



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Ruokakasvatus kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa

Janina Valkki

Ravitsemustiede

Itä-Suomen yliopisto

Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Kansanterveystieteen ja kliinisen
ravitsemustieteen yksikkö

5.4.2023

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

Ravitsemustieteen koulutusohjelma

Valkki, Janina A.M.: Ruokakasvatus kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa

Kandidaatintutkielma, 51 sivua

Tutkielman ohjaaja: Projektitutkija, TtM, Aija Laitinen

Huhtikuu 2023

Asiasanat: ruokakasvatus, ravitsemuskasvatus, perusopetus, opetussuunnitelma, opetus- ja sivistystoimi

RUOKAKASVATUS KUNTIEN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMISSA

Perusopetuksessa toteutettava ruokakasvatus on tärkeä osa kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Ruokakasvatuksella tarkoitetaan ruokaan ja syömiseen liittyvää ohjausta, opetusta, neuvontaa ja viestintää. Sitä toteuttamalla pyritään lisäämään lasten ja nuorten kokonaisvaltaista ymmärrystä ruokaan ja syömiseen liittyvistä ilmiöistä. Ruokakasvatuksella voidaan lisätä tietoa muun muassa terveyttä edistävästä ja kestävästä ruokavalinnoista, ruuan ominaisuuksista ja alkuperästä, kehon viesteistä ja kehonkuvasta, kulttuurista sekä kestävästä elämäntavasta. Perusopetuksen ruokakasvatus muodostuu kouluruokailusta, eri oppiaineiden monialaisista kokonaisuuksista ja kouluterveydenhuollossa annettavasta elintapaohjauksesta.

Tässä kandidaatintutkielmassa selvitettiin, mitä ruokakasvatuksesta esitetään kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa (OPS). Tutkielmassa analysoitiin yhteensä 38 kunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Tutkimusmenetelminä käytettiin laadullista sisällönanalyysia, deduktiivista teemoittelua ja sisällön erittelyä. Aineiston teemoittelussa käytettiin 14 ruokakasvatuksen teemaa eri aihepiireistä.

Tutkielman tulosten perusteella ruokakasvatusta käsitellään yksipuolisesti kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa. Ruokakasvatuksen integroiminen eri oppiaineiden sisältöihin ja ruokakasvatuksen opetusjatkumo ei täysin toteudu perusopetuksessa. Ruokakasvatuksen teemoista eniten käsiteltiin ruokailuun ja toiseksi eniten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Teemoista vähiten käsiteltiin tunteisiin sekä kehoon ja aisteihin liittyviä asioita. Perusopetuksen ruokakasvatus painottuu kouluruokailuun ja oppiaineista yläkoulun kotitalouteen. Tarkasteltavista kunnista ruokakasvatuksellista sisältöä oli eniten Asikkalan OPS:ssa ja vähiten Iitin OPS:ssa.

Sisältö

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto..... | 4 |
| 2 | Ruokakasvatus perusopetuksessa..... | 6 |
| 2.1 | Ruokakasvatus | 6 |
| 2.1.1 | Ruokakasvatuksen teemat..... | 7 |
| 2.2 | Ruokakasvatusta ohjaavat säädökset ja asiakirjat..... | 8 |
| 2.2.1 | Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet..... | 9 |
| 2.2.2 | Paikallinen opetussuunnitelma | 11 |
| 2.2.3 | Kuntien hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat | 12 |
| 2.2.4 | Kouluruokailusuositus..... | 13 |
| 3 | Tutkielman tavoitteet..... | 16 |
| 4 | Aineisto ja menetelmät..... | 17 |
| 4.1 | Aineisto | 17 |
| 4.2 | Menetelmät | 17 |
| 5 | Tulokset..... | 20 |
| 5.1 | Ruokakasvatus kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa | 20 |
| 6 | Pohdinta..... | 40 |
| 6.1 | Tutkielman luotettavuuden arviointi..... | 43 |
| 7 | Johtopäätökset..... | 45 |
| | Lähteet..... | 47 |

1 Johdanto

Kuntalain mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu kuntien perustehtäviin (THL 2022a). Lapsuus ja nuoruus ovat otollista aikaa vaikuttaa kehittyviin ruokaan liittyviin tietoihin ja taitoihin, ruokatottumuksiin sekä ruokasuhteeseen (Birch ja Fisher 1998, Gibson ym. 2012, Johnson 2016). Kunnan sivistystoimen alaiset peruspalvelut, kuten varhaiskasvatus sekä esi- ja perusopetus ovat lasten ja nuorten ravitsemuksen edistämisessä sekä koko elinaikaiseen ravitsemukseen, terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia keskeisiä ja pitkäaikaisia toimijoita (Ruokavirasto 2022e). Sote-uudistuksen myötä vuoden 2023 alusta lähtien vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä siirtyivät kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille (Valtioneuvosto 2022). Vastuut terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, päivähoiton ja opetuksen järjestämisestä sekä kulttuurista ja liikunnasta ovat edelleen kunnilla (Valtioneuvosto 2022).

Ruokakasvatus on laaja ja monipuolinen käsite, jonka tavoitteisiin kuuluu muun muassa terveellisten ja kestävien ruokatottumusten omaksuminen, ruuan arvostaminen, ruokakulttuuriin tutustuminen sekä ymmärrys ruuan yhteiskunnallisista ja ympäristön hyvinvointiin liittyvistä yhteyksistä (Opetushallitus 2023a, Opetushallitus 2023b). Pedagoginen ruokakasvatus alkaa kotoa päättyen vasta aikuisuuden kynnyksellä (Opetushallitus 2023a). Ruokakasvatuksen rooli ja toteutustavat muuttuvat koulupolun eri vaiheissa, mutta niiden perusta säilyy samana (Opetushallitus 2023a). Lapsille ja nuorille muodostuva ruokataju on ajattelun taitoa, ruokaan liittyvien ilmiöiden monipuolista tiedostamista, osaamista ja kriittistä tarkastelua (Janhonen ym. 2015). Itsenäistyvä nuori etsii identiteettiään ruoka- ja juomakulttuurin avulla (Ruokavirasto 2022b). Ravitsemuksen integroiminen perusopetuksen eri oppiaineiden yhteyteen kasvattaa ympäristöstään, hyvinvoinnistaan ja kestävästä elämäntavasta vastuun kantavia kuntalaisia (Ruokavirasto 2022a).

Perusopetuksessa ruokailuhetket ovat osa kasvatusta ja opetusta (Ruokavirasto 2022e). Kouluruokailut ovat kasvatustilanteita, joissa tutustutaan uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin sekä opitaan syömisen perustaitoja, ruokapuhetta ja yhdessä oloa (Ruokavirasto 2022a). Perusopetuslain 31 § 2 momentin mukaan perusopetukseen osallistuville lapsille ja nuorille tulee tarjota päivittäin maksuton, täysipainoinen ja ohjattu ateria (Perusopetuslaki 628/1998). Lisäksi perusopetuslain 48d § mukaan aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala (Perusopetuslaki 628/1998). Suomessa on globaalisti ainutkertainen mahdollisuus turvata lapsille ja nuorille riittävä, terveyttä edistävä ruokailu ruokakasvatuksen tueksi (Ruokavirasto 2022e).

Kunnan ja opetuksen järjestäjän tulee varmistaa, että perusopetuksessa tarjotaan kouluruokailusuositusten mukaisia aterioita ja terveellisiä välipaloja aamu- ja iltapäivätoiminnassa (Ruokavirasto 2022b). Lisäksi kunnan ja opetuksen järjestäjän tulee varmistaa, että oppilaiden osallistuminen kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen toteutuu. Kunnan ja opetuksen järjestäjän on huolehdittava, että kouluympäristöä kehitetään ravitsemusterveyttä tukevaksi, ruokakasvatusta integroidaan osaksi opetusta ja muuta koulun toimintaa sekä tietyillä vuosiluokilla suoritetaan kouluruokailua käsittelevä monialainen oppimiskokonaisuus. (Ruokavirasto 2022b.)

Tämän kandidaatintutkielman kiinnostuksen kohteena on perusopetuksessa toteutettava ruokakasvatus. Tutkielmassa analysoitiin Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeen (KOKOAVA) yhteistyökuntien sekä Manner-Suomen maakuntakeskusten kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmien ruokakasvatusta käsittelevä sisältö.

2 Ruokakasvatus perusopetuksessa

2.1 Ruokakasvatus

Ruokakasvatukselle ei ole yhtä tiettyä määritelmää, vaan se voidaan määritellä eri termein ja eri näkökulmista (Laitinen ym. 2021). Ruokakasvatus voidaan käsittää monipuolisesti ja laajasti opetuksena, ohjauksena, kasvatuksena ja sosialisatona (Laitinen ym. 2022b).

Ravitsemuskasvatus termiä käytetään silloin, kun korostetaan ruokakasvatuksen terveystavoitteita, kuten ruokavalion laatua ja ravintoaineiden saantia (Lakka ym. 2019).

Vaikuttava ruokakasvatus pyrkii lisäämään lasten ja nuorten ruokaan liittyvää ymmärrystä, taitoja ja motivaatiota sekä tarvittaessa edistämään käyttäytymisen muutoksia huomioiden paikalliset haasteet ja tarpeet (Contento ym. 1995).

Ruokakasvatuksen tulisi olla monialaista asioiden, asenteiden ja uskomusten tarkastelua keskustelun, leikin, esimerkin ja kokemisen keinoin (Laitinen ym. 2022b). Ruokakasvatus pyrkii lisäämään kokonaisvaltaista ymmärrystä ruokaan liittyvistä ilmiöistä (Contento ym. 1995).

Ruokakasvatuksen tulisi havahduttaa huomaamaan ja pohtimaan ruokaan sekä syömiseen liittyviä tietoja ja ilmiöitä eri näkökulmista (Laitinen ym. 2022b). Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen ohella ruokakasvatuksella voidaan lisätä tietoa esimerkiksi kulttuurista, kestävästä elämäntavasta ja ruokajärjestelmistä (Elsden-Clifton ja Futter-Puati 2015, Sutter ym. 2019).

Ruokakasvatus on yksi perusopetuksen tärkeistä tehtävistä (Opetushallitus 2023b).

Perusopetuksessa ruokakasvatus muodostuu kouluruokailusta, eri oppiaineiden monialaisista kokonaisuuksista ja kouluterveydenhuollossa annettavasta elintapaohjauksesta (VRN 2017).

Perusopetuksen ruokakasvatuksessa kouluruokailu ja eri oppiaineiden opetussisällöt sekä lasten ja nuorten osallisuus lujittavat ruokatajun kehittymistä ja luovat peruskoulun mittaisen ruokakasvatuksen oppimäärän (VRN 2017).

Kouluruokailu on keskeinen osa perusopetuksen ruokakasvatusta ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä (VRN 2017). Kouluruokailulla on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään lasten ja nuorten kestävästä elämäntapaa, kulttuurillista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita (Opetushallitus 2016, Opetushallitus 2023a). Kouluruokailut ovat kasvatustilanteita, joissa tutustaan ruoka-aineisiin, ruuan makuihin ja rakenteisiin sekä opitaan syömisen perustaitoja, yhdessä oloa ja ruokapuhetta (Ruokavirasto 2022a). Kouluruokailun ohjaus on oppilaiden ikäkauden ja edellytykset huomioivaa ruokakasvatusta ja viestintää (VRN 2017).

Ruokakasvatusta voidaan integroida kaikkiin perusopetuksen oppiaineisiin (Opetushallitus 2023a). Alakoulussa ruoka- ja ravitsemuskasvatusta tukevat ohjatun kouluruokailun ohella vahvimmin ympäristöoppi sekä mahdollinen valinnainen kotitalousopetus, kokki- ja makukoulukerhot sekä aamu- ja iltapäivätoiminta. Yläkoulussa päivittäisen kouluruokailun ohella kotitalouden, biologian ja terveystiedon opetus tukevat luontevasti ruokakulttuuri- ja ravitsemustietoisuuden kehittymistä. (Opetushallitus 2023a.)

2.1.1 Ruokakasvatuksen teemat

Tutkielmassa on hyödynnetty Laitisen ym. (2021) tutkimuksessa määritettyä ruokakasvatuksen 14 teemaa (kuva 1). Kaiken ruokakasvatuksen perustaksi on määritetty ruokajärjestelmän kestävyden ja eettisyyden edistäminen (Kuva 1). Ruokajärjestelmällä on merkittävä vaikutus terveyden, ympäristön, yhteiskunnan ja ruuantuotannon ulottuvuuksiin ja siten ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys liittyvät vahvasti yhteen muiden ulottuvuuksien kanssa. Ruokakasvatuksen teemat jakautuvat kolmelle tasolle: henkilökohtaiset-, käytännölliset- ja laajat teemat. Henkilökohtaisia teemoja ovat 'keho ja aistit', 'tunteet' sekä 'arvot ja asenteet'. Käytännöllisiä teemoja ovat 'ruokailu', 'ruuanvalinta' ja 'ruuanvalmistus'. Laajoja teemoja ovat 'luonto', 'yhteiskunta ja talous', 'terveys ja hyvinvointi', 'media', 'kulttuuri', 'ruuantuotanto ja jakelu' sekä 'yhteisöllisyys'. (Laitinen ym. 2021.)



Kuva 1. Ruokakasvatuksen teemat (Laitinen ym. 2022b).

2.2 Ruokakasvatusta ohjaavat säädökset ja asiakirjat

Perusopetuksen ohjausjärjestelmän normiosan muodostavat perusopetuslaki ja -asetus, valtioneuvoston asetukset, opetussuunnitelman perusteet sekä paikallinen opetussuunnitelma ja siihen pohjautuvat lukuvuosisuunnitelmat (Opetushallitus 2016). Perusopetuksen ohjausjärjestelmän tehtävänä on vahvistaa koulutuksen tasa-arvoa ja laatua sekä laatia hyvät edellytykset oppilaiden kasvuun, kehitykselle ja oppimiselle (Opetushallitus 2016).

Perusopetuslain 31 § mukaan perusopetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Perusopetuslain 3 § mukaan opetus tulee järjestää oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. (Perusopetuslaki 628/1998.)

