



HYTE-toimintamalli

2 / 2021

Maistuva koulu

Toimintamallin kuvaus: Tanja Tilles-Tirkkonen, Aija Laitinen, Amma Antikainen, Leila Karhunen, Kaisa Kähkönen, Silja Varjonen, Saira Paavola, Katri Lyytikäinen & Aliisa Hyvönen

Toimintamallin vertaisarviointi: Maijaliisa Erkkola, Raisa Valve & anonyymi arvioitsija

Hyvinvointia ja terveyttä edistävien toimintamallien arviointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Institutet för hälsa och välfärd

Finnish Institute for Health and Welfare

www.thl.fi



2 / 2021

Toimitus

hytearviointi@thl.fi

Päätoimittaja

Projektipäällikkö, Marika Kylänen
(etunimi.sukunimi@thl.fi, 029 524 7882)

Toimittaja

Kehittämispäällikkö, Elisa Kostiainen
(etunimi.sukunimi@thl.fi, 029 524 8602)

Taittäjä

Projektiassistentti, Jenni Lintunen

Julkaisija

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö
Mannerheimintie 166, A4
PL 30, 00271 Helsinki
Puh/tel +358 29 524 6000
www.thl.fi

Julkaisusarja

HYTE-toimintamalli
ISSN 2737-2936 (verkkójulkaisu)

Julkaisupaikka

HYTE-toimintamallien arvioinnit verkossa:
<https://thl.fi/hytearviointi>

Arkistointi

HYTE-toimintamallien arviointien arkistointi,
Julkari:
<https://www.julkari.fi/>

HYTE-toimintamallin lähetys arviointiin

hytearviointi@thl.fi

Sosiaalinen media

Twitter
https://twitter.com/HYTE_arviointi
LinkedIn
<https://linkedin.com/company/hyte-toimintamallien-arviointi>

HYTE toimintamallien arviointi

Hyvinvointia ja terveyttä edistävien (HYTE) toimintamallien arviointi on avoin tiedolla johtamisen palvelu, jonka kehittäminen alkoi THL:ssä vuonna 2019. Palvelu tarjoaa vertaisarvioitua tietoa näyttöön perustuvista toimintamalleista, joita julkaistaan HYTE-toimintamalli-julkaisusarjassa.

Arviointiin otetaan HYTE-toimintamalleja eri aloilta, jotka edistävät hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja osallisuutta, edistävät yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta, ehkäisevät eriarvoisuutta, hyvinvointi- ja terveyseroja, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, sekä edistävät sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävästä kehityksestä.

HYTE-toimintamalli-julkaisusarja

HYTE-toimintamalli-julkaisusarjassa on julkaistu toimintamallien arviointeja vuodesta 2019 lähtien. Jokainen toimintamalli käy läpi systemaattisen arviointiprosessin, joka tehdään yhteismitallisin kriteerein. Arvioinnit perustuvat toimintamallin edustajan kuvaukseen toimintamallista ja vähintään kahden arvioitsijan lausuntoon. Arviointi tehdään asteikolla 1-5 (heikko-erinomainen). Arvioinnin kohteena on toimintamallien vaikuttavuus, näyttö ja sovellettavuus käytäntöön. Arviointi on luonteeltaan kehittävä.

Arvioitsijoina voivat toimia toimintamallin riippumattomat asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat. Menetelmänä on avoin vertaisarviointi, joka on laadunvarmistuksen ja kehittämisen keino. Arvioitsija voi valita tekeekö hän arvioinnin anonyymisti vai avoimesti.

Julkaisu sisältää toimintamallin edustajan tekemän kuvauksen toimintamallista ja yhteenvedon arvioitsijoiden lausunnoista.

HYTE-toimintamalli-julkaisusarjan kielet ovat suomi, ruotsi ja englanti. Jokainen arviointi julkaistaan erillisenä pdf-tiedostona thl.fi-sivuilla ja arkistoidaan Julkariin.

Tiivistelmä

Toimintamallin nimi: Maistuva koulu

Tausta ja tavoite: Ruokakasvatus on osa koulujen opetussuunnitelman mukaista toimintaa, jonka tulee näkyä ruokailutilanteissa, oppiaineissa ja koko koulun toimintakulttuurissa. Maistuva koulu tarjoaa osallistavan, kouluympäristöön sovitettun mallin alakoulun ruokakasvatukseen. Mallin avulla ruokakasvatus liitetään osaksi koulujen opetus- ja kuntien hyvinvointisuunnitelmia.

Käyttö: Suomessa käyttö alkanut vuonna 2019. Kuntia, joissa ollut käytössä: Järvenpää, Salo, Sotkamo, Kuopio, Siilinjärvi, Iisalmi, Tornio, Kärkölä, Sulkava, Asikkala, Leppävirta, Rovaniemi, Taipalsaari, Iitti, Nurmes ja Kaavi.

Kohderyhmä: Alakoulun oppilaat, opetus- ja kasvatushenkilöstö sekä ruokapalvelut, kunnan opetustoimi, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijat ja oppilaiden perheet.

Soveltuvuus eri kohderyhmiin: Voi soveltuvin osin hyödyntää myös yläkoulussa ja varhaiskasvatuksessa.

Menetelmä: Maistuvan koulun käyttö alkaa ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arvioinnilla, jonka tulosten pohjalta suunnitellaan toimintaa ja käytänteitä koulussa. Sivustolla on maksutonta aineistoa koulujen henkilöstön osaamisen tukemiseen sekä ideapankki ruokakasvatuksen käytännön toteuttamiseen osana kouluruokailua ja oppitunteja. Ruokailun ja ruokakasvatuksen arviointi tarjoaa indikaattoritietoa kunnan hyvinvointijohtamisen tueksi, hyödynnettäväksi mm. osana hyvinvointikertomustyötä. Maistuva koulu hyödyntää useita terveyden edistämisen viitekehyksiä ja lähestymistapoja: Sosioekologinen malli, Koko koulun lähestymistapa, Itsemääräämisteoria, Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapa ja Tuupaus. Oppilaille suunnatuissa sisällöissä hyödynnetään Sapere-menetelmää, KEHUVA-lähestymistapaa, Tietoista syömistä sekä Syömisen taito -mallia.

Seuranta ja arviointi: Koulut arvioivat ja seuraavat toimintamallin vaikutuksia nykytila.fi-verkkopalvelun avulla. Nykytila.fi avulla Maistuva koulu -toiminnasta ja ruokakasvatuksen tilasta saadaan aluekohtaista tietoa, jonka avulla voidaan tehdä kunta- ja/tai maakuntakohtaista arviointia.

Tulokset ja vaikutukset: Tutkimuksen mukaan oppilaat söivät koululounasta monipuolisemmin ja osallistuivat vahvemmin kouluruokailun suunnitteluun. Opettajat saivat enemmän oppimateriaaleja ja tukea ruokakasvatustyöhön. Opettajien mukaan malli soveltuu hyvin alakouluun, on hyödyllinen ja helppokäyttöinen.

Vaikuttavuus: Ei ole tutkittu.

Kustannusarvio: Mallia toteutetaan osana koulun normaalia toimintaa, eikä siitä muodostu lisäkustannuksia.

Kustannusvaikuttavuus: Ei ole tutkittu.

Jatkokehittäminen: Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Itä-Suomen yliopisto kehittävät ja jalkauttavat Maistuvaa koulua koko Suomeen.

Avainsanat: koulu, kokonaisvaltainen ruokakasvatus, lasten ravitsemus, kunta, hyvinvointisuunnitelma, indikaattori

Teema-alueet: Elintavat, Hyvinvointi- ja terveyserot, Hyvinvointijohtaminen, Kansantautien ehkäisy, Koulutus, Mediakasvatus ja -lukutaito, Osallisuus, Perheiden hyvinvointi, Ravitsemus, Suun terveys, Yhdenvertaisuus, Yhteisöllisyys

Toimintamallin yhteyshenkilö Suomessa: Tanja Tilles-Tirkkonen, tanja.tilles-tirkkonen@uef.fi ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, info@ruokakasvatus.fi

Toimintamallin arvioitsijat: Maijaliisa Erkkola, Raisa Valve ja anonyymi arvioitsija

Kansalliset verkkosivut: www.maistuvakoulu.fi, www.nykytila.fi

Kansainväliset verkkosivut: www.maistuvakoulu.fi/info/english/

Arviointiluokka: Uusi toimintamalli kansallisesti ja kansainvälisesti

Kokonaisarviointi: 4/5 (kiitettävä)

Maistuva koulu on kiitettävä toimintamalli, joka vastaa tarpeeseen ja jonka laajan materiaalin vaikuttavuus on tutkimuksen avulla todennettu. Sisältää ruokakasvatuksen seurantatyökalun, joka tukee HYTE-toimintaa.

Toimintamallin pitkäaikainen seurantatieto puuttuu.

Arvioinnin päivämäärä: 7.12.2021

Sammandrag

Praktiks namn: Smakande skola

Bakgrund och mål: Matfostran är en del av skolornas verksamhet enligt läroplanen och den ska synas i måltidssituationer, läroämnena och hela skolans verksamhetskultur. Smakande skola erbjuder en inkluderande och anpassad praktik för matfostran i lågstadiet. Med hjälp av praktiken integreras matfostran i skolornas undervisnings- och kommunernas välfärdsplaner.

Användning: Startat 2019 i Finland. Praktiken har använts i Järvenpää, Salo, Sotkamo, Kuopio, Siilinjärvi, Iisalmi, Tornio, Kärkölä, Sulkava, Asikkala, Leppävirta, Rovaniemi, Taipalsaari, Iitti, Nurmes och Kaavi.

Målgrupp: Lågstadielever, undervisnings- och fostringspersonal samt måltidstjänster, kommunens undervisningsväsende, aktörer som främjar välfärd och hälsa och elevernas familjer.

Lämplighet för olika målgrupper: Kan i tillämpliga delar också utnyttjas i de övre årskurserna i den grundläggande utbildningen och småbarnspedagogiken.

Metod: Användningen av praktiken inleds med en bedömning av måltidernas och matfostrans nuläge, och utifrån dessa resultat planerar verksamheten och praxisen i skolan. På webbplatsen finns avgiftsfritt material för att stödja personalens kompetens samt en idébank för det praktiska genomförandet av matfostran som en del av skolmåltiden och lektionerna. Utvärderingen av måltiden och matfostran i nuläget erbjuder indikatorinformation som kan utnyttjas för kommunens välfärdsledning bl.a. som en del av arbetet med välfärdsberättelsen. Praktiken utnyttjar flera referensramar och tillvägagångssätt för hälsofrämjande: Socioekologisk modell, Hela skolans strategi, Själbestämmandeteori, Hälsa i alla former och Knuff. I innehållet som riktat till eleverna utnyttjas Sapere- och KEHUYVA-metoden, Medvetet ätande samt Förmåga att äta -modellen.

Uppföljning och utvärdering: Skolorna utvärderar och följer upp effekterna av praktiken med hjälp av nykytila.fi. Med hjälp av webbtjänsten får man områdesspecifik information om skolans verksamhet och matfostrans tillstånd. Med hjälp av informationen kan man göra kommun- och/eller landskapsspecifika utvärderingar.

Resultat och effekter: Enligt en undersökning som gjordes i Smakande skola åt eleverna mer mångsidig skollunch och deltog mer i planeringen av skolbespisningen. Lärarna fick mer läromedel och stöd i arbetet med matfostran. Enligt lärarna lämpar sig praktiken väl för lågstadiet, är nyttig och lätt att använda.

Effektivitet: Har inte undersökts.

Kostnadsberäkning: Praktiken genomförs som en del av skolans normala verksamhet och medför inga kostnader.

Kostnadseffektivitet: Har inte undersökts.

Vidareutveckling: Föreningen för matpedagogik Ruukku ry och Östra Finlands universitet utvecklar och förankrar Smakande skola i hela Finland.

Nyckelord: skola, helhetsbetonad matfostran, barnets nutrition, kommun, välfärdsplan, indikator

Teman: Levnadsvanor, Välfärds- och hälsoskillnader, Välfärdsledning, Förebyggande av folksjukdomar, Utbildning, Mediefostran och -läskunnighet, Delaktighet, Familjernas välbefinnande, Nutrition, Munhälsa, Likabehandling, Samhörighet

Kontaktperson för praktiken i Finland: Tanja Tilles-Tirkkonen, tanja.tilles-tirkkonen@uef.fi och Föreningen för matpedagogik Ruukku ry, info@ruokakasvatus.fi

Referentgranskare för praktiken: Maijaliisa Erkkola, Raisa Valve and anonyma granskare

Nationell webbplats: www.maistuvakoulu.fi, www.nykytila.fi

Internationell webbplats: www.maistuvakoulu.fi/info/english/

Utvärderingsklass: Ny praktik nationellt och internationellt

Helhetsbedömning: 4/5 (berömlig)

Smakande skola är en berömd praktik som motsvarar behovet och vars genomslagskraft har verifierats med hjälp av forskning. Inkluderar ett uppföljningsverktyg för matfostran som stöder HYTE-verksamheten. Långvarig uppföljning av praktiken saknas.

Utvärderingsdatum: 07.12.2021

Summary

Name of the practice: Tasty School

Background and aims: Food education is part of the school curriculum, and it can be applied to meals, subjects, and the whole school culture. Tasty School offers to primary schools an inclusive practice for food education, and it has been found to be feasible to school environment. Tasty School provides tools to implement food education and supports integrating food education as part of school curriculum as well as municipal welfare plan.

Use of the practice: Started 2019 in Finland. Has been used in Järvenpää, Salo, Sotkamo, Kuopio, Siilinjärvi, Iisalmi, Tornio, Kärkölä, Sulkava, Asikkala, Leppävirta, Rovaniemi, Taipalsaari, Iitti, Nurmes and Kaavi.

Target group: Primary school pupils, school personnel and catering services, municipal education services, actors of welfare and health promotion and pupils' families.

Applicability to different target groups: Where applicable, can also be utilised in lower secondary school and early childhood education.

Method: The current status of school food and education is deployed as an evaluating tool and aid in the implementation and development of food education. The website contains free material to online training for teachers and an idea bank for practical implementation of food education as part of school dining and lessons. The Current status online service offers also indicator data to support municipal welfare management, including as part of the welfare report. Tasty School uses several frameworks and approaches of health promotion: Social Ecological Model, Whole School Approach, Self-Determination Theory, Health At Every Size and Nudging. The content aimed at the pupils utilise the Sapere method, the KEHUVA body and food relationship approach, Mindful Eating and the Eating Competence.

Monitoring and evaluation: Schools assess and monitor the impacts of the practice with the Current status online service which provides information on food education both regionally and nationally.

Results and impacts: According to a study conducted on Tasty School, pupils had a more balanced school lunch and stronger social participation in planning of school dining. Teachers received more learning materials and support for food education. According to teachers, the practice is feasible for primary school, useful and easy to use.

Effectiveness: Not studied.

Cost estimate: Tasty School is implemented as part of normal schoolwork and does not generate additional costs.

Cost-effectiveness: Not studied.

Further development: The Finnish Society for Food Education Ruukku and the University of Eastern Finland develop and implement Tasty School around Finland.

Keywords: school, comprehensive food education, child nutrition, municipality, welfare plan, indicator

Theme areas: Lifestyle, Welfare and Health Inequalities, Welfare Management, Chronic Disease Prevention, Education, Media Education and Media Literacy, Inclusion, Family Welfare, Nutrition, Oral Health, Equality, Communalty

Contact person for the practice in Finland: Tanja Tilles-Tirkkonen, tanja.tilles-tirkkonen@uef.fi and The Finnish Society for Food Education Ruukku, info@ruokakasvatus.fi

Peer-reviewers of the practice: Maijaliisa Erkkola, Raisa Valve and anonymous reviewer

National website www.maistuvakoulu.fi, www.nykytila.fi

International website: www.maistuvakoulu.fi/info/english/

Evaluation category: A new practice nationally and internationally

Overall evaluation: 4/5 (very good)

Tasty School is a very good practice that is needed, and the impact of its extensive material has been verified through research. Includes a food education monitoring tool that supports HYTE activities. Long-term monitoring data for the practice is not available.

