



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sanna Malmi

Ravitsemuspedagogiikan lisääminen omassa lapsiryhmässä Saperea mukaillen

Kehittämistehtävä

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot (60 op)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kehittämistehtävän tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Tutkinto-ohjelma: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot (60op)

Tekijä: Sanna Malmi

Työn nimi: Ravitsemuspedagogiikan lisääminen omassa lapsiryhmässä Saperea mukaillen

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 26

Liitteiden lukumäärä: 1

Kehittämistehtävän tavoitteena oli lasten osallisuuden lisääminen ruokailutilanteissa, lasten kiinnostuksen lisääminen terveellistä ruokaa kohtaan, lasten rohkaus maistamaan erilaisia ruokia positiivisen ohjauksen kautta, lasten tutustuttaminen ruokiin eri aistien kautta sekä ruokailon lisääntyminen ja sen vaaliminen. Kehittämistehtävän yhtenä tarkoituksena oli tuoda myös työyhteisölle tietoa ravitsemuspedagogiikan huomioimisesta kasvatustyön arjessa.

Menetelmänä käytettiin ravitsemuspedagogiikan mukaista lapsen osallisuutta hyödyntävää, aistilähtöistä Sapere -ruokakasvatusmenetelmää, joka perustuu aistikokemuksiin sekä niiden tuomiin merkityksiin ruokiin tutustuttaessa ja opittaessa uusiin ruokailutottumuksiin. Ravitsemuspedagogiikkaa toteutettiin kokopäiväpedagogiikan mukaisesti ruokailuissa ja ruokailujen ulkopuolella sekä sisällä että pihalla. Sitä toteutettiin lapsia innostavalla ja osallistavalla tavalla positiivisen pedagogiikan mukaisesti. Ruokailoa vaalittiin ja lapsille järjestettiin erilaisia ruokiin liittyviä aistikokemuksia, heitä rohkaistiin ja kannustettiin tutustumaan ruokiin eri aistien kautta.

Erilaisten ravitsemuspedagogiikan käytännön menetelmien kautta lasten mielenkiinto ruokailujen ulkopuolella ruokaa ja etenkin erilaisia kasviksia kohtaan lisääntyi. Ruokaan alettiin tutustumaan entistä enemmän eri aistikanavien kautta. Rohkeus uusien tai lasta epäilyttävien ruokien maistamiseen ei vielä kehittämistyön prosessin aikana näkyvästi lisääntynyt, mutta lasten päätösvallan lisääntyessä omaan syömiseensä liittyvissä asioissa ruokailo lisääntyi ja lasten osallisuus ruokailutilanteissa kasvoi. Lapsiryhmän kasvattajien tietoisuus ja ymmärrys ravitsemuspedagogiikkaa kohtaan lisääntyi.

¹ Asiasanat: ruokakasvatus, ravitsemuspedagogiikka, Sapere, varhaiskasvatus, lapsen osallisuus

SISÄLTÖ

Kehittämistehtävän tiivistelmä	1
SISÄLTÖ	2
1 JOHDANTO	3
2 RAVITSEMUSPEDAGOGIIKKA VARHAISKASVATUKSESSA.....	5
2.1 Ruokakasvatuksesta ravitsemuspedagogiikkaan	7
2.2 Sapere -ruokakasvatusmenetelmä	9
2.3 Lapsen syömään oppimisen vaiheita.....	10
2.4 Aikuisen rooli lapsen ruokailussa	12
3 RAVITSEMUSPEDAGOGIIKAN KOKEILEMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ.....	14
3.1 Käytännön toiminta ruokailutilanteissa	16
3.2 Käytännön toiminta ruokailutilanteiden ulkopuolella sisätiloissa	18
3.3 Käytännön toiminta ruokailutilanteiden ulkopuolella ulkotiloissa	20
4 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	21
LÄHTEET	24
LIITTEET	27

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmenen alussa on vahvistunut käsitys siitä, että väestön ravitsemus- ja terveyserot syntyvät jo varhaislapsuudessa. Suurin osa Suomessa asuvista 1-6-vuotiaista lapsista kuuluu varhaiskasvatuksen piiriin, joten varhaiskasvatuksessa toteutettavalla ruokakasvatuksella ja ravitsemuspedagogiikalla on todella merkitystä lapsen myöhempää terveyttä ja ruokailutottumuksia ajatellen. Ruokakasvatuksella tarkoitetaan tässä työssä lapsen ruokiin tutustuttamista ja syömään opettamista. Ravitsemuspedagogiikalla taas tarkoitetaan ruuan ja ravitsemuksen kokonaisvaltaisuutta osana varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Ruokakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa käytännössä on kääntynyt positiivisempaan, lasta osallistavampaan suuntaan. Tätä tukee myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN 2018) varhaiskasvatuksen ruokasuositus, jossa kasvattajia rohkaistaan toteuttamaan tietoista ja tavoitteellista ruokakasvatusta, jonka keskiössä on lapsen ruokailon synnyttäminen ja vaaliminen. Varhaiskasvatuksessa on kokonaisuudessaankin alettu viime vuosina siirtymään tietoisesti positiivisen pedagogiikan mukaiseen työotteeseen.

Positiivisen ravitsemuspedagogiikan menetelmänä toimii ranskalaisen Jacques Pusaixin kehittämä Sapere -menetelmä (Ojansivu 2014). Sapere on lasten osallisuutta tukeva ruokakasvatuksen menetelmä, jossa lapset oppivat ruuasta ja ruokaan liittyvistä asioista aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Sapere -menetelmä perustuu aistikokemuksiin ja siinä korostetaan lapsen oman ilmaisun kuuntelemista ja tukemista. (Koistinen & Ruhanen 2009)

Täydennyskoulutuksen aikana tutustuimme Sapere –ruokakasvatusmenetelmään ja totesin heti sen olevan oivalliselta vaikuttava menetelmä päiväkotimme lapsiryhmälle. Tämän kehittämistehtävän aiheeksi valikoitui ravitsemuspedagogiikan lisääminen omassa lapsiryhmässä Saperea mukaillen. Kehittämistehtävän lähtökohdat olivat viime toimintakauden lapsiryhmästä nouseva selkeä tarve ruokakasvatukseen ja ravitsemuspedagogiaan perehtymiseen sekä ruokakasvatuksen menetelmien tietoiseen lisäämiseen ryhmässä. Lapsiryhmä, jossa kokonaisvaltaista ravitsemuspedagogiikkaa kokeiltiin, koostuu 12 lapsesta, jotka ovat ikähaarukaltaan 1-3-vuotiaita.

Kehittämistehtävän tavoitteeksi muodostui lasten osallisuuden lisääminen ruokailutilanteissa, lasten kiinnostuksen lisääminen terveellistä ruokaa kohtaan, lasten

rohkeisuus maistamaan erilaisia ruokia positiivisen ohjauksen kautta, lasten tutustuttaminen ruokiin eri aistien kautta sekä ruokailon lisääntyminen ja sen vaaliminen. Kehittämistehtävän yhtenä tarkoituksena on tuoda myös päiväkodin koko työyhteisölle tietoa ravitsemuspedagogiikasta varhaiskasvatuksen arjessa valmiin työn kautta. Työn toisessa luvussa avataan ensin ruokakasvatukseen, ravitsemuspedagogiikkaan ja Sapere -menetelmään liittyviä sisältöjä ja käytänteitä. Kolmannessa luvussa kerrotaan, kuinka menetelmän toteuttamisessa lähdettiin liikkeelle ja miten menetelmiä kokeiltiin lapsiryhmän kanssa.

Kehittämistehtävän metodina toimi kirjallisuuskatsaus, jonka avulla kartoitettiin, minkälaista teoreettista tietoa aiheesta on saatavilla. Kirjallisuuskatsauksen avulla hahmotettiin kehittämistehtävän aihepiirin kokonaisuutta. Teoreettisen tiedon pohjalta lähdettiin oman lapsiryhmän kasvattajatiimin kanssa toteuttamaan kokonaisvaltaista ravitsemuspedagogiikkaa lapsiryhmässä osana päiväkodin varhaiskasvatuksen toimintaa. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan kirjallisuuskatsauksen kautta voidaan hahmottaa työn aihepiirin kokonaisuutta. Sen avulla päästään käsitykseen, kuinka paljon tutkimustietoa aiheesta on olemassa, minkälaisista näkökulmista käsin aihetta on tutkittu ja minkälaisin menetelmin. Työn teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään työssä esiintyvät keskeiset käsitteet.

Päädyin toteuttamaan ravitsemuspedagogiikkaa omassa lapsiryhmässäni Saperea mukaillen, sillä virallisempi Sapere-menetelmän toteuttaminen vaatii koko päiväkodin ja keittiön henkilökunnan perehtymisen ja sitoutumisen menetelmän toteuttamiseen. Lisäksi toiminnan toteutuksesta tulee sopia terveystarkastajan kanssa. Saperessa käytetyt menetelmät ovat kuitenkin helppoja toteuttaa missä vain, joten tuntui luontevalta ryhtyä toteuttamaan niitä oman ryhmän kesken, vaikka päiväkodilla ei olekaan virallista Sapere -leimaa.

