

PAULIINA OJANSIVU | MARI SANDELL | HANNA LAGSTRÖM | ARJA LYYTIKÄINEN

LASTEN RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA – RUOKAILOA JA TERVEYTTÄ LAPSILLE



Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014



Turun yliopisto
University of Turku



Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille
Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa-hankkeen asiantuntijaraportti

Toimittajat: Pauliina Ojansivu, Mari Sandell, Hanna Lagström ja Arja Lyytikäinen

Hankkeen rahoitus: Sosiaali- ja terveysministeriö/Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011–2013

Hankkeen toteuttajat:

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri/Perusterveydenhuollon yksikkö (päähanke),

Turun yliopiston Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus ja Funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus
(osahanke/tutkimus- ja arviointityö)

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (osahanke)

Kannen valokuvat: Hannu Korpela ja Hilikka Rissanen

Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 8/2014, Turun yliopisto

ISBN: 978-951-29-5659-3 (nid.)

ISBN: 978-951-29-5660-9 (pdf)

ISSN: 1798-2979

Turku 2014 (pdf), Jyväskylä 2014 (nid.)

TURUN
LAPSI- JA
NUORISOTUTKIMUSKESKUS




functional foods forum


ksshp
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri


Elämän
tähden
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

*"Jokaisella lapsella on oikeus
ikäkautensa mukaiseen hyvään ravintoon ja
oikeus oppia ruuasta."*

KIRJOITTAJAT

Hjelt Riitta, hyvinvointiasiantuntija, Jämsän kaupunki

Häkkinen Hilikka, päiväkotien ruokapalvelun palvelupäällikkö, Kylän Kattaus, Jyväskylän kaupunki

Juntunen Katri, vastaava ravitsemussuunnittelija, Kuopion kaupunki

Ketola Heli, suunnittelija, hyvinvointipalvelut, varhaiskasvatus, Tampereen kaupunki

Ketola Maarit, laillistettu ravitsemusterapeutti, ravitsemusasiantuntija, Liikelaitos Arkea, Turun kaupunki

Koivumäki Terhi, TtM, terveydenhoitaja, Suomen Sydänliitto ry

Komonen Olli-Matti, luokanopettaja, Keljon koulu, Jyväskylä

Kuusisto Anne, erityislastentarhanopettaja, Suomen Sydänliitto ry

Kähkönen Kaisa, laillistettu ravitsemusterapeutti

Lagström Hanna, dosentti, tutkimusjohtaja, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus, Turun yliopisto

Laitinen Aija, ravitsemustieteen opiskelija, Itä-Suomen yliopisto

Lamminen Liisa, varhaiskasvatuksen johtaja, Nokian kaupunki

Lappalainen Jaana, palvelupäällikkö, varhaiskasvatuspalvelut, Kuopion kaupunki

Luostarinen Petra, ETK, ravitsemustieteen opiskelija, Itä-Suomen yliopisto,

Lyytikäinen Arja, ravitsemussuunnittelija, hankejohtaja, Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke, Perusterveydenhuollon yksikkö, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

Manninen Marjaana, opetusneuvos, Opetushallitus

Mäntynen Jaana, päiväkodin johtaja, Hallin päiväkoti, Jämsän kaupunki

Naalisvaara Aila, lastentarhanopettaja, hankekoordinaattori, Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke, Jyväskylän Kaupunki

Nevala Kirsi, restonomi, YAMK, Jyväskylän kaupunki

Ojansivu Pauliina, FM, projektitutkija, Funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus, Turun yliopisto

Penttinen Hanne, KtaO, hankekoordinaattori, Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry

Pölkki Leena, projektipäällikkö, Pro Ruokakulttuuri -kehittämishanke, JAMK

Pölönen Auli, MMM, laillistettu ravitsemusterapeutti, projektipäällikkö, Diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy -hanke, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Rauramo Ulla, MMM, hallituksen jäsen, Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry

Sandell Mari, dosentti, akatemitutkija, Funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus, Biokemian laitos, Turun yliopisto

Siltanen Ulla, aluepäällikkö, hyvinvointipalvelut, varhaiskasvatus, Tampereen kaupunki

Talvia Sanna, FT, erikoistutkija, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus, Turun Yliopisto

Tiilikainen Tiina, päiväkodin johtaja, Joensuun kaupunki

Vaarno Jenni, FM, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus, Turun yliopisto

Veini Terhi, KM, lastentarhanopettaja, Lahden kaupunki

Välipirtti Minna, projektisihteeri, Pro Ruokakulttuuri -kehittämishanke, JAMK

Sisältö

Osa I ASIAANTUNTIJARAPORTTI

Alkusanat.....	6
1 Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys.....	8
2 Lasten ja lapsiperheiden ruokailu	19
2.1 Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet	20
2.2 Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen	26
2.3 Lasten neofobia.....	32
3 Aistilähtöinen ruokakasvatus pedagogisena menetelmänä	36
3.1 Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla.....	37
3.2 Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen	40
3.3 Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen	50
3.4 Makukouluoppitunnit – kokemuksia alakoulusta.....	59
3.5 Ruokakulttuurikasvatus ja makuoppitunnit alakoulussa – kolme aistilähtöistä toimintatapaa	62
4 Ruokakasvatus ja varhaiskasvatussuunnitelmat.....	68
4.1 Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa	69
4.2 Ruokakasvatus osana varhaiskasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä – kokemuksia hankkeen ajalta	77
4.3 Lasten ruokakasvatuksen jatkumo varhaiskasvatuksesta kouluun.....	91
5 Sapere-ruokakasvatus käytännön työssä	97
5.1 Kasvatushenkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksesta	98
5.2 Työntekijän kokemus ammatillisesta kehittämisprosessista.....	107
5.3 Lasten kasvisten käyttö Sapere-päiväkodissa.....	114
5.4 Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoidossa.....	122
6 Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen kunnissa.....	128
6.1 Lasten ruokakasvatus osana alueellista terveyden edistämistyötä Pirkanmaalla ...	129
6.2 Sapere-ruokakasvatuksen kehittämistyö Kuopiossa.....	138
6.3 Ruokakasvatus osana lasten tulevaisuuden tarinaa Jämsässä	147
6.4 Ruokakasvatuksen juurruttaminen päiväkotien arkeen – kokemuksia Turusta.....	154
6.5 Lasten ruokakasvatus – toiminnan kehittyminen Tampereella.....	161
6.6 Nokian perhepäivähoito matkalla Sapere-ruokakasvatukseen	169
7 Yhteistyö lasten ruokakasvatuksessa	172
7.1 Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus	173
7.2 Kasvaako porkkana puussa? – Lasten ruokakulttuuriviikko Keski-Suomessa.....	177
7.3 Neuvola ruokakasvattajana – yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa.....	182
8 Lasten ruokapalvelut varhaiskasvatuksessa	188
8.1 Pedagoginen ruokalista	189
8.2 Kehittämistyöstä hyvään käytäntöön Jyväskylässä.....	196
8.3 Ruokapalvelukäytännöt Turun varhaiskasvatuksessa	203
Hankkeen asiantuntija- ja ohjausryhmä 2011–2013:	210
Hankkeeseen osallistuneet kunnat:	210
Asiantuntijaraportissa käytettyjen termien määrittely	211

Osa II IDEAPANKKI

ALKUSANAT

Tämä asiantuntijaraportti on *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen päätuotos. Raporttiin on koottu hankkeen kehittämistyön osa-alueiden mukaan asiantuntija-, tutkimus-, arviointi- ja kokemustietoa sekä hyviä käytäntöjä arjen pedagogiikkaan, monitoimijaiseen kasvatuskumppanuuteen, lasten ruokapalveluihin, ja varhaiskasvatuksen suunnittelutyöhön. Ruokakasvatusta tarkastellaan varhaiskasvatustieteen, ravitsemustieteen ja elintarviketieteiden näkökulmasta osana kuntien lasten ja lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen keskeinen toiminnallinen tavoite oli tuottaa varhaiskasvatukseen sellaisia rakenteellisia linjauksia ja toiminnallisia ruokakasvatuksen käytäntöjä, jotka tuottavat lapsille ruokailoa, rakentavat lasten myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen, rikastuttavat lasten ruokakokemuksia ja saavat lapset kiinnostumaan ruuasta. Ravitsemuksellisinä, lapsen tervettä kasvua ja kehitystä tukevinä tavoitteina oli erityisesti kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisääminen, ruokavalion monipuolistaminen ja pitkäjänteisesti lasten sopusuhtaisen painon kehityksen tukeminen, ja siten väestön keskeisen terveyden vaaratekijän, ylipainon, varhainen ehkäisy.

Raportti on ensimmäinen laatuaan Suomessa ja myös kansainvälisesti. Raportin painopiste on käytännön ruokakasvatustyön suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin kuvauksessa. Raportin ensimmäisessä osassa kuvataan ruokakasvatuksen kokonaisuutta päämääränä pedagogisten käytäntöjen kehittyminen, ruokakasvatustyön tavoitteelliseksi ja näkyväksi tekeminen ja yhteistyö perheiden kanssa ja eri toimijoiden välillä lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin parhaaksi. Raportin toinen osa on ideapankki, johon on koottu hyviä ruokakasvatuksen käytäntöjä lasten ja perheiden kanssa tehtävään työhön.

Toiminnallinen kehittämistyö käynnistyi vuosina 2009–2010 valtioneuvoston Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishojelman rahoituksella ja jatkui sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella vuosina 2011–2013 lukuisten ammattilaisten yhteistyönä perustuen Jyväskylän varhaiskasvatuksessa vuosina 2004–2005 tehtyyn menetelmälliseen pilottiin. Erityiset kiitoksemme esitämme sosiaali- ja terveysministeriölle ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselle työmme monivuotisesta rahoittamisesta ja tukemisesta sekä Keski-Suomen sairaanhoitopiirille, Turun yliopistolle ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirille hankkeiden koordinoinnista, toteuttamisesta ja omarahoituksesta useiden henkilöiden merkittävänä työpanoksena.

Koko laajaa toimijajoukkoa, joka on tehnyt työtä lasten ruokakasvatuksen kehittämiseksi lähes viiden vuoden ajan, on mahdoton kiittää yksilöidysti. Esitämme kaikille yhteisen suurkiitoksen lasten eteen ja lasten kanssa tehdystä työstä: kaikki yhdessä tehty, nähty, opittu ja toisille välitetty myönteisen ja kriittisen palautteen kera on ollut ja on edelleen tarpeen. Haluamme kiittää erityisesti niitä 50 kuntaa ja niiden noin 7 000 varhaiskasvatuksessa, lasten ruokapalveluissa ja ravitsemuksen parissa työskennellyttä, jotka ovat osallistuneet koulutuksiin, työpajoihin, suunnitteluun ja itse toimintaan lasten parissa. Heillä jokaisella on ollut oma panoksensa tämän työn toteutumisessa ja lasten ruokakasvatuksen esille ja kehittämisen kohteeksi nostamisessa.

Tämän raportin suunnittelun ja toteuttamisen asiantuntijatyöryhmänä on toiminut *lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen ohjausryhmä, jolle esitämme kiitoksemme monivuotisesta panoksesta niin käytännön työn, kouluttamisen kuin arvioinnin ja raportoinnin suunnittelussa, linjaamisessa ja kehittämisessä. Haluamme erityisesti kiittää kirjoittajia hyvästä, tuloksekkaasta yhteistyöstä, raportin käyttöön annetusta aineistosta, kuvista ja muista dokumenteista sekä monipuolisesta työpanoksesta raportin tuottamiseen. Raportin saattamisessa julkaisuvalmiiksi suuren työn on tehnyt toimistos sihteeri Maija Leino. Hänen ahkeruutensa loppukiiireissä ansaitsee erityisen kiitoksen.

Raportissa kuvattu toiminnallinen aktiivisuus kertokoon puolestaan siitä, että lasten ravitsemus on noussut terveys- ja hyvinvointiasiaksi, johon kannattaa ja pitää yhdessä panostaa. Kenttätyön tuotoksena on saatu käyttöön lukuisia toiminnallisia malleja. Työ on monessa kunnassa vasta alussa ja hankekunnissakin kesken, ja toivomme, että tämä julkaisu auttaa osaltaan toimintojen kehittämis- ja juurruttamistyössä.

Toivomme, että kirjoittajien kuvaukset lasten kokemasta ruokailosta ja vilpittömästä kiinnostumisesta ruoasta, sen tutkimisesta ja tekemään oppimisesta innostaisivat lukijoita kehittymään itse ja kehittämään ruokakasvatusta omassa työyhteisössään nyt ja tulevaisuudessa.

Turussa ja Jyväskylässä 11.2.2014

Arja Lyytikäinen

Hanna Lagström

Mari Sandell

Pauliina Ojansivu

1 LASTEN RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN – TAUSTA, TAVOITTEET JA TOIMINNAN VIITEKEHYS

Arja Lyytikäinen

Ruokailoa ja terveyttä lapsille, varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen toiminnallinen kiteytys, kertoo ytimekkäästi kunnissa lasten hyvien ruokatottumusten edistämiseksi tehtävän työn päämääristä. Tässä kirjoituksessa kerrotaan kehittämistyön tarpeesta, taustoista ja kuntatason toimintaa kokoavasta viitekehystä. Lisäksi kuvataan pitkäjänteisen ja laaja-alaisen kehittämistyön yhteisiä saavutuksia lyhyesti.

Ruokakasvatuksen kehittämistyön tarve ja tausta

Pohja tässä raportissa kuvattavalle lasten ruokakasvatuksen kehittämistyölle monitoimijaisena yhteistyöverkostona on luotu useiden vuosien aikana. Alkusysäyksen työlle antoivat lasten ravitsemuksessa havaitut lapsen kasvun ja kehityksen kannalta epäedulliset ilmiöt ja arjen työn havainnot. Päivähoitohenkilöstö kertoi toistamiseen lasten syömisen pulmista: nirso ja valikoiva syöminen, lasten ruoka-allergiat ja erityisruokavalioiden jatkuva lisääntyminen näihin vuosiin saakka. Osalle lapsista etenkin kasvisten, marjojen ja hedelmien on todettu olevan vieraita, ja uusiin makuihin, rakenteisiin ja ruokiin tottuminen tuottavat usein vaikeuksia. (Koistinen ja Ruhanen 2009). Myös tutkimustiedon mukaan lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö on vähäistä, sokerin ja suolan saanti ylittää suositukset pian lapsen siirtyessä perheen yhteiseen ruokavalioon. Makeat mehut ovat yleisessä käytössä ja rasvan laadussa on edelleen parannettavaa. (Kyttälä ym. 2008). Yhteistä huolta ovat tuoneet esille kasvatushenkilöstön lisäksi lasten joukkoruokailun ja lastenneuvolan henkilöstö sekä ravitsemusasiantuntijat.

Useiden kuntien omissa selvityksissä on noussut lisääntyvästi esille lasten painopulmat. THL:n Lasten terveys -projektin tutkimustulokset lasten ylipainon yleisyydestä jo leikkimäisessä (Mäki ym. 2010) ovat vahvistaneet kenttätöiden havainnot oikeansuuntaisiksi. Lasten ruoka-asiat ovat tulleet entistä tärkeämmiksi ja haastaneet etsimään lasten hyvän ravitsemuksen edistämiseen vaikuttavia keinoja väestötasolla. Aivan viime vuosina on vahvistunut myös käsitys väestön ravitsemus- ja terveyserojen syntymisestä jo varhaislapsuudessa. THL:n selvityksessä 2012 todettiin, että lasten väliset erot ruokavalion laadussa ja ylipainon esiintyvyydessä ovat yhteydessä lapsen perhetaustaan, erityisesti äidin koulutukseen ja sosioekonomiseen tilanteeseen (Kaikkonen ym. 2012). Lasten ravitsemuksen edistämisen toimenpiteillä on siten yhteiskunnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tilaus.

Lasten ravitsemuksen edistäjänä varhaiskasvatuksella on erityinen painoarvo. Kunnallisessa päivähoidossa tai yksityisen hoidon tuella hoidettavia lapsia on keskimäärin 63 % 1–6-vuotiaiden ikäryhmästä ja kohti esikouluikää hoidossa olevien osuus kasvaa 90 %:iin. Yli puolet lapsista on kokopäivähoidossa, jossa lapset syövät aamiaisen, lounaan ja välipalan. (THL:n tilasto, THL 2012). THL:n tutkimukset (Kyttälä ym. 2008, Lehtisalo ym. 2010) ovat osoittaneet, että päivähoitoympäristö on suotuisa ympäristö edistämään lasten ruokatottumuksia, kun pienten lasten ruokavalion todettiin olevan päivähoidossa olevilla lapsilla lähempänä suosituksia kuin kotona hoidetuilla. Lasten ravitsemuksen edistäminen kehittämällä lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa nostettiin laajuutensa, hyvän kattavuutensa ja ruokatottumusten kehittymisen kannalta oikea-aikaisen vaikutusmahdollisuutensa vuoksi kohteeksi.

Kehittämishankkeiden käynnistymiseen vaikutti myös se, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten peruskoulutuksessa lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatus on kapea osa-alue, jota käsitellään lähinnä lasten perushoidon asiana. Varhaiskasvatuksen henkilöstö on kerryttänyt tieto-taitonsa työssä oppimisena ja täydennyskoulutuksessa, jota lasten ruokakasvatuksen sisältöalueelta on ollut rajoitetusti saatavilla tai joka ei ole kohdentunut varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön. Todettiin myös, että varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen ei ollut yhteisiä työkaluja eikä käytettävissä ollut juurikaan kirjallisuutta tai muuta toiminnallista kuvausta. Tietoa oli vain lasten päivähoitoruokailusuosituksesta, jossa kerrotaan suppeasti kasvatuksellisista päämääristä ja lasten ruokavalion toteutuksesta ja ravintosisällöstä.

Kuntatasolta, ja myös valtakunnallisesti, varhaiskasvatuksesta on tähän asti puuttunut lapsen kehitystä, hänen kasvuympäristöään sekä suomalaista ruokakulttuuria ja ravitsemus- ja terveyden edistämisen tavoitteita kokonaisvaltaisesti huomioiva lasten ruokakasvatuksen viitekehys. Alkoi yhteinen tutkimus- ja kokemustiedon hakeminen; Millaisia lasten hyvän ravitsemuksen edistämisen ja elinikäisen ruokaoppimisen menetelmiä ja toimintamalleja on käytettävissä ja miten niitä voitaisiin levittää ja yhdessä kehittää ja juurruttaa lasten arjen luonnollisissa ympäristöissä? Yhteisen taustatyön ja valittujen toiminnallisten linjausten tuloksena syntyi lasten ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys ja työprosessit, joita kuvataan tässä asiantuntijaraportissa useassa osahankkeessa vuosina 2009–2013 toteutuneena kokonaisuutena ja kenttätöön tuloksina.

Ruokakasvatuksen kehittäminen kuntatasolla ja yhteistyöverkostona

Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen toimenpiteet kuntien yhteistyönä linjattiin ensimmäisen kerran Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä vuonna 2008. Kansantautien prevention ohjausryhmässä nostettiin lasten ylipainon ehkäisy ja lihavuuden hoito yhdeksi yhteiseksi preventiivisen työn osa-alueeksi. Kuntatoimijoita, mm. päivähoidon

ja neuvolan henkilöstöä, kuultiin ja samalla selvitettiin tarpeita, tavoitteita ja käytännön toimenpiteitä. Tuossa selvityksessä Sapere-ruokakasvatusmenetelmä nousi esille hyväksi koettuna käytäntönä, koska sen vaikutuksista oli jo saatu kannustavia havaintoja alueen päivähoidon yksiköistä. Sapere-menetelmäsovellus kirjattiin *Maakunnalliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan* kattavasti käyttöön otettavaksi lasten ruokakasvatusmenetelmäksi Keski-Suomessa (Puustinen 2008). Toiminnan käynnistymisessä merkityksellistä oli se, että oli yhteinen konkreettinen tavoite, jota tukivat samanaikaiset muut toimenpiteet lasten ravitsemuksen edistämiseksi (imetyksen edistämisen toimenpiteet, ravitsemusohjauksen kehittäminen neuvolassa Neuvokas Perhe -menetelmällä, suun terveydenhuollon toimenpiteet hammasterveyden edistämiseksi sekä lasten lihavuuden käypähoitosuosituksen käyttöönotto). Sapere-ruokakasvatus linjaantui osaksi lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ja lasten ylipainon ehkäisyn toimenpiteitä.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämistyön toimintamalli luotiin Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin ja Turun yliopiston ja Turun kaupungin toteuttamassa ”Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen” -hankkeessa vuosina 2009–2010. Ensimmäiseen hankkeeseen osallistui seitsemän Keski-Suomen kuntaa sekä Turun kaupungin päivähoidon (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2011). Innostus lasten ruokakasvatuksen kehittämiseen jatkui vahvana vuosina 2011–2013 toteutuneissa jatkohankkeissa (STM:n Terveyden edistämisen hankkeina), jolloin mukaan tuli Pirkanmaan sairaanhoitopiiri ja vähitellen kasvava joukko kumppanuuskuntia. Hankkeiden päättyessä vuoden 2013 lopussa ruokakasvatuksen kehittäminen oli käynnissä 42 varsinaisessa hankekunnassa ja itsenäisesti 8 muussa hankkeesta koulutustukea saaneessa kunnassa.

Kaikkiaan noin 7000 ammattilaista on perehtynyt Sapere-ruokakasvatukseen ja sen viitekehykseen yhteistyössä kuntien ja sairaanhoitopiirien kanssa järjestetyissä koulutuksissa. Valtaosa osallistujista on ollut varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Sen lisäksi mukana on ollut lasten ruokapalveluhenkilöstöä päiväkodeista ja ruokapalvelun organisaatioista, neuvolan terveydenhoitajia, suun terveydenhuollon henkilöstöä ja perhetyöntekijöitä sekä kolmannen sektorin toimijoita kuten seurakunnan lapsiperhetyön ohjaajia, Marttojen ja maa- ja kotitalousnaisten ohjaajia ja neuvoja. Joissakin kunnissa koulutuksiin on osallistunut myös alakoulun opettajia ja koululaisten kerho-ohjaajia. Kunta- ja työyhteisötason koulutusten lisäksi on järjestetty käytännönläheisiä työpajoja, jotka ovat lisänneet valmiutta toteuttaa lasten kanssa ruokaan liittyviä aistiharjoitteita ja välittää kokemustietoa yksiköstä toiseen.

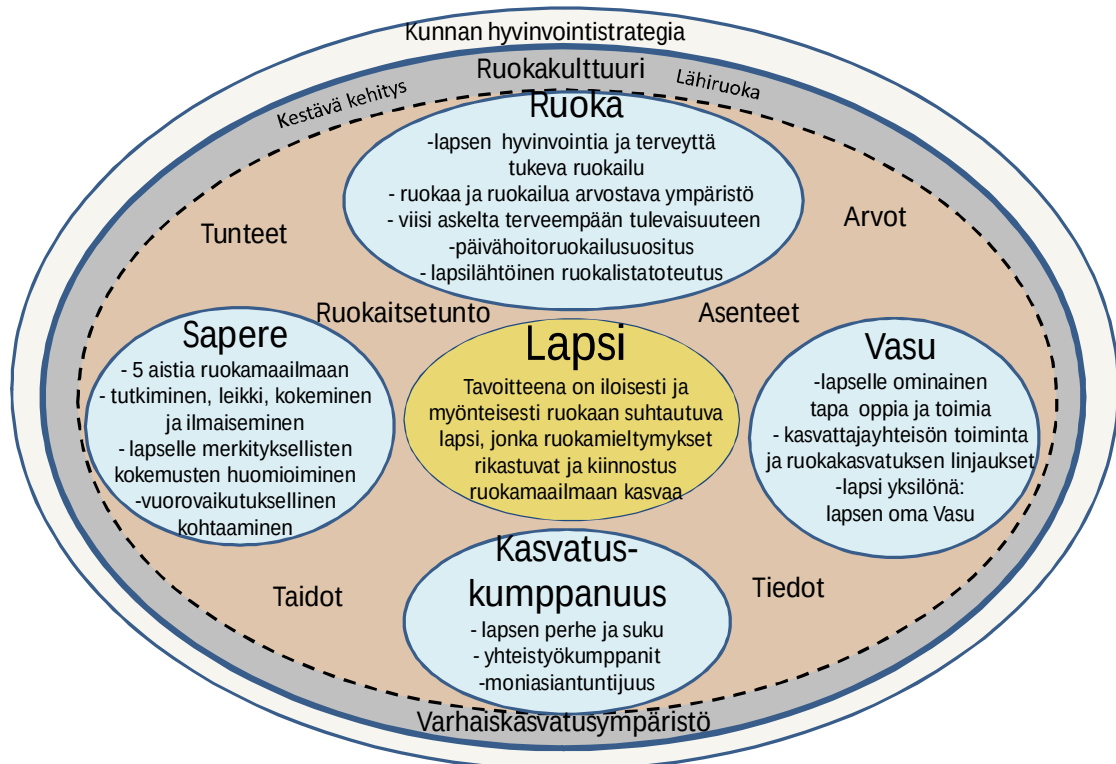
Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen ja Sapere-ruokakasvatuksen tutoreiksi, kokemustiedon välittäjiksi ja paikallisiksi innostajiksi on koulutettu yli 100 ”Sapere-lähiohjaajaa”. He ovat saaneet monialaisen pienryhmäkoulutuksen Sapere-

ruokakasvatukseen (4 lähiopetusjaksoa). Lähiohjaajat ovat kunnan omia toimijoita varhaiskasvatuksesta ja ruokapalvelusta. Hankkeen verkkosivuille, www.sapere.fi, ladattu hankkeen koulutus- ja virikeaineisto jäävät tukemaan toiminnan jatkamista ja tietolähteeksi uusille toimijoille. Työn koordinointia ja toiminnan suunnittelua varten kuntiin on perustettu muutaman kerran vuodessa kokoontuvia lasten ravitsemuksen/ruokakasvatuksen kehittämisen työryhmiä tai tiimejä, joissa on edustajia edellä mainituista yhteistyötahoista. Lisäksi Järvenpään Opiston ja kesäyliopistoverkoston (Jyväskylä, Joensuu, Tampere ja Turku) kanssa on tuotettu Sapere-ruokakasvatuksen täydennyskoulutuksen sisällöt ja ohjelma uusien lähiohjaajien kouluttamista varten hankkeen päättymisen jälkeen.

Toiminnallinen viitekehys: lasten ruokakasvatuksen kattaus

Ruokakasvatuksen kehittämistyön toiminnalliseksi tavoitteeksi asetettiin, että hankkeessa levitetään tietoa, taitoa ja osaamista niin, että Sapere-ruokakasvatuksesta tulee lasten arjen ruokapedagogiikan toiminnallinen runko. Sapere-ruokakasvatus määritettiin lapsen iloiseksi retkeksi ruokamaailmaan, joka tukee myönteisen suhteen syntymistä ruokaan ja syömiseen, rikastaa lapsen ruokamieltymyksiä ja kasvattaa kiinnostuksen ruokaan, ympäristöön ja laajasti ruokakulttuuriin. Tämän katsottiin olevan varhaislapsuudessa se myönteinen perusta, joka tukee lapsen monipuolisen ruokavalion toteutumista ja tiedollisten ja taidollisten valmiuksien kehityttyä halua syödä terveellisesti ja kestävästi.

Kehittämistyön jäsentämistä varten rakentui asiantuntija- ja osaamisverkoston yhteistyönä lasten ruokakasvatuksen toiminnallinen viitekehys. Se kuvaa kunta- ja toimintayksiköitasolla tarvittavaa rakenteellista linjaamista ja moniammatillista ja -toimijaista yhteistyötä, jota lasten ruokakasvatus onnistuakseen edellyttää. Lasten ruokakasvatuksen kattaus sisältää neljä ”tukijalkaa”, joita tarvitaan Sapere-ruokakasvatuksen juurtumiseksi arkeen (kuvio 1.1). Lisäksi on huomioitava ruokakasvatustyön taustalla olevat arvot, asenteet, tiedot, taidot, kasvattajayhteisön toiminta ja kasvattajien omat kokemukset. Varhaiskasvatusympäristö, lapsen arjen ympäristönä kodin ja lähiyhteisön kanssa muodostavat ruokakasvatuksen toiminnallisen areenan. Laajemman viitekehysten muodostavat ruokakulttuuri ja kansalliset päämäärät, jotka liittyvät väestön ravitsemukseen, kestävään kehitykseen ja lähiruoan osuuden lisäämiseen. Kuntatasolla toiminta on tärkeää sisällyttää tavoitteineen, toimenpiteineen ja määriteltylene arviointikriteereineen lasten hyvinvoinnin edistämisen strategioihin ja toimenpideohjelmiin.



Kuvio 1.1. Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys: Ruokakasvatuksen kattauksen "tukijalat". Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - hankkeen asiantuntija- ja ohjausryhmä

Lasten ravitsemuksen edistäminen – viisi askelta terveempään tulevaisuuteen

Lasten ruokakasvatuksen kehittämisessä lasten ravitsemuksen edistämisen päämäärät perustuivat lasten ja lapsiperheiden ravitsemussuositukseen sekä päivähoidon ruokasuositukseen (STM 2004). Taustalla olivat valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset (VRN 2005) ja ravitsemuksellisen laadun kriteerit lasten joukkoruokailun osalta (STM 2010).

Lasten ravitsemuksen edistämisen konkreettisiksi tavoitteiksi asetettiin THL:n lasten ravitsemuksen tutkijaryhmän "5 askelta lasten terveempään tulevaisuuteen" (Erkkola ym. 2009). Askeleiden peruslinjaukset, viisi annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä, pehmeää rasvaa ruokavalioon, nykyistä vähemmän sokeria, janojuomaksi vesi ja perheen yhteisten aterioiden lisääminen, muodostivat keskeisen hankkeessa levitettävän ravitsemussanoman ja tavoitteet. Erityisesti lasten kanssa tehtävien toiminnallisten Sapere-harjoitteiden raaka-aineiksi nostettiin kasvisten, marjojen ja hedelmien monipuolinen käyttö. Yhteistyö paikallisten ruokatoimijoiden, tuottajien ja jalostajien kanssa nosti tavoitteeksi myös lähiruuan käytön lisäämisen lasten ruokailussa etenkin sesongin ja luonnontuotteiden osalta ja lasten kanssa ruuan alkuperään tutustuttaessa.

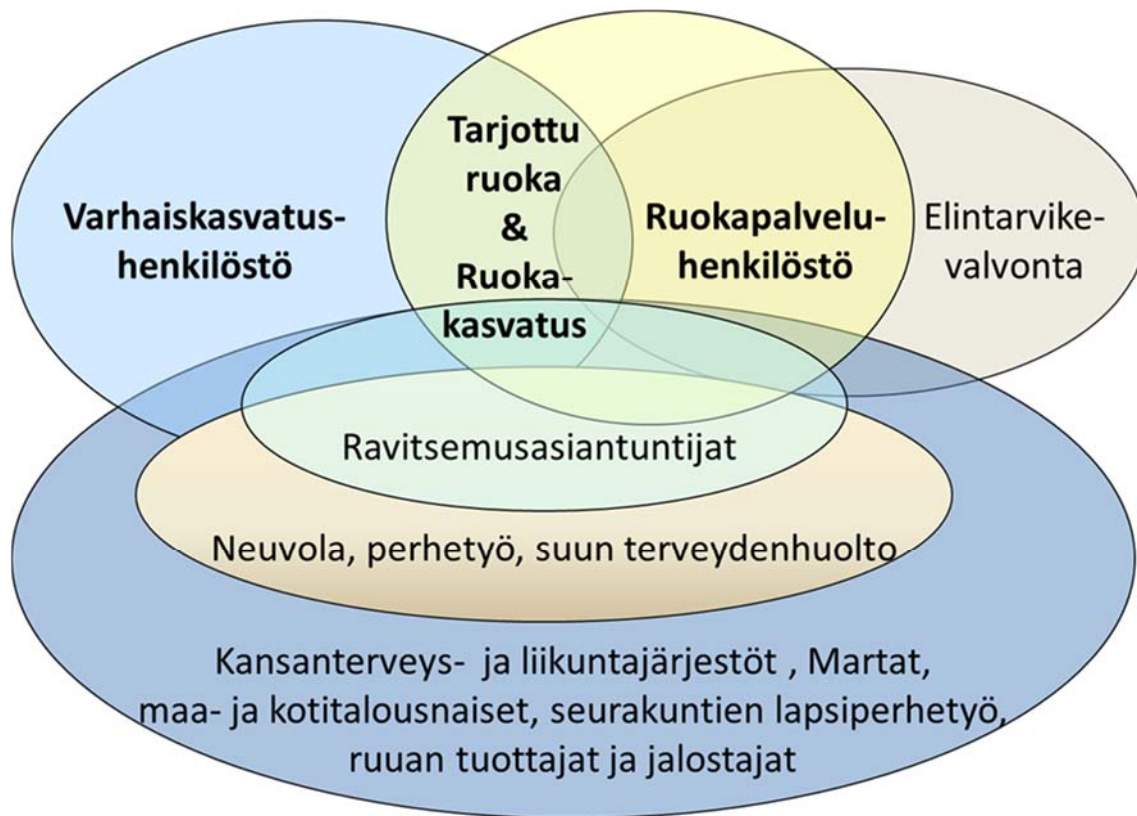
Lapsilähtöisyys ruokapalvelujen toteuttamisessa

Lasten joukkoruokailun toteuttamista ohjaavat ravitsemussuositukset ja joukkoruokailun laadulle asetetut kriteerit taloudellisten, tuotannollisten ja henkilöstöresurssien ohella. Lasten ruokapalvelujen kehittämisen tavoitteeksi asetettiin entistä lapsilähtöisempi toiminta, jossa kuuluu ”lapsen ääni” ja lapsen ruokaoppimisen tarpeet eli, että lapsi otetaan huomioon aktiivisena toimijana, kehittyvänä syöjänä ja omatoimisena ruokailijana. Tämä tarkoittaa lapsilähtöistä ajattelua myös ruokalistasuunnittelussa, ruuan tarjolle panossa, ruokailujärjestelyissä ja pienien keittiötehtävien mahdollistamisessa. Lapsilähtöisten ruokapalvelujen tuottamisen ja lasten ruokakasvatuksen yhteistyön työkaluksi kehitettiin hankkeen alussa pedagoginen ruokalista. Tavoitteena oli tuottaa kuntien kanssa yhdessä taloudellinen, toiminnallisesti järkevä ja joustava ruokakasvatusyhteistyön malli, joka mahdollistaa Sapere-ruokakasvatukseen liittyvät toiminnot lasten kanssa. Lisäksi tavoitteena oli kehittää ruokapalveluhenkilöstön tietoja ja taitoja olla mukana ja tukea pedagogista työtä lasten kanssa ja toimia aloitteellisesti kasvatuskumppanuus- ja monitoimijaisessa yhteistyössä.

Laaja-alainen yhteistyö

Hanketta on ohjannut moniammatillinen ja -tieteinen ryhmä, jossa on edustajat varhaiskasvatuksen toimijoista, varhaiskasvatuksen pedagogiikan, lapsen kasvun ja kehityksen, ravitsemuksen, neuvonnan ja ohjauksen, elintarviketieteen, ruokakulttuurin, ruokapalvelun ja Sapere -menetelmän asiantuntijat sekä edustajat oppilaitoksista ja kolmannen sektorin toimijoista (Martat ja Maa- ja kotitalousnaiset/ProAgria).

Kuntatasolla toiminta käynnistyi varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun, keskeisten toimijoiden, yhteistyönä. Valtaosassa kuntia työ laajeni paikalliseksi asiantuntija- ja toimijaverkostoksi (kuvio 1.2). Yhteistyötä rakentui terveydenhuollon toimijoiden, elintarvikevalvonnan (mm. hygieniakysymykset), kansanterveysjärjestöjen (mm. Sydänliitto), liikuntajärjestöjen (mm. perhetapahtumat, päivähoiton liikunta-ravitsemus teemat) kanssa. Useilla paikkakunnilla tukea toimintaan saatiin mm. Martoilta ja Maa- ja kotitalousnaisilta sekä paikallisilta ruuan tuottajilta ja jalostajilta. Yhteistyöhön liittyi myös paikallisia muita hankkeita mm. ProRuokakulttuuri -hanke Keski-Suomessa. Seurakuntien kanssa yhteistyö sisälsi lapsiperhetyön ohjaajien Sapere-ruokakasvatus- koulutusta toiminnan laajentamiseksi myös perheisiin, joiden lapset eivät ole päivähoiton piirissä.



Kuvio 1.2. Lasten ruokakasvatuksen toteuttajat, kehittäjät ja yhteistyökumppanit kunnassa

Kehittämistyön saavutuksia: rakenteellista työtä, linjaamista ja hyviä käytäntöjä

Raporttiin on kerätty lasten ruokakasvatusta ja sen kehittämistä tukevaa tietoa ja teoriaa. Kirjoituksissa esitellään laajasti itse työtä, kokemuksia ja tuloksia, niin onnistumisia kuin haasteita sairaanhoitopiiri-, kunta- ja toimintayksikötasolta sekä ammatillisesta kehitymisestä työyhteisö- ja yksilötasolla. Raportti sisältää myös kerättyä palaute- ja arviointitietoa, tuloksia tehdyistä selvityksistä ja opinnäytetöistä.

Rakenteellisista linjauksista ja toimenpiteistä sairaanhoitopiirin tasolla hyvinä esimerkkeinä ovat Pirkanmaa ja Keski-Suomi. Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä lasten ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen tavoitteet ja toimenpiteet vastuutahoineen on kirjattu osaksi alueellista ravitsemussuunnitelmaa, terveyden edistämisen suunnitelmaa ja lasten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluverkostoa. Nämä viedään kuntien hyvinvointityöryhmien kautta monialaiseksi toiminnaksi lapsiperheiden hyvinvoinnin tueksi. Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä yhteiset linjaukset ja toimenpide-esitykset lasten ravitsemuksen edistämiseksi ovat maakunnallisessa terveyden edistämisen suunnitelmassa. Suunnitelmaa päivitetään parhaillaan seuraavaksi viisivuotiskaudeksi laajentaen suunnitelmaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitelmaksi. Tämä antaa entistä tukevamman pohjan lasten ruokakasvatuksen kehittämiseksi laaja-alaisena yhteistyönä alueen kunnissa. Lisäksi

ruokakasvatuksen kehittämiseksi laaja-alaisena yhteistyönä alueen kunnissa. Lisäksi Sapere-ruokakasvatus on liitetty lasten lihavuuden ehkäisyyn ja hoidon hoitoketjuun preventiivisen työn menetelmäksi. Näitä hankealueella tapahtuneita linjauksia voidaan pitää merkittävinä työn jatkumiseksi ja toimintojen juurtumiseksi.

Varhaiskasvatuksen suunnittelutyöstä kunnissa (kuntavasu) ja siinä tapahtuneista edistymisistä lasten ruokakasvatuksessa on tehty erillisselvitys. Sen tulokset julkaistaan tämän raportin osana. Yhdistettynä päämäärätietoisesti kokonaisvaltaiseen lasten hyvän ravitsemuksen edistämiseen Sapere-ruokakasvatuksella näyttäisi olevan kerätyn kokemus- ja arviointitiedon ja toteutusesimerkkien mukaan mahdollisuus juurtua arjen toimintaan. Lisäksi sillä näyttäisi olevan yhteyttä lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen syömiseen ja myös leikki-ikäisten ylipainon esiintyvyyteen yhteisötasolla, kun Sapere-ruokakasvatukseen on yhdistynyt useita yhtäaikaista ja samansuuntaisesti vaikuttavia interventioita. Tässä raportissa on voitu kuvata vain pieni osa hankekunnissa tapahtuneista toimista. On myös huomattava, että vain osassa kuntia toiminta on jatkunut yli hankeajan ja viimeisin kumppanuuskunta aloitti kehittämistyönsä puoli vuotta sitten. Varsinaisia johtopäätöksiä vaikutuksista tai mahdollisesti saavutettavista terveys- ja taloushyödyistä ei voida tämän lyhytkestoisen toiminnan, riittämättömän arviointitiedon ja puuttuvien indikaattoreiden vuoksi tehdä.

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen linjaaminen on luonut hyvät edellytykset sille, että lasten ruokakasvatus voitaisiin nähdä tulevaisuudessa jatkumona varhaiskasvatuksesta esiopetukseen ja ala- ja yläkouluun saakka. Alakoulussa toteutetut makuoppitunnit ja lasten ruokakulttuurin edistämisen hanke Etelä-Suomesta ovat malleja peruskouluihin soveltuvasta toiminnasta. Jos ruokakasvatus nähdään ja toteutuu jatkumona varhaiskasvatuksesta yli kouluvuosien, vaikutusten voidaan arvioida olevan kauaskantoisia sekä lasten terveyden ja hyvinvoinnin että ruokasivistyksen karttumisen kannalta.

Sapere-menetelmätietous on levinnyt laajasti hankekunnissa. Innostuminen ruokakasvatuksen kehittämiseen varhaiskasvatuksen kentällä, päiväkodeissa, ryhmiksissä, perhepäivähoidossa ja esimerkiksi avoimen päiväkodin toiminnassa ja lasten ruokateatterina, on tuottanut tähän raporttiin runsaasti kuvauksia hyvistä käytännöistä. Toimintaideoita on kerätty Ideapankkiin jatkojalostettavaksi ja hyödynnettäväksi. Hyviä käytäntöjä syntyi myös lasten ruokakulttuurin edistämiseen ruokaketjun toimijoiden kanssa. Erityisen merkittävää on konkreettisen yhteistyön syntyminen toimijoiden välille, saadut myönteiset onnistumisen kokemukset, toinen toistensa työn tuntemuksen lisääntyminen, uskallus ottaa yhteyttä, opetella ja rakentaa yhteistyötä.

Haasteita työn kehittämiseksi asettaa alati muuttuva toimintaympäristö kiristyvässä kuntataloudessa sekä kunta- ja organisaatiomuutoksissa. Uusi päivähoitolaki on työn alla ja varhaiskasvatuksen linjauksia valmistellaan. Missä määrin ruokakasvatus sisältyy ja saa tukea valtakunnallisesta informaatio-ohjauksesta jatkossa on avoin kysymys. Varsinkin lasten ruokapalvelujen tuottamisen toimintaympäristö on ollut viime vuosina murroksessa, mikä näyttää vaikuttaneen myös yhteistyöhön. Omavalmistus on päiväkodeissa harvinaista ja päiväkotien keittiöt ovat pääosin palvelukeittiöitä. Lasten ruokapalvelut ovat eriytyneet varhaiskasvatuksen palveluista omaksi toiminnaksi ja palvelut tuottaa kunnan liikelaitos tai ulkoinen yritys. Toimintakentän muutoksissa saumattoman yhteistyön ja sen käytänteiden rakentuminen kasvatushenkilöstön ja lasten ruokapalvelun tuottajien ja toteuttajien välillä on osoittautunut erityisen tärkeäksi. Varhaiskasvatuksen siirtyminen sivistystoimen alle vahvistanee päiväkotij- ja kouluruokailun yhteyttä ja kasvatuksellista jatkumoa entisestään.

Sapere-ruokakasvatuksen näkyvyys valtakunnallisissa asiakirjoissa

Sapere-ruokakasvatusmenetelmä on noussut esille ja kirjaantunut useisiin suomalaista ruokaa, väestön ravitsemusta ja lasten terveyden edistämistä koskeviin kansallisiin asiakirjoihin. Huomisen ruoka, esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi -asiakirjan taustaraportissa Sapere-menetelmä on kirjattu esimerkkinä hyvistä toimenpiteistä, joiden kaltaisia tulisi tukea jatkossa yhä voimakkaammin (MMM 2010). THL:n Kansallisessa lihavuus-ohjelmassa 2012–2015 mainitaan terveellisen päiväkotiruokailun edistäminen ja Sapere-hankkeessa kehitettyjen menetelmien, materiaalien ja käytännön toimien hyödyntäminen. Lisäksi Sapere-ruokakasvatus mainitaan varhaiskasvatuksen henkilöstön täydennyskoulutuksen sisällöissä. (THL 2013). Lasten lihavuuden päivitetystä käypähoito -suosituksessa Sapere-menetelmä on esillä lihavuuden ehkäisyn interventiona (Duodecim 2012). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Ravitsemuksella hyvinvointia kuntalaisille” -kuntapäätäjien oppaassa esitellään Sapere-ruokakasvatus lasten ruokakasvatuksen toimintamallina. Lisäksi oppaassa edellytetään, että kunnan varhaiskasvatussuunnitelma sisältää alle kouluikäisten lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen järjestämisen. Päiväkotiruokailun toteutumisen arviointikriteereinä ovat päiväkotiruokailulle asetettujen ravitsemuslaadun kriteerien täyttyminen sekä lapsille oman ikäkauden mukaisen ruuan tarjoaminen. (VRN 2012). Eduskunnan sivistysvaliokunnan selonteko kansalliseen elintarviketurvallisuusstrategiaan sisältää myös maininnan Sapere-ruokakasvatuksesta hyvänä menetelmänä tukea lasten hyvien ruokatottumusten kehittymistä. Lisäksi selonteossa esitetään, että varhaiskasvatuksen opetussuunnitelman uudistamiseen tulisi sisältyä pedagogisena tavoitteena mm. mistä ruoka tulee, miten sitä viljellään ja miten valmistetaan. (VN 2013).

Varhaiskasvatuksen Sapere-menetelmän kirjaantuminen valtakunnallisiin asiakirjoihin vahvistaa kunnissa tehtyä työtä Sapere-ruokakasvatuksen juurruttamiseksi. Samalla etenkin varhaiskasvatuksen toimijoille välittyy viesti työn merkityksestä lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tämä Sapere-ruokakasvatukselle kansallisissa asiakirjoissa saatu näkyvyys kannustaa lasten ruokakasvatuksen ja ravitsemuksen parissa toimivia jatkamaan työtä ja edelleen levittämään tässä raportissa kuvattuja hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja.

LÄHTEET:

Duodecim. Lasten lihavuus. Käypähoito -suositus. 2012.

Erkkola M, Ovaskainen M-L, Kronberg-Kippilä C, Kyttälä P ja Virtanen S (Lasten ravitsemuksen tutkijaryhmä). Lasten ruokapöydässä piilee terveemmän tulevaisuuden mahdollisuus. Viisi askelta terveempään tulevaisuuteen. THL 2009.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. STM:n julkaisuja 2004:11.

Kaikkonen R, Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Markkula J, Wikström K, Ovaskainen ML, Virtanen S, Laatikainen T. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2012:16.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Hankkeen ohjausryhmä. Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen. Hankkeen loppuraportti 2011. (<http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/ohjelma/hankkeet/index.php>)

Koistinen A & Ruhanen L (toim). Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere –menetelmä lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena päivähoitossa. Jyväskylän kaupunki ja Sitra, Helsinki 2009.

Kyttälä T, Ovaskainen M-L, Kronberg-Kippilä C, ym. Lasten ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008:B32.

Lehtisalo L, Erkkola M, Tapanainen H, Kronberg-Kippilä C, Veijola R, Knip M, Virtanen SM. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. Public Health Nutr 2010;13(6A):957-964.

MMM. Huomisen ruoka. Kansallisen ruokastrategian taustaraportti. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisu, Helsinki 2010:2.

Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R, Laatikainen T, Koponen P, Ovaskainen ML, Sippola R ja Virtanen S. Lasten terveys. Late-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos Raportti, Helsinki 2010:2.

Puustinen, P (toim). Keski-Suomen maakunnallinen terveyden edistämisen suunnitelma. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Jyväskylä, 2008. (<http://www.ksshp.fi/Public/default.aspx?contentid=15673&nodeid=24981>)

THL. Kansallisen Lihavuusohjelman Ohjelmatyöryhmä. Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta - Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015, Tampere 2013. (<http://www.julkari.fi/handle/10024/110503>)

THL. Lasten päivähoito 2012. Tilastoraportti 2013:34.

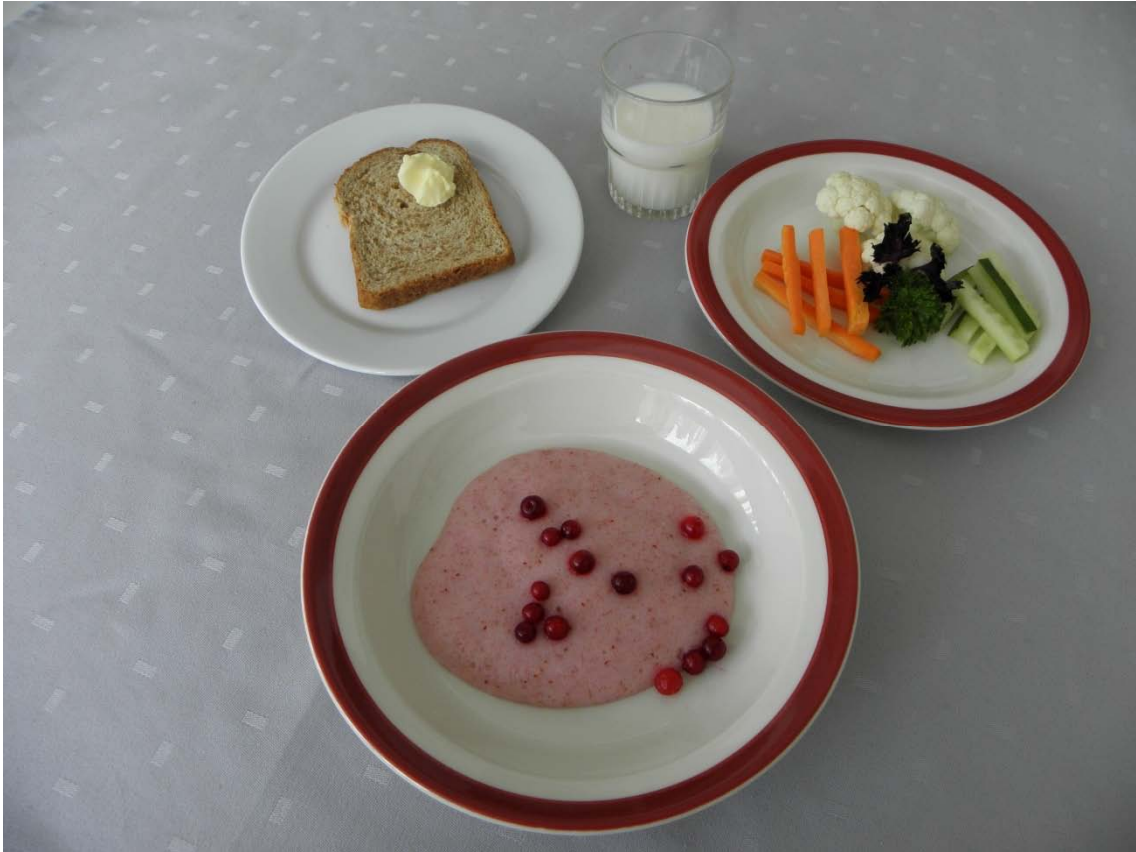
STM. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, Helsinki. 2010:11.

VN. Valtioneuvoston selonteko elintarviketurvallisuudesta 2013-2017. Sivistysvaliokunnan lausunto 13/2013. http://www.eduskunta.fi/faktatmp/utatmp/akxtmp/sivl_13_2013_p.shtml

VRN (Valtion ravitsemusneuvottelukunta). Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto- ja liikunta tasapainoon, 2004.

VRN (Valtion ravitsemusneuvottelukunta). Ravitsemuksella hyvinvointia. Opas kuntapäätäjille. Helsinki 2012.

2 LASTEN JA LAPSIPERHEIDEN RUOKAILU



Kuva: Kylän Kattaus

2.1 Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet

2.2 Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen

2.3 Lasten neofobia

2.1 Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet

Hanna Lagström ja Sanna Talvia

Koko väestön terveyttä ajatellen lapsuus ja nuoruus ruokatottumuksineen on tärkeä elämänvaihe. Monet aikuisiän terveyteen vaikuttavat elintavat ja elinolot vakiintuvat jo nuorena tai nuorena aikuisena. Lapsuudessa koetut miellyttävät maut, perheen esimerkki ja erilaisten ruokien saatavuus muokkaavat pitkälti vielä aikuisiässäkin noudatettavaa ruokavaliota. Ravitsemusasiantuntijoiden laatimat, tutkimusnäyttöön perustuvat ravitsemussuositukset tarjoavat suuntaviivoja hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen.

Uusitussa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa (NNR 2012) kiinnitetään erityistä huomiota yksittäisten ravintoaineiden sijaan ruokavalion kokonaisuuteen sekä ruoka-aineiden laatuun ja merkitykseen ravintoaineiden lähteenä. Suosituksissa kannustetaan lisäämään kasvisten ja hedelmien käyttöä sekä suosimaan ruokavaliossa täysjyväviljaa, kasviöljyä ja margariinia, kalaa sekä pähkinöitä.

Pohjoismaisiin suosituksiin perustuvat suomalaiset ravitsemussuositukset on juuri julkaistu (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Myös lapsiperheiden omia ravitsemussuosituksia ollaan uudistamassa. Jo nykyisissä, vuonna 2004 julkaistuissa lapsiperheiden suosituksissa korostetaan arkisia ruokapäätöksiä: säännöllistä ateriarytmiä, terveellisten elintarvikevalintojen tekemistä ja monipuolisten aterioiden koostamista (Hasunen ym. 2004).

Suomalaisperheiden ravitsemukselliset haasteet: kasvikset, ravintokuitu, sokeri ja rasvan laatu

Suomalaisten aikuisten ravitsemusta tutkitaan säännöllisin väliajoin Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa Finravinto-tutkimuksessa. Tuoreimman (Finravinto 2012) tutkimuksen mukaan suomalaisten aikuisten ravintotottumukset ovat kehittyneet osin myönteiseen suuntaan, tosin lähes 40 vuotta jatkunut tyydyttyneen rasvan saannin väheneminen on kääntynyt uudelleen nousuun. Väestön ruokavalio sisältää enemmän rasvaa ja vähemmän hiilihydraatteja kuin vuonna 2007 (Raulio ym. 2013). Aikuisväestön kasvisten ja kasviöljyjen käyttö on lisääntynyt ja D-vitamiinin saanti parantunut. Kuidun saanti on edelleen niukkaa, sakkaroosin saanti taas runsaampaa kuin suositellaan. Samat ongelmat näkyvät myös kouluikäisten nuorten ruokavaliossa. Esimerkiksi yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -tutkimuksen mukaan seitsemäsluokkalaisista nuorista vain noin kolmannes ilmoitti syöneensä tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin (Hoppu ym. 2008). Saman

tutkimuksen mukaan sokerin osuus energiansaannista oli suositusta runsaampaa, kun taas kuidun saanti oli suositusta vähäisempää.

Suomalaisten lasten ja nuoren ravitsemusta ei tutkita tällä hetkellä kattavasti väestötasolla. Tiedot lasten ravitsemuksesta perustuvat siksi paikallisiin pienempiin tutkimuksiin. Tuoreimpien DIPP-ravintotutkimuksen tulosten mukaan alle kouluikäiset suomalaislapset saivat suositellusta viidestä päivittäisestä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksesta keskimäärin kaksi annosta (Kyttälä ym. 2008). Myös pehmeän rasvan saanti jäi lapsilla alle suositusten. Tästä syystä myös monitydyttymättömien rasvahappojen ja E-vitamiinin saanti oli lapsilla niukkaa. Energian ja tyydyttyneen rasvan saanti on alle kouluikäisillä lapsilla vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana, mutta ruokavalio sisältää edelleen paljon sokeria ja tyydytynyttä rasvaa. Lapset saavat lisättyä sokeria eniten mehujuomista, jogurtista, suklaasta, makeisista, maitojälkiruoista ja makeista leivonnaisista.

Turkulaisessa vuonna 1990 alkaneessa STRIP-tutkimuksessa on osoitettu, että toistuvalla ja jo varhaislapsuudessa alkaneella ravitsemusohjauksella voidaan vaikuttaa suotuisasti lapsiperheiden ruokavalion rasvan laatuun (Talvia 2013). Tyydyttyneen rasvan vähentäminen ja tyydyttymättömän rasvan suosiminen on mahdollista taaperoiästä lähtien ilman haitallisia vaikutuksia ruokavalion muuhun koostumukseen. Esimerkiksi rasvattoman maidon ja vähärasvaisten maitovalmisteiden suosiminen ei lisännyt tutkimukseen osallistuneiden lasten sokerinkäyttöä tai vähentänyt vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia. Tulokset viittaavat myös siihen, että ruoka-aineiden vaihtaminen toiseen samantyyppiseen tuotteeseen on helpompaa kuin kokonaan uusien ruoka-aineiden lisääminen ruokavalioon. Kevytmaidon vaihtaminen rasvattomaan maitoon tai voin margariiniin on helpompaa kuin kasviöljyn tai kasvien lisääminen ruokavalioon.

STRIP-tutkimuksessa on myös saatu selville, ettei runsaastakaan kuidun saannista ole haittaa lasten kasvulle vaan päinvastoin etua sekä ravitsemuksellisesti että sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä (Ruottinen 2011). Kuitua runsaasti saaneet lapset saivat ruoastaan myös enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita sekä vähemmän sokeria ja tyydytynyttä rasvaa kuin vähän kuitua saaneet lapset. Lisäksi runsas kuidun saanti laski lasten kolesteroliarvoja. Sokerin runsas saanti puolestaan heikensi lasten ruokavalion laatua (Ruottinen 2011). Paljon sokeripitoisia elintarvikkeita käyttäneet lapset söivät vähemmän vilja- ja maitotuotteita kuin niukemmin sokerisia elintarvikkeita käyttäneet lapset. Heillä myös ruokavalion rasvan laatu oli huonompi kuin muilla lapsilla. Runsaasti sokeria saaneilla lapsilla sokerinkäyttö ylitti suositukset jo toisesta ikävuodesta lähtien. Lasten runsas sokerin käyttö oli yllättäen yhteydessä myös lasten pituuskasvuun: Kymmenen vuoden seurantajaksolla runsaasti sokeria käyttäneiden lasten kasvu jäi 1,5 cm jälkeen vähemmän sokeria käyttäneistä lapsista.

Arjen perusvalinnat ja syömisen rytmi luovat pohjan terveelliselle syömiselle

Toisin kuin julkisesta keskustelusta voi välillä päätellä, terveellinen syöminen ei ole monimutkaista tai tylsää. Lapsiperheille suunnatussa Lapsi, perhe ja ruoka-suosituksissa lähdetään liikkeelle syömisen ilosta sekä siitä, että hyvään ravitsemuksen toteuttamiseen on monia erilaisia mahdollisuuksia (Hasunen ym. 2004). Terveyttä edistävä ravitsemus niin aikuisella kuin lapsellakin koostuu säännöllisesti nautitusta, tasapainoisesti koostetusta ja maukkaasta ruoasta. Ruoka ja syöminen ovat parhaimmillaan myönteisiä asioita, jotka yhdistävät perhettä ja lisäävät sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia.

Käytännössä hyvä ruokavalio koostuu pienistä päivittäisen ruokailun perusasioista kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta sekä kasvisten säännöllisestä syömisestä (Hasunen ym. 2004). Terveelliseen ruokavalioon mahtuu kaikenlaisia ruoka-aineita ja ruokia. Päivittäin ja runsaasti syödyt ruoka-aineet vaikuttavat ruokavalion kokonaisuuteen enemmän kuin harvoin ja vähän syödyt ruoka-aineet. Mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen, jos sitä syödään kohtuullisesti. Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus. Makeisilla, mehuilla, virvoitusjuomilla, leivoksilla ja kekseillä on parasta herkutella vain silloin tällöin. Monipuolisuus taataan päivittäisellä ja viikoittaisella vaihtelulla.

Pienen lapsen syömistä säätelevät luontaiset nälän ja kylläisyyden tunteet (Hasunen ym. 2004). Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat mm. kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Samanikäisten lasten keskinäiset erot ovat huomattavia. Lapset eivät syö yhtä paljon joka aterialla, vaan tasaavat energiansaantiaan syömällä vähemmän runsasenergisen aterian jälkeen. Terve lapsi tai nuori ei kärsi, vaikka hän välillä syökin vähemmän. Kuitenkin säännölliset ruoka-ajat ovat ruokailun perusta. Epäsäännöllinen ruokailurytmi häiritsee helposti pienen lapsen herkkää ruokahalun säätelyä ja altistaa syömisen pulmille. Jos ruoka ei maistu lounaalla, se ehkä maistuu päivällisellä tai seuraavana päivänä. Toisaalta lapsi harvoin tankkaa eli syö varastoon ilman nälkää kuten aikuinen voi tehdä. Lapset myös oppivat, kuinka paljon heidän tulee syödä tiettyä ruokaa tullakseen kylläisiksi. Poikkeuksena ovat herkut, joita syödään usein yli tarpeen. Vanhempien ei tulisi häiritä lasten luontaista kylläisyyden säätelyä esimerkiksi tuputtamalla ruokaa. Pitkäaikaisen energiansaannin sopivuuden paras mittari on lapsen normaali kasvu ja kehitys.

Hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa välipalojen laatu on yhtä tärkeää kuin pääaterioiden koostumus (Hasunen ym. 2004). Välipalat ovat pienelle lapselle tärkeämpiä kuin aikuiselle. Lapsi reagoi nälkään kokonaisvaltaisesti ja esimerkiksi kiukuttelu ja ärtyisyys voivat johtua nälästä. Toisaalta liian suuri välipala tai

energiapitoiset janojuomat vievät nälän pääaterialta. Useimmille lapsille sopiva ateriarhythmi on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Jos aamupala on erityisen aikaisin, pieni lapsi saattaa tarvita myös aamupäivän välipalan. Joskus tarvitaan välipala myös illan suussa, jos perheen päivällinen on myöhäinen.

Aikuisten rooli ruokatottumusten kehittämisessä

Ruokatottumukset ja -valinnat eivät rakennu pelkästään ravitsemustiedon varaan. Ihmisen synnynnäiset ominaisuudet kuten mieltymys makeaan tai karvaiden makujen vierastaminen ohjaavat osaltaan valintojamme. Fyysinen, sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen ympäristö vaikuttavat toisaalta siihen, mitä ruokia on saatavilla tai mitkä ruoat ovat haluttuja. Erilaiset ruokaan ja syömiseen liittyvät uskomukset, merkitykset, tunteet, arvot ja asenteet ohjaavat syömistämme.

Suomalaisissa pikkulapsiperheissä vanhempien ja erityisesti äitien koulutus on ollut yhteydessä lasten ruokavalioon: korkeammin koulutettujen äitien lapset syövät terveellisemmin kuin vähemmän koulutettujen äitien lapset (Erkkola ym. 2012). Myös lapsen hoitomuodon on havaittu olevan yhteydessä syömiseen terveellisyyteen: kotona hoidettujen 3- ja 6-vuotiaiden lasten ruokavalio oli epäedullisempi kuin päivähoitossa hoidettujen lasten ruokavalio. Suomalaisten lapsiperheiden parissa toteutetussa STRIP-tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että vanhempien ja erityisesti äitien oma kasvisten käyttö oli yhteydessä lasten kasvisten syömiseen. Lisäksi vanhempien myönteinen asenne terveellistä syömistä kohtaan oli yhteydessä perheen lasten ruokavalioon (Talvia 2013). Vanhempien terveyskiinnostus näkyi esimerkiksi lasten runsaampana kasvisten ja hedelmien nauttimisena. Säännöllisellä ravitsemusohjauksella pystyttiin puolestaan lisäämään vanhempien kiinnostusta terveellistä syömistä kohtaan.

Ravitsemustottumuksen muutoksessa pelkkä ravitsemussuositukseen liittyvän tiedon lisääminen ei ole riittävä edellytys muutokselle. Muutosmotivaation kannalta keskeisiä tekijöitä ovat mm. kokemus omasta tai perheen pystyvyydestä (*Meistä on muutoksen tekijöiksi!*), kokemus valinnanmahdollisuuksista (*Voimme itse valita ja vaikuttaa!*) sekä yhteenkuuluvuuden tunne (*Saamme tukea ja kannustusta lähipiiristä ja ammattilaisilta!*) (Angle 2010). Tiedon lisäksi tarvitaan muun muassa ruokaan liittyviä taitoja ja positiivisia ruokakokemuksia. Toisaalta myös ravitsemustiedon laadulla on merkitystä: Onko tieto riittävän konkreettista ja selkeää, jotta se auttaa päivittäisten valintojen tekemisessä? Yhdistyykö tieto käytännön ruoka-taitoihin ja kohdistuuko se lopulta ruokavalion keskeisiin terveyttä edistäviin tekijöihin vai lähes merkityksettömiin yksityiskohtiin?

Lapsen ruokatottumusten kehittymistä ei myöskään tulisi jättää vain vanhempien harteille. Paljon voidaan vaikuttaa myös muilla yhteiskunnan areenoilla: päivähoitossa,

kouluissa, kerhoissa, terveydenhuollossa tai harrastusten parissa. Ravitsemuspoliittisia päätöksiä voidaan tehdä myös esimerkiksi liittyen verotukseen ja lainsäädäntöön, ammattilaisten koulutukseen tai varhaiskasvatuksen ja opetussuunnitelmien sisältöön.

Vankka perusta ruokatottumuksille

Varhaislapsuus on merkittävää aikaa tasapainoisten ruokatottumusten muodostumisessa. Vanhempien ja muiden kasvattajien on tärkeää turvata lapsen kehitykselle ja ruokailutottumusten oppimiselle myönteiset ja otolliset olosuhteet. Kylläisyyden ja nälän tuntemusten tunnistaminen sekä oman tarpeen mukaisen syömisen oppiminen on tärkeää muun muassa ylipainon ehkäisemisen kannalta. Ruokarajojen asettaminen opettaa lapselle myös varhain, että kaikkea ei voi saada. Lapsi oppii sietämään pieniä pettymyksiä ja oppii tärkeitä selviytymistaitoja elämää varten. Ruokien nauttimisesta on perheessä ja päivähoidossa hyvä sopia pelisäännöt: kaikkea ruokaa ei ole aina tarjolla. Arki- ja juhlaruoilla on oma paikkansa. On ruokia, joita syödään melkein aina (esim. kasvikset, hedelmät) ja sekä ruokia, joita mahtuu hyvään ruokavalioon vain silloin tällöin (esim. jäätelö, keksit, perunalastut tai karkit). Pitämällä kiinni säännöllisestä syömisen rytmistä voidaan samalla ehkäistä napostelukulttuurin yleistymistä. Kohtuutta, myönteistä ruokasuhdetta sekä hyvää, terveellisestä ruuasta nauttimista opetellaan parhaimmillaan arkisissa ruokatilanteissa yhdessä aikuisten kanssa.

LÄHTEET:

Anglè S. Piilevän motivaation jäljillä. Ratkaisukeskeisen elämäntapojen ja painonhallinnan ohjaus. Suomen Lääkärilehti 2010;34:2691-6.

Erkkola M, Kyttälä P, Kautiainen S, Virtanen S. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. Sos Lääk Aikak 2012;49:94-104.

Finravinto 2007 -tutkimus. Kansanterveyslaitos, Helsinki 2008:23

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Langström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (toim). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitos, Helsinki 2008:B30.

Hyvän kasvun avaimet -tutkimushanke: <http://www.utu.fi/cyri/tutkimustoiminta/hka/>

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitos, Helsinki 2008:B32.

Nordic Nutrition Recommendation (NNR) 2012. Summary, principles and use. Part 1. 5th Edition. Nordic Council of Ministers 2013.

Raulio S, Ovaskainen ML, Tapanainen H, Paturi M, Virtanen S, Helldán A (toim.). Ruokavalio entistä rasvaisempi, kovan rasvan osuus kasvanut. Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 2013:4.

Ruottinen S. Carbohydrate intake in children –associations with dietary intakes, growth, serum lipids and dental health. The STRIP porject. Annales Universitatis Turkuensis D 974, Turku 2011.

Talvia S. Family-based dietary intervention in the STRIP study - influences on diet and diet-related attitudes. Annales Universitatis Turkuensis D 1058, Turku 2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Helsinki. 2014.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.pdf

2.2 Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen

Mari Sandell

Ruoka tarjoaa niin lapsille kuin aikuisillekin aisteilla koettavan elämyksen (Tuorila ja Appelbye 2006, Tuorila ym. 2008). Elämys voi olla positiivinen tai negatiivinen. Ruoan aistittavat ominaisuudet voivat liittyä makuun, hajuun, ääneen, rakenteeseen ja ulkonäköön. Käytämme ruokailun aikana yleensä huomaamattamme useita aisteja. Koetut aistimukset aktivoivat myös ruokahaluamme. Teemme lukuisia aistimuksiin perustuvia päätöksiä valinnoissamme enempiä ajattelematta ennen kuin ruoka pääsee edes suuhun asti. Määritämme ruoan tuottaman elämyksen laadun positiivisuuden tai negatiivisuuden lopulta suussa aistien yhteisvaikutusten perusteella. Mikäli toiveet eivät kokonaisuudessaan täyty, ruokaa ei välttämättä nielaista. Syytä torjunnalle ei yleensä mietitä sen enempää (Pohjanheimo 2010).

Aistein havaittavat ruoan tekijät voivat aiheuttaa haasteen ravitsemussuosituksille. Terveellinen ruoka on meille hyödyllistä, mutta se muuttuu ravinnoksi vasta nielemisen jälkeen. Pelkkä ymmärrys terveellisyydestä ei riitä, jos ruoka päättyy sellaisenaan jätteisiin tai kompostiin.

Aistit reagoivat ruoan ominaisuuksiin

Ruoka on täynnä erilaisia molekyylejä, jotka aktivoivat kemiallisia aistejamme kuten haju- ja makuaistia. Tunto-, näkö- ja kuuloaisti luokitellaan fysikaalisiksi aisteiksi ja ne reagoivat ruoan ilmiöihin. Sekä yhdisteet että aistit ovat vuorovaikutuksissa keskenään monin eri tavoin. Mekaaninen käsittely, kuten pilkkominen, kypsentäminen ja kokkaus ylipäättään muokkaavat ruoan kemiallista koostumusta ja siten kemiallista aistimusta ja fysikaalisia ominaisuuksia. Toisin sanoen porkkana alkaa muuttua heti kuorimisen ja raastamisen jälkeen ja tämän voi havaita hajun, värin, rakenteen, äänen ja maun muutoksena.

Haju- ja makuaisti alkavat kehittyä jo sikiöiässä (Beauchamp ja Mennella 2011). Aistimisen mekanismi vaihtelee aistimuksittain, mutta aistimuksen synty noudattaa linjaa: molekyylit aktivoivat reseptorisolun tai -soluja, joista viesti kulkee hermoimpulsseina haju- ja makuhermoja pitkin aivoihin tunnistettavaksi ja tulkittavaksi.

Hajuaistimme reagoi pieniin haihtuviin molekyyleihin hajureseptoritasolla nenäontelossa (Lundström ym. 2011). Hajuaistimuksen voi saada aikaan yksi yhdiste tai yhdisteiden seos ja tyypillisesti ruoka sisältää kymmeniä, jopa satoja erilaisia hajuyhdisteitä (Tuominen 2012). Hajuaisti voi toimia myös ihmisen turvapoliisina. Jos haistamme vaikkapa homemaisuutta tai savun hajua valpastumme ja reagoimme

nopeasti. On myös tyypillistä, että haju tuntuu tutulta, mutta sitä ei pysty nimeämään. Tämä tilanne saattaa aiheuttaa ahdistusta niin lapselle kuin aikuisellekin. Uusi haju voi tuntua erittäin epäilyttävältä ainakin aluksi. Hajumuisti on myös pitkäkestoinen. Yksittäisillä hajuilla voimme päästä tiettyyn hetkeen ja usein varhaiseen lapsuuteen. Hajuaistimukset voivat olla ortonasaalisia tai retronasaalisia. Ortonasaalit hajut aktivoituvat sieraimien kautta hengitettyjen hajumolekyylien avulla. Reagoimme siis ympäristön ja ruoan hajuihin, vaikka emme olisi lähikosketuksessa itse kohteeseen. Retronasaalisten hajujen molekyylit päätyvät hajureseptoreille suun kautta. Ruokaa pureskellessa vapautuu lisää hajumolekyyliä, jotka leijailevat nielusta nenään. Nuhaisena kaikki hajumolekyylit pääsevät heikosti nenän hajuepiteelille ja hajuelämykset jäävät erittäin miedoiksi.

Makuaistin aktivointiin tarvitaan makumolekyyliä (Breslin 2013). Makuaistimuksia on virallisesti viisi, maistamme makeaa, hapanta, karvasta, suolaista ja umamia. Molekyyliä, jotka saavat aikaan nämä makuaistimukset on merkittävästi enemmän kuin itse aistimuksia. Aiemmin puhuttiin kielikartoista, mutta nykyään tiedetään, että ruoan makumolekyylit aktivoivat makureseptoreja samanaikaisesti. Toisin sanoen kielikartta käsitteenä ei ole enää pätevä.

Tuntoaisti tunnustele ja meillä on tuntoreseptoreja iholla, sormissa, huulilla ja suussa. Reagoimme tuntoaistillamme kosketukseen, kipuun ja lämpötilaan. Rakenteen ja suutuntuman kokemisessa tuntoaisti on erittäin tärkeä, mutta käytämme silloin myös kuulo- ja näköaistia. Ruoan suutuntumasta puhuttaessa tarkoitetaan suun pinnoilla koettuja aistimuksia kuten mureutta tai tahmeutta. Sormipinsetit toimivat tuntoantureina esimerkiksi leipäpalan pehmeiden tai rapeuden arvioinnissa.

Näköaistimme kiinnittää huomion ruoan väriin ja muihin ulkonäköominaisuuksiin kuten kokoon, muotoon ja määrään. Juomien poreiden kokoa ja liikettä sekä lusikoitavien ruokien, kuten kiisseliä ja puurojen liikkeen kankeutta tai notkeutta arvioidaan myös näköaistilla. Käytännössä silmissämme on tappi- ja sauvasoluja, jotka reagoivat erilaisiin valon taajuuksiin ja sähkömagneettiseen säteilyyn.

Myös kuuloaisti tarkkailee ruoasta lähteviä ääniä, kuten juomien poreilua, hapankorpan rapinaa ja murojen kahinaa. Kuuloaistilla on tärkeä rooli myös ympäristön esimerkiksi keittiön ja ruokailutilan äänien havainnoinnissa. Reagoimme kuuloaistillamme äänialloista aiheutuviin paineiden muutoksiin ja ilman värähtelyyn.

Polttavuus on kemotuntoaistimus ja käytännössä kemiallisten yhdisteiden aikaansaamia tuntoaistimus. Emme siis varsinaisesti maista esimerkiksi chilin polttavuutta makuaistin avulla vaan enemmänkin tunnemme sen tulisen suussa ja nenässä.

Esimerkki aistien yhteisvaikutuksista on *flavori*, jolla tarkoitetaan hajun, maun ja kemosuunnan yhteisvaikutusta (Mennella ja Beauchamp 2005). Yhtenä *flavori*-mallina voidaan pitää mansikkaisuutta, joka yleensä mielletään arkipuheessa mauksi. Mansikassa tärkeinä makuominaisuuksina ovat kuitenkin makeus ja happamuus (Sandell ym. 2012). Lisäksi mansikan tärkeinä elementteinä ovat lukuisat haihtuvat hajumolekyylit mm. erilaiset esterit. Mansikassa on myös astringoivuutta (Laaksonen 2011), jonka koemme suuta kuivattavana tuntemuksena. Mansikan aisteja aktivoivien kemiallisten yhdisteiden joukko on erittäin monipuolinen. Näiden elementtien yhteisvaikutuksena muodostuu ajatuksiimme käsitys mansikasta.

Ravitsemuksellisesti tarkasteltuna lasten ruokailussa tärkeitä elementteinä ovat vihannekset, hedelmät ja marjat. Kasvien aistittavat ominaisuudet syntyvät monimutkaisesti. Lajike, kasvupaikka ja -olosuhteet aiheuttavat aistittavaan laatuun vaihtelua. Näistä syistä esimerkiksi porkkana voi maistua erittäin makealta tai karvaalta, tai mansikka hyvin makealta tai happamalta. Reagoimme myös erilaisiin virrehajuihin ja -makuihin hyvin herkästi.

Ruokaan liittyvien mieltymysten muodostuminen alkaa jo varhain

Kannamme mukamme pienestä pitäen henkilökohtaista aistimus- ja kokemusmaailmaamme. Kokemukset vaikuttavat elämyksiimme, jotka voivat olla vaikutuksiltaan merkittävästi erilaisia. Yleisesti voidaan sanoa, että suuri osa makumieltymyksistämme muodostuu jo varhaislapsuudessa (Ventura ja Worobey 2013). Nykytiedon mukaan lapsi havainnoi ruokaan liittyviä ominaisuuksia jo äidin kohdussa lapsiveden kautta. Äidin syövä ravinto ohjaa omalla tavallaan makumieltymysten muodostumista niin raskauden kuin imetyksen aikana.

Mieltymys makeaan ja inho karvautta kohtaan on synnynnäistä. Tämä on todistettu tutkimuksissa, joissa vastasyntyneille on annettu tippa erilaisia makuliukoita kielenpinnalle (Ganchrow ym. 1983, Rosenstein ja Oster 1988). Sokeriliuos saa vauvan lähes hymyilemään, ilme on tyytyväinen. Varhainen mieltymys makeaan takaa ravinnonsaannin, sillä äidinmaito maistuu makealle ja tuntuu myös turvalliselta. Makeuden aistiminen motivoi ja lisää pienokaisen turvallisuuden tuntua. Ihmisellä on syntyessään myös luontainen inho karvasta ja hapanta makua kohtaan. Pieni pisara sitruunahappoa saa vauvan irvistämään ja karvas ärsyke syventää irvistystä ja suun nutristelua entisestään.

Ruokien makumieltymykset muodostuvat käytännössä koetusta hajusta, mausta, rakenteesta ja syötävän kohteen ulkonäöstä. Näitä ominaisuuksia arvioimme aisteillamme ja prosessoimme kokemaamme aivoissa. Haistamme ja maistamme asioita kovin eri tavoin ja käytännössä elämme yksilöllisissä makumaailmoissa. Makumieltymysten synty ei silti ole pelkästään aistittaviin ominaisuuksiin tai makuun

liittyvä asia. Merkittäviä muita tekijöitä ovat tilanne, ympäröivä kulttuuri, muiden ihmisten läsnäolo, omat ja muiden asenteet ja odotukset. Oppiminen, kokemukset, perimä, ruokaneofobia eli ruokaan liittyvä uutuudenpelko ovat merkittäviä tekijöitä makutottumusten kannalta. On myös mahdollista että samassa perheessä ja samojen vanhempien lapset ovat makutottumuksiltaan erilaisia. Kokemuksemme ovat joko positiivisia tai negatiivisia, mutta usein varsin yksilöllisiä. Negatiiviset kokemukset muistetaan pitkään ja käytännössä voimme välttää ruokaa jopa vuosia tai lopun elämäämme.

Aistimisen voima on yksilöllistä

Makumaailmojen ymmärtämisen haasteena on ihmisten yksilöllisyys. Osa ihmisistä on luonnostaan neofobisia eli uutuudenpelkoisia tai neofiilisiä eli uutuudenhakuisia. Ihminen voi olla luonnostaan myös maku- tai hajusokea. Tutkimusten mukaan perimä vaikuttaa aistien herkkyyteen, neofobisuuteen, makumieltymyksiimme ja sitä kautta elintarvikkeiden kokemiseen. Geenit voivat ohjata haju- ja makuaistimme toimintaa jo reseptoritasolla (Sandell ja Breslin 2006, Knaapila 2009).

Tiedämme, että jotkut ihmiset ovat herkkiä karvaalle maulle ja karvas maku voi olla epämiellyttävä kokemus. Osa meistä voi maistaa karvaan hyvin voimakkaana myös ruuassa. Herkkyys karvaalle selittyy osittain perimällä ja jopa yksittäisillä geeneillä. Makumaailmassa karvaus on olennainen tekijä ja karvauuden aikaansaavia yhdisteitä on hyvin monia. Tyypillisesti kasvit tuottavat suojakseen myrkyllisiä yhdisteitä, joiden avulla ne säilyvät hengissä. Käytännössä kasveja syövä eläin oppii välttämään karvaalta maistuvaa kasvilajia kokemuksen avulla. Kasvin karvaus aiheutuu kasvin tuottamista yhdisteistä. Usein ajatellaankin, että luontainen inho karvautta kohtaan suojaa meitä haitallisilta aineilta. Toisaalta monet lääkeaineet ovat luonnostaan karvaita, mikä ei motivoi popsimaan pillereitä turhaan. Lapsilla lääkkeiden karvautta peitetäänkin erilaisilla aromeilla esimerkiksi mansikalla. Karvaus ei liity pelkästään myrkyllisiin yhdisteisiin, sillä ihmiselle tärkeät yhdisteet kuten vitamiinit voivat maistua karvailta.

Lasten kanssa tehdyt tutkimukset (Mennella ym. 2005) ovat osoittaneet, että karvaukselle herkät lapset kokevat myös makeat sokeriliuokset miellyttävämpänä kuin niin kutsutut epäherkät lapset. Käytännössä herkän lapsen suussa esimerkiksi virvoitusjuomien ja murojen miellyttävyys voimistuu, kun niihin lisätään sokeria. Tämän hetkisen käsityksen mukaan meistä osa syntyy herkkänä ja pysyy herkkänä karvaukselle elämän eri vaiheissa. Herkästä ihmisestä voi tulla nirso tai varsin kriittinen, mutta moni oppii elämään herkkyytensä kanssa. Ihmiset voivat maistaa luontaisesti eri tavoin vihannesten ja marjojen karvautta ja tällä on vaikutusta koko makuprofiilin kokemiseen (Sandell ja Breslin 2006, Laaksonen ym 2013). Suomalaisen laajan perhetutkimusten mukaan mieltymys makeaan (Keskitalo 2007) ja happamaan

(Törnwall 2013) on osittain perinnöllistä ja voi vaikuttaa ruokien käyttöön ja ruokakäyttäytymiseen.

Jos ihminen on luontaisesti vähemmän herkkä esimerkiksi jollekin karvaalle maulle, koulutuksella ei pystytä lisäämään kykyä maistaa makuja voimakkaampina. Mutta makuaistin tarkkuutta ja esimerkiksi kykyä erottaa erilaisia makuominaisuuksia toisistaan voidaan harjoitella aistilaboratorioympäristössä ammattilaisten kanssa. Lisäksi totuttelun kautta voidaan oppia hyväksymään uusia makuja. Suurin osa suomalaisista aikuisistakaan ei tunne, miten omat aistit käytännössä toimivat. Puhtaat makuominaisuudetkaan eivät ole välttämättä selkeitä ja aikuisellekin karvas ja hapan voivat mennä sekaisin. Lisäksi makuaisti kommunikoi muiden aistiemme kuten näköaistin kanssa ja käytännössä myös yksilöllisesti. Niin lapselle kuin aikuiselle tuottaa suurta iloa oppia itsestään aistijana.

Kokemuksen vaikutus on merkittävä (Wardle ym. 2006, Forestell ja Mennella 2007, Reverdy ym. 2008, Mennella ym. 2008). Mikäli ihminen on saanut esimerkiksi ruokamyrkytyksen syömästään ruuasta, kynnys uudelleen syöntiin on yleensä korkea. Seuraavilla kerroilla ruoan näkeminen tai haistaminen voi laukaista vastustavan reaktion. Makuihin totuttelu on mahdollista, mutta vaatii kärsivällisyyttä. Totuttautumisen pitäisi olla myös vapaaehtoista. Ruoka pitää siis saada ensin suuhun asti ja toistettavasti, jotta totuttautumisessa voidaan edetä. Tuttuus ja mieltymys ovat yhteydessä toisiinsa. Säännöllinen altistuminen ja käyttö voivat lieventää inhon tunnetta. Siksi esimerkiksi pienten lasten kanssa kannustetaan olemaan kärsivällisiä ja tarjoamaan samoja ruokia kuten vihanneksia uudelleen ja uudelleen.

LÄHTEET:

Beauchamp G. & Mennella J. Flavor perception in Human infants: Development and functional significance. *Digestion* 2011: 83(1):1-6.

Breslin PAS. An Evolutionary perspective on food and human taste. *Current Biology* 2013: 23:R409-418.

Ganchrow J, Steiner J, Daher M. Neonatal facial expressions in response to different qualities and intensities of gustatory stimuli. *Infant Behav. Dev* 1983:6:473–484.

Forestell C, Mennella J. Early determinants of fruit and vegetable acceptance. *Pediatrics* 2007:120 (6):1247–54.

Keskitalo K. A matter of taste: genetic and environmental influences on responses to sweetness. Väitöskirja, Helsingin yliopisto 2008.

Knaapila A. Genetic and environmental influences on human responses to odors. Väitöskirja. Helsingin yliopisto 2009.

Laaksonen O. Astringent Food Compounds and Their Interactions with Taste Properties. Väitöskirja. Turun yliopisto 2011.

Lundström J, Boesveldt S, Albrecht J. Central Processing of the Chemical Senses: An Overview. ACS Chem. Neurosci 2011;2:5–16.

Mennella J, Pepino Y, Reed D. Genetic and environmental determinants of bitter perception and sweet preference. Pediatrics 2005;115:e216-e222.

Mennella J, Beauchamp G. Understanding the origin of flavor preferences, Chem. Senses 2005; 30(1):i242-i243.

Mennella J, Nicklaus S, Jagolino A, Yourshaw LM. Variety is the spice of life: strategies for promoting fruit and vegetable acceptance during infancy. Physiol Behav 2008; 94(1):29-38.

Pohjanheimo T. Sensory and Non-sensory Factors Behind the Liking and Choice of Healthy Food Products. Väitöskirja. Turun yliopisto 2010.

Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. Appetite 2008;51:156-65.

Sandell M, Breslin PAS. Variability in a taste-receptor gene determines whether we taste toxins in food. Current Biology 2006; 16:R792-R794.