Date of the evaluation: 07 December 2021

Sisällys

1 MAISTUVA KOULU-TOIMINTAMALLIN KUVAUS.....	7
1.1 Toimintamallin vaikuttavuusketju	7
Tavoite, tausta ja tarve	7
Kohderyhmä, asiantuntijat ja sidosryhmät	11
Menetelmä	12
Seuranta ja arviointi.....	15
Tulokset, vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus	16
Johtaminen ja hallinto.....	17
Viestintä.....	18
Etiikka ja riskit.....	19
Resurssit ja kustannusarvio	20
Jatkokehittäminen	20
Yhteenveto vaikuttavuudesta.....	20
1.2 Toimintamallin näyttöön perustuva tieto.....	21
Tutkimustietoon perustuva näyttö	21
Asiantuntijatietoon perustuva näyttö	21
Kokemusasantuntijatietoon perustuva näyttö.....	22
Yhteenveto näyttöön perustuvasta tiedosta	22
1.3 Toimintamallin sovellettavuus käytäntöön	22
Sovellettavuus Suomeen.....	22
Sovellettavuus eri kohderyhmiin	23
Olemassa olevat rakenteet ja verkostot	23
Koulutus ja koulutusmateriaalit.....	23
Käyttö Suomessa ja kansainvälisesti	24
Toimintamallin käyttöönoton merkitys kunnissa ja hyvinvointialueilla	25
Huomioita sovellettavuudesta käytäntöön	25
Yhteenveto sovellettavuudesta käytäntöön	25
1.4 Toimintamallin lähteet	25
2 MAISTUVA KOULU-TOIMINTAMALLIN VERTAISARVIOINTI.....	31
Arvio toimintamallin vaikuttavuudesta	31
Arvio toimintamallin näyttöön perustuvasta tiedosta	36
Arvio toimintamallin sovellettavuudesta käytäntöön.....	38
Kokonaisarviointi.....	40
LIITTEET	41

1 MAISTUVA KOULU-TOIMINTAMALLIN KUVAUS

1.1 Toimintamallin vaikuttavuusketju

Tavoite, tausta ja tarve

Tavoite

Maistuva koulu -mallin päätavoitteena on tukea hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten toteutumista lapsilla ja nuorilla ruokakasvatuksen keinoin. Ruokailutottumusten perusta rakentuu lapsuudessa ja näin lapsuusiän ruokakasvatuksella tuetaan pitkällä aikavälillä myös aikuisiän terveyttä.

Maistuva koulu -malli tarjoaa perusopetukseen työvälineitä ruokakasvatuksen toteutukseen, jotta se integroituisi oppiaineisiin ja kouluruokailuun. Malli tukee ruokakasvatuksen näkyväksi tekemistä kouluissa ja sitouttaa koko koulun ottamaan ruokakasvatuksen keskeiseksi osaksi koulun jatkuvaa perustoimintaa. Mallin avulla pyritään lisäämään opettajien ja muun koulun henkilöstön ymmärrystä ja osaamista ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta sekä lisäämään ravitsemussuositusten tunnettuutta ja käyttöä koulun henkilöstön keskuudessa osana kouluruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamista. Oppilaiden tasolla tavoitteena on toimintamallin mukaisen ruokakasvatuksen avulla lisätä kouluruokailun ja ruokailutilanteiden arvostusta ja täysipainoisen kouluaterian syömistä sekä hyvinvointia tukevien ruokailutottumusten omaksumista. Toimintamallin hyödyntämisen tavoitteellaan edistävän oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä myös laajemmin.

Maistuva koulu -malliin kuuluva nykytilan arviointi -työkalu on kouluille väline oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Nykytilan arvioinnin avulla saadaan tietoa myös kuntatasoisesti hyödynnettäväksi kunnan strategisessa hyvinvoinnin edistämisen työssä. Aiemmin kouluilla ja kunnilla ei ole ollut käytössään työvälinettä toteutetun ruokakasvatuksen arviointiin.

Maistuvan koulun tavoitteena on myös yhdenvertaistaa ruokakasvatuksen toteuttamista koulujen, kuntien ja valtakunnan tasoilla. Tavoitteena on, että Suomen kouluissa toteutetaan ruokasuosituksen ja opetussuunnitelman mukaista laadukasta ruokakasvatusta, jonka avulla tuetaan hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten toteutumista.

Tausta

Kouluruokailu on merkittävä arjen ennaltaehkäisevä toiminto lasten sekä nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kouluruokailu luo myös tasa-arvoa ja on tärkeä tekijä turvaamaan koululaisten jaksamista ja koulunkäyntiä. Vaikka kouluruoka on tarjolla kaikille oppilaille, on kouluruoan suosio heikentynyt viime vuosien aikana. Yhä useampi oppilas jättää koululounaan väliin kokonaan ja vielä useampi nauttii vain osan aterialle tarkoitetuista aterian osista (Kouluterveyskyselyt 2006–2019). Kouluruokasuosituksen mukainen täysipainoinen koululounas toteutuu päivittäin vain alle viidesosalla alakoulun 4.- ja 5.-luokkalaisista, eikä koululounas valtaosalla oppilaista täytä sille suositeltua kolmasosaa päivän energiansaannista (Kouluterveyskysely 2017). Kouluruokailun lisäksi ruokakasvatusta tulisi toteuttaa myös osana oppiaineopetusta perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Kunnista ja kouluilta puuttuu kuitenkin konkreettiset työvälineet ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Myöskään ruokakasvatuksen toteutumisen arviointi ja kehittäminen tietoon pohjautuen ei ole ollut toistaiseksi käytännössä mahdollista.

Itä-Suomen yliopistossa on tutkittu aktiivisesti kouluikäisten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä kehitetty ruokakasvatuksen toimintamallia osaksi perusopetusta jo reilun kymmenen vuoden ajan. Aiheesta on julkaistu useita kansainvälisiä julkaisuja (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, 2015, 2015, 2018) ja siitä on valmistunut yksi väitöskirjatutkimus (Tilles-Tirkkonen 2016) ja useita pro gradu -tutkielmia (Hermunen 2014, Laitinen 2016, Girsén 2018, Tulonen 2018, Hong 2020). Nämä kaikki ovat luoneet pohjaa Maistuva koulu -mallille.

Nykyiseen muotoonsa Maistuva koulu -malli kehitettiin sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittamassa Maistuva koulu -hankkeessa, jonka toteuttivat vuosina 2018–2020 Itä-Suomen yliopisto ja Ruokakasvatustieteiden tutkimuskeskus Ruukku ry. Maistuva koulu -toimintamallin suunnittelu aloitettiin keväällä 2018. Lukuvuoden 2018–2019 aikana toimintamallia kehitettiin ja pilotoitiin yhteistyössä koulujen kanssa kahdeksassa alakoulussa Etelä- ja Itä-Suomessa. Kehittämiseen osallistui myös eri alojen asiantuntijoita työpajojen muodossa. Maistuvan koulun verkkosivut avattiin elokuussa 2019 ennen lukuvuoden alkua. Edellisen lukuvuoden aikana kehitetty ja pilotoitu toimintamalli otettiin lukuvuonna 2019–2020 käyttöön 15 alakoulussa Salossa, Järvenpäässä, Sotkamossa, Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Samana lukuvuonna toimintamallin vaikutuksia tutkittiin kyselytutkimuksella lukuvuoden alussa ja lopussa sekä oppilaiden että opettajien osalta. Toimintamallia edelleen kehitettiin läpi hankkeen kouluista saadun kokemuksen ja palautteen perusteella. Toimintamalli on ollut valmis käytettäväksi alakouluissa ympäri Suomen syksystä 2020 alkaen.

Alakoulujen kokonaisvaltaiseen ruokakasvatukseen ei ole aiemmin ollut valmista valtakunnalliseen käyttöön soveltuvaa toimintamallia ja tällaiselle toimintamallille on ollut tarve. Maistuva koulu vastaa ensimmäisenä toimintamallina tähän tarpeeseen, eikä Maistuva koulu -mallille ole tällä hetkellä rinnakkaista vaihtoehtoista ratkaisua.

Maistuva koulu -malli hyödyntää useita terveyden edistämisen teoreettisia viitekehyksiä ja lähestymistapoja. Sosioekologisen mallin (Bronfenbrennen 1979) mukaisesti Maistuva koulu -mallissa kohdennetaan toimenpiteitä niin oppilaan, koulun ja koulun henkilöstön sekä koko kunnan tasolle. Oppilaat nähdään mallissa aktiivisina ruokakasvatukseen osallistuvina toimijoina. Malli tarjoaa opettajille työvälineitä ruokakasvatukseen toteutukseen sekä mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen niin mallin toteuttamisen kuin malliin kuuluvan verkkokoulutuksen myötä (puolikas veso-päivä). Koko koulua osallistaa myös nykytilan arviointi, jonka toteuttamiseen kannustetaan ottamaan mukaan laaja toimijajoukko koulusta (muun muassa rehtori sekä edustajat opettajista, ruokapalveluista, kouluterveydenhuollosta ja oppilaista). Mallissa keskiössä on siten koko kouluyhteisön osallistaminen (The Whole School Approach, WHO 1998). Nykytilan arviointi vie toimintaa myös koko kunnan tasolle. Arviointi voidaan yhdistää kunnan strategiseen hyvinvoinnin edistämistyöhön muun muassa osana kunnan hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa. Nykytilan arviointi tarjoaa indikaattoritietoa kunnan tasolla alueen kouluissa toteutettavasta ruokakasvatuksesta. Hyvinvointikertomuksen kautta myös päättäjillä, luottamushenkilöillä ja keskeisillä viranhaltijoilla on mahdollisuus saada kootusti tietoa ruokakasvatukseen toteutumisesta.

Maistuva koulu -mallin kehittämisessä on hyödynnetty motivaatioteoriaa Itsemääräämisteoriaa (Deci ja Ryan 1985 ja 2000). Sen mukaan autonomista motivaatiota voidaan vahvistaa tukemalla autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Itsemääräämisteorian mukaisesti Maistuva koulu -malliin rakennettiin ideapankki tukemaan autonomian tunnetta valmiiksi kullekin luokka-asteelle määriteltyjen sisältöjen sijaan. Tärkeänä ideapankin tehtävissä nähdään, että niiden avulla voidaan vahvistaa oppilaiden pystyvyyden tunnetta, mitä varten ideapankin tehtävien sisällöt on suunniteltu eri ikätasolle sopiviksi. Useat ideapankin tehtävistä ovat myös tyyliään sellaisia, ettei niihin ole väärää vastauksia. Maistava koulu -mallissa keskiössä on myös

osallistuminen ja osallisuus ja näin yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen. Tämä näkyy vahvasti niin ideapankin tehtävissä kuin koko Maistuvan koulun näkökulmassa.

Toiminnan taustalla vaikuttaa myös Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapa (Health At Every Size, Bacon ym. 2005 ja Bacon 2008) ja oppilaille suunnatuissa sisällöissä hyödynnetään KEHUVA-lähestymistapaa (www.kehuva.com). Lähestymistapojen mukaisesti Maistuva koulu -mallissa on haluttu pois painokeskeisestä lähestymisestä ruokaan, ruokailuun ja hyvinvointiin. Tavoitteena on tukea vahvan itsetunnon ja minäkuvan rakentumista sekä tervettä kehonkuvaa.

Osassa kouluruokailuun kohdentuvista ideapankin ideoista hyödynnetään kaksoisprosessiteorian (dual process theory) mukaisesti erityisesti käyttäytymisen automaattiseen säätelyyn kohdistuvaa tuuppausta (nudging; Marteau ym. 2012, Chambers ym. 2021). Tuuppausta voidaan kuvata hienovaraiseksi houkutteluksi kohti hyvinvointia tukevaa käyttäytymistä.

Oppilaille suunnatuissa sisällöissä ja ideapankin tehtävissä hyödynnetään myös Sapere-menetelmää (Puisais ja Pierre 1987). Sapere on mukana opettajille suunnatussa verkkokoulutuksessa. Sapere hyödyntää tutkivaa oppimista ja on ruokaan tutustumista kaikilla aisteilla.

Ideapankin harjoitteissa hyödynnetään myös Tietoista syömistä (Bays 2009, Albers 2015) sekä Syömisen taito -mallin näkökulmia (Satter 2007). Tietoinen syöminen on Tietoisien läsnäolon yksi osa-alue, joka ohjaa tunnistamaan kehon viestit ja aistimukset hyväksyvästi sekä kannustaa toimimaan näiden viestin mukaisesti. Syömisen taito tarjoaa mallin syömiskäyttäytymisen kuvaamiseen ja ruokakasvatukseen. Syömisen taito -malli sisältää neljä osa-aluetta, jotka ovat: syömiseen liittyvät asenteet, syömisen sisäinen säätely, ruoan hyväksyntä ja syömistilanteiden hallinta (ml. ateriarytmi). Syömisen taidon on todettu olevan yhteydessä edullisempiin ruokailutottumuksiin. Maistuvan koulun ideoissa nostetaan positiivisella otteella esiin edellä mainittuja teemoja, kuten ateriarytmi ja syömisen säätely.

Tarve

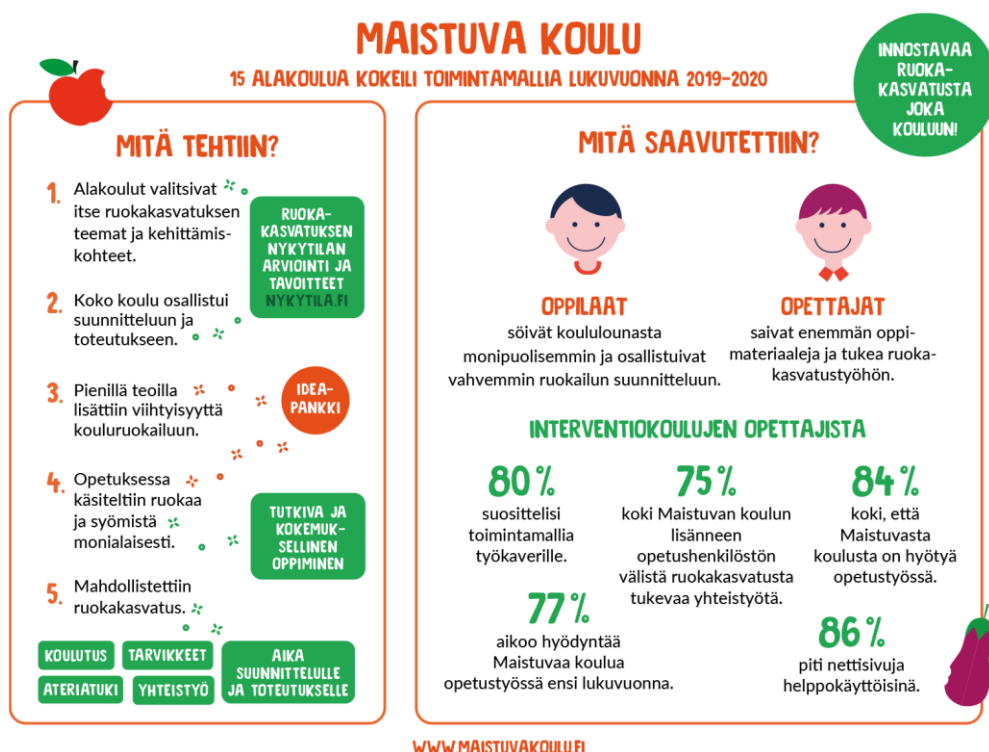
Koululaisten ruokailutottumuksiin ja ravitsemukseen liittyy useita haasteita. Lapset nauttivat ravitsemussuosituksiin nähden liian vähän kasviksia, hedelmiä sekä marjoja (Kouluterveyskysely 2017). Lasten saama energia painottuu välipaloille ja naposteluhetkiin, jolloin nautitaan usein runsaasti sokeria sisältäviä ruokia ja juomia kuten mehujuomia, limsoja, leivonnaisia, makeisia ja runsassokerisia maitovalmisteita (Eloranta 2014).

Maistuvasta koulusta tehdyn tutkimuksen mukaan mallin käytön avulla voidaan vaikuttaa edullisesti oppilaiden kouluikäiseen ruokailuun (käsikirjoitus Laitinen, Antikainen ym. The Tasty School – Food and Nutrition Education model: Evaluation and Effects of a 1-year Intervention Study). Tämä on linjassa aiempien tutkimushavaintojen kanssa (Tilles-Tirkkonen ym. 2018).