2 RAVITSEMUSPEDAGOGIIKKA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksen ruokailua ohjaa varhaiskasvatustaki (L 13.07.2018/540). Varhaiskasvatustaki (2018) toisen luvun 11 momenttiin on kirjattu varhaiskasvatuksen ravinnosta ja ruokailusta seuraavasti: ”Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto.” Varhaiskasvatuksen ruokailun tavoitteena on edistää terveyden tasa-arvoa ja tasoittaa perhetaustoista aiheutuvia ravitsemuksellisia eroja (VRN 2018). Varhaiskasvatuksen tilastoraportissa (THL 2017) ilmeni varhaiskasvatukseen osallistuneen 2017 vuonna yhteensä 247 968 lasta, joka tarkoittaa n. 71 prosenttia Suomen väestön 1-6-vuotiaista lapsista. Tämä kertoo sen, että varhaiskasvatus on merkittävässä roolissa lapsen hyvinvoinnin tukemisessa sekä tasa-arvoisen terveyden edistämisessä. Heinonen ym. (2016) toteaa myös perheen ja varhaiskasvatuksen olevan tärkeimpiä ja merkittävimpiä kasvuympäristöjä lapsen kehityksen kannalta. Noudattamalla varhaiskasvatuksen ravitsemussuosituksia, voidaan taata kaikille varhaiskasvatuksen piirissä oleville lapsille täysipainoiset, riittävät ateriat sekä malli terveyttä edistävästä syömisestä (VRN 2018). Kehittämällä ruokakasvatusta lapsilähtöisempään suuntaan, voidaan ennaltaehkäistä ylipainoa ja eriasteisia syömispuolia (Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa.b).

Opetushallituksen (2018) laatimassa kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esitetään seitsemän keskeistä ruokakasvatuksen tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen. Toisena tavoitteena on luoda lapselle monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokailutottumukset. Kolmannella tavoitteella tavoitellaan omatoimista ruokailua ja monipuolista, riittävää syömistä. Neljäntenä tavoitteena on luoda ateriahetkille kiireetön ilmapiiri. Viidentenä tavoitteena opetellaan hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömisestä kulttuuria. Kuudennen tavoitteen mukaan tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin eri aistien kautta. Seitsemäntenä eli viimeisenä tavoitteena on ruokasanaston kehittäminen keskustelemisen, tarinoiden ja laulujen avulla.

Viime vuosikymmenen alussa on vahvistunut käsitys siitä, että väestön ravitsemus- ja terveyserot syntyvät jo varhaislapsuudessa. Vuonna 2012 tehdyssä THL:n tutkimuksessa todettiin, että erot ruokavalion laadussa ja ylipainon esiintyvyydessä lasten välillä ovat

yhteydessä lasten perhetaustoihin, erityisesti äitien koulutustasoon ja sosioekonomiseen tilanteeseen. (Lyytikäinen 2014.) Ruokaympäristöllä on paljon vaikutusta siihen, millaisia ruokaan liittyviä valintoja ihmiset tekevät. Ruokaympäristöön kuuluvat kaikki fyysiset, taloudelliset, sosioekonomiset ja poliittiset ympäristöt ja olosuhteet, jotka osaltaan vaikuttavat ihmisten ruuan valintaan sekä ravitsemustilaan. (Rantala T., Martikainen J. & Lakka T. 2020.)

Aikuinen, niin vanhempi kuin kasvattaja, vaikuttavat siihen, minkälaiseen ruokavalioon lapsi tottuu ja minkälaista ruokavaliota ja ruokailutottumuksia hän alkaa itse vanhempana toteuttaa. Susanna Anglen sitaatti kuuluu näin: ”Lapset syövät sitä, mistä pitävät. Pitävät siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.” (VRN 2018). Myös TastEd hosts SAPERE Symposium (2019) artikkelissa todetaan ruokavalioon ja ruokatapoihin totutumisella olevan suurta merkitystä. Artikkelissa tuodaan esiin, että lapsi, joka ei ole tottunut terveelliseen ruokaan, ei todennäköisesti vanhempanakaan syö terveellistä ruokaa, vaikka sitä olisi helposti saatavilla ja se olisi kohtuu hintaista. Saksalaisen 3-6-vuotiaille lapsille suunnatun tutkimuksen, jonka tavoitteena oli arvioida lasten ravitsemuksellisen muutoksen lyhytaikaisia vaikutuksia, tuloksista on nähtävissä myös sama asia. Sen mukaan esikoulujen ravitsemustoimet voivat muuttaa pienten lasten syömiskäyttäytymistä, mikä pitkällä aikavälillä voi vähentää ylipainon kehittymisen riskiä. (Cambridge University Press 2012)

Ravitsemuspedagogiikka on osa laadukasta varhaiskasvatusta. Ravitsemuspedagogiikan viitekehykset rakentuvat neljästä eri elementistä lapsen ympärillä. Ravitsemuspedagogiikan toiminnan keskipisteenä on lapsi, jonka ympärille kehitetään ruokaa kohtaan mielenkiintoa ja uteliaisuutta herättävä positiivinen ilmapiiri. Lapsen ympärille rakentuvia elementtejä on neljä. Ensimmäinen elementti on terveellinen, hyvinvointia edistävä ruoka. Toinen elementti sisältää erilaisia vuorovaikutuksellisia ruokakasvatuksen menetelmiä, kuten Saperen. Kolmantena elementtinä toimii lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma, joka luo kasvattajille pedagogisen viitekehyksen kasvattajien toiminnasta lapsen henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Neljäs elementti on kasvatuskumppanuus, joka pitää sisällään yhteistyön varhaiskasvatuksen ja perheiden sekä muiden mahdollisten yhteistyötahojen välillä. Jotta laadukas ravitsemuspedagogiikka voi toteutua, eri elementtien on toimittava saumattomassa yhteistyössä keskenään. Onnistunut ravitsemuskasvatus vaatii monialaista

yhteistyötä sekä yhteiskunnan asenneilmapiiri ja rakenteiden läpikäymistä. Kunnan oma hyvinvointistrategia tekee kestävän kehityksen ja varhaiskasvatuksen ruokakulttuurin kehittämisen yksikkötasolla mahdolliseksi. (Lyytikäinen 2014)

2.1 Ruokakasvatuksesta ravitsemuspedagogiikkaan

Ruokakasvatus on terminä vaihteleva. Sillä ei ole tarkkaa yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Kansainvälisesti ruokakasvatukseen viitataan termein ”taste education”, ”food education” ja ”sensory education”. Termit eroavat toisistaan kirjoitusasultaan ja niitä voi tulkita eri tavoin, mutta ne linkittyvät kuitenkin toisiinsa ja eroavat selkeästi suomalaisittain puhutusta termistä ”nutrition education”. (Ojansivu & Sandell 2014). Ravitsemuspedagogiikka pitää sisällään ruokakasvatuksen tavoitteet ja menetelmät liittäen ne kokonaisvaltaiseen varhaiskasvatuksessa toteutuvaan pedagogiikkaan (Lyytikäinen 2014).

Ravitsemuspedagogiikalla voi olla moninaisia päämääriä, kuten esimerkiksi terveyden edistäminen, kestävän elämäntavan edistäminen, ruokakulttuurinen osaaminen tai ruokajärjestelmän tunteminen. Varhaiskasvatuksen ruokasuositus rohkaisee varhaiskasvatuksen kasvattajia toteuttamaan tietoista, tavoitteiltaan määriteltyä ruokakasvatusta, jonka keskiössä on lapsen ruokailon synnyttäminen ja sen vaaliminen. Sovittujen ruokakasvatuksen tavoitteiden ja menetelmien sekä arvioinnin on perustuttava varhaiskasvatuksessa määriteltyihin arvoihin ja perusteisiin. Ruokakasvatuksen menetelmillä voidaan tukea ja vahvistaa lapsen kehonsisäisten nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista sekä niihin perustuvaa syömistä, syömisen joustavuutta ja myönteistä asennoitumista syömistä kohtaan. Ruokailutilanteiden tavoitteena on ruokavalion monipuolistaminen rohkaisemalla lasta kokeilemaan uusia ruoka-aineita lapsentahtisesti. Lapsentahtisen ruokailun merkitys korostuu etenkin niissä tilanteissa, joissa lapsi on noudattanut pitkään erityisruokavaliota esimerkiksi allergian vuoksi. (VRN 2018)

Kaikki tekeminen, mikä liittyy jollain tavalla ruokaan, on lapselle ruokakasvatusta. Lapsi oppii ruuasta aistimalla ja tutkimalla sitä ja lapselle on luontaista lähestyä erilaisia asioita leikin kautta. (Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa.a) Myös Sapere-esitteessä (2017) todetaan lapsen oppivan asioita aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Ravitsemuspedagogiikka kuuluu monella tapaa

kiinteästi lapsen päivään varhaiskasvatuksessa. Se on yksi osa varhaiskasvatusta. (Makuaakkoset Diplomi)

Lyytikäinen (2011) kertoo lapsen oppivan myös vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja päivittäisissä ruokailutilanteissa. Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot ovat merkityksellisiä myös lapsen kielenkehityksen kannalta. Sitä enemmän syntyy ruokasanavarastoa ja ruokakokemuksia mitä monipuolisemmin lapsi syö. Ruokakasvatuksen menetelmät ulottuvat myös ruokailutilanteiden ulkopuolelle, sillä ruokavastatusta voidaan toteuttaa lisäksi myös esimerkiksi erilaisilla ruokapiireillä, leipomisella ja muulla yhteisellä ruuan valmistuksella, pienimuotoisella ruuan viljelyllä ja kasvattamisella päiväkodilla sekä vuodenaikojen juhlapyhinä ja teemapäivinä tutustumalla oman ja muiden maiden ruokakulttuureihin (VRN 2018).

