärkeitä ylpeydenaiheita myös lapsille. Ruoasta puhutaan muiden päivän aiheiden ohella, mutta niin että lapselle jää hyvä mieli vaikka ruoka ei olisi ollutkaan lempiruokaa.” Huoltaja 33

“Aina olen painottanut, etten halua että pakotetaan syömään.” Huoltaja 42

”hoitajat puhuvat kannustavasti aiheesta. Lasta ei pakoteta esim. syömään, vaan häntä tuetaan ja ohjataan syömistilanteissa.” Huoltaja 2

Positiivisen puheen tarkoitus on auttaa lasta hyvän ruokasuhteen muodostamisessa ja mahdollisissa ruokailun haasteissa. Positiivisessa keskustelussa keskitytään palautteen ja rohkaisun antamiseen sekä yrittämiseen lopputuloksen sijaan (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017). Positiivisen asenteen tavoitteena on tukea lasten hyvinvointia ja oppimista lapsen arjessa (Kumpulainen ym. 2014). Lapsen ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttaa myös ruokatilanteiden ilmapiiri, kannustava ilmapiiri auttaa lasta hyvän ruokasuhteen muodostumisessa (Nurttila 2003, 111-112). Myös huoltajien ja henkilöstön välinen positiivinen keskustelu ruokailusta auttaa lapsen hyvän ruokasuhteen muodostumisessa.

”Koitan puhua niin ettei lapset kuule, jos asian aihe on vähänkään negatiivinen, joka hankaloittaa asioiden esille ottamista hakutilanteissa.” Huoltaja 9

Ruokailusta ei haluta puhua lasten kuullen negatiivisesti, ettei lapsi koe itseään huonoksi, jos ruoka on jäänyt syömättä. Ruuasta ja ruokailusta voidaan aikuisten kesken puhua myös negatiivisesti esimerkiksi ruuan laadusta tai ruokailun haasteista. Haasteita ei siis jätetä huomiotta, vaan niitä lähestytään positiivisesta näkökulmasta (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014).

”Minut on jokseenkin pakotettu lapsena syömään kaikki ruoka ja sen seurauksena olen joutunut tekemään paljon töitä. Siksi lapsen ruokailusta puhuminen lapsen kuullen on itselleni arka aihe. Huomioin omat tunteeni ja pyrin siksi keskustelemaan ruokailusta hyvin positiivisesti.” Henkilöstö 31

Omat muistot ja kokemukset vaikuttavat siihen, miten suhtautuu lapsen ruokailuun. Negatiiviset kokemukset omassa lapsuudessa, vaikuttavat siihen, että haluaa itse antaa erilaisia kokemuksia. (Mattila 2011; Naalisvaara 2014, 173-172.) Näitä negatiivisia kokemuksia ei haluta siirtää lapselle ja siksi ruokailuun ja ruoasta keskusteluun halutaan suhtautua positiivisesti. Positiiviseen keskusteluun pyritään aina kun mahdollista.

4.6 Ei keskustelua

”Ruoasta ja ruokailusta ei keskustella ja se harmittaa. Ainut lause, minkä silloin tällöin kuulen hoitajalta, on että ”lapsesi söi tänään vähän huonosti.” Huoltaja 24

Joissakin varhaiskasvatuspaikoissa ruoasta ja ruokailusta ei keskustella tai keskustelu on hyvin suppeaa ja harvinaista. Ilman keskustelua huoltajalta jää saamatta tärkeää tietoa lapsen hoitopäivästä ja hänen siellä oppimistaan asioita, lapsen ruokailuista sekä ruokapöytäkäyttämisestä.

”olen ottanu USEIN keskusteluun sen, että kuulisin mieluusti lapsen päivästä. Mutta ei niin ei. Kysyttäessä kerrotaan ja jos ruuasta puhe, puhutaan lähinnä söikö paljon vai eikö syönyt ollenkaan.” Huoltaja 9

”en tiedä ruuasta muuta kuin mitä listassa lukee. Tämän päiväkodin ruokalistassa ei ole eritelty tarkasti esim. mitä salaattia on tarjolla.” Huoltaja 34

Huoltajan tieto lapsen ruokailusta pohjautuu hoitopaikassa esillä olevaan ruokalistaan. Kun huoltaja ei saa lapsen varhaiskasvatuspaikasta mitään tietoa ruoasta, ei hän voi tukea lapsen monipuolista ruokavaliota. Huoltajien on myös vaikea luottaa varhaiskasvatuksen ruoan laatuun, kun heille ei siitä mitään kerrota.

Yhteistyö on laadukkaan varhaiskasvatuksen keskeinen tekijä. Ilman yhteistyötä johdonmukainen toiminta ja lasten kuulumisten vaihtaminen jäävät toteutumatta. Tällä on vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, koska koti ja varhaiskasvatuspaikka muodostavat lapsen keskeiset toimintaympäristöt. (Ahonen 2017.) Perheen ja varhaiskasvatuksen suhteen puuttuminen tai ristiriidat vaikuttavat epäsuotuisasti lapsen kehitykseen (Nurttila 2003, 123).

4.7 Yhteenveto puhetavoista

Varhaiskasvatuksessa huoltajien ja henkilöstön välillä ilmenee monenlaisia tapoja keskustella ruokailusta. Monet vastaajat kuvasivat useammanlaisia keskustelutapaa. Ensisijaisena puhetapana yleisin tapa puhua ruoasta ja ruokailusta on maininta puhe, jota pääasiallisena puhetyylinä käytti 37 % vastaajista. Kokonaisvaltainen keskustelu osana arjen sujumista oli melkein yhtä suosittu puhetapa. Sitä käytti 35 % vastaajista. Poikkeustilanne keskustelua kävi 15 % vastaajista. Huolipainottunut keskustelu (7 %) ja ei keskustelua (5 %) olivat vähiten käytetyt puhetavat.

”aluksi käydään läpi allergiat ja ruokavaliot, lapsen ruokatavat ja -mieltymykset jne. Vasussa käydään läpi miten ruokailu sujuu ja esim. uusien ruokien maistellut jne. Päivittäin sitten menneen päivän syömiset.” Huoltaja 26

Näitä keskustelutapoja ilmenee aineiston mukaan sekä päivittäisissä kohtaamisissa että aloitus- ja varhaiskasvatuskeskusteluissa. Päivittäisissä kohtaamisissa painotus on lähinnä sen päivän tapahtumissa ja ruokailuissa. Kun ensisijaisena puhetapa oli kokonaisvaltainen keskustelu, käytettiin sitä yleensä kaikissa yhteistyötilanteissa. Mainintapuheen ollessa ensisijainen puhetapa päivittäisissä kohtaamisissa, käytiin syvempää keskustelua kuitenkin aloitus- ja varhaiskasvatuskeskusteluissa.

”On tärkeä tietää perheen tavoista, ettemme omalla käytöksellämme aiheuta lapselle paineita ruokailun suhteen. Jos lapsi juo kotona edelleen nokkamukista, emme voi tarjota hänelle maitoa mukista, ennen kuin asiasta on vanhempien kanssa keskusteltu.” Henkilöstö 36

Pohjaa yhteistyölle ja yhteiselle keskustelulle luodaan aloituskeskustelussa, jossa käydään läpi muun muassa lapsen ruokailutottumukset ja perheen ruokakäytäntöjä. Yhdessä myös mietitään kodin ja hoitopaikan ruokakäytäntöjen yhteen sovittamista. Avoimen keskustelun kautta rakennetaan luottamusta huoltajien ja henkilöstön välille (Karikoski & Tiilikka 2017). Aloitus-

tuskeskustelussa käydään myös lapsen allergiat tarkasti läpi, kuten muutkin huolet ruokailuun liittyen. Koska jokaisella perheellä on omat tarpeet ja halut sen suhteen mitä haluaa lapsen hoitopäivästä kuulla, myös näistä sovitaan aloituskeskustelussa.

