



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jani Kivistö

Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksien arviointi

Opinnäytetyö
Kevät 2024
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Jani Kivistö

Työn nimi alaotsikoineen: Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksien arviointi

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 58

Liitteiden lukumäärä: 10

Lasten tulisi syödä terveeseen kasvuun ja kehitykseen tukemiseksi päivittäin vähintään 5–6 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Suomalaisilla lapsilla kulutus jää keskimäärin alle suositeltavan määrän. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Kaappaa kasvis! -kampanjan vaikutuksia alakoululaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön kotona ja koulussa. Tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako valintoihin ikä, sukupuoli, perheen koko, miten usein perheessä syödään yhteisiä aterioita tai kuka ruoan useimmiten valmistaa. Lisäksi selvitettiin Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksia koululaisten perheissä. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelujen kanssa.

Tutkimus toteutettiin käyttäen kvantitatiivista lähestymistapaa. Aineisto kerättiin kolmella kampanjan eri vaiheisiin suunnitellulla strukturoidulla kyselylomakkeella. Aineisto kerättiin vuoden 2023 alakoulujen syyslukukauden aikana: Ensimmäinen kysely viikoilla 37–38, toinen 39–40 ja kolmas 44–45. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Etelä-Pohjanmaan alakoulujen 1.–6.-luokan oppilaat, jotka vastasivat kyselyihin yhdessä huoltajiensa kanssa. Tutkimukseen kertyi yhteensä 170 vastausta ja siihen osallistui yhteensä 137 vastaajaa Seinäjoelta, Kauhavalta ja Lapualta. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 109, toiseen 37 ja kolmanteen 24 koululaista perheineen.

Koululaiset söivät ennen teemaviikkoa keskimäärin 4,9, teemaviikolla 5,4 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 5,5 kasviskourallista. Tyttöillä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö lisääntyi enemmän kuin pojilla. Vielä kuukausi teemaviikon jälkeen vastaajat söivät monipuolisemmin erilaisia kasviksia kuin ennen teemaviikkoa. Noin kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, että heidän perheissään kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on lisääntynyt teemaviikon vaikutuksesta.

Tutkimuksen vastaajakatoon saattoi vaikuttaa vapaaehtoinen osallistuminen sekä toisen ja kolmannen kyselyn välissä ollut syyslomaviikko. Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksista ei voida tehdä täysin luotettavia johtopäätöksiä, mutta vastaajakadon ja tulosten perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että siitä tulee viestiä koululaisten koteihin aikaisempaa paremmin. Vastaajakadosta huolimatta tutkimuskysymyksiin saatujen vastausten perusteella voidaan osoittaa, että Kaappaa kasvis! -viikolla oli positiivinen vaikutus koululaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön.

¹ Asiasanat: kampanjat, koululainen, ruokakasvatus, terveyden edistäminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Hospitality management

Author/s: Jani Kivistö

Title of thesis: Effectiveness of the “Kaappaa kasvis!” – vegetable promotion campaign

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2024

Number of pages: 58

Number of appendices: 10

Children should eat at least 5–6 handfuls of vegetables, fruits, and berries daily to support healthy growth and development. Finnish children’s consumption falls approximately below the recommended amount. The aim of this study was to investigate the effects of the “Kaappaa kasvis!” (vegetable promotion) campaign on the use of vegetables, fruits, and berries by primary school children at home and at school. The objective was to determine whether the choices are influenced by age, gender, family size, how often the family eats meals together, or who usually prepares the food. In addition, the effects of the “Kaappaa kasvis!” week on the families of the school children were investigated. The study was carried out in cooperation with the development services of the South Ostrobothnia wellbeing services county.

The study was conducted using a quantitative approach. The data was collected with three structured questionnaires created for different stages of the campaign during the autumn semester of 2023 in primary schools. The first survey was performed in weeks 37–38, the second one 39–40 and the third one 44–45. The target group of the study were 1st to 6th grades of primary schools in South Ostrobothnia, who responded to the questionnaire together with their guardians. The survey received a total of 170 responses and was participated by 137 respondents from Seinäjoki, Kauhava and Lapua. The first survey was responded to by 109, the second one by 37 and the third one by 24 school children with their families.

Before the theme week, the school children ate an average of 4,9 handfuls of vegetables, during the theme week 5,4, and a month after the theme week 5,5 handfuls. The use of vegetables, fruits, and berries increased more among girls than boys. Even a month after the theme week, the respondents ate a more diverse range of vegetables than before it. About a third of the respondents thought that the use of vegetables, fruits, and berries had increased in their families as an effect of the campaign.

The low number of survey respondents may have been affected by voluntary participation as well as the autumn holiday week between the second and third surveys. It is not possible to draw completely reliable conclusions about the effects of the “Kaappaa kasvis!” week, but based on the response rate and the results, it can be concluded that better communication to school children’s homes is necessary. Despite the small number of responses, it can be concluded that the “Kaappaa kasvis!” week had a positive effect on the use of vegetables, fruits, and berries among the school children.

¹ Keywords: campaigns, school child, food education, health promotion

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	8
1 JOHDANTO	9
2 LASTEN RAVITSEMUS JA KASVISTEN SYÖNNIN MERKITYS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ.....	11
2.1 Ravitsemussuositukset.....	11
2.2 Terveyttä edistävä ruokavalio.....	11
2.3 Kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin merkitys terveyttä edistävässä ruokavaliossa	13
2.3.1 Kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin hyödyt.....	13
2.3.2 Suomalaisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö	15
2.3.3 Kasvikset, hedelmät ja marjat kansainvälisissä ravitsemussuosituksissa ..	16
3 KASVISTEN KÄYTTÖÄ TUKEVIEN TERVEYDENEDISTÄMISKAMPANJOIDEN SUUNNITTELU JA VAIKUTUSTEN ARVIOINTI.....	18
3.1 Terveydenedistämiskampanjan suunnitteluprosessi	18
3.2 Prosessievaluaatio	18
3.3 Terveydenedistämiskampanjoiden vaikuttavuuden arviointi.....	19
4 LASTEN RUOKAKASVATUS JA KASVISTEN KÄYTÖN LISÄÄMISTÄ EDISTÄVÄT KAMPANJAT	21
4.1 Lasten ruokakasvatus Suomessa ja ruokaympäristön vaikutus	21
4.2 Lasten kasvisten käytön lisäämistä edistävät kampanjat	23
4.2.1 Lasten kasvisten käytön lisäämistä edistäviä kampanjoita Suomessa.....	23
4.2.2 Lasten kasvisten käytön lisäämistä edistäviä kampanjoita ulkomailla	24
5 KAAPPAA KASVIS! -VIIKON VAIKUTUKSIEN ARVIOINTI	26
5.1 Opinnäytetyöprosessi.....	26
5.2 Toimeksiantajan esittely	27
5.3 Tutkimuksen tavoitteet	28

5.4	Tutkimuksen aineisto ja käytetyt menetelmät.....	28
5.4.1	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	28
5.4.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusluvut	29
5.4.3	Aineiston kerääminen	29
5.4.4	Kyselylomake.....	30
5.4.5	Tietosuoja	31
5.4.6	Aineiston analysointi	31
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
6.1	Taustatiedot.....	33
6.2	Ateriointi	35
6.3	Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö	36
6.4	Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksesta	42
6.5	Avoimet vastaukset teemaviikon päätteeksi.....	47
6.6	Yhteenveto	47
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	49
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	58

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Ruokakolmio.	12
Kuvio 2. Lautasmalli.....	13
Kuvio 3. Prosessievaluaatio.....	19
Kuvio 4. Opinnäytetyön prosessin eteneminen.....	27
Kuvio 5. Vastaajat asuinpaikkakunnittain.....	33
Kuvio 6. Vastaajien sukupuoli.....	34
Kuvio 7. Vastaajien luokka-aste.....	34
Kuvio 8. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten lukumäärien keskiarvot ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.....	36
Kuvio 9. Vähintään kuusi kasviskourallista syöneiden koululaisten osuus ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.....	37
Kuvio 10. Vähintään kuusi kasviskourallista syöneiden koululaisten osuus sukupuolen mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.	37
Kuvio 11. Vähintään kuusi kasviskourallista syöneiden koululaisten osuus asuinpaikkakunnan mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.	38
Kuvio 12. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.....	39
Kuvio 13. Keskimääräinen päivittäin syötyjen erilaisten kasvien, hedelmien ja marjojen lukumäärä ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.	41
Kuvio 14. Koululaisten innostuneisuus kasvien, hedelmien ja marjojen syötiin ennen teemaviikkoa, teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen.	42
Kuvio 15. Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista perheissä teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen keskiarvoina tarkasteltuna.....	43

Kuvio 16. Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista perheeseen teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen prosenttiosuuksina tarkasteltuna.	45
Kuvio 17. Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista koululaiseen teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen prosenttiosuuksina tarkasteltuna.	46
Taulukko 1. Perheen koko, aikuisten ja lasten lukumäärä.	35
Taulukko 2. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla sukupuolen mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.	40
Taulukko 3. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla luokka-asteen mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.....	40

Käytetyt termit ja lyhenteet

Antioksidantti	Aine, joka estää tai hidastaa hapettumista.
Biomolekyyli	Biomolekyyleiksi kutsutaan eliöissä esiintyviä molekyylejä, joiden pitoisuuksia eliön perimä säätelee.
Fenoli	Aromaattinen yhdiste, jossa on yksi tai useampi hydroksyylyryhmä.
Interventio	Toiminta, jossa muutoksen välineiksi tietoisesti valitut tuotokset yhdessä niiden muutoksen kohteessa aiheuttamien välittömien tulosten kanssa johtavat tavoiteltuihin välittömiin vaikutuksiin.
Meta-analyysi	tutkimusmenetelmä, jossa useiden aiempien yksittäistutkimusten tulokset yhdistetään tilastollisesti.
Terveyden edistäminen	Toiminta, jolla vaikutetaan ihmisten mahdollisuuksiin huolehtia omasta terveydestään.
Vaikutus	Muutos, jonka tarkasteltava toiminta tai muu tarkasteltava tekijä aiheuttaa joko yksin tai yhdessä muiden tekijöiden kanssa.
Vaikuttavuus	Toiminnan ominaisuus, joka ilmentää sitä, miten ja millaisia vaikutuksia toiminta voi saada tai on saanut aikaan ilmiössä tai muussa tarkasteltavassa kohteessa suhteessa valittuun vertailukohtaan.

1 JOHDANTO

Runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ruokavalio vaikuttaa terveyteen positiivisesti sekä vähentää riskiä sairastua erilaisiin kroonisiin sairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin ja muihin sydän- ja verisuonisairauksiin (Ruokavirasto, 2023). Suomalaisilla lapsilla kasvis-ten, hedelmien ja marjojen kulutus jää terveen kasvun ja kehityksen kannalta suositeltavan määrän alle (Korkalo ym., 2019). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN, 2014, s. 21) mukaan tulisi syödä päivittäin vähintään 5–6 kourallista kasvikunnan tuotteita, mikä tarkoittaa lapsilla noin 250–300 g. Määrästä puolet tulisi olla kasviksia, neljäsosa hedelmiä ja neljäsosa marjoja.

Ruokakasvatus on ruokaan liittyvää ohjausta ja viestintää, joka alkaa lapsuudessa (Ruokakasvatus Ruukku, i.a.). Lapsuus on merkittävää aikaa ruokatottumusten muodostumiselle, ja muotoutuneet tavat sekä ruokavalinnat vaikuttavat terveyteen myös aikuisena (Mikkilä ym., 2005, s. 923). Siksi on tärkeää, että lapsuudessa ja kouluikässä tuetaan terveyttä edistävien tapojen ja tottumusten muotoutumista. Ruokakasvattajina perhe ja lähiympäristö, kuten koulu, ovat merkittävässä roolissa (Kähkönen, 2022, s. 24).

Terveyden edistämällä saadaan aikaan terveyttä ja hyvinvointia (Patja, 2022b, s. 13). Kouluissa järjestettävät terveyden edistämiskampanjat tavoittavat lapset kaikista sosiaaliluokista ja kampanjoiden vaikutukset näkyvät usein myös koululaisten kodeissa (Mak ym., 2016, s. 3). Koulussa järjestettävän terveyden edistämiskampanjan vaikutuksia voidaan tutkia esimerkiksi vertailemalla kasvis-ten, hedelmien ja marjojen kulutusta eri ajankohtina (mts. 11).

Kaappaa kasvis! -viikko on yhdessä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen ja alakoulujen kanssa vuosittain toteutettava teemaviikko, joka kannustaa lapsia tutustumaan erilaisiin kasvikunnan tuotteisiin sekä lisäämään niiden käyttöä erilaisten leikkien ja käytännönläheisten menetelmien avulla. Koulujen luokat kilpailevat keskenään siitä, mikä luokka kaappaa eniten kasviksia, juuri omannäköisellään toteutustavalla. Kaappaa kasvis! -viikko on järjestetty pilot-tikokeiluna ensimmäisen kerran vuonna 2010, jolloin teemaviikon vaikuttavuutta on myös arvioitu Mytkäniemen (2011) opinnäytetyössä. Myös Järvenpää ja Koironen (2012) ovat tutki-neet Kaappaa kasvis -viikon vaikutusta.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Kaappaa kasvis! -viikko vaikuttaa alakou-lulaisten kasvis-ten, hedelmien ja marjojen käyttötottumuksiin sekä koulussa että kotona.

Lisäksi tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako valintoihin ikä, sukupuoli, perheen koko, kuka ruoan useimmiten valmistaa tai kuinka usein perheessä syödään yhteisiä aterioita. Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksia haluttiin selvittää myös koululaisten perheissä. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Etelä-Pohjanmaan alakoulujen 1.–6.-luokan oppilaat perheineen (n = 170) Seinäjoelta, Kauhavalta sekä Lapualta. Tutkimusaineisto kerättiin kolmella strukturoidulla kyselylomakkeella, johon koululaiset ja heidän huoltajansa vastasivat yhdessä ennen Kaappaa kasvis! -viikkoa, Kaappaa kasvis! -viikon päätteeksi sekä kuukausi Kaappaa kasvis! -viikon jälkeen. Tutkimusluvut haettiin tutkimukseen osallistuvien koulujen kuntien sivistystoimilta, ja koululaisten vanhempia informoitiin tutkimuksesta etukäteen.

2 LASTEN RAVITSEMUS JA KASVISTEN SYÖNNIN MERKITYS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

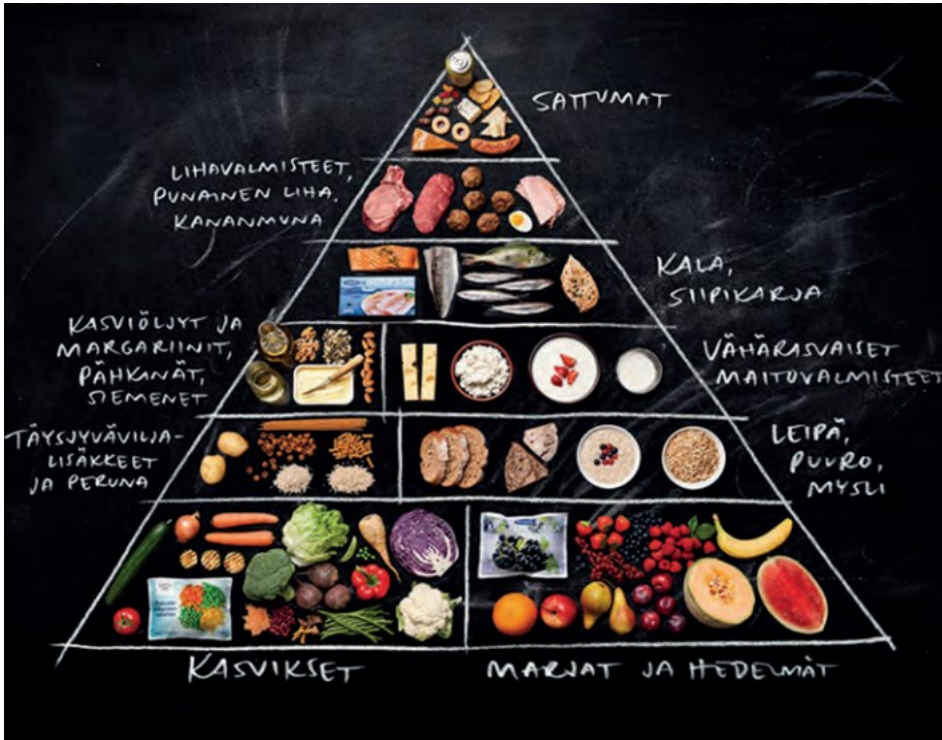
2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat virallisia ohjeistuksia ja suosituksia, jotka antavat neuvoja terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion ylläpitämiseen ja ne perustuvat laajaan tutkimustietoon ravintoaineiden tarpeesta sekä niiden vaikutuksista terveyden edistämässä sekä sairauksien ehkäisyssä (Ruokavirasto, 2024). Ravitsemussuosituksia laaditaan maailmanlaajuiseen käyttöön, kansallisesti tai esimerkiksi tietyille ryhmälle kuten pohjoismaalaisille. Kaarian (2013) mukaan maailmassa on erilaisia ravitsemussuosituksia, koska eri maiden maataloustuotanto ja ruokakulttuurit vaikuttavat siihen, millaiset ravitsemussuositukset kussakin maassa ovat. Nissisen (2024, s. 16) mukaan maailmassa vallitsee kuitenkin konsensus terveyttä edistävän ruokavalion koostumuksesta ja ravintoaineiden tarpeesta, joten pääpiirteissään ravitsemussuositukset ovat hyvin samankaltaisia eri puolella maailmaa.

Suomessa valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN, 2014) on julkaissut Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka ohjaavat kansalaisia ja ruokapalveluja tasapainoiseen ja terveyttä edistävään ruokavalioon. Julkaisun pohjalta on tehty erillisiä ravitsemus- ja ruokailusuosituksia, joissa on huomioitu tiettyjen väestöryhmien erityistarpeet. Suosituksia on tehty esimerkiksi aikuisille, imeväisikäisille ja lapsille, koululaisille, raskaana oleville ja imettäville sekä ikääntyneille (Ruokavirasto, 2024). Alakouluikäisiä lapsia koskevat Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus (VRN, 2017) sekä Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2019).

2.2 Terveyttä edistävä ruokavalio

Suomalaisten ravitsemussuosituksien (VRN, 2014, s. 11) mukaan ruokavalio, jossa on runsaasti kasvikunnan tuotteita, eli esimerkiksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä palkokasveja ja täysjyväviljaa, on terveyttä edistävä. Osa kasviksista tulisi syödä kypsennettyinä ja osa sellaisenaan tai raastettuna (Rautavirta ym., 2021, s. 20) VRN (2014, s. 19) havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden ruokakolmiolla (kuvio 1), jonka alaosan ruoka-aineet muodostavat perustan jokapäiväiselle ruokavaliolle. Ruokakolmion alaosa sisältää kasvikset, marjat ja hedelmät, joita lasten tulisi nauttia päivittäin vähintään 250–300 g.



Kuvio 1. Ruokakolmio (VRN, 2014, s. 19).

Kasviksien, hedelmien ja marjojen lisäksi suositellaan syötäväksi kolmion toisessa kerroksessa olevia täysjyväviljalisäkkeitä ja perunaa sekä leipää, puuroa ja myslä. Kolmannessa kerroksessa ovat kasviöljyt ja margariinit, pähkinät ja siemenet sekä vähärasvaiset maitovalmisteet. Kahdessa seuraavassa kerroksessa ovat kalat ja lihat, joista enemmän syötäviä ovat hyvänlaatuisen rasvansa ansiosta kala sekä vähärasvainen siipikarja. Punaisen lihan lisäksi toisessa kerroksessa on lihavalmisteet sekä kananmuna. Kolmion kärjessä olevat sattuimat sisältävät esimerkiksi karamellit, sipsit, virvoitusjuomat sekä muut herkut, joita tulisi nauttia harvemmin.

Ravitsemuksellisesti sopivan aterian koostamisessa hyvänä apuvälineenä toimii lautasmalli (kuvio 2), jonka mukaan kasviksilla täytetään lautasesta puolet, energialisäkkeellä kuten perunalla, riisillä tai pastalla neljännes ja proteiinilisäkkeellä kuten lihalla, kalalla, munaruoilla tai palkokasveilla neljännes (VRN, 2014, s. 20). Lautasmallissa suositellaan lisäksi rasvatonta maitoa tai piimää juotavaksi, täysjyväleipää kasvirasvaveitteen kanssa sekä aterialla täydentämään hedelmiä tai marjoja.



Kuvio 2. Lautasmalli (VRN, 2014, s. 20).

Päivittäisessä terveellisessä ruokailumallissa jokaisella päivän aterialla tulisi syödä monipuolisesti kasviksia, marjoja tai hedelmiä (Rautavirta ym., 2021, s. 20). Lapsiperheiden ruokasuositusten (THL, 2019, s. 21) mukaan vähintään 250 grammaa, eli noin 5–6 annosta kasvikunnan tuotteita olisi lapselle hyvä määrä päivittäin nautittuna. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset (Nordic Council of Ministers, 2023, s. 206) suosittelevat vihanneksia, hedelmiä ja marjoja syötäväksi 500–800 grammaa tai enemmän päivässä, mikä tarkoittaa lapsilla 250–400 g. Määrän olisi hyvä koostua puoliksi marjoista ja hedelmistä ja puoliksi juureksista ja vihanneksista, joista osa käytetään raaka-aineina ruoissa ja osa kypsentämättöminä (VRN, 2014, s. 21). Perunaa ei lasketa tähän määrään mukaan (Rautavirta ym. 2021, s. 20)

2.3 Kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin merkitys terveyttä edistävässä ruokavaliossa

2.3.1 Kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin hyödyt

Kasvisten, hedelmien ja marjojen runsas käyttö vaikuttaa tutkitusti positiivisesti terveyden ylläpitämiseen ja vähentää riskiä sairastua lukuisiin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin sekä sepelvaltimotautiin (Khairunnissa ym., 2022, s. 2–3). Runsaasti kasvikunnan tuotteita sisältävä ruokavalio alentaa verenpainetta, vähentää riskiä sairastua

diabetekseen ja auttaa kolesterolitason ylläpidossa. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö myös helpottaa suolen toimintaa, vähentää riskiä sairastua syöpään ja parantaa elimistön puolustuskykyä (Kotimaiset kasvikset, i.a.). Parhaan hyödyn kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa, kun niitä syö päivittäin runsaasti, vaihdellen osana monipuolista ruokavaliota.