Ruokakasvatuksen toimintamallille on tarve alakoulujen oppilaiden ja henkilöstön tasolla. Vain harva koululaisista syö päivittäin täysipainoisen koululounaan ja sekä oppilaiden että opettajien keskuudessa esiintyy negatiivista suhtautumista kouluruokaa kohtaan. Luokanopettajien osaaminen ja koulutus ruokakasvatuksessa on vähäistä ja opetussuunnitelman perusteiden mukaisen ruokakasvatuksen toteutuminen kouluissa on jäänyt usein muun opetussuunnitelmatyön jalkoihin. Opetussuunnitelman perusteissa ruokakasvatusta ei ole kuvattu tarkasti, vaan ruokakasvatuksen yksityiskohtainen suunnitteleminen ja tavoitteiden asettaminen on jätetty koulujen päätettäväksi. Vaikka ruokakasvatus on nostettu keskeiseksi opetussuunnitelmassa ja kouluruokailusuosituksessa, valtakunnallinen toimintamalli sen toteuttamiseen kouluissa on

puuttunut, eikä kouluilla ole ollut saatavilla ulkopuolista tukea ruokakasvatukseen toteuttamiseen. Kansalliset ravitsemussuositukset, lapsiperheiden ravitsemussuositus ja kouluruokailusuositus, eivät ole myöskään olleet aktiivisessa käytössä kouluilla.

Kuvioissa 1 ja 2 (liitteenä) on esitetty joitain tuloksia Maistuva koulu -mallista tehdystä tutkimuksesta (käsikirjoitus työn alla). Maistuva koulu -mallista tehdyn tutkimuksen mukaan 84 % tutkimukseen osallistuneista opettajista koki, että Maistuvasta koulusta oli hyötyä opetustyössä ja 75 % koki Maistuvan koulun lisänneen opetushenkilöstön välistä ruokakasvatusta tukevaa yhteistyötä (Kuvio 3). Myös oppilaiden nauttiman koululounaan monipuolisuus lisääntyi (Kuvio 2).



Kuvio 3. Maistuvan koulun vaikutustutkimuksen tulokset lyhyesti. Lähde www.maistuvakoulu.fi

Suomessa ei ole ollut ennen Maistuvassa koulussa kehitettyä nykytilan arviointia tarjolla indikaattoreita perusopetuksen ruokakasvatukseen kuvaamiseen. Ruokakasvatuksen indikaattoreiden puute on haastanut ruokakasvatustoiminnan arviointia ja kehittämistä. Maistuva koulu -malli sisältää nykytilan arvioinnin, jonka avulla saadaan tietoa koulun toteuttamasta ruokakasvatuksesta ja toiminnasta suhteessa suosituksiin.

Nykytilan arviointi tarjoaa kouluille työvälineen toiminnan kehittämiseen ja tekee näkyväksi kouluissa tehtävää työtä. Nykytilan arviointi tarjoaa mahdollisuuden tarkastella ruokakasvatusta myös koko kunnan tasolla ja näin työvälineen strategiseen päätöksentekoon ja toimintojen suuntaamiseen. Tietoa voidaan hyödyntää osana kunnan hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa. Perusopetuksessa toteutettavaa ruokakasvatusta voidaan nykytila.fi -verkkopalvelun indikaattoreiden avulla tarkastella myös maakunnallisella sekä valtakunnan tasolla.

Maistuva koulu vastaa edellä mainittuihin haasteisiin ja tarpeisiin. Se tarjoaa kouluille toimintamallin ruokakasvatukseen toteuttamiseen sisältäen toimia niin yksilön, koulun että koko kunnan tasoille. Maistuva koulu -toimintamalli tarjoaa opettajille ja muulle koulujen

henkilökunnalle lisää tietoa ruokakasvatuksesta ja sisältää opettajille suunnatun verkkokoulutuskokonaisuuden ruokakasvatuksesta. Lisäksi Maistuvan koulun ideapankki tarjoaa valmiita tehtäväideoita, joiden avulla ruokakasvatusta voidaan toteuttaa koko koulun yhteistyönä oppiainerajat ylittäen ja integroiden kouluruokailu osaksi opetusta. Malliin sisältyy ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi -työkalu, jolla kouluissa voidaan arvioida ruokakasvatuksen toteutumista. Arviointityökalun tuottamaa tietoa voidaan käyttää kouluissa tavoitteiden asettamisen ja ruokakasvatustyön suunnittelun tukena. Kuntien, maakuntien ja valtakunnan tasolla toimintamalliin sisältyvä arviointityökalu tarjoaa kaivattuja ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia kuvaavia indikaattoreita. Se tarjoaa kunnille ja maakunnille tietoa lasten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja päätöksenteon tueksi ja kehittämiseksi.

Kokonaisvaltainen ruokakasvatusmalli on erityisen tarpeellinen alakouluissa, sillä kouluympäristössä on mahdollista tavoittaa tasavertaisesti koko ikäluokka ja toimet kohdistuvat tasapuolisesti kaikkiin väestöryhmiin. Kouluympäristöön sijoittuvalla toimintamallilla voidaan tavoittaa myös kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevia väestöryhmiä edustavat lapset (mm. heikommin koulutetut, maahanmuuttajat) ja sitä kautta heidän perheensä, joissa ruokailutottumuksiin, elintapoihin ja siten terveyteen liittyvät haasteet ovat usein suurimmat. Näin ollen kouluympäristöön sijoittuvalla ruokakasvatuksen toimintamallilla voidaan edistää yhdenvertaisuutta ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja pitkällä aikavälillä. Maistuva koulu on myös oppilaita osallistava ja toimintamallin käytön on todettu lisäävän oppilaiden osallisuutta koulun ruokakasvatukseen liittyen (käsikirjoitus työn alla).

Kohderyhmä, asiantuntijat ja sidosryhmät

Kohderyhmä

Maistuva koulu -toimintamallin kohderyhmänä ovat yksilötasolla oppilaat. Lähiympäristön tasolla kohderyhmä on koko kouluyhteisö: rehtori, opetushenkilöstö ja ruokapalvelujen henkilöstö. Mallin toiminnoilla vaikutetaan niin kouluympäristöön kuin koulun kulttuuriinkin. Lähiympäristön tasolla kohderyhmä ovat myös perheet, joita osallistetaan mm. oppilaiden kotitehtävien sekä vanhempainiltojen kautta. Laajemman toimintaympäristön tasolla kohderyhmänä ovat kuntapäätäjät (luottamushenkilöt) ja keskeiset viranhaltijat. Mallin sisältämä nykytilan arviointi tarjoaa heidän työhönsä työvälineitä tiedolla johtamiseen ja kehittämiseen

Tällä hetkellä toimintamallin kohderyhmänä ovat pääasiassa suomenkieliset alakoulut. Mallin sisältöjä voidaan soveltaa kuitenkin osin myös varhaiskasvatukseen ja yläkouluihin. Malli on sovellettavissa ruotsinkielisiin tai muun kielisiin alakouluihin vain osittain johtuen siitä, että kaikki materiaali on toistaiseksi saatavilla ainoastaan suomeksi.

Asiantuntijat ja sidosryhmät

Toimintamallin kehittäjät ja ylläpitäjät ovat Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Itä-Suomen yliopisto. Toimintamallin kehittämiseen on osallistettu laajasti eri alojen asiantuntijoita ja itse kohderyhmää.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry on ruokakasvatuksen valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, joka edistää ja kehittää ruokakasvatusta ja sen osaamista Suomessa. Ruukun tavoitteena on lisätä kestävää hyvinvointia ja terveyttä vahvistamalla ruokaosaamista ja ruuan arvostusta. Toiminnan ensisijaisena kohderyhmänä ovat ruokakasvattajat: ruuan ja kasvatuksen ammattilaiset, tutkijat, kehittäjät ja päättäjät. Lisäksi tavoitetaan lapsia, nuoria ja lapsiperheitä. Ruukku kehittää ruokakasvatusta ja sen menetelmiä ja kokoaa niitä yhteen. Ruukku innostaa, kannustaa ja

kouluttaa ruokakasvatukseen sekä tarjoaa oppaita ja työvälineitä. Toiminnan keskiössä on erityisesti aistilähtöinen ja osallistava Makukoulu- eli Sapere-menetelmä, jota Ruukku on testannut ja kehittänyt aiemmissa hankkeissaan sekä tuottanut menetelmän pohjalta opetusmateriaaleja. Ruukku viestii aktiivisesti ruuasta ja ruokakasvatuksesta medialle, päättäjille sekä ruokakasvatuksesta kiinnostuneelle yleisölle verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Ruukku kokoaa jäseniksi ruokakasvattajia, yhdistyksiä ja yrityksiä sekä muita aiheesta kiinnostuneita.

Maistuvan koulun lisäksi Ruukku on ja on ollut mukana toteuttamassa monia ruokakasvatusta tukevia hankkeita kuten Luontoaskel hyvinvointiin, RuokaTutka, Ruokailoa kaikille sekä Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen. Ruukku on tuonut toimintamallin kehittämiseen ja levittämiseen osaamista erityisesti aistilähtöisestä ruokakasvatuksesta (Sapere) sekä viestinnästä. Vuonna 2020 Ruukulle myönnettiin THL:n kansanterveyspalkinto tunnustuksena valtakunnallisesti merkittävää kansanterveyttä edistävää työstä.

Itä-Suomen yliopisto on Suomen laaja-alaisin tiedeyliopisto, joka on tunnettu vahvasta terveys- ja hyvinvointiosaamisestaan. Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikössä on tehty lasten ja nuorten ruokakasvatusta tukevaa tutkimus- ja kehittämistyötä jo kymmenen vuoden ajan. Ruokakasvatuksen ja syömiskäyttäytymisen tutkimusryhmä on ja on ollut Maistuva koulu -hankkeen lisäksi aktiivisesti toteuttamassa useita ruokakasvatusta tukevia tutkimus- ja kehittämishankkeita kuten Kattava koululounas ja välkyt välipalat, RuokaTutka, Kehonkuva hyvinvoinnin perustana (KEHUVA), Ruokakunta sekä Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen (linkki tutkimusryhmän nettisivulle). Tutkimusryhmän tutkimukset ovat selvittäneet laajasti kouluikäisten ruokatottumuksia, kouluruokailukokemuksia sekä mahdollisuuksia terveyden edistämiseen ja ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen kehittämiseen. Tutkimustuloksia on julkaistu alan arvostetuissa tieteellisissä julkaisusarjoissa. Itä-Suomen yliopistossa on lisäksi tehty ja on valmisteilla neljä väitöskirjaa lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen liittyen. Itä-Suomen yliopiston ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen työryhmä on tuonut Maistuva koulu -toimintamalliin vahvaa tieteellistä osaamista erityisesti koulujen ruokakasvatuksen kehittämiseksi sekä toimintamallin vaikutusten arvioimiseksi.

Toimintamallia kehittäneessä työryhmässä mukana olleilla henkilöillä on laajaa kokemusta syömiseen ja syömiskäyttäytymiseen liittyvästä tutkimus-, kehitys- ja hanketyöstä. Lisäksi Maistuva koulu -hankkeen aikana tukena on ollut ohjausryhmä ja asiantuntijatyöryhmä, johon on kuulunut terveyden- ja hyvinvoinnin, kasvatuksen ja koulutuksen sekä ruokapalveluiden asiantuntijoita eri organisaatioista (muun muassa sosiaali- ja terveysministeriö, Opetushallitus, Kuntaliitto, OAJ, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Luonnonvarakeskus sekä koulujen henkilöstöä eri puolilta Suomea).

Menetelmä

Suunnittelu

Nykyiseen muotoonsa Maistuva koulu -malli kehitettiin sosiaali- ja terveysministeriön Terveyden edistämisen määrärahalla rahoittamassa Maistuva koulu -hankkeessa, jonka toteuttivat vuosina 2018–2020 Itä-Suomen yliopisto ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry (Kuvio 4).



Kuvio 4. Maistuva koulu -hankkeen aikataulu ja toteutus. Lähde www.maistuvakoulu.fi

Toimintamallin suunnittelu aloitettiin keväällä 2018. Lukuvuoden 2018–2019 aikana toimintamallia kehitettiin ja pilotoitiin yhteistyössä koulujen kanssa kahdeksassa alakoulussa Etelä- ja Itä-Suomessa. Kehittämiseen osallistui myös eri alojen asiantuntijoita työpajojen muodossa. Maistuvan koulun verkkosivut avattiin elokuussa 2019 ennen lukuvuoden alkua. Edellisen lukuvuoden aikana kehitetty ja pilotoitu toimintamalli otettiin lukuvuonna 2019–2020 käyttöön 15 alakoulussa Salossa, Järvenpäässä, Sotkamossa, Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Samana lukuvuonna toimintamallin vaikutuksia tutkittiin kyselytutkimuksella lukuvuoden alussa ja lopussa. Toimintamallia edelleen kehitettiin läpi hankkeen kouluista saadun kokemuksen ja palautteen perusteella. Toimintamalli on ollut valmis käytettäväksi alakouluissa ympäri Suomen syksystä 2020 alkaen.

Toteutus

Maistuvan koulun toteutus on kuvattu osoitteessa www.maistuvakoulu.fi. Samalta verkkosivulta malli on myös vapaasti käyttöön otettavissa. Kuviossa 5 esiintyy mallin toteutuksen vaiheet.



Kuvio 5. Maistuvan koulun kehittämisprosessi. Lähde www.maistuvakoulu.fi

Maistuva koulu -mallin toteutus aloitetaan koulun ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arvioinnista, joka suoritetaan toimintamalliin kuuluvan arviointityökalun avulla nykytila.fi -sivustolla. Koulussa kootaan työryhmä, johon voi kuulua rehtori, opettajia, ohjaajia, ruokapalvelun työntekijä, kouluterveydenhoitaja ja mahdollisuuksien mukaan myös oppilaita. Ryhmä pohtii yhdessä koulussa toteutettavaa ruokakasvatusta ja täyttää nykytila.fi -sivuston verkkokyselyn. Työryhmä muodostaa keskustelun ja arvioinnin pohjalta yhteisen näkemyksen jo toimivista käytännöistä ja kehittämiskohteista kyseisessä koulussa.

Nykytilan arvioinnin pohjalta koulussa tehdään ruokakasvatuksen vuosisuunnitelma ja kirjataan ruokakasvatuksen tavoitteet vuosisuunnitelmaan opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Ruokakasvatuksen vuosisuunnitelman teossa voidaan käyttää apuna Maistuvan koulun vuosikelloa, johon on koottu valmiiksi sopivia teemoja lukuvuoden eri kuukausille (Kuvio 6). Koulussa toteutetaan kouluruokailun ja eri oppiaineet yhdistävää ruokakasvatusta koulun omien tarpeiden mukaisesti. Toimenpiteet ja tehtävät valitaan nykytilan arvioinnin ja tehdyn vuosisuunnitelman perusteella. Tukena toimii Maistuvan koulun ideapankki, johon on koottu yli 150 erilaista toimintamallin mukaista ruokakasvatusideaa, kuten valmiita tehtäviä eri aineiden oppitunneille ja kouluruokailuun sekä vinkkejä kouluruokailun kehittämiseen ja yhteistyön lisäämiseen eri tahojen välillä. Kukin opettaja voi poimia ideapankista omaan opetukseensa sopivia ideoita



Kuvio 6. Maistuvan koulun vuosikello. Lähde www.maistuvakoulu.fi

Toimintamalliin kuuluu myös maksuton ja kaikille avoin, erityisesti opettajille suunnattu puolikkaan veso-päivän mittainen verkkokoulutus. Tarkoituksena on, että opettajat suorittavat verkkokoulutuksen samanaikaisesti toimintamallin toteuttamisvaiheen alussa. Verkkokoulutuksen tavoitteena on, että opettajat tunnistavat roolinsa ruokakasvattajina, tuntevat kouluruokailuosituksen ja opetussuunnitelman perusteiden linjaukset ruokakasvatuksesta, saavat työkaluja ruokakasvatukseen ja kouluruokailun ja ruokailuympäristön kehittämiseen yhdessä koulun muiden toimijoiden kanssa sekä osaavat käyttää Maistuvan koulun verkkosivua ja toimintamallia työnsä tukena.

Toimintamallia toteutetaan koko koulun yhteistyönä koko lukuvuoden ajan. Tämän jälkeen samaa prosessia toistetaan säännöllisin väliajoin alkaen koulun ruokakasvatuksen nykytilan arvioimisesta. Nykytilan arvioinnin voi toistaa esimerkiksi vuosittain ja samalla kannattaa palata koulun aiempiin vastauksiin ja peilata kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista niihin. Näin ruokakasvatusta voidaan kehittää Maistuva koulu -mallin mukaisesti koulussa edelleen.