”Ruokailusta ja harjoiteltavista ruokatavoista puhutaan myös vasussa. Pienten lasten kohdalla vasu-keskustelussa mietittiin lähinnä omatoimisen syömisen harjoittelua. Isomman lapsen kanssa on ollut puhetta myös kasvisten syönnistä.”
Huoltaja 22

Kun päivittäisissä kohtaamisissa puhe keskittyy sen päivän kuulumisiin, varhaiskasvatuskeskustelussa aiheesta puhutaan syvällisemmin ja tarkennetaan lapsen käyttäytymistä ruokailussa sekä ruokailutaitoja. Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan varhaiskasvatuksen ruokasuositusten mukaisesti mahdolliset erityisruokavaliot ja tarvittavat ruokailuun ja syömiseen liittyvät pedagogiset tavoitteet ja yksilölliset tarpeet (VRN 2018, 30). Aloitus- ja varhaiskasvatuskeskusteluissa on luotu yhteiset käytännöt ja sovittu, milloin ruoka ja ruokailu nostetaan esiin päivittäisissä kohtaamisissa. Kun esimerkiksi aloituskeskustelussa on käyty lapsen allergiat riittävän hyvin läpi, voivat huoltajat ja henkilöstö kokea, että päivittäisissä kohtaamisissa riittää maininta tasoinen puhe. Myös Hopian (2016, 51) tutkielmassa todettiin, että ruokailusta ja ruoasta keskustelu ovat olennainen osa varhaiskasvatuskeskustelua.

Puhetapojen sisällä keskustelutyö vaihteli. Aineistosta nousi esiin positiivinen keskustelu, jota käytiin osana kokonaisvaltaista keskustelua, poikkeustilanne puheessa ja huolipainotuksessa keskustelussa. Puhetavat vaihtelevat lapsen tarpeen mukaan, eikä voi sanoa, että yksi huoltaja tai yksi henkilöstön jäsen käyttäisi vain yhtä tapaa puhua ruokailutilanteista. Esimerkiksi jollekin huoltajalle riittää maininta puhe, kerrotaan lyhyesti mitä ja miten lapsi on syönyt, mutta poikkeustilanteessa haluaa kuulla tarkemmin lapsensa ruokailusta, jolloin puhetapa vaihtuu poikkeustilanne puheeksi.

Kuten kertomuksissa, myös kyselyn vastauksissa on joku näkökulma (Lehtonen 2000, 119). Ensisijaisesti kyselyyn vastattiin huoltajan tai henkilöstön jäsenen näkökulmasta, mutta teksteissä tätä näkökulmaa täydennettiin oman ammatin tai entisen ammatin kautta. Vastaajien joukossa oli ruoka-alalla toimineita ja he tämän alan osaamiseen nojaten pitivät ruokailusta keskustelua tärkeänä. Eräät huoltajat kertoivat työskentelevänsä varhaiskasvatuksessa, joten keskustelu ruokailusta ja ruoasta koettiin tämän vuoksi helpoksi.

5 Ruoasta ja ruokailusta keskusteleminen

Kuvaamani puhettavat ja tyylit tulevat ilmi erilaisissa yhteistyötilanteissa, jotka ovat vuorovaikutustilanteita. Vuorovaikutustilanteista voidaan puhua joko arkivuorovaikutuksena tai institutionaalisen vuorovaikutuksena (Vatanen 2016). Varhaiskasvatuksen yhteistyötilanteet kuuluvat institutionaalisen vuorovaikutuksen piiriin, koska niillä on tietty institutionaalinen tarkoitus (emt.). Institutionaalinen vuorovaikutus voidaan jakaa vielä ammattilaisten väliseen sekä ammattilaisen ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen (Jokinen 2016). Tutkimuksessa näkyi sekä institutionaalisia että arkivuorovaikutuksen piirteitä. Institutionaalisia piirteitä näkyi kun kasvatustavoitteista ja lapsen kehityksestä ja arkivuorovaikutuksen piirteitä, kun vaihdetaan esimerkiksi ruokareseptejä.

5.1 Varhaiskasvatuksen yhteistyötilanteet

Yleisimmin ruokailun keskusteluun nostaa henkilöstön jäsen, kun hän kertoo päivän kuulumisia. Viidesosa tutkittavista kertoi, että ruokailun puheeksi ottaa molemmat vaihtelevasti. Tällöin keskustellaan niin varhaiskasvatuksen kuin kodinkin ruokailutilanteista. Huoltajat itse nostavat aiheen keskusteluun harvoin.

Aiheen keskusteluun nostaa	(N)	(%)
Huoltaja	6	6 %
Henkilöstö	43	41 %
Molemmat vaihtelevasti	22	21 %
Ei mainita	29	28 %
Ei keskustelua	5	5 %
Yht.	105	100 %

Taulukko 2: Yleensä ruokailutilanteet keskusteluun ottavat.

Ruoasta ja ruokailusta keskustellaan kaikissa yhteistyötilanteissa. Yhteistyömuodoista useimmin toteutuva on päivittäin tapahtuvat kohtaamiset lapsen tuonti- ja hakutilanteissa. Päivittäisissä kohtaamisissa tapahtuva vuorovaikutus antaa tilaa niin päivittäisten, tavanomaisten asioiden kuin haastavampienkin asioiden puheeksi ottamiselle (Kaskela & Kekkonen 2006, 44). Kyselyyn vastanneista vain päivittäisissä kohtaamisissa eli lapsen tuonti- ja hakutilanteissa ruoasta ja ruokailusta keskusteli 24 % vastaajista. Kaiken kaikkiaan ruoasta ja

ruokailusta päivittäisissä kohtaamisissa keskusteli 74 % vastaajista. Päivittäiset kohtaamiset ovat siis suosittu hetki keskustella ruokailusta. Myös muissa tutkimuksissa on havaittu päivittäiset kohtaamiset hyvinä arjen rutiinien keskusteluhetkenä (Mattila 2017). Keskustelua käytiin päivittäisten kohtaamisten lisäksi kasvatustilanteissa eli aloitus- ja varhaiskasvatustilanteissa. Vastaajista 7 % kävi keskustelua ruoasta ja ruokailusta vain kasvatustilanteissa. 37 % vastaajista kävi keskustelua sekä hakutilanteissa, että vasukeskusteluissa. Jotkin kyselyyn vastaajat eivät keskustelleet ruoasta ja ruokailusta ollenkaan tai se oli todella vähäistä (4 %). Maarit Alasuutarin (2011, 154) tutkimuksessa varhaiskasvatustilanteissa päivittäin toistuvista rutiineista eniten keskusteltiin lasten ruokailusta ja päiväunista.

Keskustelu tilanteet	(N)	(%)
vain päivittäiset kohtaamiset	25	24 %
vain kasvatustilanteet (vasu ja aloitustilanteet)	7	7 %
hakutilanteet + aloitustilanteet	5	5 %
haku tilanteet + vasukeskustelu	39	37 %
kasvatustilanteet + hakutilanteet	8	8 %
kaikki tilanteet	12	11 %
ei sanota missä keskustellaan	5	5 %
ei keskustelua/tai todella harvoin	4	4 %

Taulukko 3: Yhteistyötilanteet, jossa ruoasta ja ruokailusta keskustellaan

5.2 Varhaiskasvatuksen ruokailu

Päiväkotien ruokailu kuuluu joukkoruokailun piiriin. Joukkoruokailu on julkisen sektorin tai yksityisen ruokapalveluyrityksen toteuttamaa ruokailua, joka tapahtuu kodin ulkopuolella (STM 2010, 14). Joukkoruokailun merkitys ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on suuri, koska se voi olla monelle ainoa lämmin ateria päivässä. (STM 2010, 18.) Varhaiskasvatuspaikoissa syöty ruoka tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia eroja ruoan käytössä (Erkkola, Kyttälä, Kautiainen & Virtanen 2012, 101).

Varhaiskasvatuksen ruokailuun on julkistettu omat ruokailusuositukset ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee, että nämä suositukset huomioidaan varhaiskasvatuksen ruokailusta päätettäessä, kilpailutuksessa, käytännön toteutuksessa ja toteutuksen seurannassa ja arvi-

oinnissa (VRN 2018, 5). Vastuu päiväkotien ruokalistojen suunnittelusta ja toteutuksesta on ruokapalvelulla. Kuitenkin ruokapalvelusta päättävillä ja sitä tilaavilla on vastuu siitä, että annetut resurssit mahdollistavat terveellisen ja ravitsemussuositusten mukaisen toteutuksen. (Emt., 37.) Tämä tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksen ruokailuresurssit antavilla on suuri vaikutus siihen, miten varhaiskasvatuksen ruokailu voidaan järjestää. Tähän viittasivat useat vastaajat, kun he kokivat, että ruokailu järjestetään mahdollisimman halvalla, jolloin resursseja lisäämällä ruoan laatu kohenisi.