Sandell M, Laaksonen O, Lundén S. Flavour properties and chemistry of berries. Chapter V, In: Berries: Properties, Consumption and Nutrition (ed. Carlo Tuberoso), Nova Science Publishers, Inc. ISBN: 978-1-61470-257-3 ISBN 978-1-61470-417-1. 2012:105-126.

Rosenstein D & Oster H. Differential Facial Responses to Four Basic Tastes in Newborns. Child Development 1988;59(6):1555-1568.

Tuominen J. Tuoksujen ihmeellinen maailma. Kureerin 2012.

Tuorila H, Parkkinen K, Tolonen K. Aistit ammattikäyttöön. WSOY 2008.

Tuorila H, Appelbye U. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino 2006.

Törnwall O. Genetic and Environmental Influences on Chemosensory Perception and Preferences. Väitöskirja, Helsingin yliopisto 2013.

Ventura A, Worobey J. Early Influences on the Development of Food Preferences. Review. Current Biology 2013; 23, R401–R408.

Wardle J, Herrera ML, Cooke L, Gibson EL. Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. Eur J Clin Nutr 2003; 57: 341-8.

<http://oppiminen.yle.fi/ihminen/aistit>

2.3 Lasten neofobia

Jenni Vaarno

Yäk, mitä tuo on, en syö! on varmaan tuttu lausahdus ruokapöydässä lasten suusta kuultuna. Lapsi ei tiedä mitä ruokana on eikä halua sitä maistaa ja ajattelee jo ennen maistamista inhoavansa uutta ruokaa. Tätä kutsutaan ruokaneofobiaksi eli peloksi tai haluttomuudeksi maistaa tai syödä uusia ja tuntemattomia ruokia (Pliner ja Salvy 2006). Ruokaneofobiaa esiintyy lasten lisäksi myös aikuisilla ja ihmisten lisäksi monilla kaikkiruokaisilla eläinlajeilla. Ruokaneofiilialla tarkoitetaan neofobisen vastakohtaa eli kiinnostusta uutta ruokaa kohtaan. Ruokaneofobia sekoitetaan monesti nirsouteen, joka tarkoittaa vastahakoisuutta syödä monia tuttuja sekä tuntemattomia ruokia (Dovey ym. 2008). Neofobisuus vaihtelee suuresti eri yksilöiden välillä, vaikka lähes kaikilla leikki-ikäisillä lapsilla on havaittavissa ainakin joskus epäluuloa joitakin uusia ja tuntemattomia ruokia kohtaan. Merkittävästi neofobisia on arvioitu olevan 20–30 % lapsista ja 16–18 % aikuisista (Knaapila ym. 2007, Wardle ja Cooke 2008).

Ruokaneofobiaa pidetään toisaalta periytyvänä luonteenpiirteenä ja toisaalta iän ja ympäristötekijöiden mukana muuttuvana ominaisuutena. Tutkimusten mukaan 66–78 % neofobiasta voidaan selittää perintötekijöillä ja loput ympäristötekijöillä (Cooke ym. 2007, Knaapila ym. 2007, Faith ym. 2013). Neobisten vanhempien lapset ovat useimmin neofobisia ja lasten neofobisuus on liitetty myös tiettyihin persoonallisuuden piirteisiin, kuten ahdistuneisuuteen, ujouteen ja tunteellisuuteen. Tämä tukee ruokaneofobian luokittelua periytyväksi luonteenpiirteeksi (Galloway ym. 2003). Toisaalta tutkimuksissa on havaittu neofobisuuden muuttuvan iän myötä, mikä puolustaisi ruokaneofobian olevan muuttuva ominaisuus. Ruokaneofobiaa esiintyy vain vähän imeväisikäisillä. Imeväisiän jälkeen haluttomuus maistaa tai syödä uutta ja tuntematonta ruokaa lisääntyy voimakkaasti saavuttaen huippunsa kahden–kuuden vuoden iässä. Tämän jälkeen neofobisuus laskee tasaantuen aikuisiässä, kunnes taas lisääntyy vanhuudessa (Addessi ym. 2005, Dovey ym. 2008).

Aivan pieni lapsi laittaa yleensä kaiken suuhunsa, mutta on aikuisten valvovan silmän alla lähes kaiken aikaa. Aikuiset myös päättävät mitä ja miten lapset syövät. Lähestyessä kahden vuoden ikää lapset alkavat tutkia yhä enemmän ympäristöään itsenäisesti ja myös syödä itse, jolloin lapset altistuvat monille uusille ruoka-aineille. Ruokaneofobian onkin arveltu kehittyneen suojaamaan pieniä lapsia ympäristön tuntemattomilta ja mahdollisesti terveydelle vaarallisilta ruuilla kannustamalla lapsia syömään pääasiassa tuttuja ja turvalliseksi todettuja ruokia (Wardle ja Cooke, 2008). Myöhemmin, kun uuden ruoan pelko vähenee, elinympäristössä on enää vähän ruokia, jotka eivät ole jo tuttuja. Ruokavalion monipuolisuus on tärkeä ruokavalion

terveellisyyden mittari ja tämän arvellaan selittävän ruokaneofobisuuden vähenemisen iän myötä (Raynor ja Epstein 2001).

Nyky-yhteiskunnassa uuden ruoan pelko ei ole enää tavoiteltava ominaisuus, koska lasten ruoka on pääosin turvallista. Vastahakoisuus maistaa uusia ruokia kohdistuu myös usein terveellisiin ja liian vähän käytettyihin ruoka-aineisiin, kuten kasviksiin, hedelmiin ja proteiininlähteisiin, mutta ei niinkään lapsille yleensä hyvin maistuviin energiapitoisiin, mutta muuten ravintoköyhiin ruokiin (Cooke ym. 2003, Cooke ym. 2006). Haluttomuus maistaa uusia ruokia vaikeuttaa terveellisten ruokailutottumusten kehittymistä ja vähentää ruokavalion monipuolisuutta (Dovey ym. 2008, Russell ja Worsley 2008, Wardle ja Cooke 2008). Jos lapsi ei suostu maistamaan rohkeasti uusia ruokia, ei hän myöskään totu erilaisiin makuihin ja ruokiin. Eri makuihin ja ruokiin tottuminen monipuolistaa ruoankäyttöä. Ruokavalion sisältäessä vähän ja yksipuolisesti kasviksia ja hedelmiä ja paljon energiapitoisia ruokia, lihavuuden ja muiden terveysongelmien riski voi lisääntyä. Neofobialla on vaikutusta myös pitkällä aikavälillä, koska lapsuudessa opitut ruokatavat ja -mieltymykset säilyvät helposti aikuisuuteen (Nicklaus ym. 2005, Dovey ym. 2008). Ruokaneofobisuus onkin liitetty ylipainoon ja lihavuuteen lapsilla (Finistrella ym. 2012) ja korkeampaan painoon aikuisilla naisilla (Knaapila ym. 2013). Uuden ruoan pelko aikuisena voi vaikuttaa myös omien lasten syöttämiseen; omissa tutkimuksissamme havaittiin äidin neofobisuuden lyhentävän täys- ja osittaisimetyksen kestoa ja vähentävän uusien ruokien tarjoamiskertoja (Vaarno ym. 2011, Vaarno ym. 2013). Vastahakoisuus maistaa uusia ruokia voidaan siirtää omille lapsille myös esimerkin kautta (Wardle ja Cooke 2008).

Haluttomuus maistaa tai syödä uusia ruokia on siis melko yleistä lasten keskuudessa eikä kannata huolestua, jos lapsi ei aina halua syödä tuntematonta ruokaa. Uuden ruoan pelkoa kannattaisi kuitenkin pyrkiä aktiivisesti vähentämään, jotta lapset oppisivat syömään monipuolisesti ja terveellisesti jo varhain lapsuudessa. Vanhemmillä on varmasti tärkein rooli pienen lapsen syömiselle. Vanhempien lisäksi päivähoiton henkilökunnalla ja ruokapalvelun ruokatarjonnalla voi olla suuri merkitys lasten ruokataitojen kehittämisessä. Suurin osa suomalaisista leikki-ikäisistä on päivähoitossa, jossa on hoitopäivän aikana monta ruokailutilannetta.

Lasten ruokailutottumusten syntymiseen voitaisiin vaikuttaa hyvin varhain, ehkä jo ennen syntymää kannustamalla tulevia vanhempia muuttamaan omaa ruokavaliotaan terveellisemmäksi ja toimimalla siten lapsen kasvaessa hyvänä roolimallina syömisestä suhteen (Addessi ym. 2005, Wardle ja Cooke 2008). Erityistä huomiota tulisi kiinnittää neofobisiin vanhempiin, koska vanhempien epäluuloinen ja negatiivinen suhtautuminen ruokiin siirtyy helposti lapselle mallioppimisen kautta (Falciglia ym. 2004). Vanhemmat myös päättävät mitä ruokia lapselle tarjotaan. Lapsi päättää itse kuinka paljon hän tarjottua ruokaa syö. Jos vanhempien oma ruokavalio on

yksipuolinen ja sisältää vähän kasviksia ja hedelmiä, on todennäköistä, että parannettavaa löytyisi myös lapsen ruokavalioista. Myös se miten lasta syötetään imeväisiässä vaikuttaa neofobisuuden kehittymiseen; Shimin ja hänen työtovereidensa (2011) tutkimuksessa todennäköisyys ruokaneofobiaan oli pienempi lapsilla, joita täysimetettiin kuusi kuukautta ja aloitettiin lisäruuat kuuden kuukauden jälkeen.

Koska noin kahden vuoden ikään saakka ruokaneofobia on vielä harvinaista, mahdollisimman monia uusia ruokia kannattaisi tuoda lapsen ruokavalioon jo ennen kuin lapsi alkaa suhtautua uusiin ruokiin epäluuloisesti. Jo neofobisesti ruokaan suhtautuville lapselle voi uusien ruokien tarjoaminen monta kertaa saada lapsen uskaltamaan maistamaan ruokaa ja lisätä ruoan maistuvuutta (Wardle ja Cooke 2008). Vaikka lapsi kieltäytyisi ruuasta ensimmäisellä kerralla, sitä kannattaa sinnikkäästi tarjota lapselle useamman kerran. Saatetaan tarvita jopa 15 tarjoamiskertaa ennen kuin leikki-ikäinen lapsi alkaa pitää uudesta ruuasta (Birch ym. 1987). Pelkkä ruoan katsominen ei ole niin hyvä keino vähentämään uuden ruoan pelkoa kuin maistaminen. Jos lapsi ei uskalla maistaa ruokaa, ei siihen tulisi kuitenkaan pakottaa vaan ruokaa voi ensin tutkia myös muilla aisteilla kuten Sapere-menetelmässä. Maistaminenkin helpottuu, kun ruoka tulee muuten tutummaksi. Onkin todettu, että Sapere-menetelmän avulla voidaan vähentää koululaisten vastahakoisuutta maistaa uusia ruokia (Reverdy ym. 2008, Mustonen ja Tuorila 2010). Lisäksi ruokailutilanteella on suuri merkitys ruoan maistuvuudelle: jos ruokailutapahtuma on positiivinen ja muut ruokailijat syövät tarjolla olevaa ruokaa mielellään, maistuu se todennäköisesti myös lapselle. Lapset seuraavat mitä toiset lapset tekevät ruokailutilanteessa. Toisten lasten uskaltaessa maistaa uutta ruokaa, voi neofobisen lapsen rohkeus maistamiseen kasvaa.

LÄHTEET:

Addressi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite* 2005; 45: 264-71.

Birch LL, McPhee L, Shoba BC, Pirok E, Steinberg L. What kind of exposure reduces children's food neophobia? Looking vs. tasting. *Appetite* 1987; 9: 171-178.

Cooke L, Carnell S, Wardle J. Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006; 3: 14.

Cooke LJ, Haworth CM, Wardle J. Genetic and environmental influences on children's food neophobia. *Am J Clin Nutr* 2007; 86: 428-433.

Cooke L, Wardle J, Gibson EL. Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2-6-year-old children. *Appetite* 2003; 41: 205-6.

Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JC. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite* 2008; 50: 181-93.

- Faith MS, Heo M, Keller KL, Pietrobella A. Child food neophobia is heritable, associated with less compliant eating, and moderates familial resemblance for BMI. *Obesity* 2013;21:1650-1655.
- Falciglia GA, Pabst SM, Couch SC, Goody C. Impact of parental food choices on child food neophobia. *Child Health Care* 2004;33:217-25.
- Galloway AT, Lee Y, Birch LL. Predictors and consequences of food neophobia and pickiness in young girls. *J Am Diet Assoc* 2003;103:692-8.
- Knaapila A, Tuorila H, Silventoinen K, Keskitalo K, Kallela M, Wessman M, Peltonen L, Cherkas LF, Spector TD, Perola M. Food neophobia shows heritable variation in humans. *Physiol Behav* 2007;91:573-8.
- Knaapila A, Sandell M, Vaarno J, Hoppu U, Puolimatka T, Kaljonen A, Lagström H. Food neophobia associates with lower dietary quality and higher BMI in adults. Submitted 2013.
- Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year old children. *Food Quality Preference* 2010;21(4): 353–60.
- Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, Issanchou S. A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. *Appetite* 2005;44:289-97.
- Raynor HA, Epstein LH. Dietary variety, energy regulation, and obesity. *Psychol Bull* 2001;127:325-41.
- Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite* 2008; 51(1): 156-65.
- Russell CG, Worsley A. A population-based study of preschoolers' food neophobia and its associations with food preferences. *J Nutr Educ Behav*. 2008, 40, 11-9.
- Pliner P, Salvy S-J. Food neophobia in humans. Kirjassa: The psychology of food choice. Ed. Shepherd R, Raats M. University of Surrey, UK 2006.
- Shim JE, Kim J, Mathai RA, STRONG Kids Research Team. Associations of infant feeding practices and picky eating behaviors of preschool children. *J Am Diet Assoc* 2011; 111(9):1363-8.
- Vaarno J, Leppälä J, Kaljonen A, Sandell M, Lagström H. Parental neophobia and children's exposure to novel foods, is there a connection? - the STEPS Study. *European Journal of Public Health* 2011;21(suppl 1): 10-278
- Vaarno J, Niinikoski H, Aromaa M, Lagström H. Parental eating behavior and dietary patterns influences infant and young child feeding practices. Submitted, 2013.
- Wardle J, Cooke L. Genetic and environmental determinants of children's food preferences. *Br J Nutr* 2008; 99 S(1): S15-21.

3 AISTILÄHTÖINEN RUOKAKASVATUS PEDAGOGISENA MENETELMÄNÄ



Kuva: Sami Heiskanen

- 3.1 Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla
- 3.2 Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen
- 3.3 Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen
- 3.4 Makukouluoppitunit – kokemuksia alakoulusta
- 3.5 Ruokakulttuurikasvatus ja makuoppitunnit alakoulussa – kolme aistilähtöistä toimintatapaa

3.1 Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla

Pauliina Ojansivu

Pieni poika kurkistaa lautaselleen ja huomaa siellä jotakin oudon näköistä. ”Mitä tuo vihreä on?”, hän kysyy. ”Se on parsakaalia, maista vaan”, sanoo päiväkodin työntekijä. ”Se näyttää puulta, en halua...” toteaa poika, mutta jatkaa kiinnostuneena parsakaalin tökkimistä haarukallaan.

Esimerkki päiväkodin ruokailutilanteesta kertoo lapsen tavasta suhtautua ruokaan. Välttämättä lautasella olevaa ruokaa ei haluta maistaa, mutta jotakin muuta kiinnostavaa siinä näyttäisi olevan. Lapsi arvioi ja tutkii ruokaa kaikilla aisteillaan. Tätä lapsen aistikokemusta ja sen kautta oppimista hyödyntää Sapere-ruokakasvatusmenetelmä. Alkuperäisen Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti ja etnologi Jacques Puisais, joka suuntasi sen 9–12-vuotiaille koululaisille.

Sapere on latinankielinen sana ja tarkoittaa maistua tai tuntea makua, mutta sillä on viitattu myös verbiin tietää tai ymmärtää. Monelle tuttu Sapere Aude -fraasi taas viittaa uskaltamiseen tietää jotakin ja juuri tähän Sapere-menetelmä pyrkii; rohkaistua ottamaan selville mitä aistit meille ruuasta kertovat. Puisais vei makukoulun (engl. Taste classes) ensimmäisen kerran ranskalaisiin kouluihin vuonna 1974. 80-luvulla menetelmä kehittyi nopeasti ja lähti leviämään myös muualle Eurooppaan. (Sapere Association <http://sapere-asso.fr/>). Vuonna 1994 Brysseliin perustettiin kansainvälinen Sapere-yhdistys, joka on laatinut ohjeistuksen Sapere-menetelmästä ja sen toteuttamisesta, *Methological guide for awakening the sense of taste* (Sapere Association 2002).

Sapere-menetelmä pyrkii herättämään lasten luontaisen kiinnostuksen ja uteliaisuuden ruokaa ja syömistä kohtaan. Lisäksi se painottaa yksilöllisiä ruoka-aistimuksia ja niiden ilmaisemista, mikä kehittää kriittisiä ja analyyttisiä taitoja. Menetelmä myös pyrkii edistämään alueellista, kansallista ja kansainvälistä ruokakulttuuria, erilaisuuden arvostamista sekä yhdessä syömisestä ilon löytymistä. (Sapere Association <http://sapere-asso.fr/>). Makukoulun vaikuttavuutta on tutkittu mm. Ranskassa, Ruotsissa ja Suomessa. Menetelmän vaikuttavuuden tieteellisestä näytöstä voi lukea raportin kappaleessa 3.3 Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen.

Alkuperäinen menetelmä pitää sisällään kymmenen makukoulutuntia. Ensimmäisellä makukoulukerralla tutustutaan kaikkien viiden aistin merkitykseen ruokailussa. Toisella kerralla tutustutaan makuaistiin ja keskitytään makuominaisuuksiin. Näiden jälkeen tutustutaan kemotuntoon, hajuaistimuksiin ja hajumuistiin, näköhavaintoihin, tunto- ja

kuuloaistimuksiin, hajuaistimuksen merkitykseen ruuan flavorin (= haju-, maku- ja kemotunnon yhteisvaikutus) muodostuksessa ja ruuan alkuperään. Lopuksi valmistetaan itse ruokaa ja tarjoillaan se ravintolatyypisesti muille. Yhdeksän aktiivisen makukoulutunnin jälkeen järjestetään kymmenes kerta, jossa keskustellaan lasten kanssa opituista asioista ja he saavat mahdollisesti Sapere-menetelmään liittyen kirjoitustehtävän (Sapere Association 2002).

Esimerkki makukoulutunnista, tunti 1/10 (Sapere Association 2002).

Johdanto:

Koululaisia pyydetään miettimään, mitä tarkoittaa maku. Opettaja kirjoittaa taululle oppilaiden ajatuksia. Vastaukset voisivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia *"Se on sellainen, kun pitää jostain."*, *"Se on makea maku."* tai *"Se on aisti."* Vastauksista keskustellaan opettajan johdolla ja käydään läpi sitä, että makuaistia käytetään havaitsemaan erilaisia makuja.

Ensimmäinen maistaminen:

Seuraavaksi oppilaille havainnollistetaan, että kaikkia aisteja käytetään kun syödään ruokaa. Jokainen oppilas saa käteensä keksin ja heitä pyydetään kuvailemaan keksiä mahdollisimman monella sanalla käyttäen kaikkia aisteja. Ensin katsomalla sitä mahdollisimman tarkasti, haistamalla sitä ja käyttämällä sormia sen tunnisteluun. Jokainen oppilas kirjoittaa aistimuksensa paperille ja opettajan johdolla aistimukset jaetaan kaikkien kesken. Oppilaiden aistimuksia kirjoitetaan taululle siten, että näköön, tuntoon ja hajuun liittyvät kuvailut ovat kaikki omina ryhminään.

Oppilaita kehoitetaan maistamaan keksiä, mutta siten, että keksistä syödään vain puolet ja maistamiseen käytetään tarpeeksi aikaa ennen nielaisemista. Heitä neuvotaan kuuntelemaan aistejaan tarkasti ja kirjaamaan aistimuksena ylös paperille. Oppilaat laittavat yhdessä opettajan kanssa kuvailevat sanat kuulo-, maku-, tunto- ja hajuaistin alle.

Toinen maistaminen:

Seuraavaksi oppilaat tutustuvat leipään ja toimivat samoin kuin keksin kanssa aikaisemmin. Taululle lisätään uusia kuvailevia sanoja leivästä jaettuna taas aistien mukaan ryhmiin. Seuraavaksi leivälle laitetaan suolatonta voita ja kokeillaan miten aistimus muuttuu. Lopuksi heille annetaan myös pala suklaata ja taas katsotaan miten makea suklaa muuttaa aistimusta.

Yhteenveto:

Lopuksi kootaan yhteen tunnilla havaittuja asioita. Maistaessa kaikki aistit pääsevät mukaan: näkö-, kuulo-, tunto-, haju-, ja makuaisti. Käydään myös läpi, mitä asioita mikäkin aisti kertoo ruuasta. Jotta saisimme tietoa ruuasta, kaikkia aisteja tulee kuunnella. Lapset saavat mukaansa makukouluvihon, johon tunnin merkinnät on tehty, jotta he voivat näyttää sitä kotona ja keskustella aisteista vanhempiensa kanssa.

Suomeen Sapere-menetelmä tuli vuosina 2000–2002. Tuolloin menetelmää kokeiltiin mm. Jyväskylässä viidesluokkalaisten kanssa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Helsingissä alkoi vuonna 2004 ”Järkipala”-hanke. Hankekoululaiset osallistuivat Sapere-menetelmän mukaiseen makukouluun (Mustonen ja Tuorila 2008). Tämän jälkeen Sapere-menetelmää on alettu kehittää edelleen varhaiskasvatukseen soveltuvaksi ruokakasvatuksen menetelmäksi.

3.2 Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen

Aila Naalisvaara



Sapere-ruokakasvatus vie lapset ja aikuiset yhdessä ruokamaailmaan aistimaan kaikilla aisteillaan. Alkuperäinen Sapere-menetelmä muuntui varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen menetelmäksi vuosina 2004–2005, kun sitä alettiin soveltaa varhaiskasvatukseen Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeessa neljässä jyvaskyläläisessä päiväkodissa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Vuosina 2009–2013 toteutuneissa Lasten ruokakasvatuksen -hankkeissa jatkettiin varhaiskasvatuksen Sapere-ruokakasvatuksen kehittämistä hyödyntäen alkuperäistä Sapere-menetelmää. Kehittämistyössä on otettu huomioon suomalaisen varhaiskasvatuksen periaatteet ja linjaukset ja erityisesti käsitykset lapselle ominaisesta tavasta oppia ja toimia. Siinä on huomioitu myös muut varhaiskasvatuksen osa-alueet, jotka rikastuttavat ja syventävät lapsen oppimista ja kokemusta ruuasta.

Sapere-ruokakasvatuksen vahvuutena ovat lapsilähtöiset toimintatavat: lapsen kokemuksen ja ilmaisun kuuleminen sekä lasten osallistaminen tekemään ja tutkimaan ruokaan liittyviä asioita. Lisäksi se kehittää kielellisiä valmiuksia, huomioi leikin ja aistien kautta oppimisen sekä vahvistaa lapsen motorisia ja hienomotorisia taitoja. Sapere-ruokakasvatukseen voi yhdistää monia muita varhaiskasvatuksen osa-alueita kuten taidekasvatusta, musiikkia, ympäristökasvatusta, liikuntakasvatusta ja matemaattisten perustaitojen oppimista (ks. osa II, Ideapankki).

Ruokakasvatus ei näy varhaiskasvatuksen valtakunnallisissa asiakirjoissa omana käsitteenään, mutta sitä voidaan peilata ja tarkastella varhaiskasvatusta koskevien asiakirjojen valossa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet-asiakirjassa sanotaan, että varhaiskasvatustyön ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Stakes 2005). Lisäksi varhaiskasvatuksen valtakunnallisissa linjauksissa (STM 2002) mainitaan julkisen vallan vastuu tukea lapsen hyvinvointia ja yksilöllistä kasvua. Rimpelä (2009) nostaa suomalaisen varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen haasteeksi hyvinvointiosaamisen, -oppimisen ja -opettamisen. Rimpelä mainitsee varhaisvuosien tärkeänä hyvinvointioppimisen alueena muun muassa ruokailun sekä lapsen kyvyn oppia tulkitsemaan omaa mieltään ja elimistönsä viestejä. Valtakunnallisista varhaiskasvatuksen suunnitelmista, linjauksista ja Rimpelän esittämistä haasteista ja kehittämisenäkökulmista käsin voisi kysyä, pitäisikö meidän puhua varhaiskasvatuksen hyvinvointikasvatuksesta, johon lapsilähtöinen ruokakasvatus kuuluu yhtenä tärkeänä osana.

Lapsilähtöinen ruokakasvatus löytyy lapsen omista kokemuksista

Lapsi kokee, että häntä arvostetaan, hänet hyväksytään omana itsenään, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi ja hän saa vahvistusta terveelle itsetunnolle.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005).

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa eräs varhaiskasvattaja totesi oman ajattelunsa muuttumisesta: *”Mietin työtäni lasten kanssa ja sitä, kuinka erilaisia tilanteita ja suhtautumistapoja on lasten ruokailussa. On vanhan ajan ajatusmaailmaa ja uutta sekaisin ...olen enemmän alkanut miettimään miten omalta osaltani voisin auttaa lapsia, joilla on uusien makujen ja ruoka-aineiden kanssa hankaluuksia.”*. Tämä kommentti kertoo siitä, miten työntekijä on alkanut kiinnostua lasten omista ruokamaailman kokemuksista ja halusi lähteä kehittämään lapsilähtöistä ruokakasvatusta omassa työssään.

Sapere-ruokakasvatuksessa lapsilähtöisyys on toiminnan ydintä. Lapsia innostavaa ja lapsen osallisuutta tukevaa aistimatkaa ruokamaailmaan voidaan tuskin aloittaa ilman lapsen omaa mielenkiintoa ja kokeilunhalua. Kinoksen (2002) mukaan lapsilähtöinen varhaiskasvatus pohjaa lasten mielenkiinnon kohteisiin ja intresseihin ollen jatkuvaa edestakaista liikettä aikuisten ja lasten maailman välillä. Tuossa liikkeessä lapsella on mahdollisuus aikaisempaa paremmin tulla huomioiduksi oman minuutensa ja tietämyksensä aktiivisena luojana. Kinoksen mainitsemaa edestakaista liikettä lasten ja aikuisten ruokamaailman välillä tapahtuu päivittäin, mutta merkille pantavaa on se, miten lapsi tulee nähdyksi ja kuulluksi omassa ruokamaailmassaan. Miten hyvin tunnemme sen? Usein kuulee sanottavan, että kartta ei ole maasto ja siksi maastoon meno voi yllättää monen kartanlukijan. Aikuinen on kykenevämpi liikkumaan noiden kahden maailmojen välillä ja lähtiessään itse tutkimusmatkalle lasten ruokamaailmaan hän voi löytää jotain, jonka huomaa itse kadottaneensa. Löytöretkeilijöitä ovat siis sekä lapset että aikuiset.

Aikuisella on kuitenkin oma tärkeä roolinsa lapsilähtöisen ruokakasvatuksen luomisessa ja kehittämisessä. Jantusen (2011) mukaan lapsilähtöisyys on sitä, että lapsi saa olla lapsi lapsen maailmassa. Aikuinen määrittää rajat ja pitää niistä kiinni huolehtien niistä raameista ja rytmistä, jotka lasta kantavat päivästä toiseen. Sapere-ruokakasvatuksen lähtökohtana on se, että lapsi ollessaan lapsi omassa maailmassaan on arvokas ruokamaailman kokija ja aistija. Aikuisen on oltava tarkka, ettei hän arvota tai kommentoi omista mieltymyksistään käsin lapsen omia mieltymyksiä tai havaintoja. Kasvattajan roolina on kuunnella ja rohkaista lasta kertomaan ja ilmaisemaan omia aistikokemuksiaan. Aikuisen roolina on asettaa myös rajoja ja raameja ruokakasvatukseen.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa aikuinen valitsi tietoisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä lasten ruokakasvatuksen ”oppimateriaaliksi”. Näin aikuinen asetti raamit ja määrittä samalla rajoja oppisisältöihin. Muitakin ruokakasvatuksen rajoja löytyi. Joissakin päiväkodeissa tai kunnissa sovittiin yhdessä vanhempien kanssa, että karamellit ja muut makeat tarjottavat korvataan muulla mukavalla syömisellä tai tekemisellä. Ruokapalvelun kanssa neuvoteltiin välillä lasten sokerin käytöstä sekä esimerkiksi ruisleivän lisäämisestä leipätarjontaan. Aikuisella on siis vastuu siitä, mitä rakennuspalikoita hän tarjoaa lapsille ruokamaailman tutkimusmatkoille. Kasvattajan tehtävänä on olla perillä siitä, missä vaiheessa kukin lapsi on ruokaoppimisessaan: mitä lapsi jo osaa, mistä hän ”tykkää” ja mitä hän haluaa oppia sekä tehdä, mitkä ovat lapsen omat vahvuudet ruokaoppijana ja missä asioissa hän tarvitsee tukea. Näitä asioita oli mahdollista kysyä myös lapselta itseltään. Lisänä on vielä tietysti vanhempien ja perheiden asiantuntijuus omasta lapsestaan.

Lapsen ruokamaailmassa ollaan aina lähellä uuden oppimista

Sapere-ruokakasvatuksen mahdollisuuksia voidaan tarkastella lyhyesti myös kasvatustieteessä vaikuttavaan Vygotskyn lähikehityksen vyöhyketeoriasta käsin (Hännikäinen ja Rasku-Puttonen 2001). Sen mukaan voisi ajatella, että lapsi liikkuu omassa ruokaosaamisessaan vyöhykkeellä, jonka toisessa päässä hän kykenee ja suoriutuu itse osaten ratkaista esimerkiksi sen, kuinka paljon hän ottaa ruokaa lautaselleen. Toisessa päässä tätä ”ruokamaailman vyöhykettä” on se osaamisen alue, johon lapsi yltää aikuisen sekä ikätovereidensa tuen ja osaamisen avulla. Tässä tilanteessa aikuinen voi, edellä mainittuun esimerkkiin palaten, keskustella lapsen kanssa millainen nälkä hänellä on ennekuin lapsi alkaa täyttää lautastaan.

Sapere-ruokakasvatuksessa lähikehityksen vyöhyke voi näkyä myös niin, että lapsi kykenee omin sanoin kuvailemaan jostakin ruoka-aineesta saamiaan aistimuksia (miltä maistuu, minkä värinen tai muotoinen). Hän on jo omaksunut ja oppinut tähän kuvailuun tarvittavia sanoja ja ilmaisutapoja. Oppiakseen lisää tuosta ruoka-aineesta hän tarvitsee toisten apua. Nyt aikuinen voi ”ruokkia” lapsen ajattelua kysymyksin tai antaa lisäideoita ruoka-aineen tutkimiseen. Lapsi voi myös tarvita uusien sanojen omaksumista tai saada kokemusta, miten eri tavoin aistikokemuksia voi ilmaista. Näin lapsen ruokakieli rikastuu, hän etenee oppimisessaan ja siirtää opittua uusiin ruokakokemuksiin ja uudelle ruokakasvatuksen lähikehityksen vyöhykkeelle.

Sapere-ruokakasvatus on tutkimusmatka

Tutkiva ihmettely on lapselle syntymästä saakka luontaista. Tutkiessaan lapsi tyydyttää uteliaisuuttaan ja kokee osallisuutta ympärillään olevaan maailmaan ja yhteisöön. Lapsen oma kokemusmaailma sekä vuorovaikutus muiden lasten ja aikuisten sekä lähiympäristön kanssa toimivat eri-ikäisten lasten oman tutkimisen innoittajina. Lapsi kokee, että hänen tutkiva ihmettelynsä, kysymyksensä, pohdintansa ja toimintansa on merkityksellistä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005).

Lapsista on kiinnostavaa tutkia ruokaa. Esimerkiksi värin perusteella voi pohtia, minkä makuista jokin ruoka-aine on. Greippiin tutustuessaan lapsi voi huomata, että sen maku muuttuu hunajaan kastaessa. Sapere-ruokakasvatuksessa hyödynnetään lapsen luontaista uteliaisuutta ja halua tutkia. Lapsi ohjataan tutkimusmatkalle ruokamaailman saloihin. Lipposen (2012) mukaan tutkiva oppiminen alkaa ihmettelystä ja sen perusajatuksina on, että lapsi voi kysyä, ihmetellä, selittää, hankkia uutta tietoa, keskustella ja vertailla. Tutkivassa oppimisessa lapsia rohkaistaan esittämään omia käsityksiään ja tulkintojaan tutkimisen kohteena olevasta ilmiöstä. Sapere-ruokakasvatuksessa ruoka ja ruokamaailma muodostavat hämmästyttävän laajan ”tutkimuskentän”. Siellä on lähes kaikkea mahdollista ihmeteltävää ja selitettävää.

Kun lapset tutkivat ruokaa, he voivat tilanne tilanteelta tarjoilla kasvattajalle yllättäviä ideoita tai uusia ”tutkimussuuntia”. Kaikki ei aina mene kuten aikuinen ruokakasvattaja on ennalta arvioinut. Eräässä päiväkodissa porkkanan makua vertaillen lapset halusivat kokeilla porkkanaraasteen keittämistä. Lapset arvelivat, että keitetyn raasteen maku saattaisi olla erilainen kuin kokonaisena keitetyn porkkanan. Ruuan tutkimisesta innostunut poika taas halusi kokeilla, tutustuessaan makeaan makuominaisuuteen, miltä banaani maistui ketsupin kanssa. Kokeilunhalu ja uteliaisuus vahvistuivat lasten löytäessä ruokamaailman tutkimisen kautta ja siirtyi myös lasten leikkeihin. Ruuan äärellä saattoi olla useampi salapoliisi tekemässä monimutkaisia kokeita ja tutkimuksia. Lopulta oli vaikea sanoa, mikä oli tutkimista ja mikä leikkiä, sillä se taisi olla molempia.

"Tämä maito on pehmeätä suussa, se lilluu" – ruokailoa puhumalla ruuasta

Pieni lapsi on alusta lähtien kiinnostunut ympäristöstään ja rakentaa kuvaa ympäröivästä maailmasta ja paikastaan siinä. Tässä prosessissa kielen merkitys on keskeinen. Kieli tukee lapsen ajattelutoimintojen kehitystä ja kommunikaation kehitystä merkitysten välittäjänä. Kielen tehtävä ajattelutoimintojen tukena korostuu lapsen kasvaessa, jolloin se liittyy ongelmanratkaisun, loogisen ajattelun ja kuvittelualueille. Kielen hallintaan liittyvät valmiudet ovat perustana oppimisvalmiuksille.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005).

Sapere-ruokakasvatuksessa ruokaan liittyvä ilmaisu on iso osa ruokaoppimista. Saadessaan aistikokemuksia ruuasta lapsella on mahdollisuus löytää varsinainen ruokasanaston kultakaivos. Ruokaa voi kuvata verbien, adjektiivien, substantiivien, numeraalien tai vaikkapa aikaa kuvaavien määreiden avulla. Lapsi oppii vatkamista, leipomista, pilkkomista, kattamista, pesemistä, raastamista ja kylvämistä. Ruuasta löytyy keltaista, pyöreää, pehmeää, vahamaista ja juoksevaa. Ruoka-aineita mitataan monin tavoin ja ruokaa valmistetaan tietty aika tai sitten se tarjoillaan tiettyyn aikaan.

Ruokakaupassa taas voi oppia tunnistamaan hedelmiä, vihanneksia, juureksia, mausteita ja leipiä. Ruokaan liittyy tunteiden ilmaisua, tarinoita, loruja, runoja ja satuja. Kun lapsella ei ole vielä sanoja tai sanallista ilmaisua ruokakokemukselleen, aikuisella on merkittävä rooli lapsen ruokakielen ja ruokapuheen syntymisessä. Lapsen ruokakielen ja -puheen tukeminen haastaa myös aikuiset. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen aikana moni työntekijä totesi oppineensa paljon uudenlaista ruokaan liittyvää ilmaisua myös itse. Lisäksi he alkoivat muutenkin tarkkailla kaikkea muuta ruokakasvatukseen liittyvää puhetta ja ilmaisua.

Kasvattajina tuomme esille omia arvojamme ja asenteitamme puhuessamme ruuasta ja siihen liittyvistä asioista. Lasta muovaa kaikki se, mitä hän aistii ympäristössään ja millainen esikuva aikuinen on ajatuksineen, tunteineen ja tekoineen (Skinnari 2004). Vuorovaikutuksemme ei liity vain puheeseen, se sisältää myös ruumiin kielen, eleet, ilmeet sekä emotiot, jolloin reagoimme kokonaisvaltaisesti koko persoonallamme. Kommunikointitapamme määrittää myös ilmapiiriä (Korkeamäki 2011).

Mitä myönteisemmin puhumme ruuasta, sitä paremmin myös lapset siihen suhtautuvat. Sanoilla, ilmeillä, eleillä ja äänenpainolla aikuiset luovat esimerkiksi päiväkodin ruokailuun ilmapiiriä, jonka lapset havaitsevat ja tuntevat herkästi. *"Oli se jännä huomata, miten paljon muutti jo pelkästään se, että aloimme tietoisesti puhua ruuasta ja näyttää omaa iloamme siitä. Meistä aikuisista ainakin tuntui, että ruokailut sujuivat paremmin kuin ennen"*, sanoi lastentarhanopettaja, joka oli herännyt tarkkailemaan ruokailutilanteiden ruokapuheen ilmapiiriä.

Ruoka-asioista puhuminen voi olla myös vähäistä tai jopa olematonta, jolloin lapsi tulkitsee senkin viestinä. Lapsilla on luontainen tarve ilmaista omaa tekemistään ja ajatteluaan. Voi vain ihmetellä, miten he kokevat ruokakasvatuksen silloin, kun siitä ei ”kuulu” puhetta eikä ilmaisua. Vielä hankalammaksi lapsen kannalta tulee tilanne, jossa ruokapuhe kääntyy kielteiseksi ja tai saa enemmän kielteisiä merkityksiä. Eräässä päiväkodissa kysyttiin lapsilta, mitkä asiat olivat tärkeitä lasten yhteisessä ruokailussa. Eniten lapset ilmaisivat näitä asioista ei-sanan kautta: ei saa puhua ruoka suussa, ei saa huutaa eikä häiritä toisia, ei saa pyöriä tuolilla. Työntekijät totesivatkin, että heidän itsensä oli ensimmäisenä tarkkailtava omaa ilmaisuaan.

Aikuisen ruokapuheesta välittyy myös se, mitä he ajattelevat lapsesta syöjänä ja ruokaoppijana. Lapset tarvitsevat elämänsä ensi hetkistä lähtien hyvän itsetunnon ja -arvostuksen rakentumista myös ruokailijoina ja syömään oppijoina. Lapsi, jonka aikuinen kokee valikoivana syöjänä, ja jonka ruokavalio on kasvattajan mielestä huolestuttavan suppea, on Sapere-ruokakasvatuksessa yhtä täynnä mahdollisuuksia kuin ”hyvinsyövä” lapsi. Hän voi tarvita tukea ja innostamista jo pelkästään siinä, että uskaltautuu haistamaan melko hajutonta kokonaista porkkanaa. Mitä kaikkea lapsi on kokenut ruokamaailmassa matkaillessaan, sitä ei aina tarvitse edes tietää. Tärkeintä on lähteä liikkeelle nykyhetkestä ja siitä, että lapsi kokee olonsa turvalliseksi porkkanan edessä ja uskaltaa ottaa sen käteensä.

Lapset ovat aistimisen mestareita

Lapsi harjoittelee ja oppii erilaisia taitoja, ja kohdatessaan uusia asioita lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005).

Sapere-ruokakasvatuksen yksi ehdoton ”löytö” oli monen työntekijän mielestä ruuan lähestyminen aistimalla. *”Ainahan ne (aistit) on olleet tallella, mutta enpä ole osannut niitä näin tietoisesti käyttää lasten kanssa tässä ruokakasvatuksessa”*, sanoi hankkeeseen osallistunut päiväkodin työntekijä. Lapset nähtiin jopa eräänlaisina mestareina aistimisessaan. Kasvattajat huomasivat, että jotkut lapset haistoivat jopa toistensa vaatteet tai löysivät sipulia suustaan, vaikka se oli toisten voimakkaampien makujen ja ruoka-aineiden joukossa.

Lapsen ensimmäiset seitsemän ikävuotta voidaan nähdä sensomotorisen aistikokemuksen aikana (Ayres 2008). Ayres vertaa pienten lasten aivoja aistimuksia käsittelevään koneeseen, jotka saavat runsaasti aistimuksia muodostaen niistä merkityksiä. Saadessaan aistitiedon lapsi jäsentää ne omaa käyttöönsä varten. Tätä kutsutaan sensoriseksi integraatioksi, jossa ”Aistimukset virtaavat aivoihin kuten purot järveen”. Sensorinen integraatio muodostaa perustan älylliselle oppimiselle ja sosiaaliselle käyttäytymiselle (Ayres 2008).

Miksi lapsia kiinnosti sitten enemmän omenan kaivaminen sormella tai näykkileivän pureminen ympyrän muotoon? Ayres (2008) muistuttaa, että lapsen ajattelu ei toimi abstraktilla tasolla vaan se aktivoituu enemmänkin viehätystä aistikokemuksiin ja kehon liikuttamiseen niiden mukaan. Hänen mukaansa ihminen onkin suunniteltu nauttimaan asioista, jotka edistävät aivojen kehitystä (Ayres 2008). Tämän vuoksi pieni lapsi viehättyy enemmän omenan sormituntumasta kuin siitä aikuisen antamasta suullisesta tiedosta, että hänellä on nyt edessään omena. Ruokailua kuitenkin opetellaan tavalla tai toisella jo siitä lähtien, kun pienet sormet saavat kiinni jostakin, esimerkiksi mielenkiintoisen näköisestä pyöreästä herneestä. Puolivuotias lapsi harjoittelee sensorista integraatiota tarttumalla sormillaan esineisiin ja viemällä niitä suuhun. Silmän ja käden yhteispeliä harjoitellessaan lapsi harjoittaa samalla suun motorikkaa. Lapsella on itse asiassa täydet valmiudet syödä jo itse (Ayres 2008, Arosilta ym. 2012).

Tässä asiantuntijaraportissa on kuvattu monin tavoin ruokakasvatuksen aistiharjoitteita eri-ikäisten lasten kanssa (katso osa II, Ideapankki). Yksi keskeinen Sapere-ruokakasvatuksen tuottama oivallus on, että puhumme yleisesti ensimmäisenä ruuan mausta jättäen vähemmälle huomiolle muut ruuasta saadut muut aistimukset. Tämä on tullut esille varsinkin niiden lasten kohdalla, joilla on työntekijöiden mielestä paljon haasteita ruokaoppimisessaan.

Nelivuotias tyttö tutki paprikaa yhdessä toisten lasten kanssa. Nähdessään punaisen, ison, tuoreen ja kokonaisen paprikan hän kysyi heti ensimmäiseksi: *”Pitääkö minun syödä tätä?”* Kuullessaan, ettei hänen tarvitse maistaa tai syödä paprikaa, tyttö rauhoittui silminnähävästi ja alkoi muiden lasten kanssa katsella, tunnustella, haistella ja kuulostella paprikaa. Paprikasta syntyi elefantti, joka sai mintun lehdistä korvat ja kärsänä toimi paprikan vihreä kanta. Tyttö ”sukelsi” innokkaana aistikokemuksiinsa, mutta aina välillä hän kysyi ja tarkisti, pitikö tieto maistamisen mahdollisuudesta, mutta ei pakosta, paikkansa.

Tämä esimerkki kertoo ensinnäkin sen, että tyttö on oppinut makulähtöisen tavan tutustua ruokaan. Toinen merkitys ”paprikatyttö” tarinalla on se, että se kuvaa Sapere-ruokakasvatuksen perusajatusta eli mahdollisuutta toimia monipuolisesti eri aistikanavia käyttäen arvottamatta niitä millään tavalla. Vaikka lapsi ei pistäisi suuhunsa yhtään marjaa poimiessaan niitä marjapensaasta, hän saa kuitenkin tärkeän tunto-, näkö-, haju- ja jopa kuuloaistikokemuksen marjojen pudotessa sangon pohjalle. Paprikatyttö löysi monipuolisia ja rikkaita aistikokemuksia paprikasta ilman makuaistiakin, ja saattoi iloita oppimastaan.

Sapere-ruokakasvatuksessa on leikkiä

Lapset leikkivät leikkimisen itsensä vuoksi ja parhaimmillaan se tuottaa heille syvää tyydytystä. Lapset eivät leiki oppiakseen, mutta oppivat leikkiessään. Leikki on pikemminkin asenne kuin määrätynlaista toimintaa. Koska leikki on luonteeltaan sosiaalista, vertaisryhmä vaikuttaa merkittävästi leikin kulkuun.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005)

Ruokaan ja ruokakasvatukseen ei helposti mielletä leikkiä. ”Ruualla ei leikitä” on tuttu lause varmaan monen aikuisen ja lapsenkin ruokakasvatuksen ohjenuora. Jos varhaiskasvatuksemme yksi perusta on lapsen leikin kunnioittaminen ja sen merkityksellisyyden ymmärtäminen, voimme tuskin sulkea leikin merkitystä pois ruokakasvatuksestakaan. Tuskin mikään muu kuin ”leikkiminen ruualla” on herättänyt niin paljon keskustelua ja epävarmuutta *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeessa. Haastavaa on ollut myös vetää rajaa sille, millainen leikki on aikuisista hyväksyttävää ja missä tilanteessa. Tähän voi tuskin vastata tässäkään kappaleessa kattavasti ja tyhjentävästi, mutta aiheita voi lähestyä ja pyrkiä ymmärtämään lapsen leikin kehityksen ja leikin merkityksen näkökulmasta.

Pienen lapsen uteliaisuus näkyy seuratessa lasta ja hänen toimintaansa. Lapsi haluaa kosketella, käsittää kaikkea herkeämättömän toimintansa avulla ja saada sitä kautta ympäristö haltuunsa (Helenius ja Korhonen 2011). Piaget’n kehitysteorian mukaan leikki kehittyy aluksi sensomotorisen kauden harjoitteluleikeissä. Tuolloin lapsi käsittelee esineitä mielihyvän ja osaamisen ilon vuoksi (Hännikäinen ja Rasku-Puttonen 2001). Voimme helposti nähdä, kuinka innokkaasti 1-vuotias lapsi tarttuu yleensä ruokaan. Hän tuskin ajattelee pitäessään kädessään ensimmäistä kertaa näkkileivän palaa, että tämä on ruokaa. Hänelle se on mielenkiintoinen käsissä ja suussa karhealta tuntuva materiaali, josta lähtee makuja suussa. Tuskinpa hän siinä vaiheessa ajattelee myöskään tekevänsä Sapere-ruokakasvatukselle tyypillistä harjoitetta, mutta itse asiassa taaperoiäinen tekee juuri tuota. Hänen kaikki aistinsa ovat hereillä ja näkkileipä valmiina käsiteltäväksi ja tutkittavaksi. Aikuinen voi nähdä tilanteessa lapsen syömisen, mutta Piaget’n mukaan siinä voisi olla meneillään sensomotorisen kauden harjoitteluleikki.

Sensomotorisen kauden jälkeen tulee Piaget’n kehitysteorian mukaan esioperationaalisen kausi symbolileikkeineen. Symbolileikissä lapsi kuvaa maailmaansa mielikuvien kautta (Hännikäinen ja Rasku-Puttonen 2001). Heleniuksen ja Korhosen (2004) mukaan lapselle on syntynyt kuvittelun kyky, jonka avulla hän voi suunnitella tulevaisuutta tai pohtia mennyttä, luoda mielikuvia ja toimia niiden voimalla. Heidän mukaansa banaani tai suihkun suutin voi olla lapselle puhelin. Tämä kuvittelun kyky voi näkyä esimerkiksi ananaksen kohdalla. Ananaksella on mielenkiintoinen ulkomuoto ja

sen voi nähdä vaikka valaana, jolla oli vihreä pyrstö. Ylöspäin käännettynä ananaksesta tulee mieleen peikko, jos sille laitetaan vielä viikunasta korvat. Symbolileikistä innostuva aikuinen keksii laittaa sille vielä aurinkolasit ”silmille”, niin lopputuloksena voisi olla vaikka irokeesitukan leikannut rock-laulaja.

Symbolileikin tietyssä vaiheessa leikkiin alkaa tulla järjestelmällisyyttä ja todellisuuden jäljittelyä. Lapset alkavat leikkiä yhdessä eriyttäen rooleja sekä sopien niistä. (Hännikäinen ja Rasku-Puttonen 2001). Roolileikit mielletäänkin ehkä helpoiten ruokakasvatukseen kuuluvaksi, sillä kotileikki, hoivaleikit, kauppaleikki, ulkoleikki ym. pitävät sisällään monenlaisia ruokaleikkejä kuten ruuan hankintaa, valmistusta, ja ruokailua. Kivistä syntyy lihapullia ja hiekasta kakkuja. Sapere-ruokakasvatuksessa edellä mainitut tärkeät ja perinteiset roolileikit voivat rikastua lisää: lapset voivat olla tutkimusmatkailijoita, salapoliiseja, kemistejä tai maanviljelijöitä. Lauluissa, riimeissä, runoissa, loruissa, saduissa ja tarinoissa elävät myös ruoka-aineet sellaisinaan. Kasvislaulu, satu piparkakkupojasta tai hedelmäsalaatti-ryhmäleikki kertovat ruuan ominaisuuksista ja synnyttävät lasten mielissä moninaisia mielikuvia.

LÄHTEET:

Arosilta H, Lähteenmäki U, Ruottinen S. Minä syön itse. Sormiruokailun käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki 2012.

Ayres A. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus, Jyväskylä 2008.

Helenius A, Korhonen R. Leikin kehitys ja aikuisen tehtävät leikin ohjauksessa. Teoksessa Leikin aika. Lastentarhanopettajaliiton julkaisu 2004.

Helenius A, Korhonen R. Leikistä kieleen. Teoksessa Nurmilaakso M ja Välimäki A (toim.) Lapsi ja kieli - Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Opas 13. Unigrafia Oy – Yliopistopaino, Helsinki 2011.

Hännikäinen M, Rasku-Puttonen H. Piaget'n ja Vygotskin merkitys varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Karila K, Kinos J, Virtanen J. (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. PS-kustannus, Jyväskylä 2001.

Jantunen M. Lapsilähtöinen kasvatus. Teoksessa Jantunen T, Laitela R (toim.) Lapsilähtöinen esiopetus. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki 2011.

Kinos J. Kohti lapsilähtöisen varhaiskasvatuksen teoriaa. Kasvatus 2002: 33 (2), 119-132.

Koistinen A, Ruhanen L. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylä 2009.

Korkeamäki R-L. Kieli ja vuorovaikutus oppimisympäristöissä. Teoksessa Nurmilaakso M, Välimäki A-L (toim.) Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Opas 13. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Unigrafia Oy, Helsinki 2011.

Lipponen L. Tutkiva oppiminen varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala E, Turja L (toim.): Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-Kustannus, Jyväskylä 2012.

Mustonen S, Tuorila H. Makukoulu: Makuoppituntien soveltaminen, Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille. Sitra 2008.

Rimpelä M. Hyvinvointioppiminen ja kehitysyhteisön vahvistaminen perusopetuksen haasteena. 2009. http://www.peda.net/img/portal/2050527/Rimpela_tautamuistio_5_10_2009.pdf?cs=1295606420 (18.10.2013)

Sapere Association. Methological guide for awakening the sense of taste. Bryssel 2002.

Sapere Association. <http://sapere-asso.fr/> (3.10.2013)

Skinnari S. Pedagoginen rakkaus. PS-Kustannus: Jyväskylä 2004.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:9.

Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56.

3.3 Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen

Pauliina Ojansivu ja Mari Sandell

Suomessa koetaan, ettei perinteinen ravitsemuskasvatus yksinään riitä vaan se tarvitsee rinnalleen uusia luovia terveellisiä elintapoja tukevia menetelmiä (Nurttila 2003, Tuomasjukka ym. 2010). Esimerkiksi turkulaisilla lapsiperheillä tehdyssä tutkimuksessa ainoastaan 15 prosenttia kyselyyn osallistuneista perheistä kertoi saavansa tietoa ruuasta ja ravitsemuksesta terveydenhuollon kautta (Ojansivu 2013). Tästä syystä on ajankohtaista pyrkiä tunnistamaan tekijöitä, jotka tukevat lasten ruokailutottumusten kehittymistä terveyden kannalta edulliseen suuntaan. Lisäksi tarvitaan uusia lähestymistapoja lasten ja perheiden ravitsemukseen. Aistipohjainen Sapere-ruokakasvatus on yksi tällainen sovellus, jota voitaisiin käyttää lasten ravitsemuksen edistämiseksi. Tässä kappaleessa peilataan varhaiskasvatukseen suunnattua aistipohjaista Sapere-ruokakasvatusta olemassa olevaan lasten ruokakäyttäytymiseen ja makumieltymyksiin liittyvään tutkimusnäyttöön.

Lasten ruoan valinta

Lapsilla on rajallinen mahdollisuus vaikuttaa ruokavalintoihin, sillä vanhemmat vastaavat raaka-aineiden ja ruokien saatavuudesta kotona sekä tarjoavat mahdollisuuksia toistuviin maistamiskertoihin. He myös näyttävät esimerkkiä omalla ruokakäyttäytymisellään (Søndergaard ja Edelenbos 2007). Lisäksi päiväkotij- ja kouluoloissa ruokapalvelu vastaa ruokien saatavuudesta ja tutustumismahdollisuuksista. Lapset kuitenkin päättävät itse syödäkö ruoka ja paljonko sitä syödään. Tasapainoiseksi ja terveelliseksi rakennettu ruoka edistää lasten terveyttä ainoastaan, mikäli se tulee myös syötyä.

Lasten ruoan valintaa voidaan kuvata kolmen kohdan kautta: motivaatio, kyky käsitellä ruokaan liittyvää tietoa sekä raaka-aineiden ja ruokien saatavuus. Motivaatiotekijöihin lukeutuva makumieltymys ennustaa lasten ruoan valintaa ja hyväksyntää parhaiten (Brug ym. 2008). Vanhempien ja lasten ruoan valintamotivaatioiden välillä on havaittu merkittävää samankaltaisuutta, mutta lasten ruoanvalintaa on vaikea mitata tieteellisesti (Brown ja Odgen 2004). Suomalaisilla aikuisilla tärkeimpiä ruoan valinnan motivaattoreita ovat ruoan aistittava laatu, terveellisyys ja hinta. Näiden lisäksi ruoan valintaan vaikuttavat ruoan helppous, luonnollisuus ja painonhallintaa tukevat ominaisuudet (Pohjanheimo 2010). Turkulaisten lapsiperheiden vanhemmille keskeisimmät motivaatiotekijät perheelleen ruokaa hankkiessa olivat ruoan aistittavat ominaisuudet ja terveellisyys. Jokseenkin tärkeäksi luokiteltiin ruoan luonnollisuus ja valmistamisen helppous. Ruoan hintaa, sen vaikutusta vireyteen ja mielialaan sekä ruoan eettisyyttä pidettiin keskitärkeinä (Ojansivu 2013).

Yhtenä syynä lasten ravitsemussuositusten ja todellisen ruoan käytön väliseen kuiluun voidaan pitää sitä, että ruoan aistittavat ominaisuudet ja makumieltymykset ovat usein terveellisyyttä tärkeämpiä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä sekä aikuisilla että lapsilla. Tästä syystä on keskeistä ymmärtää, miten makumieltymykset kehittyvät lapsuudessa ja miten niiden muodostumiseen voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa.

Makumieltymysten ohjaaminen

Ruokaan liittyvät makumieltymykset ovat osittain synnynnäisiä ja geneettisiä (Ventura ym. 2013), mutta ympäristötekijät muokkaavat niitä (Breen ym. 2006). Erilaisista mauista voidaan oppia pitämään (Brug ym. 2008). Koska lasten ruoan hyväksyntää ennustaa parhaiden mieltymys kyseiseen ruokaan, makumieltymyksen muokkaaminen tai jo niiden syntymiseen vaikuttaminen voisi olla tehokas keino parantaa lasten ravitsemusta. Makumieltymyksen syntymistä terveellisiä ruoka-aineita kohtaan voidaan pyrkiä edistämään. Makeus (Ventura ja Mennella 2011) ja suolaisuus (Stein ym. 2012) ovat lapselle suhteellisen helposti lähestyttäviä. Kasvis-, marja- ja hedelmäryhmän tuotteiden happamuus ja karvaus ovat haasteellisia makuominaisuuksia, joihin totuttelu vaatii enemmän kärsivällisyyttä.

Tiedämme, että maun mieltymys on voimakkaasti yhteydessä sen tuttuuteen (Pliner ja Hobden 1992, Tuorila ym. 2001, Mustonen ym. 2012, Bevelander ym. 2012) ja lapsilla on luontaisesti taipumus asennoitua epäluuloisesti uutta ruokaa kohtaan (katso kappale 2.3). Useasti toistuvat maistamiskerrat ovat avain uuden maun hyväksymiselle ja makumieltymyksen syntymiselle (Wardle ym. 2003, Mennella ym. 2008, Caton ym. 2012). Maistamiskertoja tarvitaan kuitenkin useita ja tarvittavien maistamiskertojen määrä saattaa vaihdella yksilöittäin. Osa lapsista on epäluuloisempia ja haluttomampia syömään ennalta tuntematonta ruokaa kuin toiset (Pliner ja Hobden 1992). Myös lasten ravitsemussuosituksissa (Hasunen ym. 2004) suositellaan usean maistamismahdollisuuden tarjoamista: tarvitaan keskimäärin 10–15 maistamiskertaa makumieltymyksen syntymiseen. Tämä vaatii vanhemmalta tai muulta lasta kasvattavalta kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Lisäksi lapsi saattaa kieltäytyä kokonaan maistamasta ja tällöin ei maistamiskertojakaan kerry.

Lasten makumieltymysten syntyyn voidaan yrittää vaikuttaa monin eri keinoin. Tällaisia keinoja ovat mm. lasten ruokailun kontrollointi, maistamisesta palkitseminen ja ruokailuesimerkin tarjoaminen. Kontrolloinnilla tarkoitetaan sitä, että tiettyjen ruokien ja ruoka-aineiden syöntiä tai syödyn ruoan määrää kokonaisuudessaan saatetaan rajoittaa. Toisaalta lapsia saatetaan painostaa syömään joko ylipäättään enemmän tai terveydelle edulliseksi miellettyjä ruokia (Scaglioni ym. 2008). Ruokailun kontrollointi kuitenkin häiritsee lapsen oman säätelyn kehittymistä. Mikäli lapsen pitää syödä omaa

näläntuntemustaan vastaan, nälän ja kylläisyyden tunteminen ja tunteen kuuntelu vähenee (Birch ym. 2001), mikä altistaa muun muassa ylipainolle (Birch ym. 2003).

Lasten on havaittu syövän vähemmän terveydelle edullisia hedelmiä ja vihanneksia, jos ruokailua kontrolloidaan tarkasti (Wardle ym. 2005, Galloway ym. 2005, Gregory ym. 2011). Lapset, joiden ruokailua rajoitetaan jatkuvasti, ovat todennäköisemmin ylipainoisia, saavat ruuasta enemmän rasvaa (Faith ym. 2004), syövät useammin vasten nälän tunnetta ja heidän päivittäinen kokonaisenergian saantinsa on suurempaa (Birch ym. 2003) kuin niillä lapsilla, joiden ruokailua rajoitetaan vähemmän tai ei lainkaan. Toisaalta syömään painostaminen saattaa aiheuttaa hyvin pitkäaikaisen vastenmielisyyden tunteen kyseistä ruokaa kohtaan (Batsell ym. 2002). Jopa lievä painostus lisää negatiivisten kommenttien määrää tarjotusta ruuasta ja laskee lasten halukkuutta syödä kyseistä ruokaa (Galloway ym. 2006). Osalla lapsista painostus lisää syödyn ruoan määrää jonkin verran, mutta mieltymys siihen laskee. Näin ollen pitkän aikavälin tulos on epäedullinen (Galloway ym. 2006). Ruokailun kontrolloinnin vaikutuksia arvioidessa, syy-seuraus -suhde ei välttämättä ole yksiselitteistä. Ruokailu on saattanut aina olla vaikeaa niille lapsille, joita painostetaan syömään. On kuitenkin mahdollista, että ne lapset, joita painostetaan syömään, syövät vähemmän, koska heitä on painostettu syömään (Vereecken ym. 2010).

Palkitsemisen käytöstä maistamisrohkaisijana on saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia (Newman ja Taylor 1992, Wardle 2003, Horne 2011). Hornen (2011) mukaan palkitseminen pienillä esineillä, tarroilla ja vastaavilla on tehokas rohkaisija. Saattaa kuitenkin käydä niin, että lasten mieltymys palkintoon kasvaa enemmän kuin mieltymys ruokaan (Newman ja Taylor 1992). Palkitseminen voi myös vähentää pelkäästä toistuvasta maistamisaltistuksesta johtuvaa makumieltymyksen syntyä (Wardle ym. 2003).

Kirjallisuuden mukaan toisen ihmisen esimerkki terveellisestä ja monipuolisesta syömisestä on huomattavasti tehokkaampi lasten ruokavalion muokkaaja kuin ruokailun kontrollointi tai palkitseminen (Brown ja Odgen 2004). Esimerkki lisää lasten halukkuutta maistaa kyseistä ruokaa (Brug 2008). Vaikka vanhempien ruokakäyttäytyminen on pienillä lapsilla tärkeä esimerkin lähde (Cooke ym. 2006, Pearson ym. 2009), niin tehokkaimmaksi roolimalliksi on havaittu mahdollisimman samankaltainen henkilö kuin kohdehenkilö itse on (Frazier ym. 2012). Tämän perusteella esimerkiksi päiväkotia tai muu kodin ulkopuolinen hoitopaikka, missä on muita samanikäisiä lapsia, voisi olla rohkaiseva ympäristö uutuudenpelkoiselle lapselle tutustua uusiin ruokiin ja makuihin.

Lasten ruokailun kontrollointi ja palkitseminen eivät ole siis tehokkaita lasten makumieltymyksen ohjaamiskäytäntöjä vaan saattavat jopa johtaa ei-toivottuun

tulokseen (Newman ja Taylor 1992, Galloway ym. 2006). Tehokkaimmat kirjallisuudessa esitetyt makumieltymyksien syntyä edistävät tekijät ovat esimerkin eli roolimallin tarjoaminen (Frazier ym. 2012) ja toistuvien maistamiskertojen (Wardle ym. 2003, Mennella ym. 2008, Caton ym. 2012) yhdistäminen. ”*Tee kuten minä teen, eikä tee niin kuin sanon*”. (Brown ja Odgen 2004). Lapsilähtöinen lähestyminen ruokaan voisi kannustaa ja rohkaista lapsia maistamaan uusia ruokia.

Sapere-menetelmän vaikuttavuus koululaisilla

Alkuperäisen koululaisille suunnatun Sapere-menetelmän vaikuttavuutta on tutkittu mm. Ruotsissa, Ranskassa ja Suomessa. Ruotsissa sekä makukouluun osallistuneet 12-vuotiaat oppilaat että koulun henkilökunta kertoivat oppilaiden maistavan kokeilun jälkeen rohkeammin uusia ruokia kuin ennen. Oppilaat olivat kiinnostuneita makukoulutunneista ja ruuasta ja he uskoivat oppimastaan olevan hyötyä jatkossakin. Myös henkilökunta kertoi olevansa halukas toteuttamaan Sapere-makukoulun kaltaista uudenlaista oppimista myös kokeilun jälkeen (Jonsson ym. 2005). Sapere-menetelmän mukainen makukoulu vähensi oppilaiden ennakkoluuloista asennetta ja pelkoa uutta ruokaa kohtaan eli ruokaan liittyvää neofobisuutta sekä lisäsi halukkuutta maistaa uusia ruokia sekä Ranskassa että Suomessa tehdyissä tutkimuksissa (Reverdy ym. 2008, Mustonen ja Tuorila 2010). Lisäksi makukoulussa mukana olleiden koululaisten maistamien ruokien lukumäärä kasvoi makukoulun aikana kun taas verrokkikoululaisten vastaava luku pysyi muuttumattomana (Mustonen ja Tuorila 2010). Makukoulu paransi hieman oppilaiden kykyä tunnistaa makuja ja hajuja sekä luonnehtia ruokia (Mustonen ym. 2009). Eri maissa tehtyjen tutkimusten tulosten samansuuntaisuuden perusteella voi myös arvioida, että vaikutukset eivät ole ruokakulttuurisidonnaisia.

Sapere-menetelmän vaikutukset olivat selkeästi voimakkaampia ja vaikutukset pidempiaikaisia nuoremmilla kuin vanhemmilla koululaisilla (Reverdy ym. 2008, Mustonen ym. 2009, Mustonen ja Tuorila 2010). Sapere-menetelmän tarjoamien hyödyllisten vaikutusten tehostamiseksi on ollut perusteltua kehittää menetelmää koululaisia nuorempien lasten tarpeita vastaavaksi, kuten Suomessa on tehty.

Varhaiskasvatuksen aistipohjainen Sapere-ruokakasvatus makumieltymyksien ohjaajana

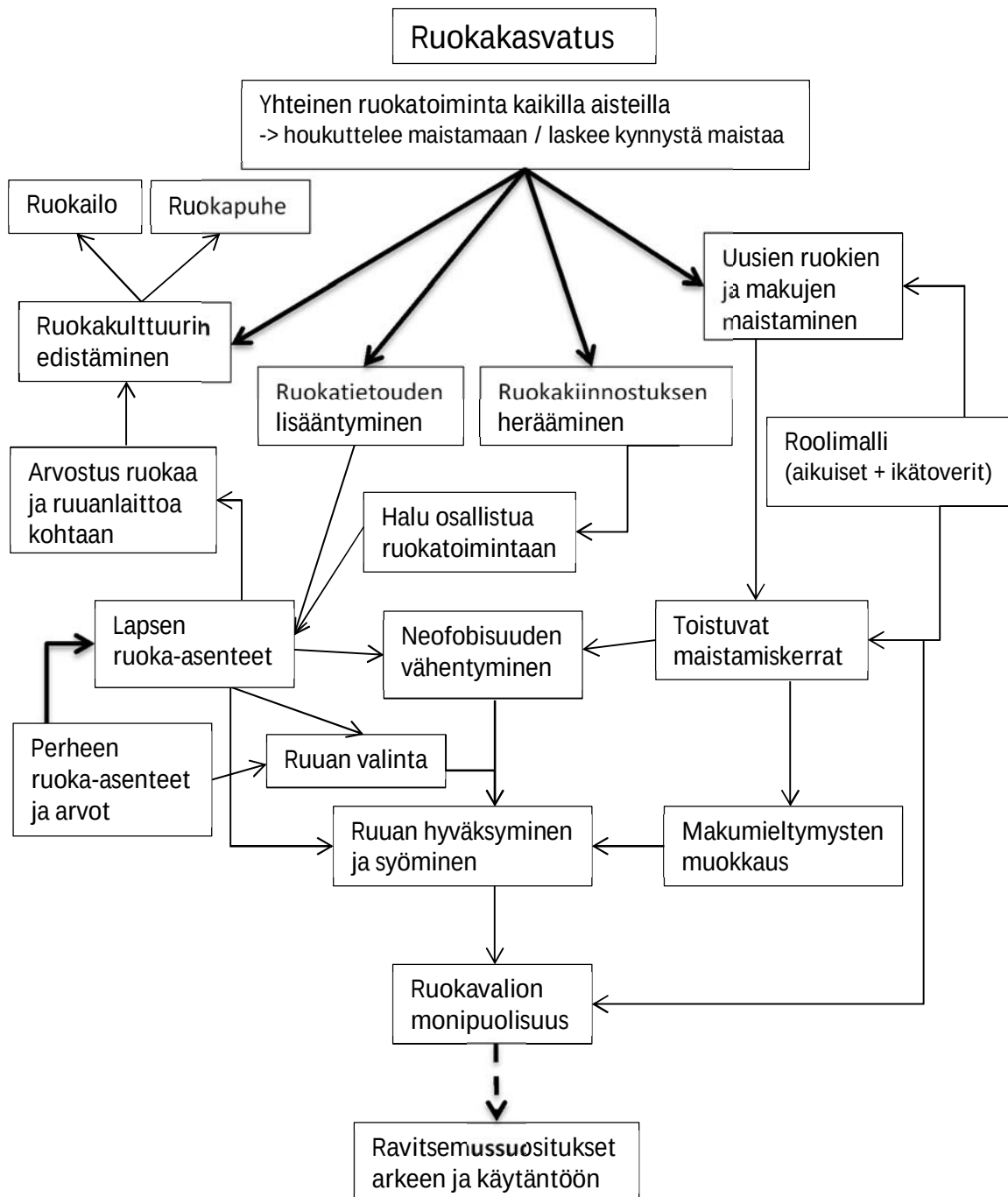
Ruokakasvatus terminä vaihtelee eikä sille ole vielä tarkkaa yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Kansainvälisessä kirjallisuudessa esiintyy termeinä *taste education*, *food education*, *sensory education* jne. Menetelmät eroavat toisistaan ja termit ymmärretään toistaiseksi eri toimijoiden kesken hieman erilailla, mutta linkittyvät toisiinsa ja eroavat *nutrition education*-termistä. Suomalaisesta varhaiskasvatuksen Sapere-ruokakasvatuksesta ei ole vielä toistaiseksi kansainvälisiä tieteellisiä julkaisuja,

mutta opinnäytetöitä aiheesta on tehty muutamissa suomalaisissa yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Opinnäytetöiden tulokset ovat olleet myönteisiä Sapere-ruokakasvatuksen soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen (Kalliomäki ja Kauhanen 2010, Levä 2011, Siitonen 2011). Aktiivinen osallistuminen ja yhteinen ruokatoiminta edistävät ennakoluulottoman asenteen kehittymistä ruokaa kohtaan (Ojansivu 2013). Veinin (2013) mukaan lasten osallisuutta Sapere-ruokakasvatuksessa ruokaan ja ruokakasvatukseen tulisi kuitenkin painottaa nykyistä enemmän. Opinnäytetöistä saatuja tuloksia on hyödynnetty muun muassa menetelmän kehitystyössä. Esimerkiksi Nevalan (2011) opinnäytetyössä kehitettiin päiväkotien käyttöön elintarvikkeiden hankintaa helpottava pedagoginen ruokalista (ks. luku 8).

Varhaiskasvatukseen suunnattu aistipohjainen ruokakasvatus sopii myös kansainvälisen tieteellisen kirjallisuuden havaintoihin lasten ruokakäyttäytymisestä. Se pyrkii edistämään ruokakulttuuria ja herättämään lasten kiinnostuksen ruokaa kohtaan. Samaan ruokaan voidaan tutustua monen eri toiminnan kautta, jolloin toiminnot houkuttelevat toistuviin maistamiskertoihin. Tämän perusteella hyvin suunniteltu ja ohjattu ruokakasvatustoiminta antaa työkalun lasten ruoka-asenteiden ja makumieltymysten muokkaamiseen (roolimallin ja toistuvien maistamiskertojen yhdistelmä, yksilöllisyys ja lapsentahtisuus) ja sitä kautta ruokavalion monipuolistumiseen (kuvio 3.3.1). Lisäksi se lisää toiminnan lomassa käytännönläheistä tietoa ruoasta ja sen alkuperästä. Ruoan kasvattamisen ja sitä kautta tulevan alkuperätietoisuuden on huomattu lisäävän 6–9-vuotiaiden lasten halukkuutta maistaa itse kasvatettuja kasviksia (Morris ym. 2001). Kasvimaan hoidon on havaittu lisäävän lasten syömien kasvien määrää lounaalla kun verrataan niihin lapsiin, jotka eivät osallistuneet kasvatustoimintoihin (Parmer ym. 2009).

Vaikka kirjallisuuden perusteella aistipohjainen ruokakasvatus näyttää olevan tehokas työkalu makumieltymysten muokkaamiseen ja ruokavalion monipuolistumiseen, se ei automaattisesti takaa parempaa ravinnonsaantia lapsille. Lasten terveyttä ja ravitsemusta ajatellen ruokakasvatusta tulisi käyttää nimenomaan ravitsemussuositusten mukaisen ravinnon saannin edistämiseen, kuten vihannesten, hedelmien, marjojen ja kalan syömisen lisäämiseen. Myöhemmin lasten kasvaessa ruokakasvatus voitaisiin yhdistää ravitsemuskasvatukseen. Ravitsemuskasvatuksessa taas voidaan hyödyntää ruokakasvatuksen luomaa tiedollista pohjaa ruuista ja ruoka-aineista, jolloin suositukset olisi helpompi tuoda käytäntöön ja jokapäiväiseen arkeen. Lisäksi ruokakasvatuksen yhtenä keskeisenä tavoitteena on auttaa päiväkoteja ja lapsia löytämään yhdessä syömisen ruokailon sekä opettaa lapsille ruokapuhetta, kuten mitä lautaselta löytyy, mitä aistimuksia ruoka antaa jne. Yhdessä syöminen edistää yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunnetta ja siten se voisi edistää lasten henkistä hyvinvointia. Lisäksi yleisesti ruuasta ja ruokailusta puhuminen herättää varhaiskasvatuksen henkilökunnan pohtimaan ruokailukäytäntöjä, mikä voi auttaa

löytämään ratkaisuja oman lapsiryhmän ruokailun pulmiin, esimerkiksi ruokarauhan löytymiseen.



Kuvio 3.3.1. Ruokakasvatuksen käsitekartta. Parhaimmillaan ruokakasvatus tukee lasten ruoka-asenteiden muodostumista, vähentää uutuudenpelkoa, muokkaa makumieltymyksiä ja monipuolistaa lasten ruokavaliota. Katkoviivalla on esitetty teoria siitä, että ruokakasvatusta voitaisiin hyödyntää yhdessä ravitsemuskasvatuksen kanssa edistämään ravitsemussuositusten siirtymistä käytäntöön (Ojansivu 2013)

LÄHTEET:

- Batsell WR, Brown AS, Ansfield ME, Paschall GY. "You will eat all of that!": a retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite* 2002;38(3):211-9.
- Bevelander KE, Anschütz DJ, Engels RC. The effect of a fictitious peer on young children's choice of familiar v. unfamiliar low- and high-energy-dense foods. *Br J Nutr* 2012;1-8.
- Birch LL, Fisher JO, Davison KK. Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *Am J Clin Nutr* 2003;78(2):215-20.
- Birch LL, Fisher JO, Grimm-Thomas K, Markey CN, Sawyer R, Johnson SL. Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite* 2001;36(3):201-10.
- Breen FM, Plomin R, Wardle J. Heritability of food preferences in young children. *Physiol Behav* 2006;88(4-5):443-7.
- Brown R, Ogden J. Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Educ Res* 2004;19(3):261-71.
- Brug J, Tak NI, te Velde SJ, Bere E, de Bourdeaudhuij I. Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *Br J Nutr* 2008;99 Suppl 1:S7-S14.
- Caton SJ, Ahern SM, Remy E, Nicklaus S, Blundell P, Hetherington MM. Repetition counts: repeated exposure increases intake of a novel vegetable in UK pre-school children compared to flavour-flavour and flavour-nutrient learning. *Br J Nutr* 2012;1-9.
- Cooke L, Carnell S, Wardle J. Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006;3:14.
- Faith MS, Scanlon KS, Birch LL, Francis LA, Sherry B. Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obes Res* 2004;12(11):1711-22.
- Frazier BN, Gelman SA, Kaciroti N, Russell JW, Lumeng JC. I'll have what she's having: the impact of model characteristics on children's food choices. *Dev Sci* 2012;15(1):87-98.
- Galloway AT, Fiorito LM, Francis LA, Birch LL. 'Finish your soup': counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite* 2006;46(3):318-23.
- Galloway AT, Fiorito L, Lee Y, Birch LL. Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are "picky eaters". *J Am Diet Assoc* 2005;105(4):541-8.
- Gregory JE, Paxton SJ, Brozovic AM. Maternal feeding practices predict fruit and vegetable consumption in young children. Results of a 12-month longitudinal study. *Appetite* 2011;57(1):167-72.
- Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Langström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11.
- Horne PJ, Greenhalgh J, Erjavec M, Lowe CF, Viktor S, Whitaker CJ. Increasing pre-school children's consumption of fruit and vegetables. A modelling and rewards intervention. *Appetite* 2011;56(2):375-85.

- Jonsson IM, Ekström MP, Gustafsson BI. Appetizing learning in Swedish comprehensive schools: an attempt to employ food and tasting in a new form of experimental education. *International Journal of Consumer Studies* 2005;29:78-85.
- Kalliomäki E ja Kauhanen M. Sapere ja kasvatuskumppanuus Sapere-menetelmän toteuttaminen varhaiskasvatuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2010.
- Levä H. ”Jauho näyttää ihan lumelta!” Lasten kokemuksia Sapere-menetelmästä päiväkodin ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2011.
- Mennella JA, Nicklaus S, Jagolino AL, Yourshaw LM. Variety is the spice of life: strategies for promoting fruit and vegetable acceptance during infancy. *Physiol Behav* 2008;94(1):29-38
- Morris J, Neustadter A & Zidenberg-Cherr S. Firstgrade gardeners more likely to taste vegetables. *Cal Agr* 2001;55: 43–46.
- Mustonen S, Oerlemans P, Tuorila H. Familiarity with and affective responses to foods in 8-11-year-old children. The role of food neophobia and parental education. *Appetite* 2012;58(3):777-780.
- Mustonen S, Rantanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference* 2009;20: 230–240.
- Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year-old children. *Food Quality and Preference* 2010;21: 353–360.
- Nevala K. Sapere –pedagoginen ruokalista ruokapalvelussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2011.
- Newman J, Taylor A. Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *J Exp Child Psychol* 1992;53(2):200-16.
- Nurttila A. Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Teoksessa: Fogelholm M, toimit. Ravitsemuskasvatus lapsiperheissä. 2. painos 2003: 99–142.
- Ojansivu P. Ruokakasvatus ja päiväkotikäisten lasten ruokakäyttäytyminen. ProGradu-tutkielma. Turun yliopisto 2013.
- Parmer S, Salisbury-Glennon J, Shannon D, et al. School gardens: an experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among secondgrade students. *J Nutr Educ Behav* 2009;41: 212–217.
- Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr* 2009; 12(2):267-83.
- Pliner P, Hobden K. Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite* 1992;19(2):105-20.
- Pohjanheimo T. Sensory and non-sensory factors behind the liking and choice of healthy food products. Väitöskirja. Turun yliopisto 2010.
- Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite* 2008;51(1):156-65.
- Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *Br J Nutr* 2008: 99 Suppl 1:S22-5.
- Siitonen, Jenni. Aistiharjoitteet leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisen apuna. Liikkeenjohdon koulutusohjelma. Laurea ammattikorkeakoulu 2011.

Stein L, Cowart B, Beauchamp G. The development of salty taste acceptance is related to dietary experience in human infants: a prospective study. *Am J Clin Nutr* 2012; 94:123–9.

Søndergaard HA, Edelenbos M. What parents prefer and children like – Investigating choice of vegetable-based food for children. *Food Quality and Preference* 2007; 18: 949–962.

Tuomasjukka S, Kyllönen J, Ketola M, Lagström H, Aromaa M. Toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen: Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. *Duodecim* 2010:1295-1302.

Tuorila H, Lähteenmäki L, Pohjalainen L, Lotti L. Food neophobia among the Finns and related responses to familiar and unfamiliar foods. *Food Quality and Preference* 2001: p. 29–37.

Veini T. Lasten kokemuksia ruokailutilanteesta. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto 2013.

Ventura A, Mennella J. Innate and learned preferences for sweet taste during childhood. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2011; 14:379–384.

Ventura A, Woreb J. Early Influences on the Development of Food Preferences. Review. *Current Biology* 2013; 23, R401–R408.

Vereecken C, Rovner A, Maes L. Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption. *Appetite* 2010; 55(3):589-96.

Wardle J, Carnell S, Cooke L. Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: how are they related? *J Am Diet Assoc* 2005; 105(2):227-32

Wardle J, Herrera ML, Cooke L, Gibson EL. Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57(2):341-8.

3.4 Makukouluoppitunnit – kokemuksia alakoulusta

Olli-Matti Komonen

Varhaiskasvatukseen sovelletusta Sapere-menetelmästä on innostuttu myös alakoululuissa, joissa ruoan tutkimisesta kaikkien aistien avulla käytetään nimitystä ”Makukoulu”. Opettajien kiinnostuttua Sapere-ruokakasvatuksesta Jyväskylän Keljon koulussa toteutettiin kuuden opetuskerran makukoulujakso keväällä 2013. Makukoulussa tutustuttiin Sapere-menetelmää käyttäen erilaisiin ruoka-aineisiin ja valmistettiin pienissä ryhmissä välipalat, joissa korostui eri aistien hyödyntäminen. Makukoulutuntien aiheena olivat näkö-, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaistit sekä viimeisellä kerralla kaikki aistit yhdessä. Makukouluun osallistui yksi koulun kuudes luokka, yhteensä 23 oppilasta. Makukoulu toteutettiin yhteistyössä koulukeittiön ja kouluruokailusta vastaavan Kylän Kattauksen kanssa. Oppitunteja aiheeseen käytettiin yhteensä kaksitoista, jonka lisäksi aiheista keskusteltiin muun opetuksen ja kouluruokailujen ohessa.

Makukoulun suunnittelu, toteutus ja palaute on kuvattu yksityiskohtaisesti Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä (Rautakoski 2013). Opinnäytetyö on hyödyllinen luettavaksi kaikille koulussa lasten ruokakasvatuksessa mukana oleville. Makukoulun järjestämisestä saatuja kokemuksia ja ideoita voidaan hyödyntää kouluissa, myös esikouluissa, lasten ruokakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Makukoulun toteuttaminen – oma välipala kaikin aistein

Vaikka välipalojen valmistaminen muistutti paljon seitsemännellä luokalla alkavaa kotitalous-oppiainetta, antoi makukoulu monia käsittelymahdollisuuksia nimenomaan alakoulun luokanopetuksessa. Koska luokanopetuksessa oppiaineiden integrointi ja aihekokonaisuuksien monipuolinen opettaminen on luonnollista, linkittyi makukoulukin kokonaisvaltaiseksi osaksi opetusta.

Oppilaiden hienosti viimeistelemät välipalaleivät osoittivat kuudesluokkalaisten olevan jo erittäin taitavia kauniiden annosten viimeistelijöinä. Vaikka näköaistin korostaminen oli vain yhden kaksoistunnin erityisteema, siirtyi se automaattisesti osaksi jokaista makukouluoppituntia. Oppilaat kokivat tärkeäksi ruoka-annoksensa ulkonäön ja olivat valmiita näkemään vaivaa yksityiskohtaisessa esillepanossa houkuttelevuuden lisääjänä. Poikkeuksetta kuvaamataidossa ja käsityöissä menestyvät oppilaat erottuivat taidoissaan myös välipalojen valmistamisessa.

Makukoulu herättää keskustelemaan ruuasta

Makukoulu nostatti 12–13-vuotiaissa oppilaissa esiin runsaasti kysymyksiä pinnalla olevista ravintoon ja ruokaan liittyvistä asioista. Kun muutoinkin koulussa oli keskusteltu hiilihydraattien, proteiinien, kuitujen, rasvojen ja muiden ravintoaineiden merkityksestä ja tehtävistä, tuntui välipaloissa käytettävien raaka-aineiden konkreettinen käsittely ja pilkkominen yllättävän tärkeältä. Tätä kautta vahvistui käsitys siitä, mistä ruoka-aineesta mitäkin ravintoympyrän osia kehoon kulkeutuu. Ravinto-opillisten teemojen lisäksi ruoan alkuperä puhutti erityisesti tyttöjä. Osalla ravinnon tuottamisen eettisyys askarrutti selvästi jo mieltä. Näitä kysymyksiä oli luontevaa pohtia osana uskontotuntien eettisiä sisältöjä ja tietenkin jokapäiväisten kouluruokailujen pöytäkeskustelujen lomassa. Esimerkkinä mainittakoon oppilaiden käynnistämä pohdinta yhdestä koulun lempiruuastaan riisistä. Keskustelussa pohdittiin riisinviljelyn ekologisuutta ja työllistävyyttä sekä sen kuljettamisesta aiheutuvia ympäristökuluja, kun riisiä tuodaan Suomeen toiselta puolelta maapalloa.