Kouluruokailun järjestämisestä ja ohjauksesta määrätään Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2023a). Ruokakasvatusta ohjaavaa sisältöä voidaan käsitellä kuntien paikallisissa opetussuunnitelmissa sekä kuntien hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa (Opetushallitus 2016, Ruokavirasto 2022c). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus antaa suosituksia perusopetuksen kouluruokailun ja ruokakasvatuksen toteutukseen (VRN 2017).

2.2.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, joka laaditaan perusopetuslain- ja asetuksen sekä perusopetuksen tavoitteet ja tuntijaon määrittävän valtioneuvoston asetuksen pohjalta (Opetushallitus 2016).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tehtävänä on tukea ja ohjata opetuksen järjestämistä ja koulutyötä sekä edistää yhtenäisen perusopetuksen yhdenvertaista toteutumista. Perusteasiakirjan pohjalta tehdään paikalliset opetussuunnitelmat.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 otettiin käyttöön vuosiluokkien 1–6 osalta 1.8.2016. Vuosiluokkien 7–9 osalta uuden opetussuunnitelman käyttöönotto toteutui porrastetusti vuosina 2017, 2018 ja 2019. (Opetushallitus 2016.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrätään kouluruokailun järjestämisestä ja ruokakasvatuksesta (Opetushallitus 2016). Oppilaalle on tarjottava jokaisena koulupäivänä täysipainoinen maksuton ateria. Ruokailutilanteen tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Ruokailun järjestämisessä tulee huomioida ruokailun terveydellinen, kulttuurillinen ja sosiaalinen merkitys. Ruokailutilanteiden ja ruuan laatua sekä oppilaiden osallistumista ruokailuun tulee arvioida säännöllisesti. Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä tulee keskustella yhdessä kotien kanssa. Mikäli oppilaalla on yksilöllisiä ravitsemukseen ja terveyden tai sairauden hoitoon liittyviä tarpeita, tulee ruokailuun liittyvästä tukitoiminnasta ja seurannasta sopia yhdessä oppilaan ja tämän huoltajan, ruokailusta vastaavan henkilöstön ja kouluterveydenhuollon kanssa. Oppilaat tulee ottaa mukaan pohtimaan ja suunnittelemaan kouluruokailuun liittyviä asioita. (Opetushallitus 2016.)

Kouluruokailun päämääränä on tukea oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä, opiskelukykyä sekä ruokaosaamista (Opetushallitus 2016). Oikein ajoitettu ja kiireetön ruokailu sekä mahdolliset välipalat turvaavat oppilaiden koulupäivänaikaista jaksamista. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja ne lisäävät koko koulu yhteisön hyvinvointia. Kouluruokailu edistää kestävästä elämäntapaa, kulttuurillista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. (Opetushallitus 2016.)

Ruokailutilanteet ovat kasvatustilanteita, joissa ohjauksesta ja kasvatuksesta vastaavat opettajat yhdessä muun kouluhenkilöstön kanssa (Opetushallitus 2016). Ruokailuhetket toimivat tilaisuuksina harjoitella erilaisten ihmisten kanssa toimimista ja siten oppilaita tulee rohkaista myönteiseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Koulun aikuisten tulee kohdella oppilaita arvostavasti sekä ohjata hyviin tapoihin ja huomaavaisuuteen. (Opetushallitus 2016.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrätään perusopetuksen oppiaineiden sisällöistä ja tavoitteista (Opetushallitus 2016). Alakoulun ympäristöopissa perehdytään arjen terveystottumuksiin. Yläkoulun biologiassa ja maantiedossa sekä alakoulun ympäristöopissa tutustutaan ruuantuotantoon, ruuan reitteihin ja juomaveden alkuperään. Yläkoulun kotitaloudessa luodaan perusta ruokaosaamiseen, kestävästä asumiseen ja kuluttajuuteen. Kotitalous tukee ruuanvalmistus- ja leivontataitojen kehittymistä. Kotitalousopetuksen tavoitteena on ruokaan ja syömiseen liittyvien valintojen ja tottumusten pohdinta ravitsemussuosittelujen, ruokaturvallisuuden, ruokaketjun, elintarviketuntemuksen, taloudellisuuden, eettisyyden ja ruokaan liittyvän luotettavan tiedon näkökulmasta. Kotitalouden opetussisältöihin kuuluvat lisäksi ruoka- ja tapakulttuuri osana identiteettiä ja kodin juhlia. Yläkoulun terveystiedon opetuksessa käsitellään terveystottumuksia ja ravitsemusterveyttä sekä näitä haastavia tekijöitä. (Opetushallitus 2016.)

Perusopetuksen tavoitteena on edistää oppilaiden laaja-alaista osaamista (Opetushallitus 2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kuvataan tavoitteineen seitsemän perusopetuksen laaja-alaista osaamiskokonaisuutta, jotka ovat 'ajattelu ja oppimaan oppiminen',

'kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu', 'itsestä huolehtiminen ja arjen taidot', 'monilukutaito', 'tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen', 'työelämätaidot ja yrittäjyys' sekä 'osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen'. Laaja-alaisten osaamiskokonaisuuksien yhteisenä päämääränä on perusopetuksen tehtävän mukaisesti ja oppilaiden ikäkauden huomioiden vahvistaa ihmisenä kasvamista sekä edistää demokraattisen yhteiskunnan jäsenyyden ja kestävän elämäntavan vaatimaa osaamista. Oppiaineiden kuvauksissa kuvataan oppiaineiden tavoitteiden yhteydet laaja-alaiseen osaamiseen. (Opetushallitus 2016.) Perusopetuksessa ruokakasvatus kytkeytyy osaksi laaja-alaista osaamista ja monialaisia oppimiskokonaisuuksia (Opetushallitus 2023c).

2.2.2 Paikallinen opetussuunnitelma

Kuntien paikalliset opetussuunnitelmat ja niihin perustuvat lukuvuosisuunnitelmat laaditaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta (Opetushallitus 2016). Opetuksen järjestäjä on vastuussa paikallisen opetussuunnitelman laadinnasta ja kehittämisestä sekä paikallisen opetussuunnitelman hyväksymisestä. Paikallinen opetussuunnitelma on opetuksen järjestäjän toimintaa ja koulujen työtä linjaava strateginen sekä pedagoginen työkalu, joka toimii yhteisenä perustana ja suuntana jokapäiväiselle koulutyölle. Paikalliset opetussuunnitelmat tulee päivittää uusien perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ilmestyessä sekä tarpeen mukaan myös muulloin. (Opetushallitus 2016.)

Paikallisessa opetussuunnitelmassa on päätetty perusopetuksen kasvatustyön, opetuksen, oppimisen arvioinnin ja tuen, ohjauksen ja oppilashuollon, kodin ja koulun välisen yhteistyön sekä muun toiminnan järjestämisestä (Opetushallitus 2016). Paikallisessa opetussuunnitelmassa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrättyjä tavoitteita, toimintaa ohjaavia linjauksia, keskeisiä sisältöjä sekä muita opetuksen järjestämiseen liittyviä tekijöitä täydennetään ja painotetaan paikallisesta näkökulmasta. Laadinnassa tulee ottaa huomioon oppilaiden tarpeet, paikalliset erityispiirteet, itsearvioinnin ja kehittämistyön tulokset sekä muut paikalliset suunnitelmat. Koulujen lukuvuosisuunnitelmissa tarkennetaan, kuinka opetussuunnitelmaa toteutetaan kussakin kunnan peruskoulussa lukuvuoden aikana. (Opetushallitus 2016.)

Paikallisessa opetussuunnitelmassa tulee kuvata kouluruokailun toteutumista ohjaavat periaatteet sekä sen ruoka-, terveys-, tapakasvatukselliset- ja kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet (Opetushallitus 2016). Paikallisessa opetussuunnitelmassa on lisäksi kuvattava, miten oppilaiden erityistarpeet huomioidaan kouluruokailussa.

2.2.3 Kuntien hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat

Kunnan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman laatiminen on lakisääteistä hyvinvointikertomustyötä, joka toimii osana kunnan strategiaa, talousarvioita ja toimintasuunnitelmatyötä (THL 2022b). Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislain 6 § mukaan kunnan on seurattava kuntalaisten elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021). Kunnan tulee raportoida kuntalaisten hyvinvoinnista, terveydestä ja niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä vuosittain valtuustolle. Kunnan on valtuustokausittain laadittava laaja hyvinvointikertomus- ja suunnitelma valtuustolle, jotka on lisäksi toimitettava hyvinvointialueelle ja julkaistava julkisessa tietoverkossa. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021.)

Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma ovat osa kunnan strategista johtamista, jonka lisäksi ne toimivat välineinä kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitteluun, seurantaan, arviointiin ja raportointiin (THL 2022b). Hyvinvointikertomus kuvaa kunnan hyvinvoinnin nykytilannetta, jossa on esitetty tiivistetysti johtopäätöksineen kunnan toteuttamaa hyvinvointipolitiikkaa, väestön terveyttä ja hyvinvointia, väestöryhmien välisiä hyvinvointi- ja terveyseroja, terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden muutoksia, palvelujärjestelmän toimivuutta ja kykyä vastata hyvinvointitarpeisiin sekä ehkäisevän työn vaikutuksia kustannuksiin ja kunnan elinvoimaan. Hyvinvointisuunnitelma voi olla erillinen asiakirja tai osana kunnan hyvinvointikertomusta. Hyvinvointisuunnitelmassa kuvataan kunnan valtuustokausittaiset tavoitteet ja toimenpiteet, jonka lisäksi se voi pitää sisällään muita vapaaehtoisia tai lakisääteisiä hyvinvointia tukevia suunnitelmia. (THL 2022b.)

Kuntalaisten hyvän ravitsemuksen edistämistä sekä siihen liittyviä tavoitteita, toimenpiteitä, seurantaa ja arviointitietoja voidaan kuvata kunnan hyvinvointikertomuksessa (Ruokavirasto 2022c). Kunnan sivistystoimen alaisista peruspalveluista varhaiskasvatus sekä esi- ja perusopetus ovat keskeisiä toimijoita lasten ja nuorten terveyden, hyvinvoinnin ja ravitsemuksen edistämiseksi (Ruokavirasto 2022e). Hyvinvointia edistäviä ruokatottumuksia voidaan edistää varhaiskasvatuksen sekä esi- ja perusopetuksen ruokakasvatuksella (Ruokavirasto 2022d).

2.2.4 Kouluruokailusuositus

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus antaa suosituksia kouluruokailun ja ruokakasvatuksen toteutukseen esi- ja perusopetuksessa (VRN 2017). Kouluruokailusuosituksen pohjana ovat Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) ja Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (2016). Kouluruokailusuositus toimii työkaluna kouluaikaisen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen. Suositus pitää sisällään ohjeistuksia kouluaterian ja välipalojen järjestämisestä sekä ravitsemuksellisesta sisällöstä. Kouluruokailusuositus on suunnattu opetuksen ja sitä tukevan toiminnan järjestäjille, kouluille, koulujen ruokapalveluista ja oppilashuollosta vastaaville, vanhemmille ja huoltajille sekä koululaisille. (VRN 2017.)

Perusopetuksessa opitaan päivittäisistä ruokavalinnoista sekä niiden vaihtoehtojen ja merkitysten moninaisuudesta (VRN 2017). Ruokakasvatus ja ruokailu ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, johon kuuluvat arjen rytmi ja ajankäyttö, uni, lepo, ruutuajan hallinta ja liikkuminen. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat lisäksi vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö sekä kehon ja mielen viestien kuuleminen, tulkinta ja ilmaisu. Kouluruokailusuositus esittää koulun ruokakasvatuksen tavoitteeksi oppilaiden ruokaosaamisen ja ruokatajun muodostumisen. Kouluruokailulla ja ruokakasvatuksella on merkittävä vaikutus oppilaiden kuluttajatietoisuuden lisäämisessä sekä ympäristö-, kulttuuri-, tapa- ja tasa-arvokasvatuksessa. (VRN 2017.)

Kouluruokailu on keskeinen osa perusopetuksen ruokakasvatusta ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä (VRN 2017). Maukas ja terveellinen ateria, kiireetön yhdessä syöminen sekä ruokailun kasvatuksellinen ohjaaminen houkuttavat syömään tuottaen samalla ruokailoa ja oppimista. Päävastuu ruokailutilanteiden ohjauksesta ja ruokakasvatuksesta on koulun opetushenkilöstöllä. Ohjauksen tulee olla havainnollistavaa, oppilaslähtöistä sekä ikäkauden ja sen edellytykset huomioivaa ruokakasvatusta ja viestintää, jolla tuetaan myönteistä kokemusta kouluruokailusta. Ohjauksen keinoin voidaan kehittää oppilaiden ruokaosaamista sekä tukea kuluttajatietoisuuden ja kestävän elämäntavan kehittymistä. Oppilaita tulee kannustaa hyvään, toisia kunnioittavaan ja ruokaa arvostavaan käytökseen. Erilaiset sesongit, teemat ja juhlapyhät tarjoavat vaihtelua ja rytmittävät lukuvuotta, joita hyödyntämällä oppilaita voidaan ohjata luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin pariin. Koulun ruokakasvatuksesta ja ruokailutilanteiden ohjauksen koordinoinnista voi vastata kotitalousopettaja, jolloin koulun moniammatilliseen työryhmään muodostuu yhteinen näkemys ruokakasvatuksesta ja yhteisten ruokakasvatuksellisten tavoitteiden saavuttaminen on siten helpompaa. (VRN 2017.)

Kaikki perusopetuksen oppiaineet vahvistavat vastuullisuuteen ja hyvinvointiin kasvamista, joten eri oppiaineisiin on siten luontevaa liittää ruokaan liittyviä sisältöjä (VRN 2017). Hyvinvoinnin ja terveellisen ravitsemuksen periaatteita opetetaan eri oppiaineissa. Eri oppiaineiden opetussisällöt edistävät oppilaiden ruokatajunnan kehittymistä. Yhtenä esimerkkinä malliaterian koostamista voidaan ohjeistaa integroidusti eri oppiaineiden yhteyksissä. (VRN 2017.)