Ravitsemuspedagogiikassa voidaan hyödyntää monenlaisia ruokakasvatuksen menetelmiä myös ruokailujen ulkopuolella. Suunnitelmallisista ja säännöllisesti toteutetuista ruokakasvatusmenetelmistä on monenlaista hyötyä. Niiden mukana päivään voidaan saada sisältymään luontevasti ruokapuhetta, kiinnostus ruokaa kohtaan voi lisääntyä ja makumieltymykset voivat tulla monipuolisemmiksi. Eritoten aistilähtöiset ja lasten osallisuutta sekä omia kokemuksia hyödyntävät ruokakasvatusmenetelmät ovat tehokkaita erilaisten syömiseen liittyvien pulmien ratkaisuissa. Uusiin makuihin on hyvä tutustua kaikkia aisteja hyödyntäen. (VRN 2018)

Monenlaisten aistitietojen kautta syntyy ruuasta kokonaisvaikutelma. Lapsi tekee päätöksen ruuan valinnasta kaikkien aistikokemustensa pohjalta. On tärkeää tuottaa lapsille positiivisia ruokakokemuksia, koska esimerkiksi hajuärsykkeet kulkeutuvat hajuaivokuorelle lähelle aivojen limbistä järjestelmää, jossa käsitellään tunteita ja muistoja. Tästä syystä hajut voivat palauttaa mieleen vuosienkin takaisia tapahtumia ja henkilöitä varsinkin sellaisista tilanteista, joihin liittyy vahva myönteinen tai kielteinen tunnereaktio. Tunnemuistot toimivat myös muiden aistien kautta; pitkänkin ajan päästä sama aistimus voi palauttaa mieleen vanhan siihen liittyvän tunteen. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020)

2.2 Sapere -ruokakasvatusmenetelmä

Sapere on aistilähtöinen, lasten osallisuutta hyödyntävä ruokakasvatuksen menetelmä, jonka ranskalainen Jacques Pusaïsin on kehittänyt. Sana ”sapere” on latinaa ja se tarkoittaa käsitettä maistua tai tuntea makua. Edellä mainittujen lisäksi se voidaan tulkita myös ”olla rohkea”. Alun perin Sapere tuli kokeiltavaksi kouluihin, mutta sittemmin sitä kehitettiin myös varhaiskasvatukseen sopivaksi (Ojansivu 2014). Kehittäessä Saperea suomalaiseen varhaiskasvatukseen soveltuvaksi, huomioitiin suomalaisen varhaiskasvatuksen linjaukset ja periaatteet sekä erityisesti käsitykset lasten tavasta toimia ja oppia uusi asioita (Naalisvaara 2014).

Sapere perustuu aistikokemuksiin sekä niiden tuomiin merkityksiin ruokiin tutustuttaessa ja opittaessa uusiin ruokailutottumuksiin. Menetelmän taustalla on humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys, joka keskittyy kokemuksellisuuteen ja tutkivaan oppimiseen sillä ajatuksella, että luontaisen uteliasuuden ja tutkimushalun herätessä lapsi kohtaa ja tunnistaa ennakkoluulojaan rohkeammin. Käyttäessään maku-, haju-, kuulo-, tunto- ja näköaistejaan lapsi voi oppia uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja ruuan valmistuksesta tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta. Sapere -menetelmässä korostetaan lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lapsen aistikokemuksia ei tule nähdä oikeina tai väärinä, vaan lasta rohkaistaan kertomaan oma vapaa mielipiteensä ruoka-aineista, ruuasta ja ruokailusta. (Koistinen & Ruhanen 2009)

Sapere nostaa esiin, että ruokailo on paras tapa päästä ruokamaailmaan sisään. Ruoka-asioita opitaan ja havainnoidaan vahvasti kaikkien eri aistien kautta. Leikki, tutkiminen ja uteliaisuus ovat lapselle ominainen tapa oppia ruokaan liittyviä asioita. Saperessa ajatellaan, että mitä enemmän lapsi osallistuu ruokien valmistusprosessiin, niiden hankkimiseen ja/tai kasvattamiseen sitä enemmän hän kiinnostuu ja innostuu ruuasta sekä oppii antamaan sille arvoa. Lapsen pakottaminen syömään tai maistamaan sammuttaa tavoiteltavaa ruokailoa. Monipuolinen ruuasta puhuminen ja keskusteleminen rikastuttaa lapsen ruokakielen oppimista. (Sapere – aisti ja ilmaise.)

Sensory educationin (2018) mukaan alkuperäiseen menetelmään kuuluu yhdeksän keskeistä vaihetta, joista ensimmäinen on se, että lapset oppivat käyttämään ruuan maistamiseen kaikkia viittä eri aistia sekä ennen ruokailua että ruokailun aikana. Toisessa vaiheessa lapset erottavat makuaistin, tunnistavat erilaisia makuja ja makumieltymyksiä; he

löytävät eroja makukäsityksistä ja kertovat pitivätkö mausta vai ei. Kolmannessa vaiheessa lapset oppivat hallitsemaan maistamista, he kokeilevat makujen sekoittamista ja testaavat eri ominaisuuksia omaavia kuten mausteisia tai kylmiä ruokia. Neljännessä vaiheessa he tutkivat hajujen tunnistamista ja hajujen muistamista, he harjoittavat hajuaistiaan ja oppivat eri hajujen ja aromien välisiä eroja. Viidennessä vaiheessa lapset oppivat näön ja värin tärkeydestä, mikä voi kuitenkin joskus olla ristiriidassa makumieltymysten kanssa. Kuudennessa vaiheessa lapset huomaavat kosketuksen ja kuulon merkityksen ruuan maistelussa. Seitsemännessä opitaan muutoksista aromien voimakkuudessa, hajun havaitsemisessa, pureskelun merkityksessä sekä kylmien ja kuumien ruokien mielenkiintoisissa ominaisuuksissa. Kahdeksannessa vaiheessa tutustutaan kulttuuriseen monimuotoisuuteen ja alueellisten erikoisuuksien erilaisuuksiin. Yhdeksännessä eli viimeisessä vaiheessa lapset jakavat makumieltymyksensä ja nauttivat yhteisestä ateristiä yhdessä muun ruokaseurueen kanssa.

2.3 Lapsen syömään oppimisen vaiheita

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN 2018) mukaan on tärkeää, että varhaiskasvatuksen henkilöstö on tietoinen lapsen syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista. Syömiseen liittyviä taitoja tulee harjoitella lasten kanssa, sillä ne eivät kehity lapselle itsestään. Taitojen kartuttaminen vaatii suotuisan ruokailuympäristön sekä mahdollisuuden harjoitella ruokaan ja ruokailuun liittyviä taitoja. Esimerkiksi ruokasanaston ja ruokapuheen kehittymiseksi kasvattajien tulee nimetä sekä sanoittaa lapsille ruokailuhetkiä.

