



AIJA LAITINEN – SANNA TALVIA – TANJA TILLES-TIRKKONEN

Ruokakasvatus on osa alakoulun pedagogiikkaa

Elämme nykyään länsimaissa yltäkylläisessä ruokaympäristössä, joka haastaa aivojen itsesäätelytaitoja ja ruokavaliota. Yhteiskunnallista keskustelua käydään kiivaasti myös muun muassa ruuan eettisyydestä, kestäväyydestä ja globaalisesta jakautumisesta. Lapsuus ja nuoruus ovat otollista aikaa vaikuttaa kehittävään ruokasuhteeseen, ruokamieltyykseen sekä ruokaan liittyviin tietoihin ja taitoihin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS 2016) ei kuitenkaan riittävästi huomioi asian tärkeyttä. Suomen alakouluissa ruokakasvatuksen tavoitteellinen toteutuminen on paljolti yksittäisten, asiasta kiinnostuneiden rehtorien ja opettajien ansiota. Kaikissa kouluissa ei asiaan vihkiytyneitä ole.

Ruokakasvatuksen tavoitteet osana kouluruokailua

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS 2016) tunnistaa kouluruokailun osaksi koulun toimintaa ja ruokakasvatusta. Kouluruokailun kautta ruokakasvatus onkin ollut jo kauan konkreettinen osa kouluarkea, sillä kaikille oppilaille tarjotulla maksuttomalla kouluruokailulla on kunniakas, yli seitsenkymmenvuotinen historia. Peruskoulun aikana oppilaille tarjotaan 1900 aterialla. Ruokailuhetket ovat toistuvia, päivittäisiä tapahtumia, mikä vaikuttaa tapojen ja tottumusten muo-

dotumiseen. Ei ole yhdentekevää, mitä on tarjolla, millaisiin valintoihin kannustetaan, tai millainen tunnelma ja asenneilmapiiri ruokailutilanteissa vallitsee.

Kouluruokailusuosituksen mukaisesti kouluruokailulle tulisi varata päivittäin aikaa vähintään 30 minuuttia (THL 2017). Perusopetuksen tuntijaon logiikalla kouluruokailulle annettava aika vastaa noin 2,5 vuosiviikkotuntia (190 x 0,5 / 38). Sitä voidaan siis ajankäytöllisesti verrata 1. ja 2.-luokilla A1-kieleen, uskontoon, musiikkiin tai kuvataiteeseen, jotta kutakin opetetaan kaksi vuosiviikkotuntia. Osataanko kouluruokailun koko potentiaalia hyödyntää ruokakasvatuksen tavoitteiden saattamiseksi?

Nykyisen opetussuunnitelman mukaan kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Tärkeän virkistystehtävän lisäksi ruokahetkillä todetaan edistettävän kestävää elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Tämän tarkemmin POPS (2016) ei ota kantaa siihen, mitä nämä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteet ovat. Opetuksen järjestäjää ohjataan kuitenkin kuvaamaan omassa opetussuunnitelmassaan kouluruokailun toteuttamista ohjaavat periaatteet sekä ruoka-, terveys- ja tapakasvatukselliset ja kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet. Opetushenki-

löstön ja ruokapalvelutoimijoiden tulisi yhä selkeämmin nähdä kouluruokailun tarjoamat pedagogiset mahdollisuudet. Samalla on pidettävä huolta siitä, ettei kouluruokailun virkistävä merkitys katoa. Oppilaille kouluruokailu on tärkeä mahdollisuus viettää aikaa vertaisten kanssa (Talvia & Tuijula 2018).

Pedagogiikan selkiyttäminen

Ruokakasvatus voidaan ymmärtää monipuolisesti ja laajasti opetuksena, kasvatuksena, ohjauksena ja socialisaationa (ks. Latomaa 2011). Koulussa toteutetun ruokakasvatuksen avulla voidaan vaikuttaa muun muassa oppilaiden ruokavalintoihin (Tilles-Tirkkonen, Nuutinen, Sinikallio, Poutanen & Karhunen 2018). Pedagogiikan selkiyttäminen vaatii sitä, että ruokakasvatukselliset sisällöt ja näkökulmat mukaan lukien kouluruokailun teemat, näkyvät eri oppiaineissa ja oppitunneilla.

Alakouluissa opetuksen suunnittelua ohjaavat rehtorin tai koulun johtajan osoittamat painotukset, jotka kirjataan lukuvuosisuunnitelmaan. Ruokakasvatuksen tavoitteet tulisivat muiden keskeisten painopisteiden tavoin konkretisoida lukuvuosisuunnitelmaan. Käytännön kokemus koulujen ja kuntien lukuvuosisuunnitelmista on kuitenkin osoittanut, ettei ruokakasvatukselle määritetä tavoitteita, vaan kirjaukset koskevat lähinnä kouluruokailun järjestämistä. Voiko tämän pohjalta kärjistää todeta, että ruokakasvatusta ei koeta kouluilla keskeisenä toiminnan sisältönä?

