

Virpi Väistö

Varhaiskasvatuksen ruokailuhetkien ilmapiiri ja pedagogiikka

Opas ruokailuhetkien
arvioinnin tueksi

Opinnäytetyö

Sosiaalialan ammattikorkeakoulu tutkinto

Sosionomi

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Virpi Väistö
Työn nimi	Varhaiskasvatuksen ruokailuhetkien ilmapiiri ja pedagogiikka, opas ruokailuhetkien arvioinnin tueksi
Toimeksiantaja	Kouvolan varhaiskasvatus
Vuosi	2023
Sivut	40 sivua, liitteitä 10 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tia-Marika Sohlman

TIIVISTELMÄ

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen tärkeä tavoite on, että lapsille kasvaa myönteinen suhde itseensä ja ruokaan. Tavoitteen saavuttamisessa oleellista on kasvattajan pedagoginen osaaminen, taito lapsen sensitiiviseen kohtaamiseen sekä lapsen osallisuuden ja mielipiteen kunnioittaminen.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli Kouvolan varhaiskasvatussyksiköiden ruokailujen ilmapiirin parantaminen ja pedagogiikan vahvistuminen, varhaiskasvatusta ohjaavien määräysten ja suositusten mukaisesti. Tavoitteen saavuttamiseksi päätettiin tuottaa aiheesta opas.

Opinnäytetyönä tuotettiin opas, joka muistuttaa ruokailuja ohjaavista säädöksistä ja suosituksista sekä herättää pohdintoja ja keskusteluja. Opasta voidaan käyttää tiimeillä keskustelun virittäjänä tai arvioinnin tukena silloin, kun halutaan parantaa ruokailujen ilmapiiriä ja arvioida pedagogiikan toteutumista sekä lisätä lasten osallisuutta. Tavoitteena oli auttaa kasvattajia luomaan ruokailuhetkiin lasta kunnioittava, hyvä ja turvallinen ilmapiiri. Hyödynsaajia ovat loppujen lopuksi varhaiskasvatuksessa olevat lapset silloin, kun kasvattajat onnistuvat kehittämään ja toteuttamaan ruokailuhetkiä tarkoituksenmukaisesti lapsia sensitiivisesti havainnoiden ja kuunnellen. Lapset voivat oppia myönteistä suhtautumista ruokaan, syömiseen ja itseensä ruokakasvatuksen tavoitteiden mukaisesti.

Teorian viitekehyksessä on perehdytty pedagogiseen ruokakasvatukseen, lapsen osallisuuteen sekä aikuisen ja lapsen valtasuhteisiin. Lisäksi opinnäytetyössä on perehdytty ruokailua ohjaavaan varhaiskasvatustalakiin, varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen. Opinnäytetyön kirjallisuus tietopohjaa tukemaan kerättiin lasten mielipiteitä ja kokemuksia kyselyllä varhaiskasvatuksen ruokailuhetkistä.

Asiasanat: varhaiskasvatus, ruokakasvatus, pedagogiikka, lapsen osallisuus, valtasuhteet

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Virpi Väistö
Thesis title	Atmosphere and pedagogy of mealtimes in early childhood education, a guide to support the assessment of mealtimes
Commissioned by	Early childhood education and care in Kouvola
Time	2023
Pages	40 pages, 10 pages of appendices
Supervisor	Tia-Marika Sohlman

ABSTRACT

In early childhood education and care, the important goal of food education is for children to develop a positive relationship with themselves and with food. The key to achieving this goal is the educator's pedagogical competence, the ability to meet the child sensitively, and respect for the child's involvement and opinion.

The aim of developing in this functional thesis was to improve the mealtime atmosphere and strengthen the pedagogy of the early education and care units in Kouvola, in accordance with the regulations and recommendations that guide early childhood education. To achieve this goal, it was decided to produce a guide on the subject.

The thesis outcome is a guide, which reminds of the regulations and recommendations that guide the meals and provokes reflections and discussions about the meals. The guide can be used in work community meetings to encourage discussion or as a support for assessment when the aim is to improve the mealtime atmosphere, to evaluate the implementation of pedagogy and increase children's participation. The aim was to help educators to create a respectful, good and safe atmosphere for children at mealtimes. This guide helps educators succeed in developing and implementing mealtimes by sensitively observing and listening to children. In the end the beneficiaries are children in early childhood education and care. Children benefit from learning a positive attitude towards food, eating, and themselves in accordance with the goals of food education.

The guide contains excerpts from the regulations and recommendations that guide meals. It describes the concepts of food education and dining pleasure, how to increase the child's involvement and what to pay attention to at mealtimes. The content of the guide is enriched with quotations from the thoughts of the children interviewed. It also contains suggestions for where the staff can look for more information on food education and its assessment, as well as finding material and ideas for how to implement food education. The guide was produced using the Canva program. The guide was sent to the early childhood education units via e-mail as a pdf file, which can also be printed by the unit staff if they wish.



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

Keywords: early childhood education and care (ECEC), food education, pedagogy, child involvement, power relationships

Pikku Tauno Taarukka

nälissänsä huokaa.

Veitsi on ja haarukka.

Miksei tuoda ruokaa?

Kirsi Kunnas

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	8
	Työelämäkumppanin ja kohderyhmän esittely	10
	Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet	10
	Keskeiset lähteet.....	11
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA	11
2.2	Ruokailujen järjestäminen ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	13
2.3	Ruokakasvatus vaikuttaa lapsen tunnekokemuksiin ja minäkuvaan.....	14
2.4	Tunteet heijastuvat syömiseen	15
2.5	Pienten lasten pulmat syömisessä.....	16
2.6	Kuka pöydässä määrää?	17
	2.6.1 Aikuiskeskeinen vallankäyttö	17
	2.6.2 Lapsilähtöinen vallankäyttö.....	17
	2.6.3 Kohti tasapainoa	18
2.7	Lapsen osallisuus ruokailuhetkissä.....	19
3	LASTEN KUULEMINEN OSANA OPINNÄYTETYÖTÄNI.....	20
3.1	Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä	21
3.2	Esikoululaisten lomakehaastattelun tulosten raportointi ja päätelmät	22
	Ruokarauhan teema	23
	Vuorovaikutuksen teema	24
	Osallisuuden teema	25
	Maistamisen teema.....	26
3.3	Haastattelun arviointia	28
4	OPINNÄYTETYÖN IDEOINTI, TAVOITTEET JA TOTEUTUS	29
4.1	Ideointi ja tavoitteiden määrittely.....	29
4.2	Oppaan suunnittelua ja tavoitteiden tarkentumista	31
4.3	Toteutus ja oppaan kuvausta.....	32
4.4	Oppaan arviointia.....	34

5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34
6	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET TILAAJALLE	35
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTIA	36
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	38
9	JATKOKEHITTÄMISIDEAT	39
	LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Tarina ja kuva keskustelun ja kyselyn johdannoksi lapsille

Liite 2. Kysely esikoululaisille varhaiskasvatuksen ruokailujen ilmapiiristä ja tunnekortit

Liite 3. Infokirje haastateltavien lasten huoltajille ja lupakysely haastatteluun osallistumiseksi

Liite 4. Opinnäytetyön tuotos Näkkäri, opas pohdinnan ja keskustelun tueksi varhaiskasvatuksen ruokailuhetkien arvioinnissa.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen valitseminen lähti omasta kiinnostuksesta lasten mielenterveyttä ja hyvinvointia kohtaan. Olen työskennellyt noin kaksikymmentä vuotta lastenhoitajana päiväkodissa ja saanut paljon kokemusta lapsista ja varhaiskasvatuksen toiminnasta. Havaintojeni mukaan lapset kokevat ruokailut eri tavoin, ja siihen vaikuttavat hyvin paljon kasvattajien ruokailuihin luoma ilmapiiri sekä kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus. Uusiin ruokiin tutustuminen ja maistelu on joillekin lapsille helppoa, mutta toisille puolestaan ei. Maistelun harjoittelu saa toisinaan kohtuuttoman paljon huomiota ruokailutilanteissa ja aiheuttaa epämukavaa oloa joillekin lapsille, sillä maistamiseen kannustaminen menee toisinaan painostamisen, kiristämisen ja lahjonnan puolelle. Huonosti syövät lapset saavat joskus myös osakseen paheksuntaa. Se näyttäytyy pääosin sanattomina viesteinä kuten huokauksina tai katseina. Sanallisessa viestinnässä kasvattajan paheksunta tai pettymys kuluu joskus äänenpainoina. Mukavat ruokamuistot ovat tärkeä osa jokaisen ruokailoa. Meillä kaikilla on ruokamuistoja kaukaa lapsuudestamme, joita muistamme pitkälle aikuisuuteen. Kasvattajien tulisi pohtia, millaisia muistoja haluamme luoda ja mahdollistaa lapsille varhaiskasvatuksessa.

Ruokakasvatuksessa on hyvin tärkeää turvallinen ja lapsen vaikutusmahdollisuuksia vahvistava ohjaustapa. Kasvatushenkilöstön täytyy havainnoida lapsen kehitysvaiheita, harjaantumista ja mahdollista tuen ja avun tarvetta sekä oppia tuntemaan lasta. Havaintojen perusteella kasvattajat voivat tehdä ratkaisuja ja valita toimintatapoja lapsen ruokakasvatukseen liittyen. Lapsen tulee saada harjoitella syömiseen liittyviä taitoja kaikin puolin hyvässä oppimisympäristössä. (VRN Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018,15.)

Varhaiskasvatuksen ruokailuja ohjaavat Varhaiskasvatuslaki (2018), Opetushallituksen laatima määräys Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022) sekä varhaiskasvatuspalveluita tuottavien kuntien laatimat varhaiskasvatussuunnitelmat. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ohjekirjan ”Terveystä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus”. (VRN 2018, 22–24.) Lakeja ja varhaiskasvatussuunnitelmia noudatetaan havaintojeni mukaan yleensä melko hyvin, mutta niiden soveltaminen ruokailutilanteisiin vaatisi

vielä varhaiskasvatushenkilöstöltä pedagogista arviointia, lasten kuulemista ja toiminnan kehittämistä. Osallistuessani Kouvolan keskustan alueen varhaiskasvatuksen opettajien PEDA-palaveriin sain liittyä keskusteluun ruokailujen käytänteistä ja pedagogiikasta. Henkilöstöllä on paljon hyviä asioita hallussa, mutta erityisesti ruokailujen ilmapiiriin ja aikuisen vallankäyttöön tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Tästä olivat myös monet muut palaveriin osallistuvat samaa mieltä. Näistä ajatuksista lähti opinnäytetyöni aiheen ideointi käyntiin.

Valitsin opinnäytetyöksi toiminnallisen työn, koska halusin olla mukana kehittämässä päiväkotien ruokailujen pedagogiikkaa ja ilmapiiriä. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellisen kehittämisen tapa ammattikorkeakouluissa. Tutkimusongelmaksi valikoitui päiväkotien ruokailujen ilmapiirin parantaminen ja pedagogiikan vahvistuminen varhaiskasvatusta ohjaavien määräysten ja suositusten mukaisesti. Halusin tuottaa jotakin ”kättä pidempää” avuksi varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja arvioin opasvihkosen olevan sellainen. Päiväkotiarkea on hektistä, ja siellä ei ole juurikaan aikaa perehtyä pitkiin opinnäytetöihin ja selvityksiin. Tämän vuoksi halusin tuottaa lyhyen opasvihkosen aiheesta, johon kasvattajien olisi helppo tarttua. Teoriatietoa etsiessäni havahduin haluavani kuulla myös lasten mielipiteitä ruokailusta. Lasten ajatusten ja tuntemusten selvittämisestä Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa ja niiden esille tuomisesta tulikin tärkeä osa opinnäytetyötäni. Oppaaseen halusin, lasten mielipiteiden lisäksi, otteita varhaiskasvatuksen järjestämistä koskevista laeista, määräyksistä ja ohjeista muistin virkistykseksi. Oppaaseen tuli varhaiskasvatushenkilöstölle pohdittavaksi myös kysymyksiä, mitkä osaltaan ohjaavat arvioimaan ruokailujen toteutumista.

Selvitin lasten kokemuksia ja ruokailujen herättämiä tunteita keskustelemalla esikoululaisten kanssa ja tekemällä heille kyselyn. Halusin tarkastella ruokailutilanteiden psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä sekä lapsen osallisuutta. Aiempiin tutkimuksiin tutustuessani huomasin, että varhaiskasvatuksen henkilöstölle oli tehty jonkin verran kyselyjä ja haastatteluja ruokailuihin liittyen, mutta lapsille ei. Henkilöstön näkökulmaa minulla oli myös paljon omasta työkokemuksestani sekä lukuisista keskusteluista tästä aiheesta kollegoiden kanssa. Tämän vuoksi halusin rajata tutkimusaineistoni pedagogiseen kirjallisuuteen ja lasten mielipidekyselyyn.

Työelämäkumppanin ja kohderyhmän esittely

Tässä opinnäytetyössä työelämäkumppanina ja tilaajana oli Kouvolan kaupungin varhaiskasvatus. Kouvolan kaupungin varhaiskasvatukseen kuuluu kolmikymmentä päiväkotia sekä perhepäivähoitajia. Tämän työn kohderyhmänä oli päiväkotien varhaiskasvatushenkilöstö, mutta yhtä lailla myös perhepäivähoitajat voivat hyötyä tästä opinnäytetyöstä. Yhteistyötä tehtiin Varhaiskasvatuspäällikön Helena Kuusiston ja varhaiskasvatushenkilöstön kanssa eri yksiköistä.

Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat pedagogiikka, kokopäiväpedagogiikka, valta, lapsen osallisuus ja ruokakasvatus.

”Yleisessä merkityksessä pedagogiikka on käsitys siitä, miten kasvatus tai opetus tulisi järjestää.” (Tieteen termipankki 2015.)

Kokopäiväpedagogiikalla tarkoitetaan pedagogiikan ohjaavan kaikkea toimintaa varhaiskasvatuksessa lapsen koko hoitopäivän ajan. (Lämsä 2021.)

Valta tarkoittaa

”Yleisesti jonkun tai jonkin oikeutta tai mahdollisuutta hallita jotakuta, määrätä tai päättää jostakin.” (Kielitoimiston sanakirja 2004.)

