

Susanna Rinta-Halkola ja Mira Vuolle

**Sapere- pedagogisen välipalalistan kehittäminen Kurikan
varhaiskasvatukselle**

Opinnäytetyö

Syksy 2012

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Susanna Rinta-Halkola ja Mira Vuolle

Työn nimi: Sapere- pedagogisen välipalalistan kehittäminen Kurikan varhaiskasvatukselle

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 43

Liitteiden lukumäärä: 5

Sapere-menetelmässä tärkeää on lasten ruokamaailman kautta saadut kokemukset. Lapsi tutustuu ruoka-aineisiin omien aistiensa kautta ja näin ollen ruoka toimii pedagogisena välineenä. (Sapere-menetelmä viedään päiväkoteihin ja kouluihin 2009). Yksinkertaisimmillaan Sapere on ruoasta puhumista ja aistiharjoitteita (Lyytikäinen 2012b).

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen tavoitteena oli laatia Sapere- pedagoginen välipalalista Kurikan kaupungin varhaiskasvatukselle. Sapere- pedagogisen välipalalistan kohderyhmänä olivat alle kouluikäiset lapset, kahdeksan kuukauden ikäisistä lapsista seitsemänvuotiaisiin. Välipalalistan tavoitteena oli ohjata lapsia myös terveellisempään ja ennakkoluulottomampaan suhtautumiseen ruokiin. Välipalalista tehtiin olemassa olevan vasta uusitun kuuden viikon kiertävän ruokalistan pohjalle. Lisäksi koko ruokalistan välipaloja tarkasteltiin ravitsemussuosittelujen näkökulmasta, ja ruokalistaan tehtiin täydentäviä muutoksia niin, että siitä saatiin lasten ravitsemustottumuksia tukeva. Työhön sisältyi paljon taustatutkimuksen tekemistä Kurikan ruokapalveluiden osalta, jotta työstä saatiin realistinen ja paikkansa pitävä.

Sapere- pedagogisen välipalalistan tekeminen oli haasteellista, koska vastaavilaisia töitä oli tehty vähän. Lisäksi laskettiin kustannuslaskelmat Sapere- pedagogisen välipalalistan toteuttamisesta aiheutuvista mahdollisista lisäkustannuksista. Tavoitteena oli pitää kustannukset kohtuullisena. Tämä mahdollistettiin mm. toteuttamalla Sapere-toimintaa niin, että esimerkiksi välipalat pysyivät alkuperäisinä, mutta niihin tuotiin erilaista näkökulmaa Saperen avulla.

Sapere- pedagogista välipalalista ei ole vielä kokeiltu käytännössä, joten muutokset ovat mahdollisia. Opinnäytetyötä tehdessä opittiin erityisesti lasten uudesta ruokakasvatusmenetelmästä ja sen toteuttamisen haasteellisuudesta. Toivottavaa olisi, että tämä opinnäytetyö palvelee lasten rohkeutta tutustua uusiin ruokiin ja auttaa toimeksiantajaa toteuttamaan uutta ruokakasvatusmenetelmää Sapere- pedagogisen välipalalistan avulla.

Avainsanat: Sapere, aistit, lapset, ruokakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business school, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality management

Authors: Susanna Rinta-Halkola ja Mira Vuolle

Title of thesis: Development of a Sapere pedagogical snack menu to Kurikka city.

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2012

Number of pages: 43

Number of appendices: 5

All the experiences gained through children's food world are very important for Sapere method. Children familiarize themselves with foodstuffs through their own senses and thus the food functions as a pedagogic tool. (Sapere- menetelmä viedään päiväkoteihin ja kouluihin 2009). Sapere method means talking about food and doing different sensory exercises at its simplest (Lyytikäinen 2012b).

This thesis was functional and the objective was to prepare a Sapere pedagogical snack menu for the early childhood education of the town of Kurikka. The target group was a group of children from eight months to seven year-old children. The objective of the snack menu was also to direct children to healthier and more un-prejudiced attitudes towards food. The snack menu was compiled based on the existing six week menu. Furthermore, the snacks of the whole menu were examined from the point of view of the nutrition recommendations and some changes were made to support children's nutrition habits. A lot of background studies were included in the work for the food services of Kurikka to get a realistic and trustworthy result.

It was challenging to compile a Sapere pedagogical snack menu because there have not been made many studies about Sapere method before. Furthermore, the cost estimates were calculated for eventual extra costs caused by carrying out the menu. The goal was to keep the costs moderate. This was made possible for example by realizing the Sapere activities by keeping the original snacks on the list but adding a Sapere pedagogical point of view to them.

The Sapere pedagogical menu has not been tried yet in practice so changes are possible. The thesis study taught a lot about the children's new sensory education and about the challenges of carrying it out. It would be ideal if this thesis encouraged children to get familiar with new foods and helped the principal to carry out the new sensory education with the help of the Sapere pedagogical menu.

Keywords: Sapere, senses, nutrition, children, sense education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO	5
1 JOHDANTO	6
2 TYÖN TAVOITTEET, RAJAUKSET JA TYÖN SISÄLLÖN ESITTELY.....	8
3 SAPERE- MENETELMÄ JA AISTEILLA HAVAINNOINTI	9
4 LASTEN RAVITSEMUS JA SEN HAASTEET SUOMESSA.....	13
4.1 Suositukset	13
4.2 Lasten ruokailu päivähoidossa.....	14
4.3 Lasten ravitsemuksen nykytila	15
4.4 Lasten ruokatottumuksiin vaikuttaminen	16
4.4.1 Lasten syömiseen liittyvät haasteet	18
4.4.2 Monipuolinen ruoka ja säännölliset ateriat	20
5 SAPERE- PEDAGOGINEN VÄLIPALALISTA	22
6 RUOKALISTAN NYKYTILANTEEN ANALYSOINTI JA SAPEREN TUOMINEN RUOKALISTAAN	25
6.1 Kurikan kaupungin varhaiskasvatuksen ruokalistan nykytila	25
6.2 Sapere- pedagogisen välipalalistan suunnittelu ja laadinta.....	25
6.3 Sapere- pedagogisen välipalalistan laadinnan vaiheet	28
6.4 Ruokalistasuunnittelun haasteet	30
6.5 Kustannukset ja kannattavuus	31
7 TYÖN TULOKSET	35
8 POHDINTA	37
LÄHTEET.....	40
LIITTEET.....	44

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1 Lapsen osallisuuden muuttuminen ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa kotona Sapere- toiminnan aikana (Kalliomäki & Kauhanen 2010, 61).	27
Kuvio 2 Sapere- pedagogisen välipalalistan laadinnan vaiheet	30
Kuvio 3 Perusruokalistan kustannusten vertailu Sapere- pedagogiseen ruokalistaan.....	33
Kuvio 4 Elintarvikekustannusten erot vuosina 2011 ja 2013	33
Taulukko 1 Alle kouluikäisten lasten ruokavalion energijakauma iän ja sukupuolen mukaan verrattuna annettuihin suosituksiin (Nevala 2011, 14).	15

1 JOHDANTO

Saperen eli lasten ruokakasvatusmenetelmän kehittäjä on ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Sapere on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea (Koistinen & Ruhanen 2009, 9).

Vuonna 1974 kehitetty menetelmä on alun perin suunnattu koululaisille ja se on levinnyt Ranskasta eri puolille Eurooppaa. (Mertanen 2012, 127). Suomessa Sapere-toiminta on kunnolla käynnistynyt vuonna 2004-2005 välisenä aikana, kun Jyväskylän kaupunki aloitti ravitsemuskasvatushankkeen ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö” (Koistinen & Ruhanen 2009, 5).

Sapere-menetelmässä lapset tutustuvat ruoka-aineisiin aistiensa avulla, eikä ruokia jaotella epäterveellisiin ja terveellisiin (Sapere-menetelmä 2010). Lapsi otetaan mukaan ruoanvalmistukseen ja lapsi saa haistella ja maistella ruokaa. Vanhempi on lapselle tärkeä esimerkki ennakkoluulottomassa asenteessa ruokaa kohtaan. (Lapset, ruoka ja aistiminen 2010.)

Juntusen (2011, 27) mukaan Sapere-menetelmä sopii hyvin luovaan ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen toteuttamiseen, jossa aktivoidaan näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisteja ruoan kokemiseen. Päiväkotikäisille suunnatut makukoulut ovat käytännöllisiä, joustavia, taloudellisia ja ne ovat sovellettavissa. Makukouluista ei löydy juurikaan tutkimusjulkaisuja, mutta makukoulut ovat silti otettu ravitsemuskasvatuksen osalta hyvin vastaan (Juntunen 2011, 30).

Sapere-toiminnan kulmakiviä ovat ruokailo, kaikki aistit otetaan käyttöön ruoan kokemiseen, leikki, tutkiminen ja uteliaisuus. Pakottamisella ei saavuteta innostusta ruokaa kohtaan, vaan se sammuttaa ruokailon. Lisäksi lasta yritetään saada mukaan ruoan tekemiseen. (Sapere on ruokakasvatusmenetelmä 2012.)

Sapere-pedagogisen ruokalistan tehtävänä on täydentää Sapere-menetelmää, jolloin Sapere ruokakasvatusmenetelmästä tulee kokonaisvaltaisempi (Mertanen 2012, 128).

Opinnäytetyön tavoitteena on laatia ravitsemussuositukset huomioon ottaen Sapere-pedagoginen välipalalista Kurikan kaupungin varhaiskasvatukselle. Välipalalis-

ta laaditaan yhteensä 36 viikolle, kuuden viikon kiertävän ruokalistan pohjalle. Kurikan kaupungissa on juuri meneillään ruokalistamuutokset, joten välipalalista joudutaan tekemään puolivalmiin ruokalistan pohjalle. Yhteistyö Kurikan kaupungin ruokapalveluiden kanssa on myös tiivistä. Kurikka kuuluu JIK- kuntayhtymään, johon kuuluu Kurikan lisäksi Jalasjärvi ja Ilmajoki. Mahdollisesti Sapere- pedagogista välipalalista voidaan tulevaisuudessa toteuttaa myös näissä kunnissa. Saperea voidaan toteuttaa myös laajemmin koko ruokalistan kattavana toimintana. (Valpas 2012.) Lyytikäisen (2012b) mukaan Kurikka on ensimmäinen kunta Etelä-Pohjanmaan alueella, missä Sapere- toimintaa ollaan viemässä eteenpäin. Yhteensä Suomessa on 46 kuntaa, joissa on annettu Sapere- koulutusta.

2 TYÖN TAVOITTEET, RAJAUKSET JA TYÖN SISÄLLÖN ESITTELY

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa laaditaan Sapere- pedagoginen välipalalista Kurikan kaupungille, jossa se tulee varhaiskasvatuksen käyttöön. Myöhemmin Sapere- pedagogista ruoka- tai välipalalista voidaan käyttää myös alakouluilla (Valpas 2012). Saperen soveltaminen ainoastaan välipaloihin antaa henkilöstölle aikaa sopeutua muutoksiin, eivätkä muutokset ole niin radikaaleja. Myöhemmin Sapere voidaan laajentaa koko ruokalistan kattavaksi aamupalasta lähtien, koskien kaikkia aterian osia vaihtelevasti.

Tärkeää on myös Sapere- ajattelumallin lisääminen ja yleensäkin Saperesta kertominen ihmisille, joille se on vielä outo ja uusi asia.

Lisäksi tässä työssä käsitellään lasten ravitsemuksen nykytilannetta Suomessa sekä ravitsemuksen haasteita. Myös Sapere- pedagogisen välipalalistan kustannukset verrattuna tavalliseen välipalalistaan on otettu tarkastelun kohteeksi.

Sapere- pedagogisen välipalalistan tekeminen on haasteellista, koska aiempia töitä aiheesta on niukasti.

Tällä hetkellä Kurikan kaupungin ruokapalveluilla on menossa uusia muutoksia ruokalistasuunnittelussa. Ojaniemi (2012) sanoo, että ruokalistaa on muutettu entisestä viiden viikon ruokalistasta uuteen kuuden viikon ruokalistaan. Opinnäytetyölle haastetta tuo uuden ja vanhan ruokalistan juuri meneillään olevat muutokset. Uusi ruokalista ei ole vielä täysin valmis, joten Sapere- pedagogiset muutokset täytyy tehdä puoliksi valmiiseen ruokalistapohjaan.

3 SAPERE- MENETELMÄ JA AISTEILLA HAVAINNOINTI

Sapere- menetelmässä ei ole kyse siitä, että lasta yritettäisiin saada pitämään erilaisista ruoista, vaan tärkeämpää on lisätä lapsen rohkeutta maistaa erilaisia ruokia. Lisäksi Saperessa on tärkeää makumieltymysten kuvaaminen monipuolisemmin kuin hyvä-paha akselilla. Sapere- toiminta on erityisen hyvä keino parantaa yksipuolisesti ja valikoivasti syövien lasten ruokailua. (Lassila 2011, 17).

Naalisvaaran (2012) mukaan Sapere- menetelmä on erityisesti lapsilähtöinen menetelmä, jossa ei tuoda varsinaisesti mitään uutta esille, vaan nostetaan tärkeät asiat pintaan.

Cederberg (2010, 16) kertoo, että aistimuksista kertominen ja yhdessä kokeminen auttaa yhteenkuuluvuuden perustarpeen tyydyttämisessä.

Tutkimuksen mukaan lapset, jotka eivät ole saaneet aistikoulutusta pitävät odotetusti enemmän yksinkertaisista ja suolasista ruoista verrattuna lapsiin, jotka ovat osallistuneet koulutukseen (Reverdy, Schlich, Köster, Ginon & Lange 2010). Aistikoulutuksella voi olla myönteisiä vaikutuksia lasten kehityksessä, mutta tulokset voivat olla nähtävissä vasta useiden kuukausien kuluttua (Reverdy ym. 2010).

Kypärän (2011, 45) tekemän opinnäytetyön mukaan lasten kiinnostus ja innostuminen erilaisiin ruokiin on vahvistunut Sapere- menetelmän myötä. Myös ruokailun lapsilähtöisyys on kasvanut (Kypärä 2011, 40). Jyväskylässä on huomattu salaatin ja kasvien menekin huomattava lisääntyminen ja lapset ovat halunneet kotonakin enemmän kasviksia. Ruoan tutkiminen eri aisteilla on tuonut ruoan tutummaksi lapselle ja näin niitä helpompi maistaa, jolloin ennakkoluulot ovat vähentyneet myös selkeästi. (Räihä 2006, 59).

Aisteilla havainnointi. Jo odottavan äidin raskauden aikaisilla ravintotottumuksilla on todettu olevan vaikutusta tulevan lapsen makutottumuksiin ja erityisesti, mitä makuja lapsi helpommin hyväksyy (Lapsen totuttaminen uusiin makuihin [viitattu 31.10.2012]). Lapset ovat herkkiä aistijoita, mistä syystä lapsilla on tyypillinen pelko uutta kohtaan, neofobia. Tärkeää uusissa aistikokemuksissa on turvallinen ja toistuva tilanne. Lapsella voi olla vaikeuksia maistaa uutta ruokaa, mutta lasta täytyy kannustaa ja kiittää siitä, että hän on käyttänyt muita aistejaan, esimerkiksi tunto- ja hajuaisteja tutustuessaan ruoka-aineeseen. Sapereen ei kuulu missään nimessä pakottaminen vaan innostaminen ja kannustaminen ovat avainsanoja. (Cederberg 2010, 16). Kaksi- ja kolmevuotiaana lapset epäilevät eniten uusia ruokia ja niiden maistamista (Lapsen totuttaminen uusiin makuihin [viitattu 31.10.2012]).

Ruoan värillä, hajulla ja maulla on suuri merkitys, koska ne yhdessä ja/tai erikseen houkuttelevat syömään tai torjumaan sen (Tuorila & Appelbye 2005, 17).

Hajuaisti. Tuorila & Appelbye (2005, 42) kertovat, että hajuaisti on nopeasti mukautuva aisti. Tämän huomaa sillä, kun esimerkiksi hajuvesikaupassa haistelee uusia eri hajuja, ei hetken kuluttua enää erota hajuja toisistaan. Makuaistimuksemme onkin usein retronasaalia hajua. Usein se, mitä luulemme maistavamme, onkin peräisin hajuaistimuksesta, esimerkiksi vaniljan ja karvasmantelin ”maku” on peräisin ainoastaan hajuaistimuksesta. (Tuorila & Appelbye 2005, 43.) Kuten mausta on perusmaut, niin hajuista ei ole vastaavia perushajuja. Hajut pystytään luokittelemaan vain miellyttävyyden ja epämiellyttävyyden perusteella. (Tuorila & Appelbye 200, 42.) Ruoan lämpötilalla on merkitystä, sillä se on yksi tekijä maku- ja hajujen aistimisessa ja sen voimakkuudessa. Mitä kuumempi ruoka, sitä vahvempi on hajun voimakkuus. (Tuorila & Appelbye 2005, 47.)

Näköaisti. Ruokaa katsottaessa tehdään erilaisia päätelmiä mm. sen tuttuudesta, laadusta, lämpötilasta, rakenteesta ja aromeista. (Tuorila & Appelbye 2005, 48.)

Tuntoaisti. Sormenpäät ja kasvojen alue ovat erityisen herkkiä tuntoaistimuksessa. Käsin pystyy siis tunnustelemaan esimerkiksi elintarvikkeiden rakennetta ja purennan voimakkuutta pystytään hallitsemaan elintarvikkeen rakenteen vaatimuksiin. (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 55).

Kuuloaisti. Kuuloaistin avulla on mahdollista havaita ruokien rakenneominaisuuksia. Erityisesti näkkileivän rapsahdus, kasvien rouskahdus ja juustojen narskahdus sekä juomien kupliminen ovat kullekin ruokalajille ominaisia ääniä. (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 59.)

Makuaisti. Neljä perinteistä perusmakua on makea, suolainen, hapan ja karvas. Lisäksi viides uutuus on täyteläinen umami. (Hopia 2008, 142.) Umami on liitetty viidenneksi perusmauksi 1990-luvulla (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 40). Makuluokitukset ovat muuttuneet ajan saatossa, ja esimerkiksi vuonna 1592 Bravo esitteli kahdeksan perusmakua, jotka olivat makea, suolainen, hapan, karvas, terävä, pistävä, mauton ja rasvainen. (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 40). Perusmaut eivät siis ole olleet aina samat, vaikka makea, suolainen, hapan ja karvas ovatkin pysyneet perusmakuina pitkän ajan.

Eri makuja on siis paljon vähemmän kuin esimerkiksi hajuja, joita voidaan erottaa jopa tuhansia. (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 38.) Seuraavassa eri makujen esimerkkiaiheuttajat: sokeri on makea, ruokasuola on suolainen, sitruunahappo on hapan, kofeiini on karvas ja natriumglutamaatti on umami (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 38). Kielen eri osat eivät ole erikoistuneet aistimaan jotakin tiettyä makua, toisin kuin aiemmin on luultu (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 41).

Steiner (1979) mukaan makea ärsyke saa vastasyntyneillä aikaan tyytyväisen ilmeen, happamasta ärsykkeestä huulet mutristetaan tai nenä nyripistetään ja karvasta ilmentää vastenmielisyys (Tuorila, Parkkinen, Tolonen 2008, 44).

Mustosen ja Tuorilan (2009) Suomen koululaisille tehdyssä kahden vuoden seuranta tutkimuksessa seurattiin 8 ja 11-vuotiaiden ruokaan liittyviä käsityksiä. Tutkimukseen osallistui 244 lasta, josta 175 osallistui kaikkiin laboratorio tutkimuksiin ja 164 kyselyä vastaanotettiin takaisin vanhemmilta. Puolet lapsista sai joko yhden tai kaksi sarjaa makukoulutuksen opetuksia. Aistinvaraisesti koulutettujen lasten taidot makujen ja tuoksujen tunnistamisessa parantuivat. Tulokset olivat pääasiassa havaittavissa nuoremmilla lapsilla. Tutkimuksen alussa useimmat lapset tunnistivat makean ja suolaisen maun ja puolet lapsista tunnisti happaman.

Vain neljäsosa lapsista tunnisti umamin ja karvaan maut. Nuoremmat lapset olivat huonompia tunnistamaan suolaisen, happaman ja karvaan. Vaikka lasten makutietoisuuden parantaminen oli vähäistä, suunta oli kuitenkin oikea. Nuorimmilla lapsilla Sapere- menetelmä toi lisää kuvailevia sanoja elintarvikkeille. Yllättävästi isompien lasten kuvailevien sanojen määrä laski lähtötilanteesta. Tutkimuksen tulokset näyttävät, että Sapere- menetelmän avulla voidaan kehittää lasten makutietoisuutta ja parantaa heidän taitojaan kuvata elintarvikkeita. Sapere- menetelmä rohkaisee lapsia kokeilemaan erilaisia ruokia ja kohdistaa mielenkiinnon ruoan laatuun, jonka seurauksena lasten ruokailutottumukset voivat muuttua parempaan ja terveellisempään suuntaan. (Mustonen & Tuorila 2009.) Siitosen mukaan Sapere- menetelmää käyttävien lasten kielellinen ilmaisu ja sanavarasto kasvoivat. Lapset eivät ilmaisseet ainoastaan kielellisesti vaan myös fyysisesti kehonkielen avulla, kuten ilmeillä ja eleillä. (Siitonen 2011, 46).

4 LASTEN RAVITSEMUS JA SEN HAASTEET SUOMESSA

4.1 Suositukset

Kun halutaan saavuttaa hyvä ravitsemus, ovat keskeiset asiat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiatarvetta vastaava ruokamäärä. Vaikka Suomalaisten lasten terveydentila on hyvä ja imeväisikäisten kuolleisuus pieni, lasten terveyden edistäminen on silti edelleen haasteellista. Ruoka ja syöminen tuovat parhaimmillaan kiireisenkin perheen yhteen ja lisäävät näin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Siksi onkin tärkeää, että lapsen ravitsemuskasvatus alkaa jo elämän ensi metreillä. (Hasunen ym. 2005, 19.)

Säännölliset ja terveelliset ateriat sekä välipalat ovat kasvavan lapsen terveyden ja ravitsemuksen kannalta tärkeämpiä kuin aikuiselle. Säännöllisyys luo lapsen päivään myös turvallisuutta ja vähentää lapsen ärtyisyyttä. Lapsi pystyy syömään vain vähän kerralla, joten hänen tulisi syödä useita kertoja päivässä. Pitkiä ateriavälejä tulisi välttää, koska pieni lapsi on herkempi väsymykselle ja väsymyksestä seuraavalle kiukuttelulle. Välipalat ovat tärkeä osa päivän ateriarytmiä ja niiden laatuun tulisi myös panostaa. Lapsen päivän aterioihin kuuluu: aamupala, (välipala), lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Lapsien energiantarve vaihtelee, osa lapsista tarvitsee aamupalan jälkeen välipalan, mutta useimmat pärjäävät lounaaseen asti. (Hasunen ym. 2005, 19.)