Juurrutus

Maistuva koulu mallin juurruttamisessa käyttöön helpottaa selkeä toiminnan toteuttamisen malli sekä opettajien koulutukset. Osaltaan juurruttamista tukee tiedolla johtamisen ja kehittämisen tueksi laadittu nykytilan arviointi.

Seuranta ja arviointi

Maistuva koulu -toimintamallia, sen toimivuutta, tavoitteiden toteutumista ja vaikutuksia on arvioitu osana Maistuva koulu -hanketta. Maistuvan koulun arvioimiseksi toteutettiin interventiotutkimus, jossa interventio-verrokiasetelmassa kerättiin tutkimustietoa oppilailta, opettajilta ja rehtoreilta ennen interventiota elokuussa 2019 ja sen jälkeen huhtikuussa 2020.

Tutkimuksessa oppilailta (n = 1480) kartoitettiin kyselyillä heidän ruokailutottumuksiaan, asenteitaan kouluruokaa ja -ruokailua kohtaan, kehonkuvaa, koettua terveydentilaa sekä syömisen taitoa. Opettajilta (n = 130) kartoitettiin kyselyiden avulla opettajien ruokailua yhdessä oppilaiden kanssa, kouluruokaan ja -ruokailuun kohdistuvia asenteita, asenteita koulussa toteutettavaa ruokakasvatusta kohtaan sekä syömisen taitoa. Interventiokoulujen opettajilta selvitettiin lisäksi käyttäjäkokemuksia Maistuvasta koulusta ja sen verkkosivuista. Lisäksi luokanopettajilta selvitettiin kuukausittaisilla kyselyillä Maistuvan koulun ja muun ruokakasvatuksen toteuttamista. Kouluilla toteutetuista nykytilan arvioinneista saatiin tietoa koulun ruokakasvatustoimien toteutumisesta sekä ennen että jälkeen toimintamallin käyttöä. Lisäksi interventiokoulujen rehtoreita haastateltiin tutkimuslukuvuoden jälkeen Maistuva koulu -mallin toteuttamisesta. Maistuvan koulun tavoitteiden toteutumista ja vaikutuksia on arvioitu näiden tutkimuskouluilta kerättyjen tietojen perusteella.

Toimintamallin kehittämisessä on hyödynnetty tutkimuskouluilta kerättyä tietoa ja opettajilta myös muissa yhteyksissä saatua palautetta. Esimerkiksi opettajille suunnatun kuukausittaisen kyselyn perusteella on edelleen kehitetty toimintaa sekä suunniteltu viestintää. Jatkossa mallin vaikutusten arviointi ja seuranta tapahtuu sitä toteuttavissa kouluissa nykytilan arviointityökalun avulla. Nykytilan arviointityökalu on vapaasti kaikkien saatavissa. Kouluja suositellaan suorittamaan arviointi vuosittain ja peilaten aiempiin vastauksiin, jolloin arviointi ja seuranta ovat jatkuvaa. Nykytilan arviointityökalun avulla Maistuva koulu -mallin toiminnasta ja ruokakasvatuksen tilasta saadaan myös aluekohtaista tietoa, joten sen avulla voidaan tehdä myös kunta- tai maakunta-kohtaista arviointia.

Kohderyhmän, asiantuntijoiden ja sidosryhmien osallistuminen

Maistuvan koulun kehittämiseen on osallistunut laaja asiantuntijajoukko niin ravitsemuksen, ruokakasvatuksen, ympäristöterveyden kuin pedagogiikan osalta. Hankkeen kehittämisvaiheessa järjestettiin useita asiantuntijoita osallistavia työpajoja ja muita yhteistyötilaisuuksia.

Maistuva koulu on kehitetty yhdessä kohderyhmän kanssa. Kehittämisessä on ollut mukana oppilaita, opettajia, rehtoreita, ruokapalvelujen henkilökuntaa, vanhempia, kunnan sivistystoimesta vastaavia henkilöitä ja hyvinvointikoordinaattoreita.

Myös Maistuvan koulun toteutus on koko koulu yhteisöä osallistavaa.

Tulokset, vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus

Tulokset

Lyhyellä aikavälillä Maistuva koulu -toimintamalli on parantanut oppilaiden ruokailutottumuksia. Mallin käytön myötä yhä useampi oppilas on syönyt täysipainoisen koululounaan (sisältäen pääruoan, salaatin/juurespalan, leivän ja levitteen sekä ruokajuoman: maito, piimä tai kasvijuoma) joka koulupäivä. Muutos on näkynyt erityisesti niissä kouluissa, joissa koko koulu on sitoutunut ruokakasvatukseen toteuttamiseen ja toteuttaneet Maistuva koulu -mallin mukaista ruokakasvatusta aktiivisesti (Kuvio 2).

Koulujen tasolla Maistuva koulu -mallin käyttö on lisännyt oppilaiden kokemusta siitä, että he saavat osallistua kouluruokailun suunnitteluun (Kuvio 1). Kouluissa, joissa toimintamalli on ollut käytössä, yhä useampi opettaja on huomannut, että ruokakasvatuksella voi vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin. Toimintamallia käyttäneet opettajat ovat kokeneet saaneensa enemmän tukea ruokakasvatukseen omassa työyhteisössään. Lisäksi he ovat kokeneet saaneensa Maistuvan koulun ansiosta enemmän oppimateriaalia ruokakasvatustyöhönsä ja Maistuvan koulun ideapankin ideat ovat auttaneet heitä toteuttamaan ruokakasvatusta käytännössä. Valtaosa toimintamallia hyödyntäneiden koulujen opettajista on myös kokenut toimintamallin lisänneen opetushenkilöstön välistä ruokakasvatusta tukevaa yhteistyötä. Suurin osa (77%) toimintamallia lukuvuonna 2019–2020 toteuttaneista opettajista on ollut kiinnostuneita jatkamaan toimintaa myös tulevaisuudessa.

Yhteiskunnan tasolle Maistuva koulu -malli on tuottanut käyttöön nykytilan arvioinnin, jonka avulla on mahdollista saada tietoa ruokakasvatukseen toteutumisesta niin yksittäisen koulun, kunnan, maakunnan kuin valtakunnankin tasolla. Nykytilan arviointi mahdollistaa tiedolla johtamisen ja kehittämisen kouluissa ja kunnissa toteutettavan ruokakasvatuksen kehittämiseksi ja tätä kautta lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ravitsemuksen keinoin.

Maistuvan koulun kehittämisen pohja on käynnistynyt Itä-Suomen yliopistolla yli 10 vuotta sitten, ja tänä aikana perusopetuksen osana toteutettavaa ruokakasvatusta on kehitetty niin eri hankkeiden, väitöskirjatutkimuksen kuin useiden opinnäytetöiden avulla. Maistuvassa koulussa ei toteutetun tutkimuksen pohjalta havaittu keskeisiä lisäkehittämisen kohteita. Mallilla todettiin edullisia vaikutuksia niin oppilaiden ruokailutottumuksiin kuin opettajien ruokakasvatukseen ja siihen liittyviin asenteisiin.

Vaikutusten aikaansaaminen edellyttää kuitenkin koko koulun aktiivista sitoutumista ruokakasvatukseen toteuttamiseen ja kehittämiseen. Tutkimuksessa havaittiin haasteita koko koulun sitouttamisessa toimintaan. Tässä kunnan opetustoimen ja koulujen rehtoreiden rooli on keskeinen.

Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus

Maistava koulu -mallista ei ole pitkän aikavälin tutkimustietoa. Mallin toteutus vaikutti edullisesti oppilaiden ruokailutottumuksiin yhden lukuvuoden kestäneessä kontrolloidussa interventiotutkimuksessa. Malli on suunniteltu koko alakoulun ajalle toteutettavaksi, minkä myötä sillä voidaan olettaa olevan myös pidempikestoisia vaikutuksia.

Vaikutukset oppilaille:

- Ruokailutottumusten kohentuminen sekä kouluaikaisen ruokailun lisääntyminen ja monipuolistuminen, mitkä yhdessä vaikuttavat edullisesti koulussa jaksamiseen ja oppimiseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin yleisemmin.

Vaikutukset kouluille:

- Koulun ruokakasvatuksen paikkakunnasta ja koulusta riippumatta systemaattinen, laadukas ja tasa-arvoinen toteutuminen.
- Kouluruoan arvostuksen lisääntyminen ja ruokailutilanteiden rauhoittuminen, millä edullinen vaikutus koulun viihtyisyyteen yleisemminkin.

Vaikutukset yhteiskunnalle:

- Parempi tiedolla johtaminen ja kehittäminen.
- Oikeisiin kehittämiskohteisiin huomion kiinnittäminen.
- Ruokakasvatuksen terveyttä ja hyvinvointia edistävän merkityksen parempi tiedostaminen ja esille nostaminen.

Maistuva koulu -toimintamallin kustannusvaikuttavuutta ei ole selvitetty erikseen. Voidaan kuitenkin vahvasti olettaa, että toimintamallin mukainen toiminta ja sen edistämät tavoitteet ovat kustannusvaikuttavia myös pidemmällä aikavälillä. Mallin käyttöön ei juurikaan liity kustannuksia, sillä toiminta tapahtuu osana perusopetuksen normaalia toimintaa.

Kouluissa saavutetaan lähes kaikki ikäluokan edustajat heille luonnollisessa, tutussa ympäristössä, jossa he ovat tottuneet keskittymään ja oppimaan. Tämä mahdollistaa sen, että ruokakasvatusta voidaan toteuttaa kustannustehokkaasti. Oppilaiden kautta vaikutukset kohdistuvat myös heidän perheisiinsä. Laadukkaalla ja tavoitteellisella koulun ruokakasvatuksella voidaan edistää terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia lapsuusiästä alkaen. Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut ruokailutottumukset jatkuvat usein aikuisikään saakka. On myös vahvaa tutkimusnäyttöä siitä, että kohentuneet ruokailutottumukset, mm. kasvisten kulutuksen lisääntyminen, vähentävät pidemmällä aikavälillä sairastavuutta. Näin ollen Maistuva koulu -toimintamallin hyödyntäminen koulujen opetuksessa ja kouluympäristössä voi lisätä pitkällä aikavälillä terveyttä ja hyvinvointia väestötasolla laajemminkin.

Maistuva koulu -toimintamallin toteutus ei vaadi suuria investointeja, vaan kyse on toimintatapojen muutoksesta koulun toimintaympäristössä. Maistuva koulu ja sen materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Laadukasta ruokakasvatusta on mahdollista toteuttaa kouluissa myös ilman materiaali- ja tarvikkehankintoja. Huomioitavaa on myös se, että interventiotutkimuksessa havaitut edulliset muutokset oppilaiden syömiskäyttäytymisessä eivät edellyttäneet kouluruokaan kohdistettuja lisäresursseja.

Johtaminen ja hallinto

Maistuva koulu on vapaasti verkkosivuilta käyttöön otettavissa. Nykytilan arvioinnissa suunnitellaan mallin käyttöönotto ja toteutus kouluilla. Rehtori on avainasemassa johtamassa toimintaa koulun tasolla. Nykytilan arvioinnin pohjalta syntyy kouluun Maistuvan koulun toteutusmalli. Toteutusta voi koordinoida joko rehtori tai nimetty/nimetyt opettajat.

Maistuvaa koulua voidaan koordinoida myös kunnan tasolla. Tässä kunnan sivistystoimenjohtaja on keskeisessä asemassa. Lisäksi hyvinvointikoordinaattori voi nykytila.fi -verkkopalvelun

tuottaman tietopohjan avulla edistää Maistuva koulu -mallin esillä oloa ja nostamista kunnan hyvinvointistrategiaan.

Viestintä

Maistuva koulu -mallia toteuttaville kouluille on viestitty erityisesti Maistuvan koulun verkkosivujen kautta ja Maistuvan koulun uutiskirjeillä, jotka edelleen ovat vapaasti kaikkien tilattavissa, sekä hankeaikana lisäksi rehtorien ja vastuopettajien kautta. Koulun sisäinen viestintä toteutetaan koulun omien käytänteiden mukaisesti. Koordinoijana voi toimia rehtori tai nimetty vastuopettaja/-opettajat. Keskeistä koulun sisäisessä viestinnässä on koko kouluyhteisön osallistaminen ja kaikkien kouluyhteisön jäsenten keskinäisen yhteistyön lisääminen. Tätä tukee muun muassa nykytilan arvioinnin toteuttaminen moniammatillisessa työryhmässä yhteisen keskustelun pohjalta. Maistuvasta koulusta voidaan viestiä myös esimerkiksi opettajankokouksissa, joissa mukana voi olla myös muuta koulun henkilökuntaa kuten ruokapalvelun edustaja ja terveydenhoitaja. Oppilaiden ja koulun henkilökunnan välillä viestiä voi viedä esimerkiksi oppilaskunnan hallitus, oppilastiimi tai muu vastaava. Huoltajille Maistuvasta koulusta voidaan viestiä esimerkiksi vanhempainilloissa Maistuvan koulun verkkosivuilta löytyvän valmiin materiaalin avulla.

Toimintamallin kehityksestä, toteuttamisesta ja jalkauttamisesta on viestitty ulospäin laajasti osana Maistuva koulu -hanketta. Hankkeen aikana tietoa Maistuvasta koulusta on levitetty kolmella valtakunnallisella mediatiedotteella sekä alueita varten räätälöidyillä paikallisilla mediatiedotteilla. Maistuvasta koulusta on uutisoitu muun muassa Ylen verkkosivuilla sekä alueellisissa sanomalehdissä. Lisäksi paikallisradioissa on ollut Maistuvaa koulua käsitteleviä haastatteluja.

Toimintamallista on viestitty suoraan kohderyhmälle muun muassa opettajille, rehtoreille ja ruokapalveluhenkilökunnalle sekä terveydenhoitajille heidän omien ammattilehtiensä kautta. Lisäksi toimintamallia on esitelty ja markkinoitu opetusalan tapahtumissa kuten Educa-messuilla ja kotitalousopettajien koulutuspäivillä. Koulujen henkilöstölle on viestitty myös kuukausittaisella Maistuvan koulun uutiskirjeellä, jonka on voinut tilata Maistuvan koulun verkkosivujen kautta.

Maistuvasta koulusta on järjestetty alueelliset tiedotustilaisuudet niissä kunnissa, joissa toimintamallin vaikuttavuutta on tutkittu ja toimintamalli on ollut laajemmassa käytössä. Lisäksi Maistuva koulu -hankkeen päätteeksi järjestettiin kaikille avoin verkkoseminaari, jossa viestittiin toimintamallista ja sen vaikutuksista. Verkkoseminaaria seurasi suorana lähetyksenä 384 katsojaa. Kansainvälisesti Maistuva koulu -toimintamallia on esitelty Sapere International Symposium -tapahtumassa Cambridgessa lokakuussa 2019.

Verkkoviestintä ja viestintä sosiaalisessa mediassa on ollut keskeisessä osassa tiedon levittämisessä. Toimintamallista on viestitty paitsi Maistuvan koulun omilla verkkosivuilla ja blogissa niin myös hanketoimijoiden omissa kanavissa kuten Ruukku ry:n verkkosivuilla ja blogissa sekä Itä-Suomen yliopiston uutissivustolla. Mallista on viestitty aktiivisesti myös sosiaalisessa mediassa erityisesti Maistuvan koulun omilla Facebook-, Instagram- ja Pinterest-tileillä sekä Twitterissä #maistuvakoulu. Lisäksi Maistuvasta koulusta on viestitty verkossa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa heidän kanavissaan esimerkiksi Vanhempainliiton, Syömishäiriöliiton sekä Kotitalousopettajien liiton blogeissa.

Maistuva koulu -hankkeen päättymisen jälkeen viestintä toimintamallista on jatkunut Maistuvan koulun omilla verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa. Vuoden 2021 alusta alkaen Maistuvasta koulusta on viestitty ja tullaan viestimään osana maa- ja metsätalousministeriön Ruokaketjun toiminnan edistäminen hankkeena rahoittamaa Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta

varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hanketta. Aktiivista viestintää toimintamallista jatketaan suoraan kohderyhmälle sekä laajemmin mahdollisimman monissa kanavissa verkossa, mediassa ja erilaisissa kasvatusta- ja opetusalan sekä terveys- ja hyvinvointialan tapahtumissa.