Ihmisen elimistö altistuu jatkuvasti haitallisille hapen vapaille radikaaleille (Freese ym., s. 163). Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saatavat antioksidantit ja biomolekyylit auttavat elimistöä puolustautumaan happiradikaalien aiheuttamaa elimistön rasvahappojen ja proteiinien hapettumista vastaan, joten ruokavalio, joka sisältää runsaasti antioksidantteja ja biomolekyylejä auttaa pysymään mahdollisimman terveenä. Vaihdellen erilaisia hedelmiä ja marjoja, saa hyvin lisättyä ruokavalioon suojaravintoaineita ja antioksidantteja (Ruokavirasto, 2023).

Karotenoidit ovat kasvien punaisia, keltaisia tai oransseja väriaineita ja niitä saadaan esimerkiksi porkkanasta ja suomuuraimesta (Freese ym., 2021, s. 199). Osa niistä toimii A-vitamiinin esiasteena ja osalla on myös muita terveysvaikutuksia. A-vitamiinia tarvitaan ihon ja limakalvojen hyvinvointiin ja sen puutos voi aiheuttaa hämäräsokeutta (mts. 153–154). Nissisen (2024, s. 86) tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset saavat A-vitamiina tarpeeksi suositukseen nähden. Karotenoidit voivat vaikuttaa solujen kasvuun sekä immuunivasteen säätelyyn (Freese ym., 2021, s. 199)

C-vitamiini on antioksidantti, jolla on elimistössä paljon tärkeitä tehtäviä, kuten puolustuskyvyn parantaminen, tulehdusten ehkäiseminen, raudan imeytymisen tehostaminen, luuston ja hampaiden terveyden edistäminen sekä haitallisten syöpäriskiä lisäävien nitrosamiinien muodostumisen ehkäiseminen (Freese ym., 2021, s. 170). Parhaat C-vitamiinin lähteet ovat marjat, hedelmät ja vihannekset. Nissisen (2024, s. 86) tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset saavat C-vitamiinia noin kaksinkertaisen määrän päivittäiseen saantisuositukseen nähden.

Kasvikunnan tuotteet kuten kasviöljyt, pähkinät ja siemenet ovat pääasiallisia E-vitamiinin lähteitä (Freese ym. 2021, s. 161). E-vitamiinia tarvitaan antioksidanttina ennen kaikkea monitydyttymättömien rasvahappojen hapettumisen estämiseen (mts. 162). E-vitamiinin alfa-tokoferoli suojaa rasvaliukoisena antioksidanttina solukalvoja ja lipoproteiineja. Suomalaiset lapset saavat saantisuositukseen nähden tarpeeksi E-vitamiinia (Nissinen, 2024, s. 86).

Kasvikunnassa on paljon erilaisia fenolihdisteitä, joista yksi tärkeimmistä on flavonoidit, joiden erilaiset alaryhmät vaikuttavat elimistössä geenien toiminnan, entsyymiaktiivisuuksien,

solunjakautumisen sekä tulehduksien säätelyyn, suojelemalla esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksilta, keuhkosityövältä ja virtsatieinfektioilta (Freese ym., 2021, 197–198). Feno-lyhdisteiden lähteitä ovat tavanomaisesti syötävien suosituimpien marjojen lisäksi tummat marjat, kuten marja-aronia, juolukka ja variksenmarja (Hyvä terveys, 2010). Hyviä erilaisten flavonoidien lähteitä ovat myös sipuli, persilja ja appelsiini.

Kalium alentaa verenpainetta ja sitä saadaan runsaasti esimerkiksi palsternakasta, pinaatista, porkkanasta ja ruusukaalista (Terveystalo, 2021). Vihreistä kasviksista saadaan magnesiumia, rautaa, K-vitamiinia, karotenoideja ja foolihappoa ja klorofyllia (Terveysivut, 2021). Klorofylli eli lehtivihreä toimii antioksidanttina ja vahvistaa maksaa. Vihreiden kasvien käyttö edistää suolen toimintaa ja aktivoi immuunipuolustusta.

Marjojen ja hedelmien sisältämän ravintokuidun komponentit toimivat prebiootteina, jotka kasvattavat suolistossa terveyttä edistävää bakteerikantaa (Voutilainen ym., s. 44). Suomalaisen ravitsemussuositusten (VRN, 2014, s. 47) mukaan alle murrosikäisillä lapsilla kuidun suositeltava määrä on 2–3 g/MJ. Nissisen (2024, s. 86) tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset saavat päivässä keskimäärin 16,7 g kuitua.

Kasvikunnan tuotteisiin perustuva ruokavalio sisältää vähemmän energiaa kuin ruokavalio, joka sisältää paljon eläinkunnan tuotteita, joten se toimii hyvin painonhallinnassa (VRN, 2014, s. 17). Kasvisruokavalioita noudattavilla esiintyy vähemmän lihavuutta, kuin väestöllä yleensä (mts. 32).

2.3.2 Suomalaisten lasten kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö

Lapsille suositellaan vähintään puolet aikuisille suositeltavasta kasvien, hedelmien ja marjojen määrästä, mutta vaikka kasvikunnan tuotteiden syöminen on kehittynyt lapsilla oikeaan suuntaan, jäävät kulutusmäärä ja -tiheys vieläkin lasten terveen kasvun ja kehityksen kannalta suositeltavan määrän alle (Kähkönen, 2022, s. 27). Uusimman kouluterveyskyselyn (THL, 2023) tulosten mukaan kaikkina koulupäivinä suomalaisista 4. ja 5. luokan oppilaista 47,9 % söi salaattia tai raastetta, ja vain 10,3 % oppilaista söi kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen oppilaista kaikkina koulupäivinä salaattia tai raastetta söi 43,8 % ja kaikki aterianosat kaikkina koulupäivinä söi 10,6 % oppilaista.

Gustafssonin ym. (2023, s. 60) mukaan vuoden 2022 WHO-Koululaistutkimuksen suomalaisista viidesluokkalaisista pojista 32 % ja tytöistä 38 % söi vihanneksia päivittäin. Tyttöillä vihannesten syönti pysyi samalla tasolla vuoden 2018 tutkimukseen verrattuna, kun pojilla kulutus kasvoi. Hedelmiä söi päivittäin viidesluokkalaisista pojista 29 % ja tytöistä 30 % (mts. 61). Myös hedelmien kulutus kasvoi pojilla, kun taas tytöillä se pysyi suunnilleen samalla tasolla kuin vuoden 2018 tutkimuksessa.

Alle kouluikäisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä tutkineen Nissisen (2024, s. 79, 81) tutkimuksessa 3–4-vuotiaat lapset söivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja keskimäärin 224 g ja 5–6-vuotiaat keskimäärin 248 g päivässä. Kulutusmäärät jäivät alle suositusten (250–300 g).

2.3.3 Kasvikset, hedelmät ja marjat kansainvälisissä ravitsemussuosituksissa

World Health Organizationin (WHO, 2024b) mukaan useimmissa maissa tehdyt kansalliset tutkimukset osoittavat, että kasviksia ja hedelmiä syödään liian vähän. Huomattavassa määrässä Euroopan alueen jäsenvaltioista tämä haittaa kestävä kehityksen tavoitteiden edistymistä sekä maailmanlaajusten ravitsemustavoitteiden saavuttamista (WHO, 2024a).

WHO/Eurooppa tekee tiivistä yhteistyötä jäsenvaltioiden hallintojen kanssa ravitsemuksellisten tavoitteiden edistämiseksi (WHO, 2024c).

Yhdysvaltalaisen ravitsemussuosituksen (U.S. Department of Agriculture (USDA), 2020, s. 74) mukaan 2–8-vuotiaiden lasten tulisi syödä päivittäin kasviksia 1–2,5 kupillista ja hedelmiä 1–2 kupillista. 9–13-vuotiaiden suositukset ovat 1,5–3,5 kupillista kasviksia ja 1,5–2 kupillista hedelmiä (USDA, 2020, s. 81). Suositukset vaihtelevat lapsen energiantarpeen mukaan. Yhdysvalloissa kasvisten ja hedelmien käyttö jää lapsilla reilusti alle suositusten (USDA, 2020, s. 80).

Iso-Britanniassa kasviksia ja hedelmiä suositellaan syötäväksi vähintään 5 annosta päivässä (Public Health England, 2018, s. 3). Annos on 80 g tai yksi kokonainen hedelmä, 3 ruokalusikallista vihanneksia, jälkiruokakulho salaattia, 30 g kuivattuja hedelmiä tai 150 ml hedelmämehua. Kasvisten ja hedelmien kulutus isobritannialaisilla lapsilla on alle puolet suositellusta määrästä (European Commission, 2021).

Ruotsin ravitsemussuositukset perustuvat Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (Nordic Council of Ministers, 2023). Ruotsissa hedelmiä ja vihanneksia suositellaan syötäväksi 4–10-vuotiaille noin 400 g ja yli 10-vuotiaille vähintään 500 g päivässä (Livsmedelsverket, 2023). Ruotsin ruokaviraston vuonna 2003 toteuttaman tutkimuksen mukaan lasten kasvisten ja hedelmien kulutus oli noin puolet suositellusta määrästä (Livsmedelsverket, 2015, s. 33).

Belgiassa Vlaams Instituut Gezond Levenzw (2014) on julkaissut 6–12-vuotiaille lapsille viralliset ravitsemussuositukset (Nutrition Information Center, 2021), joiden mukaan kasviksia tulisi syödä vähintään 250–300 g ja hedelmiä vähintään 250 g päivässä. Belgiassa kasvisten ja hedelmien kulutus 6–9-vuotiailla lapsilla jää alle puoleen suositeltavasta määrästä (European Commission, 2021).

3 KASVISTEN KÄYTTÖÄ TUKEVIEN TERVEYDENEDISTÄMISKAMPA- JOIDEN SUUNNITTELU JA VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

3.1 Terveydenedistämiskampanjan suunnitteluprosessi

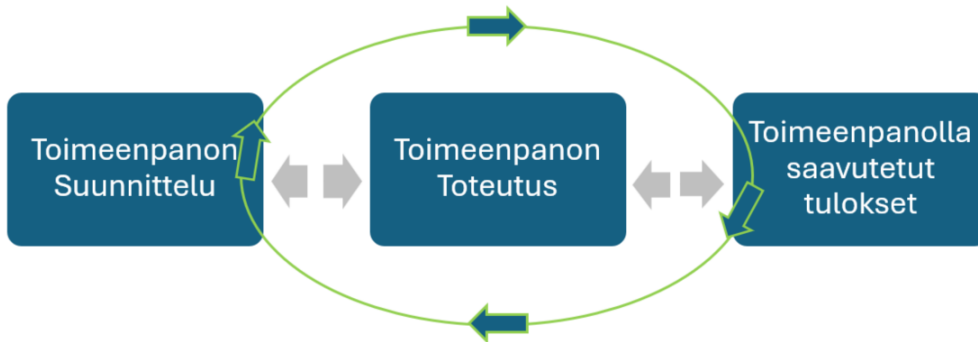
Terveyden edistäminen on arvoperusteista tavoitteellista toimintaa, jolla saadaan aikaan terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäistään sairauksia (Patja, 2022b, s. 13). Terveyden edistämisen toimenpiteiden suunnitteluprosessissa tunnistetaan muutostarpeet ja määritellään kohde-ryhmä, asetetaan tavoitteet, tunnistetaan käyttäytymiseen vaikuttavat yksilölliset ja ympäristöön liittyvät tekijät sekä valitaan niistä sellaiset tekijät, joihin voidaan vaikuttaa (Absetz, 2022, s.161–164). Seuraavaksi laaditaan interventio-ohjelma ja sovitetaan se käytäntöön, jonka jälkeen suunnitellaan intervention toimeenpano (mts. 167–169). Prosessin viimeisessä vaiheessa arvioidaan interventio esimerkiksi RE-AIM-viitekehityksen avulla, joka on kehitetty terveyden edistämisen ohjelmiin ja joka sisältää prosessin ja vaikuttavuuden osa-alueita (mts. 170).

Euroopan komissio (Mak ym., 2016) on julkaissut työkirjan, joka ohjeistaa hedelmien ja kasvistien käytön lisäämiseen kouluissa. Työkirja ohjeistaa toimimaan edellä mainitun terveyden edistämisen suunnitteluprosessin mukaan sekä antaa käytännön ohjeita (mts. 1). Työkirjan luomisen taustalla vaikuttaa kasvistien ja hedelmien liian vähäinen kulutus Euroopassa (mts. 2). Makin ym. (2016, s. 3) mukaan koulut ovat avainympäristönä ohjaamassa lapsia terveellisiin ruokavalintoihin ja pitkän ajan positiivisiin vaikutuksiin ruokavaliossa. Kouluissa järjestettävät interventiot tavoittavat lapset kaikista sosiaaliluokista, ja lasten kautta terveelliset ruokavalinnat voivat siirtyä myös koteihin. Kouluissa kasvistien ja hedelmien käytön lisäämistä voidaan oppia luokkaopetusperusteisella oppimisella, kokemuspohjaisella oppimisella, pelien ja kilpailujen kautta sekä lähestymistavoilla, jotka pyrkivät muuttamaan käyttäytymismalleja (mts. 4). RE-AIM viitekehityksen mukaan intervention vaikutusta voidaan mitata esimerkiksi kasvistien ja hedelmien käyttömäärän vertailulla ennen ja jälkeen intervention (mts. 11).

3.2 Prosessievaluaatio

Prosessievaluaatio tarkoittaa terveyden edistämisen toimeenpanon prosessin arviointia, jonka avulla saadaan ymmärrys jonkin intervention toimivuudesta (Äikäs & Absetz, 2022, s. 181–182). Äikäs & Absetz (2022, s. 181) kuvaavat, miten prosessievaluaation vaiheet

etenevät toimenpiteen vaikutusketjussa, jossa suunnittelu- ja toteutusvaihe ovat sidoksissa toisiinsa ja liittyvät kiinteästi myös saavutettujen vaikutusten arvioimiseen (Kuvio 3).



Kuvio 3. Prosessievaluatio (soveltaen Äikäs & Absetz, 2022, s. 181).

Päätäjät saavat prosessievaluatation avulla tietoa siitä, onko interventio edennyt suunnitelmien mukaisesti ja saavuttaako se sille asetetut tavoitteet (Äikäs & Absetz, 2022, s. 181). Intervention vaikutuspiiriin tulisi saada mahdollisimman paljon siitä hyötyviä ihmisiä, koska Suomessa sosioekonomiset erot voivat olla suuria (mts. 182). Tuottaakseen vaikuttavuutta, intervention hyväksi todetut toimintatavat tulee omaksua ja ottaa käyttöön, ja niihin tulee sitoutua osana arkea.

3.3 Terveystiedon edistämiskampanjoiden vaikuttavuuden arviointi

Vaikuttavuus tarkoittaa toiminnalla saatua muutosta ihmisessä, eli havaittua vaikutuksen suuruutta käytännön elämän olosuhteissa, esimerkiksi terveydentilassa tai hyvinvoinnissa (Torkki ym., 2022, s. 190–191). Helikosken ym. (2018, s. 6) mukaan vaikuttavuus tarkoittaa myös yhteiskunnallista hyötyä, joka syntyy useiden vuosien aikavälillä.

Vaikutuksella tarkoitetaan intervention seurauksena havaittua muutosta sellaisen henkilön tilassa, johon on haluttu toiminnalla vaikuttaa, eli jonkin palvelun, toiminnan, prosessin tai intervention tuottamaa muutosta (Torkki ym., 2022, s. 190–191). Helikosken ym. (2018, s. 6) mukaan vaikutuksia eli konkreettisia muutoksia tarvitaan, jotta yhteiskunnallinen vaikuttavuus voidaan saavuttaa. Terveystiedon edistämisen vaikuttavuuden mittaamista hankaloittaa se, että intervention ja vaikutuksen välinen yhteys ei ole suoraviivainen, ja se voi näkyä vasta pitkän ajan kuluttua (mts. 190).

Vaikuttavuuden arvioinnin yleisimmät lähestymistavat ovat systemaattiset kirjallisuuskatsaukset tai meta-analyysit, kokeelliset tutkimusasetelmat, kvasikokeelliset tutkimusasetelmat, seuranta- tai vertailuasetelmat sekä tapaustutkimukset (Torkki ym., 2022, s. 191–192). Kirjallisuuskatsaukset koostavat aiempien tutkimusten keskeisimmät tulokset. Kokeellisissa tutkimusasetelmissa intervention vaikutuksia verrataan kontrolliryhmän ja sellaisen ryhmän välillä, joka ei osallistu interventioon (mts. 191). Kvasikokeellisessa tutkimusasetelmassa vertailut tehdään aktiivisen ja passiivisen vertailuryhmän välillä (mts. 191–192). Seuranta- ja vertailuasetelmissa tarkastellaan muutoksia ihmisissä toistamalla asetelma tietyin aikaväleihin, jotta ilmiön ominaisuuksia saadaan kuvattua (mts. 192). Tapaustutkimus voidaan tehdä, jos edustavaa otosta ei ole mahdollista saada, ja se tehdään yhteen tai vain muutamaankin kohteeseen. Tapaustutkimuksessa tavoitellaan uusien havaintojen tekemistä vaikutuksista ja vaikuttavuudesta.

Terveyden edistämisen intervention, kuten ravintoon liittyvän valistuksen, vaikuttavuuden mittaaminen on vaikeaa, koska se ei kohdennu yksittäiseen ihmiseen, vaan sillä pyritään parantamaan väestöryhmän terveyttä ja hyvinvointia, jotka taas koostuvat eri tekijöiden yhteisvaikutuksista (Torkki ym., 2022, s. 192). Kokonaisvaikuttavuutta arvioidaan makrotasolla, eli yhteiskunnallisella tasolla, mesotasolla, eli organisaatio- ja järjestelmätasolla sekä mikrotasolla, jossa tarkastellaan intervention aikaansaamia muutoksia asiakkaissa ja asukkaissa. Terveyden edistämisen toimintamallin yhteiskunnallisten vaikutusten ymmärtäminen vaatii kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten menetelmien yhdistämistä, jotta sen vaikuttavuudesta voidaan saada kokonaisvaltainen ymmärrys.

4 LASTEN RUOKAKASVATUS JA KASVISTEN KÄYTÖN LISÄÄMISTÄ EDISTÄVÄT KAMPANJAT

4.1 Lasten ruokakasvatus Suomessa ja ruokaympäristön vaikutus

Ruokakasvatus. Ruokakasvatus on kaikkea, mitä ruoan äärellä tapahtuu, kuten ajatuksien jakamista, toimintaa ja puhetta ruoasta, syömisestä ja niihin liittyvistä asioista. Ruokakasvat- taja voi toteuttaa kaikkea ruokaan liittyvää opetusta, viestintää, ohjausta ja neuvontaa (Ruo- kakasvatus Ruukku, i.a.). Ruokakasvatus alkaa heti lapsen syntymän jälkeen, lapsen tun- tiessa turvallisuutta, kun hänen nälkäviesteihinsä vastataan (THL, 2019, s. 12). Pikkulapsiai- kana perheen oma ruokakulttuuri syntyy, ja lapsi saa myönteisiä ruokakokemuksia sekä ruo- kailoa, kun perheessä arvostetaan ruokaa osana arkea ja otetaan lapsi mukaan ruokaan liit- tyvään toimintaan ja keskusteluun (mts. 12–13).

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (THL, 2018, s. 63) mukaan varhaiskasvatuksessa keskeisimmät tavoitteet ruokakasvatukselle ovat ruokaan ja syömiseen suhtautuminen myön- teisesti sekä terveyttä edistävät ja monipuoliset ruokailutottumukset. Näiden lisäksi painote- taan myös omatoimista ruokailua ja monipuolista, riittävää syömistä, kiireetöntä ilmapiiriä ate- riahetkessä, hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömisessä kulttuurin opettelua, ruokasanaston ke- hittämistä sekä ruoan alkuperään ja ominaisuuksiin tutustumista.

Koulussa ja kouluympäristössä ruokakasvatus näkyy kouluruokailusuosituksen mukaisena kouluruokailuna sekä eri oppiaineiden, erityisesti kotitalouden ja ympäristöopin, opetussisäl- löissä, joita ohjaavat linjaukset opetussuunnitelman perusteista (Ruokakasvatus Ruukku, i.a.). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan kouluruokailun järjes- tämisessä huomioidaan terveydellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen merkitys, ja ruokailuhetkillä pyritään edistämään ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita sekä kestäväää elämäntapaa ja kulttuurista osaamista.

Ruokaympäristö. Elinympäristö koostuu yksilöä ympäröivistä, yksilön kanssa vuorovaikutuk- sessa olevista tiloista, järjestelmistä ja olosuhteista, joita ovat fyysiset, digitaaliset ja sosiaali- set toimintaympäristöt, kuten koulut ja koulujärjestelmä, sekä yhteiskunnassa vallitsevat asenteet terveellisiä elintapoja kohtaan (Rantala & Mäki, 2022, s. 107). Lasten ruokamielty- myksiin ja mieltymysten kehittymiseen vaikuttavat monet toisiinsa sidoksissa olevat tekijät,

kuten yhteiskunta, yhteisöt, perhe ja perheen sosioekonominen asema sekä lapsi ja lapsen ominaisuudet (Kähkönen, 2022, s. 23–24). Patjan (2022a, s. 88) mukaan suhde ruokaan sekä ravitsemustottumukset syntyvät kahteenkymmeneen ikävuoteen mennessä. Yhteiskunnallisella tasolla kunnat ovat merkittävässä roolissa lasten ja perheiden tuottamisessa yhteisöllisissä palveluissa, kuten varhaiskasvatus ja koulut, sekä niissä annettussa ruokakasvatuksessa ja tarjotussa ruoassa, jotka ohjaavat lasten ruokamieltyymysten kehittymistä (Kähkönen, 2022, s. 24). Tärkeässä roolissa on myös perheen ruokavalinnat ja vanhempien toteuttama ruokakasvatus.

Ruokaympäristöt koostuvat sekä sosiaalisista että fyysisistä ympäristönäkökohdista ja vaikuttavat suuresti lasten ruokakäyttäytymiseen (Vepsäläinen, 2018, s. 14). Vanhemmuustyylit, vanhempien syömiskäyttäytyminen ja ravitsemustieto sekä koulun käytännöt ovat lasta ympäröiviä sosiaalisia ympäristötekijöitä, kun fyysisiä ympäristönäkökohtia ovat ruoan saatavuus ja saavutettavuus kodeissa ja kouluissa. Vepsäläisen (2018, s. 5) mukaan käytetyimpiä ruokaympäristön mittareita ovat vanhempien ruoankäyttö sekä kodin ruokasisustus, ja ne ovat yhteydessä lasten ruoankäyttöön.