Opinnäytetyössäni tarkastelen aikuisen vallankäyttöä aikuisten ja lasten välisissä suhteissa. Osallisuus varhaiskasvatuksessa tarkoittaa sitä, että

”Lapsi on osa ryhmää ja yhteisöä sekä siinä tapahtuvaa vuorovaikutusta hänen omista lähtökohdistaan käsin. Lasten aloitteita, näkemyksiä ja mielipiteitä tulee arvostaa, kuulla ja huomioda. Lapsilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin asioihin sekä tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään.” (Opetushallitus 2023).

Ruokakasvatussyhdistys Ruukku Ry:n mukaan

”Ruokakasvatus on tietoa ja oivalluksia ruuan alkuperästä, ruokakulttuurista, oman kehon viesteistä ja arvostamisesta, ruokien aistittavista ominaisuuksista sekä kestävästä ja terveellisestä ruokavalinnoista”. (Ruukku ry 2023.)

Kokemukseni ja tutkimukseni sijoittuu päiväkotien arkeen. Käytän opinnäytetyössäni termiä päiväkotitoiminta, millä tarkoitan varhaiskasvatustyötä. Varhais-

kasvatushenkilöstöstä käytän paikoin nimitystä kasvattajat, millä viitataan kaikkiin ammattiryhmiin yhteisesti kuten varhaiskasvatuksen opettajat, varhaiskasvatuksen lastenhoitajat, varhaiskasvatuksen ohjaajat sekä avustava henkilökunta.

Keskeiset lähteet

Keskeisimmät kirjallisuuden lähteeni opinnäytetyössäni ovat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus -kirja sekä Eeva-tiina Gjerstadin kirja Kuka on kukkulan kuningas? Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun tukena. Työssäni olen pyrkinyt lähdekriittisyyteen ja käytettyjä lähteitä voidaan pitää luotettavina, ajanmukaisina ja asiantuntijoiden tuottamina. Lisäksi aineistona on käytetty esikoululaisille teettämäni kyselyä ja keskusteluja heidän kanssaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA

Varhaiskasvatuksen kaikki toiminta perustuu pedagogiikkaan ja tämän vuoksi opinnäytetyön teoreettiseen taustaan avaan, mitä pedagogiikka tarkoittaa varhaiskasvatuksen ruokailujen näkökulmasta. Ruokakasvatus korostuu ruokailuhetkissä ja tämän vuoksi on oleellinen osa teoreettista viitekehystä. Viime vuosikymmeninä on alettu kiinnittämään huomiota lasten osallisuuteen ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittaa kuulemaan lasta ja tukemaan hänen osallisuuttaan. Tämän vuoksi myös osallisuus on tärkeä osa opinnäytetyön teoriapohjaa. Kasvattajan on herättävä näkemään oma tapansa käyttää valtaa suhteessa lapsiin, jotta lapsen osallisuuden tukeminen on mahdollista. Kasvattaja voi, niin halutessaan ja osatessaan, käyttää valtaansa hyvin. Hän voi luoda omilla vuorovaikutustaidoillaan ja sensitiivisyydellään sekä vahvalla pedagogisella osaamisellaan hyvän ilmapiirin lapsen itseilmaisulle ja osallisuudelle ruokailuhetkissä. On erittäin tärkeää, että kasvattaja on tietoinen valtaaan ja tavastaan käyttää sitä. Tämän vuoksi opinnäytetyössäni käsittelen myös kasvattajien valtasuhteita lapsiin.

2.1 Pedagogiikan tulee ulottua kaikkeen toimintaa

Aililan ja Ukkonen-Mikkolan (2018) kirjallisuuteen perustuvassa käsitteanalyysissä varhaiskasvatuksen pedagogiikka määritellään seuraavasti:

”Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvattajan ja lapsen vuorovaikutukseen pohjautuvaa institutionaalista ja ammatillista toimintaa, jossa pyritään tietoisesti vaikuttamaan lapsen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka toteutuu kasvatusyhteisössä tiede- ja tutkimusperustaisesti varhaiskasvatuksen tavoitteiden, sisältöjen, menetelmien ja oppimisympäristön avulla sekä toiminnan havainnoinnin, dokumentoinnin ja toimintakulttuurin jatkuvan arvioinnin ja kehittämisen kautta. Varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa toteutetaan leikkiä sekä lapsen aktiivisuutta ja osallisuutta korostaen, yhteistyössä vanhempien ja muiden asiantuntijoiden kanssa.” (Alila & Ukkonen-Mikkola 2018, 7)

Pedagogiikka perustuu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan määriteltyyn arvoperustaan. Esimerkiksi siihen, millainen käsitys lapsesta, lapsuudesta sekä oppimisesta meillä yhteiskunnassa on. Pedagogiikan tulee näkyä varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, oppimisympäristöissä sekä hoidossa, kasvatuksessa ja opetuksessa. Varhaiskasvatuksen kokonaisuudessa painottuva pedagogiikka edellyttää pedagogista asiantuntemusta. Kasvattajilla tulee olla yhteinen ymmärrys siitä, miten oppimista ja hyvinvointia voidaan parhaiten edistää päivittäisissä hoitotilanteissa, kuten ruokailuissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 24.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa käsitteellä lapsen hoito, tarkoitetaan fyysisistä perustarpeista huolehtimista sekä emotionaalista välittämistä. Lapsen tulisi tuntea itsensä arvostetuksi ja ymmärretyksi sekä kokea olevansa yhteydessä muihin ihmisiin. Tämä on tärkeä tavoite. Hyvän hoidon ja huolenpidon perustan muodostaa vastavuoroinen ja kunnioittava vuorovaikutussuhde sekä myönteinen kosketus. Päivittäiset hoitotilanteet, kuten ruokailut, ovat merkittävä osa lapsen päivää ja osa pedagogista toimintaa. Ruokailut ovat aina yhtä aikaa myös kasvatus- ja opetustilanteita. Niissä opitaan monenlaisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja, itsestä huolehtimista, ajan hallintaa sekä lisäksi omaksutaan terveellisiä ruokailutottumuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 25.)

Varhaiskasvatuksen arjessa kuulee myös paljon termiä kokopäiväpedagogiikka. Sillä juuri tarkoitetaan pedagogiikan ohjaavan kaikkea toimintaa varhaiskasvatuksessa lapsen koko hoitopäivän ajan. Pedagogiset tavoitteet ulottuvat sekä ennalta suunniteltuihin että spontaaneihin päivän tilanteisiin. Tiina

Lämsä kirjoittaa artikkelissaan, Kokopäiväpedagogiikka ja sen kehittäminen varhaiskasvatuksessa, ettei kokopäiväpedagogiikka ole vielä tieteellinen käsite, mutta jonain päivänä se voisi sitä ollakin. Kokopäiväpedagogiikka käsitteenä on vähintäänkin varhaiskasvatuksen pedagogista työtä ohjaava käsite. (Lämsä 2021.)

2.2 Ruokailujen järjestäminen ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu tulee olla myös tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Tarkoituksenmukainen ohjaus tarkoittaa lapsilähtöistä, lapsen ikäkauden ja edellytykset huomioon ottavaa toimintaa, joka tukee lapsen myönteistä kokemusta ruokailusta. Laki määrittää myös varhaiskasvatusympäristöä. Ympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen. Turvallinen oppimisympäristö pitää sisällään fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden. Myönteinen emotionaalinen ilmapiiri luo hyvän ja turvallisen ruokailuympäristön, jossa on mahdollisuus paitsi syömiselle myös sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle. (Varhaiskasvatuslaki 2018).

Ruokakasvatus-sanalle ei ole olemassa täsmällistä, yleisesti hyväksyttyä määritelmää vaikka termiä käytetään mm. valtioneuvoston ruokapoliittisessa selonteossa, varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, perusopetuksen opetussuunnitelmassa, varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa ja kouluruokailusuosituksissa. Ruokakasvatuksena voidaan pitää kaikkea ruokaan, ravitsemukseen ja syömiseen liittyvää opetusta, ohjausta, valistusta ja viestintää. (RUUKKU ry 2023.)

Ruokakasvatus antaa lapsille tietoa ja kokemuksia mm. ruuan alkuperästä, kehon viesteistä, ruokakulttuurista, kehopositiivisuudesta, ruokien ominaisuuksista sekä kestävästä ja terveellisistä ruokavalinnoista. Ruoka on mielenkiintoinen ja ehtymätön tutkimuskohde, jota voidaan käsitellä monesta eri näkökulmasta. (RUUKKU ry 2023.) **Tärkein ruokakasvatuksen tavoite kaiken oppimani mukaan on, että lapsille kasvaa myönteinen suhde itseensä ja ruokaan** eikä esimerkiksi se, että lapsi oppii maistelemaan. Päiväkotien ruokailuiden päivittäinen puheen aihe on maistaminen. Kuten eräs kollegani sanoi,

”Maistamisen glooriasta tulisi jo viimein luopua!” Maistamisen ei tulisi olla itseisarvo vaan vain yksi tapa tutustua ruokiin. Onnistunut ruokailu on paljon muutakin kuin sitä, pystyikö lapsi maistamaan kaikkia ruokia. Uskon vahvasti, että rohkeus ja ilo maistella toteutuu kyllä ajallaan, kun muut asiat ruokakasvatuksen tiimoilta kunnossa.

VRN:n eli Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokailusuositukissa kerrotaan, että syömiseen tai maistamiseen painostaminen, pakottaminen tai ruoalla palkitseminen ei tue positiivisesti syömissen kehitystä. Lapsen kuuleminen ja osallisuutta kunnioittava ohjaustapa ottaa huomioon lapsen nälän ja kylläisyyden tuntemukset sekä lasten yksilölliset makumieltymykset ja niiden kehittymisen. Aikuisen vastuulla on luoda puitteet, joiden sisällä lapsi voi osallistua ruokaan liittyvien valintojen tekemiseen kehitystään vastaavalla tavalla. Esimerkiksi aikuinen päättää, mitä lapselle tarjotaan ja lapsi päättää, kuinka paljon hän syö vai syökö lainkaan. (VRN 2018, 22–24.) Tämän toteuttamiseen ruokailussa tarvitaan positiivista ja rentoa ilmapiiriä, jotta lapsella on hyvä ja turvallinen olo. Kasvattajalta vaaditaan tässä myönteistä asennetta, sensitiivisyyttä ja kunnioittavaa lapsen kohtaamista ja vahvaa vuorovaikutustaitoa. (RUUKKU ry 2023.)

Käytännössä ruokakasvatusta toteutetaan päiväkodeissa monella tavalla. Esimerkiksi yleisenä ruokapuheena, kuten mitä ja miten aikuiset sanoittavat ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita, myös elekieli on tärkeä osa aikuisen viestintää. Ruokakasvatusta ovat myös ruokaympäristön ja ruokailutilanteiden järjestäminen ja niiden muokkaaminen, siten että lapset voivat ottaa itse ruoan tai ruoat ovat kauniisti pantu esille. Ennakkoon suunnitellut toiminnat ja tuokiot kuten leikit, laulut, opetustuokiot, sadut ja erilaiset projektit ovat osa ruokakasvatusta nekin. (RUUKKU ry 2023.)

2.3 Ruokakasvatus vaikuttaa lapsen tunnekokemuksiin ja minäkuvaan

”Ruokailu on tunnepitoinen asia.” kirjoittavat Liisa Ahonen ja Piia Roos kirjassaan *Untuvikot, Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka* (Ahonen & Roos 2021, 30). Itsekin olen sen työssäni havainnut olevan monella tasolla ja ihan kaiken ikäisten lasten parissa. Lapsen tunnereaktiosta on hyvä esimerkki se, että äitikävä iskee usein lapsilla juuri ruokailuhetkissä. Lapsi yhdistää mielessään

ruoan äitiin, joka on hänelle kotona tarjonnut ruokaa. Syöminen on aina yhteydessä ihmissuhteisiin. Vauvasta alkaen syöttäminen on hoivaa ja vuorovaikutusta, mikä edesauttaa kiintymyssuhteen muodostumista. Jokainen lasta ruokkinut vanhempi ja kasvattaja varmasti tunnistaa myös sen tyydytyksen tunteen, kun lapsi syö hyvin.

Ruoka on myös ensimmäisiä mahdollisuuksia lapsen vallankäyttöön. Ruokailutilanteet herättävät monenlaisia tunteita sekä lapsissa että lasta ruokkivissa kasvattajissa. Jos hoitajan ja lapsen temperamentit eivät synkkaa, lapsen tarpeet saattavat jäädä huomaamatta ja vastaamatta. Näin voi käydä, jos lapsi ei osaa viestiä tarpeeksi selvästi, eikä hoitaja puolestaan osaa tulkita tarpeeksi herkästi lapsen viestejä. (Heimo & Sailola 2014, 78.)

Noidankehä muodostuu helposti silloin, kun lapsella on syömisessä ongelmia. Hoitajat, niin vanhemmat kuin päiväkodin kasvattajatkin, voivat kokea epäonnistumista, sillä onhan lapsen ruokkiminen hoidon perusasioita. Hoitajat voivat hermostuvat ruokailutilanteissa ja saattavat yrittää saada lapsen syömään kyseenalaisilla keinoilla. Kepulikonsteja voivat olla jo itse syömään pystyvän lapsen syöttäminen, ruoan vieminen leikkeihin, vain herkkuruokien valmistaminen tai antamalla lapsen päättää ruoka-ajoista. Näillä konsteilla valitettavasti lapsen turvattomuus vain kasvaa, eikä hänelle turvaa tuottavia rajoja aseteta tarpeeksi. (Heimo & Sailola 2014, 78.)

Kasvattajilla voi olla myös hyvä tarkoitus opettaa lapsi maistelemaan erilaisia makuja, annostelemaan ruoka-annoksiaan ja syömään lautanen tyhjäksi. Kannustamisen ja painostamisen tai tuputtamisen välinen ero on kuitenkin toisinaan vaikeaa erottaa. Rajan väärälle puolelle eksyminen voi aiheuttaa lapselle hyvin voimakkaan negatiivisen kokemuksen ja tätä takkaa hän voi kantaa pitkään, jopa aikuisuuteen asti. (Ahonen & Roos 2021, 122–137.) Tällaisista tilanteista olen saanut kuulla lukuisia tarinoita ihmisiltä, jotka ovat kertoneet minulle omia lapsuuden ruokamuistojaan.

