

# LOPPURAPORTTI 5/2018

## TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT VÄLIPALAT KOTIEN JA KOULUJEN YHTEISTYÖNÄ



*Kannen kuvat: Anna Kari, ViestintäValkea*



# 1 TAUSTA JA TAVOITTEET

Projektin tavoitteena oli tuottaa ruokakasvatukseen hyviä, juurtuvia käytäntöjä, joilla edistetään oppilaiden kasvisten käytön lisääntymistä osana kouluateriaa ja välipaloja niin koulussa kuin kotona.

Tavoitteissa määriteltiin, että kokonaisuuteen tulee sisältyä sähköinen, koteihin jaettava viestintämateriaali ja koulun henkilöstöä palveleva kuvaus toiminnasta sekä kooste olemassa olevasta koululaisten ruokakasvatukseen soveltuvasta uudesta ja olemassa olevasta aineistosta.

Sisällöllisesti toiminnan tuli perustua uuteen Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositukseen. Toteutuksessa pyydettiin hyödyntämään olemassa olevaa koululaisten ravitsemuksen edistämiseen tuotettua aineistoa (mm. Syö hyvää -hankkeen ja Ruokatiedon aineistoa).

## 2 RUOKAKASVATUSMALLIT

### 2.1 Ruokakasvatusmallien kehitys

Ruokakasvatusmallien kehityksessä työskenteli maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijoista ruokakasvatukseen perehtynyt tuotekehitystiimi. Tiimissä ideoitiin erilaisia käytäntöjä ja toimintamalleja sekä suunniteltiin keinoja toimintamallien juurruttamiseksi. Kehitystyötä koordinoi kehityspäällikkö Katja Pethman, joka toimi tämän hankkeen projektipäällikkönä.

Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijoilla on mittava kokemus ruokakasvatusyhteistyöstä koulujen ja muiden alan toimijoiden kanssa. Tässä hankkeessa hyödynnettiin osaamista, jota ovat kartuttaneet 2000-luvun alkupuolelta asti lukuisat lasten ja nuorten kasvisten kulutuksen lisäämiseen, aistilähtöiseen ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään, terveyttä edistävään ravitsemukseen sekä ruokaketjun toimintaan liittyvät, kohderyhmän parissa toteutetut hankkeet kuten Kasvisaarten arvoitus leikki-ikäisille sekä kouluikäisten parissa toteutetut Hevi-etsivä ja kasvisaarten arvoitus, Kaveriksi kasviksia, Hyvän mielen vanhempainillat ja Missä leipä kasvaa.

Tuotekehitystyössä huomioitiin muun muassa Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus, koulujakelujärjestelmä ja sen piirissä olevat tuotteet sekä kohderyhmille jo tuotetut erilaiset aineistot ja toteutetut kampanjat (mm. Syö Hyvää -hankkeen ja Ruokatiedon aineistot sekä Maa- ja kotitalousnaisten toteuttamat ruokakasvatuskampanjat). Lisäksi työn aikana haastateltiin vapaamuotoisesti opettajia, ruokapalvelun henkilökuntaa, vanhempia ja koululaisia.

Tuotekehitysryhmässä toimivat

- restonomi (amk), ammatillinen opettajankoulutus Anna Kari, Länsi-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset
- restonomi (amk), ammattinopettaja Eeva-Liisa Kivimäki, Keski-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset
- KM (kotitalousopettaja) Jenni Kunnaala, Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset
- ETM (ravitsemustiede) Katja Pethman, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus
- TtM (ravitsemustiede) Viivi Valutie, Kainuun Maa- ja kotitalousnaiset
- ETM (ravitsemustiede) Hannele Veteli, Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset



Tuotekehitysryhmä aloitti toimintansa marraskuussa 2017 ja kokoontui yhteensä kolme kertaa. Lisäksi mallien tarkempaa kehitystä varten jakauduttiin pienempiin, kolmen henkilön ryhmiin, jotka työskentelivät erikseen. Tuotekehitysryhmä myös esitteli mallit muille asiantuntijoille järjestetyssä koulutuksessa tammikuussa 2018.

## 2.2 Kehitetyt ruokakasvatusmallit

Projektissa kehitettiin yhteensä neljä ruokakasvatusmallia (kaksi alakouluille ja kaksi yläkouluille) toteutettavaksi koulun, oppilaiden, vanhempien ja ruokapalvelun yhteistyönä. Aineiston kehittämisessä huomioitiin ja osin myös hyödynnettiin jo aiemmin olemassa olevaa aineistoa. Aineistoihin liittyvän valokuvaus- ja taittotyön koordinoi ViestintäValkean Virpi Kulomaa.

Kaikki toimintamalleihin liittyvä aineisto on koottu sähköisenä [www.maajakotitalousnaiset.fi/terveyttaedistavatvalipalat](http://www.maajakotitalousnaiset.fi/terveyttaedistavatvalipalat) -sivulle. Toimintamalleihin liittyvä aineisto on pdf-muodossa, jotta tulostaminen on helppoa.

Samalta sivulta löytyy myös kooste muusta olemassa olevasta koululaisten ruokakasvatukseen soveltuvasta aineistosta.

### 2.2.1 Alakouluille

1. **Kaappaa kasvis** on koulun ja kodin kanssa toteutettava viikko, joka edistää kasvien käyttöä ja monipuolistaa koululaisten ruokavaliota. Kaappaa kasvis -viikko edistää koululaisten kasvistuntemusta ja kannustaa popsimaan kasviksia jokaisella aterialla – koulussa ja kotona. Viikon aikana koululaiset kisaavat luokittain kasvisannosten (jokaisen oman kourallisen kokoinen annos) syömisessä. Malli on kehitetty alun perin Terveyttä kasviksilla -projektissa Kotimaiset Kasvikset ry:n, Suomen Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteistyössä. Malli on otettu käyttöön Etelä-Pohjanmaalla.



Projektin aikana tarkastettiin aineisto sekä lisättiin osapuolten kanssa käydyn keskustelun jälkeen asianmukaiset logot.