Lapset oppivat tasapainoisia ruokailutottumuksia arjen lomassa. Makumieltymykset eroavat ihmisten kesken toisistaan. Ne kuitenkin pohjautuvat synnynnäisiin taipumuksiin, joiden merkitys alkaa vähitellen häviämään sitä mukaa, kun ihminen oppii ja tottuu erilaisiin makuihin. Mieltymys makeaan makuun sekä taipumus pitää karvaita ja happamia makuja vastenmielisinä ovat synnynnäisiä kaikille ihmisille. Aikuisen avustuksella lapsella on mahdollisuus totutella ja opetella uusiin makuihin. Tehokkain keino lisätä lasten makumieltymyksiä uusia ruokia kohtaan on toistuva uusien ruokien maistaminen. Tarvitaan n. 10-15 maistamiskertaa, jotta lapsi oppii hyväksymään tarjotun, uuden ruuan. (Sainio, Pajulahti, Sajaniemi 2020) Myös Pusa (2019) mainitsee maistamiskertojen määrän tärkeydestä. Hän lisää vielä, että jotta lapsi voi tottua uuteen makuun, maistelukertojen

täytyy tapahtua tarpeeksi usein. Monesti uuden ruoka-aineen maistaminen vanhan tutun ruuan yhteydessä tuo tuloksia, kun taas maistamaan pakottamisella ei saada toivottua tulosta.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (2018) mukaan lasta täysimetetään 4-6 kuukauden ikään asti, jonka jälkeen aletaan totuttaa lasta hiljalleen kiinteisiin ruokiin pieninä maisteluannoksina. Maistelujen ohella jatketaan osittaista imetystä vähintään vuoden ikään saakka. Perheen päätöstä imetyksestä kunnioitetaan ja ratkaisua tuetaan. Ruokapuheen kehittymiseksi pienille lapsille nimetään ja sanoitetaan ruokailuhetkiä. Karkea- ja hienomotoriset taidot alkavat kehittyä hiljalleen tarjotessa lapselle sormiruokia ja vähitellen karkeutuvia soseita. Lapsi harjoittelee omatoimista syömistä käsin ja lusikalla sekä mukista juomista.

2-vuotiaan lapsen luontaiseen kehitykseen kuuluu uusien ruokien pelkäämisen vaihe, joka voi jatkua 6-vuotiaaksi saakka. Lapsi tarvitsee yleensä useamman tutustumiskerran ennen kuin uskaltaa maistaa uusia ruoka-aineita. Lasta voidaan auttaa tutustumaan ruokiin pienien ruokatehtävien avulla, hänen annetaan tukia ruokia eri aistien kautta ja hänen kanssaan syödään yhdessä jutustellen ja syötäviä ruokia nimeten. (VRN 2018) Myös Koistisen ja Ruhasen (2009) mukaan makutottumukset kehittyvät pienin askelin ja epäily ja pelko uusia ruoka-aineita kohtaan ovat vahvimmillaan lapsilla juuri 2-vuotiaana. Toiset lapset saattavat suhtautua entuudestaan tuntemattomiin ruoka-aineisiin epäluuloisemmin ja haluttomammin kuin toiset (Ojansivu & Sandell 2014).

3-vuotias lapsi syö monipuolisesti ja nauttii yhdessä syömisestä. Ruokasanasto alkaa laajentua ja lapsi oppii erilaisia kohteliaita ilmaisuja, kuten ”kiitos”, ”olehyvä” ja ”saisinko”. Lasta alkaa kiinnostamaan ruuanvalmistushetket ja hän osallistuukin niihin mielellään. Oma tahto alkaa tulla esille ruokailutilanteissa ja syömisestä rutiineista ja omasta paikasta ruokailussa tulee tärkeitä. Omatoiminen syöminen sujuu pääosin, mutta lapsi tarvitsee kuitenkin vielä aikuisen apua. Lapsi harjoittelee vielä ruokailuvälineiden käyttöä sekä leivän voitelemista itsenäisesti. (VRN 2018)

4-vuotias lapsi on jo taitava ruokailija niin motoriikaltaan kuin myös pöytätavoiltaan. Hän osaa annostella itselleen yleensä sopivan annoksen ja syö mielellään muiden kanssa sekä malttaa jo odottaa omaa vuoroaan. 4-vuotiaalla on jo useita ruokamieltymyksiä, hän on utelias kokeilija ja tietää mistä pitää ja mistä ei pidä. Ruokapuhe rikastuu ja lapsi osaa nimetä

erilaisia ruokia, ihmetellä, kysellä ja kertoa ruoista. Lapsi on mielellään ja enenevissä määrin mukana ruoan valmistustehtävissä. (VRN 2018)

5-vuotias lapsi ruokailee itsenäisesti jutustellen ruokapöydässä ja iloiten ruokaseurasta. Lapsi ottaa vastuuta siististä ruokailusta ja ruokarauhasta. Hän hahmottaa itselleen oikean kokoisen annoksen koon ja osaa jo kuoria perunat itse. Ruokapuhe on jo niin kehittynyttä, että lapsi osaa ilmaista ja kuvailla omia aistimuksiaan. Hän osaa kertoa ja perustella miksi pitää tai ei pidä jostakin ruuasta. Lapsi kertoo ruokapuuhistaan ja harjaantuvista taidoistaan sekä iloitsee omasta osaamisestaan. (VRN 2018)

2.4 Aikuisen rooli lapsen ruokailussa

Aikuiset, niin lapsen vanhemmat kuin kasvattajat, luovat lapselle ruokailussa rajat, joiden sisällä lapsi saa toteuttaa omia makumieltymyksiään ja tehdä omia päätöksiä syömisestään. Perusohjeena on toiminut jo pitkään, että aikuinen päättää mitä ruokaa tarjotaan ja milloin syödään, ja lapsi päättää, mitä ja kuinka paljon haluaa syödä tarjolla olevasta ruuasta. Lapsen syömisessä saattaa tapahtua muutoksia päivästä ja viikosta toiseen. Vaihtelevuus on normaalia ja sen sietäminen vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä, luottamusta ja ymmärrystä. On tärkeää, että lapselle luodaan mahdollisuus tutustua erilaisiin makuihin, nauttia ruuasta ja opetella syömiseen liittyviä taitoja ja tasapainoa turvallisessa ilmapiirissä aikuisen kanssa yhdessä. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020)

Aikuinen toimii ruokailutilanteessa esimerkkinä, sillä esimerkin merkitys on suuri. Aikuisen tulee luoda lapselle terveyttä edistävät ruokailutavat ja tottumukset, sillä lapsena omaksutut tavat ja opit kantavat pitkälle. Aikuinen huolehtii lapsen säännöllisestä ruokailusta. Nälkäisenä ihmiset ovat alttiita erilaisille epäterveellisille houkutuksille, mutta säännöllinen ruokailu vähentää mielihaluja epäterveellistä kohtaan. Aikuisen toimesta lapsi tutustutetaan ruuan maailmaan ja monipuolisia makumieltymyksiä tuetaan. Uusiin makuihin tottuminen on yksilöllistä, toisilla se vie enemmän ja toisilla vähemmän aikaa. Lapsen tottuminen uusiin makuihin vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä ja pitkää pinnaa. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020)

Aikuisen tehtävän on myös positiivisen ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen. Hyvällä mielellä makuihin totuttelu on mukavampaa ja lapsi saa ruokailutilanteesta positiivisen muiston.

Vaalimalla ruokailoa, voidaan välttää ikävien tunnemuistojen muodostuminen tilanteiden/ihmisten ja ruokien välille. Aikuinen rahoittaa ruokailutilanteet syömistä varten, sillä mikäli ruokailutilanteessa on paljon häiriötekijöitä, ruuan aistiminen ja nälkä- ja kylläisyysviestien huomaaminen saattavat unohtua ja jäädä huomiotta. Aikuisen tuleekin kannustaa nälkä- ja kylläisyysviestien kuuntelua. Kyky tunnistaa ja kuunnella kehon viestejä ylläpitää ja vahvistaa tapaa syödä itselleen sopiva määrä ruokaa. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020)

On tärkeää välttää ruokien leimaamista. Mikäli ruokia leimataan esimerkiksi epäterveellisiksi tai kielletyiksi, niiden houkuttavuuden on huomattu kasvavan. Ruualla palkitsemista, kiristämistä ja lahjontaa tulee välttää. Mikäli ruokaa käyttää edellä mainittuihin tarkoituksiin, tulee vahingossa lisänneeksi välineenä käytetyn ruuan houkuttavuutta. Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta myös tunnetaitojen ja tunteiden säätelyn harjoittelussa. Kun lapsi omaa tunteiden säätelyn keinoja, ruokaa ei tarvitse käyttää lohtuna tai säätelyn keinona. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020)

Jotta laadukas ruokakasvatus toteutuu, Sainion, Pajulahden & Sajaniemen (2020) mukaan varhaiskasvatuksessa on oltava selkeät, yhteiset tavoitteet ja toimintatavat ruokailujen suhteen. Kasvattajien henkilökohtaisten ja koko työyhteisön asenteiden ja ruokaan sekä syömiseen liittyvän puheen reflektoinnin tärkeys nousee myös esiin.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) mukaan aikuisen ohjaustyylin tulee olla turvallinen ja lapsen osallisuutta vahvistava. Tämä tyyli rakentuu kolmesta tekijästä; Lapsen tulee aina kokea olevansa ehdoitta hyväksytty ja arvostettu kaikissa ruokaan liittyvissä vuorovaikutustilanteissa, aikuinen asettaa rajat, joiden sisällä lapsen on mahdollista tehdä ruokaan liittyviä valintoja ja aikuiset pohtivat lasten kanssa yhdessä ruokaan liittyviä asioita ja perustelevat ruokaan liittyviä sääntöjä ja käytäntöjä. Ohjaavan ja kannustavan ohjaustyylin ansiosta lapsella on mahdollisuus oppia toimimaan yhteisissä ruokailutilanteissa sekä huomioimaan toiset lapset.