Pearsonin ym. (2009, s. 272) tutkimus todistaa hedelmien ja vihannesten saatavuuden sekä vanhempien mallinnuksen ja kannustuksen olevan positiivisesti yhteydessä niiden kulutukseen lapsilla. Paasion ym. (2022, s. 456) tutkimuksen perusteella sosiaalinen ja fyysinen koti-ympäristö vaikuttavat samansuuntaisesti niin Suomessa, kuin kansainvälisesti. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhempien toimiessa roolimallina ja syöden yhdessä lapsen kanssa kasviksia, hedelmiä ja marjoja, niiden kulutus lisääntyy. Paasion (2022, s. 455) mukaan kulutusta lisää myös, jos niitä on saatavilla monipuolisesti ja niitä tarjotaan välipalaksi. Tutkimuksessa havaittiin kasvien, hedelmien ja marjojen monipuolisen saatavuuden kotona olleen vahvemmin yhteydessä niiden kulutustiheyteen kuin sen, miten usein niitä oli tarjolla.

Maistuva koulu on vuodesta 2019 alkaen toiminut toimintamalli, joka tarjoaa alakoulujen ruokakasvatukseen osallistavan ja kouluympäristöön sovitettun mallin (Tilles-Tirkkonen ym., 2021, s. 3). Mallin kohderyhmänä on alakoulujen oppilaat, kouluyhteisö sekä koululaisten perheet. Maistuva koulu perustuu internet-sivustoon, joka sisältää maksutonta aineistoa koulujen henkilöstön kouluttamiseksi sekä ideapankin ruokakasvatuksen toteuttamiseen eri tavoin. Malli hyödyntää erilaisia terveyden edistämisen teoreettisia viitekehyksiä ja käytännön lähestymistapoja. Maistuva koulu -mallin vaikutuksia on havaittu oppilaiden monipuolisempaan koululounaan syömisenä ja vahvempana osallistumisena sen suunnitteluun. Opettajat

ovat pitäneet mallia hyödyllisenä ja helppokäyttöisenä. Maistuva koulu on arvioitu kansallisesti ja kansainvälisesti uudeksi toimintamalliksi kiitettävällä arvosanalla Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Hyvinvointia ja terveyttä edistävien toimintamallien arvioinnissa vuonna 2021. Maistuva koulu -mallin vaikuttavuutta ei ole tutkittu.

4.2 Lasten kasvien käytön lisäämistä edistävät kampanjat

4.2.1 Lasten kasvien käytön lisäämistä edistäviä kampanjoita Suomessa

Kaappaa kasvis! -viikko on alakouluikäisten lasten kasvien käytön lisäämistä edistävä kampanja, joka on järjestetty joka vuosi 2010 vuodesta lähtien. Kampanjaviikolla koululaiset kirjaavat päivittäin kotona ja koulussa syömänsä kasviskouralliset keräilyvihkoon, ja koulussa seurataan opettajan johdolla koko luokan tavoitteen toteutumista (Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, 2023a).

Mytkäniemi (2011) tutki opinnäytetyössään Kaappaa kasvis -viikon vaikutuksia. Tutkimuksessa koululaisten kasvien käyttö lisääntyi Kaappaa kasvis -viikolla, mutta väheni seuraavalla viikolla takaisin alkuperäiselle tasolle tai sen alle (mts. 38). Koululaiset söivät päivässä keskimäärin 340 grammaa kasviksia ennen teemaviikkoa, 540 grammaa teemaviikolla ja 290 grammaa teemaviikon jälkeen. Kasviskourallisia syötiin kampanjaviikolla keskimäärin 6,3 päivässä.

Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksia tutkivat opinnäytetyössään myös Järvenpää ja Koironen (2012). Heidän tutkimuksessaan koululaiset söivät ennen teemaviikkoa päivässä keskimäärin 2,84, teemaviikolla 4,44 ja teemaviikon jälkeen 4,9 kasviskourallista (mts. 37–39). Teemaviikon jälkeiset vastaukset saatiin kaksi viikkoa teemaviikon jälkeen.

Leikaksen (2020, s. 2) opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten ruokapalvelut ovat toteuttaneet Kaappaa kasvis! -viikkoa ja kehittää ruokapalveluille ruokakasvatusmateriaalia. Erilaiset kasvisnäyttelyt olivat tyypillisin tapa, jolla ruokapalvelut olivat olleet toteutuksessa mukana (mts. 47). Lisäksi ruokalista ja muutettiin kasvispainotteisemmaksi ja erilaisten kasvien käyttöä merkittiin tauluihin rasteilla. Opinnäytetyön lopputuote oli ruokapalvelujen käyttöön tehty ohjevihko, joka sisälsi vinkkejä koulun ruokasalin ja ruokailun piristämiseen sekä kasvien tarjoamiseen kouluruokailussa.

Viisi per päivä -kampanja toteutettiin Vihdin ja Lohjan alueella lukuvuoden 2016–2017 aikana. Kampanjalla pyrittiin lisäämään alakouluikäisten lasten kasvisten ja hedelmien päivittäistä kulutusta (Hakosalo & Vesa, 2017, s. 1). Kampanjalla tavoiteltiin lisäystä lasten tietouden kasviksista ja hedelmistä sekä saada heidät innostumaan niitä sisältävien ruokien valmistamisesta. Hakosalo ja Vesa (2017, s. 27) tekivät osana opinnäytetyötään esitteen terveydenhoitajan työvälineeksi sekä koululaisille ja heidän perheilleen. Esite sisältää vertailukuvia huonommista ja enemmän kasviksia sisältävistä paremmista aterioista (mts. 18).

Euroopan Unionissa toimii kouluhedelmä- ja vihannesjärjestelmä, jonka tavoitteena on parantaa lasten terveyttä ja ravitsemusta (asetus 1308/2013). Järjestelmästä myönnetään kouluhedelmätukea sen jäsenvaltioiden toimijoille varhaiskasvatukseen ja kouluihin. Kouluhedelmätukea saa monista kasviksista, hedelmistä ja marjoista, joita tulee tarjota sellaisenaan tai esimerkiksi raasteena. Kouluhedelmätukeen oikeutettavista tuotteista ei saa valmistaa ruokaa, eikä niihin saa lisätä sokeria, suolaa tai rasvaa (Ruokavirasto, 2022).

4.2.2 Lasten kasvisten käytön lisäämistä edistäviä kampanjoita ulkomailla

EU:n Kouluhedelmä- ja vihannesjärjestelmän vaikutuksia tutkittiin Puolassa vuosina 2012–2016, 6–10-vuotiaiden oppilaiden keskuudessa, kolmen päivän ruokapäiväkirjamenetelmällä (Wolnicka ym., s. 2). Tutkimukseen osallistui järjestelmään osallistuneiden, satunnaisesti valittujen 85 alakoulujen oppilaita sekä verrokkiryhmä, jonka koulujen oppilaat eivät osallistuneet järjestelmään. Hedelmien kulutus kasvoi järjestelmään osallistuneilla oppilailla keskimäärin noin 30 grammaa päivässä, eli 18 %, kun verrokkiryhmässä kasvu oli 4 % (mts. 1). Vihannesten kulutus pysyi molemmissa ryhmissä samalla tasolla. Tutkimustulosten mukaan järjestelmä paransi lasten ravitsemuksellisia asenteita ja lisäsi lasten tietämystä kasvisten käytön terveyshyödyistä.

EatThemToDefeatThem (2024) on isobritannialainen kasvisten käytön edistämiskampanja, jonka vaikutuksia on tutkittu vuosina 2019–2023. Kampanjaan on osallistunut yli 1,5 miljoonaa koululaista 4,884 koulusta (mts. 15). Lapsista 2/3, jotka eivät pitäneet kasviksista, söivät enemmän kasviksia kampanjan jälkeen. EatThemToDefeatThem in Raportin (mts. 25) mukaan yli puolet (53 %) vanhemmista, joiden lapset olivat olleet mukana kampanjassa toistuvasti peräkkäisinä vuosina, sanoivat kampanjalla olevan pitkäaikaisia positiivisia vaikutuksia.

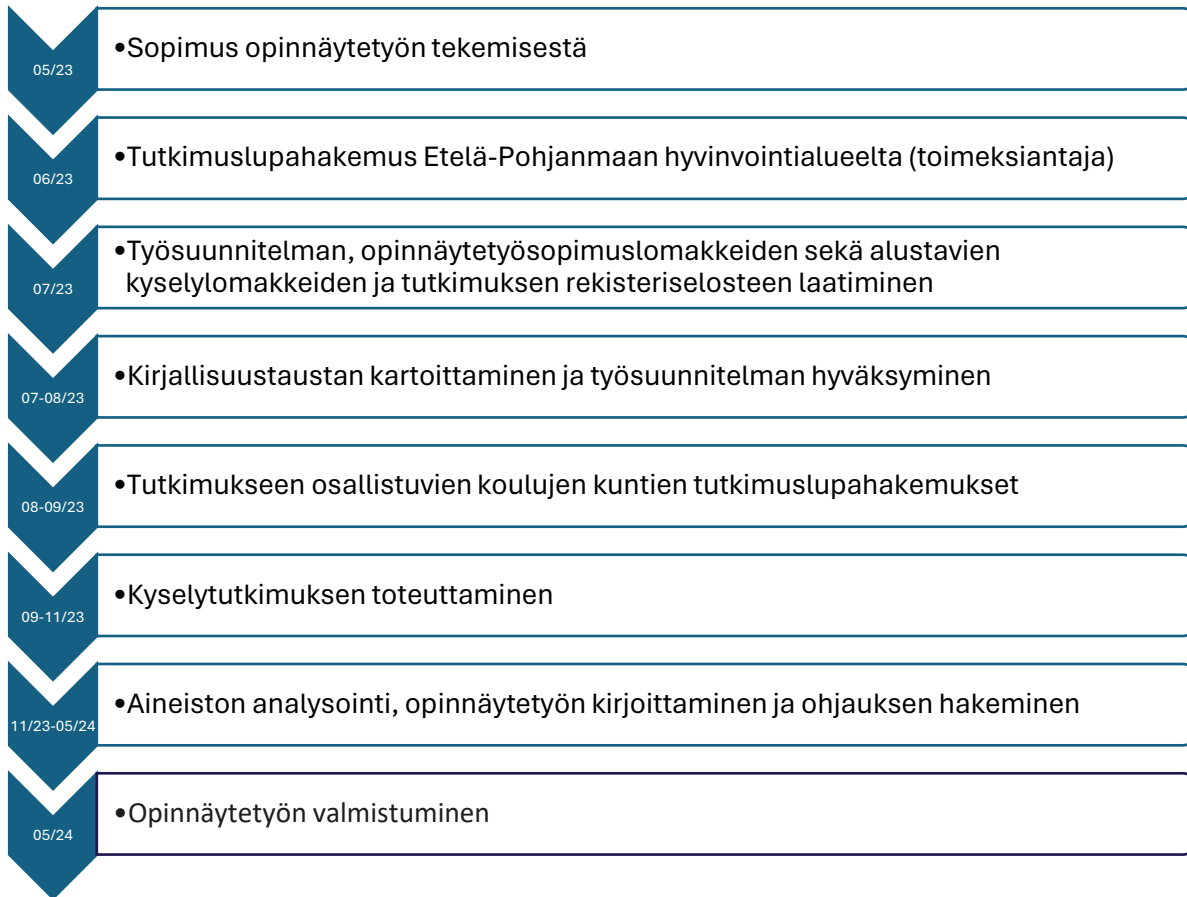
Yhdysvalloissa Texasin osavaltiossa toteutettiin sosiaalikognitiiviseen teoriaan perustuva ravitsemuskasvatuksellinen interventio, johon osallistui yli sata 8–11-vuotiasta koululaista (Saha ym., 2020, s. 963). Interventio sisälsi kuuden viikon aikana viikoittaiset luokkapohjaiset 25 minuutin ravitsemuskasvatussessiot sekä 20 minuutin ruoanlaitto- / maistelusessiot. Intervention tarkoituksena oli lisätä ravitsemustietoa sekä mieltymystä hedelmiin ja kasviksiin. Koululaisten vanhemmille lähetettiin infolehtiset kasvisten ja hedelmien ravitsemuksellisuudesta. Intervention tuloksena osallistujien ravitsemustietämys parani ja mieltymykset hedelmiä ja vihanneksia kohtaan kasvoivat. Tutkijat totesivat, että monikomponenttisella koulupohjaisella interventiolla oli potentiaalia sitouttaa oppilaita ja luoda terveyttä edistävää käyttäytymistä kuuden viikon aikana.

Meksikon kouluikäisillä lapsilla kasvisten ja hedelmien kulutus on alle 25 % WHO:n suosittelemasta määrästä (Galván ym. 2016, 582). Meksikolaisia kouluikäisiä lapsia koskevassa kasvisten käytön edistämiskampanjassa suunniteltiin ja jaettiin painettua materiaalia kouluissa. Tutkimuksessa todettiin, että kasvisten kulutus lisääntyi niillä koululaisilla, jotka tunnistivat kasvisten käytön terveyshyödyt. Intervention lopussa kasvisten kulutus kasvoi koululaisilla keskimäärin 50 grammaa päivässä.

5 KAAPPAA KASVIS! -VIIKON VAIKUTUKSIEN ARVIOINTI

5.1 Opinnäytetyöprosessi

Tämä tutkimus on opinnäytetyö, jonka tekemisestä sovittiin toimeksiantajan kanssa touku-kuussa 2023 (kuvio 4). Opinnäytetyön tekemisestä sopimisen jälkeen kesän 2023 aikana haettiin tutkimuslupa toimeksiantajalta, laadittiin työsuunnitelma ja opinnäytetyösopimuslomakkeet (Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) ja toimeksiantaja), laadittiin alustavat kyselylomakkeet ja rekisteriseloste sekä kartoitettiin tutkimuksessa hyödynnettävää kirjallisuutta. Työsuunnitelma hyväksyttiin elokuussa, minkä jälkeen valmiit kyselylomakkeet ja saatekirjeet toimitettiin toimeksiantajalle tarkastettavaksi. Tutkimukseen osallistuvien koulujen kunnista haettiin tutkimusluvut, minkä jälkeen toimeksiantaja toimitti kyselyt ja saatekirjeet koulujen edustajille. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari pidettiin syyskuussa. Kyselytutkimus toteutettiin syys–marraskuun aikana. Kyselyjen aineisto analysoitiin, ja opinnäytetyö kirjoitettiin vuoden 2024 kevätlukukauden aikana. Tarkempi prosessikaavio (liite 2) kuvaa tämän opinnäytetyön vaiheet kronologisessa järjestyksessä opinnäytetyön tekemisen sopimisesta tulosseminaariin ja arviointikeskusteluun.



Kuvio 4. Opinnäytetyön prosessin eteneminen.

5.2 Toimeksiantajan esittely

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Etelä-Pohjanmaan Hyvinvointialueen Kehityspalvelut. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue on alueen sosiaali- ja terveydenhuollosta sekä pelastustoimesta vastaava palveluiden järjestäjä Etelä-Pohjanmaalla. Sillä on noin 192 150 asiakasta ja yli 10 000 työntekijää (Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, i.a.). Kehittämissuunnittelija Riikka Suorajärvi-Bronin (henkilökohtainen tiedonanto, 9.4.2024) mukaan Kehityspalveluiden yksikössä työskentelee sekä vakituisia että hanketyöntekijöitä erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntija-, koordinaatio- ja toimintojen ylläpito- ja tukitehtävissä.

Kehityspalveluiden keskeisiä kokonaisuuksia ovat

- laadunhallinta ja potilasturvallisuus
- asiakkuus ja osallisuus
- hoito- ja palveluketjut
- lääkitysturvallisuus
- hoitotyön mitoitus

- tietojohtamisen tuki
- eri sote-alojen ammatillisten perustutkintokoulutusten, jatkokoulutusten ja täydennyskoulutuksen tukipalvelut
- hanke- ja kehittämistoiminnan tuki
- hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (HYTE).

Myös sosiaalialan osaamiskeskus SONetBOTNIA sekä Terveyskirjasto Tieto ovat osa kehityspalveluiden yksikköä. Kehityspalveluiden toiminnot ja henkilökunta ovat vahvasti verkostoituneet hyvinvointialueen potilas- ja asiakastyön palveluihin (R. Suorajarvi-Bron, henkilökohtainen tiedonanto, 9.4.2024).

5.3 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää

- miten Kaappaa kasvis! -teemaviikko vaikuttaa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön koulussa (määrä, monipuolisuus)
- vaikuttaako teemaviikko kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön kotona (määrä, monipuolisuus)
- miten ikä, sukupuoli tai perheen koko vaikuttaa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön
- miten yhteisten aterioiden syönti tai aterian valmistaja (isä, äiti, muu) vaikuttaa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön.

Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa, miten teemaviikkoa voidaan kehittää.

5.4 Tutkimuksen aineisto ja käytetyt menetelmät

5.4.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus toteutettiin käyttäen kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää, jota voidaan kutsua myös tilastolliseksi tutkimukseksi (Heikkilä, 2014, s. 15). Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään kysymyksiä, jotka liittyvät lukumääriin ja prosenttiosuuksiin, ja se edellyttää tarpeeksi suurta ja edustavaa otosta. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla olemassa oleva tilanne saadaan yleensä kartoitettua, mutta asioiden syitä ei välttämättä pystytä

selvittämään riittävästi. Tilastokeskuksen (i.a.) määritelmän mukaan kvantitatiivinen tutkimus kuvaa ja tulkitsee ilmiöitä tieteen mukaisesti kehittämällä mittausmenetelmiä, keräämällä tutkimusaineistoja edustavien väestöotosten perusteella ja soveltamalla aineistoihin tilastotieteen menetelmiä, jotta voidaan päästä oikeisiin johtopäätöksiin.

5.4.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusluvut

Tämä opinnäytetyö on otantatutkimus. Otannan vaiheet etenevät perusjoukon määrittelystä perusjoukkoa kuvaavan rekisterin määrittelyyn, jonka jälkeen määritellään otosyksikkö (henkilö, perhe, yritys), valitaan otantamenetelmä, ratkaistaan otoksen koko, suunnitellaan toteutus ja suoritetaan otanta (Heikkilä, 2014, s. 33). Perusjoukko sisältää kokonaisuuden, jossa kaikki havaintoyksiköt ovat mukana (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, 2003).

Tämän tutkimuksen havaintoyksikköinä olivat Etelä-Pohjanmaan alakoulujen 1.–6.-luokan oppilaat sekä heidän perheensä. Useat alakoulut kuudelta eri Etelä-Pohjanmaan paikkakunnalta ilmoittivat halukkuutensa osallistua Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksien arviointiin, ja näiltä kunnilta haettiin tutkimusluvut kyselyjen toteuttamiseen. Tutkimukseen osallistumisesta päättää ensisijaisesti huoltaja, jos tutkittava on alle 15-vuotias, mutta yli 400 henkilölle kohdennetussa, tai sellaisessa tutkimuksessa, jossa henkilötietoja ei käsitellä, riittää huoltajan informointi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 9–10). Tämä tutkimus kohdentui yli 400 henkilölle, joten erillistä suostumuslomaketta ei tarvittu, ja huoltajia informoitiin tutkimuksesta ennen tutkimusta. Kaikilta osallistujilta saatiin tietoon perustuva suostumus ja heidän anonymiteettinsa varmistettiin.

Perusjoukon ominaisuuksia mahdollisimman tarkasti kuvaavaa joukkoa kutsutaan edustavaksi otokseksi (Heikkilä, 2014, s. 31). Tässä tutkimuksessa otos määrittyi vapaaehtoisella osallistumisella tutkimukseen ja se koostui yhteensä 137 koululaisesta ja heidän perheistään kolmelta paikkakunnalta; Seinäjoelta, Kauhavalta ja Lapualta.

5.4.3 Aineiston kerääminen

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-ohjelmalla kolmeosaisella internetkyselyllä eli survey-tutkimuksella, käyttäen strukturoituja kyselylomakkeita. Heikkilän (2014, s. 66) mukaan edustava otos voidaan saada, kun kaikki perusjoukon jäsenet saavat tiedon kyselystä sekä

kyselylinkin. Kyselylinkki voidaan toimittaa esimerkiksi sähköpostilla. Tässä tutkimuksessa kyselylinkit saatekirjeineen lähetettiin niiden kuuden paikkakunnan koulujen yhteyshenkilöille, jotka olivat ilmoittaneet halukkuutensa osallistua Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksien arviointiin. Koulujen yhteyshenkilöt lähettivät kyselylinkit saatekirjeineen koululaisten huoltajille sähköisesti, joko sähköpostitse tai opiskelijahallintojärjestelmän kautta.

5.4.4 Kyselylomake

Onnistuneen tieteellisen kyselyn edellytyksenä on vastaajien kyselyyn vastaamiseen mahdollisen ajan, halun ja taitojen huomioiminen (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, 2010). Lomakkeen huolellisen suunnittelun ja testaamisen lisäksi sen rakenteen tulee olla looginen ja helposti vastattava, kysymysten tulee olla tarkkoja ja vastausvaihtoehtojen toistensa poissulkevia. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeet suunniteltiin ja testattiin niin, että vastaamiseen kuului enintään kymmenen minuuttia. Lisäksi vastaajien ymmärtämisen ja sitoutumisen edistämiseksi kysymysten asettelussa ja vastausvaihtoehtojen muotoilussa kiinnitettiin erityistä huomiota yksiselitteisyyteen ja helppolukuisuuteen. Kyselylomakkeiden suunnittelussa pyrittiin varmistamaan, että tutkimukseen osallistuminen olisi vastaajille mahdollisimman helppoa.

Tämän tutkimuksen jokaisessa kyselylomakkeessa (liitteet 3, 4 & 5) selvitettiin

- vastaajien taustatietoja (asuinpaikkakunta, koululaisen sukupuoli, koululaisen luokka-aste ja perheen koko)
- ateriointitottumuksia (kuinka usein perheissä syödään yhteisiä aterioita ja kuka perheessä ruoan useimmiten valmistaa)
- kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä (määrä, monipuolisuus, innostuneisuus).

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä mitattiin kasviskourallisilla, jotka koululaiset merkitsivät Kaappaa kasvis! -viikon keräilykorttiin (liite 1) päivittäin jokaisella ateriointikerralla.

Toisessa ja kolmannessa kyselyssä selvitettiin myös, olivatko vastaajat vastanneet ensimmäiseen ja/tai toiseen kyselyyn. Lisäksi toisessa ja kolmannessa kyselyssä kysyttiin vastaajien mielipiteitä Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksista. Toisen, eli Kaappaa kasvis! -viikon päätteeksi julkaistun kyselyn lopussa oli mahdollisuus antaa palautetta teemaviikosta.

Ensimmäinen kysely toteutettiin ennen Kaappaa kasvis! -viikkoa (11.–24.9.2023) ja siihen kertyi 109 vastausta. Toiseen kyselyyn, Kaappaa kasvis! -viikon päätteeksi (2.–15.10.2023)

kertyi 37 vastausta ja kolmanteen, kuukausi Kaappaa kasvis! -viikon jälkeen (30.10.–12.11.2023) toteutettuun kyselyyn kertyi 24 vastausta.

