

Minna Mytkäniemi

Kaappaa kasvis

-kampanjaviikon vaikuttavuusarviointi

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalous, yrittäjäyys ja ravitseminen

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottaminen ja johtaminen

Tekijä: Minna Mytkäniemi

Työn nimi: Kaappaa kasvis -kampanjaviikon vaikuttavuusarviointi

Ohjaajat: Kaija Nissinen & Sirpa Nygård

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 69

Liitteiden lukumäärä: 5

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää alakoululaisten kasvien käyttöä koulussa ja kotona ennen ja jälkeen Kaappaa kasvis -kampanjaviikkoa sekä itse kampanjaviikolla. Lisäksi seurattiin myös kasvien käytön muutoksia kouluruokailussa ja selvitettiin koululaisten ja ruokapalveluhenkilöstön kokemuksia Kaappaa kasvis -kampanjaviikosta. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat alakoulun oppilaat esikouluikäisistä 6.-luokkalaisiin sekä ruokapalveluhenkilöstö seitsemässä eteläpohjanmaalaisessa alakoulussa. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen yksikön ravitsemusasiantuntija Hilpi Linjaman sekä Kotimaiset kasvikset ry:n Päivi Jämsénin kanssa.

Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista menetelmää ja aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella sekä teemahaastatteluilla. Aineistonkeruu toteutettiin viikoilla 34, 36 ja 40. Ruokapalveluhenkilöstö piti viikoilla 35–37 kirjaa myös kasvien kulutuksesta kouluissa.

Tutkimuksessa selvisi, että koululaiset söivät enemmän kasviksia kampanjaviikon aikana. Viikon jälkeen käyttö taantui kouluissa entiselle tasolle, mutta kotikäyttö lisääntyi. Kampanjaviikon ansiosta koululaisten kasvien tuntemus myös parani. Kasviskourallisten tavoitemäärä – kuusi kourallista päivässä – saavutettiin. Ruokapalveluhenkilöstö koki kampanjaviikon mielenkiintoisena ja hyvin tärkeänä asiana. Kampanjaviikko sai suuren suosion ja sitä toivottiin vuotuiseksi teemaviikoksi.

Kasvien käyttöä kouluissa voitaisiin lisätä kiinnittämällä huomiota ruokalinjaston toimivuuteen eli siihen, miten ruoka on tarjolla. Lisäksi salaattiainekset voisivat olla erikseen tarjolla, josta voi koota mieleisensä annoksen. Välipalat olisivat myös hyvä keino lisätä kasvien käyttöä.

Avainsanat: kasvien käyttö, kouluruokailu, lasten ravitseminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author: Minna Mytkäniemi

Title of thesis: Effectiveness of the “Grab a Vegetable” campaign week

Supervisors: Kaija Nissinen & Sirpa Nygård

Year: 2011

Number of pages: 69

Number of appendices: 5

The target of the thesis was to study the effectiveness of the campaign week “Grab a Vegetable” by studying the personal consumption of vegetables at selected schools and at home among lower elementary school children before, during and after the campaign. Additionally, changes in vegetable consumption in school caterings were studied and feedback from children and food service personnel collected.

The target group of the thesis covered children from preschool age to 6th grade as well as food service personnel of the selected schools. The study was based on a quantitative study method. A structured questionnaire and a theme interview were used for data collection.

According to the study school children ate more vegetables during the campaign week. After the week the consumption at the schools declined to the pre-campaign level but the consumption at homes increased. The campaign week clearly improved children’s ability to identify vegetables. Also the target consumption of vegetables – six handfuls per day – was reached during the campaign. The food service personnel found the campaign meaningful and important. The school children had positive experiences of the campaign week and wished it could be arranged as an annual theme week.

According to the interview the easiest way to increase the consumption of vegetables at schools is to ensure a good location of the vegetables on the food service lines for children. Additionally, instead of ready-made mixed salads the ingredients could be available separately allowing collections of the diners’ own salad portions. Also offering vegetables as snacks could be a good way to increase the daily consumption.

Keywords: use of vegetables, school catering, children’s nutrition

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet	7
1 JOHDANTO	10
2 KASVIKSET JA NIIDEN KÄYTTÖ.....	12
2.1 Aikaisemmat tutkimukset kotimaassa ja ulkomailla.....	12
2.2 Kasvisten merkitys terveydelle	16
2.3 Kasvisten käyttöä koskevat suositukset	17
3 KOULURUOKAILU SUOMESSA JA KOULUIKÄISTEN KASVISTENKÄYTTÖSUOSITUKSET.....	18
3.1 Kouluruokailun tavoitteet.....	19
3.2 Kouluikäisten ravitsemussuositukset.....	21
4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, KULKU JA MENETELMÄT	23
4.1 Tavoitteet	24
4.2 Kvantitatiivinen tutkimus.....	24
4.2.1 Kyselylomake ja saatekirje.....	25
4.2.2 Perusjoukko, otanta ja otos.....	27
4.2.3 Teemahaastattelu	30
5 TUTKIMUSTULOKSET	31
5.1 Sukupuoli, ikä ja luokka-aste.....	31
5.2 Kasviksista pitäminen.....	33
5.3 Kasvisten käyttö	34
5.4 Kasvisten tuntemus.....	38
5.5 Kampanjaviikko koululaisten näkökulmasta	39
5.6 Kampanjaviikko ruokapalveluhenkilöstön näkökulmasta.....	40
5.7 Kampanjaviikon mielenkiinto ja tulevaisuus	41
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43

LÄHTEET	49
LIITTEET	

Kuvio- ja taulukkoluetelo

KUVIO 1. Ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011).....	17
KUVIO 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011).....	17
KUVIO 3. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011).....	21
KUVIO 4. ”Tänään tarjolla kasvimaalta” –kasvitaulu.....	24
KUVIO 5. Prosessikaavio.....	30
KUVIO 6. Vastausmäärät kouluittain.....	32
KUVIO 7. Vastaajien ikäjakauma.....	33
KUVIO 8. Vastaajien luokka-aste	33
KUVIO 9. Eniten pidetty kasvis	34
KUVIO 10. Vähiten pidetty kasvis.....	35
KUVIO 11. Kasvisten syöntikerrat päivittäin.....	36
KUVIO 12. Kasvisten määrä lautasella.....	37
KUVIO 13. Kasviskourallisten määrät	38
KUVIO 14. Kasvisten kulutus viikoilla 35-37.....	39
KUVIO 15. Kasvisten tuntemus.....	40
KUVIO 16. Kaappaa kasvis –kampanjan mielenkiintoisuus.....	41
KUVIO 17. Vuosittainen kasvis –kampanjaviikko.....	43
TAULUKKO 1. Kasvisten määrittely käyttötarkoituksen mukaan.....	12
TAULUKKO 2. Hedelmiä, marjoja ja täysmehuja päivittäin käyttävät koululaiset(%)	15

Käytetyt termit ja lyhenteet

- Kasvisten käyttö** Kasvikset ovat kasvikunnan tuotteita. Kasviksia ovat vihannekset, juurekset (peruna mukaan lukien), marjat, hedelmät ja sienet. Kasvikset sisältävät energiaansa nähden runsaasti elimistön toiminnan, kasvun ja hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä suojaravintoaineita. Näitä suojaravintoaineita ovat vitamiinit, kivennäisaineet ja ravintokuitu sekä antioksidantit ja polyfenoliset yhdisteet. Kasvisten ravintoainetiheys on hyvin suuri. Ne sisältävät myös ruoan makuun, tuoksuun ja ulkonäköön vaikuttavia aromi- ja väriaineita. Ne sisältävät vain vähän energiaa ja rasvaa eivätkä lainkaan kolesterolia. (Kotimaiset kasvikset ry 2011.)
- Kouluruokailu** Koululounaan tarkoitus on edistää oppilaan tervettä kasvua ja hyvinvointia sekä kehitystä. Hyvin suunniteltu ateria, joka on myös hyvin rytmitetty päivän muihin aterioihin nähden, antaa oppilaalle työvireyttä koko päiväksi ja vähentää levottomuutta. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.) Aterian tulee olla täysipainoinen. Ruokailuympäristön tulee olla viihtyisä ja toimiva mikä takaa kiireettömän ja rauhallisen ruokailuajan. (Lintukangas ym 2007, 12.)
- Lasten ravitsemus** Ravitsemus tarkoittaa sitä mitä ravintoaineita syödystä ruoasta saadaan. Ravintoaineiden tarve vaihtelee yksilöllisesti ja eri ikäkausina tarvitaan ravintoaineita erilainen määrä. Lapsuusiässä suojaravintoaineiden ja energian tarve on suuri suhteessa lapsen painoon. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 20.)

- Antioksidantti** Antioksidantit ovat hapettumisen estoaineita. Hyvin suuri osa antioksidanteista on elimistön tuottamia entsyymejä. Ravintoaineista antioksidanteja ovat C – ja E-vitamiini sekä beetakaroteeni ja flavonoidit. Kivennäiaineista seleeni, sinkki ja mangaani toimivat antioksidanteina entsyymisysteemeissä yhdessä jonkin muun aineen kanssa. Antioksidanteja saadaan riittävästi monipuolisesta kasvispitoisesta ruoasta. (Parkkinen & Sertti 1999, 95.)
- Foolihappo** Foolihappo on folaatin eli B-ryhmänvitamiinin synteettinen muoto, jota on täydennetyissä elintarvikkeissa ja ravintovalmisteissa (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 27).
- A-vitamiini** A-vitamiini osallistuu näköaistimuksen syntyyn ja epiteelikudosten aineenvaihduntaan sekä immuunijärjestelmän toimintaan. A-vitamiini on välttämätön myös kasvulle, kehitykselle ja lisääntymiselle. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 25.)
- E-vitamiini** E-vitamiini suojelee A-vitamiinia, karotenoideja ja tyydyttymättömiä rasvahappoja hapettumiselta (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 126).
- K-vitamiini** Välttämätön protrombiinin ja kolmen muun veren hyytymistekijän synteetille (Peltosaari ym 2002, 130).

C-vitamiini

Tarvitaan kollageenin muodostumiseen. Vaikuttaa myös solujen hapetus- pelkistysasteeseen. Tarvitaan myös monien entsyymien muodostumiseen ja raudan imeytymiseen. (Peltosaari ym 2002, 132.)

1 JOHDANTO

Kasvikset ovat tärkeitä suojaravintoaineiden lähteitä. Vaikka kasvikset ovat merkittävä osa monipuolista ruokavaliota, niiden syöminen jää usein liian vähäiseksi. Etelä-Pohjanmaalla toteutettu pilotointi alakoululaisten kasvisten kulutuksen ja monipuolisuuden lisäämiseksi oli osa Terveyttä kasviksilla –kampanjan toimintaa, jota on toteutettu jo vuodesta 2000 lähtien. Kasvisten käytön lisääminen ja monipuolistaminen koululaisten ruokavaliossa ei ole lainkaan vaikeaa kunhan siihen annetaan mahdollisuus. Kasviksia tulee olla tarjolla monipuolisesti ja lapsia tulee kannustaa maistamaan erilaisia kasviksia, jotta he tottuvat uusiin makuihin. (Kotimaiset kasvikset ry 2010.)

Ensimmäinen ”Kaappaa kasvis” –teemalla toteutettava kasvisviikko järjestettiin pilottikokeiluna 6. - 13.9.2010 seitsemässä Etelä-Pohjanmaan koulussa. Pilottikokeilun tavoitteena oli kannustaa alakouluikäisiä tutustumaan erilaisiin kasviksiin sekä lisätä kasvisten määrää jokapäiväisessä ruokailussa. Pilotoinnin taustatahoina toimivat Kotimaiset kasvikset ry, Suomen Sydänliitto ja Syöpäjärjestöt. Yhteistyötahona toimi Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen yksikkö.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää alakoululaisten kasvisten käyttöä koulussa ja kotona ennen ja jälkeen kampanjaviikkoa, sekä itse kampanjaviikolla. Lisäksi seurattiin myös kasvisten käytön muutoksia kouluruokailussa ja selvitettiin koululaisten ja ruokapalveluhenkilöstön kokemuksia kampanjaviikosta. Tutkimuksen kohderyhmä oli alakoulun oppilaat esikouluikäisistä 6.-luokkalaisiin (n=677) ja ruokapalveluhenkilöstö (n=7) seitsemässä Etelä-Pohjanmaalaisessa alakoulussa.

Tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, meidän luokan Kaappaa kasvis- tulostaululla, johon oli siirretty koulun luokkien yhteistulos syödyistä kasvis kourallisista sekä teemahaastatteluilla. Lisäksi ruokapalveluhenkilöstö piti kirjaa viikoilla 35 – 37 kasvistenkäyttömääristä. Luvat kyselyjen tekemiseen ja kahden koulun haastatteluihin saatiin puhelimitse koulujen johtajilta. Tutkimukseen saatu aineisto koottiin ja analysoitiin SPSS-ohjelman sekä Excel- taulukkolaskentaohjelman avulla.

Kun minulle tarjottiin mahdollisuus tehdä tästä aiheesta tutkimus tartuin oitis tilaisuuteen. Kiinnostuin aiheesta sen vuoksi, että nykyisessä työssäni näen kuinka teini-ikäiset nuoret, varsinkin pojat, syövät kasviksia tuskin ollenkaan kouluruokailun aikana. Tilanne on huolestuttava.

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella saatiin palautetta ja lisätietoa miten pilottikokeilusta voitaisiin luoda vuosittainen, toteutukseltaan helppo, kampanjaviikko joka edistää ja monipuolistaa koululaisten kasvisten syöntiä. Tutkimus antaa lisätietoa ja uutta näkemystä ennen kaikkea kampanjaviikon järjestäjille ja yhteistyötahoille sekä myös toivon mukaan kantaa oman kortensa kekoon kouluikäisten ravitsemuksen tutkimuksessa.

2 KASVIKSET JA NIIDEN KÄYTTÖ

Kasvisten suku on monimuotoinen, eikä ole olemassa yhtä oikeata määritelmää siitä, miten kasvisten suku jaotellaan. Kasviksiin luetaan vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät. Myös peruna kuuluu kasviksiin, mutta sitä ei kuitenkaan ole luettu kasvisvaihtoehdoksi tässä tutkimuksessa, koska sillä on oma lokero ruokaympyrässä (kuvio 1). (Kotimaiset kasvikset ry 2011.)