Aineistoa ovat:

- Kaappaa kasvis -esite
- Kaappaa kasvis -kampanjajuliste
- Kaappaa kasvis -keräilykortti
- Meidän luokan Kaappaa kasvis -tulostaulu
- Tänään tarjolla kasvimaalta (ruokapalvelulle)
- Vinkkilista kasvien tarjoamiseen (ruokapalvelulle)





**2. Terveyttä edistävät välipalat -vanhempainilta** kannustaa ottamaan ravitsemuksen aiheeksi myös vanhempainillassa. Mallin ohjeilla voi toteuttaa toiminnallisen vanhempainillan, joka ohjaa keskustelemaan terveellisestä ruokailusta. Toiminnassa hyödynnetään aistilähtöisen ruokakasvatuksen menetelmiä.

Tehtävapistet voidaan toteuttaa yhteistyössä oppilaiden ja ruokapalvelun kanssa. Toimintapisteitä voidaan hyödyntää myös opetuksessa.

Tulostettava aineisto:  
Ohjeet tehtävapisteen kokoamiseen  
Esite vanhemmille

*Terveyttä edistävät välipalat*





### 2.2.2 Yläkouluille

1. **Agentti** -toimintamalli on osa Terveyttä edistävät välipalat -projektia. Agentti on vertaishenkilö (opettaja ja/tai oppilas), joka edistää terveellisiä ruokailutottumuksia. Toimintamallissa kannustetaan vertaistoimijoita toimimaan esimerkkinä sekä tuomaan esiin omaa toimintaansa. Vertaistoimija voi olla oppilas tai myös opettaja.

Oppilaan tekoja voivat olla esimerkiksi seuraavat:

1. Syön kouluruuan
2. Annan palautetta ja kehitysehdotuksia koulumme ruoasta
3. Ideoin teemapäivän, kampanjan, haasteviikon.
4. Olen esimerkkinä erityisesti nuoremmille oppilaille.

Opettajan tekoja voivat olla esimerkiksi seuraavat:

1. Jaan tietoa kouluruokailusta ja terveellisistä välipaloista koteihin viesteillä (esim. Wilma).
2. Olen malliesimerkkinä kouluruokailussa.
3. Tuen oppilas-agenttia työssään.

2. **Vikkelät välipalat** -vanhempainilta osallistaa sekä oppilaat että opettajan sekä ottaa mukaan kotijoukotkin. Opettajan johdolla oppilaat suunnittelevat ja toteuttavat esimerkiksi ”pullavapaan” vanhempainillan. Lisäksi oppilaat voivat oppitunneilla laatia videomateriaalia, esimerkiksi kuinka hyvä välipala valmistetaan. Video voi olla esillä koulun omissa tilaisuuksissa, vanhempainillassa yms. Malli tukee koululaisia välipalavalinnoissa vertaismallia hyödyntäen ja tarjoaa vanhemmille vinkkejä terveellisistä välipaloista ja toisaalta myös koululaisten mieltymyksistä. Tämän mallin toteutuksessa voidaan hyödyntää alakouluille suunnattua Terveyttä edistävät välipalat -vanhempainillan aineistoa.



## 3 KOULUYHTEISTYÖ

### 3.1 Hankkeessa mukana olleet koulut

Suunnitelman mukaan tavoitteena oli toteuttaa toimintamallit yhteistyössä yhteensä 40 koulun kanssa seuraavissa maakunnissa

- Etelä-Suomi: Häme/Kanta-Häme (ruoka-asiiantuntijat Jenni Kunnaala ja Satu Nokkonen), Kymenlaakso (ruoka-asiiantuntija Hannele Veteli), Pirkanmaa (ruoka-asiiantuntija Outi Penttilä), Uusimaa (ruoka-asiiantuntija Suvi Malin)
- Itä-Suomi: Etelä-Savo (ruoka-asiiantuntija Mervi Kukkonen), Pohjois-Savo (ruoka-asiiantuntija Viivi Valutie), Etelä-Karjala (ruoka-asiiantuntija Hannele Veteli) ja Pohjois-Karjala (ruoka-asiiantuntija Viivi Valutie)
- Länsi-Suomi: Satakunta ja Varsinais-Suomi (ruoka-asiiantuntija Anna Kari)



- Keski-Suomi: Keski-Suomi, Keski-Pohjanmaa (ruoka-asiantuntija Eeva-Liisa Kivimäki) ja Etelä-Pohjanmaa (ruoka-asiantuntija Asta Asunmaa)
- Pohjois-Suomi: Lappi, Pohjois-Pohjanmaa (ruoka-asiantuntijat Kaisa Myllykangas ja Maija Ojalehto) ja Kainuu (ruoka-asiantuntija Viivi Valutie)

Kullakin alueella toimijaksi valittiin ruokakasvatukseen syventynyt asiantuntija, jonka toimialue oli mahdollisimman lähellä. Kaikkiaan projektin aikana keskusteluissa ja toteutuksessa oli yhteensä yli 50 koulua kattavasti eri puolilla Suomea.

### 3.2 Yhteistyö koulujen kanssa

Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijat tapasivat koulun edustajia keskustelutilaisuuksissa, joissa esiteltiin projektin toimintamalleja ja keskusteltiin ruokakasvatuksesta, kouluhedelmätuesta sekä Syödään ja opitaan yhdessä -suosituksesta. Tuotekehitysryhmän asiantuntijoiden lisäksi toteuttajina olivat Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijat Satu Nokkonen ja Suvi Malin, Oulun maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijat Kaisa Myllykangas ja Maija Ojalehto, Etelä-Pohjanmaan ruoka-asiantuntija Asta Asunmaa sekä Etelä-Savon ruoka-asiantuntija Mervi Kukkonen. Kaikilla heillä on vankka kokemus erilaisten ruokakasvatusmallien toteuttamisesta yhteistyössä koulujen kanssa.

Useimmiten tapaamisessa oli mukana rehtori tai vararehtori, kotitalousopettaja ja/tai muita opettajia. Lisäksi joissakin tapaamisissa oli mukana ruokapalveluhenkilöstöä (muutamassa myös koko kunnan ravitsemispäällikkö, ruokapalveluesimies), terveydenhoitaja, tukioppilaita ja oppilaskunnan edustajia. Yksittäisissä keskusteluissa tavoitettiin lisäksi muun muassa iltapäiväkerhon ohjaaja. Yhteistyötilaisuuksissa mukana oli myös sivistystoimen johtajia ja hyvinvointikoordinaattori. Huomionarvoista on, että ruokapalvelu ja koulu sijaitsevat usein eri toimipisteissä ja yhteistyötä tunnutaan tekevän niukasti. Ruokapalvelulla ei useinkaan ole resursseja (aikaa) osallistua ruokakasvatustyöhön. Olisi tärkeää sisällyttää palvelusopimuksiin työaikaa ruokakasvatusta varten.