Tutkimuslomake sisältää varsinaisen tutkimuslomakkeen lisäksi saatekirjeen, jonka tehtävänä on motivoida vastaajaa osallistumaan tutkimukseen (Heikkilä, 2014, s. 59). Tämän tutkimuksen jokaisen kyselyn mukana toimitettiin saatekirje, jossa ilmoitettiin tutkija ja toimeksiantaja, tutkimuksen tavoite, kyselyn vastausaika, kiitos vastaamisesta sekä tutkijan ja toimeksiantajan yhteystiedot mahdollisia lisätiedusteluja varten. Tämän tutkimuksen liitteenä (liite 6) on saatekirje, joka koski kyselyä teemaviikon päätteeksi. Saatekirjeiden lopussa oli linkki kyselyyn perinteisenä linkkinä ja QR-koodina.

5.4.5 Tietosuoja

Jokaisessa tieteellisessä tutkimuksessa on huolehdittava tietosuojasta ja turvattava tutkittavien luottamus (Tietosuojavaltuutetun toimisto, i.a.-b). Saatekirjeiden lopussa oli linkki tiedotteeseen tutkimuksesta, joka kuvasi tutkimusta ja vastaajien osuutta siinä sekä tutkimuksen tietosuojaselosteeseen (liite 7). Tässä tutkimuksessa ei sovelleta tietosuojasäännöksiä, koska henkilötietoja ei kyselyissä kerätty. Vaikka varsinaisissa tutkimuskyselyissä ei kerätty tunnistettavia henkilötietoja, laadittiin kuitenkin tietosuojaseloste. Tämä johtui siitä, että tutkimukseen osallistujilla oli mahdollisuus osallistua kasviskorin arvontaan erillistä linkkiä käyttämällä. Tietosuojavaltuutetun toimiston (i.a.-a) mukaan tietosuojaselosteella tulisi ilmoittaa rekisterinpitäjä, henkilötietojen tarkoitus, henkilötietojen tarpeen kesto, mahdollinen eteenpäin luovutus tai siirto ETA-maiden ulkopuolelle sekä rekisteröidyn oikeudet. Vaadittavien asioiden lisäksi tämän tutkimuksen tietosuojaselosteessa ilmoitettiin henkilötietojen suojausperiaatteet ja tieto henkilötietojen hävittämisestä tutkimuksen päätyttyä. Kerätyt henkilötiedot, kuten etu- ja sukunimi, puhelinnumero, osoite ja sähköpostiosoite, säilytettiin rekisterinpitäjällä, eli opinäytetyön tekijällä, salasanasuojatussa Webropol-ohjelmassa. Tiedot hävitettiin, kun arvonta oli suoritettu, ja arvonnin voittajan kanssa oli sovittu arvontapalkinnon toimituksesta.

5.4.6 Aineiston analysointi

Heikkilän (2014, s. 118) mukaan tilastolliset ohjelmistot, kuten Microsoft Excel, ovat parhaita kvantitatiivisten tutkimusaineistojen käsittelyssä ja analysoinnissa. Tämän tutkimuksen kyselyistä saatu tutkimusaineisto siirrettiin datatiedostoina Webropolista Excel-

taulukkolaskentaohjelmaan ja analysoitiin kevään 2024 aikana. Analysoinnissa käytettiin Pivot-taulukoita, joilla vertailujen, toistuvuuksien ja trendien näkeminen ja kokoaminen sujuu tehokkaasti (Microsoft, 2024). Pivot-taulukoita käytettiin ristiintaulukoinnissa, joka toimii Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston (2004) mukaan hyvänä työkaluna muuttujien jakautumisen ja niiden välisten riippuvuuksien tutkimisessa. Ristiintaulukoinnilla selvitettiin tutkimuskysymysten tulosten jakautumista eri kohderyhmien välillä, esimerkiksi syötyjen kasviskourallisten määrä luokka-asteen mukaan. Tiedot koottiin kuvioiksi ja taulukoiksi tämän raportin tulososiin.

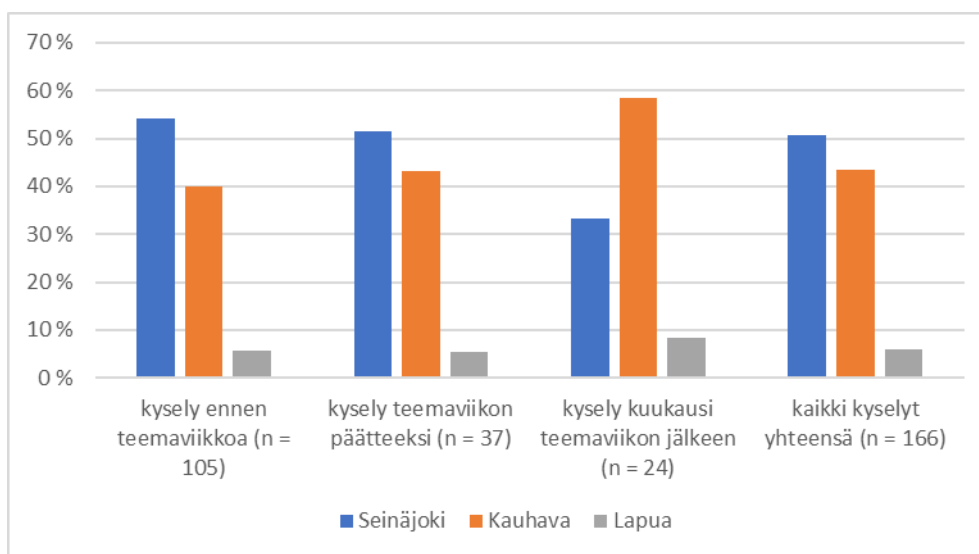
Ensimmäisessä kyselyssä pieni osa vastaajista ei vastannut jokaiseen kyselyssä olleeseen kysymykseen, koska sitä ei asetettu vastaajille pakolliseksi. Tuloksissa tämä on otettu huomioon siten, että kunkin kysymyksen tulos perustuu kyseiseen kysymykseen vastanneiden määrään. Vastaajamäärät on ilmoitettu tuloksissa n-luvulla. Toisessa ja kolmannessa kyselyssä kaikki vastaajat vastasivat kaikkiin kysymyksiin, koska se oli asetettu pakolliseksi.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot

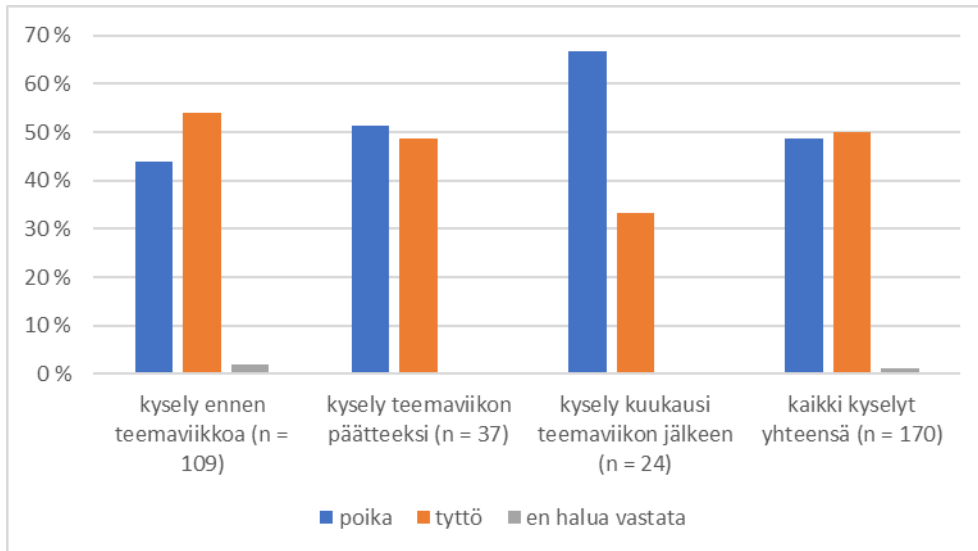
Kaikkiin kyselyihin kertyi yhteensä 170 vastausta, joista kyselyyn ennen teemaviikkoa kertyi 109, kyselyyn teemaviikon päätteeksi 37 ja kyselyyn kuukausi teemaviikon jälkeen 24 vastausta. Toiseen kyselyyn vastanneista 54 % (20) oli vastannut ensimmäiseen kyselyyn. Kolmanteen kyselyyn vastanneista 29 % (7) oli vastannut molempiin aiempiin kyselyihin, 17 % (4) oli vastannut vain ensimmäiseen ja 8 % (2) vain toiseen kyselyyn. Kolmanteen kyselyyn vastanneista 46 % (11) ei ollut vastannut aiempiin kyselyihin.

Kaikista vastaajista 49 % (84) vastasi asuvansa Seinäjoella, 42 % (72) Kauhavalla ja 6 % (10) Lapualla (kuvio 5). Vastaajista 3 % (4) ei vastannut asuinpaikkakuntaa koskevaan kysymykseen. Ensimmäiseen ja toiseen kyselyyn eniten vastauksia tuli Seinäjoella ja kolmanteen kyselyyn Kauhavalla asuvilta koululaisilta.



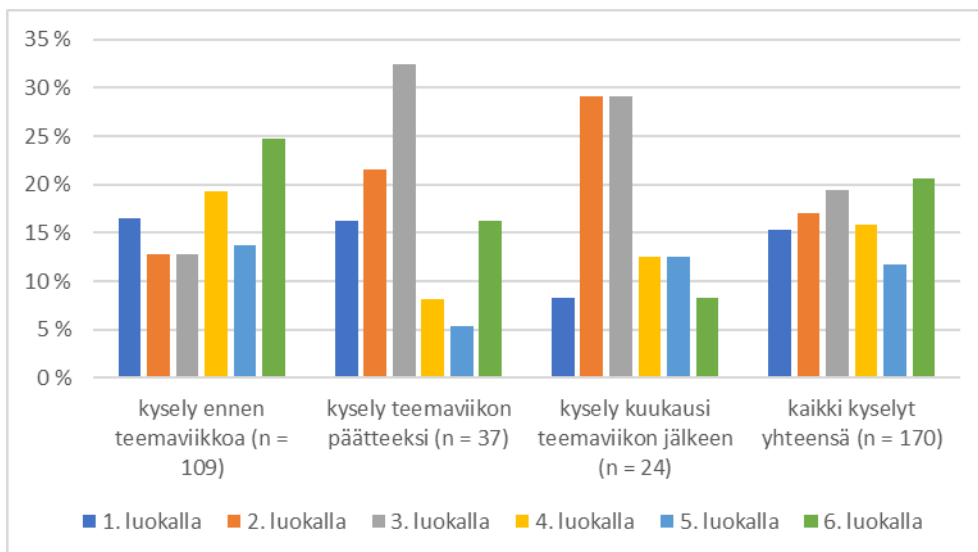
Kuvio 5. Vastaajat asuinpaikkakunnittain (%).

Ensimmäiseen kyselyyn vastanneista koululaisista 54 % (59) oli tyttöjä, 44 % (48) poikia ja 2 % (2) ei halunnut vastata, mitä sukupuolta ovat (kuvio 6). Toiseen kyselyyn vastanneista tyttöjä oli 49 % (18) ja poikia 51 % (19). Kolmanteen kyselyyn vastanneista 33 % (8) oli tyttöjä ja 67 % (16) poikia.



Kuvio 6. Vastaajien sukupuoli (%).

Tutkimukseen osallistui melko tasaisesti koululaisia eri luokka-asteilta. Kaikkien kyselyiden vastaajista 15 % (26) vastasi olevansa 1. luokalla, 17 % (29) 2. luokalla, 19 % (33) 3. luokalla, 16 % (27) 4. luokalla, 12 % (20) 5. luokalla ja 21 % (35) 6. luokalla (kuvio 7).



Kuvio 7. Vastaajien luokka-aste (%).

Perheen kokoa kysyttäessä sekä kahden aikuisen että kahden lapsen perheet olivat yleisimpiä (taulukko 1). Kaikkiin kyselyihin vastanneista 63 % (107) vastasi perheeseensä kuuluvan kaksi aikuista. Neljän aikuisen perheitä oli 11 % (19). Perheitä, joissa aikuisia oli viisi tai enemmän, oli myös 11 % (19). Vastaajista 9 % (15) vastasi perheeseensä kuuluvan yhden aikuisen ja 6 % (10) vastaajista perheeseen kuului kolme aikuista.

Kaikkiin kyselyihin vastanneista 39 % (67) vastasi perheeseensä kuuluvan kaksi lasta. Kolmen lapsen perheitä oli 29 % (50) ja 12 % (21) vastasi olevansa perheen ainut lapsi. Neljän lapsen perheitä oli 12 % (20) ja perheitä, joissa oli viisi lasta tai enemmän, oli 7 % (12).

Vastaajista 25 % (42) kuului perheeseen, jossa on kaksi aikuista ja kaksi lasta. Kahden aikuisen ja kolmen lapsen perheitä oli 21 % (35). Neljän aikuisen ja kahden lapsen perheet olivat kolmanneksi yleisimpiä, ja niitä oli 11 % (18). Keskimäärin tutkimukseen osallistuneissa perheissä oli noin 2,4 lasta ja noin 2,5 aikuista.

Taulukko 1. Perheen koko, aikuisten ja lasten lukumäärä.

	1 lapsi	2 lasta	3 lasta	4 lasta	5 lasta tai enemmän	kaikki vastaajat yhteensä	lapsia keskimäärin
1 aikuinen	6	4	3	1	1	15	2,1
2 aikuista	9	42	35	13	8	107	2,7
3 aikuista	6	1	1	2	0	10	1,9
4 aikuista	0	18	0	1	0	19	2,1
5 aikuista tai enemmän	0	2	11	3	3	19	3,4
kaikki vastaajat yhteensä	21	67	50	20	12	170	2,4
aikuisia keskimäärin	2,0	2,6	2,6	2,8	2,7	2,5	

6.2 Ateriointi

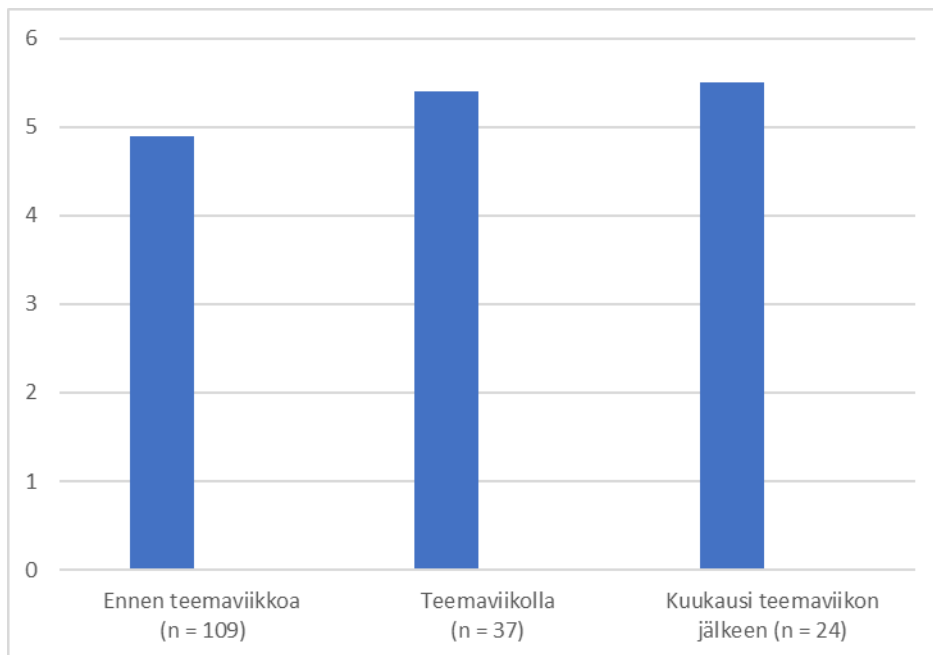
Kaikkiin kyselyihin (n = 170) vastanneiden perheissä syötiin keskimäärin 2,3 yhteistä ateriaa päivässä. Perheistä 42 % (71) söi yhteisiä aterioita kaksi kertaa päivässä. Kolme kertaa päivässä yhteisiä aterioita söi 24 % (41), yhden kerran 20 % (34) ja enemmän kuin kolme kertaa 14 % (23) perheistä. Yksi prosentti (1) vastaajista ei syönyt perheen kanssa yhteisiä aterioita ollenkaan.

Kaikista kyselyihin vastanneista perheistä yhteisiä aterioita söi joka päivä 63 % (107). Perheistä 22 % (38) söi 4–6 päivänä ja 15 % (25) 1–3 päivänä viikossa yhteisiä aterioita.

Perheissä useimmiten ruoan valmisti äiti. Vastaajista 67 % (113) vastasi äidin valmistavan ruoan useimmiten. Äidin ja isän vastasi valmistavan ruokaa suunnilleen yhtä usein 21 % (36) vastaajista. Noin yhdessä kymmenestä perheestä, eli 11 % (18), ruoan valmisti useimmiten isä. Jonkun muun vastasi valmistavan ruoan useimmiten 2 % (3) vastaajista. Avoimissa vastauksissa yksi vastasi mumman (isoäiti) valmistavan perheessä useimmiten ruoan ja yksi vastasi kaikkien vanhempien valmistavan ruokaa yhtä usein.

6.3 Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö

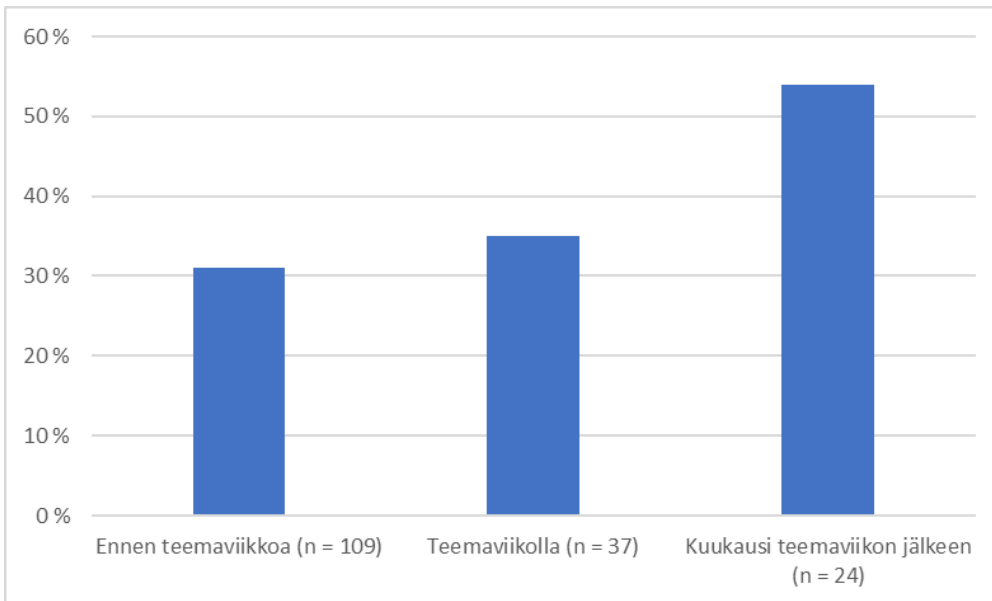
Kaappaa kasvis! -viikon vaikutukset näkyivät positiivisesti, vaikka kaikkien vastaajien yhteistuloksissa ei päästyäkään kuuden kourallisen tavoitteeseen. Ennen teemaviikkoa kasviskourallisia syötiin päivän aikana keskimäärin 4,9, teemaviikolla 5,4 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 5,5 kourallista (kuvio 8).



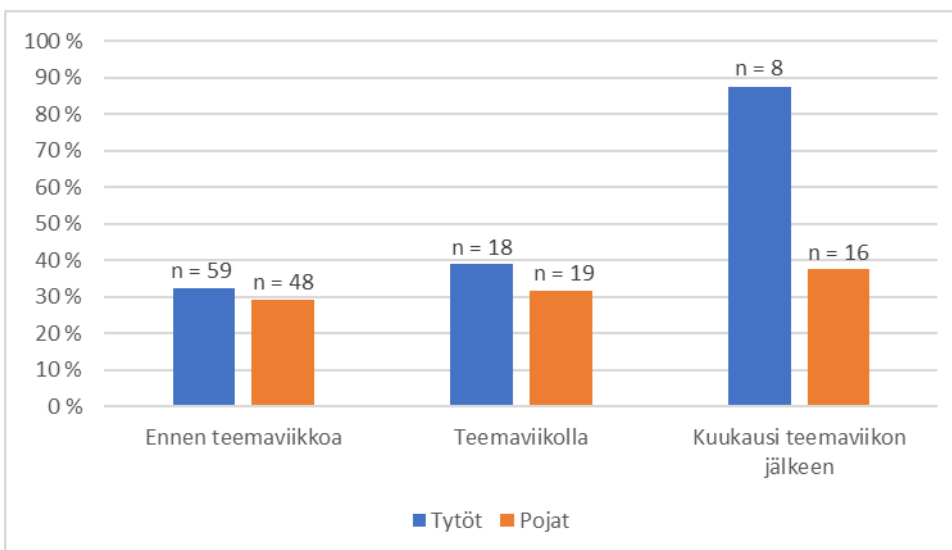
Kuvio 8. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten lukumäärien keskiarvot ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.

Vastaajista 31 % (34) söi keskimäärin vähintään kuusi kasviskourallista päivän aikana ennen teemaviikkoa (kuvio 9). Teemaviikolla kuuden kourallisen tavoitteeseen ylsi 35 % (13) ja kuukausi teemaviikon jälkeen 54 % (13) vastaajista. Vähintään kuusi kasviskourallista ennen teemaviikkoa söi 32 % (19) tytöistä ja 29 % (14) pojista (kuvio 10). Teemaviikolla kuuden kasviskourallisen tavoitteeseen ylsi 39 % (7) tytöistä ja 32 % (6) pojista. Kuukausi teemaviikon jälkeen 88 % (7) tytöistä ja 38 % (6) pojista söi vähintään kuusi kasviskourallista.