TAULUKKO 1. Kasvisten määrittely käyttötarkoituksen mukaan

vihanneshedelmät	mm. tomaatit, kurkut, paprikat, kesäkurpitsat, munakoisot	(syötävät osat hedelmien tapaisia->siemenet syötävän osan sisällä. Eivät niin makeita kuin hedelmät)
juurekset	mm. porkkana, lanttu, nauris, punajuuri, retiisi	(kasvit, joiden syötävä osa juurta tai verson alaosaa)
perunat		(tärkkelyskasvi, josta syödään maavarren mukulat)
lehtivihannekset	mm. salaattit, yrtit, pinaatti, mangoldi	
muutvihannekset	maissi, raparperi, lehtiselleri, artisokka, parsat	
sipulit	mm. keltasipuli, valkosipuli, punasipuli, ruohosipuli	
kaalit	mm. keräkaali, kyssäkaali, ruusukaali, lehtikaali	
sienet		(eivät sinänsä ole kasveja, sillä eivät yhteyttä).
marjat	mm. mansikka, mustikka, herukat, karviaiset	
hedelmät	mm. omena, päärynä, luumu, appelsiini, banaani	(siemenet syötävän osan sisällä)

(Kotimaiset kasvikset ry 2011)

2.1 Aikaisemmat tutkimukset kotimaassa ja ulkomailla

Tikkanen (2008) on tutkinut Helsingin seudun peruskouluissa kouluruokailua. Vastanneista koululaisesta 89 prosenttia kävi tutkimuspäivänä kouluravintolassa.

Raasteita ja salaatteja he ottivat alle puolilautasellista. Raasteita ja salaatteja ei syönyt lainkaan 33 prosenttia vastanneista. (Tikkanen 2008, 5.)

Urhon ja Hasusen (2004, 25-30) tekemän tutkimuksen mukaan peruskoulun 7 - 9 luokkalaisista 12 koulusta koko Suomessa (n=3028) tutkimuspäivänä kouluravintolassa kävi 2699 (89%). Lounaalla pääruokaa söi 95% vastanneista. Salaattia söi 47 % vastanneista, tytöistä 53% ja pojista 39%. Koulukohtaiset erot olivat salaatin syönnissä suuret.

Tutkimuksessa kysyttiin myös mielipidettä kouluruokailusta ja salaatteja sekä keuhuttiin, että moitittiin samassakin koulussa. Tutkimuksessa kävi ilmi että salaatin tai raasteen syönti oli vähentynyt vuodesta 1998. Hedelmiä ja jälkiruokia haluttiin lisää. (Urho & Hasunen 2004, 37, 45.)

Aamupalalla kotona nautti hedelmiä tai tuoremehua 24% vastaajista ja vihanneksia 6% vastaajista. Tytöt useammin kuin pojat. (Urho & Hasunen 2004, 41.) Koulun jälkeen välipalan söi tytöistä 71% ja pojista 64%. Vastanneista 7% joi mehua ja 9% söi hedelmiä tai vihanneksia. (Urho ym. 2004, 42.)

Kolmas- ja viidesluokkalaisten ravinnon saantia koulussa ja kotona on tutkittu Helsingin seudulla v. 1999. Tämän tuloksen mukaan ilmeni koululaisten liian vähäinen ravintokuidun, A-, D-, E- vitamiinien sekä raudan saanti. Ravintokuitua saatiin vain noin puolet suosituksesta mikä johtui liian vähäisestä kasvikunnan tuotteiden käytöstä. (Ympäristökeskuksen julkaisuja 2001, 1.)

Siltalan (2007) opinnäytetyössä tutkittiin kouluruokailua Etelä-Pohmaan alueella. Mukana oli 103 alakoulua. Tutkimuksesta ilmeni ettei 16% kouluista tarjoa kasviksia joka päivä lounaalla. Parannusta kasvisten käytössä oli nähtävissä verrattaes-

sa Suomen sydänliitto ry tekemään tutkimukseen v. 2004 kouluista 26% ei tarjonnut oppilaille tuoreita kasviksia joka päivä. Koululounaan markkinoinnin keinoina oppilaille oli koulut käyttäneet salaattivalikoiman lisäämistä, joka oli parantunut tarjoamalla kasviksia runsaammin 51% kouluista ja myös hedelmiä ja jälkiruokia oli lisätty 41% kouluista. (Siltala 2007, 39, 52.)

Järkipalaa välipala-automaattikokeilun (2007) loppuraportin tuloksista ilmeni, että aamupalalla tuoremehua joi Sipoossa 48% ja Herttoniemessä 51% vastanneista. Hedelmiä ja marjoja söi 28% Sipoossa ja 27% Herttoniemessä. Kasviksia ja vihanneksia söi 16% sekä Sipoossa että Herttoniemessä. Välipala-automaattien tulo kouluihin ei vaikuttanut oppilaiden aamupaloihin. (Sitra 2007, 11, 13–14.)

Välipalaksi vähintään viisi kertaa viikossa mehua joi 51% Sipoossa ja Herttoniemessä 49%. Hedelmiä ja marjoja söi Sipoossa 32% ja Herttoniemessä 34%. Juureksia ja vihanneksia söi Sipoossa 23% ja Herttoniemessä 24%. Mehukeittoa tai kiisseliä söi Sipoossa 4% ja Herttoniemessä 7% vastanneista. (Sitra 2007, 22, 27.)

Lasten terveysseuranta eli LATE-tutkimus toteutettiin vuosina 2007–2008 kymmenessä lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Terveystietoja kerättiin eri ikäisiltä lapsilta ja heidän vanhemmiltaan (n=1540). Raportti oli ensimmäinen valtakunnallinen lasten terveysseuranta raportti. Tutkimuksessa ilmeni, että viidesluokkalaisista 66% söi tuoretta kasvissalaattia tai –raastetta joka päivä kouluaterialla ja 87% vähintään kolmena päivänä, mutta määrä oli vain 34% kahdeksaluokkaisista, jotka söi kasvista koulussa joka päivä ja kolmena päivänä luku oli 68%. Kolmasosa oli sitä mieltä, että koululounas sisälsi riittävästi kasviksia ja ne myös oli paras osa aterialta. Kasviksia ja hedelmiä ei pitänyt parhaana aterian osana 10% koululaisista. Täysmehujen päivittäiskäyttäjää oli enemmän kuin tuoreiden hedelmien päivittäiskäyttäjää. Lähes jokaisen viides- ja kahdeksaluokkalaisten ruokavalioon sisältyi päivittäin kasviksia. (LATE-työryhmä 2010, 97–98.)

TAULUKKO 2. Hedelmiä, marjoja ja täysmehuja päivittäin käyttävät koululaiset(%)

	5. lk			8. lk		
	pojat	tytöt	yhteensä	pojat	tytöt	yhteensä
Hedelmien päivittäiskäyttäjät	27	21	24	20	39	30
Marjojen päivittäiskäyttäjät	7	7	7	10	6	8
Täysmehujen päivittäiskäyttäjät	39	35	37	33	45	39

(LATE-työryhmä 2010, 98.)

WHO- koulututkimuksen (2004) mukaan useimmissa maissa tytöt syövät yleisesti enemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin pojat. 11-vuotiaat koululaiset syövät hedelmiä yleisemmin päivittäin kuin 13- ja 15-vuotiaat kansainvälistenkin tutkimusten mukaan. (Kannas toim. 2004, 87.)

Tutkimusten mukaan maantieteellisillä sijainneilla on merkitystä, sillä hedelmiä syödään runsaasti Etelä-Euroopassa ja vähiten pohjoisessa ja Baltian maissa. Hedelmiä syödään Ruotsissa ja Norjassa enemmän kuin Suomessa. (Kannas toim. 2004, 87.)

Finnravinto 2007 -tutkimus antaa tietoa suomalaisten aikuisten elintarvikkeiden käytöstä ja ravintoaineiden saannista. Vuoden 2007 tutkimuksessa on mukana työikäisten (25–64-vuotiaat) lisäksi myös 65 – 74-vuotiaat. Tutkimuksesta ilmenee, että työikäisistä miehistä 71 % ja naisista 87 % söi tuoreita kasviksia tai kasvissa-laattia, ikääntyneistä vastaavasti miehistä 63 % ja naisista 82 %. Työikäisten ja ikääntyneiden naisten ruokavalio sisälsi runsaammin kasviksia ja hedelmiä kuin samanikäisten miesten ruokavalio. Sitrushedelmien kulutus oli runsainta työikäisillä naisilla, marjojen kulutus puolestaan ikääntyneiden naisten ryhmässä. Täysmehuja käytti enemmän työikäiset kuin ikääntyneet. (Finnravinto 2007, 34.)

2.2 Kasvisten merkitys terveydelle

Hiilihydraatit, jotka sisältävät runsaasti ravintokuitua vaikuttavat elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan edullisesti. Hiilihydraattien osuudeksi energiansaannista suositellaan 50–60 %. Kuitupitoinen ruokavalio, jossa rasvojen ja hiilihydraattien osuudet ovat tasapainossa vähentää lihavuutta sekä sairauksia, joiden taustalla on muiden tekijöiden lisäksi ylipaino. Ravintokuidun suositus aikuisille on 25–35 g päivässä. Riittävä kuidun saanti parantaa suoliston toimintaa ja saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää. Lapsille on myös tärkeää, että ravintokuitua saadaan monipuolisesti eri lähteistä. Joskin pikkulapsille erittäin runsas kuituinen ruokavalio pienentää energiatiheyttä, jolloin ruoassa rasvan ja proteiinin osuus on suhteessa liian pieni ja lapsen ruokamäärä voi tästä johtuen olla liian suuri. Leikki-ikästä eteenpäin ravintokuitua voi alkaa lisäämään ja murrosiässä saavutetaan aikuisille suositeltava saantitaso. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 17-18.) Ruottisen tekemän tutkimuksen mukaan on kuitenkin osoitettu ettei suurestakaan määrästä kuitua ole haittaa lasten kasvulle vaan nimen omaa etua sekä ravitsemuksellisesti, että sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä. Tutkimuksessa runsaasti kuitua käyttäneet lapset saivat ruoasta enemmän kivennäisaineita ja vitamiineja sekä heidän kolesteroliarvot laski. (Ruottinen 2011.)

Kasvisten runsas käyttö auttaa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemisessä, alentaa verenpainetta, auttaa painonhallinnassa, vähentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen, helpottaa kolesterolitason normaalina pitämistä, auttaa suoliston toimintaa pysymään hyvänä ja vähentää riskiä sairastua tiettyihin syöpätyyppeihin muun muassa paksusuolen syöpään, mahasyöpään ja keuhkosityöpään. Runsa kasvien käyttö saattaa suojata jopa rintasyövältä. Myös elimistön puolustuskyky pysyy hyvänä runsaan käytön ansiosta. (Kotimaiset kasvikset ry 2011.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat C- vitamiinin lähteenä tärkeitä. Niistä saadaan myös muita antioksidantteja, foolihappoa ja A- vitamiinin esiastetta, beetakaroteenia. (Aro ym. 2007, 59.)

2.3 Kasvisten käyttöä koskevat suositukset

Kaikkien kasvien sisältämien aineiden vaikutusta ihmisen fysiologiaan ei vielä kunnolla tunneta. Suojaavat vaikutukset voivat johtua myös monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Parhaan hyödyn saavuttamiseksi on suositeltavaa syödä päivittäin runsaasti erilaisia vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä osana monipuolista ruokavaliota. Puolen kilon eli kuuden kourallisen kasvissuosituksen luetaan mukaan perunaa lukuun ottamatta kaikki muut kasvikset. Perunaa tulisi syödä muiden kasvien lisäksi 2-5 kappaletta päivässä. (Kotimaiset kasvikset ry 2011.)

Kasvikset muistuttavat ravintosisällöltään toisiaan siksi ne ovat ruokaympyrässä samassa lohossa ja ruokakolmiossa toisella tasolla. Kasvien energia tulee pääosin hiilihydraateista. Rasvapitoisuus on myös hyvin pieni. Myös proteiinipitoisuus on pieni poikkeuksena palkokasvit, joissa on melko paljon proteiinia. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2007, 59.)



KUVIO 1. Ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011)



KUVIO 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011)

3 KOULURUOKAILU SUOMESSA JA KOULUIKÄISTEN KASVISTENKÄYTTÖSUOSITUKSET

Vuotta 1948 pidetään kouluruokailun virallisena alkamisajankohtana. Vaikkakin jo 1930 -luvulla osalle koululaisia tarjottiin ilmainen aterian, koska he olivat aliravittuja, alipainoisia tai alipituisia. Myös varakkaampien perheiden lapsilla oli mahdollisuus ostaa lämmintä koulukeittoa. Kouluruokaa arvostettiin silloin niin köyhissä kodeissa kuin kodeissa joissa molemmat vanhemmat kävivät töissä. (Sillanpää 2003, 88.)

1940 -luvulla kouluissa tarjottiin yleisesti herne-, liha- ja kaalikeittoa, vellejä ja puuroja. Koululaiset toivat kotoa täydennystä maidon ja leivän muodossa. Koululaisia velvoitettiin laissa myös osallistumaan kouluruoan raaka-aine hankintaan, tämä yleensä toteutui keräämällä syksyisin puolukoita. Maaseudun kouluilla oli myös oma kasvimaata, jota hoidettiin loma aikana. (Sillanpää 2003, 89.)

Kouluruoka alkoi monipuolistua 1960 -luvulla. Ruokalistalle tuli uusia keittoja kuten pinaattivelli ja kesäkeitto ja joissakin kouluissa siirryttiin myös pakaste- ja einesuokiin. Kasvisten ja juuresten käyttö lisääntyi. Lapsia valistettiin kahvin, rasvan, sokerin ja valkoisten jauhojen epäterveellisyydestä. (Sillanpää 2003, 93.)

Opettajia velvoitettiin valvomaan oppilaiden ruokailua vuonna 1964 kansakoululakiin lisätyllä asetuksella. Opettajan tulee osallistua ruokailuun ja sen ohessa ohjata ja opettaa hyviä pöytätapoja koululaisille. (Sillanpää 2003, 93.)

Siirryttäessä peruskouluun 1970 -luvulla koki koko koulujärjestelmä suuren muutoksen. Ilmainen kouluateria kattoi nyt koko yhdeksää vuotta. Ruokalista monipuoli-

listui. Listalle tuli mm. riisi ja spagetti. Kananlihaa käytettiin kanaviillokin ja risoton muodossa. Yleisiä olivat myös maksaruoat. Raasteet, salaattit, tuoremehut ja hedelmät ilmestyivät ruokalistalle pääaterioiden lisäksi. Ilmainen kouluateria ulottui koskemaan myös lukiolaisia vuonna 1983. Myös palautetta alettiin tiedustella kouluruokailusta 1970-luvulla ja siten saatiin kehitystä aikaiseksi. Viihtyvyyteen ja esteettisyyteen alettiin kiinnittää huomiota. (Sillanpää 2003, 94-95.)