2.4 Tunteet heijastuvat syömiseen

Muistakin kuin ruokailuun tai syömiseen liittyvistä asioista johtuvat tunteet vaikuttavat syömiseen, esimerkiksi kuinka hyvin ruoka meille maistuu. Ruokailuja

tarkastellessa on tärkeää kiinnittää huomiota ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen. Lapsi oppii tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan vain silloin, kun hänen kasvuympäristönsä on vakaa ja hän kokee olonsa tarpeeksi turvalliseksi. Kun olo on turvallinen, hän uskaltaa ilmaista tunteitaan ja kertoa tarpeistaan ja ajatuksistaan. Kun lapsen tunteille on tarpeeksi tilaa ja hän saa aikuiselta säätelyapua, hän osaa aikuisenakin paremmin tunnistaa tarpeensa ja tunteensa. Vaikeat tunteet kuten suru, ahdistus, pelko, innostus tai häpeä voivat tuntua epämääräisiltä ja epämiellyttäviltä olotiloilta. Lasta on opetettava sanoittamaan tunteitaan sillä, jos niille ei löydy sanoja eikä ilmaisuun keksi muuta keinoa, ratkaisuyritykseksi saattaa muodostua syöminen tai syömisen voimakas kontrollointi. Ihminen voi käyttää näitä keinoja päästäkseen pakoon epämiellyttävää oloa sen sijaan, että kääntyisi epämiellyttävää tunnetta kohti ja käsitelisi sen syitä. Lisäksi moni on sisäistänyt laihuutta ihannoivan kulttuurin ja kokee painostaan syyllisyyttä ja häpeää, mikä puolestaan voi pahentaa noidankehää. (Willenius 2021, Tietoisuustaidot ja tasapainoinen syöminen eri elämänvaiheissa.)

Lapsuudenaikaiset vaikeat kokemukset ja elämän aikana opitut haitalliset toimintamallit ovat usein yhteydessä syömisen säätelyn ongelmiin. Lapsuudessa koettu ilmapiiri ruokaillessa ja kehoon liittyvät kommentit sekä sanaton viestintä voivat vaikuttaa syömisen säätelyyn, vaikka taustalla ei olisikaan isoja traumaattisia kokemuksia. Ruokaa käytetään melko yleisesti lohdun tuojana tai palkintona lapsen kasvatuksessa, mikä on hyvin valitettavaa. Tällainen toimintatapa siirtyy usein aikuisuuteen. Usein toistuvan laihdutuspuheen kuuleminen ja laihuutta ihannoiva ympäristö voi ohjata keho- ja ruokasuhdetta negatiiviseen suuntaan ja aiheuttaa ahdistusta. (Willenius 2021, kappale: Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset syömispuolien taustalla.)

2.5 Pienten lasten pulmat syömisessä

Pienten lasten syömisongelmia ovat ruoasta kieltäytyminen ja välinpitämättömyys ruokaa kohtaan, raivoamiset ruokailutilanteissa, valikoiva syöminen, ruokarituaalit, ruoan sylkeminen, yökkääminen, oksentelu, ruoan pulauttaminen suuhun uudelleen pureskeltavaksi, pica eli syötäväksi kelpaamattomien aineiden syöminen. Kun normaali ikävaiheeseen kuuluva itsesäätely puuttuu, syömistä voivat ohjata nälän- ja kylläisyydentunteiden sijasta muut seikat. Jos

lapselle on syötetty ruokaa suuhun survoen tai lääketieteellisiä toimenpiteitä on jouduttu tekemään nielussa, voi nielemiseen ja syömiseen liittyä kipumuis-toja. Lapsi voi tällöin ahdistua jo ruokailua ennustavista merkeistä ja hän saattaa pyrkiä karkuun, itkeä, yskiä tai yökkäillä. (Heimo & Sailola 2014, 78.)

2.6 Kuka pöydässä määrää?

Eevastiina Gjerstad kirjoittaa kirjassaan *Kuka on kukkulan kuningas?* aikuisten ja lasten valtasuhteista. Hän kirjoittaa, että vallankäyttöä voi nähdä jokaisessa perheessä ja lapsiryhmässä. Aikuisen vääristynyt valta-asema voi sisältää liiallista ankaruutta, syyllistämistä tai lapsen manipulointia. Jos puolestaan lapselle annetaan se kuva, että kaikki tapahtuu hänen ehdoillaan, aikuinen tekee lapselle karhunpalveluksen. Kasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä on tasapainotella niin, että kasvatamme lapset yhteisössä pärjääväksi ihmisiksi ja yhtä aikaa tuemme hänen persoonaansa. (Gjerstad 2015, 115.)

2.6.1 Aikuiskeskeinen vallankäyttö

Liian aikuiskeskeinen vallan käyttö voi ilmetä vaikkapa lasten tarpeiden laiminlyömisinä, vahvana rankaisemisen tapana, liiallisina vaatimuksina lasta kohtaan tai lapsen persoonan huomiotta jättämisenä. Lapsen näkökulmasta se tarkoittaa, että lapsi kokee, ettei hänellä ole minkäänlaista päätösvaltaa. Hän voi kokea aikuisen vallan nöyryyttävänä, alistavana, hänen minäkuvansa ja itsetuntonsa polkemisena. Lapsi voi tuntea sen myös pelottavana ja painostavana, jos aikuinen esimerkiksi manipuloi selittämällä ja kauheasti keskustelemalla ja näin koettaa saada lapsen painostettua haluttuun suuntaan. Liian aikuislähtöisen vallankäytön seurauksena lapsella voi olla aikuisenakin tarve hyväksyttää kaikki päätöksensä vanhemmillaan ja hän ei uskalla aikuisenakaan ottaa omaa suuntaa elämässään. (Gjerstad 2015, 95, 98.)

2.6.2 Lapsilähtöinen vallankäyttö

Liian lapsilähtöisestä vallankäytöstä on kyse silloin, jos aikuinen antaa lapselle sellaisen kuvan, että kaikki menee elämässä hänen ehdoillaan. Hänen pyrkimyksensä on lapsen mielihalujen, pyyntöjen, toiveiden ja ehdotusten täyttäminen. Tällöin hän ei ota omia tai muiden mielipiteitä, tarpeita tai tunteita huomioon vaan lapsen tarpeet menevät aina edelle. Voi olla, että aikuinen ei

ota huomioon edes laajemman yhteisön normeja ja käytöstapoja. Hän saattaa ajatella, että muidenkin tulee aina joustaa lapsen hyväksi. Valta-aseman antaminen täysin lapselle on sekin lapsen kasvulle ja kehitykselle haitallista.

(Gjerstad 2015, 112–119.)

2.6.3 Kohti tasapainoa

Aikuisen käyttämään hyvään vallankäyttöön kuuluu vastavuoroisuutta ja lapsen persoonan huomioimista ja tukemista. Parhaimmillaan aikuisen vallankäyttö voi opettaa huomioimaan muut ihmiset sekä kasvattaa omaan ajatteluun ja tukea lapsen persoonaa. Todellisten realiteettien hyväksyminen ja elämän perusasioihin lapsen totuttaminen ei ole lapsen manipuloimista. Esimerkiksi vessassa käynti tai hampaiden pesu ja hyvien käytöstapojen opettelu ovat asioita, joita täytyy vaan opetella. Aikuinen voi suhtautua myötätuntoisesti lapsen harmitukseen, mutta näistä asioista ei tulisi neuvotella jatkuvasti. Tapakasvatus ja hyvän käyttäytymisen vaatimus, ikätaso huomioon ottaen, ei sulje pois lapsen persoonallisuuden kunnioittamista. (Gjerstad 2015, 112–119.)

Gjerstad kirjoittaa, että Russel (1938) ja Lee-Chai kollegoineen (2001) antavat muutamia kriteerejä hyvän vallan määrittelyyn. Ensimmäinen kriteeri on, ettei hyvässä vallassa ole koskaan tärkeintä valta sinällään, vaan sen täytyy olla väline hyvän päämäärän ja tavoitteen saavuttamiseksi. Toisena kriteerinä hyvään vallan käyttöön on, ettei lopputulos tai päämäärä palvele vain ainoastaan vallankäyttäjää itseään. Ratkaisuiden taustalla tulee olla hyvää tahtoa ja vallankäyttäjän on otettava huomioon niiden tunteet ja tarpeet, joita kohtaan hän valtaansa käyttää. Kolmantena kriteerinä päämääriä ei pidä pyrkiä saavuttamaan keinolla millä hyvänsä, vaan niin etteivät keinojen haitat ole painoarvoltaan lopputulosta suurempia. (Gjerstad 2015, 109.)

Aikuisten lapsiin käyttämän vallan tulee siis olla väline kasvatuksessa olevien päämäärien saavuttamiseksi. Haastavuutta lisää, että nämä päämäärät eivät saisi olla ainoastaan vain aikuisen hyväksymiä päämääriä, vaan niiden pitäisi tyydyttää ainakin osittain myös lapsen haluja ja intressejä. Laajemman yhteisön, kuten lapsiryhmän ja perheiden, näkökulmat tulee myös huomioida.

(Gjerstad 2015, 245.)

2.7 Lapsen osallisuus ruokailuhetkissä

Arkisissa ruokailuhetkissä aikuisten vallankäyttö, toimintatavat ja asenteet joko sallivat tai estävät lapsen osallisuuden toteutumisen. Kasvattajien on osattava arvioida omaa toimintaansa ja avoimuuttaan muutoksille, jotta lapsen osallisuus toteutuisi ja toimintaa muokattaisi lapsilta tulleiden ehdotusten ja tarpeiden mukaisesti. Kasvattajien tulee antaa lapselle mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa, mutta heidän tulee myös tukea ja ohjata lasta muun muassa ruokailutilanteissa sekä omien reaktioiden säätelyssä. Ohjaavan ja kannustavan tuen avulla lapset oppivat yhteisissä ruokailutilanteissa toimimista sekä taitoa huomioida myös muut lapset. Ryhmässä on huomioitava kaikkien ryhmän jäsenten tunteet ja ajatukset sekä etsittävä kaikkia tyydyttäviä ratkaisuja. Ryhmässä ei voida tehdä aina ratkaisuja yksittäisen lapsen toiveiden täyttämiseksi. On tärkeää muistaa myös, että osallisuuden periaatteiden mukaisesti lapsella on myös oikeus olla osallistumatta niin halutessaan. (VRN 2018, 66; Rissanen 2021,7.)

Lapsen osallisuutta korostetaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, ruokailut mukaan lukien, edistetään lapsen osallisuutta kaikessa toiminnassa. Osallisuuden kautta lasten ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuista ja valintojen seurauksista kehittyvät pikkuhiljaa. Keskeistä osallisuudessa on oppia ajattelemaan itse, ilmaisemaan mielipiteensä ja olemaan aktiivinen. Osallisuus vahvistuu, kun lapsi toimii yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa siten, että hänet kohdataan sensitiivisesti ja arvostavasti. Myönteiset kokemukset kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta vaikuttavat lapsen hyvinvointiin tässä ja nyt, mutta ne kannattelevat häntä myös tulevaisuudessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Havaintojen tekeminen, kiireetön yhdessä olo ja vuorovaikutteinen keskustelu ovat ruokailuissa sinällään jo tärkeitä tavoitteita, mutta ne myös vahvistavat lasten osallisuutta. Varsinkin silloin, kun kasvattaja ymmärtää mitä osallisuudella tarkoitetaan sekä tietoisesti ja aktiivisesti pyrkii siihen. (Rissanen 2021,7,12.)

Lasten osallisuus on noussut hyvin keskeiseksi tekijäksi varhaiskasvatuksessa viimeisen kymmenen vuoden ajan. Tutkimuksen ja kehittämisen myötä

käsitys lapsesta osaavana ja taitavana toimijana on vahvistunut. Nähdään, että lapsi tulkitsee aktiivisesti ympäristöään ja vaikuttaa päiväkotiryhmäänsä. Kymmenien vuosien ajan kansainvälisissä tutkimuksissa osallisuuden on nähty määrittävän lapsen oppimista ja kehitystä. Oppiminen on vuorovaikutteista ja aktiivista toimintaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että kasvattajat ottavat osallisuuden osaksi toimintaperiaatteitaan ja kehittävät pedagogiikkaa niin, että lasten mahdollisuus osallisuuteen voi lisääntyä arjen perushoitotilanteissa, kuten ruokailutilanteissa. (Elo & Kump. 2014.)

3 LASTEN KUULEMINEN OSANA OPINNÄYTETYÖTÄNI

Halusin selvittää lasten kokemuksia ja mielipiteitä ruokailuista päiväkodeissa, joten tein Kouvolan varhaiskasvatuksessa oleville esikouluikäisille lapsille kyselyn. Perusteena tälle valinnalle oli Lasten oikeuksien sopimuksen artikla 12. Sen mukaan lapsilla on oikeus sanoa mielipiteensä asioista, jotka koskevat häntä itseään. Aikuisen tulee selvittää lapsen mielipide ennen kuin tehdään lasta koskevia päätöksiä ja ottaa se huomioon hänen ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Aikuisen täytyy perustella päätökset lapselle ymmärrettävästi. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 2023, 11.) Toinen peruste valinnalle oli Varhaiskasvatussuunnitelman linjaus lapsen osallisuudesta.

Käytin kyselyn toteutuksessa hyödyksi Möllö Pöötisen työkalupakkia. Se on Elisa Sandström-Hovin opinnäytetyönä suunnittelema kehittämistyökalu Mannerheimin lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirille. Työkalupakin avulla voidaan selvittää lasten mielipiteitä toiminnasta, tapahtumista tai paikoista. Lisätietoa materiaalista löytyy osoitteessa <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/lasten-ja-nuorten-osallisuus/tyokalupakki-lasten-mielipiteiden-s/>. Olen saanut MLL:n kaakkois-Suomen piiristä luvan käyttää tätä työkalua.

Toteutin kyselyn lasten tutuissa pienryhmissä. Aluksi kerroin ryhmälle itse keksimäni tarinan pikkupöllöjen ruokailusta päiväkodissa suunnitelmani mukaisesti (liite 1). Tarinan edetessä pysähdyin välillä keskustelemaan lasten kanssa ruokailuun liittyvistä asioista. Tarinan kuvittamiseksi käytin työkalupakista Toiveiden metsä kuvaa ja tunnekortteja. Tarina ja kuvat virittivät ryhmän ruokailuaiheen äärelle. Lapsilla oli paljon asiaa ja he halusivat kertoa omia ajatuksiaan. Kävin dialogista keskustelua luontevasti heidän kanssaan. Sain

paljon informaatiota lasten mielipiteistä jo ryhmän yhteisen keskustelun aikana. Tarinan ja keskustelun avulla lasten ajatusten johdatteleminen ruokailu-
hetkiin onnistui hyvin, mistä oli hyvä jatkaa kahdenkeskisiin kyselyihin.