3 RAVITSEMUSPEDAGOGIIKAN KOKEILEMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Kehittämistehtävän myötä oman lapsiryhmän kasvattajatiimin kesken tutustuttiin ravitsemuspedagogiikkaan ja sen toteuttamisen mahdollisuuksiin Sapere materiaalien kautta. Menetelmiä pohdittiin ja räätälöitiin paljon itse juuri tälle lapsiryhmälle sopiviksi. Menetelmiä pohtiessa kiinnitimme huomiota myös päiväkodin ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin, joita voitiin hyödyntää ravitsemuspedagogiikan toteuttamisessa. Jotta ryhmässä voidaan toteuttaa laadukasta ravitsemuspedagogiikkaa, asioita pohdittiin ja keskusteltiin aluksi avoimesti omista ajatuksista ruuan ja ruokaan liittyvien käytänteiden suhteen. Luotiin linjauksia siitä, miten toteutamme ruokakasvatusta omassa ryhmässä ja lähdettiin viemään niitä käytäntöön. Avoin keskustelu oli rakentavaa ja antoi tilaa pohtia omia ja toisen näkökantoja ja huomioita. Sainio, Pajulahti ja Sajaniemi (2020) alleviivaavat syömiseen liittyvän puheen reflektoinnin tärkeyttä ja sitä, että jotta laadukas ruokakasvatus voi toteutua, täytyy kasvattajilla olla selkeät, yhteiset tavoitteet ja toimintatavat ruokailujen suhteen.

Tietoisuus ja ymmärrys ravitsemuspedagogiikkaa kohtaan lisääntyi kasvattajatiimissä. Ymmärrettiin esimerkiksi paremmin, kuinka merkittävästi eri aistien kautta tapahtuva toiminta vaikuttaa lapsen innokkuuteen osallistua ruoka-aiheisiin toimintoihin. Teoreettisen tiedon valossa lapsille annettiin enemmän päätösvaltaa tehdä omaa ruokailuaan koskevia päätöksiä. Tärkeintä ei ole enää saada lasta maistamaan kaikkea sitä, mitä aikuinen haluaa, vaan tärkeämpää on kunnioittaa ja antaa tilaa lapsen omalle mielipiteelle. Edelleen lasta kannustetaan maistamaan erilaisia ruokia, mutta on ymmärretty, että ei ole lapselle haitallista, mikäli hän ei joka kerta halua tai uskalla maistaa kaikkea tarjolla olevaa. Päinvastoin lapsen oman mielipiteen kuuleminen, salliminen ja arvostaminen lisää lapsen osallisuutta ruokailutilanteissa ja tuo lapselle tunteen siitä, että hänen mielipiteensä otetaan todesta ja sitä kunnioitetaan. Huomattiin, että lapsiryhmässä on ollut käytössä jo entuudestaan monia erilaisia ruokakasvatuksen menetelmiä. Yhteisten keskustelujen jälkeen päätettiin lähteä toteuttamaan ravitsemuspedagogiikkaan liittyvää toimintaa tietoisemmin oman lapsiryhmän kesken.

Käytännön ruokailutilanteisiin pohdittiin uusia käytäntöjä ja menetelmiä. Menetelmät ulottuvat suurilta osin kuitenkin myös ruokailutilanteiden ulkopuolelle, joten pohdittiin, miten ravitsemuspedagogiikkaa voidaan toteuttaa myös ruokailujen ulkopuolella.

Ravitsemuspedagogiikkaa pystyttiin toteuttamaan melkein missä vain ja milloin vain; ruokailutilanteissa, ruokailutilanteiden ulkopuolella sisätiloissa ja ruokailutilanteiden ulkopuolella ulkotiloissa. Tehtiin erilaisia materiaaleja ruokakasvatukseen sekä ruokailussa että ruokailun ulkopuolella, jotka avataan tarkemmin tulevaisuuden alakappaleissa. Alettiin entistä enemmän tutustuttaa lapsia ruokiin ja ruokailuun eri aistikanavien kautta. Ravitsemuspedagogiikkaa toteutettiin monissa eri paikoissa; ruokatiloissa, leikkitiloissa, päiväkodin pihalla, metsässä ja pellon reunalla. Sapere-esitteessä (2017) kerrotaan lapsen oppivan ruuasta aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Ruokakasvatus jakautuikin ryhmässä kokopäivä pedagogiikan mukaisesti koko päivälle moniin erilaisiin hetkiin, kuten pienryhmätoimintoihin, ruokailutilanteisiin, leikkitilanteisiin sisällä ja ulkona ja päiväpiireihin sekä muihin yhteisiin hetkiin. Menetelmien toteuttaminen alkoi välillä lasten aloitteesta ja välillä kasvattajien toimesta. Ravitsemuspedagogiikkaa toteutettiin lapsia innostavalla ja osallistavalla tavalla positiivisen pedagogiikan mukaisesti kannustamalla, iloitsemalla ja kehumalla. Kannustamalla, iloitsemalla ja kehumalla vaalittiin myös lasten ruokailoa.

Ryhmän kasvattajien kanssa keskusteltiin myös siitä, että ryhmän lapsilla on erilaisia makumieltymyksiä, kaikki yhtä oikeita ja omanlaisiaan. Päätettiin, että ryhmän kasvattajat tutustuttavat lapsia laajemmin ruokamaailmaan. Huomioitiin ja tuettiin lapsen omia makumieltymyksiä antaen lapsen mielipiteille tilaa. Pääsääntöisesti ryhmän lapset maistelivat kasvattajan kannustuksen avulla rohkeasti kaikenlaisia ruokia, mutta päivissä, viikoissa tai ajoissa oli poikkeuksia. Sainio, Pajulahti & Sajaniemi (2020) kertookin, että uusiin makuihin tottuminen on yksilöllistä, toisilla se vie enemmän ja toisilla vähemmän aikaa. Lapsen tottuminen uusiin makuihin vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä ja pitkästä pinnaa. Pusan (2019) mukaan maistamiskertoja tarvitaan n. 10-15, ennen kuin lapsen suu tottuu tarjottuun ruokaan. Lisäksi maistamiskertojen tulee tapahtua riittävän usein, jotta lapsi voi tottua makuun.

Ryhmän kasvattajat pitivät tärkeänä sitä, että lapsille laitetaan kaikkea tarjolla olevaa ruokaa lautaselle. Esimerkiksi salaattissa voi usein olla montaa eri raaka-ainetta. Huomioitiin, että jokaiselle lapselle tulee salaatin jokaista raaka-ainetta, sillä niin kuin Susanna Anglekin sitaatissaan toteaa: ”Lapset syövät sitä, mistä pitävät. Pitävät siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.” (VRN 2018). Vaikka lapsi ei söisikään/pitäisikään jostain tietystä tarjottavasta, sitä tarjotaan silti, sillä vain sitä kautta lapsen on mahdollista tutustua

siihen. Tällaisessa tilanteessa lapsi tutustuu uuteen ruokaan ensin näkö- ja mahdollisesti hajuaistin kautta. Useiden tutustumiskertojen kautta ruuasta alkaa tulla tutun näköistä ja tuoksuista ja jollain ruokailukerralla lapsi saattaa uskaltautua maistamaankin näkö- ja hajuaistin kautta tutuksi tullutta ruokaa.

Ryhmän kasvattajat pitivät huolen siitä, että ruokailukokemukset olisivat lapsille mahdollisimman positiivisia, ja että niistä jäisi lapselle hyvä tunnemuisto. Sainio, Pajulahti & Sajaniemi (2020) kertovat, että tunnemuistojen kautta jokin sama aistimus voi pitkänkin ajan päästä palauttaa mieleen vanhan siihen liittyvän tunteen. Siispä on todella merkityksellistä, minkälaisen tunnemuiston aikuinen pystyy ruokakasvatustilanteista lapselle tarjoamaan ja jättämään. Positiiviseen ruokailukokemukseen liittyy oleellisesti se, että lasta ei koskaan pakoteta syömään tai maistamaan ruokaa, vaan lapsen omaa mielipidettä kunnioitetaan siitä mitä hän haluaa syödä ja kuinka paljon hän haluaa sitä syödä. Sainion, Pajulahden & Sajaniemen (2020) mukaan aikuisen tehtävänä on luoda lapselle ruokailussa rajat, joiden sisällä lapsi saa toteuttaa omia makumieltymyksiään tehden omia päätöksiä syömisestään. Perusohjeena on toiminut jo pitkään se, että aikuinen päättää mitä ruokaa on tarjolla ja milloin sitä syödään. Lapsi taas päättää sen, mitä ja kuinka paljon hän haluaa syödä tarjolla olevasta ruuasta. Ajattelimme, että myös vanhemmat voisivat hyötyä ravitsemuspedagogiikkaan liittyvistä vinkeistä. Lopputuloksena kehitettiin vanhemmille suunnattu vinkkipaketti (liite 1.), joka jaettiin koteihin.