1990 -luvun alussa koettu lama vähensi koulujen määrärahoja myös ateriakustannusten suhteen, pienemmällä budjetilla tuli tehdä ravitsemussuositukset täyttävää ruokaa. Myös monipuolisuus lisääntyi vuonna 1997, kun joka toinen ala-aste ja kaksi kolmesta yläasteesta tarjosi kasvisruokavaihtoehdon. Uutena ongelmana tuli kuitenkin koululaisten syömättömyys. Syitä oli monia kuten: ruoka ei ole hyvää, liian kuumaa, liian kylmää, väärä aika, meluisa tai muuten epäviihtyisä paikka. (Sillanpää 2003, 95.)

Suomalaista kouluruokaa arvostavat koululaiset ja heidän vanhempansa kevään 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan. Vanhemmat antoivat keskiarvosanaksi 7,91 ja koululaiset 7,82. Alakoululaiset nauttivat tunnollisemmin koululounaan kuin yläasteikäiset, joista vain 65–73 prosenttia söi koululounaan päivittäin. (Sillanpää 2003, 96.)

3.1 Kouluruokailun tavoitteet

Täysipainoisella kouluateriaalla tarkoitetaan sitä, että ateriakokonaisuus on monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukaisesti koottu. Tavoite kuitenkin jää toteutumatta ellei kaikkia aterian osia syödä. Ohjauksella onkin suuri merkitys siihen, että suositukset toteutuvat. Ruokapalveluhenkilöstön asema korostuu ohjaajana koska he ovat ruokailu tilanteessa läsnä ja ovat alansa ammattilaisia. (Lintukangas ym. 2007, 21.)

Säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta suositeltavaa. Säännöllisellä ateriainnilla tarkoitetaan sitä, että syödään samoihin aikoihin yhtä useasti joka päivä. Säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Veren rasva-arvoihin säännöllisyys myös vaikuttaa suotuisasti. Näin onkin jo hyvä opetella jo lapsena säännöllinen ateriarytmi mikä helpottaa myös aikuisiässä tasapainoiseen ja kohtuulliseen syömiseen. Toteuttamisessa on kuitenkin muistettava etteivät lapset pysty syömään yhtä paljon kuin aikuiset. He ei myöskään käytä energiavaroja yhtä tehokkaasti kuin aikuiset joten energian tulee jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39.)

Koululounaan tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan kokopäiväisestä energiatarpeesta (Kouluruokailusuositus 2008, 8). Usein koulupäivä voi jatkua vielä useita tunteja lounaan jälkeen, jolloin välipalan nauttiminen tulee tarpeeseen. Useissa kouluissa on maksuton välipala yli kuusi tuntia kestävinä koulupäivinä. Joissakin kouluissa on maksullista välipalaa tarjolla joko perinteisellä asiakaskontaktilla tai automaattimyynnillä. Välipalojen tulee olla terveys- ja ravitsemuskasvatustavoitteiden mukaisessa linjassa. (Lintukangas ym 2007, 24.)

Lautasmalli on hyvä apu täysipainoisen aterian kokoamiseen. Lautasen täyttäminen aloitetaan kasviksilla kuten salaateilla ja raasteilla sekä lämpimillä kasvislisäkkeillä, eli nämä täyttävät lautasesta puolet. Perunaa, riisiä tai pastaa lautasella on noin neljännes. Toinen neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle, tämän voi myös korvata kasvisruoalla joka sisältää palkokasvia, pähkinöitä tai siemeniä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu myös leipä joka on sivelty pehmeällä kasvisrasvavaltteella. Jälkiruokana marjat tai hedelmät täydentävät aterian. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35.)



KUVIO 3. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011)

3.2 Kouluikäisten ravitsemussuositukset

Tällä hetkellä noin 900 000 lasta ja nuorta saavat maksuttoman lounaan koulupäivinä (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 22). Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut vuonna 2008 uusimmat suositukset kouluruokailun toteuttamiseksi. Suositukset ovat tukena toteutettaessa kouluikäistä ruokailua. Tarkoituksena on edistää koululaisten hyvinvointia ja tervettä kasvua sekä kehitystä. Useimmissa tutkimuksissa käy ilmi se että koululaiset syövät pääruokaa, mutta muut aterian osat muun muassa kasvikset jäävät syömättä. Useat koululaiset syövät epäterveellisiä välipaloja, joka näkyy ylipainon lisääntymisenä ja hampaiden kunnon heikkenemisenä. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.)

Kouluilla on ravitsemuskasvatusympäristönä lapsille ja nuorille hyvin suuri merkitys kodin ohella. Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan koulun terveystieteiden tarkoitus on tukea oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä sekä terveyttä edistävää käyttäytymistä (Lyytikäinen 2001, 152). Ravitsemuskasvatusta annetaan kattavasti koko kouluajan. Alaluokilla pohditaan miksi ihminen syö ja miten hän kasvaa. Yläluokilla pyritään antamaan sellaiset tiedot, että oppilaat pystyvät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisen aterian itselleen, joka myös vastaa heidän ravinnontarvettaan. (Lyytikäinen 2001, 153.)

Tällä hetkellä useilla kunnilla on heikkenevä taloustilanne, joka voi johtaa jopa lain ja hyvän kehityksen vastaisiin tekoihin. Siksi onkin tärkeää turvata Suomessa jo oleva kansanterveyttä ja tapakulttuuria edistävä kouluruokailu jatkossakin. Parhaiten tämä saavutetaan hyvällä yhteistyöllä päättäjien, vanhempien, opettajien ja ruokahuoltohenkilöstön välillä. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen, M. & Partanen, R. 2007, 20.) Jokainen joka työskentelee koulussa on kasvattaja, ei ainoastaan opettajat. Varsinkin alakouluikäiset ottavat mallia aikuisista. Opettajan on hyvä hallita tapakulttuuri, jotta hän pystyy ohjaamaan oppilaita ruokailutavoissa ja –tilanteissa. Ammattiosaamisen lisäksi ruokapalveluhenkilöstöltä edellytetään koulun tavoitteiden mukaista käyttäytymistä ja kasvattajanäkökulmaa työssään. (Lintukangas ym. 2007, 20.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, KULKU JA MENETELMÄT

”Kaappaa kasvis” –kampanjaviikko järjestettiin ensimmäistä kertaa syyskuussa 2010. Koululaiset tutustuivat viikon aikana erilaisiin kasviksiin käytännönläheisesti ja hauskasti esimerkiksi leikkien avulla. (Kotimaiset kasvikset ry 2010.)

Kasviksiin laskettiin mukaan kaikki vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät. Perunaa lukuun ottamatta. Ruoanvalmistuksessa käytetyt vihannekset esimerkiksi lihakeittoon, broileriwokkiin ja marjajälkiruokaan sisältyvät arvioitiin silmämääräisesti kourallisina. (Kotimaiset kasvikset ry 2010.)

Ruokasalissa oli esillä juliste ”Kaappaa kasvis” -viikosta ja lähellä ruokalinjastoa ”Tänään tarjolla kasvimaalta” –kasvitaulu (kuvio 4), johon merkittiin aina päivän lounaan sisältämät kasvikset. Koulut saivat suunnitella oman opetuksensa niin, että pystyivät kampanjan toteuttamaan. (Kotimaiset kasvikset ry 2010.)



KUVIO 4. ”Tänään tarjolla kasvimaalta” –kasvitaulu, Länsipuolen koulu, Alavus

4.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää alakoululaisten kasvisten käyttöä koulussa ja kotona ennen ja jälkeen kampanjaviikkoa, sekä itse kampanjaviikolla. Lisäksi seurattiin myös kasvisten käytön muutoksia kouluruokailussa ja selvitettiin koululaisten ja ruokapalveluhenkilöstön kokemuksia kampanjaviikosta. Itse kampanjaviikon tavoitteena oli lisätä alakouluikäisten kasvisten päivittäistä käyttöä koulussa ja kotona. Kampanjan konkreettisena tavoitteena olikin saada koululaiset syömään kasviksia kuusi kourallista, eli puoli kiloa päivässä suosituksen mukaisesti. Annoskoko määräytyi lapsen käden koon mukaan. (Kotimaiset kasvikset ry 2010.)

Kaappaa kasvis- viikolla kouluissa kaikki luokat osallistuivat kilpailuun, missä selvitettiin kuinka monta kourallista kukin luokka kaappasi kasviksia viikon aikana. Koulussa ja kotona syödyt kasviskouralliset kukin koululainen merkitsi keräilykorttiinsa. Keräilykorteista tulokset siirrettiin opettajien johdolla luokan tulostauluun ja saatujen keskiarvojen perusteella saatiin selville eniten kasviksia ”kaapannut” luokka.

4.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta käytetään, kun halutaan antaa yleiskuva tutkittavasta asiasta eli tietää vastaus kysymyksiin ”mikä?”, ”missä?”, ”kuinka usein?” ja ”kuinka paljon?”. Määrällisen tutkimuksen avulla kuvaillaan, selitetään, kartoitetaan sekä vertaillaan tutkittavaa asiaa numeerisesti. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 21; Vilka 2007, 13, 175.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä ovat systemaattinen havainnointi, haastattelu ja kyselylomake (Vilka 2007, 27). Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin sekä paperilomakkeella että teemahaastatteluilla. Kysely on aineiston ke-

räämisen tapa, jossa on vakioitu kysymysten muoto, eli kaikilta kysytään samat asiat, samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. (Vilka 2007, 27.)

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeilla viikoilla 34, 36 ja 40, eli ennen teemaviikkoa, sen aikana ja sen jälkeen. Varsinainen tutkimusaineiston keruu aloitettiin viikolla 34 ensimmäisellä kyselylomakkeella (liite 1).

4.2.1 Kyselylomake ja saatekirje

Kyselylomakkeen käytöllä on monta tarkoitusta ja näistä tärkein on muuntaa tutkijan tiedontarve kysymyksiksi, joihin vastaaja on halukas ja kykenevä vastaamaan. Kyselylomakkeen tulisi mitata nimenomaan sitä, mitä tutkimussuunnitelmassa sanotaan tutkimuksessa mitattavan. Jos lomakkeessa on valmiit vastausvaihtoehdot, nopeuttaa tämä lomakkeiden käsittelyä, kun vastauksista tulee näin yhdenmukaisia. Lomakkeen on tarkoitus minimoida vastaajan ponnistelut sekä vastausvirheet, joita syntyy aina helposti silloin jos tutkija yrittää tulkita vastaajan epämääräisiä vastauksia. Tutkimuksen jälkeen lomakkeilla olevat tiedot voidaan säilyttää tulevaisuudessa esiintyviä tarpeita varten. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 42; Vilka 2007, 63.)

Kysymykset tulisi miettiä perinpohjaisesti yksitellen kyselylomaketta rakennettaessa. Pitää miettiä ettei kysymykset ole liian johdattelevia tai sisällä ylimääräisiä sanoja sekä mitä kysymys mittaa ja kysytäänhän kysymyksessä vain yhtä asiaa. (Vilka 2007, 64–65.) Kyselylomakkeella kerättävä aineisto voidaan määrällisessä tutkimuksessa kysyä monivalintakysymyksillä, avoimilla kysymyksillä ja sekamuotoisilla kysymyksillä. (Vilka 2007, 61.)

Kyselylomake tulee aina testata ennen varsinaista tutkimusta. Testaamiseen riittää hyvin 5-10 henkilöä, jotka pyrkivät selvittämään lomakkeen kysymysten ja ohjeiden selkeyden sekä vastausvaihtoehtojen toimivuuden sisällöllisesti. Testihenkilöiden avulla arvioidaan myös vastaamisen raskauden ja siihen kuluvan ajan. Lisäksi testaustilanteissa on syytä miettiä onko kaikki tarvittava kysytty ja onko joukossa kenties turhia kysymyksiä. Testaamisen jälkeen lomakkeeseen tehdään tarvittavat muutokset. (Heikkilä 2008, 61.)

Ensimmäinen kyselylomake laadittiin viikolla 32. Lomakkeella oli monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Näiden lisäksi oli vielä piirrostehtävä sekä tunnistamistehtävä. Lomake testattiin kolmella alakouluikäisellä lapsella (6-, 10- ja 12-vuotta). Testihenkilöt vastasivat kyselyyn noin 15 minuutissa. 6-vuotias vastaaja ei osannut vielä itse lukea, joten hänelle piti lukea kysymykset ääneen sekä kirjoittaa vastaukset ylös. Kyselylomake todettiin toimivaksi testauksen jälkeen.

Kyselylomakkeen avulla haluttiin selvittää ennen varsinaista kampanjaviikkoa vastaajien taustatiedot eli koulu, sukupuoli, luokka ja ikä. Kyselylomakkeen avulla selvitettiin myös kouluikäisten kasvis mieltymyksiä ja kasvien käyttötottumuksia, eli mistä kasviksista pitää eniten ja mistä vähiten sekä montako kertaa syö kasviksia päivässä. Piirrostehtävän avulla haluttiin selvittää kuinka paljon vastaajat syövät kasviksia koululounaalla. Tunnistustehtävän oli määrä kartoittaa oppilaiden kasvien tunnistustaitoa.

Tutkimuslomake sisältää kaksi osaa joista toinen on itse kyselylomake ja toinen on tutkimusta lyhyesti esittelevä saatekirje, jonka avulla vastaaja voi päättää halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Näin ollen saatekirjeen merkitystä ei pidä vähätellä. Saatekirjeen tulee olla kohtelias ja korkeintaan yhden sivun mittainen. Haastattelussa tiedot kerrotaan suullisesti. (Heikkilä 2008, 61.) Laadin saatekirjeen (liite 1) kyselylomakkeen yhteyteen, jossa esitettiin tietoja muun muassa kuka olen sekä kyselylomakkeen käyttötarkoitus.

4.2.2 Perusjoukko, otanta ja otos

Kun tehdään tutkimusta, on ennalta määrättävä mitä joukkoa tutkimuksessa tutkitaan. Tämä joukko on perusjoukko ja se muodostuu tutkimus- eli tilastoyksiköistä, joihin myös huomio keskittyy. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 15, 29.)

Otantamenetelmä kuvaa sitä tapaa jolla otos kerätään perusjoukosta. Menetelmiä ovat yksinkertainen satunnaisotanta, systemaattinen otanta, ositettu otanta ja ryväotanta. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 31.) Tässä tutkimuksessa käytettiin kokonaisotantaa, jossa kaikilla oli mahdollisuus vastata.