Tarinan jälkeen lapset tulivat kanssani kahden vastaamaan kyselyyn. Jouduin kuitenkin pian vaihtamaan tapaani toimia, sillä huomasin, että esikouluikäiset lapset tarvitsivatkin vielä paljon apua kyselyyn vastaamisessa. Tarvittiin uudeleen aiheeseen johdattelua keskustelun ja apukysymysten avulla. Päätin kuitenkin käyttää suunnitelman mukaisesti työkalupakin Toiveiden puu-moniste-pohjaa (liite 2), mutta toteutin sitä käytännössä haastattelemalla lapsia. Menetelmä vaihtui siis kyselystä puolistrukturoituun haastatteluun eli lomakehaastatteluun. Tämä sen vuoksi, että kyselyssä kysytään ennalta valittuja kysymyksiä sellaisenaan eikä lisäkysymyksiä enää esitetä kyselyn edetessä. Haastattelut puolestaan voivat olla joustavampia ja avoimempia kuin kyselyt. Toisena perusteena oli tilanteen tekeminen haastateltaville lapille miellyttäväksi ja luontevaksi. Kolmas peruste oli vastausten määrän ja laadun maksimointi.

Haastattelussa lapset saivat kertoa asioita, mitkä olivat heistä mukavia ja iloa tuottavia asioita heidän ruokahetkissään. Kirjasimme niitä auringon alle. Pilven alle kirjattiin asioita mitkä harmittivat tai surettivat lasta. Omenoihin kirjattiin lapsen toiveita. Toiset lapset tuottivat avustettuna melko helposti vastauksia ja muutamille se oli vaikeampaa. Annoin paljon vinkkejä pohdintoihin, mitä osaluokkia ruokailussa he voisivat arvioida. Pysin tekemään avoimia kysymyksiä ja tarvittaessa tein tarkentavia kysymyksiä. Kerroin lapselle mitä kirjoitin ja varmistin, olinko ymmärtänyt asiat oikein.

3.1 Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä

Puolistrukturoidussa haastattelussa eli teemahaastattelussa haastateltavalle esitettävät kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden paikkaa voi vaihdella niin halutessaan. Lisäksi tarkat sanamuodot voivat vaihdella haastateltavien välillä ja kysymysten muotoa voi muokata. Osa ennalta laadituista kysymyksistä voidaan jättää haastattelun edetessä pois ja vastaavasti haastateltavalta voi halutessaan kysyä myös ennakkoon suunnittelemattomia kysymyksiä.

Haastattelu on joustava tutkimusmenetelmä ja se on sovellettavissa useisiin eri tutkimustarkoituksiin. Tekemääni haastattelua ja sen tulosten analysointia voidaan pitää pienenä laadullisena tutkimuksena. Ne ovat yleensä hypoteesittomia ja niissä pyritään etenemään aineistosta käsin mahdollisimman vähin ennakko-oletuksin. Ennakko-oletuksista ei voi kuitenkaan täysin päästä, ja siksi ne olisi syytä tiedostaa. Silloin niitä voi käyttää tutkimuksessa ääneen lausuttuina esioletuksina. Tutkija voi myös käyttää työnsä apuna työhypoteeseja eli omia arvauksia tutkimuksen tuloksista. (Eskola & Suoranta 1998, 60–61.) Omasta työkokemuksestani päiväkodissa oli sekä hyötyä että haittaa haastatteluja tehdessäni. Minun oli melko helppo ymmärtää, mistä lapset puhuivat ja tehdä tarkentavia kysymyksiä, koska päiväkodin ruokailut ovat minulle tuttu konteksti. Toisaalta jouduin todella varomaan tekemästä liikaa oletuksia.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä harkinnanvaraista otantaa. Itse pohdin asiaa huolella ja valitsin otantaan esikouluikäiset, sillä heillä on jo paljon kokemusta ruokailuista ja riittävästi taitoa kertoa mielipiteistään. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavia yksiköitä ei valita yleensä kovin suurta määrää vaan määrää tärkeämpää on laatu ja tuloksia tutkitaankin perusteellisesti. Kyselyyni osallistui 37 esikoululaista eri puolelta Kouvola. Mielestäni saamastani vastausten määrästä sain hyvin käsitystä siitä, miten lapset ruokailuja kokivat. Haastattelutilanteissa annoin lapsille tarpeeksi aikaa pohtia ja vastata rauhassa. Tällä tavoittelin luotettavaa ja laadukkaasta tulosta vastausten saannissa ja niiden ymmärtämisessä. (Eskola & Suoranta 1998, 60–61).

3.2 Esikoululaisten lomakehaastattelun tulosten raportointi ja päätelmät

Laadulliselle analyysille on tavallista induktiivinen päättely. Se tarkoittaa päättelyä, jossa aineistosta nousevista asioista pyritään tekemään yleistyksiä ja päätelmiä. Laadullisessa analyysissä tutkitaan aineistoa monesta eri näkökulmasta ja yksityiskohtaisesti. Aineistosta nostetaan merkityksellisiä teemoja esiin ja tarkasteltavaksi. Tilastolliseen yleistämiseen ei pyritä. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen eroja on muun muassa se, että määrällisessä tutki-

muksessa tutkimusongelmat muotoillaan tarkkaan etukäteen, kun taas laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävä voi muuttua jopa tutkimuksen aikana. (Eskola & Suoranta 1998, 65.)

Poimin lasten mielipiteitä kahdenkeskisen haastattelun lisäksi myös dialogisesta keskustelusta heidän kanssaan Pöllö-tarinan lomassa. Dialoginen keskustelu tarkoittaa toisen aktiivista ja myötäelävää kuuntelua. Siinä pyritään kiinnittämään tarkkaan huomiota siihen, mitä toinen sanoo ja tarkoittaa. Dialoginen kuuntelu on omien näkökulmien tarkastelua sen pohjalta mitä toinen kertoo. Jos kuulija ei ymmärrä, hän yrittää tarkentaa ymmärrystään kysymysten avulla. Tavoitteena on ennen kaikkea ymmärtää, miten toiset osapuolet näkevät ja kokevat asian sekä mitä voisimme heiltä oppia ja voidaanko näkökantamme sovitella yhteen. (Holm, Poutanen & Ståhle 2018, Dialogin edellytykset.)

Luokittelin vastauksia kysymysten perusteella iloisiin ja harmittaviin asioihin sekä toiveisiin. Näistä löytyi sitten selkeitä teemoja, joten lajittelin vastaukset teemoittain ja koodasin niitä väreillä. Keskusteluista ja haastattelujen vastauksista nousi tärkeimpinä teemoina Ruokarauhan, Osallisuuden, Vuorovaikutuksen ja Maistamisen-teemat.

Ruokarauhan teema

Lapset pitävät ruokarauhaa hyvin tärkeänä asiana. Se kävi ilmi 20 lapsen vastauksista. Erityisesti suurissa ruokaloissa ruokailevat lapset kokivat ruokailut häiritsevän meluisina. Muutamia kommentteja harmittavista asioista olivat mm. ”Minua harmittaa, kun siellä ei ole ikinä hiljaista” ja ”Kun jotkut häiritsee ja aina kun siel on kova meteli. Siellä ei ole ikinä hiljaa. Olin järkyttynyt.” Yksi lapsista mainitsi ruokalassa myös kaikuvan. Aivan kaikkia meteli ei haitannut, vaan eräs lapsista harmitteli, kun ei ruokapöydässä saa laulaa ja toiveisiinkin hän halusi kirjattavan ”enemmän puhetta”, mutta hän oli lapsi, jonka ryhmä ruokaili omassa ryhmätilassa. Toiset toivoivat lisää aikaa syömiseen ja toiset taas harmittelivat pöydässä odottelua ja sitä, ”Milloin saa kiittää?”.

Uusiin päiväkoteihin rakennetaan usein isoja koko päiväkodin yhteisruokaloita, vaikka samaan aikaan varhaiskasvatuksessa pyritään toimimaan mahdollisimman paljon pienryhmissä. Päiväkodeissa, joissa ruokaillaan omissa ryhmätiloissa ja panostetaan ruokarauhaan, pyritään käyttämään kaikkia päiväkodin tiloja hyväksi. Esimerkiksi nukkumiseen ja leikkimiseen tarkoitettussa tilassa voi syödä joku pienryhmistä ja näin varsinainen ruokailutila rauhoittuu, kun lapsi määrää vähenee. En kannata isoja ruokaloita päiväkoteihin. Alle kouluikäisten lasten keskittymisen, vuorovaikutustaitojen ja ruokailutaitojen harjoitteluun pienet rauhalliset tilat sopivat paremmin. Myös kasvattajien on helppo ohjata ja valvoa pienempiä ryhmiä rauhallisissa tiloissa. (Hannukkala & Kump. 2016, 73). Tämä vaikuttaa suuresti vuorovaikutuksen laatuun sekä kasvattajien työssäjaksamiseen. Tämän olen saanut itse todeta ihan käytännössä. Kiireetön tunnelma ja leppoisa ilmapiiri tekevät hyvää sekä lapsen että aikuisen mielelle.

Vuorovaikutuksen teema

24 lasta eli reilusti yli puolet lapsista otti puheeksi pöytäseuran. Lapsista oli todella mieleistä ja tärkeää, että saa jutella ruokaillessa. Parasta oli, jos sai istua samassa pöydässä ja jutella hyvän kaverin kanssa. Hauskaa oli tehdä hassuja ilmeitä myös kaverille toiseen pöytään, koska huudellahan ei toki toisiin pöytiin saakaan. Hyvä mieli tuli, jos kiusaamista ja häiritsemistä ei tapahtunut ja juteltiin kivoista jutuista. ”Hyvä mieli tulee, jos joku sanoo toista kivaksi”, kertoi yksi lapsista.

Harmittavia asioita oli, jos joku kiusaa, irvistelee, tökkii haarukalla tai veitsellä, potkii, etuilee/ohittelee jonossa, kiroilee tai tuijottaa ruokailussa. Paha mieli voi ruokailussa tulla myös joistakin puheenaiheista. ”Jos muut puhuu vaikka kuolemasta, niin tulee suru. Mulla ei ole enää ukkia.”

Ruokailu on tärkeä vuorovaikutustilanne. Lapset, aivan kuten aikuisetkin, nauttivat yleensä toisten ihmisten seurasta. Ystävyys- ja vertaissuhteet ovat lapsille suuri rikkaus, mutta niissä voi olla myös erilaisia haasteita ja hankaluuksia. Anne Viinikan mukaan lapsen hyvän kasvun ja kehityksen turvaaminen varhaiskasvatuksessa vaatii kasvattajalta lapsen näkökulmaa huomioivaa vuorovaikutusta ja läsnäoloa. Koska alle kouluikäisten lasten itsesäätelytaidot

ovat vasta kehitymässä, puutteelliset taidot voivat haitata lapsen toimimista ryhmässä ja hiertää kaverisuhteissa. Lapset, jotka käyttäytyvät riehakkaasti, impulsiivisesti tai aggressiivisesti saattavat hämmentää toisia lapsia. Ilman aikuisen tukea näin toimiva lapsi saattaa saada toisten lasten silmissä kiusaajan maineen ja joutua itse torjutuksi tai kiusatuksi. Aggressiivinen käytös saattaa palkita lasta sosiaalisesti, kun hän huomaa saavansa muilta huomiota esimerkiksi tönimällä jotakuta ja näin lapsi alkaa oppia vääränlaisia toimintatapoja. Tällöin on hyvin tärkeää vahvistaa lapsen empatiakykyä. Lasta on autettava tunnistamaan omia ja toisten lasten tunteita ja aikomuksia. Yhdessä voidaan miettiä vaihtoehtoisia toimintatapoja. (Viinikka 2017.) Lasten välisissä sosiaalisissa suhteissa tulee väistämättä riitoja ja mielen pahoituksia. Ajoittaiset riidat kuuluvat elämään ja ne ovat hyviä hetkiä opetella anteeksipyyttämistä ja -antamista sekä harjoitella joustamista. Ruokailutilanteissa tarvitaan läsnä olevia kasvattajia tukemaan lapsia vuorovaikutustaitojen harjoittelussa. Myös yksi haastatelluista lapsista toivoi, että ”Aikuinen sopisi järjestyksen ja lapset menisivät sitten jonoon sen mukaan”. Ehkä jonoon järjestäytyminen ilman aikuisen apua, oli tuntunut hänestä haasteelliselta.

Ruokaillessa opetellaan monia ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmässä olo vaatii paljon sopeutumista ja joustamista. Jonottamisen ja odottamisen kokemukset ovat lapsista luontaisesti tylsiä ja epämieluisia, niistäkin tuli kyselyssä muutamia mainintoja. ”Koska saa kiittää?” onkin päiväkodin kasvattajille tuttu kysymys, kun lasten vatsat alkavat olla täynnä ja ruokailu lähenee loppuaan.

Osallisuuden teema

21 lasta 37:tä lapsesta mainitsi, että heistä on kivaa ottaa itse ruoka lautaselle tai valita ja kaataa ruokajuomansa itse. Näistä kertoessaan lasten silmät oikein kirkastuivat. Yksi lapsista oli tyytyväinen siitä, että hän ylettyy jo niin hyvin kauhoihin, sillä ”Joillakin on vielä vähän hankalaa, minulla se on helppoo”.

Ruokapaikan valitseminen oli tärkeää monille ja sitä toivottiin niissä ryhmissä, missä se ei ollut sallittua. Kasvattajat pitivät istumapaikkojen järjestelyä juuri ruokarauhan turvaamiseksi hyvänä käytäntönä. Joskus voidaan antaa lasten päättää, joskus koko ryhmän kannalta on parempi, että aikuinen päättää istu-

majärjestyksen. Kuten edellä valtasuhteista kirjoitin, Gjestadin mukaan kasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä on tasapainotella niin, että kasvatamme lapset yhteisössä pärjääväksi ihmisiksi ja yhtä aikaa tuemme hänen persoonaansa. (Gjerstad 2015, 115).

Niin mukavaa kuin lapsista onkin itse tehdä ”isojen juttuja”, niin perunoiden kuoriminen voi kyllä harmittaa. Toivomuksiin kirjattiin ”valmiiksi kuorittuja perunoita”, ”koska perunat on kuitenkin hyviä. Tykkään perunoista, mutta en niiden kuorimisesta”, kertoi yksi haastatelluista lapsista. Uusien asioiden harjoittelu voi tosiaan tuntua aluksi työläältä. Uusia asioita harjoitellessa voi joskus käydä vahinkojakin ja se harmittaa. Kolme lapsista viittaa vastauksissaan tähän. ”Kun lasi liukastuu mun käestä ja menee rikki”, ”Säikähdän siitä, jos lasi tippuu ja menee rikki.” sekä ”Toivon, että kaikilla olis tossut jalassa, ettei mene lasin siru jalkaan.” Mutta harjoitus tekee mestarin näissäkin asioissa ja aikuisen asenne on tärkeä vaste lapsen harmitukseen. Vahingon sattuessa on hyvä sanoa ääneen, ettei tällaiset vahingot haittaa. Osoittaa empatiaa ja ymmärrystä. Empatiaa opitaan saamalla itse myötätuntoa ja ymmärrystä. (Mieli ry 2022.)