Koulun aikuisten omat ruokailutottumukset, arvot ja asenteet ohjaavat sekä toimivat esimerkkinä oppilaille (VRN 2017). Opettajat voivat kannustaa oppilaita soveltamaan koulussa opittua myös arjessa koulun ulkopuolella. Koulun arkirytmistä sekä opettajien vaikutukset oppilaiden ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin voivat jatkua pitkälle tulevaisuuteen. (VRN 2017.)

Koulun ja kodin yhteinen ja samansuuntainen ruokakasvatus on oleellinen ja käytännöllinen tapa hyvinvoinnin ja kansanterveyden edistämiseksi (VRN 2017). On tärkeää, että vanhemmat otetaan mukaan kouluruokailun arviointiin ja kehittämiseen sekä yhteisiin keskusteluihin koulun

ruokakasvatuksesta ja sen tavoitteista. Vanhempia tulee tiedottaa kouluruokailun järjestämisestä, siihen liittyvistä suosituksista ja linjauksista sekä sopia ruokailujen kasvatuksellisista tavoitteista. Yhteinen keskustelu ja ajatusten kuuleminen edistävät suosituksen mukaisen ruokailun toteutumista. (VRN 2017.)

3 Tutkielman tavoitteet

Tutkielman tavoitteena on selvittää, miten ruokakasvatus huomioidaan kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa. Tutkielmassa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä ruokakasvatuksesta esitetään kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa?
- Miten laajasti ruokakasvatuksen eri teemat ovat edustettuina kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa?

4 Aineisto ja menetelmät

4.1 Aineisto

Tutkielmassa tarkastellaan Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeen (KOKOAVA) yhteistyökuntien sekä Manner-Suomen maakuntakeskusten kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmien (OPS) ruokakasvatusta käsittelevää sisältöä. KOKOAVA-hankkeen koordinaattorina toimii Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö ja yhteistyökumppaneina Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry sekä Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe -tiimi. KOKOAVA-hanke pyrkii edistämään varhaiskasvatuksen, esi- ja perusopetuksen opetushenkilöstön ruokakasvatuksellista osaamista ja pedagogista ammattitaitoa sekä lisäämään jo kehitettyjen ruokakasvatuksen toimintamallien käyttöä.

Tutkielman aineisto koostuu yhteensä 38 kunnan perusopetuksen opetussuunnitelmasta. KOKOAVA-hankkeen yhteistyökunnista Juupajoen uusi OPS ei ennättänyt valmistua eikä vanha OPS ollut enää saatavilla, joten Juupajoki jätettiin aineistosta pois. Kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmien tarkastelussa keskityttiin kuntien omiin tarkennuksiin. Aineisto analysoitiin ja ruokakasvatukseen liittyvä sisältö tunnistettiin hyödyntäen ruokakasvatukseen linkittyviä hakusanoja: ruoka, ravitsemus, ravinto, ruokakulttuuri, terveys, hyvinvointi ja kestävä kehitys. Sanojen katkomista hyödynnettiin haussa. Kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa analysoitiin tekstiä, taulukoita, kuvia ja kuvatekstejä.

4.2 Menetelmät

Tutkielmassa käytettiin Neea Tuomisen Ttk-tutkielmassa (2022) luotua tutkimusmenetelmää. Tutkimusmenetelmä hyödynsi sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tarkastelua. Tutkielmassa

käytetyt tutkimusmenetelmät ovat laadullinen sisällönanalyysi, deduktiivinen teemoittelu ja sisällön erittely (Tuominen 2022).

Sisällönanalyysi soveltuu käytettäväksi monenlaiseen tutkimukseen (Tuomi ja Sarajärvi 2018). Sitä voidaan käyttää joko yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan linkittää eri analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysillä dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Tutkielmassa käytetty teorialähtöinen eli deduktiivinen sisällönanalyysi on analyysimalli, jossa analyysia ohjaa jokin aiemmin määritetty teoria, malli tai käsitejärjestelmä. Teorialähtöisen sisällönanalyysin ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu analyysirungon muodostaminen, jonka sisälle aineistosta muodostetaan erilaisia luokituksia tai kategorioita aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen. (Tuomi ja Sarajärvi 2018.)

Luokittelu on aineiston järjestämisen yksinkertaisimpia muotoja, jolla yksinkertaisimmillaan määritetään aineistosta luokkia ja lasketaan, kuinka monta kertaa mikäkin luokka aineistossa esiintyy (Tuomi ja Sarajärvi 2018). Teemoittelu on luokittelun kaltaista, mutta siinä korostuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Teemoittelussa laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan, mikä mahdollistaa vertailun aineiston tiettyjen teemojen esiintymisten välillä (Tuomi ja Sarajärvi 2018). Tutkielmassa käytettiin teorialähtöistä eli deduktiivista teemoittelua, joka tehtiin Laitisen ym. (2021) tutkimuksessa määritettyjen ruokakasvatuksen teemojen mukaisesti käyttäen 14 teemaa: 'ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys', 'keho ja aistit', 'tunteet', 'arvot ja asenteet', 'ruokailu', 'ruuanvalinta', 'ruuanvalmistus', 'luonto', 'yhteiskunta ja talous', 'terveys ja hyvinvointi', 'media', 'kulttuuri', 'ruuantuotanto ja jakelu' sekä 'yhteisöllisyys'.

Sisällön erittely on menetelmä, jossa sisältöä kuvataan määrällisesti eli kvantitatiivisesti (Tuomi ja Sarajärvi 2018). Tutkielmassa sisällön erittelyä hyödynnettiin laskemalla kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa esiintyneiden ruokakasvatuksen teemojen esiintyvyydet eli frekvenssit. Lasketuista frekvensseistä tehtiin pylväsdiagrammi, jossa on esitetty, kuinka monta kertaa mikäkin ruokakasvatuksen teema esiintyi kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa.

Frekvensseistä muodostettiin kuvaaja, jossa on esitetty opetussuunnitelmissa esiintynyt ruokakasvatusta käsittelevän sisällön esiintyvyys kunnittain. Lisäksi frekvensseistä tehtiin kuvaaja, jossa on esitetty teemojen esiintyvyyksien eroja ylä- ja alakoulussa.

5 Tulokset

5.1 Ruokakasvatus kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa

Kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmien (OPS) ruokakasvatusta käsittelevä sisältö jaoteltiin Laitisen ym. (2021) tutkimuksessa määritettyjen ruokakasvatuksen teemojen mukaan: 'ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys', keho ja aistit', 'tunteet', 'arvot ja asenteet', 'ruokailu', 'ruuanvalinta', 'ruuanvalmistus', 'luonto', 'yhteiskunta ja talous', 'terveys ja hyvinvointi', 'media', 'kulttuuri', 'ruuantuotanto ja jakelu' sekä 'yhteisöllisyys'.

Taulukossa 1 on esitetty kunnittain, mitä ruokakasvatuksen teemoja OPS:n kuntien omissa tarkennuksissa esiintyi. Yhdenkään kunnan OPS ei sisältänyt asioita kaikista 14 ruokakasvatuksen teemasta, mutta Hollolan OPS kattoi 13 teemaa, kun taas Iitin OPS sisälsi vain 2 teemaa. Keskimäärin kuntien OPS:sta tunnistettiin 9 ruokakasvatuksen teemaa.

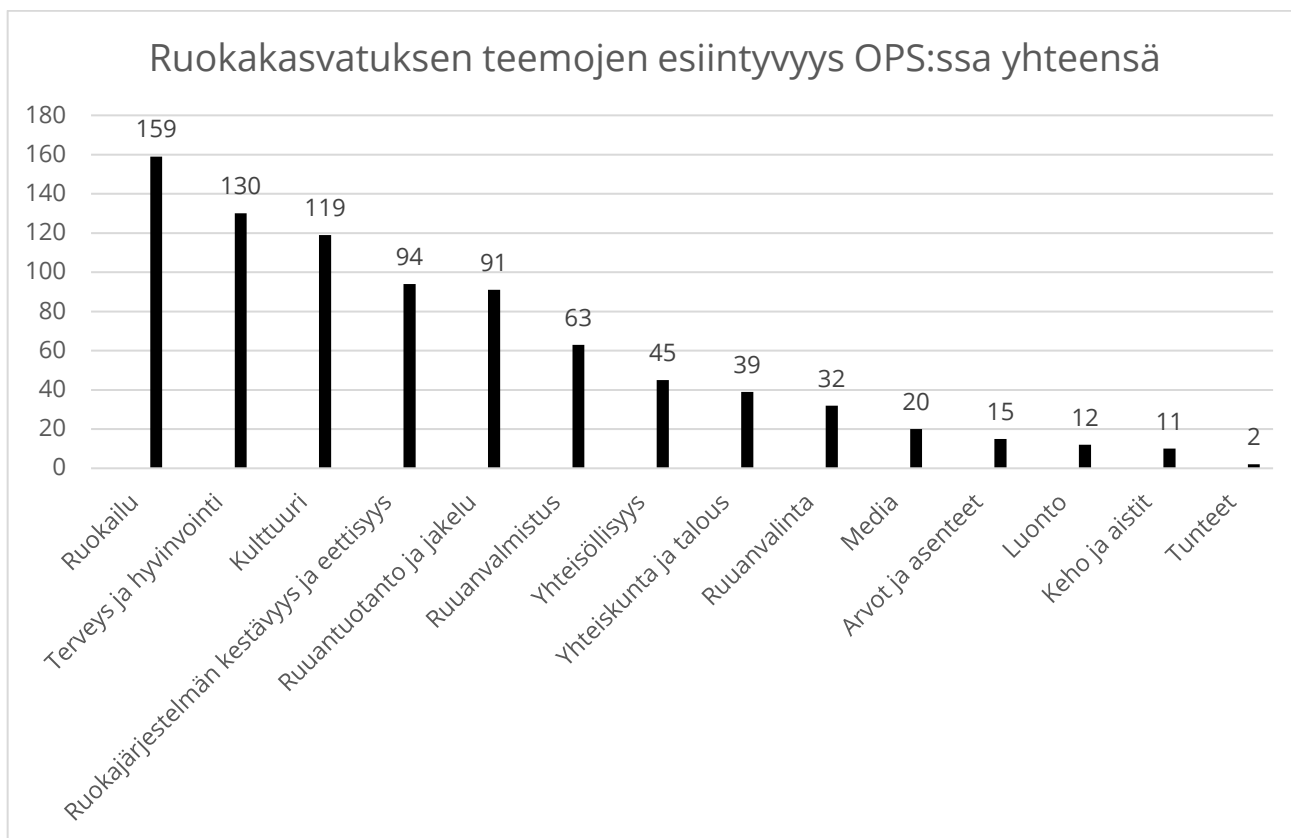
Ruokakasvatuksen teemoista ruokailu esiintyi selkeästi eniten OPS:ssa, kaikkien kuntien osalta yhteensä 159 kertaa (kuva 2). Vähiten edustetuin ruokakasvatuksen teema oli tunteet, joka esiintyi kaikkien kuntien OPS:ssa yhteensä 2 kertaa (kuva 2). Kunnista ruokakasvatusta käsitteleviä kirjauksia sisälsi eniten Asikkalan OPS ja toiseksi eniten Porin OPS (kuva 3), jotka molemmat sisälsivät runsaasti kuntien omia tarkennuksia ja esimerkkejä perusopetuksessa toteutettavasta ruokakasvatuksesta. Vähiten ruokakasvatusta käsittelevää sisältöä esiintyi Iitin, Mikkelin ja Lappeenrannan OPS:ssa (kuva 3), jotka sisälsivät vain yksittäisiä kirjauksia ruokakasvatuksesta. Kuntien OPS:ssa ruokakasvatusta käsitteleviä kirjauksia esiintyi keskimäärin 21 kpl ja kirjausten mediaani oli 19.

Taulukko 1. Kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa esiintyvät ruokakasvatuksen teemat