Yhteydenotot kouluihin (yhteyshenkilönä useimmiten rehtori) aloitettiin tammi-helmikuussa. Tavoitteena oli kannustaa kouluja kokeilemaan kehitettyjä ruokakasvatusmalleja. Hanketta toteuttavien ruoka-asiantuntijoiden kehityskokouksessa 15.3.2018 kuitenkin todettiin, että varsinaisia ruokakasvatusmalleja on vaikea saada keväällä toteutumaan aikataulullisista syistä. Suuri osa kouluista ei pysty muuttamaan suunnitelmia tässä vaiheessa kevättä. Näin ollen tarkennettiin tavoite niin, että tavoitteena on osallistaa riittävä määrä kouluja ja saada palautetta toimintamalleista, ruokakasvatuksesta ja sen toteutumisesta sekä EU:n kouluhedelmätuesta. Kouluja tavoitettiin hankkeessa yli 50, joten tämä tavoite saavutettiin.

Lämpimät kiitokset kaikille projektiin osallistuneiden koulujen, ruokapalvelujen, terveydenhuollon ja vanhempien edustajille arvokkaasta työstä.

### 3.3 Toimintamallit kouluissa

Toimintamallit otettiin kouluilla kiinnostuneina vastaan. Kyselyitä tuli jopa tahoilta, joihin ei oltu itse yhteydessä.

Malleista suosituimmaksi osoittautui Kaappaa kasvis -viikko, joka joko toteutettiin tai aiottiin toteuttaa suuressa osassa projektiin osallistuneista kouluista. Myös vanhempainiltojen



toimintamalleja pidettiin hyvinä, vaikka kommentteja esimerkiksi resurssien (rahan) puutteesta kuultiin.

Projektissa tavoitetuille henkilöille toimitettiin linkki Webropol-kyselyyn, jossa kysyttiin toimintamallien toteutuksesta. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 18 henkilöä, joista kymmenen koulun edustaja kertoi, että jokin esitetyistä toimintamalleista toteutetaan kevään aikana (7 Kaappaa kasvis -mallia, kaksi Agentti- ja kaksi vanhempainilta-mallia). Osa vastaajista kertoi toteuttavansa toimintaa useammalla toimintamallilla. Viisi vastaajaa kertoi, että toteutusta suunniteltiin tulevalle syksylle. Vastausaktiivisuus on todennäköisesti ollut suurempaa niiden keskuudessa, jotka toteuttivat ja suunnittelivat toimintaa jo keväälle.

Agentti-toimintamallia pidettiin hyvänä, mutta myös työläänä. Monilla kouluilla oli jo jotain vastaavan tyyppistä toimintaa, mutta koulut ottivat kiinnostuneena vastaan uuden tiedon mm. materiaaleista. Esimerkiksi Porin Kuninkaanhaan koulu toteutti Agentti-mallia itse soveltaen ruokahävikin vähentämiseen ja viestien aktiivisesti asiasta muun muassa Instagramissa. Palautekyselyn mukaan kyseinen toimintamalli osoittautui hyväksi jaksoittain käytettäväksi. Ruokahävikin tarkkailulla voi tosin olla myös negatiivisia vaikutuksia, sillä tarkkailu saattaa aiheuttaa sen, että joku ei käy syömässä ollenkaan.

*Hävikkiin puuttuminen oli tehokasta mallin avulla. Samalla saimme tietoa siitä, miksi ruokaa jätetään. Huoltajilta on tullut paljon positiivista palautetta, että aiheeseen puututaan.*



*Kuvat: Instagram, @kunkkusafkaa*

Siilinjärvellä välipalahaasteeseen tarttuneet oppilaat Liinu ja Wilma tekivät Terveelliset välipalat -aiheesta useita videoita.



Yläneen yhtenäiskoulussa esiteltiin mallia oppilaille ja sovellettiin samassa tapahtumassa Terveyttä edistävät välipalat -rastiradan pisteitä.

Eräästä yläkoulusta kerrottiin, että koulussa on syksyllä 2017 käynnistetty koulun viihtyvyyteen panostava Fiilis-ryhmä, joka toimintaidea on hyvin samanlainen kuin agentti-toiminnassa. Fiilis-työryhmän jäsenet ovat auttaneet toteuttamaan kouluruoan 70 v. juhlavuoden pohjalta tehdyn suosikkiruokakyselyn. Alakoulussa voittajaksi nousi broilerinuggetit ja yläkoulussa lihamakaronilaatikko. Kyselyssä selvitettiin myös suosikkiraaka-aineita salaattiin. Eniten ääniä saivat kurkku ja vesimeloni. Fiilis-ryhmäläiset myös kuvasivat yhtenä päivänä ruokalassa lautaset niiltä oppilailta, jotka olivat koonneet ateriansa täydellisimmin lautasmallin mukaisesti.

Kevään aikana Kaappaa kasvis -toimintamalli toteutettiin ainakin kuudella koululla. Eräällä koululla Kaappaa kasvis -viikon aikana valittiin kullekin päivälle oma kasvis (ma porkkana, ti omena, ke kerä- ja punakaali, to kurkku ja pe lanttu). Viikon lopuksi tunnisteltiin eri kasviksia ja äänestettiin viikon paras kasvis. Keskiviikkona loppui porkkanaraastekin kesken koulussa.

Yhdeltä koululta kerrottiin viikon kasvisannosten keskiarvot. Kisan voittaneet 3.-4. -luokkalaisten kertoivat popsineensa kasviksia, marjoja ja hedelmiä keskimäärin huimat 9,2 annosta päivässä. Opettajan palautteen mukaan kisa-aaste oli ilmeisesti otettu todella innokkaasti vastaan. Koululaisten lisäksi mukana olivat esikoululaiset, ja samassa rakennuksessa sijaitsevan päiväkodinkin puolella maisteltiin uusia kasviksia.