Kyselyni vastaajat kuvailivat varhaiskasvatuspaikoissa tarjottavia ruokia monilla eri tavoilla. Ruokaan oltiin osin tyytyväisiä ja ruoka koettiin terveelliseksi ja hyväksi, mutta toisesta päästä löytyivät ne, jotka eivät olleet tyytyväisiä ruokaan. Myös Hopian (2016) tutkielmassa nousi esiin vaihteleva suhtautuminen ruoan laatuun. Osa varhaiskasvattajista ja huoltajista piti ruokaa hyvänä ja ravitsevana, mutta osan mielestä ruoka oli laadultaan heikkoa. (Hopia 2016, 43, 48.) Monilta vastaajilta tuli ehdotuksia siitä, kuinka varhaiskasvatuksen ruokaa voisi parantaa tai muuttaa. Parannusehdotuksia tuli niin niiltä, jotka olivat tyytyväisiä ruokaan, kuin niiltä, jotka eivät voineet pitää varhaiskasvatuspaikkojen ruokaa hyvänä. Tässä vastaajista erottuivat ne vastaajat, jotka työskentelivät perhepäivähoitajana, mutta eivät niiden vastaukset, joiden lapset olivat perhepäivähoidossa.

Mielipide ruoasta	(n)	(%)
Ruoka hyvää, siihen voi olla tyytyväinen	39 (10)	37 %
Ruoka on pääsääntöisesti hyvää	15 (8)	14 %
Ruoka on ihan hyvää, ok tasoa	15 (9)	14 %
Ruokaan ei voi olla tyytyväinen	10 (6)	10 %
Ruoka ei ole parasta mahdollista, parannus/muutos ehdotuksia	7 yht.41. (34)	7 % 39 % kaikista
Ei tiedä ruoasta	4 (1)	4 %
Itse ruoan tekevät	12	11 %
Mielipide ei selviä	3	3 %

Taulukko 4: Tyytyväisyys varhaiskasvatuksen ruokaan. Suluissa lukumäärä, kuinka monella kyseisestä ryhmästä oli parannus ja/tai muutosehdotuksia ruokaan.

Yhteensä 39 % vastaajasta oli parannus- tai muutosehdotuksia varhaiskasvatuksen ruokailuun. Parannusehdotuksia antoivat kaikkiin tyytyväisyysryhmiin kuuluvat vastaajat. Suurin osa ehdotuksista koski välipaloja. 21 vastaajista koki, että sokerisia, makeita välipaloja on liikaa ja niitä saisi vähentää. Lisäksi seitsemän mielestä välipalat olivat liian yksipuolisia ja kaipasivat vaihtelua. Kahdeksan vastaajista koki, että tuoreita marjoja, kasviksia ja hedelmiä saisi olla useammin tarjolla. Myös eineksiä ja puolivalmisteita käytetään vastaajien mielestä paljon. Einesten ja puolivalmisteiden käyttöä toivottiin vähennettävän, kuten myös Rantamäen (2013 29) opinnäytetyössä. Osa vastaajista koki, että tarjottava ruoka ei ole puhdasta ja laadukasta. Liharuokia tarjotaan liian usein ja tarjottavat kasvisruoat ovat huonoja. Toivottiin, että luomu- ja lähiruokaa alettaisiin suosia.

Itse ruoan tekevät perhepäivähoitajat kertoivat, että he pyrkivät valmistamaan terveellistä ja laadukasta ruokaa, joka vastaa pääosin ravitsemussuosituksia. Vastauksista kävi ilmi, että monet keskustelevat lasten huoltajien kanssa ruoasta ja ottavat heidän toiveitaan huomioon. Tämä näkyy muun muassa niin, että kaikki eivät tarjoa rasvatonta maitoa ja tältä osin ravitsemussuositukset eivät täyty.

Varhaiskasvatuksessa tarjottavan ravinnon tulisi vastata ravitsemussuosituksia ja tukea lasten tervettä kehitystä. Monissa vastauksissa käy ilmi huoli varhaiskasvatuksen yksipuolisista ja/tai sokerisista välipaloista. Tulos on samansuuntainen Santaharjun (2016, 40-41) opinnäytetyön kanssa, jossa toivottiin vähemmän sokeripitoisia välipaloja varhaiskasvatukseen. Tutkimusten mukaan jo kahden vuoden iästä lähtien lapset saavat sokeria suosituksia enemmän. (VRN 2014, 13). Mehujuomat, jogurtit, muut hapanmaitovalmisteet sekä suklaa ja karkit ovat päätekijä lasten lisätyn sokerin saannissa (Erkkola ym. 2009, 1212), joista varsinkin jogurtit ja rahkat ovat vakinainen osa varhaiskasvatuksen välipalatarjontaa. Vihannesten, hedelmien ja kokojyvä tuotteiden runsaampi käyttö vähentäisi lisätyn sokerin saantia (Erkkola 2009, 1215; Talvia ym. 2006, 173). Myös vastaajista moni toivoi tuoreiden marjojen, vihannesten ja hedelmien käytön lisääntymistä varhaiskasvatuksessa. Hedelmien ja vihannesten lisääntyneellä käytöllä lisätyn sokerin saanti vähenisi, mutta sillä olisi myös vaikutusta terveyteen (Erkkola 2009, 1215; Talvia ym. 2006, 173). Suomalaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti on kasvanut (VRN 2014, 13), mutta lapset käyttävät yhä huomattavan vähän vihanneksia ja hedelmiä (Talvia ym. 2006, 176). Lisäämällä näiden tarjontaa varhaiskasvatuksessa saataisiin myös lasten kasvisten käyttöä nostettua. Ruokavalion terveellisyyden ratkaisee kokonaisuus ja

siihen mahtuu kaikenlaisia ruoka-aineita ja ruokia (Lagström & Talvi 2014, 22) eli varhaiskasvatuksen ravinnon laatua ei paranneta vain poistamalla sokeriset välipalat.

Vaikka monella vastaajalla oli parannus ja muutosehdotuksia varhaiskasvatuksessa tarjottavaan ruokaan, vain 14 vastaajista kertoi keskustelewansa ruoan laadusta toisen osapuolen kanssa. Näistäkin vastaajista osa koki, että palautteen antamisella ei ole ollut vaikutusta. 15 vastaajista sanoi suoraan, ettei ruoan laadusta keskustella. Tilanne on ristiriitainen. Muutosta halutaan, mutta muutoksen kohteesta olevasta aiheesta ei juuri keskustella. Tämä selittynee tutkimukseen osallistujien kokemuksella vaikuttaa varhaiskasvatuksen ruokailuun. Vain 12 % prosenttia vastaajista koki, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ruokaan, kun 21 % vastaajista koki, että vaikutusmahdollisuutta ei ole ja 27 % koki vaikutusmahdollisuuden pieneksi. Viidesosa vastaajista koki, ettei heillä ole tarvetta vaikuttaa ruokaan, mutta tässä ryhmässä on 12 perhepäivähoitajana toimivaa, jotka valmistavat tarjoamansa ruoan itse, jolloin heillä on suuri mahdollisuus vaikuttaa ruokaan.

Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa	(N)	(%)
Ei tarvetta vaikuttaa	21	20 %
Voi vaikuttaa	13	12 %
Pieni vaikutusmahdollisuus	27	26 %
Ei vaikutusmahdollisuutta	23	22 %
Ei sano vaikuttamisesta	21	20 %

Taulukko 5: Ruokaan vaikuttamisen mahdollisuus.

Päiväkodeissa ruoka voidaan valmistaa yksikössä tai ruoka voi tulla jakelukeittiöstä niin, että se päiväkodissa laitetaan tarjolle. Yleensä tällaisissa päiväkodeissa ainakin aamupalan puuro valmistetaan itse. Yksityisillä on omat palveluntuottajansa, jotka toimittavat ruoan yksityiseen päiväkotiin tai päiväkodissa voi olla myös oma keittiö, jossa ruoat valmistetaan. Kyselyyn vastanneista noin puolet (N=54) kertoi ruoan tulevan päiväkodin ulkopuolelta. Näistä 17 mukaan osa tarjottavasta ruoasta valmistettiin päiväkodilla esimerkiksi aamupalan puuro, lounaan energialisäke tai aamupala tai välipala kokonaan ja 37 kertoi ruoan tulevan muualta, mutta ei maininnut valmistetaanko osa ruoasta omalla päiväkodilla vai ei. 16 kertoi, että ruoka valmistetaan kokonaan omalla päiväkodilla. 14 ei maininnut ruoan valmistuspaikkaa ja yksi kertoi, ettei tiedä mistä päiväkodin ruoka tulee. Vastaajista 20 kertoi, että tekee ruoan itse tai hoitaja tekee ruoan itse.