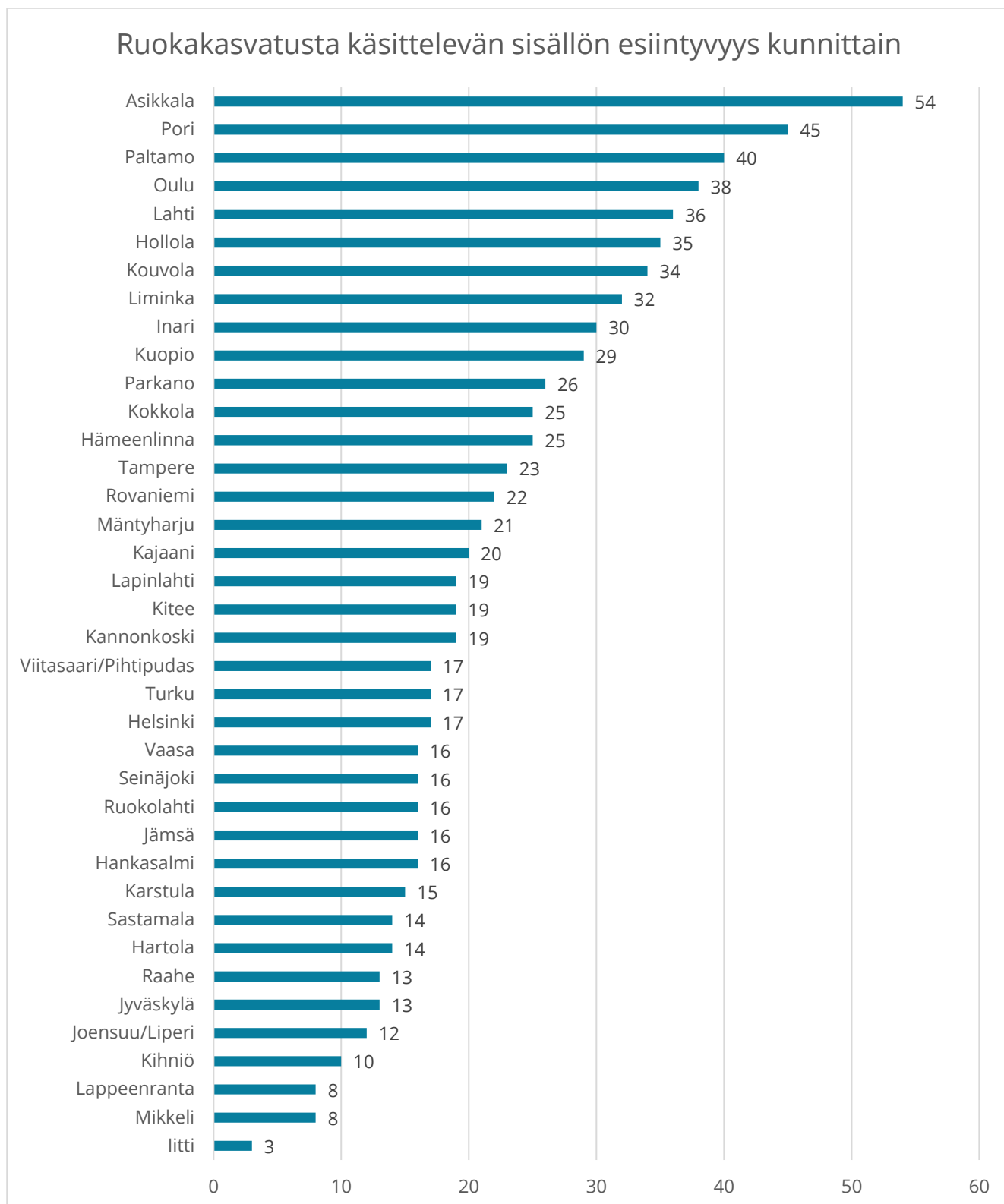
| Kunta (n=38) | Ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys | Keho ja aistit | Tunteet | Arvot ja asenteet | Ruokailu | Ruuanvalinta | Ruuanvalmistus | Luonto | Yhteiskunta ja talous | Terveys ja hyvinvointi | Media | Kulttuuri | Ruuantuotanto ja jakelu | Yhteisöllisyys | Yhteensä |
|-------------------|---|----------------|---------|-------------------|----------|--------------|----------------|--------|-----------------------|------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------------|----------|
| Asikkala | x | x | | x | x | x | x | | x | x | | x | x | x | 11 |
| Hankasalmi | x | | | x | x | x | | | x | x | x | x | x | x | 10 |
| Hartola | x | | x | | x | x | x | | | x | | x | x | x | 9 |
| Helsinki | x | | | x | x | | | | x | x | | x | x | x | 8 |
| Hollola | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | 13 |
| Hämeenlinna | x | | | x | x | | | x | x | x | x | x | x | x | 10 |
| Iitti | | | | | | | | | | x | | | x | | 2 |
| Inari | x | | | | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | 10 |
| Joensuu ja Liperi | x | | | | x | | x | | | x | | | x | x | 6 |
| Jyväskylä | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | | 10 |
| Jämsä | x | | | | | x | x | | x | x | x | x | x | | 8 |
| Kannonkoski | x | x | | | x | | x | x | x | x | | x | x | x | 10 |
| Kajaani | | x | | | x | | | | | x | | x | x | x | 6 |
| Karstula | x | | | | x | | x | | x | x | | x | x | | 7 |
| Kihniö | x | | | | x | | x | | | x | | x | x | | 6 |
| Kitee | x | | | | x | x | x | | x | x | | x | x | | 8 |
| Kokkola | x | | | | x | x | x | | | x | x | x | x | x | 9 |
| Kouvola | x | | | x | x | x | x | | x | x | | x | x | x | 10 |
| Kuopio | x | | | x | x | x | | | x | x | | x | x | x | 9 |
| Lahti | x | | | | x | x | x | | | x | x | x | x | x | 9 |
| Lapinlahti | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | | | 9 |
| Lappeenranta | x | | | | x | x | | | | x | | | | x | 5 |
| Liminka | x | | | x | x | x | x | x | x | x | | x | x | | 10 |
| Mikkeli | x | | | | x | | | | | x | | x | x | | 5 |
| Mäntyharju | x | | | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | 9 |
| Oulu | x | | | x | x | x | x | x | x | x | | x | x | x | 11 |
| Paltamo | x | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | 11 |
| Parkano | x | x | | x | x | x | x | | x | x | | x | x | x | 11 |

Taulukko 1. jatkuu

| Kunta (n=38) | Ruokajärjestelmän kestävyyss ja eettisyys | Keho ja aistit | Tunteet | Arvot ja asenteet | Ruokailu | Ruuanvalinta | Ruuanvalmistus | Luonto | Yhteiskunta ja talous | Terveys ja hyvinvointi | Media | Kulttuuri | Ruuantuotanto ja jakelu | Yhteisöllisyys | Yhteensä |
|-----------------------------|--|----------------|---------|-------------------|----------|--------------|----------------|--------|-----------------------|------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------------|----------|
| Pori | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | | x | x | x | 12 |
| Raahe | x | | | | x | | x | | | x | | x | x | | 6 |
| Rovaniemi | x | | | x | x | x | x | | x | x | | x | x | x | 10 |
| Ruokolahti | x | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | 10 |
| Sastamala | x | | | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | 9 |
| Seinäjoki | x | | | | x | x | | | | x | | x | | x | 6 |
| Tampere | x | | | | x | x | x | | x | x | | x | x | x | 9 |
| Turku | x | | | | x | x | x | | x | x | | x | x | | 8 |
| Vaasa | x | | | | x | | x | | x | x | | x | x | | 7 |
| Viitasaari ja Pihtipudas | x | | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | 10 |
| Yhteensä | 36 | 8 | 2 | 11 | 35 | 24 | 29 | 9 | 27 | 38 | 14 | 35 | 35 | 26 | |

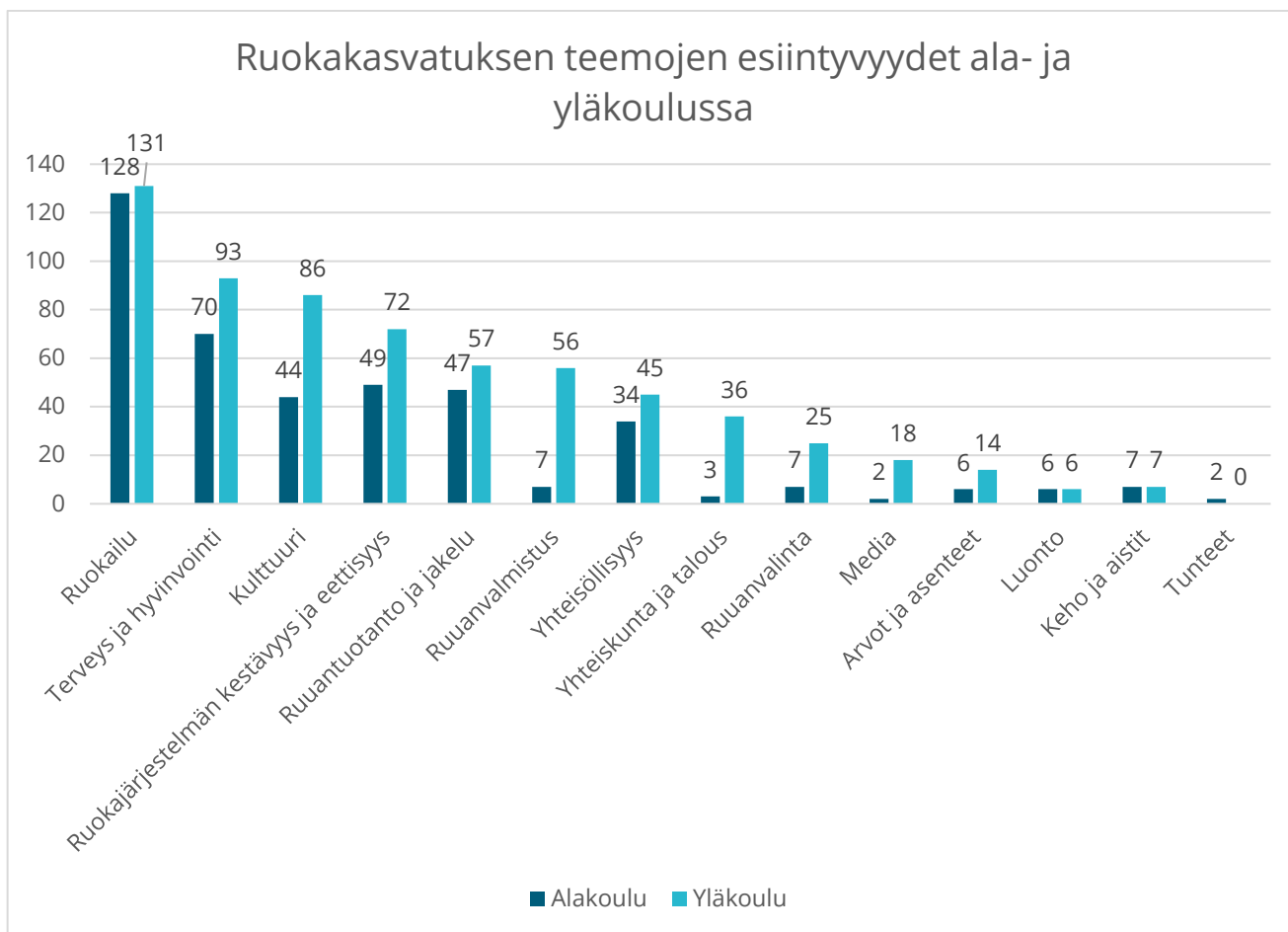


Kuva 2. Ruokakasvatuksen teemojen kaikki maininnat yhteensä kaikkien kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa.



Kuva 3. Ruokakasvatusta käsittelevän sisällön esiintyvyys kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa kunnittain esitettynä kaikki teemat yhteen laskettuna.

Ruokakasvatuksen teemojen esiintyvyyksissä oli eroja ylä- ja alakoulun välillä. Monia ruokakasvatuksen teemoja käsiteltiin enemmän yläkoulussa kuin alakoulussa (kuva 4). Osa OPS:ssa esiintyneistä ruokakasvatusta käsittelevistä kirjauksista oli luokiteltavissa sekä ylä- että alakouluun. Tutkielman tulokset esitetään seuraavaksi teemoittain esiintyvyyssjärjestyksessä.



Kuva 4. Kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa esiintyneiden ruokakasvatuksen teemojen esiintyvyydet ylä- ja alakoulussa

Ruokailu-teemaa käsiteltiin ruokakasvatuksen teemoista selkeästi eniten kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa, yhteensä 159 kertaa (kuva 2). Ruokailua käsiteltiin lähes kaikissa tarkastelluissa kuntien OPS:ssa. Perusopetuksessa koululounaan ja mahdollisen välipalatarjoilun lisäksi ruokailutilanteita kerrottiin sisältyvän myös yläkoulun kotitalousopetukseen.

Monessa OPS:ssa korostettiin kouluruokailun terveyttä edistävää merkitystä. Kouluruokailu tukee oppilaiden terveyttä, hyvinvointia, opiskelukykyä sekä kasvua ja kehitystä. Samalla kouluruokailu toimii terveyttä edistävän ravinnon mallina ja siellä opitaan terveellisen ja täysipainoisen aterian koostamisesta. Kouluruokailulla on lisäksi tärkeä virkistystehtävä ja sosiaalinen merkitys. Useassa OPS:ssa mainittiin, että koulujen ruokalistasuunnittelussa huomioidaan kouluruokailusuositus ja suomalaiset ravitsemussuositukset.

Kouluruokailun todettiin olevan osa perusopetuksen opetus- ja kasvatustehtävää. Ruokailutilanteet ovat ohjattuja ja ohjauksesta vastaavat opetus- ja keittiöhenkilökunta. Kouluruokailussa opetellaan hyviä ruokailu- ja käytöstapoja, kuten hyvää kielenkäyttöä, kiireetöntä ruokailua, ruuasta kiittämistä ja ruokarauhan antamista. Muutamassa OPS:ssa mainittiin, että kouluruokailu edistää ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteita. Porin OPS esimerkiksi kertoi, että kouluruokailussa ohjaus on oppilaiden ikäkauden huomioivaa ruokakasvatusta, joka tukee myönteistä kokemusta kouluruokailusta, kehittää ruokaosaamista ja tukee kuluttajatietoisuuden kehittymistä.

Kouluruokailun kerrottiin edistävän kestävästä elämäntapaa, mikä näkyy ruokailussa lähiruuan tarjoamisena, jätteiden lajitteluna ja pyrkimyksenä vähentää ruokahävikkiä. Kouluruokailun kerrottiin edistävän myös kulttuurista osaamista. Monessa OPS:ssa kerrottiin, että koulun ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon suomalaisen ruokaperinteeseen kuuluvat juhlat sekä kansainväliset ruokakulttuurit.

Kouluruokailun järjestämiseen ja tiedottamiseen liittyviä asioita tarkennettiin useassa OPS:ssa. Useassa OPS:ssa mainittiin, että maku- ja ruokaraadit tai ruokailusta saatu palaute huomioidaan

ruokalistasuunnittelussa. Muutamassa OPS:ssa kerrottiin ruokalajjärjestäjä-toiminnasta sekä mahdollisuudesta suorittaa TET-harjoittelu koulun ruokalassa. Asikkalan ja Kouvolan OPS:ssa kerrottiin, että oppilaille tiedotetaan kouluruokailuun liittyvistä asioista koulun tilaisuuksissa. Asikkalassa järjestetään ruokainfoja 7.-luokkalaisille ja Kouvolassa puolestaan vuosittainen Ruokahetki-viikko. Parkanon ja Rovaniemen OPS:ssa mainittiin, että kouluruokailussa järjestetään oppilaiden suosikkiruokapäiviä.

”Ruokailussa pyritään kiireettömään ja miellyttävään sekä ruokaa arvostavaan ruokailuhetkeen. Opettajat yhteistyössä koulun muiden toimijoiden kanssa huolehtivat ruokailutilanteessa ruoka-, terveys- ja tapakasvatuksesta.”

(Rovaniemen perusopetuksen opetussuunnitelma 2019.)

Terveys ja hyvinvointi -teemaa käsiteltiin jollain tasolla kaikkien tarkasteltujen kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa, yhteensä 130 kertaa (kuva 2). Teemaa käsiteltiin kouluruokailussa sekä useissa eri ylä- ja alakoulun oppiaineiden opetussisällöissä. Yksittäisissä OPS:ssa teemaa käsiteltiin myös koulun infotilaisuuksissa.