Maistamisen teema

Lähes puolet lapsista mainitsi itseä harmittavaksi asiaksi pahat ruoat. Yhteisissä keskusteluissa tarinaa luettaessa ja aiheista juteltaessa epämieluisimpana ruokana mainittiin useimmiten esimerkiksi kaalilaatikko, hernekeitto tai kasvikset. Joitakin mainintoja tuli suolakurkuista, punajuurista, herneistä ja kalaruoista. Mausteista mainittiin chili ja pippuri. ”On joskus ikävä äitin ruokia”, huokaisi eräs lapsista.

Muutamaa lasta lukuun ottamatta, lähes kaikki lapset olivat sitä mieltä, että päiväkodissa on pakko maistaa ruokia. Kysyttäessä mielipidettä tästä säännöstä, he pitivät sitä yleisesti hyvänä sääntönä. Yhtä lasta lukuun ottamatta he eivät halunneet siitä mainintaa harmeihin tai suruihin ja vain muutama salli kirjoitettavan sitä hyviin ja kivoihin juttuihin. Osalle asia vaikutti päällisin puolin olevan melko neutraali asia. Kysyessäni, mitä jos joku ei halua maistaa, mitä sitten tapahtuu? Sain vastaukseksi esimerkiksi:

”Pitää vaan yrittää maistaa”

”Voi ottaa ihan pikkupalan”

”Ei saa välipalalla lettuja, jollei maista.”

”En tiedä.”

”Niin ei ole koskaan käynyt.”

”Voi lipaista kielletillä vähän ja ottaa äkkiä maitoa päälle.”

”Aikuiset sanoo, että pitää maistaa.”

Lasten muita ajatuksia maistamisesta:

”Hyvä, ettei tarvi syödä kaikkea, voi vaan maistaa.”

”Joskus tulee harmi sillee, ettei oikein maistu se ruoka.”

”Toivon, että kaveri ei olisi gluteeniton. Mä haluisin et se söis samaa ruokaa, kun me ja se tietäis miltä se maistuu.”

Päiväkodin kasvattajilta asiasta kysyttäessä, he sanoivat, ettei ole pakko maistaa, mutta siihen kannustetaan/rohkaistaan. He myös jonkin verran yllättyivät kuullessaan, että lapset ovat siinä käsityksessä, että on pakko maistaa. Tämä pohditutti minua hyvin paljon. Mistä lapset ovat saaneet käsityksen maistamisen pakosta? Yllätyin myös siitä, miten lapset suhtautuivat maistamisen sääntöön hyväksyvästi tai neutraalisti, sillä olettamukseni oli, että maistamisen vaatimukset olisivat herättäneet lapsissa enemmän kielteisiä tunteita. Oliko kysymyksessä lasten mieliin jo varhain iskostettu ajatus siitä, kuinka maistamisen opettelu on niin tärkeää ja melkein pä ykkösjuuttu koko ruokailussa? Vai oliko kysymys kuuliaisuudesta ja aikuisen hyväksynnän saamisesta? ”Maistetaan nyt sitten, koska aikuinen sitä niin kovasti toivoo. Kun maistan, olen kiltti ja saan kehuja ja hymyjä.” Meillä kasvattajilla on hyvin paljon valtaa lapseen, joka on niin kovin tarvitseva aikuisten antamasta hoivasta, suojasta ja turvasta sekä hyväksynnästä.

Hyvä ruoka, parempi mieli. Lapset kertoivat tulevansa iloisiksi, jos päiväkodissa on tarjolla hyvä ruokaa. Yksi harmittava maininta tuli siitä, jos ”joku hyvä ruokapala tippuu maahan, eikä sitä voi enää syödä”. Ketäpä se ei harmittaisi. Toiveisiin lapset halusivat kirjattavan lisää lempiruokia, jälkiruokia ja mieleisiä välipaloja. Toiveruokia päiväkodin ruokalistoilta olivat: lihapullat, uunimakkara, pinaattiletut, kapteenin kalakuviot, kanakeitto, lohikeitto, porkkana pihvit, kasvisseikeitto ja hernekeitto. Päiväkodissa ei ole tarjoilla kaikkia lasten herkku-

ruokia, mutta lapsista olisi hurjan hauskaa, jos joskus tarjoiltais spagettia pu-jotettuina nakkeihin, hampurilaisia, coca colaa tai pizzaa. Jälkiruoaksi tai väli-palaksi toivottiin jäätelöä, lettuja, kaakaota, omenaa, ”banskuu”, päärynää ja vesimelonia sekä kasvispiirakkaa. Leipä, näkkäri ja puuro loppuivat lasten ker-toman mukaan joskus kesken tai niitä säännösteltiin. Toiveissa näitä toivottiin enemmän. Myös lounaasta mainittiin, että sitä on joskus liian vähän.

Eräs mainita tuli siitä, että harmittaa, ”Jos ottaa liian ison annoksen ja ei us-kalla myöntää sitä, ettei jaksu syödä.” Tämä kommentti jäi myös hyvin mie-leeni. Miksi lapsi ei voisi myöntää sitä? Onko hän saanut joskus toruja, kun vatsa täytyikin jo ennen kuin lautanen tyhjeni. Ehkä hän näki vain harmituk-sen aikuisen kasvoilta ja koki tuottavansa pettymyksen. Kuten edellä on ker-rottu, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokailusuositusten mukaan lapsen kuuleminen ja osallisuutta kunnioittava ohjaustapa ottaa huomioon lapsen nä-län ja kylläisyyden tuntemukset sekä lasten yksilölliset makumieltymykset ja niiden kehittymisen. (VRN 2018). Kasvattajilta vaaditaan tietoisuutta sanalli-sen ilmaisun lisäksi omasta kehon viestinnästä. Mitä pienemästä lapsesta on kyse, sitä suuremmassa määrin hän tulkitsee kehon viestejä enemmän kuin sanallista puhetta.

3.3 Haastattelun arviointia

Lomakehaastattelulla halusin saada tietoa lasten kokemuksista ja ajatuksista ja tämä tavoite tuli saavutettua hyvin. Se edellytti kuitenkin haastattelutilan-teessa nopeaa tilanne arviointia ja kykyä muuttaa suunniteltua toimintatapaa. Kokemukseni lasten kanssa toimimisesta auttoi minua tässä ja osasin vaihtaa kyselyn dialogiseen keskusteluun ja haastatteluun. Antamalla lapsille aikaa ja luomalla avoimen ilmapiirin, koen saaneeni haastattelusta luotettavuudeltaan laadukasta materiaalia opinnäytetyöni tueksi. Lomakehaastattelu antoi opin-näytetyöhön tärkeää lasten näkökulmaa ruokailuista ja olen iloinen, että toteu-tin sen, vaikka se vaatikin aikaa ja vaivaa. Ratkaisematta jäi maistamisen tee-masta kysymyksiä, joita olisikin mielenkiintoista tutkia lisää.

Haastattelu toteutettiin eettiset kysymykset huomioiden. Esimerkiksi alaikäisiä haastateltaessa täytyy pyytää lupa huoltajilta lapsen osallistumiseen haastat-

teluun. Luvat pyydettiin kirjallisesti ja ne jäivät varhaiskasvattajien säilytettäväksi lasten papereihin. Itse vastaukset täytettiin nimettömänä. Lapset kohdatiin haastattelussa kunnioittavasti ja ikätaso huomioiden. Heille sanoitettiin mitä oltiin tekemässä ja mistä aiheesta juttelemme. Heille kerrottiin, että vanhemmilta on kysytty lupa, mutta he saavat itse päättää haluavatko osallistua haastatteluun.

4 OPINNÄYTETYÖN IDEOINTI, TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on konkreettinen olemassa oleva kehittämistehtävä, johon etsitään ratkaisuja opinnäytetyön avulla. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja toiminnallisen osuuden tuloksena syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi ohjeistus tai opas. Raportissa esitellään tietoperustan lisäksi toiminnallisen osuuden kuvaus ja arviointi suhteessa tietoperustaan. Raportissa esitellään myös toiminnallinen osuus eli tuotoksen valmistusvaiheet. Rantanen ja Toikko kuvaavat kehittämistyön lineaarista mallia seuraavasti neljällä vaiheella. Ensimmäinen vaihe on **tavoitteen määrittely**. Toinen vaihe on **suunnittelu** ja kolmas **toteutus**. Viimeinen vaihe on **päättäminen ja arviointi**. (Rantanen & Toikko 2009, 64-72.)

Tämän opinnäytetyö alkoi tavoitteen määrittelystä. Kerätyn teorian tiedon ja haastattelun pohjalta alkoi oppaan suunnittelu. Suunnittelu, toteutus ja arviointi vaihe käytännössä vuorottelivat työn edetessä. Vaikka lineaarisessa mallissa arviointi on viimeinen vaihe, opasta arvioitiin useassa vaiheessa keskustelemalla ja kokonaisuuksia ja yksityiskohtia hiottiin yhdessä varhaiskasvattajien kanssa. Työn päättämisen vaiheessa valmis opas esiteltiin varhaiskasvatuspäällikölle ja hän jakaa sen varhaiskasvatusyksiköihin sähköpostitse. Oppaan toimivuuden arviointi käytännön tasolla jää tulevaisuuteen varhaiskasvatushenkilöstölle.

4.1 Ideointi ja tavoitteiden määrittely

Opinnäytetyön aihe ja ideointi lähtivät liikkeelle omista havainnoistani ja kokemuksestani työelämässä. Koen oman työn kehittämisen varhaiskasvatuksessa tärkeänä ja mielenkiintoisena osana työtä. Halusin tehdä opinnäytetyön, mikä hyödyttäisi minua ja kollegoitani varhaiskasvatuksessa ymmärtämään paremmin lapsen kehitystä vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Halusin

tehdä jotakin konkreettista, mistä voisi olla apua jokapäiväiseen perusarkeen, ei vain tiettyihin ennalta suunniteltuihin opetushetkiin. Ajattelen, että jokapäiväinen hyvä arki ja hyvä vuorovaikutus ovat parasta suojaa lapsen mielenterveydelle. Lapsen mielenterveyttä voi vahvistaa muun muassa olemalla läsnä, tarjoamalla hoivaa, lämpöä ja läheisyyttä, tarjoamalla mahdollisuus itsensä ilmaisuun ja osallisuuteen ja opettamalla tunne ja kaveritaitoja (Mieli 2022).

Pohdittuani jonkin aikaa lasten mielen hyvinvoinnin rakennuspalikoita, otin yhteyttä Kouvolan varhaiskasvatuspäällikköön Helena Kuusistoon. Kysyin kiinnostaisiko varhaiskasvatusta opinnäytetyön tilaaminen lasten mielenterveyttä tukevasta aiheesta. Kuusisto oli samaa mieltä kanssani siitä, että toiminnan kehittämisessä kannattaa panostaa jokapäiväiseen arkeen. Keskustelimme mm. päiväkotien ruokailukulttuureista, ohjeistuksista, erilaisista käytänteistä ja työntekijöiden erilaisista tavoista suhtautua esimerkiksi ”huonosti syöviin” lapsiin. Yhteisen keskustelun ja pohdinnan jälkeen sovimme tekeväni opinnäytetyön Kouvolan varhaiskasvatukselle päiväkotien ruokailuun liittyen. Alustavasti keskusteltiin myös opasvihkosesta, jota kasvatushenkilöstö voisi hyödyntää toiminnassaan.

Opinnäytetyöni tavoitteeksi ja kehittämistehtäväksi määriteltiin, tilaajan kanssa yhdessä, päiväkotien ruokailujen ilmapiiriin parantaminen ja pedagogiikan vahvistuminen varhaiskasvatusta ohjaavien määräysten ja suositusten mukaisesti. Opinnäytetyön tarkoitus oli nostaa ruokailuun liittyviä asioita keskusteluun ja arvioitavaksi varhaiskasvatuksessa. Ruokailujen kulttuuriin ja ilmapiiriin on hyvä aika ajoin kiinnittää huomiota ja tarkastella, että miten ruokailut meillä nyt sujuu. Lasten havainnoiminen ruokailuissa on ensisijaisen olennaista, mutta lisäksi on hyvä arvioida omaa ammatillista osaamistaan sekä mitä ajatuksia ja tunteita erilaiset tilanteet herättävät minussa kasvattajana ja miksi.

Kasvattajat eivät aina koe työtään pelkästään ihanaksi ja kaikkia lapsia mukaviksi ja söpöiksi. Myös kasvattajat voivat olla pettyneitä, vihaisia, kiireisiä, turhautuneita tai surullisia työpaikallaan. Tunteistaan on hyvä olla tietoinen eikä tunteitaan toki pidä kieltää. Ammatillisuuteen kuuluu kuitenkin, ettei tunteet ohjaa omaa toimintaa liikaa, vaan lapsen etu ja paras toteutuu. Kasvattajien on hyvä jutella tunteistaan tiimin kanssa ja tarvittaessa pyytää työnohjausta. (Ou-

lasmaa & Riihonen 2013, 6, 41–46.) Myös omat uskomukset, jämähtäneet tavat ja jo omassa lapsuudessa opitut mantrat ohjaavat meitä ammattilaisiakin yllättävän paljon työssä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ajatukset ”lautanen on aina syötävä tyhjäksi” tai ”lapsen on juotava tarpeeksi paljon maitoa”. Näistä olisi hyvä olla tietoinen, jotta omaa suuntaa voi tarvittaessa korjata ja käyttää ammatillista osaamistaan toteuttaakseen hyvää pedagogiikkaa myös ruokailutilanteissa.

Ruokailuissa voi helposti tulla valtapelitalanteita aikuisen ja lapsen välille. Valta asemista kirjoitin edellä kappaleessa Kuka pöydässä määrää. Tästä halusin tuoda opinnäytetyössäni näkökulmia esiin pohdittavaksi. Esimerkiksi tunnistan ko kasvattajana oman tavan käyttää valtaa, kenen hyväksi sitä käytän ja millaisin keinoin? Miten nämä näyttäytyvät arjessani lasten ja tiimini kanssa ja miten ne ovat suhteessa lakeihin, määräyksiin ja pedagogisiin tavoitteisiin?