Ruoka valmistetaan	(N)	(%)
Omalla päiväkodilla	16	15 %
Päiväkodin ulkopuolella (osa ruoasta omalla päiväkodilla)	17	16 %
Päiväkodin ulkopuolella	37	35 %
Ei tiedä ruoan valmistuspaikkaa	1	1 %
Valmistaa ruoan itse/hoitaja valmistaa ruoan	20	19 %
Ei mainitse ruoan valmistuspaikkaa	14	13 %

Taulukko 6: Varhaiskasvatuspaikan ruoan valmistuspaikat.

Perhepäivähoidossa ruoan valmistaa perhepäivähoitaja. Hän voi valmistaa ruoat omien mieltymysten mukaan tai hän voi tukeutua kunnan valmiiseen ruokalistaan. Omassa kodissa työskentelevälle kunnalliselle perhepäivähoitajalle korvataan Suomen Kuntaliiton antaman suosituksen mukaan korvaukset lasten ruoasta (Lahtinen 2017, 2). Jos kunta katsoo kulukorvauksen riittämättömäksi, voi se nostaa korvauksen tasoa. Ruokarahan suuruuteen vaikuttaa lasten mahdolliset allergiat, jotka voivat nostaa korvausta enintään 30%. Korotusprosenttiin vaikuttaa allergian laatu ja mitä korvaavia tuotteita käytetään. (Lahtinen 2017, 2-3.)

	alle kouluikäinen/koululainen
aamiainen, välipala tai iltapala	0,73/0,94
lounas tai päivällinen	1,72/2,23
muu kustannus	1,81/1,81

Taulukko 7: Kotona työskentelevien kunnallisten perhepäivähoitajien saamat kustannuskorvaukset/lapsi/päivä. (Lahtinen 2017, 2.)

Tutkimukseen osallistujista osa oli sitä mieltä, että varhaiskasvatuksen ruokailuun tulisi panostaa rahallisesti enemmän. Muun muassa perhepäivähoitajien kulukorvaus koettiin riittämättömäksi, mikäli haluaa tarjota terveellistä ja monipuolista ruokaa lapsille.

6 Pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, miten varhaiskasvatuksessa keskustellaan lapsen ruokailusta ja ruoasta. Tässä luvussa kokoan yhteen tutkimukseni annin ja pohdin myös tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvun lopuksi esitän vielä joitakin jatkotutkimusaiheita.

6.1 Johtopäätökset

Varhaiskasvatuksessa ruokailusta puhuminen koostuu erilaisista keskustelutavoista, keskustelun painotuksista sekä keskustelun sävystä. Aineistosta löysin kokonaisvaltaisen keskustelun, joka pohjautuu ajatukseen lapsen ja varhaiskasvatuksen kokonaisvaltaisuudesta. Ruokailulla nähdään olevan suuri merkitys lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Maininta puheessa ruokailusta keskustelua ei nähdä niin tärkeänä, koska lapsen ruokailussa ei nähdä olevan ongelmaa tai aihetta on käsitelty syvällisemmin aloitus- ja vasukeskusteluissa, jolloin päivittäinen keskustelu ei ole tarpeen. Ei keskustelua ryhmässä puuttuu ruokailusta keskusteleminen.

Ruokailusta ja ruoasta keskustelu voi painottua eri asioihin. Aineistoni pohjalta painotusalueiksi nousivat huolipainottunut keskustelu, jossa keskustelua käydään silloin, kun lapsen ruokailuun liittyy jokin huoli: allergia, huoli lapsen painosta tai muista ruokailuun liittyvistä ongelmista. Poikkeustilanteissa keskustelua käydään, kun tapahtuu jotain poikkeuksellista lapsen käytöksessä, varhaiskasvatuksen arjessa tai lapsen kotona. Aineistossa nousi esiin myös positiivinen keskustelu keskustelun sävynä. Positiivista keskustelua käyttävät haluavat tukea lapsen hyvää ruokasuhteen muodostumista ja välttää mahdollisien omien negatiivisten ruokakokemusten siirtyminen lapsille.

Ruokailu on yksi osa lapsen varhaiskasvatuspäivää, jolloin ruoasta ja ruokailusta keskustelu on osa kasvatusyhteistyötä lapsen huoltajan ja henkilöstön välillä. Keskustelua lapsille tarjottavasta ruoasta ja lasten ruokailusta on hyvä käydä monesta syystä. Ruokailu toistuu säännöllisesti varhaiskasvatuksen arjessa, sen aikana harjoitellaan muun muassa vuorovaikutustaitoja, ruokailutapoja ja omaa kulttuuria. Ravinnolla on vaikutus lasten kasvuun ja kehitykseen, mutta myös hyvinvointiin. Koska ruokailulla on näin monipuolisia vaikutuksia, on keskustelua syytä käydä. Kun keskustelua käydään osana lapsen kokonaisvaltaista arkea, tieto välittyy niin kotoa varhaiskasvatukseen kuin varhaiskasvatuksesta kotiin. Kokonaisvaltaisella keskustelulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia.

Lapset eivät voi syödä kerralla suuria annoksia, joten energian saannin tulisi jakautua tasaisesti päivän pääaterioille ja välipaloille (VRN 2014, 24). Lapsen energiantarve vaihtelee päivittäin ja kausittain. Siihen vaikuttavat muun muassa kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset ja terveydentila. Energian tarve ei ole ikään sidottu, vaan erot saman ikäisten lasten välillä voivat olla huomattavat. (Lagström & Talvia 2014, 22.) Koska lapsen syöminen ja näin ravinnon saanti vaihtelee kausittain, on tärkeää keskustella miten päivän ruokailut ovat sujuneet, jotta mahdollisiin muutoksiin osataan reagoida.

Vaikka aiheena ruokailusta keskustellaan monipuolisesti, ei ruoan laatu saa juuri keskusteluissa sijaa. Kun varhaiskasvatuksen ruokailulla nähdään olevan terveyseroja kaventava vaikutus sekä vaikutusta lapsen myöhempään terveyteen aina aikuisikään saakka, tulisi myös ruoan laadusta keskustella. Ruoan laatu tulisi tuoda myös resursseista päättävien tietouteen. Suomessa terveyserojen kaventaminen on ollut hallitusohjelman ja Terveys 2015 - kansanterveysohjelman tavoitteena (Rotko, Hannikainen-Ingeman, Murto, Kauppinen & Mustonen, 2014, 96) ja terveyserojen kaventamiseen on esitetty erilaisia keinoja. Kun on tutkimustietoa siitä, että varhaisiän ravintoon panostamalla voidaan saavuttaa kansanterveydellisiä hyötyjä, eikä olisi kannattavaa panostaa varhaiskasvatuksessa tarjottavaan ruokaan ja ruokakasvatukseen.

Valtakunnalliset tavoitteet eivät yksinään riitä, vaan tarvitaan alueellisia ja paikallisia terveyserojenkaventamistavoitteita. Jotta kaventamistavoitteita voidaan asettaa, on ongelma tunnistettava sekä ymmärrettävä kaventamistoimien taloudelliset vaikutukset. (Rotko ym. 2014, 96.) Paikallisesti asioista päättävillä ei ole välttämättä tietoa varhaisiän ravitsemuksen monipuolisista vaikutuksista, eikä välttämättä varhaiskasvatuksessa tarjottavan ruoan laadusta, joten siihen ei välttämättä osata panostaa tarpeeksi. Tutkimuksissa on todettu, että olisi kansanterveydellisesti perusteltua ja kustannustehokasta turvata joukkoruokailun, johon myös varhaiskasvatuksen ruokailut kuuluvat, resurssit (STM 2010, 29). Koska varhaisiän ravitsemuksella on pitkäaikaisia vaikutuksia, siihen olisi kannattavaa panostaa.