Makukoulusta maantietoon ja maailman ruokakulttuureihin

Kun kuudennella luokalla maantiedon oppitunneilla oli käsitelty Aasiaa ja varhaisemmilta vuosilta Euroopan ja Afrikan maantiede oli jollain lailla muistissa, auttoi makukoulun kautta syntyneet mielleyhtymät ymmärtämään myös maantiedettä ja siihen liittyviä ilmastotekijöitä. Kehittelimme käsitteen ”makujen maapallo” syventämään tietoutta eri maanosien mauista, kasvatusolosuhteista ja raaka-aineista. Pohtimiamme kysymyksiä eri makuihin ja raaka-aineisiin liittyen olivat muun muassa ”miten kasvatetaan”, ”missä kasvaa”, ”mihin ruokaan sopii mauksi” ja ”miksi kyseisen alueen ruokakulttuurissa nämä maut ja raaka-aineet korostuvat”. Näitä miettien syventyi ymmärrys ainakin Välimeren makuihin liittyen sekä monsuunisateiden vaikutukseen Aasian riisinviljelyssä. Yllättävän moni 12-vuotiaista osasi jo kuvailla pitävänsä italialaisesta tai aasialaisesta ruuasta. Makukoulun myötä pääsimme aidosti pohtimaan, mikä näistä lempiruuista teki niin ”italialaista” tai ”aasialaista”. Aika pian syntyi ymmärrys muun muassa siihen, että basilikan, oreganon ja timjamin käyttäminen mausteyrtteinä muokkaa ruoan makua välimerelliseen suuntaan. Tai että kurkuma, juustokumina ja chili maustavat ruokia aasialaiseen suuntaan. Sitruunalla ja korianterilla maustettuna samat ruuat taas muuntautuvat vaikkapa eteläamerikkalaiseen makusuuntaan. Oppilaille isoimpia oivalluksia oli, että suomalainen lähiruokakin on kohtalaisen helposti valmistettavissa eri maanosien makujen mukaisiksi, kun valmistuksessa ja maustamisessa hyödynnetään esimerkiksi yrttejä ja mausteita. Kevään lähestyessä keskustelimme siitä, että useimmat näistä yrteistä kasvavat helposti kotipuutarhoissamme ja parvekkeillamme, ja olisi hyvä aika käynnistää oman yrttivalikoiman viljely. Samoihin aikoihin kouluruokailussa tarjolla olleiden maustepurkkien käyttö näytti lisääntyvän.

Vaikutuksia ruokatietoisuuteen ja kouluruoan syömiseen

Makukoulun myötä kiinnostus syömäämme ruokaa kohtaan tuntui oppilailla kasvaneen selvästi. Oppilaiden kouluun mukaan ottamansa välipalat muuttuivat monipuolisempaan ja ravitsevampaan suuntaan ja monissa kodeissa smoothien, jota makukoulussa tehtiin, valmistaminen välipalaksi tuli yleiseksi tavaksi. Ruokatietoisuus kehittyi ja se näkyi myös kouluruokailuissa. Oppilaiden annoskoot kasvoivat ja biojätteen osuus pieneni. Aiemmin muodissa ollut kouluruuasta valittaminen vähentyi tuntuvasti, kun tieto ruoan tuottamisesta, kuljettamisesta ja valmistamisesta kasvoi. Yksiselitteiset ”tää on pahaa”-ilmaisut jäivät pois. Sen sijaan oppilaat osasivat perustella ja kuvailla, miksi joku ruoka ei miellytä ja miksi joku toinen taas miellyttää.

Kuudesluokkalaisten valmius käsitellä makukoulun oppisisältöjä on erittäin hyvä. Kun muusta opetuksessa on helppoa jättää aikaa makukoulun kautta syntyneiden teemojen käsittelylle, muodostui aihekokonaisuudesta paljon suunniteltua monipuolisempi ja varmasti myös antoisampi. Lisäksi makukoulu tuki hyvin mm. maantiedon opettamista. Ruokakulttuuri kun on erittäin olennainen osa missä tahansa maailman kulttuurissa. Opettajan näkökulmasta makukoulu ja sen mukanaan tuoma muu ruokatietoisuus antoi koulusta poislähtevälle kuudennelle luokalle ”hyvät eväät” kohti tulevia ylempiä luokka-asteita, nuoruutta ja aikuisuutta.

LÄHTEET:

Rautakoski S. Ruokakasvatuksesta hyvinvointia. Alakoululaisten makukoulu. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala 2013.

3.5 Ruokakulttuurikasvatus ja makuoppitunnit alakoulussa – kolme aistilähtöistä toimintatapaa

Hanne Penttinen ja Ulla Rauramo

Tiedosta taidoksi -hankkeen kokonaistavoitteena oli opettaa koululaisille ruokakulttuuria uudella lähestymistavalla ja menetelmillä. Hankkeen toteutti Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry 2011–2012 ja sen rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö. Tiedosta taidoksi -hankkeen päämääränä oli parantaa lasten ruokaosaamista ja ruokakulttuurin tuntemusta siten, että lapset oppisivat tekemään terveydelleen edullisia valintoja. Hanke toteutettiin Kauniaisten Mäntymäen alakoulussa, jossa toimintaan osallistuivat kaikki 1.–5. vuosiluokat (290 oppilasta) (<http://www.ruukku.org/>).

Tarpeista toimintaan

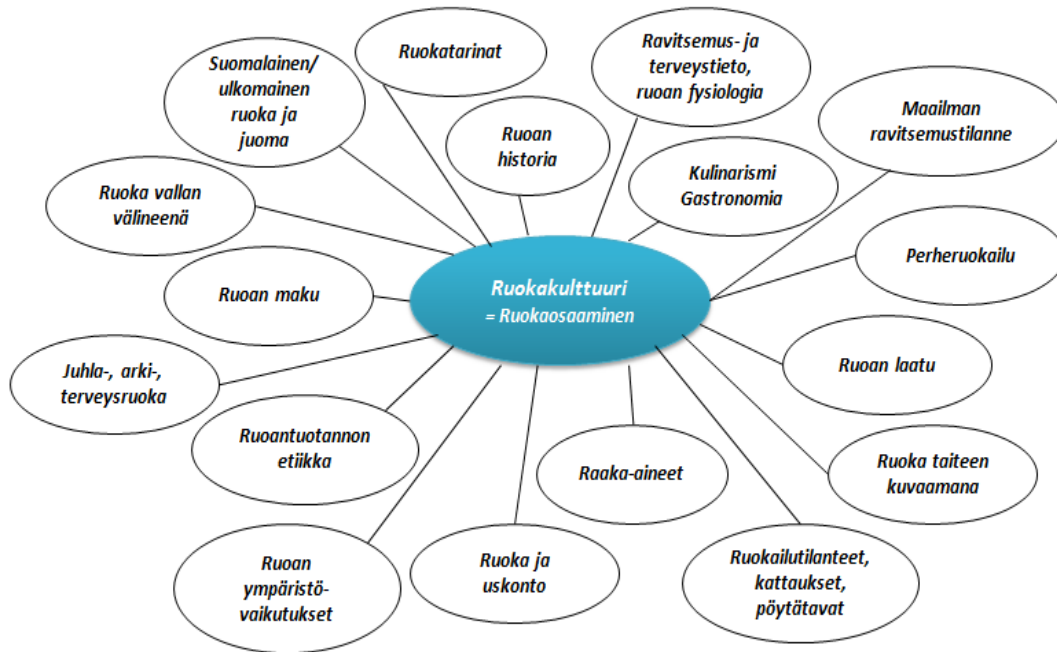
Lapsuus on ratkaisevaa aikaa terveyttä edistävien ruokatottumusten vakiintumiselle ja epäsuotuisien ruokatottumusten aiheuttamien elintapasairauksien kuten ylipainon ja diabeteksen ehkäisemiselle (Kyttälä ym. 2008). Tästä syystä on tärkeää, että terveyttä edistävä ruokakäyttäytyminen kehittyy jo lapsuudessa. Lasten ruokakäyttäytymisen haasteisiin vastaaminen ei ole onnistunut perinteisen tietoa jakavan terveystietokauden turvin, vaan sen rinnalle tarvitaan uudenlaisia opetusmenetelmiä (ks. Risku-Norja ym. 2010).

Hankkeella vastattiin myös ruokakasvatukseen niin kutsuttuun kuuden vuoden hiljaisuuteen. Varhaiskasvatuksessa monet päiväkotikäiset saavat ruokakasvatusta mm. Sapere-ruokakasvatuksella. Kotitalous alkaa vasta yläkoulussa. Väliin jää kuuden vuoden ”hiljainen” alakoulu-aika, jona ruokakasvatusta on hyvin niukasti ja sekin pirstaloituneena usean oppiaineen alle (mm. ympäristötieto, liikunta). Tämä aika on kuitenkin erityisen tärkeä pysyvien ruokatottumusten muodostumiselle, mutta joka nykyisenkaltaisessa opetuksessa menetetään.

Tavoite muuttaa tieto taidoksi

Tietoa on nykyisin jokaisen saatavilla riittämiin, mutta sen soveltaminen käytäntöön on yllättävän puutteellista. Tästä seikasta nousi hankkeen päätavoite ja sitä voidaan kuvata yksinkertaisesti sanaparilla ”Tiedosta taidoksi”. Ruokakulttuuri monine ulottuvuuksineen avaa aivan uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia terveys- ja ruokakasvatukseen. Henkilökohtainen kontakti ruokaan ja ravitsemukseen liittyviin asioihin tuottaa pysyvämmän muistijäljen kuin tiedon jakamiseen tukeutuva terveystietokaus.

Hankkeessa kokeiltiin lapsilähtöisiä ruokakasvatusmenetelmiä, joiden ansiosta lapset altistuivat ruokakulttuuriin monelta suunnalta. Ruokakulttuurin ulottuvuuksia on kuvattu kuviossa 3.5.1. (Rauramo 2013). Toimintatapoina olivat makukoulu, sukupolvien väliset ruokakurssit ja ruokakulttuuriset taideoppitunnit. Käytännön harjoitusten keskiössä oli elämyksellinen, kannustava ja ennaltaehkäisevä ote. Koulussa toteutettuna hankkeella tavoitettiin alakoululaisten koko ikäryhmä, millä pystytään tasoittamaan sosioekonomisia terveyseroja.



Kuvio 3.5.1. Ruokakulttuurin ulottuvuuksia (Rauramo 2013)

Ennen hanketoiminnan käynnistämistä opettajat vastasivat ruokakasvatusta ja ruokakulttuuria käsittelevään kyselyyn. Oppilaat saivat kertoa ruokakäyttäytymisestään vanhemman avustuksella. Lisäksi opettajille järjestettiin ruokakasvatukseen orientoiva hankeinfo ja myöhemmin oppitunteja käsittelevä koulutus. Ruokakasvatusvuoden päättymistä juhlistettiin ruokataidetunneilla työstetyn Puutarhurin pidot -installaation avajaisilla.

Makukoulu

Makukoulun tavoitteena oli soveltaa ja kehittää Sapere-menetelmän mukaisia ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen makukouluoppitunteja alakouluopetuksessa. Makukoulun kautta oppilaat saivat mahdollisuuden iloisesti tutkien ja itse kokien tutustua elintarvikkeisiin ja ruokiin. Päämäärä oli se, että oppilaat tulevat tutuiksi omien aistiensa kanssa ja oppivat käyttämään aistejaan monipuolisesti ruoan arvioimisessa.

Jokainen luokka osallistui viidelle makukoulutunnille (å 45 min). Tuntien pitoa varten laadittiin *Alaluokkien makukoulun opettajan opas*, jossa oli omat osionsa luokka-asteille 1.–2., 3.–4. ja 5.–6. sekä valmistettiin *Makukoulun materiaalipaketti* kaikkine tarvikkeineen. Hankekoordinaattori oli jokaisella makukoulutunnilla läsnä joko ohjaajana tai avustajana.

Tunnit olivat lapsilähtöisiä ja täynnä käytännön harjoituksia, jotka avasivat näkökulmaa monipuolisiin ja ravitsemuksellisiin ruokatottumuksiin. Ilmaiseminen ja yhdessä kokeminen olivat keskiössä maistamisen ohella. Lapsen mielipiteen merkitys korostui jokaisessa tehtävässä. Omakohtainen tekeminen, kokeminen ja tutkiminen ovat lasten luontainen tapa oppia. Tätä hyödyntämällä voidaan vahvistaa myönteistä ja luonnollista suhtautumista ruokaan.

Mukavinta tekemistä:

”Maisteleminen oli hauskaa, koska sai tutustua uusiin makuihin ja ruokiin.” (Tyttö 2.-luokalta)

Mitä opittiin:

”Opin käyttämään aisteja paremmin ja opin että on olemassa myös sellainen maku kuin umami.” (Poika 5.-luokalta)

”Opin, että ruoka ei maistu, kun nenä on tukossa.” (Poika 3.-luokalta)

Ruoan arvioinnista aisteilla:

”Pidin siitä, koska se oli jotain erilaista, mitä koulussa ei ole aiemmin tehty.” (Tyttö 4.-luokalta)

Olennainen osa ruokailukokemusta on ruoan maku. Ruoka ei tule osaksi ruokatottumuksia ja omaa ruokakulttuuria ellei sitä maista. Kun lapset saavat tilaisuuden keskittyä ruoan maun arvioimiseen, ruokailutapahtuma rauhoittuu ja syömisestä muodostuu nautinto. Ruokailu ei ole enää pelkkää kahden muun asian välissä tapahtuvaa tankkausta (Rauramo 2013.) Makukoulu tukee kouluruokailun ruokakasvatuksen mahdollisuuksia. Tällöin voidaan parantaa kouluruoan arvostusta, suosiota ja menekkiä.

Makukoulu oli toimintakokonaisuuksista vaikuttavin. Sen toiminnalliset työskentelytavat vetosivat oppilaisiin. Lapset oppivat ruoan makuominaisuudet, aistien laajan merkityksen syömisessä sekä entistä rohkeamman maistamisen. He kokivat makukoulun uudentavaksi opiskella. Heidän arvionsa makukoulusta oli niin myönteinen, että lähes jokainen halusi makukoulutunteja lisää.

Sukupolvien väliset ruokakurssit

Kursseille osallistuivat 4.- ja 5.-luokkalaiset yhdessä koulun luokkamummojen ja -vaarien kanssa. Ruokakurssit pidettiin lähiyläkoulun kotitalousluokassa. Lapset valmistsivat alusta asti itse kotimaisista juureksista, marjoista ja kaloista suomalaista perusruokaa – silakkapihvejä, punajuurikiusausta ja tuoremarjakiisseliä sekä kattoivat pöydän kauniisti.

Ruokakursseilla lapset pääsivät monipuolisesti tekemisiin ruoan kanssa. Kursseilla panostettiin yhdessä toimimiseen, kokemusten kertymiseen ja ruoan yhteisöllisyyden korostamiseen. Lapset oppivat iäkkäämmiltä ruokaan ja ruoanlaittoon liittyviä taitoja. Samalla lisääntyi arvokas sukupolvien välinen vuorovaikutus.

Ruokakurssilla sanottua: *”Kalanperkaaminen tuntui jännittävältä. Silakkapihvit olivat yllättävän hyviä.”* (Poika 5.-luokalta) *”Ai, tältäkö maistuu palsternakka?”* (Tyttö 4.-luokalta) *”Kiisselin tekeminen oli kivaa. Varsinkin se, kun kiisseli pulpahti.”* (Poika 4.-luokalta)

Lasten luontaisen ruoanlaittoinnostuksen herättyä tulokseksi saatiin iloa ja mielihyvää sekä maistuva itse tehty ruoka. Ikäihmisten kertomat lapsuuden ruokakokemukset tekivät oppilaisiin suuren vaikutuksen. Ruoanlaitto ja yhteinen ruokailu koettiin luontevaksi tavaksi lähentää sukupolvia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ruokailun lomassa laulettiin myös ruokalauluja. Oppilaat pitivät ruokailuhetkeä mieleenpainuvana, hauskana etenkin ruokalaulujen ansiosta, rauhallisena ja opettavaisena. Monelta osin ruokailu oli erilainen kokemus kuin jokapäiväinen kouluruokailu.

Jokainen oppilas toivoi, että koulussa olisi jatkossakin ruokakursseja. Kun elintarvikkeet ja ruuat tulevat tutummiksi, opitut käytännöt ohjaavat ruoanvalintaa. Muuten jo entuudestaan tutut ruuat päätyvät lautaselle mieluummin kuin oudot tai itselleen vieraat ruuat. Kurssin päätteeksi oppilaat saivat Ruokaosaaja-diplomin ja ruokaohjevihkosen tulevien kokkailuiden tueksi.

Ruokakulttuuriset taideoppitunnit

Ruokakulttuurisilla taideoppitunneilla oppilaat saivat ilmaista suhdettaan ruokaan kuvataiteen, musiikin ja äidinkielen kautta. Jokainen hankeluokka osallistui taideoppitunneille omine painotuksineen.

Yhteistyössä Helsingin kuvataidekoulun kanssa kuvataidetuntien innovatiivisessa projektissa työstiin koulun yhteinen ruokakulttuurinen installaatio Puutarhurin pidot. Installaatio koostui pitkästä pöydästä, joka oli koristeltu ja katettu puutarhurin pidot -henkeen. Pöytä notkui sadonkorjuun herkuista ja tunnelmaa loivat

puutarhalyhdyt sekä leipävirta. Ruokakuvataiteessa juomalasitkin saivat uuden elämän: *”Taikalasini juomassa on aineksia, joita juomalla muuttuisin näkymättömäksi ja voisin liikkua täällä ilman, että kukaan näkee minua”*. (Tyttö 2.-luokalta)

Musiikissa koko koulun voimin laulettiin lautasliinoin painettuja ruokalauluja. Toisen luokan oppilaat valmistivat myös Vitamiini-rap -esityksen. Äidinkielellä työstettiin ruokarunokirja, -sadutustauluja sekä kirjoitettiin ruokamuistoja.

Ruokataide toimi kanavana kokemusten ilmaisuun, ja sen avulla lapset pystyivät konkretisoimaan ruokamielikuviaan. Taideoppitunnit laajensivat lasten kokonaisnäkemystä ruokamaailmasta. Kuvataiteen keinoin tapahtuva käytännön tekeminen on toimiva väline ruoan ja ruokakulttuurin käsittelemiseen. Ruokaan liittyviä kokemuksia voi näin hyvin havainnollistaa. Musiikin rytmi puolestaan viestitti ravitsemussanomaa mieleenpainuvasti ja mukaansa tempaavalla tavalla. Kirjallisen ilmaisun kautta lasten ruokakokemukset pääsivät esiin ja ruokasanavarasto monipuolistui.

Eväitä tulevaan

Ruokakulttuuriset oppitunnit tuottivat lapsille positiivisia ruokaelämyksiä ja lisäsivät ruokainnostusta. Oppimisen kannalta on olennaista luoda suotuisat olosuhteet ruokakasvatukselle. Lapsilla on luontainen kiinnostus ruokaan, kunhan sen esille tulo mahdollistetaan (Penttinen 2012). Opetuksen tulee olla hauskaa ja kannustavaa.

Ruokakulttuurikurssi opettajankoulutukseen sekä ruokapalveluhenkilöstölle

Ruokakasvatusta voidaan koulussa toteuttaa eheyttynä, mikä luo edellytykset ruokakulttuuri-ilmiön tarkasteluun eri tiedonalojen näkökulmista. Ruoan eri merkityksiä ja ruokakulttuurin ulottuvuuksia voidaan ottaa käsittelyyn portaittain lapsen kehitys huomioiden. Kansallisessa ruokastrategiassa (2010) on toimenpide-ehdotus siitä, että ruokakasvatus otetaan osaksi opettajankoulutusta. Lisäksi strategiassa ehdotetaan, että kotitalousopetuksen ja terveystiedon oppisisällöt otetaan vahvemmin osaksi koulun toimintaa, ja että kotitalousopetus aloitetaan jo alakoulussa.

Hankepalaute vahvisti aiempia kokemuksia eri-ikäisten ruokakasvatuksesta. Ruokakulttuurinen opetus pitäisi aloittaa mahdollisimman aikaisin, viimeistään alaluokilla, jolloin ennakoasenteita ruokaa kohtaan on vielä suhteellisen vähän. Mielenkiinto ja asenteet ovat yläkoulussa usein niin vakiintuneet, että niiden muuttamiseen tarvitaan huomattavasti enemmän monipuolista ja pitkäjänteistä työtä.

Ravitsemus- ja ruokaosaaminen näkyy ennen kaikkea tekoina. Syöminen jokapäiväisenä toistuvana toimintana vaikuttaa hyvinvointiimme. Ruokakulttuurin ja

ruokaosaamisen pohja tulisi luoda kotona. Tähän ei kuitenkaan kaikilla ole aikaa, mahdollisuutta tai halua. Ruokaosaaminen on moniulotteinen kokonaisuus, jonka taitotaso edellyttää kouluopetuksen ja kodin yhteistyötä. Alakoulun opettajille olisi erittäin tarpeellista järjestää ruokakulttuurista opetusta tai jatkokoulutusta, jotta lasten ruokakasvatus saadaan hyvälle pohjalle.

Ruokapalveluhenkilöstöllä on puolestaan niukasti voimavaroja muuhun kuin pelkkään ruoanvalmistukseen. Kuitenkin heidän ruokakulttuurisen osaamisensa esille tulo olisi omiaan nostamaan kouluruoan arvostusta. Näin ollen tarpeellista olisi laajentaa heidän toiminta-aluettaan joustavin työratkaisuin. Ruokakasvatuksen onnistumisen edellytyksenä on koulun kaikkien aikuisten kasvatuskumppanuus.

LÄHTEET:

Kansallinen ruokastrategia. Huomisen ruoka. Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. Helsinki 2010.

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen S. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitos, Helsinki 2008: B32

Penttinen H. Lapsen kokoiset ruokaelämykset. Toimintatutkimus Tiedosta taidoksi - ruokakulttuurihankkeessa. Helsingin yliopisto, Helsinki 2012.

Rauramo U. Lautasta laajemmalla. Ruokakulttuuria monesta näkökulmasta. Painossa 2013.

Risku-Norja H, Kurppa S, Sivennoinen K, Nuoranne A, Skinnare J. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. MTT, Jokioinen 2010.

<http://www.ruukku.org/> 29.10.2013

4 RUOKAKASVATUS JA VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAT



Kuva: Juha Reunama

- 4.1 Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa
- 4.2 Ruokakasvatus osana varhaiskasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä – kokemuksia hankkeen ajalta
- 4.3 Lasten ruokakasvatuksen jatkumo varhaiskasvatuksesta kouluun

4.1 Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa

Jenni Vaarno, Pauliina Ojansivu ja Hanna Lagström

Suurin osa yli kolme vuotiaista lapsista osallistuu kuntien järjestämiin varhaiskasvatuspalveluihin (STM 2005). Päivittäinen ruokailu on keskeinen osa arjen toimintaa varhaiskasvatuspalveluissa ja lapsen ollessa kokopäivähoidossa hoitopäivän aterioiden ja välipalojen tulisi kattaa kaksi kolmasosaa lapsen päivän ravinnontarpeesta ja osapäivähoidossa yhden kolmasosan ravinnontarpeesta (Hasunen ym. 2004). Varhaiskasvatuksella on hyvä mahdollisuus lasten ruokatottumusten ohjaamiseen ja ruokakasvatukseen.

Varhaiskasvatusta kunnissa ohjaa valtakunnallinen *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet* (vasu) (Stakes 2005), jonka tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteutumista koko maassa, ohjata sisällöllistä kehittämistä ja luoda osaltaan edellytyksiä varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi. Kuntien omat varhaiskasvatussuunnitelmat (kuntavasut) perustuvat valtakunnalliseen asiakirjaan, mutta niissä näkyvät kuntien omat linjaukset ja strategiat kunnan toiminta-ajatuksen ja arvopohjan mukaan. Kuntien oma varhaiskasvatussuunnitelma toimii varhaiskasvatusyksiköiden (yksikkövasu) ja lapsen henkilökohtaisen (lapsen vasu) suunnitelman pohjana.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa selvitettiin syksyllä 2011 miten lasten ruokakasvatus näkyy valtakunnallisessa ja hankkeeseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Tarkoituksena oli selvittää, onko näissä suunnitelmissa mainittu lasten ruokakasvatusta tai muita ruokaan tai syömiseen liittyviä asioita. Lisäksi selvitettiin, millä tavalla ruoka ja ruokakasvatus oli kirjattu. Vasukirjausten muutoksia seurattiin selvittämällä tilanne toistamiseen vuonna 2013.

Selvityksessä mukana olevat kunnat

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa oli vuonna 2011 mukana 26 kuntaa (Akaa, Hankasalmi, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Joensuu, Jyväskylä, Jämsä, Keuruu, Multia, Kouvola, Laukaa, Oulu, Kannonkoski, Karstula, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Pylkönmäki, Saarijärvi, Viitasaari, Pihtipudas, Tampere, Toivakka, Turku, Uusikaupunki, Valkeakoski, Ylöjärvi ja Äänekoski). Vasut käytiin läpi ensimmäisen kerran syksyllä 2011 ja toisen kerran kesällä 2013, jolloin arvioitiin olivatko ruokakasvatukseen liittyvät teemat lisääntyneet kuntavasuissa. Uusi selvitys tehtiin vain niiden kuntien osalta, jotka olivat olleet mukana jo 2011 syksyllä.

Suunnitelmista etsittiin ruokakasvatukseen, ruokaan tai syömiseen liittyviä mainintoja käyttämällä hakusanoina: *ruokakasvatus, ruokakulttuuri, ruokatavat, ruoka, ruokailu, syö, syöminen, syödä, elintarvike, terveellinen, ravitsemus ja ravitsemuskasvatus*. Asiasanojen haku tehtiin sähköisistä dokumenteista käyttäen Etsi -toimintoa sekä lukemalla dokumentit vielä huolellisesti läpi. Paperiset dokumentit luettiin läpi kahteen kertaan ja merkattiin dokumentissa olleet asiasanat. Asiasanojen etsimisen jälkeen tarkasteltiin, missä yhteydessä sanat esiintyivät.

Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmat

Kaikilla muilla kunnilla paitsi Kouvolalla oli oma tai muiden kuntien kanssa yhteinen vasu. Kouvolan kaupunki käytti valtakunnallista vasua ja sen lisäksi kaupungin varhaiskasvatyksiköillä oli kullakin omat vasunsa. Kouvolan kunnan vasu on juuri työn alla ja valmistuu vuoden 2014 aikana. Mukana olevista kunnista Pohjoisen Keski-Suomen kunnilla (Kannonkoski, Karstula, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Pylkönmäki, Saarijärvi, Viitasaari ja Pihtipudas) oli yhteinen seutukohtainen varhaiskasvatussuunnitelma (seutuvasu). Myös Keuruun kaupungilla ja Multian kunnalla oli yhteinen seutuvasu. Hankasalmen kunnan internetsivuilla löytyneet sähköiset dokumentit *Lasten ja nuorten kulttuurisuunnitelma* sekä *Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma* otettiin mukaan selvitykseen, koska niissä oli mainintoja ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen liittyvistä asioista.

Ensimmäisen ja toisen selvitysajankohdan välillä selvityksessä mukana olleista kunnista yhdeksän (Hankasalmi, Ikaalinen, Joensuu, Kannonkoski, Oulu, Saarijärvi, Viitasaari, Pihtipudas, Turku ja Uusikaupunki) olivat päivittäneet tai laatineet uuden vasun. Saarijärvellä oli otettu käyttöön yhteisen seutuvasun tilalle oma kuntavasua. Viitasaaren kaupungilla ja Pihtiputaan kunnalla on yhteinen palveluntuotanto ja hallinto. Tätä yhteistyötä kutsutaan Wiitaunioniksi. Vuonna 2012 Wiitaunionille laadittiin oma vasu. Kannonkoskella oli yksi kunnallinen päiväkotitoiminta ja tälle päiväkodille oli laadittu oma yksikkövasu. Hankasalmen uuden suunnitelman päivittäminen oli kesällä 2013 vielä kesken ja siksi selvitys tehtiin luonnoksen pohjalta.

Ruokakasvatus varhaiskasvatussuunnitelmissa

Ruokakasvatuksesta puhuttiin vasuissa monessa eri muodossa. Termeinä käytettiin Sapere-menetelmää, ruokakasvatusta, Sapere-ruokakasvatusta ja ravitsemus- ja ruokakasvatusta. Tämä johtuu siitä, että vakiintunutta termiä varhaiskasvatuksessa tapahtuvalle ruokakasvatukselle ei vielä ole. Ensimmäisellä selvityskerralla kolmessa vasussa oli mainintoja ruokakasvatuksesta (taulukko 4.1.1). Ikaalisten suunnitelmassa puhuttiin ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita kuvattaessa. Ikaalisten vasussa mainittiin Sapere-menetelmä, jolla tarkoitettiin tässä yhteydessä varhaiskasvatuksen sovellusta eli Sapere-ruokakasvatusmenetelmää. Ikaalisten vasussa

korostettiin menetelmää ruokakulttuurin keskiöön nostamisessa, kokonaisvaltaisessa ruuan kokemisessa, aistimisessa ja tutkimisessa sekä positiivisen ilmapiirin luomisessa ruokaan liittyvissä tilanteissa. Jämsän vasussa oli ruokaan ja ruokakasvatukseen liittyviä asioita kuvattu päivähoidon arjen, ruokailun ja puhtauden kuvauksissa. Keuruun ja Multian yhteisessä seutuvassussa oli kuvattu ruokailua ja ruokatilannetta kattavasti (monipuolinen ja terveellinen ravinto ja erilaisiin ruokiin tutustuminen, ruokailutavat, miellyttävä ruokailuilmapiiri, allergioiden ja erityisruokavalioiden huomioiminen) osana lapsen perushoitoa.

Toisella selvityskerralla ruokakasvatus mainittiin edellä mainittujen lisäksi neljän (taulukko 4.1.1) kunnan vasuissa. Hankasalmen suunnitelmassa ohjeistettiin varhaiskasvatuksen yksikkövasujen laadintaa ja Sapere-ruokakasvatus oli nostettu yhdeksi valinnaiseksi toiminnalliseksi painopisteeksi. Lisäksi sisällöllisiin orientaatioihin oli nostettu terveystieteiden ja henkilökohtaisen turvallisuuden osio, jossa kuvattiin lyhyesti myös ruokakasvatusta. Wiitaunionin vasussa todetaan, että *”Wiitaunionissa toteutetaan lapsilähtöistä ravitsemus- ja ruokakasvatusta, jossa lapsi on toiminnallinen oppija: tutkimme, leikimme, kokeilemme ja iloitsemme. Tuemme myös lapsen omaa ilmaisua ja tapaa tutustua asioihin.”* Lisäksi ruokailua kuvaavassa osassa kuvataan käytännön ruokakasvatusta. Turussa ruokakasvatus on nostettu yhdeksi sisällölliseksi orientaatioksi matemaattisen, luonnontieteellisen, historiallis-yhteiskunnallisen, esteettisen, eettisen ja uskonnollis-katsomuksellisen rinnalle. Ruokakasvatuksen periaatetta on avattu ja lisäksi vasuun on kirjattu konkreettisia käytännön vinkkejä arkisiin ruokailutilanteisiin. Uudessakaupungissa ajankohtaisissa painopisteissä mainitaan Sapere-ruokakasvatusmenetelmä ja sen periaatteita on lyhyesti avattuna.

Terveellinen syöminen varhaiskasvatussuunnitelmassa

Selvityksen ensimmäisessä vaiheessa terveellisestä syömisestä puhuttiin kahdeksan kunnan vasussa (taulukko 4.1.1). Akaan vasussa korostetaan kasvattajien roolia terveelliseen syömiseen ohjaamisessa. Hankasalmen hyvinvointisuunnitelmassa nähtiin päivähoiton ja koulun tarjoamat riittävät ja terveelliset ateriat sekä mahdollisuus kiireettömään ja tasapainoiseen ruokailuun, hyviin ruokailutapoihin ja ruokaan osana paikalliskulttuuria. Niitä pidettiin keinona edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä kaventaa terveys- ja hyvinvointieroja. Väärät ravintotottumukset mainittiin lasten ja nuorten terveyttä uhkaavana tekijänä. Jämsän vasussa puhuttiin terveellisestä syömisestä varhaiskasvatuksen rakennuspalikoita ja lapsen päivien rakennetta kuvaavissa osioissa. Lasten terveellisiin ruokailutottumuksiin katsottiin kuuluvan monipuolisen ravinnon suosiminen, johon kuuluu riittävästi kuituja ja terveellisiä rasvoja, vähärasvaisia maitotuotteita ja herkkuja vain poikkeustapauksissa. Keuruun ja Multian kuntavassussa terveellinen ja monipuolinen ruokavalio oli osana perushoidon ruokailutavoitteita. Toivakan ja Valkeakosken vasuissa terveellisestä

ruokavaliosta puhuttiin perustarpeena sekä yhtenä varhaiskasvatuksen päämääristä ja tavoitteista. Ylöjärven suunnitelmassa terveyttä edistävien ruokailutottumusten edistäminen luettiin päivähoidon tehtäväksi osana hoitoa, kasvatusta ja opetusta. Äänekosken vasussa terveellisen ravinnon saannin varmistaminen nähtiin keinona varmistaa lapsen hyvinvointi varhaiskasvatuksen toteutuksessa.

Selvityksen toisessa vaiheessa päivitettyjen ja uusien varhaiskasvatussuunnitelmien osalta kolmessa mainitaan terveellinen syöminen (taulukko 4.1.1). Saarijärvellä ruoka sekä terveelliset ruokailutottumukset ja -tavat mainitaan osana lapsen perushoitoa. Turun suunnitelmassa taas puhutaan hyvän lautasmallin toteutumisesta. Oulun suunnitelmassa osana hyvinvointioppimista mainitaan ruokailun merkitys terveydelle.

Ruokakulttuuri ja ruokailutavat varhaiskasvatussuunnitelmissa

Ensimmäisessä mittauspisteessä ruokakulttuuria tai ruokailutapoja käsiteltiin kuudessa suunnitelmassa (taulukko 4.1.1). Hankasalmen kulttuurisuunnitelmassa yhtenä tavoitteena alle kouluikäisten keskuudessa oli ruokakulttuuriin tutustuminen. Hyvinvointisuunnitelmaan oli kirjattu, että ruokaan tutustuminen on osa paikalliskulttuuria ja keino lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia. Ikaalisten vasussa painotettiin ruokakulttuuria. Jämsän vasussa ruokailua kuvaavassa osiossa korostettiin kauniiden pöytätapojen opettelua ja mallioppimista isommilta pienemmille, ikätasoon sopivasti. Keuruun ja Multian seutuvasussa hyvät ruokailutavat mainittiin ruokailun miellyttävyyttä lisäävänä tekijänä. Ruokailutapojen opettamisessa korostettiin kasvattajien esimerkkinä toimimista. Tampereen vasussa hyvät ruokailutavat mainittiin kasvattajayhteisön toimintaa kuvaavassa osiossa. Toivakan vasussa varhaiskasvatuksen järjestämisessä puhuttiin eri kieli- ja kulttuuritaustaisen lapsen ruokailutapojen selvittämisestä lapsen hoitoon tullessa. Turun vasussa ruokaperinne oli mainittu osana historiallis-yhteiskunnallista orientaatiota.

Toisessa mittauspisteessä päivitettyissä vasuissa viidessä mainitaan ruokailutavat (taulukko 4.1.1). Hankasalmella ja Wiitauniuonissa ruokailutavat ovat yksi huomioitava painopiste ruokailussa ja ruokakasvatuksessa. Oulussa ja Saarijärvellä eettisessä orientaatiossa nostettiin esiin mm. hyvien tapojen oppiminen ruokaillessa. Turussa ruokakasvatusosiossa on käytännön vinkkejä ruokailon löytymiseen, joista yksi on hyvät tavat. Lisäksi siellä mainitaan, että ruokakasvatuksen avulla vahvistetaan suomalaista ruokakulttuurin tuntemusta asiakasperheille ja että hyvä ruokailuhetki koostuu erilaisista asioista: otetaan huomioon ruokailun fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kokonaisuus.

Muut ruokaan liittyvät maininnat varhaiskasvatussuunnitelmissa

Ruokaan ja syömiseen liittyviä asiasanoja oli tämän lisäksi mainittu osana hyvää perushoitoa, joka saa lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi. Lisäksi ruoka mainittiin sääntöjen yhteydessä, erityisruokavalioista puhuttaessa sekä varhaiskasvatuksen sisältöalueissa, kuten mm. luonnontieteelliset sisältöalueet, matemaattiset valmiudet ja ruoka-rukouksena uskonnollis-katsomuksellisen orientaation yhteydessä. Ruoka oli esillä myös liikunnan ja ruuan yhteyttä sekä hygienian merkitystä korostettaessa. Ruokailun mainittiin olevan hoitopäivää rytmittävä tekijä ja toistuva arjen tilanne. Ruokaan liittyviä asioita sisältyi myös kuvailtaessa pienryhmätoimintaa, hienomotorista kehitystä, vuorovaikutusta ja kieltä sekä kasvatuskumppanuutta.

Sapere-ruokakasvatuksen periaatteita tukevia mainintoja

Valtakunnallisesta vasusta ja kuudesta kuntavasusta ei löytynyt mitään mainintaa ruokakasvatukseen, ruokaan tai syömiseen liittyen (taulukko 4.1.1). Jyväskylän yksikkövasuissa oli ruokailu mainittu yhtenä toistuvana arjen tilanteena. Kouvolan yksikkövasuja löytyi internetistä, mutta ne eivät myöskään sisältäneet haettuja asiasanoja. Oulun kunta- tai lapsiryhmäkohtaisissa vasuissa ei myöskään asiasanoja ollut, mutta lapsen omassa suunnitelmassa arkitoiminnot, johon ruokailu luettiin, olivat yksi keskustelun teemoista.

Selvityksen jälkimmäisessä vaiheessa niistä kuudesta kunnasta, joiden varhaiskasvatussuunnitelmissa ei ollut lainkaan mainintoja ruokakasvatuksesta, ruuasta tai syömisestä, kolme olivat päivittäneet tai laatineet uudet varhaiskasvatussuunnitelmat. Niistä kahteen (Uusikaupunki ja Oulu) oli lisätty mainintoja ruuasta ja ruokailusta.

Vaikka valtakunnallinen, Joensuun, Jyväskylän, Kannonkosken ja Laukaan vasut eivät sisältäneet etukäteen sovittuja hakusanoja toisessakaan mittauspisteessä, niissä mainittiin kuitenkin Sapere-ruokakasvatuksen periaatteita tukevia asioita muissa kuin ruokaan liittyvissä yhteyksissä. Niissä mainitaan lapsen oman kokemuksellisuuden ja aistien osuus oppimisessa. Sekä valtakunnallisessa että Jyväskylän ja Laukaan vasuissa sanottiin, että monipuolinen ja joustava varhaiskasvatusympäristö mahdollistaa kaikkien aistien ja koko kehon käytön tutkimisen, kokeilemisen ja oivalluksen välineinä. Joensuun vasussa todetaan: *”Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä lähempänä lapsen omaa kokemusmaailmaa tulee myös erilaisten uusien oppimiskokemusten olla.”* Kannonkosken vasuun on kirjattu: *”Lapsille annetaan mahdollisuus tutustua luontoon kokonaisvaltaisesti käyttäen kaikkia aistejaan.”*

Taulukko 4.1.1. Lasten ruokakasvatuksen sekä ruokaan ja syömiseen liittyvien asioiden näkyminen kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa

Kunta	päivitetty 2011 ja 2013 välissä	Ruokakasvatus		Terveellinen syöminen		Ruokailutavat		Muut teemat	
		2011	2013	2011	2013	2011	2013	2011	2013
Akaa				x	x				
Hankasalmi *	x		x	x		x	x	x	x
Hämeenkyrö								x	x
Ikaalinen	x	x	x			x	x		
Joensuu	x								
Jyväskylä								x	x
Jämsä		x	x	x	x	x	x	x	x
Keuruu ja Multia		x	x	x	x	x	x	x	x
Kouvola **									
Laukaa									
Oulu	x				x		x		x
Kannonkoski	x							x	x
Karstula								x	x
Kinnula								x	x
Kivijärvi								x	x
Kyyjärvi								x	x
Pylkönmäki								x	x
Saarijärvi	x				x		x	x	x
Wiitaunioni	x		x				x	x	x
Tampere						x	x	x	x
Toivakka				x	x	x	x	x	x
Turku	x		x		x	x	x	x	x
Uusikaupunki	x		x						x
Valkeakoski				x	x			x	x
Ylöjärvi				x	x			x	x
Äänekoski				x	x			x	x

* vuoden 2011 mittauspisteessä käytettiin Hankasalmen hyvinvointisuunnitelmaa

** Ei omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa, noudattavat valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa

Johtopäätökset

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa yhtenä keskeisenä päämääränä on ollut lasten ruokakasvatuksen näkyväksi tekeminen ja sen toimijoiden kesken yhdessä linjaaminen ja kirjaaminen varhaiskasvatussuunnitelmiin sen eri

tasoilla (valtakunnallinen, kunta- ja yksikkövasu sekä lapsen vasu). Syksyllä 2011 arvioitiin ensimmäisen kerran valtakunnallinen ja hankkeeseen osallistuneiden kuntien vasut ruokakasvatuksen osalta. Tuolloin vain kolmessa vasussa oli maininta ruokakasvatuksesta tai siihen liittyvistä asioista ja seitsemässä vasussa ei ollut lainkaan ruokaan tai ravitsemukseen liittyviä mainintoja. Kesällä 2013 arvioitiin niiden kuntien vasut, joihin oli tehty päivityksiä tai laadittu uusi. Yhdeksässä kunnassa oli tehty päivitys tai laadittu uusi vasu. Ruokakasvatus oli mainittu niistä neljässä. Näin ollen kesällä 2013 kaikkiaan seitsemässä selvityksessä mukana olevassa kuntatason vasussa oli merkintöjä ruokakasvatuksesta. Valtakunnallisessa ja neljässä kuntatason vasussa ei ollut lainkaan mainintaa ruokakasvatuksesta tai ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista. Näistä kuitenkin kaikissa suunnitelmissa on esillä lasten oman kokemuksen ja aistien käytön merkitys kaikessa oppimisessa, mikä pohjautuu varhaiskasvatustieteen näkemykseen siitä mikä lapselle on merkityksellistä ja tärkeää. Valtakunnallisesti vasu on uudistustyön alla ja uudet esiopetuksen perusteet julkaistaan vuoden 2014 loppuun mennessä (www.oph.fi). Esiopetuksen perusteissa lasten ravitsemus ja ruokakasvatus on kirjattu osaksi lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja on saamassa lisähuomiota aikaisempaan asiakirjaan verrattuna.

Ruokakasvatuksella on keskeinen osa arjen toimintaa varhaiskasvatuksessa, mutta toiminta on ollut usein tiedostamatonta ja ruokakasvatusta on harvoin huomioitu kuntien tai yksikkö- ja yksilötason vasuissa. Tietoiselle ja suunnitelmalliselle ruoka- ja ravitsemuskasvatukselle varhaiskasvatuksessa on kuitenkin selkeä tarve, jotta lasten ruokailutottumukset kehittyisivät jo varhaislapsuudessa kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan suuntaan.

Ruokakasvatusta ei mainita valtakunnallisessa vasussa, mikä johtuu osittain asiakirjan luonteesta. Voidaan ajatella, että ruoka liittyy sisällöllisiin orientaatioihin, ja on siten osa kasvatusta ja myös toiminnallisesti huomioituna lapsen arjessa. Ruoka on mielletty osaksi lapsen perushoitoa ja huolenpitoa päivähoitopäivän aikana. Todettakoon kuitenkin, että liikunta rinnasteisena lasten kasvuun ja kehitykseen vaikuttavana asiana on saanut enemmän huomiota myös kasvatuksellisinä tavoitteina. Kuntien vasuista Ikaalisten, Hankasalmen, Wiitaunionin ja Uudenkaupungin suunnitelmissa mainittiin ruokakasvatus järjestäytyneenä ja systemaattisena varhaiskasvatukseen sisältyvänä toimintana Sapere-ruokakasvatusmenetelmään perustuen. Turun vasussa ruokakasvatus oli nostettu yhdeksi sisällölliseksi orientaatioksi valtakunnallisessa vasussa määriteltyjen orientaatioiden (matemaattisen, luonnontieteellisen, historiallis-yhteiskunnallisen, eettisen, esteettisen ja uskonnollis-katsomuksellisen) pohjalta. Jämsän sekä Keuruun ja Multian vasuissa oli ruokakasvatukseen liittyviä asioita kuvattu monipuolisesti. Mittauspisteiden välillä ruokakasvatusta koskevat linjaukset ja merkinnät olivat lisääntyneet kolmesta kuntatason vasusta seitsemään vasuun. Tämän voidaan arvioida olevan hankkeen toimintojen vaikutusta kunnissa.

Lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen kirjaaminen varhaiskasvatussuunnitelmaan edellyttää, että varhaiskasvatuksesta päättävät elimet saadaan tiedostamaan lasten ravitsemuksen tärkeys kansanterveydelle pitkällä aikavälillä. Ruokakasvatuksen toteutuminen edellyttää aikaisempaa laajempaa moniammatillista yhteistyötä varhaiskasvatuksen henkilöstön, ruokapalvelujen ja päättäjien kesken. Ruokakasvatuksen kirjaaminen etenkin valtakunnalliseen vasuun olisi ruokakasvatuksen jatkumiselle ensiarvoisen tärkeää, sillä kuntatason vasut laaditaan valtakunnallisten linjausten mukaisesti. Ruokakasvatuksen kirjaamisella vasuihin tunnustettaisiin ruuan ja ruokailun laaja-alainen merkitys lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille ja ruokakasvatus alkaisi kirjautua osaksi varhaiskasvatusta muissakin, kuin hankkeeseen osallistuneissa kunnissa ja yksiköissä.

LÄHTEET:

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2004:11.

Lasten päivähoidon tilannekatsaus – syyskuu 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2006: 16.

Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos. Saarijärvi: Gummerus, Kirjapaino Oy 2005.

www.oph.fi (14.1.14)

4.2 Ruokakasvatus osana varhaiskasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä – kokemuksia hankkeen ajalta

Aila Naalisvaara

Kerran taas metsässä kierrellessään keijukainen huomasi sammalmättäällä suuren pyöreän keltaisen pallon. Oi, miten suuri, hän ajatteli. Mistä se oikein on tullut tähän? Hän katsahti ylöspäin ja huomasi, että pilvessä juuri hänen yläpuolellaan oli valkea tyhjä kohta. Nyt minä arvaan, hän ajatteli, tämä on auringon pesästä pudonnut muna, eikä aurinko millään voi löytää sitä, kun tuo pilvi on edessä. Ja keijukainen kipaisi äkkiä pikku ystävänsä Männynkävyn luo tätä uutista ketomaan.

Lainaus lastenkirjasta Auringonmuna, kertonut ja kuvittanut Elsa Beskow

Keijukainen ei tiennyt löytäneensä appelsiinin. Hän oli kuitenkin utelias ja hänen mielikuvituksensa ”karkeloi” aivan kuten pienelläkin lapsella. Siksi hän keksi nopeasti löydölleen tarinan ja yhdisti siihen kaikkea ennen kokemaansa ja oppimaansa. Metsässähän oli paljon linnunpesiä ja sieltä aina välillä putosi linnunmunia maahan. Keijukaisen tavoin lapsi liittää ruokakokemuksiinsa mielikuvitusta, leikkiä ja toimintaa. Ruoka ei ole vain ruokaa ja vain syömistä varten, siihen kiinnittyy paljon jännittäviä ja mielenkiintoisia asioita, joista pitää ottaa selvää. Tätä lapsen ainutlaatuista kykyä kehittyä, oppia ja omaksua uusia asioita kannattaa ottaa huomioon myös ruokakasvatuksessa. Mitä rikkaammin ja monipuolisemmin lapsi saa kokemuksia ruuasta, sitä enemmän hän kiinnostuu ja oppii siitä.

Varhaiskasvatuksessa lapsen oppiminen ja kehittyminen ymmärretään kokonaisvaltaisena tapahtumana (Stakes 2005). Kronqvistin mukaan lapsen kehitys ja oppiminen nähdään helposti erillisinä ilmiöinä, mutta ne kietoutuvatkin läheisesti toisiinsa. Oppimista on kaikkialla ja sitä tapahtuu kaiken aikaa. Kehitys on oppimisen yksilöllinen polku, jolla jokainen lapsi kulkee omana ainutlaatuisena itsenään (Kronqvist 2012). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) lapsen kehitystä ja oppimista on huomioitu keskeisten sisällöllisten orientaatioiden näkökulmasta:

- matemaattinen orientaatio
- luonnontieteellinen orientaatio
- historiallis-yhteiskuntatieteellinen orientaatio
- esteettinen orientaatio
- eettinen orientaatio
- uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio

Varhaiskasvatuksen perusteissa painotetaan, että orientaatiokäsité ei tarkoita oppiainesisältöjen tuomista varhaiskasvatukseen. Orientaatioilla tarkoitetaan sellaisten *valmiuksien ja välineiden omaksumista*, joiden kautta lapsi perehtyy, ymmärtää ja kokee ympäröivää maailmaa. Orientaatiot luovat kehyksen, jonka avulla aikuiset voivat etsiä, muokata ja tarjota lapsille kokemuksia, tilanteita sekä ympäristöjä (Stakes 2005). Yllä mainittuja orientaatioita voi mainiosti liittää ruokakasvatukseen. Orientaatiot toimivat myös ruokakasvatuksessa pedagogisina välineinä ja monipuolisina oppimisen polkuina, joiden kautta lapsi saa uusia näkökulmia ruokamaailmaansa. Tässä ruokakasvatuksen nivoutumista lapsen arkeen kuvataan varhaiskasvatuksen orientaatioperustasta käsin. Tavoitteena on käsitellä kutakin orientaatiota erikseen, vaikka ne nivoutuvatkin lapsen arjessa monipuolisesti ja hedelmällisesti toisiinsa. Lisäksi lasten ruokakasvatusta tarkastellaan lyhyesti myös maahanmuuttajataustaisen lapsen ja tiedekasvatuksen näkökulmasta.

Matematiikka avautuu myös marjoilla

Ruokakasvatukseen sisältyy monia tilanteita, joissa lapset voivat oppia ja omaksua matemaattisia perustaitoja. Matemaattisten valmiuksien ja perustaitojen oppimisen katsotaan sisältävän sarjoittamista, luokittelua, vertailua, mittaamista, päättelyä, lukumäärää ja laskemista, geometriaa sekä ajan ja rahan tuntemusta (Aunio 2008). Nämä kaikki sisällöt voi löytää ruokakasvatuksesta. Ruokaa on mahdollisuus luokitella monin tavoin: marjoihin, hedelmiin, kasviksiin, juureksiin, viljoihin ja maitotuotteisiin. Lapset voivat vertailla ruoka-aineita värien, muotojen tai alkuperän perusteella. Ruokailutilanteissa lapset pääsevät arvioimaan ruoka-annoksensa kokoa tai laskemaan, kuinka monta perunaa hän lautaselleen haluaa. Taikinaa tehtäessä tulee eteen tilanne, jossa joudutaan pohtimaan, kuinka suuri sämpylätaikina valmistetaan kaikille herkkusuille. Lapset myös mittaavat tarvittavia raaka-aineita, laskevat kananmunien lukumäärän, seuraavat kellosta paistoaikaa ja opettelevat jakamaan joulupiparit tasapuolisesti kaikille. Kurkunsiivuista, porkkanan palasista sekä puolukoista voi sarjoittaa kauniin ”ornamentin”, joka muuttuu sitä mukaa, kun sarjasta popsitaan suuhun esimerkiksi pyöreät punaiset puolukat.



Ruokakauppa on monella tapaa ruokakasvatuksen aarre-aitta. Kaupassa voi punnita perunoita, laskea pussiin laitettavia tomaatteja sekä vertailla hedelmien tuoreutta. Siellä lapsi myös näkee, kuinka ruoka joudutaan maksamaan. Lasten leikeissä on paljon ruokamaailmaan liittyviä tilanteita, joissa voi harjoitella matemaattisia taitoja.

Kauppaleikeissä keskustellaan ruokaostosten määristä ja maksetaan ”leikkirahalla”. Lasten rakentamassa HeVi -ravintolassa (Hedelmä- ja vihannesravintola) voi tilata tietyn määrän lantun paloja tai salaatin lehtiä ja opetella samalla, miten ravintolassa toimitaan. Kotileikeissä ruoka ja matematiikka sekä symbolileikki yhdistyvät luovaksi leikiksi. Isot puiset pallot ovat perunoita, pöytään katetaan kolme lautasta ja jokainen syöjä voi päättää itse, kuinka monta perunaa hän ”leikisti” ottaa.

Ympäristökasvatus opettaa arvostamaan ruuan alkuperää ja sen matkaa lautaselle

Varhaiskasvatussuunnitelman (2005) luonnontieteellinen orientaatio ohjaa varhaiskasvatusta tutkimaan elollisen luonnon ilmiöitä. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen aikana luonnontieteellisen orientaation (Stakes 2005) sisältöjen koettiin kuuluvan läheisesti ruokakasvatukseen, mutta näitä sisältöjä haluttiin lähestyä enemmän ympäristökasvatuksen ja kestävä kehityksen näkökulmasta. Ruokakasvatuksen, ympäristökasvatuksen ja kestävä kehityksen sisällöt sekä tavoitteet tukivat vahvasti toisiaan. Raittila (2012) on verrannut luontokasvatuksen ja ympäristökasvatuksen käsitteitä toisiinsa. Hänen mukaansa luontokasvatuksen ajatellaan helposti olevan yhtä kuin ympäristökasvatus, mutta nykyisin ympäristökasvatus mielletään käsitteenä laajemmaksi kokonaisuudeksi. Luontokasvatus sisältyy ympäristökasvatukseen, joka taas käsittää laajemmin myös kaupunkiympäristöön ja elämäntapaan liittyvät asiat (Raittila 2012, ref. Pramling Samuelson ja Kaga 2008).

Moderni ympäristökasvatus ottaa huomioon ihmiskunnan elämäntavat maapallolla sekä ympäristöongelmat, joita ihmisen elämäntavat omat osalta osaltaan ovat aiheuttaneet. (Raittila 2012, ref. Pramling Samuelson ja Kaga 2008). Ympäristökasvatuksen rinnalla käytetään myös käsitettä kestävä kehitys tai kestävä elämäntavan kasvatus (Raittila 2012). 4V -hanke (Välitä, Vaikuta, Viihdy, Voi hyvin, 2008–2011) teki päiväkodeille kestävästä kehityksestä oppaan *KEKE päiväkodissa – Kestävän kehityksen opas* (Luomi ym. 2010) määritellen kestävä kehitys varhaiskasvatuksen näkökulmasta:

Kestävä kehitys on tavoitteellista yksilöiden ja yhteisöjen toiminnan muuttamista siten, että ihmisen toiminta sovitetaan luonnon asettamiin ekologisiin reunaehtoihin. Päiväkotikäisten lasten kohdalla kestävä kehitys tarkoittaa hyvin konkreettisia asioita, kuten kavereista huolehtimista, lähiympäristön tutkimista ja kestävämpien arkikäytäntöjen oppimista. Päiväkodin arki ja toiminta tulisi järjestää siten, että ympäristöä kuormitetaan mahdollisimman vähän ja että lapset pääsevät osallistumaan päätöksentekoon ja kestävä kehityksen työn toteuttamiseen.

Ruoka liittyy kestävä kehitykseen monin tavoin. Pieni lapsi kasvaa huomioimaan ja oppimaan kestävä kehityksen periaatteita konkreettisesti itselle ominaisella tavalla:

tekemällä, kokemalla ja aistimalla. Päiväkodin arjessa lasten kanssa voi esimerkiksi tarkkailla biojäteastiaa ja miettiä mihin mikin roska kuuluu. Oppimalla itse ottamaan ruokaa sopivan määrän, tutustumalla ruuan oikeanlaiseen säilytykseen ja osallistumalla erilaisiin ruokapuuhiin lapsi oppii samalla kestävästä kehityksestä. Samoin se, että hän pääsee tutustumaan lähellä kasvaneeseen tai tuotettuun ruokaan, on yksi keino oppia kestävästä elämäntavasta asioita. Itse kerätty, kasvatettu ja valmistettu ruoka on hyvä alku, sen voi aloittaa vaikkapa vain herneen versojen kasvatuksella ikkunalaudalla.

Raittilan (2012) mukaan lapset oppivat parhaiten ympäristökasvatusta ympäristössä ja toimimalla sen puolesta. Jos liitämme Raittilan edellä mainitsemiin oppimisen areenoihin sanan ruoka, voisimme todeta, että lapsi oppii ruuasta laadukkaasti myös toimimalla ruokaympäristössä ja huomioimalla, mitä sen eteen voisi tehdä. Ruuan arvostus ja kunnioittaminen alkaa sen alkulähteiltä, sieltä, missä ruoka kasvaa, missä sitä kasvatetaan ja jalostetaan. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeessa lapset pääsivät tutustumaan ruuan alkuperään liittyviin ympäristöihin. Ollessaan ja retkeillessään metsissä, pelloilla, kasvimailla ja navetoissa lapset näkivät mitä näissä ympäristöissä tapahtui, mitä siellä tehtiin ja mitä siltä saatiin. Marjoja, sienisiä, kasviksia ja juureksia tuotiin päiväkotiin syötäväksi monilta retkiltä. Välillä ruokaympäristön perustietojen hankinta sai hauskojakin piirteitä: porkkanan oletettiin kasvavan puussa, rannalla olevissa kalaverkoissa sätki kalapuikkoja ja perunapellolta kaivetut perunat olivat lasten mielestä harmillisesti jonkun sinne piilottamia.

Ruuan alkuperälähteiltä saadut tiedot siirtyivät lasten leikkeihin. Maatilavierailun jälkeen esimerkiksi kivet alkoivat näkyä perunoina pihaleikeissä, jossa niitä istutettiin hiekkaan ja kaivettiin pois. Lapsille oli jäänyt ymmärrys siitä, kuinka perunat kylvettiin ja miten ne nostettiin pellostä pois. Toinen tärkeä ruokaympäristö ja ruokaketjun ”pysäkki” on ruokakauppa tai esimerkiksi kesäinen tori, missä lapsilla on mahdollisuus oppia ruuasta sitä paremmin mitä enemmän he voivat puuhata niiden parissa. Jo pieni lapsi oppii tunnistamaan tutussa ruokakaupassa maitohyllyn ja tai hedelmätiskin. Lasten retket ruuan alkuperälähteille ja erilaisiin ruokaympäristöihin on huomioitu myös Valtioneuvoston selonteossa elintarviketurvallisuudesta (VN 2013). Siinä nostetaan esille lasten ruokaosaaminen sekä ruuan elintarviketurvallisuuteen liittyvä oppiminen. Selonteossa maatilayhteistyö, jatko-jalostusvierailut, marja- ja sieniretket sekä puutarhat nähdään oppimisympäristöinä, joissa lasten ruokaosaaminen kehittyy ja kasvaa.

Raittilan mainitsemasta kaupunkiympäristöstä löytyy mitä erilaisimpia ”ruokaympäristöjä”. Kauppojen ja torien lisäksi lapsi kohtaa kaupungeissa ja taajamissa monia muita ruokaan liittyviä paikkoja ja niiden toimintakulttuureja. Näitä fyysisiä ruokaympäristöjä ovat muun muassa päiväkotien ja koulujen ruokailutilat, ravintolat,

pikaruokapaikat, huoltoasemien ruokapisteet, markkinatapahtumat, kahvilat, jäätelökojut tai vaikkapa perheen piknik-paikka lähipuistossa. Monta ruokaympäristöä ja ruokaoppimisen mahdollisuutta mahtuu jo lapsen yhteen päivään. Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, voi vielä mainita tienvarsimainokset sekä kaikki muu ruuan ympärille luotu mainonta. Oma lukunsa on myös sähköinen media; televisio, internet ja lapsille suunnatut ohjelmat sekä elokuvat. Vaikutuksista esimerkkinä on tarina, jossa eräs äiti kertoi tyttärensä pyytäneen häntä syömään spagettia kanssaan niin, että toinen aloitti spagetin toisesta päästä ja toinen toisesta. Tämä uusi ruokailumalli oli saatu tutusta ”Kaunotar ja kulkuri” -elokuvasta.

Mauri Myyrä tietää ruuan turvallisen reitin lautaselle

Ruokaa ja elintarvikkeita koskevat hygieniasiat puhuttavat varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Mitä lapset saavat tehdä ja miten he voivat osallistua ruuan tekemiseen ja tutkimiseen. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen aikana Jyväskylän ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijat tekivät työkirjan ”Mauri Myyrän lettukestit” 4–6-vuotiaille (Katainen ym. 2011 a). Työkirjaan kuuluu lisäksi ohjaajan opas (Katainen ym. 2011 b). Mauri Myyrä -työkirjan tekeminen oli yksi toimenpide, jolla haluttiin tukea pienten lasten ruokakasvatuksen ruokahygieniaa. Lasten ruokakasvatuksen ruokahygieniaa huomioitiin ja kehitettiin myös yhteistyössä ruokapalvelun henkilöstön kanssa.

Historian havinaa ruokakasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio rakentaa lasten kanssa kuvaa menneisyydestä sekä nykyisyydestä. Siltaa menneestä nykyisyyteen rakennetaan monien ikäpolvien avulla sekä tutustumalla kotiseutuun ja lähiympäristöön. Lähiympäristö tuo esille myös ruokaympäristön sekä ruokaa tuottavan ja jalostavan kotiseudun. Yhteinen kulttuuriperintömme tarjoaa meille elämyksiä ja välähdyksiä menneestä suomalaisesta ruokakulttuurista sekä siitä, kuinka ruokaa yleensä saatiin pöytään, miten sitä valmistettiin ja millä tavalla siitä nautiskeltiin esimerkiksi satokauden aikana.

Vanhoihin aikoihin on helpompaa eläytyä ja niitä helpompi ymmärtää kokemalla ja tekemällä jotain samaa mitä ihmiset ennen vanhaan tekivät, kuten esimerkiksi juuri ruokaa. Ruokaperinteitä ja ruokahistoriaa löytyy suomalaisesta ruokakulttuurista paljon. Museot, perinnekylät ja maaseutu kokonaisuudessaan tarjoavat mahdollisuuksia tutustua ruokahistoriaamme. Museoista löytää entisajan ruuan valmistukseen tai jalostamiseen kuuluvia välineitä, keittiöitä sekä esimerkiksi valokuvia. Sadut, lorut, laulut ja runot kertovat ruokaperinteistämme ja niistä löytyy vanhaa ruokaperinnettä kuvaavaa kieltä. Kalakukko, juustoleipä tai marjaressu eli marjamämmi ovat sanoina sellaisia, joita lapset voivat ”maistella” ja samalla

arvuutella, mitä ne pitävät sisällään. Suomen kansalliseepos Kalevala tarjoaa monta ruokatarinaa. Kalevalan (Kalevala 1913) 40. runo kertoo esimerkiksi hirmuisesta hauesta, josta saatiin kanteleen lisäksi rantakalaa isolle väelle: ”Siitä hauki keitetähän, Murkinoiahan muruina. Jäipä luita luotoselle, Kalanluita kalliolle.”

Suomalaiseen ruokahistoriaan on kautta aikojen kuulunut tiettyjä ruoka-aineita, jotka ovat säilyneet ruokavaliossamme nykypäiviin saakka. Viljoihin liittyvät perinneruuat kuten karjalanpiirakat, ruisleipä, erilaiset puurot ja vellit maistuvat edelleen. Suomalaiset juurekset ovat niin perinne- kuin kausiruokaakin. Lantusta saa monia tarinoita alkaen kaskipelloista jouluiheen lanttulaatikkoon ja maalaistalojen salaperäisiin juureskellareihin, joissa raikuu laulu nukkuvasta pikku lantusta (Juureslaulu, tekijä tuntematon). Kekriä, joka oli maatalousyhteisön sadonkorjuujuhla työvuoden päätyttyä syksyllä, voi juhlia lasten ja perheiden kanssa. Kunniaan nousevat ruoka, sen alkuperä, ruuan tekijät ja koko ruokakulttuurin rikas kirjo vuosisatojen takaa. Samoin perinteiset juhlamme joului, pääsiäinen, vappu ja juhannus sisältävät ruokia, joihin liittyy perinteitä, muistoja, tarinoita sekä menneen ajan tunnelmaa. Piparkakkuja leipoessa, pääsiäismunia maalatessa, siman valmistumista seuratta tai leikkimällä ”Nauriisilla”-leikkiä Kekrin aikaan (Talonpoikaissäitiö 2013) lapsi tutustuu menneeseen ruokakulttuuriin.

Ruokaa voi myös laittaa perinteisellä tavalla ja osa noista perinteistä on käytössämme vielä nykypäivinäkin. Lapsille näiden ruuanvalmistustapojen näkeminen ja kokeminen on kurkistus rikkaaseen ruokaperinteeseemme ja entisajan makumaailmoin. Säilömällä, kuivattamalla, mehustamalla, hauduttamalla, nuotiolla paistamalla, hapattamalla tai jauhamalla voi valmistaa monenlaista ruokaa. Isoäidit ja isoisät, lasten vanhemmat, yhdistykset ja järjestöt, lähituottajat ja -viljelijät, kalastajat tai vaikkapa juustonvalmistajat ovat suomalaista ruokaperinnettä avaavia tuttavuuksia.

Ruoka on yksinkertaisesti kaunista

Ruoka on itsessään jo esteettinen kokemus. Rusasen (2009) mukaan esteettinen kokemus perustuu välittömään aistimiseen, lapsen kykyyn olla intensiivisesti läsnä ja ihmetellä sekä hämmästellä. Tätähän lapset tekevät päivittäin ruuan ääressä. Ruuan värit, muodot, olomuodot, liike ja ympäristö, mistä ruoka tulee tai missä se kasvaa, kaikki nuo ovat arjen välitöntä ruokaestetiikkaa. Sapere-ruokakasvatuksessa lapsen on mahdollista löytää ruokamaailman esteettisyys ja siihen liittyvät omat mieltymykset. Joku lapsi haluaa paprikan siivusta hymyhuulet voileipänsä päälle, ja jollekin taas on tärkeää asetella marjat juuri omalla tavallaan puuron päälle.

Kuvataiteessa on olemassa paljon erilaisia taideteoksia, joissa ruoka tai ruokaympäristö on näkyvillä. Paul Cezannen hedelmäasetelmat tai Pekka Halosen Niittomiehet löytyvät kuvina kirjoista ja internetistä. Lapset tekevät myös mielellään itse asetelmia

hedelmistä, juureksista ja muista ruoka-aineista maalausta tai piirtämistä varten. Ruokaleikkeihin saadaan ruokaa askartelemalla. Paperimassasta ja villamassasta huovuttamalla tulee porkkanoita kauppaleikkiin ja pienistä puupalikoista voi suunnitella ja rakentaa oman design-ruokapöydän nukkekotiin. Oma ruoka-alunen syntyy taiteillen se itse ja laminoiden sen jälkeen tulevia ruokahetkiä varten.

Musiikki tuo ruokamaailman herkut lapsen mielelle

Musiikkikasvatus kuuluu olennaisena ja tärkeänä alueena varhaiskasvatukseen ja sen avulla avautuu lapselle myös osa ruokamaailmaa. Lasten laulut kertovat monin tavoin ruuasta ja ruokaympäristöstä. Kasvislaulu, Leipuri Hiiva tai Peruna on pyöreä -laulut antavat musiikillisen elämyksen lisäksi tietoa ruuasta tai sen tekemisestä. Musiikki auttaa lasta jäsentämään muuta maailmaa. Musiikki on kuuntelua ja sen antamaan kokemukseen syventymistä (Ruokonen 2009). Laulamalla lapselle ruuasta lapsi aistii ruokailoa ja myönteistä tunnelmaa. Ruokonen (2009) sanookin, että laulavasta sylistä kasvaa laulava lapsi. Voisiko ajatella, että ruokalauluja tuottavasta sylistä kasvaisi ruokailoinen lapsi.

Mielikuvitusmatka syksyiseen aistikokemuksia tulvillaan olevaan metsään onnistuu jo pelkästään laulamalla. Esimerkiksi ”Lähtekäämme metsään, metsään, metsään, lähtekäämme metsään retkelle” (Kansansävelmä, san. Maisa Krokfors) tuo metsän antimet monipuolisesti esille. Musiikki ja tanssiminen kuuluvat läheisesti yhteen. Voisiko ruoka sitten tanssia? Ainakin lapset ovat löytäneet omenoille, porkkanoille, popcornille ja pitkille kurkuille tanssillisen koreografian itse keksimällä. Lapset myös laulelevat ajatuksiaan ja kokemuksiaan sekä tuottavat spontaaneja lauluja (Ruokonen 2012). Näitä spontaaneja lauluja ruuasta syntyy varmasti ilman aikuisenkin tukea, mutta niitä on hauskaa tehdä yhdessä. Kasvattaja voi itse etsiä ”uusia säveliä” ruokakasvatukseen. Tomaatista, kurkusta tai ananaksesta voi kertoa laulaen ja rytmittäen. Aa – aa - ananas – olet aika värikäs – tästä alkaa näköaistin kautta tutkimusmatka ananakseen.

Musiikki rauhoittaa ja luo myönteistä tunnelmaa ruokailutilanteisiin. Lasten kanssa voi etsiä yhdessä musiikkia, joka tuo heidän mielestään ruokailoa ja ruokarauhaa yhteisiin ruokailuihin. Ruokamaailmaan pääsee myös hiljaisuuden ja äänettömyyden kautta. Ruokaa, syömistä ja ruokailutilannetta voi tarkkailla ja kuulostella sekä aistia kokonaisvaltaisesti ilman tietoista puhetta tai muuta äänenkäyttöä. Jo pelkästään pureskelu voi olla lapselle rytminen ja mielenkiintoinen kokemus kuuloaistin, tuntoaistin ja liikeaistin kautta. Hiljentymistä ja pysähtymistä ruokaympäristön aistimiseen – sitä löytyy vaeltaessa syksyisessä sienimetsässä, seuratessa sämpylätaikinan nousemista tai poimiessa marjoja suuhun marjapensaaseen äärellä.

Puuroa draamakasvatuksen avulla

"Kolme pientä karhua" -satu, jossa pieni tyttö eksyy karhujen taloon syömään karhujen puuroannoksia, nousi yhdessä päiväkodissa suosituksi draamaleikiksi lasten parissa. Lapset kuuntelivat satua ja alkoivat työstää sitä leikeissään. He muuttelivat puurojen nimiä ja miettivät samalla, miltä nämä puurot maistuivat. Aamupuuron ääressä pohdittiin, miten suuri annos voi olla vauvakarhulla. Millaisen keittiön karhut tarvitsevat ja mitä siellä on? Mistähän karhut ovat puurohiutaleensa hakeneet ja onkohan lautasella oleva puuro kaurapuuroa vai ruispuuroa? Mistä sen tietää, jos se on kaurapuuroa? *"No hajusta"*, totesi tähän eräs lapsi. Näin syntyi karhujen puurotarina, jota muokattiin aina uudelleen senkin mukaan, mitä edellisessä tarinassa tapahtui. Kaurapuuron ja ruispuuron ympärille syntyi monta erilaista tarinaa ja taisipa siinä vaihtua välillä puuroaineksetkin.

Draamaleikki on yksi draamakasvatuksen keino, jossa draama ja roolileikki yhdistyvät johonkin satuun tai opetettavaan asiaan. Draamaleikissä aikuisella on jokin rooli (Toivanen 2012). Kasvattajalla on mahdollisuus nostaa esille omassa roolissaan tärkeäksi katsomiaan ruoka-asioita. Marjat, kasvikset ja juurekset tulevat tutummaksi aikuisen luodessa lasten kanssa kauppaleikkiä, kotileikkiä tai miettiessä, mitä tapahtuu maatilan puutarhassa. Draamaleikissä aikuinen kyselee, keskustelee ja kertoo sekä toimii lasten ideoiden sekä myös omien tavoitteiden pohjalta (Toivanen 2012). Pääsiäisen aikaan tuttu kananmuna voi saada aivan uutta sisältöä, kun sitä lähtee tutkimaan kanalasta käsin. Kanat ovat esimerkiksi munineet kauniita ruskeankeltaisia munia, joita tilan lapset etsivät ja löytävät. Sitten päästään tutkimaan kananmunaa ja miettimään, miten monella tavalla siitä voi tehdä ruokaa.

Ruuan eettisiä näkökulmia opitaan tekemällä ja kokemalla

Ruokakasvatuksen eettistä orientaatiota voi lähestyä ensimmäisenä kasvattajan ja kasvattajayhteisön toiminnasta käsin, sillä sitä kautta lapset oppivat ja omaksuvat vahvasti myös omat ruokaan liittyvät eettiset arvonsa. Vienolan (2012) mukaan lapsi kasvaa eettiseksi ja moraalisesti ihmiseksi lämpimässä ja huolehtivassa ympäristössä. Ruoka on tässä ympäristössä yksi hoivaa ja lämpöä sekä turvallisuutta välittävä tekijä. Eettisiä arvoja ja normeja sisältyy ruokakasvatukseen paljon, ja välillä on vaikeaa nähdä, mikä on arvo, normi tai jopa pelkkä asenne. Vienolan mukaan arvot ovat niitä, jotka määrittävät normeja. Normit taas velvoittavat meitä tietynlaiseen toimintaan. Asenteet ovat häilyvämpiä ja voivat toimia tekojemme taustalla olevina uskomuksina. Yhteisön arvot ja normit ilmaistaan sääntöinä, joiden avulla pyritään ohjaamaan keskinäistä vuorovaikutusta ja tavoitellaan hyvänä pidettyä käyttäytymistä (Vienola 2012).

Ruokakasvatuksen sääntöjen ja normien syntymistä sekä omaksumista voi tarkastella usein esille nousevan mielipiteen kautta: ”*Ruualla ei saa leikkiä*”. Onko se sääntö, normi vai arvo, ja kuinka lapset sen kokevat. Ruualla leikkiminen kuvaa toimintaa ja sitä kautta se voidaan nähdä normina tai sääntönä, joka velvoittaisi meitä tiettyyn toimintaan eli kieltämään lasta leikkimästä ruualla. Toisaalta tuohon mielipiteeseen liitetään usein ruuan arvoa ja arvostusta koskeva näkökulma: ruoka on arvokasta ja sillä leikkiminen kertoo siitä, että ruuan arvoa ei ole ymmärretty tai ettei sitä nähdä arvokkaana asiana. Monimutkaistamalla asiaa voi vielä ottaa yhdeksi näkökulmaksi sen, mitä me ymmärrämme lekillä ja miksi lapsi yleensä leikkii ja milloin hän leikkii. Mitä tarkoitamme, kun koemme lapsen leikkivän ruualla? Varhaiskasvatuksessa korostetaan voimakkaasti leikin merkitystä lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin tukemisessa. Kiellämmekö lapselta jotakin, joka kuuluu hänen kehitykseensä ja lapsena olemiseensa luonnollisena asiana? Miten lapsi sitten kokee leikin kieltämisen ja miten hän sen ymmärtää? Yllä kuvattu esimerkki kuvaa sitä, miten monista näkökulmista ruokakasvatuksen arvoja, sääntöjä ja normeja voi tarkastella.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) eettisen orientaation kohdalla todetaan, että lasten kanssa tulisi tarkastella arvo- ja normimaailman kysymyksiä. Tässä kappaleessa kuvattujen eri orientaatioiden avulla lapsi saa mahdollisuuden kokea ruokamaailmansa kiinnostavana ja sitä kautta arvokkaana. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeessa lasten kanssa työskennelleet ammattilaiset totesivat ruuan arvostamisen lähtevän siitä, että lapsi saa tutustua ruokaan hänelle ominaisella tavalla ja osallistua sen tekemiseen. Ruuan eteen tehty työ lähtien jo sen kylvämisestä ja kasvattamisesta loi heidän mielestään eettistä pohjaa ruokakasvatukselle. Myös se, miten tärkeää ravinto ja sen terveellisyys on jokaiselle, avautuu lapselle tekemisen ja oman kehon tuntemisen ja aistimisen kautta.

Toisten huomioiminen ruokailutilanteissa ja ruokarauhalliseksi kasvaminen on oma haasteensa isoissa ja pienemmissäkin lapsiryhmissä. Vienolan (2012) mukaan sopimukset tai säännöt ja niiden noudattaminen on sosiaalisen käyttäytymisen perusta. Ruokakasvatuksen sääntöjä kannattaa sopia ja käydä läpi yhdessä lasten kanssa. Ruokakasvatukseenkin voi liittää erikseen turva-, pohja- tai tapasääntöjä. Turvasäännöt takaavat turvalliset toimintaolosuhteet (pesemme kädet ennen ruokailua), pohjasäännöt mahdollistavat toimintarauhan (ruokarauha) ja tapasäännöt kertovat millaista on hyvä käytös toisia sekä ympäristöä kohtaan (otan ruokaa sen verran kuin koen jaksavani syödä). (Vienola 2012).

Ruokaan liittyviä tunteita ja tunteen ilmaisuja lapsi käsittelee parhaiten turvallisessa ilmapiirissä opetellen tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan niitä. Lapsen tunteiden kieltäminen tai vähättely ruoka-asioissa opettaa heikosti lasta arvostamaan ruokaa, jos me vielä samanaikaisesti odotamme hänen ilmaisevan arvostustaan

ruokaan käyttäytymällä pelkästään myönteisellä tavalla. Myönteisten tunteiden teeskentely ruuasta väsyttää lasta. Lapsella voi olla voimakas halu hakea aikuisen hyväksyntää myös syömiskäyttäytymiselleen, ja siksi hän saattaa piilottaa kielteisiä tunteita aikuisen edessä. Lapsen saadessa ollessa rehellinen ruoka-asioissa hän oppii rehellisyyttä yleisemmin (Vienola 2012).

Uskontokasvatus ja ruoka

Ruoka kuuluu monien uskontojen kulttuuriin ja tapoihin. Suomessa uskonnonvapauslaki antaa jokaiselle uskonnon ja omantunnon vapauden. Lain (453/2003/1§,3§) mukaan vanhemmat päättävät yhdessä lapsen uskonnollisesta asemasta. Päivähoidossa ja esiopetuksessa sovitaan yhdessä vanhempien kanssa lapsen uskonnollisesta kasvatuksesta. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen aikana päiväkotien lasten uskonnollinen tausta ja asema näyttäytyivät ruokakasvatuksen näkökulmasta rikkaana, monimuotoisena, mutta välillä myös haasteellisena. Päiväkodissa lasten erilaisiin ruokavalioihin vaikuttivat osaltaan myös heidän uskonnollinen taustansa ja se, mitkä ruuat olivat sallittuja tai kiellettyjä. Myös vanhemmat näyttivät suhtautuvan näihin ruokavalion rajoituksiin eri tavoin ja siksi heidän kanssaan käytiin läpi lasten ruokailua välillä hyvin tarkasti. Työntekijät suhtautuivat kunnioittavasti vanhempien kanssa tehtyihin sopimuksiin ja pyrkivät olemaan huolellisia sen suhteen. Eri uskontojen ruokakulttuurit toivat myös rikkautta ja monipuolisuutta ruokakasvatukseen. Keskustelua herätti jonkin verran se, että monet suuret juhlapyhät, kuten joulu tai pääsiäinen, sisälsivät ruokaperinteitä, joiden taustalla olivat uskonnolliset perinteet. Nämä asiat tuotiin tarpeen tullen esille ja niistä sovittiin ja neuvoteltiin yhdessä vanhempien kanssa.

Maahanmuuttajataustaiset lapset varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa

Ruokakasvatus on jokaisen lapsen arkea ja sen avulla voidaan tukea myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisia lapsia. Puuhaillessaan ruuan kanssa ja osallistuessaan esimerkiksi Sapere-ruokakasvatukseen lapset oppivat tekemisen, kokemisen ja aistimisen avulla oman äidinkielen ja kulttuurinsa ruokasanastoa, ilmaisua sekä ruokakulttuuria. Maahanmuuttajalapselle on tärkeää tulla tietoiseksi omasta kulttuuriperinnöstään ja oppia arvostamaan sitä. Vahva äidinkielen hallinta on perusta myös toisen kielen oppimiselle. Opetellessaan toista kieltä lapsi tarvitsee luonnollisia oppimistilanteita päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa ja työntekijöiden kannattaa tiedostaa nämä mahdollisuudet. (Kivijärvi 2012). Ruokakasvatus tarjoaa paljon luonnollisia oppimistilanteita maahanmuuttajataustaiselle lapselle. Sen toteutuksessa kasvattajalla on hyvä tilaisuus kiinnittää tietoisesti huomiota lapsen ruokapuheen kehitykseen sekä hänen suhtautumiseensa yleensä ruokaan ja ruoka-asioihin. Maahanmuuttajataustaisen lapsen kokemuksissa päiväkodin ja oman perheen ruokakulttuuri voivat olla

hyvin erilaisia, ja lapsi on jopa päivittäin tilanteissa, joissa hän joutuu oppimaan ja omaksumaan paljon uutta.

S2-opetuksessa (Suomi toisena kielenä -opetus) luonnollisten oppimistilanteiden lisäksi huomioidaan myös ohjattu oppiminen. Kivijärven (2012) mukaan ohjatun oppimisen tulisi olla toiminnallista, konkreettista, toistuvaa ja oppisisältöjen pitäisi olla lapselle lähellä lapsen arkea. Ohjatuissa oppimistilanteissa Sapere-ruokakasvatus antaa hyvät mahdollisuudet suunnitella pienryhmätoimintaa maahanmuuttajalasten kanssa erikseen. Tässä asiantuntijaraportissa kuvattuja harjoitteita ja työtapoja voi soveltaa maahanmuuttajataustaisen lapsen pienryhmätoiminnassa sekä henkilökohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Lasten perheiltä saa lisätietoa siitä, millaisia ruoka-aineita, ruuanvalmistustapoja heillä on, ja kuinka he toteuttavat omassa arjessaan ruokakasvatusta.

Maahanmuuttajataustaisen lasten perheet voivat rikastuttaa oman ruokakulttuurinsa kautta varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta kertomalla esimerkiksi omasta ruokakulttuuristaan, ruokatavoistaan, ruuistaan, ruuan valmistuksesta sekä sen kasvattamisesta. Tätä kautta myös koko perhe ja lapsi saavat kokemuksen siitä, että heidän omasta kulttuuristaan ja sen tavoista ollaan kiinnostuneita. Ruoka on myös hyvä keino koota ihmisiä yhteen ja tutustuttaa heitä toisiinsa. Päiväkotien perheilloissa onkin välillä tutustuttu siellä hoidossa olevien lasten oman kulttuurin ruokiin. Samalla perheet, niin suomalaiset kuin maahanmuuttajataustaisetkin, ovat saaneet mahdollisuuden tutustua toisiinsa ja toistensa ruokakulttuuriin yhdessä syöden ja maistellen.

Ruoka on arjen tiedettä ja vähän enemmänkin

Lasten ruokakasvatus tulee tämän asiantuntijaraportin monissa artikkeleissa esille tutkimisen ja kokeilevan toiminnan kautta. Lapset lähtevät, paitsi löytöretkelle, myös tutkimusretkelle luomaan omaa ”ruokatiedettään”. Varhaiskasvatuksessa on noussut esille lasten kanssa tehtävä tiedekasvatus, joka luo perustaa lapsen tutkivalle toiminnalle. Turjan (2012) mukaan lapsen tutkivassa toiminnassa ajatellaan olevan kolme tavoitetta

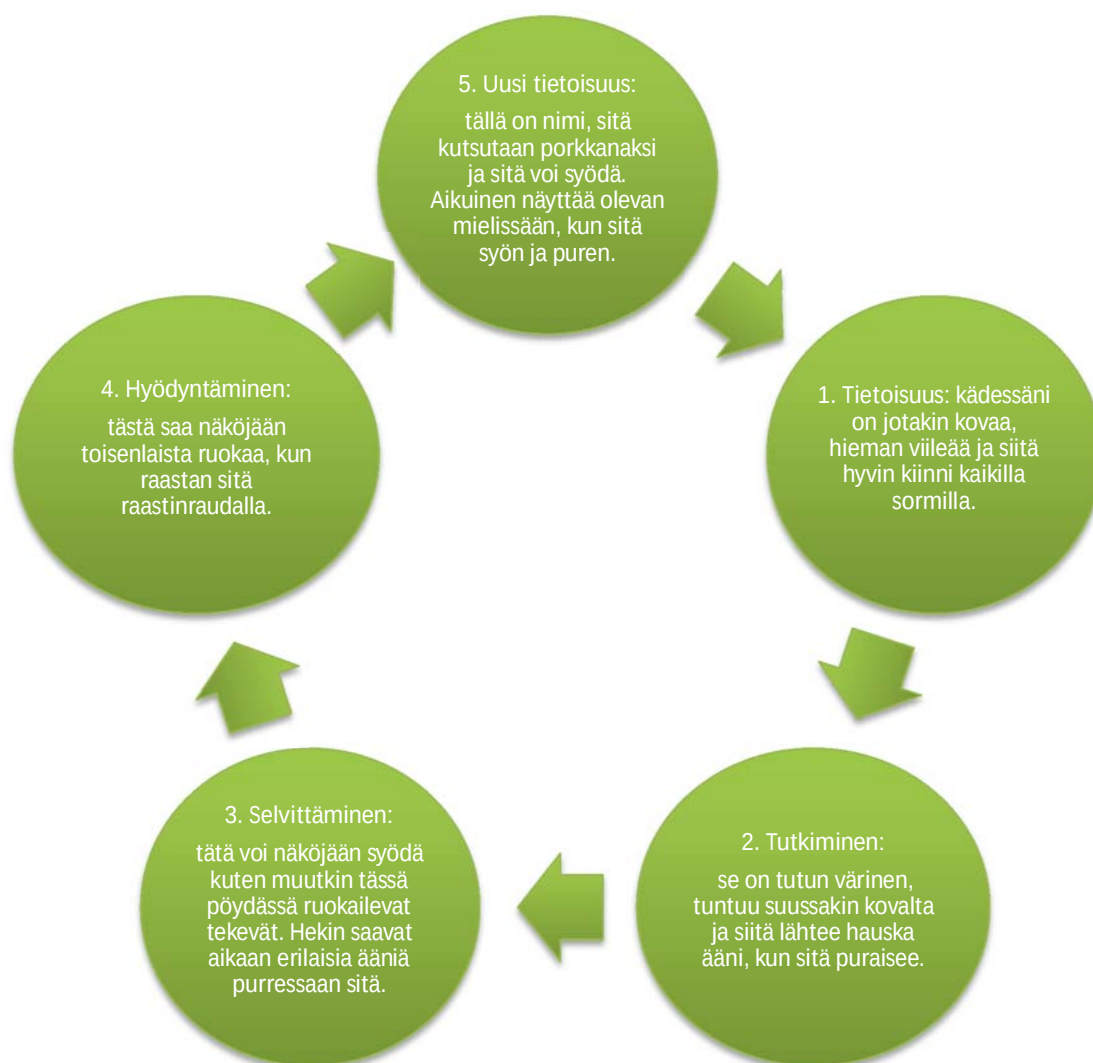
- 1) tuottaa ja omaksua ympäristöä koskevaa tietoa
- 2) oppia tieteelliseen työskentelyyn liittyviä taitoja sekä
- 3) tukea lapsen myönteisten asenteiden kehittymistä itseä, toisia ihmisiä, eläimiä, kasveja ja muuta ympäristöä kohtaan

Turja (2012) kuvaa tiedekasvatusta Bredekampin ja Rosegrantin luoman oppimiskehän avulla. Lapsen oppimisprosessi etenee siinä kehämäisesti ja aikaisemmin opittu siirtyy uuteen oppimisprosessiin spiraalimaisesti, rakentuen edellisen kehän oppimiskokemusten kautta. Oppimiskehän rakentuminen alkaa siitä, kun lapsi tulee

ensin tietoisiksi kokemustensa kautta tapahtumista, ilmiöistä, käsitteistä, ihmisistä ja eläimistä. Seuraavassa omaehtoisen tutkimisen vaiheessa lapsi alkaa selvittää itselleen mielenkiintoa herättäneen asian ominaisuuksia tai rakennetta eri keinoin. Pieni lapsi alkaa tutkia ja rakentaa merkitystä kokemuksilleen ottaen käyttöönsä itselleen ominaisia tapoja toimia, kuten esimerkiksi aistiminen ja oman kehon käyttö. Vähitellen lapsi alkaa yhdistää omia merkityksiään muiden lähellä olevien lasten tai aikuisten ajatteluun, ilmaisuun ja opitun jäsentämiseen. Sen jälkeen lapsi etenee selvittämisen vaiheeseen, jolloin hän pohtii omaa ymmärrystään verraten sitä toisten käsityksiin. Yhtäläisyydet ja erot eri asioiden välillä, luokitukset sekä opitun käsitteellistäminen alkavat näkyä lapsen ajattelussa ja oppimisessa. Hän alkaa sovittaa ja peilata ajatteluaan toisten ajatteluun. Sen jälkeen lapsi voi alkaa hyödyntämään osaamistaan ja ymmärrystään. Hänestä tulee luova ja kokeileva toimija, joka jatkaa tutkimusmatkaansa uusiin oppimisen kehiin (Turja 2012).