Kuva: Kaappaa kasvis -kilpailuun osallistuneen luokan taulukko.





*Koko koulu, eli eskarit-6 lk saivat maistella yhtenä päivänä erilaisia kasviksia ja juureksia, jotka oppilaskunnan jäsenet olivat pilkkoneet. Kaikille jaettiin osallistumisesta diplomit ja paras luokka sai palkinnoksi tuoremehutetrat.*

Palautekyselyn vastausten mukaan toimintamallissa hyvää oli erittäin tärkeä aihe sekä selkeä toteutustapa. Hyvää oli myös kaavake, johon oppilaat saivat merkitä syömänsä kouralliset kasviksia. Aineistoon olisi toivottu lisäksi diplomeja Kaappaa kasvis -viikkoon osallistumisesta oppilaille.

Palautteessa todettiin myös, että viikko oli sopivan pituinen jakso.

*Kaikki jaksot osallistua ja saimme kytkettyä myös erilaisten kasvien maisteluhetken viikkoon. Antoi varmasti ideoita myös koteihin terveellisten välipalojen lisäämiseksi.*

*Muita kommentteja joita korviin on kantautunut:*

- ruokailussa salaattien yms. syöti lisääntyä Hyvinvointiviikolla, joinakin päivinä salaatti oli jopa loppunut*
- lapset olivat innoissaan tutkineet, mitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä ruuassa oli*
- kotona oli maisteltu paljon sellaista, mikä oli ihan uutta ja löydetty jopa uusia suosikkeja*

Vanhemmilta kuulunut palaute kertoo lasten kiinnostuksen kasviksia kohtaan lisääntyneen Kaappaa kasvis -tempauksen ansiosta. Toisaalta yksittäisenä huomiona kuultiin, että kilpailu voi ahdistaa kovin kilpailuhenkisiä oppilaita. Syömiseen liittyvä kilpailuasetelma voi myös välittää osin kyseenalaista viestiä lapsille. Siten toteutuksessa on tärkeää suunnata tavoitetta kasvisten tunnettuuden parantamiseen ja monipuolisuuden lisäämiseen ennemminkin kuin annoskoon kasvattamiseen: lapsen oma pieni kourallinen on jokaiselle hyvä annos Kaappaa-kasvis – tempauksessa. Annoskoko kasvaa iän, makumieltymysten ja kasvisten käyttöön tottumisen myötä.

Vanhempainilta-malleja pidettiin hyvinä, mutta ainoastaan yhdellä koululla toteutettiin vanhempainilta kevään aikana Terveyttä edistävät välipalat -rastirataa soveltaen.

Useimmat koulut halusivat toteuttaa toimintaa syksyllä. Kevät todettiin hyväksi ajaksi esitellä erilaisia malleja, jolloin niiden toteutus saadaan suunniteltua syksyyn. Tämän projektin aikana ei kuitenkaan ole mahdollista raportoida toimintamallien mahdollisesta toteutuksesta myöhemmin kuin projektin aikana 5/2018 mennessä.

Kaappaa kasvis -viikko suunniteltiin toteutettavaksi syksyllä useissa kouluissa. Ideoitiin esimerkiksi, että Kaappaa kasvis -viikkoon voisi liittää esimerkiksi päivän maatilalla ja lähiruokaa. Myös syksyn yhteiseen vanhempainiltaan suunniteltiin rakennettavan välipalapöytä ja kasvismaistelua. Yhdessä kunnassa keskuskeittiö ja koulu pyrkivät saamaan raaka-aineita paikallisilta viljelijöiltä kasvisviikolle. Toisaalla Kaappaa kasvis -viikko toteutetaan syyskuussa vanhempainillan jälkeen. Keittiö kysyy lahjoituksia paikallisilta viljelijöiltä ja yrittäjiltä. Samassa kunnassa kasvikset tuodaan esille jo kesällä kerhossa, joka on toiminnassa arkipäivisin juhannukseen asti.



## 4 ONNISTUMISIA, HAASTEITA JA PALAUTETTA

### 4.1 Kouluruokailu ja välipalat kouluissa

Kaikkiaan kouluruokailun suurimpana haasteena nähdään se, että ruokaa ei syödä. Etenkin yläkoulussa ruokaa otetaan niukasti tai se jätetään kokonaan syömättä. Esimerkin voima on kuitenkin suuri: jos ensimmäinen ottaa kaikkia aterian osia, muutkin toimivat helpommin sanoin.

*Suurin haaste opettajien mielestä on se, ettei kouluruokaa syödä riittävästi. Yhdessä koulussa opettaja näytti, millaisia annoksia oppilaat ottavat. Ehkä joka kymmenes annos oli normaali. Loput olivat liian pieniä ja osaan lautasia oli otettu ruokaa vain sen verran, että lautanen näytti likaiselta. Tämä on todella huolestuttavaa, sillä opettajat myös sanoivat, että kaikki lapset eivät syö edes aamupalaa. Tämä aiheuttaa väsymystä, levottomuutta, oppimisongelmia...*

*Erityisesti sosiaaliset taustat ja ruokataju näyttelevät suurta roolia, miten kouluruokaan suhtaudutaan.*

*Osa oppilaista ei ole ilmeisesti tottuneet lainkaan kasviksiin. He toivoivat, ettei kasviksia lisättäisi esimerkiksi makaronipadan joukkoon. Valitettavan usein joku ”kovaääninen” vastustaja saa kannatusta myös asiasta epäroiviltä henkilöiltä. Ja näin kannatusjoukko kasvaa nopeasti vaikka kaikki eivät olekaan ihan samaa mieltä asiasta.*

*Lounasruokaa menee paljon tähteisiin tai otetaan tosi vähän. Raasteestakin otetaan vain joku porkkanasiivu. Salaattien menekki puoliintunut aikaisempaan. Huoli on ravitsemuksesta.*

Myös toisenlaista palautetta saatiin. Erään rehtorin mukaan kouluruokaa syödään hyvin, eikä biojätettä juuri synny. Tällä koululla tosin rehtori ei kertomansa mukaan itse syö kouluruokaa.