Maistuva koulu -mallista on sen levittämiseksi viestitty myös erilaisille verkostoille. Mallia on esitelty muun muassa Kouluruokailuverkostossa sekä erilaisissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen verkostoissa kuten Pohjois-Savon hyte-verkostossa sekä THL:n Terveiden edistämisen päivässä, jossa tavoitettiin laajasti hyte-toimijoita. Lisäksi Maistuvasta koulusta on viestitty hyte-verkoston uutiskirjeessä.

Etiikka ja riskit

Etiikka

Maistuva koulu -toimintamalli hyödyntää tutkittuja ja hyväksi havaittuja ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen menetelmiä ja lähestymistapoja sekä viimeisimpiä suosituksia (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016 ja Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017). Malliin sisältyvät toimet ovat linjassa esi- ja perusopetuksen valtakunnallisen opetussuunnitelman (2016) kanssa.

Toimintamallin konkreettinen kehitystyö on tehty yhteistyössä ruokakasvatuksen käytännön toteuttajien eli koulujen kanssa, jotta ulkopuolisen toimijan kuva koulun arjesta, ei tee mallista epärealistista toiminnan juurruttamisen ja leviämisen kannalta. Malliin ovat päässeet vaikuttamaan juuri ne, joille toiminta on kohdennettu eli alakoulut henkilöstöineen ja oppilaineen.

Toimintamallissa on otettu huomioon kullakin luokka-asteella olevien lasten kehitystaso. Lähestymistapa on positiivinen ja ruokailoa vahvistava. Mallissa on kiinnitetty erityistä huomiota siihen, ettei sillä ole tahattomia epäedullisia vaikutuksia liittyen lasten ruokasuhteeseen ja kehonkuvaan. Tämän varmistamiseksi mallin kehittämisen ja vaikutusten arvioinnin yhteydessä on kerätty palautetta sekä suoritettu kyselyjä oppilaille, opettajille ja muulle henkilökunnalle.

Eettiset kysymykset on huomioitu tarkasti myös mallin vaikutuksia arvioitaessa. Vaikutusten arvioimiseksi kerättiin tietoa kontrolloidussa tutkimusasetelmassa interventio- ja vertailukouluista. Arviointitutkimusta varten pyydettiin lausunto Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettiseltä toimikunnalta. Tiedonkeruu toteutettiin kouluissa koulujen rehtorien luvalla ja vanhempia tiedotettiin koko tutkimuksen ajan koulun tiedotuskanavien kautta. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja vanhemmat pystyivät halutessaan kieltää kyselytiedon keräämisen lapseltaan. Kaikki kerätty aineisto on käsitelty luottamuksellisesti ja yksityisyyden suojaa kunnioittaen.

Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettinen toimikunta on antanut Maistuva koulu -tutkimukselle puoltavan lausunnon vuonna 2019.

Riskit

Toimintamallin toteuttamisen kannalta haasteita saattaa aiheuttaa se, että opettajien aika on rajallista ja siitä kilpailevat kouluarjessa monet asiat. Ruokakasvatusta ei myöskään välttämättä nähdä kokonaisvaltaisesti, jolloin kaikkia sen mahdollisuuksia ei hyödynnetä. Toimintamallin vastaanoton kannalta erittäin keskeistä onkin rehtorin sitoutuminen toimintamalliin. Mikäli rehtori ei anna riittävästi tukea ruokakasvatukselle, on riskinä, että toiminta jää yksittäisten opettajien harteille ja yksittäisiksi kokeiluiksi, eikä koko koulun yhdistävä ruokakasvatusta toteudu.

Toimenpiteet ja tehtävät, jotka vaativat valmisteluja tai hankintoja eivät välttämättä ole yhtä hyvin hyödynnettävissä ajan ja koulujen taloudellisten resurssien niukkuuden vuoksi. Esimerkiksi makukouluharjoituksiin voi olla haastavaa hankkia raaka-aineita. Riskinä onkin, että opettajat kokevat, etteivät ehdi tai pysty toteuttamaan toimintamallia, jolloin sen hyödyntäminen jää niukaksi, mikäli opettajia ja muuta henkilökuntaa ei onnistuta vakuuttamaan siitä, että laadukasta ruokakasvatusta voidaan toteuttaa myös jo olemassa olevilla resursseilla.

Toimintamalli on kuitenkin suunniteltu niin, että sen toteuttaminen ei vaatisi lisäresursseja ja integroituisi sujuvasti koulun normaaliin toimintaympäristöön. Vaikka tarkoituksena on muuttaa joiltain osin koulun aiempia toimintatapoja, malli on suunniteltu niin, että uudet toimintatavat sopisivat mahdollisimman luonnollisesti olemassa olevaan toimintaympäristöön ja ruokakasvatusta olisi osa normaalia kouluarkea niin eri oppiaineiden oppitunneilla kuin kouluruokailussa. Toimintamalli onkin vastaanotettu kouluissa pääasiassa innostuneesti. Sitä käyttäneet opettajat ovat kokeneet mallin soveltuvan hyvin toteutettavaksi kouluympäristössä. Toimintamalli on myös herättänyt kiinnostusta eri puolilla Suomea.

Resurssit ja kustannusarvio

Toimintamalli on suunniteltu siten, että sen toteuttaminen ei vaadi kohderyhmän näkökulmasta suuria resursseja tai investointeja. Tarkoituksena on muuttaa toimintaympäristön toimintatapoja koulun jo olemassa olevien resurssien puitteissa laadukkaana ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Ruokakasvatusta integroidaan osaksi koulun jatkuvaa perustoimintaa, jolloin lisäresursseja ei tarvita, vaan koulun oma henkilöstö ja tilat riittävät. Kaikki toimintamalliin liittyvä tukimateriaali on kaikille avointa ja maksutonta. Toimintamallin toteuttaminen ei myöskään välttämättä edellytä materiaali- tai tarvikkehankintoja tai kouluruokaan kohdistettuja lisäresursseja.

- Kustannusarvio: 0 euroa/vuosi
- Rahoitus ja sidonnaisuudet: Maistuva koulu -toimintamallin kehitystyö tehtiin vuosina 2018–2020 osana Maistuva koulu -hanketta, jota rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö terveyden edistämisen määrärahalta. Maistuva koulu -toimintamallia jalkautetaan valtakunnallisesti vuosina 2021–2023 osana Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hanketta. Rahoittajana on maa- ja metsätalousministeriö (Ruokaviraston Ruokaketjun toiminnan kehittäminen).

Jatkokehittäminen

Maistuvaa koulua kehitetään ja jalkautetaan käytettäväksi koko Suomessa seuraavissa hankkeissa: Ruokailoa kaikille 2020–2022 (sosiaali- ja terveysministeriö, terveyden edistämisen määräraha), Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen 2021–2023 (maa- ja metsätalousministeriö, ruokaketjun toiminnan edistäminen). Hankkeiden toteuttajat ovat Ruokakasvatussyhdistys Ruukku ry, Itä-Suomen yliopisto ja Suomen Sydänliitto ry.

Yhteenveto vaikuttavuudesta

Maistuva koulu -malli vastaa havaittuun tarpeeseen, johon ei ole aiemmin ollut ratkaisua. Maistuva koulu -mallin avulla voidaan kehittää ja toteuttaa koulussa tarjottavaa ruokakasvatusta. Malli sisältää mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen ja konkreettisia työvälineitä koulujen arkeen. Tätä tukee osaltaan myös nykytilan arviointi.

Maistuva koulu -mallin avulla tavoitellaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä ravitsemuksen keinoin. Mallista tehdyn tutkimuksen mukaan (käsikirjoitus tekeillä) mallilla havaittiin edullisia vaikutuksia koululaisten ruokailutottumuksiin. Mallin avulla pystyttiin vaikuttamaan edullisesti kouluikäiseen ruokailuun ja opettajien ruokakasvatukseen liittyviin asenteisiin.

Mallin toimenpiteet pohjautuvat terveyden edistämisen teoreettisiin viitekehyksiin ja harjoitteissa hyödynnetään monipuolisesti kuhunkin tarkoitukseen soveltuvia teoreettisia ja käytännöllisiä lähestymistapoja ja menetelmiä.

Nykytila.fi-verkkopalvelu tarjoaa työkalun Maistuva koulu -mallin mukaisen ruokailun ja ruokakasvatuksen jatkuvaan arviointiin ja suunnitteluun.

1.2 Toimintamallin näyttöön perustuva tieto

Tutkimustietoon perustuva näyttö

Maistuva koulu -mallin vaikuttavuutta tutkittiin interventio-verrokkiasetelmassa. Hankekunnissa oli interventio- (15) ja verrokkikoulut (10), jotka molemmat vastasivat syksyllä 2019 ja keväällä 2020 kyselytutkimukseen. Kyselyt toteutettiin vuosiluokkien 3–6 oppilaille sekä koulun kaikille luokanopettajille. Tutkimuksesta valmistellaan parhaillaan tieteellistä tutkimusartikkelia (Laitinen, Antikainen ym. The Tasty School – Food and Nutrition Education model: Evaluation and Effects of a 1-year Intervention Study).

Maistuva koulu -toimintamallia aktiivisesti toteuttaneiden interventiokoulujen oppilailla havaittiin intervention myötä tilastollisesti merkitsevä myönteinen muutos, joka erosi muista tutkittavista ryhmistä (inaktiivinen interventiokoulu, aktiivinen verrokkikoulu, inaktiivinen verrokkikoulu) seuraavia osa-alueita kuvaavissa tutkimuskyselyn väittämissä:

- Saan osallistua kouluruokailun suunnitteluun
- Syömisen taito -kyselyn kokonaispistemäärä
- Syö koululounaalla kaikki aterianosat joka päivä (poisluettuna salaattinkastike)
- Salaatin syönti koululounaalla
- Kouluruoka auttaa minua jaksamaan

Taulukko 1. Tutkimustietoon perustuvan näytön määrä

	Toimintamallia koskevat tutkimushankkeet, kpl	Toimintamallia koskevat julkaisut, kpl
Kansalliset	1-3	0
Kansainväliset	0	0

Asiantuntijatietoon perustuva näyttö

Ei ole.

Kokemusasiantuntijatietoon perustuva näyttö

Interventiokoulujen luokanopettajilta kysyttiin kokemustietoa kyselylomakkeella intervention toteutuksen jälkeen. Tutkimuskyselyihin vastanneista interventiokoulujen opettajista (n = 88, 60 % opettajista):

- 99 % koki Maistuvan koulun soveltuvan hyvin toteutettavaksi kouluympäristössä.
- 80 % suosittelisi toimintamallia työkaverille.
- 90 % ideapankin ideat ovat auttaneet ruokakasvatuksen käytännön toteuttamisessa.
- 84 % koki, että Maistuvasta koulusta on hyötyä opetustyössä.
- 75 % koki Maistuvan koulun lisänneen opetushenkilöstön välistä ruokakasvatusta tukevaa yhteistyötä.
- 77 % aikoo hyödyntää Maistuvaa koulua ensi lukuvuonna.

Kokemustiedon ja tutkimustiedon valossa huomattiin se, että niissä asioissa havaittiin kohentumista, joihin kouluissa kiinnitettiin huomiota ja joita kehitettiin. Esimerkiksi kehonkuvan kokemisessa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä muutoksia ja opettajat raportoivat, että kehonkuvaan liittyviä asioita ei lukuvuoden aikana juurikaan käsitelty. Suurin osa interventiokouluista pyrkivät kehittämään nimenomaan kouluruokailua ja tilastollisesti merkittävät tulokset havaittiin nimenomaan kouluruokailua mittaavissa muuttujissa.

Toimintamalli on kehitetty ja pilotoitu Suomessa ja soveltuu siten hyvin suomalaiseen peruskouluun (alakouluun).

Yhteenvedon näyttöön perustuvasta tiedosta

Toimintamallin vaikutustutkimuksella havaittiin tilastollisesti merkitseviä tavoitellun mukaisia muutoksia interventiota aktiivisesti toteuttaneiden koulujen osalta. Tutkimusnäyttöä voisi vahvistaa pidemmällä seuranta-ajalla ja vieläkin kattavammalla otannalla.

1.3 Toimintamallin sovellettavuus käytäntöön

Sovellettavuus Suomeen

Toimintamalli on kehitetty Suomessa, yhteistyössä toimintamallin kohderyhmän kanssa ja se jalkauttaa Valtakunnallista perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita ja kouluruokailusuositusta käytäntöön.

Valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kannustetaan osallistamaan oppilaat heti ensimmäisestä luokasta lähtien mukaan pohtimaan, arvioimaan ja suunnittelemaan opiskeluun ja kouluarkeen, kuten ruokailuun, liittyviä asioita. Siten opettajan on perusteltua käsitellä yhdessä oppilaiden kanssa ruokailuun ja syömiseen liittyviä kokonaisuuksia. Ruoka- ja ravitsemustieto sisältyy ympäristöopin, terveystiedon ja kotitalouden oppiaineisiin. Alakoulussa ympäristöoppi ja terveystieto ovat pakollisia aineita ja kotitaloutta voidaan opettaa valinnaisena aineena. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ehdotetaan opetuksen eheyttämiseksi todellisen maailman ilmiöiden ja teemojen tarkastelemista kokonaisuuksina oppiainerajat ylittäen. Käytännössä tämä tarkoittaa saman teeman opiskelua useassa eri oppiaineessa samanaikaisesti.

Ruokakasvatusta voi siten soveltavasti integroida myös muihin alakoulussa opetettaviin oppiaineisiin. (Opetushallitus 2016)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn sekä ruokaosaamisen tukeminen (Opetushallitus 2016). Ruokailu nähdään koulupäivissä myös tärkeänä tuottajana lisäten jaksamista ja hyvinvointia sekä tukien ruoka- ja tapakasvatusta. Myös uudessa kouluruokailusuosituksessa kouluruokailun todetaan olevan osa koulun ruokakasvatusta (VRN 2017). Myös maa- ja metsätalousministeriön Ruoka2030-ruokapoliittinen selonteko painottaa ruoan arvostuksen ja ruokakasvatuksen edistämistä sisällyttämällä ruoan, ravitsemuksen sekä kestävä kehityksen näkökulmaa entistä vahvemmin koulujen oppimiskokonaisuuksiin ja toimintakulttuuriin sekä tuottaa eri oppiaineisiin soveltuvaa ruokakasvatusta edistävää materiaalia niiden toiminnan tueksi (MMM 2017). Suomen peruskouluissa toteutettavalle ruokakasvatukselle ei ole kuitenkaan ollut olemassa yhdenmukaisia käytännön suuntaviivoja. Myöskään ruokakasvatuksen tavoitteita ei ole tarkemmin määritelty.

Vaikka kouluruokailusuosituksessa kouluruokailun todetaan olevan osa koulun ruokakasvatusta (VRN 2017), maa- ja metsätalousministeriön teettämän tuoreen kyselyn pohjalta peruskoulujen opettajat eivät kuitenkaan miellä kouluruokailua vahvasti ruokakasvatukseksi (MMM 2017). Ruokakasvatuksen käytännön toteutukseen vaikuttavat paitsi paikalliset olosuhteet myös opettajan kiinnostus asiaan ja opettajan yleinen kuormittuneisuus (Lehto ym. 2014). Luokanopettajien koulutukseen ei tällä hetkellä sisälly ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä aiheita. Luokanopettajien koulutuksesta puuttuva monialainen ravitsemusopetus on osaltaan myös arvokysymys; resursseja ja aikaa annetaan siihen, mikä nähdään tärkeänä. Koska ruokakasvatusta ei käsitellä opettajien koulutuksessa lainkaan, tämä voi viestiä uusille opettajille, ettei ruokakasvatus ole tärkeää. Luokanopettajien ruoka- ja ravitsemuskasvatusosaamisesta tai käsityksistä ei ole tehty selvityksiä, mutta niiden on arveltu vaihtelevan (Tilles-Tirkkonen 2016).

Maistuva koulu -toimintamalli täyttää edellä mainittuja vajeita ja tukee kansallisten suositusten toteutumista käytännön tasolla.

Sovellettavuus eri kohderyhmiin

Toimintamallia voidaan soveltaa sellaisenaan valtakunnallisesti kaikissa Suomen suomenkielisissä alakouluissa, sekä soveltuvin osin varhaiskasvatuksessa ja yläkouluissa. Malli on sovellettavissa ruotsinkielisiin tai muun kielisiin alakouluihin vain osittain sen vuoksi, että kaikki materiaali on toistaiseksi saatavissa ainoastaan suomen kielellä.

