

TEKSTI: Marjut Huhtala
KUVAT: Marjut Huhtala, Tero Honkaniemi

Kouluruokailua osallistavalla otteella

Myönteinen kouluruokailupuhe ja lukuisat tapahtumat ja hankkeet ovat viime vuonna juhlitun kouluruokailun 70-vuotismerkivuoden parasta perintöä.

Tutkija, ruokakasvatuksen asiantuntija, KT **Kristiina Janhonen** katsoo kouluruokailun tulevaisuuteen valoisasti. Hän toivoo juhluvuonna toteutettujen tempausten jäävän osaksi koulujen toimintaa teemavuoden jälkeenkin. ”Aina tulee uusia koululaissukupolvia, joille kouluruokailu on markkinoitava ainutlaatuisena juttuna”, Janhonen muistuttaa.

Janhonen on väitellyt oppilaita osallistavasta ruokakasvatuksesta, joten aihe on hänelle varsin tuttu. Oppilaita kannattaa kuunnella ja tarttua tosissaan nuorten kehittämiseen.

Tutkimukseen osallistuneille yhdeksäsluokkaisille erityisen tärkeä teema ruoan maun lisäksi oli ruokailutilanteen sosiaalinen puoli: ”Oppilaat nauttivat saadessaan viettää ruokailussa aikaa kavereiden kanssa keskustellen ja kuulumisia vaihtaen. Nuorille merkityksellisten teemojen huomiointi kouluruokailun kehitystyössä on tehokas tapa innostaa oppilaat mukaan”, Janhonen painottaa.

”Suomalaisen kouluruokailun tavoitteet ja painopisteet ovat menneiden vuosikymmenten aikana muuttuneet paljon”, Janhonen korostaa ja viittaa sen järjestämisen alkuaikoihin. Kouluruokailun historian alkuvaiheet sijoittuvat ajankohtaan, jolloin niukkuus oli tavanomaista monissa kodeissa. Kouluruoka avitti vähävaraisten perheiden ruokahuoltoon ja oli tarpeellinen yhteiskunnallinen tuki lapsiperheille.

”Nykypäivänä kouluruokailun merkitys on laajentunut ravinnon tarjoamisesta kokonaisvaltaiseksi ruokakasvatustapahtumaksi. Kouluruoka on muutakin kuin mitä lautasella näemme. Kouluruokailutilanne mahdollistaa valtavan hienon alustan arjen taitojen ja tapakulttuurin



opetteluun sekä ruokatajun kehittymisen tukemiseen”, Janhonen iloitsee. Ruokataju ruokakasvatuksen tavoitteenä merkitsee omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista sekä omien valintojen laajempien vaikutusten hahmottamista.

Osallistamista ja ilmiöoppimista

”Kouluissa tapahtuva ruokakasvatusta on tulevaisuudessa entistä osallistavampaa”, uskoo Janhonen. Opetussuunnitelman myötä ilmiöoppiminen ulottuu mahdollisimman moneen oppiaineeseen ja koulun arkeen laajemminkin. Janhosen mielestä ilmiöoppimista voidaan mainiosti soveltaa kouluruokailussa. Tämä voisi tarkoittaa jonkun laajan kysymyksen tai teeman tutkimista havainnollistavien sovelluksien sekä käytännönläheisiä ratkaisuja hakien.

”Kouluruokailu tarjoaa erinomaiset edellytykset mallintaa esimerkiksi kestävä kehityksen toteutumista ohjaamalla oppilaita ekologisiin ruokavalintoihin, kierrättämiseen ja hävikin vähentämiseen.” Muina ruokakasvatuksen esimerkkeinä hän mainitsee maistelulaboratoriot ja erilaiset makuraadit, joiden avulla lapsia ja nuoria voidaan tutustuttaa vaikkapa erilaisiin kasvisperäisiin proteiinilähteisiin ja kannustaa monipuoliseen kasvisten syöntiin.

Miten kaikki osallistuisivat?