3.1 Käytännön toiminta ruokailutilanteissa

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2018) pitää kasvattajan roolia ruokailuhetkien nimeäjänä ja sanoittajana tärkeänä lapsen ruokapuheen ja ruokasanaston kehittämisen kannalta. Ruokapuhetta pidettiinkin tärkeänä osana ryhmän ruokailuja. Lapsille kerrottiin, mitä ruokaa oli tarjolla. Lapset myös itse kyselivät paljon tarjotusta ruuasta, jolloin kasvattajat vastasivat lasten kysymyksiin. Makuja maisteltiin yhdessä ja kuvailtiin, miltä ruoka tuntuu suussa. Ruuasta juteltiin paljon. Lapsilta kyseltiin, mitä mieltä he olivat ruuasta ja ne jotka osasivat jo puhua, vastasivat kysymyksiin mielellään. Käyttöön valmistettiin ja otettiin myös hymynaama liikennevalot, joista lapsi saa näyttää, mitä piti ruuasta. Liikennevalojen värit ovat sanaton keino ilmaista itseään ja toimii monilla lapsilla, etenkin niillä, jotka eivät vielä tuota puhetta. Liikennevalojen lisäksi kasvattajat myös havainnoivat

syömistä ja ilmeitä ja sanoittivat olettamustaan niiden lasten kohdalla, jotka eivät vielä osanneet tuottaa puhetta. Tällaisissa tapauksissa sanoittamiset olivat tosiaankin vain olettamuksia, mutta non-verbaalinen viestintä on usein melko selvää ja monesti lapsesta huomaa selkeästi, mikäli hän piti tai ei pitänyt ruuasta. Lapsen mahdollista mielipidettä ei tällaisissa tilanteissa kuitenkaan sanoitettu varmaksi, vaan asia esitettiin esimerkiksi näin: ”Tämä kasvissoseikeitto taisi olla Maisan mielestä hyvän makuista” tai ”eikö lihapullat tällä kertaa oikein maistuneet Maisalle?”

Lapsen mielipide ruuasta otettiin vastaan kunnioittavasti. Kaiken ruuan ei aina tarvitse maistua lasten mielestä hyvältä ja se on ok. Makumieltymykset ovat erilaisia ja ruoka myös tuntuu toisen suussa erilaiselta kuin toisen. On tärkeää, että lapsi saa ja uskaltaa vapaasti ilmaista mielipiteitään ja tunteuksiaan.

Toisinaan tarjolla oleva ruoka aseteltiin hausalla tavalla lapsen lautaselle. Ruuan avulla lautaselle voitiin tehdä esimerkiksi hymynaama, jonkin eläimen naama, muoto tai jokin lapsia kiinnostava asia. Ruuan hauskaisti asettelun tarkoituksena oli ruokkia lapsen näköaistia ja houkuttelee lasta maistamaan ja syömään ruokaa.

Aamupuuron aikaan kasvattajat näyttivät sen viljan/viljojen kuvaa, josta/joista sen kertainen puuro oli valmistettu. Käytössä voisi olla myös oikeat viljat tai hiutalepurkit. Lapset voivat tutustua kuviin tai oikeisiin viljoihin myös pöydissään lähempää katsellen ja tunnustellen. Tämän tarkoituksena oli elävöittää lasten ruokailua ja tehdä siitä mielenkiintoisempaa. Lisäksi lapset saivat nähdä konkreettisesti mistä puuro on valmistettu.

Ryhmän jokaiselle lapselle tehtiin oma maistelupassi, joka koostui erilaisista kasviksista, joita varhaiskasvatuksen ruokailuissa on tarjolla. Syötyään/maistettuaan jotain passissa olevaa kasvista, lapsi sai laittaa tarran sen kasviksen kohtaan. Passin tarkoituksena oli rohkaista ja motivoida lapsia maistamaan terveellisiä kasviksia. Lapsia kannustettiin maistamaan terveellisiä kasviksia ja ruokapuheissa keskusteltiin kyseisestä kasviksesta sekä tunnusteltiin yhdessä miltä se tuntui ja maistui suussa.

Päiväkodin kaikki ryhmät osallistuivat syksyllä 2020 Lakeuden Etapin järjestämään Tähteettömän pöydän ritarit -ruokahävikkiweekkoon, jonka tavoitteena oli nostaa ruuan arvostusta ja kertoa ruokahävikin vähentämisen tärkeydestä. Lapset saivat omat tarrataulut, joihin he saivat valita tarran aina, kun lautanen oli syöty tyhjäksi. Tässä kasvattajan tuli

huomioida ruokamäärä, jotta lapsen oli mahdollista saada syötyä lautanen tyhjäksi. Lisää ruokaa saa aina ottaa, joten ennemmin pieni annos kuin liian suuri, josta lapsi ei jaksaa tai pysty syödä kaikkea.

3.2 Käytännön toiminta ruokailutilanteiden ulkopuolella sisätiloissa

Ryhmän kasvattajat tekivät ruokailujen ulkopuolelle suunnattuja erilaisia ruokakasvatukseen liittyviä materiaaleja, joita voitiin hyödyntää erilaisista näkökulmista ja pedagogisista tarkoituksista käsin. Yhdessä materiaalissa lapset saivat laittaa eri värisiä kasviksia eri värisiin koreihin. Tämän materiaalin avulla voitiin opetella sekä erilaisten kasvien nimiä, että harjoitella värejä lajittelemalla niitä oikean värisiin koreihin. Lapsi sai rakentaa kasvikorin myös sen mukaan, mistä kasviksista hän pitää tai mitkä kasvikset hän tunnistaa. Eri kasvien kuvien kautta saatettiin myös keskustella niistä lisää. Kysyttiin lapsilta esimerkiksi ovatko he joskus nähneet/maistaneet kyseistä kasvia ja miltä se maistui. Kuvien avulla voitiin myös kysyä lapsilta tietävätkö he mahdollisesti, missä kyseinen kasvi kasvaa. Kuvien avulla voitiin harjoitella myös kategoriointia hedelmiin, vihanneksiin, juureksiin ja marjoihin.

Lautasen rakentamisharjoituksessa harjoiteltiin terveellistä lautasmallia. Lapsi sai rakentaa myös mieleisensä ruoka-annoksen lautaselle erilaisten ruokakuvien avulla. Tämän materiaalin avulla harjoiteltiin myös lajittelemaan ruokia eri kategorioihin; lihoihin, kasviksiin, viljatuotteisiin ja perunoihin.

Pienien ruuan valmistustehtävien avulla lapsilla oli mahdollisuus päästä itse osallisiksi ruuan valmistusprosessiin. Ruuan valmistamisessa lapsi pääsi käyttämään kaikkia eri aistejaan: hajuaistia, näköaistia, tuntoaistia, kuuloaistia ja makuaistia viimeistään siinä vaiheessa, kun tuotokset olivat valmiita ja oli maistamisen aika. Ruuan valmistuksessa/leipomisessa harjoiteltiin myös matemaattisia taitoja esimerkiksi ainemäärien tai tehtyjen tuotosten laskemisessa. Lisäksi voitiin keskustella raaka-aineista ja niiden alkuperästä. Myös yhdessä tekeminen ja lapsen mahdollisuus osallistua itse ruuan/leipomuksen valmistamiseen oli merkityksellistä.

Laulut ja lorut olivat suosittuja ryhmän lasten keskuudessa, joten ruoka-aiheisista lauluista ja loruista koottiin omat laulu- ja lorupussit, joita voi laulella ja leikkiä yhdessä lasten kanssa.

Vihannespolkka laulun vaiheista tehtiin erilliset kuvat, jotka näytettiin sitä mukaan, kun laulu eteni. Kuvien avulla saatiin myös näköaisti mukaan.

Erilaiset ruokaleikit olivat myös mieluisia ryhmän lasten keskuudessa. Leikkikeittiössä valmistettiin paljon erilaisia ruokia, joita sitten tarjoiltiin kasvattajille ja ryhmän muille lapsille. Ruokien kanssa kuljeskeltiin ja niitä aseteltiin kauniisti leikkikeittiön pöydälle. Välillä pidimme teekutsuja tai leikkieväsretkiä leikkiruuilla. Ruokaliekkien ollessa suuressa suosiossa lähdimme välillä pienryhmän kanssa leikkieväsretkelle päiväkodin sisällä. Jokainen lapsi sai valita mieleisensä leikkieväät, jotka pakkasimme mukaan eväskoriin.