Otos on perusjoukon osajoukko, joka täyttää asetetut kriteerit. Eli sen tehtävänä on muodostaa pienoismalli perusjoukosta, joka kuvaa mahdollisimman hyvin joukossa esiintyviä yleisimpiä ilmiöitä. Otos kerätään tiettyä otantamenetelmää käyttäen. Otoksen sopiva vähimmäismäärä on 100. Mitä suurempi otos on, sen paremmin toteutunut otos edustaa perusjoukossa keskimääräistä asennetta ja kokemusta tutkittavasta asiasta. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 29; Vilkka 2007, 17, 56–57.) Tämän tutkimuksen otoskoko oli 361. Tutkimuslomakkeet lähetettiin sähköisesti seitsemään eri kouluun. Tuloksissa koulut on nimetty aakkosin, jotta tiedot pysyvät anonyymeinä.

1. Länsipuolen koulu, Alavus
2. Männikön koulu, Lapua
3. Paalijärven koulu, Alajärvi
4. Peuran koulu, Jurva
5. Pöntäneen koulu, Kauhajoki
6. Rantakankaan koulu, Lappajärvi
7. Toukolanpuiston koulu, Seinäjoki

Näistä kuudesta koulusta tuli vastaukset takaisin (n=361). Jurvan Peuran koulusta ei saatu oppilaitten kyselylomakkeisiin vastauksia lainkaan inhimillisen väärinkäsityksen vuoksi, mutta osassa tuloksissa näkyy tulokset myös tästä koulusta.

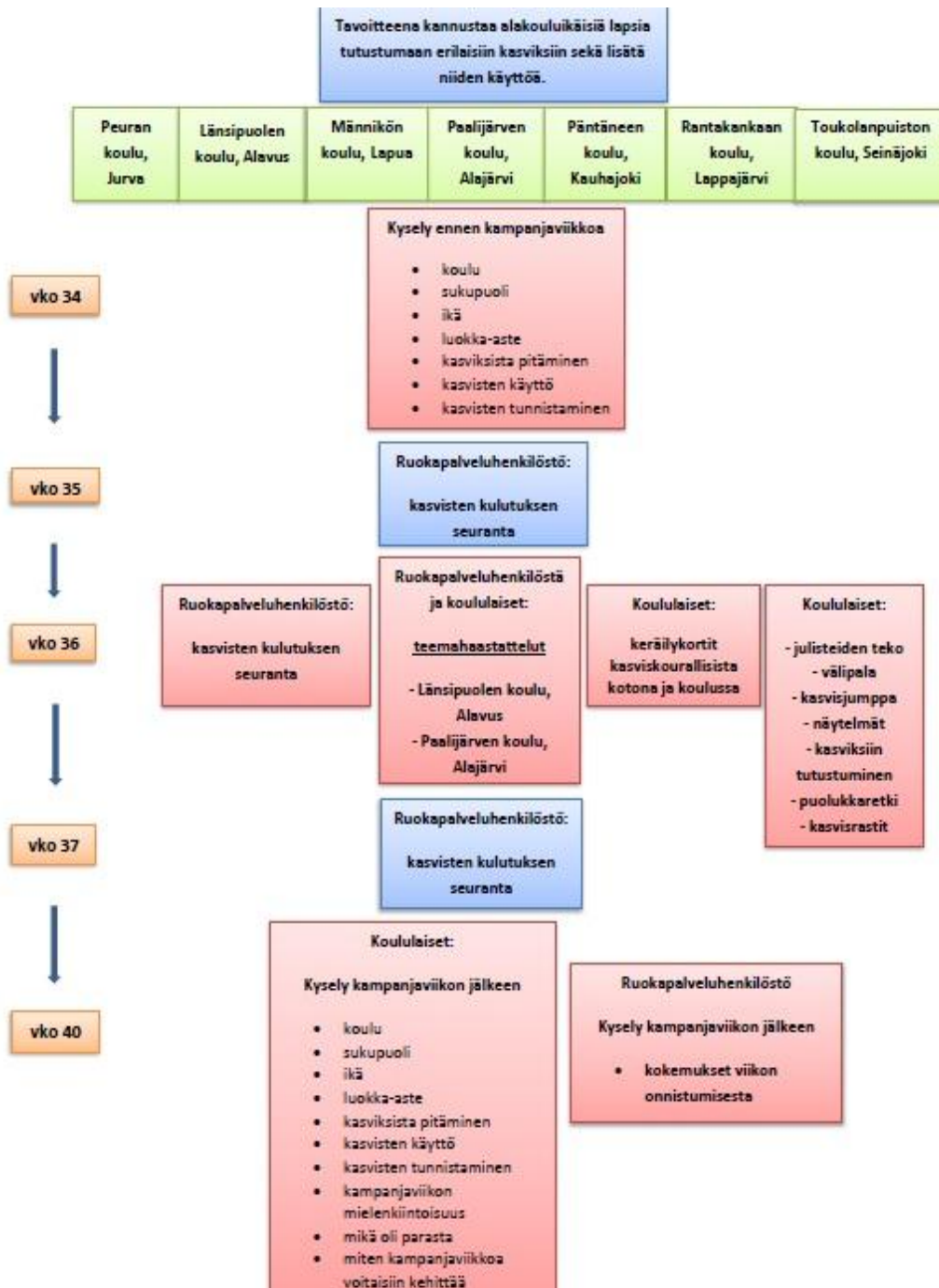
Varsinainen ”Kaappaa kasvis” –kampanjaviikko pidettiin syyskuussa viikolla 36. Viikon aikana oppilaat täyttivät niin sanottua keräilykorttia, johon merkitsivät kuinka monta kourallista söivät kasviksia päivässä. Vierailin viikon aikana kahdessa koulussa (9.9. Alajärvi ja 10.9. Alavus) tekemässä teemahaastatteluja (liite 2) oppilaille sekä ruokapalveluhenkilöstölle.

Kampanjaviikon jälkeen lokakuussa, viikko 40, suoritettiin vielä viimeinen kyselylomaketutkimus. Kyselylomake (liite 3) oli muuten sama kuin ensimmäinen kyselylomake (liite 1), mutta tämän lomakkeen loppuun lisättiin vielä kysymys, jolla selvitettiin miten kasvisten käyttö on jatkunut kampanjaviikon jälkeen. Oppilaiden lisäksi ruokapalveluhenkilöstöltä selvitettiin myös erillisellä kyselylomakkeella, jossa oli viisi avointa kysymystä, mielipidettä kampanjaviikosta ja mahdollisia parannusehdotuksia. Johtopäätökset ja kehitysehdotukseni tulen esittelemään näiden vastausten pohjalta luvussa kuusi.

Kyselylomakkeiden, teemahaastatteluiden ja oppilaitten täyttämien keräilykorttien lisäksi tässä tutkimuksessa selvitettiin lisäksi kasvisten käytön muutoksia koulu-ruokailussa laadullisesti ja määrällisesti ruokapalveluhenkilöstön avulla. Ruokapalveluhenkilöstö kirjasi taulukkoon (liite 4) viikkojen 35-37 aikana käytetyt kasvikset ja niiden määrät.

Kaikki kyselyt oppilaille tehtiin oppituntien aikana opettajan johdolla. Alussa koulu-
laisille kerrottiin kyselyn tarkoitus ja opastettiin kyselyyn vastaamisessa tarvittaessa. Koska kaikissa kouluissa ei ollut mahdollisuutta väritulokseen, käytettiin kou-

luissa tunnistustehtävään erilaisia tapoja, kuten oikeat tuoreet kasvikset tai video-tykki, joilla kasvikset esiteltiin oppilaille.



KUVIO 5. Prosessikaavio

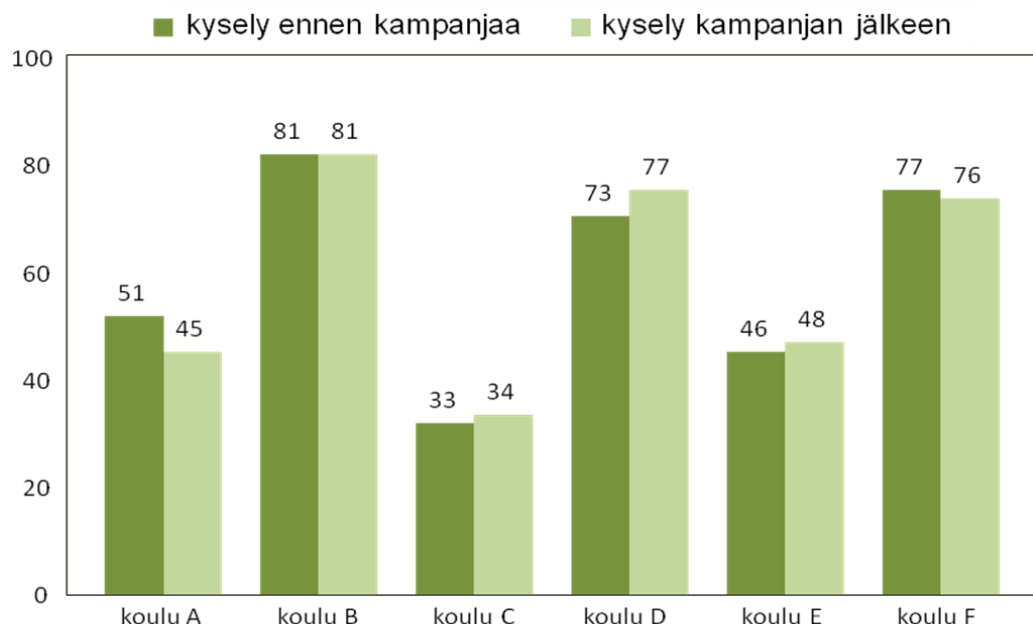
4.2.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa haastattelijan ja haastateltavan välillä on suora vuorovaikutus. Haastattelija päättää saamansa vaikutelman perusteella, vastaako haastateltava kysymyksiin. Tutkijan on saatava haastateltava vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman tarkasti. Haastattelu tulee olla aina vapaaehtoinen. (Heikkilä 2008, 67.)

Tässä tutkimuksessa haastateltiin koululaisia Alajärven Paalijärvenkoululta ja Alavuden Länsipuolenkoululta. Haastateltavia oli kerralla 3 -4 koululaista eri luokilta, pienimmät koululaiset omassa ryhmässään ja isommat omassa ryhmässään. Opettajat valitsivat haastatteluun osallistujat vapaaehtoisten joukosta. Haastattelut tehtiin rauhallisessa tilassa ja ne nauhoitettiin. Tutkimuksessa haastateltiin myös koulujen ruokapalveluhenkilöä ja myös nämä haastattelut nauhoitettiin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

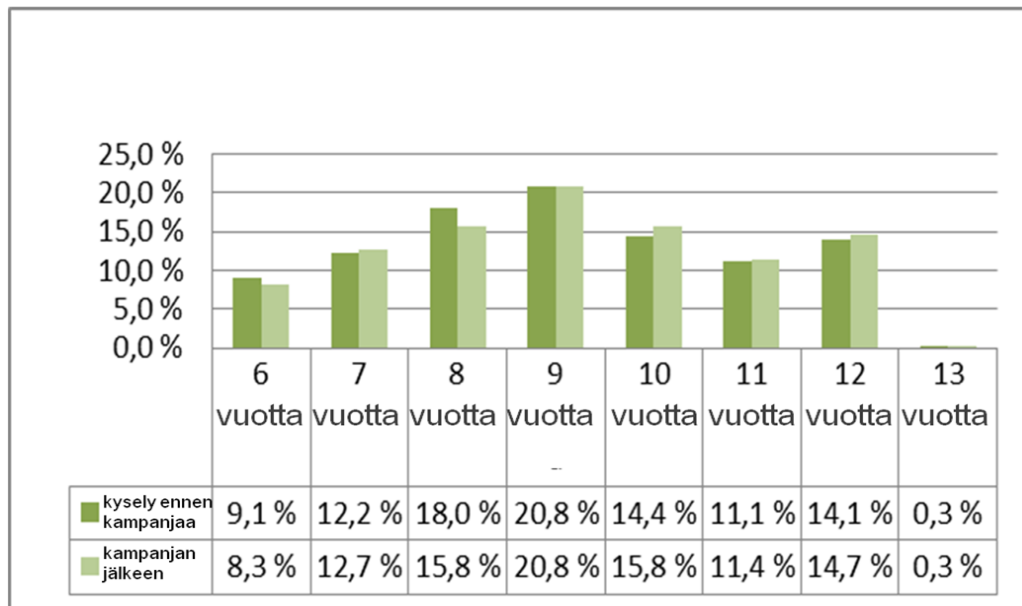
Ennen kampanjaa kyselyyn vastasi 361 koululaista, esikoululaisista kuudesluokkalaisiin (kuvio 6). Kampanjan jälkeen vastanneiden määrä oli sama, 361.



KUVIO 6. Vastausmäärät kouluittain (n=361)

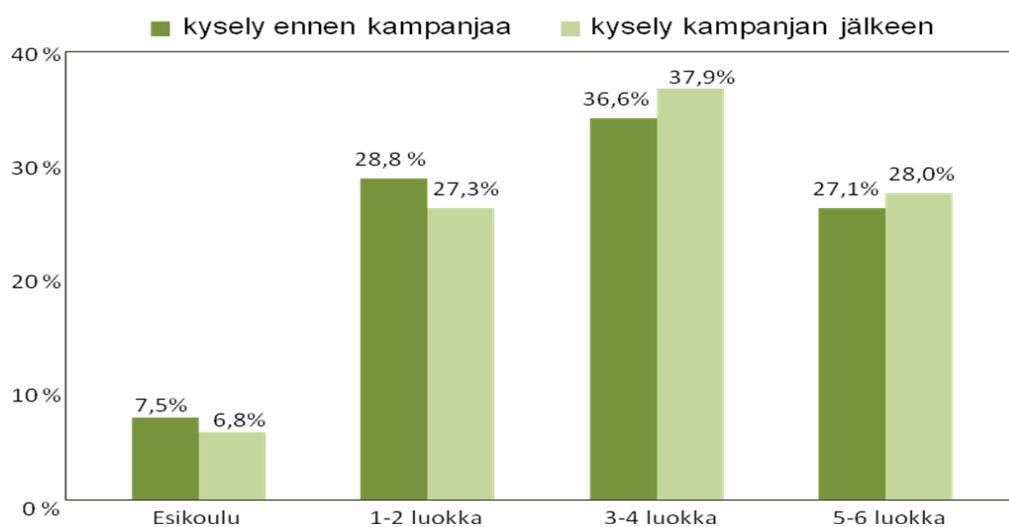
5.1 Sukupuoli, ikä ja luokka-aste

Ensimmäiseen kyselyyn vastanneista poikia oli 48,5% ja tyttöjä 51,5%. Toisessa kyselyssä poikia oli 49% ja tyttöjä 50,7 %. Toisen kerran vastauksissa yhdessä lomakkeessa (0,3%) ei ollut ilmoitettu sukupuolta.