Alakoulussa oppilaat saapuvat ruokailuun ja toimivat ruokailutilassa opettajien vahvasti tukemana sekä heidän ohjauksessaan. Jo tämänkin ansiosta pienet koululaiset syövät kouluruokaa tyypillisesti paremmin yläkoululaisiin

Tulevaisuuden kouluruokailun muutosajurit

Kestävä kehitys

Ilmastonmuutos ohjaa ruokailutottumuksia. Toimintatapojen muutokseen pakottavia tekijöitä voi syntyä myös ennakoimattomasti. Kasvisruokailu arkipäiväistyy, kuten vaihtoehtoisten proteiinien käyttö. Hävikkitietoisuus kasvaa.

Oppilaiden osallistaminen

Osallistaminen ulottuu koulun kaikkien toimintaan. Kouluruokailua kehitetään yhdessä oppilaiden kanssa. Osallistuva oppilas harjaantuu vastuunottoon ja oppii tekemään omaa kasvua tukevia päätöksiä. Kouluruokailun sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys korostuu. Kouluruokailuympäristöt monipuolistuvat ja virikkeellistyvät.

Ilmiöoppiminen

Ruokakasvatuksessa korostuu ilmiöoppiminen. Kouluruokailu tarjoaa monipuolisen alustan ilmiöoppimiselle. Ruuan ja ruokakasvatuksen ympärille fokuoituvien ilmiöiden yhdessä tutkiminen lisäävät oppilaiden osallisuutta.



Kristiina Janhonen

Koulutus: kokki, kotitalousopettaja, KT
Ammatti: tutkija
Väitöskirja: Adolescents' Participation and Agency in Food Education. Helsingin yliopisto, 2016.

verrattuna. Yläkouluvaihe asettaa omat haasteensa kouluruokailulle, minkä näemme myös ruokailijamäärissä.

Janhosen mukaan syömättömyys on osa nuorten itsestäytymisvaiheeseen kuuluvaa ilmiötä. Ruokailun väliin jättäminen ei liity aina ruuan laatuun, vaan sen taustalla voi olla myös kokemus vertaispaineesta ja halu kuulua joukkoon. ”Jos kaveriporukan enemmistö päättää mennä kioskille tai pikaravintolaan koululounaan sijaan, niin usein vain mennään joukon mukana. Tutkimukseni nuoret pelkäsivät yksin jäämistä. Herkässä kehitysvaiheessa on vaikea toimia ryhmän päätöksen vastaisesti. Kun nuoret saivat mahdollisuuden pohtia kouluruokailua eri näkökulmista, moni havahtui itsekin huomaamaan, että kielteinen asenne tarttuu helposti ja voi olla osittain liioiteltua.”

Syömättömyydelle ei kuitenkaan saa antaa periksi. Nuorten kanssa keskustellen voidaan tehdä vertaispaineen vaikutuksia näkyviksi ja harjoitella rohkeutta olla myös välillä eri mieltä kavereiden kanssa. Vaikka nuorilta tulisi ikävääkin kritiikkiä, on aikuisen tehtävänä ottaa palaute hermostumatta vastaan. ”Jos aikuinen hermostuu, niin peli on menetetty”, Janhonen korostaa ja muistuttaa, että moni nuori tarvitsee vielä harjaantumista rakentavan palautteen antamisesta tai ylipäätään kritiikin sanoittamisesta asiallisesti. Ruokakasvattajan tehtävä on tukea näiden taitojen opettelua yhdessä.

Kuuntelua vai aktiivista kuulemista?

Osallistaminen ja nuorten kuuleminen ovat avainasemassa, kun tavoitteena on saada oppilaat aktiivisesti mukaan. ”Ruokapalveluhenkilöstön ja koulun kaikkien aikuisten on oltava rohkeasti läsnä ruokailutilanteessa ja näytettävä esimerkkiä. Palautekyselyjen teettäminen on tärkeä osa kehittämistyötä, mutta oppimisen näkökulmasta vieläkin hedelmällisempiä ovat päivittäiset keskustelut ja luonnollinen vuorovaikutus itse kouluruokailutilanteessa”, Janhonen painottaa.

”On myös hyvä, että palautteisiin vastataan ja kerrotaan oppilaille, mitä kehittämishetkille aiotaan tehdä. Kaikkien tehokkainta on lähteä viemään parannusehdotuksia oppilaiden kanssa yhdessä eteenpäin. Tässä voitaisiin aiempaa monipuolisemmin hyödyntää myös yhteis-





työtä eri oppiaineiden, kuten kotitalouden, terveystiedon, ympäristöopin ja biologian kanssa.”