Yläkoulussa ruokakasvatuksellisia sisältöjä ja tavoitteita on huomioitu esimerkiksi kotitalouden ja terveystiedon oppiaineissa. Näiden oppiaineiden rooli on kuitenkin vähäisempi alakoulun vuosiluokilla, joilla terveystieto on integroitu monen muun oppiaineen kanssa ympäristöoppiin ja kotitalous on vapaavalintainen aine, jota ei ole tarjolla joka koulussa. Alakoulussa luokanopettaja vastaa useiden eri oppiaineiden opetuksesta, mikä toisaalta mahdollistaa monialaisuuden ja ilmiöpohjaisen oppimisen. Ruokakasvatuksen tavoitteita olisi mahdollista sisällyttää edel-

leen koulun koko toimintakulttuuriin, ruokaympäristöön sekä yhteistyöhön vanhempien ja sidosryhmien kanssa. Kaikki tämä tukee oppilaiden hyvinvointia ja kestäviä valintoja.

Oppimistavoitteet konkretisoivat ja tukevat opetuksen suunnittelua

Lähdimme määrittelemään ruokakasvatukselle oppimistavoitteita tutkimuksen avulla (Laitinen, Tilles-Tirkkonen, Karhunen & Talvia 2021) opetussuunnitelmatyön ja ruokakasvatuksen tavoitteiden asettamisen tueksi. Toteutimme tutkimuksen Delfoi-menetelmällä yhteistyössä monialaisen ruokakasvatuksen asiantuntijaneelin kanssa. Tulokseksi muodostui 42 alakoulun ruokakasvatuksen oppimistavoitetta (ks. taulukko).

Tavoitteiden ja teemojen lähtökohtana olivat perusopetuslaissa asetetut perusopetuksen yleiset tavoitteet ja niihin pohjautuva valtioneuvoston asetus (OKM 2012). Kaikkia tutkimuksessa muodostettuja ruokakasvatuksen tavoitteita ei ole tarkoitettu käytettäväksi sellaisenaan, vaan ne luovat pohjan opetuksen järjestäjän omalle pohdinnalle ja opetuksen painopisteiden valinnalle. Lisäksi muodostettiin kokonaiskäsitys ruokakasvatuksen teemoista (ks. kuvio).

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että moniin perusopetuksen yleisiin tavoitteisiin voidaan vastata ruokakasvatuksen avulla. Ruokakasvatus ei siis ole alakoulussa irrallista, ylimääräistä toimintaa, vaan se nivoutuu luontevasti opetuksen yleisiin tavoitteisiin. Tutkimuksessa muodostetut ruokakasvatuksen teemat konkretisoivat ruokakasvatuksen moninäkökulmaisuuutta. Perimmäiseksi lähtökohdaksi kaikelle ruokakasvatukselle voidaan asettaa ruokajärjestelmien kestävyys ja eettisyyden edistäminen. Esimerkiksi terveyden, ympäristön, ruuantuotannon ja kaupan, kulttuurin ja yhteiskunnan ulottuvuudet kietoutuvat lopulta yhteen laaja-alaisesti ymmärretyin kestävä kehityksen ja oikeudenmukaisuuden pohdinnoiksi. Ruokakasvatuksen tulisi olla monialaista asioiden, uskomusten ja asenteiden

TAULUKKO. Listaus alakoulun ruokakasvatuksen oppimistavoitteista (Laitinen ym. 2021)**Kuudennen vuosiluokan päätteeksi oppilas osaa...**

suhtautua ruokaan myönteisesti ja tasapainoisesti (ruoka kiinnostaa ja on merkityksellistä, mutta ei koko ajan mielessä).
suhtautua omaan kehoonsa myönteisesti ja kunnioittaa erilaisuutta itsessään ja muissa.

koostaa terveellisen aterian soveltamalla lautasmallia.

tunnistaa asioita, jotka ohjaavat ruokavalintoja kouluruokailussa ja kaupassa.

etsiä ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää tietoa sekä erottaa sen mielipiteistä ja mainonnasta.

tunnistaa monipuolisesti erilaisia peruselintarvikkeita.

kuvata elintapojen vaikutusta omaan kasvuun, kehitykseen, koulussa jaksamiseen ja oppimiseen.

antaa esimerkkejä säännöllisestä ateriarjymistä.

tunnistaa kehonsa nälkä- ja kylläisyystuntemuksia.

kuvata kouluruokailun yksilöllisiä, yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia merkityksiä.

luetella erilaisiin ruokailutilanteisiin liittyviä hyviä tapoja.

kuvata tapoja hankkia ruokaa tuotteena, palveluna, itse valmistaa tai itse kasvattaa.

kuvata kuinka ruokaa säilytetään ja käsitellään hygieenisesti ja turvallisesti.

kuvata miksi ruokahävikkiä syntyy ja miten sen muodostumista voidaan vähentää.