Keskustelutavat riippuvat ihmisen antamasta merkityksestä keskustelun aiheelle. Lisäksi keskustelutilanteisiin vaikuttavat sanavalinnat (Lindholm & Stevanovic 2016), katse (Ruusu vuori 2016), ilmeet, eleet ja asennot (Peräkylä 2016). Nämä vaikuttavat siihen, miten keskustelutilanne etenee ja millainen olo keskustelutilanteesta jää. Vuorovaikutustilanteeseen tarvitaan vähintään kaksi ihmistä samaan aikaan (Peräkylä & Stevanovic 2016). Vuorovaikutustilanteessa kohtaa siis vähintään kaksi erilaista elämismaailmaa. Jotta keskustelu ja vuorovaikutus

ovat hyvää, on ihmisillä oltava käsitys vuorovaikutuksen tarkoituksesta. Varhaiskasvatuksessa ruoasta ja ruokailusta keskusteltaessa onkin tärkeää, että keskustelun osapuolet, huoltaja ja henkilöstön jäsen, ovat kertoneet toisilleen sen miksi pitävät tai eivät pidä ruokailusta ja ruoasta keskustelua tärkeänä.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida erikseen vaan luotettavuuden arviointia tapahtuu koko tutkimusprosessin ajan erilaisten valintojen ja perustelujen kautta (Eskola & Suoranta 2003, 208). Prosessin tarkan kuvaamisen kautta lisätään laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2005, 217), kun lukija ei ole pelkästään tutkijan intuition varassa (Mäkelä 1990, 59). Koska halusin varmistaa tutkimukseni luotettavuuden, olen pyrkinyt kuvaamaan tarkasti tutkimukseni vaiheet aiheen valinnasta analyysin lopputulokseen, jolloin lukijan on helppo seurata tutkimuksen kulkua.

Koska laadullisessa tutkimuksessa tutkija on keskeinen tekijä, on hän myös luotettavuuden kriteeri (Eskola & Suoranta 2003, 210). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta onkin tärkeää, että olen kirjoittanut omat ennakkokäsitykseni tutkittavasta aiheesta esiin ja olen pyrkinyt tietoisesti välttämään näiden vaikutuksen analyysiprosessiin. Koska jo tutkimuksen aiheenvaihtoa liittyy eettisiä valintoja (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53, 60; Hirsjärvi ym. 2005, 26), on luotettavuuden kannalta tärkeää, että olen perustellut tutkimuksen alussa oman kiinnostukseni aiheeseen.

Aineiston keruuseen liittyy myös luotettavuuden ja eettisyyden kannalta keskeisiä kysymyksiä. Internetissä olisi paljon helposti löytyvää ja tallennettavaa aineistoa erilaisiin tutkimuksiin. Aineistoa voidaan kerätä internetistä niin, ettei tutkittavat tiedä olevansa tutkimuksen kohteena, mutta myös niin, että tutkija kertoo tutkittaville keräävänsä aineistoa. (Rautiainen 2011, 13) Valitsin internetin ja Facebookin aineiston keruun välineeksi juuri helppouden ja nopeuden perusteella, omia resurssejani ajatellen. Koska tutkimukseen osallistujan on tiedettävä, mihin ja miten tutkimuksen aineistoa käytetään (Kuula 2011), päädyin keräämään aineiston niin, että kerron tutkimuksestani ja pyydän tutkittavia osallistumaan tutkimukseeni, vaikka aineistoa olisi voinut löytyä myös esimerkiksi erilaisilta keskustelupalstoilta tai mielipidekirjoituksista.

Julkaisin tutkimukseni kyselyn Facebookissa ja kerroin siinä mihin tarkoitukseen kerään kyselyllä aineistoa. Kirjoitin informointitekstin siihen muotoon, että vastaajille selviää aineiston käyttötarkoitus ja se, että he vastaamalla kyselyyn antavat luvan käyttää aineistoa tutkimuksessani, mutta myös minun velvollisuuteni tutkijana aineiston käsittelyn osalta ja tunnistettavuustekijöiden välttämisenä. Riittävä informaatio tutkimuksesta auttaa tutkimukseen osallistujia tekemään tietoisien päätöksen tutkimukseen osallistumisesta (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 66-67). Koska tutkimukseni kannalta ei ollut oleellista kerätä vastaajien tietoja tarkasti, en näitä kerännyt. Näin pystyin varmistamaan tutkittavieni anonymiteetin säilymisen.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, miten ruokailusta keskustellaan varhaiskasvatuksessa henkilöstön ja huoltajien välillä. Julkaisin kyselyni Facebookissa Lasten kanssa askartelevien ideapankki -ryhmässä, jossa on tällä hetkellä yli 50 000 jäsentä. Koska kysely oli tietyn aikaa kaikkien ryhmän jäsenten saatavana, voisi luotettavuuden kannalta olla ongelmallista se, kuinka varmistaa, että vastaajat kuuluvat tutkimukseni kohderyhmään. Koin, että selvästi rajattu kohderyhmä, informaatioteksti ja kyselyni aloitusosia olivat riittäviä rajaamaan osallistujat kohderyhmään kuluviiksi. Analyysiprosessin edetessä varmistuin tämän valinnan riittävytydestä, kun aineistossa kenenkään vastaus ei ollut selvästi muista erottuva. Koska tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista (Kuula 2011; Hirsjärvi ym. 2005, 26-27), päätin julkaista kyselyn Facebookissa niin, että vastaajat valikoituvat oman mielenkiintonsa mukaan, eikä velvoitetta tutkimukseen osallistumisesta tule esimerkiksi työnantajan taholta.

Tutkimusmenetelmänä kyselyyn liittyy haasteena vastaajakato, jolla tarkoitetaan niitä henkilöitä, jotka eivät vastaa kyselyyn, vaikka sen saavat. Tämä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen silloin, kun tavoitteena on otosperustainen aineisto (Miettinen & Vehkalahti 2013). Tutkimukseni kyselyt avattiin vastaajien toimesta 615 kertaa, mutta vastauslomakkeen lähetti 110 vastaaja ja näistä lomakkeista viisi oli täytetty vain osittain, jolloin tutkimukseni kannalta 105 vastaajan vastaukset pystyin ottamaan tutkimukseni aineistoksi. Vaikka kyselyäni kohtasi vastaajakato, en koe sen vaikuttavan tutkimukseni laadukkuuteen, koska tavoitteenani oli saada laadullista, kuvailevaa tietoa tästä tietyistä ilmiöistä. Koska tutkimukseni on laadullinen tutkimus, ei aineiston koko ole tutkimuksen onnistumisen kannalta ratkaiseva tekijä (Eskola & Suoranta 2003, 61).

Laadullisessa tutkimuksessa haasteita asettaa myös se, että tutkimuksen kohteena on toisen ihmisen elämismaailma (Varto 1992, 23). Ihminen pyrkii luonnollisesti ymmärtämään toisen ihmisen tekemiset omasta elämismaailmastaan käsin. Tutkimuksen teossa tämä aiheuttaa

haasteita. (Emt, 58.) Tutkimukseni aineisto on toisten ihmisten tuottamaa ja he ovat antaneet merkityksiä asioille omien kokemustensa ja tietojensa kautta. Koska minulla ei ollut mahdollisuutta esittää tutkittavilleni lisäkysymyksiä ja tarkentaa heidän käsitystään ja antamiaan merkityksiä, en voi olettaa vastausten johtuvan jostakin tietystä asiasta, enkä voi siis antaa vastauksille merkityksiä omasta elämismaailmastani käsin, vaan tulkintani voivat pohjautua vain siihen, mitä tutkittavat ovat vastauksissaan kertoneet.

Tutkimukseni tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, miten varhaiskasvatuksessa huoltajat ja henkilöstö keskustelevat ruokailusta ja ruoasta. Aineistoni oli henkilöstön ja huoltajien kuvauksia ja kertomuksia näistä vuorovaikutuksen tilanteista. Koska keskustelu tapahtuu vuorovaikutuksessa, olisi tutkimuksen toteuttaminen havainnoimalla näitä tilanteita tuonut esiin useampia puhetapoja ja keskustelun sävyjä, mitä aineistossani nyt nousi esiin. Aineistoni ollessa tekstimuotoista puuttuvat siitä monet vuorovaikutukseen vaikuttavat asiat. Esimerkiksi keskustelun sävyjä on varmasti useita, mutta nyt niistä pystyin nostamaan esiin tämän yhden, positiivisen keskustelun, koska aineistossa kerrottiin positiivisesta tavasta keskustella: ”On tärkeää että ruoasta keskustellaan ja varsinkin positiivista keskustelua”, ”ruokailusta puhutaan positiivisesti.”