Kymenlaaksosta kuultiin palautetta, että kaikissa kouluissa kouluruoka tunnuttiin syövän melko hyvin ja toisessa yläkoulussa sillä oli erityisen hyvä maine. Tällä koululla myös oppilaat osallistuivat ruokien suunnitteluun.

Yhdellä koululla ruokapalveluhenkilökunta esittelee päivän lounaan. Yhdellä koululla on päivän lounaasta koottu lautasmalli esillä. Joillakin kouluilla oppilaat osallistuvat ruokien suunnitteluun. Esimerkkinä mainittakoon ruokatiimi, johon kuuluu oppilaita ja opettajia eri kouluilta ja he yhdessä arvioivat kouluruokaa.

Erityisesti salaatin/kasvisten tarjoaminen komponentteina on hyväksi havaittu ja/tai toteutettavaksi toivottu parannus kouluruokailuun. Yhden palautteen mukaan vuoden aikana tulleet salaattibaarit ovat selvästi lisänneet kasvisten käyttöä. Toisaalta asiassa esiintyi edelleen monenlaista haastetta, esimerkiksi eräässä koulussa asia oli pysähtynyt siihen, että ruokalassa ei keittiöhenkilökunnan mielestään ollut siihen tarpeeksi tilaa.



*Joitakin kasviksia menee erityisen paljon esim. vesimelonia ja persikkaa sekä tuorekurkkua. Keittiön mielestä menekin vaihtelu ei ole ongelma. He ovat huomanneet, että asia tasaantuu ja oppilaat oppivat syömään myös muitakin kasviksia. Joten menekin suhteen ei ole tehty rajoituksia.*

Välipalikäytännöt vaihtelivat kouluilla erittäin paljon. Joillain kouluilla välipalaa (esimerkiksi maito ja näkkäri) on tarjolla alakoululla niille, joiden päivä jatkuu klo 15 asti. Välipalaa saatettiin myydä myös oppilaskunnan ylläpitämässä kioskissa. Konnevedellä tapaamisen tuloksena järjestettiin kokeiluluontoisesti maksuton välipala perusopetuksen oppilaille, joilla koulupäivä kestää kolmeen tai ovat odottamassa koulukytyä klo 15 kyyditykseen. Kokeilun tavoitteena on antaa virkeyttä ja rauhoittaa koulupäivän viimeinen oppitunti. Lisäksi kokeilun aikana seurattiin välipalatarjoilusta aiheutuneita kuluja.

## 4.2 Ruokakasvatus kouluissa

Ruokakasvatuksen toteutus vaihtelee kouluissa erittäin paljon. On huomioitava, että tähän hankkeeseen valikoituneet koulut ovat todennäköisesti jollakin tavalla asiasta kiinnostuneita, sillä he lähtivät mukaan vapaaehtoisesti ja osin tiukallakin aikataululla. On oletettavaa, että nyt kuullut koulut toteuttavat ruokakasvatusta hieman keskimääräistä aktiivisemmin.

Ensimmäinen ja keskeisin tavoite olisi saada opetus- ja kasvatushenkilöstö osallistumaan aktiivisesti mukaan ruokailutilanteisiin esimerkkinä. Joillakin kouluilla kaikille opettajille on annettu ateriaetu, osassa kouluja vain ns. ”valvoville opettajille”. Erinomainen esimerkki asian edistymisestä saatiin Konnevedeltä, jossa tapaamisen tuloksena oli myös esitys, että kaikki opettajat saisivat ateriaedun ja olisivat mukana ruokailussa. Ravitsemispäällikkö lupasi viedä asiaa eteenpäin kunnan päättäjille.

Keskustelujen aikana pyrittiin herättämään ajatuksia yhdessä syömisestä, vaikka useassa keskustelussa korostui valvonta-ajatus.

*Ruokailussa opettajat valvovat, että oppilaat ottavat ruoan. Usein opettajat kuitenkin istuvat omassa ryhmässä eivätkä ruokaile oppilaiden kanssa. Opettajilta kasvatuksellinen rooli hukassa. Keittiöhenkilökunta ei ehdi puuttua ruokailutilanteeseen.*

*Ruokakasvatukseen kouluissa vaikuttaa paljon opettajien omat asenteet ja ennakkoluulot. Tuntuu, että opettajat eivät ymmärrä, kuinka suuri rooli heillä olisi ruokakasvatuksessa esimerkiksi kouluruokailutilanteessa. Oppilailla on tarkat silmät, he kyllä näkevät, mitä opettajan lautasella on tai ei ole, he myös kuulevat, kuinka kouluruoasta puhutaan tai ylipäätään sen, kuinka moni sitä todellisuudessa käy syömässä. Eivät oppilaat välttämättä ymmärrä sitä, että opettaja haluaa olla vain hetken rauhassa oppilailta ja syö siksi omat eväät, vaan kyllä se omalla tavallaan viestittää enemmän sitä, että ruoka ei kelpaa heille.*

Useissa keskusteluissa tuli esiin toive, että joku ulkopuolinen taho tulisi kertomaan esimerkiksi terveellisestä ruoasta. Moni viesti tuntuu menevän paremmin perille ulkopuolisen tahon toimesta kuin opettajan kertomana. Samoin todettiin, että kunnan päättäjät eivät kuuntele keittiöväkeä, mutta jos saman asian kertoo ulkopuolinen, niin viesti otetaan toisella tavoin vastaan.



*Koululle tarvitaan ja toivotaan ulkopuolista apua ja tukea ja neuvontaa. Saimme kiittävää palautetta aiemmin pidetyistä kasvis- ja viljatapahtumista ja koulu toivoi vastaavia lisää. Opettajan mukaan oppi menee paremmin perille, kun asiantuntija tulee koulun ulkopuolelta ja tapahtumat ovat toiminnallisia ja konkreettisia.*

*Ruoka-asiantuntemusta, toiminnallisuutta ja konkreettisuutta kaivataan koulun tekemän työn tueksi.*

Kaikkiaan palautteissa kuultiin, että toiminnalliset oppimiskokonaisuudet ja teemalliset päivät koettiin opettajien keskuudessa työläiksi ja väsyttäväksi, vaikka ne ovatkin uuden ops:n mukaisia. Erikoisemmat järjestelyt tyssäivät usein myös rahan puutteeseen.