Ryhmän käyttöön otettiin myös erilaisia ruoka-aiheisia lautapelejä, joiden kautta tutustuttiin ruokiin ja syömiseen. Nälkäinen nalle, Hedelmätarha ja Picnic -lautapeleissä opeteltiin eri ruoka-aineita ja harjoiteltiin samalla värien tunnistamista ja hienomotorisia taitoja.

Ennen ruokailuun siirtymistä sanottiin ja leikittiin yhdessä ruokaloru, joka menee näin: ”Kukko puuron keitti. Kana maidon lämmitti. Pikkulinnut lusikat toi. Tulkaapa lapset syömään hoi.”, jonka jälkeen oli aina aika siirtyä käsipesulle ja ruokatilaan syömään. Lorun alussa tehtiin toisesta kädestä kattilan ja toiseen käteen otettiin mielikuvituskauha. Usein lorua elävöitettiin kysymällä lapsilta vuorotellen ennen lorun alkua, minkä värinen kauha kullakin lapsella tällä kertaa oli kädessä.

Ruoka-aiheisiin kuvakirjoihin ja satuihin tutustuttiin yhdessä. Kirjojen lueskelu oli ryhmän lapsille mieluisaa puuhaa ja samalla niistä voitiin saada monenlaista tietoa ruuasta. Kasvattaja selvensivät tai kertoivat kirjan pohjalta lisää kirjaan liittyvistä asioista ja näin ollen ruokaoppia voitiin elävöittää tai tuoda sitä juuri näille lapsille sopivammaksi ja ymmärrettävämmäksi.

Välillä harjoiteltiin myös kädentaitoja ruokien avulla. Marjoja ja niistä saatuja värejä hyödynnettiin eri menetelmin maalaamiseen. Vetisistä marjoista sai hyvin väriä pelkällä pensselilläkin, mutta kiinteämpiä, paksumpi kuorisista marjoista paineltiin sormin ja pienillä vasaroilla. Myös kasviksia ja perunaa voisi hyödyntää tehden niillä painantaa erilaisille alustoille. Eri ruoka-aineesta jää aina erilainen kuva. Perunoista voi tehdä esimerkiksi leimasimia kaivertamalla niihin jonkin kuvion.

3.3 Käytännön toiminta ruokailutilanteiden ulkopuolella ulkotiloissa

Metsää hyödynnettiin monellakin eri tavalla ravitsemuspedagogiikan toteuttamisessa. Siellä syötiin eväitä. Ulkona retkievää maistuvat lapsille monesti paremmin kuin sisällä ruokailuhetkellä, joten silloin voi olla hyvä tilaisuus saada lapsi kiinnostumaan myös jostain sellaisesta ruoka-aineesta, josta hän ei sisällä ruokailun aikana normaalisti niin pitäisi. Esimerkiksi porkkanatikut voivat olla helppoa retkievästä. Eväiden lisäksi metsässä maisteltiin myös syömäkelpoisia marjoja. Tutkimuksia laajennettiin myös eläinten ravintoon ulottuviksi. Mietittiin esimerkiksi yhdessä, mitä oravat syövät ja etsittiin metsästä oravan ruokaa, eli käpyjä. Kerran metsässä piirreltiin ja väriteltiin myös puolukoita ison kiven päällä.

Syksyllä pellon laidalla tutustuttiin lapsille tutun puuron, leivän ja kaikkien muiden viljatuotteiden alkulähteeseen eli viljaan. Yhdessä ihmeteltiin viljan ulkonäköä ja kuulosteltiin, miltä se kuulostaa, kun tuuli heiluttaa sitä. Kokeiltiin varovasti, miltä se tuntuu sormissa. Kokemusta olisi voinut jalostaa vielä siten, että mikäli pellon omistajalta olisi kysytty ja saatu lupa, olisi voitu jopa hieman maistaa ohran jyviä kuorittuna. Viljaa tutkittiin ja siihen tutustuttiin monin eri aistein.

Eräänä kauniina päivänä välipala järjestettiin päiväkodin pihalle kauniin pihlajan alle. Välipala aseteltiin piknikhuovalle. Ruoka maistuu ulkona raittiissa ilmassa aivan eriltä kuin sisällä. Lisäksi ulkotilat tarjoavat erilaisen aistimaailman kuin tuttu ruokailuhuone sisällä.

Syksyllä sadonkorjuun aikaan vietettiin sadonkorjuujuhlia, jolloin saatiin tutustua erilaisiin ruokiin jokaisen aistin kautta; katsottiin kauniisti esille laitettuja sadonkorjuun antimia, haisteltiin erilaisia tuoksua, tunnusteltiin eri ruokia käsin ja suun kautta sekä maisteltiin erilaisia makuja.

Hiekkalaatikon hiekkakakkuleikit olivat ryhmän lasten mieleen. Hiekkalaatikolla tehtiinkin monia herkullisia kakkuja ja sangoilla ynnä muilla astioilla lapset tarjoilivat erilaisia ruokia kasvattajille. Kasvattajat osallistuivat lasten hiekkaleikkeihin, he maistelivat ja kehuivat lasten tekemiä hiekkaruokia ja -leivoksia.

4 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ravitsemuspedagogiikan kokonaisvaltainen huomiointi ja sen tuominen osaksi varhaiskasvatuksen arjen pedagogiikkaa on ollut innostavaa. Aiheen parissa työskentely lasten kanssa on ollut mielenkiintoista ja antoisaa. Lapset osallistuivat mielellään toimintaan ja olivat hyvin sitoutuneita toimintaan. Toimintaan sitoutumiseen vaikutti paljon myös kasvattajien sensitiivisyys eli kyky toimia eri tilanteissa tilanteen vaatimalla herkkyydellä. Ruoka kiinnosti lapsia ja se oli usein jollain tavalla mukana lasten vapaassa leikissä niin sisällä kuin ulkonakin.

Erilaisten käytännön menetelmien kautta lasten mielenkiinto ruokailujen ulkopuolella ruokaa ja etenkin erilaisia kasviksia kohtaan lisääntyi. Ruokaan alettiin tutustumaan entistä enemmän eri aistikanavien kautta. Rohkeus uusien tai lasta epäilyttävien ruokien maistamiseen ei ole vielä tänä aikana näkyvästi lisääntynyt, mutta lasten päätösvallan lisääntyessä omaan syömiseensä liittyvissä asioissa ruokailo lisääntyi ja lasten osallisuus ruokailutilanteissa kasvoi.

Tietoisuus ja ymmärrys ravitsemuspedagogiikkaa kohtaan lisääntyi kasvattajatiimissä. Alettiin ymmärtää, kuinka merkittävästi eri aistien kautta tapahtuva toiminta vaikuttaa lasten innokkuuteen osallistua ruokaan liittyviin toimintoihin. Huomattiin, kuinka lasten päätösvallan kasvaessa omaa syömistään kohtaan, lasten osallisuus ja ruokailo ruokailutilanteissa kasvoi. Menetelmien käyttöönotto oli innostavaa ja tiimin jäsenet pohtivat uusia menetelmiä myös itsekseen. Ideoita jaettiin keskenään ja niitä muunneltiin sekä kehiteltiin yhdessä ryhmän tarpeita vastaaviksi.

Päädyin toteuttamaan Saperen mukaelmaa vain omassa lapsiryhmässäni siitä syystä, että virallinen Sapere-menetelmän toteuttaminen vaatii koko päiväkodin ja keittiön henkilökunnan perehtymisen ja sitoutumisen menetelmän toteuttamiseen. Lisäksi toiminnan toteutuksesta tulee sopia terveystarkastajan kanssa. Saperessa käytetyt menetelmät ovat kuitenkin helppoja toteuttaa missä vain, joten tuntui luontevalta ryhtyä toteuttamaan niitä oman ryhmän kesken, vaikka päiväkodilla ei olekaan virallista Sapere -leimaa. Päiväkodeissa kehitetään ja ajetaan jatkuvasti uusia toimintatapoja käytäntöön, joten kaikkea ei valitettavasti ehdi samanaikaisesti kehittämään koko päiväkodin panostuksella. Saperen

virallinen aloittaminen voi olla kuitenkin tulevaisuudessa mahdollisesti koko päiväkotia koskeva asia.