Ihmisten tavasta ymmärtää asioita eri tavoilla, kertoo tutkimukseni kohdalla se, että ohjeistuksestani huolimatta osa vastaajista tukeutui vahvasti esittämiini kysymyksiin ja sain palautetta, että kysymyksiä oli liikaa ja niistä muodostui monimutkaisia kysymysten asetteluja. Tämä ei tullut esiin pilottitutkimuksessa, joten varautuminen tähän oli vaikeaa. Olin tosin tiedostanut, että kysymykset voivat muodostua ohjaaviksi, joten sen vuoksi pyrin painottamaan informaatiotekstissä ja kyselyn alussa sitä, että teemoista saa kirjoittaa vapaasti mieleen tulevia ajatuksia. Jos olisin käyttänyt käsitteen *teema* sijasta käsitettä *otsikko* ja olisin pyytänyt kirjoittamaan annetusta otsikosta vapaasti, olisi tämä voinut vaikuttaa tutkittavien tapaan kertoa aiheesta. Saamani aineisto oli monipuolista ja monet vastaajat kirjoittivat aiheesta myös esittämiini kysymysten ulkopuolelta, joten koen, että kyselyni oli onnistunut ja aineisto laadukasta.

6.3 Tutkimuksen jatkaminen

Koen, että tutkimukseni aihe on ajankohtaisuuden vuoksi tärkeä tutkia myös muista näkökulmista. Tutkimukseni keskittyi ilmiönä ruoasta ja ruokailusta keskusteluun, enkä tutkinut eroaako huoltajien tai henkilöstön tavat keskustella. Koska tutkimuksessani löytyi erilaisia tapoja keskustella ruoasta ja ruokailusta, voisi aihetta jatkaa tutkimalla vaikuttaako puhetapaan hen-

kilön koulutustausta tai sosioekonominen asema. Tätä näkökulmaa mahdollisessa jatkotutkimuksessa puoltaa myös se, että erilaisissa tutkimuksissa on huomattu sosioekonomisten ryhmien välillä eroa terveystietoisuudessa ja ruokailutavoissa.

Ruokakasvatus on otettu osaksi uudistunutta varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Uudistunut asiakirja on ollut käytössä 1.8.2017. Aihetta voisi myös lähestyä siitä näkökulmasta, onko ruokakasvatuksen tulo vaikuttanut ruokailusta keskusteluun tai ruokailuun suhtautumiseen. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset julkaistiin viime vuonna 2018 samoihin aikoihin, kun aloittelin tutkimukseni tekemistä. Kun ruokailusuositukset ovat olleet voimassa jonkin aikaa ja ovat päässeet osaksi varhaiskasvatuksen arkea, aihetta voisi tutkia myös siitä näkökulmasta, että miten ruokailut ovat muuttuneet tai miten ruokailusuositukset toteutuvat käytännössä.

Kyselyni avattiin 615 kertaa. Vaikka vastauksia en saanut näin monelta, kertonee suuri kyselyn avaajien määrä jotain aiheen kiinnostavuudesta ja ajankohtaisuudesta. Myös tämän valossa tutkimusta tästä aiheesta kannattaisi lisätä.

Lähteet

- Ahonen, L. 2014. Vasun käyttöopas (e-Pub-versio). PS-kustannus: Jyväskylä.
- Alasuutari, M. 2011. Suunniteltu lapsuus. Keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoitossa. Vastapaino: Tampere.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino: Tampere.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Vastapaino: Tampere.
- Creswell, J. W. 2007. Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. 2. painos. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Ekoluoma, H. 2017. Laadukasta ravintoa varhaiskasvatuksessa? Kasvattajien näkemyksiä päiväkotitruokailusta ja sen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden laitos. Varhaiskasvatuksen kandidaatintutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53886/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201705112281.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu: 25.10.2018.
- Erkkola, M., Kronberg-Kippilä, C., Kyttälä, P., Lehtisalo, J., Reinivuo, H., Tapanainen, H., Veijola, R., Knip, M., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, M. 2009. Sucrose in the diet of 3-year-old Finnish children: source, determinants and impact on food and nutrient intake. British Journal of Nutrition 2009: 101. 1209-1217. <https://doi.org/10.1017/s0007114508057619>
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. Katsaus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49. 94-104.
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kronberg-Kippilä, C., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Alle kouluikäisten lasten ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. Tieteessä – Alkuperäistutkimus. 27.8.2010. Lääkärilehti 34/2010 vsk 65. 2665-2673. Saatavana: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/alle-kouluikaisten-lasten-ruoankaytto-ja-ravinnonsaanti/#reference-6> Viitattu 27.11.2018.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino: Tampere.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa: R, Valli (toim.). 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus: Jyväskylä. 27-51.
- Eskola, K. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: R., Valli (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia

- aloittelevalla tutkijalla tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus: Jyväskylä. 209-231.
- Haapakangas, J. & Pentinmäki, S. 2017. Peruskouluikäisten käsitys kotiruoasta ja sen vaikutus kouluruokailuun. Opinnäytetyö. SeAMK Ruoka. Restonomi (AMK), Ravitsemuspalvelut.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134992/Pentinmaki_Sanna.pdf?sequence=1 Viitattu 26.11.2018.
- Hannuksela, M. 2007. Allergia katoaa usein. Teoksessa: T., Haahtela, M., Hannuksela, M., Mäkelä & E. O., Terho. Allergia. Duodecim: Helsinki. 19.
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.
- Hopia, N. 2016. Koti ja päiväkotiki lasten ruokakasvattajina. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto: Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163599/Nina_Hopia_gradu.pdf?sequence=2 Viitattu 27.11.2018.
- Jokinen, A. 2016. Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. Teoksessa: A., Jokinen, K., Juhila & E., Suoninen. Diskurssianalyysi. Teoriat, käsitteet ja käyttö (e-Pub-versio). Vastapaino: Tampere.
- Karikoski, H. & Tiilikka, A. 2017. Eheä kasvunpolku – haaste yhteistyölle. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.). 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja (e-Pub-versio). PS-kustannus: Jyväskylä.
- Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 63. Gummerus Kirjapaino Oy: Vaajakoski.
- Kellokoski, T. & Välimäki, K. 2017. Lapsilähtöinen kouluruokailu. Opinnäytetyö. SeAMK Ruoka. Restonomi (AMK), Ravitsemuspalvelut.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137433/Kellokoski_Terhi.pdf?sequence Viitattu 24.10.2018.
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa: L., Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima (e-Pub-versio). PS-kustannus: Jyväskylä.
- KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Kyselylomakkeen laatiminen (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tieteilinen tietoaarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja).

- <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html> Viitattu: 31.10.2018.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg_kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S.M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyden julkaisuja B 32/2008. Yliopistopaino: Helsinki.
- Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa: P., Ojansivu, M., Sandell, H., Lagström & A., Lyytikäinen (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. Jyväskylä. 20-25.
- Lahtinen, J. 2017. Suomen Kuntaliiton suositus kunnallisen perhepäivähoidon kustannuskorvauksista 2018. Yleiskirje 29/2017. Kuntaliitto. https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/pph_kustannuskorvaukset_2018.pdf Viitattu: 9.10.2018.
- Lönnrot, M. 2018. Tietoa potilaalle: Allergiat. Lääkärikirja Duodecim. 28.5.2018. Nettiartikkeli. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/hpt/avaa?p_artikkeli=dlk00561 Viitattu 27.11.2018.
- Mattila, I. 2017. ”Ku käyää hakemassa nii sit voi niinku höplötellä”: eteistilanteiden merkitys kasvatuskumppanuuden toteutumiseen vanhempien näkökulmasta. Oulun yliopisto, varhaiskasvatuksen koulutus. Pro gradu- tutkielma. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201704081450.pdf> Viitattu: 11.9.2018.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. PS-kustannus: Jyväskylä. E-kirja.
- Metsomäki, M. 2006. ”Suu on syömistä varten.” Lasten ja aikuisten kohtaamisia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2663-X> Viitattu 17.12.2018.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus Kirjapaino: Jyväskylä.
- Miettinen, J. & Vehkalahti, K. 2013. Verkkokyselytutkimusten otosten valinta. Teoksessa: S-M., Laaksonen, J., Matikainen & M., Tikka (toim.). Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät (e-Pub-versio). Vastapaino: Tampere.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa: K., Mäkelä (toim.). Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus Ab: Helsinki. 42-61.
- Mäkelä, M. 2007. Ruokavalion laajentaminen. Teoksessa: T., Haahtela, M., Hannuksela, M., Mäkelä & E. O., Terho. Allergia. Duodecim: Helsinki. 312.