Vaikka kouluruokailun määrärahoihin ei päästäisikään vaikuttamaan, pienelläkin budjetilla voi aina tehdä jotakin. Janhonen opastaa esimerkiksi kiinnittämään huomiota ruokailutilan akustiikkaan ja pöytäjärjestelyihin. Häly, kiire ja rauhaton ympäristö eivät houkuttele syömään tai ainakaan viipymään kouluruokailussa.

Janhonen kannustaa kuuntelemaan nuoria herkällä korvalla mutta niin, että kouluruokailun reunaehdot tehdään kaikille selväksi. ”Koululaisten on hyvä tietää, että ruokaa valmistetaan rajallisella budjetilla. Liikaa ei kuitenkaan kannata juutua negatiivisuuteen eikä sälyttää aikuisille kuuluvia haasteita nuorten pohdittaviksi.”

Kouluruokailuhankkeet ja -suositukset arjen työkaluiksi

Kouluruokailusuosituksen olemassaolo ei takaa vielä mitään, jos niiden oppeja ei oteta aktiivisesti käyttöön. Janhonen ehdottaa kouluille yhteisiä moniammatillisia koulutuksia aiheen tiimoilta. Hän on itsekin osallistunut puhujana ja kouluttajana tilaisuuksiin, joissa on ollut mukana niin opettajia ja rehtoreita kuin ruokapalveluhenkilöstöä. ”Tällaiset kohtaamiset ovat aina antoisia. Keskustelujen perusteella on voitu poistaa ennakkoluuloja ja tietämättömyyttä. Aina eri osapuolet eivät tiedä toistensa menettelytavoista, ja on voinut syntyä ristiriitoja. Vuorovaikutuksella ja aidoilla kohtaamisilla päästään asioissa eteenpäin.”

Suomessa on suunniteltu paljon loistavia työkaluja oppilaiden osallistamisen, kestäväen kehityksen, ravitsemuslaadun ja yhteisöllisyyden kehittämiseksi. Janhonen toivoo, että hankkeiden tulokset ja tuotetut materiaalit otettaisiin laajasti käyttöön ja olemassa olevia aineistoja hyödynnettäisiin aktiivisesti. Tuoreina esimerkkeinä hän mainitsee Maistuva koulu -hankkeen (maistuvakoulu.fi) ja Ruokatutka-kampanjan (ruokatutka.fi).

Janhonen toivoo, että tulevaisuudessa kouluruokailun vaikuttavuutta tarkastellaan entistä systemaattisemmin. ”Meillä tulisi olla aktiivisesti ja laaja-alaisesti käytössä indikaattoreita, joilla mitataan esimerkiksi oppilaiden osallistamisastetta, kouluruokailun menekkiä ja osallistujamääriä sekä hävikin määrää. Vaikuttavuuden säännöllinen arviointi loisi vankan pohjan kouluruokailun resursoinnille tulevaisuudessa.”

Materiaaleja kouluruokailun ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tueksi

- Kouluruokailusuositus (VRN, OPH ja THL laadittu yhteistyössä asiantuntijaverkoston kanssa)
- Kouluruokadiplomi ja Makuaakkoset-diplomi (Ammattikeittiöosaajat ry),
- www.kouluruokadiolomi.fi ja www.makuaakkosetdiplomi.fi
- Kouluruoka-agentti, Ruokavisa (Ruokatieto yhdistys ry)
- Maistuva koulu, Makukoulu (Itä-Suomen yliopisto ja Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry)
- www.makukoulu.fi; www.sapere.fi (Turun yliopisto)
- Ruokatutka (Cocomms, Ruukku ry, Itä-Suomen yliopisto, Ammattikeittiöosaajat ry)
- www.ruokatutka.fi
- Parempaa kouluruokaa -kouluruokakilpailu (Continental Foods Finland)
- Kouluruokailu- ja ravitsemussuositusten jalkautus -videomateriaali (Viestintävalkea)
- ELO-säätiön Kouluruokapäivän YouTube-kanavan videokoosteet Suomessa kehitetyistä ruokakasvatuksen kehittämistyökaluista (<https://www.youtube.com/channel/UCI6yK5K65TNxy5hqX0g4nQg>)
- Ruokataju on omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista, <https://www.kotitalouslehti.fi/ruokataju-on-omako>