KUVIO 7. Vastaajien ikäjakauma (n=361)

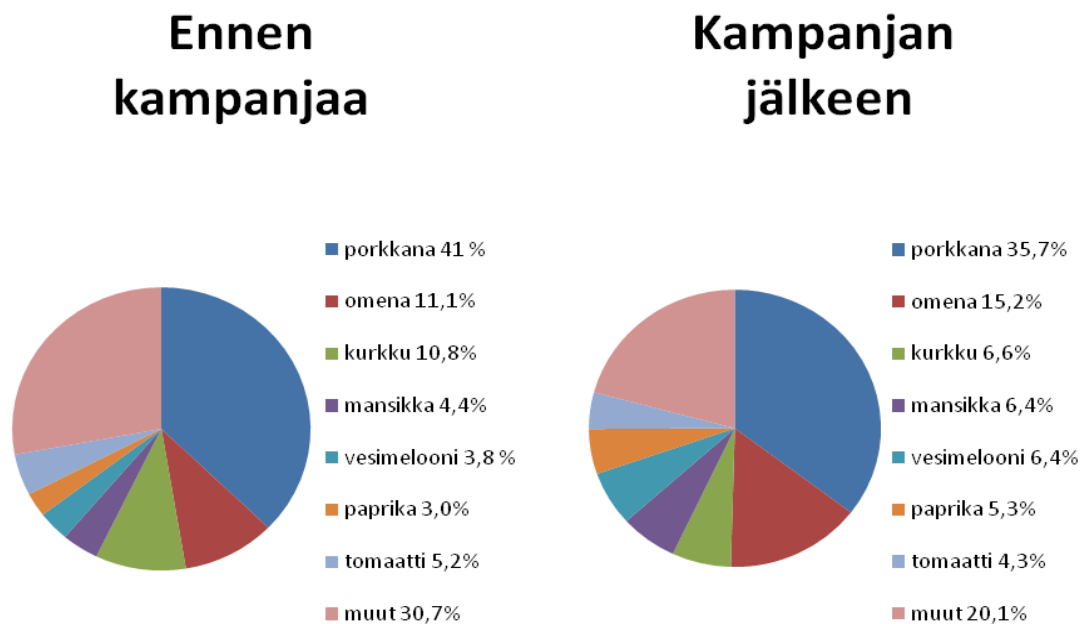
Ennen kampanjaa kyselyyn vastanneista oli 9-10 vuotiaita oli 35% vastanneista ja 7-8 vuotiaita 30% vastanneista (kuvio 7). Esikoululaisten pienempi osuus vastanneista (kuvio 8) johtui siitä, etteivät he osaa vielä lukea eikä kouluissa ollut resursseja ohjata heitä kyselyn tekemisessä.



KUVIO 8. Vastaajien luokka-aste (n=361)

5.2 Kasviksista pitäminen

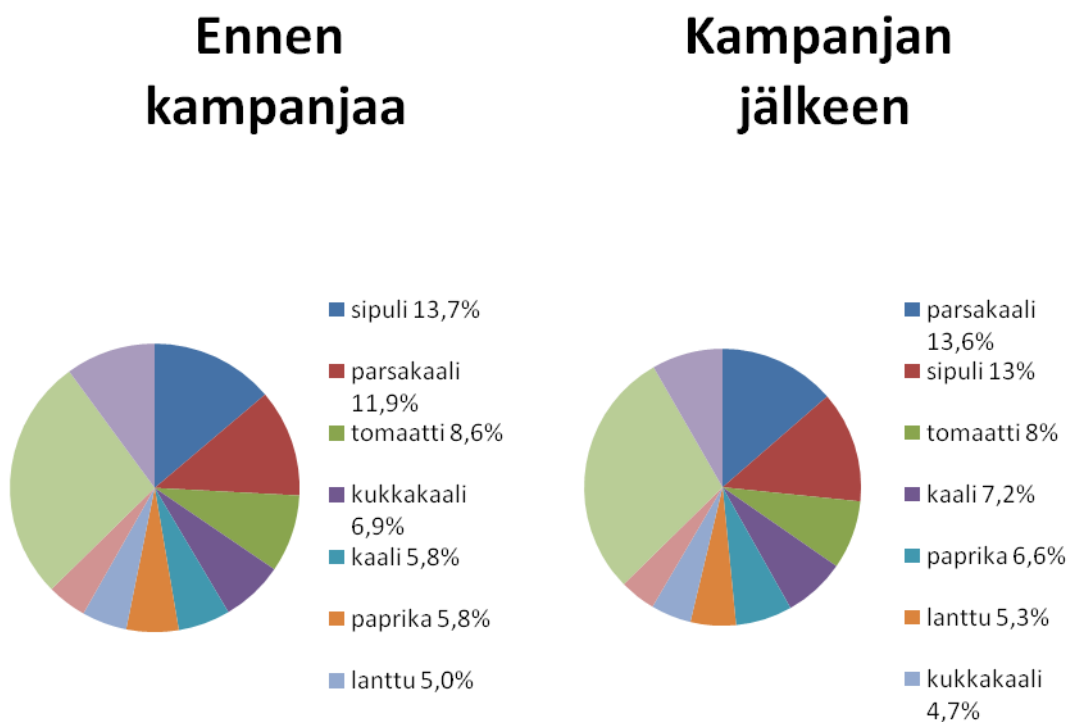
Pidetyimmäksi kasvikseksi ylivoimaisesti nimettiin porkkana, toiseksi tuli omena ja kolmanneksi kurkku. Pidetyintä kasvista kysyttiin sekä ennen että jälkeen kampanjaviikon. Jälkimmäisessä kyselyssä tulokset olivat kutakuinkin samat, mutta paprika oli tomaattia suositumpi. Muita mainittuja kasviksia olivat kaali, kukkakaali, parsakaali, sipuli, punajuuri, viinirypäle, lehtisalaatti, luumu, vadelma, viinimarjat, mandariini, ananas, sieni, lanttu, päärynä, appelsiini, persikka, herne, mustikka, ruusukaali, banaani, karviainen, puolukka, lakka, chili, suolakurkku ja kesäkurpitsa. Toisessa kyselyssä edellisten lisäksi oli mainittu vielä maissi, kiivi ja fenkoli. Kyselyssä ei määritelyä montako kasvista saa kirjoittaa. Suurimmassa osassa vastauksista kasviksia oli nimetty 1-3.



KUVIO 9. Eniten pidetty kasvis (n=361)

Kysyttäessä kasviksia joista ei pidä vastaajista 10 prosenttia vastasi ettei sellaisia ole. Ensimmäisessä kyselyssä sipuli nousi ensimmäiselle sijalle, toiseksi parsakaali ja kolmanneksi tomaatti. Toisessa kyselyssä ensimmäisen sijan otti kuitenkin

parsakaali, toisena oli sipuli ja kolmantena tomaatti. Muita kasviksia joista ei pidetty olivat kurkku, ananas, ruusukaali, lehtisalaatti, puolukka, banaani, viinimarjat, lanttu, ruohosipuli, suolakurkku, parsa, vesimeloni, porkkana, kesäkurpitsa, omena, kurpitsa, chili, herne, luumu, retiisi, lakka, selleri, päärynä, mustikka, kirsikka, raparperi, vadelma, appelsiini, karviainen, mansikka, persikka, sieni, kiivi, sitruuna, nauris ja maissi. Toisessa kyselyssä edellisten lisäksi oli mainittu vielä palsternakka, munakoiso, avokado, inkivääri, fenkoli ja bataatti.

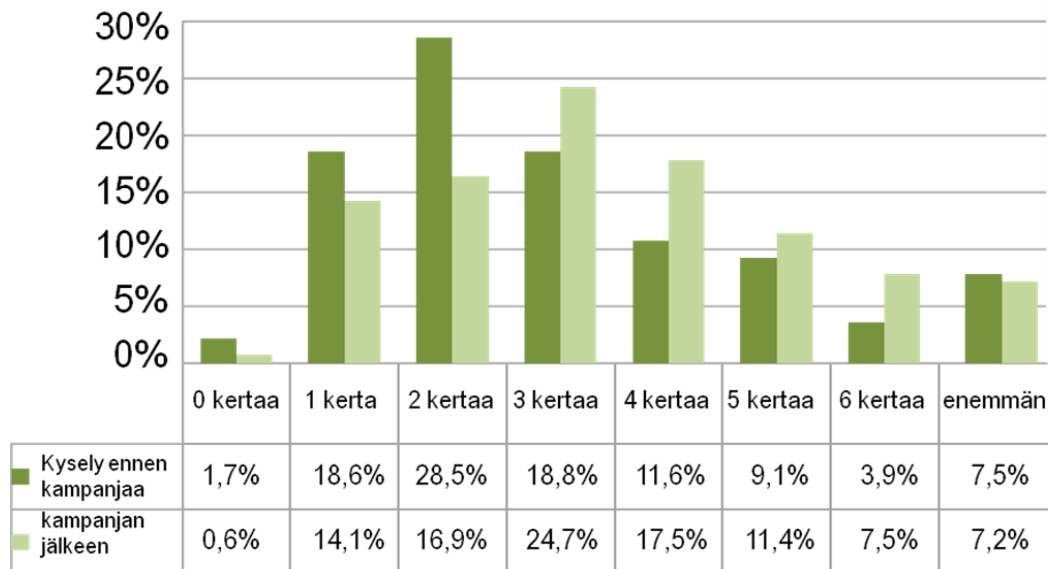


KUVIO 10. Vähiten pidetty kasvis (n=361)

5.3 Kasvisten käyttö

Kasvisten syöntikertoja päivässä kysyttäessä (kuvio 11) ensimmäisellä kerralla 1,7% vastasi ettei syö kasviksia ollenkaan. Kaksi kertaa päivässä kasviksia söi kuitenkin huomattava osa (28 %).

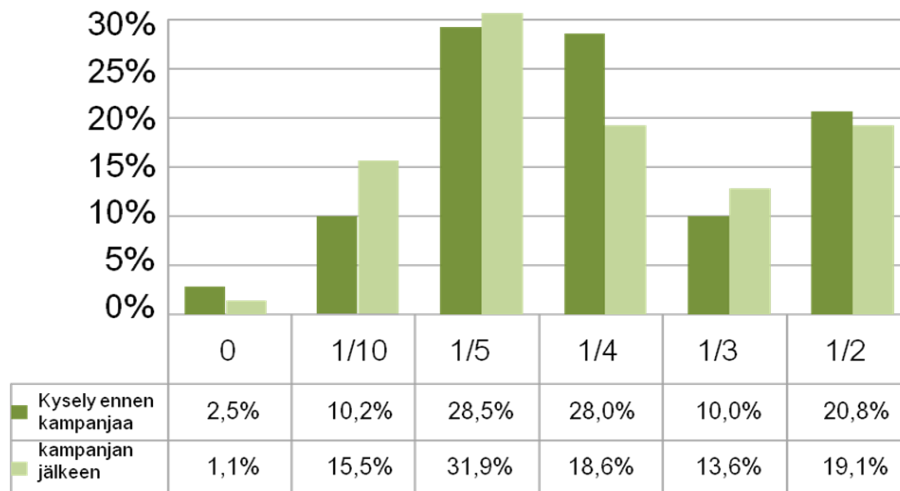
Toisessa kyselyssä taas 0,6 prosenttia ei syönyt lainkaan kasviksia päivässä ja tällä kertaa eniten vastauksia keräsi vaihtoehto kolme kertaa päivässä (25 %). Suurin osa söi kasviksia 4-6 kertaa päivässä.



KUVIO 11. Kasvien syöntikerrat päivittäin, ennen ja jälkeen kampanjaviikon (n=361)

Koululaisten kasvien käyttö myös kotona lisääntyi. Osa vanhemmista oli hyvin aktiivisia ja he saivat kouluilta tietoa kampanjaviikosta. Haastattelussa koululaiset kertoivat, että kotiin hankittiin uusia kasviksia mitä aikaisemmin ei ole käytetty, aamupalaan lisättiin tomaattia ja kurkkua ja välipalaksi syötiin hedelmiä.

Kasvien käyttöä koululounaalla kartoitettiin piirros tehtävällä, jossa tuli piirtää lautaselle paljonko se sisältää kasvista. Vaikka syöntikertojen määrä kasvoi päivässä (kuvio 11), niin koululounaalla kasvien määrä väheni lautasella (kuvio 12), alle suositusten. Kasvien syönnin kasvua tukee kuitenkin tulos, jossa kasvisvaipaita lautasia oli vähemmän toisessa kyselyssä.

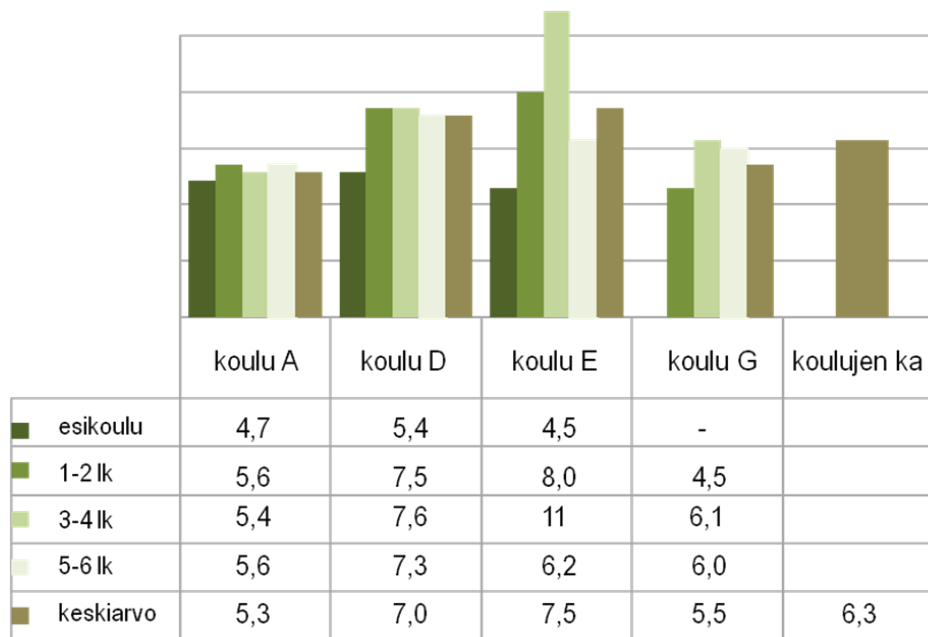


KUVIO 12. Kasvisten määrä lautasella, ennen ja jälkeen kampanjaviikon (n=361)

Tikkasen (2008) tutkimuksessa todettiin aiemmin, että Helsingin seudun peruskoulun vastanneista oppilaista jopa 38 prosenttia ei syönyt lainkaan kasviksia koululounaalla, kun taas tässä tutkimuksessa tulos samassa vaihtoehdossa jäi molemmissa kyselyissä reilusti alle viiden prosentin. Tässä tämän tutkimuksen tuloksessa näkyy selvästi iän suuri vaikutus kasvisten käytössä. WHO:n koulututkimus (2004) kertoi, että 11-vuotiaat syövät hedelmiä ja kasviksia enemmän päivittäin kuin 13- ja 15-vuotiaat.