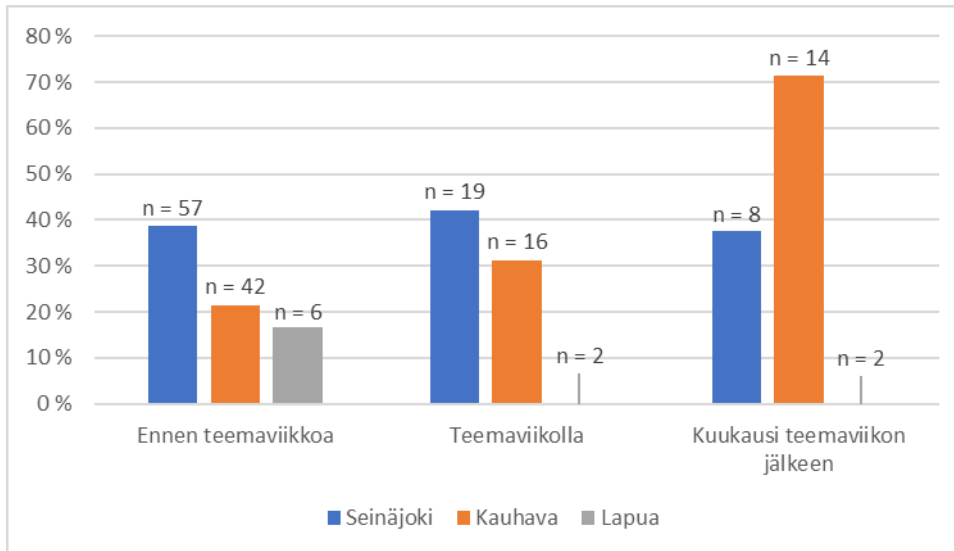
Seinäjokisista 39 % (22), kauhavalaisista 21 % (9) ja lapualaisista 17 % (2) söi ennen teemaviikkoa vähintään kuusi kasviskourallista (kuvio 11). Teemaviikolla kuuden kasviskourallisen tavoitteeseen ylsi 42 % (8) seinäjokisista ja 31 % (5) kauhavalaisista. Kuukausi teemaviikon jälkeen vähintään kuusi kasviskourallista söi 38 % (3) seinäjokisista ja 71 % (10) kauhavalaisista. Lapualaiset vastaajat eivät yltäneet kuuden kasviskourallisen tavoitteeseen teemaviikolla (n = 2) eikä kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 2).



Kuvio 9. Vähintään kuusi kasviskourallista syöneiden koululaisten osuus ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen (%).



Kuvio 10. Vähintään kuusi kasviskourallista syöneiden koululaisten osuus sukupuolen mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen (%).



Kuvio 11. Vähintään kuusi kasviskourallista syönteiden koululaisten osuus asuinpaikkakunnan mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen (%).

Syötyjen kasviskourallisten määrä kasvoi päivän jokaisella aterialla teemaviikon myötä. Erot olivat pääosin desimaalisen pieniä. Lounaalla ja päivällisellä kasviskourallisia syötiin eniten kuukausi teemaviikon jälkeen. Välipaloilla kasviskourallisia kului eniten teemaviikolla. Iltapalalla kasviskourallisia syötiin yhtä paljon teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.

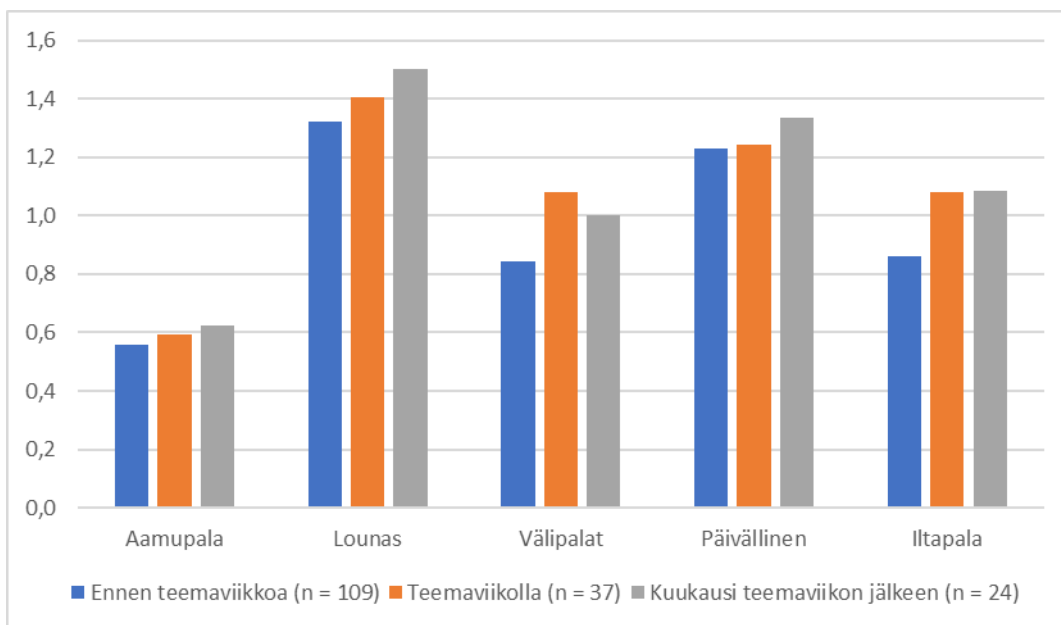
Teemaviikon vaikutukset näkyivät eniten iltapalalla, jolloin syötyjen kasviskourallisten määrä kasvoi keskimäärin 0,3 kourallisella (kuvio 12). Ennen teemaviikkoa syötiin 0,8 kourallista, ja teemaviikolla sekä kuukausi teemaviikon jälkeen määrä kasvoi 1,1 kouralliseen. Aamupalalla teemaviikon vaikutukset näkyivät vähiten, sillä jokaisen kyselyn tuloksena aamupalalla syötiin 0,6 kasviskourallista.

Eniten kasviskourallisia syötiin lounaalla. Keskimäärin lounaalla syötiin ennen teemaviikkoa 1,3, teemaviikolla 1,4 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 1,5 kasviskourallista. Ennen teemaviikkoa lounaalla yhden kourallisen söi 62 % (67) vastaajista, kaksi kourallista 32 % (35) vastaajista, kolme kourallista 1 % (1) vastaajista ja neljä kourallista 1 % (1) vastaajista.

Teemaviikolla lounaalla yhden kourallisen söi 68 % (25) vastaajista, kaksi kourallista 16 % (6) vastaajista ja kolme kourallista 14 % (5) vastaajista. Vastaajista 3 % (1) ei syönyt teemaviikolla lounaalla yhtään kourallista. Kuukausi teemaviikon jälkeen lounaalla yhden kourallisen söi 54 % (13) vastaajista, kaksi kourallista 42 % (10) vastaajista ja kolme kourallista 4 % (1) vastaajista. Kuukausi teemaviikon jälkeen jokainen vastaaja söi lounaalla vähintään yhden kasviskourallisen.

Päivän eri aterioista aamupalalla kasviskourallisia syötiin vähiten. Ennen teemaviikkoa vastaajista 51 % (56) sekä kuukausi teemaviikon jälkeen 54 % (13) vastasi, ettei syö aamupalalla yhtään kasviskourallista. Teemaviikolla 41 % vastaajista ei syönyt aamupalalla yhtään kasviskourallista.

Välipalojen osalta teemaviikon vaikutuksesta usea koululainen valitsi välipaloiksi enemmän kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Ennen teemaviikkoa välipaloilla syötiin 0,8, teemaviikolla 1,1 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 1 kasviskourallinen. Ennen teemaviikkoa 34 % (37) vastaajista ei syönyt välipaloilla yhtään kasviskourallista. Teemaviikon päätteeksi näin vastasi 22 % (8) ja kuukausi teemaviikon jälkeen 25 % (6).



Kuvio 12. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.

Syötyjen kasviskourallisten määrässä teemaviikon vaikutukset näkyivät tytöillä enemmän kuin pojilla. Tytöillä kasviskourallisia kului jokaisella päivän aterialla aina vain enemmän, kun edettiin kyselyissä seuraaviin. Tytöt nauttivat kaikilla aterioilla keskimäärin 5,1 kasviskourallista ennen teemaviikkoa, 5,8 kasviskourallista teemaviikolla ja 7 kasviskourallista kuukausi teemaviikon jälkeen (taulukko 2).

Pojilla teemaviikon vaikutukset eivät kasviskourallisten määrässä näkyneet yhtä selvästi, vaikka kulutus hieman kasvoi. Pojat nauttivat kaikilla aterioilla keskimäärin 4,4 kasviskourallista ennen teemaviikkoa, 5 kasviskourallista teemaviikolla ja 4,8 kasviskourallista kuukausi

teemaviikon jälkeen. Tyttöillä kasviskourallisten määrä nousi eniten iltapalalla ja lounaalla, kun taas pojilla määrä nousi eniten välipaloilla ja päivällisellä.

Taulukko 2. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla sukupuolen mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.

	Aamu- pala	Lou- nas	Välipalat	Päivällinen	Ilta- pala	Kaikki ateriat
tytöt ennen teemaviikkoa (n = 59)	0,5	1,4	0,9	1,3	0,9	5,1
tytöt teemaviikolla (n = 18)	0,6	1,4	1,1	1,4	1,3	5,8
tytöt kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 8)	0,8	1,9	1,3	1,6	1,5	7,0
pojat ennen teemaviikkoa (n = 48)	0,6	1,3	0,7	1,1	0,8	4,4
pojat teemaviikolla (n = 19)	0,6	1,4	1,1	1,1	0,9	5,0
pojat kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 16)	0,6	1,3	0,9	1,2	0,9	4,8

Vastausten perusteella 1., 4. ja 5.luokkalaiset söivät kasviskourallisia enemmän teemaviikolla kuin ennen teemaviikkoa (taulukko 3). Koululaisista 4. ja 5.luokkalaisilla määrät laskivat kuukausi teemaviikon jälkeen noin samalle tasolle kuin ennen teemaviikkoa ja jopa sen alle.

Taulukko 3. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla luokka-asteen mukaan ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.

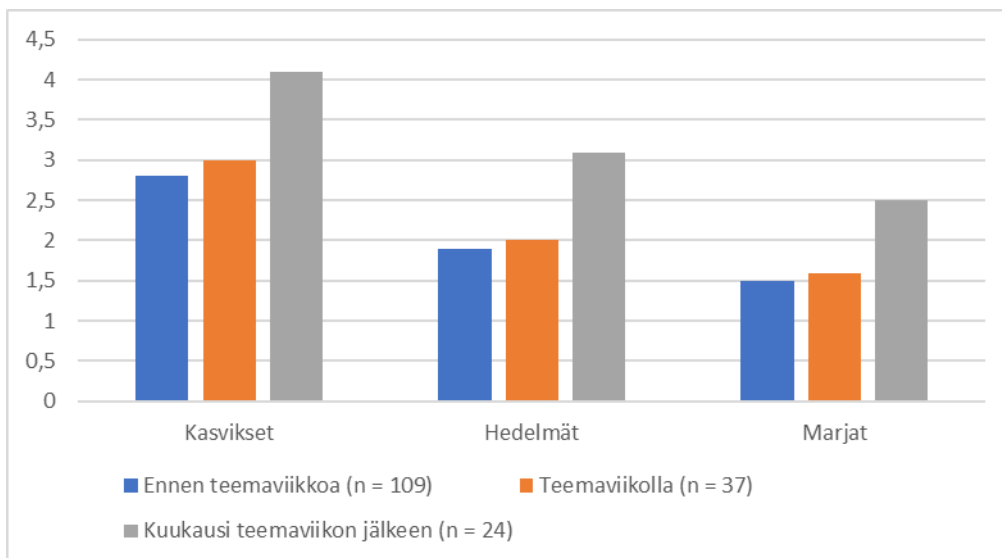
	AP	L	VP	P	IP	Kaikki ateriat
1. luokkalaiset ennen teemaviikkoa (n = 18)	0,5	1,2	0,9	1,1	0,7	4,4
1. luokkalaiset teemaviikolla (n = 6)	0,7	2,0	1,3	1,8	1,2	7,0
1. luokkalaiset kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 2)	1,5	2,0	1,0	2,0	2,0	8,5
2. luokkalaiset ennen teemaviikkoa (n = 14)	0,6	1,8	0,8	1,2	0,9	5,3
2. luokkalaiset teemaviikolla (n = 8)	0,5	1,3	1,1	1,1	1,1	4,9
2. luokkalaiset kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 7)	0,7	1,6	1,3	1,3	1,4	6,3
3. luokkalaiset ennen teemaviikkoa (n = 14)	0,6	1,4	0,7	1,3	0,9	4,9
3. luokkalaiset teemaviikolla (n = 12)	0,5	1,3	1,1	1,1	0,9	4,9
3. luokkalaiset kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 7)	0,4	1,4	0,6	1,3	0,9	4,6
4. luokkalaiset ennen teemaviikkoa (n = 21)	0,6	1,2	0,8	1,1	0,8	4,4
4. luokkalaiset teemaviikolla (n = 3)	0,7	1,7	2,0	1,3	1,0	6,7
4. luokkalaiset kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 3)	0,3	1,3	0,7	1,3	0,7	4,3
5. luokkalaiset ennen teemaviikkoa (n = 15)	0,6	1,3	0,9	1,5	1,1	5,5
5. luokkalaiset teemaviikolla (n = 2)	0,5	1,5	1,0	2,0	1,5	6,5
5. luokkalaiset kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 3)	0,3	1,3	1,3	1,3	0,7	5,0

6. luokkalaiset ennen teemaviikkoa (n = 27)	0,5	1,1	0,9	1,3	0,9	4,8
6. luokkalaiset teemaviikolla (n = 6)	0,8	1,0	0,3	0,8	1,2	3,8
6. luokkalaiset kuukausi teemaviikon jälkeen (n = 2)	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	6,0

Teemaviikolla perheissä, joissa äiti valmisti useimmiten ruoan, syötiin 5,9 kasviskourallista, kun taas perheissä, joissa ruoan useimmiten valmisti isä, syötiin 4 kasviskourallista (liite 8). Ruoan valmistajalla ei ollut suurta vaikutusta kasviskourallisten kulutukseen kuukausi teemaviikon jälkeen, sillä äidin valmistaessa useimmiten ruoan syötiin keskimäärin 6,1 kasviskourallista ja isän valmistaessa 6 kasviskourallista.

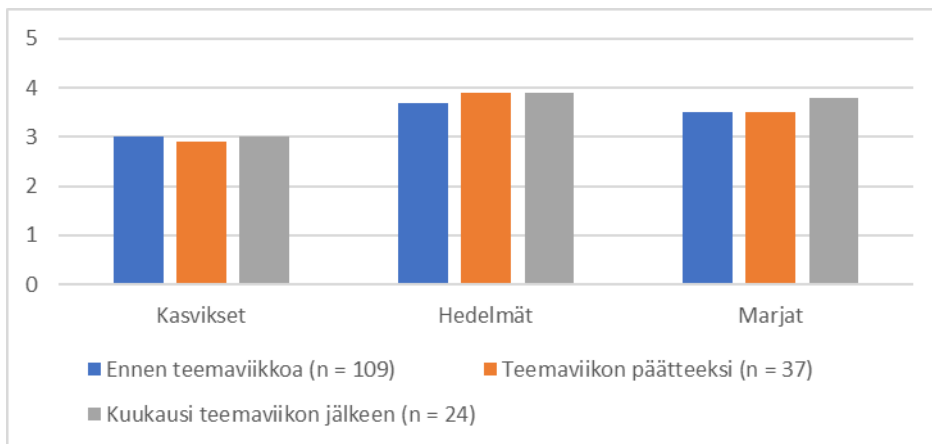
Neljän lapsen perheissä syötiin eniten kasviskourallisia. Ennen teemaviikkoa keskimäärin 5,6, teemaviikolla 6,7 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 6 kasviskourallista (liite 9). Yhden lapsen perheissä syötiin vähiten kasviskourallisia ennen teemaviikkoa ja teemaviikolla. Kuukausi teemaviikon jälkeen vähiten kasviskourallisia (5) syötiin viiden lapsen perheissä.

Teemaviikon vaikutukset näkyivät selvästi kysyttäessä arviota siitä, kuinka montaa erilaista kasvista, hedelmää ja marjaa koululainen päivän aikana keskimäärin söi. Vastaajat arvioivat syöneensä päivittäin ennen teemaviikkoa keskimäärin 2,8, teemaviikolla 3 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 4,1 erilaista kasvista (Kuvio 13). Erilaisia hedelmiä vastaajat arvioivat syöneensä päivän aikana keskimäärin 1,9 ennen teemaviikkoa, 2 teemaviikolla ja 3,1 kuukausi teemaviikon jälkeen. Vastaajat söivät ennen teemaviikkoa päivittäin keskimäärin 1,5, teemaviikolla 1,6 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 2,5 erilaista marjaa.



Kuvio 13. Keskimääräinen päivittäin syötyjen erilaisten kasvien, hedelmien ja marjojen lukumäärä ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen.

Kysyttäessä arviota asteikolla 1–5 kuinka innostunut koululainen on kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnistä, olivat teemaviikon vaikutukset hyvin pieniä. Kasvisten syönnin innostunutta, keskiarvon ollessa ennen teemaviikkoa 3, teemaviikon päätteeksi 2,9 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 3 (kuvio 14). Hedelmien syönnin innokkuus kasvoi teemaviikon myötä vähän. Keskiarvo oli 3,7 ennen teemaviikkoa sekä 3,9 teemaviikon päätteeksi, kuten myös kuukausi teemaviikon jälkeen. Marjojen syönnin vastaajat olivat hyvin innostuneita kuukausi teemaviikon jälkeen, jolloin keskiarvo oli 3,9. Keskiarvo ennen teemaviikkoa sekä teemaviikon päätteeksi oli 3,7.



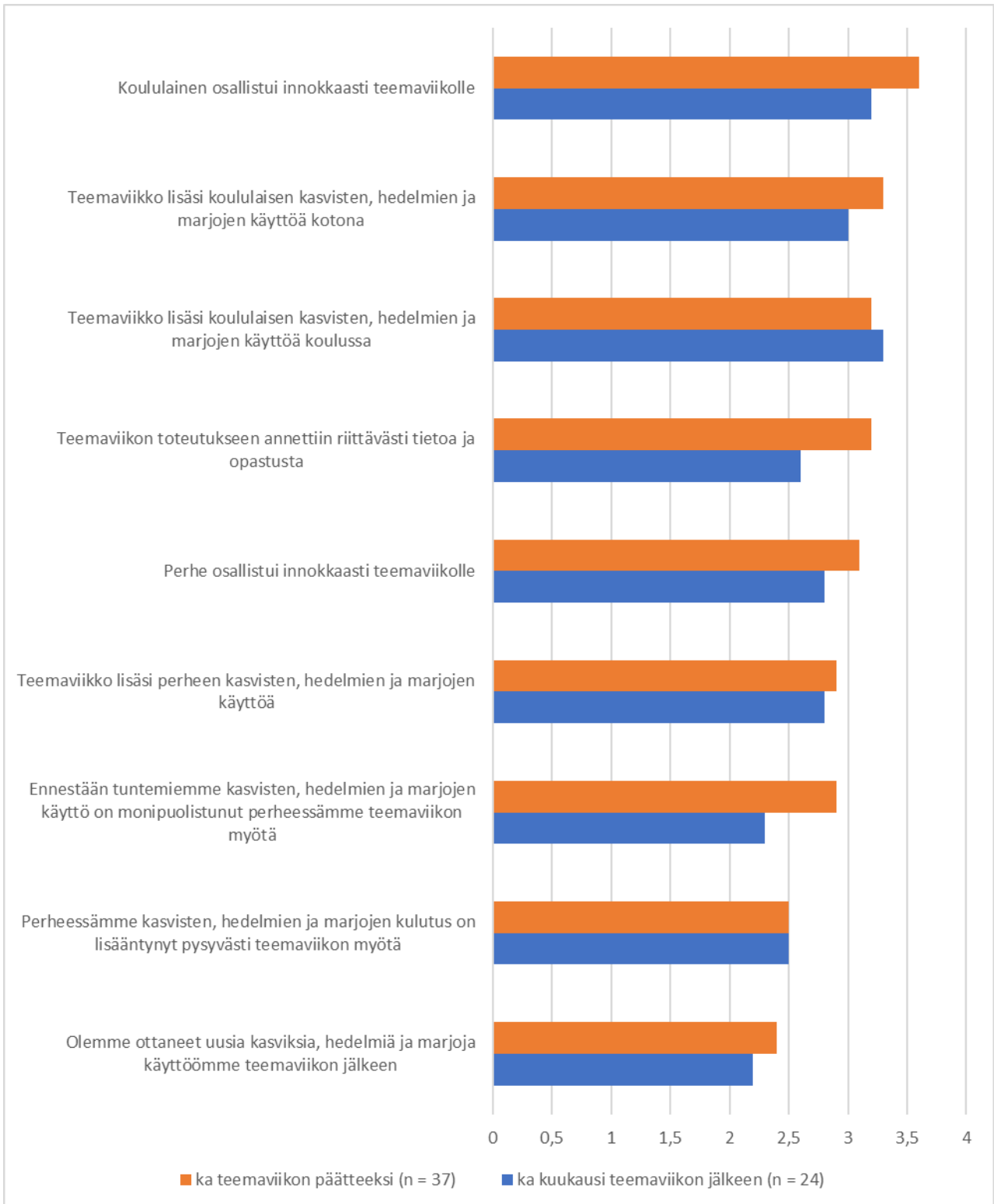
Kuvio 14. Koululaisten innostuneisuus kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin ennen teemaviikkoa, teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen, asteikolla 1–5 (1 = Ei yhtään innostunut, 2 = Hieman innostunut, 3 = Jokseenkin innostunut, 4 = Hyvin innostunut, 5 = Erittäin innostunut).

6.4 Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksesta

Perheiden mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista kysyttiin teemaviikon päätteeksi sekä kuukausi teemaviikon jälkeen asteikolla 1–5 (1 = Eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä) yhdeksällä väittämällä, jotka koskivat koululaisten ja perheiden kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä innokkuutta teemaviikkoa kohtaan (kuvio 15). Vaikutukset olivat selkeämmin nähtävissä pääosin heti teemaviikon päätteeksi kuin kuukausi teemaviikon jälkeen. Väittämä ”koululainen osallistui innokkaasti teemaviikolle” keräsi teemaviikon jälkeen korkeimmat pisteet kaikista väittämistä keskiarvolla 3,6. Kuukauden päästä teemaviikon jälkeen innokkuuden nähtiin olleen teemaviikolla hieman vähäisempää, keskiarvon ollessa 3,2.

Suurimmat keskiarvot koululaisen innokkuuden lisäksi saavuttivat kuukausi teemaviikon jälkeen väittämät ”teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä

koulussa” (3,3) ja ”teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä kotona” (3).



Kuvio 15. Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista perheissä teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen keskiarvoina tarkasteltuna, asteikolla 1–5 (1 = Eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä).