Kuviossa 4.2.1. on kuvattu lasten ruokakasvatuksen oppimiskehän spiraalimaisessa muodossa. Kehää voi hyödyntää pienten lasten ruokakasvatuksessa monin tavoin, esimerkiksi yhdistellen sitä varhaiskasvatuksen eri orientaatioihin. Esimerkissä on lähdetty liikkeelle hyvin yksinkertaisesta peruselintarvikkeesta, porkkanasta.

Käydessään läpi porkkanan ominaisuuksia ja huomatessaan sen olevan syötävää, lapsi on jo saanut paljon tietoa porkkanasta muutaman tutkimus- ja kokemukserän jälkeen. Uudenlainen oppimisen kehä alkaa syntyä spiraalimaisesti edellisen jatkoksi. Lapsi voi jatkaa porkkanan tutkimista pilkkomalla sitä tikuiksi, ympyröiksi ja torneiksi. Hän voi kokeilla miten porkkanan käsittely vaikuttaa sen makuun ja missä muodossa porkkanaa on mukavinta syödä. Keväällä ja syksyllä päästään tutkimaan, miten porkkanat saavat alkunsa ja miten ne kasvavat.



Kuvio 4.2.1. Spiraalimainen oppimiskehä lasten ruokakasvatuksessa

LÄHTEET:

Aunio P. Matemaattiset taidot ennen koulun alkua. NMI-Bulletin, Niilo Mäki Instituutin oppimisvaikeuksien erikoislehti 2008:4.

Kalevala. Uuden Kalevalan kolmastoista painos. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia. 14. osa. Helsinki 1913.

Katainen T, Lepistö, L ja Leppäniemi AM. Mauri Myyrän lettukestit. Työkirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2011 a.

Katainen T, Lepistö, L ja Leppäniemi AM. Mauri Myyrän lettukestit. Ohjaajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2011b.

Kivijärvi T. Maahanmuuttajataustaisen lapsen ja perheen tukeminen. Teoksessa Hujala E, Turja L (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus, Jyväskylä 2012:246 - 259.

Luomi A, Paananen J, Viberg K & Virta L. KEKE päiväkodissa. Kestävän kehityksen opas. 4V - Välitä, vaikuta, viihdy, voi hyvin –hanke. Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy ja Espoon, Helsingin ja Vantaan kaupungit 2010.

Raittila R. Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa Hujala E, Turja L (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus, Jyväskylä 2012:208 - 218.

Ruokonen I. Musiikillista oppimisympäristöä luomaan. Teoksessa Ruokonen I, Rusanen S, Välimäki A-L (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa – iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen oppaita, Helsinki 2009:3:22–29.

Rusanen S. Lapsen kuvista kulttuurin kuviin. Teoksessa Ruokonen I, Rusanen S, Välimäki A-L (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa – iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen oppaita, Helsinki 2009:3:48–55.

Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Helsinki 2005:56.

Talonpoikaissäitiö. Kekrisivusto <http://www.kekri.fi/> (12.11.2013)

Toivanen T. Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen I, Rusanen S, Välimäki A-L (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa – iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen oppaita, Helsinki 2009:3:30–35.

Turja L. Tiedekasvatus ja lapsen tutkiva toiminta. Teoksessa Hujala E, Turja L (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus, Jyväskylä 2012:179 - 194.

Vienola V. Varhaisvuosien eettinen kasvatus. Teoksessa Hujala E, Turja L (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus, Jyväskylä 2012:162–178.

VN. Valtioneuvoston selonteko elintarviketurvallisuudesta 2013 - 2017. Sivistysvaliokunnan lausunto 2013:13. http://www.eduskunta.fi/faktatmp/utatmp/akxtmp/sivl_13_2013_p.shtml (26.11.2013)

4.3 Lasten ruokakasvatuksen jatkumo varhaiskasvatuksesta kouluun

Marjaana Manninen

Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsevien arvojen mukaan lasten terveys ja hyvinvointi ovat merkittäviä ja tavoiteltavia asioita. Ruokakasvatuksen kokonaisuudessa ja lasten ruokapalveluiden arvioinnissa on otettava huomioon vallitsevat kansanterveydelliset päämäärät, joita yhteiskunnassamme halutaan edistää. Lasten epäterveelliset ruokatottumukset, kuten vähäinen kasvisten ja hedelmien käyttö, syömisen välipalaistuminen ja sokeroitujen tuotteiden kulutuksen kasvu sekä varhaislapsuudessa alkava ylipaino ovat yleisiä huolenaiheita. Etääntyminen ruoan tuotannosta, sen alkuperästä ja ruoanvalmistuksesta sekä vieraantuminen yhteisestä moniaistisesta ruokailusta rikkaine ruokapuheineen on nostattanut esille vaatimuksen ruokaosaamisen edistämisestä: Miten voimme varmistaa ruokasivistyksen kehittymisen jatkumona varhaiskasvatuksesta kouluun?

Väestön terveyden edistämisessä lasten terveen kasvun ja painonkehityksen tukeminen ja terveellisten elintapojen oppiminen ovat keskeisiä päämääriä. Lasten painonkehitystä sääteleviin tekijöihin, ruokavalintoihin ja liikuntaan, vaikuttavat osaltaan koko kasvuympäristö, elintarvikkeiden tarjonta ja saatavuus, vanhemmat, kaverit, päiväkotia ja koulu. Varhaiskasvatus ja kouluopetus luovat ruokasivistyksen perustan toimimalla ruokakasvattajina, puolueettomana tiedon jakajina ja lasten ja nuorten ruokaosaamisen kartuttajina sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokailun mahdollistajina ja mallina.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet – kohti koulutuksellista jatkumoa

Opetussuunnitelman perusteiden valmistelu esi- ja perusopetusta varten on käynnistetty Valtioneuvoston asettamien tavoitteiden ja perusopetuksen tuntijaon pohjalta (Valtioneuvoston asetus 422/2012). Tieto, tekeminen, kodin ja arjen tarpeet ovat muuttuneet ja globaalit muutokset vaativat uusia taitoja hyvää elämää varten. Opetuksen, ohjauksen ja kasvatuksen sekä oppimisen tavoitteiden ja sisältöjen uudistaminen koko yleissivistävän koulutuksen osalta on alkanut. Keskeistä on tavoitella kasvua ihmisyyteen ja yhteiskunnan jäsenyyteen, saavuttaa tarpeelliset tiedot ja taidot sekä edistää sivistystä, tasa-arvoisuutta ja elinikäistä oppimista. Vuonna 2020 meillä on osallistuvampi, liikkuvampi, luovempi ja kielellisesti rikkaampi, hyvinvointia edistävä koulu.

Varhaiskasvatuksen siirto opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalle tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa koulutuksellista jatkumoa. Jatkuva vuorovaikutus ammatillisen koulutuksen kanssa edistää koulutuksen yhtenäisyyttä.

Ruokakasvatus on laaja kokonaisuus, jonka yksi keskeinen vastuuoppiaine peruskoulussa on kotitalous. Kotitalouden oppiaineen kokonaisuutta opetussuunnitelman perusteiksi työstävä ryhmä laatii ehdotuksen vuosiluokkien 7–9 kotitalouden osuudeksi ja siihen liittyväksi tukiaineistoksi. Opetuksellista jatkumoa tukee tehtävänannon edellytys, että ehdotuksessa tulee ottaa huomioon mahdollisuus aloittaa kotitalouden opetus jo ennen 7. vuosiluokkaa. Lisäksi ryhmä valmistelee ehdotuksen siitä, miten kotitalouden (erityisesti ruokailuun, terveyteen sekä ravitsemus- ja kuluttajakasvatukseen liittyvät) tavoitteet, sisällöt ja pedagogiset käytänteet voivat ilmetä esiopetuksessa. Nämä ehdotukset uudistuksen sisällöstä mahdollistavat ruokakasvatuksen kehittämistyön saumattomana jatkumona varhaiskasvatuksesta kouluun.

Nivelvaiheet varhaiskasvatuksesta esiopetukseen ja esiopetuksesta perusopetukseen

Suomen kasvatusta ja koulujärjestelmässä on paljon nivelvaihteita. Nivelvaiheessa lapsi, oppilas tai opiskelija siirtyy kasvatusta, opetusta tai koulutusvaiheesta seuraavaan: päiväkodin varhaiskasvatuksesta esiopetukseen, esikoulusta alakouluun, alempien vuosiluokkien opetuksesta ylempien vuosiluokkien opetukseen, yläkoulusta toisen asteen oppilaitokseen ja toisen asteen opetuksesta korkeakouluun. Nivelvaiheessa lapsi, oppilas tai opiskelija, tarvitsee tavallista enemmän tukea ja opetustyössä laaja-alaista yhteistyötä. Uusi ympäristö voi tuoda vaikeuksia, ja lasten ja nuorten lähtötason erilaisuus ja sopeutuminen vievät voimavaroja, jolloin oppimistulokset ja opetuksen tehokkuus kärsivät. Nämä haasteet on huomioitava myös ruokakasvatuksen kehittämisessä osana laajaa kasvatusta ja koulutuskokonaisuutta. Miten lapsen ja nuorten ruokasivistys lisääntyy ja kehittyy missäkin vaiheessa ja miten nivelvaiheesta siirrytään seuraavaan ja miten eheä kokonaisuus rakennetaan.

Opetussuunnitelmauudistuksessa pyritään yhtenäistämään ja selkeyttämään perusopetuksen aikaiset nivelvaiheet. Opetussuunnitelman perusteiden uudistaminen pyrkii luomaan paremmat edellytykset koulun kasvatustyölle, kaikkien oppilaiden mielekkäälle oppimiselle ja kestäväälle tulevaisuudelle. Kasvun ja oppimisen jatkumoa vahvistetaan ja oppijan kehitysvaihe otetaan entistä paremmin huomioon. Opetuksen sisältöä, pedagogiikkaa ja koulujen työkäytänteitä on tarpeen tarkastella ja uudistaa suhteessa toimintaympäristön ja osaamisen muutoksiin.

Hallinnollisilla päätöksillä nivelvaiheitten madaltaminen on kuitenkin hidasta. Koulutuksen nivelvaihe ei ole vain kahden kasvatus- tai koulutusasteen välinen taitekohta, jossa muutetaan, laajennetaan tai syvennetään oppimista tai tehdään valintoja jatko-opinnoista. Nivelvaihe on pidempi siirtymävaihe, jossa asteittain selkiintyy kokonaisuuksia, alkaa opetuksellisia ja eheyttäviä kokonaisuuksia, joiden kohdalla oppilas voi syventää oppimistaan. Nivelvaiheen kysymyksiä ovat niin perusopetuksen oppimisen tavoitteet, sisällöt, opetusjärjestelyt ja arviointi kuin ohjaus, tuki sekä oppimisen edistämiseen ja opetuksen toteuttamiseen tarvittava moniammatillinen yhteistyö ja vuorovaikutus. Opetussuunnitelmallisen uudistuksen keskeisenä tarkoituksena on keskittyä siihen, miten luodaan ja tarjotaan parhaat mahdolliset kasvun ja oppimisen mahdollisuudet ja jatkumot koululle kasvuyhteisönä ja oppimisympäristönä.

Nivelvaiheissa kasvatuksellinen ote ja kokonaisuuden tarkastelu on erilainen siirryttäessä päivähoidosta esiopetukseen (varhaiskasvatuksen eheyttävä päätösvaihe) ja esiopetuksesta perusopetukseen (kouluopetukseen valmistavaa ja motivoivaa toimintaa). Vuoropuhelua tarvitaan yhteisen ymmärryksen ja toimintakulttuurien kohtaamiseksi. Esiopetusvaiheessa lapsen tottumukset alkavat muodostua. Lapsen mielenkiinto herää ja hän herkistyy havaitsemaan kokonaisuuksia ja siten tunnistamaan, mitä on olemassa ja mitä varten.

Ruokakasvatus esiopetuksessa

Esiopetuksen ruokakasvatuksessa osaamisen herättäjinä toimivat mitä-kysymykset. Esiopetuksen herkkyyssvaiheessa havaitseminen on oleellinen tukemaan asioiden olemisen ja tunnistamisen tavoitetta. Lapsi voi kasvaa siten, että hänellä ei ole arkikokemuksia toiminnan taustoista, silloin "asiat vain tapahtuvat". Tarkoituksenmukaista on ruokakasvatuksen toiminnallisista ja esiopetukseen luontaisesti soveltuvan leikin keinoin kertoa, mitä reittiä ruoka syntyy, mitä ruokailussa tapahtuu ja mikä on päivittäinen ruokamaailma sekä mikä on arkiruokailun ja kausittaisen juhlaruokailun maailma. Arjen ruokaan ja ruokailuun liittyvien toimintojen ja ruokapuheiden tulee olla suunniteltuja ja kasvattajan ammatillisesti sisäistämiä. Ruokapuheella ja vuorovaikutuksella voidaan luoda tietoisesti ruokaa, ruoanlaittoa ja ruokailua arvostava ilmapiiri. Tietoistettu arkinen tapahtuma sisältää kasvatuksellista ohjausta, joka mahdollistaa lapsen osallisuuden kautta mielenkiinnon heräämisen ja herkistymisen havaitsemaan ruokailun toimintoja. Arvostus ja kyvykkyys syntyvät, kun lapsi pääsee osalliseksi toimintojen eri vaiheisiin omista lähtökohdistaan mielekkäiden ja kokonaisuuden suhteen merkityksellisten tehtävien yhteydessä. Tavoitteena on opettelemisen mahdollistaminen ja osallistumiseen kannustaminen tilanteessa, jossa ruoka toimii pedagogisena työvälineenä ja ruokailu oppimisympäristönä.

Ruokailu oppimisympäristönä

Esiopetukseen osallistuvalla lapsella järjestetään jokaisena esiopetustyöpäivänä tarkoituksenmukaisesti ajoitettu ja kestoaltaan riittävä ruokailu. Aterian nauttimiseen liitetään kasvatuksellista ohjausta, jossa olisi hyvä korostua ruoan ja ruokailutilanteen arvostus, ruokailuun liittyvien käsitteiden ja kuvauksien sekä ruokakulttuurien moninaisuus.

Ruokailuhetki on lapselle tärkeä ja sillä on merkitystä arjen ajanhallinnan, arkirytmitykseen liittyvien taitojen vakiinnuttamisessa, sekä oppivan yhteisön kokonaisuudessa. Maittava ateriakokonaisuus ja ympäristön viihtyisyys sekä yhteisöllinen oppiminen vahvistavat hyvinvoinnin ja turvallisen arjen kokemusta. Ruokakasvatus yhteisöllisenä tekemisenä ja mallikäyttäytymisen havainnointina vahvistaa lapsen myönteistä käsitystä perustelluista valinnoista ja kestävästä arjesta. Tavoitteena on virittäytyminen elämykselliseen oppimiseen ja aktiivisuuteen tilanteessa, joka antaa mahdollisuuden syventymiseen ja vuorovaikutukseen.

Ruokailu on ohjauksellinen ja lapsilähtöinen osa esiopetuksen toimintakulttuuria sisältäen osallisuuden ja yhteisöllisyyden. On luottamuksen arvoista antaa lapselle mahdollisuus osallistua ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Ruokailun järjestämisessä tehdään osallistavaa yhteistyötä kasvatus-, opetus- ja ruokailusta vastaavan henkilöstön sekä kotien kesken. Ruokailun yhteydessä toteutettavan pedagogiikan arviointiin liittyy reflektio, ohjaustyön sekä tavoitteiden ja toimintatapojen pohdinta. Reflektio on välttämätön sekä yksilön että organisaation oppimiselle.

Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminta ruokakasvattajana

Perusopetuksen yhteydessä toteutettava tavoitteellinen aamu- ja iltapäivätoiminta tukee kouluissa ja kotona annettavaa ruokakasvatusta. Ruokakasvatus on koko aamu- ja iltapäivätoimintayhteisöä yhdistävä kasvatuksellinen ote, jota toteutetaan välipalan yhteydessä sekä ohjatuissa toimintatuokioissa. Ruoka on tässäkin toiminnassa pedagoginen eli kasvatuksellinen väline ja ruokailu tilanne, jonka avulla opitaan erilaisia näkökulmia tavoitteista ja painotuksista riippuen. Tilanne on vuorovaikutusta, jossa otetaan huomioon ohjattavien erilaisuus, ikäkausi ja edellytykset. Ruokakasvatuksen tavoitteena on lapsen ruokaan, ruokailuun ja ruokakulttuuriin liittyvän tiedon ja sen omaan arkeen soveltamisen vahvistaminen. Tavoitteena on edistää kriittistä ajattelua ja tietoisuutta omista ruokavalinnoista ja niiden merkityksestä oman, ympäristön ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista. Tärkeää on, että lapsi osaa tehdä myös itsenäisesti hyviä ruokavalintoja. Tavoitteena on toiminnan ja koulun muun jokapäiväisen toimintakulttuurin ristiriidattomuus ja johdonmukaisuus lapsen arjessa.

Ruokakasvatuksen ohjauksellisia päämääriä esiopetuksessa ja koulussa

Esiopetuksessa huomioidaan tapakasvatuksen tavoitteet ja siirrytään harjoittelemaan kouluruokailua. Ohjauksen merkitys korostuu, kun lapsi oppii annostelemaan itse ruokansa ja aterioimaan aikaisempaa itsenäisemmin. Vuosiluokilla 1–6 ruoka- ja ravitsemuskasvatusta tukevat kouluruokailun ja ohjausroolistaan tietoisien kouluhenkilökunnan lisäksi aamu- ja iltapäivätoiminta ja esimerkiksi kokki-, kotitalous- ja makukoulukerhot. Vuosiluokilla 7–9 ohjauksen ja aikuisen antaman mallin merkitys korostuu entisestään. Kotitalousopetus tukee ruokakulttuuri- ja ravitsemustietoisuuden edelleen kehittymistä tiedollisesti ja taidollisesti ja liittämällä siihen mm. perhe-, kuluttaja- ja ympäristökasvatuksen aihepiirejä.

Ruokakasvatusympäristöt, yhteistyö ja viestintä

Opetussuunnitelmateorian pohjalle pitää voida rakentaa arkipäivää. Arkisetkin elämäntaidot on tietoisettava ja opittava, teorian on osattava soveltaa. Tämä edellyttää taitavia, teorian tuntevia ruokakasvattajia, jotka selvittävät yhdessä lasten ja oppilaittensa kanssa tiedon ruoasta, ruokailusta ja ravitsemuksesta sekä muokkaavat sen taitojen ja harjoittelun avulla ymmärrettäväksi ja arkielämään soveltuvaksi kokemukseksi ja osaamiseksi.

Lapsen arjen ruokaympäristöt laajenevat vähitellen leikki-iässä. Ruokailu esiopetuksessa tavoittaa jo ennen kouluikää noin 90 % suomalaislapsista. Maksuttomasta kouluruokailusta nauttii yli 900 000 lasta ja nuorta koulutyoapäivittäin. Lasten aamu- ja iltapäivätoiminnassa 54 000 lasta nauttii välipalan. Kuntakohtaisilla ratkaisuilla on mahdollistettu koululaisille myös aamiaistarjoilu joissakin kouluissa. Koulun ruokapalvelun tarjoama maksullinen välipala on yleistynyt viime vuosina eripuolilla Suomea. Koulujen kerhotoimintaan osallistuva lapsi voi nauttia välipalansa koulussa. Lapsen ja nuoren ruokaympäristöt ovat sekä osa esiopetusta ja lasten koulupäivää että siihen limittyvää muuta arjen toimintaa. Vastuu ruokakasvatuksesta jakaantuu sekä ammattikasvattajille että monille muille lapsista ja nuorista huolehtiville usealla toiminnallisella alueella.

Ruoka ja ruokaosaaminen ovat iloisia asioita – ruoka on pedagoginen työväline, josta pitää viedä viestinä positiivista ilosanomaa paitsi oppilaille, myös kaikille kasvattajille ja opettajille ja oheiskasvattaja-ammattiryhmille, koteja ja vanhempia unohtamatta. Hyvin toimiva viestintä ja oppimisen edistymisestä kertominen on keskeinen osa opetus- ja kasvatustyötä. Vuorovaikutteiseen, tasa-arvoiseen ja helposti saavutettavaan viestintään kannattaa panostaa. Tiedon ja taidon kohtaamattomuus tai yhteistyön ongelmat liittyvät usein juuri puutteelliseen viestintään: tieto ei kulje, ”ei kuulu mulle” tai se ei saavuta, viestintä ei ole riittävän vuorovaikutteista tai yhteinen kieli puuttuu. Ammattiryhmien välisen sekä kodin ja kasvatus- ja opetushenkilöstön

välisen viestinnän yleiset periaatteet on hyvä laatia osaksi paikallisia opetus-suunnitelmia. Ruokakasvatuksessa erityisesti korostuu yhteisöllinen kasvatus-kumppanuus – lapsen ja nuoren riittävä ja terveyttä tukeva ruokailu opitaan ja se toteutuu kodin ja koko kasvuympäristön yhteistyöllä. Tavoiteltavaa on, että ruokakasvatusta, yhteistyötä ja siihen liittyvää viestintää tarkastellaan koko toimijayhteisön sisällä yhdessä ja yhteisenä asiana kotien kanssa.

5 SAPERE-RUOKAKASVATUS KÄYTÄNNÖN TYÖSSÄ



Kuva: Aila Naalisvaara

5.1 Kasvatushenkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksesta

5.2 Työntekijän kokemus ammatillisesta kehittämisprosessista

5.3 Lasten kasvisten käyttö Sapere-päiväkodissa

5.4 Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoidossa

5.1 Kasvatushenkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksesta

Jenni Vaarno ja Pauliina Ojansivu

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke perustuu neljään toisiaan tukevaan osa-alueeseen: ruokakasvatuksen näkyväksi tekemiseen varhaiskasvatuksen suunnittelutyössä ja arjessa, Sapere-ruokakasvatusmenetelmän käyttöönottoon, lapsilähtöisten ruokalistojen kehittämiseen kunnissa sekä päivähoidon, kotien ja neuvolan välisen kasvatuskumppanuuden hyvien ruokakasvatuskäytänteiden kehittämiseen. Yhtenä hankkeen toiminnan ja onnistumisen mittarina ovat toiminnassa mukana olevien varhaiskasvatusyksikköjen kasvatushenkilöstön näkemykset.

Hankkeeseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatuksen henkilökunnan kokemuksia, näkemyksiä ja ajatuksia hankkeesta selvitettiin sähköisellä Webropol-kyselyllä. Kyselylomakkeessa selvitettiin vastaajien taustatietoja, mielipiteitä, kokemuksia ja näkemyksiä Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä sekä lasten ruokakasvatuksesta yleisesti kunnissa. Lisäksi kyselyillä saatiin palautetta hankkeen toiminnasta, koulutuksista, hankeviestinnästä ja hankkeen tulevaisuudesta. Ennen varsinaista kyselyn toteuttamista menetelmä ja kysymykset esiteltiin pilottikyselyllä (n=35). Pilottikyselyyn vastattiin niissä kunnissa, jotka olivat aloittaneet hankkeessa vuonna 2010. Sekä pilotti että varsinainen kysely toteutettiin sähköisenä kyselynä ja niihin vastattiin nimettömänä.

Pilottikyselyn tulosten perusteella kyselylomaketta muokattiin hankkeen johtoryhmässä alkukeväällä 2012 ja varsinainen kysely toteutettiin huhti- ja kesäkuussa. Kysely oli kohdennettu käsittelemään vuoden 2011 toimintaa ja se toteutettiin vain niissä kunnissa, joissa toiminta oli aloitettu kyseisenä vuonna. Lomakkeessa oli sekä strukturoituja ja avoimia kysymyksiä, yhteensä 50 kappaletta. Valmis kysely lähetettiin sähköpostitse hankkeen koulutuksiin osallistuneille henkilöille, jotka olivat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa osallistujalistoihin. Niitä ei lähetetty ruokapalvelun työntekijöille, koska heille on toteutettu oma kysely. Webropol-kyselyitä lähetettiin kaikkiaan 697 henkilölle.

Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 153 henkilöä eli vastausprosentti oli 22 %. Kysely lähetettiin koulutuksiin osallistuneiden työsähköpostiin, koska käytössä ei ollut muita yhteystietoja. Varhaiskasvatuksen arjen huomioiden sähköinen kysely tavoittaa huonosti yksittäisen päivähoidon työntekijän; Henkilökohtaisen työpostin avaamiseen ja

kyselyyn vastaamiseen ei ole työpäivän aikana aikaa. Lähes kaikki vastaajat olivat osallistuneet hankkeen järjestämiin koulutuksiin. Vastanneista lähes puolet käytti Sapere-ruokakasvatusmenetelmää työssään paljon tai melko paljon. Jonkin verran menetelmää ilmoitti käyttäneensä hieman alle puolet. Viisi prosenttia eivät olleet käyttäneet menetelmää lainkaan työssään.

Vastaajat olivat 16:sta eri kunnasta. Eniten vastauksia saatiin Jämsästä ja Kouvolasta (n=24) sekä Jyväskylästä (n=15). Vastaajat edustivat päivähoidon johtajia tai esimiehiä, päiväkodin ja perhepäivähoidon työntekijöitä. Muita varhaiskasvatuksen henkilökuntaa oli vastaajista 10 henkilöä (Taulukko 5.1.1). Päiväkodin työntekijöistä suurin osa toimi lastentarhaopettajina tai lastenhoitajina. Loput vastanneista ilmoittivat olevansa hoitajia, lähihoitajia, päivähoitajia, avustajia, ryhmäavustajia, erityisavustajia, päivähoitoavustajia, erityislastentarhanopettajia tai yhteispalvelutyöntekijöitä. Muussa työssä toimineiden tehtäviä ja ammattinimikkeitä olivat esikoulun henkilökohtainen avustaja, ryhmä-/päivähoitaja, hallinnollisissa tehtävissä toimiminen, perhepäivähoidosta sekä päiväkodista vastaava, palvelupäällikkö, kiertävä työntekijä, luokanopettaja, varhaiskasvatuksen aluejohtaja, varhaiskasvatuksen aluejohtaja, ryhmäperhepäivähoitaja ja hygieniahoitaja. Suurin osa vastaajista oli työskennellyt vastaavassa työssä jo yli 15 vuotta, viidennes 8–15 vuotta ja viidennes 1–7 vuotta.

Taulukko 5.1.1. Vastaajien ammattitoiminta

Ammatti	Lukumäärä
Päiväkodin työntekijät	109
Päivähoidon johtajat yhteensä	19
Päiväkodin johtajat	13
Varhaiskasvatuksen johtajat	4
Perhepäivähoidon työntekijät yhteensä	17
Perhepäivähoidon ohjaajat	2
Perhepäivähoitajat	15
Muu työ / toiminta	10

Varhaiskasvatuspalvelujen ruoanvalmistus oli yleensä keskitetty isompiin yksiköihin hankkeeseen osallistuneissa kunnissa. Vastaajien työpaikoilla 67 %:lla ruoka valmistettiin keskitetysti esimerkiksi kunnan keskuskeittiössä, 16 %:lla ruoka valmistettiin päiväkodissa, 9 % teki ruoan itse ja 7 %:lla oli joku muu vaihtoehto.

Sapere-ruokakasvatus sopi hyvin pienten lasten ruokakasvatukseen

Vastanneista 85 % mielestä Sapere-ruokakasvatus sopi ruokakasvatusmenetelmäksi erittäin hyvin tai hyvin. 9 %:n mielestä se sopi ruokakasvatusmenetelmäksi kohtalaisesti ja 5 %:n mielestä vain joiltain osin. Kukaan ei ollut sitä mieltä, että

menetelmä ei olisi lainkaan sopiva ruokakasvatusmenetelmäksi. Vastanneista 70 %:n mukaan menetelmä on antanut uusia työkaluja ruokakasvatukseen erittäin hyvin tai hyvin.

Yleisesti vastaajat pitivät Sapere-ruokakasvatusmenetelmää helposti toteutettavana ja käytännönläheisenä. Kuitenkin 14 % vastaajista kertoi, ettei menetelmää ole helppo toteuttaa eli kehitettävää vielä löytyy. Sapere-ruokakasvatusta pidettiin helppona liitettäväksi perehdytyskoulutuksella perusosaamiseen. Se on myös vastaajien mielestä vaikuttanut myönteisesti työntekijän ja työyhteisön asenteisiin lasten ruokakasvatuksessa, lisännyt lasten osallisuutta ruokakasvatuksessa, monipuolistanut lasten ilmaisua ruokaan liittyen sekä kehittänyt ruokailutilannetta päivähoidossa parempaan suuntaan. Vastaajien mielestä Sapere-ruokakasvatus sopii aistioppimiseen ja aistikokemusten vuoksi hyvin pienten lasten ruokakasvatukseen. Yli puolet vastaajista katsoi, että ruokakasvatustoimintaan tarvittavien elintarvikkeiden saatavuus on ollut helppoa. Kuitenkin yli neljännes oli kokenut elintarvikkeiden saatavuuden hankalana (taulukko 5.1.2).

Avoimissa kohdissa monet vastaajista toivat esiin lasten hyvät kokemukset Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä. Lapset olivat mielellään aktiviteeteissa mukana. Menetelmää kuvattiin lapsille hauskana, mielenkiintoisena ja innostavana. Monet vastaajat kuitenkin kokivat Sapere-ruokakasvatusmenetelmän asiat liian tuttuina. Varsinkin perhepäivähoidossa lapset ovat aina osallistuneet ruoanlaittoon, pöydän kattamiseen ja tutustuneet ruoan alkulähteisiin, ainakin maalla. Menetelmässä uutena koettiin ruoan aistimiseen liittyvät tehtävät ja pidettiin positiivisena, että ruokakasvatusta korostettiin taas uudestaan.

Taulukko 5.1.2. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä pedagogisena menetelmänä

Sapere ...	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
on ollut helppo toteuttaa	25 %	56 %	5 %	13 %	1 %
on ollut menetelmänä käytännönläheinen	44 %	46 %	6 %	3 %	1 %
on ollut helposti liitettävissä peruskoulutuksella perusosaamiseen	37 %	48 %	11 %	3 %	1 %
on vaikuttanut myönteisesti työntekijän ja työyhteisön asenteisiin lasten ruokakasvatuksessa	29 %	50 %	15 %	5 %	1 %
on lisännyt lasten osallisuutta	32 %	51 %	9 %	7 %	1 %
sopii aistioppimisen ja aistikokemusten vuoksi hyvin pienten lasten ruokakasvatukseen	53 %	38 %	5 %	3 %	1 %
on monipuolistanut lasten ilmaisua liittyen ruokaan ja ruokailuun (muutos)	25 %	48 %	21 %	5 %	1 %
on kehittänyt ruokailutilanteita päivähoitossa parempaan suuntaan	28 %	49 %	17 %	5 %	1 %
toimintaan tarvittavien elintarvikkeiden saatavuus on ollut helppoa*	24 %	40 %	10 %	22 %	4 %
Lasten ruokakasvatus tarvitsee yhtenäiset linjaukset vasussa	49 %	40 %	0 %	8 %	3 %
Lasten ruokakasvatus on tärkeää sisällyttää kunnan vasuun	46 %	38 %	0 %	12 %	4 %
Koen että työyhteisöni on kehittänyt lasten ruokakasvatusta lapsilähtöisempään suuntaan	18 %	67 %	10 %	3 %	1 %
Päivähoidon ruokalista on tukenut hyvin lasten ruokakasvatusta*	9 %	46 %	27 %	16 %	2 %

* Perhepäivähoitajat eivät mukana tuloksissa

Lasten ruokakasvatus tarvitsee yhtenäiset linjaukset

Vastausten perusteella lasten ruokakasvatuksen sisällyttämistä varhaiskasvatussuunnitelmiin (vasu) pidetään tärkeänä ja lasten ruokakasvatus haluttaisiin sisällyttää oman kunnan vasuun. Vastaajien mielestä lasten ruokakasvatus tarvitsee yhtenäiset linjat varhaiskasvatussuunnitelmassa. Vastaajat kokivat työyhteisönsä kehittäneen lasten ruokakasvatusta lapsilähtöisempään suuntaan. Lisäksi päivähoidon ruokalistan arvioitiin myös tukeneen lasten ruokakasvatusta (taulukko 5.1.2).

Sapere-ruokakasvatus ja lasten syömiskäyttäytyminen

Vastaajien mielestä Sapere-ruokakasvatusmenetelmä on vaikuttanut positiivisesti lasten asenteisiin ruokaa kohtaan, tukeneen lapsia syömään monipuolisemmin ja vähentäneen lasten neofobisuutta. Sapere-ruokakasvatus on lisännyt lasten ruokailoa 89 % mielestä ja 87 % mielestä innostanut lapsia oppimaan ruuasta (taulukko 5.1.3). Avoimissa kommentteissa mainittiin useaan otteeseen, että lapset innostuvat ja ovat avoimempia uusia ruokia kohtaan, kun pääsevät itse osallistumaan ruoan laittoon ja maisteluun.

Taulukko 5.1.3. Sapere-ruokakasvatuksen vaikutus lasten asenteisiin ja syömiskäyttäytymiseen

Sapere menetelmä on ...	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
vaikuttanut myönteisesti lasten omiin asenteisiin ruokaa kohtaan	29 %	52 %	16 %	3 %	0 %
tukenu lapsia syömään monipuolisemmin	35 %	50 %	12 %	3 %	0 %
vähentänyt neofobiaa uusia ruoka-aineita kohtaan	25 %	51 %	18 %	5 %	1 %
tuonut lapsille ruokailoa ja myönteisyyttä ruokaa kohtaan	38 %	50 %	9 %	3 %	0 %
innostanut lapsia oppimaan ruuasta ja ruokamaailmasta	39 %	48 %	9 %	4 %	0 %

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa-hanke on ollut tarpeellinen

Hanketta pidettiin tarpeellisena ja sen ajateltiin lisänneen tietoisuutta lapsilähtöisestä ruokakasvatuksesta ja lapselle ominaisesta tavasta oppia syömään. Yli puolet vastaajista oli myös sitä mieltä, että hanke oli lisännyt yhteistyötä lasten ruokakasvatuksessa ja synnyttänyt hyviä ja toimivia käytäntöjä ja työtapoja ruokakasvatukseen. Suurin osa vastaajista ajatteli hankkeen rahoituksella hankittujen työkalupakkien olleen tärkeitä toimintojen käynnistymiselle. Eriäviä mielipiteitä oli kuitenkin hyvien käytäntöjen ja työtapojen syntymisestä, työkalupakkien tarpeellisuudesta ja yhteistyön syntymisestä ruokapalvelun ja kasvatushenkilökunnan välille (taulukko 5.1.4).

Taulukko 5.1.4. Palaute *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeesta ja sen järjestämistä koulutuksista

Hanke on ...	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
ollut tarpeellinen	42 %	43 %	13 %	2 %	0 %
lisännyt tietoisuutta lapsilähtöisestä ruokakasvatuksesta ja lapselle ominaisesta tavasta oppia	41 %	48 %	8 %	3 %	0 %
lisännyt ruokapalvelun ja kasvatushenkilöstön yhteistyötä lasten ruokakasvatuksessa	25 %	39 %	18 %	14 %	4 %
synnyttänyt hyviä ja toimivia kasvatuskumppanuuteen liittyviä käytäntöjä ja työtapoja lasten ruokakasvatukseen	16 %	46 %	29 %	9 %	0 %
Hankkeen rahoituksella hankitut työkalupakit ovat olleet tarpeellisia toiminnan käynnistämiseksi	35 %	31 %	21 %	7 %	6 %
koulutukset ovat...					
antaneet uutta osaamista lasten ruokakasvatukseen	29 %	47 %	18 %	5 %	1 %
luoneet uusia käytänteitä lasten ruokakasvatukseen	29 %	50 %	17 %	3 %	1 %
huomioineet minua kiinnostavia aiheita ruokakasvatuksessa	26 %	49 %	20 %	4 %	1 %
innostaneet kehittämään lasten ruokakasvatusta omassa työssä	40 %	43 %	14 %	2 %	1 %

Koulutuksista kirjoitetut kommentit olivat pääsääntöisesti positiivisia ja koulutuksia toivottiin lisää. Joissain kommentteissa kerrottiin koko henkilökunnan saaneen koulutusta, toisilla paikkakunnilla koulutuksia oli järjestetty vain pienelle osalle henkilökuntaa, joka aiheutti negatiivista palautetta. Moniin koulutuksiin osallistuneiden mielestä eri koulutuksissa oli paljon samoja asioita tai käsitellyt asiat eivät joidenkin vastaajien mielestä liittyneet ruokakasvatukseen. Toisten kokemuksista ja hyvistä käytännöistä oppimista pidettiin koulutusten tärkeimpänä antina. Koulutukset olivat olleet hyviä tilaisuuksia tavata muita Sapere-ruokakasvatusta toteuttaneita ja saada heiltä vinkkejä käytännön asioihin. Jotkut kaipaivat omaan työympäristöön sopivampaa koulutusta, enemmän käytännönläheistä koulutusta ja tietoa miten ruokakasvatusta voitaisiin toteuttaa parhaiten pienillä lapsilla, jotka vasta opettelevat syömistä.

Hankkeen viestintää pidettiin hyvänä ja vastaajien mielestä nettisivut ovat palvelleet toimintaa hyvin. Tästä huolimatta vastaajat olivat hyödyntäneet hankkeen internet-sivuja vain vähän tai ei ollenkaan.

Hanke sai kiitosta siitä, että lapset pitivät Sapere-ruokakasvatustoimintaa ja ruoan kanssa puuhaamisesta kiinnostavana ja innostavana. Hankkeen onnistumisia olivat vastaajien mielestä positiivisen ilmapiirin luominen lasten ruokailuun, huomion kiinnittäminen tärkeään asiaan ja koulutusten anti tiedon ja tietoisuuden lisääntymisessä. Aikuisten asenteet ovat muuttuneet ja monet ennen käytössä olleet ”turhat” rajoitukset ja säännöt ruokailutilanteissa poistuneet käytöstä, mikä on lisännyt iloa ruokailutilanteissa. Hankkeen aktiviteettien myötä lasten kanssa toimimisen ja lasten osallisuuden katsottiin lisääntyneet.

Toivomisen varaa katsottiin olevan taloudellisissa resursseissa toteuttaa Sapere-ruokakasvatusta. Etenkin perhepäivähoitajien keskuudessa rahan katsottiin olevan merkittävä este hankkeen toimintojen toteuttamiselle. Myös ajan puute tai yhteistyön toimimattomuus keittiöhenkilökunnan tai ruokapalvelun kanssa tuli esiin monessa kommentissa. Yhteistyö keittiön kanssa katsottiin myös olevan liian suunnitelmallista ja ei-spontaania. Toimintatapojen ja asenteiden muutosprosessi oli vielä kesken monien vastaajien keskuudessa, ei tiedetty mitä tehdä ja ei hyväksytty varauksettomasti hankkeen tavoitteita. Joidenkin vastaajien työyhteisöissä toisilla työntekijöillä oli edelleen negatiivinen asenne tai muutosvastarintaa ruokakasvatusta kohtaan, joka hankaloitti toiminnan toteuttamista toivotulla tavalla. Hankkeen rahoituksella hankittujen työkalupakkien sisältö tai varhaiskasvatuksen ruokalista saivat myös kritiikkiä vastaajilta. Muun muassa ruokalistalle toivottiin enemmän ja monipuolisemmin kasviksia ja hedelmiä.

Ruokakasvatuksen tulevaisuus hankkeen päätyttyä

Suurin osa vastaajista koki, että hankkeessa opittuja asioita on helppo jatkaa hankkeen päättymisen jälkeen, ja että hanke on antanut valmiudet levittää ja juurruttaa syntyneitä hyviä käytäntöjä kunnassa. Jopa 91 % vastaajista uskoo että lasten ruokakasvatukseen ja Sapere-ruokakasvatusmenetelmään liittyvät toiminnot jäävät pysyviksi kunnassa. Kokonaisarvosanaksi hankkeelle annettiin keskimäärin 8,4 (kouluasteikko 4–10).

Eri ammattiryhmien (päivähoidon johtajat ja esimiehet, varhaiskasvatuksen työntekijät ja perhepäivähoitajat) välillä ei havaittu eroa mielipiteissä ruokakasvatuksen sisällyttämisessä vasaun, hankkeen tarpeellisuudesta ja toteutettavuudesta, hankkeen vaikutuksista yhteistyötä lisäävästi, vaikutuksien pysyvyydestä ja jatkuuko ruokakasvatus jatkossakin. Mielipiteet olivat kaikilla ammattiryhmillä yleisesti positiivisia ja menetelmää pidettiin toimivana varhaiskasvatuksessa.

Ehdotuksia ja toivomuksia esitettiin vapaissa kommentteissa. Hankkeelta olisi toivottu enemmän konkreettisia esimerkkejä miten hanketta voidaan toteuttaa päivähoidossa ja enemmän yhteydenpitoa hankkeen eri toimijoihin. Ruokakasvatuksen suuntaaminen myös vanhemmille, työpajoja lisää ja kirjan kokoaminen parhaista käytännöistä olivat vastaajien ehdotuksia tulevaisuuden aktiviteeteiksi.

Yhteenvedo

Sapere-ruokakasvatusen arvioitiin sopivan hyvin ruokakasvatusmenetelmäksi pienillekin lapsille ja antaneen uusia työkaluja ruokakasvatukseen. Menetelmänä sen arvioitiin olevan helposti toteutettava ja käytännönläheinen. Sapere-ruokakasvatuksella on ollut positiivisia vaikutuksia työntekijöiden asenteisiin ruokakasvatusta kohtaan, lasten osallisuuteen ja ruokailutilanteisiin päivähoidossa. Lasten asenteiden ruokaa kohtaan katsottiin muuttuneen positiivisemmaksi, neofobian vähentyneen ja monipuolisen syömisen lisääntyneen.

Suurimman osan mielestä lasten ruokakasvatus tarvitsisi yhteiset linjat ja se tulisi sisältyä varhaiskasvatussuunnitelmiin, mikä on yhteneväistä hankkeen tavoitteen kanssa. Päivähoidon ruokalistan ajateltiin kehittäneen ruokakasvatusta, mutta päivähoiton ruokalistat saivat myös negatiivisia kommentteja esimerkiksi monipuolisuuden sekä kasvien ja hedelmien määrän suhteen.

Hanke koettiin pääosin positiiviseksi: hanke on ollut hyödyllinen ja tarpeellinen. Toisaalta hankkeen asiat koettiin monissa vastauksissa jo ennestään tutuiksi, mutta pidettiin hyvänä ruokakasvatuksen nostamista esiin. Hankkeella on ollut monia positiivisia vaikutuksia, kuten tietoisuuden lisääminen ruokakasvatuksesta ja lapsille ominaisesta tavasta oppia syömään, yhteistyön lisääminen ja uusien hyvien ja toimivien käytäntöjen syntyminen ruokakasvatukseen. Koulutukset nähtiin yleisesti positiivisena. Jotkin vastaaja antoivat kritiikkiä koulutusten sisällöstä. Osasta se tuntui ennestään tutulta.

Vaikka vastaajat yleisesti ilmoittivat yhteistyön lisääntyneen hankkeen myötä, sai yhteistyön puuttuminen tai huonosti toimiminen myös paljon kritiikkiä, varsinkin ruokapalvelujen ja päivähoidon välillä. Osassa yksiköistä yhteistyö talon sisällä koettiin hankalaksi. Vain osa vastaajien työyhteisöstä oli innostuneita ruokakasvatuksesta, sen tavoitteista ja menetelmistä.

Tulosten perusteella voidaan arvioida, että hankkeen toimista on käynnistänyt selvitykseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen kehittämisen. Kyselyyn vastanneista suurin osa oli ehtinyt toteuttaa Sapere-ruokakasvatusta alle vuoden, joten vastaushetkellä toiminnan kehittäminen ja juurtuminen olivat vasta alussa. Tästä huolimatta suurimman osan mielestä

hankkeessa opittuja asioita on helppo jatkaa hankkeen päättymisen jälkeenkin ja hanke on antanut hyvän pohjan levittää ja juurruttaa ruokakasvatusta kunnissa. Vastaajat uskoivat myös yleisesti toimintojen jäävän pysyviksi kunnissa. Monissa kommentteissa tuli esiin taloudellisten ja muiden resurssien vähäisyys, joka voi heikentää ruokakasvatuksen yleistymistä ja juurtumista jokapäiväiseen toimintaan.

5.2 Työntekijän kokemus ammatillisesta kehittämisprosessista

Aila Naalisvaara

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen aikana kerättiin jatkuvasti palautetta ja arviointia lapsilähtöisestä ruokakasvatuksesta ja sen kehittämisestä. Sitä saatiin työntekijöiltä, työtiimeiltä, päiväkotien ja perhepäivähoidon johtajilta sekä kuntien ja kaupunkien varhaiskasvatuksesta vastaavilta. Tässä kappaleessa perehdytään siihen, mitä työntekijät ajattelivat ja kokivat oppineensa lapsilähtöisen ruokakasvatuksen kehittämistyössä. Kehittämistyötä kuvataan varhaiskasvattajan työn näkökulmasta keskittyen niihin muutos- ja kehittämisprosesseihin sekä oppimiskokemuksiin, joita he ovat havainneet itsessään tai laajemmin työyhteisöissään ja yleisemmin varhaiskasvatuksen kentällä.



Hankkeeseen osallistuneissa kunnissa lasten ruokakasvatuksen kehittämistyötä suunniteltiin ja tehtiin itsenäisesti omilla painotuksilla. Osa kunnista aloitti kehittämistyön käynnistäen Sapere-ruokakasvatusta pilottipäiväkodeissa ja keräten kokemuksia toisille jaettavaksi. Osa kunnista taas halusi panostaa laaja-alaisempaan kehittämistyöhön ja pyrkimällä vaikuttamaan koko kunnan hyvinvointistrategioihin. Kuntien itsenäinen toiminta ja sen vahvistaminen hankkeen tuella on ollut toiminnallisesti tärkeää. Lähes kaikissa hankekunnissa varhaiskasvatuksesta vastaava taho sitoutui hankkeeseen ja haastoi samalla työntekijänsä lapsilähtöisen ruokakasvatuksen kehittämiseen. Kehittämisprosessit etenivät kunnissa ja työyhteisöissä eri tavoin. Yksittäiset työntekijät tai kasvattajatiimit innostuivat kehittämään lasten ruokakasvatusta omassa työssään. Yksi tai useampi päiväkotilahti mukaan yhdessä tuumin haastaen mukaan ensimmäisenä kunnan ruokapalvelun.

Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen vahvuudet avautuvat yhteistyön kautta

Kuntiin luotiin erilaisia verkostoja ja yhteistyöryhmiä, joihin kuului lasten ja perheiden hyvinvoinnista vastaavia tahoja. Monelle hanketoimijalle monen eri alan toimijoiden yhdistäminen ja moniammatillisten verkostojen rakentaminen oli jo itsessään tärkeä oppimiskokemus. Verkostoitumisessa nähtiin paljon voimavaroja, mutta se oli myös haasteellista ja vaativaa. *"Pitäis' saada jotain yhteistä ymmärrystä siitä, mitä lähdetään tekemään ja mitä halutaan. Yhteiseen hiileen halutaan puhalttaa, mutta välillä tuntuu siltä, että joillakin on ihan oma nuotio"*, totesi eräs päiväkodinjohtaja.

Monet kertoivat oppineensa, miten moni taho lapsen lähiympäristössä voi olla mukana kehittämässä lasten ruokakasvatusta ja mitä kaikkea osaamista tuosta verkostosta löytyy. Yhtenä esimerkkinä *Lasten ruokakulttuuriviikolle* syksyllä 2012 Keski-Suomessa haastetut lähiruuan tuottajat, jotka veivät lapset pelloille, navettaan, kalan savustukseen ja puuropatojen ääreen.

Voimavaroja, osaamista ja työn tukemista löytyi myös tärkeiltä kasvatuskumppaneilta: perheiltä, vanhemmilta, isovanhemmilta jne. (ks. kappale 7.1 Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus). Päivähoidon työntekijät huomasivat, että he eivät ehkä riittävästi osanneet ottaa huomioon muita. Jopa oman kunnan ruokapalvelun huomioimista piti opetella. *”On tärkeä ottaa mukaan myös ruokapalvelun henkilökuntaa, koska heillä on myös rooli ruokakasvattajina.”* Toisaalta työntekijät kokivat, että ruokapalvelun kanssa yritetty yhteistyö ei onnistunut tai kantanut hedelmää. Kummankaan osapuolen syyttely yhteiskyvyyttömyydestä ei näyttänyt kuitenkaan kantavan kovin pitkälle. *”Yhteistyötä ei ole vain totuttu tekemään. Helppoo se on toisiamme syytellä. Kai se yhteistyö pitää opetella, vaikka keskuskeittiö olisi kuinka kaukana. Ollaan niin kuin nuo lapset, opetteluviikossa...”*

Kehittämistyön eritahtisuus ja sitoutumisen taso vaihtelivat eri yksikköjen välillä, jopa saman yksikön ryhmien välillä. Tämä hämmensi toimijoita. He kokivat oppineensa tärkeitä ja merkittäviä asioita lasten ruokakasvatuksesta, mutta totesivat samalla, kuinka vaativaa oli lähteä kehittämään jotakin, jonka kanssa ei oltu vielä samalla viivalla tai josta ei ollut yhteistä ymmärrystä. *”Ei tämä ole makuasiaa enää, vaan tärkeää arkipäivän osaamista meidän työssä”*, todettiin yhden kunnan kehittämispalaverissa. Välillä tuli esille tilanteita, joissa osa ammattilaisista koki, että ruokakasvatuksen kehittäminen jätetään enemmän jonkun tietyn ammattiryhmän harteille.

Ruokakasvatus käsitteenä

Ruokakasvatus oli *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen alussa uusi käsite. Käsitteen avaaminen sekä sen lähtökohtien ja sisältöjen tarkastelu olikin ensimmäinen asia, johon työntekijät tutustuivat ja ottivat kantaa. He myös arvioivat, kuinka termi ”ruokakasvatus” soveltuu varhaiskasvatuksen ammatillisiin ja teoreettisiin käsitteisiin ja miten se kykenee kuvaamaan yläkäsitteenä siihen liittyviä kasvatuspäämääriä ja sisältöjä. Nopeasti ruokakasvatus alkoi näkyä ja kuulua yhtenä varhaiskasvatuksen toimintaa kuvaavana käsitteenä työntekijöiden puheissa. Tämä saattoi osaksi johtua myös siitä, että kehittämistyötä kunnissa tukeneet lasten ruokakasvatuksen kouluttajat käyttivät ruokakasvatus-käsitettä omassa toiminnassaan ja synnyttivät aktiivisesti keskustelua käsitteestä yhdessä varhaiskasvatuksen toimijoiden kanssa.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatukselle kaivattiin kuitenkin selkeää määrittelyä. Hankkeen aikana valmistuneissa opinnäytetöissä sekä tässä asiantuntijaraportissa ruokakasvatuksen käsitettä on pyritty tarkentamaan ja syventämään (ks. Asiantuntijaraportissa käytettyjen termien määrittely, s. 211). Työntekijöiden mukaan he tarvitsivat osaamisensa kehittämisen tueksi ruokakasvatuksen näkyvyyttä varhaiskasvatuksen suunnittelutyössä ja asiapapereissa. *”Se on silloin otettava tosissaan, jos se vasussakin lukee, ei se mitään ylimääräistä voi silloin olla”* sanoi eräs lastenhoitaja. *”Tämä antaa nyt koko ruoka-asialle muutakin sisältöä kuin miettiä pelkkiä sääntöjä ja muutamia yksittäisiä käytänteitä ja tapoja meidän talon ja ryhmän vasuun. Aika aikuislähtöistä tämä on ollut.”*

Ruokakasvatus ammatillisena osaamisena

Toimijoiden työpajoissa ja muissa tapaamisissa pohdittiin, minkä verran kunkin työntekijän tai työyhteisön tulisi olla asiantuntija tai ammattitaitoinen lasten ruokakasvatuksessa ja millaista asiantuntijuutta ruokakasvattaja tarvitsee. Ruokakasvatuksen koettiin kuuluvan kaikille lasten kanssa työskenteleville. Uskomuksia, oletuksia, tiedostamattomia arjen käytänteitä ja tapoja löytyi aina välillä ja niitä pystyttiin tarkastelemaan jopa hymyssä suin. Työpajojen myötä oli myös helpompi hyväksyä se, että varhaiskasvattajan ammatillinen osaaminen ”kaipaa joskus yhteistä ravistelua”.

Hankkeeseen osallistuneet työntekijät kertoivat, että heillä on ollut omassa ammatillisessa peruskoulutuksessaan vain vähän lasten ruokakasvatusta koskevia opintoja ja sisältöjä. Lasten syömistä ja ruokaoppimista lähestyttiin yleensä enemmän ravitsemustieteen näkökulmasta ja käsite ravitsemuskasvatus oli monelle tutumpi käsite. Työntekijät kertoivatkin oppineensa ruokakasvatuksen kasvatustyötä kunnolla vasta perustyössään, yhdessä toisten työntekijöiden kanssa.

Suuri osa hankkeeseen osallistuneista toimijoista oli sitä mieltä, että lapsilähtöistä ruokakasvatuksen näkökulmaa olisi syytä avata ja tuoda enemmän esille varhaiskasvatukseen kuuluvissa ammatillisissa perusopinnoissa. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen koulutukset järjestettiin suurimmaksi osaksi keskellä varhaiskasvatustyötä, kunnissa ja varhaiskasvatusyksiköissä. Niihin osallistuttiin yleensä koko työyhteisön voimin tai sitten laajemmin koko kunnan varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa. Työntekijät saattoivat tulla koulutukseen juuri lounasruokailusta lasten kanssa ja seuraavana päivänä he taas kohtasivat nämä samat lapset aamupalapöydässä. Koulutusten sisällöt olivat luonnollisella tavalla lähellä arkea.

Lasten ruokakasvatuksen kehittämistä näyttää vaikeuttavan kiire ja monet muut samanaikaiset työn kehittämisen osa-alueet. Sapere-ruokakasvatuksen koettiin välillä olevan ylimääräinen lisä työhön, joka jo muutenkin oli kiireistä ja haasteellista. Arkisen

perustyön ja kaiken muun toiminnan kehittäminen vei paljon aikaa, ettei *"Saperea ehdi tekemään ja suunnittelemaan"*. Samalla kuitenkin tiedostettiin tarve tukea lasten syömistä ja kehittää ruokakasvatusta. *"Kokoajanhan täällä syödään, tämä on sitä arkea, joka toistuu joka päivä, ja josta pitäisi saada juuri siksi ilo irti lasten kanssa"*, sanoi eräs pitkään perhepäivähoitajana työskennellyt. Kehittämistyössä on ollut tärkeää korostaa, että Sapere-ruokakasvatus ei ole yksittäinen, irrallinen ja ylimääräinen tehdään-jos-on-aikaa -toiminta. Kehittämistyöhön osallistuneet työntekijät mainitsivat välillä, että esille nostetut ajatukset ja toimintaesimerkit sekä -ideat ovat hyvin tuttuja. He totesivat, että *"tätä olemme jo tehneet"* tai *"tuttuja asioita käytännöstä"*. Jotkut työntekijät ilmaisivat olevansa tyytyväisiä omaan osaamiseensa ja he eivät kokeneet tarvitsevana lisäkoulutusta tai ruokakasvatuksen kehittämistä työssään.

Työntekijöiden oppimiskokemukset

Lapsilähtöisen ruokakasvatuksen kehittämisessä on merkityksellistä pohtia sitä, mihin sen arvot, periaatteet, käytänteet ja työtavat perustuvat. Työpajoissa ja koulutuksissa työntekijöitä pyydettiin tekemään eräänlaista kenttätutkimusta näistä edellä mainituista asioista ja niiden toteutumisesta omassa arjessa/työyhteisössä. Halutaanko entistä lapsilähtöisempää otetta ruokakasvatukseen vai onko se jo sitä tai siihen suuntaan menossa? Jos sitä toivotaan ja halutaan, toimitaanko sen mukaisesti? Miksi juuri tietyt asiat lasten syömisessä ja koko ruokakasvatuksessa mietityttävät, ilahduttavat, ärsyttävät, tekevät neuvottomaksi tai antavat luottamuksen omaan osaamiseen ja asiantuntijuuteen? Näitä asioita ei aina ollut helppoa tuoda esille, sillä niihin saattoi liittyä turhautumista, työssä koettua motivaation puutetta, jopa häpeää sekä tunnetta siitä, ettei oma ammatillinen osaaminen riitä. Ruokakasvatuksen kehittämistyössä, kuten kaikessa muussakin kehittämisessä, on merkityksellistä luoda turvallinen ja kaikkia kuunteleva keskusteluyhteys. Jokainen työntekijä etenee oppimisessaan eri tavoin ja se on heille sallittava.

Aikuisten havainnoissa lapsia ruokamaailman löytöretkeilijöinä, he kertoivat samalla pohtineensa omaa toimintaansa, sen muutosta sekä niiden taustalla olevia käsityksiä, asenteita ja arvoja. Kunkin oma ruokakasvatuksen oppimishistoriaa haluttiin nostaa tietoisuuteen ja havainnoinnin kohteeksi. Sen myötä työntekijät huomasivat, mitkä asiat olivat jo hyvin lasten ruokakasvatuksessa, missä oli onnistuttu ja mitkä toimintatavat sekä käytänteet tukivat entuudestaan lapsilähtöistä ruokakasvatusta. Oman osaamisen näkeminen uusin silmin toi varmuutta ja nosti esille aikuisen mahdollisuuden ja kyvyn kuulla lasta herkillä korvalla. *"En minä voi tietää mistä lapsi pitää ja ei pidä. Tähän asti olen sanonut, että kyllä se on hyvää kunhan vaan maistat. Nyt en päättä sitä asiaa lapsen puolesta."*

Hyviä ruokakasvatuksen periaatteita sekä käytänteitä löytyi entuudestaan paljon, kun niitä mietittiin yhdessä. Yleisesti oltiin sitä mieltä, että varhaiskasvatuksessa on aina haluttu tukea lasten terveellistä syömistä ja ruokailua. Yhtenä tärkeänä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen perinteenä nähtiin hyvien ruokailutapojen ja sitä kautta koko suomalaisen ruokakulttuurin arvojen opettaminen ja oppiminen. Todettiin, että päivähoidossa lapsilla on mahdollisuus monta kertaa päivässä retkeillä sekä oppia ruokamaailmassa. Mikä parasta, siellä saattoi retkeillä yhdessä aikuisten ja oman vertaisryhmän kanssa.

Työntekijöiden mielestä varhaiskasvatuksessa on aina myös puuhailtu ruuan kanssa ja tässä yhteydessä nousi esille jo käytöstä poistunut suomalaisessa varhaiskasvatuksessa vaikuttanut käsite – työkasvatus. Pitkän uran tehneet varhaiskasvattajat muistelivat, kuinka lapsia opetettiin tiskaamaan, leipomaan, kattamaan pöytiä ja osallistumaan lastentarhan ja sitä kautta myös kodin kotitaloustöihin. Varhaiskasvatuksen arjessa voidaan myös ottaa huomioon lasten toiveet ja ideat: välipalatarjoilu muuttuu hetkessä kasvisbaariksi ja retkievääät syntyvät yllättäen lasten kanssa aamupalaa nauttiessa. Välipalalta jäljelle jääneet kasvikset pääsevät pupujen leikkiin tai evääksi majan rakentajille. Sapere-ruokakasvatustilanteet voivat syntyä yllättäen yhdessä lasten kanssa pienistä arjen otollisista tilanteista.

Työntekijät havainnoivat ruokakasvatukseen liittyviä haasteita ja ongelmia ja peilasivat niitä asioihin, joita he olivat oppineet ja oivaltaneet koulutuksissa. He kokivat, että varhaiskasvatuksen ammattilaisilla oli erilaisia työtapoja ja linjauksia lasten ruokakasvatuksessa. Tämä johti siihen, että monet tulivat entistä kriittisemmiksi myös omaa toimintaansa kohtaan.

”Välillä tuntuu siltä, että lapsista löytyy kaksi ryhmää: on huonosti syöviä ’nirsoja’ lapsia ja hyvin syöviä ’kaikkiruokaisia’.... ja mikä kamalinta, minusta tuntuu että lapset jakautuvat edellä mainittuihin ryhmiin sen perusteella minkälainen aikuinen heidän kanssaan ruokailee.”

”Omat ajatukseni ja näkemykseni ovat muuttuneet huomattavasti positiivisempaan suuntaan tämän koulutuksen aikana. Olen aina tiennyt, että ruokakasvatus on hyvin tärkeä osa lasten päivästä, mutta olen ajatellut sen olevan vain tärkeää ravitsemuksellisuuden kautta, jolloin itselläni ei ole osaa eikä arpaa sen suunnitteluun tai toteuttamiseen..... Nyt kuitenkin ajattelen asioista ihan toisin.”

Ruokakasvatuksen kehittämistyö tapahtui arkisen aherruksen keskellä eikä se välttämättä aina ollut tietoista, suunniteltua ja pitkäjänteistä. Kehittämistyöhön liittyi kuitenkin paljon myös tietoista halua ja pyrkimystä muuttaa suuntaa hakemalla yhteistä ymmärrystä koko työyhteisön voimin.

”Lähtisin itse liikkeelle siitä, että työyhteisössä pysähdytään miettimään omia tapojamme ja käytäntöjämme lasten ruokakasvatuksessa. Silloin tietää lasten olleen asialla.”

Ruokakasvatukseen liittyvä kasvattajan omat arvot ja asenteet

Ruokakasvatusta on opittu sisäsyntyisesti ja kokemuksellisesti syntymästä saakka. Omassa ruokaoppimisessa on mielenkiintoista pohtia, millaisia ruokakasvatukseen liittyviä arvoja, asenteita, tietoja ja taitonsa itse kukin kokee omaksuneensa elämänsä varrella. *”Äitien tekemää ruokaa -sanonta on tunteisiin vetoavaa – kyllä se puhuttelee vaikka yritän olla välittämättä siitä. Minun äiti oli pullantuoksuinen, minä en”.* Pyydettyäessä työntekijöitä miettimään ja muistelemaan, millaista ruokakasvatusta he olivat saaneet ja mitä oppineet omassa lapsuudessaan ja nuoruudessaan, he kertoivat asiasta usein tavalla, josta välittyi vahvasti erilaiset tunnekokemukset: esimerkiksi turvallisuuden puute tai sen lämmin läsnäolo:

”Olen myös aiempaa enemmän miettinyt miten oman lapsuuteni ruokailutottumukset näkyvät tänä päivänä”.

”...toisessa vaakakupissa painaa omat lapsuudenmuistot ns. kamalan ruuan maistamisesta, jota en... vielä tänäkään päivänä pysty kunnolla syömään, koska olen lapsena joutunut sitä oksentamiseen asti maistamaan. Jos nyt mentäisiin 40 vuotta taaksepäin ja saisin rauhassa tutustua kesäkeittoon omaan tahtiini, ensin katselemalla, tutustumalla sen valmistukseen, totuttelemalla ja maistelemalla pieninä annoksina, niin saattaisin nyt jopa pitää sen mausta.”

”Mehän päästiin aina metsään ja kasvimaille näkemään mistä ruoka tulee. Nyt lapset ei tunne ruuan alkuperää ja sitten vielä autettiin tai jouduttiin auttelee. Minunkin piti perata muikkuja tai tiskata monta kertaa viikossa.”

”Muistan edelleen tuoksuja ja ääniä äidin keittiöstä, sitä, kun äiti paistoi lettuja tai teki perunamuussia. Me oltiin kaikki aina keittiössä, sinne mahtui hyvin.”

Oman ruokahistorian mieleen palauttaminen ja sen peilaaminen siihen, kuinka kokemukset ja opit ovat vaikuttaneet työntekijän omaan osaamiseen, koettiin hyvänä ja joidenkin kohdalla jopa armollisena asiana. Monilla työntekijöillä oli myös oma perhe ja eri-ikäisiä lapsia. Oman perheen ruokakasvatusta ja omia lapsia mietittiin, kun pohdittiin yleisemmin lasten ruokakäyttäytymistä. Miksi omat lapset kokivat, toimivat tai tunsivat tietyllä tavalla:

"Oma poikani kieltäytyi menemästä päiväkotiin. Syyksi selvisi aikuisen laittama liian suuri puuroannos."

"Meillä kaikki kolme ovat olleet erilaisia syöjiä. En ole tullut ajatelleeksi, että heillä olisi jo erilaiset geenit maistaa vaikka karvasta. Nyt voisin tehdä joitakin asioita äitinä toisin..."

"Olipa hyvä, että sain kaikelle 'keittiötohotukselleni lasten kanssa' oikeutuksen. Sotkua tulee mutta sehän on vain merkki siitä, että lapset osallistuu."

Hankkeen aikana järjestetyissä lähiohjaajakoulutuksissa, joissa lasten ruokakasvatuksen osaamista syvennettiin useiden koulutuskertojen aikana, osallistujat tekivät koulutussuunnitelman pohjalta ennakoivia välitehtäviä ja myös reflektoivat kuulemaansa ja kokemaansa. Palautteena oli, että lasten ruokakasvatukseen liittyvä osaaminen vahvistui ja syveni, mutta se myös näyttäytyi entistä monimutkaisempana. Osallistujat kertoivat saaneensa luottamusta ja uskallusta omaan toimintaansa lasten kanssa.

"Tämä on uuden alku ja täyskäännös ajatuksilleni, työtavoilleni."

"Tähänhän liittyy vaikka mitä, ja voi tehdä sellaisia juttuja mitä en tullut edes ajatelleeksi."

Yhteisen kokemuksen ja osaamisen jakaminen toi esille myös sen huolen, kuinka he kykenisivät viemään oppimaansa eteenpäin omassa työssään. Lähes kaikkien lähiohjaajakoulutukseen osallistuneiden toiveena oli, että ruokakasvatus näkyisi entistä selkeämmin kuntien ja yksiköiden varhaiskasvatussuunnitelmissa sekä yksittäisen työntekijän ajattelussa. Silloin heidän lähiohjaajina olisi helpompi jakaa omaa osaamistaan ja saada ajatuksilleen ja kehittämistyölleen sekä oikeutusta että tarvitsemaansa auktoriteettia lapsilähtöisen ruokakasvatuksen suunnannäyttäjänä.

5.3 Lasten kasvien käyttö Sapere-päiväkodissa

Petra Luostarinen

Tutkimuksen lähtökohta. Sapere-ruokakasvatus on todettu yleisesti hyväksi lasten ruokakasvatusmenetelmäksi, mutta sen yhteyksiä leikki-ikäisten lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen ja niiden tarjoilukäytänteisiin päiväkodissa ei ole tutkittu. Tutkimustietoa leikki-ikäisten lasten ruoankäytöstä on myös niukasti ja käytetyt menetelmät ovat aikuislähtöisiä. Tämä kappale perustuu Itä-Suomen yliopiston kliinisen ravitsemustieteen pro gradu -tutkielmaan ja siinä tehtyyn tutkimukseen. Tutkimuksessa selvitettiin kasvien, marjojen ja hedelmien huomioimista arjen ruokakasvatuksessa, tarjontaa ja syömistä päiväkodissa sekä lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syömistä monipuolisuutta välipalabuffet-menetelmällä. Välipalabuffet-menetelmä kehitettiin ja testattiin tutkimuksessa uutena menetelmänä mittaamaan lasten ruokien syömistä aidossa ruokailutilanteessa päiväkotiympäristössä.

Menetelmät. Tutkimukseen osallistui Sapere-ruokakasvatusta käyttävän päiväkodin ja vertailupäiväkodin 3–4-vuotiaat lapset. Tutkimusmenetelminä käytettiin havainnointia, haastatteluja, kyselyä lapsen ruokaneofobiasta ja välipalabuffettia.

Tulokset. Sapere-päiväkodissa kasvien, marjojen ja hedelmien tarjonta oli runsaampaa ja monipuolisempaa kuin vertailupäiväkodissa, mutta Sapere-päiväkodin arjen ruokakasvatuksen toiminnoissa ei kasviksia, marjoja ja hedelmiä huomioitu vertailupäiväkotia enempää. Välipalabuffet-menetelmä osoittautui leikki-ikäisille lapsille soveltuvaksi ja päiväkotiympäristössä toimivaksi menetelmäksi. Sapere-päiväkodin lapset söivät jonkin verran monipuolisemmin erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä kuin vertailupäiväkodin lapset.

Päätelmät. Tutkimustulosten perusteella Sapere-ruokakasvatuksessa tulisi käyttää entistä enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä lasten toimintatuokioissa päiväkodeissa.

Johdanto

Lasten ravitsemuksen kohentamisessa ja ylipainon ehkäisyssä kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen oppiminen ja käytön lisääminen ovat keskeinen tavoite ja haaste (Wang ja Lobstein 2006). Suomalaiset lapset syövät viidestä päivittäisestä suositellusta kasvis-, marja- ja hedelmäannoksesta keskimäärin vain kaksi (Talvia ym. 2006, Kyttälä ym. 2008, Lehtisalo ym. 2010). Lasten vanhempien tulisi kannustaa ja totuttaa lasta jo pienestä pitäen kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöön, sillä lasten maku-mielitymukset ja ruokatottumukset syntyvät varhain ja ovat hyvin pysyviä (Mennella ja

Beauchamp 2005, Tuorila ym. 2008, Wardle ja Cooke 2008, Beauchamp ja Mennella 2011). Varhain aloitettu ruokavalion monipuolistaminen voi myös vähentää uusien ruokien pelkoa eli ruokaneofobiaa, joka on varsin yleistä leikki-ikäisillä lapsilla. Erityisesti lapsilla ruokaneofobian on osoitettu olevan yhteydessä tavanomaista vähäisempään kasvien ja hedelmien käyttöön ja mieltymykseen (Knaapila ym. 2011). Lasten riittämätön kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö viittaa siihen, että niiden käytön lisäämiseen käytetyt perinteiset keinot ja menetelmät eivät toimi. Lapsilähtöinen, lapsia osallistava ja kokemukselliseen oppimiseen perustuva alkuperäinen Sapere-menetelmä on osoitettu vaikuttavaksi ala-asteikäisten lasten kasvien käyttöön (Jonsson ym. 2005, Reverdy ym. 2008, Koistinen ja Ruhanen 2009, Mustonen ja Tuorila 2010), mutta varhaiskasvatukseen suunnatun Sapere-ruokakasvatuksen yhteyksistä leikki-ikäisten lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen ja niiden tarjoilukäytänteisiin päiväkodeissa ei ole juurikaan tutkittu (Larsen ym. 2012).

Itä-Suomen yliopiston kliinisen ravitsemustieteen pro gradu -tutkielmassa selvitettiin, eroaako kasvien, marjojen ja hedelmien huomioiminen arjen ruokakasvatuksessa sekä kasvien, marjojen ja hedelmien tarjonta ja syöminen Sapere-päiväkodissa ja vertailupäiväkodissa (Luostarinen 2013). Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, onko Sapere-ruokakasvatuksen mukaisilla käytänteillä yhteyttä leikki-ikäisten lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen monipuolisuuteen välipalabuffetissa. Lisätavoitteena oli testata leikki-ikäisten lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen mittaamiseen kehitetyn välipalabuffet-menetelmän käyttökelpoisuutta.

Tutkimukseen osallistujat

Tutkimus toteutettiin keväällä 2013. Tutkimukseen osallistui kaksi päiväkotia, *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen Sapere-päiväkotia Keski-Suomesta ja Sapere-ruokakasvatukseen perehtymätön ja sitä käyttämätön vertailupäiväkotia Länsi-Suomesta, päiväkotien 3–4-vuotiaat lapset (n=18) ja heidän ryhmiensä kasvatushenkilöstö (n=7) sekä päiväkodin ruokapalveluhenkilöstö (n=4). Tutkimuspäiväkodit nimesi kuntien varhaiskasvatuksen johto. Tutkimuspäiväkotien 3–4-vuotiaiden lasten vanhemmat antoivat suostumuksen lapsen osallistumisesta tutkimukseen.

Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelminä käytettiin kummankin tutkimuspäiväkodin 3–4-vuotiaiden lapsiryhmän arjen ja ruokailutilanteiden havainnointia kahden päivän ajan, päiväkotien varhaiskasvatus- ja vuosisuunnitelmien ja ruokalistatarkastelua, kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön sekä tutkimuslasten haastattelua, lapsen ruokaneofobia-kyselyä ja välipalabuffet-menetelmää. Lisäksi Sapere-päiväkodissa tarkasteltiin Sapere-

dokumentointikansiota viimeisen toimintakauden ajalta ja havainnoitiin Sapere-harjoitteita tutkimuspäivien aikana.

Päiväkodin arjen ja ruokailutilanteiden havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota ruokakasvatuksen toiminnallisuuteen ja kasvien, marjojen ja hedelmien rooliin ruokailutilanteissa. Toimintakauden 2012–2013 varhaiskasvatus- ja vuosisuunnitelmista tarkasteltiin ruokakasvatuksen huomioon ottamista ja tavoitteellisuutta sekä kasvien, marjojen ja hedelmien osuutta suunnitelmissa. Ruokalistojen tarkastelussa kiinnitettiin huomiota kasvien, marjojen ja hedelmien tarjoilun useuteen ja monipuolisuuteen. Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön haastatteluteemoina olivat kasvien, marjojen ja hedelmien tarjoamisen ja syömisen käytänteet päiväkodissa, ruokakasvatus päiväkodin arjen toiminnoissa sekä kasvien, marjojen ja hedelmien huomioiminen ruokakasvatuksessa. Tutkimuksen alussa tutkimuslasten vanhemmat täyttivät Lapsen ruokaneofobiakyselyn (Mustonen ja Tuorila 2010), jolla mitattiin lapsen uutuudenpelkoa uusia ruokia kohtaan.

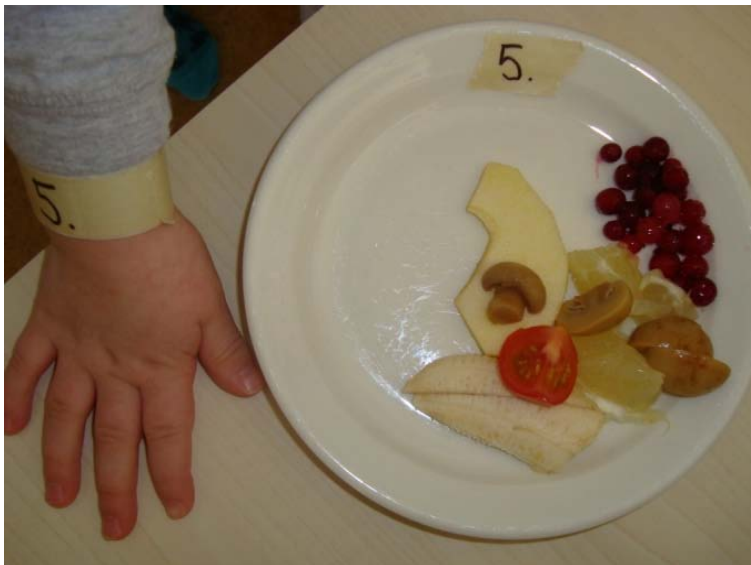
Välipalabuffet-menetelmässä lapsille rakennettiin päiväkodin välipala-aikana kymmenestä eri kasvis-, marja- ja hedelmänäytteestä viiden eri makuominaisuuden (suolainen, karvas, hapan, makea ja umami) mukaan jaoteltu buffet-pöytä (kuvio 5.3.1), josta lapset saivat itse ilman aikuisen rohkaisua vapaasti valita tutkimusnäytteitä. Ennen välipalabuffettia lapsiryhmän oma aikuinen ohjeisti lapsia aloittamaan buffet-pöydän päästä ja ottamaan lapsen itse haluamiaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä, mutta mitään ei ollut pakko ottaa tai syödä. Lapset ottivat itsenäisesti tutkimusnäytteitä tarjoiluastioista lusikoilla tai haarukoilla, mutta lapset saivat myös käyttää sormia niin halutessaan. Kaikki lasten ottamat annokset, lisäannokset ja ruoantähteet valokuvattiin (kuva 5.3.1). Välipalabuffet-menetelmän kasvien, marjojen ja hedelmien käytön määrä mitattiin syötyinä annoksina. Syödyiksi annoksiksi luokiteltiin ne lasten ottamat annokset, joista lapsi oli syönyt vähintään puolet. Välipalabuffetin jälkeen lapsia haastateltiin välipalabuffetin kasvien, marjojen ja hedelmien tunnistamisesta, käyttökokemuksesta ja pitämyksestä. Haastattelun teki lapsiryhmän oma aikuinen. Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettinen toimikunta antoi puoltavan lausunnon tutkimuksesta.

Suolainen	Karvas	Hapan	Makea	Umami
• Herkkukurkku • Vihreä oliivi	• Puolukka • Greippi	• Viinimarja • Omena	• Hunajameloni • Banaani	• Säilyke herkkusieni • Kirsikkatomaatti

Kuvio 5.3.1. Välipalabuffet-menetelmän tutkimusnäytteet

Lasten rooli päiväkodin ruokakasvatuksen toiminnoissa

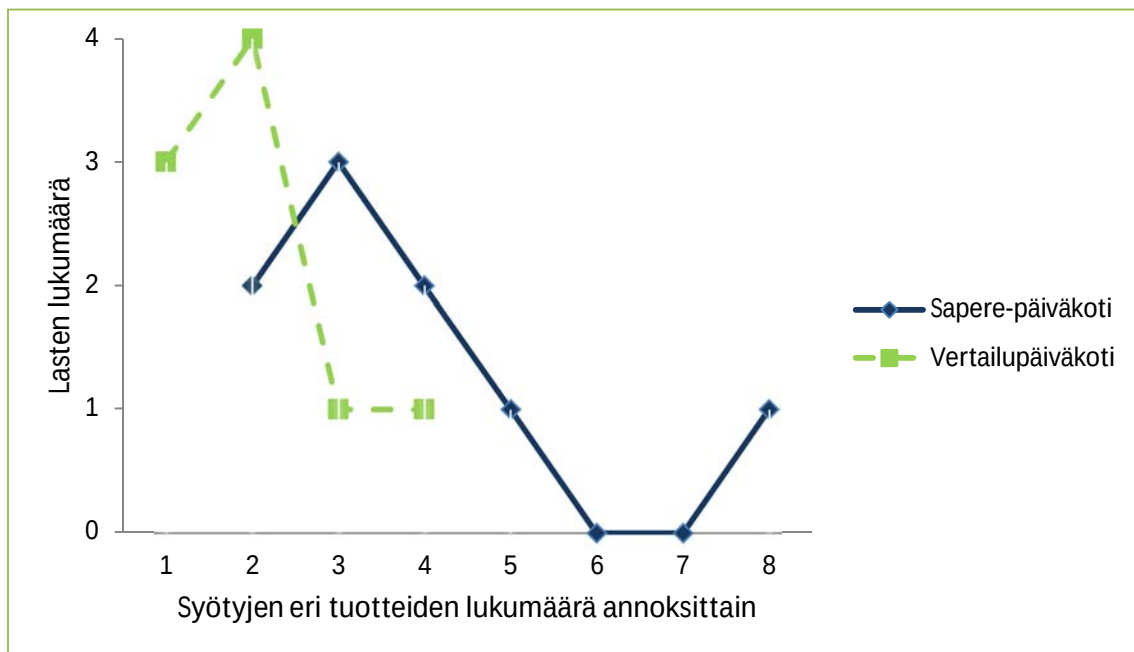
Sapere-päiväkodissa lapsen omaa osallisuutta ja kokemuksellista oppimista korostettiin eri ruokakasvatuksen toiminnoissa enemmän kuin vertailupäiväkodissa. Sapere-päiväkodin lapset saivat pääasiassa itse ottaa ruoan aamupalalla, päiväruoalla ja välipalalla. Aterioiden jälkeen Sapere-päiväkodin lasten ryhmähuoneeseen jätettiin tuorepaloja (kasviksia ja hedelmiä) syötäväksi. Vertailupäiväkodissa ruoan annosteli kasvatushenkilöstö eikä syömättä jääneitä tuorepaloja jätetty lapsille syötäväksi. Sapere-päiväkodissa kerran viikossa järjestettävässä Sapere-tuokiossa lapset pääsivät itse tekemään erilaisia toiminnallisia Sapere-harjoitteita, jotka olivat keskittyneet viimeisen vuoden aikana pääasiassa leipomiseen ja hedelmien sekä kasvien pilkkomiseen. Sapere-harjoitteissa kasviksia, marjoja tai hedelmiä oli ollut mukana vajaassa puolessa (10/25). Sapere-päiväkodissa tutkimuspäivään ajoittunut Sapere-harjoite, sämpylöiden leipominen, oli lapsilähtöinen ja lapsia osallistava ja lapset olivat erittäin innokkaina harjoitteessa mukana. Harjoitteen aikana lapsilta kysyttiin myös leipomiseen liittyviä kysymyksiä. Tutkimuspäiväkotien kasvatushenkilöstön kertoman mukaan kummassakin päiväkodissa lapset ovat itse muun muassa piirtäneet kasviksia, kasvattaneet yrttejä, poimineet marjoja päiväkodin pensaista ja tehneet retkiä luontoon.



Kuva 5.3.1. Välipalabuffet-menetelmässä lapsen itse ottama annos Sapere-päiväkodissa

Tämän tutkimuksen mukaan Sapere-ruokakasvatuksella on merkitsevä yhteys lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen, sillä Sapere-päiväkodin lapset söivät monipuolisemmin eri makuominaisuuksia edustavia kasviksia, marjoja ja hedelmiä välipalabuffetissa kuin vertailupäiväkodin lapset (kuvio 5.3.2). Sapere-päiväkodin lapset valitsivat monipuolisemmin (Sapere-päiväkoti 5 annosta vs. vertailupäiväkoti 3,6

annosta) ja söivät keskimäärin enemmän (Sapere-päiväkoti 3,8 annosta vs. vertailupäiväkoti 2 annosta) ja jättivät syömättä keskimäärin vähemmän (Sapere-päiväkoti 1,2 annosta vs. vertailupäiväkoti 1,6 annosta) eri kasviksia, marjoja ja hedelmiä välipalabuffetissa kuin vertailupäiväkodin lapset. Sapere-päiväkodin lapset pitivät eniten makeista näytteistä (hunajamelonista ja banaanista), kun taas vertailupäiväkodin lapset happamista näytteistä (viinimarjasta ja omenasta). Molemmissa tutkimuspäiväkodeissa vähiten syödyimmät näytteet olivat makuominaisuuksiltaan karvasta edustavat puolukka ja greippi. Ryhmähaastattelu osoitti, että tuttuja näytteitä syötiin helpommin ja enemmän kuin vieraampia näytteitä. Lasten haastattelussa vertailupäiväkodin lapset osasivat ilmaista ja kuvailla Sapere-päiväkotiä monipuolisemmin, miksi tutkimusnäytteistä pidettiin ja tai miksi ei pidetty.



Kuvio 5.3.2. Välipalabuffet-menetelmässä lasten syömien eri tuotteiden käyttövalikoiman laajuus tutkimuspäiväkodeittain

Lapsen ruokaneofobiakyselyn pistemäärien perusteella Sapere-päiväkodin lapset olivat keskimäärin ruokaneofobisempia kuin vertailupäiväkodin lapset, mutta merkitsevää eroa ei tutkimuspäiväkotien välillä ollut. Kummassakaan tutkimuspäiväkodissa lapsen ruokaneofobiakyselyn pistemäärät eivät olleet yhteydessä välipalabuffetissa syötyjen näytteiden lukumäärään.