Kampanjaviikolla koululaiset keräsivät kasviskourallisia keräilykorttiin. Tulokset saatiin neljältä koululta (kuvio 13), joskin koulussa G eivät ole esikouluikäiset osallistuneet. Tavoitteen kuusi kourallista päivässä saavutti koulu E 7,5 keskiarvolla ja koulu D keskiarvolla 7. Kaikki koulut yhteensä saavutti suosituksen 6,3 keskiarvolla.

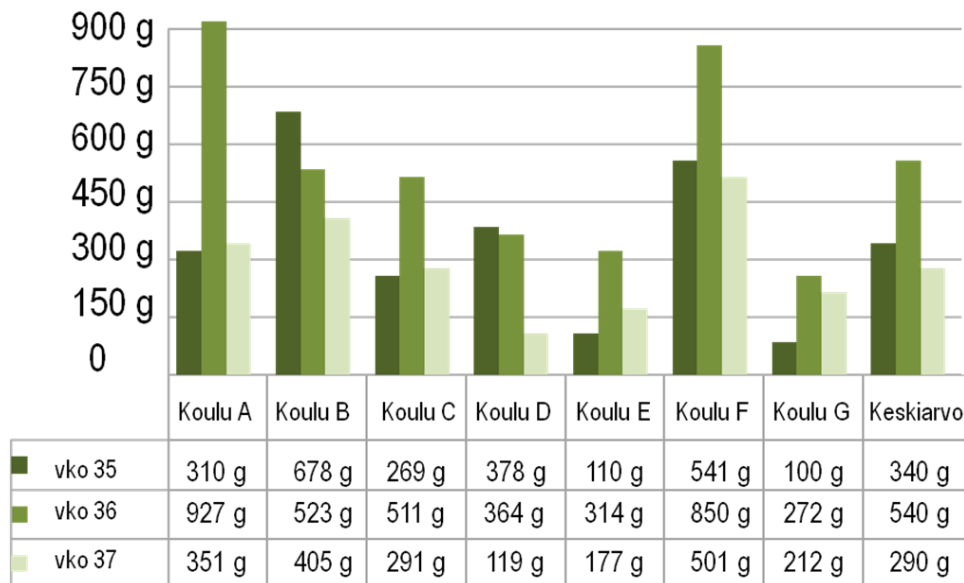
Haastattelussa kävi ilmi, että koulussa B ei keräilykorttia ollut käytössä ollenkaan, vaan ruokapalveluhenkilö piti kirjaa luokkien kasvisten syönnistä. Kyselylomakkeen palautteissa oli joitakin kommentteja keräilykortin täytön hankaluudesta ja tähän asiaan onkin tulossa jatkossa parannusta.



KUVIO 13. Kasviskourallisten määrät (n=361)

Ruokapalveluhenkilökunta kirjasi taulukkoon viikoilta 35–37 käytetyt kasvikset. Oppilasta kohden enimmillään kasviksia kului jopa 0,9 kg kampanjaviikolla (kuvio 14).

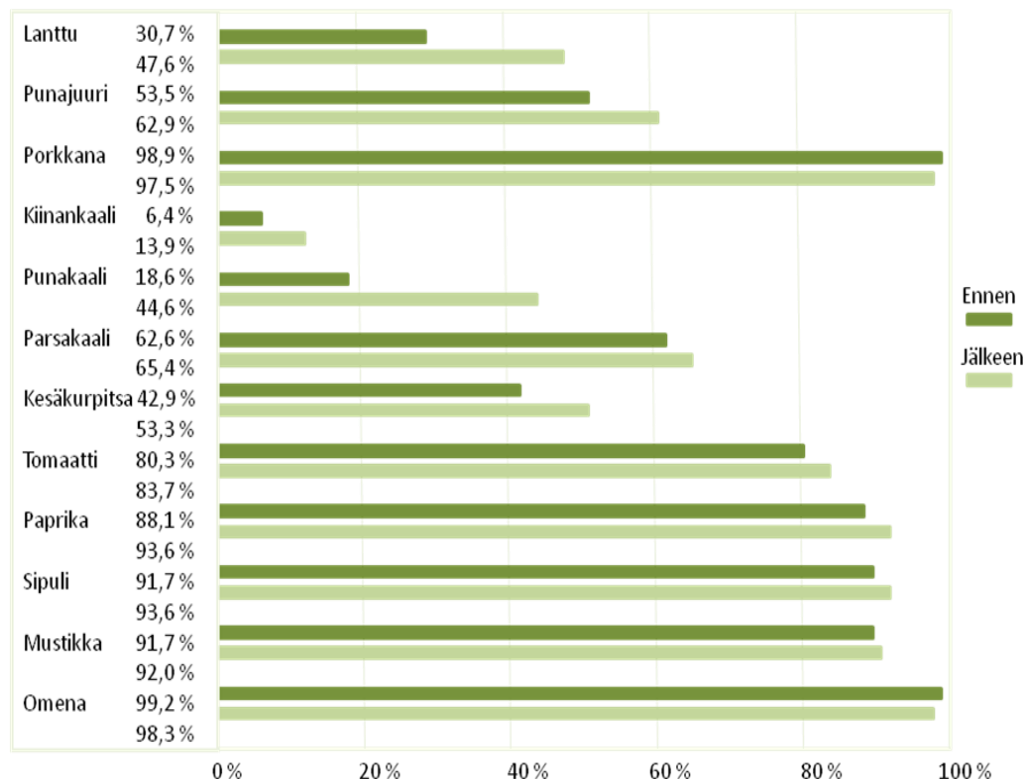
Koulun B kohdalla kasviksia käytettiin eniten viikolla 35, johtuen siitä että koulussa syötiin kasviksia runsaasti koko syksyn, ei ainoastaan kampanjaviikolla. Kasvisten käyttö palautui samoihin määriin mitä se oli ennen kampanjaviikkoa.



KUVIO 14. Kasvisten kulutus viikoilla 35-37 (n=361)

5.4 Kasvisten tuntemus

Koululaisten kasvisten tuntemus oli kaiken kaikkiaan hyvä. Kolme huonoiten tunnistettua kasvista oli kiinankaali, punakaali ja kesäkurpitsa. Näiden kohdalla tunnistaminen parani kampanjaviikon jälkeen tehdyssä kyselyssä, kuten kuviosta 15 nähdään.

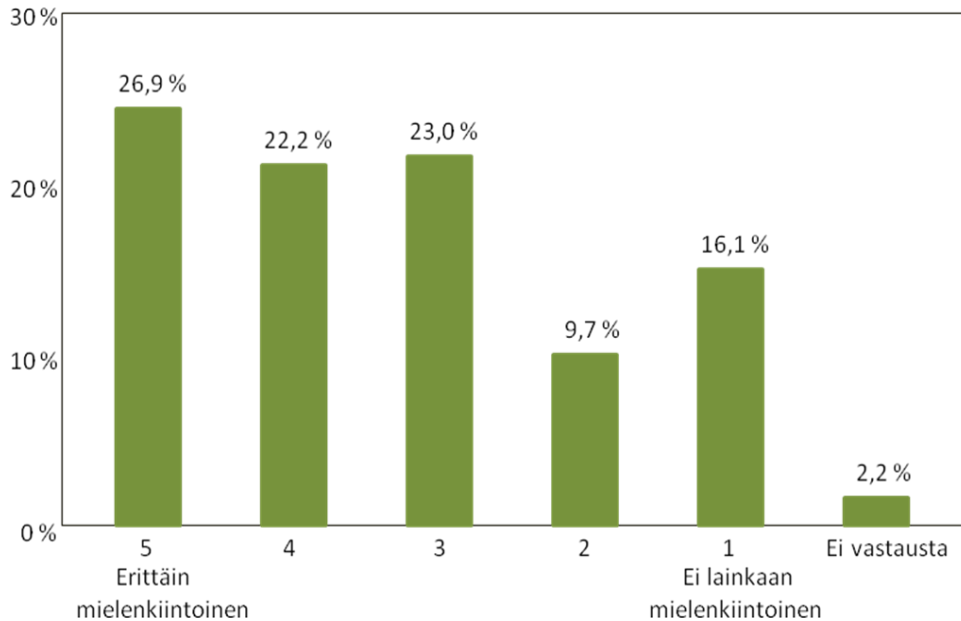


KUVIO 15. Kasvisten tuntemus (n=361)

5.5 Kampanjaviikko koululaisten näkökulmasta

Parhaiten vastaajien mieleen kampanjaviikosta jäi kasvisnäyttelyt, kasvisten dippaaminen, uusien kasvisten maistelu, sadonkorjuujuhla, Kaappaa kasvis-kilpailu, julisteen teko, välipala, kasvisjumppa, näytelmät, kasviksiin tutustuminen kaupassa, puolukkaretki ja kasvisrastit.

Toisessa kyselylomakkeessa pyydettiin arvioimaan kaappaa kasvis kampanjaviikon mielenkiintoisuutta asteikolla 1-5. Vastanneista 27 prosenttia piti kampanjaviikkoa erittäin mielenkiintoisena (kuvio 16). Kehitysehdotuksissa toivottiin, että viikon aikana katsottaisiin videoita kasviksista, järjestettäisiin maailmanlaajuinen kilpailu, liikuttaisiin enemmän ulkona ja maisteltaisiin enemmän kasviksia. 16 prosenttia vastanneista eivät innostuneet kampanjaviikosta.



KUVIO 16. Kaappaa kasvis –kampanjan mielenkiintoisuus (n=361)

Haastatteluista ilmeni, että osa vastasi jatkavansa kampanjaviikon tapaan kasvisruokien käyttöä ja osa ei tiennyt. Koululaiset pitivät kilpailua hyvänä asiana ja myös halusivat että kampanjaviikko olisi jokavuotinen tapahtuma. Monet lapsista tiesivät myös kasvisruokien terveysmerkityksen.

5.6 Kampanjaviikko ruokapalveluhenkilöstön näkökulmasta

Ruokapalveluhenkilöstö piti kampanjaviikkoa mielenkiintoisena ja hyvin tärkeänä asiana. Kasvisruokia tehtiin enemmän kuin tavallisesti. Erilaisia teemapäiviä pidettiin kuten tutustuttiin erilaisiin kaaleihin yhtenä päivänä, dipattiin erilaisia kasviksia välipalaksi ja näytettiin kuinka kokonainen tuoreananas käsitellään. Lasten innostuneisuus on ollut palkitsevaa ruokapalveluhenkilökunnan mielestä vaikkakin viikko on lisännyt työn määrää keittiössä. Ongelmia oli tuottanut tuotteiden saatavuus ja käytössä oleva määräraha, koska budjetoinnissa tätä viikkoa ei ollut huomioitu.

Kampanjaviikolla kasvisten menekki lisääntyi huomattavasti, salaattimäärät kasvoivat ja sellaiset salaatit joista ennen ei niin pidetty menivät paremmin kaupaksi. Lämpöisiä kasvislisäkkeitä oli myös tarjolla, joita yleensä koulujen ruokalistalla ei ole. Lämpöiset kasvikset saivat myös hyvän vastaanoton koululaisten keskuudessa. Tähderuokaa ei ole tullut takaisin sen enempää kuin ennenkään, jopa vähemmän.

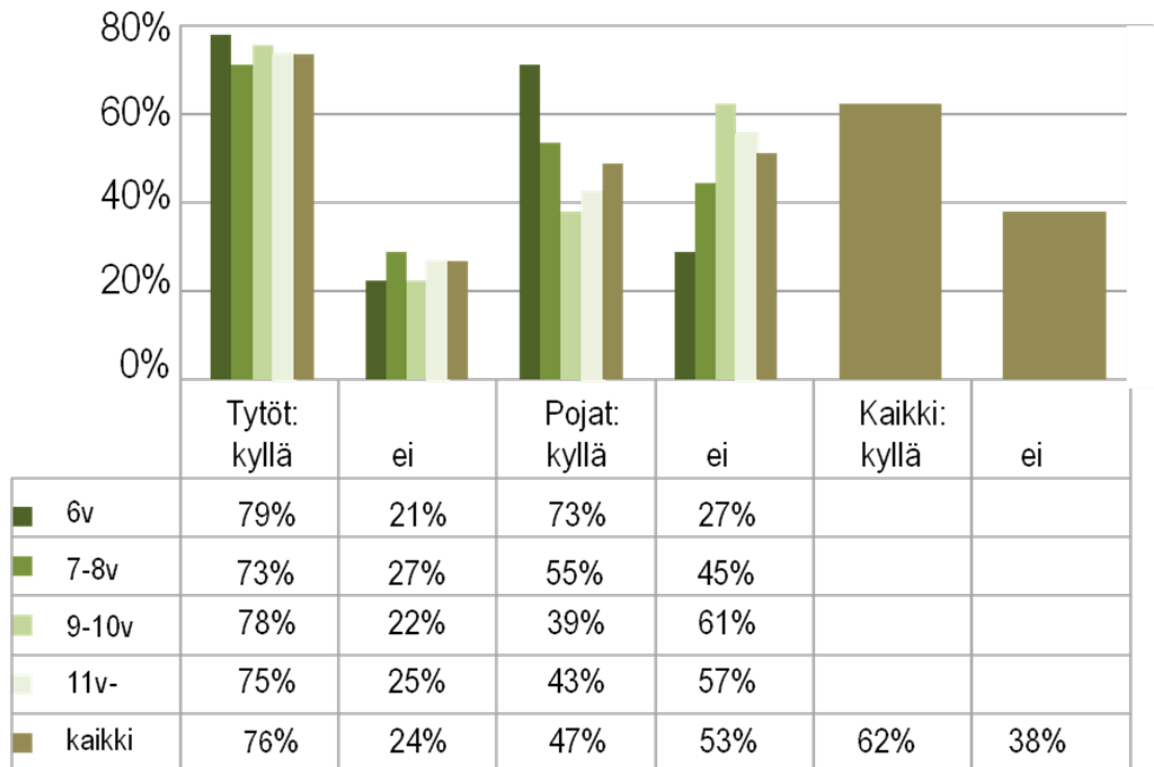
Suosituimpia kasviksia olivat ruokapalveluhenkilöstön mielestä porkkana, kurkku, omena, mandariini, viinirypäle, mustikka, mansikka, puolukka, mustaherukka, meloni, tomaatti, paprika, kukkakaali, parsakaali ja salaatit. Vähemmän pidettyjä olivat kaalit varsinkin punakaali ja sipuli. Kouluilla oli kuuden viikon kiertävä ruokalista joihin ei tehty muutoksia juurikaan vaan lisättiin kasvisten määrää esimerkiksi lämpöisillä kasvislisäkkeillä tai jälkiruoilla, kuten hedelmäsalaatilla tai marjakiissillä.