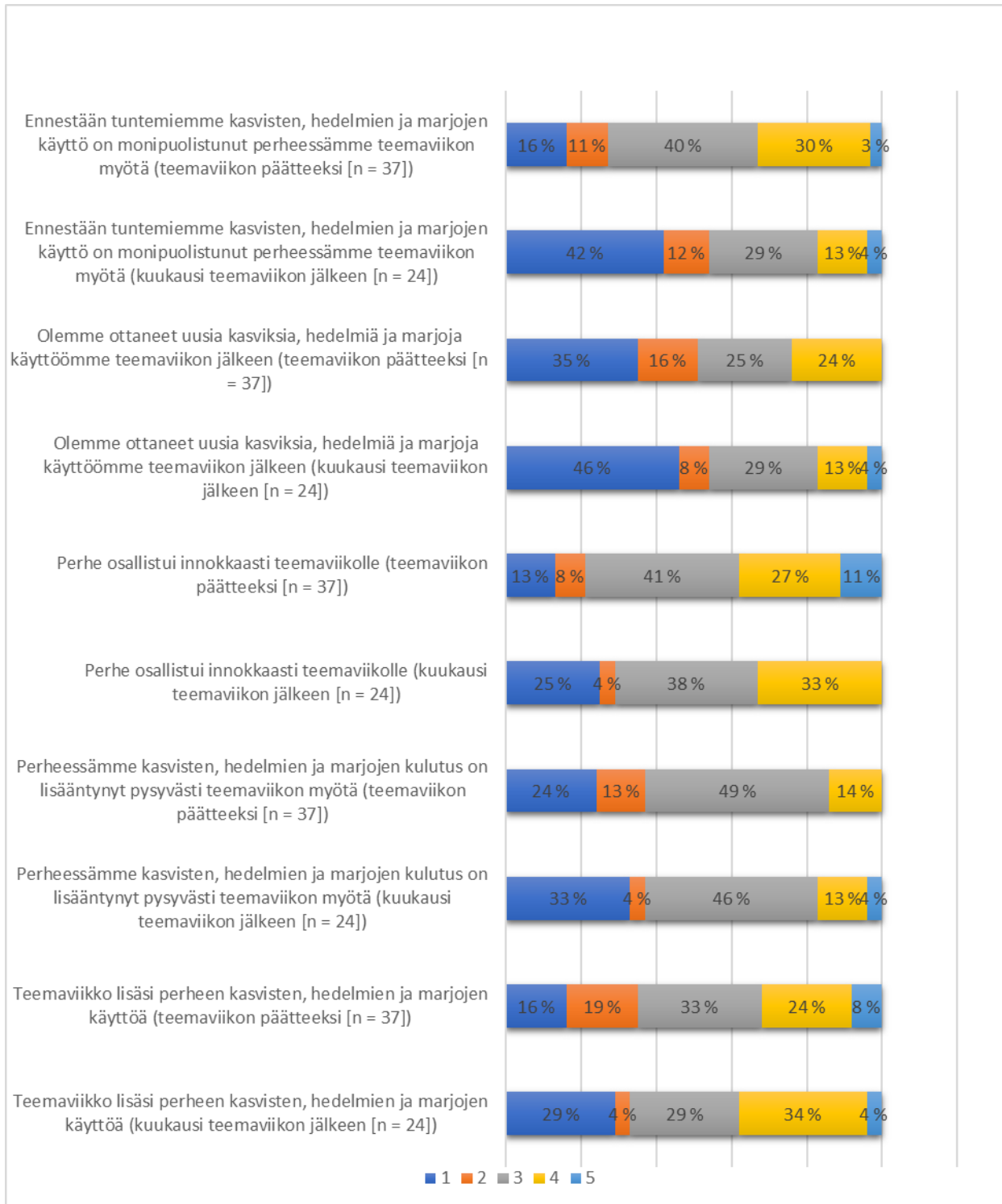
Vastaajista 33 % (12) vastasi teemaviikon päätteeksi olevansa täysin tai osittain samaa mieltä, että ennestään tuntemiensa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on monipuolistunut perheessä teemaviikon vaikutuksesta, kun kuukausi teemaviikon jälkeen näin vastasi 17 % (4) vastaajista (kuvio 16).

Teemaviikon päätteeksi vastaajista 32 % (12) ilmoitti olevansa täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että teemaviikko lisäsi perheen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä. Kuukausi teemaviikon jälkeen vastaavaa mieltä oli 38 % (9) vastaajista. Siitä että kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus on lisääntynyt pysyvästi teemaviikon myötä, oli täysin tai osittain samaa mieltä teemaviikon päätteeksi 14 % (5) ja kuukausi teemaviikon jälkeen 17 % vastaajista (4).

Vastanneista perheistä 24 % (9) oli teemaviikon päätteeksi osittain samaa mieltä siitä, että olivat ottaneet uusia kasviksia, hedelmiä ja marjoja käyttöönsä teemaviikon jälkeen. Kuukausi teemaviikon jälkeen 17 % (4) perheistä oli täysin tai osittain samaa mieltä.

Teemaviikon päätteeksi 49 % (18) vastaajista oli täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö kotona lisääntyi, ja 42 % (10) oli vastaavaa mieltä kuukausi teemaviikon jälkeen (kuvio 17). Koulussa käytön lisääntyneen vastasi teemaviikon päätteeksi yhteensä 52 % (19) vastaajista, jotka olivat täysin tai osittain samaa mieltä, ja kuukausi teemaviikon jälkeen vastasi näin 42 % (10) vastaajista.

Teemaviikon päätteeksi 54 % (20) vastasi olevansa täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että teemaviikon toteutukseen annettiin riittävästi tietoa ja opastusta, kun taas 24 % (9) vastasi olevansa täysin eri mieltä. Kuukausi teemaviikon jälkeen 33 % (8) vastasi olevansa asiasta osittain samaa mieltä ja 42 % (10) oli täysin tai osittain eri mieltä.



Kuvio 16. Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista perheeseen teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen prosenttiosuuksina tarkasteltuna, asteikolla 1–5 (1 = Eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä).



Kuvio 17. Vastaajien mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista koululaiseen teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen prosenttiosuuksina tarkasteltuna, asteikolla 1–5 (1 = Eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä).

Teemaviikon päätteeksi 51 % (19) koululaisista vastasi täyttävänsä lautasensa suuremmalla määrällä kasviksia kuin ennen teemaviikkoa, ja 73 % (27) vastasi uskaltavansa maistaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja monipuolisemmin kuin ennen teemaviikkoa. Kuukausi

teemaviikon jälkeen lautasensa suuremmalla määrällä kasviksia vastasi täyttävänsä 42 % (10) ja uskaltavansa maistaa monipuolisemmin kasviksia, hedelmiä ja marjoja vastasi 67 % (16) koululaisista.

6.5 Avoimet vastaukset teemaviikon päätteeksi

Kysyttäessä, mikä oli parasta Kaappaa kasvis! -teemaviikossa, saatiin 17 avointa vastausta. Useat vastaajat mainitsivat, että parasta oli kasviskourallisten täyttäminen keräilykorttiin. He näkivät tärkeänä, että kortista oli helppo nähdä konkreettisesti, kuinka paljon kasviksia oli syöty viikon aikana, mikä innosti heitä ja lisäsi kilpailuhenkisyyttä. Lisäksi monet korostivat monipuolisen kasvien, hedelmien ja marjojen tarjonnan sekä erilaisten maistelutapojen merkitystä.

Kysymykseen ”Kaappaa kasvis! -viikossa jäin / jäimme vielä kaipaamaan” saatiin viisi vastausta. Vastaukset olivat: ”enemmän tietoa kotiin”, ”tämä viikko on mennyt ehkä vähän ohi perheeltämme”, ”ei mitään”, ”en osaa sanoa” ja ”kasvispitsaa”. Avoimessa palauteosiossa keuhuttiin kivaa ideaa ja toimivaa konseptia sekä toivottiin jatkumoa tuleville vuosille.

6.6 Yhteenveto

Kaikki vastaajat huomioiden kasviskourallisia syötiin keskimäärin 4,9 ennen teemaviikkoa, 5,4 teemaviikolla ja 5,5 kuukausi teemaviikon jälkeen (kuvio 8). Tytöt pääsivät lähes tavoitteeseen teemaviikolla, kun kasviskourallisia kului keskimäärin 5,8 ja kuukausi teemaviikon jälkeen tavoite ylittyi, kasviskourallisten kulutuksen ollessa keskimäärin 7 kourallista päivässä (taulukko 2). Ennen teemaviikkoa tytöt söivät keskimäärin 5,1 kasviskourallista. Pojat jäivät alle tavoitteen. Ennen teemaviikkoa pojat söivät keskimäärin 4,4, teemaviikolla 5 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 4,8 kasviskourallista päivässä.

Nelos- ja viitosluokkalaiset pääsivät tavoitteeseen teemaviikolla, mutta kulutus laski kuukausi teemaviikon jälkeen alle tavoitteen (taulukko 3). Ykkösluokkalaisilla tavoite ylittyi teemaviikolla sekä kuukausi teemaviikon jälkeen. Kakkos- ja kuutosluokkalaiset jäivät teemaviikolla alle tavoitteen, mutta pääsivät tavoitteeseen kuukausi teemaviikon jälkeen. Kolmosluokkalaiset eivät päässeet tavoitteeseen kampanjan aikana.

Perheen koolla oli vaikutusta kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutukseen. Nelilapsisissa perheissä syötiin ennen teemaviikkoa keskimäärin 5,6, teemaviikolla 6,7 ja kuukausi teemaviikon jälkeen keskimäärin 6 kasviskourallista, mikä oli eniten verrattuna muihin perhekokoihin (liite 9). Vähiten kasviskourallisia syötiin perheissä, joissa oli vain yksi lapsi. Kaikissa perheissä syötiin kuukausi teemaviikon jälkeen keskimäärin 5–6 kasviskourallista, kun ennen teemaviikkoa kasviskourallisia syötiin kaikissa perheissä keskimäärin 4,4–5,6.

Syötyjen kasviskourallisten määrä nousi niissä perheissä, joissa syötiin joka päivä yhteisiä aterioita. Ennen teemaviikkoa syödystä 4,8 keskimääräisestä kourallisesta teemaviikolla syötiin 5,1 ja kuukausi teemaviikon jälkeen syötiin 5,9 kouralliseen (liite 10). Perheissä, joissa syötiin 4–6 päivänä viikossa yhteisiä aterioita, syötiin ennen teemaviikkoa keskimäärin 4,1, teemaviikolla 6,6 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 5,8 kasviskourallista. Niissä perheissä, joissa syötiin 1–3 päivänä viikossa yhteisiä aterioita, syötiin ennen teemaviikkoa 5,7, teemaviikolla 4,8 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 2 kasviskourallista.

Teemaviikon vaikutukset näkyivät päivän eri aterioista eniten välipaloilla ja iltapalalla. Ennen teemaviikkoa välipaloilla syötiin keskimäärin 0,8 kasviskourallista, teemaviikolla 1,1 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 1 kasviskourallinen (kuvio 12). Iltapalalla kasviskourallisia kului keskimäärin 0,9 ennen teemaviikkoa ja 1,1 kuukausi teemaviikon jälkeen.

Erilaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäiset syöntimäärät kasvoivat selkeästi teemaviikon jälkeen. Ennen teemaviikkoa ja teemaviikolla erot olivat pieniä, mutta kuukausi teemaviikon jälkeen ne kasvoivat. Ennen teemaviikkoa vastaajat söivät keskimäärin yhteensä 6,2 erilaista kasvista, hedelmää ja marjaa päivässä, teemaviikolla 6,6 ja kuukausi teemaviikon jälkeen 9,7 (kuvio 13). Vastaajista 42 % oli sitä mieltä, että teemaviikko lisäsi koululaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä kotona ja koulussa vielä kuukausi teemaviikon jälkeen (kuvio 17).

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Kaappaa kasvis! -viikko vaikuttaa alakouluikäisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttötottumuksiin kotona ja koulussa, sekä miten viikon vaikutukset näkyvät koululaisten perheissä.

Heikkilän (2014, s. 75) mukaan otoksen koko vaikuttaa tulosten esittämistarkkuuteen, eikä pienestä otoksesta voi tehdä päteviä johtopäätöksiä, koska jo yhden henkilön vastauksella on tuntuva vaikutus tuloksiin. Tämän tutkimuksen ensimmäiseen kyselyyn kertyi 109, toiseen 37 ja kolmanteen 24 vastausta, joten suuri vastaajakato saattaa aiheuttaa tuloksiin vääristymiä. Kuten Heikkilä (2014, s. 72) toteaa, vastaajakadon aiheuttamat vääristymät eivät aina paljasta aineistoa käsiteltäessä, eikä niiden vaikutusten suuruutta pysty varmuudella arvioimaan. On mahdollista, että ne perheet, jotka jättivät vastaamatta kyselyihin teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen, eivät olleet innokkaimpia vastaajia, joilla kasvisten käyttö oli lisääntynyt. Toisaalta on myös mahdollista, että nämä perheet, joissa kasvisten käyttö ei ollut lisääntynyt, jättivät vastaamatta kyselyihin, mikä voi vaikuttaa tulosten kokonaiskuvaan. Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksista ei voida tehdä täysin luotettavia johtopäätöksiä, mutta vastaajakadon ja tulosten perusteella voidaan tulla siihen päätelmään, että Kaappaa kasvis! -viikosta tulee viestiä koteihin aikaisempaa paremmin.

Aineistossa on edustettuna eri kokoisia perheitä, koululaisia eri paikkakunnilta, jokaiselta luokka-asteelta sekä eri sukupuolia, joten aineistosta saatiin tuloksia näitä taustamuuttujia vertailemalla. Toisessa ja kolmannessa kyselyssä taustamuuttujien perusteella laadittujen tulosten luotettavuus kärsii vähäisen vastaajamäärän takia. Tuloksissa, joissa on käytetty aineistona kaikkia kyselyihin vastanneita, osa perheistä on vastaajana useamman kerran, koska ovat vastanneet kyselyihin eri ajankohtina. Näissä tuloksissa olisi voinut jättää käsittelemättä ne vastaukset, joissa vastaajat ilmoittivat vastanneensa yhteen tai kahteen edeltävään kyselyyn, jolloin osa perheistä ei olisi aineistossa ylliedustettuina.

Järvenpään ja Koirasen (2012, s. 37–38) tutkimuksessa syötyjen kasviskourallisten määrä kasvoi teemaviikolla enemmän kuin tässä tutkimuksessa, mutta oli määrällisesti vähäisempää kuin tässä tutkimuksessa. Sekä tässä että Järvenpään ja Koirasen tutkimuksessa viimeisimpänä mittausajankohtana kasviskourallisia syötiin hieman enemmän kuin teemaviikolla. Vertailutulos nostaa tämän tutkimuksen reliabiliteettia, koska Heikkilän (2014, s. 178) mukaan mittauksen ollessa toistettavissa toisissa tutkimuksissa, nostaa sitä. Mytkäniemen

(2011, s. 36) tutkimuksessa kasviskourallisia mitattiin vain teemaviikolla, jolloin koululaiset söivät keskimäärin 6,3 kourallista, joka oli 0,9 kourallista enemmän kuin tässä tutkimuksessa teemaviikolla.

Tämän tutkimuksen koululaiset söivät enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin lapset useissa eri maissa, joihin tämän tutkimuksen teoriataustassa viitataan. Useassa maassa kulutusmäärät jäävät alle puoleen suositellusta määrästä.

Nissisen (2024, s. 79, 81) tutkimuksessa kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusmäärät jäivät 3–4-vuotialla sekä 5–6-vuotiailla lapsilla hieman alle suositusten, mikä on samansuuntaista tämän tutkimuksen kulutusmäärien kanssa. Tässä tutkimuksessa kasviskouralliset grammamääräisiksi muutettuina keskimääräinen kulutus oli ennen teemaviikkoa alle suositusten, mutta nousi teemaviikon vaikutuksesta suositusten mukaiseksi, pysyen siinä vielä kuukausi teemaviikon jälkeen. Tämän vertailun perusteella voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusmäärien tasot ovat samalla tasolla varhaiskasvatus- ja alakouluikäisillä lapsilla.

Tässä tutkimuksessa tytöt söivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja enemmän kuin pojat, samoin kuin uusimmassa WHO-Koululaistutkimuksessa (Gustafsson ym., 2023, s. 60) sekä kouluterveyskyselyssä (THL, 2023). Rautavirran ym. (2021, s. 20) mukaan päivittäisessä terveellisessä ruokailumallissa jokaisella päivän aterialla tulisi syödä kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Tämä tutkimus osoittaa, että kaikki lapset eivät niitä syö jokaisella aterialla. Tätä asiaa voitaisiin korostaa tulevilla kampanjoilla.

Kasviskourallisten keskiarvot osoittavat hyvin teemaviikon positiivisen vaikutuksen. Kasviskourallisten vertailulla havaittiin, että tytöt söivät enemmän kasviskourallisia kuin pojat. Isommissa perheissä syötiin pääosin enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin pienemmissä perheissä, ja luokka-asteella ei havaittu olevan suurta vaikutusta kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutukseen. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö lisääntyi eniten perheissä, joissa ruokailtiin usein yhdessä. On mahdollista, että äidit pyrkivät teemaviikon tavoitteisiin aktiivisemmin kuin isät, sillä äitien useimmin valmistaessa ruokaa koululaisten kasvisten kulutus oli lähes 1,5 kertaa suurempi verrattuna koululaisiin, joiden perheissä isä valmisti useimmiten ruoan. Kuukausi teemaviikon jälkeen kasviskourallisia syötiin perheissä suunnilleen yhtä paljon, oli ruoan valmistaja sitten useimmiten isä tai äiti.

Kysymällä teemaviikon päätteeksi ja kuukausi teemaviikon jälkeen perheiden mielipiteitä teemaviikon vaikutuksista, saatiin tietoa teemaviikon vaikutuksista koulussa ja kotona. Tuloksista ilmenee, että vaikutukset olivat teemaviikolla pääosin suurempia kuin kuukausi teemaviikon jälkeen. Kysymyksessä ”Teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä koulussa” keskiarvotulos oli hieman korkeampi kuukausi teemaviikon jälkeen kuin teemaviikolla, ja se vastaa myös kasviskourallisten keskiarvotulosta. Tämä tukee ajatusta siitä, että vastaajat ovat vastanneet kyselyyn totuudenmukaisesti. Vastaajakadosta huolimatta tutkimuksen tavoitteeksi asetetuille kysymyksille saatiin vastaukset, joiden perusteella voidaan todeta Kaappaa kasvis! -viikon edistäneen lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä.

Terminologiaan tutustuminen auttoi kääntämään tämän opinnäytetyön suunnan vaikuttavuuden arvioinnista vaikutusten arviointiin, koska Helikosken ym. (2018) mukaan vaikutukset ovat esimerkiksi intervention aiheuttamia konkreettisia muutoksia. Niiden aiheuttama vaikuttavuus, kuten kohonnut terveys tai hyvinvointi, voidaan mitata keskipitkällä tai pitkällä aikavälillä, mikä tarkoittaa usean vuoden ajanjaksoa. Kaappaa kasvis! -viikolla tavoiteltiin lasten kasvisten käytön lisäämistä, joten tutkimuksen tuloksia voidaan kutsua vaikutuksiksi.

Opinnäytetyöprosessi opetti lasten kasvisten käytön lisäämistä edistävien kampanjoiden suunnittelua ja arviointia sekä mitä tekijöitä niiden ympärillä vaikuttaa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää tulevien kampanjoiden suunnittelussa ja käyttää vertailutuloksina tulevissa tutkimuksissa. Jatkotutkimuksena voisi tutkia Kaappaa kasvis! -viikon vaikutuksia kvalitatiivisesti haastatteleamalla koululaisia, vanhempia ja kouluyhteisöä. Tämän avulla voitaisiin saada syvällisempää tietoa siitä, miten teemaviikko vaikutti heidän asenteisiinsa ja käyttäytymiseensä.

Toisena jatkotutkimuksena voisi keskittyä enemmän ruokaympäristön vaikutuksiin Kaappaa kasvis! -viikolla. Tässä tutkimuksessa kirjallisuustaan perehdyttiin syvemmin vasta kyselylomakkeiden laatimisen jälkeen, joten ruokaympäristön vaikutusta koskevaa teemaa sivuttiin kyselyissä vain pintapuolisesti, kun ristiintaulukoitiin kasviskourallisia ruoan valmistajan, perheen koon ja perheen yhteisen aterioinnin kanssa. Jatkotutkimuksessa voisi huomioida kasvisten, hedelmien ja marjojen saatavuuden kotona, asuinympäristön (esim. omakotitalo / rivitalo / kerrostalo) sekä perheen tulotason.