Päiväkotiympäristö lasten ruokakasvatuksen tukena

Sapere-päiväkodissa ruokakasvatus oli huomioitu paremmin varhaiskasvatus- ja vuosisuunnitelmissa, ruokalistassa ja ruokailutilanteissa kuin vertailupäiväkodissa. Sen sijaan vertailupäiväkodin arjen toiminnoissa (leikeissä, loruissa, lauluissa,

kuvaamataidossa, kirjallisuudessa) oli hieman enemmän ruokakasvatuksen teemoja kuin Sapere-päiväkodin arjen toiminnoissa. Sapere-päiväkodin erillisiä Sapere-harjoitteita lukuun ottamatta kummassakin tutkimuspäiväkodissa kasvikset, marjat ja hedelmät olivat yhtä pienessä roolissa päiväkodin arjen ruokakasvatuksen toiminnoissa.

Sapere-päiväkodissa ruokapalveluhenkilöstö osallistui ruokakasvatuksen toimintoihin, kuten lasten kanssa ruokien valmistukseen ja ruokailuhetkiin tiiviimmin kuin vertailupäiväkodin ruokapalveluhenkilöstö. Kummankaan tutkimuspäiväkodin varhaiskasvatus- ja vuosisuunnitelmissa ei ollut erikseen mainintaa kasvis-, marja- ja hedelmäaiheisista teemoista. Sapere-päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatus oli yleisesti huomioitu tutkimisessa, matemaattisissa taidoissa, liikunnassa, hygieniassa ja ruokailussa ja 3–4-vuotiaiden ryhmän vuosisuunnitelmassa ryhmäntymisessä, oma-toimisuudessa, liikunnassa ja tapahtumissa. Vertailupäiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa ruokakasvatusta ei ollut huomioitu lainkaan ja 3–4-vuotiaiden ryhmän vuosisuunnitelmassa ruokakasvatus oli huomioitu vain yhdessä lapsille järjestetyssä tapahtumassa. Sapere-päiväkodissa 3–4-vuotiaiden ryhmän kasvatushenkilöstö oli täyttänyt Sapere-dokumentointikansiota vain Sapere-harjoitteiden eli päiväkodin lasten ruoanvalmistuksen kuvailun osalta.

Sapere-päiväkodin neljän viikon kiertävä pedagoginen ruokalista sisälsi enemmän ja monipuolisemmin tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä kuin vertailupäiväkodin ruokalista. Sapere-päiväkodin pedagoginen ruokalista huomioi vertailupäiväkodin tavanomaista ruokalistaa paremmin lapsen syömään oppimisen ja makumieltymysten kehittymisen tukemisen. Myös kokonaisten kasvien-, marjojen- ja hedelmien näkyvyys oli paremmin esillä Sapere- kuin vertailupäiväkodin ruokailutilanteissa. Sapere-päiväkodin kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kertoman mukaan Sapere-ruokakasvatuksen käyttöönoton myötä lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syöminen on lisääntynyt ja monipuolistunut. Erityisesti marjat maistuvat lapsille paremmin kuin ennen. Myös lasten kiinnostus ja arvostus ruokiin on lisääntynyt ja lapset puhuvat ruokapöydässä entistä enemmän ruokien alkuperästä ja valmistuksesta.

Pohdinta

Tutkimuksen pienen aineiston vuoksi, tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä koskemaan kaikkia Suomen päiväkoteja ja 3–4-vuotiaita lapsia. Niitä voidaan hyödyntää Sapere-ruokakasvatuksen käytänteiden edelleen kehittämisessä ja lasten kasvien, marjojen ja hedelmien käytön edistämisessä päiväkotiympäristössä.

Tutkimuksen päämääränä oli saada tietoa Sapere-ruokakasvatuksen käytettävyydestä kasvien, marjojen ja hedelmien huomioimisen, tarjonnan ja monipuolisen syömisen

lisääjänä leikki-ikäisillä lapsilla aidossa päiväkotiympäristössä. Sapere-ruokakasvatuksen vaikuttavuutta on tärkeää tutkia, sillä Sapere-ruokakasvatus yleistyy päiväkotien ruokakasvatusmenetelmänä sekä tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää apuna edelleen kehittäessä Sapere-ruokakasvatusta ja suunniteltaessa uusia ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmiä. Tutkimuksen vahvuuksia olivat monipuoliset ja useat tutkimusmenetelmät sekä Sapere-ruokakasvatus innostavana ja arjen eri toimintoihin ulottuvana menetelmänä. Tutkimuksen haasteina olivat tilannesidonnaisuus sekä lasten ikä ja heikkoutena pieni aineisto. Tutkimuksen teon kannalta päiväkotiympäristö osoittautui haavoittuvaksi tutkimusympäristöksi, joka vaikutti etenkin tutkimuksen havainnointituloksiin. Välipalabuffet-menetelmän haasteina olivat menetelmän tuotteiden valinta ja luontevan ruokailutilanteen saavuttaminen.

Tämän tutkimuksen mukaan Sapere-ruokakasvatuksella voidaan mahdollisesti edistää lasten kasvien, marjojen ja hedelmien monipuolista syömistä sekä lasten omaa osallisuutta ja kokemuksellista oppimista tukevaa toimintaa varhaiskasvatuksessa *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen tavoitteiden mukaisesti (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2011). Yleisesti ruokakasvatus näkyi jo jonkin verran Sapere-päiväkodin arjen toiminnoissa, mutta lapsen oppimisen kannalta se ei ollut vielä tarpeeksi esillä. Ruokakasvatuksen ulottamista osaksi päiväkodin arjen toimintoja erillisten Sapere-harjoitteiden rinnalla tulisi vahvistaa sekä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön tietoisuutta ruokakasvatuksen tärkeydestä ja moninaisuudesta tulisi lisätä. Sapere-ruokakasvatukseen kuuluvia aistiharjoitteita, joissa käytetään usein kasviksia, marjoja ja hedelmiä tutkittavina raaka-aineina, tulee edelleen lisätä ja kehittää lasten kanssa toimiessa. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen tavoitteiden mukaan (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2011) Sapere-ruokakasvatuksen ja pedagogisen ruokalistan käyttö näytti olevan yhteydessä päiväkodin kasvien, marjojen ja hedelmien suurempaan ja monipuolisempaan tarjontaan sekä niiden syömiseen oppimisen tukemiseen, mutta kasvien, marjojen ja hedelmien monipuolista tarjontaa ruokalistalla tulisi yhä edelleen lisätä. Alustavien tutkimustulosten mukaan välipalabuffet-menetelmä näyttäisi olevan leikki-ikäisille lapsille soveltuva ruoankäytön tutkimusmenetelmä. Jatkotutkimuksissa on tarpeen selvittää välipalabuffet-menetelmän käyttökelpoisuutta lasten kasvien, marjojen ja hedelmien syönnin mittaajana.

LÄHTEET:

Beauchamp GK, Mennella JA. Flavor perception in human infants: development and functional significance. *Digestion* 2011;83:1-6.

Jonsson IM, Ekström MP, Gustafsson IB. Appetizing learning in Swedish comprehensive schools: an attempt to employ food and tasting a new form of experimental education. *Int J Consumer Stud* 2005;29:78-85.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Perusterveydenhuollon yksikkö/Terveystiedon edistäminen ja preventio. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -jatkokohanke. Tarkennettu jatkohankesuunnitelma 23.12.2011.

Knaapila A, Silvennoinen K, Broms U, Rose RJ, Perola M, Kaprio J, Tuorila HM. Food neophobia in young adults: genetic architecture and relation to personality, pleasantness and use frequency of foods, and body mass index - a twin study. *Behav Genet*. 2011;41(4):512-21.

Koistinen A, Ruhanen L. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja. Sitra, Helsinki 2009:1.

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008:B32.

Larsen S, Brandhoj M, Mikkelsen BE. Increasing fruit and vegetable consumption among kindergarten children – developing taste awareness using the Sapere method. Conference paper. https://db3prd0104.outlook.com/owa/redir.aspx?C=J7nfPfQykyOmGzK8nbx7NerpuU_es8lcisISgk6IVDDmkZ1RbWhCHAK5hpAOcr7yFH7yr_zE.&URL=http%3a%2f%2fvbn.aau.dk%2ffiles%2f32786213%2fPoster_EGEA_PERISCOPE.pdf (10.10.2012).

Lehtisalo L, Erkkola M, Tapanainen H, Kronberg-Kippilä C, Veijola R, Knip M, Virtanen SM. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. *Public Health Nutr* 2010;13(6A):957-964.

Luostarinen P. Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa – yhteydet leikki-ikäisten lasten kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöön. Pro gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto 2013.

Mennella J, Beauchamp G. Understanding the origin of flavor preferences. *Chemical Senses* 2005;30:242-243.

Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-years-old children. *Food Quality and Preference* 2010; 21:353-360.

Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite* 2008;51:156-165.

Talvia S, Räsänen L, Lagström H, Pakkala K, Viikari J, Rönkämaa T, Arffman M, Simell O. Longitudinal trends in consumption of vegetables and fruits in Finnish children in an atherosclerosis prevention study (STRIP). *Eur J Clin Nutr* 2006;60:172-180.

Tuorila H, Parkkinen K, Tolonen K. Aistit ammattikäyttöön. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit 2008.

Wang Y, Lobstein T. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *Int J of Ped Obes* 2006;1:11-2.

Wardle J, Cooke L. Genetic and environmental determinants of children's food preferences. *Br J Nutr* 2008;99:15-21

5.4 Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoidossa

Terhi Veini

Lapsuuden ruokakokemuksilla on merkitystä

Päivähoidon ruokailutilanteet ja niissä tarjottava ruoka ovat kodin ohella keskeisiä lapsen ruokatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvat lapset nauttivat päivittäin monta ateriaa hoitopaikassaan, minkä vuoksi päivähoidon ruokailu kattaa suuren osan päivähoidossa käyvien lasten energian- ja ravinnon-saannista. Tämän vuoksi ei ole samantekevää, miten päivähoidon ruokailutilanteet lasten kannalta järjestetään.

Lähdettyäni opiskelemaan lastentarhanopettajaksi ja suorittaessani opintoihin kuuluvia harjoittelujaksoja päiväkodeissa, pohdin ruokaa ja ruokailutilanteita lasten näkökulmasta. Harjoittelujaksoilta mieleeni jäivät muutamat lasten kannalta ikävät tilanteet, joissa lapsen oli ollut esimerkiksi pakko syödä lautasensa tyhjäksi, tai hän ei ollut saanut nousta pöydästä ennen kuin oli maistanut ruokaa tarpeeksi monta kertaa. Joskus ruokapöytään jäätiin istumaan lapsen kanssa pitkäksikin aikaa. Mediassa puolestaan on uutisoitu välillä hyvin poikkeuksellisista tapauksista, kuten lasten teippaamisesta tuoleihin ruokailun ajaksi. Ruoan ja ruokailun ohella itselleni tärkeiksi aiheiksi nousivat opintojeni aikana myös lasten osallisuus ja kuuleminen.

Jyväskylän yliopistossa kasvatustieteen maisterin opintoihini kuuluvassa pro gradu -tutkimuksessani keskityin tarkastelemaan ruokailutilanteita lasten näkökulmasta. Tutkimuksen aiheena olivat lasten kokemukset ruokailutilanteista. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, mitkä ovat tyypillisiä tekijöitä lasten kokemissa mukavissa ja ikävissä ruokailutilanteissa sekä mitä lapset kertovat päiväkodin ruokailutilanteista. Tutkimuksella halusin kehittää lasten osallisuutta omassa arjessaan varhaiskasvatuksessa sekä antaa lapsille mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin omaa elämäänsä koskevassa asiassa.

Tutkimuksen aihe on tärkeä, koska ruokaa ja ruokailutilanteita ei ole juuri tutkittu lasten näkökulmasta. Aiemmin lasten ruokailukokemuksista on kysytty lähinnä aikuisilta, kuten varhaiskasvatuksen työntekijöiltä (Jennings ym. 2011). Tieto lasten ruokailukokemuksista voi kuitenkin auttaa kehittämään lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatusta suuntaan, jossa lasten osallisuus tulee paremmin huomioiduksi. Lasten osallisuutta ruokailutilanteissa voidaan tukea muun muassa siten, että lapset saavat itse annostella ja valita ruokansa ja heille annetaan mahdollisuuksia osallistua ruokailuun liittyviin tehtäviin, kuten pöydän kattamiseen (Hasunen ym. 2004). Sapere-

ruokakasvatusmenetelmässä lasten osallisuus liittyy muun muassa siihen, että lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta ja ettei lapsia pakoteta maistamaan (Koistinen ja Ruhanen 2009).

Tutkimusaineisto ja menetelmät

Tutkimusaineisto koostui kahdentoista 5–6-vuotiaan lapsen haastattelusta ja piirustuksista. Lapset olivat eräästä keskusomalaisesta päiväkodista, jossa oli käytetty Sapere-ruokakasvatusmenetelmää jo useamman vuoden ajan. Tutkimus oli lähestymistavaltaan laadullinen ja siinä käytettiin fenomenografista tutkimusotetta. Fenomenografialla viitataan useimmiten käsitysten tutkimiseen (Ahonen 1994).

Lapsia haastateltiin käyttäen puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelussa samat teemat käydään läpi jokaisessa haastattelussa mutta kysymysten muoto ja järjestys saattavat vaihdella. Puolistrukturoitu puolestaan tarkoittaa, ettei haastattelussa ole valmiita vastausvaihtoehtoja (Patton 2002, Eskola ja Vastamäki 2010). Haastattelut toteutettiin lasten pari- ja yksilöhaastatteluna. Lisäksi lapset piirsivät jonkin mukavan ruokailutilanteen. Haastatteluaineiston analysointi tapahtui fenomenografisella analyysimenetelmällä.

Lasten käsitykset päivähoidon ruokailutilanteista

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tuloksia. Tulokset jakautuvat viiteen eri kategoriaan. Sitaatit ovat suoria lainauksia haastatteluaineistosta. Luvun lopusta löytyy taulukosta 5.4.1, johon tulokset on tiivistetty.

1. Ruokailussa on tietyt säännöt – ”Pitäis olla rauhallisesti.”

Tutkimuksessa yleisin asia, mitä lapset kertoivat päiväkodin ruokailutilanteista, oli että ruokailuun kuuluvat tietyt säännöt. Lapset kertoivat hyvin monenlaisista säännöistä. Eniten he mainitsivat erilaisista ruoan ottamiseen ja syömiseen liittyvistä säännöistä. Ruokia kuului muun muassa ottaa tietyssä järjestyksessä. Esimerkiksi näkkileipää piti ottaa ennen jälkiruokaa ja näkkileivän jälkeen ei saanut enää ottaa lisää ruokaa.

Ruoan syömiseen liittyen lapsilla oli hiukan vaihtelevia käsityksiä siitä, pitikö lautanen syödä aina tyhjäksi vai ei. Esimerkiksi yksi lapsista kertoi, että lautasta ei tarvinnut syödä tyhjäksi, mutta ruokaa täytyi kuitenkin aina maistaa. Lisäksi ruokaa täytyi lasten mukaan ottaa kunnon annos. Lapset myös kertoivat, että pienet lapset eivät saaneet ottaa itse ruokiaan, vaan aikuiset antoivat ruoan heille.

Ruoan ottamiseen ja syömiseen liittyvien sääntöjen lisäksi lapset kertoivat monenlaisista käytöstapoihin liittyvistä säännöistä. Päiväkodin ruokailussa ei saanut lasten mukaan esimerkiksi riehua tai sotkea. Kiellettyä oli lasten mukaan myös

leikkiminen ylipäätään sekä ruoalla tai ruokailuvälineillä leikkiminen ja pelleileminen. Eräs lapsista tiesi, ettei saanut myöskään ”mässyttää” ruoka suussa. Lisäksi muille oli annettava ruokarauha ja ruokailutilanteessa kuului olla ”hiljainen ruokapöytä”. Ruokailutilanteeseen kuului käytöstapoihin kuului lasten mukaan myös muun muassa, ettei saanut potkia tai töniä toisia, näyttää kieltä tai ”puhua vessajuttuja”.

Päiväkodin ruokailutilanteiden säännöistä lapset kertoivat myös, että ruoasta tai syömisestä kieltäytyminen aiheuttaa erilaisia seurauksia. Erään lapsen mukaan seurauksena kieltäytymisestä oli, että ”sillo aikuiset komentaa”. Seurauksena saattoi myös olla, että aikuiset kehottivat maistamaan ruokaa tietyn määrän, esimerkiksi ottamaan niin monta haarukallista kuin lapsella oli ikävuosia. Lasten mukaan seurauksia ruoasta kieltäytymisestä olivat myös, että joutuu jäämään pöytään, kun muut saavat jo nousta pöydästä, tai että aikuiset poistavat pöydästä kesken ruokailun. Eräs lapsista kertoi, mitä voi tapahtua, jos kieltäytyy syömisestä kokonaan:

”No sit sen melkein joutuu niin tekee, että tota se viedään niinku tonne sohvalle, ku siinä on semmone odotuspenkki, ni sinne sinne miettimään, että maistaako vaiko eikö. Jos ei maista, ni sit se saa olla iha ilman leipiä tai ruokia.”

Tutkimuksen haastatteluissa päiväkodin ruokailun sääntöjä kuvaavat ilmaisut olivat kaikkein yleisimpiä ilmaisuja. Kun lapsilta kysyttiin säännöistä, oli vastauksena usein pitkä luettelo erilaisia sääntöjä, jotka tyypillisesti alkoivat sanoilla ”ei saa”. Esimerkiksi ”ei saa pelleillä” tai ”ei saa leikkiä ruoalla”. Erilaiset, ja etenkin kieltomuotoiset säännöt vaikuttivat siis suurelta osin leimaavan tutkimuksessa haastateltujen lasten ruokailukokemuksia päiväkodissa.

2. On ruokaa ja syödään – ”Kaikkeeta, mitä ne keittiön tädit tekee.”

Kun lapsia pyydettiin kertomaan päiväkodin ruokailutilanteista tai kuvailemaan niitä, moni heistä vastasi yksinkertaisesti, että päiväkodin ruokailutilanteissa on ruokaa ja siellä syödään. Tämä oli toiseksi yleisin asia, mitä lapset kertoivat päiväkodin ruokailutilanteista. Useimpien lasten mielestä päiväkodin ruoka oli hyvää, mutta muutaman mielestä myös pahaa. Lisäksi lapset kertoivat, että ruokailutilanteissa tarjotaan erilaisia ruokia ja ruokalajit vaihtelevat. Tyypillinen lasten antama vastaus oli, että päiväkodissa on jotakin tiettyä ruokaa, kuten yksi lapsista kertoi: ”sitte on salaattia ja jotai ruokaa”.

3. Ruokailua ohjaavat tietyt käytännöt – ”Ne hakee vaan kärryillä tota ne kaikki ruoat.”

Kolmanneksi lapset kertoivat päiväkodin ruokailusta, että ruokailua ohjaavat tietyt käytännöt. Tutkimuksessa lasten kertomia käytäntöjä olivat esimerkiksi, että ruokailu tapahtuu tietyssä tilassa, lapsiryhmät syövät tietyssä järjestyksessä ja ruokailu-

käytännöt vaihtelevat eri ryhmissä. Lisäksi lapset tiesivät kertoa, että allergisille lapsille tehtiin omat ruokansa ja että syömättä jääneet ruoat vietiin biojätteeseen.

Ruokailuun kuuluvana käytäntöjä olivat myös aikuisten tehtävät. Aikuisten tehtäviä lapset eivät kuitenkaan osanneet nimetä kovin tarkasti, vaan he kertoivat pääasiassa, että ruokailutilanteessa aikuisetkin syövät. Muutama lapsi nimesi aikuisten tehtäviksi järjestyksen pitämisen ja ruokailutilanteen ohjaamisen, kuten että aikuiset kertovat, kuka saa tulla ottamaan ruokaa.

Useampi lapsista myös piirsi päiväkodin ruokailutilanteesta. Esimerkiksi Oonan piirustuksessa hän ja hänen kaksi ystäväänsä ruokailevat päiväkodissa (kuva 5.4.1). Oonan piirustuksessa astioille ja muille tavaroille on merkitty omat paikkansa, eri ruoat tarjoillaan eri astioista ja ruoille on omat ottimensa, kuten päiväkodeissa usein on tapana.



Kuva 5.4.1. Oonan piirustus mukavasta ruokailutilanteesta

4. Ruokailutilanteet ovat miellyttäviä – ”Päiväkodissa on maailman parasta.”

Neljänneksi lapset kertoivat päiväkodin ruokailutilanteista, että ruokailutilanteet ovat miellyttäviä. Lapset kuvasivat päiväkodin ruokailutilanteita sanoilla mukava, kiva ja hyvä sekä kertomalla, että ”päiväkodissa on maailman parasta”. Lapset myös kertoivat, että ruokailutilanteissa annetaan ruokarauha toisille. Päiväkodin ruokailutilanteet olivat näiden vastausten perusteella lapsille miellyttäviä.

5. Ruokailutilanteet ovat rauhattomia – ”Siellä on hirveä mekkala.”

Päiväkodin ruokailutilanteiden miellyttävyydelle hieman vastakkaisena asiana lapset kertoivat kuitenkin myös ruokailutilanteiden rauhattomuudesta. Lapset kuvasivat päiväkodin ruokailutilanteita meluisiksi. Yksi lapsista kertoi, että ”siellä on hirveä mekkala”. Ruokailutilanteissa oli lasten mukaan yleistä melua, tai melua aiheutui siitä, että ruokailussa puhuttiin samaan aikaan kuin syötiin. Melun lisäksi rauhattomuutta aiheutti lasten mielestä astioiden putoaminen.

Taulukko 5.4.1. Lasten käsitykset päiväkodin ruokailutilanteista tiivistetyssä muodossa

Lasten käsitykset päiväkodin ruokailutilanteista
1. Ruokailussa on tietyt säännöt A) Ruoan ottamiseen ja syömiseen liittyvät säännöt B) Käytöstavat C) Seuraukset syömättömyydestä
2. On ruokaa ja syödään A) On ruokaa B) Syödään
3. Ruokailua ohjaavat tietyt käytännöt A) Aikuisten tehtävät B) Ruokailukäytännöt
4. Ruokailutilanteet ovat miellyttäviä A) Mukavaa B) Rauhallisuus
5. Ruokailutilanteet ovat rauhattomia A) Melu B) Astioiden putoaminen

Tulosten pohdintaa ja tutkimuksen anti

Tutkimukseen osallistuneet lapset kuvasivat päiväkodin ruokailutilanteita hyvin pitkälti erilaisten aikuisten asettamien sääntöjen ja käytäntöjen sanelemaksi, eivätkä he ainakaan tuoneet esiin ruokailuun liittyviä vaikutus- tai osallistumismahdollisuuksiaan. Kyseessä oli Sapere-ruokakasvatusmenetelmää käyttänyt päiväkotikoti ja sen vuoksi herääkin kysymys, miten kyseinen menetelmä todellisuudessa edistää lasten osallisuutta ruoan ja ruokailun suhteen?

Lasten osallistumisen esteenä päiväkodin ruokailutilanteissa saattavat olla esimerkiksi kiire, resurssit ja hygieenisyyteen liittyvät seikat, mistä aiemmassa tutkimuksessa onkin saatu viitteitä (Kinnunen 2011). Ehkä näiden esteiden edessä kuitenkin auttaisi, jos aikuisilta löytyisi uskallusta sallia hiukan epäjärjestystä ja sotkua, mitä lasten ruokaan liittyvistä puuhista voi seurata. Lisäksi aikuisilta vaadittaisiin rohkeutta tehdä muutoksia siihen, mihin on totuttu. Mitä jos annettaisiin lasten siis tehdä ja osallistua, upottaa kätensä pullataikinaan tai opetella pöydän kattamista kaikessa rauhassa,

vaikka siitä sotkua syntyykin ja aikaa kuluu? Mitä jos annettaisiin lasten ehdottaa, miten ruokailutilanteet voitaisiin järjestää ja millaiset säännöt olisivat heidän mielestään järkeviä, sekä otettaisiin heidän ehdotuksensa myös tosissaan?

Johtopäätöksenä tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että päivähoidon ruokakasvatusta tulisi kehittää suuntaan, jossa lasten mielipiteet tulevat paremmin huomioiduiksi. Lasten osallisuutta tukisi, jos heille annettaisiin enemmän ruokaan ja ruokailuun liittyviä päätöksenteko- ja vaikutusmahdollisuuksia. Lisäksi ruokaa ja ruokailua on jatkossakin tärkeää tutkia lasten näkökulmasta, jotta vähän tutkitusta aiheesta saadaan laajempaa tietoa ja lasten oma ääni heidän elämäänsä keskeisesti kuuluvassa asiassa tulee kuulluksi.

LÄHTEET:

Ahonen S. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä L, Ahonen S, Syrjäläinen E, Saari S. (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä, Helsinki 1994: 113-160.

Eskola J, Vastamäki J. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola J, Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. uudistettu ja täydennetty painos. PS-kustannus, Jyväskylä 2010: 26-44.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2004:11.

Jennings A, McEvoy S, Corish C. Nutritional practices in full-day-care pre-schools. Journal of Human Nutrition and Dietetics 2011 Jun;24(3):245-259.

Kinnunen O. Esiopetuksen ruokailu lasten ruokapuheen ja lastentarhanopettajien näkemysten valossa. Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Helsingin yliopisto 2011.

Koistinen A, Ruhanen L. (toim.) Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja. Sitra, Helsinki 2009:1.

Patton M Q. Qualitative research & evaluation methods. 3. painos. Sage, Thousand Oaks, California 2002.

6 LASTEN RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN KUNNISSA



Kuva: Arja Lyytikäinen

- 6.1 Lasten ruokakasvatus osana alueellista terveyden edistämistyötä Pirkanmaalla
- 6.2 Sapere-ruokakasvatuksen kehittämistyö Kuopiossa
- 6.3 Ruokakasvatus osana lasten tulevaisuuden tarinaa Jämsässä
- 6.4 Ruokakasvatuksen juurruttaminen päiväkotien arkeen – kokemuksia Turusta
- 6.5 Lasten ruokakasvatus – toiminnan kehittyminen Tampereella
- 6.6 Nokian perhepäivähoito matkalla Sapere-ruokakasvatukseen

6.1 Lasten ruokakasvatus osana alueellista terveyden edistämistyötä Pirkanmaalla

Auli Pölönen

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke Pirkanmaalla oli osa Diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy Pirkanmaalla -hanketta ja nivoutui sekä alueelliseen että kuntien terveyden edistämisen ja hyvinvointistrategiatyöhön.

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri jäsenkuntineen on toteuttanut tyypin kaksi diabeteksen ehkäisyohjelman toimeenpanohankkeen, Dehkon 2D -hankkeen (D2D) ja sen jatkohankkeen vuosina 2003–2008 yhdessä Keski-Suomen, Etelä-Pohjanmaan, Pohjois-Pohjanmaan ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiirien, Suomen Diabetesliitto ry:n ja Kansanterveyslaitoksen (nyk. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos) kanssa sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksen tukemana. Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä työ on jatkunut jäsenkuntien rahoittamana Diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy Pirkanmaalla -hankkeena vuoteen 2013.

Jo D2D-hankkeen alussa moni ilmaisi huolen lasten ja nuorten lihavuuden yleistymisestä ja tyypin kaksi diabeteksen esiasteiden ilmaantumisesta jo alle kouluikäisillä lapsilla. Vaikka tärkein kohde oli aikuisväestö, Pirkanmaan hankkeessa perustettiin asiantuntijaryhmä pohtimaan keinoja lasten lihavuuden ehkäisyyn ja hoitoon. Neuvola- ja kouluterveydenhoitajille tehtiin kysely ja järjestettiin suunnitteluseminaari. Ilmeni, että lasten lihavuuden hoidosta puuttuivat yhteisesti sovitut käytännöt (Lauhkonen ja Saha 2008). Alueella kehitettiin malleja äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä koulua aloittavien lasten perheiden aktivoimiseksi elintapojen tarkistukseen mm. vanhempien diabetesriskitestauksen avulla. Neuvokas perhe -toimintamallista järjestettiin koulutusta Suomen Sydänliitto ry:n kanssa. Diabeteksen ehkäisy ja lapsiperheiden tukeminen olivat painopisteitä myös Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Terveiden edistäminen erikoissairaanhoidossa -hankkeessa vuosina 2006–2008 (Rigoff ja Herrala 2010).

Lasten ruokakasvatukseen uutta otetta vuonna 2010

Kun Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä aloitettiin Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen -hanketta (v. 2009–2010), syntyi ajatus yhteistyöstä Pirkanmaan ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirien kesken. Pirkanmaan hankkeen vuonna 2010 varhaiskasvatuksen ja neuvoloiden henkilöstöille järjestämissä tilaisuuksissa todettiin, että lasten ruokakasvatuksesta puuttuu yhtenäinen käsitteistö ja selkeät tavoitteet. Työn lähtökohtiakaan ei ollut päiväkodeissa juuri yhdessä pohdittu. Nykypäivän ruokakasvatuksen haasteiksi

tunnistettiin valveutuneet, mutta ruokataloudenhoidon osalta ehkä kokemattomat vanhemmat, monikulttuuriset perhetaustat, lasten allergiat, valikoiva syöminen, ylipaino ja syömishäiriöt. Päivähoidon ruokapalvelujen järjestämisenkin osalta ollaan uudessa tilanteessa kunnallisten ruokapalvelujen keskittymisen, tiukentuneiden hygieniavaatimusten, tilaaja-tuottaja -toimintamalliin siirtymisen sekä kuntia velvoittavien, terveyden edistämistä koskevien säädösten vuoksi. Tarve lasten ruokakasvatustyön kehittämiseksi oli ilmeinen, joten Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin, Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin ja Turun yliopiston kanssa suunniteltiin yhteinen hanke vuosiksi 2011–2013 lasten ruokakasvatuksen kehittämiseksi. Pirkanmaalla hankeyhteistyöhön lähti alkuvaiheessa parikymmentä päiväkotia kuudesta kunnasta: Akaa, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Tampere, Valkeakoski ja Ylöjärvi.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke käyntiin Pirkanmaalla vuonna 2011

Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksen varmistuttua pilottikunnissa aloitettiin perehdytyskoulutukset keväällä 2011. Niihin osallistui eri alojen henkilökuntaa (päiväkodit, perhepäivähoito, neuvolat, ravitsemusterapeutti, hygieniahoitaja, terveys-tarkastaja, ruokapalvelut). Lähiohjaajiksi kouluttautui neljä henkilöä. Pilottipäiväkodeille tai -kuntiin laadittiin hankesuunnitelmat. Toiminta käynnistyi kunnissa eri tavoin niiden omista lähtökohdista ja omin painotuksin.

Akaassa pilottina aloitti Sahurin päiväkoti. Perehdytyksessä olivat mukana niin ruokapalvelun työntekijät kuin terveydenhoitajatkin. Hämeenkyrössä mukaan lähti kolme päiväkotia ja ruokapalvelut. Myöhemmin toiminta laajeni viiteen päiväkotiin. Toiminta painottui päiväkodin profiiliin mukaan; luomupäiväkoti, maaseutupäiväkoti, omavalmistuskeittiöllinen päiväkoti.

Ikaalisissa pilottiin osallistui kolme päiväkotia, perhepäivähoitajat sekä ruokapalvelut. Toiminnasta kerrottiin kunnan päättäjille, johtaville viranhaltijoille sekä kolmannen sektorin yhteistyökumppaneille. Yhteistyötä rakennettiin myös kirjastotoimen, paikallislehden ja yksityisen sektorin palvelutuottajien kanssa. Lapset ja ajoittain mukana kulkenut Herkku-Hiiri-maskotti toimivat viestinviejinä koteihin. Kaupunkiin laadittiin yhteinen hygieniaoheistus Sapere-ruokakasvatukseen. Hankkeen aineisto toimitettiin kaupungin terveyden edistämisen ja hyvinvointikertomusta laativalle ryhmälle ja Sapere-ruokakasvatus vietiin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan vuonna 2011 ja vuoden 2012 toiminta- ja tulokorttiin. Työn tulokset realisoituivat myöhemmin myös "Sapere-keittiönä" uuden päiväkodin rakentamisprojektissa. Työn nopean etenemisen avaintekijöitä olivat varhaiskasvatuksen henkilöstön innostuminen lisäksi aktiivinen hankkeen lähiohjaaja, ruokapalvelutuottajien kehittämisote ja kuntajohdon kiinnostuminen asiasta.

Tampereen kaupungissa kehittämishankkeelle perustettiin oma ohjausryhmä. Kokeilujen jälkeen päätettiin, että toimintaa laajennetaan hallitusti kummi-päiväkoti-mallilla. Jokainen kuudesta pilottipäiväkodista nimesi päiväkodin, jolle toimi kummina. Uusille toimijoille järjestettiin perehdytyskoulutukset. Toimintakokeilun jälkeen nämä nimesivät jälleen omat kummi-päiväkotinsa ja haastoivat nämä työhön mukaan. Myös perhepäivähoito ja yksityinen ruotsinkielinen päiväkotiliittyivät yhteistyöhön lasten ruokakasvatuksen kehittämiseksi.

Valkeakoskella työ käynnistyi parin päiväkodin lisäksi perhepäivähoidossa. Kunnan ravitsemusterapeutti toimi aktiivisena lähiohjaajana sekä hankkeen kehittäjänä ja luotsasi myöhemmin myös Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon alueellisen palveluverkoston rakentamista yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon yksikön kanssa.

Ylöjärvellä hanke käynnistyi hyvin tuloksin ensin Kurun päiväkodissa. Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaan tehtiin ruokakasvatuksen linjaukset ja suunnitelma julkaistiin kunnan internet-sivulla. Toiminta laajeni kahteen uuteen päiväkotiin ja kunnan koko varhaiskasvatushenkilöstölle järjestettiin koulutus.

Pilottipäiväkodeista raportoitiin kannustavia uutisia. Sapere-ruokakasvatusmenetelmää sovellettiin monipuolisesti. Ruokaan, sen alkuperään ja eri ruokakulttuureihin tutustuttiin eri tavoin. Lasten kanssa tehtiin retkiä maatilalle, kauppahalliin, kauppoihin, torille, valmistettiin lempiruokia, tehtiin aistiharjoitteita, askarrettiin, leikittiin, näyteltiin ja musisoitiin ruoka-aineita käyttäen. Suosittuja olivat omat ruokareseptit, leipominen, juuresten raastaminen, hedelmäsalaatin tai keiton valmistaminen, ruoan tarjoilu toisille, kokkikerho tai pikkelssin valmistus isänpäiväksi.

Sapere-ruokakasvatuspilotti tuotti uutta toimintaa, josta raportoitiin verkostotapaamisissa. Ammattilaisten antamana palautteena kirjattiin muun muassa, että päiväkodeissa ruoan omatoiminen ottaminen oli lisääntynyt, ruokakäyttäytymiseen ja ruokapuheeseen oli kiinnitetty huomiota, hygienia-asioita oli opeteltu, ruokalista ja välipalojen koostumusta oli kehitetty ruokaraadin avulla ja pedagogisista lähtökohdista. Kasvien ja hedelmien menekkiin kuvattiin lisääntyneen. Ruoan hävikin vähentyminen näkyi biojätteen vähentymisenä tai jopa loppumisena. Se nähtiin myös kustannussäästöinä ja myönteisinä ympäristövaikutuksina. Lasten osallisuuden ruokailuun ja ruoanvalmistukseen arvioitiin lisääntyneen ja valikoivan syömisestä vähentyneen. Ruokailun ja päiväkodin ilmapiirin koettiin rauhoittuneen. Työtä kerrottiin integroidun mm. kestävän kehityksen toimintaan, mediakasvatukseen, kansainvälisyyskasvatukseen ja monikulttuurisuuteen. Ruokakasvatusta oli avattu toimintayksiköissä pedagogisessa viitekehyksessä orientaatiokartan avulla.

Ammattilaispalautteen mukaan ruokakasvatus on otettu uudella tavalla lasten varhaiskasvatussuunnitelmiin ja vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -kehittämistyön laajentuminen

Vuosina 2012–2013 hanke laajeni uusiin ryhmiin ja päiväkoteihin sekä perhepäivähoitoon. Laajentumista jarruttivat avainhenkilöiden toimivapaat tai vaihtuminen. Vuonna 2012 mukaan liittyivät päiväkodit Juupajoelta ja Lempäälästä sekä Nokian perhepäivähoito. Vuonna 2013 hankkeeseen tulivat Kangasala, Mänttä-Vilppula, Orivesi ja Pirkkala. Tampereella toiminta laajeni kaikkiin kaupungin 86 päiväkotiin, kunnalliseen perhepäivähoitoon (60 hoitajaa) sekä yksityiseen päivähoitoon (noin 100 hoitajaa). Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin liittyneet Jämsä ja Kuhmoinen olivat aloittaneet Sapere-ruokakasvatustyön jo Keski-Suomen hankeyhteistyönä. Vuoden 2013 lopussa Pirkanmaan hankkeessa oli päiväkoteja ja perhepäivähoidon toimijoita 15 kunnasta. Lähiohjaajakoulutuksen sai parikymmentä henkilöä.

Ruokapalvelut on ollut keskeinen toimija lasten ruokakasvatuksen kehittämisessä. Kuntiin on perustettu työryhmiä päivähoidon ruokapalvelujen kehittämiseksi. Osassa kunnista oli jo ravitsemustyöryhmä, jolle tehtävä luontui. Lisäksi Pirkanmaan hanke järjesti koko alueelle avoimen koulutustilaisuuden "Uutta ilmettä päiväkotiruokailuun Sapere-menetelmällä".

Pirkanmaalla järjestettiin alueen moniammatilliselle toimijajoukolle koulutusta ruokakasvatuksen kehittämisestä osana varhaiskasvatuksen suunnittelutyötä (ns. vasutyö). Äitiys- ja lastenneuvolahenkilökuntaa osallistui myös paikallisesti järjestettyihin Sapere-ruokakasvatus-tilaisuuksiin yhdessä varhaiskasvatushenkilöstön kanssa.

Lasten ruokakasvatusta koskevan koulutuksen varmistamiseksi tulevaisuudessakin hankkeessa perustetussa kesäyliopistojen verkostossa suunniteltiin kymmenen opintopisteen koulutuskokonaisuus. Osaamisverkoston vahvistamiseksi monialaista yhteistyötä syvennettiin myös Tampereen yliopiston kasvatustieteen tieteenalan varhaiskasvatuksen yksikön, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon yksikön sekä Pirkanmaan alueellisen ravitsemustyöryhmän kanssa. Valtakunnallista koulutusyhteistyötä on tehty UKK-instituutin ja Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n kanssa sekä Suomen Sydänliitto ry:n kanssa Neuvokas Perhe -toimintamallista. Lasten ruokakasvatustyön haasteet ja kehittämistyön kokemukset olivat esillä myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan järjestämässä kutsuseminaarissa Tampereella vuonna 2012.

Varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen toimijoilta saadun palautteen mukaan hankkeen tavoitteiden toteutumista ovat edistäneet mm. koulutus- ja asiantuntijatuki,

päiväkoteihin toimitetut Sapere-työkalupakit ja muu aineisto, vertaistapaamiset, hankkeen myönteinen ilmapiiri sekä systemaattinen eteneminen. Toimintaa jarruttavina tekijöinä raportoitiin ruokapalvelujen keskittyminen suuriin yksiköihin, hankinta- ja hygieniasäädökset, pikkukeittiöiden ja ruoanvalmistusvälineistön puuttuminen, yhteisesti sovittujen toimintakäytäntöjen puute, päiväkotien rakennusprojektit sekä muut työaika- ja huomiota vaativat kehittämishankkeet. Onnistuminen on vaatinut pitkäjänteisyyttä, yhteisiä neuvotteluja, ruokakasvatuksen merkityksen avaamista, asennemuutosta sekä henkilöä, joka koordinoi, tukee kehittämistyötä ja pitää esillä ruokakasvatukseen liittyviä asioita. Ruokapalveluhenkilöstön myönteinen asenne sekä ruoan tilaus- ja toimitusratkaisut ovat olleet keskeisiä työn onnistumisessa. Hygieniasäädökset ja niiden tulkinta vaativat jokaisessa kunnassa selkiinnyttämistä, koulutusta ja monialaista yhteistyötä.

Työn liittäminen osaksi alueellista ravitsemussuunnitelmaa

Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä on toiminut valtuustokausittain nimitettävä alueellinen ravitsemustyöryhmä 2000-luvun alusta. Se käynnisti alueellisen ravitsemussuunnitelmatyön vuonna 2009. Vuonna 2011 valmistunut, sairaanhoitopiirin hallituksen hyväksymä suunnitelma ulottuu vauvasta vaariin. Tavoite on, että ravitsemus väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä nostetaan kunnissa strategiseksi painoalueeksi. Suunnitelmassa on asetettu toimintatavoitteita, seurantamittareita ja nimetty vastuutahot. Alle kouluikäisten kohdalla alueellisen tason tavoitetasoksi on asetettu se, että lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatus sisältyy kunnan hyvinvointikertomukseen sekä kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Kuntatason mittareita ovat mm. 1) kuinka paljon varhaiskasvatuksen henkilökunta osallistuu ravitsemuskoulutukseen valtuustokausittain, 2) onko alle kouluikäisen lapsen ravitsemusohjauksesta olemassa ikäkausittaiset ohjeet ja ajantasaiset materiaalit ja 3) toteutetaanko neuvoloissa aktiivista ja perhekeskeistä ravitsemusohjausta.

Lähtötilanteen selvittämiseksi alueellinen ravitsemustyöryhmä teki Webropol-kyselyn alueen kuntien luottamushenkilöille, johtaville viranhaltijoille ja palvelujen tuottajille. Kävi ilmi, että kunnissa on erilaiset valmiudet mm. lasten syömispulmien tunnistamisessa, varhaisessa puuttumisessa sekä lihavuuden ja syömishäiriöiden hoidossa. Useimmissa kunnissa ei ollut yhteisesti sovittuja käytäntöjä tai niistä ei ollut sovittu hallintokuntien kesken. Kyselyn tuloksia ja niiden pohjalta laadittuja kehittämissuunnitelmia käsiteltiin alueellisessa ravitsemusseminaarissa keväällä 2012. Lasten ravitsemus kiinnosti mediaa. Asiasta kirjoittivat mm. Aamulehti, Valkeakosken Sanomat ja Tamperelainen.

Työn liittäminen osaksi Pirkanmaan alueellista terveyden edistämisen suunnitelmaa ja hyvinvointikertomusta

Uusi terveydenhuoltolaki (1326/2010) asettaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen velvoitteita sekä kunnille että sairaanhoitopiireille. Kunnan on mm. asetettava terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet, seurattava väestöryhmittäin asukkaiden terveyttä, raportoitava valtuustolle vuosittain kuntalaisten terveydestä ja toimenpiteistä sekä valmistettava kerran valtuustokaudessa laajempi hyvinvointikertomus. Eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä. Laissa säädetään myös terveyden edistämisestä alueellisesti. Alueelliset terveyden ja hyvinvoinnin strategiat ja suunnitelmat on valmistettava yhteistyössä kuntien kanssa.

Terveyden edistämisen koordinoitua varten Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä perustettiin Alueellinen terveyden edistämisen neuvottelukunta (v. 2008) ja terveyden edistämisen ylilääkärin virka (v. 2009) Yleislääketieteen yksikköön (YLVA, nyk. Perusterveydenhuollon yksikkö). Kuntakyselyn jälkeen alueelle luotiin toimintarakenne, toimielimet sekä laadittiin terveyden edistämisen suunnitelma (v. 2011), johon liitettiin Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma (v. 2011). Toimeenpanon keinoja ovat hyvinvointikertomustyö, alueellinen hoitoketjutyö, ravitsemussuunnitelman toimeenpano sekä terveystiikunnan mahdollisuuksien lisääminen kunnissa.

Terveyden edistämisen työryhmä, neuvottelukunta ja kuntien hyvinvointikoordinaattorit ovat terveyden edistämisen ylilääkärin johdolla työstäneet Pirkanmaan alueellisen hyvinvointikertomuksen (v. 2012). Se tukee kuntakohtaisten hyvinvointikertomusten laadintaa ja tarjoaa mallit väestön terveyttä ja hyvinvointia kuvaavien indikaattoreiden valintaan ja seurantaan. Erityisenä painotuksena ovat nuoret ja ikäihmiset, joiden terveysseurantaan on olemassa indikaattoreita. Alle kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan näitä ei toistaiseksi ole.

Sapere-ruokakasvatus osaksi Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluverkkoa

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon yksikön johdolla alueelle on laadittu myös Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluverkko (Terveysportti 2013). Sen tavoitteena on kuntien poikkihallinnollisen yhteistyön ja eri hallintokunnissa lihavuutta ehkäisevien päätösten tukeminen. Se tarjoaa keinoja ja ehdotuksia ennaltaehkäisevään työhön, lihavuuden hoitoon ja tukee perheitä omahoidossa. Yhtenä lähestymistapana on Sapere-ruokakasvatus. Palveluverkon juurruttamiseksi Pirkanmaan alueella järjestettiin vuonna 2013 neljä seutukunnallista tilaisuutta.

Lasten ruokakasvatus paikallisessa ja alueellisessa yhteistyössä

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke on pilottikunnissa tukenut sekä paikallista että alueellista terveyden edistämistyötä. Tärkeimmät toimijat kuntatasolla ovat olleet varhaiskasvatuksen eri ammattiryhmät, ruokapalvelut, ravitsemusterapia, lastenneuvolat, terveystarkastus ja elintarvikehygieniä sekä joissain kunnissa myös kirjastotoimi, media ja järjestöt. Paikallisiin koulutuksiin tai yhteistyöryhmiin on osallistunut myös hyvinvointikoordinaattoreita, sivistystoimen johtoa, terveyden edistämisen ryhmän jäseniä tai -suunnittelijoita. Hanke on virittänyt yhteistyötä sekä tarjonnut verkoston kokemusten vaihtoon. Kasvatuskumppanuuteen lasten vanhempien kanssa on löytynyt uusia muotoja. Hankkeen nettisivujen kautta toimijat ovat saaneet käyttöönsä laajan aineistovarannon. Toimijoiden itse tuottamat aineistot, kuten Tampereen kaupungin Sapere-ABC -lehtinen, Nokian kaupungin perhepäivähoidon nettisivut ja yksiköiden omat nettiaineistot ovat omiaan palvelemaan paikallisia sovelluksia ja lisäämään varhaiskasvatuksen, ruokapalvelujen ja ruokakasvatustyön näkyvyyttä ja arvostusta. Joissakin kunnissa työn tulokset näkyvät myös päiväkotien tai kunnan varhaiskasvatussuunnitelmissa, tulokortissa, hyvinvointikertomuksessa, ravitsemusteemoina terveyden edistämisen työssä, myönteisenä palautteena ruokapalveluiden asiakastytytyväisyyskyselyssä sekä henkilökunnan raportoimana parantuneena työhyvinvointina.

Työn jatkamiselle on tilausta myös tulevina vuosina. Terveyden edistämisen neuvottelukunta on linjannut Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen koordinaation painopisteet valtuustokaudelle 2013–2016: 1) terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen vaikuttamalla suurten kansantautien esiintyvyyteen, 2) yhteisöllisyyden lisääminen, syrjäytymisen vähentäminen ja sisäinen turvallisuus, 3) viestintä ja 4) hyvinvointityön rakenteiden vahvistaminen. Lasten ruokakasvatustyö palvelee kaikkia näitä neljää tavoitetta.



Pirkanmaan hanke osallistui kaksipäiväiseen AistiMus-tapahtumaan 2012 Työväenmuseo Werstaalla Tampereella. Tapahtuma oli suunnattu erityisesti vammaisille, lapsille, nuorille ja perheille. Tapahtumaan osallistui useita satoja kävijöitä.

LÄHTEET:

Lauhkonen E. ja Saha T. Lasten lihavuus avoterveydenhuollon haasteena – terveydenhoitajien käytännön kokemuksia. Yleislääkäri 2008:23:3:29-33.

Rigoff A-M, Herrala J. Terveiden edistäminen erikoissairaanhoidossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010:26.

Terveidenhuoltolaki 1326/2010 ja siihen liittyvä asetukset

Terveysportti. Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoidon palveluverkko. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2013. http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=shp01062 (30.1.14)

LISÄÄ AIHEESTA:

Dehkon 2D -hanke 2003 - 2007. Loppuraportti. Suomen Diabetesliitto ry. (http://www.diabetes.fi/files/1373/Dehkon_loppuraportti.pdf)

Kansallinen lihavuusohjelma vuosille 2012 – 2015. (<http://www.thl.fi/lihavuusohjelma>)

Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008 – 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16. (http://www.teroka.fi/teroka/uploadfiles/tervero_ohjelma.pdf)

Kurun vuoropäiväkot. Varhaiskasvatussuunnitelma. (http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja_terveyspalvelut/varhaiskasvatus/paivakodit/kuru/)

Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26

Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluverkko. 2013. (<http://www.pshp.fi/ammattilaisille/hoitoketjut/hoitoketjuhakemisto>)

Lasten lihavuus - Käypä hoito-suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2013. (<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034>)

Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T. ym. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2011.

Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus. 2012. ([http://www.pshp.fi/ammattilaisille/terveyden edistäminen/hyvinvointikertomus](http://www.pshp.fi/ammattilaisille/terveyden_edistaminen/hyvinvointikertomus))

Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma. 2011. ([http://www.pshp.fi/ammattilaisille/sairaanhoitopiirin julkaisut/suunnitelmat](http://www.pshp.fi/ammattilaisille/sairaanhoitopiirin_julkaisut/suunnitelmat))

Pirkanmaan alueellinen terveyden edistämisen suunnitelma. 2011. ([http://www.pshp.fi/ammattilaisille/sairaanhoitopiirin julkaisut/suunnitelmat](http://www.pshp.fi/ammattilaisille/sairaanhoitopiirin_julkaisut/suunnitelmat))

Terveiden edistäminen terveyskeskuksissa 2008 raportti (TEAvisari) (<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c5c22bfa-6671-47fc-8d98-6b97af38e3d9>)

Terveiden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. (<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>)

Valtioneuvoston periaatepäättös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Helsinki 2008. 20 s. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10 (http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1069549)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki. 2014.
(http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)

6.2 Sapere-ruokakasvatuksen kehittämistyö Kuopiossa

Katri Juntunen ja Jaana Lappalainen

Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -kehittämistyö ns. Sapere-ruokakasvatus käynnistyi Kuopiossa keväällä 2011. Tuolloin kaupunki liittyi valtakunnalliseen *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen kumppanuuskunnaksi. Syksyllä toteutettiin ensimmäinen perehdytyskoulutus pilottipäiväkotien henkilöstölle ja näiden alueiden neuvoloiden terveydenhoitajille sekä Servica-ruokapalveluiden henkilöstölle. Servica on liikelaitos, joka tuottaa ruokapalveluja Kuopion varhaiskasvatuspalveluille. Kouluttajina toimivat ravitsemusasioiden osalta kaupungin oma ravitsemussuunnittelija. Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksen pedagogisen osuuden kouluttajana toimi valtakunnallisen hankkeen projekti-koordinaattori.

Kehittämistyön alussa koulutustyöryhmästä muokkautui Sapere-työryhmä. Ryhmässä toimivat tuolloin pilottipäiväkotien johtajat ja Servican kehittämispäällikkö. Myöhemmin työryhmän nimi muutettiin sen toimintaa paremmin kuvaavaksi Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -työryhmäksi. Ryhmään liittyivät tuolloin varhaiskasvatuksen palvelupäällikkö, terveydenhoitaja ja suun terveydenhuollon edustaja. Työryhmän puheenjohtajana on alusta asti toiminut kaupungin vastaava ravitsemussuunnittelija.

Lapsilähtöinen, pedagoginen ruokalista osana palvelusopimus-asiakirjaa

Yhteistyö palvelun tilaajan eli varhaiskasvatuspalvelujen ja palvelun tuottajan eli Servica-liikelaitoksen kanssa käynnistyi vuonna 2011. Samoihin aikoihin käynnisteltiin myös Sapere-ruokakasvatus kehittämistyön ja Servican välistä yhteistyötä. Yhteistyötä ohjaa palvelusopimus-asiakirja, jonka yhtenä osiona ovat Päiväkotiruokailun palvelusopimuskirjaukset ravitsemuslaadun osalta (liite 6.2.1) sekä vuosittain laadittava lastenruokalista (taulukko 6.2.1).

Lasten ruokalistaa on suunniteltu yhteistyössä Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -työryhmän kanssa. Pedagogiikan kannalta keskeistä ruokalistassa ovat yhteistoimintakäytännöt ja käytännön toteutus -osio, joka mahdollistaa sujuvan yhteistyön palvelun tuottajan eli Servica-liikelaitoksen ja tilaajan eli varhaiskasvatuspalvelujen kanssa. Yhteistoimintakäytännöt on kuvattu ruokalistaan teemaesimerkeillä ja yhteistoiminta-ateriat on merkitty ruokalistaan S-tunnuksella. Tavoitteena on että ruokalista mahdollistaa teemaesimerkkien avulla lapsille ominaisen tavan oppia syömään sekä oppia ruoista. Esimerkiksi viljateeman aikana voidaan tutustua ruokalistalla oleviin viljoihin ja viljatuotteisiin. Lapset voivat vaikka

sirotella puuronsa päälle puuron hiutaleita, joita on pikkukipoissa jokaisessa pöydässä. Sapere-ruokalistan tavoitteiksi on asetettu myös lasten osallisuus, leikki ja tutkiminen osana päiväkotiruokailua. Uuden ruokalistan avulla pyritään myös siihen, että lapset oppivat tunnistamaan ruokien raaka-aineita ja heille mahdollistetaan toistuvia maistamiskokemuksia. Sapere-ruokalista on otettu käyttöön keväällä 2013. Käyttökokemusten koonnista ja arvioinnista sovitaan myöhemmin. Kukin päiväkotia saa Sapere-täydennyksillä olevan ruokalistan käyttöönsä henkilökunnan käytyä Sapere-ruokakasvatusta käsittelevän perehdytyskoulutuksen.

Taulukko 6.2.1. Esimerkki Sapere-ruokalistasta yhden viikon osalta

	Aamupala	Lounas	Lounaan lisäkkeet	Välipala
MA	Ruishiutalepuuroa S	Lihapyöryköitä kastikkeessa ja keitettyä perunaa	Kaali-ananas-kurkkusalaattia S	Marjasmoothie (hedelmä) S
TI	Vehnähiutalepuuroa	Kirjolohi-kiusausta	Porkkana-retikka-mandariinisalaattia S	Mansikka-raparperipuuroa (hiutaleesta)
				porkkanalohkot S
KE	neljän viljan puuroa	Nakkeja ja perunasosetta	Punakaali-jäävuori-melonisalaattia S	Hedelmärahkaa
				persikka S
TO	Kaurapuuroa S	Broilerikastiketta ja keitettyä perunaa	Jäävuori-paprika-persikkasalaattia S	vadelma-kiisseliä S
PE	Riisipuuroa	kasvissosekeittoa S	Kalkkuna-leikkelettä	Lihapiiras,
			tuorekurkkua S	omena S
Yhteistoiminta-käytännöt/ käytännön toteutus				
Viljateema	Kahdella aamupalalla on tarjolla ruishiutalepuuroa tai kaurapuuroa. Jokaisella aterialla on tarjolla ruisleipää ja lisänä voi nähtävänä olla kaura- tai ruishiutaleita sekä ruisjauhoa.			
	Hiutaleet ja jauhot tulee tilata edellisellä viikolla ruokatilauksen yhteydessä			
Porkkana-teema	Tiistain lounaan lisäkesalaatti on porkkanasta ja välipalalla tuorepalana porkkanalohkot.			
	Ryhmässä on mahdollisuus itse työstää porkkanasta lohkot			
Kasvien työstäminen	Päiväkodin ryhmiin voidaan tilata kokonaisina tuotteina kyseisen päivän lisäkesalaatin raaka-aineet ja pilkkoa ne salaatiksi.			
	Perjantaina kasviksista tehtyä sosekeittoa.			
Hedelmä-teema	Keskiviikon välipalan rahkassa on persikanpaloja. Tarjolla on samanaikaisesti joko tuoreena tai säilykkeenä persikkaa.			
	Perjantain välipalalla on omena.			

Koulutuksia, tapahtumia, toimintaa ja uusia avauksia

Toukokuussa 2012 Sapere-työryhmä suunnitteli ja toteutti poikkihallinnollisen ja moniammatillisen kutsuseminaarin. Seminaarissa linjattiin lasten ravitsemus- ja ruokakasvatustyö osaksi Kuopion varhaiskasvatuspalvelujen laatutyötä. Seminaarin tuotosten pohjalta laadittiin tavoitteet lasten ravitsemus- ja ruokakasvatukselle Kuopion varhaiskasvatuksessa. Samaiset tavoitteet hyväksyttiin varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaaviksi suuntaviivoiksi varhaiskasvatuksen johtoryhmässä elokuussa 2012. Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa tavoitteet esiteltiin myös kaupungin hyvinvointiryhmässä.

Päivähoidon henkilöstölle suunnatut koulutukset jaettiin kahteen osioon: 1) Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatus 2) Sapere-työmenetelmä. Perehdytyskoulutusten jälkeisiä täydennyskoulutuksia on toteutettu sekä päiväkotikohtaisina työpajoina että kaikkien sapere-päiväkotien esimiehille ja tiimivastaaville suunnattuina yhteistilaisuuksina. Samaan aikaan päivähoidon henkilökuntaa on osallistunut myös valtakunnallisen ruokakasvatushankkeen järjestämiin lähiohjaajakoulutuksiin, joiden avulla koulutettiin lähiohjaajia eri päivähoitoalueille.

Valtakunnallinen hanke päättyy vuoden 2013 lopussa. Tuolloin Kuopiossa toimii 18 Sapere-päiväkotia. Henkilökunnan koulutuksista vastaavat jatkossa kaupungin ravitsemussuunnittelija ja lähiohjaajat. Koulutuksissa tärkein sisältö on Sapere-ruokakasvatuksen jalkauttamisesta huolehtiminen. Tämän tavoitteen toteutuminen on huomioitu varhaiskasvatuksen koulutussuunnitelmassa vuosille 2014–2017.

Sapere-ruokakasvatusta on tehty tutuksi päivähoidossa olevien lasten perheille mm. lähettämällä toiminnasta tiedotteet koteihin. Asiaa on käsitelty myös lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisen yhteydessä (vasu-keskustelu) sekä päiväkotien vanhempainilloissa. Päivähoidon ulkopuolella oleville lapsiperheille on järjestetty ruokakasvatusaiheisia teemapäiviä mm. seurakunnan perhekerhoissa, kaupungin avoimen päiväkodin tilaisuuksissa sekä Terve Kuopio -kioskillä.

Sapere-päiväkodit ovat hyödyntäneet päiväkotien käyttöön tehtyä aistirataa, joka mahdollistaa lapsille aistikohtaisten ruokien havainnoinnin. Aistiradan valmisti ravitsemussuunnittelijaopiskelija. Päiväkodit voivat lainata aistirataa tarvittaessa omaan käyttöönsä. Syksyllä 2012 järjestettiin myös ruokakulttuuriviikko ”Kasvaako porkkana puussa?” yhteistyössä ruokakasvatustyöryhmän, oppilaitosten ja kolmannen sektorin kanssa. Kevättalvella 2013 oli tarjolla Aikasoppa-musikaali.

Varhaiskasvatukseen linjauksia tarkennettiin lasten terveyden ja hyvän ravitsemuksen edistämisen näkökulmasta tarkentamalla ohjeistusta sokerin ja hillojen käytöstä päiväkotiatarioilla. Samoin kaneli-sokerin käyttöä ohjeistettiin uudelleen. Neljän

toimialan edustajat allekirjoittivat tiedotteen (liite 6.2.2), jossa esitetään, että päivähoitossa käydään pedagogista keskustelua makeisten, keksien ym. lisättyä sokeria sisältävien tuotteiden sekä kovaa rasvaa ja suolaa sisältävien tuotteiden, kuten sipsien, tuomisesta päiväkotiin tai perhepäivähoitopaikkaan lapsen merkkipäivänä tai muina juhlapäivinä. Tiedote on jaettu kaikkiin päiväkoteihin ja perhepäivähoitopaikkoihin. Pedagogista keskustelua toivotaan käytävän vanhempien kanssa osana vasukeskusteluja ja vanhempienilloissa

Lokakuussa 2013 toteutti Kuopion kaupungin Suun terveydenhuolto vuosina 2007 ja 2008 syntyneille päivähoitossa oleville lapsille suun terveyden teemapäivän Neulamäen kaupunginosassa. Teemapäivät jatkuvat muillakin päivähoito-alueilla keväällä 2014. Teemapäivät ovat osa Sapere-ruokakasvatusta ja sen moniammatillisen työn osuutta.

Hyvinvointityön eteneminen ja haasteet

Sapere-ruokakasvatusta koskeva kehittämistyö on edennyt Kuopiossa prosessinomaisesti. Työtä on tehty yhdessä ruokapalvelujen, varhaiskasvatuspalvelujen, lastenneuvoloiden, suun terveydenhuollon ja muiden toimijoiden kanssa eri toimijoiden kesken. Ensiarvoisen tärkeä rooli kuopiolaisten lasten ruokakasvatustyön mahdollistajana ja alkuun saattajana on ollut valtakunnallisella lasten ruokakasvatushankkeella. Hankkeen tarjoama koulutusapu, kokemustieto ja taloudellinen ja henkinen osaaminen on ollut tärkeää työn edetessä.

Varhaiskasvatuksen johto osoitti sitoutumista ja ymmärrystä lasten ruokakasvatustyölle lähtiessään mukaan hankkeeseen. Varhaiskasvatuspalvelut priorisoi tuolloin lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksen erääksi kehittämisen painopistealueeksi, joka näyttäytyy laajemmin kaupunkitasoisena lapsen kasvun ja kehityksen sekä terveyden edistämisenä. Tärkeää oli myös se, että prosessin alkuvaiheessa toiminnalle määriteltiin selkeät tavoitteet, jotka on hyväksytty varhaiskasvatuksen toiminnan suuntaviivoiksi. Pitkäjänteisen työn ja Sapere-ruokakasvatustyön ansioita ovat lasten ruokakasvatusta koskevat kirjaukset varhaiskasvatuksen pedagogista työtä ohjaavaan Kasvattajan käsikirjaan sekä arviointilausekkeisiin (taulukko 6.2.2).

Käytännön työn tasolla avainasemassa ovat olleet kuopiolaiset ruokakasvatuksesta innostuneet ja siihen sitoutuneet varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden työntekijät sekä lasten ruokakasvatustyöryhmä, työtä linjaavana yhteistyöelimenä. Suurena vahvuutena ovat eri ammattilaisten sitoutuminen yhteistyöhön, josta eräs konkreettinen osoitus yhdessä tuotettu ja hyväksytty palvelusopimusasiakirja, jonka osioita ovat päiväkotiruokailun palvelusopimuskirjaukset ravitsemuslaadun osalta sekä vuosittain laadittava Sapere-ruokalista.

Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -työryhmän toiminta lakkaa vuoden 2013 lopussa. Nykyisen työryhmän tehtäviä ja jäseniä ei tähän mennessä ole legitimoitu, minkä vuoksi toiminnan virallistaminen on tarpeen. Kokoonpanosta, tehtävistä ja vastuista päätetään vuoden 2014 alussa. Ajatuksena on perustaa moniammatillinen lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta edistävä työryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti ja ennalta sovitusti. Ryhmän yhtenä tavoitteena on mahdollistaa yhteinen keskustelu päiväkotiruokailun palvelusopimuskirjauksista ravitsemuslaadun osalta sekä seuraavan vuoden ruokalistasuunnittelun linjauksista ja yhteistoimintakäytännöistä. Suunnittelussa hyödynnetään ravintosisältölaskennan tietoja ruokalistan ravitsemuslaadusta sekä Kasvattajan käsikirjan arviointituloksia.

Kasvattajan käsikirja / pedagogista työtä ohjaava käsikirja

Varhaiskasvatus perustuu valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2000) sekä varhaiskasvatustieteen antamaan tietoon. Asiakirjat nojautuvat pitkälle konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, jossa arviointi nähdään välttämättömänä ja oleellisena osana pedagogiikan toteuttamista ja hoito- ja kasvatushenkilöstön ammatillisuutta. Valtakunnalliset asiakirjat velvoittavat hoito- ja kasvatushenkilöstöä arvioimaan toteuttamaansa pedagogiikkaa. (Heikka ym. 2009)

Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma on kaksiosainen. Ensimmäinen osa on Suunnittelu, hallinto ja kehittäminen. Toinen osa on pedagogista työtä ohjaava Kasvattajan käsikirja. Kasvattajan käsikirjan sisällöt on muokattu myös arviointikäsikirjaksi ja profiilikartaksi, jolloin pedagogisen työn toteutumisesta voidaan myös arvioida (taulukko 6.2.2). Sapere-ruokakasvatustyön ansiosta Kasvattajan käsikirjaan, arviointilausekkeisiin ja profiilikarttaan lisättiin neljä uutta lauseketta; kohdat 4–7 taulukossa 6.2.2. Molemmat asiakirjat pohjautuvat valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2000). Vuonna 2007 varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunnan vahvistaman varhaiskasvatussuunnitelman molempia osioita päivitetään sovitusti muutaman vuoden välein.

Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksen tavoitteita ilmentää päivähoidon toiminta-ajatus:

- Päivähoito tarjoaa yhdessä perheiden kanssa lapselle turvallisen, kehitykselle ja oppimiselle suotuisan kasvuympäristö
- Päivähoidossa toteutettava varhaiskasvatus tukee lapsen kasvua itseensä luottavaksi, yhteistyökykyiseksi ja vastuuntuntoiseksi ihmiseksi.
- Päivähoidon lähtökohtina ovat palveluhenkisyys, luottamuksellisuus, kasvatuskumppanuus ja lapsilähtöisyys.

Taulukko 6.2.2. Arviointiesimerkki Kuopion varhaiskasvatuspalvelujen Kasvattajan käsikirjasta

	Ruokailu myönteisenä kokemuksena	Toteutuu hyvin	Toteutuu osittain	Ei toteudu
1.	Päivähoidossa tarjotaan ravitsemussuosituksen mukaiset ateriat		X	
2.	Lasta ohjataan terveellisiin, monipuolisiin ravintotottumuksiin ja ruuan kunnioittamiseen	X		
3.	Lasta ohjataan hyviin tapoihin ja toisten huomioonottamiseen	X		
4.	Jokaisella aterialla lapselle tarjotaan hänen oman kourallisen verran vihanneksia, hedelmiä ja/tai marjoja		X	
5.	Ruokailusta luodaan myönteinen yhdessäolotilanne	X		
6.	Lasta rohkaistaan tutustumaan uusiin ruokalajeihin toistuvien maistamiskokemusten kautta		X	
7.	Lasten omista eri toiminnoissa ja leikissä hyödynnetään lapsilähtöistä ruokalistaa		X	
8.	Ruokailutilanteessa käydään lasten kanssa tieto- ja käsitevarastoa kartuttavaa keskustelua	X		

Uudenlaista arviointia toteutettiin ensimmäisen kerran arviointimallin mukaisesti toimintakautena 2012–2013. Tuolloin arvioitiin perushoitotilanteiden ja leikin merkitystä, suunnittelua ja toteutumista lapsiryhmissä. Arviointi toteutettiin marraskuussa 2012 ja toisen kerran maaliskuussa 2013. Arvioinnin välisenä aikajaksona työntekijät paneutuivat miettimään toimenpiteitä/interventioita marraskuun arvioinnin ”toteutuu osittain” tai ”ei toteudu ollenkaan” vastausten osalta. Interventiokoosteiden myötä saatiin arvokasta tietoa lasten hyvän ravitsemuksen, ruokailun ja ruokakasvatuksen edistämiseksi. Ruokailussa alettiin aiempaa enemmän kiinnittää huomiota mm. ruokahetkien kiireettömyyteen porrastamalla ruokailuja. Kiireettömyyteen puututtiin myös muuttamalla työntekijöiden työaikoja. Myös lasten ”päiden yli” puhumista pyrittiin välttämään ja huomioimaan lapset ruokailussa aiempaa enemmän ikätasoisesti. Lasten osallisuutta ruokapuuihin lisättiin ja järjestettiin erilaisia teemapäiviä ja -viikkoja.

Toimintakauden 2013–2014 arvioinnin sisällöt pohjautuvat edellisen toimintakauden arviointituloksiin jolloin arvioidaan Kasvattajan käsikirjan kohdat Turvallinen, myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri sekä Hyvin suunniteltu, oppimiseen innostava toiminnan rakenne ja ympäristö.

LÄHTEET:

Heikka J, Hujala E, Turja L. Arvioinnista opiksi - Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa 2009.

Kuopion kaupunki, kasvun ja oppimisen palvelualue, varhaiskasvatus. Varhaiskasvatussuunnitelma: Kasvattajan käsikirja. Kuopio 2011.

Kuopion kaupunki, koulutuspalvelukeskus, päivähoito. Varhaiskasvatussuunnitelma- Suunnittelu, hallinto ja kehittäminen. Kuopio 2009.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Yliopistopaino, Helsinki 2000.

Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos. Saarijärvi 2005.

Liite 6.2.1.

PÄIVÄKOTIRUOKAILUN PALVELUSOPIMUSKIRJAUKSET RAVITSEMUSLAADUN OSALTA

Kuopion kaupungin päiväkodeissa tarjottavan ruoan tulee perustua seuraaviin suosituksiin

1. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus (STM 2004)
2. Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN 2005)
3. Päivitettävänä oleviin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (pohjana käytetty 5. painoksen luonnosta, 12/06/2013)

Elintarvikehankinnat ja aterioiden valmistus toteutetaan suositustenmukaisesti vähäsuolaisena, runsaskuituisena (pääsääntöisesti kuitua vähint. 6%), rasvan laadultaan pehmeänä sekä vähän lisättyä sokeria sisältävänä. Hyviksi käytännöntason joukkoruokailun toteuttamiskriteereiksi sopivat Sydänmerkki-aterian kriteerit. Lisäksi huomioidaan, että murojen, myslien ja murekoiden tulee sisältää kohtuullisesti rasvaa (enint. 5%), suolaa (enint. 1%) ja sokeria (enint. 16%). Jogurteissa, viileissä, rahkoissa yms. maitotuotteissa suositetaan korkeintaan 1% rasvaa sisältäviä maustamattomia vaihtoehtoja marjojen, hedelmien tai näistä valmistettujen vähäsokeristen tai sokerittomien soseiden kera. Mikäli maitotuotteista käytetään maustettuja vaihtoehtoja, sokereita voi olla enintään 12%. Makeissa ja suolaisissa leivonnaisissa tavoitteena on, että rasvaa on enintään 10%, sokeria enintään 20% ja suolaa enintään 0,7%.

Päiväkotiruokailun suositustenmukaisuus todennetaan ravintosisältölaskennan avulla kerran vuodessa. Laskenta suoritetaan kunkin ravintoaineen keskiarvona koko kiertävän ruokalistan eli kuuden viikon ajalta. Eri ravintoaineiden saantia verrataan 2-5-vuotiaiden lasten suositeltavaan saantiin siten, että päiväkotiaterioiden (aamupala, lounas ja välipala) tulee kattaa noin kaksi kolmasosaa päivän tarpeesta. Kuidun ja suolan osalta saanti esitetään myös energiayksikköä kohti. Laskennassa todennetaan vähintään seuraavat

- energia ja energiaravintoaineet energiaosuuksineen
- rasvan laatu
- kuitu
- suola
- C-vitamiini, tiamiini, D- ja E-vitamiini
- kalsium, rauta

Lisätyn sokerin saannin kuvaamiseksi esitetään ruokalistalla olevien murojen, myslien, maustettujen maitotuotteiden, makeiden leivonnaisten, kiisseleiden sekä marja- ja hedelmäpuurojen lisätyn sokerin määrät prosentteina. Ravitsemuslaatu arvioidaan tuottajan esittelemien ravintosisältölaskelmien pohjalta vuosittain varhaiskasvatuksen viikkopalaverissa, jossa käsitellään myös mahdolliset muutostarpeet. Laskelmien tulosten arvioinnista vastaa tilaajan ravitsemussuunnittelija.

Ruokalistasuunnittelussa ja päiväkotiruokailun toteutuksessa huomioidaan lapsilähtöisen ruokailun ja saperen periaatteet eli lapselle ominainen tapa oppia syömään ja oppia ruoista. Sapere-päiväkodeissa lapsilähtöisyyttä toteutetaan erillisen sapere-ruokalistan ja yhteistoimintakäytäntöjen mukaisesti (liitteet x ja y). Ruokalista- ja yhteistoimintakäytäntöjen linjauksia ja muutoksia käsitellään lasten ravitsemus- ja ruokakasvatustyöryhmässä erikseen sovittavilla kerroilla. Kirjaus esim. vastuunjakotaulukoon: Tuottajan tehtävänä on ruokapalveluiden tuottamien erityisruokavalioiden suunnittelu ja toteutus.

Liite 6.6.2.



Kuopion kaupunki

Tiedote / esitys

1 (1)

2.10.2013

Julkinen

Sokeria sisältävien herkkujen käyttö päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa

- Terveystieteiden ja varhaiskasvatuksen näkökulma eri yksiköissä käytävää pedagogista keskustelua varten

Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalvelujen tavoitteena on yhteistyössä vanhempien kanssa turvata lapsen hyvä kasvu ja kehitys. Ruokakasvatus sekä päivähoitossa tarjottavat monipuoliset ja terveelliset ateriat ovat yksi keino edistää lapsen hyvää kasvua ja kehittymistä. Tavoitteeseen pyritään päivähoiton, ruokapalveluiden, ravitsemussuunnittelijoiden, neuvolatoimen sekä suun terveyden moniammatillisella yhteistyöllä. Myös lasten ravitsemus- ja ruokakasvatustyöryhmällä on tärkeä tehtävänsä varhaiskasvatuspalveluiden ruokakasvatuksen toteuttajana.

Varhaiskasvatuksen yksi kasvatus tavoite on edistää terveellisiä elämäntapoja. Hampaiden terveenä säilymisen sekä ruokatottumusten muotoutumisen kannalta lapsen ensimmäiset vuodet ovat ensiarvoisen tärkeitä aikaa. Sokeriset syömiset ja juomiset altistavat hampaiden reikiintymiselle sekä lisäävät mieltymystä makeaan, mikä voi puolestaan altistaa lihomiselle. Suun ja hampaiden terveyden edistämiseksi on tärkeä tarjota syömisestä jälkeen ksylitolipastilli sekä välttää napostelunomaista syömistä. Epäsäännöllinen ruokarytmi häiritsee myös lapsen luontaista nälän ja kylläisyyden tunteiden säätelyä.

Terveystieteiden edistävä ruokakasvatus on yhteinen tavoitteemme. Esitämme, että päivähoitossa käydään pedagogista keskustelua makeisten, keksien ym. lisättyä sokeria sisältävien tuotteiden sekä kovaa rasvaa ja suolaa sisältävien tuotteiden, kuten sipsien, tuomisesta päiväkotiin tai perhepäivähoitopaikkaan lapsen merkkipäivänä tai muina juhlapäivinä. Linjaavaa keskustelua on syytä käydä myös sen vuoksi, että erilaiset ruokarajoitukset esim. keuhkian, diabeteksen tai allergioiden takia ovat päivähoitoyhmissä hyvin tavallisia. Ruokarajoituksia voi olla myös vanhempien elämäntapa- ja elämäntapojen vuoksi.

Useissa Kuopion vertailukaupungeissa on tehty tai ollaan tekemässä rajoituksia lisättyä sokeria sisältävien tuotteiden käyttöön päiväkodeissa.

Pekka Lindell
Varhaiskasvatusjohtaja

Maija Tulla
Ylihammaslääkäri

Katri Juntunen
Vastaava ravitsemus-
suunnittelija

Sari Kurikka
Apulaisylilääkäri

Postiosoite PL 228 | 70101 Kuopio
Käyntiosoite Tulliportinkatu 31
Laskutusosoite PL 3016 | 70701 Kuopio

Puhelin 017 182 111
Faksi 017 182 066
Laskutusnumero 1350

www.kuopio.fi
etunimi.sukunimi(at)kuopio.fi

6.3 Ruokakasvatus osana lasten tulevaisuuden tarinaa Jämsässä

Jaana Mäntynen ja Riitta Hjelt

Jämsän kaupunki lähti *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* (Sapere) -hankkeeseen mukaan vuoden 2011 alusta. Muutamaa vuotta aiemmin lastenneuvolassa oli havaittu leikki-ikäisten lasten ylipainon lisääntyminen ja suun terveydenhuollossa oli herännyt huoli jämsäläislusten hampaiden terveydentilasta. Ruokakasvatushanke tuli kuin tilauksesta tukemaan varhaiskasvatuksen henkilöstöä kasvatuskumppanuuden kehittämisessä ja vastaamaan uusiin haasteisiin.

Sapere-hankkeen tuomia muutoksia

Hankkeen alussa tehtiin varhaiskasvatuksessa päätös luopua makeista syntymä- ja nimipäivätarjoiluista. Muutoksen toteutus onnistui yllättävän helposti. Aiemmin makeaa tarjottavaa oli jatkuvasti. Myös vanhemmat olivat tyytyväisiä, kun kilpavarustelu tarjoiluissa loppui ja samalla lasten sokerin saanti väheni. Myöhemmin päätös laajeni koskemaan myös Jämsän perusopetuksen ala-asteita.

Kaksi varhaiskasvatuksen henkilöä kouluttautui Sapere-lähiohjaajaksi, jonka jälkeen varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilöstö koulutettiin kokonaisuudessaan yhden lauantaipäivän kestäneellä koulutuksella Sapere-ruokakasvatukseen. Myöhemmin myös lastenneuvolan terveydenhoitajat ovat osallistuneet paikalliskoulutuksiin, joita on järjestetty säännöllisesti.

Lähiohjaajat kutsuivat varhaiskasvatuksen jokaiselta alueelta edustajan Sapere-ruokakasvatuksen *aluevastaavien ryhmään*. Heille järjestettiin työpaja, jossa syvennys tarkemmin aistimiseen ja käytännön esimerkkeihin. Ryhmässä on säännöllisesti vaihdettu kokemuksia ja kerrottu vinkkejä sekä ennen kaikkea tsemppattu kaikkia toteuttamaan alueillaan iloista kokeellista ja omaehtoista ruokakasvatusta. Aluevastaavilla on ollut tärkeä rooli levittää lähiohjaajien koulutuksissaan saamaa tietoa kaikille varhaiskasvatuksen alueille.

Kaupunkiin perustettiin Sapere-ruokakasvatuksen ohjausryhmä, jonka jäseniksi kutsuttiin varhaiskasvatusjohtaja, neuvolan osastonhoitaja, ruokapalvelupäällikkö, puhtauspalvelupäällikkö, ravitsemusterapeutti, suun terveydenhuollon osastonhoitaja, Jämsän seurakunnan johtava lapsityönohjaaja ja lähiohjaajat. Ohjausryhmän tehtävänä on ollut vetää yhteisiä linjoja kaupunkimme ruokakasvatukseen ja tiedottaa valtuutetuille kuinka yhdessä parannamme lasten- ja nuorten hyvinvointia kunnassamme.

Ohjausryhmän linjauksia ovat olleet esimerkiksi terveelliset valinnat, ruokailo ja yhdessä syöminen sekä ksylitolipastillien jakaminen lapsille lounaan jälkeen kaikissa päivähoitopaikoissa. Ohjausryhmä on laatinut leikki-ikäisten lasten ruokasuosituksen (Hasunen ym. 2004) mukaisia ohjeita varhaiskasvatuksen yksiköille. Ohjeiden mukaan varhaiskasvatukseen tilataan ruokajuomaksi vain rasvatonta maitoa tai piimää, alle 17 % rasvaa sisältäviä juustoja ja levitteeksi 70 % pehmeää kasvisrasvaa sisältävää levitettä. Lounaalla leipävaihtoehdot ovat ruisleipä ja näkkileipää, keittojen kanssa tarjotaan kokojyväsämpylöitä. Pääruuilla salaattit on tarjottu osin sekoittamattomina väriroitoina ja salaattinkastikkeet ovat kasviöljypohjaisia. Salaatin lisänä on tarjottu erilaisia siemeniä.

Ruokakasvatus on auttanut tiedostamaan ruoan, liikunnan ja levon tärkeyden hyvinvointiosaamisen toisiaan täydentävinä osatekijöinä. Teemme yhdessä moniammatillista yhteistyötä jämsäläisten lasten ja nuorten terveellisemmän tulevaisuuden puolesta.

Sapere-ruokakasvatuksen toteutusta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen henkilöstölle on avattu yhteinen sähköinen Sapere-kansio palvelimelle, jonne kaikilla on mahdollisuus päästä lukemaan ja tallentamaan tiedostoja. Siellä on omat kansiot joka päivähoitoalueelle. Niihin on tallennettu Sapere-palavereiden muistiot, valokuvia, reseptejä, keittokirjoja, loruja, lauluja ja paljon muuta materiaalia yhteisesti hyödynnettäväksi.

Kaikille varhaiskasvatuksen yksiköille ostettiin hankkeen lahjoituksena pienet ns. Sapere-työkalupakit, jotka sisälsivät mm. erilaisia leivontavälineitä, vatkaimia, tehosekoittimia ja turvallisia veitsiä. Lapsille ja aikuisille hankittiin essuja ja päähineitä suojavaatteiksi. Lapsille neuvottiin perusasiat hygieniasta.

Henkilökunta on innostunut keksimään uusia erilaisia toteuttamiskeinoja ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Päivähoidossa on aiemminkin tehty monenlaista syötävää, mutta ne olivat nykyistä useammin makeita herkkuja. Nykyään kaikessa ruokakasvatustoiminnassa korostuu terveellisyys.

Lasten kanssa nautitaan ruoasta ja samalla kerrotaan sen alkuperästä. Pienryhmäruokailut mahdollistavat tärkeää ruokapuhetta yhdessä. Syksyllä kutsuimme myös valtuutettuja uutispuurolle katsomaan lasten aamupalatouhuja eri päivähoitoyksiköihin.

Uusimmassa päiväkodissamme on nykyaikainen lasten pienoiskeittiö varustettuna keraamisella liedellä, kiertoilmauunilla ja muilla keittölaitteilla. Se on ahkerassa

käytössä ja kaikkien osastojen varattavissa Sapere-päivinä. Muulloin se toimii lasten pienryhmätilana, kotileikkilana tai ruokailutilana. Päiväkodissa on myös erillinen ruokala, jossa on lapsille mitoitettu linjasto. Linjasto mahdollistaa lasten ruoan itse ottamisen harjoittelun jo kolmevuotiaista lähtien.



Useiden päivähoitopaikkojen pihoihin on perustettu ryytimaita ja istutettu marjapensaita sekä hedelmäpuita, jotka ovat osaltaan tukeneet ruokakasvatusta. Lasten kanssa on tehty marjaretkiä lähimetsiin ja marjoista on valmistettu erilaisia välipaloja, esimerkiksi perinteistä hämmästyshuttua.



Ruokapalvelukeskus tärkeässä roolissa

Hyvä yhteistyö ruokapalvelukeskuksen kanssa on ollut avainasemassa ruokakasvatuksen onnistumisessa. Ruokapalvelun esimiehet ovat olleet hankkeessa innolla mukana ja osallistuvat joukolla koulutuksiin. Päivähoidossa ja ruokahuollossa on ollut yhteisiä teemoja esim. ruokakulttuuri-, marja-, vilja- ja sadonkorjuuviikkoja. Lasten toiveruokaviikot ovat olleet käytössä kouluilla ja nyt niitä suunnitellaan myös varhaiskasvatukseen.

Ruokapalvelukeskuksesta on tilattu ruokakasvatuksessa tarvittuja leivonta- ja muita ruoka-aineita. Lähituottajien marjoja on tilattu ruokapalvelukeskuksen kautta päiväkotien pakastimiin talven Sapere-hetkiä varten. Lähiruokaa ovat myös perunat, porkkanat, sipulit, lantut, leivät, talkkunat ja tomaatit sekä kurkut. Ruokapalvelukeskuksen kokki on käynyt vierailemassa päiväkodeissa ja esikoululaiset ovat päässeet kurkistamaan keittiön ihmeelliseen maailmaan. Ruokakasvatus on osaltaan syventänyt yhteistyötä ruokapalveluhenkilöstön kanssa.

Yhteistyö vanhempien kanssa

Vanhemmille jaettiin syksyllä 2013 esitevihko siitä, mitä Sapere tarkoittaa Jämsän varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelma (vasu) -keskusteluissa Sapere-ruokakasvatus on ollut yksi painotusalueistamme. Päivähoidon vanhempainilloissa on puhuttu ruokakasvatuksesta ja järjestetty näyttelyitä, joissa on ollut konkreettisesti näkyvissä esimerkiksi eri tuotteiden sokerimäärät (jogurttipurkki ja 7 sokeripalaa).

Päivähoidossa olemme ahkerasti dokumentoineet Saperea ja kaikkea toimintaamme, jotta vanhemmat pääsevät paremmin seuraamaan toimintaamme.

Vanhemmille on järjestetty paljon erilaisia Sapere-tapahtumia. Näitä ovat olleet esimerkiksi koko perheelle tarkoitettut aistiradat ja sadonkorjuujuhlat. Isänpäivänä lapset ovat saaneet yhdessä isien kansa valmistaa esimerkiksi voileipiä, paistaa makkaraa tai lettuja. Vanhemmat ovat käyneet yhdessä lastensa kanssa marjaretkillä ja tuoneet päivähoitopaikkaan ylimääräistä satoa säilöttäväksi.