Ruokapalveluhenkilöstön mielestä ”Kaappaa kasvis” -kampanjaviikko voisi olla jokavuotinen tapahtuma joka innostaisi koululaisia varsinkin koulunsa aloittaneita ekaluokkalaisia ja esikouluikäisiä syömään kasviksia. Syksy on hyvä aika koska kasviksia saa hyvin ja ne ovat edullisimpia hankkia. Kun kasviksista puhutaan, tehdään kasvisnäyttelyitä ja tunnistetaan kasviksia, niin kyllä sillä on vaikutusta kasvisten syömiseen. Keräilykorttiin tulisi saada jotain parannusta, koska se työllisti opettajia liiaksi. ”Tänään tarjolla kasvimaalta”- kasvitaulu oli hyvä ja sitä tullaan käyttämään myös jatkossa.

5.7 Kampanjaviikon mielenkiinto ja tulevaisuus

Kysyttäessä tulisiko Kaappaa kasvis- kampanjaviikko järjestää joka vuosi, 62 prosenttia vastaajista haluaisi, että viikko järjestettäisiin vuosittain. Vastaajista 38 prosenttia taas toivoi päinvastaista. Sukupuolijakaumasta ilmenee, että tytöt ja 6 – 8-

vuotiaat pojat kannattivat eniten vuotuista kampanjaviikkoa. Parannusehdotuksissa oli mainittu, että joka toinen vuosi olisi hyvä. Vastanneista 13 jätti vastaamatta tähän kysymykseen.



KUVIO 17. Vuosittainen kasvis –kampanjaviikko (n=348)

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kasvisten menekki lisääntyi jonkin verran kampanjaviikolla. Koulun A kohdalla menekki jopa kolminkertaistui normaaliin käyttöön verrattuna. Tähän vaikutti varmasti suurelta osin viikkoon liittyvä kilpailu ja myös se, että kasviksia oli tavanomaista enemmän tarjolla. Koululaiset tutustuivat erilaisiin kasviksiin, joita koulussa ei ole ennen tarjottu. Koululaiset saivat myös poikkeuksellisesti välipalana koulussa kasviksia kuten hedelmiä ja marjoja. Kasviksia tarjottiin myös dipattavaksi.

Vaikka kampanjaviikolla tutustuttiin uusiin kasviksiin, niin se ei muuttanut suosituimpien kasvisten listaa, porkkana, omena ja kurkku pysyivätkin siis listan kärjessä. Kampanjaviikon jälkeen tehdyssä kyselyssä hajontaa ilmeni kuitenkin enemmän. Mielestäni tämä johtui siitä, että koululaiset oppivat maistamaan uusia kasviksia ja myös pitivät niistä.

Kampanjalla ei ollut juurikaan vaikutusta vähiten pidettyjen kasvisten listaan. Sipulin ja tomaatin osalta prosenttiosuudet kuitenkin pienenevät kampanjan jälkeisessä kyselyssä, kun taas parsakaalin ja kaalin prosenttiosuudet nousivat.

Suurin vastaaja ikäluokka oli 9-vuotiaat, koska kaikki koulut eivät ottaneet mukaan kyselyihin kaikkia luokkia. Sekä ennen kampanjaviikkoa, että kampanjaviikon jälkeen heidän osuus oli 21 prosenttia. Suurin osa vastaajista oli 3. – 4. luokkalaisia. Ennen kampanjaviikkoa luku oli 37 prosenttia ja kampanjaviikon jälkeen tehdyssä kyselyssä 38 prosenttia.

Haastatteluissa tuli selvästi ilmi, että lapset pitivät kampanjaviikkoa tosi kivana kokemuksena. Mitään negatiivista sanottavaa ei haastatteluissa tullut esille. Koulu-

laiset pitivät kaikesta toiminnasta, mitä viikkoon oli suunniteltu kuten marjaretket, omenien kerääminen ja kaupan kasvisosastoon tutustuminen.

Koululaiset kertoivat oppineensa kampanjaviikolla tunnistamaan uusia kasviksia ja myös maistelleet uusia makuja. Koululaiset mainitsivat uusiksi tuttavuuksiksi muun muassa lehtisellerin, pavun, luumun, avomaankurkun, kukkakaalin, ruusukaalin, kyssäkaalin, kesäkurpitsan ja jopa lanttu oli joillekin uusi tuttavuus. Kyselyn tunnistustehtävän pohjalta voidaan todeta, että koululasten kasvisten tuntemus parani kampanjaviikon jälkeisessä kyselyssä, vaikka se oli jo hyvä ensimmäiselläkin kerralla.

Kampanjaviikon jälkeen kasvisten menekki palautui osalla kouluista kampanjaa edeltävälle tasolle, mutta osa koululaisista jatkoi runsaampaa kasvisten syöntiä. Kasvisten käytön määrän lasku mielestäni johtui siitä, että kasviksia ei ollut tarjolla kampanja-viikon jälkeen niin runsaasti. Mikä johtui siitä, ettei niitä voitu hankkia käytössä olevan budjetin puitteissa.

Tutkimuksesta ilmeni, että koululaisista 4. - 6. luokkalaisissa pojissa oli enemmän niitä, jotka eivät pitäneet kampanjaviikosta niin paljon kuin tytöt ja nuoremmat pojat. Aikaisempiin tutkimuksiin verraten samaa kiinnostuksen puutetta kasvisten syöntiin näkyi. Tässä onkin haastetta miten saadaan yläasteikäiset syömään kasviksia enemmän tai ylipäättänsä syömään koululounasta joka päivä.

Tutkimuksesta ilmenee myös, että kasvisten määrä koululounaalla väheni kampanjaviikon jälkeen, mutta kuitenkin kasvisten syöntikerrat kasvoivat. Tämä tukee mielestäni sitä, että kampanjaviikko oli onnistunut hyvin ja tavoite saavutettu. Kampanjaviikolla tavoite saavutettiin myös kasviskourallisten määrässä, kun kaikki koulut joista tulokset saatiin laskettiin yhteen, niin keskiarvo oli 6,3.

Kasviksia tulisi olla tarjolla monipuolisemmin. Kaalit eivät olleet kovinkaan suosittuja ja ne voisi useammin korvata erilaisilla salaateilla, kuten esimerkiksi lehtisalaatilla, jääsalaatilla tai jäävuorisalaatilla. Salaattiainekset voisi myös olla erikseen otettavissa, jolloin jokainen voisi koota mieleisensä annoksen. Salaatit ja kasvikset tulee olla aina ensimmäisenä tarjolla linjastossa, niin tulee helpommin otettua lautasmallin mukainen annos kasvista eli puolet lautasesta. Malliannos on myös hyvä keino ohjata terveellisiin valintoihin ruokailutilanteessa. Koulun ruokalistaan tulee lisätä enemmän lämpimiä kasvislisäkkeitä, joihin ei lisätä suolaa, vaan hieman pehmeää kasvirasvaa.

Kuten jo aiemmin Urhon ja Hasusen tutkimuksessa (2004) todettiin - välipala on yksi hyvä keino lisätä kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöä koulussa. Tästä tutkimuksesta kävi ilmi, että koululaiset pitivät välipaloista, joita kampanjaviikolla tarjottiin. Tämä keino voisi vähentää levottomuutta tunneilla ja edesauttaisi oppimista, kun ateriointivälit eivät olisi niin pitkiä, samalla voisi vähentyä myös epäterveellisten välipalojen nauttiminen.

Kansallisessa ruokastrategiassa ja valtioneuvoston periaatepäätöksessä on juuri näitä asioita mietitty toteutettavan seuraavasti. Kansallisessa ruokastrategiassa ilmenee että Suomi sijoittuu varsinkin kasvien, marjojen ja hedelmien käytön osalta heikosti eurooppalaisessa kulutusvertailussa. Jatkossa on tavoitteena lisätä ja monipuolistaa kasvien käyttöä. Niiden maittavuutta tulisi lisätä. Keinoja millä kasvien, marjojen ja hedelmien kulutusta ehdotetaan lisättäväksi ovat seuraavat asiat:

- Kasvien kuluttajahintoja lasketaan ja helpotetaan niiden saantia vähävaraisille. Tästä olisi vastuussa poliittiset päättäjät ja verohallinto.
- Hedelmiä on päivittäin tarjolla varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa välipalana, vastuu olisi elintarvike –ja opetushallituksella sekä kunnilla.

- Kasvisten, marjojen ja hedelmien menekkiä tulisi edistää ja tästä vastaisi elintarvikehallinto, tuottajat, jalostajat, kauppa ja järjestöt. (Huomisen ruoka 2010, 12-13.)

Valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaan terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon saannin turvaamiseksi väestö tulee liikkumaan riittävästi, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö lisääntyy samalla kun tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin käyttö vähenee. Ylipaino ja lihavuus sekä niihin liittyvät terveyshaitat vähenevät. Erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevien väestöryhmien terveyttä edistävät ruoka- ja liikuntatottumukset yleistyvät. Nämä muutokset saadaan aikaiseksi vaikuttamalla kulttuuriin, elinympäristöön, olosuhteisiin. Varmistetaan myös, että kaikilla väestöryhmillä on riittävästi tietoa ja taitoa terveellisestä ravitsemuksesta ja terveyttä edistävästä liikunnasta. Kannustetaan, tuetaan ja ohjataan kaikkia, erityisesti heikommassa asemassa olevia. (Valtioneuvoston periaatepäätös 2008, 4-5.)

Valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaan keskeisiä kehittämisen painopistealueita ovat neuvola, päivähoito ja kouluympäristö, koska näin tavoitetaan melkein kaikki lapset, nuoret ja lapsiperheet. Terveystieteiden huollossa tulee olla riittävästi osaavaa henkilökuntaa ja tarvittavat työkalut havaita ja puuttua ongelmiin sekä antaa ohjausta. Päivähoidon ja koulun tulee olla terveyttä edistävä ympäristö. Elintarvike- ja ruokamarkkinointi, joka kohdistuu lapsiin ja nuoriin, ei saa olla ristiriidassa terveyden edistämisen kanssa. (Valtioneuvoston periaatepäätös 2008, 10-11.)

Päiväkodeissa ja kouluissa edistetään kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä vaikuttamalla EU:n yhteisiin markkinajärjestelyihin samalla tavoin kuin nykyinen koulumaitojärjestelmäkin eli kohdentamalla maataloustukea ravitsemuksellisesti hyvälle kasvisvaihtoehdoille. (Valtioneuvoston periaatepäätös 2008, 4.)

Lasten ja nuorten hyvinvointiin kannattaa siis panostaa, joten kuntien talousarvioissa kouluruokailuun varattuun budjettiin tulisi varata enemmän rahaa mitä se nykypäivänä on, kun terveelliset elämäntavat opitaan jo varhain niin niitä noudatetaan myös aikuisena.

Tutkimuksen pohjalta ”Kaappaa kasvis”- kampanjaviikko on hyvä keino lisätä kasvisien käyttöä monipuolisemmaksi kouluissa ja toivottavasti seuraava ”Kaappaa kasvis –viikko” toteutuu jo ensisyksynä valtakunnallisena kampanjaviikkona.

Tutkimuksessa pyritään välttämään tutkimustulosten virheellisyyttä, mutta silti tulosten pätevyys ja luotettavuus vaihtelevat. Ensimmäinen edellytys luotettavuudelle on, että tutkimus on laadittu tieteellisen tutkimuksen kriteereiden mukaisesti. Kokonaisluotettavuus tutkimuksessa muodostuu siis tutkimuksen pätevydestä (validiteetti) ja luotettavuudesta (reliabiliteetti). Jos otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta, on kokonaisluotettavuus hyvä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Heikkilä 2008, 186; Vilka 2007, 174.)

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä kuvata täsmälleen sitä, mitä on tarkoituskin selvittää. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkimus mittasi tarpeisiin nähden asioita riittävän hyvin. Tutkimuslomakkeen kysymykset oli tarkoin mietitty, jotta ne mittaisivat oikeita asioita ja kattaisivat koko tutkimusongelman ja –kysymysten vaatimat tiedot. Perusjoukko oli myös tarkoin määritelty, jotta saatiin edustava otos.

Reliabiliteetti määritellään tutkimuksessa kyvyksi tuottaa ei-sattumanvaraisiatuloksia. Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskierroksilla ja tulos on sama, voidaan tulosta pitää luotettavana (Hirsjärvi ym. 2009, 23; Heikkilä 2008, 187).

Tämän tutkimuksen tulokset voisivat vaihdella hieman jos otos olisi ollut isompi ja otantamenetelmä toisenlainen.

LÄHTEET

- Andersen, T., Borg, P., Palokangas, S., Kurppa, S., Marttila, J., Parkkinen, M., Pyykönen, R. & Turunen, S. 2010. Huomisen ruoka: Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. Helsinki: Ruokastrategiavalmistelun työryhmä.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2007. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen – ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia kustannus.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: EDITA.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2002. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Kouluruokailusuositus. 2008. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Helsinki: Opetushallitus.
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon – näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Parkkinen, K. & Serti, P. 1999. Ruoka ja ravitsemus. Helsinki: Otava
- Paturi, M., Tapanainen, H., Reenivuo, H. & Pietinen, P. 2008. Finnravinto 2007 – tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 23/2008.
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Otava.