*Aihe tärkeä, mutta moni ajatteli, että taas lisää heille töitä.*

*Raha on aina haaste. Erikoisemmat teematapahtumat ja päivät kompastuvat rahaan tai sen puutteeseen. Havaittavissa on myös pientä asennetta opettajienkin suhteen. Osalle riittää perustuntien pitäminen ja kaikki ylimääräinen turhaksi tai ”miksi viitsit?”-tyylisiä kommentteja on kuulunut.*

*Opettajien innostuminen riippuu hyvin monesta eri tekijästä; mikä on oma kiinnostuksen määrä aihepiiriä kohtaan, kuinka tärkeänä sen kokee, onko innostuva tyyppi vai mieluiten samoissa vanhoissa rutiineissa pysyvä, mikä on koulun henkilöstön kokonaisuus, onko resurssia irrottautua ”ylimääräisiin kokeiluihin”.*

Yhteistyössä koulun opetus- ja kasvatushenkilökunnan sekä ruokapalvelun henkilökunnan välillä tuli esille monenlaisia haasteita. Esimerkiksi keittiöön ei välttämättä haluta päästää ruokapalvelun ulkopuolisia toimijoita elintarvikevalvonnan vaatimuksiin vedoten. Joissakin kouluissa opetus- ja ruokapalveluhenkilökunta eivät olleet lainkaan keskustelleet keskenään ennen projektissa kokoon kutsuttua tapaamista. Käydyissä keskusteluissa kaikki olivat erittäin tyytyväisiä yhteistyöhön kannustamisesta.

*Isommin yhteistyötä koulujen ja ruokapalvelun kanssa ei ollut, varsinkin, kun moneen kouluun ruoka tuotiin tai koulut olivat isoja ja jokainen sektori toimi yksinään. Lautasmallia ei ollut missään. Ruokailun valvonta tulisi olla parempi kouluissa. Ruokaedun käyttäminen/saaminen lisäisi toteuttamista.*

*Keittiön väki piti tapaamistamme antoisana ja toivoo vastaavia yhteydenottoja jatkossakin. Keittiötyö vie mukanaan ja aikaa uusien toimintatapojen pohtimiseen tai kehittämiseen on aina vain vähemmän. Heidän mielestä oli mukavaa saada tietoa valmiina ja pohtia erilaisia toteutusvaihtoehtoja yhdessä.*

*Opettajat lupasivat miettiä jonkin toimintatavan kokeilua osana laaja-alaisen oppimiskokonaisuuden osana. Ruokapalvelu lupasi toteuttaa ruokailuun liittyvän kampanjan. Ruokalaan tuodaan vähemmän tunnettuja kasviksia maisteltavaksi ja katsottavaksi. Oppilaskuntaa hyödynnetään tapahtumien järjestämisessä ja oppilashuoltokunnalta kysytään ideoita kampanjan järjestämiseksi.*

*Vaikka toimintaa koululla jo on, minulle jäi tunne, että palaveriin osallistujat olivat tyytyväisiä yhteiseen keskusteluun ja oli hienoa, että myös terveydenhoitaja oli*



*mukana. Kotitalousopettaja oli käyntiin erityisen tyytyväinen, koska työ on välillä yksinäistä puurtamista. Saa lisää ideoita omaan työhön.*

*Oli ilo kuunnella ruokapalvelun yhteistyöhalukkuutta koulun kanssa: ”sanokaa vain milloin teillä on Kaappaa kasvis -viikko, panostamme itsekkin sitten kasvisruokiin sillä viikolla. Kertokaa mitä kasviksia haluatte koululle oppitunneille/välipalaksi, niin me tilaamme niitä”.*

Keskusteluissa sivuttiin myös Syödään ja opitaan yhdessä -suosituksia. Joissakin kouluissa ne tunnuttiin tuntevan hyvin, toisissa varsin heikosti. Yleisesti ruokapalveluhenkilökunta tunsi suositukset opetushenkilökuntaa paremmin.

*Ruokapalvelupäällikkö tiesi suosituksista ja hänellä ne oli, koulun emäntä ei nähdäkseni ollut tietoinen. Rehtori ei myöskään ollut tietoinen. Kaikki lupasivat nyt perehtyä suosituksiin.*

### 4.3 Kodin ja koulun yhteistyö

Erityisesti opettajat toivoivat kotien kiinnittävän huomiota ruokailuun. Nähdään, että lasten tottumukset ja asenteet ovat ennen kaikkea peräisin huoltajien toiminnasta.

*Oppilaiden kotona valmistetaan todennäköisesti hyvin perinteistä ruokaa, jossa on paljon kovia rasvoja ja suolaa. Lapset ovat tottuneet voimakassuolaiseen ja rasvaiseen ruokaan. Vaikka nuoret ovat kiinnostuneita ruoanvalmistuksesta ja tykkäävät tehdä ruokaa, niin vastustus terveelliseen ruokaan on havaittavissa. Esimerkiksi maidoksi toivotaan kulutusmaitoa ja leivitteeksi voita. Margariinia ei ole totuttu käyttämään juuri lainkaan. Alueellinen ruokakulttuuri tuli täällä vahvasti esiin ja myös maidontuotannon merkitys paikkakunnalla.*

*Opettajat ja terveydenhoitaja kertoivat, etteivät kaikki alakoululaisetkaan syö aamulla aamupalaa. Tämä näkyy luokissa keskittymiskyvyn puutteena ja vilkkautena. Asiaan on ollut vaikea puuttua.*

*Lapsilla liikaa omaa rahaa käytössä, jolloin haetaan jotakin naposteltavaa läheisestä kaupasta, kioskilta. Tämä on lähes aina epäterveellistä, karkkia, limua, energiajuomaa ym.*

*Kouluruokailua ei arvosteta. Tämä lähtee jo kotoa. Kun kotonakin haukutaan kouluruokaa, tarttuu tämä myös lapsiin.*

*Osa oppilaista ei syö kotona aamupalaa. He ovat hyvin väsyneitä jo aamupäivällä. Toivottiin jopa aamupuuroa oppilaille.*

Toisaalta myös ruokailun ja ravitsemuksen esiin ottaminen koulun ja kodin yhteydenpidossa tuntui vaihtelevan melkoisesti ja eikä siihen juuri oltu kiinnitetty huomiota. Joissakin palautteissa kerrottiin, että esimerkiksi Peda.net -sivuja voisi mahdollisesti paremmin hyödyntää viestintään.