- Naalisvaara, A. 2014. Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus Teoksessa: P., Ojansivu, M., Sandell, H., Lagström & A., Lyytikäinen (toim.). Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. 173-176.
- Nieminen, O. & Nieminen, S. 2012. Kasvatuskumppanuuden toteutuminen. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44270/Nieminen_Outi%20ja%20Nieminen_Sampo.pdf?sequence=1 Viitattu: 25.10.2018.
- Nurttila, A. 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa: M., Fogelholm (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen. Tutkimus ja koulutuskeskus Palmenia. 99-142.
- OPH: Opetushallitus. 2016a. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (pdf-versio). Määräykset ja ohjeet 2016:1. https://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Viitattu 14.5.2018.
- OPH: Opetushallitus. 2016b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf Viitattu 14.5.2018.
- Perusopetuslaki. 21.8.1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Peräkylä, A. & Stevanovic, M. 2016. Kehollinen läsnäolo. Teoksessa: M., Stevanovic, & C., Lindholm (toim.). Keskusteluanalyysi. Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta. Vastapaino: Tampere.
- Raevaara, L., Ruusuvuori, J. & Haakana, M. 2001. Institutionaalinen vuorovaikutus ja sen tutkiminen. Teoksessa: J., Ruusuvuori, M., Haakana & L., Raevaara (toim.). Institutionaalinen vuorovaikutus. Keskusteluanalyttisiä tutkimuksia. Tietolipas 173. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura: Helsinki. 11-38.
- Rantamäki, S. 2013. Kouluruoka ja vanhemmat. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemusalan yksikkö, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56633/Rantamaki_Sari.pdf?sequence=1 Viitattu: 11.9.2018.
- Rautiainen, P. 2011. Kenttätieteiden harmaat alueet. Kulttuurintutkimus. 28 (2011):1. 11-25.
- Rotko, T., Hannikainen-Ingeman, K., Murto, J., Kauppinen, T. & Mustonen, N. 2014. Terveystyöjen kaventaminen käytännössä – alueellinen yhteistyö avuksi. Yhteiskuntapolitiikka

- 79 (2014):1. 92-99.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116205/rotko.pdf?sequence> Viitattu 27.11.2018.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: J., Ruusuvuori, P., Nikander & M., Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi (e-Pub-versio). Vastapaino: Tampere.
- Räsänen, P. & Sarpila, O. 2013. Internet-lomake vai ei? Verkkokyselylomake postikyselyitä täydentävänä tiedonkeruun menetelmänä. Teoksessa: S-M., Laaksonen, J., Matikainen & M., Tikka (toim.). 2013. Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät (e-Pub-versio). Vastapaino: Tampere.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> . Viitattu: 26.11.2018.
- Salo, U-M. 2015. Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa: S., Aaltonen & R., Högbäck (toim.). Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print: Tampere.166-190.
- Santaharju, L. 2016. Vanhempien tyytyväisyys lapsille tarjottavaan ruokaan Kämpälämäen päiväkodissa ja mediassa. Opinnäytetyö. SeAMK Elintarvike ja maatalous, Restonomi, Ravitsemuspalvelut.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105986/Santaharju_Laura.pdf?sequence=1
Viitattu 3.12.2018.
- Secka, G. & Suomalainen, K. 2009. Yhteistyön toteutuminen lapsen päivähoidossa. 1-3-vuotiaiden lasten vanhempien mielipiteitä kasvatuskumppanuudesta. Opinnäytetyö. Metropolia. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2744/opinnayt.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 16.11.2018.
- STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. <https://docplayer.fi/2477699-Lastenneuvola-lapsiperheiden-tukena.html> Viitattu 29.11.2018.
- STM. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvityksiä 2010:10. Helsinki.
- STRIP. 2008. Varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastavuuden ehkäisyprojekti. Nettisivut: <http://stripstudy.utu.fi/> Viitattu 29.11.2018.

- Talvia, S., Räsänen, L., Lagström, H., Pahkala, K., Viikari, J., Rönnemaa, T., Arffman, M. & Simell, O. 2006. Longitudinal trends in consumption of vegetables and fruit in Finnish children in an atherosclerosis prevention study (STRIP). *European Journal of Clinical Nutrition* (2006) 60. 172-180. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602283>
- Terho, E. O. 2007. Ruoan aiheuttamat haittareaktiot. Teoksessa: T., Haahtela, M., Hannuksela, M., Mäkelä & E. O., Terho. *Allergia. Duodecim: Helsinki*. 282.
- THL. 2018. Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus. Ajankohtaista. 23.1.2018. <https://thl.fi/fi/-/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus> Viitattu: 13.4.2018
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.
- Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa (e-Pub-versio). PS-kustannus. Jyväskylä.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: R, Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus: Jyväskylä. 117-128.
- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa: R, Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus: Jyväskylä. 92-116.
- Varhaiskasvatuslaki. 19.1.1973/36. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä Oy: Tampere.
- Vastamäki, J. & Valli, R. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa: R, Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus: Jyväskylä. 5., uudistettu painos. 129-141.
- VRN. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf Viitattu 18.4.2018.
- VRN: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (pdf-versio). Juvenes Print: Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7> Viitattu 10.9.2018.

Liite 1 / Appendix 1

Osallistumispyyntö tutkimukseen:

Hei! Tarvitsen apua vanhemmilta, joiden lapsi/lapset ovat hoidossa varhaiskasvatuksen piirissä (päiväkoti, perhepäivähoito) ja varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä (lastentarhanopettaja, lastenhoitaja, perhepäivähoitaja). Opiskelen Oulun yliopistossa kasvatustiedettä ja olen tekemässä Pro-gradu tutkimusta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten varhaiskasvatushenkilöstö ja huoltajat keskustelvat ruuasta, mitä aiheita keskustelussa nousee esiin ja herättääkö aihe jotain tunteita.

Tutkimuksen toteutan avoimena kyselylomakkeena. Lomakkeen kysymykset on jaettu teemojen alle. Teemoja ovat: ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen, kasvatusyhteistyö, ajatuksia ruuasta sekä tunteet ja ruoka. Tarkoituksena on, että teemasta saa kirjoittaa vapaasti mieleen tulevia ajatuksia ja kokemuksia. Kaikkiin teeman alla oleviin kysymyksiin ei ole pakko vastata, vaan ne toimivat ajatusten herättelijöinä.

Huoltajille ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle on omat linkit kyselyyn. Kyselyt ovat sisällöltään samanlaisia, mutta kysymysten muotoilussa on otettu vastaajaryhmä huomioon. Jos haluat vastata kysymyksiin niin huoltajan, kuin työntekijän näkökulmasta, tämä on mahdollista niin, että tuot vastauksissasi selvästi esiin molemmat näkökulmat eli ei tarvitse vastata molempiin lomakkeisiin.

Huoltajien kysely:

<https://link.webpolsurveys.com/S/FFC6CAD7CF5F9548>

Varhaiskasvatuksen henkilöstön kysely:

<https://link.webpolsurveys.com/S/9EFAD6AAC7168E14>

Kyselyjen linkit ovat avoimena 18.3.2018 asti. Vastaamalla kyselyyn annat minulle luvan käyttää vastauksiasi tutkimuksessani. Kaikki vastaukset säilytetään ja käsitellään luottamuksellisesti. Valmiista tutkimuksesta ei voi tunnistaa yksittäistä henkilöä. Jos sinulle tulee kysyttävää, minuun voi ottaa yhteyttä, joko täällä Facebookissa yksityisviestillä tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen heidi.lepisto@student oulu.fi

Kiitos vastauksista!