- Ruottinen, S. 2011. [Väitöskirja]. Runsaskaan kuidun saanti ei ole pienille lapsille haitallista vaikka toisin on luultu. Turun yliopisto. [Viitattu 31.3.2011] Saatavana:
<http://domino.utu.fi/tiedotus/tiedotukset.nsf/61345dc704eae28ac22568bd00428706/e86e4582a0639879c225782c00271885?OpenDocument>
- Siltala, S. 2007. Opinnäytetyö. Kouluruokailu terveyden edistäjänä. Kauhajoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2005. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Tikkanen, I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Helsinki: Sitra.
- Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003: Selvitys peruskoulun 7-9 luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Järkipalaa välipala-automaatti kokeilu. 14.9.2007. [Verkojulkaisu]. Helsinki: SIT-RA. [Viitattu 12.3.2011]. Saatavana:
http://www.jarkipalaa.fi/Valipalaautomaattikokeilu/fi_FI/valipalaautomaattikokeilu/_files/82355168304170707/default/V%C3%A4lipala-automaattikokeilu.pdf
- Ympäristökeskuksen julkaisuja. 1/2001. Kolmas- ja viidesluokkalaisten ravinnon saanti koulussa ja kotona. Helsinki: Helsingin kaupunki.
- Kotimaiset kasvikset ry. 2010. Kaappaa kasvis! -esittelyvihko. Helsinki: Terveyttä kasviksilla.
- Kotimaiset kasvikset ry. 2011. [Viitattu 20.3.2011]. Saatavana:
<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1047888>
- Kotimaiset kasvikset ry. 2011. Ravitsemus. [Viitattu 20.3.2011]. Saatavana:
<http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Ravitsemussanasto>

Kotimaiset kasvikset ry. 2011. Kasvisten vaikutus terveyteen. [Viitattu 20.3.2011].

Saatavana:

http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvikset_ja_terveys/Kasvisten_vaikutus_terveyteen

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. 2008. [Viitattu 20.3.2011]. Saatavana:

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1069549

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake vko 34

KYSELYLOMAKE

Hyvä Koululainen

Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulun ravitsemisalan toimipisteestä. Teen opinnäytetyön Kaappaa kasvis- teemaviikkoon liittyen.

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää kasvien käyttöä ennen kampanja-viikkoa. Kyselylomakkeet palautetaan nimettöminä. Kiitos vastauksestasi jo etukäteen.

Yhteistyöterveisin restonomiopiskelija

Minna Mytkäniemi puh. 040 5820775

KASVISTEN KÄYTTÖ ALAKOULULAISILLA ETELÄ-POHJANMAAN ALUEELLA

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä mielipidettäsi vastaava vaihtoehto.

Päivittäiseen puoleen kiloon eli kuuteen kouralliseen luetaan mukaan vihannekset , juurekset, marjat ja hedelmät. Raakoina syötävien lisäksi myöskin ruoassa olevat kasvikset laskeetaan mukaan.

TAUSTATIEDOT

1. Koulu mitä käyt

a) Länsipuolen koulu, Alavus

b) Männikön koulu, Lapua

c) Paalijärven koulu, Alajärvi

d) Peuran koulu, Jurva

e) Pöntäneen koulu, Kauhajoki

f) Rantakankaan koulu, Lappajärvi

g) Toukolanpuiston koulu, Seinäjoki

2. Sukupuoli

a) Poika

b) Tyttö

3. Olen

a) 0 -2 luokalla

b) 3 -4 luokalla

c) 5 -6 luokalla

4. Ikäni on

- a) 6 vuotta
- b) 7 vuotta
- c) 8 vuotta
- d) 9 vuotta
- e) 10 vuotta
- f) 11 vuotta
- g) 12 vuotta
- h) 13 tai vanhempi

KASVISTEN KÄYTTÖ

5. Mistä kasviksista pidät eniten

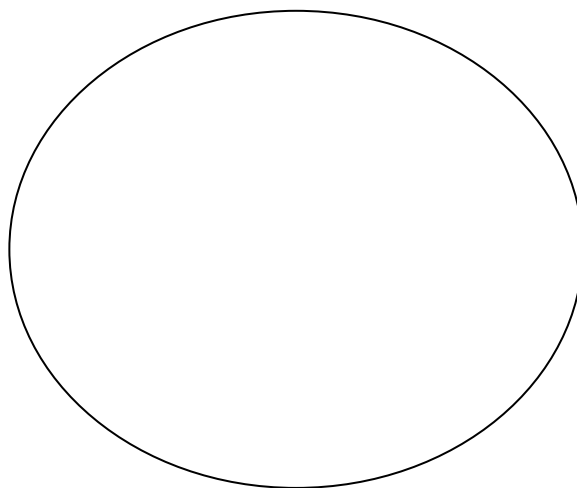
6. Mistä kasviksista pidät vähiten

7. Montako kertaa päivässä syöt kasviksia?

a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 f) 5

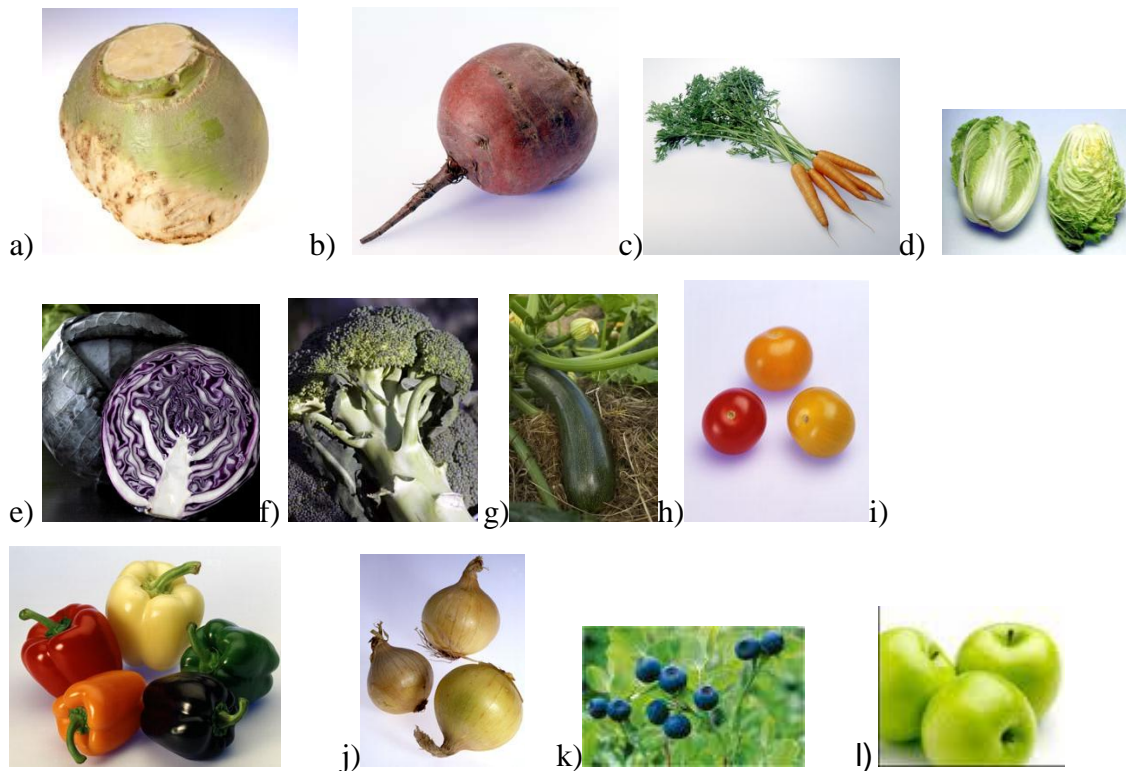
g) 6 h) enemmän

8. Piirrä ja väritä lautasesta alue paljonko koululounaalla syöt kasviksia



KASVISTEN TUNNISTAMINEN

9. Tunnista kasvikset



a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

e) _____ f) _____ g) _____ h) _____

i) _____ j) _____ k) _____ l) _____

KIITOS VASTAUKSESTASI!

LIITE 2. Kyselylomake vko 40

KYSELYLOMAKE

Hyvä Koululainen

Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulun ravitsemisalan toimipisteestä. Teen opinnäytetyön Kaappaa kasvis- teemaviikkoon liittyen.

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää kasvisten käyttöä kampanja-viikon jälkeen. Kysymykset on samat kuin lähtö tilannetta kartoitettaessa lisättynä neljällä lisä kysymyksellä. Kyselylomakkeet palautetaan nimettöminä. Kiitos vastauksestasi jo etukäteen.

Yhteistyöterveisin restonomiopiskelija

Minna Mytkäniemi puh. 040 5820775

KASVISTEN KÄYTTÖ ALAKOULULAISILLA ETELÄ-POHJANMAAN ALUEELLA

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä mielipidettäsi vastaava vaihtoehto.

Päivittäiseen puoleen kiloon eli kuuteen kouralliseen luetaan mukaan vihannekset , juurekset, marjat ja hedelmät. Raakoina syötävien lisäksi myöskin ruoassa olevat kasvikset laske-
taan mukaan.

TAUSTATIEDOT

10. Koulu mitä käyt

- a) Länsipuolen koulu, Alavus
- b) Männikön koulu, Lapua
- c) Paalijärven koulu, Alajärvi
- d) Peuran koulu, Jurva
- e) Pöntäneen koulu, Kauhajoki
- f) Rantakankaan koulu, Lappajärvi
- g) Toukolanpuiston koulu, Seinäjoki

11. Sukupuoli

- c) Poika
- d) Tyttö

12. Olen

- a) 0 -2 luokalla
- b) 3 -4 luokalla
- c) 5 -6 luokalla

13. Ikäni on

- i) 6 vuotta
- j) 7 vuotta
- k) 8 vuotta
- l) 9 vuotta
- m) 10 vuotta
- n) 11 vuotta
- o) 12 vuotta
- p) 13 tai vanhempi

KASVISTEN KÄYTTÖ

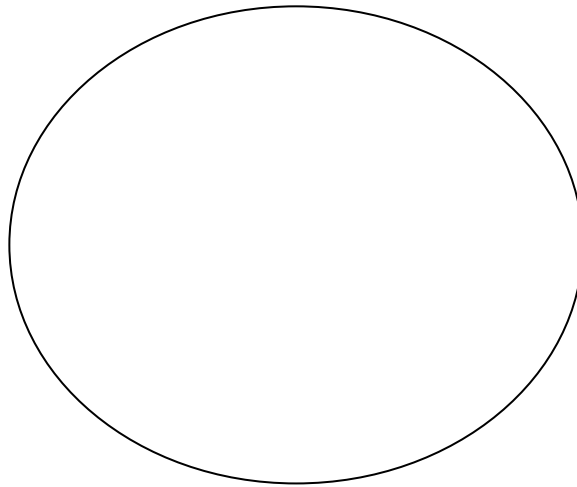
14. Mistä kasviksista pidät eniten

15. Mistä kasviksista pidät vähiten

16. Montako kertaa päivässä syöt kasviksia?

- b) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 f) 5
g) 6 h) enemmän

17. Piirrä ja väritä lautasesta alue paljonko koululounaalla syöt kasviksia



KASVISTEN TUNNISTAMINEN

18. Tunnista kasvikset



a)



b)



c)



d)



e)



f)



g)



h)



i)



j)



k)



l)

a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

e) _____ f) _____ g) _____ h) _____

i) _____ j) _____ k) _____ l) _____

MIELIPITEESI KAAPAA KASVIS -KAMPANJA VIIKOSTA

19. Kuinka mielenkiintoisena pidit kampanja- viikkoa (arvioi asteikolla 1 – 5)

(1 = vähiten mielenkiintoisin ja 5 = eniten mielenkiintoisin)

1 2 3 4 5

20. Tulisiko mielestäsi kaappaa kasvis-viikko järjestää joka vuosi ?

Kyllä

Ei

12. Mikä jäi kampanja-viikosta parhaiten mieleen? _____

13. Kirjoita tähän jos mieleesi tulee ideoita, miten viikkoa voisi kehittää? _____

KIITOS VASTAUKSESTASI!

LIITE 3. Haastattelukysymykset Kaappaa kasvis-viikosta

Koululaiset

1. Oletko pitänyt Kaappaa kasvis-viikosta?
2. Mikä on ollut kivaa viikossa?
3. Onko jotain mistä et ole pitänyt?
4. Tutustuitko uusiin kasviksiin, hedelmiin tai marjoihin, joita et ole aikaisemmin syönyt? Mitä ne oli?
5. Tuliko kasviksia syötyä enemmän kuin ennen?
6. Olisiko kivaa jos tällainen viikko olisi joka vuosi?

Keittiöhenkilökunta

1. Miten olette Kaappaa kasvis-viikon kokeneet? Onko lisännyt työn määrää?
2. Mitä olette huomanneet kasvisten menekissä? Entä jätteen määrä?
3. Mitkä kasvikset, hedelmät tai marjat ovat olleet suosituimpia?
4. Oliko tarjolla jotain erikoisempaa?
5. Mitä mieltä olette jos viikko järjestettäisiin joka vuosi?

LIITE 4.

KAAPPAA KASVIS -HANKE

ALAKOULULAISTEN KASVISTEN KULUTUS

AINEISTONKERUULOMAKE KOULUJEN RUOKAHUOLTOON

Tällä lomakkeella selvitetään, kuinka paljon ja mitä kasviksia käytetään ennen

Kaappaa kasvis-teemaviikkoa (viikko 35),

Kaappaa kasvis -teemaviikolla sekä (viikko 36),

teemaviikkoa seuraavalla viikolla (viikko 37).

Kiitän lomakkeen huolellisesta täytöstä. Aineisto on osa opinnäytetyötäni. Pyydän ystävällisesti palauttamaan täytetyn lomakkeen osoitteeseeni Itä-Ähtärintie 1039 63700 Ähtäri 22.9.2010 mennessä.

Yhteistyöterveisin

Restonomi-opiskelija Minna Mytkäniemi, puh. 040 5820775

LIITE 5.

Hyvä ruokapalveluhenkilökunta

Pyytäisin sinua vielä hieman käyttämään aikaasi liittyen Kaappaa kasvis- viikkoon vastaamalla muutama kysymykseen. Kiitos jo etukäteen.

Yhteistyöterveisin

Minna Mytkänemi

minna.mytkaniemi@seamk.fi

Itä-Ähtärintie 1039

63700 ÄHTÄRI

040 5820775

1. Mitä mieltä olet Kaappaa kasvis-viikosta? (hyviä ja huonoja puolia)
2. Mitä olette huomanneet kasvisten menekissä? Lisääntyikö menekki kampanja viikolla ja miten se on jatkunut kampanja viikon jälkeen?
3. Mitkä kasvikset, hedelmät tai marjat ovat olleet suosituimpia?
4. Oliko tarjolla jotain erikoisempaa kampanja viikolla?
5. Mitä mieltä olette jos viikko järjestettäisiin joka vuosi?