LÄHTEET

- Absetz, P. (2022). Terveysten edistämisen suunnittelu ja arviointi. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveysten edistäminen*. (s. 160–170). Duodecim.
- Asetus (1308/2013). Asetus maataloustuotteiden yhteisestä markkinajärjestelystä ja neuvoston asetusten (ETY) N:o 992/72, (ETY) N:o 234/79, (EY) N:o 1037/2001 ja (EY) N:o 1234/2007 kumoamisesta. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32013R1308>
- Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. (i.a.). *Hyvinvointialue*. <https://www.hyvaep.fi/hyvinvointialue/>
- Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. (2023a). *Kaappaa kasvis! -viikkoa vietetään 25.9.-1.10.2023*. <https://www.hyvaep.fi/tiedote/kaappaa-kasvis-viikkoa-vietetaan-25-9-1-10-2023/>
- Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. (2023b). *Keräilykortti*. https://www.hyvaep.fi/uploads/2023/08/kerailyvihko_hyvaep.pdf
- European Commission. (8.4.2021), *Health promotion and disease prevention knowledge gateway: Fruit and vegetables intake in European countries*. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/fruit-vegetables-5_en
- Freese, R., Voutilainen, E. & Mutanen, M. (2021). Vitamiinit ja muut orgaaniset yhdisteet. Teoksessa M. Mutanen, H. Niinikoski, U. Schwab & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede*. (8. uud. p., s. 149–200). Duodecim.
- Galván, M., Ríos-Pérez, F., López-Rodríguez, G., Guzmán-Saldaña, R., Fernández-Cortés, T. L., Camacho-Bernal, G., & Robles-Acevedo, M. (2016). Design and evaluation of a campaign to promote the consumption of vegetables and fruits in mexican school-age children. *Nutricion hospitalaria*, 33(5), artikkeli 582. <https://doi.org/10.20960/nh.582>
- Gustafsson, J., Kulmala, M., Lahti, H., Lyyra, N., Markkanen, I., Ng, K., Ojala, K., Paakkari, L., Paakkari, O., Puupponen, M., Simonsen, N., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. (2023). *Koululaisten terveysten ja muuttuvat haasteet 2022: WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta*. (JYU Reports 25). Jyväskylän Yliopisto. <https://doi.org/10.17011/jyureports/2023/25>
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. (9. uud. p.) Edita Publishing.
- Helikoski, J., Humala, H., Kopola, R., Tonteri, A. & Tykkyläinen, S. (2018). *Vaikuttavuuden askelmerkit: Työkaluja ja esimerkkejä palveluntuottajille*. (Sitran selvityksiä 130). Sitra. <https://media.sitra.fi/app/uploads/2018/03/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf>

- Hyvä terveys. (5.8.2010). Flavonoidit talteen tummista marjoista. https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/ruoka/flavonoidit_talteen_tummista_marjoista
- Järvenpää, N. & Koiranen, K. (2012). *Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus kasvien kulu-
tukseen ja ostotottumuksiin*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu].
Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011122919210>
- Kaaria, S. (31.10.2013). Eri maiden ravitsemussuositukset ovat ristiriidassa. *Helsingin Sano-
mat*. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002684964.html>
- Khairunnissa, M., Nurcahyani, Y.D., Samsudin, M. & Martiyana, C. (2022). The influence of
my plate campaign to increase local fruit and vegetable consumption. *IOP conference se-
ries: Earth and environmental science*, 1024, artikkeli 012081.
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/1024/1/012081>
- Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., Koivusilta,
L., Sajaniemi, N., Roos, E., & Erkkola, M. (2019). The contribution of preschool meals to
the diet of Finnish preschoolers. *Nutrients*, 11(7), artikkeli 1531.
<https://doi.org/10.3390/nu11071531>
- Kotimaiset Kasvikset. (i.a.). *Kasvien vaikutus terveyteen*. [https://kasvikset.fi/ravitsemus/kas-
vikset-ja-terveys/kasvien-vaikutus-terveyteen/](https://kasvikset.fi/ravitsemus/kas-
vikset-ja-terveys/kasvien-vaikutus-terveyteen/)
- Kähkönen, K. (2022). *Varhaisen ruokakasvatuksen yhteys kasvien, marjojen ja hedelmien
syömiseen oppimiseen ja kulutukseen*. (Dissertations in health sciences 673) [väitöskirja,
Itä-Suomen yliopisto]. UEF eRepository. [https://erepo.uef.fi/bitstream/han-
dle/123456789/27223/urn_isbn_978-952-61-4500-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/han-
dle/123456789/27223/urn_isbn_978-952-61-4500-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Leikas, K. (2020). *Kaappaa kasvis! -viikon ruokakasvatust materiaalin kehittäminen ruokapal-
veluille*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020112724818>
- Livsmedelsverket. (2015). *Bra livsmedelsval för barn 2–17 år*. (Livsmedelsverkets rapportse-
rie 11/2015). [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rappor-
ter/2015/bra-livsmedelsval-2-17-rapport-11-2015.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rappor-
ter/2015/bra-livsmedelsval-2-17-rapport-11-2015.pdf)
- Livsmedelsverket. (4.4.2023). *Barn och ungdomar 2–17 år*. [https://www.livsmedelsver-
ket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-
ar#Mer_frukt_och_gr%C3%B6nt](https://www.livsmedelsver-
ket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-
ar#Mer_frukt_och_gr%C3%B6nt)
- Mak, T-N., Storcksdieck genannt Bonsmann, S., Louro Caldeira, S. & Wollgast, J. (2016).
How to promote fruit and vegetable consumption in schools: a toolkit; EUR 27946, Publi-
cations Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2788/33817>
- Microsoft. (2024). *Pivot-taulukon luominen laskentataulukon tietojen analysointia varten*.
[https://support.microsoft.com/fi-fi/office/pivot-taulukon-luominen-laskentataulukoiden-tieto-
jen-analysointia-varten-a9a84538-bfe9-40a9-a8e9-f99134456576](https://support.microsoft.com/fi-fi/office/pivot-taulukon-luominen-laskentataulukoiden-tieto-
jen-analysointia-varten-a9a84538-bfe9-40a9-a8e9-f99134456576)

- Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O.T., Pietinen, P. & Viikari, J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young Finns study. *British journal of nutrition*, 93(6), 923–931. <https://doi.org/10.1079/BJN20051418>
- Mytkäniemi, M. (2011). *Kaappaa kasvis -kampanjaviikon vaikuttavuusarviointi*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105025475>
- Nissinen, K. (2024). *Varhaiskasvatusikäisten lasten ruoankäyttö, ravintoaineiden saanti ja stressibiomarkkerit*. [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9553-1>
- Nordic Council of Ministers. 25.9.2023. *Nordic nutrition recommendations 2023*. <http://dx.doi.org/10.6027/nord2023-003>
- Nutritional Information Center (NICE). (2024). *Voedingsaanbevelingen voor lagereschoolkinderen*. <https://www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-lagereschoolkinderen/aanbevolen-dagelijkse-hoeveelheden-lagereschoolkinderen>
- Paasio, H., Ray, C., Kokkonen, J-M., Lehto, R., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Erkkola, M. & Roos, E. (2022). Sosiaalisen ja fyysisen kotiympäristön yhteys päiväkotikäisten lasten ruokatottumuksiin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 59, 447–464.
- Patja, K. (2022a). Elintavat ja terveys. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveyden edistäminen*. (s. 86–91). Duodecim.
- Patja, K. (2022b). Terveyden edistämisen määritelmät. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveyden edistäminen*. (s. 12–18). Duodecim.
- Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public health nutrition*, 12(2), 267–283. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002589>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). *Oppimista ja hyvinvointia edistävä koulutyön järjestäminen*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/429108>
- Public Health England. (2018). *The eatwell guide*. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ba8a50540f0b605084c9501/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf
- Rantala, E & Mäki, P. (2022). Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät elinympäristössä. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveyden edistäminen*. (s. 106–115). Duodecim.
- Rautavirta, K., Schwab, U, Valsta, L, Laatikainen, T & Kurppa, S. (2021). Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa M. Mutanen, H. Niinikoski, U. Schwab & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede*. (8. uud. p., s. 16–41) Duodecim.

- Ruokakasvatus Ruukku. (i.a.) *Mitä ruokakasvatus on?* <https://maistuvakoulu.fi/mita-ruokakasvatus-on/>
- Ruokavirasto. (2022). *Koulumaitotuki ja kouluhedelmätuki Lukuvuosi 2022—2023*. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yhteisot/tuet-ja-kehittaminen/koulujakelu/koulujakelutukien-hakuopas-2022-2023.pdf>
- Ruokavirasto. (29.11.2023). *Kasviksista terveyttä*. <https://www.ruokavirasto.fi/vireytaa-seniorivuosiin/ikaantyneen-hyva-ravitsemus/kasviksista-terveytta/>
- Ruokavirasto. (19.1.2024). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset*. <https://www.ruokavirasto.fi/elin-tarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- Saha, S., Dawson, J., Murimi, M., Dodd, S & Oldewage-Theron, W. (2020). Effects of a nutrition education intervention on fruit and vegetable consumption-related dietary behavioural factors among elementary school children. *Health education journal*, 79(8), 963—973. <https://doi.org/10.1177/0017896920944421>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille*. (2. uud. p.). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (5.12.2023). *Terveellinen ruokavalio*. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (11.4.2024). *Kouluterveyskyselyn tulokset: Perusopetuksen 4. ja 5. luokan tulokset tilastokuutiassa (TIKU)*. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. (i.a.-a). *Kerro käsittelystä rekisteröidylle*. <https://tietosuoja.fi/rekisteroidyn-informointi>
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. (i.a.-b). *Tieteellinen tutkimus ja tietosuoja*. <https://tietosuoja.fi/tieteellinen-tutkimus>
- Tilastokeskus. (i.a.). *Kvantitatiivinen tutkimus*. https://www.stat.fi/meta/kas/kvanti_tutkimus.html
- Tilles-Tirkkonen, T., Laitinen, A., Antikainen, A., Karhunen, L., Kähkönen, K., Varjonen, S., Paavola, S., Lyytikäinen, K., Hyvönen, A., Erkkola, M & Valve, R. (2021). *HYTE-toimintamalli 2 / 2021: Maistuva koulu*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022083156867>

- Torkki, P., Martikainen, J. & Mäki-Opas, T. Terveiden edistämisen vaikuttavuuden arviointi. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveiden edistäminen*. (s. 189–196). Duodecim.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. (2. uud. p.) (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019). https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- U.S. Department of Agriculture (USDA). (2020). *Dietary guidelines for americans*. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2014). *Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- Vepsäläinen, H. (2018). *Food environment and whole-diet in children : Studies on parental role modelling and food availability*. (Dissertationes scholae doctoralis ad sanitatem investigandam universitatis helsinkiensis 37/2018) [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4326-6>
- Vlaams Instituut Gezond Levenzw. (2014). *Overzichtstabel aanbevelingen voeding per leeftijdsgroep*. <https://www.gezondleven.be/files/voeding/2014-04-overzichtstabel-aanbevelingen-voeding-per-leeftijdsgroep.pdf>
- Voutilainen, E., Freese, R. & Mutanen, M. (2021). Ruoan sisältämät aineet. Teoksessa M. Mutanen, H. Niinikoski, U. Schwab & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede*. (8. uud. p., s. 42–46). Duodecim.
- Wolnicka, K., Taraszewska, A.M. & Jaczewska-Schuetz, J. (24.12.2021). Can the school fruit and vegetable scheme be an effective strategy leading to positive changes in children's eating behaviours? Polish evaluation results. *International journal of environmental research and public health* 2021, 18(23), artikkeli 12331. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312331>
- World Health Organization (WHO). (2024a). *Nutrition: Impact*. https://www.who.int/europe/health-topics/nutrition#tab=tab_2
- World Health Organization (WHO). (2024b). *Nutrition: Overview*. https://www.who.int/europe/health-topics/nutrition#tab=tab_1

World Health Organization (WHO). (2024c). *Nutrition: WHO response*.
https://www.who.int/europe/health-topics/nutrition#tab=tab_3

Yhteiskuntatieteellinen tietokirjo. (2.9.2003). *Otos ja otantamenetelmät*.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>

Yhteiskuntatieteellinen tietokirjo. (5.6.2004). *Ristiintaulukointi*. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>

Yhteiskuntatieteellinen tietokirjo. (26.8.2010). *Kyselylomakkeen laatiminen*.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Äikäs, A. & Absetz, P. (2022). Terveiden edistämisen ohjelmien toimeenpanon prosessin arviointi. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.), *Terveiden edistäminen*. (s. 189–196). Duodecim.

LIITTEET

Liite 1. Keräilykortti

Liite 2. Opinnäytetyön prosessikaavio

Liite 3. Kyselylomake ennen teemaviikkoa

Liite 4. Kyselylomake teemaviikon päätteeksi

Liite 5. Kyselylomake kuukausi teemaviikon jälkeen

Liite 6. Saatekirje

Liite 7. Tiedote tutkimuksesta ja tutkimuksen tietosuojaseloste

Liite 8. Kasviskouralliset ruoan valmistajan mukaan

Liite 9. Kasviskouralliset perheen lasten lukumäärän mukaan

Liite 10. Kasviskouralliset perheen yhteisten viikoittaisten ateriointipäivien lukumäärän mukaan

Liite 1. Keräilykortti.



Kaappaa kasvis!

Nimi _____

Luokka _____

Koulu _____

Keräilykortti

Merkitse keräilykorttiin syömiesi kasvien, hedelmien ja marjojen määrä kourallisina.

Kerro päivittäin syömiesi kourallisten määrä opettajalle, joka laskee luokan yhteistuloksen ja merkitsee sen Kaappaa kasvis! -tulostauluun.

Viikon päätteeksi palkitaan koulun eniten kasviksia kaapannut luokka.

Onnea kisailuun!

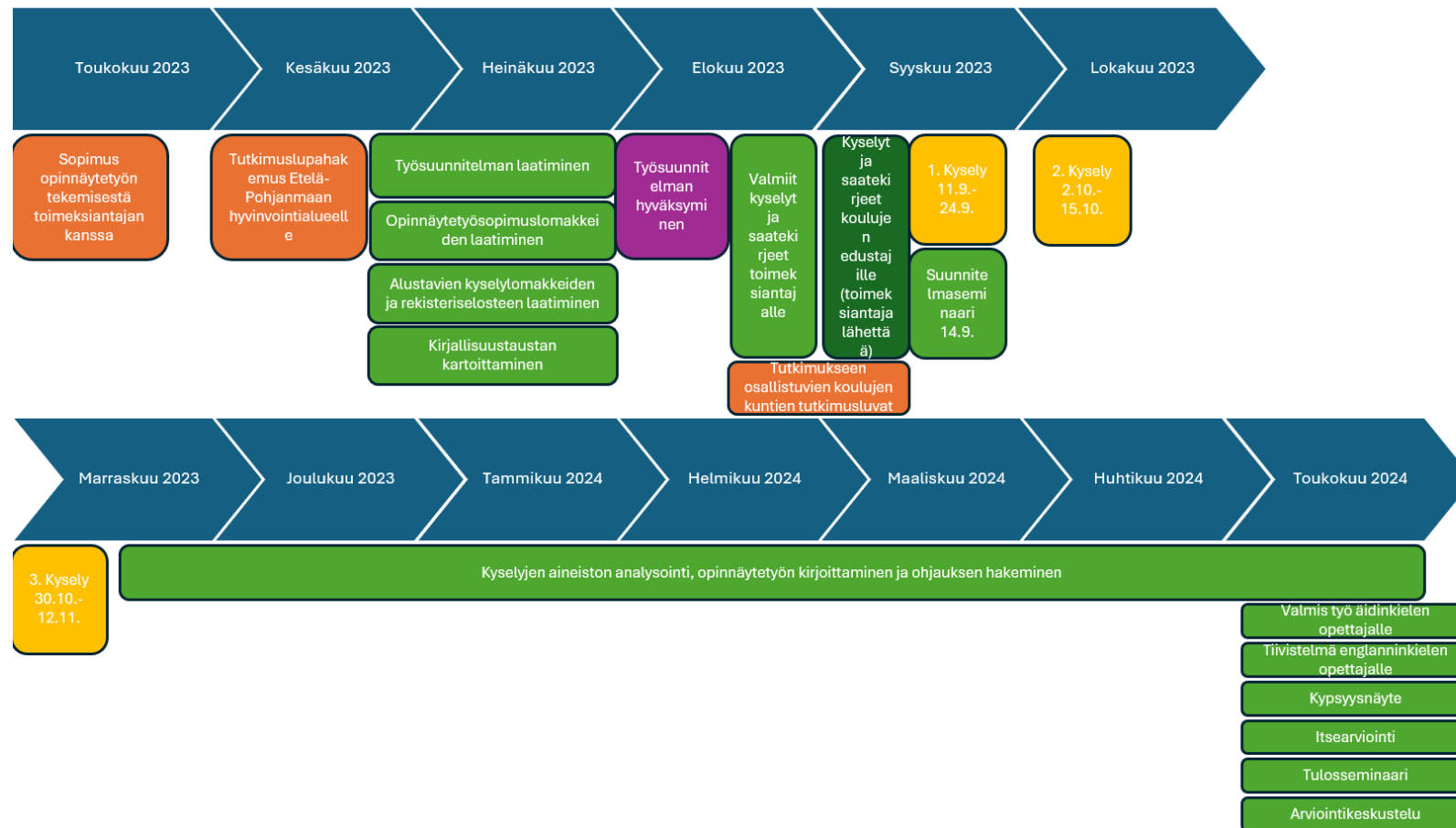
Maanantai

	Kasvis- kourallisia	Näitä kasviksia söin:
Aamupala		
Lounas		
Välipala		
Päivällinen		
Iltapala		

Näin monta kasviksourallista söin tänään:

Keräilykortti (Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, 2023b).

Liite 2. Opinnäytetyön prosessikaavio.



Opinnäytetyön prosessikaavio.

Liite 3. Kyselylomake ennen teemaviikkoa.

Kaappaa kasvis! -kysely - Ennen teemaviikkoa

Hyvä koululainen perheineen. Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyön Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon liittyen tutkimalla sen vaikutuksia kasvien käyttöön. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimii Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelut. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää kasvien käyttöä ennen teemaviikkoa. Kyselyitä toteutetaan yhteensä kolme kertaa, eli tämän kyselyn lisäksi vielä teemaviikon päätteeksi sekä kuukausi teemaviikon jälkeen. Kaikissa kyselyissä on samat 10 kohtaa, joiden lisäksi toisessa ja kolmannessa kyselyssä kysytään lisäksi mielipiteitänne teemaviikon vaikutuksesta.

Kyselyt ovat tärkeä osa opinnäytetyötäni ja vastaajien panos on arvokas tutkimukselleni, jotta saan kattavan kuvan teemaviikon vaikutuksista ja teemaviikon järjestäjä saa arvokasta tietoa teemaviikon kehittämistä varten. Kiitos vastauksistanne jo etukäteen. Kyselyihin vastataan nimettömänä, joten vastaajien yksityisyys säilyy suojattuna. Yksittäisen vastaajan tiedot eivät tule missään vaiheessa ilmi. Kysely on avoinna ma 11.9.2023 – su 24.9.2023 välisen ajan. Jos haluatte lisätietoja, voitte ottaa minuun yhteyttä alla olevaan puhelinnumerooni.

Toivomme, että koululainen ja huoltaja vastaavat kyselyyn yhdessä. Jos perheessänne on useampi koululainen, vastatkaa ystävällisesti jokaisen kanssa erikseen omaan kyselyyn. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 5 minuuttia. Kun olette vastanneet kaikkiin kysymyksiin ja painaneet lähetä-painiketta kyselyn lopussa, voitte halutessanne jättää yhteystietonne linkistä avautuvalle sivulle ja osallistua kasviskorin arvontaan. Kiitos ajastanne ja kiinnostuksesta tutkimusta kohtaan. Arvostan osallistumistanne ja odotan vastauksianne innolla.

Yhteistyöterveisin:

Jani Kivistö, restonomiopiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, puh. 040 965 4566

Riikka Suorajärvi-Bron, kehittämissuunnittelija, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue puh. 050
474 3887

Taustatiedot

1. Asuinpaikkakuntanne

Alajärvi

Alavus

Evijärvi

Ilmajoki

Isojoki

Isokyrö

Karjajoki

Kauhajoki

Kauhava

Kuortane

Kurikka

Lappajärvi

Lapua

Seinäjoki

Soini

Teuva

Vimpeli

Ähtäri

Asun Etelä-Pohjanmaan ulkopuolella

2. Koululaisen sukupuoli

Tyttö

Poika

Muu

En halua vastata

3. Koululaisen luokka-aste

1. luokalla

2. luokalla

3. luokalla

4. luokalla

5. luokalla

6. luokalla

4. Perheen koko

Kuinka monta aikuista perheeseen kuuluu?

Kuinka monta lasta perheeseen kuuluu?

Ateriointi

5. Kuinka monta kertaa keskimäärin arkipäivän aikana perheessänne syödään yhteisiä aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)?

0 kertaa

1 kertaa

2 kertaa

3 kertaa

enemmän kuin 3 kertaa

6. Kuinka monena päivänä viikossa perheessänne syödään yhteisiä aterioita?

Joka päivä

4–6 päivänä viikossa

1–3 päivänä viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

Perheessämme ei syödä yhteisiä aterioita

7. Kuka perheessänne valmistaa useimmiten ruoan?

Äiti

Isä

Äiti ja isä valmistavat ruokaa suunnilleen yhtä usein

Joku muu, kuka?

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö

8. Kuinka monta kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja koululainen syö päivän eri aterioilla? Mukaan lasketaan myös ruoan joukossa olevat kasvikset silmämääräisesti arvioituna.

Aamupala (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Lounas (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Välipalat (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Päivällinen (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Iltapala (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

9. Arvioikaa asteikolla 1—5 kuinka innostunut koululainen on kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnistä (1 = Ei yhtään innostunut, 2 = Hieman innostunut, 3 = Jokseenkin innostunut, 4 = Hyvin innostunut, 5 = Erittäin innostunut)?

Kasvikset (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5)

Hedelmät (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5)

Marjat (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5)

10. Arvioikaa kuinka montaa erilaista kasvista, hedelmää ja marjaa koululainen päivän aikana keskimäärin syö?

Kasvista (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Hedelmää (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Marjaa (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Liite 4. Kyselylomake teemaviikon päätteeksi

Kaappaa kasvis! -kysely - Teemaviikon päätteeksi

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hyvä koululainen perheinen. Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyön Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon liittyen tutkimalla sen vaikutuksia kasvien käyttöön. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimii Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelut. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää kasvien käyttöä teemaviikon päätteeksi. Kyselyitä toteutetaan yhteensä kolme kertaa, eli tämän kyselyn lisäksi toteutettiin kysely ennen teemaviikkoa sekä tullaan toteuttamaan kysely kuukausi teemaviikon jälkeen. Voitte vastata tähän ja seuraavaan kyselyyn, vaikka ette olisi vastanneet ensimmäiseen kyselyyn. Kaikissa kyselyissä 10 ensimmäistä kohtaa ovat samat (tässä ja seuraavassa kyselyssä kysymykset 2–11). Tässä ja viimeisessä kyselyssä kysytään lisäksi mielipiteitänne teemaviikon vaikutuksesta.

Kyselyt ovat tärkeä osa opinnäytetyötäni ja vastaajien panos on arvokas tutkimukselleni, jotta saan kattavan kuvan teemaviikon vaikutuksista ja teemaviikon järjestäjä saa arvokasta tietoa teemaviikon kehittämistä varten. Kiitos vastauksistanne jo etukäteen. Kyselyihin vastataan nimettömänä, joten vastaajien yksityisyys säilyy suojattuna. Yksittäisen vastaajan tiedot eivät tule missään vaiheessa ilmi. Kysely on avoinna ma 2.10.2023 – su 15.10.2023 välisen ajan. Jos haluatte lisätietoja, voitte ottaa minuun yhteyttä alla olevaan puhelinnumerooni.

Toivomme, että koululainen ja huoltaja vastaavat kyselyyn yhdessä. Jos perheessänne on useampi koululainen, vastatkaa ystävällisesti jokaisen kanssa erikseen omaan kyselyyn. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 10 minuuttia. Kun olette vastanneet kaikkiin kysymyksiin ja painaneet lähetä-painiketta kyselyn lopussa, voitte halutessanne jättää yhteystietonne linkistä avautuvalle sivulle ja osallistua kasviskorin arvontaan. Kiitos ajastanne ja kiinnostuksesta tutkimusta kohtaan. Arvostan osallistumistanne ja odotan vastauksianne innolla.