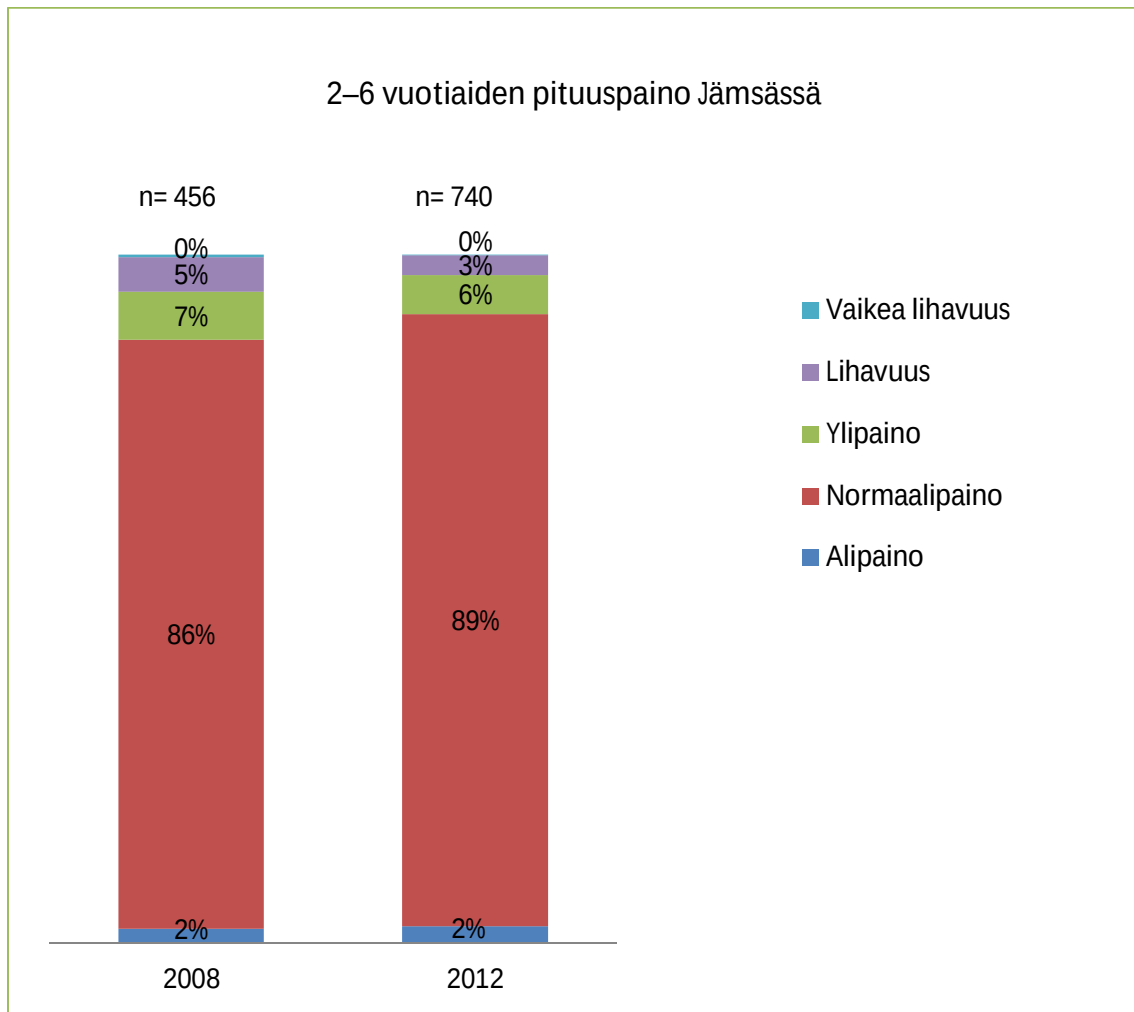
Ruokakasvatus lastenneuvolassa ja lasten painonkehitys Jämsässä

Lastenneuvolakäynteihin kuuluu neuvontakeskustelu perheen ruokatottumuksista. Perheen kanssa yhdessä arvioidaan onko niissä muutostarvetta ja miten perhe olisi valmis tottumuksiaan muuttamaan terveellisempään suuntaan. Neuvonnan avulla tuetaan perheen terveellisiä elintapoja. Lapsen painon ja pituuden kehityksen seuranta on luonnollinen osa neuvolakäyntejä. Lasten pituuspainoprosentit on vuodesta 2000 saakka kirjattu sähköiseen Effica-potilastietojärjestelmään. Tietoa lasten pituuspainoprosentista ei silloin kuitenkaan saatu poimittua järjestelmästä. Lasten lihavuuden käypähoitosuosituksen (2005, 2013) ilmestyttyä 2005 päätettiin ryhtyä kirjaamaan lasten pituuspainoprosentin mukainen painoluokka (taulukko 6.3.1) potilastietojärjestelmään luotuun erilliseen mittariin lastenneuvolan terveystarkastuksissa 2-vuotiaista alkaen.

Taulukko 6.3.1. Suomalaislasten alipainon, ylipainon ja lihavuuden kriteerit (Lasten lihavuus, käypähoitosuositus 2005, 2013) (Lasten ja nuorten syömishäiriöt, käypähoitosuositus 2009)

	Alipaino	Ylipaino	Lihavuus	Vaikea lihavuus
Pituuspaino % < 7 v	< - 15 %	10–20 %	> 20 %	> 60 %

Mittari otettiin käyttöön loppuvuodesta 2006. Alussa mittarin käyttö ei ollut vakiintunutta. Vuonna 2008 mukana oli noin puolet ikäluokasta ja vuonna 2012 jo 75 %. Koska mittarin tieto ei tule suoraan kasvukäyrältä, 100 % kattavuuteen on vaikea päästä. Neljän vuoden aikana leikki-ikäisten lihavuuden lisääntyminen on pysähtynyt ja kääntynyt laskuun. Lihavien osuus on vähentynyt viidestä kolmeen prosenttiin ja ylipainoisten osuus tippunut seitsemästä kuuteen prosenttiin. Normaalipainoisten osuus on noussut 86 prosentista 89 prosenttiin. Alipainoisten määrä on pysynyt kahdessa prosentissa. Aapron ym. (2006) tutkimuksessa etelä-karjalaisista lapsista ylipainoisia oli 8 prosenttia, lihavia 4 prosenttia ja alipainoisia 4 prosenttia. LATE-tutkimuksessa 5-vuotiaista normaalipainoisia oli 88 %, ylipainoisia 12 %, lihavia 5 % ja alipainoisia 1,5 %. (Mäki ym. 2010) Jämsän vuoden 2008 pituuspainoprosentit ovat muiden tutkimusten kanssa samalla tasolla. Vuonna 2012 ylipainoisten ja lihavien määrä on alempi kuin muissa tutkimuksissa (kuvio 6.3.1).



Kuvio 6.3.1. 2–6-vuotiaiden lasten pituuspainon mukainen painoluokka Jämsässä, % lapsista

Säännöllinen pituuspainoprosentin erillinen kirjaaminen on terveydenhoitajien mukaan lisännyt lapsen ylipainon ja lihavuuden puheeksi ottoa ja varhaista avointa yhteistyötä ravitsemus ja liikuntateemoissa vanhempien kanssa lasten terveys-tarkastuksissa. Mittarin käyttöönoton jälkeen kaikki lastenneuvolan terveydenhoitajat koulutettiin sydänliiton Neuvokas perhe -menetelmän käyttöön vuonna 2008. Neuvokas perhe -menetelmä on äitiys- ja lastenneuvoloille sekä alakoulujen terveydenhuoltoon kehitetty perhe- ja voimavaralähtöinen liikunta- ja ravitsemus-ohjausmenetelmä. Lisäksi menetelmän avulla voidaan kartoittaa vanhempien tupakointi- ja alkoholitottumukset (Mäki ym. 2011.)

Myöhemmin neuvolan henkilöstö on osallistunut Sapere-hankkeen koulutuksiin ja 2011 neuvoloissa aloitettiin neuvola-asetusten (338/2011) mukaiset koko perheen hyvinvointitarkastukset.

On mahdoton osoittaa, mikä osuus Sapere-ruokakasvatuksella, Neuvokas perhe -menetelmällä ja muulla neuvonnalla sekä lasten ruokailuun liittyvillä toimenpiteillä on

ollut perheiden elintapoihin ja sitä kautta lasten myönteiseen painonkehitykseen. Pienten muutosten ja yhtäikaa toteutuvien useiden samansuuntaisten interventtioiden avulla luodaan kuitenkin lasten tulevaisuuden tarinaa Jämsän vision mukaisesti.

Lasten ravitsemus Jämsän hyvinvointikertomuksessa

Terveellisen ravitsemuksen edistäminen on yksi Jämsän kaupungin hyvinvointikertomuksen painopistealueista kuluvalle valtuustokaudella. Lasten osalta tavoitteeksi on asetettu se, että ruokakasvatus on osa leikki-ikäisen lapsen arkea. Toimenpiteiksi on suunniteltu Sapere-ruokakasvatuksen säilymistä osana varhaiskasvatuksen päivittäistä toimintaa, lastenneuvolan toimenpiteenä on perheiden terveellisten ruokavalintojen tukeminen ja lapsiperheiden vastuulle jää säännöllisten perheen yhteisten ruokailuhetkien toteutuminen. Arviointimittari on normaali-painoisten leikki-ikäisten osuus ja tavoitteeksi on määritelty, että 90 % leikki-ikäisistä olisi normaalipainoisia. Toisena tavoitteena on terveellisen ruokailun toteutuminen varhaiskasvatuksessa ja kouluilla. Tavoitteen arviointimittarina on se, että joukko-ruokailu täyttää kouluruokakriteerit hyvä keittiö pistemäärillä.

Kansainvälistä näkyvyyttä

Hallin päiväkotia Jämsässä on saanut olla Sapere-ruokakasvatuksen esittelypaikkana monille vieraille läheltä ja kaukaa. Euro News esitti kesällä 2012 ohjelman päiväkodistamme ja lapset pääsivät esiintymään ryytimaan istutuksessa, peston ja marjarahkan valmistuksessa. Ranskalaisia vieraita meillä on käynyt useaan otteeseen (päivähoidossa ranskalainen tyttö) ja olemme saaneet ihasteluja päiväkodin lapsille suunnitelluista valoisista tiloistamme. Suomalainen tapa tarjota lapsille aamupalaakin päivähoidossa on saanut erityistä kiitosta.

Kansainvälisessä Sapere-yhdistyksessä, Sapere AISBL Internationaalissa, työskentelevä Cécile Labarre, oli vaikuttunut näkemästään Hallin päiväkodissa vieraillessaan. Hän arvosti todella tapaa, jolla Sapere-metodia on yksinkertaistettu pienille lapsille. Ei vain ruokailussa itsessään, vaan sitä tukemaan on käytetty kuvataidetta, leikkiä, liikuntaa, musiikkia ym. luovaa toimintaa. Suomi on rohkaiseva esimerkki maille, jotka ovat vasta aloittamassa ruokakasvatusta, koska meillä ollaan jo vaiheessa, jossa tuloksia alkaa näkyä (Rissanen 2012).

LÄHTEET:

Aapro S, Karjalainen K-M, Hyvönen K & Hämäläinen A. Lasten ylipaino, lihavuus ja alipaino Etelä-Karjalassa vuonna 2005. Etelä-Suomen lääninhallituksen julkaisuja, Kouvola 2006:2.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, Helsinki 2004:11.

Jämsän hyvinvointikertomus 2013.

(http://www.jamsa.fi/images/asukkaille/Sosiaali_ja_terveys/Kunnan_Jämsä_laaja_hyvinvointikertomus_2013.pdf) (5.9.2013)

Lasten ja nuorten syömishäiriöt. Käypähoitosuositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim, Helsinki 2009.

Lasten lihavuus. Käypähoitosuositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim, Helsinki 2005 ja 2013.

Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T, Laatikainen T (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa - menetelmäkäsikirja. Helsinki 2011.

Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R, Koponen P, Ovaskainen M-L, Sippola R, Virtanen S, Laatikainen T (toim.). Lasten terveys - LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki 2010:2

Rissanen H. Sairaanhoitopiirin ruokakasvatushanke Sapere kiinnostaa maailmalla. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin sidosryhmälehti 2012:1:20-21.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011

6.4 Ruokakasvatuksen juurruttaminen päiväkotien arkeen – kokemuksia Turusta

Pauliina Ojansivu ja Mari Sandell

Turussa Sapere-ruokakasvatus otettiin käyttöön vuonna 2010 kolmessa kokeilupäiväkodissa. Vuonna 2011 toimintaa laajennettiin viidellä päiväkodilla. Kokeilupäiväkodeista neuvoteltiin varhaiskasvatuksen johdon kanssa ja he valitsivat toimintaan mukaan tulevat päiväkodit. Kaikissa näissä päiväkodeissa järjestettiin oma koulutus, jossa koulutettiin koko sen hetkinen henkilökunta. Koulutukset pitivät sisällään perusteet Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä, aistitiedosta ja runsaasti ohjeita ja ideoita käytännön toteutuksesta. Lisäksi jokainen sai herätellä aistejaan käytännön harjoitteiden kautta. Harjoitteita toteutettiin kaikkiin viiteen aistiin liittyen. Jokaisesta koulutuksen saaneesta päiväkodista nimettiin Sapere-vastaava, joka toimi päiväkodin yhdyshenkilönä ja osallistui syventäviin koulutuksiin ja alueen omiin työpajoihin. Ensimmäisen vaiheen Sapere-vastaavat osallistuivat myös valtakunnallisiin lähiohjaajien tapaamisiin.

Vuonna 2010 aloittaneilla kolmella kokeilupäiväkodilla oli saatavilla runsaasti käytännön tukea. Heillä oli käytössä niin sanottu ”Sapere-täti”, joka vastasi välinehankinnoista, piti yhteyttä päiväkoteihin, järjesti terveystarkastajan ja päiväkodin henkilöstön tapaamisen sekä auttoi päiväkoteja pääsemään alkuun käytännön ruokakasvatustyössä. Lisäksi hän laati päiväkodeille erilaisia ideapaketteja ja piti esimerkkituokioita. Jokaiseen toimintaan mukaan tulleeeseen päiväkotiin perustettiin ruokakasvatuskaappi, jossa oli tulostettuna koulutusten materiaalit, Sapere-työkirja, toimintatuokioideoita, ruokakasvatusvälineitä sekä Sapere-kansio toiminnan kirjaamista varten. Toisessa aallossa vuonna 2011 mukaan tulleet päiväkodit saivat tiivistetyn alkukoulutuksen, aiemmin laaditut ruokakasvatusideat paperiversioina, Sapere-kansion ja perusvälinepaketin sekä tapaamisen terveystarkastajan kanssa. Varhaiskasvatuksen johto valitsi henkilökunnasta yhteyshenkilön ruokakasvatuskoulutuksia ja sisäistä tiedonkulkua varten. Päiväkoteja kannustettiin ruokakasvatustoimintaan yksikön perustoimintaan sopivalla tavalla. Ruokakasvatuksen yhteyshenkilö osallistui myös aktiivisesti kansalliseen lähiohjaajakoulutukseen. Vuonna 2010 aloittaneista kaikki palautekyselyyn vastanneet kertoivat päiväkodin saadun tuen olleen hyvää ja riittävää. Erityistä kiitosta sai arjen käytännön tuki, kuten esimerkkituokiot ja päiväkotiin toimitetut materiaalit runsaine ideoineen. Juurtumisen kannalta tuki toiminnan alkuvaiheessa koettiin erittäin tärkeäksi.

Terveystarkastaja asiantuntijana hygieniakäytännöissä

Turun päiväkotien terveystarkastuksista vastaava kävi jokaisessa Sapere-päiväkodissa. Yhdessä terveystarkastajan kanssa käytiin läpi kyseisen päiväkodin ruokakasvatuksen toimintasuunnitelma. Terveystarkastaja antoi päiväkodille vinkkejä hygienian toteutumisesta ja tarkasti Sapere-toiminnalle suunnitellut tilat.

Sapere-toimintatiloille asetettiin kriteerit:

- Toimintapaikan lähellä on oltava käsienpesupaikka, joka ei saa olla wc:n yhteydessä.
- Jos käsitellään kypsentämättömänä syötäväksi tulevia raaka-aineita, on tilassa oltava myös raaka-aineiden pesupiste. (Usein tämä tarkoittaa keittiötä) Esim. salaatin teko koko ryhmälle.
- Jos kypsentämättömänä syötäväksi tulevia raaka-aineita käsitellään siten, että ne tulee vain tekijälle itselle syötäväksi, voidaan käsittely toteuttaa ryhmätilassa, jossa on kuitenkin oltava käsien pesupiste. Esim. voileivän teko itselle. Tällöin kasvien ym. on oltava valmiiksi pestyjä.
- Ruoka-apulaisia voidaan käyttää, kunhan noudatetaan hyviä hygieenisia työskentelytapoja

Terveystarkastajakäynnit koettiin tärkeiksi ja tarkastajan myönteinen ja kannustava asenne antoi rohkeutta aloittaa toiminta. Hygieniää ei voida painottaa liiaksi. On tärkeää opettaa lapsille hygieenistä toimintaa (esim. oikea käsienpesutekniikka, vihannesten pesu, helposti pilaantuvien elintarvikkeiden säilyttäminen kylmässä ym.) eikä karsia näitä tilanteita pois.

”Kaikkea ruokakasvatustoimintaa voidaan toteuttaa ja keittiöapulaisia käyttää, kunhan muistetaan noudattaa hyvää hygieenistä työskentelytapaa. Maalaisjärjen käyttö näissäkin asioissa toimii.”

Perunatehtävä aktivoimassa päiväkoteja ruokakasvatukseen

Varsinais-Suomen ruokakulttuuriyhdistys Kaffeli Ry järjesti Turussa Neitsytperunafestivaalin ensimmäisen kerran vuonna 2011 Turun ollessa Euroopan kulttuuripääkaupunki. Turkulaisia yhdistävä perunateema aktivoi Sapere-ruokakasvatusta toteuttavia päiväkoteja miettimään ja luomaan ruokakasvatukseen soveltuvaa perunamateriaalia, jota on sen jälkeen vuosittain esitelty tapahtuman yhteydessä. Aktiivisten päiväkotien toimesta syntyi innostavilla kuvilla ohjeistukset perunanistutukseen, keittämiseen ja kuorimiseen. Lisäksi päiväkodit loivat elokuvamaisia näytelmiä, tarinoita ja lauluja. Perunasta myös askarrettiin taideteoksia, jotka olivat esillä tapahtumassa. Yhteiset peruna-aktiviteetit tarjosivat päiväkodeille motivoivan ja

käytännönläheisen lähestymistavan ruokakasvatustoiminnan toteuttamiseen päiväkotiympäristössä.

Työpajoilla tukea ruokakasvatukseen

Turussa järjestettiin vuosina 2011 ja 2013 alueelliset työpajat, joissa on pohdittu muun muassa lasten osallisuutta, kasvatuskumppanuutta ja Sapere-ruokakasvatuksen juurtumista päiväkoteihin. Lisäksi työpajoissa oli mahdollisuus tavata muiden Sapere-ruokakasvatusta toteuttavien päiväkotien henkilökuntaa ja jakaa kokemuksia. Työpajoihin osallistui yleisesti Sapere-vastaavat ja jotkut päiväkodin johtajat sekä ruokapalvelun ravitsemussuunnittelija. Työpajojen lisäksi toiminnassa mukana oleviin päiväkoteihin on oltu sähköpostitse tasaisin väliajoin yhteydessä ja sitä kautta on kerätty lisää palautetta ja tietoa toiminnan juurtumisesta.

Sapere-vastaavien nimeämistä ja toimintaa pidettiin tärkeinä Sapere-ruokakasvatuksen käytänteiden ja periaatteiden säilyttämisessä ja niiden siirtämisessä uusille työntekijöille. Kun uusi työntekijä tulee taloon, hänet pyritään perehdyttämään Sapere-ruokakasvatukseen, tehtyihin suunnitelmiin ja yhteisiin linjauksiin. Lisäksi kiitosta toimijoilta saivat ruokakasvatuskaappi ja Sapere-kansio. Kansion avulla eri ryhmissä toteutetut ideat siirtyivät päiväkodin sisällä. Valtakunnalliset Sapere-nettisivut tarjosivat myös vinkkejä toimintatuokioihin. Varhaiskasvatuksen johdon tuki on ollut erittäin tärkeää ja tämä on ollut Turussa lähtökohtana koko toiminnalle. Lisäksi juurtumista edistäväksi tekijäksi mainittiin vanhempainyhdistys yhdessä päiväkodissa, sillä vanhempainyhdistys kerää lasten hyväksi varoja, joilla voidaan muun muassa hankkia ruokakasvatukseen välineitä ja materiaaleja.

Ruokakasvatuksen näkyminen arjessa

Ruokakasvatus on tuonut mukanaan päiväkotien ruokailutilanteisiin innokkaat ruokapulaiset ja ruokiin tutustumisen kaikilla aisteilla. Myös ruokapuhe on muuttunut sallivammaksi (”makustelevaa”) ja annoksissa pyritään selkeään esille asetteluun. Päiväkodeissa pyritään esimerkkiruokailuun eli lasten kanssa yhdessä pöydässä syömiseen, sallitaan ruokakeskustelu ja ruokailun ilmapiiri pyritään saamaan rauhalliseksi ja myönteiseksi. Suuren linjan tavoitteena päiväkodeissa kerrottiin olevan yhteinen ruokailo. Ruoka on otettu mukaan muihinkin päiväkodin arjen tilanteisiin (kuvallinen ilmaisu, liikunta, musiikki ja kielellinen ilmaisu) ja on tutustuttu ruoan matkaan kasvatuksesta lautaselle.

Henkilökunnan tieto-taitotaso on lisääntynyt ruokakasvatuskoulutusten ja työpajojen myötä. Saadun palautteen perusteella tämän on koettu edistäneen sekä toiminnan juurtumista että aikuisten innostusta ruokakasvatukseen. Mallioppimisen ja ruokailukokemusten merkityksen ymmärtäminen on lisääntynyt myös toiminta-

tuokioiden avulla. Lähtötilanteeseen liittyvät koulutukset ja käytännön aistiharjoitukset auttoivat aikuisia ymmärtämään aistien merkityksen ruoan kokemisessa omakohtaisen oivaltamisen kautta. Ruokapuhe on muuttunut myös ruokailutilanteissa: ei puhuta pelkästään terveellisyydestä ja ravintoainetasolla. Käytännössä nyt ruokapuheessa ilmenetään ruokakokemuksia ja aistimuksia. Lasten ravitsemuksen kannalta pyritään ruoan monipuolisuuteen eli lapset totutetaan monenlaiseen ruokaan ja kasviksiin.

Sapere-ruokakasvatus on muuttanut oppimisympäristöä päiväkodeissa siten, että ruoka ja ruokakasvatus otetaan esille osana kokonaisvaltaista oppimista eli ruokakasvatus ilmenee muussakin toiminnassa kuin vain järjestettynä ruokailutilanteena. Ainakin osalla henkilökunnasta asenteet ovat muuttuneet entistä sallivammiksi. Asenteen muutoksen pysyvyyttä kuitenkin kyseenalaistettiin. Jotta asenteen muutos olisi pysyvä, tarvittaisiin perehdytystä ja tukea myös hankkeen jälkeen sekä koko henkilöstön sitoutumista pidettiin tärkeänä.

Työpajojen yhtenä teemana on ollut kasvatuskumppanuus. Käytännössä kasvatuskumppanuutta on edistetty erilaisissa ruokaan liittyvissä tilanteissa kuten vanhempainilloissa ja perhehetkissä, jolloin ruokatoiminnat ovat tuottaneet yhteisiä elämyksiä koko perheelle. Yhdessä tekeminen, tutkiminen ja kokeilu on kasvattavaa niin lapsille kuin aikuisille. Yhteisten kokemusten pohjalta on myös helppo virittää keskustelua yhteisistä lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvistä linjoista ja tavoitteista. Vanhempien saaminen mukaan onnistuu yhteisten keskustelujen ja kaikkien aktiivisuuden ansiosta. Lasten ruokatoimintoihin liittyvä luovuus luo iloa myös aikuisille ja voi siirtyä myös toiminnaksi koteihin päiväkodissa saadun kokemuksen kautta.

Ruokakasvatuksen näkyminen varhaiskasvatussuunnitelmissa

Ensimmäisessä työpajassa vuonna 2011 nostettiin esiin se, että ruokakasvatus tarvitsisi yhtenäiset linjaukset varhaiskasvatussuunnitelmiin (vasu). Ruokakasvatuksen tulisi esiintyä punaisena lankana ja linjattuna varhaiskasvatuksen arjen toiminnassa. Tärkeänä pidettiin ruokakasvatuksen kirjoittamista auki; Yhteisiin ruokahetkiin kiinnitetään huomiota ja linjauksen tulisi sisältää käytännön esimerkkejä siitä, miten ruokakasvatus huomioidaan arjessa. Myös yksiköiden omat vasut nostettiin esiin. Yksiköiden omien vasujen kautta ruokakasvatustyötä on helpompi jäsentää ja ennakoida (esim. tuottajavierailut). Yksiköiden vasut ovat myös tärkeä väline viestittää arjen toiminnasta lasten kanssa vanhemmille ja huoltajille.

Ruokakasvatus päätettiin integroida Turun vasuun varhaiskasvatuksen johdon tuella. Vuonna 2013 julkaistiin Turun uusi vasu, jossa ruokakasvatus oli otettu mukaan yhdeksi sisällölliseksi orientaatioksi. Ruokakasvatuksen tavoitteet ja periaatteet on kirjoitettu auki ja vasuun on lisätty runsaasti käytännön ruokailuhetkeen liittyviä vinkkejä. Yhteinen tavoite on ruokailon saavuttaminen.

Turussa ruokakasvatus on osa laajempaa kehittämistyötä, jonka avulla vahvistetaan suomalaista ruokakulttuurin tuntemusta asiakasperheille. Aistien avulla tutustutaan erityisesti erilaisiin suomalaisiin marjoihin ja kasviksiin. Tavoitteena on myös osallistaa lapsia aktiivisempaan rooliin jokapäiväisessä ruokailussa (esim. salaattien valmistaminen, annostelu, voileivän tekeminen, pienryhmätoiminta, vuorovaikutukseen ohjaaminen) siten, että ruokailo on osa rauhallista ruokailuhetkeä. Tämä näkyy ruuasta puhumisessa, maistamaan rohkaisemisessa ja eri aistien avulla saatavien kokemusten lisäämisessä. Erittäin tärkeä osa ruokakasvatus-menetelmää on kasvatuskumppanuus – lapsen kokemusten jakaminen vanhempien kanssa ja vanhempien tukeminen monipuolisessa ruokakasvatuksessa myös kotona.

Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2013.

Johdon sitoutumisella on suuri positiivinen vaikutus ruokakasvatuksen juurtumisessa. Varhaiskasvatuksen johto on ollut toiminnassa mukana alusta alkaen, kuunnellut ja huomioinut säännöllisesti palautetta päiväkotien henkilökunnalta. Turun vasussa ei enää puhuttu Sapere-ruokakasvatuksesta tai sen käynnistäneestä hankkeesta vaan ruokakasvatus esiintyi omana kokonaisuutenaan integroituneena varhaiskasvatukseen. Tämä on erinomainen esimerkki ruokakasvatuksen juurtumisesta pysyvästi kuntien omaan toimintaan.

Arjessa joustovaran puute ja säädösten byrokraattisuus harmittaa

Ruokapalvelun kanssa on törmätty tilanteisiin, jossa ei tiedetä miten pitäisi toimia, mikä on sallittua. Tilauskäytännöt puhuttivat edelleen. ”Onko vielä voimassa se kahden taikinan sääntö, mikä oli silloin joskus?” Joustovaran puute harmitti erityisesti. Asiat pitäisi olla niin pitkän aikaa etukäteen suunniteltuja. Eräs lastentarhan opettaja kertoi: ”Sokeri unohtui tilata. Se oli pakko hakea omasta kodista kun päiväkodin sokerilaarista ei saanut muutamaa desiä ottaa, kun sitä ei oltu tilattu kahta viikkoa ennen.” Tarkalla etukäteissuunnittelulla ja keittiön kanssa keskustelemalla on löydetty ratkaisuja näihin haasteisiin. Tästä huolimatta edelleen yhteiset pelisäännöt tuntuivat puuttuvan. Sanallisten sääntöjen sijaan kaivattaisiin kirjallisia ajan tasalla olevia sopimuksia, johon voisi viitata ja josta voisi tarkistaa, miten tämä nyt menikään. Tarkat yhteisesti varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun välillä sovitut säännöt helpottaisivat suunnittelua. Erityisesti tarvitaan molempien osapuolten toiminnan tuntemusta ja ymmärrystä ja yhteisen toimintakulttuurin luomista. Erityisen tärkeää tämä on isossa organisaatiossa, joissa toimijoita on paljon ja toimijat myös vaihtuvat tiheästi.

Hankintasäädösten byrokraattisuus koettiin hankaloittavana tekijänä ja päiväkodin omat varat olemattomina. Esimerkiksi tori- ja kauppareissut ovat antoisia ja tärkeä osa

ruokakasvatusta. Toisissa päiväkodeissa on kuitenkin todella aktiivinen vanhempainyhdistys, joka kerää varoja päiväkodin toimintaan ja siten kaikille päiväkodin lapsille jotain ylimääräistä. Tämä koettiin ruokakasvatuksen toteutusta huomattavasti helpottavana, mutta hankintasäädösten osalta ei ratkaisua ole löytynyt.

Hygienia-asiat nousevat tuon tuosta uudestaan esiin. Hygienia-asioiden ei kuitenkaan katsottu enää olevan toimintaa estävää, niin kuin tilannetta alussa arvioitiin. Hygienia-asiat koettiin jo melko hyvin ratkaistuksi. Henkilökuntaa on ohjeistettu hyvistä hygieenisistä toimintatavoista ja terveystarkastaja on kiertänyt päiväkodit katsomassa, miten hygieenistä ruokakasvatustoimintaa voidaan toteuttaa. Joissain päiväkodeista on tehty tapaamisen perusteella joitakin muutoksia toiminnan suunnitteluun, jotta hyvä hygienia voitiin varmistaa.

Haastavana on koettu muun henkilökunnan asenteet ja muutosvastarinta. Kaikille aistipohjainen ruokakasvatus ei hetkessä istunut osaksi omaa näkemystä. Tiedon lisäämisen, uuden tiedon sulattelu aika ja oma innostunut esimerkillinen toiminta koettiin auttavan hyvin. Viimekädessä suurin myönteinen vaikutus koettiin olevan päiväkodin johtajan johdolla luoduissa ruokakasvatusraameissa, joiden mukaan toimitaan.

Henkilökuntaresurssit ovat jokaisessa päiväkodissa ikuinen haaste, myös ruokakasvatuksessa. Vaikka toiminta olisi tarkkaan suunniteltu hyvissä ajoin, saattaa tulla sairastapauksia ja sijaisia on vaikea saada. Työvuoroja voidaan yrittää järjestellä ja talon sisäistä tiedonkulkua tehostaa. Esimerkiksi jos yksi ryhmistä on suunnitellut ruokakasvatustoimintaa, mutta sinä päivänä ryhmässä on henkilöstövaje, voidaan pyrkiä järjestämään toisesta ryhmästä apua toimintahetkeksi, mikäli toisen ryhmän tilanteen huomioiden se on mahdollista. Nämä keinot koettiin kuitenkin melko rajallisiksi eikä varsinaisesti ratkaise sitä ongelmaa, ettei sijaisia ole tarpeeksi saatavilla. Ruokakasvatuksen toiminnot ovat siten arjen tilannesidonnaisia ja viikkosuunnitelmat eivät aina toteudu.

Arkikokemuksista hyviin käytänteisiin

Turun kokemusten myötä on saatu paljon hyviä käytänteitä toiminnan käynnistämiseksi ja juurtumisen edistämiseksi. Päiväkodit elävät vuosikellon kanssa. Turussa koettiin hyväksi henkilökunnan koulutus kevätkaudella ja ryhmissä tapahtuvan toiminnan aktivoituminen syyskaudella kesälomien jälkeen. Erityistä kiitosta toiminnan käynnistämisessä ovat saaneet koko päiväkodin henkilöstön kouluttaminen, käytännön toiminnan tuki ja terveystarkastaja-käynnit. Myös päiväkodin saamaa materiaalia ja yhden Sapere-vastaavan valitseminen koettiin hyvänä käytänteenä toiminnan jatkuvuuden kannalta. Juurtumisen edistämisessä erityisen tyytyväisiä oltiin Turun varhaiskasvatussuunnitelman ruokakasvatuskirjauksesta. Haasteina edelleen koettiin

moniammatillinen yhteistyö, säädösten jäykkyys, henkilökunnan muutosvastarinta ja päiväkotien henkilöstöresurssit. Tukea toivottiin saatavan ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen loppumisen jälkeenkin.

LÄHTEET:

Turun varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatus- ja perusopetusjaosto, Turku 2013.
<http://www.turku.fi/public/download.aspx?ID=185709&GUID={79AD6A24-6C1B-4003-B02C-38754265478B}>

6.5 Lasten ruokakasvatus – toiminnan kehittyminen Tampereella

Auli Pölönen, Ulla Siltanen ja Heli Ketola

"Yhteinen Tampere – näköalojen kaupunki"

Tampere on Suomen kolmanneksi suurin kaupunki, jossa asuu yli 220 000 asukasta. Alle kouluikäisiä lapsia kunnassa on noin 7 %, eli yli 15 000. Kaupungin palvelut on tuotettu 1.1.2007 lähtien tilaajatuottaja -mallilla. Palvelujen järjestämisestä vastaavat tilaajat, joihin kuuluvat lautakunnat ja valmistelevat viranhaltijat. Palvelujen



tuottamisesta huolehtivat johtokunnat ja näitä avustavat viranhaltijat. Tilaajatoiminta on organisoitu asiakaslähtöisesti kuuteen ydinprosessiin: 1) lasten ja nuorten kasvun tukeminen, 2) ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitäminen, 3) kaupunkiympäristön kehittäminen, 4) osaamisen ja elinkeinojen kehittäminen, 5) sivistyksen ja elämänlaadun edistäminen ja 6) terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. (Tampere toimii -esite 2013).

Tampereen strategiassa 2025 kaupungin tulevaisuuden haasteiksi on kirjattu mm. talouden tiukkeneminen, lasten ja lapsiperheiden hyvinvointierojen kasvu, nuorten syrjäytymisvaara, aikuisten sosiaalisten ongelmien lisääntyminen ja ikäihmisten määrän kasvu. Strategisiksi painoituksiksi on kirjattu yhdessä tekeminen, ennaltaehkäisy ja hyvinvointierojen kaventaminen, elinvoima ja kilpailukyky, kestävä yhdyskunta, tasapainoinen talous ja uudistuva organisaatio. (Tampereen kaupunkistrategia 2025).

Lasten ja nuorten palvelut ja varhaiskasvatus

Viime vuosina Lasten ja nuorten palveluiden tarve on kasvanut. Vuonna 2012 syntyi lähes 2600 lasta ja perustettiin viisi uutta päiväkotia. Lakisääteiset terveystarkastukset on kyetty tarjoamaan, mutta hoidon tarpeeseen vastaaminen on haasteellista. Äitiys- ja lastenneuvolapalveluihin on kehitetty hyvinvointineuvolamalli. Tampereella pyritään entistä moniammatillisempaan ja palvelurajat ylittävään palveluiden tuottamiseen. (Tampereen kaupunki, vuosikertomus 2012).

Kaupungin päivähoito ja perusopetus yhdistyivät vuonna 2005. Niille on laadittu tuotantostrategia 2010–2016. Missiona on *"Laadukas varhaiskasvatus ja perusopetus rakentavat lapsen ja nuoren tulevaisuutta"* ja visiona *"Ilo kasvaa oppien"*. Toiminnan lähtökohtina ovat turvallisuus, arvostus, luovuus ja osallisuus. Päämääriä ovat mm. lapsen ja oppilaan turva sekä hyvinvointi, luovuus ja oppimisen ilo, lasta osallistava kasvu- ja toimintaympäristö, uusien luovien opetus- ja toimintatapojen lisääminen, kasvatus- ja opetustyön arvostaminen sekä seudullisen yhteistyön lisääminen. Tavoitteina ovat myös yhteiset pelisäännöt, työhyvinvointi ja vanhempien kuuleminen.

Tampereen 86 kunnallisessa päiväkodissa tarjotaan kokopäivä-, osapäivä-, vuoro- ja iltahoitoa. Kaupunki ostaa päiväkotihoidon seitsemältä yksityiseltä päiväkodilta. Tampereella toimii 26 yksityistä päiväkotia ja ryhmäpäiväkotia. Kunnallisia perhepäivähoitajia Tampereella on noin 60 ja yksityisiä noin 100. Kunnan järjestämään esiopetukseen osallistuu yli 90 % esikouluikäisistä lapsista. Esiopetusta tarjotaan 40 kaupungin ylläpitämässä päiväkodissa, 32 koulussa ja seitsemässä ostopalvelu- tai yksityisessä päiväkodissa. Avointa varhaiskasvatusta toteutetaan kerhoissa ja leikkitoimintakeskuksissa.

Tarkastuslautakunnan arviointikertomus vuodelta 2012.

Kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (v. 2007) nojaa valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan (v. 2005), kaupunkistrategiaan (Tampereen tasapainoinen kaupunkistrategia vuoteen 2016), päivähoidon ja perusopetuksen tuotantostrategiaan ja varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen palvelusopimukseen. Toiminnan lähtökohtien, johtavien periaatteiden ja käytännön linjausten lisäksi suunnitelmassa on nostettu esille mm. lapselle ominaiset tavat oppia, sisällölliset orientaatiot, kielen merkitys, vanhempien osallisuus, monikulttuurisuus ja liikunta. Ruoka- tai ravitsemuskasvatuksesta ei ole erillisiä linjauksia.

Päivähoidon ruokapalvelut

1.1.2007 liikelaitoksena aloittanut Tampereen Ateria Liikelaitos tuottaa suurimman osan kaupungin ruokapalveluista, vuosittain vajaa 10 miljoonaa ateriaa. Tampereen Aterialla on kokonaisvastuu kaupungin ateriapalvelujen järjestämisestä huolimatta siitä, tuotetaanko niitä itse vai ostetaanko muilta palveluntuottajilta. Vuonna 2012 Liikevaihto oli 38,7 milj. euroa. 53 % tuli lasten ja nuorten palveluista. Työntekijöitä oli noin 520 henkeä. Tampereen Aterialla oli 152 keittiötä, joista tuotantokeittiöitä 57 ja palvelukeittiöitä 95. Lasten ja nuorten liiketoiminta-alueella oli 78 päiväkotia ja vertailukilpailutusalueella viisi päiväkotia. 63 päiväkodissa oli palvelukeittiö. Vuonna 2012 toteutunut ateriamäärä päivähoidossa oli 3,8 miljoonaa ateriaa (Tarkastuslautakunnan arviointikertomus vuodelta 2012 ja Järvinen 2014, suullinen tiedonanto).

Lasten ruokakasvatukseen uusia tuulia Pirkanmaalla vuodesta 2010

Pirkanmaalla on sairaanhoitopiirin johdolla toteutettu diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisytyötä ensin Dehkon 2D -hankkeena (v. 2003–2008) yhteistyössä neljän muun sairaanhoitopiirin, Suomen Diabetesliitto ry:n ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa ja sen jälkeen sairaanhoitopiirin omana hankkeena vuosina 2009–2013. Tampereen kaupungin terveystieteiden palvelut olivat aktiivisesti mukana kehittämässä ennalta ehkäiseviä palveluja. Hallintorajat ylittävään toimintaan oli kuitenkin vain vähän valmiuksia. Työn alkuvaiheessa painopiste oli työikäisen väestön tavoittaminen, vaikka niin nuorten aikuisten kuin lasten ylipainon lisääntyminen nousi vakavaksi huolen aiheeksi ja asiaa käsiteltiin hankkeen toimijaverkostossa ja työpajoissa. Työn edetessä, vuosina 2009 ja 2010 Pirkanmaan hanke järjesti alueen kuntien varhaiskasvatuksen toimijoille koulutusta ja työpajatyöskentelyä ravitsemus- ja ruokakasvatuksen kehittämiseksi. Kun tarjoutui mahdollisuus yhteistyöhön Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Turun yliopiston tutkijaryhmän kanssa, lasten ruokakasvatusta lähdettiin kehittämään yhteisenä hankkeena. Tampere päätti aloittaa kehittämistyön kuuden päiväkodin pilotilla.

Työryhmästä, koulutuksesta ja hankesuunnittelusta potkua kehittämistyöhön

Tampereelle perustettiin lasten ruokakasvatuksen kehittämisryhmä, johon kuuluivat päivähoidon aluejohtajat, pilottipäiväkotien johtajat, Tampereen Aterian asiakkuuspäällikkö sekä sairaanhoitopiirin hankkeen projektipäällikkö. Ryhmässä tehtiin varhaiskasvatuksen ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tavoitteiden ja käytäntöjen arviointi ja sen pohjalta hankesuunnitelma.

Jo ensimmäisissä tapaamisissa jouduttiin toteamaan, että ruokapalvelujen keskittäminen ja tehostaminen oli muuttanut ruokapalvelujen luonteen ja aseman päivähoidon arjessa. Elintarvikehankinnat kilpailutetaan, hankinnat hoidetaan keskitetysti ja raaka-aineet tilataan suurkeittiötuotantoon sopien esikäsiteltyinä. Omavalvonta asettaa tarkat rajat elintarvikkeiden käsittelylle ja tilojen hygieniavaatimuksille myös päiväkotien palvelukeittiöissä. Ruokapalvelutuotannon muutokset ja tilaaja-tuottaja -malliin siirtyminen olivat johtaneet siihen, että päiväkotien ohjelmaan aiemmin kuulunut ruoanvalmistus ja siihen liittyneet tuokiot olivat historiaa ja pikkukeittiöt oli otettu muuhun käyttöön. Ruokapalveluja oli tehostettu voittopuolisesti tuottajalähtöisesti, ei niinkään lapsilähtöisesti, siitäkin huolimatta, että lasten ravitsemussuosittelun mukaiset ravitsemuskriteerit olivat ohjanneet mm. ruokalistasuunnittelua. Kehittämisryhmässä oltiin valmiita tarkastelemaan tilannetta uusin silmin.

Uutta intoa toimintaan kokeilun tuloksista

Kuudessa päiväkodissa lähdettiin toteuttamaan ruokakasvatusta uusista lähtökohdista ja Sapere-menetelmää soveltaen. Koulutusten yhteydessä ja niiden innoittamana pilottipäiväkotien henkilökunta ryhtyi pohtimaan toiminnan lähtökohtiaan, tavoitteitaan, työnjakoa sekä sopimaan yhteisistä käytännöistä. Jo ensimmäiset havainnot kokeilujen vaikutuksista olivat kannustavia. Ruokailutilanteet olivat rauhoittuneet. Ruoka-aineiden ja niiden alkuperän tutkiminen lasten kanssa oli virittänyt uutta kiinnostusta ja lisännyt ruoan arvostusta. Lasten osallistuminen ruoan annostelussa ja ruokailussa oli lisääntynyt ja syöminen monipuolistunut. Ruokahävikki ja biojätteen määrät olivat vähentyneet. Ruokaa lähestyttiin leikin, taiteen ja tutkimisen keinoin ja sen monet ulottuvuudet varhaiskasvatuksessa, muuallekin kuin ruokakasvatukseen soveltuvana, alettiin oivaltaa. Niinpä toimintaa haluttiin jatkaa, kehittää edelleen ja viedä systemaattisesti uusiin päiväkoteihin.

Kummi-päiväkoti -mallin, koulutusten ja Sapere-ABC -oppaan avulla eteenpäin

Vuoden 2011 alussa varhaiskasvatuksen henkilökunnalle järjestettiin Tampereen hankkeen Kick off -tilaisuus. Sen jälkeen järjestettiin lasten ruokakasvatuksen koulutustilaisuuksia pilottipäiväkotien henkilökunnille. Toimintakokeilujen jälkeen kokoonnuttiin työpajaan, jossa jaettiin kokemuksia ja tehtiin jatkosuunnitelmat. Toimintaa haluttiin laajentaa hallitusti, josta syystä päädyttiin kummi-päiväkoti -malliin. Jokainen pilottipäiväkoti nimesi itselleen kummi-päiväkodin, johon kokeilutoimintaa laajennettiin. Seuraavassa vaiheessa kaksitoista päiväkotia nimesi taas kummi-päiväkodit jne. Vuoden 2012 aikana toiminta laajeni 30 päiväkotiin ja perhepäivähoitoon.

Päiväkotien henkilökunnille järjestettiin koulutustilaisuuksia keväisin ja syksyisin. Vuosien 2011–2013 aikana Tampereella toteutettiin 17 koulutustilaisuutta, joiden avulla uusia yksiköitä evästettiin mukaan toimintaan. Lisäksi Tampereen hankkeesta osallistuttiin Pirkanmaan alueellisiin verkostotapaamisiin, varhaiskasvatussuunnitelmien sekä ruokapalvelujen kehittämiseminaareihin. Yhdeksän henkilöä osallistui syventävään lähiohjaajakoulutukseen. Vuoden 2013 syksyllä kaikki Tampereen kunnalliset päiväkodit ja perhepäivähoitajat olivat osallistuneet koulutuksiin ja olivat mukana lasten ruokakasvatuksen kehittämistyössä. Koulutusta järjestettiin yhteisesti myös yksityisille päiväkodeille ja perhepäivähoitajille sekä ruotsinkielisessä yksityisessä päiväkodissa erikseen. Koulutuksiin osallistui henkilökuntaa Tampereen seudun lähikunnista sekä varhaiskasvatuksen opiskelijoita. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä noin 550 kasvattajaa. Samoin Tampereen Ateria koulutti koko henkilökuntansa, yli 500 henkilöä.

Tampereen kehittämisryhmässä heräsi idea Sapere-ABC -oppaan laatimisesta tukemaan päiväkotien ja perhepäivähoidon ruokakasvatusta sekä helpottamaan uusien työntekijöiden perehdytystä. Perustettiin työryhmä, joka laati Sapere ABC-lehtisen (2013).

Ruokapalveluiden kehittäminen ruokakasvatuksen tueksi

Tampereen Aterian aktiivinen panostus alusta pitäen ruokapalvelujen kehittämiseksi lasten ruokakasvatusta tukeväksi oli onnistumisen edellytys. Kehittämisryhmässä sovittiin, että työssä edetään asteittain. Ruokalistaan tehtiin S-merkinnät, mistä ruokalajeista kasvatushenkilöstö voi valmistaa lasten kanssa tuorepalan, salaatin, välipalan, hedelmäsalaatin tai leipoa sämpylöitä. Laadittiin erilliset lomakkeet ja sovittiin käytännöistä, miten ja milloin tilataan erillisiä, maksullisia ruoka-aineita ja ruokalajeja esimerkiksi Sapere-ruokakasvatustuokioihin, juhlatilaisuuksiin jne.

Tampereen Aterialla on ollut oma puheenvuoro koulutustilaisuuksissa ja oma näyttelypiste esim. hankkeen hyvien käytäntöjen torilla. Koulutuksissa puhututtivat erityisesti hygienia-säädökset ja niiden käytännön ratkaisut. Kysyttiin erityisesti lasten vanhempien ruokatuliaisista, juhlatarjoiluista, kotipuutarhoista tuotavista elintarvikkeista, tori- ja kauppaostoksista sekä keittiökäytännöistä.



Yhteistyön myötä myös Tampereen Aterian suuren mittakaavan ruokapalvelutuotantoon voitiin räätälöidä käytäntöjä, jotka palvelevat lasten ruokakasvatusta ja lapsilähtöisten ruokapalvelujen kehittämistä sekä parantavat päiväkotien ja ruokapalvelun yhteistyötä. Tampereen Aterian mukaan salaattien ja kasvisten syönti on lisääntynyt, lasten ruoankäyttö monipuolistunut, ruoan alkuperän tuntemus lisääntynyt ja biohävikki pienentynyt. Syksyn 2013 asiakastytytyväisyyskyselyssä päivähoidon ruokapalvelut pärjäsivät hyvin.

Hygieniasta pähkinä purtavaksi

Ruokaa käsiteltäessä on ratkaistava monta kysymystä, jotka liittyvät ruoan hankintaan, turvalliseen käsittelyyn, säilytykseen, tilaratkaisuihin sekä ruoan jäljitettävyyteen. Kävi ilmi, että hygieniasäädöksiä on tulkittu eri yksiköissä ja ammattiryhmissä eri tavoin. Tämä vaati säädösten, omaksuttujen käytäntöjen ja perustelujen uudelleen tarkastelua sekä yhteisten pelisääntöjen tarkentamista. Asiaa selvitettiin niin kaupungin

ympäristöterveyden, eläinlääkärin, terveystarkastajien, hygieniahoitajan kuin Tampereen Ateriankin kanssa. Myös Elintarviketurvallisuusviraston antamia ohjeita ja säädöksiä pohdittiin käytännön kannalta. Niitä käsiteltiin myös koko hankkeen yhteisissä koulutustilaisuuksissa. Hankkeen ohjeistuksesta ja lapsille laaditusta hygieniakasvatusaineistosta saatiin apua. Pian huomattiin, että henkilökunnan lisäksi lapset oppivat nopeasti hyvät käytännöt ja saivat eväät ruokien turvalliseen käsittelyyn. Sapere-ruokakasvatus ja lasten hygieniakasvatus voitiin yhdistää käytännön toimissa.

Ruoan alkuperään tutustuminen, työvälineet ja toiminnan rahoitus

Tampereen hankkeen ensiaskelista lähtien ruokakasvatuksen elementteihin on kuulunut ruoan alkuperään tutustuminen. Päiväkodissa tehdyn tutkimisen lisäksi on tehty retkiä toreille, ruokakauppoihin ja Ahlmanin tilalle. Retkien järjestäminen on vaatinut päiväkodilta jonkin verran myös rahallista panostusta. Toiminta on niveltynyt kuitenkin hyvin myös ympäristökasvatukseen ja lähiruoka-hankkeen toimintaan.

Havaittiin niin ikään, että päiväkodeissa ei enää ollut välineitä, joita tarvitaan ruokaan tutustumisessa ja ruoanvalmistuksessa, joten hankkeesta kustannettiin Sapere-työkalupakit pilottipäiväkoteihin. Todettiin, että päiväkodeissa on jatkossa sisällytettävä lasten ruokakasvatuksessa tarvittavat välineet perushankintoihin ja osattava varata rahaa myös ruokakasvatukseen, sillä se on osa päivähoidon perustehtävää.

Kasvatuskumppanuus

Sapere-ruokakasvatus on tukenut erinomaisesti myös kasvatuskumppanuuden kehittymistä. Perheet on otettu aiempaa enemmän mukaan ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Ruokakasvatus otetaan entistä tietoisemmin esille myös lapsen varhaiskasvatussuunnitelmissa.

Pedagoginen lähestymistapa

Tampereella *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen keskeiseksi painopisteeksi nostettiin ruokailuhetkien pedagoginen kehittäminen. Ruokailutilanteet nähtiin päivittäin toistuviksi pedagogisiksi hetkiksi, joiden kehittäminen vaati ruokailutilanteen kasvatuksellisten mahdollisuuksien tiedostamista. Ruoka, ruokailutilanteet ja ruokakulttuuri alettiin nähdä uusin silmin, kun niitä sovellettiin varhaiskasvatuksen pedagogisessa kehyksessä eri orientaatioiden näkökulmista. Sapere-ruokakasvatus tarjosi oivallisen viitekehyksen kasvattajien tietoisien kasvatusajattelun kehittymiselle, myönteisen ruokailuilmapiirin luomiselle sekä positiiviselle ruokapuheelle. Samalla "näkymättömästä" on tehty näkyvää, tietoista ja tavoitteellista toimintaa.

Varhaiskasvatussuunnitelmat

Lasten ruokakasvatushankkeen myötä ruokakasvatus on kytkeytymässä aiempaa selkeämmin varhaiskasvatuksen valtakunnalliseen asiakirjaohjaukseen, hyvinvoiva lapsi-tavoitteen sisään. Ruokakasvatus on lisätty päiväkodin ja lapsiryhmän varhaiskasvatussuunnitelmiin sekä yksittäisen lapsen tasolle, pedagogisen tuen näkökulmasta.

Toiminnan arviointi

Toimintaa ja koulutuksia arvioitiin koulutuspalauttein, työpajatyönä ja kehittämissyöryhmässä. Hankkeen päättyessä järjestettiin Tampereen hanketoiminnan päätösseminaari, jossa esiteltiin Sapere-ruokakasvatuksen hyviä käytäntöjä.

Päiväkotien ruokakasvatus on kehittynyt monella tasolla. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hanke yhdisti mielekkäällä tavalla perinteikkään suomalaisen lastentarhapedagogiikan aineksia, kuten työkasvatusta lasten osallisuuteen sekä terveellisten ruokatottumusten edistämisen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuuteen. Tuttujen toiminnallisten työtapojen uudistaminen ja syventäminen innosti kasvattajia tarttumaan hankkeen mahdollisuuksiin. Sapere-ruokakasvatukseen pohjautuva työskentely on yltänyt Tampereella koko ryhmän ruokailutilanteiden kehittämisestä kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tuotantostrategiaan kirjattuun pienryhmätyöskentelyyn.

Uudet ruokakasvatusmenetelmät ovat levinneet myös koteihin ja perheiden arkeen. Päiväkodeista saatujen viestien mukaan useimmat vanhemmat ovat alkaneet ottaa lapsia aiempaa enemmän mukaan ruoanvalmistukseen ja huomanneet myönteisiä muutoksia lasten ruokatottumuksissa. Lapset ovat myös oppineet arvioimaan syömänsä ruoan määrän aiempaa paremmin. Sapere-ruokakasvatuksessa toteutuu myös kestävän kehityksen tavoite, sillä ruokaa menee hukkaan aiempaa vähemmän. Lapsi oppii tietämään, mistä ruoka tulee sekä hahmottamaan vähitellen myös ihmisen yhteyttä luontoon ruoan kautta.

Työntekijät ovat puolestaan saaneet ideoita arkeen ja pedagogian toteuttamiseen. Tilaisuuksissa heränneet, ruokaa ja ravitsemusta koskevat kysymykset ovat nostaneet esiin henkilökunnan omatkin terveystietämystietämykset ja olleet kimmokkeena jopa elintaparemontteihin.

Uudet ruokakasvatuksen menetelmät ovat tulleet jäädäkseen tamperelaiseen varhaiskasvatukseen. Sapere-ruokakasvatuksella voidaan tukea terveellisiä ruokatottumuksia sekä edistää lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Lapsen hyvinvointi on nostettu yhdeksi arjen pedagogiikan painopisteeksi vuonna 2014. Lapsen hyvinvointi -teema sisältää Sapere-ruokakasvatuksen lisäksi myös entistä liikunnallisemman toimintakulttuurin

lisäämisen varhaiskasvatuksessa. Sapere-menetelmä sekä liikunta ja liikkuminen tarjoavat kasvattajille oivallisen mahdollisuuden pedagogian toteuttamiseen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on yhteistyössä perheiden kanssa tukea riittävän liikunnan ja terveiden ruokailutottumusten omaksumista jo pikkulapsi-iässä.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -toiminta tukee konkreettisella tavalla niin kaupungin kuin päivähoidon strategioissa mainittuja tavoitteita: lasten hyvinvointi, osallisuus, luovuus, uudet toimintamallit, työn arvostus. Työssä on kehitetty sekä varhaiskasvatuksen että ruokapalvelujen palveluja ja muokattu niitä tilaaja-tuottaja-malliin soveltuvaksi. Kehittämishankkeen myötä on tehty lasten ruokakasvatusta näkyväksi toiminnaksi sekä tuotettu tietoa ja toimintamalleja myös kunnan hyvinvointikertomusta varten.

LÄHTEET:

Järvinen S. 2014. (Suullinen tiedonanto).

Päivähoidon ja perusopetuksen tuotantostrategia 2010-2016, "Ilo kasvaa oppien". Hyvinvointipalvelut, Päivähoito ja perusopetus, Tampereen kaupunki 2010.

Sapere-ABC - Aisti – oivalla – ilmaise. Hyvinvointipalvelut, Tampereen kaupunki, Päivähoito 2013.

Tarkastuslautakunnan arviointikertomus. Tampereen kaupunki 2012.

Vuosikertomus. Tampereen kaupunki 2012.

Tampereen tasapainoinen kaupunkistrategia vuoteen 2016. Kaikem paree Tampere. Tampere – hyvien palvelujen, osaamisen ja luovuuden kansainvälinen kasvukeskus.

Tampereen varhaiskasvatussuunnitelma. Hyvinvointipalvelut, Tampere 2007:2.

Yhteinen Tampere – näköalojen kaupunki. Tampereen kaupunkistrategia 2025. Tampere 2013.

http://www.tampere.fi/material/attachments/t/6BJK3IIWq/Tampere_toimii_diat_laaja_paivitetty_27082013.pdf (27.8.2013)

http://www.tampere.fi/material/attachments/6KjPDMYRT/Yhteinen_Tampere_-_Nakoalojen_kaupunki.pdf

6.6 Nokian perhepäivähoito matkalla Sapere-ruokakasvatukseen

Liisa Lamminen

Nokian kaupungin perhepäivähoito on ollut innolla mukana kehittämässä lasten ruokakasvatusta syyskauden 2012 alussa lähtien. Päämääränämme on kehittää lapsilähtöistä ruokakasvatusta ja tukea lasten terveellisten ruokatottumusten syntymistä. Punaisena lankana toiminnassamme on ruokailo: lapsen rohkeus maistaa ja löytää uusia makuaistimuksia. Sysäyksen mukaan lähtemiseen ja toimintaan antoi Pirkanmaan sairaanhoitopiirin *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -osahanke (arkikielessä Sapere-hanke). Hanke tuotti tarvittavan asiantuntija- ja koulutustuen Sapere-ruokakasvatukseen perehtymiseksi ja toimintatavan soveltamiseksi perhepäivähoidossa henkilöstön omaa osaamista hyödyntäen. Innostusta lisäsivät jo ensimmäisessä koulutuksessa saadut konkreettiset ”aistimaistiaiset” lasten kanssa toimimisesta.

Perhepäivähoito luonteva ruokakasvatusympäristö

Sapere-ruokakasvatus soveltuu hyvin perhepäivähoitoon, jossa hoitajat valmistavat itse ruoan. Jokaisen noin 30 kaupungin perhepäivähoitajan kodissa on valmistuskeittiö. Lapset voidaan ottaa mukaan, kun ruokaa valmistetaan ja pannaan tarjolle. Raaka-aineet ovat lähellä ja lasten nähtävillä päivittäin toisin kuin päiväkodin toimintaympäristössä. Lasten osallisuus ja osallistuminen ruoanvalmistukseen koetaan luontevaksi toimintatavaksi. Ruoanvalmistus on myös perinteisesti perhepäivähoitajan vahvaa osaamisaluetta. Sapere-hanke antoi väylän ja välineen tuoda perhepäivähoidon vahvaa hyvinvointiosaamista näkyväksi.

Teemallinen Sapere-ruokakasvatussuunnitelma

Ruokailo sanana innoitti Nokian perhepäivähoidon laatimaan teemallisen Sapere-ruokakasvatussuunnitelman, jonka päätimme dokumentoida kotisivuillemme kuukausittain (www.nokianpph.nettisivut.fi/sapere-hanke/). Suunnitelmaan on kirjattuna kuukausittain teemat, koko yksikön kattavat toimintamuodot sekä dokumentointivastuuhenkilöt. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeen järjestämät ruokakasvatusseminaarit ja muiden kuntien jo toimivat käytänteet olivat meille tärkeä malli aloitusvaiheessa. Oman suunnitelmamme kera lähdimme vauhdikkaasti matkaan kohti omia lasten ruokakasvatuksen hyviä käytäntöjä.

Ruokakasvatusta arjessa ja juhlassakin

Toiminnallinen ruokailo, yhdessä lasten kanssa tekeminen sekä ruokapuhe levisivät nopeasti jokaisen hoitajan kotiin. Kuvat kotisivuilla kertovat arjesta lasten kanssa ja välittävät koteihin lasten ilon ja ihmetyksen mehunkeitosta, sormiruokailusta, pilkullisista ja raidallisista ruoista, maistamisen rohkeudesta. Teemoina ovat mm. perinneruoka, kotoilu ja lohturuoka sekä monenlainen iloinen puuha ruoan kanssa ja sen ympärillä (kuva 6.6.1).

Vanhempainillassa avasimme lasten vanhemmille toimintaamme ja lasten ravitsemuskasvatus-asiaa ravitsemusterapeutin tuella. Paikalle tuli salillinen vanhempia ja keskustelu aiheesta oli vilkasta. Lasten isien aktiivisuus poiki kokemuksellisen helmemme. Helmikuussa 2013 isät lapsineen kokoontuivat *Isä&lapsi-kokkauskurssille*. Osallistujaryntäys yllätti järjestäjät totaalisesti. Kolmena iltana varakodissa valmistui kasvismuffineja ja lapset ”surruttivat” sauvasekoittimella pirtelöä jälkiruuaksi. Kotiväelle matkaan lähti reseptin kera lämpimäisiä sekä osallistujille diplomi. Paikallinen lehti kuvasi yhden illan tunnelmat nettiin.

Henkilöstö on myös päässyt maistelevaan lähiruokaa omassa työhyvinvointi-illassaan. Joulun tunnelmissa juhlimme lasten sekä vanhempien kanssa kuunnellen ja katsellen isoja laulavia vihanneksia Aikasoppamusikaalin merkeissä.

Koko matkan ajan olemme kirjanneet ja tallentaneet materiaalia yhteisistä ruokakäytänteistä, jotka ovat valmistuttuaan vanhempien luettavissa Nokian perhepäivähoidon kotisivuilla. Materiaali omaa perhepäivähoidon keittokirjaa varten syntyy resepti reseptiltä.

Tärkeimmällä ruokailon juurilla olemme kuitenkin silloin, kun lapsen kädet pyörittelevät sormissaan sitä ihan itse lähikaupasta valittua hedelmää tai muuta syötävää. Yhdessä aikuisen kanssa keskustellaan, miltä syötävä näyttää, tuntuu, tuoksuu ja kuulostaa. Maistamisen rohkeus ja ilo syntyy toistojen kautta.

Ruokailo matkassa kohti tulevaa

Syksyllä 2013 lasten ruokakasvatus jatkui yhtenä yksikkömme kolmesta kehittämis-kohteesta. Iloisen väriset astiat ja leikkimateriaali odottavat varakodin orrella pääsyä perhepäivähoitokoteihin ja lasten ruokaleikkeihin. Minä esimiehenä opiskelin hankkeen lähiohjaajakoulutuksessa ja keräsin tietoa jaettavaksi sekä Sapere-evästä kohti tulevia vuosia.

Arjen dokumentointi jatkuu kotisivuillamme (kuva 6.6.1). Perhepäivähoitajille on perusteilla sähköinen materiaalipankki, josta he voivat ammentaa vinkkejä toimintaansa. Isä&lapsi-kokkaukseen on tulossa jatkoa keväällä 2014.

- Reseptejä
- Syyskuu Sadonkorjuu
- Lokakuu Kotoilu ja lohturuoka
- Marraskuu Ruokailo
- Joulukuu Tunteita ja tuoksua
- Maaliskuu 2013 "Aurinko, aurinko lähtyvä paistaa..."
- Huhtikuu 2013 "Lämpimät keitot ja maukkaat jälkiruoat"
- OI ihana toukokuu
- Loruja ja lauluja ruuasta
- Ruokaloruja
- Kokkikurssit 18.-20.2.2013

Kuva 6.6.1. Nokian perhepäivähoidon Sapere-ruokakasvatus -teemat

Havaintoja Sapere-ruokakasvatuksen vaikutuksista

Hankkeen aikana olemme huomanneet sormiruokailun suosion nousseen. Lasten rohkeus maistaa erilaisia ruokia on kasvanut. Ruokailuissa keskustellaan lasten kokemuksista ja tietynlainen iloinen leikkimielisyys on tullut yhteisiin ruokahetkiin. Bonuksena perhepäivähoitajat ovat oppineet päivittämään kotisivujaan ja kuvat kertovat lasten kanssa eletävästä arjesta. Myös vanhemmat ovat nostaneet ruokakasvatuksen merkityksen yhdeksi tärkeäksi kriteeriksi hakiessaan lasta perhepäivähoitoon. Lasten ruokakasvatuksen kehittämistyö jatkuu Nokialla.

LÄHTEET:

Nokian kaupunki. Perhepäivähoidon nettisivut. <http://nokianpph.nettisivut.fi/sapere-hanke/>

7 YHTEISTYÖ LASTEN RUOKAKASVATUKSESSA



Kuva: Sami Heiskanen

- 7.1 Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus
- 7.2 Kasvaako porkkana puussa – Lasten ruokakulttuuriviikko Keski-Suomessa
- 7.3 Neuvola ruokakasvattajana – yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa

7.1 Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus

Aila Naalisvaara

”Mikä se umami on?”, kysyi äiti päiväkodin pihamaalla

Kasvatuskumppanuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. Tämä edellyttää keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta ja toistensa kunnioittamista.

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet (2005)

Vanhempien ja päivähoidon ammattilaisten vuorovaikutussuhde on lapsen kannalta merkityksellinen edesauttaen ehyen kasvatusympäristön muodostumista lapselle (Karila 2006). Lapsen syöminen ja ruokailu ovat niitä ensimmäisiä asioita, joista keskustellaan ja sovitaan lapsen siirtyessä uuteen kasvuympäristöön, esimerkiksi päiväkotiin tai perhepäivähoitoon. Karila (2006) puhuu julkisen kasvatusinstituution ja perheen kasvatusta koskevien ajattelutapojen ja käytänteiden rajapinnasta, jota kehystävät lisäksi vielä yleiset kulttuuriset kasvatuskäsitykset. Jos miettii ruokakasvatuksen rajapintaa, liittyy siihen ensinnäkin kodin ruokakasvatus; sen arvot, käsitykset, tieto-taito, tavat, käytänteet sekä tietenkin perheen oma ruokavalio ja ruokatottumukset.

Toisena vaikuttajana tällä yhteisen ruokakasvatuksen rajapinnalla on julkisen kasvatusinstituution, kuten lapsen oman päiväkodin ruokakasvatuksen kokonaisuus linjauksineen, periaatteineen ja näkyvänä käytännön toimintana päiväkodin arjessa. Tämän näkyvän toiminnan takana voi olla lisäksi niin sanottu ruokakasvatuksen ”piilo-opetussuunnitelma”, jota ei välttämättä tiedosteta ja jonka periaatteita noudatetaan vain siksi, että niin on tähänkin asti tehty tai totuttu tekemään. Mitä avoimemmin, selkeämmin ja ymmärrettävämmin kodin ulkopuolisen kasvatusinstituution ruokakasvatus vanhemmille avautuu, sitä paremmin he voivat tukea lastaan ja ymmärtää hänen kokemuksiaan sekä käyttäytymistään ruokaoppijana uudessa kasvuympäristössä.

Perheen ja kasvatuksen ammattilaisten yhteisen ruokakasvatuksen rajapinnalla ja vuorovaikutussuhteessa peilautuu vielä kolmas ruokakasvatukseen liittyvä vaikuttaja: yleiset kulttuuriset käsitykset ruuasta ja mitä hyvä syöminen on, millaista on hyvä ruokakasvatus ja miten sitä luodaan sekä tehdään. Huomioidessamme vielä sen, että vanhemmilla, lapsilla ja työntekijöillä on oma yksilöhistoria (Karila 2006) ruokakasvatuksen suhteen, voimme todeta, että pienen ruokamatkailijan kokemuksiin ja oppimiseen vaikuttavat hyvin monet asiat. Lapsen kohtaamisessa on aikuisen oma lapsuus aina läsnä (Mattila 2011). Se, miten on itse tullut kohdatuksi ruokamaailman

kokijana ja oppijana, vaikuttaa siihen, kuinka kohtaa lapsen vaikka päiväkodin aamupalan ääressä.

Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2005) mainittua kasvatuskumppanuuteen kuuluvaa luottamusta, tasavertaisuutta ja toisten kunnioittamista kannattaa etsiä vakavasti myös ruokakasvatuksessa. Se on lapsen myönteisen ruokasuhteen syntymisen ja ”ruokailon” kannalta merkittävä asia. Karilan (2006) mukaan vanhempien ja ammattilaisten suhde alkaa tutustumalla toisiinsa ja tutustumisen kautta rakennetaan kuvaa myös siitä, voiko kumppaniin luottaa. Perheen ja varhaiskasvatuksen henkilöstön tutustuminen toistensa ruokakasvatukseen on samalla mahdollisuus löytää yhteisiä linjauksia ja pelisääntöjä lapsen ruoka-asioihin. Vanhemmille on tärkeää tietää ja kokea, miten päivähoidon ruokakasvatus toteutuu heidän lapsensa kohdalla ja millainen kasvatustietoisuus sekä siihen pohjautuvat kasvatuskäytänteet ovat ruokakasvatuksen toiminnan perustana.

Lapsi tarvitsee turvallisuuden tunnetta ja turvallisia kiintymyssuhteita (Karikoski ja Tiilikka 2012) myös uuden hoitopaikan ruokailutilanteisiin ja ruokakasvatukseen. Lapselle turvallinen ruokakasvatuksen ilmapiiri ja kokemus syntyy silloin, kun lasta ja hänen kokemustaan kuullaan, arvostetaan sekä huomioidaan. Uudessa hoitopaikassa tarjottu makaronilaatikko voi olla lapselle aivan uuden näköinen tai tuoksuinen ruoka kodin makaronilaatikkoon verrattuna ja lapsi saattaa reagoida tähän kokemukseen hyvinkin eri tavalla; joku kiinnostuu, toinen alkaa tuntea epäluuloa ja kieltäytyy syömästä.

Miten kasvattaja ja kasvattajien muodostama yhteisö näihin lasten erilaisiin reaktioihin suhtautuvat ja onko makaronilaatikko kovin tärkeä kasvatuskumppanuuden sisältöjen osa-alue? Tähän vastaan kirjoittajana itse, että kyllä se makaronilaatikko voi olla hyvinkin tärkeä, ei välttämättä niinkään vanhemmille tai työntekijälle, mutta erityisesti lapselle ja lapsen kokemukselle päiväkodin ruokakasvatuksesta. Lapsen kokemus, tuntuu se meistä aikuisista kuinka vähäpätöiseltä tahansa, on se, johon lapsi meidät itse ruokaoppijana haastaa ja johon hänellä on lapsena olemisen oikeus. Kaikki kunnia siis makaronilaatikkolle, se antaa lapselle mahdollisuuden olla osallisena ja tulla kuulluksi omassa ruokakasvatuksessaan.

Ruoka yhdistää ja osallistaa

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen aikana saatiin ammattilais-palautetta siitä, että kehittämällä ruokakasvatusta entistä lapsilähtöisempään suuntaan työntekijät kokivat saaneensa hyvää ja arvokasta tietoa sekä kokemusta lapsen suhteesta ruokaan. Dokumentoimalla tätä toimintaa ja lapsen kokemuksia ammattikasvattajat toivat lasten omiin varhaiskasvatussuunnitelmiin ja -keskusteluihin perheiden kanssa iloista, myönteistä ja lasta osallistavaa kokemustietoa. Tekemällä,

kokemalla, aistimalla, ja liikkumalla luonnossa sekä rikastuttamalla ruokakieltä yhdessä koko ryhmän lasten kanssa vanhemmille voitiin kertoa, yhdessä lapsen kanssa (iästä riippuen),

- mitä päivähoidon ruokakasvatuksessa oli tehty ja koettu (dokumentoitu esim. itse tehtyjen tuotosten, tarinoiden ja kertomusten, videoiden, valokuvien ja taiteen avulla) sekä mitä oli suunnitelmassa
- kuinka lapsi koki, aisti ja kuvasi kohtaamaansa ruokaympäristöä/ ruokamaailmaa
- mistä lapsi innostui, ilostui ja mihin hän osallistui suurella mielenkiinnolla
- mitä lapsi oli oppinut
- mitkä ruoka-asiat olivat lapselle haasteellisimpia tai vähiten innostavia
- miten päivähoidon ruokakasvatus käytännössä toteutuu ja mihin se perustuu
- keskustella perheiden ja vanhempien omista arvoista, käsityksistä, toiveista ja kiinnostuksesta yhteiseen ruokakasvatukseen
- sekä rohkaista ja innostaa perheitä itse osallistumaan yhteiseen ruokakasvatukseen

Perheiden kanssa tehty yhteistyö, jaetut kokemukset ja ruokakasvatukseen liittyvä yhteinen tekeminen johtivat siihen, että vanhemmat kertoivat työntekijöille saaneensa uusia ideoita, mahdollisuuksia sekä ymmärrystä omaan ruokakasvatukseensa. Jotkut perheet huomasivat, miten tärkeää oli ottaa lapset mukaan perheen ruokapuuhiin ja toiset retkeilivät viikonloppuna lapselle tuttuun päiväkodin ”retkimetsään” sieniiä poimimaan. Osa vanhemmista huomasi miten he voivat ottaa lapset mukaan perheen ruokailun suunnitteluun ja antaa lapselle tehtäviä etsiä ruokakaupan juuresosastolta porkkanoita ja perunoita punniten ja laskien niitä.

Perheitä haastettiin mukaan yhteiseen ruokakasvatukseen myös erilaisten ”kotitehtävien” avulla. Joissakin päivähoitoyksiköissä lapset saivat vuorotellen mukaansa ryhmän yhteisen ”Salaisuuksien matkalaukun” tai ”Puuhapussin”, jossa oli esimerkiksi lasten ruokakirjoja, -loruja ja -väritystehtäviä, raastinrauta tai taikataikina. Siellä saattoi olla perheen ruoka-asioihin liittyvä tehtävä tai pyyntö: eräässä päiväkodissa ja perhepäivähoitajien parissa koottiin yhteen perheiden lempiruokareseptit ja niistä tehtiin jokaiselle isälle oma isänpäivälahja. Vanhemmat otettiin myös mukaan oppimaan yhdessä lastensa kanssa. Lasten tutustuessa tuntuu avulla juureksi vanhemmat pääsivät lasta kotiin hakiessaan työntämään kätensä tunnustelupussiin ja kuvamaan siellä olevaa juuresta. Lapsi sai toimia vanhemmilleen asiantuntevana ruokakasvattajana, olihan hän jo aikaisemmin päivällä tutustunut tunnustelupussin juureksiin monin tavoin. Ja mikäpä on sen mukavampaa

kuin kertoa hieman ihmettelevälle vanhemmalle, mikä makuominaisuus on umami ja mistä ruoasta sitä löytyy.

Perheiden välinen kasvatuskumppanuus on yksi, kylläkin harvemmin esille tuotu kasvatuskumppanuuden muoto. Saattaa olla, että varhaiskasvatuksen parissa kohtaavat perheet matkaavat toistensa kanssa pitemmän ajan kuin kyseisen päivähoitopaikan ammattilaisten kanssa. Monet lapset menevät esiopetuksen jälkeen samaan kouluun ja samalla yhteiseen kouluruokailuun. Tämän vuoksi perheiden yhteiset kohtaamiset ja keskustelut lapsen varhaiskasvatusvuosina ovat tärkeitä myös ruokakasvatuksen osalta. Lapsen hyvä syöminen, myönteinen ruokasuhteet sekä kiinnostus ruoka-asioita ovat merkittäviä lapsen sekä nuoren hyvinvointia tukevia asioita kaikissa kodin ulkopuolisissa kasvatusinstituutioissa. Tätä tärkeää hyvinvoinnin osa-aluetta voivat tukea lapsen lähiympäristössä yhdessä niin perheet, vanhemmat kuin ammattikasvattajat. On myös muistettava, että lapsen vertaissuhteet ja niissä tapahtuva vertaisoppiminen ovat osa aikuisten kasvatusvastuuta. Millaista puhetta, asennetta ja millaisia kokemuksia sekä tarinoita lapset kertovat ruuasta ja ruokasuhteestaan? Niitä kannattaa herkällä korvalla aikuisenkin kuunnella.

Ruoka on myös hyvä kokoonkutsuja sekä ilmapiiriin luoja ja sen voimaa ei kannata aliarvioida. Ruoan tekemisellä ja sen nauttimisella yhdessä voidaan vahvistaa samalla perheiden välistä yhteisöllisyyttä. Aluksi se voi toteutua tutustuttamalla perheitä toisiinsa esimerkiksi paistamalla makkaraa nuotion ääressä tai valmistamalla isien ja lasten illassa yhdessä lämpimiä voileipiä. Sadonkorjuun aikana vanhempainilta voi muuttua koko perheen illaksi, missä valmistetaan yhdessä syötävää tai tutustutaan mitä erilaisimpiin kasviksiin ja juureksiin. Perheiden yhteisiä kokoontumisia värittävät lisäksi lasten itse suunnittelemat ja tekemät ohjelmat. Eräässä Sapere-ruokakasvatukseen liittyvässä perheillassa ohjelmassa oli lasten suunnittelema ja valmistama aistirata, jolle lapset innostuneina ja itse asiantuntevina ruokakasvattajina veivät vanhempansa ja sisaruksensa.

LÄHTEET:

Karikoski H, Tiilikka A. Eheä kasvunpolku – haaste yhteistyölle. Teoksessa (toim. Hujala E & Turja L) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2012. (77- 92)

Karila K. Kasvatuskumppanuus vuorovaikutussuhteena. Teoksessa (toim) Karila K, Alasuutari M, Hännikäinen M, Nummenmaa A-R, Rasku-Puttonen H, Kasvatusvuorovaikutus. Tampere, Gummerus Kirjapaino Oy 2006:91-108.

Mattila K-P. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä, PS-kustannus 2011.

7.2 Kasvaako porkkana puussa? – Lasten ruokakulttuuriviikko Keski-Suomessa

Leena Pölkki ja Minna Välipirtti



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Keski-Suomessa on tehty tuloksellista ruokaketjun kehittämistyötä alan toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden kesken jo useiden vuosien ajan. Tämän yhteistyön jatkumona toteutui syyskuussa 2012 Suomen ensimmäinen Lasten ruokakulttuuriviikko ”Kasvaako porkkana puussa?”. Keski-Suomen kunnissa järjestetty tilaisuuksien ja tapahtumien sarja kokosi viikon aikana maakunnan päiväkodeista ja perhepäivähoidosta ruokateeman ympärille lähes tuhat lasta. Palaute viikosta ja sen tilaisuuksista oli innostunutta ja kiittävää. Parhaan palautteen järjestäneet tahot saivat suoraan viikon tapahtumiin osallistuneiden lasten kasvoilta loistaneista ilmeistä ja vielä viikkojen jälkeenkin leikeistä, joissa lapset muun muassa nostivat perunaa.

Lasten ruokakulttuuriviikolle haastettiin mukaan keskisuomalaisia toimijoita alkutuotannosta ruoan tekijöihin. Saman haasteen saivat myös kuntien varhaiskasvatus- ja ruokapalvelut sekä kuntapäätäjät. Kaikki kiinnostuneet tahot olivat tervetulleita mukaan ja viestiä tapahtumasta välitettiin eri verkostoissa. Viikon taustavoimina toimivat Keski-Suomen sairaanhoitopiirin *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Pro Ruokakulttuuri -kehittämishanke, ProAgria Keski-Suomen Kasvi-idea Keski-Suomessa -hanke sekä Keski-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset ja MTK Keski-Suomi.

Lapset matkalla ruokamaailmaan – ja tulevaisuuden kuluttajiksi

Ruokakulttuuriviikolla lapset näkivät ja ennen kaikkea kokivat, mistä suomalainen ruoka tulee ja mitä sille tapahtuu ruokaketjun eri vaiheissa. Lapset matkailivat ruokamaailmaan retkeilemällä metsiin, puutarhoihin, maataloille, ruoan tuottajien ja jalostajien työn ääreen sekä tietysti ruoan tekijöiden patojen lähetyville haistelemaan ja maistelemaan.

Viikon aikana seutukuntien toimijat osoittivat ihailtavaa kiinnostusta ja paneutumista tähän tärkeään aiheeseen. Kiitos yrittäjien, alueellisten toimijoiden, yhdistysten ja päiväkotien aktiivisen henkilökunnan, sadat lapset pääsivät näkemään ja kokemaan mistä suomalainen ruoka tulee ja mitä sille tapahtuu ruokaketjun eri vaiheissa. Yrittäjät ja toimijat niin alkutuotannossa, jalostuksessa kuin ammattikeittiöissä tuntuivatkin ymmärtävän kuinka tärkeää lapsille on esimerkin ja tekemällä oppimisen merkitys. Nämä lapset ovat tulevaisuuden kuluttajia ja asiakkaita.

Lapset perunannostossa ja keittiömestareiden apukokkeina

Yksi viikon tapahtumista järjestettiin Eero Leppäsen perunatilalla Kannonkoskella. Siellä mukana järjestelyissä olivat myös Keski-Suomen Keittiömestarit sekä paikallinen MTK:n yhdistys. Kannonkosken päiväkodin 3–6-vuotiaat lapset saapuivat paikalle ohjaajiensa kanssa linja-autolla. Päivän tavoitteena oli tutustuttaa lapset konkreettisesti ruoan matkaan pellolta haarukkaan. He pääsivät nostamaan talonväen avustuksella perunat suoraan pellosta.

Perunoiden huolellisen pesun jälkeen lapset pääsivät kokeilemaan perunoiden raastamista. Avustajat pitivät tarkoin huolen, että pienet sormenpääät pysyivät ehjinä. Perunamassan muokkaaminen ja paistaminen suuressa pannussa olikin sitten enimmäkseen mestareiden työtä, vaikka apujoukkoihin olikin varustauduttu korokkeilla pannun ympärillä.

Röstien paistuesssa lapsille oli pihapiirissä muutakin kiinnostavaa nähtävää ja koettavaa: oli kukko ja kanoja, kaksi lammasta, vilja-aitta ja kiipeilypuu. Ja kyllä maistuivat valmiit röstiperunat hyviltä! Kelpasi siinä mestareiden kuunnella kiitokseksi lasten leikkejä ja lauluja! Pienet ruokamatkalaiset saateltiin kotimatalle vilkutusten kera ja hyvillä mielin. (Pölkki 2012.)

Lasten ruokakulttuuriviikon seminaarissa pohdittiin – Kasvaako porkkana puussa?

Viikon teemaseminaarissa lasten ruokakasvatusta pohdittiin ammattilais- ja päättäjävoinin. Tilaisuudessa kuultiin alustukset lasten ruokakulttuurista ja keskusteltiin siihen vaikuttavista seikoista, kuten ruokailutavoista ja ruokavalinnoista. Paikalla oli runsaslukuisesti edustajia päiväkodeista ja ruokapalveluyksiköistä. Silmiinpistävää oli, että tilaisuudessa oli vain yksi miespuolinen seminaarivieras. Onko lasten ruokakasvatus, vai kenties lasten kasvatuksellinen tehtävä, ylipäänsä ”naisten töitä”? Onneksi viikon muissa tilaisuuksissa ja järjestelyissä oli mukana miespuolisiakin toimijoita.

Seminaarin puheenvuorot herättivät vilkasta keskustelua lasten ruokakulttuurin ja hyvän ravitsemuksen edistämisestä. Seminaarissa kuultiin terveiset yhteis-pohjoismaisesta ”Ruoka, lapset ja terveys” -hankkeesta. Esityksillä heräteltiin kuulihoita myös yhteiseen vastuuseen lasten laadukkaasta ruoasta ja ruokasivistyksestä ja pohdittiin, voisiko Suomesta tulla lasten ruokamaa. Maatalousyrittäjä haastoi vaikuttamaan kuntatoimijoita yhdessä siihen, että lähiruokaa saadaan myös lasten lautasille. Puheenvuorossa korostui lapsen oikeus saada turvallista, puhdasta ruokaa myös päivähoidossa ollessaan. Lisäksi kuultiin maatilamatkailutila Kumpusen yrittäjänäkökulma lasten ruokakasvatukseen. Yrittäjä esitteli yrityksensä toimintaa,

jonka ruokafilosofia on ”Hyvää ja maukasta ruokaa isoäidin reseptejä kunnioittaen”. Heidän tilallaan vierailla on mahdollisuus aistikokemuksiin tuvassa, pellonreunalla, järvellä ja metsiköissä – kuulostellen, kosketellen, haistellen ja maistellen. Vieraat voivat olla mukana kasvisten istuttamisessa, viljan puinnissa sekä myllyretkellä. Yhdessä voidaan kalastaa, marjastaa ja sienestää. Lopuksi saaliista tehdään yhdessä ruokaa ja nautitaan hartaudella ajan kanssa, ruokapuhetta unohtamatta. Ennen ruokailua luetaan yhdessä ruokalista ja ruokailun yhteydessä keskustellaan ruoasta. Hyvä esimerkki niistä palveluista ja mahdollisuuksista, joita on tarjolla lapsille ja lapsiperheille tai vaikkapa päiväkotiryhmälle matkata ruoan juurille ja suomalaiseen ruokakulttuuriin aidossa miljöössä.