Luin ja keräsin teoretietoa aiheen ympäriltä ja raporttiin valikoituivat aiheet; ruokakasvatus, pedagogiikka, kokopäiväpedagogiikka, lapsen osallisuus sekä lapsen ja aikuisen valtasuhteet.

Halusin selvittää teoretiedon lisäksi kyselyn avulla myös Kouvolan varhaiskasvatuksen esikouluikäisten kokemuksia ja mielipiteitä ruokailutilanteista. Tavoitteena oli tuoda lasten ääni kuuluviin opinnäytetyössä, sillä lapsen kuuleminen ja lapsen osallisuus ovat oleellinen osa hyvää kasvatustyötä ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita kuten Lapsen osallisuus -kappaleessa selvitettiin. Lapsen osallisuuden lisääminen ruokailutilanteisiin on keskeistä ruokailujen ilmapiirin parantamiselle.

4.2 Oppaan suunnittelua ja tavoitteiden tarkentumista

Suunnitteluvaiheessa alkoi lasten kokemuksista, ruokailua ohjaavista asiakirjoista sekä kokoamastani teoretiedosta tietopaketin kokoaminen varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Tietopaketin avulla varhaiskasvatushenkilöstö voisi kehittää omaa toimintaansa päiväkotien ruokailuissa.

Tavoitteena oli herätellä varhaiskasvatuksen henkilöstöä kiinnittämään huomiota pedagogiikan toteutumiseen ruokailuissa. Tietopaketin haluttiin auttavan

kasvattajia luomaan ruokailuhetkiin lasta kunnioittavan, hyvän ja turvallisen ilmapiirin. Sen avulla kasvattajat voisivat reflektoida omaa ja työyhteisönsä toimintaa suhteessa tavoitteisiin. Hyödynsaajia ovat lopulta varhaiskasvatuksessa olevat lapset, silloin kun kasvattajat onnistuvat kehittämään ja toteuttamaan ruokailuhetkiä tarkoituksen mukaisesti lasta kuunnellen. Lapset oppivat myönteistä suhtautumista ruokaan, syömiseen ja itseensä ruokakasvatuksen tavoitteiden mukaisesti.

Ideoin mielessäni ajatusta tietopaketesta ja suunnittelin tietopaketin muodoksi vihkoa. Idean vihkosta sain kirjastosta löytämästäni teoksesta; Mikä Mättää? Miltä tuntuu? Mitä syödään? Miltä maistuu? Kuka määrää? Nuorten ajatuksia syömisestä ja tunteista. Se on osa Ruokakäytännöt sijaishoidossa -tutkimusprojektia ja sen on koonnut 2014 Ruth Emond, Samantha Punch ja Ian McIntosh Sosiaalitieteiden laitokselta, Stirlingin yliopistosta. Tässä vihkossa oli nuorten ajatuksia sijaishuollon ruokailuista vertaistueksi muille ja ajatuskuplia pohdittaviksi nuorille, mutta koin, että vihkonen puhuttelisi myös minua, jos työskentelisin lastensuojelulaitoksessa. Omaan opasvihkoon valitsin kohde-ryhmäksi varhaiskasvatuksen henkilöstön, sillä he ovat avainhenkilöt pienten lasten hyvinvoinnin edistämiseen ja yhä parempaan ruokakasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Tietopaketin muodoksi valikoitui myöhemmin opas, sillä sen jakelu tapahtuisi sähköisesti.

4.3 Toteutus ja oppaan kuvausta

Suunnittelin opasta aluksi yksin ja sitten muiden varhaiskasvattajien kanssa. Pyysin kommentteja, huomioita ja kritiikkiä varhaiskasvattajilta sekä ulkopuolisilta henkilöiltä työn eri vaiheissa sekä sisällöstä että visuaalisuudesta. Palautteiden avulla kehitin opasta yhä paremmaksi. Ehdotuksia tuli esimerkiksi siitä, että kannessa olisi kiva olla kuva Näkkileivästä. Näkkileivän kuva lisättiin, jotta kuvat ja tukevat toisiaan ja opas jää paremmin mieleen. Myös monikulttuurisuus haluttiin huomioida sivulla ”Vanhempien tukeminen ruokakasvatuksessa”. Se lisättiin pohdinta laatikkoon. Sain paljon hyvää palautetta selkeästä ja positiivisesta ulkoasusta. Oppaan aiheita kuvattiin myös tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Kasvattajat olivat sitä mieltä, että on tärkeää keskustella tiimeissä oppaan aiheista ja sopia yhteisiä pelisääntöjä ja tavoitteita ruokakasvatukseen. Säännöllistä ruokailujen arviointia pidettiin myös tärkeänä.

Airaksisen ja kumppaneiden (2022) mukaan tuotoksen tekstejä valitessa on hyvä kysyä itseltään muun muassa, miten perustelen tekstin tärkeyden? Onko asia lukijalle jo tuttu, eteneekö teksti loogisesti? Onko olennaista tietoa riittävästi? Toimiiko rakenne?

Oppaan alkuun laitettiin otteet varhaiskasvatuksen järjestämistä koskevista laeista, määräyksistä ja suosituksista. Ne valittiin muistuttamaan siitä, minkä tulee ohjata toimintaa varhaiskasvatuksen ruokailuissa. Seuraavaksi avattiin, mitä ruokakasvatus ja ruokailo ovat. Maistelemisesta ja lapsen osallisuudesta ja sen vahvistamisesta, arvioinnista, hyvän ruokailuympäristön tunnusmerkeistä ja vanhempien tukemisesta ruokailukasvatuksessa on omat sivunsa oppaassa. Näille oppaan sivuille valikoitui myös otteita haastattelemieni lasten mielipiteistä, jotta myös lasten mielipiteet tulisivat kuulluksi. Sivuille tuli myös kysymyksiä pohdittavaksi varhaiskasvatushenkilöstölle, mitkä osaltaan auttavat arvioimaan omaa pedagogista osaamista ja ruokailujen toteutumista. Oppaassa on myös vinkkejä, mistä henkilöstö voi etsiä lisää tietoa ruokakasvatuksesta ja sen arvioinnista sekä löytää materiaalia ja ideoita ruokakasvatuksen toteuttamiseen ja näin edelleen kehittää ruokakasvatusta yksiköissään. Tavoitteena oli tuottaa melko lyhyt ja napakka opas, missä mukana oli vain tärkeimmät asiat ruokailujen ilmapiirin ja pedagogiikan arvioimiseen. Oppaan tuli olla niin lyhyt ja helppolukuinen, että sen voi lukea läpi lasten päiväunien aikana tai käydä tiimissä läpi yhdellä tiimipalaverilla. Oppaaseen pyrittiin valitsemaan kaikki tarpeellinen ja oleellinen tieto, vaikka osa asioista onkin jo tuttua varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Tekstit on pyritty kirjoittamaan niin, että myös vasta alalle tullut harjoittelija tai työntekijä ymmärtää lukemansa helposti. Aiheiden ja sivujen järjestystä muokattiin useaan kertaan ja lopulta järjestyksestä tuli looginen. Aiheet järjesteltiin etenemään isoimmista kokonaisuuksista pienempiin.

Työstin opasta internetistä löytyvällä Canva-ohjelmalla. Canva on graafisen suunnittelun verkkotyökalu, jossa on valmiita kuvapohjia, kuvia, fontteja ja muita graafisia elementtejä. Halusin oppaasta visuaalisesti erityisen houkuttelevan, joten valitsin huolella värit, elementtien muotoilun, tekstien fontit ja kuvat. Kun opinnäytetyöhön sisältyy tekstejä, on huolehdittava, että tyyli ja sävy ovat tarkoituksen mukaisia ja kohderyhmää puhuttelevia (Airaksinen & kump.

2022). Halusin oppaan ulkoasuun pehmeyttä, raikkautta ja positiivisia mielikuvia. Tietyissä kohdissa tekstiä leikkisyyttä ja tietyissä kohdissa asiallisuutta. Kiinnostava visuaalinen ilme jää mieleen ja muistetaan pitkään. Graafisen ilmeen avulla luodaan mielikuvia asia sisällöstä, joten sen tulee olla linjassa sen kanssa, mitä halutaan viestittää. Valitsin tekstien väreiksi mustan lisäksi vihreää ja sinistä. Vihreä pidetään uudistumisen värinä ja se liitetään terveyteen, luontoon, tuoreuteen ja rauhaan. Sininen on puolestaan luotettavuuden, tuottavuuden, harmonian ja sympatian väri. (Laine 2011, 10–11,15) Opas liitteenä opinnäyteyössä. (Liite 4)

Oppaan nimeksi tuli Näkkäri, sillä näkkileipä näyttelee varhaiskasvatuksen ruokailussa hyvinkin merkittävää suurta osaa. Sitä on päiväkodeissa tarjolla kolme kertaa päivässä ja se pelastaa monesti pulasta. Kun pienet pitävät meteliä pöydässä nälissään ja odottavat kuuman ruoan jäähtymistä voi ruokailun aloittaa näkkileivästä. Meteli muuttuu pian hiljaiseksi rouskutteluksi. Näkkileipää tarjotaan myös joskus ruokailujen välissä, jos nälkä iskee ja verensokeri uhkaa laskea liian alas ennen seuraavaa ruokailua. Näkkileipä auttaa lasta jaksamaan myös silloin, kun muu ruoka ei oikein maistu syystä tai toisesta.

4.4 Oppaan arviointia

Oppaasta tuli lopulta selkeä ja helposti luettava. Se on linjassa opinnäytetyön teoriapohjan ja raportin kanssa. Siitä tuli myös tavoitteiden mukaisesti visuaalisesti houkutteleva ja sisällöltään tarkkaan harkittu ja rajattu. Oppaan tuottaminen oli minulle tärkein ja mielekkäin osuus opinnäytetyössäni. Suunnittelin ja toteutin sitä työelämälähtöisesti ja työelämää se tulee jatkossa palvelemaan. Onnistuin mielestäni oppaan tuottamisessa oikein hyvin ja se tuotettiin tuotekehitysprosessin periaatteita noudattaen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Pedagogiikkaa ei voi liiaksi korostaa varhaiskasvatuksen toiminnassa, sillä siihen koko varhaiskasvatuksen toiminnan tulee perustua. Pedagogiikan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista ja toteutua jokapäiväisessä arjessa kasvattajien kanssa vuorovaikutuksessa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet edellyttää lapsen kuulemisesta ja osallisuudesta, joita kasvattajien tulee noudattaa kaikissa hoito- ja kasvatustilanteissa, mukaan lukien ruokailutilanteissa. Kasvattajien on kuitenkin keskusteltava siitä, mitä lapsen osallisuus käytännössä tarkoittaa ja sovittava, kuinka sitä omassa ryhmässä toteutetaan, sillä tästä ei ole olemassa yksiyhteen-ohjetta.

Itsearviointi ja itsetutkiskelu on tarpeellista oman kehittymisen ja vanhasta pois oppimiseksi kannalta. Oma tiimiä ja työyhteisöä kannattaa hyödyntää tässäkin peilinä ja keskustella avoimesti yhtä lailla havainnoistaan lapsiryhmästä kuin omista työhön liittyvistä ajatuksistaan ja tunteistaan. Vain yhteisellä keskustelulla ja päätöksen teolla voidaan asettaa toiminnalle tavoitteet ja menetelmät sekä sitoutua niihin.

Kehittämistehtäväksi oli päätetty tilaajan kanssa yhdessä päiväkotien ruokailujen ilmapiirin parantaminen ja pedagogiikan vahvistuminen varhaiskasvatusta ohjaavien määräysten ja suositusten mukaisesti sekä oppaan tuottaminen tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Päiväkotien ilmapiirin ja pedagogiikan kehittämisen onnistumista oppaan avulla ei vielä voida arvioida opinnäytetyössä, sillä opas on vasta syksyllä menossa jakeluun varhaiskasvatussyksiköihin.

6 TOIMENPIDE-EHDOTUKSET TILAAJALLE

Toimenpide ehdotukseni toimeksiantajalle on pitää yllä keskustelua ruokakasvatuksen aiheista ja pedagogiikan yltämisestä kaikkiin arjen hetkiin mukaan lukien ruokailut. Ehdotan tuottamani oppaan käyttämistä tiimeillä keskustelun virittäjänä tai arvioinnin tukena, kun halutaan parantaa ruokailujen ilmapiiriä ja positiivista pedagogiikkaa. Ehdotan myös oppaan hyödyllisyyden ja käytettävyyden arvioimista esimerkiksi seuraavana keväänä.

Ehdotan, että ruokakasvatuksen toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Oman yksikön toimintakulttuurin arvioinnin ja kehittämistyön voi aloittaa esimerkiksi kokoamalla moniammatillisen tiimi, johon voisi kuulua päiväkodin johtaja, varhaiskasvatuksen opettajia, sosionomeja, lastenhoitajia sekä ruokapalvelun työntekijöitä. Ruokailuun liittyviä asioita voidaan toki arvioida myös ihan vain oman tiimin/yksikön kesken. Yhteistyönä Sydänliiton, Itä-

Suomen yliopiston ja Ruukku ry:n kanssa kehitetty Ruokakasvatuksen nykytila – arviointityökalu auttaa kartoittamaan yksiköiden ja koko kaupungin ruokakasvatuksen nykytilannetta, mikä puolestaan helpottaa kehitystyön suunnittelua. Työkalu löytyy internet sivustolta nykytila.fi. Perekdyin työkaluun ja havaitsin sen olevan erittäin helppo käyttää, joten suosittelen sitä lämpimästi. Työkalun avulla voidaan huomata toimivat käytännöt ja luoda uusia toimintoja, joiden lopputuloksena syntyy ruokailoa ja -oppimista tukevaa varhaiskasvatustoimintaa. (Nykytila.fi 2023.)

Hyvän ruokailuilmapiirin muodostamiseksi on tärkeää tuntea lapset ja tehdä havaintoja heistä ruokailijoina. Ehdotan aktiivista lasten havainnoimista ja kuulemista sekä ottamista heitä mukaan arvioimaan ja kehittämään ruokailuja.