Liite 2

Kyselyn alkutekstit ja varsinaiset kyselyt

Huoltajien kysely

Lapsen ollessa hoidossa päiväkodissa tai perhepäivähoidossa, kasvatusyhteistyötä tehdään varhaiskasvatushenkilöstön (lastentarhanopettaja, lastenhoitaja, perhepäivähoitaja) kanssa. Yhteistyö on vuorovaikutteista ja sitä tehdään monella tapaa, yhden tavan ollessa päivittäinen kuulumisten vaihto. Keskusteluissa käsitellään monia aiheita mm. ruokaa ja lapsen ruokailua. Vastatessasi kysymyksiin muistele näitä keskusteluja, mutta myös muita yhteistyötilanteita (esim. aloitus- ja Vasu-keskustelu) ja sitä miten ruuasta ja ruokailusta keskustellaan.

Kysymykset on jaettu teemojen alle, joita ovat: ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen, kasvatusyhteistyö, ajatuksia ruuasta sekä tunteet ja ruoka. Voit kertoa vapaasti kokemuksistasi ja ajatuksistasi kyseiseen teemaan liittyen. Teemoissa olevat kysymykset ovat herättelemässä ajatuksia, eikä niihin tarvitse kaikkiin vastata.

Missä kunnassa asutte?

Lapseni on hoidossa

Lapseni on/ovat iältään (puolen vuoden tarkkuudella)

Työntekijöiden kyselyyn

Kohtaat työssäsi lasten huoltajia ja teet heidän kanssaan kasvatusyhteistyötä. Yhteistyö on vuorovaikutteista ja sitä tehdään monella tapaa, yhden tavan ollessa päivittäinen kuulumisten vaihto. Kuulumisia vaihdetaan niin lasten hoitopäivän aluksi kuin lopuksi. Keskusteluissa käsitellään monia aiheita mm. ruokaa ja lasten ruokailua. Vastatessasi kysymyksiin muistele näitä keskusteluja, mutta myös muita yhteistyötilanteita (esim. Aloitus- ja Vasu-keskusteluta) ja sitä miten ruuasta ja ruokailusta keskustellaan.

Kysymykset on jaettu teemojen alle, joita ovat: ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen, kasvatusyhteistyö, ajatuksia ruuasta sekä tunteet ja ruoka. Voit kertoa vapaasti kokemuksistasi ja ajatuksistasi kyseiseen teemaan liittyen. Teemoissa olevat kysymykset ovat herättelemässä ajatuksia, eikä niihin tarvitse kaikkiin vastata.

Missä kunnassa työskentelet?

Työskentelen

Lapsiryhmän ikäjakama on

Teemat

Ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen

Päivittäisiä kuulumisia vaihdetaan monista aiheista. Aiheet liikkuvat niin päivän tapahtumissa, kuin tulevilla menoissa.

Kerro mitä ajattelet silloin, kun keskustelu kääntyy ruokaan ja ruokailuun? Kuka nostaa aiheen keskusteluun? Miten tärkeäksi näet, että ruuasta ja ruokailusta keskustellaan? Miksi? Miten aiheesta keskustellaan? Mitä asioita keskustelussa nousee esiin?

Kasvatusyhteistyö

Huoltajat: Kasvatusyhteistyötä tehdään monella tapaa mm. päivittäiset kohtaamiset, mutta myös suunnitellut keskustelut, kuten aloitus- ja Vasu-keskustelut. Yhteistyötä tehdään niin lapsen oman ryhmän aikuisten, kuin myös muun kasvatushenkilöstön kanssa. Keskustelua voidaan käydä myös itselle vieraamman työntekijän kanssa.

Missä yhteistyötilanteissa ruuasta ja ruokailusta keskustellaan? Mikä kasvatusyhteistyön tilanne on luontevin ruuasta keskusteluun? Millainen osa kasvatusyhteistyötä ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen on? Kenen kanssa ruuasta ja ruokailusta keskustellaan? Miten varhaiskasvatushenkilöstön tuttuus vaikuttaa keskusteluun?

Henkilöstö: Kasvatusyhteistyötä tehdään monella tapaa mm. päivittäiset kohtaamiset, mutta myös suunnitellut keskustelut, kuten aloitus- ja Vasu-keskustelut. Yhteistyötä tehdään niin omaan lapsiryhmään kuuluvien lasten huoltajien kanssa, mutta myös huoltajien kanssa, jotka ovat itselle vieraita.

Missä yhteistyötilanteissa ruuasta ja ruokailusta keskustellaan? Mikä kasvatusyhteistyön tilanne on luontevin ruuasta keskusteluun? Millainen osa kasvatusyhteistyötä ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen on? Kenen kanssa ruuasta ja ruokailusta keskustellaan? Miten huoltajan tuttuus vaikuttaa keskusteluun?

Ajatuksia ruuasta

Varhaiskasvatuksessa oleville lapsille on tarjottava varhaiskasvatukseen mukaan ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto

Huoltajat: Mitä ajattelet lapsesi hoitopaikan tarjoamasta ruuasta (aamupala, lounas, välipala)? Nostatko näitä ajatuksia esiin keskustellessasi varhaiskasvatushenkilöstön kanssa? Millaisia ruokaan liittyviä asioita otat puheeksi? Miten ajatuksesi ja kommenttisi huomioidaan? Miten lapsesi hoitopaikan ruoka vastaa ravitsemussuosituksia käsityksesi mukaan? Millaiset mahdollisuudet sinulla on vaikuttaa lapsesi hoitopaikassa tarjottaviin ruokiin ja välipaloihin? Missä lapsesi hoitopaikan ruoka valmistetaan?

Henkilöstö: Mitä ajattelet työpaikkasi lapsille tarjoamasta ruuasta (aamupala, lounas, välipala)? Nostatko näitä ajatuksia esiin keskustelussa huoltajien kanssa? Millaisia ruokaan liittyviä asioita otat esiin keskustelussa? Miten ajatuksesi ja kommenttisi huomioidaan? Miten työpaikkasi lapsille tarjoama ruoka vastaa ravitsemussuosituksia käsityksesi mukaan? Millaiset mahdollisuudet sinulla on vaikuttaa tarjottaviin ruokiin ja välipaloihin? Missä ruoka valmistetaan?

Tunteet ja ruoka

Ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen voi herättää monia tunteita.

Kerro mitä tunteita ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen sinussa herättää? Huomioitko nämä tunteen keskustellessasi ruuasta ja ruokailusta varhaiskasvatushenkilöstön kanssa? Millainen aihe ruoka ja ruokailu on keskustella?

Ruuasta ja ruokailusta keskusteleminen nostaa mieleen monia ajatuksia. Nouseeko mieleesi vielä aiheita, jotka haluat tuoda esiin? Tähän voit kirjoittaa ajatuksiasi vapaasti tai antaa kyselystä palautetta.

Liite 3

Vastaajien jakauma maakunnittain

Maakunta	Huoltaja (N)	(%)	Henkilöstö (N)	(%)	Yht.
Lappi	3	4,62	3	7,5	6/5,71%
Pohjois-Pohjanmaa	12	18,46	3	7,5	15/14,29%
Kainuu	-		3	7,5	3/2,86%
Pohjois-Savo	5	7,69	2	5	7/6,67%
Pohjois-Karjala	1	1,54	3	7,5	4/3,81%
Keski-Pohjanmaa	-		-		0/0
Pohjanmaa	3	4,62	-		3/2,86%
Keski-Suomi	4	6,15	1	2,5	5/4,76%
Etelä-Karjala	-		-		0/0
Etelä-Pohjanmaa	5	7,69	3	7,5	8/7,62%
Pirkanmaa	4	6,15	1	2,5	5/4,76%
Satakunta	-		1	2,5	1/0,95%
Etelä-Savo	1	1,54	-		1/0,95%
Kanta-Häme	-		1	2,5	1/0,95%
Päijät-Häme	2	3,08	2	5	4/3,81%
Kymenlaakso	4	6,15	-		4/3,81%
Varsinais-Suomi	7	10,78	4	10	11/10,48%
Uusimaa	14	21,53	13	32,5	27/25,71%
Yht: (N) (%)	65	100%	40	100%	105/100%

Taulukko: Vastaajien jakauma maakunnittain