Hasunen ym. (2005, 20- 21) mukaan lautasmalli on hyvä apu lapsen sekä aikuisen hyvän aterian kokoamiseen. On kuitenkin muistettava, että lapsen lautasmalli on pienempi. Lasten lautasmalli tulisi koota näin: kasviksia joko raasteena, salaattina, paloina tai keitettynä, perunaa, riisiä tai pastaa, liha- tai kalaruokia, juomana rasvatonta maitoa tai piimää sekä leipä margariinilla voideltuna. Jälkiruokaa ei välttämättä tarvitse tarjota samalla aterialla, vaan sen voi vaihtoehtoisesti siirtää välipalalle, jolloin se tarjotaan marjoina tai hedelmänä. Välipalan tulisi sisältää vaihdellen erilaisia raaka- aineita puuroja, leipää ja marjoja ja hedelmiä. Uusien makujen menekki kasvaa useiden maistamiskertojen myötä.

Lapsen ravitsemusta miettiessä on otettava huomioon, että kokonaisuus ratkaisee. Kun kiinnitetään huomiota pieniin päivittäisiin valintoihin, saadaan aikaan hyvä ruokavalio. Näitä valintoja ovat esimerkiksi rasvan laadun huomioiminen, maidon ja leivän vaihtaminen rasvattomaan maitoon ja täysjyväleipään sekä kasvisten säännöllinen käyttäminen. Yksi huono valinta yksittäisistä ruoka-aineista ei tee ruokavaliosta huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee. (Hasunen, 2005, 24.)

Jos perheen käytettävissä olevat varat ovat rajalliset, joudutaan ruokaostoksista usein tinkimään. Silloin erilaiset ruoan valmistustaidot ja tieto elintarvikkeista on tarpeen. Ruokalaskua nostaa yleensä pitkälle jalostetut valmisteet, leikkeleet, pikaruokat ja alkoholijuomat. Näiden ruoka-aineiden käytön vähentämisellä voi ruokalasku pienentyä. Sen sijaan kannattaisi suosia enemmän peruselintarvikkeita, kuten leipää, maitoa, kauden kasviksia, hiutaleita, jauhoja ja perunaa. Itse tehdyn kotiruoan valmistaminen kannattaa aina. Kun perheessä leivotaan pullaa taikka leipää, voi lapsi myös osallistua siihen ja näin hän saa kosketusta ruoan valmistukseen. Lisäksi leipomien on hauskaa yhdessä tekemistä. (Hasunen, 2005, 24-25.)

4.2 Lasten ruokailu päivähoitossa

Hasusen ym. (2005, 150) sanotaan, että ruokailu päivähoitossa tukee kasvatusta ja opetusta ja se on osa perushoitoa. Ruokailulla on tärkeä osa vireyden ylläpitämiseksi hoitopäivän aikana sekä se edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tarjottava ruoka päivähoitossa tulee olla monipuolista, tasapainoista ja maukasta. Lasta kannustetaan tutustumaan ja maistamaan uusia ruokia ja ruoka-aineita. Lapsi syö niitä kuitenkin oman tarpeensa mukaan. Päivähoidolla ohjataan myös lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Säännöllisyys lasten ruokailussa on kaiken A ja O. Se tuo lapselle turvallisuuden tunteen ja luo myös omalla tavallaan viihtyvyyttä. Ruokailulla harjoitellaan myös sosiaalisia taitoja ja näin lapsi oppii hyviä käytöstapoja kuten sanomaan kiitos ja ole hyvä.

Lyytikäisen (2012b) mukaan perhepäivähoitossa olevat lapset syövät eniten ravitsemussuosittelun mukaisesti, koska lapset pääsevät näkemään kuinka ruokaa tehdään ja osallistumaan siihen. Päiväkodissa hoidossa olevat lapset syövät toi-

seksi parhaiten suositusten mukaan ja kotona olevat lapset eivät juuri syö suosittujen mukaisesti.

4.3 Lasten ravitsemuksen nykytila

Taulukko 1 Alle kouluikäisten lasten ruokavalion energijakauma iän ja sukupuolen mukaan verrattuna annettuihin suosituksiin (Nevala 2011, 14).

IKÄ	KESKIMÄÄRÄINEN ENERGIAJAKAUMA	KESKIMÄÄRÄINEN ENERGIANJAKAUMA	SUOSITUS ENERGIA- JAKAUMASTA
	E % Tytöt	E % Pojat	E %
2 VUOTIAAT LAPSET			
PROTEIINIT	17	16	10–20
RASVA	30	30	25–35
KOVA RASVA	13,1	13,4	<10
HIILIHYDRAATTI	53	53	50–60
PUHDIST. SOKERI	11,9	12,5	< 10
4 VUOTIAAT LAPSET			
PROTEIINIT	15	15	10–20
RASVA	31	31	25–35
KOVA RASVA	13,7	13,7	<10
HIILIHYDRAATTI	53	53	50–60
PUHDIST. SOKERI	13,6	13,7	< 10
6-VUOTIAAT LAPSET			
PROTEIINIT	15	16	10-20
RASVA	31	31	25-35
KOVA RASVA	13,8	13,5	<10
HIILIHYDRAATTI	53	53	50-60
PUHDIST. SOKERI	13,8	13	<10

Kuten yllä oleva taulukko näyttää, 2- 6- vuotiaiden tyttöjen ja poikien energiansaanti on suositusten mukaista, eikä tyttöjen ja poikien välillä ei ole juuri ollenkaan eroa energijakaumassa. Suomalaisten lasten energia on jakautunut hyvin, eikä syytä huoleen ole tämän suhteen. Taulukosta ei kuitenkaan selviä esimerkiksi suojaravintoaineiden saanti.

Ravintoaineiden saanti on merkittävä yli 1-vuotiailla lapsilla. Lapset saavat liikaa sakkaroosia, tyydyttyneitä rasvahappoja ja ruokasuolaa, mutta kuitenkin aivan liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja. Myös D- ja E- vitamiinin ja raudan saanti on melko niukkaa. Kivennäisaineiden ja muiden vitamiinien saanti on suosituksia suurempaa. (Kyttälä yms. 2008, 50.) Lyytikäisen (2012b) mukaan kaksivuotiaan sokerin saanti ylittää suositukset ja suolan saantikin lisääntyy jo yksivuotiaana aikuisen tasolle.

Kyttälän (2008, 57) yms. mukaan lapsia varten ei ole tehty erikseen suosituksia kolesterolin saantia varten, mutta on todettu, että yksivuotiaiden tyttöjen sekä poikien kolesterolin saanti on muita ikäluokkia vähäisempää.

Suomalaisten lasten sairaudet eroavat jonkin verran aikuisten sairauksista. Lapsilla esiintyy useasti kroonisia sairauksia kuten 1- tyypin diabetesta, astmaa sekä erilaisia allergioita. Vaikka lasten sairastavuus on pienentynyt aikojen saatossa, nousee lasten ylipaino edelleen uhkaavasti. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008, 11.) Äitiys- ja lastenneuvoloiden antamat neuvot ovat hyvä tapa vaikuttaa lasten elintapoihin. Neuvontaa haluaville tulee antaa lisätietoa lapsen tämän hetkistä ongelmakohtista. (Kyttälä ym. 2008, 11.)

Lyytikäisen (2012b) mukaan kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö on lapsilla niukkaa, noin kaksi annosta päivässä, kun suositus on viisi annosta. Lasten väliset erot voivat myös olla suuria. Lapsen syödessä joka aterialla oman kämmenensä verran kasviksia, marjoja tai hedelmiä tulevat suositukset helposti täyteen (Hyvä ateria kootaan näin [viitattu 23.10.2012]).

4.4 Lasten ruokatottumuksiin vaikuttaminen

Lasten ruokailuun ja tottumuksiin opetteleminen aloitetaan jo hyvin pitkälti vauvaiässä. Totuttautuminen aloitetaan vieroituksella, mikä tarkoittaa, että vauva vieroitetaan asteittain rintaruokinnasta ja äidinmaidonkorvikkeista. Vieroitusta ei kuitenkaan tapahdu yhdessä yössä, vaan siihen saattaa mennä jopa yli puoli vuotta ja varsinaisesta imetyksestä jopa vuosia. (Rapley & Murkett. 2010, 13.)

Rapley & Murkett (2010, 13) mukaan, kun lapselle päätetään aloittaa kiinteiden ruokien syöttäminen, aloitetaan se hiljalleen täydentämällä vauvan ruokavaliota niin, että siitä tulee ajan kanssa monipuolisempi. Tarkoitus ei ole kuitenkaan heti korvata varsinaista rintamaitoa tai korviketta.

Lasten tasapainoisiin ruokailutottumuksiin voi vaikuttaa monella tapaa, kuten esimerkiksi sillä, että koko muu perhe syö samaan aikaan samassa ruokapöydässä (Imeväisikäisen lapsen ruoka 2005, 25).

Usein lapsen ensimmäisten kiinteiden ruokien aloittamiseen liittyy erilaisia soseita syöttävä aikuinen. Joskus lapsi syö hyvällä mielellä, mutta joskus lapsi voi myös sylkeä ruoan ulos. Tällöin vanhemmat turvautuvat erilaisiin leikkeihin kuten ”lento-kone tulee”. Ruokailu voi kuitenkin erota muun perheen ruokailuajoista ja -tavoista. (Rapley & Murkett 2010, 14.) Vuoden ikäisenä lapsi yleensä alkaa syödä sormillaan, jolloin hänelle voidaan antaa marjoja, porkkanakuutiota, herneitä ja leipää. Lapsi kokee tämän elämyksenä, joka on tärkeä osa hänen kehitystään. (Imeväisikäisen lapsen ruoka 2005, 26.)

Kun lapsi osoittaa pystyvänsä syömään itse, voidaan kokeilla sormiruokailua, joka tukee lapsen oppimista ja vahvistaa lapsen itseluottamusta. Lapsi oppii syömään luonnollisella tavalla matkiessaan sisaruksia ja muuta perhettä. (Rapley & Murkett 2010, 14.)

Lasten ylipaino ja liikalihavuus ovat kasvava ongelma. Nykyään yhteiskunta taistelee elintapoihin liittyviä tauteja vastaan. Sansolios, Brandhøj & Mikkelsen tutkimuksen tavoitteena oli kokeilla Sapere- menetelmää hedelmien ja vihannesten makutietoisuuden kehittämiseksi päiväkotikäisille lapsille. Tutkimukseen osallistui 360 lasta, iältään 3-6 vuotiaita yhteensä 14 eri päiväkodista. Tutkimuksen tavoitteena oli myös lisätä lapsien rohkeutta maistaa erilaisia hedelmiä ja vihanneksia sekä ilmaista makua omin sanoin. Sapere- toimintaan kuului erityisiä maisteluita, pelejä ja leivontaa. Lapsia rohkaistiin puhumaan erilaisista maku kokemuksista ja maistamaan uudelleen epämiellyttäviä hedelmiä ja vihanneksia. Raa’at porkkanat olivat pääasiallinen vihannesten lähde ja omena hedelmien lähde. Lapset pitivät maisteluista. Tunteettomia ruokia yhdisteltiin tuttuihin ruokiin ja näin lapset

alkoivat hitaasti hyväksyä myös tuntemattomia ruokia. (Sansolios, Brandhøj & Mikkelsen 2010.)

4.4.1 Lasten syömiseen liittyvät haasteet

Saarilehdon, Lapinleimun, Keskinen, Heleniuksen & Simellin (2003, 755) tekemän tutkimuksen mukaan, mitä painavampi lapsi on, sitä tyytymättömämpi hän on omaan vartaloonsa ja lapsi haluaa olla laihempi. Näin ollen jo kahdeksanvuotias lapsi voi ihannoida laihuutta ja kieltäytyä syömästä.

Kun koko perhe syö yhdessä on se miellyttävää koko perheen yhdessä oloa. Joskus se sujuu pienten lasten kanssa mutkattomasti, mutta siihen voi liittyä myös turhautumista ristiriitaisia ja ikäviä tilanteita. Lapsilla ilmenee joskus erilaisia syömisvaikeuksia eri kehitysvaiheessa, kuten ruokahaluttomuutta, valikoivaa ruokailua, syömisestä kieltäytymistä, salasyömistä, häiriköintiä ruokailutilanteissa, ahmimista tai liiallista syömistä. (Hasunen ym. 2005, 144.) Lapsen ottaessa asenteen, ettei syö ja alkaa vaativaksi, voi hän näin asettua koko perheen johtajaksi, ja saa muut toimimaan juuri niin kuin hän haluaa. Tällöin vanhemmat tarvitsevat ulkopuolista tukea ja apua palauttaakseen vanhemman roolin takaisin. (Hasunen ym. 2005, 145.)

Aikuiset ovat aina vastuussa lapsen ruokavaliosta. Kaikkien ruoka-aineiden tulee olla tasapainossa. Ruoan määrän lapsi päättää kuitenkin itse ja lasta ei saa pakottaa syömään. Jos lapsen ruokavalintoja rajoitetaan tai ohjailtaan ja niihin puututaan liikaa voivat ne pitkän ajan kuluessa aiheuttaa syömispulmia. Vanhemmat voivat herkästi reagoida normaalin syömisestä muuttumiseen, mutta seurauksena voi kuitenkin olla, että pienestä asiasta tehdään turhan suuri numero. (Hasunen ym. 2005, 145.)

Nirsoja lapsia on jokaisen lähipiirissä, jolle ruoka ei maistu tai lapselle lämmin ruoka on pelkkää ruoalla leikkimistä tai ”närppimistä”. Nirsous tarkoittaa kovin niukka-ruokaista valikoivaa syömistä joka on varmasti tuttu ilmiö melkein jokaisessa lapsiperheissä. Tapauskohtaista on pitääkö siitä huolestua. (Saarilehto 2002,14.) Va-

likoivuus ja nirsous ovat yleensä juuri kasvisten, marjojen ja hedelmien kohdalla yleistä (Lyytikäinen 2012b).

Varsinaista syytä huoleen on kuitenkin harvoin. Mutta oman jälkikasvun kasvun ja kehityksen turvaaminen on osa vanhemmuutta, ja sen takia huoli nirsosta lapsesta jolle kelpaa vain makaroni tai suullisen verran ruokaa on ymmärrettävä. (Angle 2004, 7).

Tutkimuksen mukaan lapset näyttävät inhoa uusia ruokia kohtaan ja vastaavasti mieltymystä tuttuihin, neutraaleihin ja makeisiin ruokiin (Wardle & Cooke 2008, 15). Lyytikäinen (2012b) sanoo, että lasten ennakkoluulo ruokia kohtaan johtuu juuri siitä, kun lapset eivät tunnista ruokia ja tästä syystä eivät halua syödä outoa ruokaa, kun he eivät tiedä, mitä se on. Taipumus pitää enemmän makeista ja suolaisista ruoista, kuin energiatiheistä ruoista voi aiheuttaa liikalihavuutta liiallisen ruokakulutuksen vuoksi (Wardle & Cooke 2008, 18).

On erittäin tärkeää että lapsen pituutta ja painoa seurailaan, jotta syömisongelmien taustalla mahdollisesti olevat somaattiset syyt voidaan sulkea pois. Lapsen ravitsemus- ja terveyden tilaa voidaan myös seurata hemoglobiinin avulla. Vanhemmille tulee selvittää että lapsi voi olla hoikka tai hiukan pullea, mutta kunhan painon kehitys on tasaista. (Imeväis- leikki-ikäisen ravitsemussuositukset 2005, 145).

Anglen (2004, 7) mukaan nirsot lapset ovat paremmin syöviä keskimäärin lyhyempiä ja kevyempiä, vaikkakin nirsojen lapsien pieni kokoisuus ei kerro varsinaisesta ruoan riittämättömyydestä, sillä on todettu että heidän syntymäpainossa on normaalia pienempi. Anglen (2004, 7) esittämien tulosten mukaan vanhemmat voivat ottaa melko rennosti ruokapöydässä koska nirsot lapset eivät ole ravitsemuksen niin sanottu riskiryhmä. Vanhempien tehtävä ei ole estää nirsoilu ja saada lapsi syömään enemmän ruokailu tilanteessa vaan estää se, että ruokailusta tehdään varsinaista numeroa. (Saarilehto 2002,14) Koska jos ruokailutilanteessa äiti mahdollisesti loukkaantuu tai hätäntyy huomaa lapsi nopeasti saavansa huomiota käytöksellään. (Saarilehto 2002,14.)

Jos lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti, mutta on silti pieni hän saattaa syödä vain vähän, koska hänellä on alhainen energiatarve (Angle 2004, 7).

Syömishäiriöt oireilevat yleensä eri tavoin pienillä lapsilla. Lapsen syömiskäyttäytymisen psykiatriset ongelmat rinnastetaan melko usein vanhempi- lapsivuorovai- kutukseen ja lapsen kokonaiskehitykseen. Suurin osa lasten syömishäiriöistä on kuitenkin ohimeneviä, mutta on kuitenkin muistettava, että syömisongelma voi olla vakava sairaus, jonka tunnistaminen ajoissa on tärkeää. (Luoma, Mäntymaa & Tamminen 2000, 4501)

Syömishäiriöillä tarkoitetaan mielenterveyshäiriötä, jolle on tyypillistä liiallinen painon ja ulkonäön tarkkailu sekä riittämätön, epäsäännöllinen tai jopa kaoottinen syömiskäyttäytyminen (Luoma, Mäntymaa & Tamminen, 2000, 4501)

Ongelmat voivat heijastua perheen elämään kauan ja laaja- alaisesti. Siksi on tärkeää ottaa selvää painon ja pituuden ohella myös lapsen ja muun perheen tilanteesta, elämän tapahtumista, vuorovaikutuksesta sekä lapsen käyttäytymisestä eri tilanteissa. (Hasunen 2005, 145- 146.)

Ongelmien ratkaisu. Kun lapsen syömisongelmia lähdetään purkamaan, on hyvä selvittää kuinka varsinainen pulma ilmenee lapsen ja muun perheen elämässä. Avuksi voidaan ottaa ”ruokareissuvihko” johon lapsen kanssa tekemisissä olevat merkitsevät 4-5 päivän ajan kaiken mitä lapsi on milloinkin syönyt ja juonut. Syömiset ja juomiset merkitään siten tarkkaan vihkoon ruoan laatu ja määrät talousmittoina, kappaleina, viipaleina jne. (Hasunen ym. 2005, 146.)

Kannustaminen ja pientenkin edistymisen tapahtuminen, ja erityisesti sen huomaaminen on erittäin tärkeää. (Hasunen ym. 2005, 146.)

4.4.2 Monipuolinen ruoka ja säännölliset ateriat

Leikki-ikäiselle lapselle tarjotaan samaa ruokaa mitä muukin perhe syö. Vanhempien tulee huolehtia siitä, että lapsi saa säännöllisin väliajoin monipuolista ruokaa, on kuitenkin tärkeää, että lapsi saa itse säädellä ruokamääräänsä. Myös säännölliset ruoka- ajat ovat tärkeä osa lapsen ruokailua. (Hasunen ym. 2005, 141.)

Lapsen syömistä säätelee nälän ja kylläisyyden tunne. Terveelle lapselle ei varmastikaan ole haittaa, vaikka annokset eivät joka aterialla olisi yhtä suuria, eikä

siitä tule hätäännyä, vaikka lapsi ei söisi lounaalla. Luultavammin ruoka maistuu päivällisellä. Lapset osaavat säännöstellä energiansaantia ja he harvoin syövät varastoon ilman nälkää, eli he tietävät kuinka paljon he voivat syödä tullakseen kylläisiksi. Aikuinen saattaa syödä, vaikka hänellä ei olisikaan nälkä. (Hasunen ym. 2005, 141.)

Perusta hyvälle, monipuolisille ruokailutottumuksille ja mieltymyksille luodaan jo lapsena, mutta ne muokkautuvat myös elämän varrella. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttaa erilaiset fysiologiset tekijät, kuten minkälaisia kokemuksia lapsi on saanut ruoasta ja ruokailutilanteesta. (Hasunen ym. 2005, 136- 137.)

Lapsen opetellessa syömään, on tärkeää että hienomotoriikka, pureskelu ja sormiruokailu otetaan huomioon (Nevala 2011, 21). Lapsi oppii syömisen samalla tavalla kuin muutkin asiat: hän kokeilee, maistaa, haistaa ja tunnustelee. Tämä ”itse kokeilu” tukee myös sorminäppäryyttä käsien ja silmien yhteistyötä. (Rapley & Murkett 2010, 9.) Vanhempia kehotetaankin ottamaan lapsia mukaan kauppaan ja ruoanvalistukseen. Kun lapsi osallistuu erilaisiin valmistustilanteisiin omien taitojensa mukaan, oppii hän näin arvostamaan ruokaa. Tämä on myös perheen yhteistä puuhaa, vaikka sateisena päivänä kun pihaleikit eivät onnistu. Lapsi varmasti nauttii yhdessä tekemisestä. (Hasunen ym. 2005, 139.)

5 SAPERE- PEDAGOGINEN VÄLIPALALISTA

Sapere- pedagoginen välipalalista tehdään Kurikan kaupungin varhaiskasvatukselle. Kurikassa järjestetään esiopetusta kuudessa eri pisteessä ja päivähoitoa on tarjolla kuudessa eri päiväkodissa (Varhaiskasvatus 2012).

Lisäksi Kurikan kaupungissa on 10 ryhmäperhepäivähoitokotia, joissa kussakin on noin 8-12 lasta (Perhepäivähoito [viitattu 7.9.2012]). Valpas (2012) kertoo, että nuorimmat päivähoiton piirissä olevat lapset ovat noin kahdeksan kuukauden ikäisiä.

Toimeksiantajan lisäksi tehdään tiivistä yhteistyötä myös Kurikan ruokapalvelujen kanssa. Mertanen (2012, 128) toteaa, että lasten ravitsemuksen parantaminen on organisaatorajat ylittävää toimintaa. Esimerkiksi ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen työntekijät toimivat yhdessä saman asian puolesta, molemmat oman alansa asiantuntijoina. Sapere- pedagoginen ruokalista auttaa saamaan lasten ruokakasvatusta näkyvämpään asemaan kunnassa.

Häkkisen (2012) mukaan normaali ruokalista mahdollistaa Saperen toteuttamisen. Itse asiassa Sapere- menetelmä pitääkin saada istutettua normaaliin arkeen, jotta se saadaan osaksi normaalia ruokakasvatusta.

Sapere- menetelmästä ja Sapere- pedagogisesta ruokalistasta on ehdottoman tärkeää järjestää jo alkuvaiheessa perehdyttämiskoulutus. Koulutus pidetään varhaiskasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstölle. Kaikki osallistujat on tärkeä saada motivoituneiksi ja sitoutumaan Sapere- menetelmään ja toteuttamaan Sapere- pedagogista ruokalistaa. Muutosvastarinta voi olla henkilöstön ensireaktio uuteen toimintaan, kun ei haluta uudistaa omaa työtä uusilla ja oudoilla menetelmillä, ja henkilöstö voi olla myös epävarma omasta osaamisestaan. (Mertanen 2012, 133-134.)