Ruokakasvatukseen on saatavilla paljon tietoa, koulutusta ja vinkkejä, joita kannattaa hyödyntää. Kaikkea toimintaa ei tarvitse todellakaan keksiä ja ideoida itse. Mikäli henkilöstö kokee tarvitsevansa ruokakasvatuksesta koulutusta tai muistin virkistystä, kehotan rohkeasti etsimään tietoa ja koulutusta. Neuvokasperhe.fi sivustolta: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/ruokakasvatus/> voit löytää verkkokurssin, tieto- ja ideapankin. Neuvokasperheen sivuston ruokakasvatuksen verkkopalvelu sisältö on laadukasta ja luotettavaa sillä se perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA-varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen ja Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Täten sisältöön voi luottaa ja ottaa huolelta käyttöön tietäen, että se on linjassa varhaiskasvatusta ohjaavien lakien ja asiakirjojen kanssa.

Ehdotan lisäksi perheiden ottamista mukaan ruokakasvatukseen vähintäänkin käymällä avointa keskustelua huoltajien kanssa ruokailuihin ja lapsen syömiseen liittyvistä asioista. On tärkeää kirjata havainnot ja sovitut asiat myös lapsen omaan VASUUN eli varhaiskasvatussuunnitelmaan.

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTIA

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli vaikeampi kuin osasin odottaa. Työskentely vaati todella paljon aikaa ja perehtymistä. Airaksinen kumppaneineen selittävät toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen tavoitteita. Tavoitteena

on, että opiskelija kehittyy opinnäytetyötä tekemällä asiantuntijaksi. Siihen ei riitä vain kehittämistyö tuotoksena, vaan sen lisäksi on opittava kirjoittamaan itsensä asiantuntijaksi akateemisen viestinnän keinoin, siten että kohteena on kehittämistyönä tehty tuotos ja sen tuottamisen prosessi. (Airaksinen & kump. 2022.) Itsensä ”asiantuntijaksi kirjoittaminen” koitui minulle melkoiseksi haasteeksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustiedon tulee tukea menetelmällisiä käytäntöjä. (Airaksinen & kump. 2022.) Etsin opinnäytetyöhöni lähteitä ja tietoa kriittisesti arvioiden ja toin oman asiantuntijuuteni ja kaiken oppimani mukaan kehittämistyöhön. Lisäksi pohdin, miten tuotos vastaa työelämän edustajien odotuksiin ja otin vastaan heidän ideoitaan oppaan sisältöön. Opinnäytetyön raportoinnissa haasteellista minulle oli kaiken tämän yhteen kirjoittaminen johdonmukaisesti ja raportoinnin ohjeiden mukaisesti. Myös raportin kirjoittaminen oli vaikeaa siten, että se palvelee kahta yleisöä, työelämän kollegoitani ja opettajia, jotka arvioivat oppimistani ja kriteereiden täyttymistä raportissa. Airaksisen ja kumppaneiden mukaan toiminnallista opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa on tasapainoiltava näiden välissä.

Tuotekehitysprosessin lähtökohtana on aina ensin tunnistaa kehitettävän työn tarve ja tuotteistaminen. Lähtökohtana tässä työssä oli varhaiskasvatuksen arjessa tehdyt havainnot ja tutkimusongelma oli havaittu ongelma ruokailutilanteissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää eli asiakkaita tai työntekijöitä tai toimintaympäristön arjen käytänteitä (Airaksinen & kump. 2022). Opinnäytetyön tuotos tässä opinnäytetyössä on opas nimeltään Näkkäri. Se on opas pohdinnan ja keskustelun tueksi varhaiskasvatuksen ruokailuhetkien arvioinnissa.

Tuotekehitysprosessi pitää sisällään neljä vaihetta: ideavaihe, luonnosteluvaihe, kehittelyvaihe ja viimeistelyvaihe. Ideavaihe käynnistyi jo opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä. Tässä opinnäytetyössä luonnosteluvaiheessa aineistoa kerättiin, koottiin ja rajattiin palvelemaan asetettua tavoitetta. Tuotekehitysprosessin eteneminen vaihe vaiheelta oli joustavaa työskentelyä eli prosessin eri vaiheisiin palattiin ja tehtiin muutoksia sitä mukaa, kun ideoita ja ajatuksia nousi aiheesta. Kehittelyvaiheessa aiheita vielä rajattiin tai tarkennettiin näkökulmaa. Palautteen saaminen muilta varhaiskasvattajilta oppaasta ja opettajan

ohjaus olivat todella tarpeellisia ja tärkeitä koko prosessin aikana. Airaksisen & kumppaneiden mukaan vertaispalautteen, sekä ohjaajan, työelämäkumppanin ja oman vastapalautteen avulla voi kehittää asiantuntijuuttaan. Kun teoriapohjaa oli kerätty ja opas oli lähes valmis, vertailin tuotosta ja tekstiä rinnakkain. Viimeistelin tekstiä ja tuotosta eli oppaan tekstejä vielä yhdenmukaisemmiksi. Tätä Airaksinen & kumppanit kuvaavat reflektoinniksi kehittämisprosessin vaiheissa.

Opas lähetetään Kouvolan varhaiskasvatuksen yksiköihin sähköpostitse. Henkilöstöt voivat tulostaa oppaan paperiseksi versioksi niin halutessaan. Kouvolan varhaiskasvatuspäällikön Helena Kuusiston mukaan opas otetaan ehdottomasti käyttöön varhaiskasvatuksessa.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Olen tutustunut tutkimuseettisiin ohjeistuksiin sekä henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyviin periaatteisiin ja ammattikorkeakouluni ohjeisiin. Aiemmin opinnoissani olen saanut tietoa tieteellisestä kirjoittamisesta ja viittauskäytännöistä. Olen pyrkinyt opinnäytetyötä kirjoittaessani tarkkuuteen ja rehellisyyteen sekä noudattamaan ohjeita parhaani mukaan.

Kaikilla tieteenaloilla tutkijaa eli myös opinnäytetyöntekijää ohjaavat yleiset eettiset periaatteet. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Tutkimus tulee toteuttaa siten, että siitä ei aiheudu riskejä, vahinkoja tai haittoja tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille kohteille. Myös aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnonmukaisuutta tulee tutkijan kunnioittaa tutkimusta tehdessään. Opinnäytetyön eri vaiheisiin kuuluu eettinen pohdinta. Aiheen valinnasta, suunnittelusta, aineiston keruusta alkaen aina tutkimustulosten kuvaukseen ja johtopäätöksiin. Opinnäytetyössä on pyrittävä hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Aro & Koivisto 2019). Näin on tässä opinnäytetyön eri vaiheissa toimittu.

Opinnäytetyöhöni ei tarvittu tutkimuslupaa, koska henkilötietoja ei kerätty tässä opinnäytetyössä. Kouvolan kaupungille tehtiin tutkimusilmoitus, johon kirjattiin kaikki tarvittavat eettisyyteen ja tietoturvaan liittyvät seikat. Ilmoitukseen lisättiin myös opinnäytetyön suunnitelma liitteeksi. Tutkimusilmoituksen

lisäksi tarvitsin kyselyyn osallistuvien lasten huoltajilta kirjalliset luvat siihen, että lapsi sai osallistua kyselyyn. Luvat talletettiin lapsen papereihin varhaiskasvatusyksiköissä (liite 3).

Opinnäytetyöni aineistojen, kuten omien muistiinpanojen sekä kyselyjen vastausten säilyttämisestä ja käyttöoikeuksista sovittiin kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

9 JATKOKEHITTÄMISIDEAT

Lasten uskomusta maistamisen pakosta olisi hyvä tutkia hieman tarkemmin. Olisi tärkeää pyrkiä kehittämään kasvattajien toimintaa siten, että he tukevat lasten itsemääräämistaitojen kehittymistä ja korjaavat myös lasten käsitystä maistamisen pakosta.

Jatkokehittämis-ideani olisi haastaa kaikki Kouvolan varhaiskasvatusyksiköt arvioimaan ruokailuja ja ruokakasvatusta Ruokakasvatuksen nykytila – arviointityökalulla. Sen avulla ruokailujen arviointi yhtenäistyisi. Ruokakasvatuksesta voisi järjestää teema päivän tai sisäistä koulutusta, jossa voisi käynnistää arvioinnin toteutumisen ja jakaa tietoa ja osaamista toinen toisilleen. Verkostoja voisi yrittää hyödyntää tapahtuman toteuttamisessa. Ehkäpä muilta toimijoilta kuten kaupungin muilta ammattiryhmiltä tai yhdistyksistä voisi saada henkilöitä mukaan kertomaan ja keskustelemaan ruokakasvatuksesta.

Teoriatietoa tutkiessani kiinnostuin aikuisen vallankäytöstä suhteessa lapseen erittäin paljon ja sain siitä paljon uutta tietoa itselleni. Aion hyödyntää sitä työssäni varhaiskasvatuksessa oman toiminnan arvioinnissa sekä sanoittaa sitä myös muille tiimin jäsenille yhteisissä keskusteluissa.

LÄHTEET

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot, Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. 2.painos. Kustantaja PS-kustannus

Alila, K. & Ukkonen-Mikkola, T. 2018. Käsiteanalyysistä varhaiskasvatuksen pedagogiikan määrittelyyn. Artikkelit Kasvatus-lehdessä Kasvatus 2018 49 (1), s.75-81. Saatavissa: www.researchgate.net/profile/Tuulikki-Ukkonen-Mikkola/publication/337137007_Kasiteanalyysista_varhaiskasvatuksen_pedagogiikan_maarittelyyn/links/5dc67365a6fdcc575034a60e/Kasiteanalyysista_varhaiskasvatuksen_pedagogiikan_maeaerittelyyn.pdf [Viitattu 21.5.2023]

Airaksinen, T., Kostamo P. & Vilkkä H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi, Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy

Elo, J., Fonsén, E., Heikka, J. & Leinonen, J. 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Suomen varhaiskasvatus ry.

Eskola, J. & Suoranta, J.1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Varhaiskasvatuslaki 2018. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Saatavissa sähköisesti: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540> [viitattu 10.4.2023]

Gjerstad, E. 2015. Kuka on kukkulan kuningas? Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun tukena. Juva: Bookwell Oy. PS-kustannus

Hannukkala, S., Kosonen, S., Marjamäki, E. & Törrönen, S. 2016. Lapsen mieli, Mielenterveydentaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 3.painos. Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. Suomen mielenterveysseura.

Holm R., Poutanen P. & Stähle P. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Artikkelit. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/> [Viitattu 8.3.2023]

Laine, L. 2011. Värien viestit. Värien tehokas käyttö informaation välityksessä. Opinnäytetyö. Viestinnän koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu

Lämsä, T. 2021. Kokopäiväpedagogiikka ja sen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Kasvatus ja aika -tiedejulkaisu. Suomen kasvatuksen ja koulutuksen historian seura. Saatavissa: <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/102527> [viitattu 30.1.2023]

Mieli, Suomen mielenterveys ry. 2022. Miten varhaiskasvatuksessa voi vahvistaa pienen lapsen mielenterveyttä? Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-terveystaidot-varhaiskasvatuksessa/miten-varhaiskasvatuksessa-voi-vahvistaa-pienen-lapsen-mielenterveytta/> [viitattu 20.5.2023]

Nykytila.fi 2023. Ruokakasvatus on koko kunnan sekä kaikkien päiväkotien ja koulujen asia. Saatavissa: <https://nykytila.fi/> [viitattu 1.8.2023]

Mieli, Suomen mielenterveys ry. 2022 Vuorovaikutustaitoja voi oppia saata-
vissa: [https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaiku-
tus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaiku-
tus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/) [viitattu 19.5.2023]

Opetushallitus 2023. Osallisuus varhaiskasvatuksessa -videosarja. Saatavissa:
[https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-vi-
deosarja](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-vi-
deosarja) [viitattu 2.4.2023]

Oulasmaa, M. & Riihonen, R. 2013. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Vä-
estöliitto. Helsinki Fram Oy/2013. VL-Markkinointi Oy.

Rantanen T. & Toikko T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3.korjattu
painos. Tampereen Yliopisto paino Oy. Juvenes Print.

Rissanen, A. 2021. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen suunnittelussa ja ar-
vioinnissa. Tiivistelmät 11:2022. Helsinki: Punamusta Oy. Kansallinen Koulu-
tuksen arviointikeskus. Saatavissa: [https://karvi.fi/wp-con-
tent/uploads/2022/10/KARVI_T1122.pdf](https://karvi.fi/wp-con-
tent/uploads/2022/10/KARVI_T1122.pdf) [viitattu 19.5.2023]

RUUKKU ry.2023. Ruokakasvatus-mitä se on? Saatavissa: [https://ruokakas-
vatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/](https://ruokakas-
vatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/) [viitattu 22.3.2023]

Tieteen termipankki 2015. Pedagogiikka. Saatavissa: [https://tieteentermi-
pankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:pedagogiikka](https://tieteentermi-
pankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:pedagogiikka) [viitattu 2.4.2023]

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta, var-
haiskasvatuksen ruokailusuositus. Juvenes Print -Suomen Yliopistopaino Oy.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Saatavissa:
[https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-
perusteet](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-
perusteet) [viitattu 25.4.2023]

Wilenius T.2021 Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Saata-
vissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285> [viitattu 22.3.2023]

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Unicefin julkaisu. PDF-doku-
mentti. Saatavissa: [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/pub-
lic/pdf/LOS_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/pub-
lic/pdf/LOS_A5fi.pdf) [Viitattu 16.1.2023]

Tarina ja kuva keskustelun ja kyselyn johdannoksi lapsille

Toiveiden Pöllö-metsässä asustelee pöllöperheitä. Pikku-pöllöt käyvät pöllömetsän päiväkodissa aivan kuten ihmislapset omassaan.

Lounasaikaan he syövät siellä lounasta yhdessä muiden pikkupöllöjen kanssa. Jokainen pikku pöllö on erilainen ja omanlaisensa ja niin saa ollakin.

Piia-pöllöä vähän hämmentää se, kun päiväkodin ruoka näyttää ihan erilaiselta kuin ruoka kotona, eikä hän oikein tiedä pitääkö hän ruoasta. Pia on aloittanut päivähoidon vasta muutama päivä sitten ja koti-ikävä yllättää ruokailun aikana. Onneksi aikuinen tulee hänen viereensä ja hetken silittelee Piia. Hänelle tulee parempi mieli ja hän uskaltaa maistaa vähän ruokaa. Mitä voi tehdä silloin jos päiväkodissa ikävä yllättää?

Pellervo-pöllö tykkää kaikesta ruoasta ja hän on aina nälkäinen. Hän tahtoo jo lisää ruokaa, vaikka kaikki eivät ole ehtineet saada vielä ensimmäistäkään annosta. Pellervon täytyy nyt malttaa odottaa hetki. Mikä on sinun lemppari ruokasi?