Kouluruokailun eräänä tavoitteena todettiin olevan oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä kasvun ja kehityksen tukeminen. Kouluruokailu auttaa ylläpitämään oppilaiden vireyttä ja jaksamista koulupäivän aikana. Lisäksi kouluruokailu toimii terveyttä edistävän ravinnon mallina ja siellä opitaan terveellisen ja täysipainoisen aterian koostamisesta. Monessa OPS:ssa kerrottiin, että ruokalassa on esillä kuvia lautasmallista, joilla pyritään ohjaamaan oppilaita aterian koostamisessa.

Yläkoulun oppiaineista terveys ja hyvinvointi -teemaa käsiteltiin erityisesti kotitaloudessa ja terveystiedossa. Kotitalouden opetussisältöihin kuuluu terveellinen ravinto ja sen huomioiminen ruuanvalinnassa ja ateriasuunnittelussa. Terveystiedossa käsitellään terveyttä edistävää ravitsemusta sekä ravitsemuksen vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi Limingan OPS:ssa kerrottiin, että terveystiedossa käsitellään ravitsemussuosituksia, säännöllistä

ateriarytmiä, energiantarvetta ja painonhallintaa. Muutamissa OPS:ssa terveystiedon opetussisältöihin tarkennettiin kuuluvan ravitsemuksen ongelmat.

Alakoulun oppiaineista terveys ja hyvinvointi -teemaa käsiteltiin ympäristöopissa, jonka yhtenä opetussisältönä on terveellinen ravinto. Lahden OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että ympäristöopissa käsitellään terveellisen ravinnon merkitystä lapsen kasvulle ja hyvinvoinnille. Kokkolan, Limingan ja Oulun OPS:ssa kerrottiin kuntien omista alakoulun terveystieteisistä valinnaisaineista, joihin sisältyy terveellisten ruokatottumusten pohdintaa ja välipalojen valmistusta.

Muutamassa OPS:ssa terveys ja hyvinvointi -teemaa käsiteltiin myös muissa perusopetuksen oppiaineissa. Kiteen OPS:ssa liikunnan opetukseen mainittiin sisältyvän terveystietoa ja ravinnon merkityksen läpikäyntiä. Vaasan OPS:ssa kerrottiin 8.-luokkalaisten lajivalmennuksesta, jossa käsitellään ravinnon merkitystä urheilussa. Mikkelin OPS:ssa kerrottiin biologian oppiaineen yhteydessä järjestettävästä hyvinvointipäivästä, jossa käsitellään terveellisiä elämäntapoja, kuten terveellistä ruokavaliota. Kuopion OPS:ssa mainittiin, että kemian opetuksessa oman elämän ja elinympäristön ilmiöitä pohditaan terveyden kannalta esimerkiksi terveellisten ruokatottumusten näkökulmasta.

Muutamassa OPS:ssa terveys ja hyvinvointi -teemaa käsiteltiin koulun infotilaisuuksissa. Asikkalan, Lahden ja Lapinlahden OPS:ssa kerrottiin, että perusopetuksessa järjestetään lukuvuosittain infoja, joissa oppilaiden kanssa käydään läpi monipuolisen ravinnon ja ruokailujen merkitystä hyvinvointiin ja oppimiseen.

“Eri oppiaineissa ja luokilla tutustutaan terveelliseen ruokavalioon ja ruokaympyrään.”

(Porin perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Kulttuuri-teema esiintyi valtaosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmista, yhteensä 119 kertaa (kuva 2). Teemaa käsiteltiin erityisesti kouluruokailussa ja oppiaineista yläkoulun kotitalouden sekä ylä- ja alakoulun kielten opetuksessa.

Kouluruokailun eräänä tehtävänä todettiin olevan ruoka- ja tapakulttuurin tukeminen. Koulujen ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon suomalaiseen juhlaperinteeseen kuuluvat juhlat sekä paikalliset ja kansainväliset ruokakulttuurit. Kuopion OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että perusopetuksen päätteeksi oppilas osaa tunnistaa suomalaisen juhlakulttuurin erityispiirteitä sekä kuvailla kalenterivuoden erilaisten juhlien perinneruokia ja perinteiden taustoja. Jyväskylän ja Tampereen OPS:ssa mainittiin, että perusopetuksessa järjestetään ruokakulttuureja esitteleviä teemaviikkoja.

Oppiaineista kulttuuria käsiteltiin erityisesti yläkoulun kotitaloudessa sekä ylä- ja alakoulun kielten opetuksessa. Kotitalousopetuksessa tutustutaan kalenterivuodenjuhliin, suomalaiseen ruokaperinteeseen sekä paikallisiin ja kansainvälisiin ruokakulttuureihin. Turun OPS mainitsi, että kotitaloudessa pohditaan lisäksi ruoka- ja tapakulttuuria osana omaa identiteettiä. Kielten opetuksen aihepiireihin kerrottiin kuuluvan ruoka- ja juomasanat, ruokailutilanteet sekä ravintolassa ja kahvilassa asioiminen. Lisäksi kielten opetuksessa kerrottiin tutustuttavan kohdekielten ruokakulttuureihin.

Muutamissa OPS:ssa kerrottiin, että uskonnon ja elämäntiedon opetuksessa käsitellään uskonnon ja erilaisten maailmankatsomusten vaikutuksia ruokailuun ja ruokakulttuuriin. Yksittäisissä OPS:ssa mainittiin, että ruokakulttuuriin ja juhlaperinteisiin tutustutaan äidinkielen ja kirjallisuuden sekä suomi toisena kielenä opetuksessa. Paltamon OPS tarkensi ainoana kuntana, että ruokakulttuuria käsitellään alakoulun ympäristöopin opetuksessa. Kouvolan OPS mainitsi teeman ainoana kuntana yläkoulun terveystiedon opetuksessa, jossa käsitellään yhteisöjen ja kulttuurien, kuten ruokakulttuurien merkitystä terveydelle. Inarin, Kokkolan ja Limingan OPS:ssa kerrottiin perusopetuksessa järjestettävistä kulttuuriaiheisista valinnaisaineista. Inarissa järjestetään saamelaiskulttuuri sekä kulttuuri- ja ilmaisupaja valinnaiskursseja yläkoulussa, joissa tutustutaan paikalliseen ruokakulttuuriin. Kokkolassa ja Limingassa järjestetään kulttuuriaiheisia valinnaisaineita alakoulussa, joissa tutustutaan eri maiden tapoihin ja kulttuureihin, kuten ruokakulttuuriin.

Asikkalan ja Hartolan OPS:ssa mainittiin, että suomalaisen kulttuurin juhlaperinteitä, kuten ruokakulttuuria ja juhliin liittyviä traditioita käsitellään yleisesti koulun vuorovaikutustilanteissa ja oppitunneilla esimerkiksi luetuissa teksteissä. Hämeenlinnan OPS:ssa kerrottiin, että Hämeenlinnan perusopetuksessa suoritetaan Kestävän elämäntavan opintopolku, jonka eräänä tehtävänä on ylläpitää ja välittää suomalaisen kulttuurin perinteitä seuraaville sukupolville.

”Oulussa totutetaan oppilasta monipuolisesti suomalaisen ja oululaisen ruokakulttuurin makuihin, huomioiden vuodenaikaisuus, sesonginmukaisuus, kalenterivuoden juhlat ja erilaiset ruokakulttuurit. Kouluruoan tulee olla virallisten ravitsemussuosittelujen mukaista.”

(Oulun perusopetuksen opetussuunnitelma 2015.)

Ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys -teema esiintyi jollain tasolla lähes kaikkien tarkasteltujen kuntien opetussuunnitelmissa, yhteensä 94 kertaa (kuva 2). Teema ulottui laajasti kouluympäristöön, ruokailutilanteisiin sekä usean eri ylä- ja alakoulun oppiaineen opetukseen.

Kestävää elämäntapaa kerrottiin harjoiteltavan koulu- ja luokkaympäristöissä, joissa oppilaita ohjataan kierrättämään, lajittelemaan roskaa sekä vähentämään ruokahävikkiä kouluruokailussa. Hämeenlinnan OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että Hämeenlinnan perusopetuksessa suoritettavan Kestävän elämäntavan opintopolun tavoitteena on kasvattaa ja ohjata oppilaita ikätason mukaiseen kestäväan ja vastuulliseen elämäntapaan. Mikkelin OPS:ssa mainittiin, että perusopetus tekee yhteistyötä paikallisten kierrätysyritysten kanssa tukeakseen kestäväan kehityksen oppimista alakoulussa.

Kouluruokailun kerrottiin edistävän kestäväan elämäntapaa, mikä näkyy ruokalassa lähiruuan tarjoamisena, kierrätyksenä, jätteiden lajitteluna ja pyrkimyksenä vähentää ruokahävikkiä. Kuopion OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että perusopetuksen päätteeksi oppilas osaa lajitella ruokailussa muodostuneet jätteet, arvioida kestäviä ruokavalintoja sekä kuvata miksi ruokahävikkiä syntyy ja miten sitä voisi vähentää. Seinäjoen OPS:ssa kerrottiin, että kestävä kehitys otetaan huomioon kouluruokalan hankinnoissa, pakkauksissa, ruuanvalmistuksessa ja

jakelussa sekä jätehuollossa. Oulun OPS:ssa todettiin, että kestävän kehityksen tavoitteet voidaan tuoda käytännöllisesti lähelle oppilaiden arkea ruuan kautta.

Kestävää kehitystä ja kestävää elämäntapaa, kuten kierrätystä, jätteiden lajittelua, jätteen vähentämistä sekä ympäristön huomioon ottavia valintoja käsiteltiin alakoulun ympäristöopin sekä yläkoulun kotitalouden, biologian ja maantiedon opetuksessa. Ympäristöopissa pohditaan ravintoa ja valintoja ympäristön kannalta. Kotitaloudessa oppilaiden kanssa pohditaan kestäviä ja eettisiä syömiseen liittyviä valintoja, jonka lisäksi kestävyys ja eettisyys huomioidaan ruokaosaamisessa, kuten ruuanvalmistuksessa. Ruokolahden OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että kotitalousopetuksessa käsitellään elintarvikkeiden ja raaka-aineiden kestävää valintaa ja käyttöä. Biologian opetuksessa käsitellään kestävän kehityksen perusteita ja kestävää ravinnontuotantoa. Tampereen OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että biologiassa opitaan ymmärtämään arkipäivän valintojen, kuten ravinnon merkitystä kestävän tulevaisuuden kannalta. Lahden ja Tampereen OPS:ssa biologian opetuksessa mainittiin käsiteltävän eläintuotannon eettisyyttä. Maantiedon opetuksessa käsitellään elämän perusedellytysten, kuten veden ja ravinnon esiintyvyyttä sekä niiden kestävää käyttöä. Muutamassa OPS:ssa mainittiin, että kestävä elämäntapaa käsitellään myös yläkoulun terveystiedossa.

”Ymmärretään arkipäivän valintojen, esimerkiksi ravinnon, liikumisen ja asumisen, merkitystä kestävän tulevaisuuden kannalta.”

(Biologian opetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9. Tampereen perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Ruuantuotanto ja jakelu -teema esiintyi suurimmassa osassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 91 kertaa (kuva 2). Teemaa käsiteltiin usean eri ylä- ja alakoulun oppiaineen opetuksessa. Teema nousi esiin myös oppilaiden mahdollisuutena tutustua koulun ruokapalveluihin TET-harjoitteluissa ja ruokalajärjestäjinä.

Ruuantuotantoa, ruuan reittejä sekä ruuan ja juomaveden alkuperää käsiteltiin alakoulun ympäristöopin sekä yläkoulun biologian ja maantiedon opetuksessa. Näissä oppiaineissa

tutustutaan maatalouteen, viljelyyn, ravintokasveihin, tuotantoeläimiin, lähiruokaan sekä kestävään ruuantuotantoon. Inarin ja Paltamon OPS:ssa kerrottiin, että maantiedossa käsitellään lisäksi ruuantuotantoa ja ruuan epätasaista jakautumista maapallon eri osissa. Lahden OPS:ssa kerrottiin biologian valinnaisaineesta, jossa käsitellään ruuantuotannon uhkia ja mahdollisuuksia sekä pohditaan, miksi ruuantuotannossa jalostetaan, käytetään lisäaineita ja hyödynnetään geenimuuntelua.

Yläkoulun kotitaloudessa kerrottiin tutustuttavan ruuan alkuperään ja ruokaketjuun. Kotitalouden opetussisältöihin kuuluu elintarviketuntemus ja ruokaturvallisuus, joihin sisältyy tutustumista elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin sekä ruokaturvallisuuteen liittyviin merkkeihin ja symboleihin. Kotitalousopetuksessa oppilaat tutustuvat ruokahuollon erilaisiin laitteisiin ja työvälineisiin. Hankasalmen OPS:ssa kerrottiin, että kotitalousopetusta järjestetään myös alakoulussa, jossa ruokaketjuun ja elintarviketuntemukseen tutustutaan mahdollisuuksien mukaan maatalous- ja ruokakauppakäynnillä. Kotitaloudessa käsitellään perustietoja elintarvike- ja keittiöhygieniasta. Asikkalan, Kannonkosken ja Ruokolahden OPS:ssa mainittiin, että oppilailla on mahdollisuus suorittaa hygieniapassi yläkoulun valinnaisessa kotitaloudessa.

Yläkoulun terveystiedon opetuksessa ruuantuotanto ja jakelu -teema mainittiin ainoastaan Limingan OPS:ssa, jossa terveystiedon opetussisällöissä mainittiin ruuan puhtauteen vaikuttavat tekijät. Yhteiskuntaopin opetuksessa teema mainittiin vain Kouvolan OPS:ssa, jossa yhteiskuntaopin opetussisältöihin kuvattiin lähituotantoon ja paikalliseen lähiruokaan perehtyminen. Vaasan OPS:ssa kerrottiin, että Vaasassa perusopetuksen vuosiluokilla 2, 5 ja 9 suoritetaan Energinen Vaasa opintokokonaisuus, johon sisältyy tutustumista Pohjanmaan ruuantuotantoon ja lähiruokaan. Hämeenlinnan OPS:ssa kerrottiin, että Hämeenlinnan perusopetuksessa suoritettavaan Kestävän elämäntavan opintopolkuun sisältyy koulupuutarhojen viljelyä sekä keinoja hankkia ja valmistaa itse ruokaa.