Lasten ruokalöytöretkikohteet ja viikon vipinät

Lasten ruokakulttuuriviikon tapahtumissa päiväkotikäiset vierailivat ja tutustuivat paikallisten ruokapalvelu- ja maatalousyritysten toimintaan: Taipaleen matkailu- ja luomutuotantotilaan Petäjävedellä, Hakolan tilaan Laukaan Äijälässä, Janne Riihosen tilaan Haapamäellä, Uusitalon tilaan Korpilahdella ja Uusi-Lummukan tilaan Konnevedellä. Ruokapalvelu- ja matkailuyrittäjän tuotteisiin ja toimintaan lapset pääsivät tutustumaan myös Roppilaxin vieraillessa kirjolohen loimutuksessa päiväkotien pihamaalla Saarijärvellä ja Jyväskylässä. K-Citymarket Äänekoskella ja Toivolan Vanha piha Jyväskylässä tarjosivat piha-alueensa toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden käyttöön. Eri paikoissa lapset maistelivat paikallisia tuotteita, pääsivät leipomaan, laittamaan ruokaa, osallistumaan tilan töihin, tutustumaan eläimiin, näkemään lampaiden keritsemistä, syömään yhdessä ja juttelemaan isäntien, emäntien sekä muiden toimijoiden kanssa. Konnevedellä kunnan ruokapalvelut järjestivät lisäksi viikon aikana monia tempauksia, kuten satokauden juhlaa laulua kaikille kunnan lapsille (koulut ja päiväkodit), satokauden ruokalistan sekä sieni- ja marjaretken. Jämsässä päiväkotiruokailua tehtiin tutuksi päättäjille: kaupunginvaltuuston jäsenet pääsivät uutispuurolle lasten kanssa eri päiväkoteihin. Vierailuiden lisäksi päiväkodeissa järjestettiin Maa- ja kotitalousnaisten organisoimia Veikeä vilja – kiva kuitu sekä HeVi Etsivä -tapahtumia. Osassa päiväkoteja Lasten ruokakulttuuriviikkoa toteutettiin ruokalistan muodossa hyödyntämällä kauden kotimaisia ja paikallisia raaka-aineita sekä järjestämällä retkiä lähimetsiin.

Keski-Suomen ruokaketjun toimijat ja kasvatuksen ammattilaiset onnistuivat yhteistyössä

Lasten ruokakulttuuriviikon tavoitteiden toteutumista arvioitaessa pystyttiin yksimielisesti toteamaan, että tapahtumaan osallistuneet maakunnalliset toimijat olivat suorastaan ylittäneet taustatahojen odotukset. Tiloilla oli todella paneuduttu aiheeseen ja lapset kohdeyleisönä otettiin vakavasti. Alueiden eri toimijat olivat yhdistäneet voimansa ja lapsille oli tarjolla nähtävää, tehtävää, kosketeltavaa,

haistettavaa ja maistettavaa. Viikon tapahtumissa oli nähtävillä ja tutustuttavissa koko ruokaketjun toiminta: mullan tuoksua, eläimiä, ruoka-aineita, traktoreita, viljelijöitä, ruoanvalmistuksen ammattilaisia, jalostajia ja kauppiaita. Kaikella tällä vahvistetaan lasten sidettä ympäröivään luontoon ja maaseutuun, avataan silmiä ruoan alkuperälle, osallistetaan työnteon kulttuuriin ja kannustetaan avoimeen, luontevaan sekä uteliaaseen suhtautumiseen ruokaan ja ympäristöön.

Yksi viikon tärkeimmistä, jollei tärkein, saavutuksista on positiivisen muistijäljen tuottaminen yli tuhannelle lapselle. Muistijälki siitä, mistä ruoka oikeasti tulee, kuka sen tuottaa ja valmistaa, miltä se maistuu, tuntuu ja tuoksuu, jopa kuulostaa. Muistijälki on makumuisto, tekemisen muisto, ihon muisto eläimen pehmeästä turkista tai karkeasta kielestä, tunnemuisto lannan tuoksusta tai kukon kiekaisusta. Näihin tuntemuksiin, muistioihin ja kokemuksiin perustuen näillä lapsilla on valmiuksia keskustella näkemästään ja kokemastaan: ruoasta, eläimistä, metsistä, pelloista, järvistä, traktoreista, perunan nostosta, raastimen käytöstä, paistamisesta, yhdessä syömisestä, työn tekemisestä yhdessä, kuoppaisista maalaisteista, navetan hajusta, kokin korkeasta hatusta ja valkoisesta takista, traktorin lentokonemaisesta hytistä, perunan pesussa kylmässä vedessä siniseksi muuttuneista sormista, itse pilkotun kesäkurpitsan maistuvuudesta ja lehmän utareista.

Jotta tämä kaikki oli mahdollista, tarvittiin ehdottomasti myös asiaan innostuneesti suhtautuvia varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Ohjauksen merkitys on todella suuri. Tarvitaan kannustava, toisinaan jopa hellän tuuppiva ilmapiiri, jossa on turvallista oppia uusia asioita. Aikuiset toimivat roolimalleina ja heidän asenteensa välittyvät hyvinkin hienovaraisista eleistä lapsille. Siksi lasten kanssa toimivien on oikeasti oltava kiinnostuneita myös siitä, mitä suuhumme laitamme. Lasten ruokakulttuuriviikon aikana päiväkotien henkilökunnalla oli loistava tilaisuus myös itse päästä tutustumaan ruoan alkuperään ja ruokaketjun toimijoihin, luomaan verkostoja tulevaa toimintaa, niin ruokakasvatustehtävää kuin lasten ruoan raaka-aineiden hankintaa, silmällä pitäen. Toiveena ja tavoitteena on, että viikon tuloksena suorat kontaktit ruoan tuottajien ja loppukäyttäjien välillä lisääntyvät. Siten saataisiin tarpeet ja tarjonta kohtaamaan ja myös pienet toimituserät tulisivat mahdollisiksi, esimerkiksi kalasaaliin tai metsämarjojen osalta.

Lähiruokaa lapsille

Pro Ruokakulttuuri -hankkeen, valtakunnallisen Aitojamakuja.fi -sivustohankkeen ja monien muiden lähi- ja luomuruoan tuotantoa, jalostusta, kauppaa sekä käyttöä edistävien hankkeiden työn tuloksena paikallinen elintarviketuotanto ja ruokaketju ovat entistä näkyvämpiä ja tuotteet helpommin saavutettavissa. Silti loppukäyttäjien suhtautuminen eli lähiruoan ostopäätös on se, joka ratkaisee. Tarvitaan tahtoa ja

ainakin alussa hieman enemmän viitseliäisyyttä kontaktien luomiseksi ja uusien toimituskanavien löytämiseksi. Silloin tällöin esiintyvistä harhakäsityksistä huolimatta on täysin laillista hankkia esimerkiksi lähimetsän marjat suoraan poimijalta tai vaikkapa peratut muikut kalastajalta. Hyviä esimerkkejä löytyy myös yhteistyöstä, joissa kala on jatkojalostettu ammattikeittiön toivomaan muotoon, kuten murekemassaksi. Toimituserien ei aina tarvitse olla suuria, kun ne palvelevat sesongin mukaan vaihtuvia ruokalistoja. Totuus on myös se, että pienet valmistuskeittiöt pystyvät hyödyntämään paremmin pientoimituserät, kun isoihin volyymit eivät aina riitä. Ehkä meidänkin olisi Ruotsin mallin mukaan syytä miettiä paluuta pieniin valmistuskeittiöihin suurten jakelukeittiöiden sijaan. Perusteena ovat naapurimaan kokemusten perusteella ehkä yllättäenkin kokonaisedullisuus ja toki aluetaloudellinen höyty, mutta ennen kaikkea tuoreus, jäljitettävyyden, tuoteturvallisuus ja maku. Tämä toimintatapa voisi osaltaan tukea myös lasten ruokakasvatuksen keskeistä päämäärää, ruokien ja niiden reitin tutuksi tekemistä alkutuotannosta lautaselle.

Tulevaisuuden suomalainen ruokakulttuuri on lastemme käsissä – voiko sitä mitata rahalla?

Viikon tulokset ja palautteet osoittivat tämänkaltaisen toiminnan olevan erittäin toivottua ja vastaavan suoraan ruokakasvatuksellisiin tarpeisiin. Jotta lapsista voi kasvaa tiedostavia ja vastuullisia kuluttajia, he tarvitsevat pienestä pitäen kokemuksia ja havaintoja ruoantuotannosta, ruokaan liittyvästä työstä, ruoan monimuotoisuudesta, ruokaan liittyvästä aistimaailmasta ja ruoan sosiaalisista sekä kulttuurisista elementeistä. Kokemuksellisuuteen on liitettävä myös puhe, ruokapuhe. Puhe ruoasta syntyy omakohtaisista kokemuksista, aikuisten esimerkeistä ja ruokaan liittyvistä tarinoista. Lasten ruokakulttuuriviikon kaltaiset tapahtumat vaativat paljon työtä ja myös taloudellisia resursseja. Tulosten perusteella on toivottavaa, että vastaavia tilaisuuksia ja tapahtumia edelleenkin järjestetään, ja että ennen kaikkea niihin saadaan mukaan myös kuntatason pysyviä yhteistyökumppaneita.

Ruoka on arvottamisen väline. Kaikki viikon järjestelyissä mukana olleet tahot haluavat olla mahdollistamassa tasa-arvoisen ja tasapuolisen oikeuden hyvänmakuihin, laadukkaaseen, kotimaiseen ja terveelliseen ruokaan jokaiselle lapselle. Yhteiskunnan taloushaasteiden edessäkin tulisi nähdä syy ja seuraus -suhteet siinä, missä rahaa kannattaa säästää. Ruoan alkuperän, laadun ja sosio-ekonomisen merkityksen sisäistäneet tulevaisuuden kuluttajat – toivottavasti näin – laittavat tänä päivänä kumisaappaita jalkaan lähteäkseen päiväkodista retkelle lähimetsään.

LÄHTEET:

Pölkki L. Keski-Suomen Mestarit lasten oppaina - Matka pellolta haarukkaan. Aromi 2012:8.

7.3 Neuvola ruokakasvattajana – yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa

Terhi Koivumäki, Anne Kuusisto ja Arja Lyytikäinen

Lasten ja lapsiperheiden hyvän ravitsemuksen edistämisessä neuvola ja varhaiskasvatus ovat kunnan keskeisimmät toimijat. Neuvola seuraa lapsen kehitystä ja terveyttä sekä tukee koko perheen hyvinvointia raskauden alusta kouluikään saakka. Moniammatillinen yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa on tärkeä osa työtä. Neuvola ja varhaiskasvatus tavoittavat yhdessä lähes kaikki lapsiperheet ja kummassakin paikassa ratkotaan lasten syömiseen, erityisruokavalioihin sekä kasvuun ja kehitykseen liittyviä ravitsemuskysymyksiä perheiden kanssa. Neuvolan ravitsemusohjaus saa konkreettisen jatkumon varhaiskasvatuksessa lapsille tarjottuina terveellisinä aterioina, hyvän syömisestä mallina ja ruokakasvatuksena lapsen arjessa ja kasvatuskumppanuudessa kotien kanssa.

Neuvola ja sen ravitsemusohjaus

Suomalaisella neuvolajärjestelmällä on vakiintunut ja keskeinen asema. Neuvola on väestötasolla hyvin kattava, asiakasta lähellä oleva ja helposti saavutettava lapsiperheiden palvelu. Neuvolan tarpeellisuutta ja hyödyllisyyttä lasten terveyden edistämisessä ei ole kyseenalaistettu edes lamavuosina ja järjestelmällä on selkeä yhteiskunnallinen arvoperusta. Lastenneuvolan yleistavoitteena on lasten fyysinen ja psyykinen terveys, sekä perheiden hyvinvointi. Neuvolan toimintaa ohjaavat perhekeskeisyyden ja asiakaslähtöisyyden periaatteet. Tärkeitä tehtäviä neuvolalla on terveyden edistäminen, perheen voimavarojen vahvistaminen sekä varhainen puuttuminen (STM 2004).

Valtioneuvoston asetuksen 338/2011 tavoitteena on varmistaa, että neuvolassa käyvien perheiden terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä ja yksilöiden ja väestön tarpeet huomioon ottavia. Tarvelähtöinen ja näyttöön perustuva terveysneuvonta sisältyy kaikkiin määräaikaisiin terveystarkastuksiin. Asetus siirtää painopistettä lapsen terveydestä koko perheen terveyteen ja terveysneuvontaan (Valtioneuvosto 2011).

Suomalaisten lasten ruokavalio on kansainvälisesti vertaillen hyvä, mutta sen laadussa on puutteita. Esimerkiksi tuoreiden kasvien, marjojen ja hedelmien, kasviöljypohjaisten levitteiden ja kalan kulutus on edelleen vähäistä. Toisaalta taas sokeri- ja suolapitoisia elintarvikkeita syödään runsaasti. Usein lapsen ruokavalio heikkenee yhden–kahden ikävuoden välillä, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa perheen kanssa (Kyttälä ym. 2008).

Neurolassa ravitsemuskasvatusta toteutetaan osana terveysneuvontaa. Neurolassa työstä käytetään sanoja ravitsemusneuvonta tai ravitsemusohjaus. Neuvola on luonteva paikka keskustella perheen ravitsemuksesta. Lasten ja perheiden ruokatottumusten arvioinnin pohjalta toteutettava ravitsemusneuvonta tukee terveellisiä elintapoja, edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia. Perheelle tulee tarjota riittävästi tietoa ravitsemuksesta ja lapsen kasvusta ja kehityksestä. Ohjauksen ja neuvonnan tulee olla yksilöllistä, joustavaa sekä perhekeskeistä (STM 2004, Mäki ym. 2011). Tiedon tarjoamisen lisäksi tärkeää on vahvistaa vanhemmille ja lapsille ruokailua myönteisenä asiana, terveellisyyttä unohtamatta. Lapsen terveyden edistämisen lisäksi neurolassa tulee vahvistaa vanhempien mahdollisuutta edistää omia terveellisiä elintapojaan. Sisällöllisesti ravitsemusneuvonta liittyy erityisesti imetykseen, D-vitamiinivalmisteisiin, ruoka-aineiden valintaan, ruoka-allergioihin, terveellisiin elintapoihin ja sairauksien ehkäisyyn. Tarvittaessa terveydenhoitaja ohjaa lapsen ja perheen muille asiantuntijoille tutkimuksiin tai hoitoon (STM 2004, Mäki ym. 2011).

Neuvokas perhe -menetelmä – ruoka-asioiden puheeksiotto

Yksilöllistä terveysneuvonnan tarvetta arvioidaan yhdessä perheen kanssa keskustellen ja hyödyntäen esimerkiksi erilaisia puheeksi ottamisen menetelmiä. Neuvokas perhe -kortti on perheiden oma apuväline, kun neurolassa keskustellaan perheiden elintavoista ja niihin mahdollisesti tarvittavista muutoksista (Mäki ym. 2011).

Huoli lasten lisääntyvästä ylipainosta käynnisti Sydänliitossa kehitystyön, jonka tuloksena valmistui perheiden elintapaohjaukseen Neuvokas perhe -menetelmä. Kehittäminen aloitettiin Suomalaisen Sydänohjelman aikana ja se jatkuu vuoteen 2017 asti osana Yksi elämä -hankekokonaisuutta. Neuvokas perhe -menetelmä on otettu käyttöön laajasti neuvoloissa eri puolilla Suomea ja siihen on koulutettu yli 2000 terveydenhuollon ammattilaista. Menetelmän pääkäyttäjiä ovat perheiden kanssa työskentelevät, erityisesti terveydenhoitajat. Menetelmää voivat käyttää soveltaen myös muut perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset varhaiskasvatuksesta, perhetyöstä, liikuntatoimesta tai opetuksesta.

Neuvokas perhe -menetelmä vahvistaa perheiden omaa aktiivista roolia terveyden edistämisessä. Tärkeää menetelmässä on voimavaralähtöisyys, joka tarkoittaa, että tunnistetaan ja nostetaan yhdessä esille perheen jo olemassa olevia hyviä tottumuksia ja tuetaan siten perheen ja perheenjäsenten omaa pystyvyyden tunnetta. Keskusteluissa pyritään löytämään ne asiat, joihin perhe on tyytyväinen ja myös asioita, joihin perhe tai perheenjäsenet haluavat muutosta. Menetelmää käytetään kaikkien perheiden kanssa, eikä työntekijä arvioi, kenelle Neuvokas perhe -korttia tarjotaan. Menetelmä auttaa sekä työntekijää että perhettä itseään tunnistamaan heidän yksilöllisiä tarpeita saada ohjausta, tietoa tai tukea. Neuvokas perhe

-työvälineisiin kuuluu perheelle tarkoitetun Neuvokas perhe -kortin lisäksi ammattilaisten ohjausta tukevat Neuvokas perhe -kuva- ja tietokansio. Neuvokas perhe -menetelmän avulla on mahdollista saavuttaa neuvolatoimintaa koskevan asetuksen (338/2011) terveysneuvonnalle asetetut haasteet sekä koko perheen huomiointi perheenä ja yksittäisinä perheenjäseninä.

Esimerkkejä Neuvokas perhe -kortista, joiden avulla perhe miettii omia arjen valintojaan

- Perheemme syö yhdessä ruokapöydän ääressä ainakin muutaman kerran viikossa
- Perheemme ruokailutilanne on ilmapiihiltään myönteinen
- Lapsi syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä

Myönteisten vanhemmuuskäytäntöjen tukeminen

Perhekeskeiset työtavat neuvolassa ja kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa mahdollistavat terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistyön, jolla tuetaan lasten ruokatottumusten kannalta myönteisten vanhemmuuskäytäntöjen syntymistä. Vanhemmuuskäytännöillä tarkoitetaan vanhempien tapaa toimia (esim. malli, kannustus, syömiseen liittyvät säännöt ja rajoitukset) tiettyjen päämäärien saavuttamiseksi tietyissä tilanteissa (Ray 2013).

Lapsen ruokatottumusten kehittymisen kannalta tiedetään myönteisesti vaikuttaviksi käytännöiksi muun muassa sen, että vanhemmat syövät toivottua ruokaa yhdessä lapsen kanssa. Kasvien ja hedelmien menekkiä lisää se, että niitä on vapaasti tarjolla, helposti saatavilla ja helposti syötävässä muodossa. Myös perheiden yhteinen iltateria on yhteydessä lasten runsaampaan hedelmien ja kasvien syöntiin sekä parempaan ruokavalion kokonaisuuteen. Näitä tukevat myös vanhemmuuskäytännöt, joissa syömistä kannustetaan tai johon liitetään lasten valintoja tukevia sääntöjä (esimerkiksi kasvien ja hedelmien syöntiin kannustaminen) tai rajoituksia (esimerkiksi makeisten ja virvoitusjuomien nauttimisesta (Ray 2013)).

Vanhemmat kaipaavat tukea ja rohkaisua vanhemmuuskäytäntöihin. Vanhemmille voi olla antoisaa nähdä oma lapsi ruokailijana päiväkotiryhmässä. Millainen ruokailuhenki lapsella on päiväkotiryhmässä ja miltä se lapsesta tuntuu? Tärkeätä on huomata lapsen oma kokemus ruokailutilanteesta, johon liittyy paljon muutakin kuin syöminen. Sosiaaliset suhteet, ruokailutavat ja tilanteeseen liittyvät säännöt voivat olla hyvin erilaisia kotona ja päivähoidossa. Lapsen näkökulmasta tärkeää tilanteesta on myönteinen ilmapiiri ja hyväksytyksi tuleminen kokemus.

Päivittäin lasten kanssa syöville ja lasten ruokailusta huolehtivilla varhaiskasvatuksen työntekijöillä on paljon käytännön kokemusta eri-ikäisten lasten syömisestä, syömään oppimisen vaiheista ja ruokatottumusten kehityksellisestä tukemisesta. Päivähoidon ruokailujärjestelyt, mm. esimerkkiateriat ja tavat miten kasviksia ja hedelmiä tarjotaan, ovat osoittautuneet lasten syömiseen vaikuttaviksi asioiksi. Tapa, jolla päivähoito järjestää ruokailut, ruokalista ja oman lapsen syöminen kiinnostavat vanhempia ja ovat tavallisia puheenaiheita päivähoidossa. Vanhemmat saattavat esimerkiksi hämmästellä, jos lapsi syö päivähoidossa hyvin, kun kotona syömiseen saattaa liittyä enemmän haasteita.

Varhaiskasvatuksen omat käytännöt, esim. sopimukset rasvattoman maidon käytöstä, täysjyväleivän tarjoamisesta, kasvirasvasta leivällä ja lasten merkkipäivien huomioimisesta (esim. makeisten tilalla kasvis-hedelmätarjotin), kannustavat ja tukevat koteja terveyden kannalta edullisten valintojen ja vanhemmuuskäytäntöjen rakentumista. Neuvolan ravitsemusohjauksessa päivähoiton arjen ruokakäytännöt ja niistä saadut kokemukset voivat olla tarkastelun kohteena ja esimerkkeinä terveyden kannalta edullisista, toimivista valinnoista. Samat ruoka-asiat ovat esillä myös neuvolakäynneillä ja silloin, kun kirjoitetaan esimerkiksi terveystodistusta lapsen erityistarpeista päivähoitoa varten. Lapsen päivähoiton arjen ruokakokemusten välittyminen kotiin on tärkeä osa ruokakasvatuksen sisältöä.

Neuvolan ja varhaiskasvatuksen yhteistyö

Varhaiskasvatus ja neuvola ovat tärkeä työpari lasten ja perheiden ravitsemuksen ja terveellisen ruokavalion kehittymisen tukijoina. Neuvolan ravitsemusohjaus saa päivittäisen tuen päivähoiton arjessa lasten aterioilla ja erilaisissa ruokapuuhissa lasten kanssa. Päivähoito tapaa vanhempia päivittäin, joten päivähoiton henkilökunnalla on erinomainen mahdollisuus kannustaa perheitä terveellisiin elintapoihin useammin kuin neuvolassa.

Päivähoidon ja neuvolan haasteet ovat samat; kiireinen työtahti, perheiden erilaisuus ja asioiden monialaisuus. Erityisesti tästä syystä on tärkeä yhdessä pohtia miten varhaiskasvatus ja neuvola voivat etsiä etua yhteistyöstä ja tukea toistensa työpanosta lasten hyvän ravitsemuksen turvaamiseksi ja parantamiseksi. Lähtökohta yhteistyölle on toisen työn tunteminen sekä yhteinen käsitys lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen asioista. Koulutukset, joissa päivähoiton ja neuvolan henkilöstöä on koulutettu yhdessä ja joissa on pohdittu keskeisiä yhteisiä kysymyksiä, ovat saaneet hyvää palautetta.

Hyviä kokemuksia päivähoidossa on saatu myös terveydenhoitajan vierailuista päiväkotiryhmissä sekä vanhempainilloissa. Terveystodistuksen osallistuminen lasten ruokailuhetkeen päiväkotiryhmässä on yksi tapa saada tärkeätä tietoa ja tehdä

yhteistyötä sekä perheiden että varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Kuntien tulisi mahdollistaa tällainen yhteistyö neuvolan ja varhaiskasvatuksen kesken.

Hyviä kokemuksia on myös yhteisistä projekteista, joissa käsitellään syömistä ja myönteistä ruokakulttuuria laajempina teemana yhteistyössä kasvatuksen ammattilaisten, terveydenhoitajan, ruokapalveluiden ja perheiden kanssa. Näihin teemoihin liittyvät toiminnalliset yhteiset tapahtumat ovat yleensä suosittuja ja tukevat perheiden terveellisiä valintoja jatkossakin. Tärkeätä on luoda käytäntöjä, joilla perheiden nostamat huolenaiheet tulisivat molempien toimijoiden tietoon ja niihin voitaisiin vastata kannustavalla, yhteisellä tavalla.

Yhteistyön vahvistamisen mahdollisuuksia ja keinoja

Tarvitsemme uusia työmuotoja, joissa lasten ruokailun kysymyksiin paneudutaan toimijoiden kanssa yhdessä ja annetaan arkista konkreettista tukea vaikkapa siihen missä muodossa lapset syövät mieluiten kasviksia ja miten heidän syömään oppimistaan ja terveellisiä ruokavalintoja voidaan edistää. Nämä haasteet ovat yhteisiä neuvolalle että varhaiskasvatukselle – löytäisimmekö perheiden kohtaamisiin yhteisiä keinoja, joilla tukisimme lasten monipuolisen syömisen toteutumista sanoin ja teoin? Voisiko esimerkiksi lapsen Vasu-keskustelussa olla esillä myös ne asiat, joita neuvola on juuri lapsen tarkastuksessa perheen kanssa pohtinut? Miten nämä pohdinnat välittyisivät puolin ja toisin? Voisiko meillä olla käytössä yhteisiä työkaluja, joilla perhe viestittäisi toiveistaan, huolen aiheistaan ja onnistumisistaan, ja joilla voitaisiin tukea perheen omia tavoitteita hyvän ravitsemuksen toteutumisessa? Voisiko Neuvokas perhe -kortti olla myös yhteisessä käytössä perheen niin halutessa, kun pohditaan lapsen syömiseen liittyviä kysymyksiä? Tai millaisia lapsen omia ruokakokemuksia, ruokapuhetta ja syömisen kehittymistä ilmentäviä viestejä voisi välittyä Kasvunkansion kautta neuvolaan yhdessä iloittavaksi tai edelleen pohdittavaksi? Miten kehittäisimme yhteistä kieltä ja vanhemmuutta tukevaa vuorovaikutusta ruokapuheisiin?

Näihin asioihin on etsitty ratkaisuja varhaiskasvatuksen ja terveydenhuollon henkilöstön yhteisissä koulutuksissa mm. Ikaalisissa ja Wiitaunionissa. On tärkeää, että sekä varhaiskasvatuksen että neuvolan työntekijät tuntevat tavat, joilla ruokakasvatusta toteutetaan eri ympäristöissä. Erityisen antoisiksi koettu yhteiset pohdinnat ruokakasvatukseen liittyvistä haasteista, joita työntekijät tahoillaan havaitsevat. Yhdistämällä perheen arjen tieto ja terveyden asiantuntijuus, jakamalla kokemuksia, on mahdollista saada kokonaisvaltaisempi näkemys perheiden tilanteesta ja tavoista, millä heitä auttaa ja tukea. Kun työ tulee paremmin tunnetuksi, voidaan luottaa, että perhe saa samaan aiheeseen samansuuntaista tukea sekä neuvolasta että päivähoidosta. Yhteisissä koulutuksissa työntekijät on perehdytetty myös Neuvokas perhe -menetelmän käyttöön.

Ruokakasvatuksen jatkumo perheiden parhaaksi

Perheiden ruokakasvatus on moniammatillista yhteistyötä ja siihen tarvitaan kaikki perheiden kanssa toimivat ammattilaiset. Neuvolan ja varhaiskasvatuksen rinnalla on myös muita tärkeitä toimijoita, kuten suun terveydenhuolto ja perhetyö sekä lasten ruokapalvelut kolmannen sektorin toimijoita unohtamatta. Tärkeintä on nähdä lapsiperheiden ruokakasvatus pitkäjänteisenä perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyönä ja kokonaisuutena, johon on tärkeää rakentaa jatkumo, jossa jokainen perheen kanssa työskentelevät omalla osaamisellaan vahvistavat perheen hyviä ruokakäytäntöjä. Yksikään työntekijä tai taho ei voi yksin olla vastuussa perheen ruokakasvatuksesta, mutta yhdessä toimien voimme parhaiten vahvistaa perheiden omia mahdollisuuksia syödä terveellisesti ja iloita ruuasta ja yhdessä syömisestä.

LÄHTEET:

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M & Virtanen SM. Lapsen ruokavakio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008:32.

Mäki M, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T & Laatikainen T. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.

Ray C. Parenting practices, family characteristics and daily health behaviours and their changes in 10-11-year old children. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto 2013.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 2011:33.

www.neuvokasperhe.fi. (26.11.2013.)

<http://www.sydanliitto.fi/suomalainen-sydanohjelma> (26.11.2013.)

<http://www.sydanliitto.fi/yksi-elama1> (26.11.2013.)

8 LASTEN RUOKAPALVELUT VARHAISKASVATUKSESSA



Kuva: Hilkka Rissanen

- 8.1 Pedagoginen ruokalista
- 8.2 Kehittämistyöstä hyvään käytäntöön Jyväskylässä
- 8.3 Ruokapalvelukäytännöt Turun varhaiskasvatuksessa

8.1 Pedagoginen ruokalista

Kirsi Nevala ja Arja Lyytikäinen

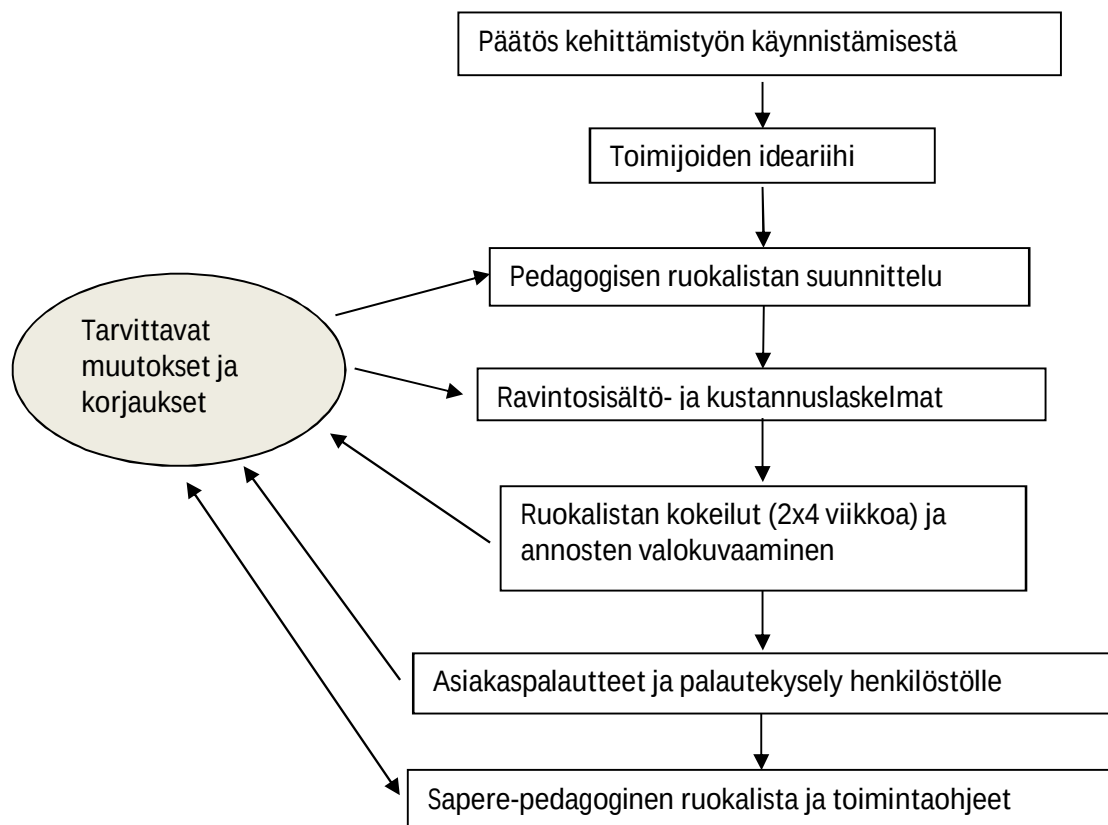
Kehittämistyön taustaa

Päivähoidon ruokapalvelun käytänteet luovat perustan lasten ruokakasvatukselle. Ruokalista on lapsille tarjottavien aterioiden ja välipalojen runko. Parhaimmillaan ruokalista ottaa huomioon kohderyhmän tarpeet eli on asiakaslähtöisesti suunniteltu ja sen toteuttamista ja kehittämistä palvelee kohderyhmän ja sidosryhmien palaute ja saumaton yhteistyö. Kylän Kattaus, Jyväskylän kaupungin ruokapalvelu, päätti keväällä 2009 osallistua Suomen hallitusohjelmasta rahoitettuun ”Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen” -hankkeeseen (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2010, Innanen 2011). Tavoitteena oli kehittää lasten ruokakasvatusta tukeva hyvä käytäntö, jossa Sapere-ruokakasvatukseen kuuluvat aistiharjoitustehtävät toteutetaan lasten kanssa ruokalistapohjaisesti. Pedagogisen ruokalistan suunnittelu käynnistettiin syksyllä 2009. Ruokalistaa testattiin keväällä 2009–2010 yhdessä omavalmistuskeittiössä ja yhdessä palvelukeittiössä. Tämän työn toteuttajina olivat Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun liikelaitos Kylän Kattaus, Jyväskylän päivähoito, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä hanketoimijat. Kehittämistehtävän tavoitteena oli laatia pedagogisesta ruokalistasta malli ammattikeittiöiden ja varhaiskasvatuksen käyttöön. Työn tuloksena syntyi neljän viikon ruokalista, joka sisältää toisiaan seuraavia ruokateemoja (esimerkiksi porkkana, joka esiintyy erilaisissa muodoissaan eri viikonpäivänä: porkkanapala, -raaste, -kuutio kypsänä, -sosekeitto, -sämpylä ja -leivos). Ruokalistalta voidaan poimia uusia ruoka-aineita tutustuttavaksi yksitellen tai rakentaa toiminta valmiin kehittyvän teeman mukaan. Ruokalistaa voidaan käyttää apuna aistien aktivoinnissa (esimerkiksi ruokapiiri ennen ateriaa). Pedagoginen ruokalista tukee ruokakasvatusta taloudellisesti ja joustavasti varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun yhteistyönä. Tämä kappale perustuu pedagogisen ruokalistan toimintamallista julkaistuun opinnäytetyöhön (Nevala 2011), ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun raporttisarjan artikkeliin (Nevala ja Lyytikäinen 2012). Opinnäytetyössä kehitetystä toimintamallista käytetään nimeä ”Sapere-pedagoginen ruokalista”.

Pedagogisen ruokalistan laatiminen ja prosessin tulokset

Ruokalistan suunnittelu käynnistettiin ideariihellä, johon osallistui Sapere-menetelmäsovellusta kehittäneiden ja käyttäneiden päiväkotien edustajia, päiväkodin johtaja, lastentarhanopettaja, lastenhoitaja, erityislastentarhanopettaja, ruokapalvelun henkilöstöä sekä hankkeessa mukana olleet ravitsemusterapeutti ja -neuvoja. Ideariihessä avattiin vanha ruokalista ja arvioitiin sen perusteella miten lapset oppivat

päivähoidossa syömään. Lisäksi yhdessä pohdittiin ruokakasvatuksen pedagogisia tarpeita ja mahdollisuuksia aistiharjoitteiden näkökulmasta. Ideariihen tuotosten pohjalta (taulukko 8.1.1) Kylän Kattauksen päivähoiton palvelupäällikkö suunnitteli neljä viikkoa kestävästä pedagogisesta perusruokalista kokeilua varten. Sen toimivuutta kokeiltiin sekä omavalmistuksessa että palvelukeittiöissä. Ensimmäisen kokeilujakson jälkeen ruokalistaan tehtiin tarkistuksia. Ruokalistaan mukaan toteutetut annokset valokuvattiin toteutuksen arviointia ja edelleen kehittämistä varten (ks. kuvat 8.2.3–8.2.5). Keittiöiden erilaiset kokemukset, saadut asiakaspalautteet ja henkilöstökyselyn tulokset otettiin huomioon, ja ruokalistaan tehtiin edelleen tarvittavia parannuksia (kuviokuva 8.1.1).



Kuvio 8.1.1. Pedagogisen ruokalistan laatimisen prosessi

Pedagogiseen ruokalistaan valittiin monipuolisia ja ravitsemussuositusten mukaisia ruoka-aineita ja ruokia, jotka mahdollistivat erilaiset Sapere-menetelmään liittyvät toimintatuokiot. Toisaalta niitä pidettiin tärkeinä ruoka-aineina lasten opettellessa syömään. Neljän viikon ruokalistalla tavoitteena oli mahdollisimman monipuolinen ja pitkäkestoinen käyttö. Näin uusi käytäntö mahdollistaisi lasten ruokakasvatuksen juurruttamisen arkeen, lisäisi ymmärrystä ruokakulttuurista ja parantaisi lasten ravitsemusta lisäämällä etenkin kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä.

Taulukko 8.1.1. Ideariihen tulokset

VALITUT KESKEISET RUOKATEEMAT	SAPERE-PEDAGOGISEN LISTAN RAKENNE-ELEMENTIT	AISTEJA AKTIVOIVAT RUOKA-AINEET/RUUAT ESIMERKKEJÄ	TÄRKEÄÄ SAPERE-PEDAGOGISESSA LISTASSA
Vihannekset ja juurekset esim. porkkana, jota voidaan kuoria, pilkkoa, raastaa tai sen eri olomuodot raa'asta kypsään tuotteeseen Marjat ja hedelmät sellaisenaan, soseina, kiisseleinä, vispipuurna, salaatteina Viljavalmistukset ovat listalla jatkumona aamiaisesta välipalaan; erilaiset jyvät, jauhot, hiutaleet, suurimot, puurot, myslit Maitovalmistukset Kala Tuore kala	Väri, maku, muoto, rakenne raaka-aineiden eri kypsyyssasteet, esim. porkkana; keitot, laatikot, kastikeruuat Kansainvälinen ruoka Ruoka-aineet yhdessä/ruoka-aineet erikseen Sormiruokat Eri ruokailuvälineiden käyttö	Tuntoaisti: näkkileipä, porkkana, kukkakaali, murot, lanttu, juusto, persikka, vesimeloni Makuaisti: mikä tahansa ruoka-aine: perusmakuominaisuudet makea, hapan, suolainen, karvas (kaakao, tumma suklaa), umami Kuuloaisti: murot, näkkileipä, juurekset, kukkakaali Näköaisti: hedelmäsalaatit, tuoresalaatit, nakkikeitto (palaskoko, raaka-aineiden kypsyyssaste), värikkäät keitot, yksiväriset kiisselit Hajuaisti: kaali, kiisselit, pulla, tuore leipä, pipari, makkara, nakki, hernekeitto, hapan-tuotteet, juusto, mausteet	Selkeys raaka-aineet erotettavissa ja tunnistettavissa Oppimista tukeva toistuvuus ja riittävä monipuolisuus harjoittelun mahdollisuus, kokemusten rikastuminen Raaka-aineet kokonaisina esillä ruoan alkuperä Rakenne/muoto lapsille sopiva Väri houkutteleva värikäs ruoka Sormiruokaa tarjolla tunnistettavuus, tunnustelu, pureskelu Sopiva lämpötila

Pedagoginen toteutus parantaa ruokalistan ravintosisältöä

Pedagogisen ruokalistan ja päiväkodin aikaisemman perusruokalistan aamiaisten, lounaiden ja välipalojen ravintosisällöt ja raaka-ainekustannukset laskettiin Aromi-ohjelmalla. Raaka-ainekustannukset laskettiin ilman arvonlisäveroa. Ruokalistojen ravintosisältöjä ja raaka-ainekustannuksia verrattiin keskenään. Pedagoginen ruokalista osoittautui ravitsemuksellisesti peruslistaa paremmaksi verrattuna ravitsemussuosituksiin (Hasunen, 2004). Käytännössä hiilihydraattien osuus nousi ja rasvan osuus pieneni lähemmäksi suosituksia. Proteiinin saannissa ei juuri tapahtunut muutoksia verrattuna peruslistaan. B-ryhmän vitamiinien, erityisesti folaatin, ja C-vitamiinin, saanti kasvoivat selvästi. Sen sijaan A-vitamiinin saanti laski, mutta oli edelleen runsasta suositukseen verrattuna. Ainoastaan D-vitamiinin saanti jäi alle suosituksen molemmissa ruokalistoissa huolimatta pedagogisen ruokalistan runsaammasta kalan määrästä. Myös kaikkien tarkasteltujen kivennäisaineiden saanti oli suurempi pedagogisessa ruokalistassa lasten keskimääräisillä ruoka-annoksilla arvioituna (rauta, sinkki, magnesium, kalsium ja kalium). Ravintosisällön muutosta selittää runsaampi täysjyväviljan, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö ja niiden entistä monipuolisempi tarjonta esimerkiksi välipaloilla. Kasvisryhmän tuotteiden tarjonta lisääntyi etenkin voileipävihanneksina, sormiruokina sekä sellaisenaan aterioiden lisäksi.

Pedagogisen ruokalistan kustannusvaikutukset

Peruslistan elintarvikkeet maksoivat ilman arvonlisäveroa keskimääräin 26,11 €/lapsi/4 viikkoa, ja pedagogisen ruokalistan elintarvikkeiden kustannukset olivat 30,70 €/lapsi/4 viikkoa (vuoden 2010 maaliskuu–toukokuun kustannustaso ja sopimushinnoittelu pohjana). Listojen välinen elintarvikkeiden kustannusten ero oli siten 0,23 €/lapsi/päivä (peruslista 1,30 vs Sapere-lista 1,53 €/lapsi/päivä). Kustannusten eroa selittää mm. kotimaisten marjojen korkea hinta kyseisenä kokeiluaikana. Kokeiluvaiheessa ruokapalveluhenkilöstö raportoi työmäärän lisääntymisestä, joka sittemmin palautui, kun listan toteuttamiseen harjaannuttiin ja siitä syntyi uusi arjen hyvä käytäntö.

*Yhteistyön edistäminen**Koulutus – henkilöstön ruokakasvatusosaamisen ja yhteistyön tukemisessa*

Sapere-ruokakasvatuksesta ja pedagogisesta ruokalistasta on tärkeää järjestää riittävän laaja perehdyttämiskoulutus sekä ruokapalvelu- että varhaiskasvatushenkilöstölle. Koulutustarve korostuu pedagogisen ruokalistan käytön aloittamisessa ja yhteisten käytänteiden ja linjausten luomisessa. Koulutus on tärkeää suunnata kaikille toimijoille. Ruokakasvatus on osa kasvattajayhteisön kaikkien toimijoiden työtä ja yhteistyötä. Erityisen myönteinen palaute saatiin siitä, että koulutukset järjestettiin

ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstölle yhteisenä koulutustilaisuutena. Moniammatillinen ryhmätyöskentely koulutuksen aikana mahdollistaa sen, että eri ammattiryhmät tarkastelevat yhdessä arjen käytäntöjä. Ryhmätyöskentely myös harjaannuttaa ja antaa valmiuksia yhteiseen Sapere-ruokakasvatuksen toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen sekä yhteistyökäytänteiden kehittämiseen käytännössä. Jo koulutusvaiheessa voidaan rakentaa hyvää yhteistyötä organisaatioiden kesken, luoda yhteistä ruokakasvatuksen kieltä, ymmärrystä ja näkemystä asioista sekä yhteistä tapaa toimia omassa toimintaympäristössä.

Koulutuksen yhtenä merkittävänä tavoitteena on saada kaikki osallistujat sitoutumaan ja motivoitumaan Sapere-ruokakasvatukseen ja pedagogisen ruokalistan hyödyntämiseen sekä toimimaan lasten ravitsemuksen parantamiseksi yhteisten linjausten suuntaisesti. Pedagogisen ruokalistan kokeilun aikana huomattiin, että Sapere-koulutuksen puuttuminen vaikutti henkilöstön sitoutumiseen ja motivaatioon työskennellä halutulla uudella tavalla. Palautteissa tuli esille mm., että ruokapalveluhenkilöstö oli kokenut jäävänsä yksin aloitteelliseksi toiminnan kehittämisessä. Toisaalta ruokapalveluhenkilöstön oman muutosvastarinnan syynä voi olla pelko uudesta tavasta työskennellä sekä epävarmuus omasta osaamisesta ja ammattitaidosta lapsilähtöisen ruokakasvatuksen alueella. Omaa työtä ei haluta tehdä uudella tavalla tai uusilla menetelmillä. Myös ajankäyttö koettiin haasteelliseksi yhteistyötä rajoittavaksi asiaksi.

Tiedottaminen – ruokapalvelun lasten hyvinvoinnin edistämistyö näkyväksi

Ruokapalvelun on tärkeää tiedottaa pedagogisesta ruokalistasta sekä varhaiskasvatushenkilöstölle että vanhemmille ja lasten huoltajille. Ruokapalvelun sisäistä tiedottamista tarvitaan prosessin onnistumiseksi. Tiedottamisen on oltava säännöllistä ja jatkuvaa myös aloituksen jälkeen, mm. toimintakäytänteistä tiedottamista tarvitaan aina uuden kauden alkaessa ja henkilöstövaihdoksissa. Tiedottaminen tekee ruokapalvelun työtä näkyväksi varhaiskasvatushenkilöstölle ja lasten vanhemmille. Pedagoginen ruokalista viestii myös ruokapalvelun panoksesta lasten ruokakasvatuksessa yhdessä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa ja ruokapalvelun osuudesta lasten hyvinvoinnin edistäjänä.

Pedagogista ruokalistaa on tärkeää tehdä näkyväksi myös kasvotusten lasten vanhemmille, esimerkiksi vanhempainilloissa tai muissa yhteisissä tapaamisissa. Vanhemmille järjestetyissä tilaisuuksissa on hyvä kertoa pedagogisen ruokalistan sisällöstä, sen käytännön toteutuksesta sekä erityisruokavalioiden mahdollisuuksista ja hygieniakysymyksistä lasten kanssa yhdessä toimittaessa. Ruokapalvelun tiedottaminen pedagogisesta ruokalistasta lasten vanhemmille voi tapahtua myös sähköisesti, esimerkiksi nettisivuilla ja sähköpostitse. Tiedottamiskäytännöistä ja tiedottamisen pelisäännöistä on tärkeää sopia varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa.

Ruokapalvelu voi tehdä omaa työtään ja palveluaan näkyväksi esimerkiksi kutsumalla sekä lasten vanhemmat että varhaiskasvatushenkilöstön ja lapset yhteiseen toimintatuokioon ammattikeittiöön. Yhteisellä tekemisellä tutustutaan toisiin ja luodaan yhteisen tekemisen ilo. Ruokapalvelun henkilöstö voi järjestää erilaisia teemailtoja, jotka liittyvät lasten ravitsemukseen, syömään oppimisen tukemiseen, aistiharjoitteisiin (esim. aistirata vanhemmille) ja pedagogisen ruokalistan toteuttamiseen. Lapsille kehitetyt ruokaohjeet kiinnostavat myös vanhempia ja voivat antaa virikkeitä kotien ruokakasvatukseen.

Sapere-ruokakasvatus ja sen kehittäminen on tällä hetkellä pääosin varhaiskasvatuksen henkilöstön vastuulla. Tulevaisuudessa julkisten ruokapalveluiden ja ammattikeittiöiden pitäisi ottaa enemmän vastuuta lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä yhdessä varhaiskasvatushenkilöstön kanssa. Ammattikeittiöt voisivat ottaa vastuuta muun muassa ruokakulttuurin, ruokakasvatuksen ja terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen tunnetuksi tekemisestä. Ammattikeittiöissä esimiehen rooli vastuun ottamisessa korostuu, mutta vastuu kehittämistyöstä kuuluu jokaiselle työyhteisön jäsenelle.

Raja-aidat ylittävä yhteistyö – avain lasten ravitsemuksen parantamiseen

Ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen henkilöstön yhteistyö on tärkeää Sapere-toimintojen onnistumisessa. Molempien osapuolien on sitouduttava toimintaan, jotta saavutetaan paras mahdollinen lopputulos lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Ei riitä, että toinen osapuoli sitoutuu ja toinen ei. Hyvään yhteistyöhön päästään muun muassa avoimella keskustelulla, hyvällä tiedottamisella ja konkreettisilla tuotevalintoihin ja valmistustapoihin liittyvillä yhteisillä linjauksilla. Aikaa tarvitaan yhteiseen suunnitteluun ja palavereihin. Lapsi asiakkaana aikuisasiakkaista poikkeavine tarpeineen ja lapsen paras tulee nähdä yhteisenä tavoitteena, vaikka toimitaan eri organisaatioissa (ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö).

Tämän kehittämistyön tuotoksena voidaan kirjata Jyväskylän kaupungin päivähoidon ja Kylän Kattauksen yhteinen lasten ravitsemistyöryhmä. Ryhmään on nimetty moniammatillinen toimijajoukko sekä ruokapalvelun että kasvatuksen ammattilaisista. Lasten ruokakasvatus ja lasten joukkoruokailun järjestäminen päivähoidossa vaativat pysyvät yhteistyön rakenteet ja yhteiset käytännöt palautteen antamiseen (muun muassa asiakasraati) ja yhteisen toiminnan kehittämiseen. Pedagogisen ruokalistan kehittämis- ja kokeiluprosessi tuotti toteuttamiskelpoisia käytäntöjä alle kouluikäisten lasten joukkoruokailuun. Toiminnan vakiinnuttaminen edellyttää toiminnan edelleen hiomista ja yhteistyökäytänteiden tarkastelua, yhteisistä ruokakasvatuspäämääristä sopimista ja lapsilähtöisen ajattelun juurruttamista koko prosessiin pedagogisesta

ruokalistasta, ruokailutilanteisiin ja kodin kanssa tehtävään kasvatuskumppanuuteen saakka.

LÄHTEET:

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T & Talvia, S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, Helsinki 2004:11.

Innanen M. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. Loppuraportti 2011.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen. Hankkeen ohjausryhmän loppuraportti 2010.

Nevala K. Sapere-pedagoginen ruokalista ruokapalvelussa. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2011.

Nevala K ja Lyytikäinen A. Ruokapalvelun ja päivähoidon yhteistyö lasten parhaaksi. Julkaisussa: Ruokapalveluja kehittämässä (toim. Mertanen E). Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 2012:129.

8.2 Kehittämistyöstä hyvään käytäntöön Jyväskylässä

Hilkka Häkkinen

Päiväkotiruokailun tavoitteena on turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat sekä ohjata lasta monipuoliseen ruokavalioon. Ruokalistasuunnittelussa lähtökohtana on suomalainen perusruoka, joka muuntuu sesongin tuotteilla ja teemoilla vaihtelevaksi kokonaisuudeksi. Tavoitteena on, että lapselle opetetaan vähitellen uusia makuja ja ruoan rakenteessa otetaan huomioon lapsen yksilölliset tarpeet. Sapere-ruokakasvatus nostaa suunnitteluun uudeksi huomioitavaksi asiaksi lapsen syömään oppimiseen liittyvät perustarpeet sekä lapsen oman aktiivisuuden ja osallisuuden mahdollistamisen. Ruokalista on päiväkodeissa moniammatillisen yhteistyön työväline. Se luo parhaimmillaan monipuolisen virikepohjan lasten ruokakasvatukseen päiväkodin arjen toiminnoissa.

Ruokapalvelun toimintaympäristö Jyväskylässä

Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun liikelaitos Kylän Kattaus on ollut kehittämässä lasten päivähoitoruokailua Sapere-ruokakasvatuksen alkuajoista, sen varhaisesta pilotista 2003–2005 lähtien. Alussa mukana olivat vain omavalmistuskeittiöt ja yhteistoiminnallinen suunnittelu oli päiväkotikohtaista. Tällä hetkellä Kylän Kattauksen päiväkotiruokailun tulosalueella aterioita valmistetaan viidessä keskuskeittiössä ja kymmenessä päiväkodin omavalmistuskeittiössä. Palvelukeittiöitä on 40. Tässä kappaleessa kuvataan miten pedagoginen ruokalistasovellus on otettu käyttöön kattavasti Jyväskylän päiväkotiruokailussa ja miten se toimii palvelukeittiöissä.

Varhaiskasvatuksella ja Kylän Kattaus liikelaitoksella on ruokapalvelusopimus, joka on voimassa toistaiseksi puolen vuoden irtisanomisajalla. Sopimuksessa on sovittu osapuolten yhteistyöstä kuten asiakaskyselyistä, asiakaskäynneistä ja yhteisistä tapaamisista. Sopimuksessa ovat liitteinä talokohtainen ruokapalvelun hinnoittelu, palvelutuotekortti ja ravintosisältölaskelma kuuden viikon peruslistasta laskettuna. Käytössä on sähköinen tilaus- ja laskutusjärjestelmä. Lisäksi on sovittu seurannasta ja raportoinnista asiakkaalle. Lasten ruokakasvatukselle ja siihen liittyvälle yhteistoiminnalle ei ole ruoan ravitsemuksellisia tavoitteita lukuun ottamatta vielä määritelty yhteisiä tavoitteita tai toiminnallisia kriteereitä sopimus pohjaisesti.

Pedagogisen ruokalistan soveltaminen palvelukeittiöön

Valmistuskeittiöille laadittu pedagoginen ruokalista sellaisenaan ei sovellu suoraan käytettäväksi palvelukeittiössä. Palvelukeittiössä valmistetaan paikan päällä aamiainen, välipala ja osia lounaaseen. Lounas toimitetaan keskuskeittiöltä lämpimänä tai kylmänä. Pedagogista listaa voidaan soveltaa suoraan aamiaisten ja välipalojen osalta,

mutta lounaan kohdalla käytetään tavallista varhaiskasvatuksen runkoruokalistaa. Lounaslistalta löydetään Sapere-ruokakasvatukseen soveltuvia aterian osia ja elintarvikkeita, kun harjaannutaan tekemään erilaisia aistiharjoitteita ja keittiötehtäviä lasten kanssa ruokalistan pohjalta. Esimerkiksi erilaiset ryhmäsalaatit, lämpimät kasvikset, jälkiruoat sekä ruokapalveluhenkilöstön kanssa erikseen sovittavat toiminnot, jopa kokonaisen kalan tarjoaminen, ovat mahdollisia. Ihanteellista olisi, että lasten kanssa haasteelliseksi todettu ruokalistan uusi ruokalaji tehtäisiin lapsille tutuksi erilaisten ruokalajin raaka-aineisiin liittyvien harjoitteiden ja tutustumisleikkien avulla.

Elintarvikesopimukset ja raaka-aineiden saatavuus

Raaka-aineiden saatavuuteen vaikuttavat kunnan elintarvikesopimusten hankintasisällöt. Hankintasopimuksissa on linjattu mm. elintarvikkeet, pakkauskoot, toimitusrytmit, kotimaisuus ja tuotteiden ravintosisältö. Nämä seikat vaikuttavat, mitä tuotteita on käytettävissä ja millaisella tilausrytmillä. Emme myöskään voi unohtaa tuotteen hintaa. Hankintasopimukseen on sitouduttava ja sopimustuotteita on käytettävä, mikä voi olla kovinkin haasteellista, kun Sapere-toimintaharjoitteisiin tarvitaan pieniä määriä yksittäisiä ruoka-aineita (mm. myyntierien suuri koko).

Hankintasopimusprosessi on pitkä, ja jotta sinne saadaan jonkin uusi tuote mukaan, on oltava aktiivisesti ja ajoissa mukana prosessissa. Prosessi voi kestää jopa puoli vuotta.

Tilauk Käytännöt

Tilauk Käytännöistä on olemassa yhteinen linjaus koskien koko kaupunkia, mutta silti tilauk Käytännöistä on sovittava jokaisen talon kohdalla erikseen, kuka hoitaa ja missä aikarytmissä, jotta tarvittavat elintarvikkeet voidaan hankkia. Yleisenä linjauksena on, että ne elintarvikkeet, jotka löytyvät kyseisen päivän ruokalistalta sisältyvät sen päivän ateriahintaan ja poikkeavat elintarvikkeet laskutetaan erikseen päiväkodilta. Yksikkötasolla henkilöstön välinen yhteistyö korostuu toiminnan suunnittelussa. Tilauk Käytännöistä on tärkeää olla yhteisesti sovitut pelisäännöt (taulukko 8.2.1).

Joissakin päiväkodeissa käytetään lähikauppaa harvinaisempien, satunnaisesti käytettävien tuotteiden hankintaan, mikä monipuolistaa tuotteiden saatavuutta ja mahdollistaa lasten kanssa tutustumisen sellaisiinkin tuotteisiin, joita ruokapalvelussa ei ole käytössä (esim. osa sesongin mukaisista marjoista, osa kasviksista, useat paikalliset lähiruokatuotteet, etniset ruuat). Näiden tuotteiden hankintakustannukset on sisällytetty päiväkotien omaan materiaalmäärärahaan.

Kehittämistyö kohti toiminnallisia ratkaisuja

Sapere-pedagogisesta malliruokalistasta valmistuskeittiöissä saatujen kokemusten pohjalta laadittiin runkoruokalistasta kaikkien päiväkotien käyttöön. Runkoruokalistalle

sijoitettiin ruokalajeja, joihin liittyvistä Sapere-toimintaharjoitteista oli saatu myönteinen kokemus valmistuskeittiöiden pilotissa. Sapere-ruokakasvatukselle syntyi joustava arjen toimintakäytäntö myös palvelukeittiöihin. Haasteeksi ruokalistan kehittämisessä muodostuu ruokalistan hinta, kun listalle lisätään esim. kotimaisia marjoja ja hedelmiä. Sokerin ja suolan määrän vähentämiseksi tarvittiin muutoksia tuotevalikoimaan ja valmistusohjeisiin. Nämä toimenpiteet kuitenkin paransivat ruokalistan ravintosisältöä ja ovat tärkeitä lasten ravitsemussuosituksiin perustuvia tavoitteita.

Päivähoidon ravitsemisryhmä pysyväksi yhteistyöelimeksi

Pedagogisen ruokalistan rakentamiseen ja lasten ruokakasvatuksen kehittämiseen tarvitaan yhteistyötä päiväkodin ja ruokapalvelun henkilöstön kesken. Jyväskylässä yhteistyöelimeksi perustettiin *lasten ravitsemisryhmä*, johon kuuluu päiväkodin johtajia, lastentarhanopettajia sekä Kylän Kattauksesta palvelupäällikkö. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti kaksi kertaa vuodessa ja voidaan tarvittaessa kutsua koolle tiheämminkin. Kokouksiin kutsutaan eri alueiden asiantuntijoita käsiteltävien asioiden mukaan. Lisäksi varhaiskasvatuksessa on asiakasraati, johon kuuluu lasten vanhempia. Asiakasraadissa lasten ruoka-asiat ovat olleet esillä sekä teemana että esille nousseena keskusteluasiana. Jatkuvan palautteen antamista varten Jyväskylässä on sähköinen palautekanava kaupunkilaisille.

Nykytilanne Jyväskylässä – esimerkkejä hyvistä käytännöistä

Varhaiskasvatuksen johto on tehnyt päätöksen, että kaikki päiväkodit tulevat mukaan Sapere-ruokakasvatukseen. Tämä asettaa entistä suuremmat haasteet runkoruokalistan muokkaamiselle, jotta kaikille mahdollistuu saman ruokalistan käyttö keittiötyypistä riippumatta. Päiväkodit, jotka aloittavat Sapere-ruokakasvatuksen uutena toimintana, voivat käyttää pedagogista valmistuskeittiöille laadittua neljän viikon ruokalistaa päästääkseen paremmin sisälle Sapere-ruokakasvatukseen. Harjaannuttuaan valitsemaan luovasti harjoitteita mallilistalta voidaan siirtyä tavalliseen peruslistaan ja valita sieltä lasten toimintaan soveltuvia raaka-aineita ja ruokalajeja tai etsiä yhdessä esimerkiksi vuodenaikaan tai vuotuisen juhlaan sopivia teemoja.

Tällä hetkellä päiväkodit toteuttavat Sapere-menetelmää talokohtaisesti suunnitellen yhdessä ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Teemaksi voidaan valita yhdessä esimerkiksi värit, eli viikon teemana on vaikkapa sininen. Mietitään mitä sinisiä ruoka-aineita on olemassa. Niitä voidaan tutkia ja havainnoida aamiaisella ja välipalalla. Lounaalle voidaan miettiä väriteemaan sopivia toimintatuokioita, leivotaan vaikkapa kuivatusta mustikoista sämpylöitä, värjätään jogurttia tai tehdään välipalalle mustaherukkarahkaa ja ihaillaan lopputuotteen ulkonäköä. Ruokapuheen aiheet liittyvät kyseiseen väriin ja

raaka-aineisiin tai s-kirjaimella alkaviin asioihin. Värитеema voidaan ulottaa liinoihin, kattaukseen, piirustuksiin ja vaikkapa äitienpäivän korttien koristeluun mustikkavärjäyksellä. Seuraavilla viikoilla jatketaan teemaa uusien värien maailmaan. Viimeisellä teemaviikolla voidaan keskittyä kokonaisvaltaisesti ruoan värimaailmaan: mitä värejä aterialla on tarjolla ja mitä lapsen omalla lautasella on. Näin esimerkiksi kasvis-, marja- ja hedelmäryhmän värikkäät tuotteet tulevat lapsille laajasti tutuiksi.

Aamiaisella toteutuksena voi olla puuron raaka-aineiden eli hiutaleiden, suurimoiden ja jauhojen tarkastelu. Mistä puuro on valmistettu, millainen on viljan jyvä ja kenties pöydässä on esillä viljan tähkiä sadonkorjuun aikaan tai seinillä on valokuvia viljan alkuperästä. Aamiaisella voi olla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta ja silloin ryhmiin lähetetään kokonaisia hedelmiä tutkittavaksi. Ne voidaan lopuksi yhdessä kuoria, paloitella tai raastaa ja maistella. Marjasoseiden ja -puurojen mukana laitetaan kokonaisia marjoja tunnistettavaksi ja puuron koristeluun. Aamiaiselle voidaan laittaa kokonainen kurkku, josta lapset voivat itse leikata sopivan kokoisen palan tai henkilökunta avustaa pienimpiä. Samoin välipalalle voidaan lähettää kokonainen itse leivottu rouheinen leipä, joka leikataan vasta ryhmässä tai ruokasalin linjastossa. Välipalalla voi olla tarjolla lasten itsensä leipomia sämpylöitä, patonkia ja rieskasia. Lounaalle lasten kanssa voidaan valmistaa salaatteja, raasteita tai jälkiruokia. Salaatit laitetaan tarjolle raitasalaattina tai ryhmäsalaattina silloin, kun se on päiväkodissa mahdollista.

Joissakin päiväkodeissa toimii esikouluryhmäläisten kokkikerho. Jokainen lapsi saa vuorollaan parinsa kanssa valmistaa lounaan kokonaisuudessaan alusta loppuun ja kattaa pöydän sekä kutsua ryhmästä kaverinsa tai joskus jopa isovanhemman lounaalle. Tällöin lasten kanssa voidaan tutustua ruoan reittiin pellolta pöytään ja täydentää oppimiskokonaisuus hygieni- ja siivousasioilla. Tällainen kokkikerho-kokonaisuus voi olla esimerkiksi hernekeiton valmistaminen yhdessä lasten kanssa viikkoteemana lähtien herneenversojen kasvatuksesta, kuivien herneiden tutkimisesta keittiön siivoamiseen ja biojätteiden lajitteluun saakka. Teema suunnitellaan yhdessä pitkäjänteisesti ja raaka-aineet varataan ruokapalvelusta hyvissä ajoin.

Erilaiset leivontatuokioiden ovat tulleet Sapere-ruokakasvatusta toteuttavissa päiväkodeissa hyvin suosituiksi. Lasten kanssa leivotaan yhdessä usein tuotteita sekä lasten aterioille että tarjottavia vanhempainiltaan. Keittiö auttaa tarvittaessa tekemällä taikinat valmiiksi ja paistamalla leivonnaiset keittiön uunissa suurissa erissä.

Toiminnallisesti on erittäin tärkeää, että kaikki osapuolet ylimpää johtoa myöten sitoutuvat toimintaan sekä yhteistyöhön. Kaupungin yhteiset lasten ruokakasvatuksen linjaukset rohkaisevat ja kannustavat henkilöstöä hiomaan lasten ruokakasvatuksen

käytäntöjään yksikötasolla. Kehittyvien käytäntöjen tukena tarvitaan yhteisiä toimintalinjauksia (taulukko 8.2.1).

Taulukko 8.2.1. Sapere-ruokakasvatuksen käytännön toteuttaminen Kylän Kattauksessa

1. Ruokalistan toteuttamisen vaihtoehdot:		
	Valmistavat keittiöt	Palvelukeittiöt
	Voivat aluksi toteuttaa pedagogista ruokalistaa kaikkien aterioiden osalta.	Toteuttavat pedagogista ruokalistaa aamiaisten ja välipalojen osalta sellaisenaan. Lounaan osalta noudattavat normaalia perusruokalistaa.
	Vaihtoehtoisesti toteuttavat lounaan osalta tavallista listaa.	Voivat noudattaa normaalia listaa myös aamiaisten ja välipalojen osalta ja täydentää niitä tarvittaessa Sapere-pedagogisella listalta.
		Listalta löytyy Sapere-ruokakasvatukseen soveltuvia toteutusvihjeitä.
		Sopikaa päiväkodeissa menettelytapa ryhmien kanssa.
2. Tarvikkeiden tilaaminen:		
	Valmistavat keittiöt tilaavat normaalien elintarviketilausten mukaan.	Palvelukeittiöt tilaavat toimittavalta keskuskeittiöltä tarviketilauksena. - hinnallisina tarvikkeina sellaiset raaka-aineet, mitkä poikkeavat tavallisesta ja Sapere-pedagogisesta listasta tai tulevat esim. vanhempainiltaan.
3. Yhteistyö päiväkodin ja keittiön välillä:		
	Sopikaa aikataulut valmiiksi, esim. koska aloitatte.	
	Sopikaa säännölliset palaveriajat, koska suunnittelette tulevat Sapere-ruokakasvatukseen liittyvät toiminnot riittävän ajoissa.	
	Keittiö tilaa keskuskeittiöltä riittävän ajoissa tarvikkeet.	
	Huolehdiikaa riittävästä tiedottamisesta, kaikilla sama tieto ja riittävän ajoissa.	
	Antakaa palautetta. Toisella kerralla asiat sujuvat jo paremmin.	
	Kehittäkää toimintatapoja, muuttakaa tarvittaessa.	
	Vieraillakaa ryhmissä tutustumassa toteutuksiin.	
	Vaihtakaa kuulumisia toisten keittiöiden kanssa.	
	Ottakaa parhaat käytännöt käyttöön.	

Sapere-ruokakasvatus näkyväksi arjen toiminnaksi

Mitä ruokapalveluhenkilöstö voi tehdä päivittäin edistääkseen lasten hyvää ruokailua ja ruokailoa päiväkodeissa? Ruoan tarjolle pano on erittäin tärkeää asia jokaisella aterialla, tapahtuupa ruokailu sitten ryhmissä tai ruokasalissa. Sapere-ruokakasvatuksen perusajatuksen mukaan silmille pitää olla ihasteltavaa, korville kuultavaa, nenälle tuoksuteltavaa, sormille tunnusteltavaa ja suulle maukasta maisteltavaa (esimerkkejä toteutuksesta, kuvat 8.2.1–8.2.5). Jokaisella aterialla on tärkeää olla tarjolla tuoretta kauniisti esille laitettuna ja kauniissa tarjoiluastiassa. Lapsi on aistimisen mestari, hän ilahtuu pienistä yllätyksistä. Esimerkiksi lautasella voi olla salaatinlehden päällä punainen ja keltainen paprikarengas, joka on helppo napata sormiruuksi aterian aluksi.

Ruokapalvelun pyrkimyksenä on, että tulevaisuudessa tavallinen päiväkotien perusruokalistasta tukisi lasten syömään oppimista entistä paremmin, ja ruokakasvatukseen kehittyneet hyvät yhteistoiminnalliset käytännöt juurtuisivat ja ruokailon tuottaminen lapsille koettaisiin yhteisenä arjen toimintatapana. Saadut myönteiset kokemukset rohkaisevat jatkamaan.



Kuva 8.2.1. Porkkanateema seinällä



Kuva 8.2.2. Porkkanateema välipalalautasella



Kuva 8.2.3. Pedagoginen ruokalista: Piristystä puuroaamiaiselle



Kuva 8.2.4. Pedagoginen ruokalista: Vihreä väriteema lautasella. Salaatin raaka-aineet tutkimalla tutuksi



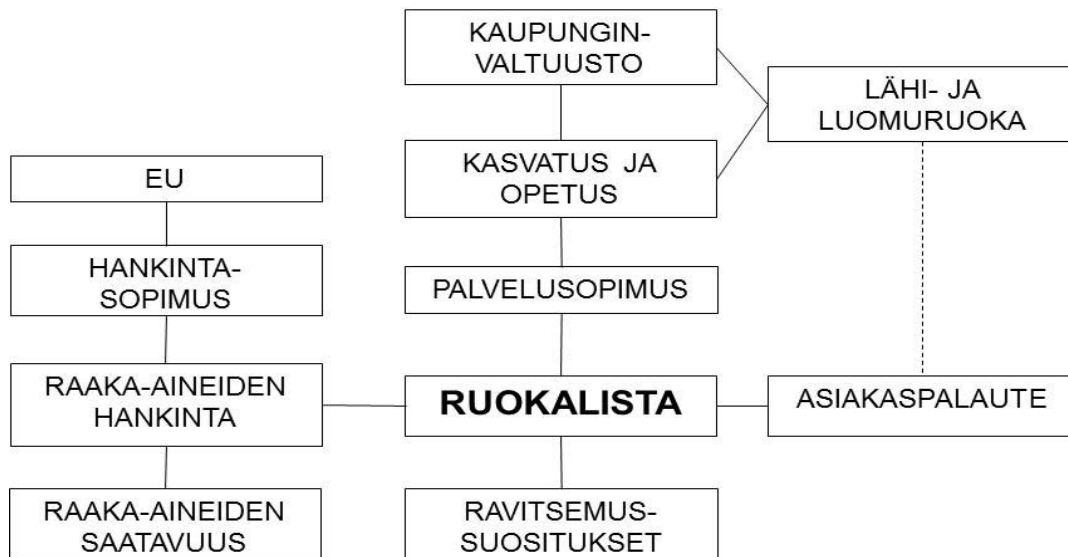
Kuva 8.2.5. Pedagoginen ruokalista: Välipalalla ruokailoa ja elämyksiä kaikille aisteille

8.3 Ruokapalvelukäytännöt Turun varhaiskasvatuksessa

Maarit Ketola, Pauliina Ojansivu ja Mari Sandell

Turun päiväkotien ruokapalveluista vastaa Arkea (Turun Seudun Kiinteistöpalvelu Oy), joka aloitti toimintansa vuoden 2012 alussa osana Turku-konsernia. Vuonna 2013 yhtiö otti käyttöön markkinointinimen Arkea. Arkean toimialat ruoka- ja siivouspalvelu sekä kiinteistönhoito ovat olleet aikaisemmin osa Turun kaupungin organisaatiota.

Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat monet ruokapalvelun toteuttamista ohjaavat suositukset, organisaation sisäiset ja ulkoiset sopimukset ja määräykset (kuvio 8.3.1). Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset (2005), lisäksi päiväkotiruokailussa suunnittelun pohjana käytetään sosiaali- ja terveysministeriön julkaisua Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositusta (2004). Suositusten lisäksi Turun kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa on laadittu yhteistyössä palvelusopimus, jossa on tarkemmin määritelty esim. ruokailuajat, käytännöt erityisruokavalioiden toteutuksesta, ateriasisällöistä, käytettyjen pääraaka-aineiden käyttöiheydestä ja keskimääräiset suositeltavat aterioiden annoskoot. Ruokalistasuunnittelua määrittelee myös käytössä olevat raaka-aineet, joiden kilpailutuksessa huomioidaan myös ravitsemuskriteerit sekä tuotteiden saatavuus. Suunnittelussa huomioidaan lisäksi sesonginmukaisuus. Tämä näkyy erityisesti kasvisten käytössä, mutta myös tiettyjen sesonkiruokien tarjoilussa esim. kesällä on tarjolla kesäkeittoa. Arkea ruokapalvelut ovat myös Portaat Luomuun -ohjelman 1. askelmalla tarkoittaen, että ruokalista sisältää jatkuvasti jonkin luomutuotteen. Päiväkodeissa tarjolla olevat aamupuurot ja -vellit ovat pääsääntöisesti valmistettu luomuhiutaleista ja osa tarjolla olevista leivistä on luomuleipiä. Kiertävän ruokalistan pituus on seitsemän viikkoa, jossa huomioidaan kalenterivuoden juhlapyhät ja mahdolliset sovitut teemat.



Kuvio 8.3.1. Ruokalistojen laadintaan vaikuttavat tekijät Turussa

Turku lähti mukaan *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hankkeeseen vuonna 2009. Alussa mukana oli kolme päivähoitoyksikköä. Vuonna 2011 toiminta laajeni viiteen uuteen päivähoitoyksikköön. Kaiken kaikkiaan kehittämistyötä tehtiin kahdeksassa päivähoitoyksikössä. Ruokakasvatuksen tueksi otettiin käyttöön Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen aikana Jyväskylässä kehitetty pedagoginen Sapere-ruokalista, jota sovellettiin Turkuun sopivaan muotoon. Turussa Sapere-ruokalista (s-ruokalista) perustui päivähoidon seitsemän viikon kiertävään perusruokalistaan (liite 8.3.1). Ruokalistaan merkittiin S-merkinnällä ruoat tai aterian osat, joissa päiväkotien oli mahdollista hyödyntää aistilähtöistä ruokakasvatusta. S-ruokalista muotoutui vuoden 2010 kokemusten ja päiväkotien palautteiden perusteella niin, että ruokakasvatuksen toimintatuokiot painottuivat lounaalle ja iltapäivän välipalalle. Aamupalan yhteydessä järjestettävät toimintatuokiot koettiin päiväkodissa hankalaksi järjestää, jolloin sovittiin, että Sapere-merkinnät laitetaan vain lounaan ja iltapäivän välipalan yhteyteen. S-merkintöjen tarkoituksena oli tutustuttaa lapsia monipuolisesti kasvien (sis. vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat) käyttöön ja siten lisätä niiden käyttöä ruokavaliossa. Turun Sapere-ruokakasvatusta toteuttavilla päiväkodeilla oli mahdollisuus hyödyntää S-ruokalistalla tarjottavia ruoka-aineita. Esimerkiksi ryhmällä oli mahdollisuus tutustua kasvissosekeiton valmistuksessa käytettyihin raakoihin kasviksiin tai lounaalla tarjolla olevan salaatin raaka-aineisiin. Jokainen päiväkotilapsi sai halutessaan esimerkiksi pilkkoa tai raastaa itse oman lounassalaattiannoksen. S-ruokalistan tueksi koottiin toimintatuokioesimerkkejä (liite 8.3.2), joita päiväkodeilla oli mahdollisuus hyödyntää. Lisäksi tehtiin erilliset toimintaohjeet päiväkoteihin ja keittiöihin mm. raaka-aineiden tilauskäytännöistä ja ruokalistojen julkaisemisesta.

S-ruokalista oli käytössä vuonna 2010 ja 2011 ainoastaan kehittämistyössä mukana olleissa kahdeksassa päiväkodissa. Sapere-päiväkotien ateriat toteutettiin ja tarjoiltiin joko päiväkodin valmistuskeittiössä, palvelukeittiössä tai jakelukeittiössä, joiden toiminta on kuvattu tarkemmin taulukossa 8.3.1.

Taulukko 8.3.1. Päiväkotien keittiömallit

Keittiötyyppi päiväkodissa	Mitä keittiössä tehdään?
Valmistuskeittiö	Päiväkodissa on oma aterioita valmistava keittiö, jonka henkilökunta valmistaa ja tarjoilee ruoan lapsille.
Palvelukeittiö	Keittiössä palveluvastaava, joka valmistaa aamupalan ja lounaan lisukkeet sekä iltapäivän välipalan mahdollisuuksien ja sovittujen toimintamallien mukaan. Palveluvastaava on ruokapalvelun henkilökuntaa.
Jakelukeittiö	Päiväkodin oma henkilökunta jakaa ja tarjoilee ruoan. Aamupala ja iltapäivän välipala valmistetaan sovittujen toimintamallien mukaan päiväkodissa. Valmistava keittiö toimittaa sovitut ruokalistamukaiset elintarvikkeet päiväkotiin.

Arjen haasteita

Toimintavuosina 2010–2011 lasten ruokakasvatuksen kehittäminen ja perehtyminen Sapere-ruokakasvatusmenetelmään kosketti ainoastaan osaa Turun kaupungin päiväkoteja, joten ruokalista ja toimintamallit jouduttiin eriyttämään ja räätälöimään näihin päiväkoteihin. Myös käytännöt vaihtelivat päiväkodeittain. Erillisen ruokalistan ja toimintaohjeiden toteutuksessa huomattiin muutamia heikkoja kohtia niin päiväkodeissa kuin keittiöissäkin. Ruokalista julkaistiin kahden viikon jaksoissa. Tämä koettiin liian lyhyenä aikana toimintatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen. Kahden viikon ruokalistajakson julkaisemista perusteltiin ruokalistamuutoksilla, joita tehtiin vuoden 2011 aikana saatujen palautteiden perusteella. Kahden ruokalistan (perus- ja S-ruokalistan) seuraaminen ja toteuttaminen koettiin myös hankalaksi erityisesti keittiöissä, jotka valmistivat monelle eri asiakasryhmälle aterioita.

Perusruokavalion lisäksi keittiöitä kuormittavat myös erityisruokavaliot, jotka lisäsivät edelleen vaihtoehtojen määrää päivän eri aterioilla. Sapere-päiväkodeissa oli tavoitteena tarjota salaatit komponentteina. Tämä ei toteutunut täysin tavoitteiden mukaan. Syynä oli kahden eri päiväkotiruokalistan noudattaminen. Elintarvikkeiden hankintaa ohjasivat hankintasopimukset, joiden puitteissa tilattiin tarvittavia elintarvikkeita keittiöön. Raaka-aineiden saatavuutta piti myös ennakoida sovittujen

tilaus- ja toimituspäivien mukaan, mikä saattoi aiheuttaa ristiriitaisia tilanteita ruokakasvatustuokioiden toteutuksessa. Keittiöiden omavalvontasuunnitelma ohjasi myös keittiöiden toimintaa esim. elintarvikkeiden varastointia, käsittelyä, henkilökunnan ja keittiötilojen hygieniää. Esimerkiksi multaisia juureksia keittiössä ei saanut varastoida eikä käyttää.

Yhteistyö on erittäin tärkeää

Ruokapalvelun ja Turun kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa on muodostettu asiakastyöryhmiä, joissa keskustellaan ja käsitellään ruokapalveluun liittyviä yhteisiä asioita, jotka koskettavat ko. asiakasryhmää. Työryhmässä linjataan tiettyjä toimintamalleja ja keskustellaan saaduista palautteista. Ruokakasvatustoiminta on liitetty myös työryhmässä käytyihin asioihin ja yhteisistä toimintamalleista on keskusteltu. Varhaiskasvatuksen kokemukset Sapere-ruokakasvatuksesta ovat olleet positiivisia ja toiveena on ollut laajentaa ruokakasvatusta koko päivähoidon piiriin. Laajentaminen koko päiväkotisektoria koskevaksi selkeyttäisi sekä päivähoidon että keittiöiden toimintaa, jolloin ruokakasvatus olisi helpompi huomioida myös ruokalistasuunnittelussa. Toimintavuosien 2010–2011 aikana saatiin Turussa hyviä käytännönkokemuksia Sapere-ruokakasvatuksen toteutuksesta, jota voidaan käyttää hyödyksi toimintatavan laajentamisessa ja käytäntöön juurruttamisessa. On tärkeää saada käyttöön yhteiset toimintamallit, sillä ne selkeyttävät ja antavat raamit toiminnalle. Tämä vähentää väärintymmärrysten määrää ja ikäviä sekaannuksia. Ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen yhteisissä työpajoissa on jaettu kokemuksia, ideoita ja hyviä käytänteitä, joita monissa ruokakasvatusta toteuttavissa päiväkodeissa on käytetty. Näitä positiivisia kokemuksia voidaan mainiosti jatkojalostaa myös tulevaisuudessa.

Mitä olemme oppineet ja saavuttaneet?

Toiminnan toteutumisen kannalta tiivis yhteistyö ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa on erittäin tärkeää. Henkilökunnalta saadun palautteen perusteella yksi keskeisimmistä tuloksista on yhteistyön lisääntyminen ja työkäytäntöjen hioutuminen Sapere-ruokalistan avulla. Hyvällä yhteistyöllä pystytään lisäämään myös ruoantekijöiden arvostusta. Lapset saavat tietoa ruuasta, ruoka-aineista, niiden alkuperästä, valmistuksesta, hygieenisestä käsittelystä ja ruokakulttuurista. Tätä kautta lasten, päiväkodin aikuisten ja perheiden arvostusta ja asenteita ruokaa kohtaan on mahdollisuus kehittää positiiviseen suuntaan. Aktiivisesti toiminnassa mukana olleista päiväkodeista on raportoitu kokemuksia silmämääräisestä ruokahävikin vähentymisestä, mutta ruokakasvatuksen vaikutusta biojätteiden määrään ei ole systemaattisesti tai tieteellisesti selvitetty.

Liite 8.3.1.

Sapere päiväkotien ruokalista

Viikko 38

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 19.9.	Hedelmäpala Neljänviljanpuuro	Nakkikastike Perunasose Uunijuurekset S Kurkkuviipaleet S	Mustikkarahka S Ananastuoremehu S Ruisleipä
TI 20.9.	Juurespala Kaakao Munaleipä	Broileripyörykkä Currykastike Riisi Vaalea kaalisalaatti S	Hunajamelonin pala S Auringonkukkaruudut S Juustoviipale
KE 21.9.	Tuoremehu Riisihiutalevelli Vihannesleipä	Lohikiusaus Jäävuori-meloni- retiisisalaatti S	Ananasvispipuuro S Porkkanapala S
TO 22.9.	Vihannespala Kaurapuuro	Hernekeitto S Sinappi Pannukakku Kuningatarhillo S	Ruusunmarjakiisseli S Täysjyväleipä
PE 23.9.	Hedelmäpala Vehnähiutalevelli Ruisleipä	Kasviskolmiot Peruna Munakermaviilikastike Tomaatti- kiinankaalisalaatti S	Viinirypäleet S Broilerihyrrä

Ruokalistaan saattaa tulla muutoksia.

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavevitettä ja ruokajuomana maitoa/piimää/vettä.

Aamupalalla puuron kanssa tarjotaan pehmeää leipää.

Alle 3-vuotiaat:

Aamu/ -välipalalla tarjotaan aina lusikoitavaa

Liite 8.3.2.

Ohessa esimerkkejä erilaisia toimintatuokioista, joita voidaan järjestää Sapere-ruokalistaa hyödyntäen.

MARJAT: toimintatuokioissa voidaan pohtia missä marjat kasvavat ja tehdä esim. retki lähimetsään ja käydä katsomassa metsästä mustikan tai puolukan varpuja.

- Tutustutaan mustikkaan ja ruusunmarjaan (väriin, hajuun, ulkomuotoon). Missä mustikka tai ruusunmarja kasvaa?
- Mustikkarahkan teko. Miltä rahka sellaisenaan maistuu? Verrataan mustikan makua valmiin rahkan makuun.
- Mitä marjoja kuningatarhillossa on? Minkä värisiä vadelmat ja mustikat ovat? Entä kun ne yhdistetään?

HEDELMÄT: Mitä hedelmiä voidaan kasvattaa Suomen olosuhteissa? Entä mitä hedelmiä meille tuodaan ulkomailta? Tutustutaan hedelmiin ja pohditaan niiden värejä ja muotoja.

- Tehdään hedelmistä hedelmäsalaatti välipalaksi.
- Missä ananas tai hunajameloni kasvaa? Miltä ne näyttävät kokonaisina (myös kuvia voi hyödyntää)? Mitä aistimuksia niistä saadaan?
- Maistellaan ananasta vispipuuron muodossa. Onko puurossa ananaksen hajua, makua tai väriä?
- Millainen hedelmä on viinirypäle? Verrataan viinirypälettä ja rusinaa – mitä eroja on niiden ulkonäössä, maussa tai rakenteessa?

JUUREKSET: Tutustutaan erilaisiin juureksiin. Missä muodoissa ja missä ruuissa juureksia päiväkodissa tarjoillaan esim. viikon aikana? Juurekset – teema sopii esim. syksyyn sadonkorjuujuhlan yhteyteen.

- Mikä on juures? Mitä juureksia uunijuureksista löytyy? Tutustutaan näihin juureksiin ja niiden kasvupaikkoihin. Lisätietoa: www.kasvikset.fi
- Pilkotaan itse porkkanapaloja välipalaksi. Missä eri muodoissa porkkanaa on ollut tarjolla? Miten valmistuu porkkanaraaste? Raastetaan itse lounaalla tarjottava raaste. Maistellaan kokonaista porkkanaa ja raastetta – huomataanko eroa?

PERUNA: Peruna on mukulakasvi ja kasvaa maan alla. Perunoita voi myös kasvattaa itse päiväkodissa ämpärissä. Mitä perunaruokia lapset tietävät? Perunaa voi hyödyntää esim. askartelussa tmv. Lisätietoa perunasta:

<http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Maatila/Peltokasvit/Peruna>

- Miten perunasose tehdään tai perunat keitetään?

VIHANNEKSET: Mitä erilaisia vihanneksia lapset tietävät? Tutustutaan esim. viikon aikana erilaisiin vihanneksiin – mitä erilaisia vihanneksia käytetään päiväkodin aterioissa?

- Keskustellaan lounaan salaatin raaka-aineista. Mitä värejä ja vihanneksia tunnistetaan? Maistellaan salaatin raaka-aineita erikseen – miltä maistuu? Entä jos raaka-aineet ovat sekoitettuna?
- Tutustutaan tomaattiin ja kurkkuun - missä tomaattia ja kurkkua kasvatetaan? Miten ketsuppi tehdään? Onko kirsikkatomaattien tai keltaisten tomaattienmaussa/värissä/ulkomuodossa eroja verrattuna isoon perinteiseen tomaattiin?
- Mistä hernekeitto tehdään? Tutustutaan tarkemmin herneeseen – millainen on tuore herne entä kuivattu? Herneenversoja voi kasvattaa itse lasten kanssa.

VILJA: tutustutaan erilaisiin viljalajikkeisiin esim. jyviin tai viljan tähkiin sekä erilaisiin viljavalmisteisiin. Esimerkiksi miltä näyttää/tuntuu sormissa kauran jyvä entä kaurahiutale? Verrataan ulkonäköä ja makua.