*Keskusteltiin siitä miten koululla toteuttavia erityistapahtumia voisi tuoda esiin kunnan viestinnässä. Peda.net on jäänyt vähemmälle käytölle. Sosiaalisen median hyödyntäminen mahdollisuus, mutta myös haasteellista. Nuori terveydenhoitaja voisi olla siinä apuna.*



*Terveydenhoitaja painotti, että siirtymävaihe päiväkodista ekaluokalle on iso muutos vaihe oppilaan ruokailuun. Päiväkodissa ruokailua valvotaan, mutta koulussa ei ole vastaavaa valvontaa tai yksilöllistä ohjeistusta. Siksi olisikin tärkeää opetella ”oikeaa” syömistä heti ekaluokalla opettajien opastuksessa. Opettajat keskustelivat vanhempien kanssa ruokailuun liittyvistä asioista vanhempainilloissa ja kahdenkeskisissä keskusteluissa.*

Hankkeen aikana esiin tuli myös erinomaisia esimerkkejä kodin ja koulun välisestä yhteistyöstä, jossa ruokakasvatus oli keskeisenä osana. Aktiiviset vanhempainyhdistykset voivat tarttua aiheeseen osana omaa toimintaansa. Samoin uusia ideoita virisi.

*Eräällä paikkakunnalla on toteutettu vanhemman ja lapsen yhteinen aamupala, jossa koulu tarjosi puuron yhtenä päivänä vuodessa oppilaalle ja hänen vanhemmilleen. Oppilas vei kotiin lapun, jossa luki ”kutsun sinut kouluun aamupalalle kanssani, haluan että kysyt mitä minulle kuuluu”. Ensimmäiseen päivään ilmoittautui 700 vanhempaa ja koulu oli jo melkein pulassa yleisöryntäyksen kanssa. Sitten on rajattu vain yksi vuosiluokan kerrallaan puuroaamupalalle. Pöydässä on myös valmiina kysymyslappuja, joiden pohjalta vanhemmat ja lapset voivat keskustella, esim. miten sinulla on sujunut tämä viikko tms.*

*Opettajien sekä terveydenhuoltohenkilökunnan mukaan aistien korostaminen kokonaisvaltaisessa ruokaopetuksessa avaa uusia mahdollisuuksia. Myös ympäristöajattelua voidaan korostetusti havainnollistaa lähellä tuotettujen kasvien avulla. Koulun toiminta-ajatus on: ”Tänään työskentelemme huomisen hyväksi, yhdessä, ympäristöystävällisesti”*

#### **4.4 EU:n kouluhedelmätuki**

Käytyjen keskustelujen perusteella kouluhedelmätuen käyttö on todella vähäistä. Asia koetaan uudeksi, hankalaksi ja haasteelliseksi. Epäselvää on, kuka hakee ja miten. Keskustelujen jälkeen asiaa luvattiin kuitenkin monin paikoin selvittää ja mahdollisesti jopa hakea tukea.

*Tämä vaatisi parempaa tiedotusta ja selvitystä, ketkä hakeneet ja miten. Käytännön opastusvideoista voisi olla hyötyä, joissa kerrottaisiin miten tukea voi hakea ja saada.*

*Kouluhedelmätukea ei ole haettu, monimutkainen systeemi. Mutta lupasivat hakea esittelyn ja mahdollisten uudistusten jälkeen.*

*Kouluhedelmätuki ei ole tällä hetkellä käytössä, koska tuen hakeminen koettiin työlääksi eikä aikaa tuen hakemiseen ollut riittävästi. Tukea pyritään hakemaan tänä vuonna. Koulun tavoitteena on lisätä kasvien käyttöä jatkossa yhä enemmän.*

*Kouluhedelmätukea ei ole haettu, mutta samoja asioita on tehty ilman tukea. Henkilöstö toivoo lisätietoja asiasta.*

*Ei ollut tuttu käytössä yhdelläkään koululla. Osa kouluista oli kuullut, jotkut kiinnostuivat, jossakin ajateltiin, että hyötyyn nähden hakeminen liian vaivalloista. Mitä koulumaitotukeen tulee, yhdellä koululla oli käytössä ykkösmaito. Ei haluttu*



*ihan rasvatonta, mutta kevyt maito koettiin liian rasvaiseksi ehkä jo. Tällöin siis ei oikeutusta tukeen.*

*Tukea pidettiin pienenä vaivannäköön nähden. Kerroin, että joissain kunnissa hyvinvointikoordinaattori on keskitetyksi hakenut tukea useampaan kouluun, mutta he halusivat kuitenkin itse hoitaa asian.*

*Kouluhedelmätuki tyrmättiin täysin! Olivat jossain vaiheessa hakeneet, mutta prosessi oli niin aikaa vievä ja byrokraattinen, että eivät aio hakea uudestaan. Työllistäisi sekä keittiön väkeä, että toimistoa ja tuki niin pieni, että saatu tuki ei lyö leiville.*

*Kaikille kouluille, joille toimintamalleja esittelin, kouluhedelmätuki oli uusi tuttavuus. Se kiinnosti, mutta itselle jäi tunne, että etenään suuremmat koulut eivät tule tätä hakemaan syinä, että jonkun pitäisi tehdä se hakemisen työ ja toisaalta nähdä se vaiva, että tutustuu aiheeseen ja olla asiasta vastuussa. Lisäksi esimerkiksi pohditutti, kuinka toimisi käytännössä jos yksittäinen koulu hakisi (?) tukea. Vaatisi vielä tuen hakemisen yksinkertaistamista, että koulut motivoituisivat hakuprosessiin.*

*Eivät olleet tietoisia, lupasivat nyt ottaa tutustuakseen asiaan ja vielä ehtii hakea tälle vuodelle.*

## 5 OHJAUSRYHMÄ JA MUU YHTEISTYÖ

Ohjausryhmän tarkoituksena oli kommentoida, keskustella, ideoida, viestiä ja tukea projektin etenemistä. Ryhmään kuuluivat ylitarkastaja Petri Koskela, maa- ja metsätalousministeriö, toiminnanjohtaja Tiina Lampisjärvi, Ruokatieto, järjestötoiminnan asiantuntija Anri Leveelahti, Suomen Vanhempainliitto, pääsihteeri Arja Lyytikäinen, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, opetusneuvos Marjaana Manninen, Opetushallitus sekä toteuttajien puolelta toiminnanjohtaja Mirja Hellstedt, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ja kehityspäällikkö Katja Pethman, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus.