Olemassa olevat rakenteet ja verkostot

Toimintamalli soveltuu erinomaisesti suomenkielisiin alakouluihin, koska se on kehitetty toteutettavaksi osana koulujen normaalia toimintaa.

Koulutus ja koulutusmateriaalit

Maistuva koulu -toimintamalliin sisältyy oma kaikille avoin ja maksuton 3 tunnin verkkokoulutus (puolikas veso-päivä, [linkki koulutukseen](#)), joka auttaa toteuttamaan toimintamallin mukaista ruokakasvatusta. Koulutus on suunnattu erityisesti opettajille.

Verkkokoulutuksen tavoitteena on, että sen suorittanut tunnistaa roolinsa ruokakasvattajana, tuntee kouluruokailusuosituksen ja opetussuunnitelman perusteiden mukaiset linjaukset

ruokakasvatuksesta ja osaa käyttää Maistuvan koulun verkkosivustoa ja materiaaleja työnsä tukena. Koulutus opettaa tunnistamaan erilaisia tapoja toteuttaa ruokakasvatusta ja antaa työkaluja osallistavan ruokakasvatuksen toteuttamiseen sekä kouluruokailun ja ruokaympäristön kehittämiseen yhdessä koulun muiden toimijoiden kanssa.

Maistuva koulu tarjoaa runsaasti ja maksutta materiaalia (lähes 200 koulun ruokakasvatukseen soveltuvaa ideaa) alakoulujen ruokakasvatukseen ml. ruokakasvatuksen ja ruokailun arviointityökalu (nykytila.fi). Nykytila.fi -arviointilomakkeen täyttäminen moniammatillisen työryhmän kesken toimii itsessään interventiona ja herättää huomaamaan ruokakasvatukseen liittyvien käytäntöjen merkityksen. Materiaalit ovat vapaasti kaikkien käytettävissä.

Käyttö Suomessa ja kansainvälisesti

Käyttö Suomessa

Toimintamallia on tutkittu Suomessa aikavälillä 2019–2020.

Käyttö Suomessa vuodesta 2019 alkaen. Kunnat, joissa ollut käytössä: Asikkala, Hartola, Hollola, Ii, Iisalmi, Iitti, Juupajoki, Järvenpää, Kaavi, Kannonkoski, Karstula, Kihniö, Kitee, Kuopio, Kärkölä, Lapinlahti, Lappeenranta, Leppävirta, Liminka, Liperi, Mikkeli, Nurmes, Paltamo, Parkano, Pielavesi, Pihtipudas, Raahe, Rovaniemi, Ruokolahti, Salo, Sastamala, Siilinjärvi, Sotkamo, Sulkava, Taipalsaari, Tornio (ainakin em., täydellistä tietoa toimintamallin hyödyntämisestä ei ole saatavilla).

Käyttö Euroopassa

Ei käyttöä.

Käyttö Euroopan ulkopuolella

Ei käyttöä.

Taulukko 2. Toimintamallin käyttö Suomessa ja kansainvälisesti

	Käyttöalueet
Suomessa	Asikkala, Hartola, Hollola, Ii, Iisalmi, Iitti, Juupajoki, Järvenpää, Kaavi, Kannonkoski, Karstula, Kihniö, Kitee, Kuopio, Kärkölä, Lapinlahti, Lappeenranta, Leppävirta, Liminka, Liperi, Mikkeli, Nurmes, Paltamo, Parkano, Pielavesi, Pihtipudas, Raahe, Rovaniemi, Ruokolahti, Salo, Sastamala, Siilinjärvi, Sotkamo, Sulkava, Taipalsaari, Tornio (ainakin em., täydellistä tietoa toimintamallin hyödyntämisestä ei ole saatavilla).
Euroopassa	Ei käyttöä
Euroopan ulkopuolella	Ei käyttöä

Toimintamallin käyttöönoton merkitys kunnissa ja hyvinvointialueilla

Osana toimintamallia oleva ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi -työkalu antaa alueellista tietoa ruokakasvatuksen tilasta kunta- ja maakuntatasolla. Arviointityökalu tuottaa nykytila.fi -sivustolle indikaattoritietoa, jota voidaan hyödyntää mm. kunnan päätöksenteossa ja liittää kuntien hyvinvointikertomuksiin.

Huomioita sovellettavuudesta käytäntöön

Maistuvasta koulusta tehdyn tutkimuksen mukaan Maistuva koulu -mallia toteuttaneiden koulujen luokanopettajista:

- 80 % suosittelisi toimintamallia työkaverille
- 77 % aikoo hyödyntää Maistuvaa koulua opetustyössä seuraavana lukuvuonna
- 75 % koki Maistuvan koulun lisänneen opetushenkilöstön välistä ruokakasvatusta tukevaa yhteistyötä
- 84 % koki, että Maistuvasta koulusta on hyötyä opetustyössä
- 86 % piti nettisivuja helppokäyttöisinä.

Yhteenvedo sovellettavuudesta käytäntöön

Toimintamalli ottaa huomioon koko toimintaympäristön ja tarjoaa monipuolisen kattauksen työkaluja ruokakasvatuksen laaja-alaiseen toteuttamiseen ja kehittämiseen suomenkielisissä alakouluissa. Toimintamalli on sovellettavissa kunkin alakoulun yksilöllisten tarpeiden mukaan, ja nämä tarpeet voi selvittää nykytila.fi-verkkotyökalulla. Maistuva koulu -verkkosivut tarjoavat ideoita monialaisten oppimiskokonaisuuksien toteuttamiseen ruokakontekstissa. Maistuvan koulun prosessi on selkeästi kuvattu ja käyttö täysin maksutonta. Verkkosivustoa päivitetään ja kehitetään edelleen siitä saadun kokemuksen ja palautteen perusteella.

1.4 Toimintamallin lähteet

Internet-sivut ja sosiaalinen media

Maistuva koulu -toimintamallin verkkosivut: www.maistuvakoulu.fi

Ruokailun ja ruokakasvatuksen arviointityökalu: www.nykytila.fi

Instagram: @maistuvakoulu

Facebook: Maistuva koulu, <https://www.facebook.com/maistuvakoulu/>

Pinterest: Maistuva koulu, <https://fi.pinterest.com/maistuvakoulu/>

Lainsäädäntö

Keskeisimpiä lakeja, joissa kouluruokailusta säädetään ovat varhaiskasvatustilain (2018/540) sekä perusopetuslaki (1998/628) ja perusopetusasetus (1998/852). Perusopetuslain 31 § 2 momentin mukaan opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti

järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen, maksuton ateria. Lisäksi 48d § mukaan aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala.

Yleisesti kunnilla on tärkeä rooli kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen on kunnan lakisääteinen tehtävä (Kuntalaki 2015/410, Terveydenhuoltolaki 2010/1326). Tavoite on ehkäistä sairauksia ja syrjäytymistä sekä vahvistaa kuntalaisten osallisuutta. Kaikkien kunnan toimialojen tulisi pyrkiä yhdessä samaan päämäärään.

Poliittiset suositukset ja ohjeistukset

Kouluruokailusuositus (VRN 2017) mainitsee Maistuvan koulun taustalla olevan Hyvän Olon Eväät -mallin. Kouluruokailusuositus on julkaistu vuonna 2017 ja Maistuvan koulun kehittäminen alkoi vuonna 2018.

Maa- ja metsätalousministeriön vuoden 2021 Ruokaketjun toiminnan edistäminen hankkeiden hakukuulutuksessa mainitaan Maistuva koulu yhtenä jalkautettavista ruokakasvatuksen toimintamalleista. Painopisteiden tarkemmat kuvaukset luettavissa [tästä](#).

Opetushallitus (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vertaisarvioidut julkaisut toimintamallista

Työn alla oleva käsikirjoitus, joka tullaan lähettämään lähiaikoina vertaisarvioituun kansainväliseen julkaisusarjaan: Laitinen, Antikainen ym. The Tasty School – Food and Nutrition Education model: Evaluation and Effects of a 1-year Intervention Study.

Julkaisut toimintamallista

Heikkilä, M. (2020). Maistuva koulu kauhoo ruokailoa. *Luokanopettaja* 3/2020

Kangas, L. (2020). Kouluruokailun kokeilu onnistui yksinkertaisella reseptillä – lapset syövät terveellisemmin, kun ruoka tuodaan osaksi oppitunteja ja arkea. Ylen verkkouutiset 28.8.2020

Kähkönen, S. & Takalo, J. (2020). Sotkamossa saatiin kouluruoka maistumaan ja osa oppilaista kokkaa nyt kotonakin. Ylen verkkouutiset 8.8.2020

Nykänen, H. (2018). Kouluissa aletaan kehittää uusia ruokakasvatustalleja “Tärkeää, että oppilaatkin osallistuvat”. Ylen verkkouutiset 28.8.2018

Saari, A. (2020). Pajulan koulu kannustaa mukaan innostavaan ruokakasvatukseen. *Salonjokilaakso* 13.2.2020

Soisalo, S. (2019). Mikä Maistuva koulu? *Rexi* 1/2019

- Soisalo, S. (2019). Maistuva koulu tähtää lasten hyvinvointiin. *Ravitsemusasiantuntija* 3/2019
- Soisalo, S. (2020). Ruokakasvatus vaikuttaa koululaisten ruokailuun. *AmmattikeittiöOsaaja* 3/2020
- Soisalo, S. (2020). Kouluruokailu maistuu paremmin ruokakasvatuksen avulla. *Neuvola ja kouluterveys* 3/2020
- Soisalo, S. (2020). Ruokakasvatus kohensi koululounaan syömistä alakouluissa. *Rexi* 3/2020
- Soisalo, S. (2020). Koulujen ruokakasvatus lisää lasten hyvinvointia. *Terveystieteiden tutkimus* 5/2020
- Soisalo, S. (2020). Koulun ruokakasvatus kohentaa oppilaiden lounasta. *Elintarvike ja terveys* 5/2020
- Soisalo, S. (2020). Maistuva koulu hyödyttää kuntien hyvinvointityötä. *Ravitsemusasiantuntija* 4/2020
- Soisalo, S. (2021). Koulujen ruokakasvatus edistää lasten hyvinvointia. *Aromi* 1/2021
- Vallinkoski, A. (2018). Ruokataidot kuntoon. *Opettaja* 18/2018

Kerätyt aineistot

Maistuva koulu -mallin vaikutuksia on tutkittu interventio-kontrolliasetelmassa. Viidessä hankekunnassa (Kuopio, Sotkamo, Salo, Järvenpää ja Siilinjärvi) oli 15 interventiokoulua ja 10 verrokkikoulua, jotka kukin vastasivat syksyllä 2019 ja keväällä 2020 kyselytutkimukseen (omat kyselyt vuosiluokkien 3–6 oppilaille ja koulun kaikille luokanopettajille). Vuoden 2019 syksyllä kyselyyn vastasi 243 opettajaa ja 2814 oppilasta. Vuoden 2020 keväällä kyselyyn vastasi 139 opettajaa ja 1781 oppilasta. Seurantatieto (samat henkilöt vastasivat sekä syksyn että kevään kyselyyn eli ennen ja jälkeen intervention) saatiin 130 luokanopettajalta (interventio 82/verrokki 48) ja 1480 oppilaalta (interventio 904/verrokki 576). Kevään 2020 opettajien tutkimuskyselyssä kysyttiin kokemuksia myös Maistuva koulu -mallin käytöstä.

Opinnäytetyöt

Nyberg, S. (2021). *Alakouluikäisten syömisen taito ja kehonkuva* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20210170>

Audiovisuaalinen materiaali

<https://www.slideshare.net/maistuvakoulu>

<https://www.slideshare.net/maistuvakoulu/maistuva-koulu>

<https://www.slideshare.net/maistuvakoulu/malli-rakentuu>

<https://es.slideshare.net/maistuvakoulu>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ncq2nmloik>

<https://www.youtube.com/watch?v=TmF2wlehAno>

<https://www.youtube.com/watch?v=xpdizloUaal&list=PLLTDUZ8NPyZUULffYMWpToqMQYcJEngO>

Koulutusmateriaalit

Maistuvan koulun Ruokakasvatus tutuksi -verkkokoulutus alakoulun luokanopettajille. Saatavilla osoitteessa: <https://www.maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/>

Muut materiaalit

Peltomaa, I. M. (2021). *Mokista oppii! Ohjekirja onnistuneisiin monialaisiin oppimiskokonaisuuksiin*. PS-kustannus.

Toimintamallin kuvauksessa käytetyt lähteet

Albers, S. (2015). *Eat drink and be mindful: How to end your struggle with mindless eating and start savouring food with intention and joy*. Raincoast Books.

Bacon, L., Stern, JS., Van Loan, MD. & Keim, NL. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association* 105(6), 929–936.

Bacon, L. (2008). *Health at very size: The suprising truth about your weight*. BenBella Books.

Bays, J. (2009). *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Shambhala publications.

Bronfenbrennen, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.

Chambers, T., Segal, A. & Sassi, F. (2021). Interventions using behavioural insights to influence children's diet-related outcomes: A systematic review. *Obesity Reviews* 22(2), e13152.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). “What” and “why” of goal pursuits: Human needs and selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry* 11(4), 227–268.

Eloranta, A.-M. (2014). *Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children* [väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1599-3>

Girsén, E. (2018). *Ravitsemus- ja ruokakasvatus Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksessa ja neuvolaterveydenhuollossa* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180536>

Hermunen, I. (2014). *Hyvän Olon Eväät- ravitsemuskasvatusaineiston käyttäjälähtöinen kehittäminen alakoululaisten lasten vanhemmille ja heidän lapsilleen* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20141385>

Hong, D. (2020). *Lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisy sekä hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten tukeminen kunnan hyvinvointikertomustyössä* [pro gradu -työ, Itä-Suomen

yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201216>

Kouluterveyskysely 2010–2019. Terveyden – ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>

Kouluterveyskysely 2017. Terveyden – ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>

Laitinen, A. (2016). *Hyvän Olon Eväät: Iloa alakoulun ruokakasvatukseen* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20161042>

Lehto, R., Määttä, S., Lehto, E., Ray, C., Te Velde, S., Lien, N., Thorsdottir, I., Yngve, A. & Roos, E. (2014). The PRO GREENS intervention in Finnish schoolchildren - the degree of implementation affects both mediators and the intake of fruits and vegetables. *British Journal of Nutrition* 112(7), 1185–1194.

Marteau, T. M. (2012). Changing human behavior to prevent disease: The importance of targeting automatic processes. *Science* 337(6101), 1492–1495.

Maa- ja metsätalousministeriö (2017). *Raportti: Kysely ruokakasvatusmateriaalista luokan- ja aineenopettajille, rehtoreille ja koulun henkilökunnalle. Ruoka 2030 -ruokapoliittisen selonteon toimeenpanon julkaisuja. Viestintävalkea.*

Opetushallitus (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.* Opetushallitus.

Puisais, J. & Pierre, C. (1987). *Le goût de l'enfant.* Flammarion.

Ruukku ry (2020). Maistuva koulu -etäseminaari 2.9.2020. Saatavilla osoitteessa: <https://www.youtube.com/watch?v=xpdizloUaal&t=526s>.

Satter, E. (2007). Eating competence: Definition and evidence for the Satter Eating Competence Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39(5), 142–153.

Tilles-Tirkkonen, T., Pentikäinen, S., Lappi, J., Karhunen, L., Poutanen, K. & Mykkänen, H. (2011). The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11-16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutrition* 14(12), 2092–2098.

Tilles-Tirkkonen, T., Nuutinen, O., Suominen, S., Liukkonen, J., Poutanen, K. & Harhunen, L. (2015). Preliminary Finnish measures of eating competence suggest association with health-promoting eating patterns and related psychobehavioral factors in 10–17-year-old adolescents. *Nutrients* 7(5), 3828–3846.

Tilles-Tirkkonen, T., Suominen, S., Liukkonen, J., Poutanen, K. & Karhunen, L. (2015). Determinants of a regular intake of a nutritionally balanced school lunch among 10-17-year-old schoolchildren with special reference to sense of coherence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 28(1), 56–63.

Tilles-Tirkkonen, T. (2016). *Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen* [väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1954-0>

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

Tulonen, K. (2018). *Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen toteutuminen Kuopion kaupungin peruskouluissa* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo Itä-Suomen yliopiston avoimien aineistojen palvelu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180531>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

World Health Organization (1998). *Health Promoting evaluation: Recommendations for Policy-Makers, report of the WHO European Working Group on Health Promotion Evaluation*. WHO Regional Office for Europe.