Yhteistyöterveisin:

Jani Kivistö, restonomiopiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, puh. 040 965 4566

Riikka Suorajärvi-Bron, kehittämissuunnittelija, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue puh. 050 474 3887

Taustatiedot

1. Oletteko vastanneet aiempaan Kaappaa kasvis! -kyselyyn ennen teemaviikkoa? *

Kyllä

Ei

2. Asuinpaikkakuntanne *

Alajärvi

Alavus

Evijärvi

Ilmajoki

Isojoki

Isokyrö

Karjoki

Kauhajoki

Kauhava

Kuortane

Kurikka

Lappajärvi

Lapua

Seinäjoki

Soini

Teuva

Vimpeli

Ähtäri

Asun Etelä-Pohjanmaan ulkopuolella

3. Koululaisen sukupuoli *

Tyttö

Poika

Muu

En halua vastata

4. Koululaisen luokka-aste *

1. luokalla

2. luokalla

3. luokalla

4. luokalla

5. luokalla

6. luokalla

5. Perheen koko *

Kuinka monta aikuista perheeseen kuuluu? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Kuinka monta lasta perheeseen kuuluu? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Ateriointi

6. Kuinka monta kertaa arkipäivän aikana perheessänne syödään yhteisiä aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)? *

0 kertaa

1 kertaa

2 kertaa

3 kertaa

enemmän kuin 3 kertaa

7. Kuinka monena päivänä viikossa perheessänne syödään yhteisiä aterioita? *

Joka päivä

4—6 päivänä viikossa

1—3 päivänä viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

Perheessämme ei syödä yhteisiä aterioita

8. Kuka perheessänne valmistaa useimmiten ruoan? *

Äiti

Isä

Äiti ja isä valmistavat ruokaa suunnilleen yhtä usein

Joku muu, kuka?

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö

9. Kuinka monta kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja koululainen syö päivän eri aterioilla? Mukaan lasketaan myös ruoan joukossa olevat kasvikset silmämääräisesti arvioituna. Kirjatkaa tähän tulokset teemaviikon keräilyvihkosta. *

Aamupala (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Lounas (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Välipalat (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Päivällinen (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Iltapala (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

10. Arvioikaa asteikolla 1—5 kuinka innostunut koululainen on kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnistä (1 = Ei yhtään innostunut, 2 = Hieman innostunut, 3 = Jokseenkin innostunut, 4 = Hyvin innostunut, 5 = Erittäin innostunut)? *

Kasvikset (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Hedelmät (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Marjat (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

11. Arvioikaa kuinka montaa erilaista kasvista, hedelmää ja marjaa koululainen päivän aikana keskimäärin syö?

Kasvista (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Hedelmää (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Marjaa (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

12. Vastatkaa alla oleviin väittämiin, miten Kaappaa kasvis! -teemaviikko on mielestänne vaikuttanut perheessänne asteikolla 1—5 (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä) *

Ennestään tuntemiemme kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on monipuolistunut perheessämme teemaviikon myötä

Olemme ottaneet uusia kasviksia, hedelmiä ja marjoja käyttöömme teemaviikon jälkeen

Teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä kotona

Teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä koulussa

Teemaviikko lisäsi perheen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä

Koululainen osallistui innokkaasti teemaviikolle

Perhe osallistui innokkaasti teemaviikolle

Perheessämme kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus on lisääntynyt pysyvästi teemaviikon myötä

Teemaviikon toteutukseen annettiin riittävästi tietoa ja opastusta

13. Koululainen vastaa seuraaviin väittämiin *

Täytän koulussa lautaselleni nykyään suuremman määrän kasviksia, kuin ennen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa (Kyllä / Ei)

Uskallan maistaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja monipuolisemmin, kuin ennen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa (Kyllä / Ei)

Palaute teemaviikosta

14. Kaappaa kasvis! -teemaviikossa parasta oli:

15. Kaappaa kasvis! -viikossa jäin / jäimme vielä kaipaamaan:

16. Avoin palaute ja muut terveiset Kaappaa kasvis! -viikon järjestäjille:

Liite 5. Kyselylomake kuukausi teemaviikon jälkeen.

Kaappaa kasvis! -kysely - Kuukausi teemaviikon jälkeen

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hyvä koululainen perheinen. Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyön Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon liittyen tutkimalla sen vaikutuksia kasvisten käyttöön. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimii Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelut. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää kasvisten käyttöä kuukausi teemaviikon jälkeen. Kyselyitä on nyt toteutettu yhteensä kolme kertaa, eli ennen tätä kyselyä toteutettiin kyselyt ennen teemaviikkoa sekä heti teemaviikon päätteeksi. Voitte vastata tähän kyselyyn, vaikka ette olisi vastanneet edellisiin kyselyihin. Kaikissa kyselyissä 10 ensimmäistä kohtaa ovat samat (tässä ja edellisessä kyselyssä kysymykset 2–11). Tässä kyselyssä kysytään edellisen kyselyn tapaan lisäksi mielipiteitänne teemaviikon vaikutuksesta.

Kyselyt ovat tärkeä osa opinnäytetyötäni ja vastaajien panos on arvokas tutkimukselleni, jotta saan kattavan kuvan teemaviikon vaikutuksista ja teemaviikon järjestäjä saa arvokasta tietoa teemaviikon kehittämistä varten. Kiitos vastauksistanne jo etukäteen. Kyselyihin vastataan nimettömänä, joten vastaajien yksityisyys säilyy suojattuna. Yksittäisen vastaajan tiedot eivät tule missään vaiheessa ilmi. Kysely on avoinna ma 30.10.2023 – su 12.11.2023 välisen ajan. Jos haluatte lisätietoja, voitte ottaa minuun yhteyttä alla olevaan puhelinnumerooni.

Toivomme, että koululainen ja huoltaja vastaavat kyselyyn yhdessä. Jos perheessänne on useampi koululainen, vastatkaa ystävällisesti jokaisen kanssa erikseen omaan kyselyyn. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 10 minuuttia. Kun olette vastanneet kaikkiin kysymyksiin ja painaneet lähetä-painiketta kyselyn lopussa, voitte halutessanne jättää yhteystietonne linkistä avautuvalle sivulle ja osallistua kasviskorin arvontaan. Kiitos ajastanne ja kiinnostuksesta tutkimusta kohtaan. Arvostan osallistumistanne ja odotan vastauksianne innolla.

Yhteistyöterveisin:

Jani Kivistö, restonomiopiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, puh. 040 965 4566

Riikka Suorajärvi-Bron, kehittämissuunnittelija, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue puh. 050 474 3887

Taustatiedot

1. Oletteko vastanneet aiempiin Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon liittyviin kyselyihin kuluneen syksyn aikana? *

Kyllä, vain kyselyyn ennen teemaviikkoa

Kyllä, vain kyselyyn teemaviikon päätteeksi

Kyllä, molempiin kyselyihin, ennen teemaviikkoa sekä teemaviikon päätteeksi

Emme ole vastanneet aiempiin kyselyihin

2. Asuinpaikkakuntanne *

Alajärvi

Alavus

Evijärvi

Ilmajoki

Isojoki

Isokyrö

Karjajoki

Kauhajoki

Kauhava

Kuortane

Kurikka

Lappajärvi

Lapua

Seinäjoki

Soini

Teuva

Vimpeli

Ähtäri

Asun Etelä-Pohjanmaan ulkopuolella

3. Koululaisen sukupuoli *

Tyttö

Poika

Muu

En halua vastata

4. Koululaisen luokka-aste *

1. luokalla

2. luokalla

3. luokalla

4. luokalla

5. luokalla

6. luokalla

5. Perheen koko *

Kuinka monta aikuista perheeseen kuuluu? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Kuinka monta lasta perheeseen kuuluu? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Ateriointi

6. Kuinka monta kertaa arkipäivän aikana perheessänne syödään yhteisiä aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)? *

0 kertaa

1 kertaa

2 kertaa

3 kertaa

enemmän kuin 3 kertaa

7. Kuinka monena päivänä viikossa perheessänne syödään yhteisiä aterioita? *

Joka päivä

4—6 päivänä viikossa

1—3 päivänä viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

Perheessämme ei syödä yhteisiä aterioita

8. Kuka perheessänne valmistaa useimmiten ruoan? *

Äiti

Isä

Äiti ja isä valmistavat ruokaa suunnilleen yhtä usein

Joku muu, kuka?

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö**9. Kuinka monta kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja koululainen syö päivän eri aterioilla? Mukaan lasketaan myös ruoan joukossa olevat kasvikset silmämääräisesti arvioituna. Kirjatkaa tähän tulokset teemaviikon keräilyvihkosta. ***

Aamupala (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Lounas (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Välipalat (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Päivällinen (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Iltapala (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

10. Arvioikaa asteikolla 1—5 kuinka innostunut koululainen on kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnistä (1 = Ei yhtään innostunut, 2 = Hieman innostunut, 3 = Jokseenkin innostunut, 4 = Hyvin innostunut, 5 = Erittäin innostunut)? *

Kasvikset (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Hedelmät (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

Marjat (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 tai enemmän)

11. Arvioikaa kuinka montaa erilaista kasvista, hedelmää ja marjaa koululainen päivän aikana keskimäärin syö?

Kasvista (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Hedelmää (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

Marjaa (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 tai enemmän)

12. Vastatkaa alla oleviin väittämiin, miten Kaappaa kasvis! -teemaviikko on mielestänne vaikuttanut perheessänne asteikolla 1—5 (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä) *

Ennestään tuntemiemme kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on monipuolistunut perheessämme teemaviikon myötä

Olemme ottaneet uusia kasviksia, hedelmiä ja marjoja käyttöömme teemaviikon jälkeen

Teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä kotona

Teemaviikko lisäsi koululaisen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä koulussa

Teemaviikko lisäsi perheen kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä

Koululainen osallistui innokkaasti teemaviikolle

Perhe osallistui innokkaasti teemaviikolle

Perheessämme kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus on lisääntynyt pysyvästi teemaviikon myötä

Teemaviikon toteutukseen annettiin riittävästi tietoa ja opastusta

13. Koululainen vastaa seuraaviin väittämiin *

Täytän koulussa lautaselleni nykyään suuremman määrän kasviksia, kuin ennen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa (Kyllä / Ei)

Uskallan maistaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja monipuolisemmin, kuin ennen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoa (Kyllä / Ei)

Liite 6. Saatekirje.**Kaappaa kasvis! -kysely – Teemaviikon päätteeksi****Hyvä koululainen perheineen**

Teen opinnäytetyötä Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon liittyen tutkimalla sen vaikutuksia koululaisten kasvien käyttöön. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimii Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelut.

Kyselyitä toteutetaan yhteensä kolme kertaa: ennen teemaviikkoa, teemaviikon päätteeksi sekä kuukausi teemaviikon jälkeen. Kaikissa kyselyissä on samat 10 kohtaa, joiden lisäksi toisessa ja kolmannessa kyselyssä selvitetään lisäksi mielipiteitänne teemaviikon vaikutuksesta. Voitte vastata kyselyyn, vaikka ette olisi vastanneet tutkimuksen aikaisempiin kyselyihin.

Kyselyt ovat tärkeä osa opinnäytetyötäni ja vastaajien panos on arvokas tutkimukselleni, jotta saan kattavan kuvan teemaviikon vaikutuksista ja teemaviikon järjestäjä saa arvokasta tietoa sen kehittämistä varten.

Kyselyihin vastataan nimettömänä, joten vastaajien yksityisyys säilyy suojattuna. Yksittäisen vastaajan tiedot eivät tule missään vaiheessa ilmi.

Kyselyihin vastanneet voivat osallistua arvontaan, jossa palkintona on kasviskori!

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

Lisätietoa

Jani Kivistö

restonomiopiskelija

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

040 965 4566

Vastaa kyselyyn

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää koululaisten kasvisten käyttöä Kaappaa kasvis! -teemaviikon aikana.

Kysely on avoinna ma 2.10.2023 – su 15.10.2023 välisen ajan.

Toivomme, että koululainen ja huoltaja vastaavat kyselyyn yhdessä. Jos perheessänne on useampi koululainen, vastatkaa ystävällisesti jokaisen kanssa erikseen omaan kyselyyn.

Kyselyyn vastaamiseen menee noin kymmenen minuuttia.

Kun olette vastanneet kaikkiin kysymyksiin ja painaneet lähetä-painiketta kyselyn lopussa, voitte halutessanne jättää yhteystietonne linkistä avautuvalle sivulle ja osallistua kasviskorin arvontaan!

[Siirry vastaamaan kyselyyn.](#)



[Siirry tutustumaan tutkimuksen tietosuojaselosteeseen.](#)

Liite 7. Tiedote tutkimuksesta ja tutkimuksen tietosuojaseloste.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikuttavuuden arviointi

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan kouluikäisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttötottumuksia. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne tai kohteluunne Kaappaa kasvis! -teemaviikon osalta. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

3. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kouluikäisten kasvisten käyttötottumuksia ja tuloksia hyödyntäen lisätä kasvisten käyttöä.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksesta vastaa Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja vastuullisena tutkijana toimii reseronomiopiskelija Jani Kivistö. Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelut. Seinäjoen ammattikorkeakoulun rooli kokonaisuudessa on opinnäytetyön toteutus ja ohjaus.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimuksen kyselyiden vastausaika on yhteensä noin kaksi kuukautta. Tutkimus päättyy viimeistään 31.7.2024. Tutkimus toteutetaan kolmeosaisena kyselytutkimuksena. Ensimmäinen kysely toteutetaan ennen teemaviikkoa, toinen teemaviikon päätteeksi ja kolmas kuukausi teemaviikon jälkeen. Ensimmäisen kyselyn vastausaika alkaa 11.9.2023. Viimeisen kyselyn vastausaika päättyy 12.11.2023.

6. Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Tutkimuksen avulla tutkimukseen osallistujat pääsevät tarkastelemaan kasvien käyttötottumuksiaan ja hyödyntämään tuloksia halutessaan käyttötottumustensa muokkaamiseen.

7. Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

8. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

9. Tutkimuksen päättyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen, mikäli teemaviikko ei toteudukaan tai tutkimuksen suorittajan opinnot keskeytyvät.

10. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

11. Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyön tekijä

Nimi: Jani Kivistö

Puh. +358 40 965 4566

Sähköposti: jani.kivisto2@seamk.fi

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Yliopettaja

Nimi: Kaija Nissinen

Korkeakoulu / yksikkö Seinäjoen ammattikorkeakoulu / Ravitsemisala

Puh. +358 40 830 4207

Sähköposti: kaija.nissinen@seamk.fi

TUTKIMUKSEN TIETOSUOJASELOSTE

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuojastatus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla korkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä

(esim. korkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä). Opinnäytetöissä rekisterinpitäjänä on pääsääntöisesti opinnäytetyöntekijä.

Tässä tutkimuksessa rekisterinpitäjä on opinnäytetyöntekijä.

2. Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Jani Kivistö

Organisaatio: Seinäjoen ammattikorkeakoulu (opiskelija)

Puh. 040 965 4566

Sähköposti: jani.kivisto2@seamk.fi

3. Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötiedolla tarkoitetaan luonnollista henkilöä, hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia tietoja, jotka voidaan tunnistaa häntä, hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa asuvia koskeviksi. Henkilötiedon määritelmään kuuluvat sellaiset henkilötiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa suoraan, mutta myös sellaiset tiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa välillisesti tai epäsuorasti.

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Kerättävät henkilötiedot:

Itse tutkimuksessa ei kerätä tunnistettavia henkilötietoja, mutta tutkimukseen osallistujat voivat osallistua erillisellä lomakkeella arvontaan, jossa kerätään seuraavat henkilötiedot:

- etu- ja sukunimi

- puhelinnumero
- osoite
- sähköpostiosoite

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietojanne vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

4. Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

5. Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Henkilötiedot kerätään Webropol-kyselyohjelmalla. Ohjelmaan pääsy on suojattu käyttäjä-tunnuksella ja salasanalla, jotka ovat vain rekisterinpitäjän hallussa.

6. Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on kasviskorin arvonta kyselyyn osallistuneiden kesken.

7. Henkilötietojenne käsittelyperuste

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste on säädetty tietosuojaa-asetuksessa.

Henkilötietojen käsittelylle pitää aina olla tietosuojaa-asetuksen tai tietosuojalain mukainen käsittelyperuste. Jos perustetta ei ole, henkilötietoja ei saa käsitellä. Vain käsittelyn tarkoituksen kannalta tarpeellisia tietoja saa käsitellä.

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste on suostumus.

8. Tutkimuksen kesto-aika (henkilötietojenne käsittely-aika)

Henkilötiedot tuhotaan vuoden 2023 loppuun mennessä, kun arvonnin voittaja on arvottu ja palkinto luovutettu voittajalle.

9. Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Henkilötiedot hävitetään.

10. Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä

Arvonnin voittajan yhteystiedot (etu- ja sukunimi, puhelinnumero, osoite ja sähköposti-osoite) luovutetaan työn toimeksiantajalle (Hyvaep)

11. Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

Tietojanne ei siirretä EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

12. Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä

- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Liite 8. Kasviskouralliset ruoan valmistajan mukaan.

Taulukko. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen sen mukaan, kuka ruoan useimmiten valmistaa.

Kourallisia keskimäärin ennen teemaviikkoa	Aa- mu- pala	lou- nas	väli- palat	päiväl- linen	ilta- pala	Kaikki yh- teensä
Isä (n = 11)	0,7	1,4	0,7	1,2	0,7	4,7
Joku muu (n = 2)	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	7,0
Äiti (n = 72)	0,5	1,4	0,8	1,2	0,8	4,7
Äiti ja isä (n = 24)	0,7	1,2	0,8	1,2	0,9	4,8
Kaikki yhteensä ka (n = 109)	0,6	1,3	0,8	1,2	0,9	4,8
Kourallisia keskimäärin teemavii- kolla	Aa- mu- pala	lou- nas	väli- palat	päiväl- linen	ilta- pala	Kaikki yh- teensä
Isä (n = 6)	0,5	1,3	0,3	1,2	0,7	4,0
Joku muu (n = 1)	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	3,0
Äiti (n = 24)	0,7	1,4	1,2	1,4	1,2	5,9

Äiti ja isä (n = 6)	0,2	1,8	1,5	0,8	1,0	5,3
Kaikki yhteensä ka (n = 37)	0,6	1,4	1,1	1,2	1,1	5,4
Kourallisia keskimäärin kuukausi teemaviikon jälkeen	Aa- mu- pala	lou- nas	väli- palat	päiväl- linen	ilta- pala	Kaikki yh- teensä
Isä (n = 1)	0,0	1,0	2,0	1,0	2,0	6,0
Äiti (n = 17)	0,8	1,6	1,1	1,4	1,2	6,1
Äiti ja isä (n = 6)	0,2	1,2	0,7	1,2	0,7	3,8
Kaikki yhteensä ka (n = 24)	0,6	1,5	1,0	1,3	1,1	5,5

Liite 9. Kasviskouralliset perheen lasten lukumäärän mukaan.

Taulukko. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen sen mukaan, kuinka monta lasta perheessä on.

Kourallisia keskimäärin ennen teemaviikkoa	Aamu-pala (n = 109)	lounas (n = 109)	välipa-lat (n = 108)	päivälli-nen (n = 109)	iltapala (n = 108)	Kaikki yh-teensä
1 Lapsi (n = 11)	0,5	1,3	0,7	1,1	0,8	4,4
2 lasta (n = 48)	0,6	1,3	0,8	1,2	0,7	4,6
3 lasta (n = 31)	0,5	1,5	0,9	1,2	1,0	5,1
4 lasta (n = 12)	0,5	1,3	1,0	1,8	1,0	5,6
5 lasta tai enemmän (n = 7)	0,7	1,1	0,9	0,9	1,0	4,6
Kourallisia keskimäärin teemaviikolla	Aamu-pala (n = 37)	lounas (n = 37)	välipa-lat (n = 37)	päivälli-nen (n = 37)	iltapala (n = 37)	Kaikki yh-teensä
1 Lapsi (n = 4)	0,3	1,5	1,0	1,0	1,0	4,8
2 lasta (n = 12)	0,5	1,3	1,3	1,3	1,1	5,4
3 lasta (n = 12)	0,7	1,3	0,8	1,2	1,0	4,9

4 lasta (n = 6)	0,7	1,7	1,3	1,7	1,3	6,7
5 lasta tai enemmän (n = 3)	1,0	1,3	1,3	1,0	1,0	5,7
Kourallisia keskimäärin kuukausi teemaviikon jälkeen	Aamu-pala (n = 24)	lounas (n = 24)	välipalat (n = 24)	päivällinen (n = 24)	iltapala (n = 24)	Kaikki yhteensä
1 Lapsi (n = 6)	0,3	1,5	1,2	1,2	1,2	5,3
2 lasta (n = 7)	1,0	1,4	1,0	1,3	1,3	6,0
3 lasta (n = 7)	0,6	1,4	0,9	1,4	1,0	5,3
4 lasta (n = 2)	0,5	2,0	1,0	1,5	1,0	6,0
5 lasta tai enemmän (n = 2)	0,5	1,5	1,0	1,5	0,5	5,0

Liite 10. Kasviskouralliset perheen yhteisten viikoittaisten ateriointipäivien lukumäärän mukaan.

Taulukko. Päivittäin syötyjen kasviskourallisten keskiarvo päivän eri aterioilla ennen teemaviikkoa, teemaviikolla ja kuukausi teemaviikon jälkeen perheen yhteisten viikoittaisten ateriointipäivien lukumäärän mukaan.

Kourallisia keskimäärin ennen teemaviikkoa	Aamupala (n = 109)	lounas (n = 109)	välipalat (n = 108)	päivällinen (n = 109)	iltapala (n = 108)	Kaikki yhteensä
1-3 päivänä viikossa (n = 18)	0,8	1,7	0,8	1,5	0,8	5,7
4-6 päivänä viikossa (n = 25)	0,3	1,2	0,7	1,1	0,8	4,1
Joka päivä (n = 66)	0,6	1,3	0,9	1,2	0,9	4,8
Kourallisia keskimäärin teemaviikolla	Aamupala (n = 37)	lounas (n = 37)	välipalat (n = 37)	päivällinen (n = 37)	iltapala (n = 37)	Kaikki yhteensä
1-3 päivänä viikossa (n = 5)	0,8	0,8	0,8	0,8	1,6	4,8
4-6 päivänä viikossa (n = 9)	0,6	1,7	1,7	1,4	1,2	6,6
Joka päivä (n = 23)	0,6	1,4	0,9	1,3	0,9	5,1

Kourallisia keskimäärin kuukausi teemaviikon jälkeen	Aamupala (n = 24)	lounas (n = 24)	välipalat (n = 24)	päivällinen (n = 24)	iltapala (n = 24)	Kaikki yhteensä
1-3 päivänä viikossa (n = 2)	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	2,0
4-6 päivänä viikossa (n = 4)	0,8	1,8	0,8	1,5	1,0	5,8
Joka päivä (n = 18)	0,7	1,5	1,2	1,3	1,2	5,9