Mertanen (2012, 134- 135) toivoo, että Sapere- menetelmästä ja Sapere- pedagogisesta ruokalistasta tiedottaminen ei jäisi alkuperähdytyksen varaan, vaan molemminpuolinen yhteistyö jatkuisi, koska se on tärkeää henkilöstön ja lasten vanhempien/hoitajien välillä. Säännöllinen tiedottaminen myös ruokapalveluhenkilös-

tön ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä on erittäin tärkeää, koska hyvällä yhteistyöllä saadaan aikaan onnistunut Sapere- toiminta, joka heijastuu myös lapsiin ja heidän kauttaan vanhempiin.

Varhaiskasvatushenkilöstö voi tehdä Sapere- pedagogista ruokalistaa näkyväksi vanhemmille esimerkiksi vanhempainilloissa yms. Vanhemmat voivat olla erityisen kiinnostuneita muun muassa erityisruokavalioiden huomioimisesta, käytännön toteutuksesta ja hygieniakysymyksistä. Ruokapalvelu voi havainnollistaa omaa työtään vanhemmille esimerkiksi vanhempien ja lasten yhteisillä toimintatuokioilla ammattikeittiössä, jossa on mukana myös varhaiskasvatushenkilöstö. Näin luodaan yhteinen tekemisen ilo ja tutustaan toisiinsa ja Sapere- menetelmään. (Mertanen 2012, 135.)

Ruokalistan suunnittelun periaatteet. Sapere- toiminta haastaa vanhat kasvatuseriaatteet, joiden mukaan ruoalla ei saa leikkiä eikä sitä saa arvostella. Saperen avulla on tarkoitus aktivoida lapsen kaikkia viittä aistia ja pyrkiä rohkaisemaan uusiin makuihin tutustumista. (Saarinen 2012, 78.) Sapere- pedagogisen ruokalistan on tarkoitus muodostaa oppimisympäristö, jossa ruoka, ruokailutilanne ja lapsen lähiympäristö tukevat lapsen oppimista ja kehitystä (Lyytikäinen, [viitattu 11.10.2012]).

Nevala (2011, 18) kertoo, että Sapere- pedagogisen ruokalistan tarkoituksena on huomioida lasten kyky oppia ruuista ja kartuttaa lasten eri aistikokemuksia ruoan avulla. Ruokalistan suunnittelu ja toteutus vaatii yhteistyötä ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä.

Sapere- pedagogisessa ruokalistassa voidaan käyttää teemoina eri raaka-aineita, muun muassa marjat, hedelmät, viljat, maito, kananmuna, kala sekä mausteet ja yrtit (Sapere- pedagoginen ruokalista 2011). Näihin raaka-aineisiin ja ruokiin voidaan yhdistää esimerkiksi erilaisia aistiharjoituksia sekä ruoan alkuperään tutustumista (Ruokapalvelulle 2010).

Vanhemmat ja varhaiskasvatushenkilöstö yhdessä lasten kanssa voivat toteuttaa Sapere- pedagogista ruokalistaa esimerkiksi vanhempainilloissa ja – tapahtumissa. Näin taataan vuorovaikutusta vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön pa-

rissa, eivätkä vanhemmat jää ulkopuolelle lasten oppimisesta ja kehityksestä. (Ruokapalvelulle 2010.)

Omia negatiivisia kokemuksia ei saa lapsen aikana ilmaista, vaan lasta täytyy kannustaa myönteisellä asenteella. Lapset ovat innokkaita itse tekemään ruokaa ja vaikka kasvattamaan yrtejä, joita he voivat myöhemmin itse maistella. (Nevala 2011, 23.) Lapsia voi innostaa myös esimerkiksi pelaamisen kautta maistelemaan erilaisia raaka-aineita. Lassilan (2011, 18) mukaan suosittu peli on Makupalapeli, jossa joka ruudussa on eri raaka-aine ja noppaa heittämällä selviää, mitä raaka-ainetta täytyy/saa syödä kunkin pelivuorolla.

Lasten omaksumia ruokakokemuksia ei koskaan arvostella, koska Sapere- toiminnassa ei ole koskaan vääränlaisia ruokakokemuksia. Lapsille voidaan antaa esimerkiksi hajuaistitehtävä, jossa annetaan vaihtoehtoisia kuvailevia adjektiiveja, koska Maritta Tammion mukaan ekaluokkalaisten adjektiivien käyttö on vielä vaikeaa. (Saarinen 2012, 80.)

6 RUOKALISTAN NYKYTILANTEEN ANALYSOINTI JA SAPEREN TUOMINEN RUOKALISTAAN

6.1 Kurikan kaupungin varhaiskasvatuksen ruokalistan nykytila

Kurikassa on toiminut vuodesta 2003 lähtien keskuskeittiö, jossa valmistetaan noin 2000 ruoka-annosta päivittäin. Keskuskeittiöltä lähtee päivittäin ateriat seitsemään kouluun, yhdeksään ryhmikseen ja kolmeen päiväkotiin. (Haaramo 2012.)

Haaramon (2012a) mukaan Kurikassa otetaan käyttöön uusi kuuden viikon kiertävä kouluruokalista ja päivähoito/varhaiskasvatus on saanut oman listan aamu- ja välipaloihin sekä puuropäivinä he saavat laatikkoruoan ja salaatin.

Haaramon (2012b) mukaan Kurikan päiväkodeista Jyrä ja Nummi käyttävät tukun palveluja eli siis Kespro tuo kuorman. Muut päiväkodit ja ryhmäpäiväkodit hakevat Halpa-Hallista tarvittavat välipalatarvikkeet ja osin tilaavat keskuskeittiöltä. Halpa-Hallista päiväkotit hakee tuotteet sopimushinnoilla.

6.2 Sapere- pedagogisen välipalalistan suunnittelu ja laadinta

Sapere- pedagoginen välipalalista laaditaan teema kerrallaan kuudeksi viikoksi Kurikan kaupungin jo olemassa olevan kiertävän ruokalistan pohjalle. Tarkoitus ei ole tehdä ruokalistaa alusta alkaen uusiksi, vaan muokata se sapere- pedagogiseksi ravitsemussuositukset huomioon ottaen. Sapere- pedagogisessa ruokalistassa otetaan huomioon ravitsemussuositukset ja sen tarkoituksena on ohjata lapsia terveelliseen ruokavaliokäyttämiseen (Mertanen 2012, 129). Sapere- pedagogista ruokalistaa laadittaessa on tärkeää ottaa huomioon myös kustannustekijät. (Valpas 2012.)

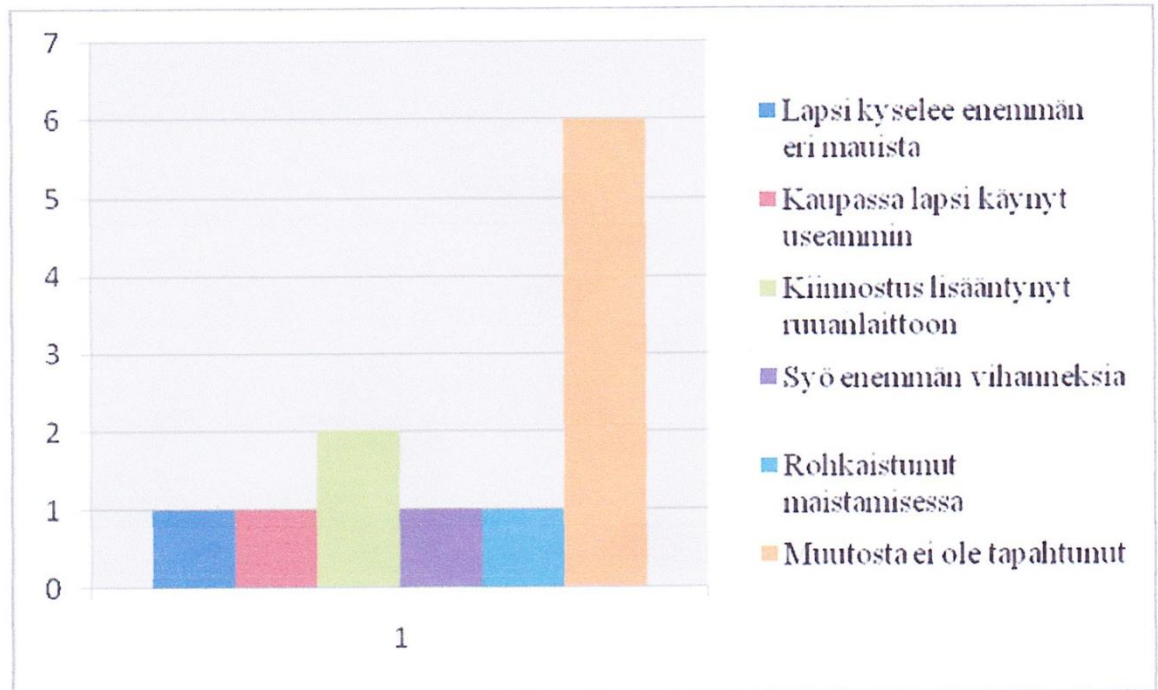
Nevalan (2011, 21) mukaan Sapere- pedagogisen ruokalistan tulisi sisältää myös sellaisia raaka-aineita, jotka tukevat sormiruokia ja hienomotoriikan ja pureskelun kehittymistä. Ruokailuvälineiden käyttö harjaannuttaa motoriikan kehittämisessä, joten sekä sormiruokat että ruokailuvälineiden käyttö on tärkeää.

Ruoan tarjoilulämpötiloihin tulee erityisesti kiinnittää huomiota, kun kohderyhmänä ovat lapset. Erityisesti kuumien ja kylmien ruokien lämpötila tulee huomioida siten, etteivät ne ole epämiellyttäviä, mutta lämpötilaerot on huomattavissa. (Nevala 2011, 22.)

Kullekin jaksolle valittiin oma teema, jota noudatetaan kuusi viikkoa kerrallaan. Elo- syyskuussa teemana ovat marjat, syys- lokakuussa kasvikset, loka- marras- kuussa viljat, marras-joulukuussa maitovalmisteet, joului- tammikuussa hedelmät ja tammi- helmikuussa kala. Pääsääntöisesti Saperea on kaksi kertaa viikossa väli- palan yhteydessä, mutta jossakin tapauksessa Sapere- toiminta on sijoitettu lou- naan ja/tai aamupalan yhteyteen, jossa se on helpompi toteuttaa. Sapere- peda- gogista välipalalista tehdessä on ajateltu sekä ruokapalveluhenkilöstön että var- haiskasvatushenkilöstön resursseja, joten välipalalista on yritetty tehdä mahdolti- simman helpoksi toteuttaa. Haaramon (2012) mukaan nykyinen välipalalista on haasteellinen toteuttaa ja tuottaa ylimääräistä tekemistä päiväkotien keittiöhenkilö- kunnalle. Tästä syystä listaa tehdessä on ajateltu, että välipalat voivat pysyä sa- mana, mutta silti siihen voidaan liittää Sapere- toimintaa.

Ravitsemussuosittelusten mukaan joka välipalalle lisättiin marjoja, kasviksia tai he- delmiä, vaikka ne eivät liittyneet varsinaisesti Sapere- pedagogisen välipalalistan tekemiseen. Ruokalistasta haluttiin kuitenkin tehdä ravitsemussuosituksia tukeva, koska terveellinen välipala osaltaan vaikuttaa lasten vireystilaan ja keskittymiseen.

Aluksi suunnitelmissa oli tehdä lista niin, että valittu ruoka-aine vaihtuu viikon vä- lein. Eli niin, että ensimmäinen viikko kasvisteemalla, toinen viikko marjateemalla jne. Suunnitelma koettiin kuitenkin liian toistuvaksi. Kalliomäen & Kauhasen (2010, 61) tekemän tutkimuksen mukaan Sapere- pedagogisen ruokalistan ollessa liian lyhyt, ei varsinaista muutosta lasten syömisessä ole huomattu, mutta kiinnostus ruoanlaittoon on kasvanut ja todettiin, että lapsi puhuu päiväkodin tapahtumista enemmän kotona. Asiaa pohdittua päätettiin, että välipalalista toteutetaan kerral- laan kuuden viikon teemoina, jolloin toistuvuus on huomattavasti pienempi ja tee- maan pystytään perehtymään syvällisemmin.



Kuvio 1 Lapsen osallisuuden muuttuminen ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa kotona Sapere- toiminnan aikana (Kalliomäki & Kauhanen 2010, 61).

Kalliomäen ja Kauhasen (2010, 61) Jyväskylässä tekemän tutkimuksen mukaan Sapere- menetelmän käyttöönoton myötä vanhemmille suunnatun kyselyn perusteella kaksi lasta seitsemästä lapsesta on kiinnostunut enemmän ruoanlaitosta. Taulukosta käy ilmi, että yksi lapsi seitsemästä lapsesta kyselee enemmän mausta, käy kaupassa useammin vanhempien kanssa, syö enemmän vihanneksia ja on rohkaistunut maistamisessa. Kuitenkin seitsemästä vastanneesta, jopa kuusi kertoi, että muutosta ei ole tapahtunut. Tulokset ovat yllättäviä, koska Sapere- toimintaa toteutettiin neljän viikon ajan. Lasten ruokatottumusten parantamiseksi Sapere- menetelmää tulisi toteuttaa pidemmän ajan.

Sapere- pedagogiseen välipalalistaan valitut ruoka-aineryhmät ovat marjat, kasvikset, viljat, maitovalmisteet, hedelmät ja kala. Ruoka-aineet valittiin ruokapyramidin mukaan, mitkä ovat terveellisiä ja suositeltavia ruoka-aineita. Välipalalista voidaan alkaa toteuttaa vuodensajasta riippumatta, mistä tahansa teemasta, mutta listaa tehdessä on ajateltu Sapere- pedagogisen listan alkavan syksyllä kasvis- teemalla. Sapere- pedagogisessa välipalalistassa on pyritty ottamaan huomioon kunkin kauden sesonkituotteet.

Sapere- pedagogisen välipalalistan tueksi suunnitellaan ohjevihkonen nimeltään Viljonkan vihkonen, joka on tarkoitettu varhaiskasvatushenkilöstölle ja ehkä myös tarvittaessa ruokapalveluhenkilöstölle. Vihkosessa kerrotaan aluksi vihkosen käyttötarkoitus, mitä se pitää sisällään ja kuinka Sapere- pedagogista ruokalistaa toteutetaan. Vihkosessa korostetaan, että Sapere- toiminta ei ole pelkkää aistien käyttämistä, vaan myös askartelua ja leikkiä, jossa ruoka on pääteema. Viljonkan vihkonen sisältää toimintaohjeet Sapereen ja ideoita Saperen toteuttamiseen. Viljonkan vihkosesta selviää myös milloin ja miten Saperea toteutetaan. Vihkosesta pyritään tekemään mahdollisimman selkeä ja sisältäen vain tarvittavat asiat. Vihkosessa kerrotaan vain lyhyesti Sapere- toiminnasta, koska henkilöstölle järjestetään koulutusta ennen Saperen tuomista yhdeksi ruokakasvatusmenetelmistä.

Sapere- pedagoginen välipalalista yritetään laatia siten, että kukin teema olisi monipuolinen ja kattava. Esimerkiksi kasviksista, marjoista ja hedelmistä halutaan saada mahdollisimman monta ja erilaista tuotetta ruokalistalle, mitä lapset eivät välttämättä ole kotona maistaneet. Teemaviikot on kuitenkin pyritty aloittamaan tutuilla ja helpoilla raaka-aineilla, kuten mustikka, mansikka, tomaatti jne. jolloin Sapere- toiminta käynnistyy lasten kannalta helpommin.

6.3 Sapere- pedagogisen välipalalistan laadinnan vaiheet

Päätös tarttua mukaan tähän mielenkiintoiseen ja haasteelliseen hankkeeseen johtuu kiinnostavasta ja ajan hermolla olevasta aiheesta. Toimeksiantajan kanssa käydyn palaverin pohjalta ryhdyttiin miettimään ruokalistaa Sapere- pedagogisesta näkökulmasta. Välipalalistaa on täytynyt muokata useaan otteeseen koko opinnäytetyö prosessin ajan, koska tuleva ruokalistapohja on vaihtunut muutaman kerran. Lisäksi omia ideoita on tullut myös matkan varrella lisää. Osittain ravitsemuksellista näkökulmaa on täytynyt välillä sivuuttaa, kun on haluttu havainnollistaa kylmien ja kuumien ruokien eroja, mistä jäätelö on yksi oiva esimerkki. Toisaalta Saperessa on kyse myös eri aistien käyttämisestä ja omien mieltymystensä ilmaisemisesta.

Sapere- pedagogisen välipalalistan oheen tehtiin ohjevihkonen varhaiskasvatuksen avuksi. Vihkosen nimeksi keksittiin Viljonkan vihkonen.

Kurikan kaupunki järjesti Sapere- koulutuksen, johon saatiin osallistua. Koulutus on ensimmäinen tiedotustilaisuus Saperen tulemisesta Kurikan kaupungin varhaiskasvatuksen ruokakasvatusmenetelmiin. Koulutuksen osalta saatiin lisätietoa tutkimuksista lasten ravitsemustilasta ja lasten ruokakasvatuksen nykytilasta. Tietoa saatiin myös muista Saperea toteuttavien kuntien kokemuksista, miten Sapere on yhdistetty normaaliin arkeen ja onko siitä aiheutunut lisätyötä ja kustannuksia.

Koulutuksen pohjalta saamien tietojen perusteella välipalalistaan tehtiin vielä joitain muutoksia. Valmiin välipalalistan pohjalta tehtiin kustannuslaskelmat, siitä paljonko Sapere- pedagogisesta välipalalistasta aiheutuu lisäkustannuksia.

Koulutuksen myötä ilmeni, että päiväkotien keittiöhenkilökunta ei ole tyytyväinen jo uudistettuun perusruokalistaan, tästä johtuen lista muutettiin niin, että se miellyttää kaikkia osapuolia. Tästä syystä jo tehty Sapere- pedagoginen välipalalista ja siitä lasketut kustannukset jouduttiin tekemään uudelleen.



Kuvio 2 Sapere- pedagogisen välipalalistan laadinnan vaiheet

6.4 Ruokalistasuunnittelun haasteet

Ruokalistasuunnittelussa erityisenä haasteena on toteuttaa toimiva ja kustannustehokas ruokalista eri-ikäisille lapsille. Valppaan (2012) mukaan kohderyhmän lapset ovat iältään kahdeksan kuukauden ikäisistä seitsemän vuotiaisiin. (Valpas 2012.) Laaja ikähaitari tuo omat haasteensa työn suunnitteluun ja toteuttamiseen. Muutoksen alla oleva uusi ruokalista ei ole vielä valmis, joten sen muuttuminen ei ole tämän työn kannalta parhaassa ajankohdassa.

Haasteena on myös toteuttaa kustannustehokas ja ravitsemussuositukset täyttävä välipalalista. Valmis välipalalista ei täytä joka kohdalta annettuja kriteereitä, joten niitä täytyy muuttaa sopivammiksi.

6.5 Kustannukset ja kannattavuus

Kustannukset lasketaan erillisenä kurssina, muuna ajankohtaisena projektina sillä kustannusten laskeminen olisi muuten liian haastavaa ja niihin ei pystyittäisi perehtyä tarpeeksi, koska opinnäytetyön tekemiseen käytettävät resurssit ovat rajalliset.

Sapere- menetelmä voi aiheuttaa joissakin tilanteissa enemmän kustannuksia kuin tavallinen peruseruokalista. Toisaalta, Saperen kautta voidaan saada lapsille enemmän ruokahalua ja näin ruoka ei mene roskeen vaan syötäväksi. Lisäksi huonosti syövät lapset voivat aiheuttaa sairaalakustannuksia, jota Sapere- toiminta voi vähentää parantamalla lasten ruokahalua. Pitkällä tähtäimellä Sapere voi aiheuttaa luultavasti enemmän säästöä kuin kuluja. (Häkkinen 2012).

Raaka-aineista ja tarvikkeista kertyvät kustannukset. Kustannuksia miettiessä etsittiin raaka-aineille hinnat ja laskettiin ne yhtä lasta kohden. Jokaiselle teemaviikoille laskettiin hinta, paljonko yksi kuuden viikon teema tulee yhdeltä lapselta maksamaan. Marjaviikoilta aiheutui lisäkustannuksia raaka-aineiden osalta 6,47 €, kasvisviikoilta 1,54 €, viljaviikoilta 0,13 €, maitoviikoilta 0,19 €, hedelmäviikoilta 1,16 € ja kalaviikoilta 1,46 €.

Kustannuksista aiottiin selvittää kateprosentit peruseruokalistalle sekä Sapere- pedagogiselle ruokalistalle, mutta peruseruokalistan teko on vielä kesken ja siitä ei ole vielä laskettu kustannuksia, joten kateprosenttikan ei ole vielä tiedossa.

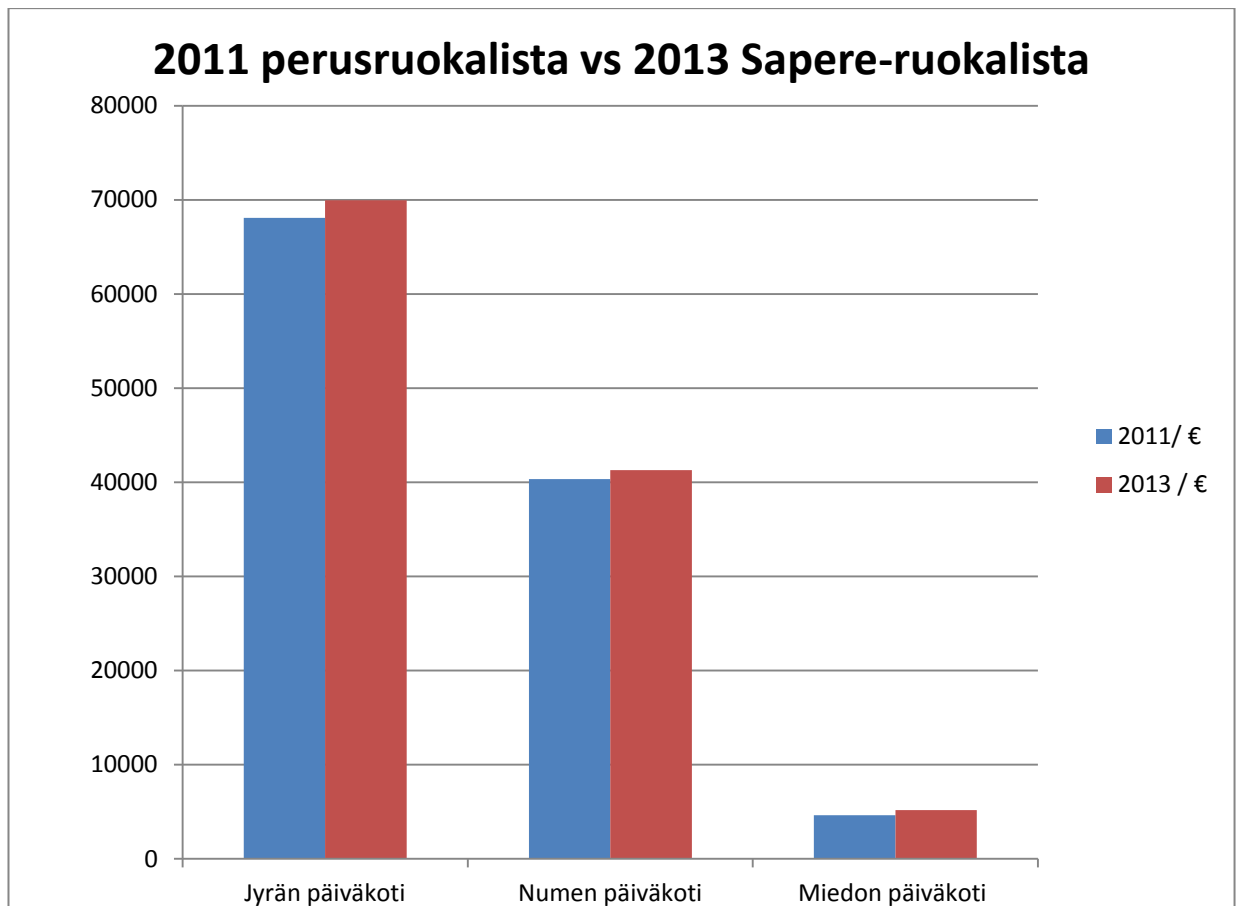
Jotta Saperea voidaan toteuttaa, tulee päiväkoteihin hankkia erilaisia ruuanvalmistustarvikkeita kuten kattiloita, veitsiä ja leikkuulautoja. Tarvikkeille etsitään ja lasketaan hinnat sekä määrät kymmenelle lapselle. Ajatuksena on, että kaksi lasta voisi käyttää samoja välineitä yhdessä tai vuorotellen eli jokaiselle lapselle ei hankita omia tarvikkeita. Yhteensä tarvikekustannukset kymmenelle lapselle tulee maksamaan noin 663 €. Summa voi vaikuttaa suurelta, mutta tarvikkeet ovat laadukkaita, suurimmaksi osaksi Fiskarsin tuotteita. Laadukkaiden tuotteiden käyt-

töikä on yleensä pitempi, jolloin tarvikekustannusten hinta on kerralla suurempi, mutta niitä ei tarvitse uusia kovin usein.