2 MAISTUVA KOULU-TOIMINTAMALLIN VERTAISARVIOINTI

Arvio toimintamallin vaikuttavuudesta

I Toimintamallin vaikuttavuus	Arvio	Pisteet (1-5)
Tavoite	Päätavoite on selkeä ja kunnianhimoinen. Osatavoitteita on esitetty sosioekologisen mallin eri tasoille. Tavoitteet ovat realistisia. Osa tavoitteista on vaikeasti mitattavia.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Tausta	Toimintamallin taustalla on huomioita muita Suomessa aiemmin kehitettyjä malleja ja niistä saadut näytöt ja kokemukset. Tarve osoitettu kokonaisvaltaiselle alakoulun ruokakasvatuksen toimintamallille. Suoranaisia vaihtoehtoisia toimintamalleja ei ole. Nyt kehitetty toimintamalli yhdistää taitavasti aiemmat näytöt ja kokemukset hyödyntäen useita terveyden edistämisen teoreettisia viitekehyksiä ja lähestymistapoja. Toimintamallin keskeisen sisällön juridista ja suositustaustaa voisi nostaa esille enemmänkin, koska ne tarjoavat vahvan perustan toimintamallille.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Tarve	Toiminnan tarvetta on määritelty laaja-alaisesti ruokakasvatuksen näkökulmasta. Ruokakasvatuksen toteutukselle ja arvioinnille ei ole ollut tutkimusnäyttöön perustuvia välineitä. Erilaisia yksittäisiä toimintamalleja on kehitetty, mutta kokonaisvaltainen toimintamalli ja keinot arvioida sitä ovat puuttuneet. Maistuva koulu -toimintamalli tarjoaa laadukkaan tukimateriaalin ruokakasvatuksen toteutukselle koulussa. Materiaali on suunniteltu koulujen arkeen soveltuvaksi. Erityinen lisäarvo toimintamallissa on arviointityökalu (nykytila.fi), jonka avulla voidaan arvioida ruokakasvatuksen nykytilaa ja havaita kehittämistä vaativat kohteet. Arviointityökalua voivat käyttää koulut itsenäisesti ja sinne kertyvää tietoa voidaan hyödyntää kunnissa kuin myös, alueellisella ja kansallisella tasolla. Pysyvästi käyttöön otettu työkalu mahdollistaa pitkäkestoisen arvioinnin ja seurannan. Onnistuneesti jalkautettu toimintamalli tuottaa seurantatietoa ruokakasvatuksesta toteutumisesta myös kansallisella tasolla.	<input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

<p>Tarve HYTE-näkökulmasta</p>	<p>Toimintamallin tarve on määritelty useista näkökulmista ja niitä yhdistäen. Tarve määritellään perustellen hyvinvoinnin ja terveyden, osallisuuden, yhdenvertaisuuden edistämisen sekä hyvinvointi- ja terveyserojen ehkäisemisen näkökulmasta.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Vaiheiden ja menetelmien johdonmukaisuus</p>	<p>Toimintamallin vaiheet ovat johdonmukaisia, kun sitä tarkastellaan koulun lukuvuoden näkökulmasta, ja menetelmät aktiivisesti käytettyinä edistävät tavoitteiden saavuttamista. Toimintamallin esittämistapa on helposti lähestyttävä. Kohderyhmiä ja sidosryhmiä osallistetaan toimintamallin toteuttamiseen kiitettävällä tavalla. Toimintamallin juurruttaminen osaksi arkityötä vaatineen sen toteuttajilta lisäponnistuksia. Nykytila-arviointityökalu ja siitä saatava indikaattoritieto voi edistää juurtumista.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Vaikuttavuuden mittaaminen ja seuranta</p>	<p>Toimintamallista on lyhyen aikavälin seuranta- ja arviointitietoa interventiotutkimukseen osallistuneiden koulujen osalta. Toimintamallia on kehitetty saadun palautteen perusteella. Mallin pitempiaikaisesta juurtumisesta ei toistaiseksi ole näyttöä. Toimintamallin nykytila.fi -verkkopalvelu mahdollistaa ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioinnin ja seurannan eri tasoilla (koulu, kunta, alue, maakunta, valtakunta). Nykytila-työkalu hyötyisi validointitutkimuksesta, jonka perusteella sitä voisi tarvittaessa kehittää edelleen.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Kohderyhmän tarkoituksenmukaisuus</p>	<p>Toimintamallin tavoitteiden saavuttaminen vaatii mallin aktiivista toteuttamista sosioekologisen mallin kaikilla tasoissa. Nykytilan arviointi vaatii esimiestason sitoutumista asiaan ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Toimintatapojen konkreettinen kehittäminen ja ideapankissa olevien materiaalien käyttö vaatii opettajien aikaa ja sitoutumista. Toimintamallin kokonaisuus ja sen eri osat osat kuvattu selkeästi ja materiaalit ovat helposti löydettävissä. Ne on kehitetty yhteistyössä toimijoiden kanssa. Nämä seikat tukevat toimintamallin käyttöönottoa, toteutumista ja juurtumista. Arviointia edistää Nykytila-työkalu.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Asiantuntijoiden ja sidosryhmien tarkoituksenmukaisuus</p>	<p>Toimintamallia kehittäneellä työryhmällä on laaja kokemus syömiseen ja syömiskäyttäytymiseen liittyvästä tutkimus-, kehitys- ja hanketyöstä. Ruokakasvatustyökalujen ylläpidon jatkuvuus on</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä</p>

	turvattu liittämällä ne osaksi Ruokakasvatusyhdistys Ruukun sivustoa.	<input type="checkbox"/> 1 heikko
Lyhyen aikavälin vaikuttavuus	Toimintamallin lyhyen aikavälin tulokset ovat erinomaisia. Oppilaiden ruokailutottumukset ovat parantuneet ja heidän osallisuutensa on lisääntynyt. Vaikutusten aikaansaaminen on edellyttänyt kuitenkin koko koulun aktiivista sitoutumista ruokakasvatukseen toteuttamiseen ja kehittämiseen. Toimintamallin kehittämisvaiheessa haasteita oli koko koulun sitouttamisessa toimintaan. Kunnan opetustoimen ja koulujen rehtoreiden rooli on keskeinen.	<input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Pitkän aikavälin vaikuttavuus	Pitkän aikavälin vaikuttavuutta ei ole tutkittu, mutta toimintamallin Nykytila-työkalu mahdollistaa seurannan. Työkalun validiteettia olisi hyvä selvittää. On luultavaa, että hyvin juurtunut toimintamalli on vaikuttava.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Kustannusvaikuttavuus	Toimintamallin kustannusvaikuttavuutta ei ole selvitetty. Toimintamallin toteutus ei vaadi suuria investointeja, vaan kyse on toimintatapojen muutoksesta. Materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Pitkällä aikavälillä toimintamalli voi lisätä lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia ja sitä kautta tuo säästöjä jopa ylisukupolvisesti.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Etiikka	Toimintamallin kehittämisvaiheessa arviointitutkimusta varten on pyydetty lausunto Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettiseltä toimikunnalta. Eettisiä tekiöitä on huomioitu. Huomiota olisi hyvä kiinnittää myös siihen, voiko toimintamalli lisätä koulujen välisiä tasoeroja ruokakasvatuksessa. Jos kunnan opetustoimen ja koulujen rehtoreiden rooli ja asenne ovat keskeisiä, niin jo alkujaankin aktiiviset koulut voivat hyötyä mallista mahdollisesti enemmän kuin vähemmän aktiiviset.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Johtaminen ja hallinto	Rehtori ja kunnan sivistystoimenjohtaja ovat keskeisessä asemassa. Tämä voi muodostua riskiksi mallin laajemmalle itsenäiselle jalkautumiselle.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

Viestintä	Toimintamallin kehittämisvaiheessa aiheesta on julkaistu useista kotimaisia lehtiartikkeleita, tiedotteita ja haastatteluja. Hankkeen päättymisen jälkeen viestintä toimintamallista on jatkunut omilla verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa. Verkkosivuja ylläpidetään ja päivitetään. Asiantuntijaverkostot sekä uudet ruokakasvatushankkeet tukevat toimintamallin levittämistä.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Riskit	Riskejä on tunnistettu. Toimintamallin laajempi levittäminen vaatii kuitenkin valtakunnan tason jalkauttamistoimia (esim. uusi projekti). Koulujen arjessa muut vaatimukset kilpailevat ajasta ja resursseista. Toimintamalli on kuvattu selkeästi ja se sisältää valmiita työkaluja ja ideakortteja.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Resurssit, budjetti, rahoittajat ja sidonnaisuudet	Toimintamallin toteuttaminen vaatii aikaa yhteiselle alkutilanteen arvioinnille ja kehittämistoimien suunnittelulle ja integroimiselle opetukseen. Huolellisen suunnittelun jälkeen toteuttaminen on mahdollista osana koulun arkea hyödyntäen toimintamallin valmiita materiaaleja. Toteuttaminen ei välttämättä edellytä suuria resursseja eikä materiaali- tai tarvikehankintoja tai kouluruokaan kohdistettuja lisäresursseja.	<input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Jatkokehittäminen	Toimintamallin vahvuutena ovat alhaiset käyttöönottokustannukset ja valmiit työkalut. Käyttöönoton suurin haaste on kiireinen kouluarki ja koulutoimen johdon/rehtoreiden mahdollinen kiinnostuksen puute. Toimintamallin leviämisen tueksi sen näkyvyyttä on ylläpidettävä ja vaikuttavuudesta tuotettava näyttöä. Maistuvaa koulua kehitetään ja jalkautetaan käytettäväksi koko Suomessa seuraavissa useissa hankkeissa. Mallin vahvuutena on myös sen sovellettavuus ja edelleen kehittäminen varhaiskasvatuksessa ja yläkouluissa.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Toimintamallin johdonmukaisuus	Toimintamalli on erittäin johdonmukainen. Toistaiseksi puutteena on näyttö pidempiaikaisesta vaikuttavuudesta.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

<p>Toimintamallin levinneisyys ja vaihe:</p> <p>a) Suomessa</p>	<p>Vuoden 2018 jälkeen otettu käyttöön 8 alakoulussa Etelä- ja Itä-Suomessa ja 15 alakoulussa Salossa. Vuodesta 2020 alkaen mallin on ollut vapaasti käytettävissä ja leviää uusissa hankkeissa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>b) Euroopassa</p>	<p>Ei leviä Euroopassa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> 0 ei koske ko. toimintamallia</p>
<p>c) Euroopan ulkopuolella</p>	<p>Ei leviä Euroopan ulkopuolella.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> 0 ei koske ko. toimintamallia</p>
<p>Kokonaisarvio osa-alueen 1 vahvuuksista ja heikkouksista</p>	<p>Vahvuudet: Selkeä toimintamalli, jonka toteuttamiseen on valmiit, selkeät työkalut ja materiaalit. Nykytila-arviointityökalu mahdollistaa seurannan. Menetelmät ovat näyttöön perustuvia. Mallin voi ottaa käyttöön ilman suuria lisäresursointeja. Vaikuttavuudesta on tutkimusnäyttöä ja mallin levittäminen tapahtuu uusissa projekteissa. Heikkoudet: Mallin käyttöönotton ja leviämistä voi hidastaa yksittäisten henkilöiden roolit ja asenteet. Toistaiseksi näyttöä pitkäaikaisesta vaikuttavuudesta ei ole.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

Arvio toimintamallin näyttöön perustuvasta tiedosta

II Näyttöön perustuva tieto toimintamallista	Arvio	Pisteet (1-5)
Näyttöön perustuvan tiedon laatu ja määrä: a) Suomessa	Kokemustietoa on kerätty kyselylomakkeilla interventiokoulujen opettajilta. Heistä 60 % vastasi kyselyyn. Osuus on suhteellisen kattava. Asiantuntijatieta ei ole kerätty. Tutkimustietoa on kerätty interventioasetelmassa yhteensä 25 koulussa.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
b) Euroopassa		<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> 0 ei koske ko. toimintamallia
c) Euroopan ulkopuolella		<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko <input checked="" type="checkbox"/> 0 ei koske ko. toimintamallia
Kokemustietoon perustuva näyttö vaikuttavuudesta ja kustannusvaikuttavuudesta -toimintamallin käytännön hyöty -kohderyhmän tuottama näyttö -esimerkit kokemustietoon perustuvasta näytöstä	Tilastolliset merkitsevät muutokset havaittiin kouluruokailua mittaavissa muuttujissa. Näyttö oli yhdenmukaista.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Asiantuntijatietaan perustuva näyttö vaikuttavuudesta ja kustannusvaikuttavuudesta -toimintamallin käytännön hyöty -asiantuntijoiden tuottama näyttö -asiantuntijatietaan perustuvan näytön vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus	Asiantuntijatietaan perustuvaa näyttöä ei ole.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input checked="" type="checkbox"/> 1 heikko

<p>Tutkimustietoon perustuva näyttö -toimintamallin tieteellisyys -tutkimusnäytön laatu, määrä ja menetelmät -tutkimusnäyttö vaikuttavuudesta ja kustannusvaikuttavuudesta</p>	<p>Menetelmän vaikuttavuutta tutkittiin interventio-verrokkiasetelmassa (15 + 10 koulua) 3-6 -luokan oppilailla ja kaikilla opettajilla. Useissa mitatuissa muuttujissa havaittiin tilastollisesti merkitsevä muutos. Tutkimuksesta työstetään tieteellistä julkaisua.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Tulosten sovellettavuus Suomeen</p>	<p>Erinomainen sovellettavuus, koska selvä vaikutus suomalaisen kouluympäristöön, jossa tavoittaa kaikki ikäluokan lapset.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Kokonaisarvio osa-alueen 2 vahvuuksista ja heikkouksista</p>	<p>Erinomainen tutkimustietoon perustuva näyttö tieteellisestä asetelmasta ja näyttöä raportoidaan kansainvälisessä julkaisussa. Kiitettävä kokemusnäyttö, mutta puuttuva asiantuntijanäyttö.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

Arvio toimintamallin sovellettavuudesta käytäntöön

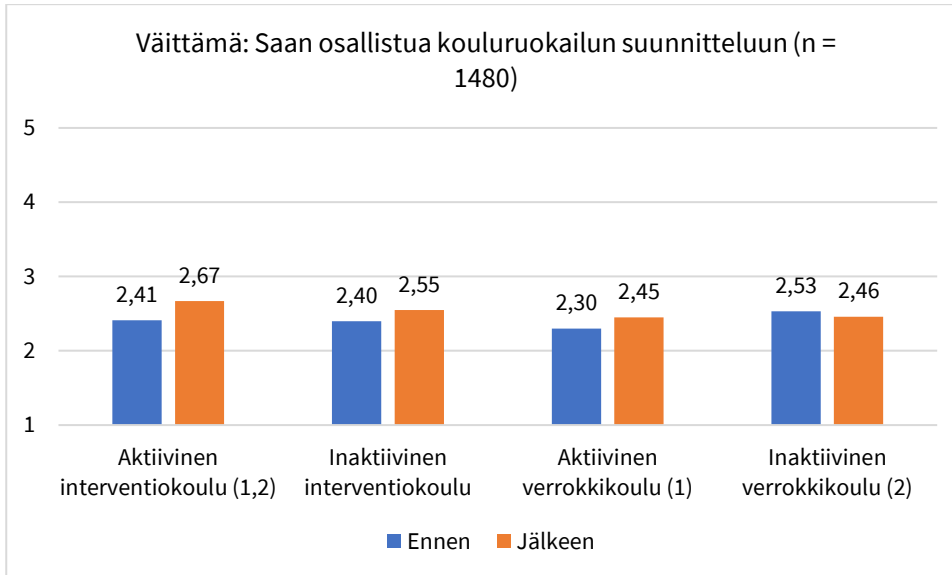
III Toimintamallin sovellettavuus	Arvio	Pisteet (1-5)
Tarve ja sovellettavuus Suomessa	Toimintamallille on selkeä tarve, koska se jalkauttaa valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita ja kouluruokailusuositusta käytäntöön. Luokaopettajien koulutuksesta puuttuvat ravitsemus- ja ruokakasvatuksen sisällöt. Maistuva koulu -toimintamalli täyttää tätä vajetta ja tukee kansallisten suositusten toteutumista käytännön tasolla. Malli on selkeä sisältäen arviointityökalun, ohjeet sen käyttöön, verkkokoulutuksen ja runsaasti tukimateriaalia opettajille. Taloudellisesti toimintamallin toteutus ei vaadi lisäresursseja. Parhaimmillaan edistää tasapainoisen ruokasuhteen kehittymistä ja ylläpitämistä.	<input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Toimintamallin tarve ja sen sovellettavuus eri kohderyhmiin	Mallia voi soveltaa laajemmin eri ikäryhmiin. Toistaiseksi materiaali on saatavilla vain suomenkielisenä. Tämä sulkee käyttäjistä pois muuta kuin suomenkieltä äidinkielenään puhuvien laajan joukon.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input checked="" type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Perusrakenteen soveltuvuus toimintamallin käytölle Suomessa	Toimintamalli on suunniteltu käytettäväksi alakouluissa, joka tavoittaa kaikki lapset. Toimintamalli soveltuu erinomaisesti suomenkielisiin alakouluihin, koska se on kehitetty toteutettavaksi osana koulujen normaalia toimintaa.	<input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Koulutus ja sen saatavuus	Toimintamallin materiaalit ovat maksuttomia ja verkkosivuilta vapaasti käytettävissä. Toimintamalliin sisältyy nykytila.fi -arviointityökalu, maksuton verkkokoulutus ja runsaasti laadukasta materiaalia toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Materiaali toistaiseksi vain suomenkielellä.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko
Toimintamallin käyttöönoton merkitys kunnissa ja hyvinvointialueilla	Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi -työkalu tuottaa alueellista tietoa ruokakasvatuksen tilasta kunta- ja maakuntatasolla. Tietoa voidaan hyödyntää mm. kunnan päätöksenteossa ja liittää kuntien hyvinvointikertomuksiin.	<input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