Muutamissa OPS:ssa kerrottiin mahdollisuudesta suorittaa yläkoulun TET-harjoittelu koulun ruokapalveluissa. Asikkalan ja Porin OPS:ssa kerrottiin, että kaikki perusopetuksen 8.-luokkalaiset suorittavat koulun sisäisen TET-harjoittelun koulun ruokapalveluissa. Parkanon ja

Porin OPS:ssa mainittiin, että alakoululaiset suorittavat pienimuotoisen harjoittelun ruokalajärjestäjinä koulun ruokalassa.

”Suomalaiseen ruokaketjuun ja elintarviketuntemukseen tutustutaan mahdollisuuksien mukaan maatila- ja ruokakauppakäynnein.”

(Kotitalousopetuksen tavoitteet vuosiluokalla 3. Hankasalmen perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Ruuanvalmistus-teema esiintyi noin kolmessa neljäsosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 63 kertaa (kuva 2). Teema painottui lähes kokonaan yläkoulun kotitalouteen. Kotitalousopetukseen kerrottiin sisältyvän tutustumista eri ruoka-aineisiin sekä ruuanvalmistus ja leivontataitojen harjoittelua. Kotitaloudessa tutustutaan eri mittayksiköihin ja opitaan lukemaan ja muuntelemaan ruuanvalmistus- ja leivontaohjeita. Ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa tarvittavia kädentaitoja ja työskentelymenetelmiä harjoitellaan sekä oppitunneilla että käytännön kotitehtävissä. Oulun OPS:ssa kerrottiin perusopetuksessa järjestettävistä kotitalouden ja liikunnan sekä kotitalouden ja kemian yhdistelmävalinnaisaineista, joissa oppilaat valmistavat ruokaa tarkastellen samalla liikunnan ja kemian ilmiöitä.

”Harjoitellaan ohjeiden lukemista ja niiden tulkitsemista. Tutustutaan mm. mittayksiköihin ja ruoanlaittoon, leivontaan ja ruoka-aineisiin liittyviin merkkeihin ja symboleihin.”

(Kotitalousopetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9. Tampereen perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Alakoulussa ruuanvalmistusta käsiteltiin vain muutamissa OPS:ssa. Asikkalan, Hankasalmen ja Porin OPS:ssa kerrottiin, että valinnaista kotitalousopetusta järjestetään myös alakoulussa. Kokkolan ja Limingan OPS:ssa kerrottiin alakoulussa järjestettävistä terveystavoitteisista valinnaisaineista, joihin sisältyy välipalojen valmistusta. Lahden OPS:ssa mainittiin, että alakoulun ympäristöopissa tutustutaan mahdollisuuksien mukaan erilaisiin ruoka-aineisiin ja ruuanvalmistukseen. Hämeenlinnan OPS:ssa kerrottiin, että Hämeenlinnan perusopetuksessa

suoritettavaan Kestävän elämäntavan opintopolkuun sisältyy koulupuutarhojen viljelyä sekä keinoja hankkia ja valmistaa itse ruokaa.

Yhteisöllisyys-teema esiintyi noin kahdessa kolmasosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 45 kertaa (kuva 2). Teemaa käsiteltiin kouluruokailussa ja oppiaineista yläkoulun kotitaloudessa. Kouluruokailu edistää sosiaalista kanssakäymistä, yhdessä oloa sekä sosiaalisten taitojen harjaantumista. Kouluruokailut ovat tapakasvatustilanteita, joissa oppilaita ohjataan ystävällisyyteen, muiden huomioimiseen ja hyviin tapoihin. Useassa OPS:ssa mainittiin, että oppilaat otetaan mukaan kouluruokailun suunnitteluun. Kajaanin OPS:ssa esimerkiksi todettiin, että oppilaiden mukaan ottaminen kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen tukee yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kouluyhteisössä. Rovaniemen OPS:ssa mainittiin, että perusopetuksessa järjestetään yhteisöllisyyttä tukevia kummi- ja tukioppilasruokailuja. Yläkoulun kotitalousopetuksessa yhdessä tekemisen mainittiin tuottavan yhdessä tekemisen ja onnistumisen iloa. Kouluruokailun ohella myös kotitalousopetuksen ruokailutilanteissa harjoitellaan ruokatapoja osana hyviä käytöstapoja. Kannonkosken OPS:ssa esimerkiksi mainittiin, että kotitalousopetuksen ruokailutilanteissa oppilaita rohkaistaan keskusteluun.

“Oppilaille annetaan mahdollisuus osallistua kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen, mikä tukee osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.”

(Kajaanin perusopetuksen opetussuunnitelma 2021.)

Yhteiskunta ja talous -teema esiintyi reilussa kahdessa kolmasosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 39 kertaa (kuva 2). Teema painottui yläkoulun kotitalouteen. Taloudellisuuden, vastuullisuuden, yritteliäisyyden ja kestävän elämäntavan huomioiminen ruokaosaamisessa, asumisessa ja kuluttajuudessa olivat pääsääntöisesti esillä olevia asioita. Yläkoulun kotitaloudessa käsitellään kuluttaja- ja talousosaamista sekä ruuan hintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Limingan OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että kotitaloudessa käsitellään nuorille ajankohtaisia talousasioita, kuten budjettia kotoa pois muuttavalle opiskelijalle. Kannonkosken OPS:ssa kerrottiin yläkoulussa järjestettävästä Yrittäjyyttä kotitalouden keinoin

valinnaisaineesta, jossa tutustutaan yrittäjyyden periaatteisiin ja paikalliseen yritystoimintaan. Viitasaaren ja Pihtiputaan OPS:ssa mainittiin, että yhteiskuntaopissa käsitellään säästämistä sekä vastuullista ja kestävästä kuluttamista omassa arjessa. Alakoulun ympäristöopin opetuksessa teemaa käsiteltiin ainoastaan Paltamon OPS:ssa, jossa ympäristöopin opetussisällöissä mainittiin vastuullinen kuluttaminen ja kulutuksen vähentäminen. Hämeenlinnan OPS:ssa kerrottiin, että oppilaat oppivat erilaisia keinoja edistää kestävästä elämäntapaa kotipaikkakunnan, yhteiskunnallisella ja kansainvälisellä tasolla Hämeenlinnan perusopetuksessa suoritettavassa Kestävän elämäntavan opintopolussa.

”Oppilaat arvioivat ruoan hintaa ja selvittävät mitä ruoka maksaa.”

(Kotitalousopetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9. Lapinlahden perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Ruuanvalinta-teema mainittiin alle kahdessa kolmasosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 32 kertaa (kuva 2). Teema painottui kouluruokailuun ja oppiaineista lähes täysin yläkoulun kotitalouteen.

Kouluruokailussa kerrottiin harjoiteltavan terveellisen ja täysipainoisen aterian koostamista lautasmallin sekä koulu- ja keittiöhenkilöstön ohjaamina. Porin OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että kouluruokailussa oppilaita kannustetaan maistamaan uusia makuja ja tutustumaan erilaisiin ruokiin kunnioittaen samalla oppilaan itsemääräämisoikeutta. Lappeenrannan OPS:ssa todettiin, että koululounaat voivat toimia oppilaille terveellisten ruokavalintojen mallina myös kotioloissa ja peruskoulun jälkeisessä elämänvaiheessa.

”Kouluvuodet tarjoavat otollisen vaiheen vaikuttaa lasten ja nuorten ruokatottumuksiin. Koululounaat voivat toimia mallina oppilaiden terveellisille ruokavalinnoille myös kotioloissa ja koulun jälkeisessä elämänvaiheessa.”

(Lappeenrannan perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Yläkoulun kotitaloudessa ruokatottumuksia sekä ruokaan ja syömiseen liittyviä valintoja kerrottiin pohdittavan terveyden, ravitsemussuositusten, ruokaturvallisuuden, ruokaketjun, elintarviketuntemuksen, taloudellisuuden, ympäristön, eettisyyden ja kestävä kehityksen näkökulmista. Lahden OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että kotitaloudessa oppilaita ohjataan hyödyntämään sesonkien ruoka-ainetarjontaa. Ruokolahden OPS mainitsi ainoana kuntana, että kotitaloudessa opitaan käyttämään luotettavaa tietoa ruokavalintojen perustana. Ruuanvalinta-teema näkyi yläkoulun terveystiedon opetuksessa vain Kokkolan ja Limingan OPS:ssa, joissa eräinä terveystiedon opetussisältöinä mainittiin terveyttä edistävät ja vastuulliset ruokavalinnat. Alakoulun oppiaineiden opetuksessa teema mainittiin vain Hartolan ja Oulun OPS:ssa. Hartolan OPS:ssa mainittiin, että ympäristöopin opetuksessa pohditaan ruokavalintoja ympäristön kannalta. Oulun OPS:ssa kerrottiin alakoulussa järjestettävästä kotitalouden ja yhteiskuntaopin valinnaisaineesta, jossa pohditaan ruokavalintojen merkitystä hyvinvoinnin kannalta.

Media-teema esiintyi noin kolmasosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 20 kertaa (kuva 2). Teema painottui lähes täysin yläkoulun kotitalouteen. Muutamassa OPS:ssa kerrottiin, että kotitalousopetuksessa hyödynnetään digitaalisia ympäristöjä sekä opitaan käyttämään mediaa ja teknologiaa arjen työvälineenä ja kotitalouden toiminnassa. Hollolan ja Lapinlahden OPS:ssa kotitalouden opetussisällöissä mainittiin kriittinen medialukutaito. Lapinlahden OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että oppilaat käyttävät mediasta etsimiään reseptejä ja opettelevat suhtautumaan niihin kriittisesti määrissä ja tekniikoissa. Ruokolahden ja Sastamalan OPS:ssa mainittiin, että kotitaloudessa pohditaan median vaikutusta kulutusvalintoihin. Lahden OPS:ssa kerrottiin yläkoulussa järjestettävästä valinnaisesta ruokablogi kurssista, jossa oppilaat tuottavat itse mediasisältöä ruoka- ja leivontablogeja kirjoittaen. Lahden OPS mainitsi teeman ainoana kuntana valinnaisten kielten opetuksessa, jossa kohdekielten kulttuureihin, kuten juhlapyhiin ja ruokakulttuureihin tutustutaan videoiden avulla.

“Valinnaisessa tehdään visuaalisesti näyttäviä ja hyvänmakuisia ruoka-annoksia ja leivonnaisia. Tuotoksista otetaan kuvia ja kirjoitetaan ruoka- ja leivontablogia.”

(Valinnainen ruokablogi 8 ja 9lk. Kotitalouden sekä äidinkielen ja kirjallisuuden soveltavat opinnot. Lahden perusopetuksen opetussuunnitelma 2015.)

Arvot ja asenteet -teema esiintyi alle kolmasosassa kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmia, yhteensä 15 kertaa (kuva 2). Teema näkyi kouluruokailussa erilaisten arvojen ja asenteiden painottamisena. Kouluruokailut ovat ohjattuja tilanteita, joissa pyritään ruokaa, ruokailua sekä ruuan tekijöitä arvostamaan ja kunnioittamaan ruokahetkeen. Asikkalan OPS:ssa mainittiin, että 8. luokkalaisten suorittamat TET-harjoittelut koulun keittiössä ovat lisänneet oppilaiden positiivista asennetta kouluruokaa kohtaan. Teemaa käsiteltiin oppiaineiden yhteyksissä vain muutamissa OPS:ssa. Hankasalmen ja Oulun OPS:ssa mainittiin, että kotitalousopetus kehittää oppilaiden kodin arjen hallinnan sekä hyvinvointia edistävän ja kestävän elämäntavan edellyttämiä asenteita. Asikkalan OPS:ssa kerrottiin, että kotitalousopetuksen eräänä tavoitteena on oppilaiden oppivan arvostamaan suomalaista ruokakulttuuria ja kiinnostuvan muiden maiden ruokakulttuureista. Kouvolan OPS oli ainut, jossa teemaa käsiteltiin ylä- ja alakoulun yhteiskuntaopin opetuksessa. Kouvolaissa yhteiskuntaopin opetuksessa oppilaita kannustetaan terveelliseen ja turvalliseen elämänsänteeseseen, johon Kouvolan OPS tarkensi yhdeksi käsiteltäväksi näkökulmaksi ravinnon.

”Perusopetuksen päätteeksi oppilas osaa suhtautua ruokaan myönteisesti ja tasapainoisesti.”

(Kuopion perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Luonto-teema esiintyi vain muutamien kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa, yhteensä 12 kertaa (kuva 2). Pääsääntöisesti esillä olevia asioita olivat lähiruokakäsite ja ruuan hankinta luonnosta. Muutamassa OPS:ssa kerrottiin, että opetuksessa hyödynnetään lähiympäristöä, kuten metsiä ja puutarhoja. Yksittäisissä OPS:ssa mainittiin opetukseen sisältyvän marjastusta, sienestystä ja kalastusta. Hämeenlinnan OPS kertoi ainoana kuntana opetuksessa hyödynnettävän koulupuutarhoja ja -viljelyä. Alakoulun ympäristöopin ja yläkoulun kotitalouden opetuksessa käsitellään lähiruokaa, ravintokasveja, marjoja ja sieniä. Paltamon OPS:ssa tarkennettiin, että ympäristöopin eräinä paikallisina painoituksina ovat metsä- ja riistakulttuuri sekä jokamiehenoikeudet. Inarin ja Kannonkosken OPS:ssa kerrottiin yläkoulussa järjestettävistä luonto- ja erätaito valinnaisaineista, joissa käsitellään retkeilyä, luonnon

virikistyskäyttöä, luonnonantimien hyödyntämistä sekä ruuanvalmistusta luonnossa. Porin OPS:ssa mainittiin, että perusopetuksessa järjestetään lukuvuosittain onkikilpailut ja marjanpoimintaretkiä.

”Koulussa tutustutaan myös ruuan alkuperään ja esimerkiksi kerätään marjoja lähimetsästä. Lukuvuosittain järjestetään onkikilpailut ja marjanpoimintaretket.”