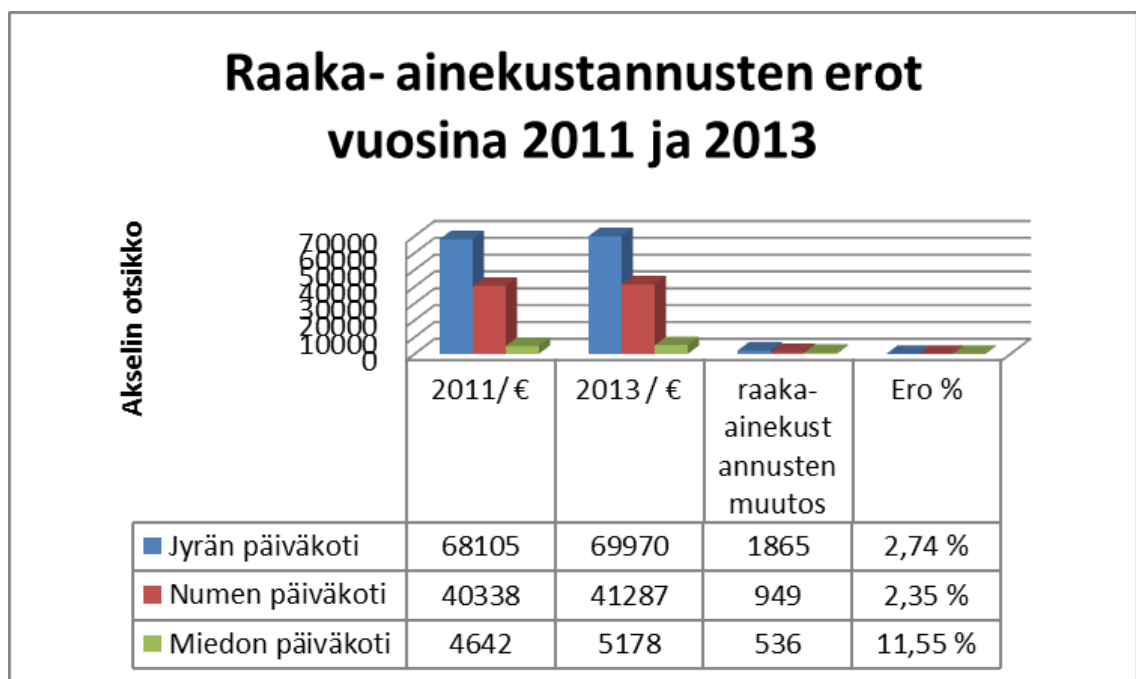
Selvitykseen on otettu mukaan kolme Kurikan alueella toimivaa päiväkotia Jyrän päiväkotia, Nummen päiväkotia ja Miedon päiväkotia. Muista päiväkodeista ja ryhmäpäiväkodeista ei ole saatu tarkkoja lapsimääriä, koska ne vaihtuvat toimintapäivien mukaan, joten nämä on rajattu selvityksestä pois.

Vuoden 2011 perusruokalistan raaka-ainekustannuksia vertailtiin vuoden 2013 Sapere- ruokalistan raaka- ainekustannus arvioihin. Tästä selvisi, että ero perusruokalistan ja Sapere- pedagogisen ruokalistan välillä on melko vähäinen.

Jyrän päiväkodin toteutuma vuonna 2011 elintarvikkeiden osalta oli 68105€, kun Sapere otetaan käyttöön, hinta arvion mukaan nousee hieman eli raaka-ainekustannukset olisi tuolloin 69970€. Nummen päiväkodin elintarvikekustannukset vuonna 2011 oli 40338€ ja suunniteltu budjetti Saperen toteutuessa olisi 41287€. Miedon päiväkotia käytti vuonna 2011 raaka-aineisiin 4642€, Saperen toteutuessa olisi summa 5178€.



Kuvio 3 Perusruokalistan kustannusten vertailu Sapere- pedagogiseen ruokalistaan



Kuvio 4 Elintarvikekustannusten erot vuosina 2011 ja 2013

Yllä olevasta kuviosta käy selvästi ilmi elintarvikekustannusten muutokset lukuina ja prosentteina. Jyrän päiväkodissa elintarvikekustannukset nousisivat 2,74 % Saperen myötä, Nummen päiväkodissa kustannukset nousisivat 2,35 % ja Miedon päiväkodissa 11,5 %. Elintarvikekustannusten keskiarvo on noin 1116 €.

7 TYÖN TULOKSET

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana oli suunnitella Sapere- pedagoginen välipalalista Kurikan kaupungin varhaiskasvatukselle. Työssä käytettiin monia erilaisia työtapoja kuten haastatteluita, sähköpostiviestejä, aikaisempiin tutkimuksiin perehtymistä ja monenlaisen kirjallisuuden hyväksi käyttämistä. Työn ohella saatiin mahdollisuus osallistua Sapere- koulutukseen.

Sapere- pedagoginen välipalalista tehtiin puoliksi valmiin perusruokalistan pohjalta. Sapere- pedagogista välipalalista ei ole vielä käytännössä kokeiltu, joten on vaikea miettiä, mitä pitäisi tehdä eri tavoin tai mahdollisesti parantaa. Työn tuloksena laadittiin kuuden viikon teemallinen Sapere- pedagoginen välipalalista. Teemat suunniteltiin siten, että kutakin teemaa toteutetaan kuusi viikkoa, mikä varmistaa sen, että lapset pystyvät perehtymään teemaan kunnolla. Teemat valittiin ruokapyramidin mukaan siten, mitkä ruoat aiheuttavat helposti nirsoilua. Tämän vuoksi liha päätettiin jättää kokonaan pois. Valitut teemat ovat: kasvikset, marjat, viljat, maitovalmisteet, kala ja hedelmät. Saperea tarkoittavat ruoka-aineet on merkitty listaan S- merkinnällä ja kullakin teemalla on oma värinsä. Kasvisteema on merkitty vihreällä, marjat punaisella, viljat keltaisella, maitovalmisteet sinisellä, kala turkoosilla ja hedelmät oranssinruskehtavalla. Näin teemat ovat helposti erotettavissa toisistaan.

Saperen toteuttamisen tueksi tehtiin Viljonkan vihkonen, josta varhaiskasvatushenkilöstö saa ideoita ja vinkkejä, millä keinoin Saperea voidaan onnistuneesti toteuttaa. Vihkosen alussa on lyhyesti kerrottu, mikä Sapere- menetelmä on, mikä on vihkosen tarkoitus ja mitä se sisältää. Vihkonen sisältää taulukot kunkin teeman Sapere ruoka-aineista. Taulukoilla ja raaka-aineilla viitataan Kurikassa käytössä olevaan perusruokalistaan, jossa vastaavat Sapere- merkinnät ovat. Kunkin teeman kohdalla on kirjattu ylös, miten Saperea voisi lasten kanssa toteuttaa kullakin teemaviikoilla ja mitä tarvikkeita siihen tarvitsee. Vihkosen lopusta löytyy tarvittavien välineiden määrät kymmenelle lapselle. Tarvittavat välineet merkittiin siksi, koska on tarkoitus, että lapset osallistuvat myös ruoanvalmistukseen välipalojen osalta. Lisäksi yhteen välipalaan löytyy ohje, mikä on vaihdettu perusruokalistasta poiketen. Liitteenä on myös erilaisia värityskuvia ja tehtäviä teemoihin liittyen. Eri-

laisilta sivustoilta löytyy vielä lisää materiaalia, jotka ovat tilattavissa osa maksuttomina ja osa maksullisina. Näiden sivustojen osoitteet on merkitty vihkoseen, jolloin halukkaat voivat itse ne sieltä tilata. Näitä sivustoja ovat esimerkiksi Maito ja Terveys ja Ruokatieto.

Sapere- menetelmä varmistaa ruokapalvelujen ja varhaiskasvatuksen tiiviin yhteistyön. Tärkeää on molempien osapuolien sitoutuminen Sapereen, jolla voidaan taata Saperen onnistuminen (Nevala 2011, 67).

Vaikka Sapere- pedagogisen välipalalistan käyttämisestä aiheutuu hieman enemmän kustannuksia kuin normaalista listasta, sen käyttö ei saisi kaatua pelkkiin kustannuskysymyksiin, vaan tärkeämpää on lasten terveys ja hyvinvointi (Nevala 2011, 64).

Sapere- menetelmä keskittyy pääasiallisesti ruokaan, mutta myös ruuanvalmistukseen liittyviin vaiheisiin kuten hygieniaan ja hyviin käytöstapoihin. Lapset oppivat myös tuotteiden eri vaiheet tuotannosta aina lajitteluun asti (Nevala 2011, 66.)

Opinnäytetyötä aloitettiin tekemään keväällä 2012 palaverilla toimeksiantajan kanssa. Aluksi perehdyttiin saatavilla olevaan kirjallisuuteen, jotta saatiin selville, mitä tarkoittaa Sapere ja miten Sapere- pedagogista välipalalista lähdettäisiin suunnittelemaan. Taustatutkimuksen jälkeen pidettiin suunnitelmaseminaari. Opinnäytetyöprosessi on ollut tiivistä yhteistyötä ohjaavan opettajan kanssa ja Kurikan kaupungin ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa yhteistyö on jäänyt hieman vähemmälle, koska työ perustuu ruokapalveluihin ja ravitsemukseen. Opinnäytetyön tuloksena on saatu aikaan kuuden viikon kiertävä Sapere- pedagoginen välipalalista, Viljonkan vihkonen, kustannuslaskelmat ja tiedot hankittavista tarvikkeista. Opinnäytetyöprosessi oli kaikkien haasteiden ja kompromissien ohella todella mielenkiintoinen kokemus.

8 POHDINTA

Työmme haastavana tavoitteena oli luoda Sapere- pedagoginen välipalalista Kurikan kaupungin varhaiskasvatuksen käyttöön. Kohderyhmänä oli kahdeksankuukauden ikäisistä vauvoista seitsemän vuotiaisiin koululaisiin. Tarkastelimme perusruokalistaan hyvin kokonaisvaltaisesti Saperen lisäksi esimerkiksi ravitsemuksen näkökulmasta, koska huomasimme siinä olevan puutteita kasvisten, marjojen ja hedelmien osalta. Ravitsemussuosituksen mukaan joka aterialla tulisi olla kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Välipalalistaan luodessamme lisäsimme listaan myös puuttuvat tuorepalat.

Kurikassa järjestettiin Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittaman lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa hankkeen tiimoilta koulutus nimeltään Lasten ruokakasvatus ja Sapere- menetelmä päivähoiton arjessa. Koulutus pidettiin Kurikan yhteiskoululla lokakuussa 2012. Meille koulutus tuli valitettavasti turhan myöhään, koska koulutuksessa käsiteltiin Saperen perusajatusta, joka oli meille työn tiimoilta jo ennestään tuttu. Saimme kuitenkin vahvistuksen ajatuksillemme, mitä Sapere-toiminnalla tarkoitetaan ja kuinka ajattelimme Saperea listaan tuoda.

Häkkisen (2012) mukaan Sapere ei ole mikään uusi ja vaikeasti toteutettava asia, vaan pikemminkin tavallista ruokakasvatusta uudella menetelmällä, joka lähtee lapsilähtöisestä ajattelusta. Jyväskylässä toteutettavasta Sapere- menetelmästä on saatu positiivisia tuloksia muun muassa ruoan menekin suhteen ja erityisesti kasvisten, marjojen ja hedelmien menekki on lisääntynyt.

Tässä työssä on tarvittu erityisesti joustavuutta, sillä kaikki aikataulut eivät ole pitäneet paikkaansa ja kaikkia tarvittavia tietoja ei ole saatu monista pyynnöistä huolimatta. Lisätyötä omalta osaltaan toi myös se, että jouduimme tekemään Sapere-välipalalistan ja sen laskelmat uudestaan, sillä ruokapalveluiden laatima ensimmäinen lista ei miellyttänyt kaikkia osapuolia.

Laskelmista tehdyt kaaviot osoittavat, että muutos siirryttäessä Sapere- pedagogiseen ruokalistaan ei tuo tullessaan suuria lisäkustannuksia. Kaiken kaikkiaan kolmen päiväkodin raaka-aineiden kustannusten keskiarvo on 1116 € vuodessa. Laskelmat olivat melko vaikea toteuttaa, koska emme saaneet kaikkia tarvittavia tieto-

ja, sillä listan tekeminen on vielä jonkin verran kesken ja siihen ei ole vielä laskettu hintoja aterioille.

Huomasimme myös, että muutosvastarintaa on havaittavissa jonkin verran varsinkin vanhoilta työntekijöiltä. Uuteen muutokseen suhtautuminen helpottuu, kun muutos ei tapahdu liian nopeasti, se ei ole liian kokonaisvaltainen ja jyrkkä sekä tarvittavan tiedon saaminen muutoksesta. Muutoksien edessä esimiehen esimerkki on erittäin tärkeää ja lisäksi on tärkeää, että esimies saa myytyä idean henkilöstölle niin hyvin, että he muokkaavat siitä omanlaisensa ja hyväksyvät sen. (Äimälä & Tuomi 2005, 34).

Toisaalta, vaikka työntekijä ajattelisi tulevasta mahdollisesta muutoksesta kriittisesti, ei se aina ole huono asia. Tällöin työntekijä työstää tapahtumassa olevaa tilannetta ja välittää omasta työstään. Välinpitämättömyys olisi yhteisten kehittämissasioiden kannalta paljon vakavampaa. (Osallistava kehittäminen 2011).

Kun lista otetaan käyttöön, aika ja käytäntö näyttävät Sapere- pedagogisen välipalalistan heikkoudet ja vahvuudet. Sapere- pedagoginen välipalalista tulee varmasti muuttumaan alkuperäisestä, kun perusruokalista saadaan kokonaan valmiiksi, jolloin nämä kaksi listaa ovat helpompi linkittää toisiinsa.

Tehdyt tutkimukset osoittavat, että Sapere- menetelmää tulee toteuttaa riittävän pitkällä aikavälillä, jotta se tuottaa tuloksia. Neljän viikon jaksosta ei ole ilmennyt huomattavia muutoksia lasten ruokatottumuksissa (Kalliomäki & Kauhanen 2010, 61).

Opinnäytetyön pohjalta mielenkiintoa herättivät tulevaisuuden näkymät Saperen osalta. Saperen juutuessa päiväkodin arkeen voitaisiin tutkia, mitä muutoksia Sapere- pedagoginen välipalalista on tuonut päiväkoteihin ja kurikkalaisten lasten ravitsemus- ja terveystottumuksiin. Valppaan (2012) mukaan huolestuttavan moni kurikkalaisista alle kouluikäisistä lapsista on ylipainoisia. Yhtenä selvityksen aiheena voisi olla mahdolliset kotona tapahtuneet muutokset lasten ruokailutottumuksissa Sapere- menetelmän käyttöönoton jälkeen.

Toivomme, että tekemämme Sapere- pedagoginen välipalalista otetaan käyttöön, koska se tukee lasten hyvinvointia, terveyttä ja ruokakasvatusta. Uskomme, että

Sapere- menetelmä tulee yleistymään päiväkodeissa ja myös kouluissa siitä saatujen hyvien ja positiivisten kokemusten ansiosta. Haasteina ovat kuitenkin muun muassa vanhempien ja muiden hankkeessa olevien tahojen yhteistyö, kuntien tiukka taloudellinen tilanne ja Sapere- menetelmän perusajatuksista tiedottaminen.

Tämän opinnäytetyön tekeminen vei meidän syvälle Saperen maailmaan. Saimme myös paljon arvokasta tietoa lasten ravitsemuksen nykytilasta ja haasteista. Huomasimme organisaation esimiehen tehtävien tärkeyden muutostilanteissa ja työyhteisön asenteisiin vaikuttamisen. Ruokalistaa tehdessä tulee ottaa huomioon monia asioita kuten ravitseminen, hinta, asiakkaiden ja henkilöstön toiveet ja elintarvikkeiden saatavuus. Tällaista hanketta ei voi yksi ihminen toteuttaa, vaan siihen tarvitaan eri tahoilta asiantuntijoita, suunnittelupalavereita ja paljon taustatutkimusta. Erittäin tärkeää on kaikkien hankkeessa olevien tahojen 100 % sitoutuminen.

LÄHTEET

- Angle, S. 2004. Nirso lapsi syytä huoleen?. Ravitsemuskatsaus 26 (2), 7.
- Cederberg, R. 2010. Aisti, ilmaise ja oivalla: Makutunnit tuovat Saperemenetelmän osaksi koulun arkea. Kotitalous 74 (1), 16-17.
- Haaramo, A. 2012a. Ruokapalveluesimies. Kurikan kaupunki. Haastattelu 10.9.2012.
- Haaramo, A. xxx.xxx@xxx.fi 11.10.2012b. Kommentteja kyselyyn. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Mira Vuolle. [Viitattu 12.10.2012].
- Hopia, A. 2008. Kemiaa keittiössä. Helsinki: Nemo.
- Häkkinen, H. 2012. Ruokapalvelupäällikkö. Jyväskylän kaupunki. Koulutus. Lasten ruokakasvatus ja Sapere-menetelmä päivähoiton arjessa 13.10.2012. Kurikka
- Imeväisikäisen lapsen ruoka. 2005. 11 uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy. Sosiaali- ja terveysministeriö. Oppaita 2004/17.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Laakström, H., Lyytikäinen, A., Murttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. Lapsi perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. 2005. 2. p. Helsinki: Edita Prima Oy. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2004/11.
- Hyvä ateria kootaan näin. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 23.10.2012]. Saatavana:
http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/kouluroka/fi_FI/hyva_ateria_kootaan_nain/
- Juntunen, K. 2011. MAKUASIAA!- Ruokateatteri lasten ravitsemuskasvattajana. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos. Ravitsemustiede. Pro gradu- tutkielma. Julkaisematon.
- Kalliomäki, E. & Kauhanen, M. 2010. Sapere ja kasvatuskumppanuus: Saperemenetelmän toteutuminen varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin- näytetyö. Julkaisematon.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Saperemenetelmä päivähoitossa ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto.

- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S-M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Tampere: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008.
- Lassila, P. 2011. Kun syöminen jumittuu: apua rotaatiosta ja Sapere-menetelmästä. *Bolus* 17 (4), 16-18.
- Lapsen totuttaminen uusiin makuihin. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 31.10.2012]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/ravitsemus/makutottumusten_kehittyminen/
- Lapset, ruoka ja aistiminen. 2010. [Verkkosivu]. Valtioneuvosto: Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. [Viitattu 7.9.2012]. Saatavana: http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/lapset_ruoka_aistiminen.php
- Luoma, I., Mäntymaa, M. & Tamminen, T. 2000. Syömättömät ja ylensyövät lapset: Lastenpsykiatrisen näkökulma syömishäiriöihin. *Suomen lääkäri* 55 (44), 4501.
- Lyytikäinen, A. Ei päiväystä. Ruoasta iloa ja terveyttä lapsille – SAPERE-menetelmä ruokakasvatuksen työkaluna. [Pdf-tiedosto] Jyväskylä: Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. [Viitattu 11.10.2012a].
- Lyytikäinen, A. 2012b. Ravitsemusterapeutti. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Perusterveydenhuollon yksikkö/Terveystiedon edistäminen ja preventio. Koulutus. Lasten ruokakasvatus ja Sapere-menetelmä päivähoitoon arjessa 13.10.2012. Kurikka
- Mertanen, E. (toim.) 2012. Ruokapalveluja kehittämässä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Mickelsson, M. & Vilppula, L. 2006. Leikki-ikäisten lasten ravitsemus: Ohjauskansion tuottaminen terveydenhoitajille. Helsinki: Stadia Helsingin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Naalisvaara, A. 2012. Lastentarhanopettaja. Jyväskylän kaupunki. Koulutus. Lasten ruokakasvatus ja Sapere-menetelmä päivähoitoon arjessa 13.10.2012. Kurikka
- Nevala, K. 2011. Sapere- pedagoginen ruokalista ruokapalvelussa. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

- Ojaniemi, T. xxx.xxx@xxx.fi 21.5.2012. Kommentteja kyselyyn. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Mira Rantala. [Viitattu 10.9.2012].
- Osallistava kehittäminen. 20.5.2011. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 23.10.2012]. Saatavana:
http://www.ttl.fi/fi/tyoyhteiso_ja_esimiestyo/muutoksen_hallinta_ja_kehittaminen/osallistava_kehittaminen/sivut/default.aspx
- Perhepäivähoito. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kurikka: Kurikan kaupunki. [Viitattu 7.9.2012]. Saatavana:
<http://www.kurikka.fi/?lang=fi&nv=2&ns=2681&nt=2686&c=2686>
- Rapley, G. & Murkett, T. 2010. Omin sormin suuhun. Juva: Wsoy.
- Reverdy, C., Schlich, P., Köster, E.P., Ginon, E. & Lange, C. 2010. Effect of sensory education on food preferences in children. [Verkkojulkaisu]. Saatavana:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329310000388>
- Ruokapalvelulle. 2010. [Verkkosivu]. Valtioneuvosto: Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. [Viitattu 26.4.2012]. Saatavana:
http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/ruokapalvelulle.php
- Saarinen, S. 2012. Raakaa kuin sinappi. Yhteishyvä 108 (6), 80.
- Saarilehto, S. 2002. Nirsoja lapsia ja huolestuneita vanhempia. Bolus (3), 14.
- Saarilehto, S., Lapinleimu, H., Keskinen, S., Helenius, H. & Simell, O. 2003. Body satisfaction in 8-year-Old children after long-term dietary counseling in a prospective randomized atherosclerosis prevention trial. [Verkkolehtiartikkeli]. Archives of pediatrics & Adolescent medicine 57 (8), 755. Saatavana:
<http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=481393>
- Sansolios, S., Brandhøj, M. & Mikkelsen, B. E. 2010. Increasing fruit and vegetable consumption among kindergarten children : Developing taste awareness using the Sapere method. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.4.2012]. Saatavana:
[http://vbn.aau.dk/da/publications/increasing-fruit-and-vegetable-consumption-among-kindergarten-children\(83beac99-15e1-4b02-b788-ced14633326f\).html](http://vbn.aau.dk/da/publications/increasing-fruit-and-vegetable-consumption-among-kindergarten-children(83beac99-15e1-4b02-b788-ced14633326f).html)
- Sapere-menetelmä. 2010. [Verkkosivu]. Valtioneuvosto: Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. [Viitattu 7.9.2012]. Saatavana:
http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php
- Sapere- menetelmä viedään päiväkoteihin ja kouluihin. 1.12.2009. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto yhdistys ry. [Viitattu 11.10.2012]. Saatavana:
http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1142551

- Sapere on ruokakasvatusmenetelmä. 4.9.2012. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. [Viitattu 11.9.2012]. Saatavana: <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/sapere>
- Tuorila, H. & Appelbye, U. (toim.). 2005. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: Wsoy.
- Valpas, A. 2012. Varhaiskasvatuspäällikkö. Kurikan kaupunki. Haastattelu. 10.4.2012.
- Varhaiskasvatus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kurikka: Kurikan kaupunki. [Viitattu 7.9.2012]. Saatavana: <http://www.kurikka.fi/?c=2681&nv=2&lang=fi>
- Wardle, J. & Cooke, L. 2008. Genetic and environmental determinants of children's food preferences. [Verkkolehtiartikkeli]. British journal of nutrition. 99 (2), 15-18. Saatavana: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=1701520>
- Äimälä, A-M. & Tuomi, J. 2005. Kokemuksia työyhteisön kehittämiseen: Opas kouluttajalle karikkojen välttämiseksi. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyö prosessin kulku

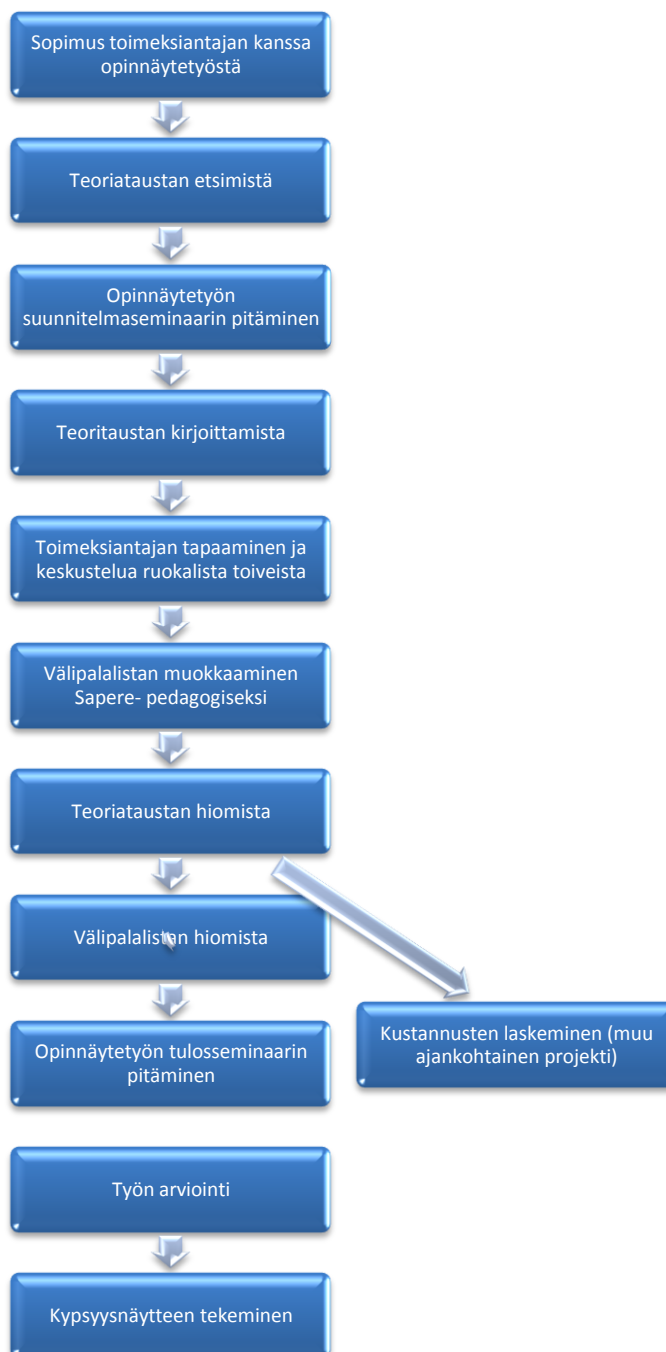
Liite 2. Kurikan tämänhetkinen peruseräkalista

Liite 3. Sapere- pedagoginen välipalalista

Liite 4. Viljonkan vihkonen

Liite 5. Kustannuslaskelmat

LIITE 1 Opinnäytetyö prosessin kulku



Liite 2. Kurikan tämänhetkinen perusruokalista

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ma	KAURAPUURO leikkele, tuorepala	KAURAPUURO leikkele, tuorepala	KAURAPUURO leikkele, tuorepala	KAURAPUURO leikkele, tuorepala	KAURAPUURO leikkele, tuorepala	KAURAPUURO leikkele, tuorepala
	Nakkikasstike, perunat	Possukasstike, perunat	Italianpata/ Texmex-ruoka	Kalakeitto	Jauhelihabolognesekastike, pasta	Broileri-riisivuoka /cappelinpastavuoka
VP	Villiis	Murot + maito	Hedelmärahka/tuorepuuro	Marjat + vaniljakastike	Sämpylät+ leikkele	Suklaakiisseli/mansikka-kiisseli
AP	MAITOPUURO leikkele, tuorepala	VEHNÄH.PUURO leikkele, tuorepala	VEHNÄH.PUURO leikkele, tuorepala	VEHNÄH.PUURO leikkele, tuorepala	VEHNÄH.PUURO leikkele, tuorepala	VEHNÄH.PUURO leikkele, tuorepala
Ti	Broilerikeitto	Kirjotohikuisuus	Kalaleike, perunasose	Kasvispyrykät, perunasose	Smetanalohi, perunat	Toiveruoka-päivä
VP	Lätyt/Kropsu + hillo	Rieska	Hedelmäalaatti	Jogurtti	Toivevälipala-päivä	Karjalanpirakka + kananmunana
AP	NELJÄNV.PUURO leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO leikkele, tuorepala	KAAKAO leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO leikkele, tuorepala
Ke	Lasagnette	Broileripyrykät, perunasose	Lihapullikasstike, perunat	Kinkkukuisuus	Ohra-riisipuuro Mehnekeitto Lihaleikkele	Uunikala, perunat
VP	Aurinkoinen kiisseli	Jogurtti	Jäätelö + marjat	Hedelmäkiisseli	Hedelmäalaatti + vaniljakastike	Hedelmäpuuro+marjasose /persikka-banaaniapuuro
AP	RUISSH.PUURO leikkele, tuorepala	RUISSH.PUURO leikkele, tuorepala	RUISSH.PUURO leikkele, tuorepala	RUISSH.PUURO leikkele, tuorepala	RUISSH.PUURO leikkele, tuorepala	RUISSH.PUURO leikkele, tuorepala
To	Kalapyyrykät, perunasose	Laatikkoruoka Lämminkasvis	Puutarhurripastavuoka	Jauhelihakasstike, perunat	Uunikakara, perunasose	Lihamakaromilaattikko
VP	Sämpylä +leikkele	Marjarahka/Mustikkahyvä	Aurinkopuuro/vispipuuro	Leipä + leikkele	Pulla + hedelmä	Ruusumarjakiisseli
AP	MAITOPUURO leikkele, tuorepala	MAITOPUURO leikkele, tuorepala	MAITOPUURO leikkele, tuorepala	MAITOPUURO leikkele, tuorepala	MAITOPUURO leikkele, tuorepala	MAITOPUURO leikkele, tuorepala
Pe	Lihaperunasoselaattikko	Lihakeitto	Makkarakkeitto	Broilerikasstike, riisi	Jauhelihakeitto	Hernekeitto
VP	Hedelmä, leikkele	Karjalanpirakka	Pulla, hedelmä	Hedelmä, leikkele	Jäätelö, leikkele	Jogurtti

KAUKKIATERIAT SISÄLTÄVÄT MADDON, LEIVÄN JA LEVIITTEEN

Liite 3. Sapere- pedagoginen välipalalista

MARJAT

	1	2	3	4	5	6
Ma	AP KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala
	LOU- NAS Nakkikastike, perunat	Possukastike, perunat	Italianpata	Kalakeitto	Jauhelihabolognesekastike +pasta	Broileri-riisivuoka/ Cappellipastavuoka jlik-ohje
	VP Villiis Mustikka S Näikkö	Murot ja maito, tuorepala	Marjapuuro S Näikkö	Marjat + vaniljakastike S Maku	Mansikkasandwich S, Kuulo leikkele	Suklaakiisseli/mansikkakiisseli
Ti	AP MAITOPUURO Broilerikeitto	VEHNAH.PUURO Kirjolahikuisaus	VEHNAH.PUURO Kalaleike, perunasose	VEHNAH.PUURO Kasvispyrykkät + perunasose	VEHNAH.PUURO Smetanalohi, perunat	VEHNAH.PUURO Toiveruokapäivä
	VP Lätyt/kropsu+hillo Mansikka/vadelma S Tunto	Rieska, tuorepala	Hedelmäsalaatti	Jogurtti, tuorepala	Toive-välipalapäivä	Karjalanpiirakka + kananmuna, tuorepala
Ke	AP NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	KAAKAO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala
	LOU- NAS Lasagnette	Broileripyrykkät, perunasose	Lihapullakastike+perunat	Kinkkukuisaus	Ohra- riisipuuro Mehukeitto	Uunikala + perunat
	VP Puolukkakiiisseli + vaniljakastike S Maku	Jogurtti+ Mustaherukka S Maku	Jäätelö + tyrni S Maku	Vadelma- karviaiskiiisseli S Näikkö	Hedelmäsalaatti + vaniljakastike	Helmiapuuro + marjasose/ persikka- banaanipuuro
	AP RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala
To	LOU- NAS Kalapyrykkät, perunasose	Laatikkovuoka, lämmin kasvis	Puutarhurin pastavuoka jlik-ohje	Jauhelihakastike, perunat	Uunimakkara, perunasose	Liha-makaronilaatikko
	VP Sämpylä + leikkele, tuorepala	Lakkarahka S Kuulo	Aurinko-/ vispipuuro	Leipä + leikkele, tuorepala	Pulla+ hedelmä	Ruusunmarjakiisseli S Näikkö
	AP MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala
Pe	LOU- NAS Lihaperunasose- laatikko	Lihakeitto	Makkarakeittoa	broilerikastike, riisi	Jauhelihakeittoa	Hernekeitto
	VP Hedelmä (+leikkele)	Karjalanpiirakka+ tuorepala	Pulla + hedelmä	Hedelmä, leikkele	Jäätelö, + leikkele punaherukka S Maku	Jogurtti + karpalo S Maku

KASVIKSET

	1	2	3	4	5	6
Ma	AP KOURAPUURO Leikkele, tuorepala Nakkikastike, perunat	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala Possukastike, perunat	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala Italianpata	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala Kalakeitto	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala Jauhelihablognesekastike +pasta	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala Broileri-riisivuoka/ Cappellipastavuoka Jik-ohje
	VP Viilis Tomaatti S Tunto	Murot ja maito Kurkkuviihale S Näkö	Hedelmäraikkaa/Tuorepuuroa	Marjat + vaniljakastike Lanttukuitto S Haju	Sämpylä, leikkele Tuorepala	Suklaakiisseli/mansikkakiisseli Kurkkutikkuja S Kuulo
Ti	AP MAITOPUURO Broilerikeitto	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO Kasvispyörökät + perunasose	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO
	LOU- NAS Lätyt/kropsu+hillo, tuorepala	Kirjolohikiusaus	Kalaleike, perunasose	Kasvispyörökät + perunasose	Smetanalohi, perunat	Toiveruokapäivä
	VP Lätyt/kropsu+hillo, tuorepala	Rieska, tuorepala	Hedelmäsalaatti Parsakaali ja kukkakaali S Maku	Jogurtti, tuorepala	Toive-väliapäivä	Karjalanpiirakka + kananmuna Tuorepala
Ke	AP NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala Lasagnette	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala Broileripyörökät, perunasose	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala Lihapullakastike+perunat	KAAKAO Leikkele, tuorepala Kinkkukiusaus	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala Ohra- riisipuuro Mehukeitto Lihaleikkele	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala Uunikala + perunat
	VP Aurinkoinen kiisseli Tuorepala	Jogurtti, tuorepala	Jäätelö + marjat	Hedelmäkiisseli Tuorepala	Hedelmäsalaatti + vaniljakastike Herneitä Kuulo S	Helmi puuro + marjasose/ persikka- banaani puuro Tuorepala
	AP RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala
To	LOU- NAS Kalapyörökät, perunasose	Laatikoruoka, lämmin kasvis	Puutarhurin pastavuoka Jik-ohje	Jauhelihakastike, perunat	Uunimakkara, perunasose	Liha-makaronilaatikko
	VP Sämpylä + leikkele Salaatinlehti S Kuulo	Marjarahka/ mustikkahyvää Porkkanatikkuja S Kuulo	Aurinko-/ vispipuuro	Leipä + leikkele Paprikasaukale S Näkö	Pulla+ hedelmä	Ruusunmarjakiisseli Retisi S Näkö
Pe	AP MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala broilerikastike, riisi	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala Jauhelihakeittoa	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala Hernekeitto
	LOU- NAS Lihaperunasose- laatikko	Lihakeitto	Makkarakieottoa			
	VP Hedelmä (+leikkele)	Karjalanpiirakka, tuorepala	Pulla + hedelmä Kasvislautanen ja dippi Näkö S	Hedelmä, leikkele	Jäätelö + leikkele Naurispatat Tunto S	Jogurtti, tuorepala

VIILJAT

	1	2	3	4	5	6
Ma	AP LOU- NAS	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Nakkikastike, perunat	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Italianpata	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Kalakeitto	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Jauhelihabolognesekastike +pasta	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Broileri-riisivuoka/ Cappellipastavuoka Jik-ohje
	VP	Viihis + Mysli S, Kuulo tuorepala	Hedelmäraikkaa/Tuorepuuroa Maku S	Marjat + vaniljakastike	Täysjyväsiämpyjä S Maku, leikkele	Suklaakiisseli/mansikkakiisseli Tuorepala
Ti	AP LOU- NAS	MAITOPUURO Broilerikeitto	VEHNÄH.PUURO Kalaileike, perunasose	VEHNÄH.PUURO Kasvispyörökät + perunasose	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO S Maku Toiveruokapäivä
	VP	Lätyt/kropsu+hillo, tuorepala	Hedelmäsalaatti	Jogurtti, tuorepala	Toive-välipalapäivä	Karjalanpiirakka + kananmuna, tuorepala
	AP	NELJÄNV.PUURO S Näkö Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	KAAKAO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala
Ke	LOU- NAS	Lasagnette Broileripyörökät, perunasose	Lihapulliakastike+perunat	Kimkkukiusaus	Ohra- riisipuuro Mehukeitto Lihaleikkele	Uunikala + perunat
	VP	Aurinkoinen kiisseli Jogurtti, tuorepala	Jäätelö + marjat	Hedelmäkiisseli	Hedelmäsalaatti + vaniljakastike	Helmipuuro + marjasose/ persikka- banaani puuro
	AP	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO S Näkö Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala
To	LOU- NAS	Kalapyörökät, perunasose	Laatikoruoka, lämmin kasvis	Jauhelihakastike, perunat	Uunimakkara, perunasose	Liha-makaronilaatikko
	VP	Täysjyväsiämpyjä S Tunto + leikkele Tuorepala	Marjarahka/ mustikkahyvä	Leipä + leikkele, tuorepala	Pulla+ hedelmä S	Ruusunmarjakiisseli
	AP	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala
Pe	LOU- NAS	Lihaperunasose- laatikko	Lihakeitto	broilerikastike, riisi	Jauhelihakeittoa	Hernekeitto
	VP	Hedelmä (+leikkele) Karjalanpiirakka S Näkö, tuorepala	Pulla S Tunto + hedelmä	Hedelmä, leikkele	Jäätelö + leikkele, tuorepala	Jogurtti, tuorepala

MAITVALMISTEET

	1	2	3	4	5	6
Ma	AP KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala	KOURAPUURO Leikkele, tuorepala
	LOU- NAS Nakkikastike, perunat	Possukastike, perunat	Italianpata	Kalakeitto	Jauheihabolognesekastike +pasta	Broileri-riisivuoka/ Cappellipastavuoka Jik-ohje
	VP Viiliis S Näkö Tuorepala	Murot ja maito S Tuorepala	Hedelmäraikkaa/Tuorepuuroa	Marjat + vaniljakastike	Sämpylä, Emmental- juusto S Näkö	Suklaakiisseli S Näkö /mansikkakiisseli Tuorepala
Ti	AP MAITOPUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO
	LOU- NAS Broilerikeitto	Kirjolohikiusaus	Kalaleike, perunasose	Kasvispyörykät + perunasose	Smetanalohi, perunat	Toiveruokapäivä
	VP Lätyt/kropsu+hillo, tuorepala	Rieska, tuorepala	Hedelmäsalaatti	Jogurtti S, Maku tuorepala	Toive-välipalapäivä	Karjalanpiirakka + kananmuna
	AP NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	KAAKAO S Näkö Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala
Ke	LOU- NAS Lasagnette	Broileripyörykät, perunasose	Lihapullakastike+perunat	Kinkkukiusaus	Ohra- riisipuuro Mehukeitto	Uunikala + perunat
	VP Aurinkoinen kiisseli Lasi maitoa S Maku	Jogurtti, tuorepala	Jäätelö S Tunto + marjat	Hedelmäkiisseli	Lihaleikkele	Helmi puuro S Näkö + marjasose/ persikka- banaanipuuro
	AP RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala
To	LOU- NAS Kalapyörykät, perunasose	Laatikkoruoka, lämmiin kasvis	Puutarhurin pastavuoka Jik-ohje	Jauheihakastike, perunat	Uunimakkara, perunasose	Liha-makaroni-laatikko
	VP Sämpylä + Edam-juusto S Näkö Tuorepala	Marjarahka/ S Näkö mustikkahyvä	Aurinko-/ vispipuuro	Leipä + leikkele Tuorepala	Pulla+ hedelmä	Ruusunmarjakisseli Tuorepala
	AP MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO S Maku Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala
Pe	LOU- NAS Lihaperunasose-laatikko	Lihakeitto	Makkarakuittoa	broilerikastike, riisi	Jauheihakeittoa	Hernekeitto
	VP Hedelmä (+leikkele)	Karjalanpiirakka, tuorepala	Pulla + hedelmä	Hedelmä, leikkele	Jäätelö + leikkele Tuorepala	Jogurtti, tuorepala

HEDELMÄT

	1	2	3	4	5	6
Ma	AP KAURAPUURO Leikkele, tuorepala	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala
	LOU- NAS Nakkikastike, perunat	Possukastike, perunat	Italianpata	Kalakeitto	Jauheihabolognesekastike +pasta	Broileri-riisivuoka/ Cappellipastavuoka jlik-ohje
	VP Viiilis Viinirypäle Tunto S	Murot ja maito Tuorepala	Hedelmärahka Näkö S	Marjat + vaniljakastike	Sämpyitä, leikkele	Suklaakiissellimansikkakiisseli Tuorepala
Ti	AP MAITOPUURO	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO	VEHNAH.PUURO
	LOU- NAS Broilerikeitto	Kirjolohikiusaus	Kalaleike, perunasose	Kasvispyörökät + perunasose	Smetanalohi, perunat	Toiveruokapäivä
	VP Lätyt/kropsu+hillo, tuorepala Sitruuna ja Lime Maku S	Rieska, tuorepala	Hedelmäsalaatti Näkö S	Jogurtti, Appelsiini Haju S	Toive-välipalapäivä	Karjalanpiirakka + kananmuna
Ke	AP NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	KAAKAO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala
	LOU- NAS Lasagnette	Broileripyörökät, perunasose	Lihapullakastike+perunat	Kinkkukiusaus	Ohra- riisipuuro Mehukeitto Lihaleikkele	Uunikala + perunat
	VP Aurinkoinen kiissel	Jogurtti, tuorepala	Jäätelö + marjat	Hedelmäkiisseli Näkö S	Hedelmäsalaatti + vaniljakastike	Persikka- banaanipuuro Maku S
	AP RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUIISH.PUURO Leikkele, tuorepala
To	LOU- NAS Kalapyörökät, perunasose	Laatikkoruoka, lämmiin kasvis	Puutarhurin pastavuoka jlik-ohje	Jauheihakastike, perunat	Uunimakkara, perunasose	Liha-makaroni-laatikko
	VP Sämpyitä + leikkele Tuorepala	Banaanirahka Tunto S	Aurinko-/ vispipuuro	Leipä + leikkele Tuorepala	Pulla + Nektariini Tunto S	Ruusunmarjakiisseli Tuorepala
	AP MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala
Pe	LOU- NAS Lihaperunasose- laatikko	Lihakeitto	Makkarakieittoa	broilerikastike, riisi	Jauheihakeittoa	Hernekeitto
	VP Persikka Näkö (+leikkele)	Karjalanpiirakka, Vesimeloni Näkö S	Pulla + hedelmä Tuorepala	Hedelmä, leikkele	Jäätelö + leikkele Tuorepala	Jogurtti, Päärynä Tunto S

KALA

	1	2	3	4	5	6
Ma	AP LOU- NAS	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Nakkikastike, perunat	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Italianpata	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Kalakeitto S Haju	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Jauhelihabolognesekastike +pasta	KAURAPUURO Leikkele, tuorepala Broileri-riisivuoka/ Cappellipastavuoka Jik-ohje
	VP	Viillis Tuorepala	Hedelmäraikkaa/Tuorepuuroa	Marjat + vaniljakastike	Sämpyitä + Silli S Maku , leikkele	Suklaakiisseli/mansikkakiisseli Tuorepala S
	AP	MAITOPUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO	VEHNÄH.PUURO
Ti	LOU- NAS	Broilerikeitto	Kirjolohikiusaus S Näkö	Kasvispyörökät + perunasose	Smetanalohti S Maku , perunat	Toiveruokapäivä
	VP	Lätyt/kropsu+hillo, tuorepala S	Rieska, tuorepala	Jogurtti, tuorepala	Toive-väilpalapäivä	Karjalanpiirakka + kananmuna Tuorepala
	AP	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	KAAKAO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala	NELJÄNV.PUURO Leikkele, tuorepala
Ke	LOU- NAS	Lasagnette	Broileripyörökät, perunasose	Kinkkukiusaus	Ohra- riisipuuro Mehukeitto Lihaleikkele	Uunikala S Näkö + perunat
	VP	Aurinkoinen kiisseli	Jogurtti, tuorepala	Hedelmäkiisseli	Hedelmäsalaatti + vaniljakastike	Helmi- puuro + marjasose/ persikka- banaani- puuro
	AP	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala	RUISH.PUURO Leikkele, tuorepala
To	LOU- NAS	Kalapyörökät S , Tunto perunasose	Laatikkoruoka, lämmin kasvis	Jauhelihakastike, perunat	Uunimakkara, perunasose	Liha-makaronilaatikko
	VP	Sämpyitä + leikkele Tuorepala	Marjarahka/ mustikkahyvä	Leipä + leikkele Tuorepala	Pulla+ hedelmä	Ruusunmarjakiisseli
	AP	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala	MAITOPUURO Leikkele, tuorepala
Pe	LOU- NAS	Lihaperunasose- laatikko	Lihakeitto	broilerikastike, riisi	Jauhelihakeittoa	Hernekeitto
	VP	Hedelmä (+leikkele)	Karjalanpiirakka, tuorepala	Hedelmä, leikkele	Jäätelö + leikkele Tuorepala	Jogurtti, tuorepala

Liite 4. Viljonkan vihkonen

Viljonkan vihkonen

Tukivihkonen Kurikan
kaupungin

varhaiskasvatukselle

Saperen toteuttamiseen



Vihkosen tarkoituksena ja Saperen toteutus

Vihkosen tarkoituksena on tukea Sapere pedagogisen välipalalistan toteutusta ja auttaa ohjaajia toteuttamaan Saperea ruokailutilanteissa.

Sapere- menetelmässä lapset tutustuvat ruoka-aineisiin aistiensa avulla. Lapsi otetaan mukaan ruoanvalmistukseen ja lapsi saa haistella ja maistella ruokaa, eikä ruokia jaotella epäterveellisiin ja terveellisiin.

Vihkonen pitää sisällään ideoita Saperen ja ruoan yhdistämiseen. Vihkonen pohjautuu Kurikan kaupungin juuri uudistettuun ruokalistaan.

Ruokalistan viikot ovat jaoteltu siten, että jokaiselle kuudenviikon jaksolle on valittu oma teema, jota toteutetaan koko listan ajan.

Elo- syyskuussa teemana on marjat, syys- lokakuussa kasvikset, loka- marraskuussa viljat, marras-joulukuussa maitovalmisteet, joulutammikuussa hedelmät ja tammi- helmikuussa kala.

Listaan on merkitty Saperea toteutettavat kohdat S-kirjaimella ja eriväreillä.

Saperea on tarkoitettu toteuttamaan omien resursien ja muun päiväkodin toiminnan ohella. Sapere merkki ei siis aina tarkoita ruuan maistelua ja haistelua vaan myös esimerkiksi askartelua ja leikkejä, joissa ruoka on kuitenkin pääjuttu.

Tässä on vihkosessa on erilaisia jo valmiita ideoita sekä vinkkejä, mistä voi löytää hyviä ja inspiroivia ideoita päivän kulkuun. Vihkosen lopusta löytyy tarvikelista Sapera varten, ruokaohje ja valmiita tehtäviä monistettavaksi lapsille

Näiden sanojen myötä toivotamme mukavia ja antoisia Sapere- hetkiä lasten parissa!

Susanna Rinta-Halkola	Mira Vuolle
Restonomiopiskelija	Restonomiopiskelija
SeAMK	SeAMK

Marjat

Taulukoilla ja raaka-aineilla viitataan Kurikassa käytössä olevaan perusruokalistaan, jossa vastaavat Sapere- merkinnät ovat.

Marjoja on tarkoitettu maistella, haistella, tunnustella sekä kuunnella miltä ne kuulostavat syödessä. Lisäksi havainnoidaan esim. värejä ja muotoja.

Muita mahdollisia tofetuksia marjaviikolle:

- Marjastusretki metsään
- Värityskuvat marjoista
- Muistipeli marjoista
- Marjarahkan tekeminen
- Marjapiirakan leipominen
- Marjoilla "värittäminen", eli mitä värejä lähtee marjoista; mansikasta punaista, mustikasta sinistä jne.

1 viikko	Aistit
Ma. mustikka, viiliksen sekaan	Näkö: Mustikan väri
Ti. mansikka/vadelma; kokonaisia marjoja	Tunto: Miltä marjat tuntuvat kädessä ja suussa
Ke. puolukka/kiisseli	Maku: Ra'än puolukan happamuus ja kiisselin makuun vertaaminen
2 Viikko	
Ke. mustaherukka; jogurtin sekaan	Maku: Maistellaan mustaherukan makua
To. lakkarahka; tehdään lasten kanssa	Kuulo: Miltä lakkojen syöminen kuulostaa?
3 Viikko	
Ma. marjapuuro	Näkö: Marjapuuron ulkonäkö (onko marjat tunnistettavissa)
Ke. tyrni; jäätelön päälle	Maku: Tyrnin happamuus
4 Viikko	
Ma. marjat	Maku: Eri marjojen maut
Ke. vadelma- karviaiskiisseli	Näkö: Marjojen rakenne kiisselissä ja marjojen tunnistaminen
5 Viikko	
Ma. mansikkasandwich; tehdään lasten kanssa Tarvitset lusikka, leivänpaahdin, veitsi	Kuulo: Miltä leivän syöminen kuulostaa?
Pe. punaherukka; jäätelön päälle	Maku: Punaherukan maun vertailu yksistään ja jäätelön kanssa
6 Viikko	
To. ruusunmarjakiisseli; tehdään lasten kanssa Tarvitset: kaffila, kauha, vispilä, mitti	Näkö: Kiisselin väri ja rakenne
Pe. karpalo; jogurtin sekaan	Maku: maun vertailu yksistään ja jogurtin seassa

Kasvikset

Kasviksia on tarkoitus maistella, haistella, tunnustella sekä kuunnella miltä ne kuulostavat syödessä, lisäksi havainnoidaan esim. värejä ja muotoja.

Muita mahdollisia toteutuksia kasvisviikoille.

- Retki torille tai lähikauppaan. Hankitaan erilaisia kasviksia ja tutkitaan niitä.
- Kasvien palakokoa ja muotoa voidaan vaihdella, jolloin eri muodot tulevat tutuksi esim. kuutio, suikale, viipale jne.
- Vesiväreillä sekoitetaan kasvien värejä ja kasvisasetelmien maalaaminen
- Kasvijumppa, kasvien muotoja voi käydä jumpan avulla.
- Venytä itsesi kurkuksi, pyöristä tomaatiksi ja nosta kädet porkkanan naatiksi.
- Kasvatetaan yrttejä.
- Kasvien ryhmittely kasvupaikan mukaan: maan alla tai maan päällä tai puissa ja pensaisa kasvaviin.
- Halutessaan raaka-ainet voidaan kaikki paloitella yms. lasten kanssa itse
- Väriyuskuvien värittäminen

1 viikko:	Aistit
Ma. Tomaatti; viipaleina Tarvitset: leikkuulautaa, sahalaitaveitsi, kulhoja To. Salaatinlehti; sämpylän päällä.	Tunto. Tunnustellaan kokonaista ja viipaloitua tomaattia. Kuulo. Kuulostellaan, miltä salaatti kuulostaa tunnustellessa ja syödessä.
2 viikko	
Ma. Kurkkuviipale	Näkö. Miltä kurkku näyttää kokonaisena ja viipaloituna.
To. Porkkanatikkuja Tarvitset: leikkuulautaa, veitsi, kuorimaveitsi, kulho	Kuulo. Miltä porkkana kuulostaa pureskellessa.
3 viikko	
Ti. parsakaali/knukkakaali	Maku. Keitetyn ja tuoreen makuerot
Pe. Kasvislautanen ja dippi (retikka, nauris, lanttu.) Tarvitset: leikkuulautaa, veitsi, kuorimaveitsi, kulho, lusikka	Näkö. Erilaisten kasvien vertailu esim. muodon, värin ja koon perusteella
4 viikko	
Ma. Lanttukuutio	Haju. Lanttukuutioiden haisteleminen
To. Paprikasuikale Tarvitset: leikkuulautaa, veitsi, siiviliä, kulho	Näkö. Kokonaisen/puolikkaan vertailu esim. muodon, värin ja koon perusteella
5 viikko	
ke. herneitä; Tarvitset: kulho	Kuulo. raakoja ja kypsä vertailaan esim. tiputtamalla kullohon
pe. naurispalat Tarvitset: leikkuulautaa, veitsi, kuorimaveitsi, kulho	Tunto. Tunnustellaan naurispalojen muotoa, painoa, pintaa, rakennetta
6 viikko	
ma. Kurkkutikkuja	Kuulo. Miltä kurkkutikku kuulostaa pureskellessa
to. Retiisi Tarvitset: leikkuulautaa, veitsi, kulho	Näkö. Retiisin muoto, väri, koko

Viljat

Viljoja on tarkoitus maistella, haistella, tunnustella sekä kuunnella miltä ne kuulostavat syödessä, lisäksi havainnoidaan esim. värejä ja muotoja.

Muita mahdollisia toteutus mahdollisuuksia viljaviikolle.

- Arvauspiiri. Lapset istuvat piirissä ja kuljettavat aina yhtä erilaista elintarviketta kerrallaan selän takana antaen sen seuraavalle lapselle. Jokaisen lapsen tunnusteltua kyseistä elintarviketta yritetään lopuksi kaikki arvata yhdessä, mikä elintarvike on kyseessä ja kuvataan, miltä se tuntui kädessä. Esim. näkkileipä, sämpylä, riisinjyvä, jne.
- Pata kattilaa soimaa.
- Keittiön välineistä kuten kattiloista ja kauhoista tehdään erilaisia soitimia, joiden avulla lapset muodostavat bändin. Esim. riisiä purkissa on marakassi, veden lorina jne.
- Väriyyskuvien värittäminen
- Tehdään refki viljapellolle, jos mahdollista ja tutkitaan viljoja ja syödiään sen jälkeen esim. samasta viljasta tehtyä leipää.
- Riisin kuva ja missä kasvaa
- Jauhojen jauhaminen

1 viikko	Aistif
Ma. mysl; viliuksen sekaan	Kuulo. Miltä mysl kuulostaa kulhosta otettaessa ja syöäessä.
Ke. neljänviljanpuuro aamupala	Näkö. Puuron ulkonäkö verrattuna puurohiutaleeseen
To. täyryjässämpylä, leivotaan itse	Tunto. Miltä tuntuu raaka taikina ja kypsä sämpylä
Tarvitset. kulho, mitta, puulasta, kaavin	
2 Viikko	
Ma. murot	Kuulo. Miltä murot kuulostaa kulhosta otettaessa ja syöäessä.
Pe. karjalanpiirakka	Näkö. Miltä lapset tunnustavat piirakasta, esim. riisi
3 Viikko	
Ma. tuorepuuro	Maku. Miltä puuro maistuu.
To. vispipuuro	Näkö. Puuron väri.
Pe. pulla; leivotaan lasten kanssa	Tunto. Miltä tuntuu raaka taikina ja kypsä pulla.
Tarvitset. kulho, mitta, puukasta, pullasuti, kaavin	
4 viikko	
To. ruispuuro aamupala	Näkö. Puuron ulkonäkö verrattuna puurohiutaleeseen
5 Viikko	
Ma. täyryjässämpylä	Maku. Miltä makuja lapset maistavat
To. jauho-/hiutalepurkit (erilaisia jauhoja laitetaan kirkkaisiin lasipurkkeihin. Tarvitset. lasipurkkeja, erilaisia jauhoja/hiutaleita	Tunto& maku. Lapset maistelevat ja tunnustelevat jauhoja yrittäen tunnistaa ne.
6 Viikko	
Ti. Vehnähiutalepuuro	Maku. Puuron maistelu

Maitovalmisteet

Maitovalmisteita on tarkoitus maistella, haistella, tummulla sekä kuunnella miltä ne kuulostavat syödessä, lisäksi havainnoidaan esim. värejä ja muotoja.

Muita mahdollisia toteutus mahdollisuuksia maitovalmisteille.

- Maidon tie maitotilalta päiväkotiin; video katsottavissa http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/maidontie/maidon_tie_paivakotiin.php tai voi tilata myös maksuttomana DVD:nä. Maito- ja terveys sivustolta löytyy paljon myös muita tilattavia aineistoja.
- Rahkan tekeminen
- Refki lehmätilalle/ kotieläintila
- Erialaisten juustojen maistaminen ja tutkiminen
- Värityksen värityminen

1 viikko	Aistit
Ma. viilis	Näkö. Rakenne & väri,
Ke. lasi maitoa	Maku. Miltä maito maistuu.
To. Edam-juusto	Näkö. Juuston ulkonäköön tutustuminen (reiät, väri...)
2 viikko	
Ma. murot ja maito; maidon reitti	
To. marjarahka; tehdään lasten kanssa	Näkö. Raaka-ainesten näkö erikseen ja rahkana.
Tarvitset sähkövaikain, kulho, mitta, lusikka	
3 Viikko	
Ke. jäätelö	Tunto. Lämpötilan aistiminen
4 Viikko	
Ti. jogurtti	Maku. Maun tulkitseminen
Ke. kaakao aamupala	Näkö. Komponenttien näön vertailu erikseen ja yhdessä
5 Viikko	
Ma. Ementtal-juusto	Näkö, Juuston ulkonäköön tutustuminen (reiät, väri...)
Pe. maitopuuro aamupala; kuvan ottaminen	Maku. Puuron tunnistaminen maun perusteella
Tarvitset: kamera	
6 Viikko	
Ma. suklaakiisseli	Näkö. Näön analysointi, kaakaopavun tutkiminen
Ke. helmi puuro; kuvan ottaminen ja erilaisten maitopuurojen vertailu	Näkö. Maitopuurojen vertailu näön perusteella.
Tarvitset: kamera	

Hedelmät

Hedelmiä on tarkoitus maistella, haistella, tunnustella sekä kuunnella miltä ne kuulostavat syödessä, lisäksi havainnoidaan esim. värejä ja muotoja.

Muita mahdollisia toteutus mahdollisuuksia hedelmäviikoille.

- Hedelmien pilkkominen
- Hedelmä tiskillä / forilla käynti
- Vesiväreillä hedelmien värit tutuiksi
- Hedelmäpuun askartelu
- Värityksen värittäminen
- Eksoottisten hedelmien tarkasteleminen

1 Viikko	Aistit
Ma. viinirypäle	Tunto, tunnusteleminen muodon, rakenteen ja painon perusteella
Ti. sitruuna/ lime; maistelupalat lapsille	Maku. Maistellaan happamia limeä & sitruunaa
Pe. persikka	Näkö. Kokonaisen ja puolikkaan persikan vertailu.
2 Viikko	
To. banaanimahka; tehdään lasten kanssa Tarvitset: sähkövatkain, kulho, mitta, lusikka	Tunto. Kokonaisen banaanin tunnusteleminen esim. muoto, rakenne, paino
Pe. vesimeloni	Näkö. Kokonaisen ja kuoritun melonin tarkastelu
3 Viikko	
Ma. hedelmärahka	Näkö. hedelmäsaattien tulevien hedelmiin tutustuminen
Ti. hedelmäsaatti Tarvitset: leikkuulauta, veitsi, kuorimaveitsi, kulhoja	Näkö, erilaisten hedelmien paloitteleminen ja oman salaatin kokoaminen.
4 Viikko	
Ti. appelsiini	Haju. Miltä appelsiini tuoksuu
Ke. hedelmäkiisseli	Näkö. Onko kiisselistä tunnustettavissa hedelmät
5 Viikko	
To. nektariini	Tunto. Miltä nektariini tuntuu esim. pinta, paino, rakenne
6 Viikko	
Ke. persikka-banaanipuuro	Maku. Onko hedelmät tunnustettavissa
Pe. päärynä	Tunto. Miltä tuntuu kokonainen päärynä Tuntee ja valitsee

<u>1 Viikko</u>	<u>Aistit</u>
Ti. Retki kalatiskille	
To. kalapyörökät Lounas	Tunto. Kalapyörököiden rakenteen tunnusteleminen
<u>2 Viikko</u>	
Ti. Kirjohikisuus Lounas	Näkö. Kalan tunnistaminen kiusauksesta ja vertaaminen kokonaiseen kalaan
<u>3 Viikko</u>	
Ti. Kalaleike Lounas	Maku. Kalan maun tulkitseminen
<u>4 Viikko</u>	
Ma. Kalakeitto Lounas	Haju. Miltä kalakeitto tuoksuu?
<u>5 Viikko</u>	
Ma. Silli	Maku. Sillin maku ja rakenne
Ti. Smetanalohi Lounas	Maku. Maun perusteella kalalajin tunnistaminen
<u>6 Viikko</u>	
Ma. Pilkkiretki	
Ke. Uunikala Lounas; erilaisten kalaruokien vertailu	Näkö. Kalan tunnistaminen, kalan rakenne, väri

Kala

Kalaa on tarkoitus maistella, haistella, tunnustella sekä kuunnella miltä ne kuulostavat syödessä, lisäksi havainnoidaan esim. värejä ja muotoja.

Muita mahdollisia toteutus mahdollisuuksia maitovalmisteviikoille.

- Kalan perkaus ja tutkiminen
- Kalojen tunnistus
- Pehmoleikalajien tekeminen
- Tilan luominen kalasatamaksi. verkot seiniin, katiska kattoon yms.
- Värityskuvien värittäminen
- Lisää tietoa kalasta löytyy Pro kala sivustolta

LIITE 1. Mansikka- sandwich ohje 10:lle

20 viipaletta grahampahtoleipää

Täyte:

230 g maustamatonta tuorejuustoa

1,3 dl tomusokeria

2,5 tl vaniljasokeria

riipaus kanelia

noin 35 kpl mansikkaa

Paahda leivät. Anna niiden jäähtyä. Sekoita tuorejuustoon

tomusokeri, vaniljasokeri sekä kaneli. Levitä kaikille

leiville tuorejuustotäytettä. Viipaloi mansikat. Levitä

mansikkaviipalet 10 leipäviipaleelle. Paina toiset

tuorejuustolla voidellut leivät mansikkaisten leipien

päälle. Leikkaa leivät kolmioiksi.

Liite 2. Tarvikelista 10:lle

- Leikkuulauta 5 kpl
- Kulhoja 5 kpl
- Sahalaitaveitsi 5 kpl
- Kokkiveitsi 5 kpl
- Kuorimaveitsi 5 kpl
- Lusikka 20 kpl
- Siiviliä 2 kpl
- Leivänpaahdin 2 kpl
- Kattila 5 kpl
- Kauha 5 kpl
- Vispilä 5 kpl
- Mitta 5 kpl
- Puulasta 5kpl
- Pullasuti 5kpl
- Kaavin 5kpl
- Lasipurkkeja 10 kpl
- Sähkövatkain 2 kpl
- Kamera 1 kpl

Jotkut seuraavista tehtävistä voivat olla haasteellisia pienimmille ja lukutaidottomille, mutta niitä voidaan soveltaa myös pienimmille lapsille seuraavasti.

Tehtävä 1. Kasviksia puoli kiloa päivässä. Kasvisannoksia voi kirjoittamisen sijaan havainnollistaa esim. piirtämällä palloja yms.

Tehtävä 2. Väreistä voimaa- syö viittä väriä päivässä. Kasvikset voi piirtää kirjoittamisen sijaan

Tehtävä 3. Värikkäät kasviskouralliset

Tehtävä 4. Kasvisten tunnistaminen. Lapset voivat tunnistaa kuvat ja aikuinen kirjoittaa ne ristikkoon

Tehtävä 5. Kasvispeli

Tehtävä 6. Värityskuvia





Kasviksia puoli kiloa päivässä

TEHTÄVÄ: Paljonko sinä söit eilen kasviksia eri aterioilla? Täytä ruudukko ja tarkista pääsitkö tavoitteeseen.

Päivittäinen tavoite on vähintään kuusi annosta kasviksia ja mahdollisimman monen erivärisiä. Yksi annos on suunnilleen kämmenesi kokoinen määrä.

Puoli kiloa on täynnä, kun syöt esimerkiksi

- aamupalalla pari desilitraa marjoja jogurtin joukossa,
- lounaalla pari desilitraa salaattia,
- välipalalla omenan,
- päivällisellä kasvis-broileriwokkia,
- iltapalalla tomaatti-kurkkuvoileipiä ja
- telkkaria katsoessa kokonaisen porkkanan

**Yksi kasvisannos
= n. 80 g
= n. yksi kourallinen**

Olet jo hyvällä tiellä, jos kasviksia sisältyy lähes jokaiseen päivittäiseen ateriaasi. Jos tavoite ei täytynyt mieti, mitä voisit tehdä asian parantamiseksi ja ryhdy toimeen.

ateria/pv	kasvis-annoksia
aamupala	
lounas	
välipala	
päivällinen	
iltapala	
muu vp.	
annoksia yht.	



Kasvikset = vihannekset + juurekset + hedelmät + marjat + sienet



www.kotimaisetkasvikset.fi

**TERVEYTTÄ
KASVIKSILLA**

www.terveyttakasviksilla.fi



Kasviksia puoli kiloa päivässä

TEHTÄVÄ: Paljonko sinä söit eilen kasviksia eri aterioilla? Täytä ruudukko ja tarkista pääsitkö tavoitteeseen.

Päivittäinen tavoite on vähintään kuusi annosta kasviksia ja mahdollisimman monen erivärisiä. Yksi annos on suunnilleen kämmenesi kokoinen määrä.

Puoli kiloa on täynnä, kun syöt esimerkiksi

- aamupalalla pari desilitraa marjoja jogurtin joukossa,
- lounaalla pari desilitraa salaattia,
- välipalalla omenan,
- päivällisellä kasvis-broileriwokkia,
- iltapalalla tomaatti-kurkkuvoileipiä ja
- telkkaria katsoessa kokonaisen porkkanan

Yksi kasvisannos
= n. 80 g
= n. yksi kourallinen

Olet jo hyvällä tiellä, jos kasviksia sisältyy lähes jokaiseen päivittäiseen ateriaasi. Jos tavoite ei täytynyt mieti, mitä voisit tehdä asian parantamiseksi ja ryhdy toimeen.

ateria/pv	kasvis-annoksia
aamupala	
lounas	
välipala	
päivällinen	
iltapala	
muu vp.	
annoksia yht.	



Kasvikset = vihannekset + juurekset + hedelmät + marjat + sienet



www.kotimaisetkasvikset.fi



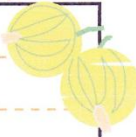




www.terveyttakasviksilla.fi

Väreistä voimaa - Syö viittä väriä päivässä

- Kasvikset voi jakaa karkeasti viiteen väriyhmään, joilla kullakin on oma tehtävä.
- Väreillä on suuri merkitys silmänruokana ja ruokahalun herättäjänä. Tiesitkö, että ne vaikuttavat myös terveytesi ylläpitämiseen ja pienentävät riskiä moniin sairauksiin.
- Värikkäät kasvikset sisältävät puolustuskykyä parantavia aineita.
- Niitä syömällä saat runsaasti välttämättömiä vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja, flavonoideja ja antioksidantteja.
- Syö joka aterialla mielin määrin erivärisiä kasviksia osana monipuolista ruokaa.

TEHTÄVÄ:

Kirjoita taulukkoon mahdollisimman monta kasvista kustakin väriyhmästä. Ympyröi, mistä vihanneksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä pidät eniten.

	vihannekset	juurekset	hedelmät	marjat
vihreä				
punainen				
sininen/ purppura				
valkoinen/ ruskea				
keltainen/ oranssi				

Kasvikset = vihannekset + juurekset + hedelmät + marjat + sienet



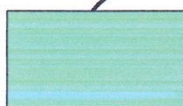
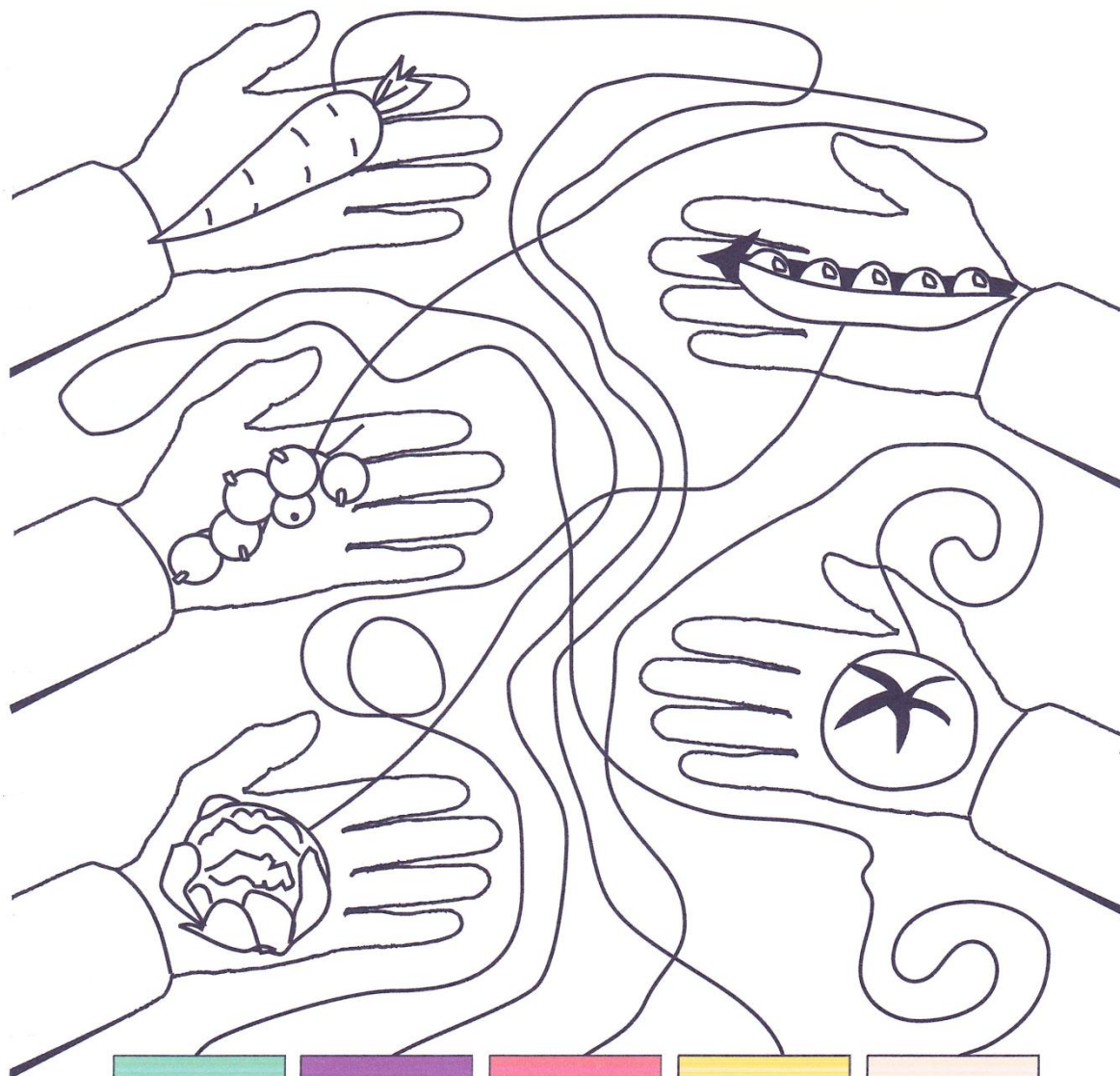
www.kotimaisetkasvikset.fi



www.terveyttakasviksilla.fi

Värikkäät kasviskouralliset

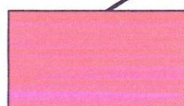
TEHTÄVÄ: Väritä väripalkeista käsiin johtavat viivat ja käsissä olevat yllätykset oikeilla väreillä.



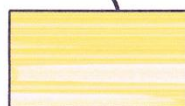
VIHREÄ



SINILILA



PUNAINEN



KELTA-ORANSSI



RUSKEA-VALKOINEN

Kasvikset = vihannekset + juurekset + hedelmät + marjat + sienet



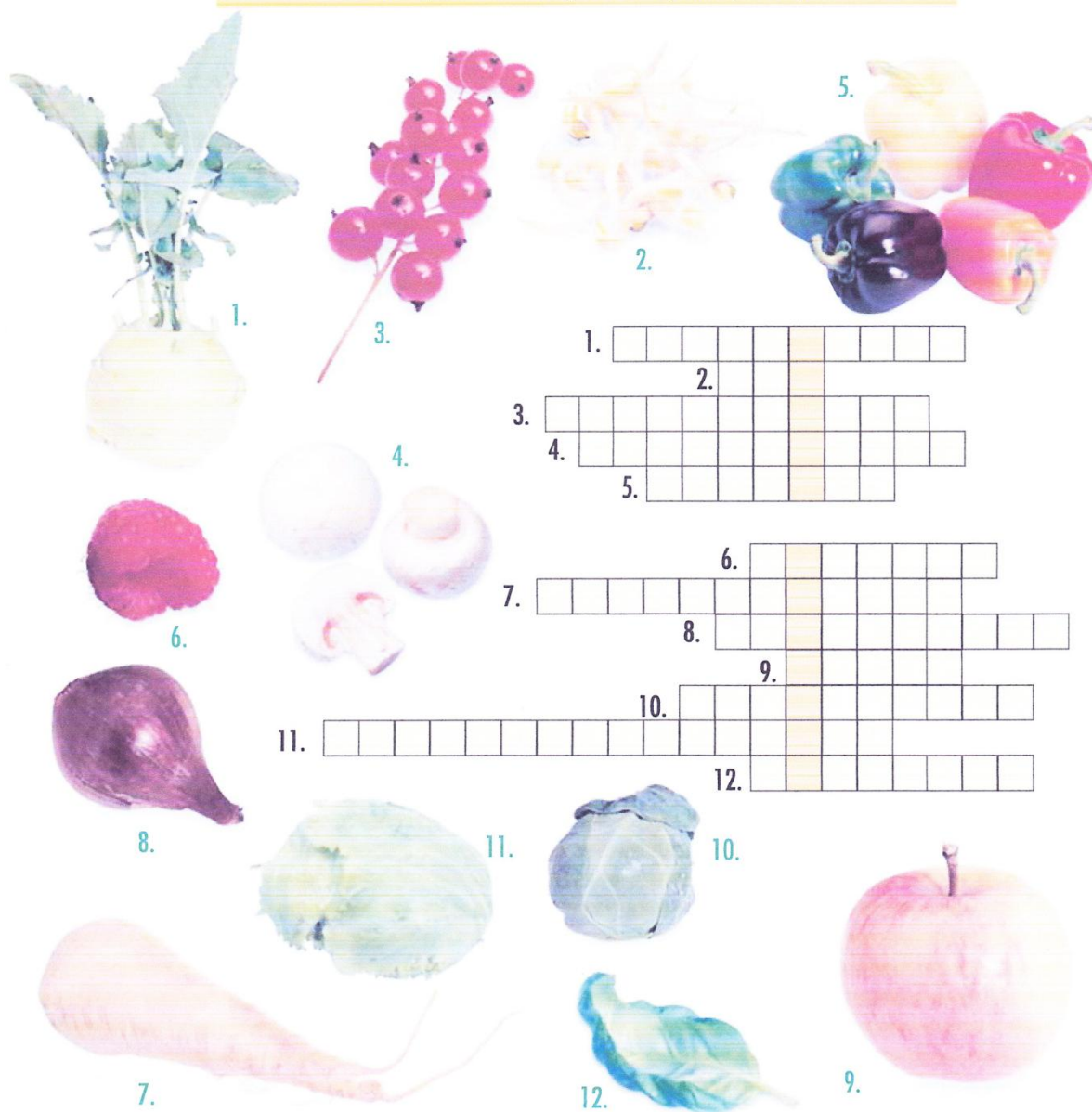
www.kotimaisetkasvikset.fi



www.terveyttakasviksilla.fi

Kasvisten tunnistaminen

TEHTÄVÄ: Täytä ristikko kuvavihjeiden avulla (vastaus yksikössä).



1.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				

Vastaus: Syö kasviksia _____ päivässä.