Ravitsemuspedagogiikkaan tarkemmin perehtyminen on ollut silmiä avaava prosessi. Kehittämistehtävän myötä teoreettinen tieto ja ymmärrys ruokakasvatusta kohtaan on lisääntynyt paljon. Olen tullut tietoisemmaksi siitä, minkälaisia tavoitteita ruokakasvatuksella voi olla, miten eri käytänteet ja tavat vaikuttavat lapsen suhtautumiseen ruokaan ja minkälainen vaikutus sillä on lapseen ja hänen tulevaisuuteensa sekä miksi ruokakasvatus on yleensäkin tärkeää. Menetelmiä pohtiessa ja kehittäessä huomasin, että olemme jo toteuttaneetkin paljon eri ruokakasvatuksen menetelmiä, mutta niitä ei ole tullut ajatelleeksi niin tietoisesti juuri ruokakasvatuksen näkökulmista.

Aikaisemmin mielsin ruokakasvatuksen lähinnä ruokailun aikana tapahtuvaksi toiminnaksi ja tavoiksi, mutta asiaan tarkemmin perehtymällä huomasin, että ruokakasvatus ulottuuakin koko päivälle kokopäivä pedagogiikan mukaisesti. Sitä voi toteuttaa missä ja milloin vain erilaisilla menetelmillä. Suurin osa käyttämästäni menetelmistä sijoittuu juuri ruokailun ulkopuolelle. Monet ruokakasvatuksen tilanteet tulevat lasten omista aloitteista, mutta mukaan mahtuu myös kasvattajan omia aloitteita.

Ravitsemuspedagogiikka on tullut tärkeäksi osaksi suunnitellessani pedagogista toimintaa lapsiryhmälleni. Mieleen tulee koko ajan uusia menetelmiä, jotka odottavat oikeaa aikaa käytännön toteuttamiselle. Ruokakasvatuksen menetelmiä toteuttaessa palkitsevinta on nähdä lasten ilo, innostus ja mielenkiinto toimintaa kohtaan.

Mieleenpainuva tutkimustieto itselleni oli se, että kuinka kauaskantoiset merkitykset ruokaan liittyvillä tunnemuistoilla voikaan olla. Ja yleensäkin se, kuinka paljon lapsena totuttu ruokavalio ja ruokailutottumukset määrittävät myös aikuisena toteutettua ruokavaliota ja ruokailutottumuksia. Lasten kasvattajat tekevät siis ruokakasvatuksen avulla erittäin merkityksellistä työtä, joka parhaimmillaan tai pahimmillaan vaikuttaa lapsen ruokailutottumuksiin aikuisena. Oikeanlaisella ja positiivisella suhtautumisella terveellistä ruokaa kohtaan voidaan ehkäistä esimerkiksi sekä lapsuusiän että aikuisiän ylipainoa sekä mahdollisia syömispulmia.

Aiheesta löytyi verkkolähteitä kattavasti ja monipuolisesti. Aiheesta on tehty kansainvälisiä tutkimuksia ympäri maailmaa. Niitä etsiessäni törmäsin useasti samaan suomalaiseen

tutkimukseen, jota oli varsin hankala löytää suomenkielisenä versiona suomalaissivustolta. Kirjalähteitä oli niukasti saatavilla lähialueen kirjastoista ja siksi niiden osuus on hyvin pieni. Tarjolla olleet lähteet olivat tuoreita ja ajankohtaisia, sillä Sapere -menetelmä on Suomessa melko uusi.

LÄHTEET

- Bock, F., Breitenstein, L. & Fischer J. 26.1.2012. Positive impact of a pre-school-based nutritional intervention on children's fruit and vegetable intake: results of a cluster-randomized trial. [Verkkojulkaisu]. Cambridge University Press. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/positive-impact-of-a-preschoolbased-nutritional-intervention-on-childrens-fruit-and-vegetable-intake-results-of-a-clusterrandomized-trial/01CBBAF93E0CF3B0F12834F5CB29D2AB>
- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. 2016. Lapsen oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 152.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, s. 121.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sitra, s. 8–9. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: <https://www.sitra.fi/julkaisut/aistien-avulla-ruokamaailmaan/>
- L 13.07.2018/540. Varhaiskasvatustaki.
- Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi ja nuorisotutkimuskeskus. Julkaisuja 8/2014. [Verkkojulkaisu]. Turun yliopisto, s. 8, 11. [Viitattu 3.10.2020] Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Lyytikäinen, A. 2011. Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.) Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino, s. 122–123. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085155>
- Makuaakkoset Diplomi. [Verkkosivusto]. Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana: <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/>
- Naalisvaara, A. 2014. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu P., Sandell M., Lagström H. & Lyytikäinen A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. [Verkkojulkaisu]. Turun yliopisto, s. 40–49. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>

- Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. [Verkkojulkaisu]. Turun yliopisto, s. 37–39. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: [http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9)
- Ojansivu, P., Sandell, M. 2014. Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. [Verkkojulkaisu] Turun yliopisto, s. 51–53. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: [http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9)
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: PunaMusta Oy, s. 48. [Viitattu 18.10.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Pusa, T. 11.11.2019. Lapsen ruokailu ikäryhmittäin. [Verkkosivu]. Sydänliitto. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: <https://sydan.fi/fakta/lapsen-ruokailu-ikaryhmittain/>
- Rantala, E., Martikainen, J. & Lakka, T. (toim.), 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:19. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, s.16. [Viitattu 3.10.2020] Saatavana: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN TEAS 19.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1)
- Sainio T., Pajulahti R. & Sajaniemi N. 2020. Näin tuet lapsen itsesääätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 118–120, 137–141, 147–150.
- Sapere – aisti ja ilmaise. Ei päiväystä. Sapere on lasten ruokakasvatukseen liittyvä menetelmä. [Verkkosivu]. Peda.net. [viitattu 26.9.2020] Saatavana: <https://peda.net/hankkeet/sapere>
- Sapere – lasten ruokakasvatus. 2017. Esite Saperen toteuttamisesta. [Verkkojulkaisu]. Hyvis. [Viitattu 27.9.2020] Saatavana: <https://www.hyvis.fi/documents/22639/58094/Sapere-esite+2017.pdf/df16af10-ae79-462e-b2df-d0e49cb7ac34>
- Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa.a. Ei päiväystä. Kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvät asiat ovat lapselle ruokakasvatusta. [Verkkosivu]. Peda.net. [Viitattu 26.9.2020] Saatavana: <https://peda.net/hankkeet/sapere/ajankohtaista/nimet%C3%B6n-85f4>

Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa.b. Ei päiväystä. Ammattikasvattajille ja ravitsemusasiantuntijoille. [Verkkosivu]. Peda.net. [Viitattu 26.9.2020] Saatavana: <https://peda.net/hankkeet/sapere/ajr>

Sensory education. 2018. Method. [Verkkosivusto]. Sapere AISLB. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana: <https://www.sapere-association.com/sensory-education/method>

TastEd hosts SAPERE Symposium, Cambridge, 24 & 25 October 2019. [Verkkoartikkeli]. Sapere AISLB. [Viitattu 26.9.2020]. Saatavana: <https://www.sapere-association.com/news/english-news/tasted-hosts-sapere-symposium-cambridge-24-25-october-2019>

THL. 2017. Varhaiskasvatus 2017. Tilastoraportti. [Verkkojulkaisu]. Julkari. [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136962/Tr32_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y

VRN. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. s.13, 15–17, 29, 63–66 [Viitattu 16.9.2020] Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

LIITTEET

Liite 1. Vinkkilista vanhemmille

Liite 1. vinkkilista vanhemmille

Hei vanhemmat!

Tutkimusten mukaan lapsi alkaa vanhempana toteuttaa sitä ruokavaliota, minkälaiseen hän lapsena tutustuu ja tottuu. Aikuiset ovat avainasemassa siinä, minkälainen ruokasuhte lapselle kehittyy, minkälaiseen ruokavalioon lapsi tottuu ja miten hän siihen tutustuu.

Ruokakasvatusta voi toteuttaa myös kotiloissa. Kaikki tekeminen, mikä liittyy jollain tavalla ruokaan, on lapselle ruokakasvatusta. Lapsi oppii ruuasta aistimalla ja tutkimalla sitä. Lapselle on luontaista lähestyä erilaisia asioita leikin kautta.

Sapere on yksi positiivisen ruokakasvatuksen menetelmä, jota voi hyödyntää niin kotiloissa kuin varhaiskasvatuksessakin. Saperessa lapsi tutustuu ruokamaailmaan aistejaan hyödyntäen. Sen avulla voidaan oppia ruoka-asioita ilon kautta aistimalla, leikkimällä, tutkimalla, ihmettelemällä ja kokeilemalla.



"Lapset syövät sitä, mistä pitävät.

Pitävät siitä, mikä on tuttua.

Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein."

-Susanna Angle-



Lisää Saperesta ja ruokakasvatuksesta:

- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa – vanhemmille. <https://peda.net/hankkeet/sapere/vanhemmille>
- Sapere – lasten ruokakasvatus. Esite Saperen toteuttamisesta.
<https://www.hyvis.fi/documents/22639/58094/Sapere-esite+2017.pdf/df16af10-ae79-462e-b2df-d0e49cb7ac34>