määrittää omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa terveyteensä.

lajitella kouluruokailussa jätteet ja välttää roskaamista.

käyttää ruokaan liittyviä mittayksiköitä sekä vertailla elintarvikkeiden hintoja kaupassa.

suunnitella ja valmistaa ravitsevan välipalan.

käyttää kaikkia aistejaan ruokia havainnoidessa ja tutustuessaan uusiin ruokiin.

kuvaila ruoka- ja aistielämyksiä monipuolisesti sekä kunnioittaa omia ja muiden yksilöllisiä kokemuksia.

huolehtia riittävästä hygieniasta ja siisteydestä kouluruokailussa.

kuvaila kalenterivuoden erilaisten juhlien perinneruokia ja perinteiden taustoja.

kertoa esimerkkejä siitä, kuinka syöminen ja ruokavalinnat vaihtelevat eri vakaumusten ja kulttuurien välillä.

arvioida kriittisesti ruoan markkinoinnissa käytettyjä väitteitä.

kuvata havainnollisesti peruselintarvikkeiden reitin pölyltä pöytäan.

antaa käytännön esimerkkejä kestävästä kehityksestä edistävistä ruokailutavoista, ruoista ja juomista.

kertoa ruoantuotannon ja -kulutuksen eri muotojen vaikutuksista luonnolle.

hahmottaa ruokaan liittyviä eettisiä näkökulmia esimerkkien kautta.

arvioida ruokapuheen vaikutusta ruokailutilanteen ilmapiiriin.

antaa esimerkkejä yhdessä syömisestä merkityksestä kotona tai koulussa.

antaa perusteltua ja rakentavaa asiakaspalautetta kouluruokailusta sitä järjestävälle taholle.

arvioida tapoja puhua toisten kehoista.

keskustella ruoan herättämistä tunteista ja tunteiden herättämisestä syömisestä.

tulkita elintarvikkepakkauksien merkintöjä ja tunnistaa alkuperämerkinnät.

tunnistaa kouluruokailun ja oman alueensa ruokajärjestelmän toimijoita.

tehdä havainnoita kouluaterian esillepanosta, kattauksesta ja väreistä.

asettaa yhteisiä tavoitteita toiminnalle kouluruokailussa.

kertoa suomalaisesta ruokakulttuurista nykypäivänä ja historiassa.

kuvaila yleisimpiä erityisruokavaloita ja perustella niiden tarvetta.

tarkastella kriittisesti median luomia kauneusihanteita.

ruokahjeen seuraamisen ja ruoanvalmistuksen perusteita.

nimetä esimerkkejä ruokajärjestelmän eri vaiheisiin kuuluvista ammateista.



KUVIO. Ruokakasvatuksen teemat (Laitinen ym. 2021)

tarkastelua keskustelun, leikin, esimerkin ja kokemuksen avulla. Sen tulisi herätellä huomamaan sekä pohtimaan ruokaan ja syömiseen liittyviä ilmiöitä ja tietoja eri näkökulmista.

Alakoulun ruokakasvatus ei ole opetuksen perimmäisistä tavoitteista irrallista vaan niitä tukevaa toimintaa. Arjen koulutyössä ruokakasvatus olisi mahdollista saada solahtamaan helposti eri oppiaineisiin, kuten ympäristöoppiin, äidinkieleen tai matematiikkaan. Kouluruokailu tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia ruokakasvatuksen toteuttamiseen itse ruokailutilanteessa, mutta myös sen ulkopuolella. Laadukkaana ruokakasvatuksen edellytyksenä on kuitenkin se, että pedagogiselle toiminnalle asetetaan selkeät tavoitteet ja niiden toteutumista myös arvioidaan.

Lähteet

Laitinen, A. L., Tilles-Tirkkonen, T., Karhunen, L. & Talvia, S. 2021. Food education in Finnish primary education –

defining themes and learning objectives using the Delphi technique. *British Food Journal* 123 (13), 404–427.

Latomaa, T. 2011. Mitä ohjaus on? Ohjaus pedagogisena toimintana. *Kasvatus* 42 (1), 46–57.

OKM. 2012. Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/1.8.2012.

POPS. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus.

Talvia, S. & Tuijula, T. 2018. Lautasen tuolta puolen: Alakoululaisten kouluruokailudiskurssit ja kouluruokailun kehittämiseen heijastuvat jännitteet. Teoksessa R. Rinne, N. Haltia, S. Lempinen & T. Kaunisto (toim.) *Eriarvoistuva maailma – tasa-arvoistava koulu? Kasvatusalan tutkimuksia* 78. Jyväskylä: Suomen kasvatus-tieteellinen seura, 145–178.

THL. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Tilles-Tirkkonen, T., Nuutinen, O., Sinikallio, S., Poutanen, K. & Karhunen, L. 2018. Theory-informed nutrition education curriculum tools for feeling good promotes healthy eating patterns among fifth grade pupils: Cross-sectional study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 31 (5), 647–657.