Ohjausryhmä kokoontui kaksi kertaa, 9.2. ja 9.5.2018. Ohjausryhmältä saatiin erittäin arvokasta näkemystä, tietoa ja kommentteja sekä kehitysehdotuksia projektin toteuttamiseen. Ohjausryhmän jäsenet myös osaltaan toimivat tiedon levittäjinä.

Syksyllä 2017 pidettiin lisäksi yhteistyökokous Syödään ja opitaan yhdessä -projektin työryhmän Virpi Kulomaan, Leea Järven, Eeva Nykäsen, Mervi Lehmusahon, Kaisa Hiltusen, Auli Pölösen ja Anna-Leena Päätalon kanssa. Keskustelua käytiin myös ravitsemusterapeuttien Hilpi Linjaman (Kangasala) sekä Soili Alanteen (Seinäjoki) kanssa. Yhteistyötahoille tiedotettiin myös projektin etenemisestä muutoin. Alueilla tehtiin lisäksi erinomaista ja paikoin erittäin tiivistä yhteistyötä ruokakasvatukseen liittyvässä viestinnässä ja koulutuksessa sekä toimintamallien eteenpäin viemisessä.

Lämpimät kiitokset ohjausryhmälle ja muille yhteistyökumppaneille!



## 6 TIEDOTUS

Projektin tiedot ja aineistot koottiin verkkosivuille [www.maajakotitalousnaiset.fi/terveyttaedistavatvalipalat](http://www.maajakotitalousnaiset.fi/terveyttaedistavatvalipalat).



Projektista, aineistosta ja verkkosivuista tiedotettiin Maa- ja kotitalousnaisten Keskuksen Twitter-kanavalla ja Facebook-sivulla 22.3. Julkaisun näki Facebookissa lähes 1500 henkilöä, se jaettiin 11 kertaa ja sai miltei 40 reaktiota. Twitterissa se jaettiin 6 kertaa ja tykättiin 15 kertaa. Instagramissa jaettiin Porin Kuninkaanhaan koulun julkaisu, ja kerrottiin siinä yhteydessä hankkeesta.

Tiedotepohja toimitettiin ruoka-asiantuntijoiden käyttöön ja Länsi-Suomen piirikeskuksesta lähetettiin tiedote paikallisille medioille koskien projektia ja yhteistyötä Porin Kuninkaanhaan koulun kanssa.

Tiedote hankkeen tuloksista lähetettiin 25.5.2018 erityisesti opetus- ja ruokapalvelualan medioille ja sidosryhmille. Projektin tuloksista ja hyödynnettävistä aineistoista tiedotetaan myös sosiaalisen median kanavissa.

Lisäksi kouluruokailu- ja ateriarhythmi- sekä välipala-aiheista tiedotetaan laajemmin esimerkiksi lapsi- ja perhemedioille elokuussa yhteistyössä Vanhempainliiton kanssa.

## 7 EHDOTUKSIA JATKOTOIMENPITEIKSI

Monet kouluruokailua, välipaloja, kasvien kulutuksen lisäämistä, koulun, kodin ja ruokapalvelun sekä terveydenhuollon yhteistyön parantamiseksi tarvittavat toimenpiteet ovat tuttuja. Niistä useat on esitelty Syödään ja opitaan yhdessä -suosituksissa.

Tässä projektissa esiin tulleita kehittämiskohteita, ruokakasvatuksen asiakokonaisuuksia ja tavoitteita ovat esimerkiksi

- Kaappaa kasvis -viikon kehittäminen eteenpäin muun muassa eri luokka-asteet huomioiden sekä jalkauttaminen vakiintuneeksi toiminnaksi koko maassa
- Kouluruokailussa salaatin/kasvien tarjoaminen komponentteina → neuvonta, käytännön toimenpiteissä avustaminen
- Neuvonta ja mahdollinen avustaminen kouluhedelmätuen hyödyntämisessä
- Opettajan ateriaedun ja malliruokailun konkretisointi
  - o kustannukset
  - o vaikutukset





- Ruokapalvelun, koulun ja kodin yhteistyön lisääminen
  - o viestintää kehittämällä
  - o erilaisilla valmiilla toimintamalleilla, kuten oppilaiden ja vanhempien yhteisellä aamiaisella sekä vanhempainvarttvinkeillä opettajan, oppilaan ja huoltajan kanssa
- Ruokakasvatuksen sisällyttäminen koulukohtaiseen vuosisuunnitelmaan ja aikatauluttaminen ruokakasvatuksen vuosikellolla
- Edelleen kouluruokailun ja ruokakasvatuksen terveyttä edistävän vaikutusten ja mahdollisuuksien esiin tuominen kuntapäätäjien ja -toimijoiden keskuudessa sekä tuominen kuntien hyvinvointikertomuksiin

Ruokakasvatukseen liittyvää aineistoa ja toimintamalleja on jo nyt tarjolla runsaasti eri tahojen ja hankkeiden tuottamana. Koulujen kanssa toimittaessa korostuu kuitenkin jatkuvasti, että materiaalin ja viestinnän lisäksi tarvitaan käytännönläheistä neuvontaa sekä yhteydenpitoa. Toimenpiteiden vieni käytäntöön vaatii usein selkeää interventiota, esimerkiksi ulkopuolisen tahon yhteydenottoa, käytännönläheisiä toimenpide-ehdotuksia ja/tai neuvontaa. Projektin aikana on esille tullut myös se, että alueen tuntevalla toimijalla on hyvät verkostot ja mahdollisuudet käydä hedelmällistä keskustelua laajan yhteistyöverkoston kanssa. Tällöin työ on tehokasta ja tuloksekasta. Toivomme, että työtä koulujen, kotien ja ruokapalvelun yhteistyön sekä ruokakasvatuksen kehittämiseen käytännönläheisesti ja koko maa laajasti huomioiden on edelleen mahdollista jatkaa.