- Tutustutaan erilaisiin leipätuotteisiin -pehmeä leipä vs. näkkileipään?
- Maistellaan auringonkukkaruutuja. Mahdollisuuksien mukaan voidaan leipä leipoa itse. Maistellaan auringonkukansiemeniä sellaisenaan. Miltä siemenet maistuvat? Voidaan idättää versoja auringonkukansiemenistä.
- Valmistetaan itse pannukakkua. Mitä raaka-aineita taikinaan laitetaan?
- Voidaan mahdollisuuksien mukaan leipoa pullaa. Mistä raaka-aineista tehdään pullataikina? Miltä taikina tuntuu sormissa? Entä maistuu? Mikä saa taikinan kohoamaan?

MAITO: Mistä maito tulee? Voidaan katsoa Maito ja Terveys ry:n tuottama Maidon tie video alustukseksi. Ladattavissa www-sivuilta:

<http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/maidontie/index.php> Tutustutaan erilaisiin maitovalmisteisiin (esim. jogurtti, rahka, juustot).

KALA: Tutustutaan eri kalalajeihin. Kalassakin voidaan käydä.

- Millainen kala on lohi? Miksi lohi on punaisen väristä verrattuna esim. silakkaan? Keskustellaan kaloista tarkemmin. Mitä muita kaloja muistan entä mitä kalaruokia olen syönyt? Tunnistanko kalan kiusauksesta?

MUUT:

- tutustutaan mausteisiin ja erilaisiin yrtteihin. Haistellaan/tunnistetaan mausteita esim. kaneli, vanilja, tilli, persilja jne. Tunnistetaanko mausteet tai yrtit ruuasta?

HANKKEEN ASiantuntija- ja Ohjausryhmä 2011–2013:

Adenius-Jokivuori Merja, kehittämispäällikkö, Varhaiskasvatuspalvelut, Jyväskylän kaupunki (2011)

Hintikka Timo, lehtori, Hyvinvointiyksikkö, JAMK, Jyväskylä (2011-2012)

Huttunen Niina, terveydenhoitaja, lastenneuvola, JYTE, Jyväskylän kaupunki (2011)

Häkkinen Hilikka, päiväkotien ruokapalvelun päällikkö, Kylän Kattaus, Jyväskylän kaupunki

Kivimäki Eeva-Liisa, vs. toiminnanjohtaja, Maa- ja Kotitalousnaiset, ProAgria, Keski-Suomi

Laakso Marja-Leena, professori, Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto

Lagström Hanna, tutkimusjohtaja, Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus, Turun yliopisto

Lyytikäinen Arja, ravitsemussuunnittelija, perusterveydenhuollon yksikkö, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

Mönkkönen Arja, päiväkodin johtaja, Kangasvuoren päiväkotito, Jyväskylän kaupunki

Naalisvaara Aila, lastentarhanopettaja, hankekoordinaattori, Jyväskylän kaupunki

Nevala Lea, osastonhoitaja, neuvola, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, JYTE, Jyväskylä

Pölönen Auli, projektipäällikkö, laillistettu ravitsemusterapeutti, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Sandell Mari, dosentti, Funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus, Turun yliopisto

Sillanpää Merja, rehtori, Järvenpään opisto

Timperi Kati-Erika, toiminnanjohtaja, Keski-Suomen Martat ry

HANKKEeseen Osallistuneet Kunnat:

Akaa	Konnevesi	Pihtipudas
Hankasalmi	Kouvola	Pirkkala
Hämeenkyrö	Kuhmoinen	Saarijärvi
Ikaalinen	Kuopio	Tampere
Joensuu	Kurikka	Toivakka
Joutsa	Kyyjärvi	Turku
Juupajoki	Laukaa	Uurainen
Jyväskylä	Lempäälä	Uusikaupunki
Jämsä	Luhanka	Valkeakoski
Kangasala	Multia	Viitasaari
Kannonkoski	Muurame	Ylöjärvi
Karstula	Mänttä-Vilppula	Äänekoski
Keuruu	Nokia	
Kinnula	Orivesi	
Kivijärvi	Petäjävesi	

ASiantuntijaraportissa käytettyjen termien määrittely

Kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. Tämä edellyttää keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta ja toistensa kunnioittamista (Stakes 2005).

Lähde: Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos. Saarijärvi: Gummerus, Kirjapaino Oy 2005.

Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmä viittaa alkuperäiseen koululaisille suunnattuun, ranskalaiseen menetelmään. Alkuperäinen Sapere-menetelmä pitää sisällään 10 käytännönläheistä makukoulutuntia, joiden aikana koululaiset oppivat ruuasta katsomalla, haistamalla, kuuntelemalla, koskemalla, maistamalla ja valmistamalla ruokia.

Lähde: Sapere Association. 2002. Methodological guide for awakening the sense of taste. Bryssel. Belgia.

Sapere-ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen Sapere-menetelmään perustuva ruokakasvatus pitää sisällään alkuperäisiin Sapere-makukoulutunteihin verrattuna vapaammin erilaista ruokaan liittyvää toimintaa, joka lisää lapsen kehitystasolle sopivaa käytännönläheistä tietoa ruuasta, ruoka-aineista, niiden alkuperästä, valmistuksesta ja ruokakulttuurista. Pääpaino on lasten aktiivisessa osallistumisessa, omissa aistikokemuksissa ja niiden ilmaisemisessa.

Aistipohjaisen Sapere-ruokakasvatuksen pyrkimyksenä on iloisesti ja myönteisesti ruokaan suhtautuva lapsi, jonka ruokamieltymykset rikastuvat ja kiinnostus ruokamaailmaan kasvaa sekä saada aikaan mieleen painuvia ruokaelämyksiä "lapsen ruokakohtaamisissa". Sapere-ruokakasvatus tarkastelee ruokamaailmaa lapsilähtöisestä näkökulmasta: Ruuasta opitaan yhdessä aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä (www.sapere.fi, 2013). Lisäksi jokaisella on iästä riippumatta oikeus henkilökohtaiseen kokemiseen, ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä ruuasta havaintoja. Jokaisella on myös oikeus olla kokeilematta/maistamatta.

Sapere-ruokakasvatuksen kokonaisvaltaiset päämäärät:

Lapsi

- oppii oivaltamaan aistiensa olemassa olon ja "makunsa/ruokamieltymyksensä"
- oppii kuvailemaan ja ilmaisemaan omia aistimuksiaan ja ruokakokemuksiaan
- rohkaistuu lähestymään ja kokeilemaan uusia elintarvikkeita ja ruokalajeja
- haluaa syödä entistä monipuolisempaa ruokaa
- oppii, että elintarvikkeet ja erilaiset ruuat ovat jännittäviä ja kiehtovia
- oppii, että ruokailu on tärkeä osa kulttuuriamme ja luontoamme ja että ruokailumme vaikuttaa luontoon
- kehittyä tietoiseksi (osaavaksi ja kriittiseksi) kuluttajaksi

Sapere-ruokakasvatus ei tarkastele ruokaa ravintoainetasolla eikä jaottele ruokia terveellisiksi ja epäterveellisiksi. Sen tavoitteena on herättää lapsen kiinnostus ruokaan, ruokakulttuuriin ja ruuan alkuperään omien aistikokemusten avulla ja siten monipuolistaa ruokavaliota. Varsinaisena tavoitteena ei ole lisätä lasten tietoa ravinnon ja terveyden vuorovaikutuksista tai terveydelle edullisten ruoka-aineiden menekkiä. Sapere-ruokakasvatus tukee terveellisten ruokatapojen syntymistä, mutta ei korvaa ravitsemuskasvatusta. Mikäli ruokakasvatuksen toteutus on linjassa ravitsemussuosituksen kanssa, voidaan sen avulla saada kansanterveydellisesti merkittäviä tuloksia aikaan lasten ravitsemuksen parantamiseksi (Ojansivu 2013).

Lähteet: Ojansivu P. Ruokakasvatus ja päiväkotikäisten lasten ruokakäyttäytyminen. Elintarvikekehityksen linja. Turun Yliopisto 2013.

www.sapere.fi (2013)

RAVITSEMUSKASVATUS

Ravitsemuskasvatuksen keskeisin tavoite on edistää monipuolisen ja jäsenyneen ravitsemus- ja terveystietämisen kehittymistä. Ravitsemuskasvatus koostuu kolmesta pääosasta: opetuksesta, neuvonnasta ja valistuksesta.

Lähde: Nupponen R. 2003. Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Teoksessa: Fogelholm M (toim). Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. 2. painos s. 15-31.

RUOKAKASVATUS

Jokainen ruokaan ja ruokailuun liittyvä hetki on ruokakasvatusta.

RUOKAKASVATUS KOULULAISILLA

Risku-Norja ja Mikkola (2010) määrittelevät koululaisten ruokakasvatuksen seuraavasti:

”Jokainen ruokailutilanne on ruokakasvatusta ja ohjaa kulutuskäyttäytymistä. Ohjaus voi olla sattumanvaraista tai tietoisia. Tietoisella ruokakasvatuksella pyritään tukemaan sellaisia toimintatapoja, jotka edistävät ihmisten ja ympäristön hyvinvointia sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta turvaamalla kohtuullinen taloudellinen toimeentulo ja ottamalla huomioon ympäristön kantokyky.”

Risku-Norja ym. (2012) määrittelivät koululaisten ruokakasvatuksen tavoitteet ”Pystyvyyden kehittäminen ruokakasvatuksen avulla” -hankkeessa seuraavasti:

”Ruokakasvatuksen kokonaistavoitteena on oppilaiden ruokaan liittyvän tietoisuuden kasvattaminen, siten, että heistä tulee kriittiseen ajatteluun kykeneviä kansalaisia, jotka ovat tietoisia omista ruokavalinnoistaan ja niiden merkityksestä oman, ympäristön ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista kestävä kehityksen periaatteiden mukaisesti. Ruokakasvatukseen liittyy myös ymmärrys ruuan kulttuurisesta merkityksestä.”

Lähteet: Risku-Norja H, Mikkola M. 2010. Ruokakasvatus osaksi koulujen kestävyyskasvatusta. Maaseudun uusi aika 2: 44-54

Risku-Norja H, Jeronen E, Kurppa S, Mikkola M ja Uitto A. (toim.) 2012. Ruoka-oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Helsingin yliopisto. Ruralia-Instituutti, Julkaisuja 25.

VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA (VASU)

Kunnissa tapahtuvaa varhaiskasvatusta ohjaa valtakunnallinen *varhaiskasvatussuunnitelman perusteet-asiakirja* (Stakes 2005), jonka tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteutumista koko maassa, ohjata sisällöllistä kehittämistä ja luoda osaltaan edellytyksiä varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi. Valtakunnallisen asiakirjaan perustuen kunnat laativat omat varhaiskasvatussuunnitelmat (kuntavasu). Kuntavasuissa otetaan lisäksi huomioon kuntien omat linjaukset ja strategiat kunnan toiminta-ajatuksen ja arvopohjan mukaan. Kuntien oma varhaiskasvatussuunnitelma toimii varhaiskasvatussyksiköiden (yksikkövasu) ja lapsen henkilökohtaisen (lapsen vasu) suunnitelman pohjana.

Lähde: Stakes. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos. Saarijärvi: Gummerus, Kirjapaino Oy 2005.

PAULIINA OJANSIVU | MARI SANDELL | HANNA LAGSTRÖM | ARJA LYYTIKÄINEN

LASTEN RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA – RUOKAILOA JA TERVEYTTÄ LAPSILLE

OSA II: Ideapankki



Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014



Turun yliopisto
University of Turku



SISÄLTÖ

Päiväkotiarjen vinkkejä.....	2
Lapset pikkukeittiössä	4
Juhlia ruokakasvatustyyllillä	8
Matka ruuan juurille – Mistä ruoka tulee?.....	10
Ruoka-aiheista askartelua	13
Ruokakasvatusta leikin varjolla.....	14
Materiaalia ruokakasvatukseen.....	16
Sapere-lasten pikkukeittiössä.....	21
Työkasvatus ja kierrätys	21
Olomuotojen tutkimista	21
Ruokakauppa	22
Karjalaista ruokaperinnettä	22
Ideoita aistiteemaan	23
Näköaisti	23
Kuuloaisti	23
Tuntoaisti	23
Makuaisti	24
Hajuaisti	24
Askarteluohjeet aistiharjoitteihin	26
Hajuaisti	26
Kuuloaisti	27
Tuntoaisti	28
Makuaisti	29
Ruokateatteri lasten ruokakasvatuksessa.....	30
Ruokateatteriesityksen kulku	31
Ruokateatteri ruoka- ja ravitsemuskasvattajana.....	33
Näkökulma: kuinka soveltaa Sapere-ruokakasvatusta avoimessa päiväkodissa?.....	35
Tontun kellarit	35
Aistirata.....	37
Vihanneslaulu.....	38
Kaksi esimerkkiä päiväkodin ruokakasvatuksen vuosisuunnitelmasta.....	39
Päiväkoti 1.....	39
Päiväkoti 2.....	40

PÄIVÄKOTIARJEN VINKKEJÄ

Jaana Mäntynen

Tässä osassa on paljon vinkkejä siitä, miten ruokakasvatuksen voisi tuoda osaksi päiväkodin arkea. Kuvat kertovat enemmän kuin tuhat sanaa. Niistä on nähtävillä lasten innostus ja luontainen uteliaisuus ruokaa kohtaan. Luonnostaan lapset tutkivat ja ihmettelevät uusia asioita hyödyntäen kaikkia aisteja.



Sormin on lupa maistella ruokaa. Sormipaloja syödessä lapsi käyttää kaikkia aisteja. Myös ihmettely ja tutkiminen ovat sallittuja.

Aamupuurolla voidaan tutustua kotimaisiin viljoihin ja siihen minkä näköisistä, tuntuista ja tuoksuisista hiutaleista puuro kulloinkin on tehty.



Mustikoita puuroon, ole hyvä!



Lounaan salaatit kannattaa tarjoilla väriaitoina. Se helpottaa näkemään, mitä salaatti sisältää. Epäluuloisempikin lapsi uskaltautuu maistamaan edes jotain salaatin aineista.



Lapsille on mitoitettu oma linjasto ruokalassa ja päivittäin harjoitellaan itse ottamista.



Mikäs tämä on?

No Mango. Teemana päiväkodissa oli etelän vieraat vierailevat. Teeman aikana otettiin yksi uusi tuttavuus viikon jokaisena päivänä.

Liilleri lalleri laudalta putosi runon pohjalta kananmunaan tutustumista.



Lapset pikkukeittiössä

Uusia päiväkoteja rakennettaessa kannattaa niihin jo alkuvaiheessa suunnitella nykyaikaiset pikkukeittiöt laitteineen esim. keraamiset liedet, kiertoilmauunit ja hyvät lukolliset varastotilat pienkeittiövälineille, kuiva-aineille, essuille ja päähineille sekä reseptikansioille. Lelupäivän voi vaihtaa Sapere-päiväksi, eli silloin lapset pääsevät pienryhmissä kukin vuorollaan tekemään jotain pikkukeittiöön. Myös lasten kanssa kokkaillessa tulee hygieenisiin toimintatapoihin kiinnittää huomiota. Tässä kuvitetut ohjeet auttavat:



Käsihygienian tukemiseksi kuvia pesutiloissa



Pikkukeittiössä on hyvä olla riittävästi säilytystilaa



Iloiset leipurit toimivat sujuvassa yhteistyössä pikkukeittiössä.



Jännitys kasvaa ja ihanat tuoksut tulevat uunista



Lasten leipomia lämpimäisiä, maistuvia ruisreikäleipiä. Kuka voisi vastustaa tuoreen ruisleivän tuoksua?



Itse pilkotut hedelmät ja juurekset maistuvat parhaimmilta.



Itse tehdyt ruuat maistuvat lapsille. Itse poimituista marjoista tehdään itse marjapirtelö. Aamupuuronkin voi keittää itse.



Jäiset mustikat maistuvat niin herkullisilta, että niitä ei malttaisi muffinien päälle laittaa.



Välipala voi vaihteeksi olla vähän erilailla tarjolla. Lapset voivat itse koota sen.



Eriväristen porkkanoiden kuorintaa.
Maistuuko oranssi porkkana erilaiselta kuin lila?



Yrttejä esim. Basilikaa, Kirveliä,
Minttua, Sitruunamelissaa on
kiva ja nopea kasvattaa lasten kanssa.
Basilikasta voi valmistaa esim. pestoa.

Lasten kanssa voidaan valmistaa erilaisia perinneruokia esimerkiksi Puolukka-talkkunahyvettä, jota Keski-Suomessa Hämmästyshutuksi kutsutaan. Talkkuna on perinteinen suomalainen jauhovalmiste, joka koostuu paahdetusta, yleensä melko karkeaksi jauhetusta viljasta. Joissain versioissa mukana on myös papuja. Suolaa saattaa olla mukana pieni määrä. Viljana on yleensä ohra tai ruis harvemmin vehnä. Valmistusaine vaihtelee myös paikan mukaan, Hämeessä käytetään kauraa, jonka lisänä ohraa, herneitä tai papuja. Karjalassa ja Savossa talkkuna on pääasiassa ohraa. Talkkuna keitetään padassa puolikypsäksi, valutetaan ja kuivataan riihessä tai nykyisin myös muussa sopivassa paikassa.



Karjalanpiirakatkin onnistuvat lapsilta.

Hallin päiväkodissa esiopetusryhmä pääsi ennen kesäloman alkua retkelle ravintolaan. Annokset valittiin etukäteen ja tutustuttiin ravintolakäyttäytymiseen. Kokemukset olivat niin myönteiset, että päätettiin tehdä retkestä perinne.

Kuvitetut reseptit ja ohjeet helpottavat lapsia kaikissa työtehtävissä. Niistä kannattaa tehdä myös laminoituja versioita, kestävät hyvin keittiökäytössä.



Esimerkki piparin ja mustikkapiirakan ohjeesta

Juhlia ruokakasvatustyylillä

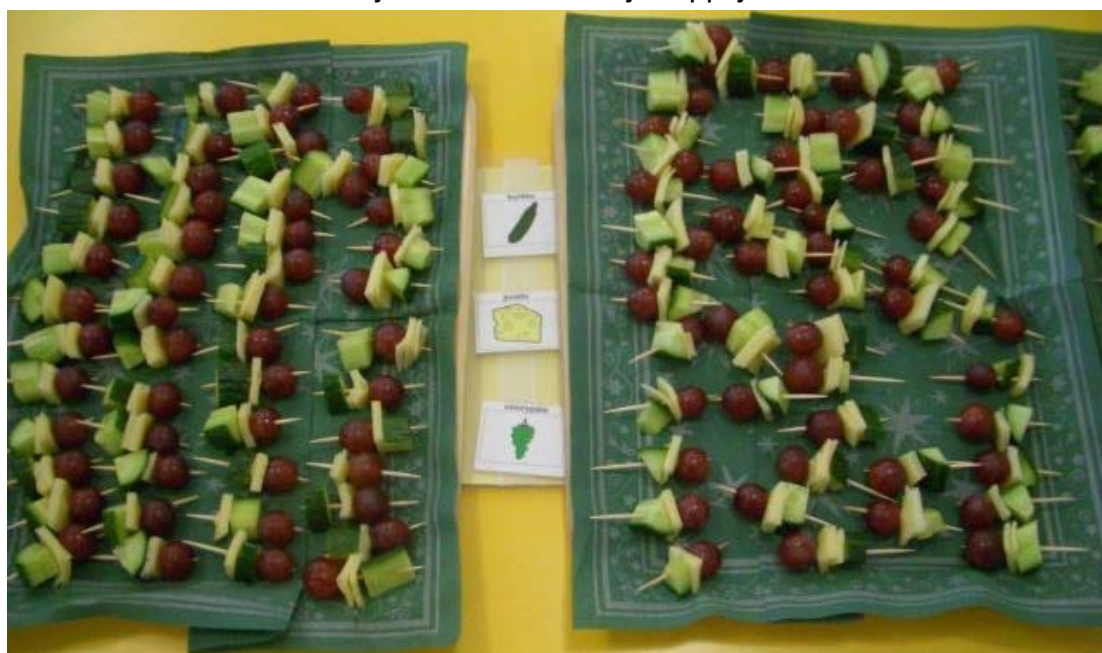
Juhlapäivien karkit voi korvata vaikka porkkanakarkeilla. Leikkaa ohuita ympyrän muotoisia porkkanasiivuja ja laita pariaksi tunniksi kylmään veteen jääkaappiin ja tarjoile. Bataatista voi itse valmistaa terveellisiä sipsejä. Leikkaa bataatista ohuita siivuja, sipaus rypsiöljyä ja ripaus yrttisuoletta, paista uunipellillä. Lasten kanssa voidaan myös tutkia kuinka leipä, vihannekset ja juurekset kuivuvat. Kuivattuja herkuja voi viedä joulun alla vaikka metsän eläimille lahjaksi.



Porkkanakakkua ystävänpäivän kunniaksi. Kaikkeen tähän pohjustus saatiin Jennin ja vaarin yllätyskakku-kirjasta (Elizabeth Dale.) Kirjan lopusta löytyy myös kakun teko-ohje! Tämä maistui kyllä todella hyvältä ja päälle vielä koristeeksi vähän suklaalastuja. Kyllä ystäviä syödessä hymyilytti!



Isänpäiväksi voi leipoa oman isän pullapoikana. Pyörittele pötkö, josta leikkaat saksilla kädet ja jalat, muotoile. Kirsikasta suu ja rusinoista silmät ja nappeja.



Lapset voivat valmistaa juhliin erilaisia tarjottavia esimerkiksi cocktail-tikkuja.



Runebergin torttut juhlan kunniaksi.



Melonipeikosta tuli upea juhlatarjoilu peikkonäytelmään.



Uusiin päivähoitopaikkoihin kannattaa suunnitella pihagrilli tai vastaava, siellä on turvallista paistaa makkaraa, lettuja ja tikkupullaa.

Joulun alla voi tehdä jouluisen aistihyrrän pyörivälle juustotarjottimelle. Pyöräytä tarjotinta ja yritä arvata haistamalla mikä mauste kohdallesi osui esim. kaneli, neilikka, pomeranssi, kardemumma, inkivääri, appelsiinin kuori, luumu, aprikoosi ja siirappi.

Matka ruuan juurille – Mistä ruoka tulee?



Retkellä Porkkanatilalla,
kasvaako porkkana puussa?



Omenapuussa Sapere-tonttu seikkailee
ihmettelemässä ja maistelemassa syksyn
satoa



Lapset hoitavat mielellään esimerkiksi omaa mansikkamaata. Ryytimaan satoa odotellaan innokkaina. Ryytimaasta kerkiää kesän aikana saamaan useita satoja.



Syksyllä metsäretkeltä voi kerätä marjoja mukaan. Tulee harjoiteltua poimureiden käyttöä. Seinälle on tehty teemaan sopiva näyttely sieniaskarteluista.



Sieniretken saaliina löytyi Suppilovahveroita



Päiväkodissa on järjestetty marjamaistiaisia ja sieninäyttelyjä. Myös kotipuutarhan sadosta voi rakentaa opettavan näyttelyn.



Ruoka-aiheista askartelua

Taikataikinan resepti:

5dl vehnäjauhoja

2dl suolaa

2rkl alunaa

5 dl kiehuva vettä

2rkl öljyä

karamelliväriä

Sekoita ensin vesi, öljy ja karamelliväri sitten jauhot, aluna ja suola. Siitä saa pidempään kestävän muovailuvahan, jos sitä säilyttää kannellisessa muovirasiassa.

Taikataikina alunasta voidaan tehdä vaikka leikkiruokia ja jättää ne kuivumaan huoneenlämpöön.



Kuivattuun mustikanvarpuun on hauska tehdä sormipainannalla mustikoita. Väri on tehty kermaviilistä ja elintarvikeväristä.



Sormipainannalla tehtyjä marjoja aaltopahvista leikatuissa koreissa.



Halloweenin aikaan lasten kanssa voi tehdä upeita kurpitsalyhtyjä omenaporaä hyödyntäen

Aaltopahviset Runebergin tortut näyttävät herkullisen aidoilta



Punaiset helmet Ruusunmarjoista ja pihlajanmarjoista



Ruokakasvatusta leikin varjolla

Tutuja leikkejä ja satuja voi muunnella tukemaan ruokakasvatusta:

- Vahtikoiraleikissä äänen löytäminen muuttuu hajun perusteella etsimiseksi
- Myrkkysienileikki muuntautuu herkkusieni-, rusina- tai herkkuhedelmäleikiksi
- Mikä on muuttunut -leikistä tulee Mitä syönyt -leikki (esim. minkä ruoka-aineen Salapoliisikoira Sapere söi?)
- Vettä kengässä -leikin mukaan parin etsiminen oikeilla kasviksilla, ruoka-ainekorteilla
- Kuva-arvoitukset, kuvasta kertominen
- Hedelmäsalaatti-leikki: Lapset istuvat tuoleilla piirissä ja heidät nimetään hedelmien mukaan: päärynä, omena, banaani, päärynä, omena, banaani jne. Yksi leikkijöistä valitaan piirin keskelle, hän jää ilman tuolia ja hän huutaa esim. banaani ja kaikki banaanit vaihtavat paikkaa. Myös piirin keskellä oleva yrittää vallata tuolin, ja se

kuka jää ilman tuolia, jää keskelle seuraavaksi huutajaksi. Kun huutaja huutaa hedelmäsalaatti, kaikki vaihtavat paikkaa.

- Kim-leikki ruokamaailmaan liittyvillä materiaaleilla ja välineillä
- aisteihin perustuvat arvausleikit
- laboratorioleikit: suurennuslasit, olomuotomuutokset, hajuilmiöt yms.
- lasten kauppatavaratehdas: elintarvikepakkauksista kauppatavaroita
- leikkiruokien, -hedelmien ja -kasvien valmistus paperimassasta, taikataikinasta, huovuttamalla ja niillä leikkiminen
- suunnistusleikki, jossa suunnistetaan ruokamaailmaan liittyvien merkkien mukaan
- joulukalenterissa makuja, tuoksuja, kuvia
- Aikuiset voivat esittää lapsille esim. Kolme pientä porsasta (susi ei välitä enää porsaspaistista kun huomaa, että porkkanat maistuvat paremmilta) tai Lumiukosta joka on kadottanut porkkananensä.



Kolme pientä porsasta jotka opettivat suden syömään porkkanoita.



Satu Lumiukosta, jonka porkkanan pupujussi varasti.



Päiväkotiin voi ostaa muovisia, virkattuja tai huopaisia leikkiruokia (esim. Ikeasta, Lekolarilta tai Tevellasta). Myös kauppaleikki on oiva elintarvikkeiden tutustumisleikki.



Markkinoilla on paljon kivoja palapelejä, joita voi käyttää ruokakasvatuksessa, esimerkiksi Lekolarilla. Pienemmille on nuppipalapelejä esimerkiksi marjoista, hedelmistä ja vihanneksista. Isommille löytyy haastavampia palapelejä esimerkiksi perunan ja porkkanan kasvattamisesta ja ruokapyramidipalapeli. Tevellalta löytyy esimerkiksi hedelmien lajittelualustat, Halli Galli -pelissä kerätään hedelmiä, minikasvihuoneessa voi viljellä pieniä kasveja sisätiloissakin

Materiaalia ruokakasvatukseen

1. Martat voi kutsua esim. valmistamaan eskareiden kanssa terveellisiä ja helppoja välipaloja. Martoilla on kiva reseptikirja *Pikku kokki keittiössä*, josta esimerkkinä ”Kuumat näkkärit” ja ”K-kerrosleipä”.
2. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin terveystietä löytyy hyödyllisiä linkkejä osoitteesta <http://www.terveysportti.fi/xmedia/shp/shp01062/palveluverkko> esim. Vuorovaikutusosiossa: Ennaltaehkäisyn ja lihavuuden hoidon suosituksia ja ohjauksen apuvälineitä osiosta löytyy kohta: Lasten painonhallintaa tukevia arjen valintoja. Tätä lomaketta voi hyödyntää esim. vasukeskusteluja käytäessä keskustelun pohjana. Siinä tietoisuudella koottuna kaikki terveyttä edistävät asiat esim. ravinto, lepo, liikunta ja psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi.
3. Paikallisesta kirjastosta voi pyytää lasten kirjaluettelon, joissa puhutaan ruoasta ja syömisestä. (esimerkkinä luettelo Jämsän kirjaston kirjoista).

Näissä kirjoissa kerrotaan hyvistä ruokailutavoista:

ALIKI	Pieni mutta hyvätapainen
COLE, Babette	Lady Lupiini (kuvakirja)
DUNCAN EDWARDS, Pamela	Muuli oppii tapoja (kuvakirja)
FRATTIINI, Stefan	Kaikin tavoin mestari
GRAAF, Anne de	Pöytätapojen kunkku (kuvakirja)
NISONEN, Riitta	Eipäs juupas
SCHEFFLER, Ursel	Hups, ollaan ihmisiksi (kuvakirja)
TAPAOPUS	

Näissä kirjoissa syödään ja herkutellaan:

BERGSTRÖM, Gunilla	Enkä! Mikko Mallikas sanoo
BIE, Linne	Pikku Leon ruoka-aika (katselukirja)
BOISNARD, Annette	Neljä kaverusta herkuttelee
CAPEK, Jindra	Kuningas herkkusuu
CARRALO, Isabel	Pikku kanin hammashuolet
CHILD, Lauren	En kyllä ikinä syö tomaattia!
DEREDEL Rogeon, Sandrine	Pyry on syönyt liikaa makeisia
DODDS, Siobhan	Kurin! Murin!
IIDAN kakku	(kirja keliakiaa sairastavasta lidasta)
IWAMURA, Kazuo	Käpymetsässä herkutellaan
KUNNAS, Mauri	Riku, Roope ja Ringo : kolme kokkia
LAUER, Doris	Jenna viettää syntymäpäiviä
LOPPU hyvin, kaikki hyvin	
MAHY, Margaret	Hilloa!
MAJALUOMA, Markus	Suu auki, Hulda, Pottusammakko tulee!
MIINAN ja Manun	kotiaskareita
MILLER, Virginia	Nyt syömään! (katselukirja)
MINÄ pidän	(katselukirja)
REY, Margaret	Utelias Vili paistaa lettuja
VEHVILÄINEN, Sanna	Ulriikka ja täti Massinen

Näissä kirjoissa kerrotaan ruoasta ja ravinnossa ja tehdään ruokaa:

BREUIL, Jacques	Tomi ja kuninkaan avunpyyntö
BREUIL, Jacques	Tomi hyvän ravinnon valtakunnassa
CORAN, Pierre	Pellervon porkkanat
HANNUKAINEN, Helena	Huiskis haiskis Hompsulassa : Pikku-Pikapuuro
HAVUKAINEN, Aino	Veeran keittiöpuuhat
LAMBERT, Sandrine	Sauli ja isä kaupassa
LOBB, Janice	Maiskis! Rouskis! : miksi pitää syödä?
MARTTINEN, Tittamari	Pastapolkka ja mangotango (runoja ruoasta)
MAYNARD, Jacqui	Minäpä tiedän minne ruoka menee (tietokirja)
PULLI, Elina	Sydänrumpu (runoja terveellisestä ruoasta)
ROTTATOUILLE-kirjat	

Näissä kirjoissa on ruokaohjeita:

100 ideaa lapsille	
ANTILA, Anu	Nom nom : lasten oma keittokirja
BASS, Jules	Yrtti Yrjänän reseptit
BULL, Jane	Lasten parhaat herkut
COOK, Deanna F.	Koko perhe keittiössä
COOK, Deanna F.	Lasten omat synttärikakut
DAKIN, Glenn	Shrek keittokirja
DALDRUP, Elisabeth	Lapset leipovat
DISNEY, Walt	Ankkalinnan mestarikokit
DISNEY, Walt	Mummo Ankan unelmaherkut
EKEBOM, Terhi	Lasten keittokirja

EKSTRAND HEMMINGSSON,	Lasten oma keittokirja
HARJANNE, Maikki	Mintun keittokirja
HUHTA, Marja-Liisa	Hilarius-Hiiri herkkujen parissa
KARJALAINEN, Elina	Uppo-Nallen kokkikoulu
KARMEL, Annabel	Kokataan yhdessä
KARMEL, Annabel	Pienen kokin keittokirja
KARMEL, Annabel	Äidin kanssa keittiössä
KISKOLA, Marianne	Pikkujätkien keittokirja
KISKOLA, Marianne	Pikkumimmien keittokirja
KOLMONEN, Petri	Suomalainen lasten keittokirja
KOROLAINEN, Tuula	Mansikkaheinä
KOROLAINEN, Tuula	Pummelo ja rumeliini
KOROLAINEN, Tuula	Sillä sipuli
LANGHOLM, Anette	Barbie : keittokirja
LIBEAU, Catherine	Lasten keittiö
LING, Mary	Merirosvon keittokirja
NIEMELÄ, Reetta	Miljan kesä
NIEMELÄ, Reetta	Miljan kevät
NIEMELÄ, Reetta	Miljan puutarha
NIEMELÄ, Reetta	Miljan talvi
NORDQVIST, Sven	Viirun ja Pesosen keittokirja
SANDQUIST-BOLIN, Britt	Pekka Töpöhännän keittokirja
TEEN JA OSAAN ITSE	
WATT, Fiona	Omppulan lasten keittokirja
WILKES, Angela	Pikku herkuttelija
VUGHT, H. van	Pikku kokin keittokirja

Näissä kirjoissa on hassuja tarinoita ruoasta ja syömisestä:

BLUNDELL, Tony	Varo poikia
COLE, Babette	Virma Laukkanen
LAAJARINNE, Jukka	Ruoalla ei saa leikkiä
MILLER, J. P.	Kana Karoliina (kuvakirja)
MITTON, Tony	Avaruuskekkerit
MOGENSEN, Jan	Viidakon pikku Vihtori
NOPOLA, Tiina	Rauhallinen Erkki harrastaa (kuvakirja)
NORDQVIST, Sven	Viirun syntymäpäivä (kuvakirja)
ROOS, Anita	Ruohikossa rapisee
ROSS, Tony	Kivikeitto
WILLIS, Jeanne	Mammuttiirakka
ZEMAH, Margot	Pieni punainen kana (kuvakirja)

Näissä kirjoissa leivotaan:

AIRIKKALA, Leena	Korvarannan kummajainen (kuvakirja)
ANDERSON, Lena	Mollan pullakestit (kuvakirja)
ARMSTRONG, Nichola	Piparkakkupoika (kuvakirja)
BULL, Jane	Lasten parhaat herkut
COLE, Babette	Eläköön prinsessa Hoksnotka (kuvakirja)
COUSINS, Lucy	Maisa kotona (kuvakirja)
DAHLRUP, Elisabeth	Lapset leipovat
GOODHART, Pippa	Kakkutesti
HARJANNE, Maikki	Minttu leipoo (kuvakirja)
HARJANNE, Maikki	Ruista ranteeseen, Minttu (kuvakirja)
HARKER, Jillian	Krokojen pyöräretki (kuvakirja)
HISSEY, Jane	Nallukan housut (kuvakirja)
INKPEN, Mick	Tessun syntymäpäivä (kuvakirja)
KARMEL, Annabel	Pienen kokin keittokirja
KARMEL, Annabel	Äidin kanssa keittiössä
KLINTLING, Lars	Kassu leipoo (kuvakirja)
KURATOMI, Chizuko	Otso-herra leipurina (kuvakirja)
KYRÖLÄINEN, Anne	Leivomme Anni-Helenan kanssa
MARSHALL, Hallie:	Opin uutta (kuvakirja)
MIKKOLA, Maija	Mistä on hyvät kakut tehty
MISSÄ leipä kasvaa? :	ohjaajan opas
MOSSMANN, Barbara	Veeti tahtoo auttaa (kuvakirja)
NALLE Puhin iloisen kokin opas	
PAAJALA, Heidi	Leivotaan!
PULLI, Elina	Missä leipä kasvaa?
RAHIKKA, Anita	Ihmeellinen leipuri (kuvakirja)
ROININEN, Kaarina	Hei, me leivotaan
TIILIKAINEN, Maarit	Jauhopeukalon taikahattu
WATT, Fiona	Ompulan lasten keittokirja
VEITTIKOSKI, Niina	Hertta leipoo pullaa (kuvakirja)
WILKES, ANGELA	Pikku herkuttelija
WOLDE, Gunilla	Teemu leipoo (kuvakirja)
ÖHRN, Maria	Nuoren leipurin kirja

- Ilmaista tai edullista materiaalia on paljon tilattavissa eri järjestöillä yms. esimerkiksi *Mehiläisliiton värityskirja*, *Hei me leivotaan kirja*, Marttaliiton *Pikku kokki keittiössä*. Marjoista ja sienistä löytyy muistipeli www.arktisetaromit.fisivuilta. Kasvisjulisteita www.kasvikset.fi. Vinkkejä arkeen ja juhlaan, ravitsemustietoa ja pelejä ja leikkejä osoitteessa www.kaydaanpoytaan.fi sekä <http://www.napponen.fi>
- Papunetista löytyy kuvitettuna kivoja ruokaloruja
- Sydänliiton *Sydänrumpu-kirjanen* on täynnä hauskoja loruja ja maksaa vain 4,20 euroa.
- Aikasoppa musikaali kiersi suomea Maa- ja metsätalousministeriön rahoituksella 2011. Heillä on erinomainen nuottikirja ja laulut cd:nä myynnissä edelleen netissä osoitteessa www.aikasoppa.fi.

Vinkki: Mediassa kannattaa hakea näkyvyyttä Sapere asioille, esim. kutsutaan toimittaja katsomaan kun isät ja lapset yhdessä tekevät isänpäivän kunniaksi voileipiä.



Ruokailoa ennenkaikeä!

SAPERE-LASTEN PIKKUKEITTIÖSSÄ

Tiina Tiilikainen



Vasta vuoden 2013 vaihteessa käyttöön otettu Linnunlahden päiväkoti antoi mainiot tilat ja mahdollisuudet Sapere-ruokakasvatusmenetelmän toteuttamiseen. Jo rakennuksen suunnitteluvaiheessa henkilökunta osallistui aktiivisesti pikkukeittiön suunnitteluun. 0–6-vuotiaat päiväkotilapset pääsevät pikkukeittiössä tutustumaan ruoka-aineisiin ja ruoan valmistukseen. Keittiössä on esillä kuvia kattavasti kausittaisista ja toimintaan liittyvistä hedelmistä, vihanneksista, juureksista ja viljoista. Myös keittiövälineistä ja työmenetelmistä on selkeät kuvat kaappien ovissa. Kuvat helpottavat lapsia ruokatoiminnassa.

Työkasvatus ja kierrätys

Pikkukeittiössä toiminataan on helppo yhdistää työkasvatusta. Lapset harjoittelevat tiskaamista, pöytien siistimistä, tarvikkeiden ja työkalujen järjestämistä. Lisäksi opettelemme kierrätyksen ja jätteiden lajittelun saloja.



Olomuotojen tutkimista

Lapset pääsevät pikkututkijoina havainnoimaan ruuan kemiallisia ilmiöitä. Ruuan eri olomuotoja tutkittiin ahkerasti, esimerkiksi ihmeteltiin mikrossa sulattamista, pannulla paistamista, taikinan teko ja kohoamista, säilöntää (kuivaaminen, pakastaminen ja hilloaminen), jäädyttämistä (eri nesteitä ja esim. kasviksia), soseuttamista, erilaisia kypsennysmenetelmiä. Yhdessä pohdittiin, mitä tapahtuu, miltä olomuoto näyttää, miltä ruoka maistuu eri olomuodoissa? Tämä koettiin mielenkiintoisena.

Samaan kategoriaan voidaan lisätä aistikupit, joista lapset saivat erilaisia kokemuksia ruoka-aineitten mausta, hajusta ja tunnosta.

Ruokakauppa

Päiväkodissämme järjestettiin ”Hedelmä-kauppa”-viikko. Se oli lapsista mielenkiintoinen. Leikkirahalla lapset kävivät ostamassa erilaisia hedelmiä ja kasviksia aamu- ja välipaloille sekä aterioille. Teemaviikkoon yhdistettiin ohjattua kuvallista ilmaisua. Lapset pääsivät tekemään kasvisveistoksia, voileipäreliefejä, painantatyötä (perunoilla, sipuleilla) sekä maalaustyötä marjoilla ja juureksilla.



Karjalaista ruokaperinnettä

Talon henkilökunta halusi tehdä myös karjalaisen perinnepäivän yhdessä lasten kanssa, jossa talon väki teki piirakoita, kukkosia, vatruskoita ja lanttukukkoja. Perinnepäivä toteutetaan jatkossa vuosittain. Tämän tyyppinen toiminta auttaa vaalimaan alueellista ruokakulttuuria.

IDEOITA AISTITEEMAAN

Pauliina Ojansivu ja Mari Sandell

Näköaisti

1. Luupilla, suurennuslasissa tai minimikroskooppilla tarkastellaan raaka-aineita.
Keskustellaan miltä pinta näyttää silmillä, entäpä suurennuslasilla.
2. Ruuasta saa hauskan näköisiä lähikuvia (dia sarjassa esimerkkejä marjoista ja hedelmistä). Pohditaan mistä raaka-aineesta on kyse? Mistä niitä löytyy? Voi myös pelata tunnistuspeliä: Esillä on lähikuva hedelmästä ja oikea hedelmä.
3. Värit
 - a. Kuvia hedelmistä, kasviksista ja marjoista ym. Lapset valitsevat suosikkiraaka-aineensa ja maalaavat sen kuvan tai sen värisen maalauksen
 - b. Elintarvikereikillä värjätty maustamattomat jogurtit
➤ Mikä on makein, mikä happamin
 - c. voimakkaan värisillä elintarvikkeilla voi myös maalata (esim. marjat)
4. Olomuoto ja ulkonäkö: Yksi elintarvike (Osalla lapsista on leikkuulauta ja veitsi. Osalla raastin):
 - a. Tarkastellaan millainen se on kokonaisena
 - b. Entä millainen se on sitten kun se pilkotaan tai raastetaan
 - c. Voidaan myös keittää ja mitä sitten tapahtuu
(Tähän voi yhdistää myös tuntoaistin)

*“Näyttää ihan porkkana-
avaruudelta.”*

-porkkanakiekon tarkastelu
minimikroskooppilla

Kuuloaisti

1. Muutama elintarvikenäyte:
 - a. Taitetaan käsin ja kuvaillaan millainen ääni siitä lähtee
 - b. Haukataan ja kuvaillaan millainen ääni siitä lähtee (mikä yhteys tuotteen rapeudella ja siitä lähtevällä äänellä on?)
2. Kuulopeli: Pakasterasiassa, josta ei näy läpi on erilaisia raaka-aineita esim. Riisiä, makaronia, jauhoja. Rasioita on aina kaksi samaa raaka-ainetta sisältäviä. Tarkoituksena etsiä mitkä rasiat ovat parit. Isommat voivat myös miettiä mitä rasioissa voisi äänen perusteella olla
3. Valmiit keittiöäänet esim. tietokoneelta tai soittimesta esim. Mikron, vatkaimen ääni ym.

*“Tää murisee kun sitä puristaa”
- perunajauhoa muovipussissa*

Tuntoaisti

1. Erilaisten elintarvikkeiden tunnustelu ja kuvailusanaston opettelua
 - a. Käydään läpi erilaisia elintarvikkeita ja kuvaillaan yhdessä miltä tuntuu kädessä. Entäpä suussa. (esim. Näkkileipä on karhea, kuiva, kova ja mureneva)

2. Elintarvikkeen koostumus erimuodoissa (kokonainen, pala, raaste jne). Mietitään miltä se tuntuu erimuodoissa kädellä? Entä suussa?
3. Tunnustelupussit
 - a. Isommille lapsille useampia juttuja sisään tunnusteltaviksi ja kuvaillaan millainen pinta siinä on ja arvataan mitä siellä on.
 - b. Pienemmille vain yhtä laatua ja kuvaillaan miltä se tuntuu. Ohjaaja kirjaa ylös ja niiden pohjalta mietitään yhdessä kun kaikki ovat kokeilleet mikä se voisi olla. (myös kuvia voi käyttää hyödyksi, vaikka siten että esillä on muutama kuva ja pohditaan mikä niistä voisi olla tuo mysteeriaines pussissa)

Makuaisti

1. Makuominaisuuksiin tutustuminen (Turussa on käytetty yhdenlaisia hahmoja kuullekin mauille: Maisa Makea, Hilda Hapan, Keijo Karvas, Simo Suolainen ja Unto Umami. Myös lasten kanssa voi keksiä päiväkodin omat hahmot):
 - a. Hapanta voisi mallintaa sitruunamehulla (sokeriton)
 - b. Karvasta makua tummalla kaakaojauholla
 - c. Makeaa sokerilla
 - d. Suolaista suolalla
 - e. Umamia herkkusienillä tai kuivatulla lihalla
2. Makupeli
Pöydällä on makuominaisuuksia kuvaavat näytteet ovat samanlaisissa kipoissa ja hahmokortit. Lasten tehtävänä on yhdistää hahmo oikeaan näytteeseen
3. Makuyhdistelmiä
 - a. Maistetaan maustamatonta jogurttia (hapan) ja sitten jogurttia johon on lisätty hilloa tai sokeria (hapan+makea). Nimetään makuja. Kuvaillaan eroja ja valitaan suosikki.
 - b. Lihaliemi maustamattomana (umami) ja lihaliemi maustettuna suolalla (umami+suola)
 - c. Tummaakaakaojauhosta tehty kaakao ilman sokeria (Karvas) ja sokerilla maustettuna (karvas+makea)
 - d. Sokerilla maustettu mehu (makea) ja mehuun lisätään sitruunasta puristettua mehua miltä se sitten maistuu? Löytyykö hapanta makua?
4. Mehukannut
Muutamaa eri mehua kannuissa. Pöydällä kuvat marjoista/hedelmistä joita käytetty mehuun. Lapset pohtivat mikä kuvaa kuuluu mihinkin kannuun. Lopuksi liimataan oikea kuva oikeaan kannuun
5. Ruokailutilanteessa voidaan pohtia mitä ominaisuuksia on sen kerran välipalassa

Hajuaisti

1. Hajumuistipeli: samaa hajua kahdessa purkissa ja etsitään parit
2. Hajun ja kuvan yhdistäminen: Hajupullojen lisäksi kuva hajusta ja lapsi yrittää löytää oikeat parit

3. Haju- ja makuaistin yhdistäminen: Miten haju liittyy maistamiseen? Maistetaan jotain ruokaa niin että nenä normaalisti auki ja sama sitten siten että pidetään nenästä kiinni. Miten se maistui erilaiselta? Isompien kanssa voi käydä läpi mistä tämä johtuu.
4. Haju ja ruoka. Mietitään mikä ruoka tulee mieleen hajusta. (esim. Kanelista piparit, Currysta kana, Oreganosta pitsa jne.) Tätä voi toteuttaa normaalin ruokailutilanteen yhteydessä siten, että ruokakärry tulee huoneeseen niin pohditaan milta haisee. Sitten yksi lapsista saa käydä kurkkaamassa mitä on tarjolla. Kertoiko nenä jotain ruuasta?

Miten aistiharjoitteet voidaan istuttaa arkitoimintoihin? Kukin päiväkotito voi miettiä oman tavan toteuttaa ruokakasvatusta ja aistilähtöisiä toimintoja. Alla on muutamia esimerkkejä miten aistit voi huomioida osana arkea.

Esim. 1. MAKU: Välipalana on hunajamelonia

Tarkastellaan hunajamelonin sisältämiä makuominaisuuksia. Löytyykö hunajamelonista Maisa Makean makua? Mitä muuta löytyy? Onko kenties ripaus Hilda Happaman makua?

Esim. 2. NÄKÖ: Raastesalaatti, jossa punajuurta, omenaa ja reajuustoa: Tarkastelkaa niiden pintaa suurennuslasilla (sekä sisä- että ulkopintaa). Entä milta reajuusto sitten näyttää läheltä? Kun ainekset on raastettu salaattiin, voidaan tarkastella omaa salaattia. Miltä se näyttää? Mitä värejä siinä on? Onko väri sama valmiissa salaatissa kuin ne olivat erikseen? Miksi reajuusto ei ole enää täysin valkoista ja omena kellertävää vaan muuttunut punaisemmaksi?

Esim.3. TUNTO: Hedelmäsalaatti: Hankitaan hedelmät kokonaisina. Miltä kukin hedelmä tuntuu kokonaisena? Omenan pinta on sileä. Persikka on karvainen jne. Kun salaattit ovat valmiita annoksia, voidaan miettiä milta eri hedelmän palat tuntuvat suussa? Banaani on pehmeää ja omena kiinteää. Mutta entäpä se persikka?

Esim.4. KUULO: Lounaaksi on omenaporkkanakeittoa: aamulla voidaan tutustua omena ja porkkanaan. Miltä kokonainen omena kuulostaa kun sitä haukkaa? Se rapsahtaa. Entä Porkkana? Kummasta kuuluu kovempi ääni? Miltä kuulostaa ainesten raastaminen? Lounaalla vielä pohditaan niistä valmistettua keittoa. Miltä se kuulostaa suussa? Kuuluuko enää rapsahdusta?

Esim.5. HAJU: Jokaisen ruokailun yhteydessä voidaan miettiä mitä hajuja on ruuassa. Maanantaina voidaan haistaa Curry. Tiistaina pinaatin ja marjan hajuja. Keskiviikkona lasagnessa saattaa haistaa paprikajauhe tai sipuli. Jne.

ASKARTELUOHJEET AISTI HARJOITTEISIIN

Pauliina Ojansivu ja Mari Sandell

Hajuaisti

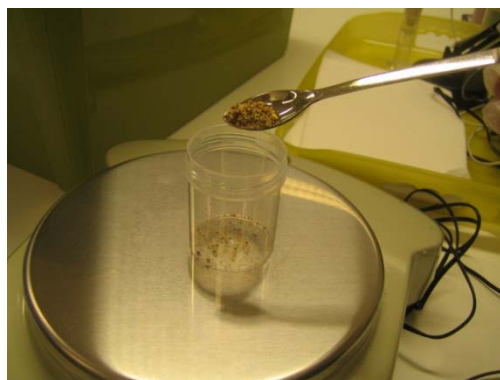
Hajunäytteet voivat olla jauheita esimerkiksi mausteita, kuivattuja yrttejä, kahvia tai teetä ym. Ne voivat olla myös nesteitä, kuten sitruunamehua tai isoista marketeista saatavia aromiaineita. Tällaiset näytteet ovat siitä käteviä, että ne säilyvät kauan huoneenlämmössä. Hajunäytepulloihin voi myös laittaa tuoretavaraa esimerkiksi yrttejä, sieniä, hedelmän paloja tai vaikka jogurttia. Nämä näytteet eivät kuitenkaan säily huoneenlämmössä useampaa käyttökertaa varten, mutta ovat muuten hyviä hajunäytteiksi.



Hajunäytteitä. Vasemman puoleisessa kuvassa on isommista marketeista saatavia nestemäisiä aromiaineita. Oikean puoleisessa kuvassa on hajunäytteeksi sopivaa maustetta.

Taikahajupullon valmistus

1. Mikäli hajunäytteet ovat jauheita, punnitse ainetta n. 0,2 g (vähän alle puoli teelusikkaa) kannelliseen purkkiin. (Miedon hajuista näytettä voi laittaa hieman enemmän kuin voimakasta.)



Jos näyte on nestemäistä, leikkaa suodatinpaperista (esim. kahvinkeitin suodatinpaperi) n. 1cm*1cm kokoinen pala kannellisen purkin pohjalle ja tiputa muutama pisara hajunäytettä sen päälle.



2. Peitä näyte pumpulilla, jotta purkin pohjalla olevaa näytettä ei voi nähdä, kun purkin avaa.



3. Jos kannellinen purkki on läpinäkyvä, on hyvä peittää purkin pinta, jottei sisällön näkeminen johdattele haistamista. Sen ympärille voi kääriä esimerkiksi foliota tai niiden ympärille voi teipata kuvan kaltaista värillistä tarraa. Näytteet kannattaa koodata kirjaimin tai numeroin, josta on helppo tarkistaa myös jälkikäteen, mitä hajunäytettä missäkin pullossa on.



Kuuloaisti

Kuuloaistia voi toteuttaa monella tavalla. Sen ympärille voi rakentaa erilaisia pelejä ja keittiöäänä voi nauhoittaa yhdessä lasten kanssa. Valmiita ääniä saa myös Internetistä tai kirjastosta. Taikäänipulloja voi käyttää erilaisiin peleihin.

Taikäänipullojen teko

1. Valitse viittä eri raaka-ainetta. Ääneen vaikuttaa mm. raaka-aineen tiheys, rakenne ja koko. Valitse näiden ominaisuuksien osalta mahdollisimman erilaisia aineita, jotta äänet olisivat erotettavissa. Esim. seesamin siemenet, kaurahiutaleet, vehnäjauhoja, riisiä ja makaronia. Mikäli pulloja tehdään isommille lapsille, voi valita enemmän toistensa kaltaisia aineita, joten erot lähteissä äänissä ovat pienempiä.
2. Laita kymmeneen kannelliseen purkkiin raaka-aineita siten, että kahteen purkkiin tulee aina samaa ainetta. Laita samaa raaka-ainetta tasan saman verran molempiin, sillä määrä vaikuttaa myös ääneen. Voit käyttää keittiövaakaa apuna.



3. Mikäli purkki on läpinäkyvä, peitä sen pinta tarralla tai foliolla. Purkkeja ei tarvitse merkata, sillä lopuksi voidaan lasten kanssa yhdessä avata kannet ja katsoa löytyikö parit oikein. Samalla voi harjoitella raaka-aineiden tunnistamista.

Tuntoaisti

Tuntoaistia voi aktivoida esim. tunnustelupussien avulla. Tällöin lapsi ei näe raaka-ainetta, joten hänen pitää luottaa pelkkään tuntoaistiinsa. Lapsista on todella jännää, kun lopuksi näytetään, mitä pussissa on. Vaikeustasoa voi säädellä erilaisten raaka-aineiden avulla. Samaan pussiin voi myös laittaa useampaa raaka-ainetta, jolloin aina yksi lapsi kuvailee omaa raaka-ainetta. Muut arvailevat, mikä se voisi olla. Lopuksi tuote vedetään ulos ja katsotaan, mikä raaka-aine oli kyseessä. Kankaiset pussit ovat käteviä, mutta mikäli niitä ei ole voi pussin askarrella myös värillisistä muovipusseista.

Tunnustelupussien teko

1. Valitse pussiin laitettavat raaka-aineet. Erikokoiset ja muotoiset tuotteet ovat hyviä, jotta lasten olisi helpompi kuvailla tuotteita. (pyöreä, litteä, pitkulainen, iso, pieni, sileä, karvainen, piikikäs, karhea jne.) Esimerkiksi ruissipsi, omena, linssejä, riisiä ja makaronia.



2. Laita raaka-ainetta/raaka-aineita kangaspussiin tai taittele muovipussista kuvan osoittamalla tavalla pussukka, josta ei näe läpi.



Laita tavarat pussin pohjalle ja taita pussi kaksinkerroin ja laita kumilenkki pussin suulle löyhästi, jotta käsi mahtuu sinne sisään. Solmi pussin päädyt pohjalta kiinni.

Makuaisti

Viittä perusmakuominaisuutta voidaan mallintaa monella tapaa. Voidaan tehdä värittömiä makuliukoja tai valita sellaisia raaka-aineita, joissa kyseistä makuominaisuutta on runsaasti. Lapsilla toimii paremmin elintarvikkeilla mallintaminen ja aikuisilla värittömät liuokset.

Värittömät liuokset

1. Valmista liuokset:
 - Makea liuos: 20 g sokeria litrassa vettä
 - Suolainen liuos: 2 g ruokasuolaa litrassa vettä
 - Karvas liuos: 0,7 g kofeiinia litrassa vettä
 - Hapan liuos: 0,7 g sitruunahappoa litrassa vettä
 - Umamin makuinen liuos: 1 g natriumglutamaattia litrassa vettä
2. Laita liuoksia pieni määrä (n. 5-10 ml) samanlaisiin tunnuksin koodattuihin pieniin kertakäyttölaseihin.
3. Kannattaa varata isompia kertakäyttölaseja sylkykupeiksi
4. Näytettä otetaan pieni määrä suuhun, pyöritellään hetki suussa ja sylkäistään sylkykuppiin.
5. Suu huuhdellaan puhtaalla vedellä jokaisen näytteen välillä

Elintarvikkeilla mallintaminen

1. Laita samanlaisiin kippoihin elintarvikkeita/raaka-aineita, jotka kuvaavat kyseistä perusmakuominaisuutta
 - Makea kippo: sokeri, hunaja, siirappi, makea hedelmä
 - Suolainen kippo: suola, suolakurkku, sipsi, oliivi
 - Hapan kippo: sokeroimaton sitruunatäysmehu, puolukka, tyrni, piimä
 - Karvas kippo: tumma kaakaojauho, greippi, rucola, puolukka
 - Umamin makuinen kippo: herkkusieni, kuivattu liha (suolaton), voimakas lihaliemi, kypsä tomaatti
2. Kustakin kiposta maistetaan puhtaalla kertakäyttölusikalla pieni määrä.

Suu olisi hyvä huuhdella vedellä jokaisen makuominaisuuden jälkeen

RUOKATEATTERI LASTEN RUOKAKASVATUKSESSA

Kaisa Kähkönen

Ruokateatterilla tarkoitetaan ruokailutilanteeseen rakennettua teatteriesitystä, jossa osallistujat nauttivat esityksen lomassa heille tarjoillun kolmen ruokalajin koululounaan. Kuopiolaisen Ruokateatteri Entréen Makuasiaa!-ruokateatteri oli lapsille suunnattu esitys, joka perustuu Sapere-menetelmään.

Makuasiaa!-esityksessä Sapere-menetelmään yhdistettiin teatteri ja huumori, jolloin muodostui uudenlainen, elämyksellinen tapa viestittää täysipainoisesta ravitsemuksesta. Esitys oli jatkuvassa interaktiivisessa suhteessa lasten kanssa, jolloin lapset olivat osana esitystä ja vaikuttivat sen kulkuun. Ruokateatteriesityksen osaksi kehitettiin Makuasiaa!-tehtävävihko, jonka tehtävät toteuttivat Sapere-menetelmää käyttäen näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistia ruoan ja ruokailun kokonaisvaltaisessa kokemisessa (Kuva 1). Esitykset järjestettiin Kuopion kaupungin nuorisopalveluiden hallinnoimassa Kulttuuriareena 44:ssä. Esityksien osallistujina oli kuopiolaisen alakoulun 4.–6. luokan oppilaita. Esitys suunniteltiin mahdolliseksi toteuttaa myös kouluruokaloiden tiloissa.



Kuva 1. Makuasiaa!-tehtävävihkon kansilehti johdatti lapset omaan ruokamaailmaansa

Esityksen ja vihkon kehitystyön sekä esitysten toteutuksen mahdollistivat useat yhteistyötahot ja rahoittajat. Merkittävä yhteistyötaho oli muun muassa Savonia ammattikorkeakoulu, jonka matkailu- ja ravitsemisalan opiskelijat työskentelivät esityksissä kokkeina ja tarjoilijoina. Esityksen käsikirjoituksen laativat Johanna Keinänen ja Liisa Ruuskanen. Ruokalistan ja reseptit laati Harri Vehviläinen. Esityksen ohjaajana toimi Johanna Keinänen sekä esiintyjinä Liisa Ruuskanen (Eine S. Eväs) ja Harri Vehviläinen (Keittiömestari).

Ruokateatteriesityksen kulku

Ruokateatteriesitystä rytmittivät kolmen ruokalajin ateria ja neljä tehtävää (taulukko 1, kuva 2). Makuasiaa!-vihkon ensimmäinen tehtävä, Kuvatehtävä, innosti oppilaita tutustumaan kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin. Keittiömestari kannusti oppilaita nimeämään kuvasta tunnistamiaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja ja pyrki herättämään lapsissa innostusta ja kiinnostusta näitä kohtaan. Kuvana käytettiin englantilaisen ruokataiteilija Carl Warnerin taideteosta, josta on löydettävissä yhteensä 30 eri kasvista, hedelmää ja marjaa.

Taulukko 1. Makuasiaa!-tehtävien tehtävänannot

Tehtävä	Tehtävänanto vihkossa
Kuvatehtävä	Kasviksia, marjoja ja hedelmiä löytyy joka makuun. Monen muotoiset, väriset, tuntuiset, hajuiset ja näköiset kasvikset sopivat joka aterialle. Katso tarkasti kuvaa ja ympyröi tunnistamasi kasvikset, hedelmät ja marjat. Montako erilaista kasvista, hedelmää ja marjaa löysit?
Alkuruoka	Ruokaa katselemalla ja haistelemalla voi ennalta aavistaa, miltä ruoka mahtaa maistua. Miltä keitto tuoksuu? Miltä ruoka tuntuu suussa? Miltä keitto maistuu? Mistä raaka-aineista keitto on valmistettu? Tunnistatko mausteen, jota keitossa on?
Pääruoka	Hyvän aterian kaveriksi sopii jutustelu mukavan ruokaseuran kanssa. Keskusteluaiheita ruokailuhetkeen: Montako väriä löydät lautaselta? Onko annos herkullisen näköinen? Mikä saa sen näyttämään houkuttelevalta? Kun olet lopettanut aterioinnin, kirjaa vielä mitä kasviksia juuri söit. Kuvaile miltä ruoka maistui.
Äänitunnistus	Keittiössä on monenlaisia koneita ja välineitä ruoanlaittoon. Millaisia välineitä ja keittiökoneita olet käyttänyt? Mitä niillä tehtiin? Tunnistatko, mistä nämä äänet lähtevät? Oletko käyttänyt näitä kaikkia kokatessasi? Mitä niistä haluaisit vielä kokeilla?
Kokeile kotona tai koulussa	Tarkka ohjeistus haju-, tunto- ja makuaistitehtävien toteuttamiseen perheenjäsenille tai kavereille



Kuva 2. Makuasiaa!-ruokateatteriesityksen kulku sekä vihkon tehtävien ajoittuminen ruokailuun

Vihkon toinen tehtävä liittyi alkuruokaan. Tehtävä opetti oppilaita käyttämään useita aisteja ruoan aistimiseen. Alkuruokakeittoa syödessään oppilaat miettivät sen ominaisuuksia; tuoksua, rakennetta, makua ja raaka-aineita. Keittiömestari opasti oppilaita keiton aistimisessa, kannusti oppilaita kuvailemaan aistimuksiaan ja auttoi oppilaita tunnistamaan keiton maut. Kun keittoa maistettiin nenästä kiinni pitäen, huomattiin suuren osan mausta olevan todellisuudessa hajujen kautta tulevaa aistimusta.

Kolmas tehtävä liittyi pääruokaan. Se antoi oppilaille kokemuksen yhteisöllisestä ruokailuhetkestä. Oppilaat keskustelivat ruokailun lomassa ruokaan liittyvistä aiheista ja kuvailivat ruokaa adjektiivein. Keittiömestari kannusti oppilaita keskustelemaan, innosti heitä keksimään ruoan ominaisuuksia, kuten rakennetta, makua, tuoksua ja ulkonäköä kuvaavia adjektiiveja sekä rohkaisi heitä kirjaamaan kuvailuja vihkoon.

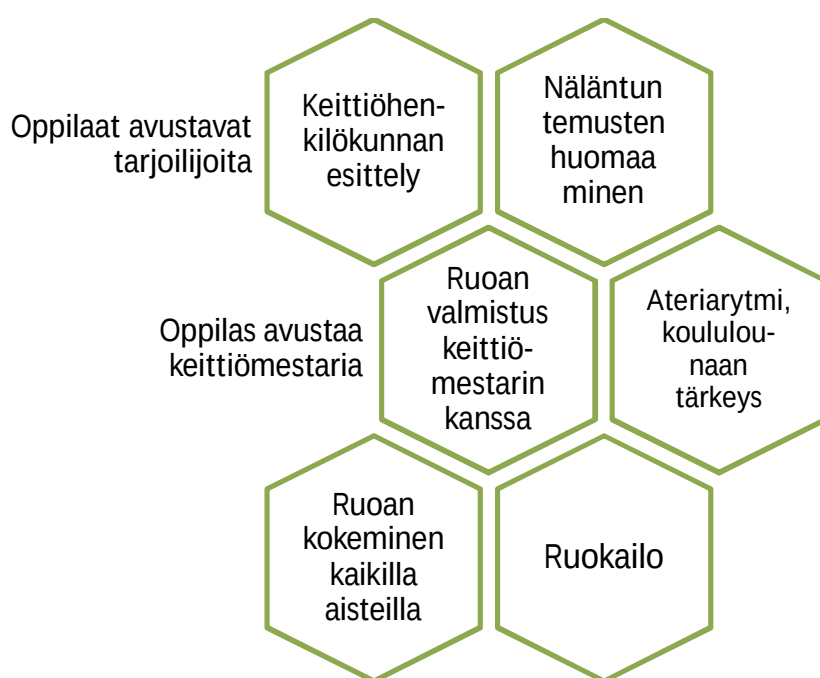
Neljännessä tehtävässä tunnistettiin ääninauhalta keittiön ääniä. Tehtävä opetti kuuntelemaan kuuloaistin välityksellä tulevia viestejä ruoasta ja ruokailusta. Oppilaat tunnistavat keittiöön liittyviä ääniä ja kirjasivat nämä vihkoon. Keittiömestari kannusti heitä nimeämään kuulemiaan ääniä ja kertomaan näihin liittyviä kokemuksiaan sekä pyrki herättämään oppilaissa innostusta kokeilla erilaisia ruoanvalmistusvälineitä. Nauhalta kuului seuraavat äänet; veitsien teroitus, vispaaminen, leikkaaminen, kattilan kansien kolina, veden kaataminen, tehosekoittimen surina ja lasien kilinä.

Esityksessä toteutettujen neljän tehtävän lisäksi vihko sisälsi kotitehtävän. Kotona tai koulussa toteutettavaksi tarkoitettu tehtävä antoi oppilaille mahdollisuuden jakaa oppimaansa ja samalla syventää omia taitojaan aistia ruokaa kaikilla aisteilla. Kotitehtävä

sisälsi ohjeistuksen aistitehtävien toteuttamiseen perheenjäsenille tai kavereille. Esityksessä keittiömestari kannusti oppilaita kokeilemaan tehtävää.

Ruokateatteri ruoka- ja ravitsemuskasvattajana

Makuasiaa!-ruokateatterin suunnittelun lähtökohtana oli tuottaa uudelleenlaisiksi ravitsemuskasvatuskeinoksi soveltuva esitys alakoulun oppilaille. *Makuasiaa!*-ruokateatteriesitys sisälsi ruoka- ja ravitsemuskasvatusta (Kuva 3). Esityksessä ravitsemus- ja ruokakasvatusta toteutettiin toiminnallisoin keinoin, kuten tarjoiluun ja ruoanvalmistukseen liittyvien avustustehtävien avulla. Toiminnallisuudesta oppilaat saivat onnistumisen kokemuksia.



Kuva 3. Makuasiaa! -ruokateatteriesityksen ruoka- ja ravitsemuskasvatukselliset aiheet

Teatteriesityksen rooleja esittivät ammattinäyttelijätanssija ja keittiömestari. Näyttelijän roolihahmo, Eine S. Eväs, piti yllä lasten mielenkiintoa esitystä kohtaan ja toteutti ravitsemuskasvatusta esityksen viihdyttävyyden lomassa. Keittiömestari oli ruoka-asiantuntija ja vastasi muun muassa vihkon tehtävien ohjeistamisesta oppilaille sekä tehtävien läpikäynnistä yhdessä oppilaiden kanssa. Molemmilla roolihahmoilla oli merkittäviä ruoka- ja ravitsemuskasvatuksellisia tehtäviä (taulukko 2). Esityksessä muun muassa tunnistettiin Eine S. Evään kanssa nälkää ja mietittiin sen merkitystä kuuntelemalla vatsojen murinoita. Ateriarytmin vaikutusta oppimiseen ja jaksamiseen Eine S. Eväs havainnollisti kahden pahvihahmoina kuvatun esimerkkihenkilön avulla.

Taulukko 2. Ruokateatteriesityksen roolihahmojen ruoka- ja ravitsemuskasvatukselliset tehtävät

Roolihahmo	Ruoka- ja ravitsemuskasvatukselliset tehtävät
Eine S. Eväs	Herättää ruokailoa Opettaa tunnistamaan nälkä ja sen merkitys Luoda yhteisöllinen ruokailutilanne Korostaa säännöllisen ateriarhythmin tärkeyttä Havainnollistaa kouluruoan syömisen vaikutus oppimiseen ja jaksamiseen koulussa Kannustaa monipuolisiin, täysipainoisiin ruokavalintoihin Osallistaa oppilaita esitykseen
Keittiömestari	Herättää ruokailoa Toimia esikuvana Opettaa kokemaan ruokaa kaikilla aisteilla <i>Makuasiaa!</i>-vihkon tehtävien ohjeistaminen ja läpikäynti yhdessä oppilaiden kanssa Osallistaa oppilaita esitykseen Innostaa ruoanlaittoon Kannustaa monipuolisiin, täysipainoisiin ruokavalintoihin

NÄKÖKULMA: KUINKA SOVELTAA SAPERE-RUOKAKASVATUSTA AVOIMESSA PÄIVÄKODISSA?

Aija Laitinen

Haasteena avoimessa päiväkodissa on lasten alhainen keski-ikä (noin 2 vuotta). Toiminta ei voi olla kovin keskustelevalaa ja sen pitää olla yksinkertaista. Vanhemmilta ei myöskään voi toiminnassa vaatia paljoa, koska heillä voi olla vauva mukanaan. Lisäksi avoin päiväkotitoimii anonyymisti ja vapaaehtoisuusperiaatteen mukaisesti, joten toimintaan ei voi pakottaa ja yksityisyyttä on kunnioitettava. Usein kuitenkin vanhemmat ovat iloisia, kun toimintaan tulee vaihtelevuutta eri teemapäivien kautta. Avoin päiväkotitoimii sisältää useimmiten musiikkituokion, joten toiminnan on hyvä olla suhteellisen lyhytkestoista, että kaikki pääsevät osallistumaan yhteiseen hetkeen. Toiminnan tulee olla myös lyhytkestoinen, koska pienet lapset eivät malta keskittyä pitkiä aikoja ohjattuun asiaan. Kokemuksen mukaan hyvän toiminnan kesto on noin 15–20 minuuttia.

Esimerkkinä kolme erilaista toimintaa avoimeen päiväkotiin: tontun kellari, aistirata ja vihanneslaulu. Jokainen toiminta oli positiivinen kokemus ja toimiva avoimeen päiväkotiin. Toki toiminnan valinnassa kannattaa ottaa huomioon käytettävissä olevat tilat ja arvioitu osallistumismäärä.

Tontun kellari

Tontun kellari toteutettiin joulun teemalla. Toiminta oli pienryhmälle, täysin ohjattu tutustuminen muutamaan vihannekseen kaikilla aisteilla. Ryhmäkokona toimii hyvin 3–5 vähintään taaperoikäistä lasta ja sen



lisäksi toimintaan osallistui heidän vanhemmat ja mahdolliset vauvat. Toiminta oli erillisessä, rauhallisessa tilassa, jonne oli somistettu tontun kellarin. Lisäksi tilassa oli pöytä ja tuoleja osallistujille. Pöytä ja kellari on hyvä olla eri puolilla tilaa, jos mahdollista.

Kellari rakennettiin käyttäen banaani laatikkoa, vihreitä ja ruskeita kankaita ja tonttulakki pilkisti laatikon reunalta. Lisäksi somisteena oli IKEA:n kasvispehmoleluja. Lapset saivat alussa koskea pehmoleluihin, jotta lapset kiinnostuisivat kellarista. Kellarista

(laatikosta) löytyi kaksi tunnustelupussia. Molemmissa oli eri kasvis. Lisäksi kankaan alla oli piilossa muovirasioissa kyseisiä kasviksia valmiiksi leikattuina viipaleina. Valmiita paloja oli myös muistakin kasviksista kuin vain tunnustelupussista löytyvistä. Pöydällä oli valmiina kertakäyttölautasia (matalia), pieniä piparkakkumuotteja, leikkuulauta, juuresveitsi, kuorimaveitsi ja raastin.

Ensin käytiin istumaan kellarin ympärille ja tutustuttiin toisiin porkkanapehmolelun johdolla. Sen jälkeen yksinkertaista melodiaa käyttäen ohjaaja lauloi ”Mennään päs katsomaan, tulkaapas katsomaan, mitäs täältä löytyy”. Lapset johdatettiin kurkistamaan kellarin sisälle. ”Tonttu on unohtanut lakkinsa tänne, täällä on tontun kellari.” Tonttulakki nostetaan ylös nähtäväksi. Yksi lapsista saa ottaa pussin laatikosta, jonka jälkeen sitä tunnusteltiin, hieman kuvailtiin tuntemuksia ja arvailtiin sisältöä. Tämän jälkeen kasvis otettiin ulos ja nimettiin se. Käytössä oli mm. lanttu ja siitä tonttu teki joulupukille aattona lanttulaatikkoa. Se on muuten pukin lempiruokaa. Sitten toinen lapsi sai ottaa toisen pussin ja se käytiin samalla lailla läpi.

Tämän jälkeen siirryttiin pöydän äärelle, jossa odotti ”tontun valmiiksi tekemät” kasvisviipaleet. Jokaiselle lapselle jaettiin oma lautanen ja nyt kasvisviipaleista sai tehdä taideteoksen. Muoteilla niistä sai kivoja kuvioita (erikokoisia tähtiä ja sydämiä) tai repien. Nyt ruoalla sai leikkiä ja myös maistella vapaasti. Jos joku lapsi oli innokas tutkimaan pussista löytynyttä kasvista, sen sai kuoria, leikata ja raastaa. Vanhemmat myös olivat apuna muuttien käytössä.



Valmiit kasvisviipaleet oli tehty lantusta, retiisistä, porkkanasta ja lisäksi käytössä oli cosmopolitan salaattia. Mallilautaselle kokosin lumiukon: lanttu oli lumihanki, kolme pyöreää erikokoista retiisiviipaletta oli lumiukko ja porkkanasta sai nenän sekä salaattista sai revittyä tai muotilla kuusen. Lantusta sai muotilla tähden taivaalle.

Kun lautaset olivat valmiit, ne käärittiin tuorekelmuun ja lapset saivat ottaa ne mukaan kotiin. Ohjaaja kannusti jatkamaan ruoalla taiteilua kotona (äidin sallimilla kasviksilla totta kai). Tämän jälkeen tavarat järjestettiin alkuperäisille paikoille, pöytä pyyhittiin ja uusi ryhmä sai tulla sisään.



Yhdessä avoimessa päiväkodissa toteutettiin kellarin hyvin jännittävänä. Isoon aulatilaa rakennettiin kankailla tunneli, joka vei tuulikaappiin eli kellariin. Sieltä pääsi toisia rappuja pitkin pöydän ääreen, jossa oli jo valmiina kaikki tarvikkeet. Kellarista toimme mukamme tunnustelupussit, joita tutkimme sitten pöydän ääressä. Mennessä kellariin valot olivat sammutettuina ja lapsille jaettiin pieniä taskulamppuja. Tilassa oli iso ikkuna ja pieni pöytälamppu koko ajan päällä, joten aivan pilkkopimeää ei ollut.

Aistirata



Aistirata sisälsi viisi toimintapistettä, yksi joka aistille. Aistiradan sai vanhempi käydä lapsen kanssa kiertämässä vapaasti ilman ohjausta. Joka pisteellä oli kirjallinen ohjeistus suoritettavaan tehtävään ja kysymyksiä pohdittavaksi lapsen kanssa. Ohjaaja kierteli tilassa taustalla ja auttoi tarpeen vaatiessa. Myös vanhemmat saivat halutessaan kysellä asioita.

Yhdellä pöydällä oli info-lehtisiä, joihin vanhempi sai halutessaan tutustua. Avoimeen päiväkotiin aistirata toimi hyvin non-stop henkensä vuoksi.



Vihanneslaulu

Tämä on suunniteltu pientä avointa päiväkotia varten. Avoin päiväkoti toimi kerhotilassa, eli käytettävissä oli yksi huone ja kaikki toiminta tapahtui siinä. Osallistujia oli myös suhteellisen vähän. Toiminta tuli siis soveltua kaikille yhtäaikaaisesti sisältäen musiikkituokion.

Päivän teemana oli siis vihanneslaulu. Kaikki laulussa mainitut kasvikset oli yhdellä pöydällä korissa näytillä. Sitä mukaa kun lapsia tuli, he saivat niitä tutkia ja askarrella (muun askartelun ohessa) niille naamat piirtäen sen paperille ja sitten teippaamalla kiinni kasvikseen. Kasviksia tutkittiin yhdessä vanhemman kanssa ja niitä nimettiin ja mietittiin värejä. Kun laulutuokio alkoi, jaettiin laulun sanat vanhemmille. CD soi taustalla, jotta laulu tulisi tutuksi. Seuraavaksi sanat luettiin läpi, poimien korista mainittu kasvis ja antamalla se lapselle tai vanhemmalle. Tämän jälkeen laulu laulettiin uudelleen ja nyt jokaisella oli mahdollisuus näytellä omaa kasvistaan kun se mainittiin laulussa. Lisäksi käytössä oli hiirikäsinukke ja pahvinen avain tarhurille.

Vihanneslaulu

Kukkuu, kukkuu, pikkulanttu nukkuu
kellarin pimeässä nurkassa.

Hiiri se tuli ja puraisi.

Pikkulanttu naurista potkaisi.

Nauris se parkas ja nurkkahan karkas,
porkkana paineli perässä.

Sipuli se itkeä pillitti,
peruna se tiliä lohdutti.

Kaalikin suuttui ja punaiseksi muuttui,
punajuuri punotti vieressä.

Retiisi ja kukkakaali kikatti,
salaatti vain yksinänsä mökötti.

Suut meni tukkoon, kun avain kävi
lukkoon,

tarhuri kurkisti ovesta.

"Ollaan me ihan kiltisti",
kasvikset yhdessä vakuutti!

Laulutuokion jälkeen alkoi vapaa leikki, mutta halukkaat lapset (noin 5 kpl) saivat jäädä tutkimaan kasviksia. Tarvikkeet olivat samat, kuin tontun kellarissa kasvistaideteosta varten. Ryhmän isommat lapset innostuivat tästä todella ja he nauttivat siitä, että saivat vapaasti käydä hakemassa korista kasviksen ja saivat raastaa ja pilkkoa sitä, miten halusivat. Myös vanhemmat pystyivät näkemään innokkuuden, kun lapset saivat itse käsitellä kasviksia ja myös maistaa itse tehtyä moniväristä raastettaan. Jokainen sai ottaa mukaan kotiin lautasensa ja ne käärittiin tuorekelmuun.



KAKSI ESIMERKKIÄ PÄIVÄKODIN RUOKAKASVATUKSEN VUOSISUUNNITELMASTA

Päiväkoti 1.

Lasten ruokakasvatussuunnitelma

Lasten ruokakasvatuksessa pyrimme ruokailutilanteissa rauhalliseen ja positiiviseen ilmapiiriin. Pyrimme siihen, että lapset uskaltautuisivat maistamaan uusia makuja. Tutustumme uusiin ruoka-aineisiin ja ruokiin eri aistien kautta.

Elokuun teemana marjat

Tutustumme lasten kanssa kotimaisiin metsämarjoihin: vadelma, mustikka, mansikka ja puolukka eri aistein.

Teemme retken lähimetsään, josta keräämme mustikoita ja vadelmia. Tuomme mukamme päiväkotiin pienimmille mustikanvarpuja, joista pikkuiset voivat näprätä omin sormin marjat suuhun. Maistelemme ja haistelemme marjoja jo metsässä ja päiväkodilla valmistamme marjoista makoisan piirakan.

Tilaamme päiväkodille mansikoita, joista voimme valmistaa mansikkapirtelön. Syyskuussa tutustumme puolukkaan, sen rakenteeseen ja makuun. Leivomme puolukkapullia vanhempainiltaan tarjottavaksi. Tutustumme myös viinimarjoihin makustelemalla.

Teemaan liittyen laulamme marjalauluja muskarissa ja askartelemme ja maalaamme marjajuttuja. Myös sadut, joissa seikkailemme marjametsissä tulevat tutuiksi lapsille. Jumpassa leikimme hillopurkkileikkejä ym. liikuntaleikkejä.

Syyskuun teemana kotimaiset kasvikset

Tutustumme kotimaisiin kasviksiin eri aistien välityksellä. Tilaamme päiväkodille keskuskeittiöltä kasviksia, joita ihmettelemme ja nimeämme, pienimmille muutama kasvis viikossa. Teemaan liittyen esitämme nukketeatteria ”Nalle on rohkea”, jossa ennakkoluuloinen Nalle rohkenee Pupun ja lasten houkuttelevana maistamaan kasviksia. Eesityksen jälkeen myös lapset maistavat pilkottuja kasviksia.

Pidämme ”sadonkorjuujuhlat”, johon aikuiset ovat rakentaneet houkuttelevan kasvispöydän. Lapset ovat edellisenä päivänä leiponeet auringonkukkaleivän. Isommat lapset pilkkovat ja raastavat kasvismaistiaisista pöytään. Nautimme kasviksia dipin ja leivän kera.

Lapset pilkkovat ja raastavat kasviksia pienissä ryhmissä. Kasviksia voidaan tarjoilla esim. välipalalla. Pilkkomisen lomassa keskustellaan kasviksista: missä ne kasvavat, miten päin ja mitä kaikkea niistä voidaan valmistaa.

Teemme yhdessä lasten kanssa kellarin osaston seinälle, johon lapset askartelevat kasviksia ja tekevät hillopurkkeja eri tekniikoilla. Laulamme muskarissa ”kukkuu kukkuu pikkulanttu nukkuu” -laulua ja muita kasvislauluja. Vanhempainiltaan leivomme omenapiirakan ja teemme kutsut omenoilla painaen.

Loppuvuonna

Leivomme lasten kanssa joulun alla pipareita tai sämpylöitä, joihin voimme raastaa esim. porkkanaa. Pyrimme leivonta hetkissä siihen, että lapset ovat mukana aktiivisesti jo taikinantekovaiheessa, jolloin eri ruoka-aineisiin tutustuminen käy mukavasti. Harjoittelemme myös mittaamista ja vatkaamista isompien kanssa.

Tutustumme hedelmiin joulun jälkeen: tunnustelemme, haistelemme ja maistelemme. Paloittelemme ja pilkomme hedelmiä. Valmistamme hedelmäsalaattia välipalalle. Eskareiden kanssa voimme katsoa karttapallosta mistä kaukaa vaikkapa banaanit meille matkaavat.

Keväällä tutustumme maatilan tuotteisiin. ”Maidon matka maatilalle” -aineiston käyttäminen, sekä tutustumisretki maatilalle, sekä maatilaleikit. Muskarissa laulamme eläinlauluja ja teemme erilaisia eläinaskarteluja. Olemme keränneet syksyllä eri viljalajit, joihin tutustumme isompien kanssa nimeämällä ne ja keskustelemalla viljan matkasta leipäkauppaan.

Päiväkotit 2.

Läpi vuoden valmistamme lasten kanssa noin kerran viikossa välipalan, raasteen, salaatin tms. Tutustumme ruokaan eri aistien avulla: maistellen, haistellen, katsoen, kuunnellen ja tunnustellen. Otamme käyttöön lapsille Sapere-vihkot, joihin laitamme ohjeet ym. talteen.

1 jakso: puutarhan ja metsän antimet (elo-lokakuu)

Tavoitteena:

- käsihygienian opetteleminen (käsienpesu)
- luonnon antimien kerääminen ja käyttäminen ravinnoksi (raastaminen, pilkkominen, säilöminen, leipominen)
- opitaan tunnistamaan puutarhan ja metsän antimia eri aistien avulla

Aiheet:

- viinimarjat, puolukka, omena
- peruna, porkkana

Toiminta ja tapahtumat:

- säilöminen, leipominen, "louhisaaren juoman" valmistaminen
- pihatalkoot
- omenapuun istuttaminen
- toriretki/sadonkorjuutapahtuma, soppailta
- marjaretki, perunannostoretki
- metsämörri-viikkoon osallistuminen

2 jakso: oma ja vieras kulttuuri (loka-tammikuu)

Tavoitteena:

- hyvien ruokatapojen edistäminen (kiitos, ole hyvä, toisen huomioiminen, ruuan kunnioittaminen)
- erilaisiin makuihin tutustuminen eksoottisten hedelmien avulla
- aasialaiseen ruokakulttuuriin tutustuminen
- suomalaiseen ruokaperinteeseen tutustuminen

Aiheet:

- hedelmät
- kaali, muikut

Tapahtumat:

- kansainvälisen ruuan viikko
- isänpäiväaamupala
- piirakkapaja, piparienleivonta
- itsenäisyyspäivänjuhlat, joulupuuroaamiainen

3 jakso: ruuan alkuperä ja tuottaminen (tammi-maaliskuu)

Tavoitteena:

- munan ja maidon alkuperään tutustuminen

Aiheet:

- munan reitti kanalasta pöytään
- maidon reitti tilalta pöytään

Tapahtumat:

- laskiaispullien valmistaminen
- isovanhempien päivä
- munien värjääminen
- vierailija/vierailu?

4 jakso: kasvu ja kasvattaminen (maalis-toukokuu)

Tavoitteena:

- harjoitellaan ottamaan vastuuta kasvien kasvattamisesta
- yrttien kasvattaminen, maistaminen ja hyödyntäminen ravinnossa

Aiheet:

- kasvihuonevihannekset, salaattit
- yrtit (mm. sitruunamelissa, ruohosipuli)

Tapahtumat:

- viinimarjapensaiden leikkaaminen
- juhlat äideille
- perunan istutus
- puutarhavierailu
- eskareiden muistaminen

Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 8/2014



Turun yliopisto
University of Turku



TURUN
LAPSI- JA
NUORISOTUTKIMUSKESKUS



ksshp 
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri


functional foods forum

 **Elämän
tähden**
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri