



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Janina Vuorela

Ruokakasvatus Kaustisen varhaiskasvatuksessa

Nykytilan selvitys ja ruokakasvatuksen kehittäminen

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Janina Vuorela

Työn nimi: Ruokakasvatus Kaustisen varhaiskasvatuksessa: Nykytilan selvitys ja ruokakasvatuksen kehittäminen

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 40

Liitteiden lukumäärä: 3

Ruokailu on tärkeä osa lapsen kasvatusta, perushoitoa ja opetusta. Ruokakasvatuksella tarkoitetaan hyvinvointia ja terveyttä edistävien ruokatottumusten ja siihen liittyvien asenteiden, arvojen, tietojen ja taitojen oppimista. Ruokakasvatus tukee ruokailua sekä tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta. Jos ruokakasvatus toteutuu jatkumona varhaiskasvatuksesta yli kouluvuosien, vaikutusten arvioidaan olevan kauaskantoisia sekä lasten hyvinvoinnin että terveyden kannalta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kyselyn avulla Kaustisella sijaitsevan Pajalan päiväkodin ruokakasvatuksen nykytilanne ja selvityksen avulla kehittää ruokakasvatusta päiväkodin arjessa.

Nykytilanteen selvitys tehtiin Pajalan päiväkodin henkilökunnalle lähetetyllä sähköisellä kyselylomakkeella. Kysely luotiin Webropol -ohjelmalla ja kyselyn ajankohta oli 15.–31.3.2021. Kyselytutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta. Kyselyyn vastasi 21 henkilöä ja vastausprosentti oli 57.

Kyselyn tuloksien mukaan Pajalan päiväkodin varhaiskasvattajat ovat kiinnostuneita ruokakasvatuksesta ja luontokontaktien lisäämisestä, mutta koulutusta ja apuvälineitä kaivattiin. Lisäksi tuloksista selvisi, että ruokailuihin tulisi varata enemmän aikaa ja ruokailujen ilmapiiri pitäisi tehdä rauhallisemmaksi. Tuloksien mukaan lasten aktiivisuutta ruokailutilanteissa tulisi lisätä ja ruokalistoiissa tulisi ottaa sesonki enemmän huomioon.

Tutkimustuloksiin ja teoriataustaan nojaten kehittämistyönä kirjoitettiin henkilökunnalle opas ruokakasvatuksen tueksi. Oppaassa on kerrottu ruokakasvatuksen tarkoituksesta ja tavoitteista. Opas sisältää paljon erilaisia ideoita ruokakasvatushetkiin. Oppaan lisäksi toisena kehittämistyönä tehtiin vuosikello-juliste, johon on lueteltu ja kuvattu erilaisia satokauden ja kouluhedelmätuen mukaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Julisteen tarkoituksena on olla esillä päiväkodin ryhmätiloissa ja antaa jokaiselle kuukaudelle aiheita ruokakasvatushetkiin.

¹ Asiasanat: ruokakasvatus, varhaiskasvatus, ruoka, päiväkot

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Janina Vuorela

Title of thesis: Food Education in Early Childhood Education in Kaustinen: A Study on Current Situation and Development of Food Education

Supervisor: Leena Arjanne

Year: 2021

Number of pages: 40

Number of appendices: 3

Eating is an important part of raising, caring and teaching a child. Food education refers to learning about food habits and related attitudes, values, information and skills that promote well-being and health. Food education supports eating and a balanced and positive relationship with food.

The aim of this thesis was to find out the current situation of food education at Pajala daycare center in Kaustinen and to develop food education in the everyday life of the daycare center through a study.

A survey of the current situation was carried out using a semi-structured Webropol questionnaire, which was sent to the staff of Pajala daycare center. The survey was published on 15-31 March 2021. Twenty-one people replied to the questionnaire and the response rate was 51 percent.

According to the results of the survey, early childhood educators at Pajala daycare center are interested in food education and increasing children's nature contacts, but training and aid were needed. The development work resulted in a guide on food education and a harvest season clock, which aim to provide guidance and ideas for the staff of the day care center.

¹ Keywords: food, food education, day care center, early childhood education and care

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 RAVITSEMUS JA RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	9
2.1 Ravitsemus osana varhaiskasvatusta	9
2.2 Ruokakasvatus.....	13
2.3 Päiväkodeissa tapahtuva ruokailu ja ruokakasvatus	15
2.4 Sapere -menetelmä ruokakasvatuksen tukena	16
2.5 Sapere-menetelmä muualla maailmassa	17
2.6 Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa	18
3 KAUSTISEN KUNTA RUOKAKASVATTAJANA.....	19
3.1 Kaustisen kunta ja varhaiskasvatus	19
3.2 Ruokapalvelut Pajalan päiväkodissa	20
4 TYÖN TAVOITTEET	21
5 TUTKIMUS PAJALAN PÄIVÄKODIN RUOKAKASVATUKSEN NYKYTILASTA.....	22
5.1 Tutkimuksen tavoitteet, aineisto ja menetelmät.....	22
5.2 Tutkimustulokset	23
5.2.1 Henkilökunta	23
5.2.2 Henkilökunnan valmiudet ruokakasvatuksen toteuttamiseen.....	24
5.2.3 Ruokakasvatuksen toteutuminen tällä hetkellä Pajalan päiväkodissa.....	25
5.2.4 Henkilökunnan osallistuminen ruokailutilanteisiin	26
5.2.5 Ruokailuympäristö ja lasten osallistuminen ruokailutilanteisiin	27
5.2.6 Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa	29
5.2.7 Henkilökunnan kiinnostus ruokakasvatusta ja luontokontakteja kohtaan ...	30
5.3 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset.....	32
6 RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN PAJALAN PÄIVÄKODISSA	34
6.1 Opas henkilökunnalle	34

6.2 Satokauden tuotteet -vuosikello juliste	34
7 POHDINTA.....	36
LÄHTEET	38
LIITTEET	40

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Ruokakolmio.....	11
Kuvio 2. Lautasmalli.....	12
Kuvio 3. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus.....	14
Kuvio 4. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen tunnettavuus.....	24
Kuvio 5. Ruokakasvatuksen toteutuminen tällä hetkellä.....	25
Kuvio 6. Kuinka usein henkilökunta syö lasten kanssa samaa ruokaa.....	27
Kuvio 7. Henkilökunnan kiinnostus ruokakasvatuksen lisäämistä kohtaan.....	30
Kuvio 8. Luontokontaktien lisääminen päiväkodin arkeen.....	31
Kuvio 9. Vuosikellojuliste.....	35
Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden ikä, ammattinimike ja minkä ikäisten lasten kanssa kyselyyn vastanneet työskentelevät.....	23
Taulukko 2. Henkilökunnan osallistuminen ruokailutilanteisiin.....	26
Taulukko 3. Lasten osallistuminen ruokailutilanteisiin.....	28
Taulukko 4. Ruokailutilanteissa toteutuvat asiat.....	29

1 JOHDANTO

Suomessa varhaiskasvatus on osa koulutusjärjestelmää ja se on tärkeä osa lapsen kasvua ja oppimista. Lasten hyvinvoinnista ja kasvatuksesta vastaavat ensisijaisesti vanhemmat tai huoltajat, mutta varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotona tapahtuvaa kasvatustyötä. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot vahvistavat lapsen aktiivista toimijuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–14.)

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa tapahtuva ruokailu tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia eroja ravitsemuksessa ja edistää terveyden tasa-arvoa. Tutkimuksissa on saatu selville, että lasten ruokailu on arkena terveellisempää kuin viikonloppuisin. Kun myös viikonloppuisin lapsilla on säännöllinen ateriarhythmi ja täyspainoiset pääateriat, turvataan näin lapsille parempi ravitsemus. (Syödään yhdessä: Ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 11.)

Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten myönteistä suhtautumista syömiseen ja ruokaan. Ruokakasvatuksella pyritään tukemaan myös terveellisiä ja monipuolisia ruokailutottumuksia. Ruokailutilanteet ovat luontevia hetkiä ruokakasvatuksen toteuttamiselle, ja apuna voidaan käyttää erilaisia menetelmiä. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 63.)

Monet käytössä olevat ruokakasvatusmenetelmät pohjautuvat Sapere-menetelmään, jonka tarkoituksena on luoda myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan ja syömiseen, rohkaista ja tukea lasta tutustumaan erilaisiin ruokiin kaikin aistein, tutustuttaa lapsia ruoan alkuperään ja tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä. (Aistien avulla ruokamaailmaan: SAPERE-Menetelmä päivähoiton ravitsemus ja ruokakasvatuksen tukena 2009, 5.)

Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa on tärkeää, sillä luonnossa oppiminen vahvistaa lasten sosiaalisia, kognitiivisia ja motorisia taitoja. Kun lapset pääsevät kasvattamaan ja hoitamaan kasveja päiväkodissa, lapsille tulee tutuksi luonnon kiertokulku ja ruoantuotannon perusteet. Kun lapset puuhastelevat kädet mullassa, he ovat tekemisissä tärkeiden terveyttä ja immuunijärjestelmää tukevien mikrobien kanssa. (Luontoaskel hyvinvointiin 2019, 4.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Kaustisella sijaitsevan Pajalan päiväkodin ruokakasvatuksen ja ruokakasvatukseen liittyvien luontokontaktien nykytila. Ruokakasvatuksen nykytila selvitettiin Pajalan päiväkodin henkilökunnalle lähetetyn sähköisen kyselylomak-

keen avulla. Lomakkeessa kysyttiin myös henkilökunnan kehittämisehdotuksia ja toiveita ruokakasvatuksen toteuttamisesta. Kyselyn tulosten perusteella luotiin opas Pajalan päiväkodin henkilökunnalle ruokakasvatuksen tueksi. Oppaassa on kerrottu ruokakasvatuksen tarkoituksesta ja tavoitteista ja lisäksi siinä on ideoita ruokakasvatuksen toteutukseen.

Opinnäytetyön kirjallisuustausta käsittelee varhaiskasvatusikäisten ravitsemussuosituksia, ruokakasvatusta, Sapere-ruokakasvatusmenetelmää sekä luonnon osallisuutta ruokakasvatuksessa. Lisäksi työssä on esitelty Kaustisen kunnan varhaiskasvatus ja ruokapalvelut.

2 RAVITSEMUS JA RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Ravitsemus osana varhaiskasvatusta

Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen, sillä lasten ruokatottumukset ja makumieltymykset kehittyvät varhaisessa vaiheessa ja ne säilyvät pitkälti aikuisuuteen. Lapsen yksilölliset ominaisuudet yhdessä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa rakentavat lapsen suhteen ruokaan. Lapsille, kuten muullekin väestölle on laadittu ravitsemussuosituksia, jotka ovat tutkimuksiin perustuvia suuntaviivoja siitä, miten koostetaan ruokavalio, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018,13.)

Suurin osa suomalaisista perheistä on hyvin voivia myös ravitsemuksen näkökulmasta. Viimeisen vuosikymmenen aikana lasten ruokavalion laatu on kehittynyt parempaan suuntaan. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan lapset syövät aikaisempaa enemmän kasviksia ja hedelmiä ja tyydyttyneen rasvan määrä ruokavaliossa on vähentynyt. Lasten D-vitamiinin saanti on lisääntynyt, mikä johtuu siitä, että D-vitamiinivalmisteita käytetään ympäri vuoden ja lisäksi käytetään D-vitamiinilla täydennettyjä elintarvikkeita. Vaikka kehitys on ollut hyvää, haasteita riittää kuitenkin alle kouluikäisten lasten ruoankäytössä. Ruokavalion laatu heikkenee, kun lapsi siirtyy noin vuoden ikäisenä syömään samaa ruokaa kuin muu perhe. Lisätyn suolan ja sokerin sekä tyydyttyneen eli kovan rasvan ja eläinproteiinien määrä kasvaa ruokavaliossa. Ravintokuidun, monitydyttymättömien rasvahappojen, E-vitamiinin ja raudan saanti voivat jäädä suosituksia alhaisemmaksi. Perheet, joilla on niukat tulot, vähäinen koulutus ja nuoret vanhemmat ovat yhteydessä siihen, että perheellä on terveydelle epäedulliset elintavat. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018,13.)

Suomessa varhaiskasvatuksessa tapahtuva ruokailu tasoittaa perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja näin edistää terveyden tasa-arvoa. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan arkipäivisin kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio on arkena monipuolisempi ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotona hoidetuilla lapsilla. Varhaiskasvatuksen ruokailulle aiheutuu haasteita niukoista taloudellisista resursseista ja ruokavalioiden yksilöllistyminen eettisistä, vakaumuksellisista ja terveydellisistä syistä. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13.)

Varhaiskasvatuksella on suuri merkitys lapsen ruokatottumusten, ravitsemuksen ja syömiseen liittyvien tapojen ja taitojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksessa ruokailu ja ruokakasvatus kuuluvat kokonaisvaltaiseen hyvinvointioppimiseen. Ruokakasvatus ja ruokailu yhdessä muiden hyvinvointioppien kanssa kasvattavat vastuullisia ympäristökansalaisia. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14.)

Aikuisten toiminta ja roolimallit niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa ovat erittäin tärkeää lasten syömään oppimisessa ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittämisessä. Aikuisten kuuluu järjestää sellainen ruokailuympäristö, jossa terveelliset valinnat, hyvinvointia tukeva oppiminen ja miellyttävä sosiaalinen kanssakäyminen ovat mahdollista. Omalla ruokailuesimerkillään aikuiset vaikuttavat siihen, mistä lapset oppivat pitämään, miten he syövät ja lasten ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen. Erilaisissa ruokailun vuorovaikutustilanteissa lapsen tulee olla ehdoitta arvostettu ja hyväksyty omana itsenään. Ruokailussa pyritään käyttämään lapsen yksilöllisyyden huomioivaa ohjaustapaa, joka antaa lapselle mahdollisuuden vaikuttaa omiin ruokavalintoihinsa. Pitkällä aikavälillä tällainen ohjaustapa vahvistaa lapsen kykyä säädellä syömistä silloinkin, kun aikuinen ei ole paikalla. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14.)

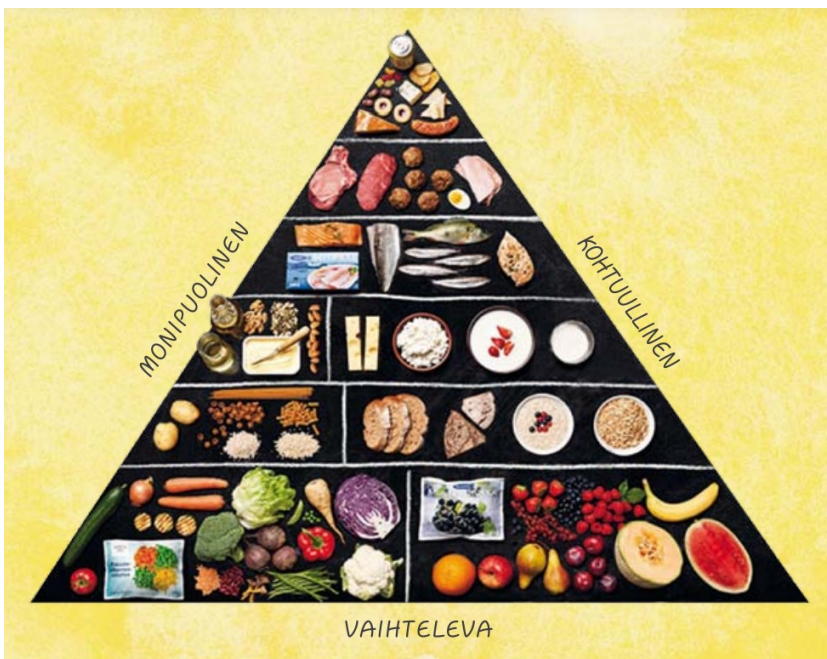
Lasten ruokavalintoihin ruokailutilanteissa vaikuttavat monet keskenään vuorovaikutuksessa olevat tekijät: fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, tarjolla oleva ruoka sekä lapsen ominaisuudet, kuten temperamentti, ikä ja yksilölliset aistikokemukset. Terveelliselle ruokavaliolle ehdoton edellytys on, että terveellistä ja maukasta ruokaa on tarjolla riittävästi. Ruokamieltymykset voivat kehittyä suotuisasti erilaisten ruokakokemusten ja oppimisen kautta. Luontainen tapa lapsille tutustua ruokaan on käyttää kaikkia aisteja: koskea, katsella, kuunnella, maistaa ja haistaa ruokaa. Tätä hyödynnetään aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa erilaisien harjoitusten avulla, jotka virittävät aisteja. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 15.)

Varhaiskasvatuksessa järjestettävän ruokailun tulee olla varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskevan lainsäädännön, Opetushallituksen määräysten ja ikäryhmäkohtaisten ravitsemussuosittelujen mukaista. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 22.)

Hallituksen esitykseen (HE 341/2014) on kirjattu, että tarjotun ruuan tulee täyttää yleiset ravitsemukselliset ja terveydelliset vaatimukset sekä ruokaa tulee tarjota riittävästi ja riittävän

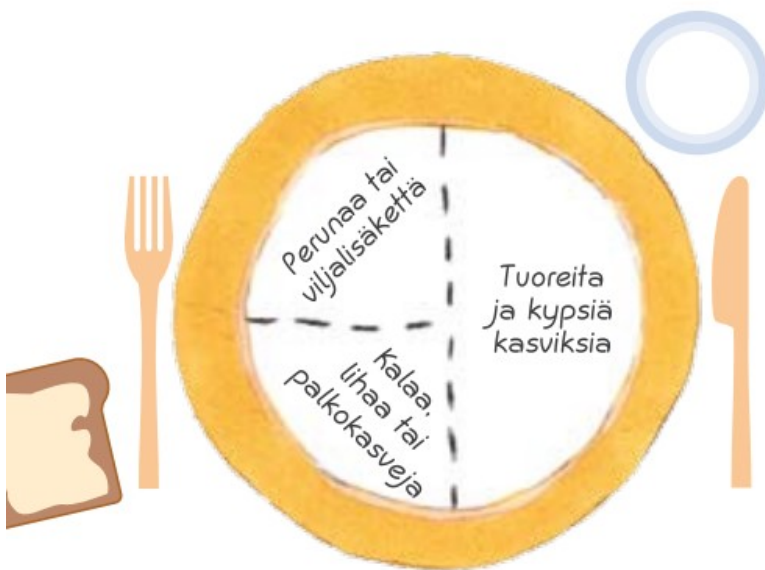
usein ottaen huomioon hoitopäivän pituus. Ravitsemustarpeet täyttävällä ja terveellisellä ravinnolla tarkoitetaan ravintoainetiheyttä, energiamääriltään riittäviä ja ravitsemussuosituksen mukaisesti koostettuja aterioita. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 22.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut ruokakolmion (kuvio 1) havainnollistamaan kokonaisuutta terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Jokapäiväisten aterioiden perustana toimii ruokakolmion alimpien tasojen ruoka-aineet: kasvisryhmään kuuluvat tuotteet, täysjyväviljalisäkkeet, täysjyväleipä ja -puurot, ravintorasvat, vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet. Edellä mainittujen lisäksi aterioita täydennetään vaihtelevasti kolmion 4. ja 5. tasolla olevilla ruoka-aineilla, kuten kalalla, lihalla ja siipikarjalla. Kolmion huipulla ovat harvemmin ruokavaliioon kuuluvat ruoka-aineet, kuten rasvaiset maitovalmisteet, leivonnaiset, suolaiset naposteltavat ja sokeroidut juomat. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 32.)



Kuvio 1. Ruokakolmio (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018).

Täysipainoista ateriakokonaisuutta havainnollistamaan on luotu lautasmalli (kuvio 2), jonka tarkoituksena on auttaa aterian suunnittelussa ja koostamisessa. Lasten ja aikuisten lautasmallissa ateria jakaantuu samalla tavalla ottaen huomioon yksilölliset annoskoot. Lautasmallin peruseriaate on, että puolet annoksesta on koottu kasviryhmään kuuluvista tuotteista tuoreina sekä kypsennettyinä, neljäsosa perunasta, vilja- tai täysjyväpastalisäkkeestä. Lautasmallin toiseen neljäsosaan kuuluu kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai palkokasveja. Lautasmallin lisäksi täysipainotteiseen ateriaan kuuluu ruokajuoma, leipä, kasvismargariini ja salaattinkastike tai öljy. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34.)



Kuvio 2. Lautasmalli (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34).

2.2 Ruokakasvatus

Ruokakasvatuksella edistetään lasten myönteistä suhtautumista syömiseen ja ruokaan. Ruokakasvatuksen avulla tuetaan terveellisiä ja monipuolisia ruokailutottumuksia. Ruokailutilanteet ovat luontevia hetkiä ruokakasvatuksen toteuttamiselle, ja apuna voidaan käyttää erilaisia menetelmiä. Monipuolinen ruokakasvatus on osa arjen toimintaa, toimintakulttuuria ja oppimisympäristöä. Ruokakasvatuksen toimintatapojen, tavoitteiden ja arvioinnin kuuluu mukaila varhaiskasvatussuunnitelman arvoja ja tavoitteita. (Terveyttä ja iloa ruoasta: Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 63). Keskeisiä tavoitteita ruokakasvatuksessa kansallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ovat:

- ruokaa ja syömistä kohtaan myönteinen suhtautuminen
- terveyttä edistävät ja monipuoliset ruokailutottumukset
- monipuolinen, riittävä syöminen ja omatoiminen ruokailu
- kiireetön ilmapiiri ateriahetkillä
- yhdessä syöminen kulttuurin ja hyvien pöytätapojen opettelu
- ruokiin (ja niiden alkuperään, ulkonäköön, makuominaisuuksiin, koostumukseen) tutustuminen eri aistien avulla
- ruokasanaston kehittäminen tarinoiden, laulujen ja ruuasta keskustelemisen avulla.

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus ja ruokailu muodostavat laajan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, kasvatuksen, hoidon ja opetuksen toiminnallisen ja tavoitteellisen kokonaisuuden. Onnistuneen ruokakasvatuksen ja ruokailun osatekijöitä on lueteltu kuviossa 3. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 28.)



Kuvio 3. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 28.)

Ruokakasvatusta pystytään lisäämään lasten arkeen pienin muutoksin ja helpoin keinoin. Tärkeää on, että lapset pääsevät vaikuttamaan ja osallistumaan arkisiin hetkiin ruoan parissa muun muassa seuraavasti:

- Lapset voivat osallistua pöydän kattamiseen, oman leivän voiteluun ja jälkisiivouksiin ikätaso huomioiden.
- Ruokailun aikana lapsi saa ilmaista ajatuksia ruoasta ja ruokailusta: esim. on lupa ehdottaa suosikki ruokia listalle, saa osallistua pohdintaan siitä, tarjotaanko porkkanat raasteena vai paloina, säännöistä koskien ruoan maistamista voidaan keskustella jne.
- Lapsia kannustetaan ystävällisiin ruokatapoihin, mielen malttamiseen sekä kavereiden huomioimiseen.
- Mahdollisuuksien mukaan lapset vierailevat keittiössä, ruoan tuottajien luona tai ruoka-kaupassa.

Yhdessä lasten kanssa sovitut säännöt ruokailusta edesauttavat rentoa ja joustavaa ruokasuhdetta- ja rohkeutta sekä lisäävät arjen ruokailoa. (Lapsilähtöinen ruokakasvatus 2021.)

2.3 Päiväkodeissa tapahtuva ruokailu ja ruokakasvatus

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan ruokailun perustana toimii varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen määräykset ja eri ikäryhmille suunnatut ravitsemussuositukset. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 19.) Varhaiskasvatuslaissa (2 b § 580/2015) säädetään, että lapselle on järjestettävä päiväkodissa tai perhepäivähoidossa ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua. Hallituksen esitykseen (HE 341/2014) on kirjattu, että tarjottavan ruoan tulee täyttää ravitsemukselliset ja terveydelliset vaatimukset ja ruokaa tulee olla tarjolla riittävästi ja riittävän usein.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018, 47) Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueeseen kuuluu liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on ruokakasvatuksen toteuttamiselle tavoitteita mm. myönteisen suhtautumisen edistämistä ruokaa ja syömistä kohtaan, monipuolisten ja terveellisten ruokatottumusten opettelusta, kiireettömien ateriahetkien järjestämisestä, yhdessä syömisestä ja ruokatapojen opettelusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusta 2018, 47–48.)

Päiväkodeissa tapahtuvan ruokakasvatuksen tueksi on kehitetty erilaisia menetelmiä, työkaluja ja hankkeita. Näitä ovat mm. Ruokatutka, Makuaakkoset, Neuvokas perhe, Pedagoginen ruokalista, Luontoaskel hyvinvointiin, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry jne. Nämä edellä mainitut hankkeet itsessään hyödyntävät Sapere-ruokakasvatusmenetelmää.

Tutkimuksien mukaan ruokakasvatuksella on positiivisia vaikutuksia lasten ruokailutottumuksiin. Public Health Nutrition julkaisi vuonna 2018 Itä-Suomen yliopistossa tehdyn tutkimuksen, jossa selvitettiin varhaiskasvatuksessa ja hoidossa toteutettavan aistilähtöisen ruokakasvatuksen yhteyksiä lasten halukkuuteen valita kasviksia. Tutkimuksen mukaan päiväkodissa toteutettu aistilähtöinen ruokakasvatus lisäsi lasten halua valita kasviksia, marjoja ja

hedelmiä. Muutos oli suurin matalammin koulutettujen äitien lapsilla. Tutkimus osoitti myös, että Sapere-menetelmän käyttö näytti parantavan lapsiryhmien ruokailuilmapiiriä. (Kähkönen ym., 2018.)

2.4 Sapere -menetelmä ruokakasvatuksen tukena

Ruokakasvatuksen tueksi on kehitetty useita eri menetelmiä ja useimmat niistä pohjautuvat Sapere-menetelmään, mikä on myös tunnetuin ruokakasvatusmenetelmä Suomessa. Sana ”sapere” tarkoittaa latinaksi maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisas vuonna 1974 ja menetelmän tarkoituksena on tutustuttaa lapset ruokiin eri aistein leikin ja kokeilemisen kautta. Puisas oli huolissaan lasten yksipuolisesta ruokavaliosta ja sen takia kehitti menetelmän. (Koistinen & Ruhanen 2009.)

Aila Koistinen ja Leena Ruhanen kertovat toimintakäsikirjassaan *Aistien avulla ruokamaailmaan: SAPERE-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena* (2009), että ensi kosketus Sapere -menetelmään oli kampanja ”Eväät parempaan päivään”. Kampanjaan osallistui Jyväskylän Kypärämäen koulun viidesluokkalaiset. Heidän terveystiedon opetuksessa kokeiltiin Sapere -ravitsemuskasvatusmenetelmää ensimmäistä kertaa. Kokeilu näytti, että Saperen avulla voidaan vaikuttaa kouluruokailuun mm. vähentämällä ennakkoluuloja uusien ruoka-aineita kohtaan ja monipuolistamalla oppilaiden ruokatottumuksia. Tämän positiivisen kokemuksen pohjalta syntyi idea siitä, että myös päiväkotikäisten lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta voisi kehittää Sapere -menetelmän avulla. Jyväskylän kaupungin päivähoito sai vuosille 2004–2005 Sosiaali- ja terveysministeriöltä projektirahoituksen ravitsemuskasvatushankkeeseen ”KoeKeittiö ja Salapoliisi Sapere”. (Koistinen & Ruhanen, 2009.)

Hankkeen kehittämistyön, kokemusten sekä toteutuneiden toimintasuunnitelmien pohjalta syntyi toimintakäsikirja ”*Aistien avulla ruokamaailmaan – SAPERE-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena*” (Aila Koistinen ja Leena Ruhanen, 2009). Työkirja toi menetelmälle valtakunnallisen huomion ja se pääsi muun muassa Käypähoito-suositukseen lihavuuden ehkäisymenetelmänä.

Sapere-ruokakasvatusmenetelmän saavuttua Suomeen sitä seurasi monia ruokakasvatukseen liittyviä hankkeita, kuten mm. Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelman Järkipalaa -hanke. Tämä hanke toteutettiin vuosina 2006–2008. Hankkeessa eri järjestöt, tutkimuslaitokset ja yritykset testasivat ja kehittivät yhdessä keinoja, joiden avulla voisi parantaa lasten ja

nuorten terveyttä. Hankkeen erityishuomion kohteena oli lasten ja nuorten ravitsemus. (Suomen Sydänliitto ry). Myös kouluikäisiä varten saatiin mm. Ruukku ry:n Makukoulu -hanke, joka perustuu myös Sapere-menetelmään. (Makukoulu ruokakasvatuksen välineenä, 2016.)

2.5 Sapere-menetelmä muualla maailmassa

Sapere-menetelmää on käytetty mm. Ruotsissa peruskoulussa ja varhaiskasvatuksessa. Ruotsissa Sapere-menetelmästä on koottu käsikirja ”Mat för alla sinnen”, ja sitä sovellettiin myös Suomen ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö” hankkeessa. Sapere-menetelmän lisäksi käsikirjassa on kymmenen valmista oppituntia, jotka perustuvat eri aistien käyttöön Sapere-menetelmän mukaisesti. Oppitunteja varten on valmiit ohjeet, tarvikelistat ja kuvat. (Livsmedelsverket 2015.)

Muualla Euroopassa Sapere-menetelmää soveltaa Association Sapere. Järjestö on perustettu vuonna 1995 ja sen päämaja toimii Saksassa Brysselissä. Yhdistykseen kuuluu eri alojen ammattilaisia, jotka tarjoavat makuopetusta lähinnä kouluikäisille. Yhdistys tekee eri maissa koulutustyötä. Yhdistys on ollut yhteistyössä Sveitsin, Hollannin, Ranskan, Ruotsin sekä Suomen kanssa Sapere-menetelmän merkeissä. (Association Sapere 2018.)

Yhdysvalloissa Saperen tapaista toimintaa on ollut mm. ”Smart School Snacks” ja ”The Food Friends: Making New Foods For Kids” -ohjelmat. ”Smart School Snacks” -ohjelma sai alkunsa, kun opettajat tarjosivat päivittäin sokerisia ja ravintoköyhiä välipaloja 3–5-vuotiaille lapsille ja lapsilla todettiin vakavia terveysongelmia. Ohjelmassa on neljä pääkategoriaa ravitsemuskasvatuksen tueksi opettajille. Ohjelmassa ravitsemuskasvatusta toteutetaan opettajien tekemien materiaalien, oppimisympäristön, perheiden osallistumisen ja koulutuksen sekä opettajien tukemisen ja koulutuksen kautta. (Bernath & Masi 2006, 20–21.)

The Food Friends: Making New Foods For Kids” -ohjelma on luotu päiväkotikäisille lapsille. Sen tarkoituksena oli esitellä lapsille uusia ruokia ja luoda positiivinen ruokailuympäristö, että lasten mielenkiinto ja uteliaisuus lisääntyisi uusien ruokien kohtaan. Ohjelma on hyvin samankaltainen kuin Sapere-menetelmä. Ohjelmaan kuuluu käytännön ravitsemustoimintaa, satukirjoja ja moninaisia mahdollisuuksia uusien ruokien kokeiluun. Aktiviteetit tukevat lasten oppimistaitoja, kuuntelemisen taitoja, kielellisiä taitoja sekä karkea- ja hienomotoriikkaa. (The Food Friends: Encouraging Preschoolers to Try New Foods 2006, 37-39.)

2.6 Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan ruokakasvatusta toteutetaan ruokailutilanteissa ja muussa arjen toiminnassa. Ruokailun lisäksi ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä, kuten esimerkiksi läheistä metsää, toria tai ruokakauppaa. Ruokailutilanteissa rohkaistaan lapsia maistamaan uusia ruokia, erityisesti terveyttä edistäviä ruokia kuten kasviksia, marjoja, hedelmiä ja kalaa. Tavoitteena on saada lasten ruokavalio monipuolisemmaksi. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 64–65.)

Luonnon tuominen osaksi ruokakasvatusta tukee kestävän ja terveellisen elämäntavan omaksumista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on luonut vuonna 2019 toimintamallin ”Luontoaskel hyvinvointiin” yhdessä Luonnonvarakeskuksen (LUKE) ja Suomen Ympäristökeskuksen (SYKE). Luontoaskel hyvinvointiin -toimintamallin tarkoituksena on kiertotalouden tukeminen ja terveydelle edullisten mikrobien lisääminen lasten elimistöön. Toimintamalli on luotu mm. uudistamaan syömistä ja ruokakasvatusta ja tarjoamaan monipuolisia luontokontakteja ja positiivisia luontoelämyksiä. Tässäkin toimintamallissa on käytetty Sapere-menetelmää pohjana, eli tarkoituksena on tutustuttaa lapset kaikilla aisteilla kasvis- ja kala painotteiseen ruokavalioon. (Luontoaskel hyvinvointiin 2019, 4). Luontoaskel hyvinvointiin -toimintamallissa päiväkodissa viljellään ja kasvatetaan erilaisia kasviksia ja yrttejä ja näin lapselle tulee käytännön kautta tutuksi ruokatuotannon perusteet ja luonnon kiertokulku. Kun lapset puuhastelevat kädet mullassa, ovat he tekemisissä tärkeiden mikrobien kanssa, jotka mahdollisesti tukevat immuunipuolustusta. (Luontoaskel hyvinvointiin 2019, 4.)

3 KAUSTISEN KUNTA RUOKAKASVATTAJANA

3.1 Kaustisen kunta ja varhaiskasvatus

Kaustinen sijaitsee Keski-Pohjanmaalla ja asukkaita siellä on 4230. Kaustisen kunnan pinta-alaksi on ilmoitettu vuonna 2019 354 neliökilometriä. (Kaustinen.fi.)

Varhaiskasvatuslaki velvoittaa, että kuntien on järjestettävä varhaiskasvatusta niin laajasti ja sellaisin toimintamuodoin kuin kunnassa on tarpeellista. Varhaiskasvatusta toteutetaan päiväkodissa, perhepäiväkodissa tai muuna varhaiskasvatuksena. (Kaustisen varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 4.)

Varhaiskasvatus luo pohjan suomalaiselle koulutusjärjestelmälle ja on tärkeä vaihe lapsen oppimisen ja kasvun polulla. Varhaislapsuus on intensiivistä oppimisen ja kehityksen aikaa ja keskeiset kehitykselliset asiat tapahtuvat jo alle kouluikäisenä. Siksi ne asiat, joita tapahtuu tuona aikana, ovat merkityksellisiä tämänhetkisen ja tulevan elämän kannalta. Ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta on huoltajilla, mutta varhaiskasvatus täydentää ja tukee kohteissa tapahtuvaa kasvatusta ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. (Kaustisen varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 2.)

Pajalan päiväkodin johtaja Emmi Huntuksen mukaan Kaustisella varhaiskasvatusta järjestetään tällä hetkellä Pajalan päiväkodissa ja perhepäivähoitokodeissa kymmenen perhepäivähoitajan kotona. Lisäksi Kaustisella on kolme esiopetusyksikköä, joista kahdessa järjestetään esiopetuksen lisäksi myös täydentävää varhaiskasvatusta. Pajalan päiväkodissa järjestetään perheiden tarpeiden mukaan myös vuorohoitoa Peipposten ryhmässä. Huntuksen mukaan tällä hetkellä Kaustisen varhaiskasvatuksen piirissä esiopetus mukaan lukien on 218 lasta, joista Pajalan päiväkodissa on 125 lasta.

3.2 Ruokapalvelut Pajalan päiväkodissa

Kaustisen kunnan ruokapalveluvastaava Kaisa Siirilän mukaan ruokapalvelut Pajalan päiväkodissa on järjestetty seuraavanlaisesti:

Ruokapalvelut toteutetaan Pajalan päiväkodissa jakelukeittiönä, jossa on vähäistä ruoanvalmistusta. Aamupalat valmistetaan päiväkodin keittiöllä, josta ruoka lähtee myös Kinon esiopetusryhmään ja Omenapuun esiopetusryhmään. Siirilän mukaan aamupala on lähes poikkeuksetta puuro, leipä, rasvaton maito ja hedelmä- tai marjasose sekä vihanneksia.

Lounas sekä osa välipaloista valmistetaan Kaustisen keskuskeittiöllä ja sieltä ruoka kuljetetaan päiväkodin keittiölle. Lounas toimitetaan kuumana ja se tarjoillaan päiväkodin ruokasalissa sekä osastoilla. Välipaloista esimerkiksi kiisselit ja muut valmistusta vaativat välipalat tehdään keskuskeittiöllä. Päiväkodin keittiölle tulee myös suoraan elintarviketoimituksia, kuten maitoa, leipää sekä tukku tuotteita. Päiväkodin keittiöllä käsitellään aamupaloja ja välipaloja varten hedelmiä ja vihanneksia sekä lämmitetään välipaloiksi esimerkiksi erilaisia lettuja.

Koulujen ollessa suljettuna syys-, joul-, hiihto-, ja kesälomalla ruoanvalmistus on keskitetty palvelutalon keittiölle, josta toimitetaan myös vuorohoitoon viikonlopun ateriat.

Elintarvikkeet hankitaan Keski-Pohjanmaan hankintarenkaan kautta ja ruokalistat Kaustisella tehdään kerran lukuvuodessa.

4 TYÖN TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Pajalan päiväkodin ruokakasvatuksen nykytilannetta ja sen pohjalta kehittää ruokakasvatusta päiväkodin arjessa. Työssä toteutetussa kyselyssä otettiin selville:

- ruokakasvatuksen tuttuus henkilökunnalle
- henkilökunnan valmiudet toteuttaa ruokakasvatusta
- ruokakasvatuksen toteutuminen tällä hetkellä
- henkilökunnan osallistuminen ruokailutilanteisiin
- lasten osallistuminen ruokailutilanteisiin
- luontokontaktien määrä
- henkilökunnan kiinnostus lisätä ruokakasvatusta ja luontokontakteja.

5 TUTKIMUS PAJALAN PÄIVÄKODIN RUOKAKASVATUKSEN NYKYTI- LASTA

5.1 Tutkimuksen tavoitteet, aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Pajalan päiväkodin nykytilaa ruokakasvatuksen suhteen. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Kyselylomake (liite 3.) on tavallisin aineiston keräämistapa, kun tehdään määrällistä tutkimusta. Tutkimusaineistona käytettiin henkilökunnalle lähetetyn sähköpostikyselyn vastauksia. Kyselyn luomiseen käytettiin Webropol-ohjelmaa, ja tuloksia myös analysoitiin tämän ohjelman avulla. Kyselyssä oli puolistrukturoitu kyselylomake, jossa oli muutamia avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan tarkempaa tietoa ja näin vastaajille annettiin mahdollisuus kertoa omin sanoin asioista. Kysely lähetettiin 37 Pajalan päiväkodin henkilökunnan jäsenelle sähköpostilla ja kysely toteutettiin 15.- 31.3.2021. Kyselyyn vastasi 21 henkilöä, joten vastausprosentti oli 57 %.

Tutkimuksessa selvitettiin henkilökunnan ikä, ammattinimike ja minkä ikäisten lasten kanssa työskentelee. Tutkimuksessa otettiin selville, onko uusin varhaiskasvatuksen ruokailusuositus tuttu, tietääkö henkilökunta, mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan ja onko henkilökunnalla riittävästi osaamista toteuttaa ruokakasvatusta. Henkilökunta sai myös kertoa, minkälaista lisätietoa kaipaa edellä mainituista asioista, jos ne eivät ole tuttuja. Lomakkeessa kysyttiin erilaisia asioita ruokakasvatuksesta, kuten miten henkilökunta ruokailee, millä tavalla ruokakasvatusta toteutetaan tällä hetkellä ja onko luonto osana ruokakasvatusta. Henkilökunta sai myös avoimesti kertoa omia vinkkejä ruokakasvatuksen toteuttamiseen ja luontokontaktien lisäämiseen.

5.2 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset käsitellään teemoittain ja osa tuloksista on esitelty tarkemmin kuvioilla 1–5 ja taulukoilla 1–4.

5.2.1 Henkilökunta

Kyselyssä selvitettiin henkilökunnan ikä, ammattinimike ja minkä ikäisten lasten kanssa työskentelee. Taulukosta 1 käy ilmi, että kyselyyn vastanneista suurin osa, 39 %, on iältään 30–39-vuotiaita. Vastaajista yli puolet ovat ammattinimikkeeltään varhaiskasvatuksen lastenhoitajia. Kyselyyn vastanneista suurin osa on varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, seitsemän vastaajaa ilmoitti olevansa varhaiskasvatuksen opettajia ja loput vastaajista olivat avustajia. Yksi vastaajista ilmoitti olevansa jokin muu. Taulukosta 1. käy ilmi myös, että kyselyyn vastanneista kahdeksan työskentelee 3–5-vuotiaiden kanssa. Kyselyyn vastanneista seitsemän ilmoitti työskentelevänsä kaikissa ryhmissä ja loput kuusi vastaajaa ilmoitti työskentelevänsä vain alle 3-vuotiaiden kanssa.

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden ikä, ammattinimike ja minkä ikäisten lasten kanssa kyselyyn vastanneet työskentelevät

Ikä	n=21	100 %
Alle 20 v.	0	0
20–29	5	24
30–39	9	43
40–49	6	29
50–59	0	0
Yli 60 v.	1	5
Summa		100

Ammattinimike	n=21	100 %
Varhaiskasvatuksen avustaja	2	9
Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	11	52
Varhaiskasvatuksen opettaja	7	33
Jokin muu	1	5
Summa		100

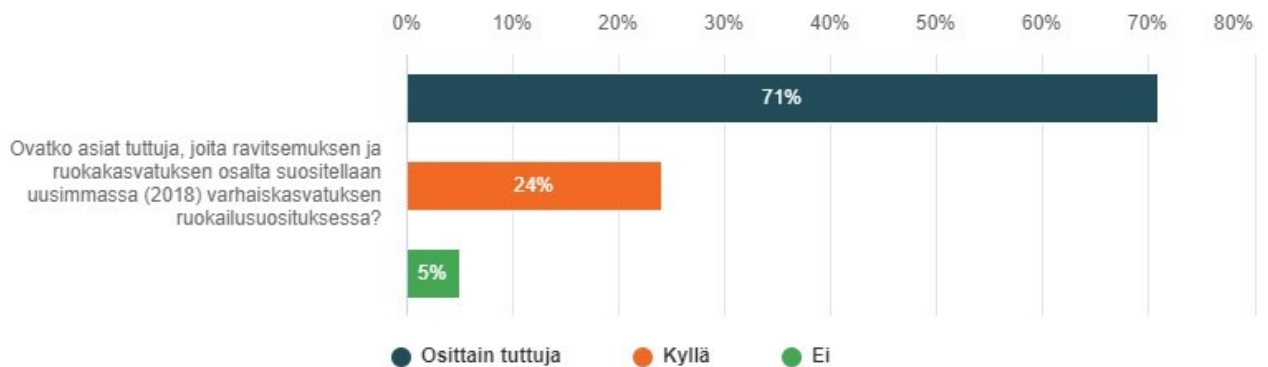
Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelee	n=21	100 %
Alle 3-vuotiaiden kanssa	6	29
3–5-vuotiaiden kanssa	8	38
Työskentelen kaikissa ryhmissä	7	33
Summa		100

5.2.2 Henkilökunnan valmiudet ruokakasvatuksen toteuttamiseen

Kyselyssä selvitettiin uusimman varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten ravitsemus- ja ruokakasvatusasioiden tuttuutta (THL 2018). Kyselyyn vastanneista 15 vastasi, että suositukset ovat osittain tuttuja. Vastaajista viisi kertoi suositusten olevan tuttuja ja yksi vastasi, että suositukset eivät ole lainkaan tuttuja (kuvio 4).

4. Ovatko asiat tuttuja, joita ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen osalta suositellaan uusimmassa (2018) varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa?

Vastaajien määrä: 21



Kuvio 4. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen tunnettavuus.

Kyselyssä selvitettiin, onko ruokakasvatus tuttua Pajalan päiväkodin henkilökunnalle. Kyselyyn vastanneista kaikki vastasivat ruokakasvatuksen olevan tuttu asia.

Henkilökunnalta kysyttiin, onko heillä mielestään riittävästi valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta ja 19 vastasi tähän myöntävästi ja kaksi vastasi kieltävästi.

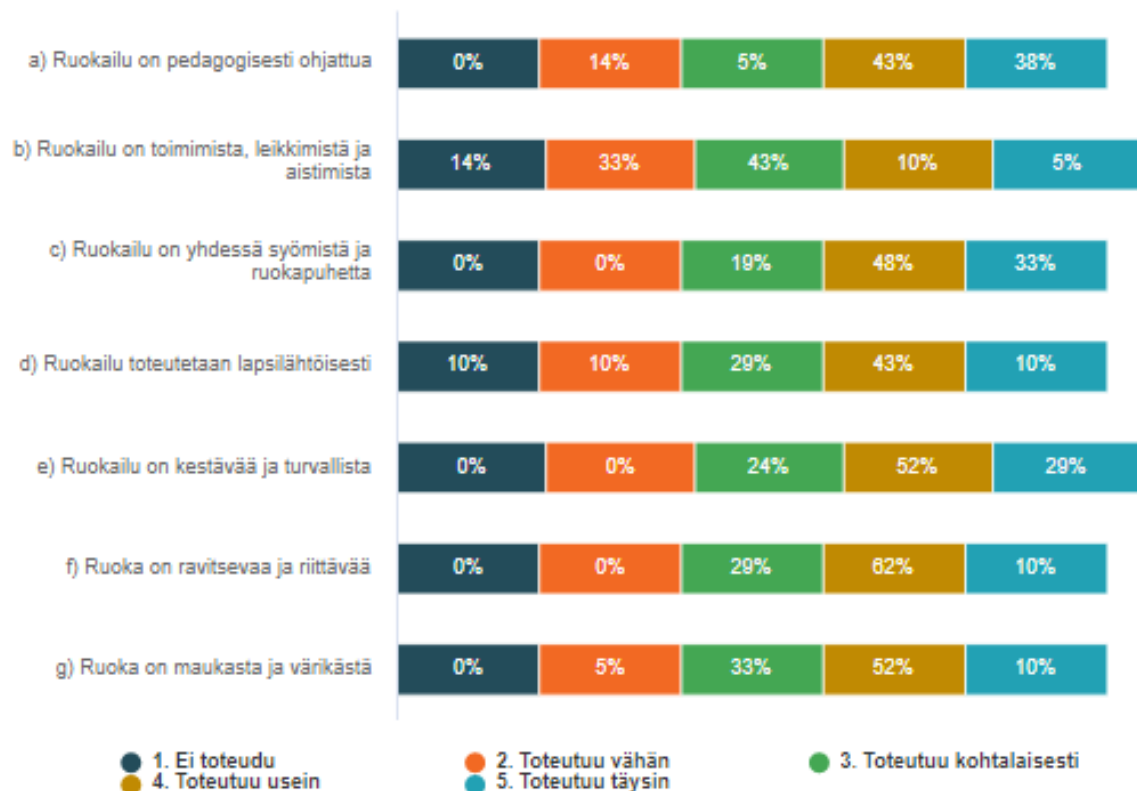
Vastaajilla oli mahdollisuus kertoa avoimesti, mitä lisätietoa kaippaa edellä mainituista asioista, mikäli niihin on vastannut kieltävästi. Vastauksissa toivottiin koulutuksen järjestämistä ruokakasvatuksesta ja uusimmista ravitsemussuosituksista.

5.2.3 Ruokakasvatuksen toteutuminen tällä hetkellä Pajalan päiväkodissa

Kuviosta 5. selviää, kuinka päiväkodissa toteutuu tällä hetkellä ruokakasvatukseen liittyviä asioita.

8. Toteutuuko päiväkodissa mielestäsi tällä hetkellä nämä seuraavat asiat, jotka kuuluvat ruokakasvatukseen:

Vastaajien määrä: 21, valittujen vastausten lukumäärä: 149



Kuvio 5. Ruokakasvatuksen toteutuminen tällä hetkellä.

Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että ruokailu on pedagogisesti ohjattua. Vastaajista yhteensä 81 % oli sitä mieltä, että se toteutuu täysin tai usein.

Kun kysyttiin, onko ruokailu toimimista, leikkimistä ja aistimista, suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että tämä toteutuu vähän tai kohtalaisesti. Kolme vastaajista vastasi, että tämä ei toteudu ollenkaan.

Vastaajien mielestä ruokailu on tällä hetkellä yhdessä syömistä ja ruokapuhetta, sillä seitsemän vastaajaa oli sitä mieltä, että se toteutuu täysin ja puolet vastasi sen toteutuvan usein.

Kun kysyttiin, onko ruokailu kestäväää ja turvallista, yli puolet oli sitä mieltä, että tämä toteutuu usein. Vastaajista kuusi vastasi tämän toteutuvan aina ja neljäsosan mielestä ruokailun kestävyys ja turvallisuus toteutuu kohtalaisesti.

Ruoka on ravitsevaa ja riittävää useimmiten suurimman osan vastaajien mielestä. Vastaajista seitsemän oli sitä mieltä, että tämä toteutuu vain kohtalaisesti.

Kahden vastaajista mielestä ruoka on ravitsevaa ja riittävää aina. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että ruoka on värikästä ja maukasta vain harvoin.

5.2.4 Henkilökunnan osallistuminen ruokailutilanteisiin

Henkilökunnalta kysyttiin, osallistuvatko he ruokailutilanteisiin ja kuinka he osallistuvat (Taulukko 2.). Jokainen vastasi osallistuvansa ruokailutilanteisiin. Kun kysyttiin, millä tavoin he osallistuvat, vastasivat kaikki kyselyyn vastanneet, että he keskustelevat lasten kanssa, syövät samassa pöydässä, tarjoilevat ruokaa ja ohjaavat ruokailussa.

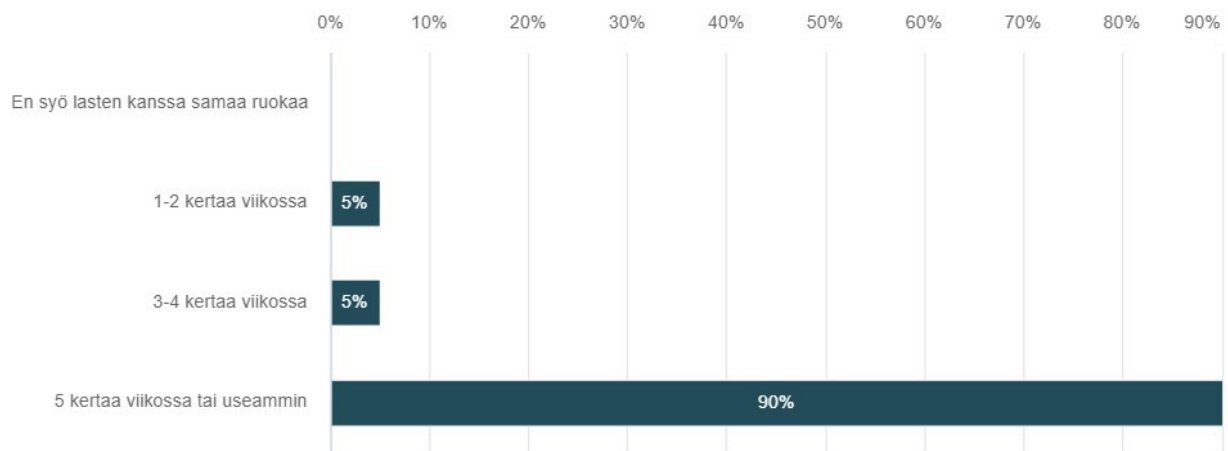
Taulukko 2. Henkilökunnan osallistuminen ruokailutilanteisiin

Osallistun ruokailutilanteisiin	n=21	100 %
Kyllä osallistun	21	100
En osallistu	0	0
Joskus osallistun	0	0
Millä eri tavoin hoitohenkilöstö osallistuu ruokailutilanteisiin?	n=21	100 %
Keskustelu lasten kanssa	21	100
Syöminen samassa pöydässä lasten kanssa	21	100
Ruoan tarjoilu	21	100
Ruokailussa ohjaaminen	21	100

Henkilökunnalta kysyttiin, että kuinka usein he syövät lasten kanssa samaa ruokaa (Kuvio 6). Suurin osa vastanneista kertoi syövänsä samaa ruokaa lasten kanssa viisi kertaa viikossa tai useammin. Vastaajista yksi kertoi syövänsä samaa ruokaa lasten kanssa 3–4 kertaa viikossa ja yksi kertoi syövänsä vain 1–2 kertaa viikossa samaa ruokaa kuin lapset.

12. Kuinka usein viikon aikana syöt lasten kanssa samaa ruokaa lounaalla?

Vastaajien määrä: 21



Kuvio 6. Kuinka usein henkilökunta syö lasten kanssa samaa ruokaa.

Kyselyssä selvitettiin myös missä henkilökunta ruokailee, ja tähän kysymykseen kaikki vastasi syövänsä lounaalla aina lasten kanssa samassa pöydässä.

5.2.5 Ruokailuympäristö ja lasten osallistumine ruokailutilanteisiin

Henkilökunnalta kysyttiin, mahdollistetaanko lapsille sellainen ruokailuympäristö, jossa saavat toimia aktiivisesti. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että lapsille ei mahdollisteta tällaista ympäristöä. Kuitenkin lähes puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että päiväkodissa mahdollistetaan sellainen ruokailuympäristö, jossa saa toimia aktiivisesti.

Kyselyssä selvitettiin, millä eri tavoin lapset osallistuvat tällä hetkellä ruokailutilanteisiin (taulukko 3). Kaikki kyselyyn vastanneet kertoivat, että lapset eivät saa koota itse annoksiansa. Yli puolet vastanneista kertoi, että lapset ovat annoksen kokoamisessa mukana. Kaikki vastaajista kertoi lasten syövän itse aterimin. Yksi vastanneista kertoi lasten osallistuvan pöydän

kattamiseen ja puolet vastaajista oli sitä mieltä, että lapset osallistuvat tällä hetkellä ruokailun jälkeisiin siivouksiin. Enemmistön mielestä lapsia kiinnostaa ruoka, jota syövät ja lapset keskustelevalta siitä.

Taulukko 3. Lasten osallistuminen ruokailutilanteisiin

Millä eri tavoin lapset osallistuvat ruokailutilanteisiin?	n=21	100 %
Lapset kokoavat itse annoksensa	0	0
Lapset ovat annoksen kokoamisessa mukana	13	62
Lapset syövät itse sormin	5	24
Lapset syövät itse aterimin	21	100
Lapset osallistuvat pöydän kattamiseen	1	5
Lapset osallistuvat ruokailun jälkeisiin siivouksiin (pöytien pyyhkiminen, astioiden palautus jne.)	11	52
Lapsia kiinnostaa ruoka, jota syövät (he keskustelevalta siitä, kysyvät ja maistavat rohkeasti)	17	81

Henkilökunnalla oli mahdollisuus kertoa avoimesti, miten muilla tavoin lapset osallistuvat ruokailutilanteisiin. Osa vastaajista kertoi muun muassa, että lasten tarpeet huomioidaan ruokailutilanteissa. Lapsia ei pakoteta syömään kaikkea ja pyritään siihen, että ruokailussa ei olisi mitään tarkkoja syömisjärjestyksiä. Yksi vastaajista kertoi myös, että lapset pyritään rauhoittamaan ennen ruokailua aina ruokaloron avulla, että ruokailutilanteesta saataisiin rauhallisempi. Yhden vastaajan mukaan lapset saavat myös palauttaa astiansa itse ruokailun jälkeen. Astioita palauttaessa lapset monesti kertovat esimerkiksi uusista ruuista, joita ovat maistaneet.

Kyselyssä selvitettiin erilaisia asioita, joita ruokailutilanteissa tällä hetkellä toteutuu (taulukko 4). Kyselyyn vastanneet olivat kaikki sitä mieltä, että lasta kannustetaan maistamaan kaikenlaista ruokaa. Yli puolet vastanneista olivat sitä mieltä, että ruokailuun on varattu tarpeeksi aikaa. Ruokailutilanteet ovat rauhallisia kuuden vastaajan mielestä. Aterioiden esittely päivittäin toteutuu kymmenen vastaajan mielestä. Kasvisten tarjoilu päivittäin toteutuu 15 vastaajan mielestä. Vastanneista neljä oli sitä mieltä, että lasten toiveet otetaan huomioon ruokalistojen tehdessä ja myös neljä vastanneista mielestä sesonki on otettu ruokalistalla huomioon. Ruokakeskustelu lasten kanssa toteutuu lähes kaikkien vastaajien mielestä.

Taulukko 4. Ruokailutilanteissa toteutuvat asiat

Asiat, jotka toteutuvat tällä hetkellä ruokailutilanteissa	n=21	100 %
Lasta kannustetaan maistamaan kaikenlaista ruokaa	21	100
Lasten kanssa käydään ruokakeskustelua (esim. lapset nimeävät ruokia, joita lautasella on, lapsilta kysellään miltä ruoka maistui jne.)	19	90
Kasviksia on tarjolla päivittäin	15	71
Ruokailuun on varattu tarpeeksi aikaa	12	57
Aterioilla tarjolla olevat ruoat esitellään päivittäin lapsille	12	57
Ruokailutilanteet ovat rauhallisia	6	29
Lasten toiveet otetaan huomioon ruokalistoja tehdessä	4	19
Sesonki on otettu ruokalistalla huomioon	4	19

5.2.6 Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa

Ruokakasvatuksen yksi osa-alue on myös luonto. Kyselyssä selvitettiin, onko luonto tällä hetkellä mukana päiväkodin arjessa ja miten. Yli puolet vastaajista kertoi luonnon olevan osana päiväkodin arkea. Kuitenkin kaikki vastaajista vastasi myönteisesti, kun kysyttiin, että tehdäänkö päiväkodissa retkiä luontoon. Kun kysyttiin, miten luonto on ollut osana, vastaajat kertoivat, että lasten kanssa on tehty retkiä metsään ja siellä tutkittu metsän antimia. Lisäksi metsäretkillä on kerätty ja syöty marjoja. Yksi vastaaja kertoi myös, että päiväkodissa on vuosittain järjestetty sadonkorjuupäivä, jossa on tutustuttu ja maisteltu erilaisia vihanneksia ja hedelmiä.

Henkilökunnalta kysyttiin, tehdäänkö päiväkodissa retkiä eläinten parissa tai vieraileeko päiväkodissa eläimiä. Lähes kaikki vastasivat tähän kielteisesti. Yksi vastasi myönteisesti ja kertoi, että eläimet konkreettisesti ovat valitettavan harvoin päiväkodin arjessa mukana, sillä esimerkiksi maataloille on liian pitkä matka kävellen ja kuljetuksia on vaikea järjestää. Vastaaja kertoi myös, että koiria on kuitenkin joskus vierailut päiväkodissa ja joskus seurataan naapu-

rin kissaa. Vastaajista yksi kertoi myös, että kuitenkin aiheena eläimet ovat kestopuosikki päiväkodissa ja niistä keskustellaan, lauletaan ja luetaan päivittäin. Välillä myös askartelussa eläimet ovat aiheena.

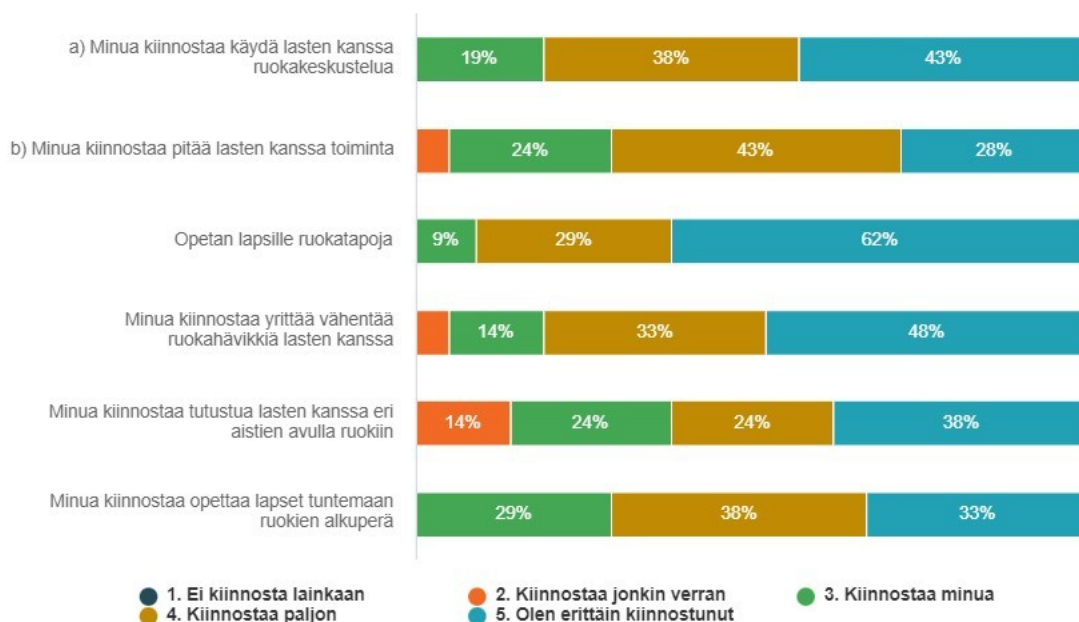
5.2.7 Henkilökunnan kiinnostus ruokakasvatusta ja luontokontakteja kohtaan

Kyselyn lopuksi selvitettiin henkilökunnan kiinnostusta ruokakasvatusta ja luontokontaktien kohtaan.

Kuviosta 7 käy ilmi, että henkilökunta on valmis lisäämään ruokakasvatusta joka tavalla päiväkodin arkeen. Kaikki vastasivat olevansa joko kiinnostuneita, kiinnostavan paljon tai erittäin paljon, kun kysyttiin kiinnostusta käydä ruokakeskustelua lasten kanssa. Myös ruokatapojen opettaminen ja ruoan alkuperän opettaminen kiinnosti kaikkia. Kysymykseen, jossa kysyttiin kiinnostusta toimintahetkien pitämisestä ruoan parissa, yksi on vastannut, että kiinnostaa vain jonkin verran. Myös ruokahävikin vähentäminen lasten kanssa kiinnosti vain jonkin verran yhtä vastaajaa. Aistien avulla ruokaan tutustuminen kiinnosti suurinta osaa kyselyyn vastanneista, sillä 86 % ilmoitti sen kiinnostavan, kiinnostavan paljon tai erittäin paljon.

23. Ruokakasvatuksen lisääminen päiväkodin arkeen

Vastaajien määrä: 21

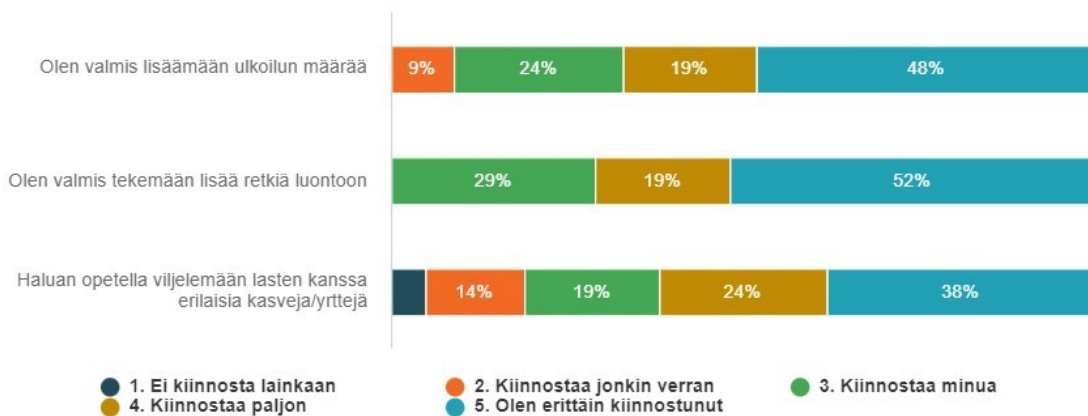


Kuvio 7. Henkilökunnan kiinnostus ruokakasvatuksen lisäämistä kohtaan.

Kuviosta 8 käy ilmi, että henkilökunta on valmis lisäämään myös luontokontaktien määrää. Kaikki olivat valmiita lisäämään ulkoilun määrää ja tekemään lasten kanssa retkiä luontoon. Kysyttäessä halua opetella viljelemään lasten kanssa erilaisia kasveja ja yrttejä, ainoastaan yksi vastasi, että tämä ei kiinnosta lainkaan. Loput vastaajista olivat kiinnostuneita opettelemaan viljelemään lasten kanssa.

22. Luontokontaktien lisääminen päiväkodin arkeen

Vastaajien määrä: 21



Kuvio 8. Luontokontaktien lisääminen päiväkodin arkeen.

Kyselyssä henkilökunnalla oli mahdollisuus kertoa myös avoimeen kenttään omia ehdotuksia siitä, miten ruokakasvatusta voisi tuoda enemmän mukaan päiväkodin arkeen. Ehdotuksia tuli muun muassa siitä, että leivontaa olisi hyvä olla muutenkin kuin vain sesonki aikoina, kuten jouluna. Vastaajat ehdottivat myös yhteistyötä tuottajien ja viljelijöiden kanssa. Yksi vastaajista ehdotti, että lapset saisivat tutkia ruokia eri aistein ja lapsille kerrottisiin ruuan alkuperästä.

Henkilökunta kertoi omia ehdotuksia myös siitä, miten luontokontakteja voisi lisätä. Vastaajat ehdottivat esimerkiksi, että päiväkodin pihalle voisi laittaa viljelylaatikoita. Ehdotuksia tuli myös siitä, että lasten kanssa kasvatettaisiin esimerkiksi porkkanoita päiväkodissa tai käytäisiin katsomassa kasvimaata. Toiveita tuli myös siitä, että lasten kanssa vierailtaisiin erilaisissa paikoissa ja kerrottisiin, mistä ruoka tulee, kuten pelloilta, maatiloilta ja metsästä.

5.3 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Pajalan päiväkodin henkilökunnalle suunnatussa kyselyssä selvisi, että uusin varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018) on henkilökunnalle tuttu. Vain yksi vastaajista kertoi, että suositus ei ole lainkaan tuttu. Kaikki vastaajat kokivat tietävänsä, mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan ja lähes kaikki kokivat omistavansa valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta. Henkilökunnalla oli kuitenkin toiveena, että ruokakasvatuksesta ja ravitsemussuosituksista järjestettäisiin koulutusta.

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten ruokakasvatusta toteutetaan tällä hetkellä. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailu on pedagogisesti ohjattua. Tällä hetkellä myös yhdessä syöminen ja ruokapuhe toteutuvat täysin vastaajien mukaan. Vastausten perusteella ruokailu on kestävä ja turvallista Pajalan päiväkodissa.

Ruokakasvatukseen kuuluu, että ruokailutilanteet ovat lasten osalta toimimista, leikkimistä ja aistimista. Tämä toteutuu heikosti tällä hetkellä vastaajien mukaan.

Kun kysyttiin, onko ruoka ravitsevaa ja onko sitä riittävästi, vastaajien mielestä nämä eivät aina toteudu ja kolmasosa totesi näin olevan kohtalaisesti.

Kyselyn mukaan kaikki vastanneista osallistuvat ruokailutilanteisiin. Kaikki vastaajista myös keskustelevat ja syövät lasten kanssa samassa pöydässä. Kaikki myös vastasivat tarjoilevansa ruokaa ja ohjaavansa ruokailussa. Lähes kaikki kyselyyn vastanneista vastasivat myös syövänsä samaa ruokaa lasten kanssa yli viisi kertaa viikossa.

Kyselyssä selvitettiin lasten aktiivista osallistumista ruokailutilanteisiin. Yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että lapsille ei mahdollisteta sellaista ruokailuympäristöä, jossa saisivat toimia aktiivisesti. Tällä hetkellä lapset eivät kokoa itse annoksiansa, mutta saavat kuitenkin olla annosten kokoamisessa mukana. Lapset eivät myöskään osallistu pöydän kattamiseen ennen ruokailua. Vastaajat kertoivat, että kaikki lapset syövät itse aterimin. Lapset myös osallistuvat ruokailun jälkeisiin siivouksiin.

Henkilökunnalta selvitettiin kyselyssä, kannustetaanko lapsia maistamaan kaikenlaista ruokaa ja saatiin myöntävä vastaus lähes kaikilta kyselyyn vastanneilta.

Ruokailutilanteet eivät ole vastanneiden mielestä rauhallisia ja kaikkien vastanneiden mielestä ruokailuun ei ole varattu tarpeeksi aikaa. Myöskään lasten toiveita ei ole otettu huomioon ruokalista tehdessä ja samoin sesonkia ei ole huomioitu. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 75) on lueteltu hyvän ruokailuympäristön tunnusmerkkejä, joita ovat muun muassa rauhallinen ruokailutilanne ja ruokailulle tulisi varata riittävästi aikaa. Ruokailuympäristö vaikuttaa olennaisesti ruokailun viihtyvyyteen ja lapsen ruokahuon. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 74.)

Henkilökunnan kiinnostusta ruokakasvatusta kohtaan selvitettiin ja kaikki olivat kiinnostuneita lisäämään ruokakasvatusta päiväkodin arkeen ruokakeskustelun avulla, opettamalla ruokatapoja, kertomalla ruoan alkuperästä, järjestämällä toimintahetkiä ruoan parissa ja tutustumalla lasten kanssa ruokaan aistien avulla.

Kyselyssä selvitettiin myös luonnon osallisuutta päiväkodin arjessa. Vastaajien mielestä luonto on osa päiväkodin arkea tällä hetkellä ja retkiä tehdään. Kuitenkaan eläimet eivät niinkään ole konkreettisesti osana päiväkodin arkea ja tähän mainittiin syyksi esimerkiksi se, että osa lapsista on allergisia ja kuljetuksia on hankala järjestää eläinten luo.

Kyselyyn vastanneet ovat myös valmiita lisäämään luontokontaktien määrää.

Kyselyn perusteella päästään sellaisiin johtopäätöksiin, että tällä hetkellä kyselyyn vastanneet henkilökunnan jäsenet ovat kiinnostuneita ruokakasvatuksen ja luontokontaktien lisäämisestä. Henkilökunta on ruokailuissa läsnä, mutta lasten osallisuutta ja aktiivisuutta tulee kehittää ja lisätä. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan lasten tulisi osallistua aktiivisesti ikänsä ja taitojensa mukaisesti ruokailutilanteiden järjestämiseen esimerkiksi kattamalla ja järjestelemällä ruokailutilaa ennen ja jälkeen ruokailun. Lapset voivat toimia apulaisina ruokailutilanteessa. Ruokailun jälkeen jokainen lapsi voi itse siivota ruokapaikkansa

Ruokakasvatuksen lisääminen vaatii henkilökunnan kouluttamista, sillä kaikki eivät kokeneet omaavansa riittävästi valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta, vaikka kiinnostusta olisi.

6 RUOKAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN PAJALAN PÄIVÄKODISSA

Työn tavoitteena oli kehittää Pajalan päiväkodin ruokakasvatusta. Nykytilanteen selvityksen perusteella päiväkodissa työskentelevät henkilöt olivat halukkaita lisäämään ruokakasvatusta, ja toiveena oli saada mm. koulutusta ja materiaalia ruokakasvatuksen toteuttamisen tueksi. Tutkimuksen mukaan Pajalan päiväkodissa ruokakasvatus on tällä hetkellä jonkin verran arjessa mukana, mutta tavoitteena on lisätä sitä. Henkilökunnan toiveena oli saada uusia tapoja ja ideoita ruokakasvatukseen, sillä esimerkiksi metsäretket ja marjojen kerääminen on jo tuttua ja ollut tähänkin asti osa päiväkodin arkea ja ruokakasvatusta.

6.1 Opas henkilökunnalle

Tutkimuksen perusteella henkilökunta omaa valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta, mutta toiveena oli saada koulutusta.

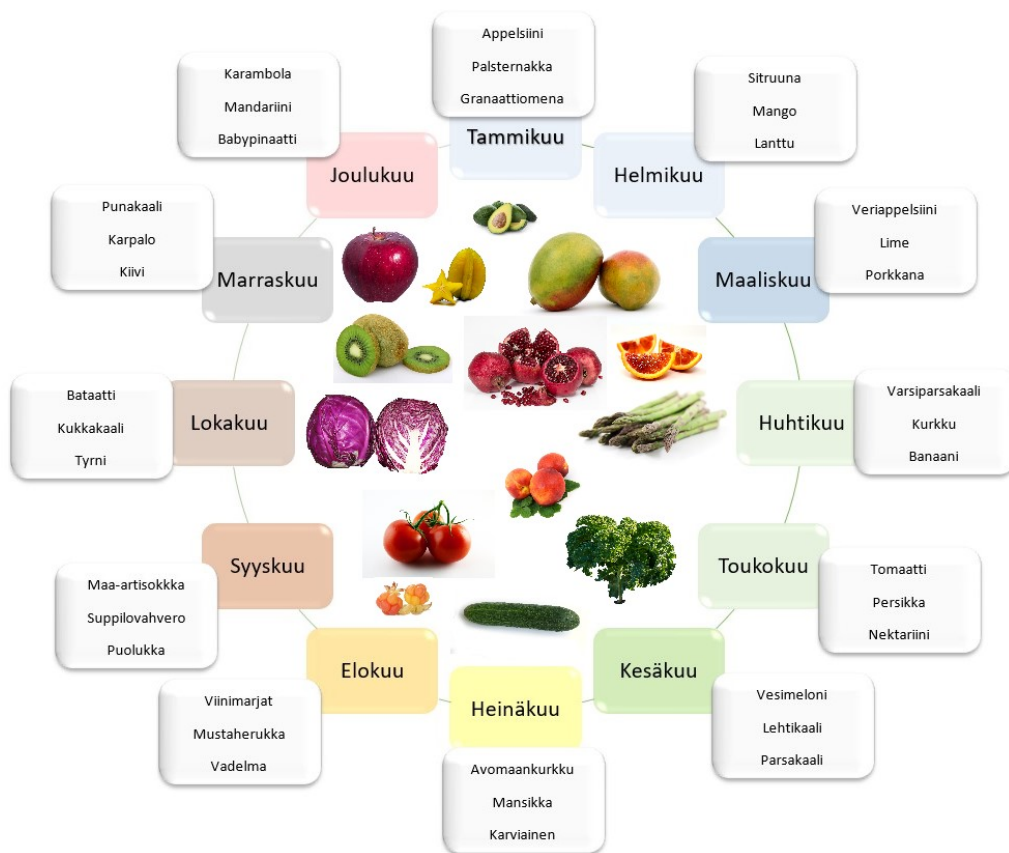
Koulutuksen tarpeesta heräsi idea siitä, että henkilökunnalle voisi tehdä oppaan, jossa kerrotaan mitä ruokakasvatus on, miksi sitä tulisi lisätä päiväkodin arkeen ja mitä tavoitteita ruokakasvatuksella on. Oppaan tarkoituksena on saada henkilökunnalle kokonaisvaltainen käsitys siitä, miksi ruokakasvatus on tärkeää. Tavoitteena on myös motivoida henkilökuntaa ottamaan ruokakasvatusta arkeen mukaan.

Oppaassa on myös esitelty erilaisia tilanteita, jossa ruokakasvatusta voidaan toteuttaa. Oppaassa on myös vinkkejä ja ideoita erilaisiin ruokakasvatuksellisiin hetkiin.

6.2 Satokauden tuotteet -vuosikello juliste

Henkilökunnalle jaettavan oppaan lisäksi kehitettiin vuosikellomainen juliste, joka toimii yhtenä ruokakasvatuksen työkaluna ja tukena henkilökunnalle. Julisteen tarkoituksena on, että se olisi esillä ryhmätiloissa. Julisteen tarkoituksena on antaa ideoita jokaiselle kuukaudelle käsiteltävistä hedelmistä, marjoista, vihanneksista tai kasviksista. Ruokakasvatushetket voisivat liittyä kunkin kuukauden satokausituotteeseen. Vuosikello (Kuva 4.) on tehty värikkääksi, jotta se herättäisi lasten huomiota ja mielenkiintoa, ja näin aiheuttaisi keskustelua.

Vuosikellossa on otettu huomioon myös kouluhedelmätuki, joka on tarkoitettu päivähoitossa, perusopetuksessa ja toisen asteen opetuksessa oleville lapsille. (Ruokavirasto, 2021). Ruokavirasto maksaa 65 % tukea tavanomaisesti tuotetuista tuotteista, sekä 75 % luonnonmukaisesti tuotetuista tuotteista. Tukikelpoisia tuotteita ovat herne, kurkku, lanttu, porkkana, tomaatti, omena, valkokaali, kukkakaali ja marjat (herukat, mansikka, mustikka, puolukka ja vadelma). Lisäksi kevätkaudella tukikelpoisia ovat appelsiini, banaani, klementiini ja mandariini. (Ruokavirasto, 2021.)



Kuvio 9. Vuosikellojuliste

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kaustisen varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen ja siihen liittyvien luontokontaktien nykytilanne selvitettiin Kaustisella sijaitsevan Pajalan päiväkodin henkilökunnalle lähetetyllä kyselylomakkeella. Päiväkodin henkilökunnasta puolet vastasivat kyselylomakkeeseen ja sen pohjalta saatiin käsitys nykytilanteesta. Selvityksessä kävi ilmi, että varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ja ruokakasvatus ovat suurimmalle osalle vastaajista tuttuja käsitteitä, mutta koulutusta ja välineitä ruokakasvatuksen toteuttamista varten kaivattiin.

Lasten taidot kehittyvät koko ajan ja tätä kehitystä on tärkeää pyrkiä tukemaan. Usein lapsia kiinnostaa kaikki uusi ja kiinnostus kasvaa, kun lapsi pääsee itse tekemään ja osallistumaan. Henkilökunnalle teetetyin kyselyn pohjalta nousi esiin se, että ruokailuihin ei ole varattu tarpeeksi aikaa. Kyselyn mukaan lapsille ei mahdollisteta sellaista ruokailuympäristöä, jossa saa toimia aktiivisesti. Aktiivinen toimiminen ruokailutilanteissa on muun muassa sitä, että lapsi saa koota itse annoksensa, lapsi saa osallistua pöydän kattamiseen ennen ruokailua tai pyyhkiä pöydän ruokailun jälkeen. Nykyään arki on kaikkialla niin kiireistä, että monesti yritetään vain nopeasti siirtyä suorittamaan seuraavaa tehtävää tai siirtyä seuraavaan paikkaan. Tästä huomiosta nousi esille se, että jos halutaan saada lapset osallistumaan enemmän ja kehittymään ruokailutilanteissa, ruokailua varten pitäisi varata enemmän aikaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ruokakasvatusta Pajalan päiväkodissa ja kehityskohdeksi nousi henkilökunnan ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen ja ruokakasvatuksen lisääminen päiväkodin arkeen. Henkilökunnalle luotiin tiivis opas, jossa on kerrottu ruokakasvatuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä paljon erilaisia ideoita toteuttaa ruokakasvatusta. Toivon, että oppaasta on hyötyä ja se innostaa henkilökuntaa lisäämään ruokakasvatusta arkeen. Toisena tuotoksena syntyi vuosikellojuliste, jonka tarkoituksena on herättää ryhmätiloissa lasten mielenkiintoa ja herättää erilaisia keskusteluja ruoasta. Juliste toimii myös tukena henkilökunnalle, sillä siitä voi napata erilaisia hedelmiä, kasviksia, vihanneksia tai marjoja aiheeksi ruokakasvatushetkiin.

Ruokakasvatuksesta on tehty useita opinnäytetöitä, mutta ruokakasvatusta voisi jatkokehittää keskittyen Kaustisen kuntaan, esimerkiksi laajentamalla ruokakasvatusta eri ikäryhmiin. Ruokakasvatus voisi olla Kaustisella myös ala- ja yläkoululaisten arjessa enemmän esillä, ja näitä

ryhmiä silmällä pitäen voisi miettiä uusia opinnäytetyön aiheita. Tavoitteena on tukea kuntalaisten hyvinvointia vauvasta lähtien ja näin edistää kuntalaisten terveyttä.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä varhaiskasvatusikäisten ruokakasvatusmallit tulivat tutuiksi. Opinnäytetyötä tehdessä korostui myös ruokakasvatuksen tärkeys. Pidän erittäin hienona ja tärkeänä asiana sitä, että nykyään ravitsemus- ja ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksen arkea, ruokakasvatus kiinnostaa yhä enemmän kasvattajia ja siihen panostetaan. Näin ei ole aina ollut, sillä minunkin lapsuudessani ruokakasvatus oli hyvin vähäistä, jos sitä oli ollenkaan.

Ruokakasvatuksen tavoitteena on luoda positiivinen suhde ruokaan ja syömiseen. Ruokailutottumukset pyritään saamaan monipuolisiksi ja terveyttä edistäviksi. Kun tällainen kasvatus aloitetaan jo varhaiskasvatuksessa, toiveena on, että tämä näkyy tulevaisuudessa esimerkiksi siten, että Suomen kansalaiset olisivat terveempiä ja ihmiset sairastuisivat vähemmän kansantauteihin kuten sydän- ja verisuonitauteihin ja ylipainoa olisi vähemmän.

LÄHTEET

- Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena 2009. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. [Viitattu 8.6.2021]. Saatavana: [SAPERE tyokirja.indd \(sitra.fi\)](#)
- Anderson J. & Bellows L. 2006. The food friends: Encouraging Preschoolers to Try New Foods. [Verkkolehtiartikkeli]. Nutrition and physical fitness. [Viitattu 30.10.2021]. Saatavana: [BellowsBTJ.pmd](#)
- Aulake, M & Koskela I.-M. 2019. Luontoaskel hyvinvointiin -toimintamalli varhaiskasvatukseen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: THL, SYKE, Luke, VRN ja Kansallinen allergiaohjelma. [Viitattu 10.11.2021]. Saatavana: https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/luontoaskel_hyvinvointiin
- Bernath, P. & Masi, W. 2006. Smart school snacks: a comprehensive preschool nutrition education program. [Verkkojulkaisu]. Young Children 61 (3), 20–24. [Viitattu 30.10.2021]. Saatavana: [BernathBTJ.pmd \(weebly.com\)](#)
- HE 341/2014. Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi lasten päivähoidosta annetun lain muuttamisesta ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi.
- Järkipalaa. 2008. [Verkkojulkaisu]. Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 2.10.2021]. Saatavana: [Järkipalaa \(jarkipalaa.fi\)](#)
- Kaustinen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.9.2021]. Saatavana: [Etusivu - Sykkivä, soiva Kaustinen!](#)
- Kaustisen varhaiskasvatussuunnitelma 2019. [Verkkojulkaisu]. Kaustinen. [Viitattu 2.9.2021]. Saatavana: [vasu 2019.PDF \(peda.net\)](#)
- Kähkönen K., Rönkä A., Hujo M., Lyytikäinen A. & Nuutinen O. 2018. Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. Health nutrition. Raportti 3/2018. [Viitattu 30.10.2021]. Saatavana: [*untitled \(cambridge.org\)](#)
- L 8.5.2015/36/1973. Laki lasten päivähoidosta.
- Neuvokas perhe: Lapsilähtöinen ruokakasvatus. 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2021]. Saatavana: [4. Lapsilähtöinen ruokakasvatus - Neuvokas perhe -ammattilaiset](#)
- Livsmedelsverket. 2015. Mat för alla sinnen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: [sapere livsmedelsverket a4-mindre.pdf](#)

- Mattila, N. 2017. Ruokakasvatus. [Verkkoartikkeli]. Sitra. [Viitattu 25.10.2021]. Saatavana: Ruokakasvatus - Sitra
- Ojansivu P., Sandell M., Lagström H. & Lyytikäinen A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: Ruokailoa ja terveyttä lapsille. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun lapsi ja nuorisotutkimuskeskus. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana: [sapere-koko.pdf \(utu.fi\)](#)
- Ruokavirasto. 2021. Koulujakelutuet. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: [Kouluja-kelutuet - Ruokavirasto](#)
- Ruukku ry. Makukoulu ruokakasvatuksen välineenä PowerPoint-esitys. 2016. [Ppt-tiedosto]. Helsinki: Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry. [Viitattu 18.11.2021]. Saatavana: [PowerPoint Presentation \(ruukku.org\)](#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 6.4. Verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.6.2021]. Saatavana: [Luontoaskel hyvinvointiin - THL](#)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2019. Syödään yhdessä: Ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 1.11.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyttä ja iloa ruoasta: Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 15.6.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- The organisation. Sapere AISLB Sensory food education 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.10.2021]. Saatavana: [Organisaatio – Sapere \(sapere-association.com\)](#)
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 17.8.2021]. Saatavana: [varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.pdf \(oph.fi\)](#)

LIITTEET

Liite 1. Ruokakasvatusopas

Liite 2. Vuosikello -juliste

Liite 3. Kyselylomake

Ruokakasvatus

– Mitä on ruokakasvatus ja miten sitä voidaan toteuttaa arjessa

Pajalan päiväkoti

Janina Vuorela

2021



Sisällysluettelo

1. Mitä on ruokakasvatus?	3
2. Miten ja missä ruokakasvatusta voidaan toteuttaa?	4
3. Vinkkejä ruokakasvatuksen toteuttamiseen	5
3.1 Ruokailutilanteet	5
3.2 Erilaiset toimintatavat ruokakasvatukseen liittyen	6
3.3 Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa	7
4. Vuosikello -julistet ruokakasvatuksen tueksi	8
5. Oppaan lähteet	9

1. Mitä on ruokakasvatus?

- Ruokakasvatuksen tarkoituksena on tarjota lapsille oivalluksia esimerkiksi omista aisteista, omista ruokaperinteistä ja ruokakulttuurista ja ruoan matkasta pellolta pöytään
- Ruokakasvatus lisää ruokarohkeutta ja ruokailoa, se kannustaa hyviin valintoihin ja lisää mahdollisuuksia nauttia ruoasta ja yhdessä ruokailusta
- Ruokakasvatuksella pyritään saamaan myönteinen suhde ruokaan
⇒ se edistää terveyttä, hyvinvointia ja oppimista

Kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on esitetty seuraavanlaisia tavoitteita ruokakasvatukselle:

- myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
- monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokailutottumukset
- omatoiminen ruokailu ja monipuolinen, riittävä syöminen
- ateriahetkien kiireetön ilmapiiri
- ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla tutkimalla
- ruokasanaston kehittäminen ruoasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.

2. Miten ja missä ruokakasvatusta voidaan toteuttaa?

- Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa missä vain ja miten vain;

Leikeissä, ruokapöydässä, pihalla, retkellä tai voidaan esimerkiksi järjestää toimintapäiviä ruoan parissa. Vain mielikuvitus on rajana! 😊

- Syömisen lisäksi ruokakasvatus on:

leikkiä, puhetta, askartelua, tarinoita, lauluja ja loruja, tiede- ja taidehetkiä, yhdessä puuhastelua, pohtimista ja oivaltamista

- Osallistuminen ja itse tekeminen herättää lasten mielenkiintoa ja innostusta kasviksia ja uusia ruokia kohtaan

3. Vinkkejä ruokakasvatukseen toteuttamiseen

3.1 Ruokailutilanteet

- Esimerkiksi aamupalalla voidaan yhdessä miettiä, mitä viljoja aamupuurossa on
- Lounaan sisältö voidaan käydä yhdessä läpi, mistä mikäkin raaka-aine on peräisin, tutustutaan ruokaan rauhassa – ruokaa saa tunnustella, haistaa, maistaa ja syödä sormin
- Välipalaa voi joskus tehdä yhdessä, esimerkiksi lapset saisivat tehdä mieleisensä hedelmäsalaatin, samalla tutustua erilaisiin hedelmiin ja niiden paloitteluun. Näin voidaan tehdä myös dipattavia kasviksia, lapset saavat tutustua kasviksiin niitä kuoriessa ja pilkkoessa. Apuna havainnoinnissa kasvattaja voi käyttää erilaisia kysymyksiä, esim. Miltä porkkana näyttää? Miltä se tuoksuu? Miltä se maistuu? Miltä se kuulostaa ja tuntuu suussa? Kysymyksien avulla erilaisiin raaka-aineisiin tutustutaan syvemmin.

- Ruokapuheena voidaan keksiä adjektiiveja ateriasta – Millainen ateria on? Herkullinen, vihreä, maukas, aurinkoinen, sopiva. Adjektiivien ei tarvitse olla tavanomaisia ruokaan liittyviä ilmaisuja.

3.2 Erilaiset toimintahetket ruokakasvatukseen liittyen

Varhaiskasvatukseen sopivia ideoita on poimittu Neuvokas perhe ja Ruokatutka sivustolta:

- Erilaisiin makuja voidaan maistella sokkona
- Metsäretkellä voidaan kerätä marjoja ja niillä voidaan esimerkiksi maalata
- Muovailuvahasta erilaisten ruokien, kasvien ja hedelmien muovailu
- Väritystehtävät
- Erilaisten kasvien ja hedelmien tunnistaminen kuvista
- Arvaa mikä kasvis -tunnusteluleikki
- Haju- ja kuvaparit -leikki
- Laulu- ja loruhetket ruokaan liittyen
- Leivontahetket lasten kanssa
- Askartelu – esimerkiksi kasviksista voidaan tehdä erilaisia leimasimia ja painetaan kuvioita paperille tai kankaalle
- Laiva on lastattu -peli hedelmillä ja kasviksilla

- Mustikkaa monessa muodossa – tutkikaa lasten kanssa, miltä mustikka maistuu esimerkiksi leivonnaisessa, jogurtissa tai mehussa. Miten maku muuttuu? Voi toteuttaa myös muullakin raaka-aineella.
- Istutetaan lasten kanssa porkkanaa, perunaa, yrttejä yms. pieniin viljelylaareihin. Sovitaan lapsille vuorot kasvien kasteluun.

Näiden ideoiden tukena toimii vuosikalenteri, jossa jokaisella kuukaudella on omia hedelmiä, kasviksia tai/ja marjoja. Kuukauden raaka-ainetta voidaan käyttää tuokioiden pohjana. Esimerkiksi jos leivotaan ja kuukauden marja on mustikka, voidaan leipoa mustikkapiirakkaa. Samoin jos halutaan maalata marjoilla, voidaan siihen käyttää mustikkaa.

3.3 Luonnon osallisuus ruokakasvatuksessa

- Tuokioissa ja ruokailutilanteissa keskustellaan, mistä esimerkiksi liha tai kala on peräisin. Samoin voidaan miettiä, missä ja miten salaatin raaka-aineet kasvavat
- Metsäretkillä kerätään marjoja, syksyllä voidaan tutustua sieniin
- Jos on mahdollisuus ja lupa, voisi käydä yhdessä poimimassa omenoita – Tai jopa istuttaa päiväkodin pihaan omenapuita
- Tutustuminen lehtiin, sikoihin, lampaisiin ja muihin maatilan eläimiin

4. Vuosikello -juliste ruokakasvatukseen tueksi

- Julisteen tarkoituksena on olla esillä esimerkiksi päiväkodin ryhmätiloissa ja siitä voi napata ideoita ruokakasvatukseen
- Julisteen tavoitteena on myös herättää lasten mielenkiinto ja näin aiheuttaa keskustelua erilaisista hedelmistä, kasviksista tai marjoista
- Julisteessa jokaisen kuukauden kohdalle on lueteltu muutamia eri kasviksia, hedelmiä tai marjoja ja osa ovat satokauden tai kouluhedelmätuen mukaisia



5. Oppaan lähteet

Kansikuva: Pixabay – Vegetables

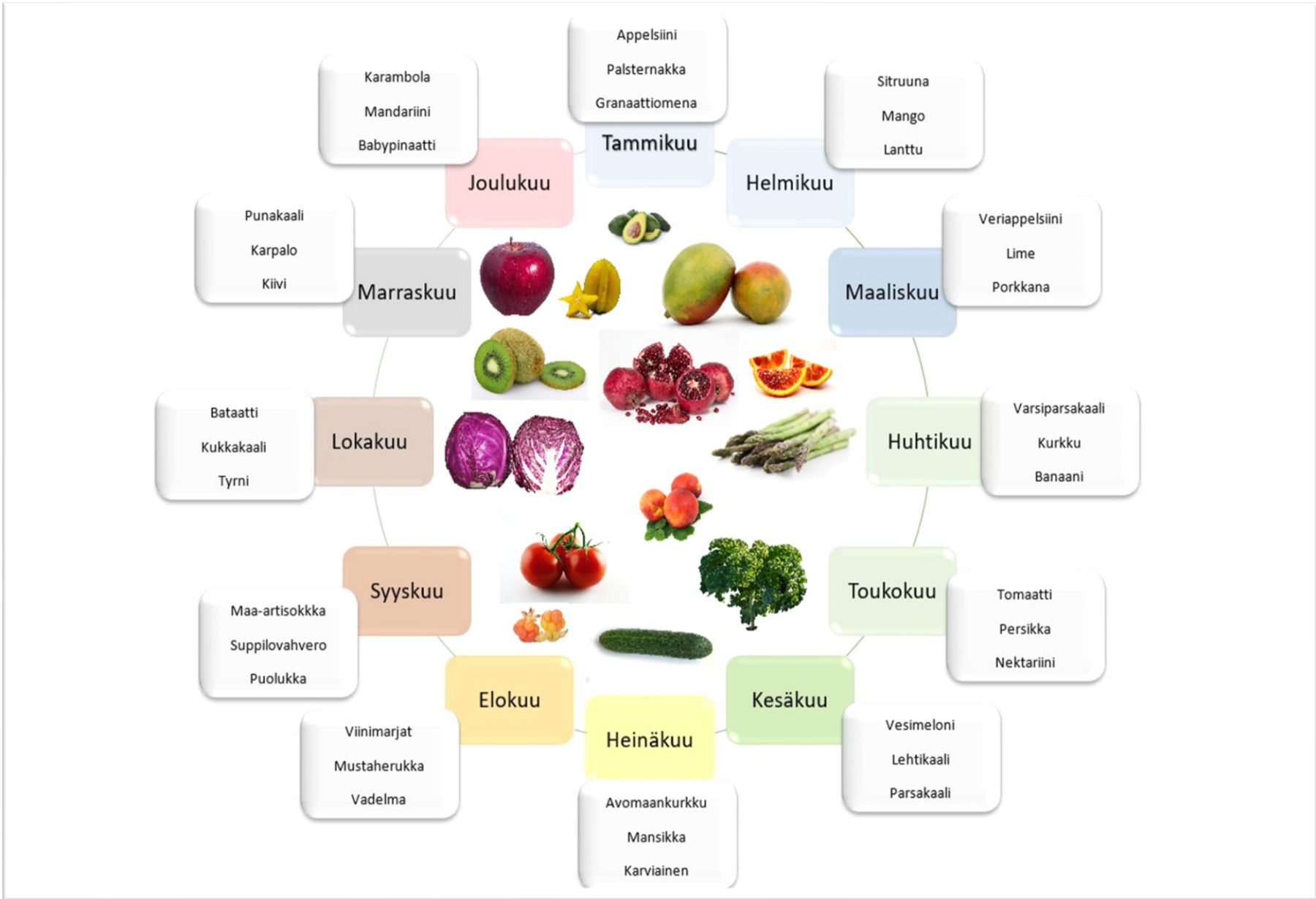
Kouluhedelmätuki, Ruokavirasto: [Koulujakelutuet - Ruokavirasto](#)

Neuvokas perhe: [Etusivu - Neuvokasperhe](#)

Ruokatutka: [Etusivu - RuokaTutka](#)

Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018: [URN ISBN 978-952-302-992-7.pdf \(julkari.fi\)](#)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018: [varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf \(oph.fi\)](#)



Kysely Kaustisten kunnan varhaiskasvatuksen henkilökunnalle

Kyselyn tavoitteena on selvittää päiväkodin nykytilannetta ruokakasvatukseen liittyen. Kyselylomakkeet palautetaan nimettömänä ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Ole hyvä ja valitse seuraavista vastausvaihtoehdoista mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Pyydän myös ystävällisesti vastaamaan avoimiin kysymyksiin, sillä vastaukset ovat tärkeitä työn lopputuloksen kannalta.

1. Ikä

- Alle 20 v.
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- Yli 60v.

2. Ammattinimikkeesi

- Varhaiskasvatuksen avustaja
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Jokin muu, mikä?

3. Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelet?

- Alle 3 vuotiaden kanssa
- 3-5 vuotiaden kanssa
- Työskentelen kaikissa ryhmissä

Ruokakasvatuksen nykytilanne

4. Ovatko asiat tuttuja, joita ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen osalta suositellaan uusimmassa (2018) varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa?

- Kyllä
 Ei
 Osittain tuttuja

5. Tiedän mitä ruokakasvatuksella tarkoitetaan

- Kyllä
 En

6. Koen omaavani riittävästi valmiuksia toteuttaa ruokakasvatusta

- Kyllä
 En

7. Mikäli vastasit kysymyksiin 4, 5 tai 6 kieltävästi, minkälaista lisätietoa kaipaat asiasta? Toivoisitko koulutusta ruokakasvatukseen liittyen?

8. Toteutuuko päiväkodissa mielestäsi tällä hetkellä nämä seuraavat asiat, jotka kuuluvat ruokakasvatukseen:

	1. Ei toteudu	2. Toteutuu vähän	3. Toteutuu kohtalaisesti	4. Toteutuu usein	5. Toteutuu täysin
a) Ruokailu on pedagogisesti ohjattua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Ruokailu on toimimista, leikkimistä ja aistimista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Ruokailu on yhdessä syömistä ja ruokapuhetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Ruokailu toteutetaan lapsilähtöisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Ruokailu on kestävä ja turvallista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Ruoka on ravitsevaa ja riittävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Ruoka on maukasta ja värikästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Osallistun ruokailutilanteisiin

- Kyllä osallistun
 En osallistu
 Joskus osallistun

10. Millä eri tavoin hoitohenkilöstö osallistuu ruokailutilanteisiin?

- Keskustelu lasten kanssa
 Syöminen samassa pöydässä lasten kanssa
 Ruoan tarjoilu
 Ruokailussa ohjaaminen
 Muu, Miten?

11. Miten itse ruokailet lounaalla?

- Syön lasten kanssa samassa pöydässä
 Syön lasten kanssa samassa tilassa, mutta eri pöydässä

- Syön eri tilassa lounaani
- En syö lounasta ollenkaan

12. Kuinka usein viikon aikana syöt lasten kanssa samaa ruokaa lounaalla?

- En syö lasten kanssa samaa ruokaa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5 kertaa viikossa tai useammin

13. Mahdollistetaanko lapsille mielestäsi ruokailuympäristö, jossa he saavat toimia aktiivisesti?

- Ei
- Kyllä

14. Millä eri tavoin lapset osallistuvat ruokailutilanteisiin?

- Lapset kokoavat itse annoksensa
- Lapset ovat annoksen kokoamisessa mukana
- Lapset syövät itse sormin
- Lapset syövät itse aterimin
- Lapset osallistuvat pöydän kattamiseen
- Lapset osallistuvat ruokailun jälkeisiin siivouksiin (pöytien pyyhkiminen, astioiden palautus jne.)
- Lapsia kiinnostaa ruoka jota syövät (he keskustelevat siitä, kysyvät ja maistavat rohkeasti)

15. Kerro halutessasi muita tapoja tai tarkennuksia, miten lapset osallistuvat ruokailutilanteisiin

16. Valitse seuraavista vaihtoehdoista kohdat, jotka toteutuvat päiväkodissa tällä hetkellä

- Lasta kannustetaan maistamaan kaikenlaista ruokaa
- Ruokailuun on varattu tarpeeksi aikaa
- Ruokailutilanteet ovat rauhallisia
- Aterioilla tarjolla olevat ruoat esitellään päivittäin lapsille
- Kasviksia on tarjolla päivittäin
- Lasten toiveet otetaan huomioon ruokalistoja tehdessä
- Sesonki on otettu ruokalistalla huomioon
- Lasten kanssa käydään ruokakeskustelua (esim. lapset nimeävät ruokia joita lautasella on, lapsilta kysellään miltä ruoka maistui jne.)

17. Onko luonto osana ruokakasvatusta tällä hetkellä

- Ei
- Kyllä, miten?

18. Tehdäänkö päiväkodissa retkiä luontoon?

- Ei
- Kyllä

19. Tehdäänkö retkiä eläinten parissa tai vieraileeko päiväkodissa eläimiä?

Kyllä

Ei

20. Jos retkiä on tehty eläinten parissa, mitä ne ovat pitäneet sisällään?

21. Millä tavoin eläimet liittyvät päiväkodin arkeen?

22. Luontokontaktien lisääminen päiväkodin arkeen

	1. Ei kiinnosta lainkaan	2. Kiinnostaa jonkin verran	3. Kiinnostaa minua	4. Kiinnostaa paljon	5. Olen erittäin kiinnostunut
Olen valmis lisäämään ulkoilun määrää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen valmis tekemään lisää retkiä luontoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan opetella viljelemään lasten kanssa erilaisia kaeveja/yrttejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Ruokakasvatuksen lisääminen päiväkodin arkeen

1. Ei kiinnosta lainkaan	2. Kiinnostaa jonkin	3. Kiinnostaa minua	4. Kiinnostaa paljon	5. Olen erittäin kiinnostunut
--------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------------------

verran

a) Minua kiinnostaa käydä lasten kanssa ruokakeskustelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Minua kiinnostaa pitää lasten kanssa toimintahetkiä ruoan parissa (lapset saavat esimerkiksi pilkkoa ja maistella vihanneksia, leipoa, askarrella jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetan lapsille ruokatapoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua kiinnostaa yrittää vähentää ruokahävikkiä lasten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua kiinnostaa tutustua lasten kanssa eri aistien avulla ruokiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua kiinnostaa opettaa lapset tuntemaan ruokien alkuperä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Ehdotuksia miten lisätä ruokakasvatusta

25. Ehdotuksia miten lisätä luontokosketuksia