(Porin perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Keho ja aistit -teema esiintyi vain yksittäisten kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa, yhteensä 11 kertaa (kuva 2). Teemaa käsiteltiin kouluruokailussa sekä oppiaineista kotitalouden ja ympäristöopin opetuksessa. Asikkalan ja Kajaanin OPS:ssa todettiin, että kouluruokailut ovat oppimistilanteita, joissa maistellaan erilaisia ruokia ja tutustutaan uusiin makuihin. Jyväskylän ja Kannonkosken OPS:ssa kerrottiin, että yläkoulun kotitaloudessa tutustutaan erilaisiin makuihin, mikä johdattaa oppilaita monipuoliseen elintarvike- ja kulttuurituntemukseen. Asikkalan ja Lapinlahden OPS:ssa mainittiin, että kotitalousopetuksen ruuanvalmistustilanteissa hyödynnetään eri aisteja. Asikkalan OPS:ssa esimerkiksi kerrottiin, että alakoulun valinnaisessa kotitaloudessa käytetään kaikkia aisteja aktivoivaa Sapere-ruokakasvatusmenetelmää. Porin OPS:ssa mainittiin, että peruskoulut toteuttavat haluamallaan tavalla kotitalouden opetussisältöjä alakoulussa, johon voi sisältyä esimerkiksi ruokaan tutustumista eri aistein. Alakoulun ympäristöopin opetuksessa teemaa käsiteltiin ainoastaan Hartolan ja Parkanon OPS:ssa. Ympäristöopin opetussisältöihin kuuluu kehoon, elintoimintoihin, elämäntilanteeseen sekä oman ikäkauden kasvuun ja kehitykseen tutustumista, johon Hollolan ja Parkanon OPS:ssa tarkennettiin erääksi käsiteltäväksi näkökulmaksi ravinto.

”Käytämme Sapere-menetelmää, joka aktivoi kaikkia aisteja. Tekeminen on iloista, kokeellista, omaehtoista ja maukasta.”

(Valinnainen kotitalous Aistien ruokamaailma vuosiluokilla 3–6. Asikkalan perusopetuksen opetussuunnitelma 2021)

Tunteet-teemaa ei juuri käsitelty kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa. Teema mainittiin vain Hartolan ja Hollolan OPS:ssa alakoulun ympäristöopin opetuksessa. Ympäristöopin opetussisältöihin kuuluu tunnetaitojen ja mielen hyvinvoinnin edistämistä, kuten itsensä ja muiden arvostamista ikäkauden mukaisesti. Hartolan ja Hollolan OPS:ssa tarkennettiin, että näitä sisältöjä voidaan käsitellä ravinnon näkökulmasta.

”Harjoitellaan tunnetaitojen ja mielenhyvinvoinnin edistämistä, kuten itsensä ja muiden arvostamista ikäkauden mukaisesti. Näkökulmana lähiympäristö: ravinto, aika, elämäntahti, turvallisuus.”

(Hollolan perusopetuksen opetussuunnitelma 2022)

6 Pohdinta

Tutkielman tulosten perusteella perusopetuksen ruokakasvatus painottuu kouluruokailuun ja oppiaineista yläkoulun kotitalouteen. Ruokakasvatuksen teemojen esiintyvyyksissä oli eroja ylä- ja alakoulun välillä. Ruokakasvatuksen teemoista esimerkiksi 'ruuanvalmistus', 'yhteiskunta ja talous', 'ruuanvalinta', 'media' sekä 'arvot ja asenteet' olivat selkeästi paremmin edustettuina yläkoulussa kuin alakoulussa (kuva 4).

Ruokakasvatuksen teemoista 'ruokailu', 'terveys ja hyvinvointi', 'kulttuuri', 'ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys' sekä 'ruuantuotanto ja jakelu' esiintyivät laajasti kouluruokailussa, koulun toiminnassa sekä useiden eri ylä- ja alakoulun oppiaineiden sisällöissä. Ruokakasvatuksen integroiminen eri oppiaineiden yhteyksiin toteutui näiden teemojen osalta parhaiten ja teemoja käsiteltiin muun muassa ympäristöopissa, biologiassa, maantiedossa, terveystiedossa, kotitaloudessa, uskonnossa, kielten opetuksessa sekä koulujen omissa valinnaisaineissa.

Ruokailu-teemaa käsiteltiin ylivoimaisesti eniten tarkasteltujen kuntien OPS:ssa. Tuloksen perusteella perusopetuksen ruokakasvatus painottuu kouluruokailuun. Lähes kaikkia tutkielmassa tarkasteltuja ruokakasvatuksen teemoja käsiteltiin kouluruokailun yhteydessä. Kouluruokailun yhteydessä käsiteltiin niin kouluruokailun terveyttä ja hyvinvointia tukevaa merkitystä, kulttuurista ja sosiaalista merkitystä kuin kestävän elämäntavan ja hyvien tapojen harjoittamista ruokailutilanteissa.

Terveys ja hyvinvointi -teema oli toiseksi eniten käsitelty ruokakasvatuksen teema. Samoin, kuin ruokailu-teemaa, niin myös tätä teemaa käsiteltiin jollain tasolla kaikissa tarkasteltujen kuntien OPS:ssa. Tulosten perusteella perusopetuksen ruokakasvatus on monessa kunnassa terveys- ja hyvinvointi painotteista. Kouluruokailussa harjoitellaan terveellisen aterian koostamista, jonka lisäksi terveellistä ravintoa sekä ravinnon merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin käsitellään useiden eri ylä- ja alakoulun oppiaineiden sisällöissä.

Ruuanvalinta-teema painottui lähes kokonaan yläkouluun. Ruokaan ja syömiseen liittyviä valintoja käsitellään erityisesti yläkoulun kotitaloudessa, jossa ruuanvalintaa pohditaan useista eri näkökulmista. Alakoulussa teemaa käsiteltiin ainoastaan Hartolan ja Oulun OPS:ssa. Ruuanvalinnasta voisi hyvin keskustella oppitunneilla jo alakoulussa, sillä lapsuus on otollista aikaa vaikuttaa ruokavalintoihin ja syömistottumuksiin. Alakoulun ympäristöopissa käsitellään arjen terveystottumuksia ja ruuantuotantoa, johon voisi luontevasti liittää ruuanvalintaa käsitteleviä sisältöjä. OPS:ssa kouluruokailujen todettiin toimivan oppilaille mallina terveellisistä ruokavalinnoista. Pelkkä koululounaiden olemassaolo ei kuitenkaan riitä oppilaiden ruokavalintojen edistämiseen, vaan ruokailutilanteet vaativat lisäksi pedagogista suunnittelua ja ohjausta ruokakasvatuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. Ruokakasvatuksen aktiivisella toteuttamisella kouluympäristössä voidaan parantaa oppilaiden ruokailutottumuksia, mihin vaaditaan käytännön ohjausta sekä koko kouluyhteisön sitoutumista ruokakasvatukseen (Laitinen ym. 2022a).

Arvot ja asenteet -teemaa käsiteltiin vain muutamissa OPS:ssa. Tulosten perusteella arvojen ja asenteiden merkitystä ei ole tunnistettu perusopetuksen ruokakasvatuksessa. Monessa kunnassa kouluruokailun haasteena on se, että kaikki oppilaat eivät osallistu ruokailuun (Ruokavirasto 2022b). Oppilaiden arvopohja sekä ruokaan, kouluruokailuun ja ruuan tekijöihin kohdistuvat asenteet vaikuttavat heidän ruokavalintojen ja kouluruokailuun osallistumisen taustalla. Aikuisten ja nuorten myönteinen asenne yhdessä syömistä kohtaan edistää ruokailuun osallistumista (Fulkerson ym. 2006). Ruokahetkissä opettajien pedagogisena painopisteenä tulisi olla ruuan arvostus, mielihyvä ja nautinto, sillä ruuan kokemisen tavat opitaan mallintamalla aikuisia yhteisen pöydän ääressä (Kremer-Sadlik ym. 2022). Arvoilla ja asenteilla on merkittävä vaikutus ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumisessa, jonka takia perusopetuksessa olisi tärkeä vahvistaa ja edistää oppilaiden myönteistä asennetta ruokaa, kouluruokailua sekä ruuan tekijöitä kohtaan.

Keho ja aistit-teema esiintyi vain yksittäisissä OPS:ssa. Kehonkuvaan ja aistilähtöiseen oppimiseen liittyviä sisältöjä ei siis juuri käsitellä perusopetuksessa. Sara Nybergin Pro gradu -

tutkielmassa (2021) tutkittiin suomalaisten alakouluikäisten syömisen taitoa ja kehonkuvaa, jossa havaittiin, että oppilaiden kehomyönteisyys on alhaisempaa, mitä korkeammasta vuosiluokasta on kyse. Tutkimuksin on osoitettu, että kehotytyttömyys vaikuttaa ruokailutottumuksiin negatiivisesti ja voi vaikeuttaa yhdessä syömistä (Ribeiro-Silva ym. 2018, Silva Freitas ym. 2022). Alakoulussa olisi hyvä pyrkiä aktiivisemmin vahvistamaan oppilaiden kehomyönteisyyttä, joka näyttää heikentyvän ylemmille vuosiluokille siirryttäessä. Kehonkuvaa ja kehomyönteisyyttä voisi käsitellä oppitunneilla ylä- ja alakoulussa, jotta voitaisiin tukea kehomyönteisyyden jatkumoa läpi murrosiän vaiheiden. Alakoulun opetukseen voisi lisätä myös aistilähtöistä opetusta yhtenä ilmiöoppimisen menetelmänä, mikä vahvistaa laaja-alaista osaamista.

Tunteet-teemaa ei juuri käsitelty OPS:ssa. Tulosten perusteella tunteiden käsittelyä ei ole tunnustettu osaksi perusopetuksen ruokakasvatusta. Teemaa käsiteltiin ainoastaan Hartolan ja Hollolan OPS:ssa alakoulun ympäristöopin yhteydessä. Voisi todeta, että syömisen ja ruokien herättämistä tunteista tai tunteiden herättämisestä syömisestä ei keskustella peruskoululaisten kanssa. On kuitenkin mahdollista, että aiheista keskustellaan vapaamuotoisesti tai ruoka ja tunteet ovat läsnä yksittäisen opettajan ruokakasvatuksellisessa otteessa. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilöstön on onneksi todettu vain harvoin käyttävän ruokaa palkintona tai lapsen tunteiden säätelyyn (Helland ym. 2022). Ravitsemusta käsitteleviä opetussisältöjä voisi hyvin täydentää tunteita käsittelevillä aihepiireillä. Oppilaiden kanssa voitaisiin esimerkiksi keskustella siitä, miten tunteet vaikuttavat syömiseen ja minkälaisia tunteita erilaisiin ruokiin ja ruokailutilanteisiin liittyy.

Yhteiskunta ja talous -teema painottui OPS:ssa taloudellisuuden ja vastuullisuuden huomioimiseen ruokaosaamisessa, asumisessa ja kuluttajuudessa. Kuitenkin ruokapolitiikkaa tai ruuan ja yhteiskuntien vaikutuksista toisiinsa ei OPS:ssa käsitelty. Ruokapolitiikka käsittelee laajasti ruuan tuotantoon, jatkojalostukseen, jakeluun ja kulutuksen liittyviä aiheita, jonka lisäksi sillä voidaan edistää kansalaisten ravitsemusta ja hyvinvointia (Maa- ja metsätalousministeriö 2023a). Ruokaturvalla tarkoitetaan tilaa, jossa kaikilla on fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset mahdollisuudet saada riittävästi ravitsevaa ja turvallista ruokaa, mikä mahdollistaa aktiivisen ja terveen elämän. Tulevaisuudessa ruokaturvaa haastavat globaalit ruuan kysynnän kasvu ja

vesivarojen hupeneminen. (Maa- ja metsätalousministeriö 2023b.) Perusopetuksessa ruokakasvatuksen yhteiskuntaa ja taloutta käsitteleviä aihepiirejä voisi täydentää ruokapolitiikkaa, ruokaturvaa sekä ruuan ja yhteiskunnan välisiä yhteyksiä käsittelevillä sisällöillä.

Ruokakasvatus painottui OPS:ssa perusopetuksen oppiaineista selkeästi yläkoulun kotitalouteen. Kotitalous oli ainoa oppiaine, jonka yhteydessä käsiteltiin kaikkia Laitisen ym. (2021) tutkimuksessa määritettyjä ruokakasvatuksen teemoja tunteet-teemaa lukuun ottamatta. Ruokakasvatuksen teemoista 'ruuanvalinta', 'ruuanvalmistus', 'yhteisöllisyys', 'yhteiskunta ja talous', 'media' sekä 'arvot ja asenteet' olivat oppiaineista edustettuina lähes täysin yläkoulun kotitaloudessa ja alakoulussa teemat mainittiin vain yksittäisissä OPS:ssa. Kotitalous on yläkoulun oppiaine eikä sitä pääsääntöisesti opeteta alakoulussa (Opetushallitus 2016). Vain yksittäisissä OPS:ssa kerrottiin kotitalouden valinnaisaineiden ja kurssien järjestämisestä myös alakoulussa. Yksin kotitalous ei muodosta opetusjatkumoa kaikille perusopetuksen oppilaille, koska kotitaloutta ei pääsääntöisesti opeteta alakoulussa ja yläkoulussa se on 7. vuosiluokasta eteenpäin vain valinnaisaine.

Tutkielman tulosten perusteella ruokakasvatuksen integroiminen eri oppiaineiden sisältöihin ja ruokakasvatuksen opetusjatkumo ei täysin toteudu perusopetuksessa. Ruokakasvatusta voitaisiin integroida nykyistä laajemmin eri ylä- ja alakoulun oppiaineisiin. Ruokakasvatus ei voi rakentua vain yhden oppiaineen varaan, vaan sen tulisi jakautua laajasti kouluruokailuun, rehtorin johdolla koulun kulttuuriin sekä eri ylä- ja alakoulun oppiaineisiin. Pedagoginen ruokakasvatus tavoittaisi näin paremmin kaikki perusopetuksen oppilaat ja tukisi ruokakasvatuksen oppimisjatkumoa varhaiskasvatuksesta perusopetukseen ja perusopetuksesta toisen asteen opintoihin.