Kasvikset = vihannekset + juurekset + hedelmät + marjat + sienet



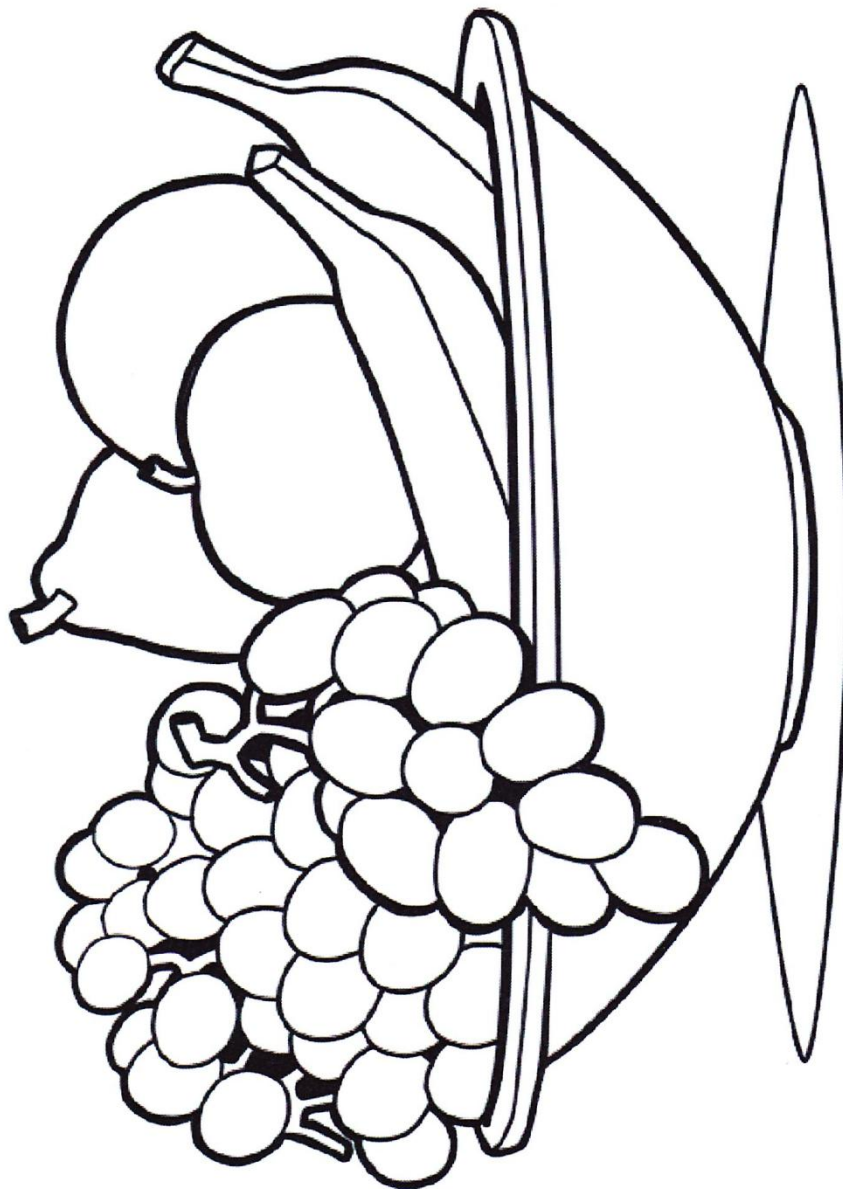
www.kotimaisetkasvikset.fi

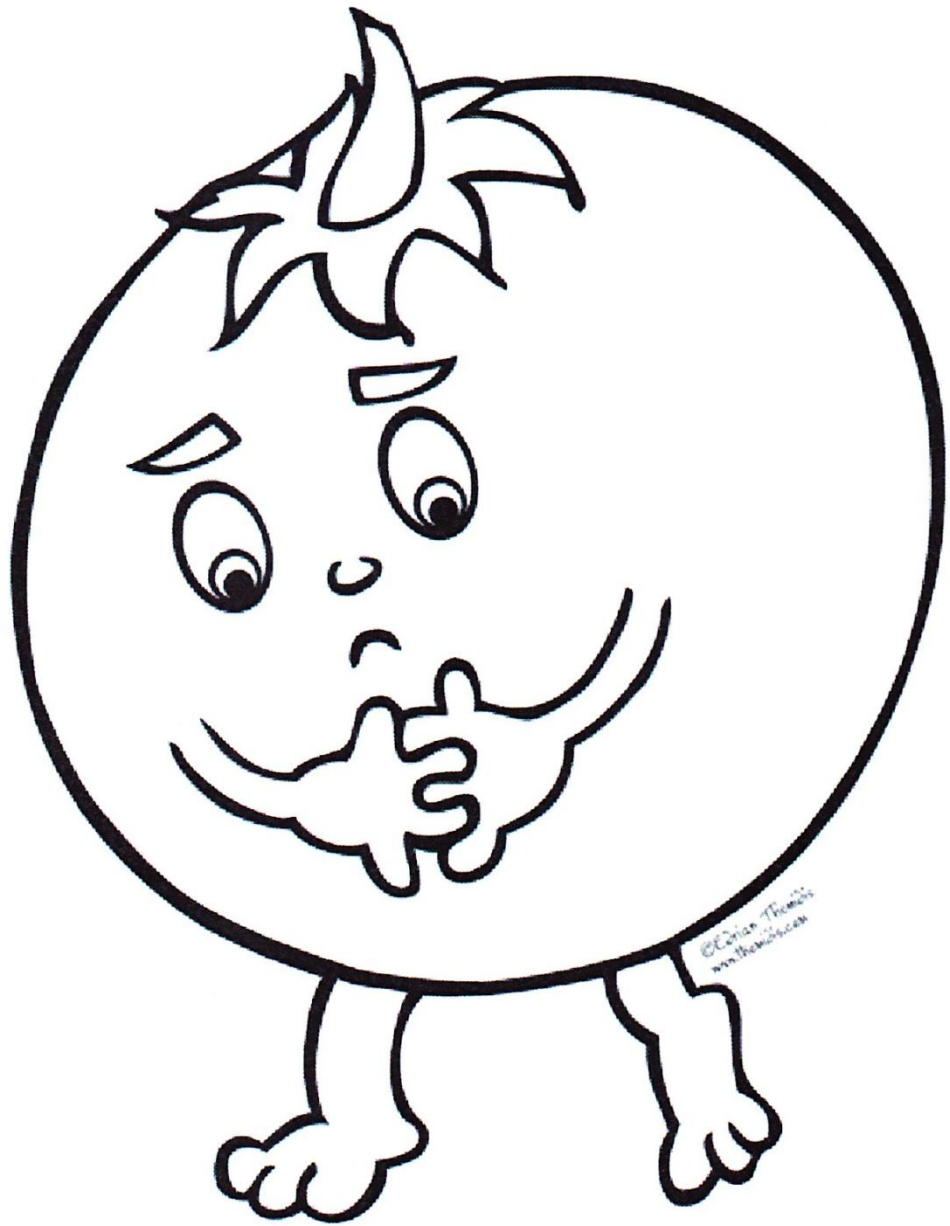


www.terveyttakasviksilla.fi

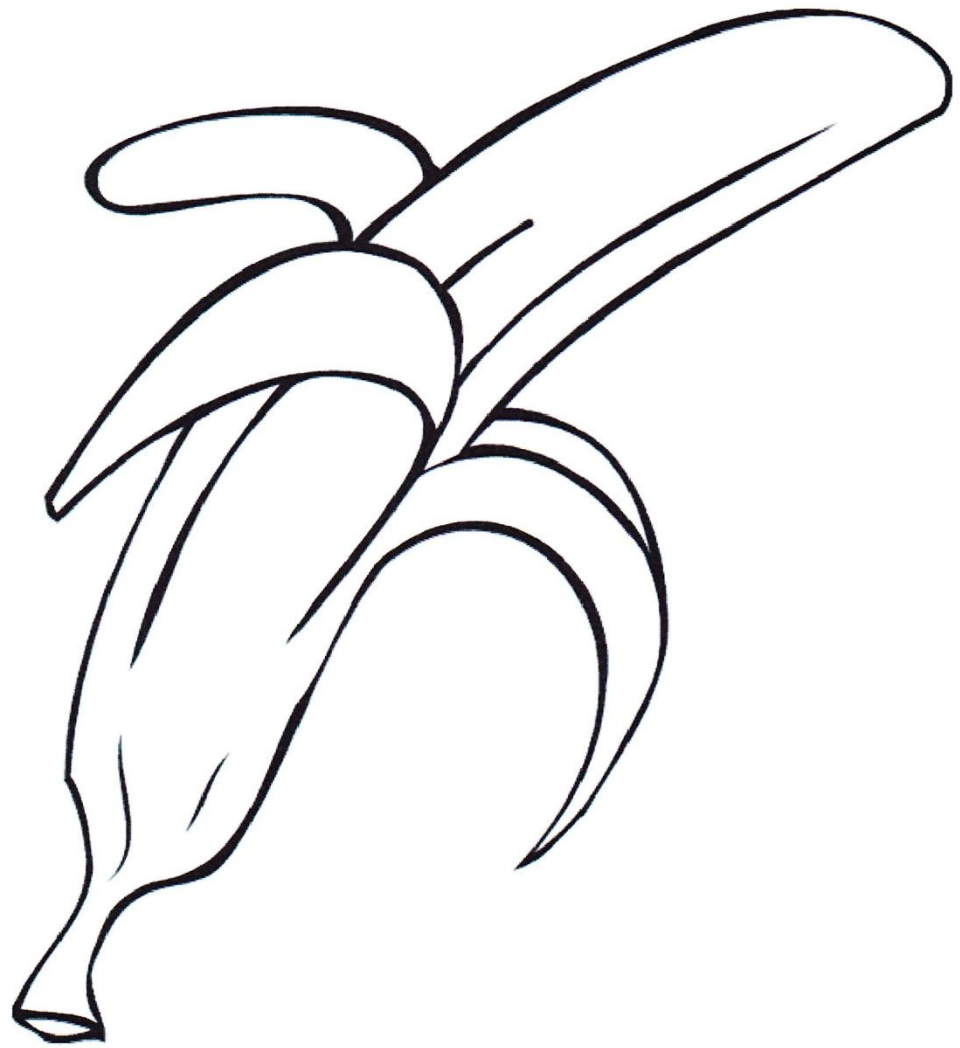


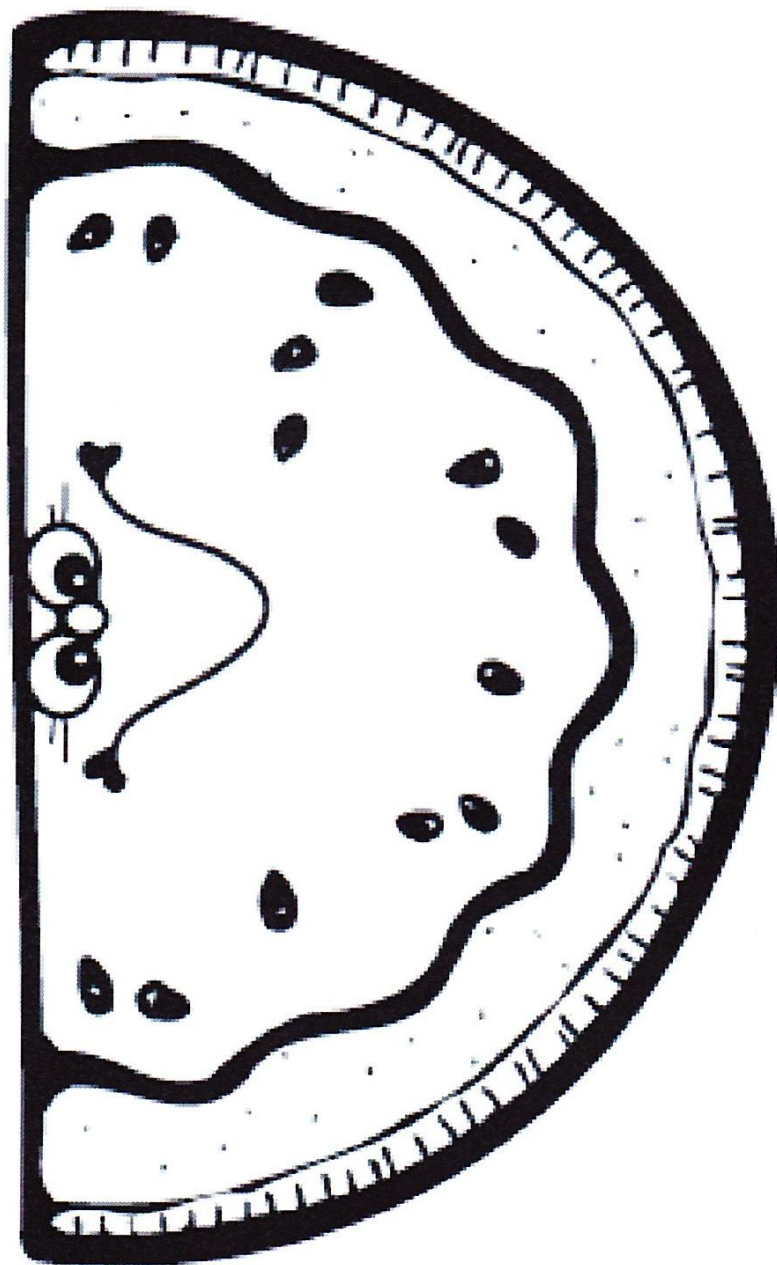
www.bysherlymarie.com

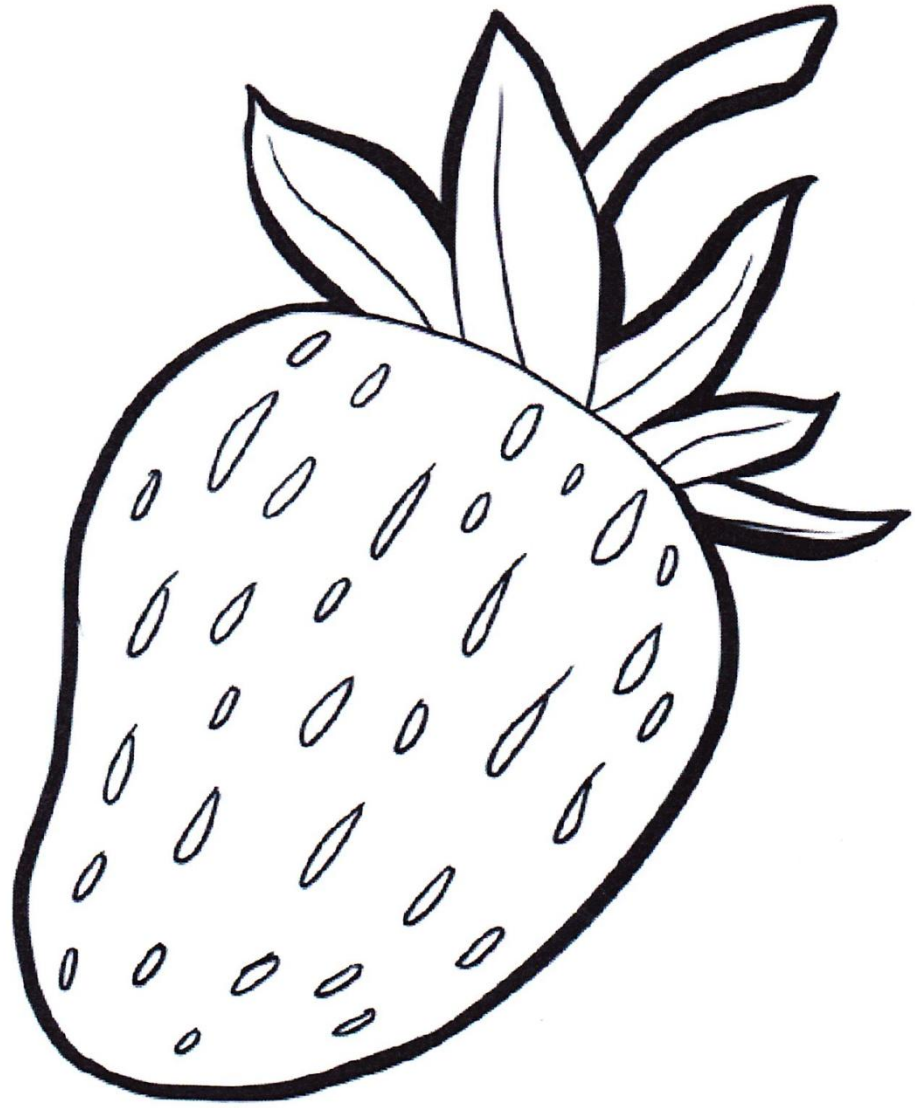


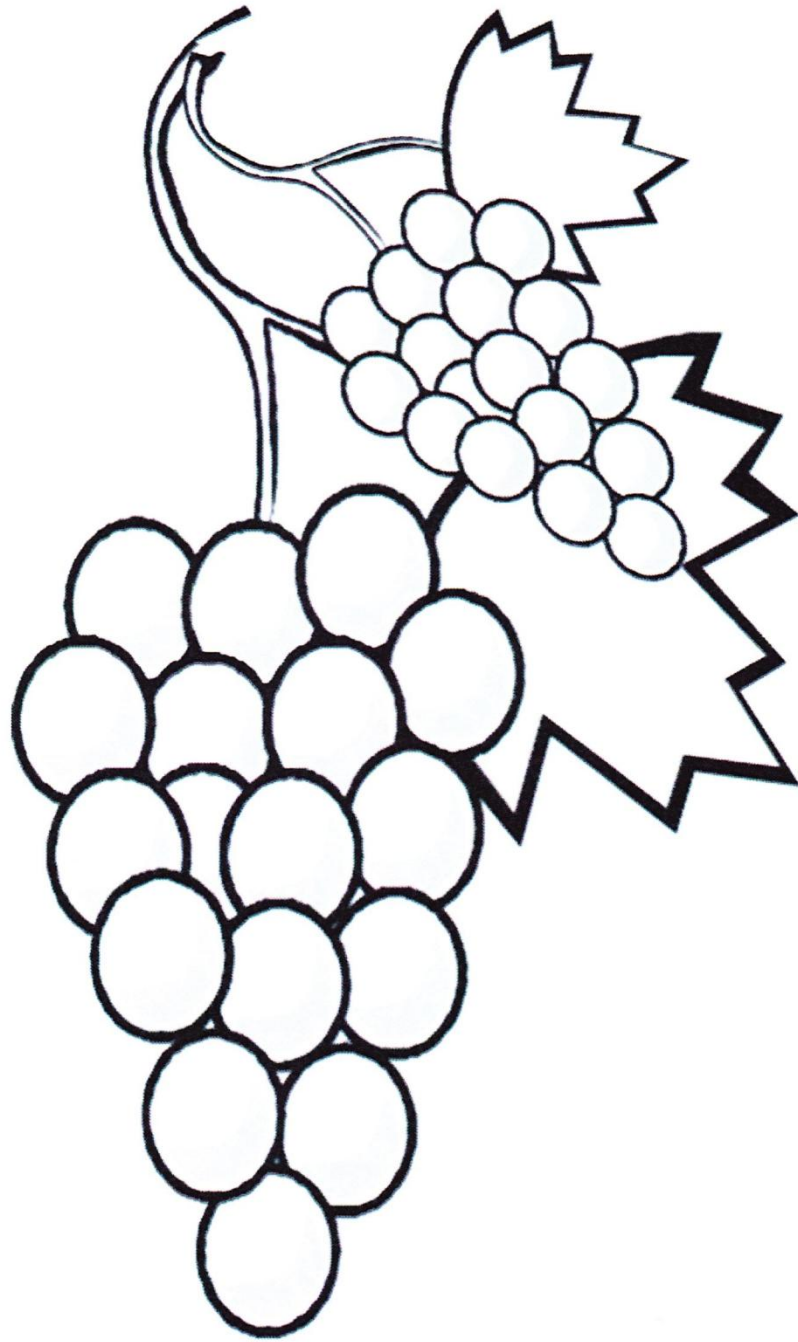




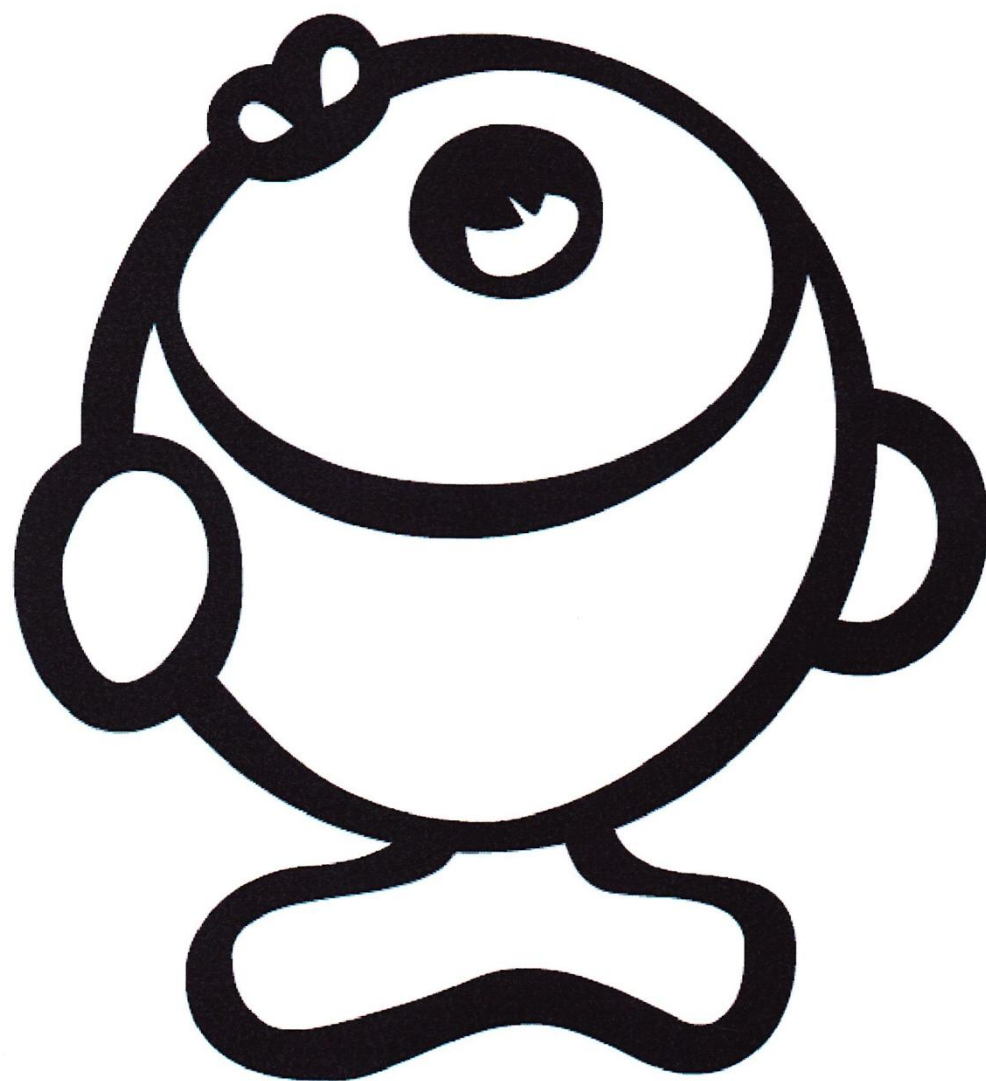


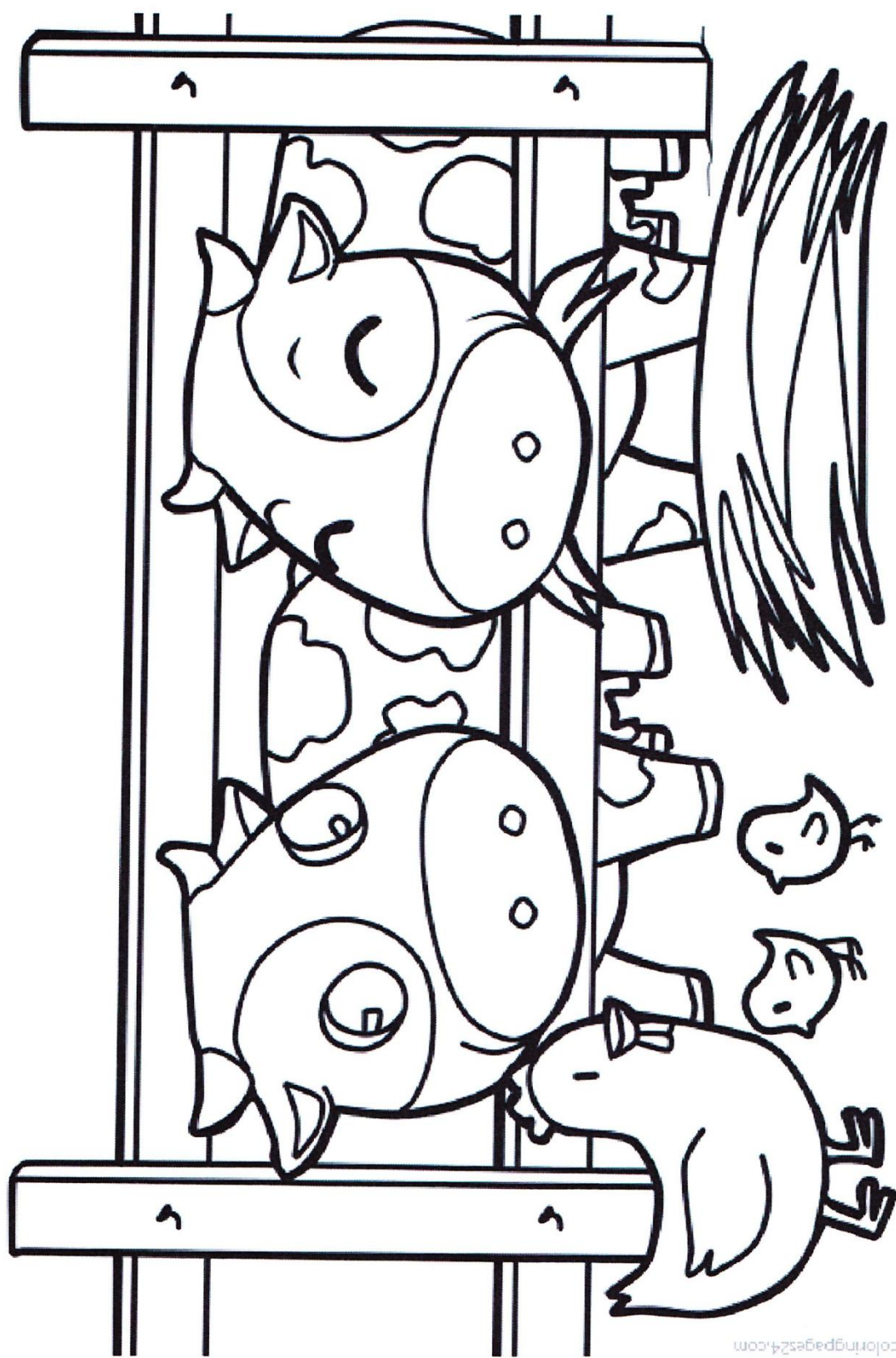


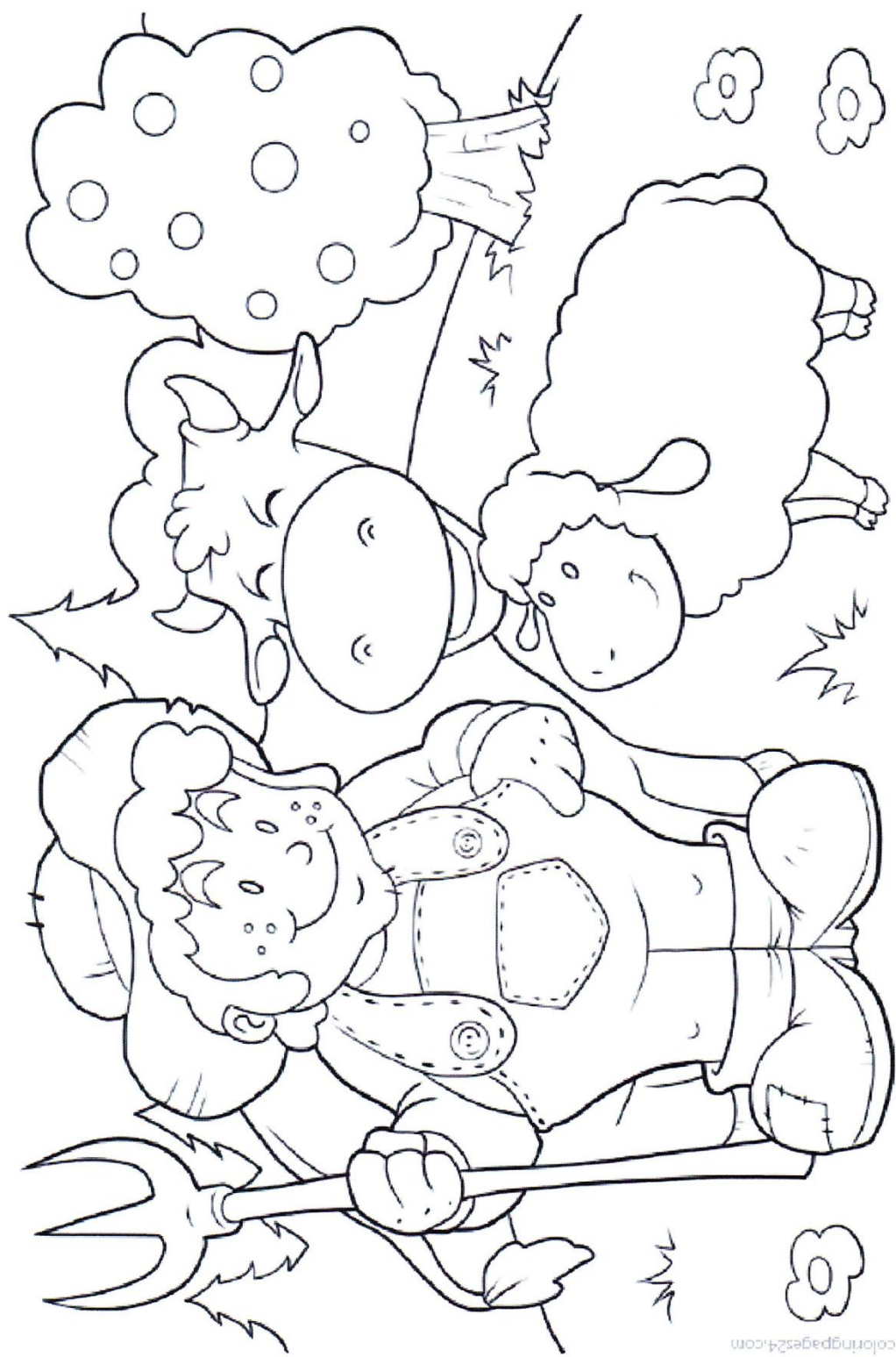














Kansas Wheat
Embroidery Pattern by
© Jacque Davis
Flickr ID: davis jacque

Liite 5. Kustannuslaskelmat

Raaka-aine	Hinta€/kg	Hinta - 10%	Annoskoko/kg	Hinta €/ annos
Tomaatti	3,98	3,582	0,125	0,44775
Jääsalaatti	8,9	8,01	0,01	0,0801
Kurkku	2,69	2,421	0,015	0,036315
Porkkana	1,19	1,071	0,035	0,037485
Parsakaali	3,29	2,961	0,05	0,14805
Kukkakaali	2,1	1,89	0,05	0,0945
Retikka	3,1	2,79	0,05	0,1395
Nauris	1,6	1,44	0,08	0,1152
Lanttu	2,1	1,89	0,06	0,1134
Paprika	5,89	5,301	0,03	0,15903
Herne	3,45	3,105	0,045	0,139725
Retiisi	7,26	6,534	0,004	0,026136

1,54

Yhteensä: €

Raaka-aine	Hinta€/kg	Hinta -10%	Annoskoko/kg	Hinta/annos
Mansikka	7,92	7,128	0,05	0,3564
Vadelma	15,8	14,22	0,05	0,711
Puolukka	12,45	11,205	0,05	0,56025
Mustikka	16,45	14,805	0,05	0,74025
Tyrni	15,8	14,22	0,05	0,711
Mustaherukka	2,59	2,331	0,05	0,11655
Punaherukka	2,83	2,547	0,05	0,12735
Karviainen	6,14	5,526	0,05	0,2763
Karpalo	10,75	9,675	0,05	0,48375
Lakka	33,9	30,51	0,063	1,92213
Tuorejuusto	13,45	12,105	0,025	0,302625
Sokeri	1,15	1,035	0,002	0,00207
Tomusokeri	2,2	1,98	0,0075	0,01485
Vaniljasokeri	8,18	7,362	0,0015	0,011043
Täysjyvä paah- toleipä	3,06	2,754	0,05	0,1377

6,47

Yhteensä: €

Raaka-aine	Hinta€/kg	Hinta -10%	Annoskoko/kg	Hinta€/annos
Mysli	5,98	5,382	0,025	0,13455
				0,13
			<u>Yhteensä:</u>	€

Raaka-aine	Hinta€/kg	Hinta -10%	Annoskoko/kg	Hinta€/annos
Edam-juusto	6,31	5,679	0,0135	0,0766665
Emmental-juusto	9	8,1	0,0135	0,10935
				0,19
			<u>Yhteensä:</u>	€

Raaka-aine	Hinta€/kg	Hinta -10%	Annoskoko/kg	Hinta€/annos
Silli	21,67	19,503	0,075	1,462725
				1,46
			<u>Yhteensä:</u>	€

Raaka-aine	Hinta€/kg	Hinta -10%	Annoskoko/kg	Hinta€/annos
Viinirypäle	3,7	3,33	0,07	0,2331
Sitruuna	2,38	2,142	0,01	0,02142
Lime	2,98	2,682	0,01	0,02682
Persikka	1	0,9	0,145	0,1305
Vesimeloni	1,58	1,422	0,2	0,2844
Päärynä	1,89	1,701	0,13	0,22113
Appelsiini	1,75	1,575	0,155	0,244125
				1,16
			<u>Yhteensä:</u>	€

Sapere- pedagogisen ruokalistan kokonaishinta- arvio 2013

	Lapsia	Hinta/ lapsi	Hinta/ päiväkot
Jyrän päiväkot	99	703,75 €	69 670,85 €
Nummen päiväkot	60	688,12 €	41 287,00 €
Miedon pk /6kk	17	152,35 €	2 589,88 €

Saperen tuoma lisäkustannus vuositasolla

Sapere kustannus 36 viikolta / yksi lapsi	Sapere kustannus 52 viikolta / yksi lapsi
10,95	15,82
€	€

Päiväkodit	2011/ €	2013 / €	raaka- ainekustannusten muutos	Ero %	Kes- kiarvo muu- toksista
Jyrän päiväkot	68105	69970	1865	2,74 %	1 116,67 €
Numen päiväkot	40338	41287	949	2,35 %	
Miedon päiväkot	4642	5178	536	11,55 %	

Tarvike	Kpl	Hinta/kpl	Hinta/ yhteensä
Leikkuulauta	5	7,9	39,5
Kulhoja (5l)	5	3,95	19,75
Sahalaitaveitsi (Fiskars)	5	6,95	34,75
Kokkiveitsi (Fiskars)	5	17,5	87,5
Kuorimaveitsi (Fiskars)	5	4,2	21
Kahvilusikka (Fiskars)	20	1,5	30
Siivilä	2	3,5	7
Leivänpaahdin (Severin)	2	18,9	37,8
Kattila (Tefal 2,9l)	5	17,5	87,5
Kauha	5	3	15
Vispilä (Fiskars)	5	3,8	19
Mitta (1l)	5	6,95	34,75
Puulasta	5	1	5
Pullasuti (Fiskars)	5	3,7	18,5
Kaavin (Fiskars)	5	3,8	19
Lasipurkkeja (1,5 dl)	10	0,4	4
Sähkövatkain (Phillips)	2	29,9	59,8
Kamera (Samsung 16.1)	1	99	99
Juustohöylä (Fiskars)	5	4,8	24
Yhteensä:			662,85 €