<p>Muut kommentit toimintamallin käytäntöön sovellettavuudesta</p>	<p>Valtaosa toimintamallia kokeilleista opettajista suosittelisi mallia työkaverilleen ja hyödyntää materiaaleja jatkossakin.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>
<p>Kokonaisarvio osa-alueen 3 vahvuuksista ja heikkouksista</p>	<p>Toimintamalli on johdonmukainen, sisältää valmiit työkalut arviointiin, toteutukseen ja seurantaan. Toimintamalli tukee HYTE-toimintaa. Koulu toimintakenttänä tavoittaa kaikki lapset. Haasteena toimintamallin käyttöönotto osaksi opetussuunnitelmaa ja kieliversioiden puute.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 5 erinomainen <input type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko</p>

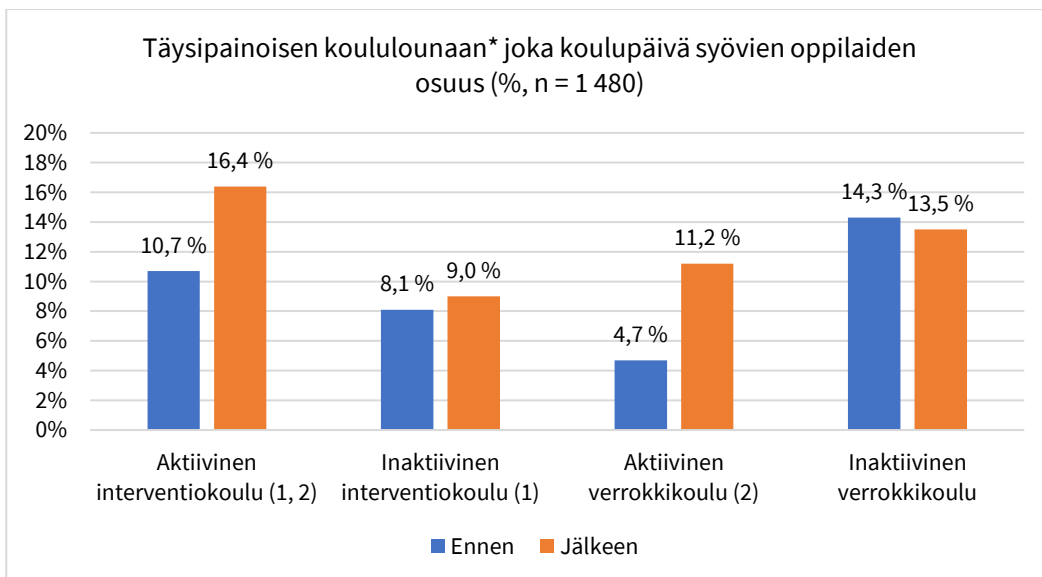
Kokonaisarviointi

Kokonaisarviointi	Pisteet (1-5)
Kiitettävä toimintamalli, joka vastaa tarpeeseen ja jonka laajan materiaalin vaikuttavuus on tutkimuksen avulla todennettu. Sisältää ruokakasvatuksen seurantatyökalun, joka tukee HYTE-toimintaa. Toimintamallin pitkäaikainen seurantatieto puuttuu.	<input type="checkbox"/> 5 erinomainen <input checked="" type="checkbox"/> 4 kiitettävä <input type="checkbox"/> 3 hyvä <input type="checkbox"/> 2 tyydyttävä <input type="checkbox"/> 1 heikko

LIITTEET



Kuvio 1. Oppilaiden kokemus osallisuudesta kouluruokailun suunnitteluun vahvistui aktiivisesti Maistuva koulu -toimintamallia toteuttaneissa kouluissa. Aktiivisten interventiokoulujen oppilaiden ryhmä erosi tilastollisesti merkitsevästi (1) aktiivisten ja (2) inaktiivisten verrokkikoulujen oppilaiden ryhmästä intervention aikana tapahtuneen muutoksen suhteen ($p < 0,05$). Vastausasteikko 1=Täysin eri mieltä, 2=Jokseenkin eri mieltä, 3=En samaa enkä eri mieltä, 4=Jokseenkin samaa mieltä ja 5=Täysin samaa mieltä.



Kuvio 2. Täysipainoisen koululounaan* (sis. pääruoan, salaatin, leivän, leipärasvan ja ruokajuoman) koulupäivä syövien oppilaiden osuus kasvoi etenkin aktiivisesti ruokakasvatusta toteuttaneissa kouluissa. Aktiivisten interventiokoulujen oppilaiden ryhmä erosi tilastollisesti merkitsevästi (1) inaktiivisten interventiokoulujen sekä (2) aktiivisten verrokkikoulujen oppilaiden ryhmästä intervention aikana tapahtuneen muutoksen suhteen ($p < 0,05$).

Taulukko 1. Toimintamallin tiivistetty kuvaus

Tarve	<ul style="list-style-type: none"> • Koululaisten ruokavalio sisältää ravitsemussuosituksiin nähden liian vähän kasviksia ja energiansaanti painottuu runsaasti sokeria sisältäviin välipaloihin. • Vain harva koululaisista syö päivittäin täysipainoisen koululounaan. • Luokanopettajien osaaminen ja koulutus ruokakasvatuksessa on vähäistä. • Opetussuunnitelmassa ja kouluruokailusuosituksessa ruokakasvatus on nostettu keskeiseksi, mutta toimintamalli sen toteutukseen kouluissa puuttuu. • Kansalliset ravitsemussuositukset eivät ole aktiivisessa käytössä kouluilla. • Ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia kouluissa kuvaava indikaattoristo, joka antaa tietoa myös kuntien hyte-työn tueksi on puuttunut.
Tavoite	<p>Tavoitteena on tukea hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten toteutumista lapsilla ja nuorilla ruokakasvatuksen keinoin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehdä ruokakasvatus näkyväksi kouluissa ja sitouttaa koko koulu ottamaan ruokakasvatus keskeiseksi osaksi koulun jatkuvaa perustoimintaa. • Lisätä kouluruokailun arvostusta ja täysipainoisen kouluaterian syömistä. • Lisätä lasten kasvisten käyttöä kouluruokailussa sekä kotona ja parantaa välipalojen laatua. • Lisätä opettajien ja muun henkilöstön osaamista ruokakasvatuksessa. • Lisätä ravitsemussuositusten käyttöä koulun henkilöstön keskuudessa osana kouluruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamista. • Kouluruokailusuosituksen ja opetussuunnitelman mukaisen laadukkaan ruokakasvatuksen toteutuminen kouluissa valtakunnallisesti. • Tarjota työkalu ruokakasvatuksen arviointiin ja kehittämiseen kouluissa sekä kuntien strategisen hyvinvoinnin edistämistyön tueksi.
Kohderyhmä	<p>Alakoulujen oppilaat ja henkilökunta valtakunnallisesti, hyte-työtä tekevät toimijat kunnissa/maakunnissa sekä välillisesti perheet.</p>
Menetelmä	<p>Toimintamallissa keskeistä on koko kouluyhteisön yhteistyönä tapahtuva kouluruokailun ja eri oppiaineet yhdistävä osallistava ruokakasvatus, jota toteutetaan koulun omien tarpeiden mukaisesti. Tukena ruokakasvatuksen toteuttamisessa on moniammatillisena yhteistyönä tehtävä ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi, jonka pohjalta koulu tekee ruokakasvatuksen vuosisuunnitelman. Mallin mukaisia ruokakasvatustarpeita poimitaan koulun tarpeiden tai vuosikellon mukaan Maistuvan koulun ideapankista, jossa on lähes 200 ideaa ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Toimintamalliin sisältyy erityisesti opettajille suunnattu Maistuvan koulun verkkokoulutus, joka lisää opettajien osaamista ruokakasvatuksessa. Malliin kuuluu nykytila.fi -verkkopalvelu, joka tarjoaa indikaattoritietoa ruokakasvatuksen tilasta hyödynnettäväksi mm. kuntien päätöksenteossa ja hyte-työssä.</p>
Tulokset ja vaikutukset	<p>Yhden lukuvuoden aikana toimintamallia aktiivisesti toteuttaneissa kouluissa: Täysipainoisen koululounaan päivittäin nauttivien oppilaiden osuus kasvoi ja oppilaat osallistuivat vahvemmin kouluruokailun suunnitteluun. Opettajat kokivat saavansa enemmän tukea ruokakasvatukseen työyhteisössään ja enemmän oppimateriaalia ruokakasvatustyöhönsä. Suurin osa opettajista oli kiinnostuneita jatkamaan toimintaa myös tulevaisuudessa.</p>

Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus	<p>Toimintamallin vaikuttavuudesta ei ole pitkän aikavälin tutkimustietoa. Toimintamalli on kuitenkin suunniteltu koko alakoulun ajan toteutettavaksi, mistä syystä sillä voidaan olettaa olevan myös pitempiaikaisia vaikutuksia. Toimintamallin kustannusvaikuttavuutta ei ole selvitetty. Mallia toteutetaan osana normaalia perusopetusta, eikä sen käyttöön liity siten ylimääräisiä kustannuksia, millä perusteella sen toiminnan voidaan olettaa olevan kustannusvaikuttavaa.</p>
Etiikka	<p>Eettiset tekijät on huomioitu mallin kaikissa vaiheissa. Mallissa on otettu huomioon esimerkiksi kullakin luokka-asteella olevien lasten kehitystaso. Erityistä huomiota on kiinnitetty siihen, ettei mallilla ole tahattomia epäedullisia vaikutuksia lasten ruokasuhteeseen ja kehonkuvaan. Vaikutustutkimus on tehty eettisiä periaatteita noudattaen. Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettinen toimikunta on antanut vuonna 2019 tutkimukselle puoltavan lausunnon.</p>
Toimivuuden arviointi	<p>Mallin toimivuutta ja vaikutuksia on arvioitu interventiotutkimuksella, jossa kerättiin interventio-verrokkiasetelmassa tutkimustieto oppilailta, opettajilta ja rehtoreilta. Lisäksi toimivuutta on arvioitu kohderyhmältä saadun palautteen perusteella. Jatkossa mallin vaikutusten arviointi ja seuranta tapahtuu sitä toteuttavissa kouluissa nykytilan arviointi -työkalun avulla. Mallin toteutumista uhkaavat riskit liittyvät koulujen kiireiseen arkeen ja opettajien siitä johtuen rajalliseen työaikaan erilaisten kilpailevien tarpeiden ristipaineessa. Haasteena myös koulun johdon sitoutuminen mallin toteutukseen, mikä on edellytyksenä mallin menestyksekkäälle toteuttamiselle koko kouluyhteisön tasolla.</p>
Resurssit ja kustannukset	<p>Toimintamalli ja kaikki siihen liittyvä materiaali on kaikille avointa ja maksutonta. Malli integroi ruokakasvatuksen osaksi koulun jatkuvaa perustoimintaa, jolloin lisäresursseja ei välttämättä tarvita, eikä lisäkustannuksia tule.</p>

Taulukko 2. Toimintamallin sovellettavuus käytäntöön

Toimintamallin tarve Suomessa	<p>Valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kannustetaan osallistamaan oppilaat pohtimaan, arvioimaan ja suunnittelemaan opiskeluun ja kouluarkeen, kuten ruokailuun, liittyviä asioita. Siten opettajan on perusteltua käsitellä yhdessä oppilaiden kanssa ruokailuun ja syömiseen liittyviä kokonaisuuksia. Perusopetuksen perusteissa ehdotetaan opetuksen eheyttämiseksi todellisen maailman ilmiöiden ja teemojen tarkastelemista kokonaisuuksina oppiainerajat ylittäen. Ruoka2030-ruokapolitiittisen selonteon mukaan ruoan arvostusta ja ruokakasvatusta tulee edistää sisällyttämällä ruoan, ravitsemuksen sekä kestävä kehityksen näkökulmaa entistä vahvemmin koulujen oppimiskokonaisuuksiin ja toimintakulttuuriin. Suomen peruskouluissa toteutettavalle ruokakasvatukselle ei ole olemassa yhdenmukaisia käytännön suuntaviivoja. Luokanopettajien koulutukseen ei tällä hetkellä sisälly ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä aiheita.</p>
Toimintamallille olemassa olevat rakenteet Suomessa	<p>Toimintamalli soveltuu erinomaisesti suomenkielisiin alakouluihin, koska se on kehitetty yhteistyössä kohderyhmän kanssa toteutettavaksi osana koulujen normaalia toimintaa.</p>
Koulutuksen saatavuus Suomessa	<p>Kaikille avoin ja maksuton 3 tunnin verkkokoulutus auttaa toteuttamaan toimintamallin mukaista ruokakasvatusta. Koulutus on suunnattu erityisesti opettajille. Koulutus opettaa tunnistamaan erilaisia tapoja toteuttaa ruokakasvatusta ja antaa työkaluja osallistavan ruokakasvatuksen toteuttamiseen sekä kouluruokailun ja ruokaympäristön kehittämiseen yhdessä koulun muiden toimijoiden kanssa. Koulutus ja kaikki siinä käytettävät materiaalit löytyvät osoitteesta: https://maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/</p>
Sovellettavuus eri kohderyhmiin	<p>Toimintamallia voidaan soveltaa valtakunnallisesti kaikissa Suomen suomenkielisissä alakouluissa. Toimintamallin tarjoamia työkaluja ja aineistoja voi myös hyödyntää soveltuvin osin varhaiskasvatuksessa ja yläkoulussa.</p>
Viestintä ja toimintamallin levittäminen	<p>Toimintamallin käyttöönotto lisää kouluyhteisön jäsenten yhteistyötä. Esimerkiksi nykytilan arviointi toteutetaan moniammatillisen työryhmän keskustelun pohjalta. Toimintamallin kehityksestä, toteuttamisesta ja jalkauttamisesta on viestitty ulospäin laajasti sekä alueellisesti että valtakunnallisesti. Lisäksi Maistuvan koulun sosiaalisen median kanavilla on viestitty ahkerasti.</p>
Riskit toimintamallin käytäntöön sovellettavuudessa	<p>Toimintamallia toteuttaneiden interventiokoulujen luokanopettajista: 80 % suosittelisi toimintamallia työkaverille, 77 % aikoo hyödyntää toimintamallia opetustyössä seuraavana lukuvuonna, 75 % koki toimintamallin lisänneen opettajien ruokakasvatusta tukevaa yhteistyötä, 84 % koki, että toimintamallista on hyötyä opetustyössä, 86 % piti nettisivuja helpokäyttöisinä.</p>
Sovellettavuus kuntiin ja alueille	<p>Osana toimintamallia oleva ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi - työkalu antaa alueellista tietoa ruokakasvatuksen tilasta kunta- ja maakuntatasolla. Arviointityökalu tuottaa nykytila.fi -sivustolle indikaattoritietoa, jota voidaan hyödyntää mm. kunnan päätöksen teossa ja liittää kuntien hyvinvointikertomuksiin.</p>