6.1 Tutkielman luotettavuuden arviointi

Tutkielman aineisto koostui virallisista asiakirjoista, jotka toimivat asianmukaisena aineistona vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tutkielman aineistossa oli kuntia jokaisesta Manner-Suomen

maakunnasta, joten mahdolliset alueelliset erot on tutkielmassa huomioitu lisäten sen luotettavuutta ja tulosten yleistettävyyttä. Kuntien opetussuunnitelmien sisältö oli vaihtelevaa ja yhtenäinen linjaus kuntien omissa tarkennuksissa käsiteltävästä sisällöstä puuttui, mikä toi haastetta aineiston tulkintaan. Toisissa OPS:ssa esiintyi runsaasti kuntien omia tarkennuksia, kun taas toisissa niitä ei juuri ollut. Ruokakasvatus-termiä ei opetussuunnitelmissa juuri käytetty ja ruokakasvatusta käsittelevä sisältö oli ripoteltuna OPS:ssa useiden eri osioiden alle. Aineiston analysoinnin teki vain yksi henkilö, joten tutkielman lopputuloksiin on voinut vaikuttaa tutkielman tekijän subjektiivinen tulkinta ruokakasvatukseen yhdistettävästä sisällöstä.

Tutkielman tavoitteet onnistuivat hyvin ja tulokset vastasivat laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkielmassa kuntien OPS:n ruokakasvatussisältöä ja ruokakasvatuksen teemojen esiintyvyyksiä on esitetty sekä tekstilainauksien että kuvien muodossa. Deduktiivinen teemoittelu sopi hyvin tutkielmaan tutkimusmenetelmäksi. Tutkielmassa hyödynnetyt 14 ruokakasvatuksen teemaa olivat laajasti eri aihepiireistä, joita hyödyntämällä saatiin selville, mitkä ruokakasvatukseen liittyvät asiat OPS:ssa nousivat esille ja mitkä puolestaan jäivät jopa täysin käsittelemättä. Haastetta teemoitteluun toi se, että jotkin ruokakasvatusta käsittelevät sisällöt saattoivat olla luokiteltavissa useampaan eri teemaan.

7 Johtopäätökset

Tutkielman tulosten perusteella ruokakasvatusta käsitellään yksipuolisesti kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmissa. Joissain OPS:ssa kuntien omia tarkennuksia ruokakasvatuksesta oli runsaasti, kun taas toisissa niitä ei juuri ollut.

Ruokakasvatuksen teemoista OPS:ssa käsiteltiin eniten ruokailua ja toiseksi eniten terveys ja hyvinvointi -teemaa. Vähiten käsitelty teema oli tunteet ja toiseksi vähiten keho ja aistit. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että syömisen henkilökohtaista ulottuvuutta ei ole tunnistettu perusopetuksessa. Eri teemoja olisi tarpeen käsitellä nykyistä laajemmin perusopetuksen ruokakasvatuksessa, joka vaikuttaa monessa kunnassa olevan kouluruokailu- sekä terveys- ja hyvinvointipainotteista. Ruokakasvatuksen teemat olivat laajemmin edustettuina yläkoulussa kuin alakoulussa. Perusopetuksen ruokakasvatus tavoittaa siten eri tavalla eri ikäiset oppilaat eikä ruokakasvatuksen oppimisjatkumo täysin toteudu. Alakoulun tueksi kehitetty Maistuva koulu -sivusto (www.maistuvakoulu.fi) tarjoaa valmiita oppituntisisältöjä, verkkokoulutuksen ja työkaluja ruokakasvatukseen. Maistuva koulu -toimintamalli osoittaa, että ruokakasvatuksen oppimisjatkumon vahvistaminen alakoulussa on mahdollista (Laitinen ym. 2022c).

Perusopetuksen ruokakasvatus painottuu selkeästi kouluruokailuun ja oppiaineista yläkoulun kotitalouteen. Osassa OPS:ssa ruokakasvatusta käsiteltiin pelkästään kouluruokailun ja yläkoulun kotitalousopetuksen yhteydessä. Siten ruokakasvatuksen integroiminen eri oppiaineiden sisältöihin ei täysin toteudu perusopetuksessa. Jotta ruokakasvatus tavoittaisi paremmin kaikki perusopetuksen oppilaat, tulisi ruokakasvatuksen ulottua nykyistä laajemmin rehtorin johtamaan koulun kulttuuriin sekä useiden eri oppiaineiden opetukseen niin ylä- kuin alakoulussakin.

Tulevaisuudessa OPS:n ruokakasvatussisältöä voisi kehittää yhteneväisemmäksi siten, että kaikissa kuntien OPS:ssa olisi kerrottu ruokakasvatukselle asetetuista tavoitteista ja siitä, miten

ruokakasvatusta toteutetaan perusopetuksessa. Perusopetuksen ruokakasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin voisi lisätä konkreettisia toimintaehdotuksia ruokakasvatuksen edistämiseen ja esimerkkejä paikallisten opetussuunnitelmien kirjauksista, mitkä voisivat auttaa perusopetuksen ruokakasvatuksen suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa.

Lähteet

Birch LL, Fisher JO. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics* 1998;101:539–549.

Contento I, Balch G.I, Bronner Y.L, Lytle L.A, Maloney S.K, Olson C.M, Swadener S.S. 1995. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs, and research: a review of research. *Journal of Nutrition education* 1995;27:355–364.

Elsden-Clifton J, Futter-Puati D. 2015. Creating a Health and Sustainability Nexus in Food Education: Designing Third Spaces in Teacher Education. *Aust J environ educ* 2015;31:86–98.

Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M. 2006. Adolescent and Parent Views of Family Meals. *Journal of the American Dietetic Association* 2006;106:526–532.

Gibson EL, Kreichauf S, Wildgruber A, ym. 2012. A narrative review of psychological and educational strategies applied to young children's eating behaviours aimed at reducing obesity risk: Healthy eating strategies in preschool. *Obesity Reviews* 2012;13:85–95.

Helland SH, Bjørkkjær T, Grasaas E, Øverby NC. 2023. Staff feeding practices, food neophobia, and educational level in early education and care settings: A cross-sectional study. *Appetite* 2023;180:106379.

Janhonen K, Mäkelä J, Palojoki P. 2015. "Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun", julkaisussa Janhonen-Abuquah H, Palojoki P (toim.), Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Helsinki: Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisu. 2019;38:107–120.

Johnson SL. 2016. Developmental and Environmental Influences on Young Children's Vegetable Preferences and Consumption. *Advances in Nutrition* 2016;7:220S-231S.

Kremer-Sadlik T, Morgenstern A. 2022. The reflective eater: Socializing French children to eating fruits and vegetables. *Appetite* 2022;172:105954.

Laitinen AL, 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* 2021;123:404–427.

Laitinen AL, Antikainen A, Mikkonen S, ym. 2022a. Implementation of food education in school environments improves pupils' eating patterns and social participation in school dining. *Public Health Nutr* 2022;25:3548–3558.

Laitinen AL, Talvia S, Tilles-Tirkkonen T. 2022b. Ruokakasvatus on osa alakoulun pedagogiikkaa. *Kasvatus* 2022;1:97–100.

- Laitinen AL, Antikainen A, Mikkonen S, Kähkönen K, Talvia S, Varjonen S, Paavola S, Karhunen L, Tilles-Tirkkonen T. 2022c. The "Tasty School" Model Is Feasible for Food Education in Primary Schools. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2023;36:75-85.
- Lakka T.A, Talvia S, Sääkslahti A, Haapala E. 2019. "Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotaudin ehkäisy", julkaisussa Pietilä A.M, Terkamo-Moisio A, Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. University of Eastern Finland. Publications of the University of Eastern Finland, General series 2019;26:133–166.
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. Annettu Naantalissa 29.6.2021. Saatavana sähköisesti: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210612#Pidm45053757024368>. (Luettu 1.12.2022)
- Maa- ja metsätalousministeriö. 2023a. Ruokapolitiikka. <https://mmm.fi/ruoka-ja-maatalous/politiikka/ruokapolitiikka> (Luettu 16.1.2023).
- Maa- ja metsätalousministeriö. 2023b. Ruokaturva. <https://mmm.fi/ruokaturva> (Luettu 5.2.2023).
- Nyberg S. 2021. Alakouluikäisten syömisen taito ja kehonkuva. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.
- Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus 2016.
- Opetushallitus. 2023a. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>. (Luettu 14.3.2023)
- Opetushallitus. 2023b. Ruokakasvatusteema paikalliseen opetussuunnitelmatyöhön. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruokakasvatusteema-paikalliseen-opetussuunnitelmatyohon>. (Luettu 14.3.2023)
- Opetushallitus. 2023c. S1 Ruokaosaaminen ja ruokakulttuuri. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/s1-ruokaosaaminen-ja-ruokakulttuuri>. (Luettu 4.4.2023)
- Perusopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavana sähköisesti: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. (Luettu 3.11.2022)
- Ribeiro-Silva R de C, Fiaccone RL, Conceição-Machado MEP da, Ruiz AS, Barreto ML, Santana MLP. 2018. Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria* 2018;94:155–161.
- Ruokavirasto. 2022a. Koululaiset. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>. (Päivitetty 13.5.2022)

Ruokavirasto. 2022b. Perusopetus. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/perusopetus/>. (Päivitetty 21.9.2022)

Ruokavirasto 2022c. Ravitsemuksella hyvinvointia. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/>. (Päivitetty 16.5.2022)

Ruokavirasto. 2022d. Ravitsemusterveyden edistämisen määritelmä. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen/mita-on-ravitsemusterveyden-edistaminen/>. (Päivitetty 21.9.2022)

Ruokavirasto. 2022e. Varhaiskasvatus ja perusopetus. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/>. (Päivitetty 21.6.2022).

Silva Freitas RM, Brandão TBC, Cardoso da Silveira JA, Souza Oliveira J, Longo-Silva G, de Menezes RCE. 2022. Commensality and eating patterns in adolescents: An analysis from structural equation modeling. *Appetite* 2022;178:106183.

Sutter C, Metcalfe JJ, Tucker L, ym. 2019. Defining Food Education Standards through Consensus: The Pilot Light Food Education Summit. *Journal of School Health* 2019;89:994–1003.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2022a. Hyvinvointijohtaminen kunnassa. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>. (Päivitetty 9.9.2022)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2022b. Kunnan hyvinvointikertomus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus> (Päivitetty 19.10.2022)

Tuomi J, Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos (1. painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018.

Tuominen N. 2022. Ruokakasvatuksen rooli kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Kandidaatintutkielma. Itä-Suomen yliopisto 2022.

Valtioneuvosto. 2022. Mikä sote-uudistus? <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti->. (Päivitetty 7.10.2022)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.

Tutkimassa analysoidut kuntien perusopetuksen opetussuunnitelmat:

Asikkala: <https://asikkala.fi/wp-content/uploads/2021/09/Asikkalan-kunnan-perusopetuksen-opetussuunnitelma.pdf>

Hankasalmi: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/hankasalmi>

Hartola: <https://hartola.fi/wp-content/uploads/Hartolan-kunnan-opetussuunnitelma.pdf>

Helsinki: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/24314421>

Hollola:

<https://peda.net/hollolakarkola/hejpo2/hejpo2!file/download/f65f52e7929a07a3970df66d3c6bd928df71d9bc/Hollolan%20perusopetuksen%20opetussuunnitelma%20valiokuntaan%2024062020.pdf>

Hämeenlinna: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/4181340>

Iitti: <https://peda.net/iitti/yk/ops-2016/ops-2016/ikpo2:file/download/0af4497a58d718d716d4a696a42f24069ba78623/litin%20kunnan%20perusopetuksen%20OPS%202016.pdf>

Inari: http://www.inari.fi/media/tiedostot-2016/sivistys-2016/koulut//inarin-kunnan-perusopetuksen-suomenkielisen-opetuksen-ops-1.8.2016_siv.ltk-15.6.2016_c2-a7-34.pdf

Joensuu ja Liperi: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ops2016/opetussuunnitelmat/jspo>

Jyväskylä: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/jyvaskyla>

Jämsä: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/jamsa2>

Kannonkoski: <https://peda.net/kannonkoski/kannonkoskenkoulu/kannonkoski>

Kajaani: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/22332170>

Karstula: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/karstula>

Kihniö: <https://www.kihnio.fi/koulut-ja-opiskelu/opetussuunnitelmat>

Kitee: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/8840607>

Kokkola: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/4084732>

Kouvola: <https://peda.net/kouvola/perusopetus/koulut/ky/ops2/ejpo>

Kuopio: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/7679792>

Lahti: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/4041413>

Lapinlahti: https://peda.net/lapinlahti/perusopetus/martikkalan-koulu/opetussuunnitelmat2/opetussuunnitelmat/po1:file/download/150d3dc2fa9f3664ed1d9af07b885bb46d347452/Perusopetuksen%20opetussuunnitelma_14.6.2016.pdf

Lappeenranta: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/8821790>

Liminka: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/5613417>

Mikkeli: <https://www.oppiminen.mikkeli.fi/opetussuunnitelmat/mikkelin-perusopetuksen-opetussuunnitelma-1-8-2016-alkaen/>

Mäntyharju: <https://www.mantyarju.fi/wp-content/uploads/2021/01/m%C3%A4ntyharjun-perusopetuksen-opetussuunnitelma-2016.pdf>

Oulu: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/4084738>

Paltamo: <https://www.paltamo.fi/media/korpitien-koulu/perusopetuksen-ops.pdf>

Parkano: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/3985060>

Pori: <https://peda.net/pori/perusopetus/opetus/ok22>

Raahe: <https://www.raahe.fi/sites/raahe.fi/files/opetustoimi/OPS2016.pdf>

Rovaniemi: <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=562870ad-48f7-4d5c-8f84-fca981e393ed>

Ruokolahti: <https://sites.google.com/edu.ruokolahti.fi/ops/etusivu>

Sastamala: <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22>

Seinäjoki: <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2020/04/Perusopetuksen-opetussuunnitelma.pdf>

Tampere: <https://ops.tampere.fi/perusopetus/?school=>

Turku: <https://blog.edu.turku.fi/ops2016/hyvakstytyt/paikalliset-suunnitelmat/>

Vaasa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/8843534>

Viitasaari ja Pihtipudas: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/viitasaari2>