Pinja-pöllö on ihastunut Pekkaan ja hän ei oikein muista syödäkään. On niin mukavaa istua Pekan kanssa vierekkäin ja huhuilla ja kikatella Pekan kanssa. Aikuisen pitää vähän muistutella heitä, että ruoka taitaa nyt jäähtyä kylmäksi, jollei se pian mene suuhun.

Pentti puolestaan tulistuu helposti. Hän halua toisen xylitol-pastillin, mutta aikuinen ei anna. On sovittu, että vain yksi pastilli otetaan ruokailun jälkeen. Pentti pettyy siitä niin kovasti, että hän oikein suuttuu hurjasti. Hänestä tuntuu että aina aikuiset määräilevät liikaa!

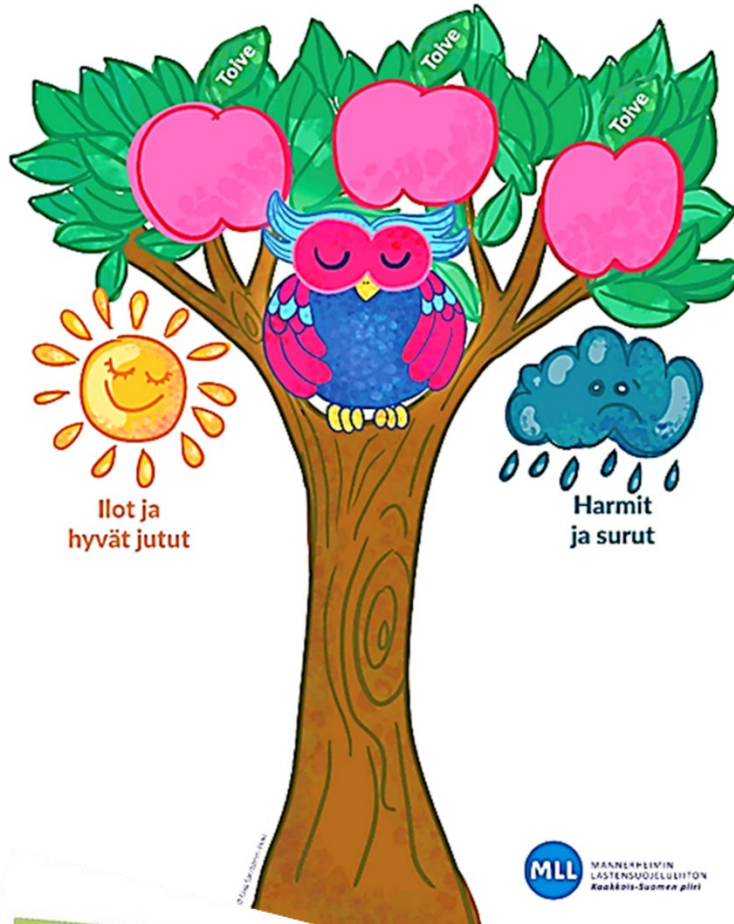
Poksu -pöllö pitää vain muutamista ruoista, useimmista ei. Hän ei vain mahda sille mitään. Jotkut ruoat tuntuvat ällöltä suussa ja se saa Poksun yökkäilemään. Jotkut ruoat puolestaan maistuvat liian tuliselta. Poksu haluaa ottaa ruokaa vain ihan, ihan pikkuisen. Pidätkö sinä aina kaikista ruoista? Mistä ruoasta sinä et pidä?

Pirkko-Pöllö on hauska kaveri. Hän keksii hauskoja juttuja ja nauttii siitä, kun saa muut nauramaan. Ruokapöydässä on lupa jutella ja nauraa, mutta saakohan pöydässä pelleillä kovalla äänellä? Mitä mieltä sinä olet?



Kysely esikoululaisille varhaiskasvatuksen ruokailujen ilmapiiristä ja tunnekortit

----- toiveiden puu



Infokirje haastateltavien lasten huoltajille ja lupakysely haastatteluun osallistumiseksi

Hei!

Olen sosionomi opiskelija Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulusta.

Tulen tekemään opinnäytetyöhöni liittyvää tutkimusta lapsesi esikouluryhmään huhtikuussa 2023.

Tutkimukseni koskee lasten mielipiteitä ja kokemuksia varhaiskasvatuksen ruokailuhetkistä.

Käymme aiheen äärelle ensin Möllö Pöötisen tarinan avulla. Möllö Pöötinen on pieni pöllö, joka päiväkodissa ruokailee yhdessä kavereiden kanssa. Heistä jokainen kokee ruokailuhetkiä kukin omalla tavallaan. Ja se on ok! Hyvät ruokailutavat muistaen, jokainen saa kertoa, miltä tuntuu, miltä maistuu. Oikeita tai väärä mielipiteitä ei ole.

Tarinan jälkeen täytän, luvallanne, lapsesi kanssa yhdessä pienen kyselyn. Siihen kirjataan lapsen ajatuksia ruokailuihin liittyvistä iloisista ja hyvistä jutuista sekä lasta harmittavia asioita.

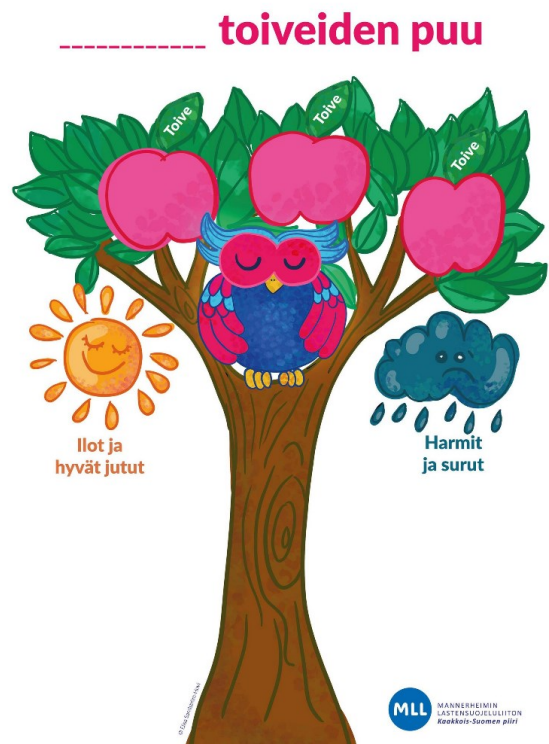
Lisäksi kirjataan lapsen toiveita, siitä miten ruokailujen ilmapiiristä tulisi entistäkin parempi. Kysely täytetään nimettömänä.

Lasten vastauksista ja ruokailuja ohjaavien asiakirjojen ohjeistuksista kokoan vihkosen tiedoksi ja suunnittelun tueksi varhaiskasvatushenkilöstölle.

Ystävällisin terveisin;

Virpi Väistö

P:0405146040



Lapseni saa osallistua esiopetuksessa tapahtuvaan tuokioon ja sosionomi opiskelija Virpi Väistön tekemään tutkimukseen, koskien varhaiskasvatuksen ruokailujen ilmapiiriä.

Lapsen nimi:

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

Palauta eskariin viim. _____ Kiitos!

Käyttämäni Möllö Pöötisen työkalupakki materiaali on osa MLL:n Kaakkois-Suomen piirin tuottamaa materiaalia. Siitä lisää tietoa:

<https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/lasten-ja-nuorten-osallisuus/tyokalupakki-lasten-mielipiteiden-s/>



Opinnäytetyön tuotos Näkkäri, opas pohdinnan ja keskustelun tueksi varhaiskasvatuksen ruokailuhetkien arvioinnissa.



Mihin ruokakasvatusta tarvitaan?

RUOKA-KASVATUKSEN TAVOITTEENA ON, ETTÄ LAPSILLE KASVAA MYÖNTEINEN SUHDE ITSEENSÄ JA RUOKAAN.

Mitä ruokakasvatus on?

Ruokailoa lapsen kaikissa kasvuympäristöissä.

Meidän jokaisen puhetta ruuasta ja syömisestä. Lapset ottavat mallia aikuisista.

Viestintää ja medialukutaitoa

Ruoasta innostumista. Oivalluksia ruoan alkuperästä, kulttuurista ja kehon viesteistä.

Ruokaan ja syömiseen liittyvää neuvontaa ja ohjausta.

Ympäristön muokkaamista.

Kestävien elintapojen harjoittelua, jotta kaikille riittäisi ruokaa.

Mitä ruokailo on?

Iloista mieltä ja hyvää oloa, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä.

On kiva jutella ruokapöydässä kaverin kanssa.

Tulen iloiseksi kun päiväkodissa on hyvää ruokaa!

Haluaisin tehdä itse pizzaa.

Miten voisin lisätä iloa ryhmääni?

Maisteleminen

Lapsia tulee rohkaista kertomaan mielipiteensä ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Lasten aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, sillä kaikki aistikokemukset ovat jokaiselle ihmiselle yksilöllisiä ja henkilökohtaisia.

Aikuinen päättää mitä tarjotaan - lapsi päättää kuinka paljon syö, vai syökö ollenkaan.

Onko päiväkodissa pakko maistaa?

Aikuisen ei kannata luovuttaa, vaikka lapsi kieltäytyy syömästä ensimmäisellä kerralla.

Lasta ei saa painostaa tai pakottaa tai lahjoa syömään.

Osallisuus ruokailussa

Aikuisen käyttämään hyvään vallankäyttöön kuuluu vastavuoroisuutta ja lapsen persoonan huomioimista ja tukemista. Parhaimmillaan aikuisen vallankäyttö voi opettaa huomioimaan muut ihmiset sekä kasvattaa omaan ajatteluun ja tukea lapsen persoonaa.

Arkisissa ruokailuhetkissä kasvatushenkilöstön toimintatavat ja asenteet sallivat tai estävät lapsen osallisuuden toteutumisen.

Henkilöstön tulee antaa lapselle mahdollisuus osallistua riippumatta lapsen kyvyistä, mutta lasta tulee myös tukea ruokailutilanteessa toimimisessa ja omien reaktioiden säätelyssä.



Ruokailussa voi helposti tulla vaihtelevia tilanteita aikuisen ja lapsen välillä.

Tunnistanko kasvattajana oman tavan käyttää valtaa ja kenen hyväksi sitä käytän? Miten tämä näyttäytyy arjessani lasten ja tiimini kanssa?



Vinkkejä osallisuuden vahvistamiseen ruokakasvatuksessa

Lapsi valitsee ja annostelee itse ruokaansa ikätason mukaisesti henkilöstön kannustaessa maistamaan.

Lasta kannustetaan ilmaisemaan nälän ja kylläisyyden tunteita ja niitä kunnioitetaan.

Lapsi osallistuu ruoan valmistukseen, voi leipää, kuorii banaania, kattaa pöytää.

Lapsi osallistuu ruokailuun liittyvien yhteisten sääntöjen laatimiseen (esim. uuden ruoan maistaminen, ruoan jättäminen).

Lapselle annetaan mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta.

Varataan riittävästi aikaa ruokailuhetkiin ja kiireettömälle keskustelulle.

Synnytetään ruokapuhetta herättämällä lapsen tiedonhalu ruoista ja niiden alkuperästä ja ruoan vaikutuksesta omaan kehoon.

Lasta rohkaistaan kysymään kaverin mielipide ruoasta ja kertomaan hänelle myös oma mielipide.



Miten puhun, kommentoin, ja ihmettelen asioita?

Hyvän ruokailuympäristön tunnusmerkkejä

Ruokailutilanne on rauhallinen ja turvallinen sekä tunnelmaltaan myönteinen.

Ruokailuun siihen on varattu riittävästi aikaa.

Ympäristö on esteettinen ja ruokailuun innostava. Ruokailutila on somistettu kauniiksi.

Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat lapsen ikäkauden ja edellytykset huomioon ottavat ja mitoitukseltaan oikean kokoiset ja malliset.



Asiaa arvioinnista

Varhaiskasvattajilla tulee olla yhteinen ymmärrys siitä, miten oppimista ja hyvinvointia voidaan parhaiten edistää ruokailuissa.

Ruokakasvatuksen toteutumista tulee seurata ja arvioida säännöllisesti. Arvioikaa ruokailuja vähintään oman tiimin kesken.

Oman yksikön toimintakulttuurin arvioinnissa ja kehittämistyössä voi lähteä liikkeelle myös esimerkiksi kokoamalla moniammatillinen tiimi, johon kuuluu päiväkodin johtaja, varhaiskasvatuksen opettaja, sosionomeja, lastenhoitaja sekä ruokapalvelun työntekijöitä.

Yhteistyönä Sydänliiton, Itä-Suomen yliopiston ja Ruukku ry:n kanssa kehitetty Ruokakasvatuksen nykytila - arviointityökalu auttaa kartoittamaan yhteisönne ruokakasvatuksen nykytilannetta ja helpottaa kehitystyön suunnittelua.

nykytila.fi

Työkalun avulla huomataan toimivat käytännöt ja luodaan uusia toimintoja, joiden lopputuloksena syntyy ruokailoa ja -oppimista tukeva varhaiskasvatustoiminta.

Muistanko ottaa lapset mukaan arvioimaan ja kehittämään?



Olemmeko sopineet vielä kaikista asioista?

Olisiko aika arvioida ruokailujen ilmapiiriä ja sujuvuutta

Vanhempien tukeminen ruokakasvatuksessa



On tärkeää ottaa vanhemmat mukaan yhteiseen ravitsemus- ja ruokakasvatukseen.



Kysy perheen ruokailutottumuksista ja -tavoista ja kerro puolestaan päiväkodin tavoista ja ruokailukulttuurista. Kirjaa asioita lapsen vasuun.

Vanhempien tulisi saada tietää, miten lasten kanssa toimitaan ja mitä heidän kanssa tehdään varhaiskasvatuksessa.



Anna vanhemmille tarvittaessa vinkkejä ja tietoa ruokakasvatuksesta tai ohjaa muiden toimijoiden luo.



Miten huomioin eri kieli- ja kulttuuritaustoista tulevat lapset?



Hyödynnä verkostoja

Neuvoloiden, hammashuollon henkilöstön sekä muun terveydenhuollon toiminnassa lasten terveellinen ravitsemus on yksi tärkeimpiä tavoitteita ja keskeinen osa väestön elinikäistä terveyden edistämistä. Moniammatillista tukea voi saada esimerkiksi

terveydenhoitajilta, hammashoitajilta ja liikunnan ohjaajilta.

Suomessa on olemassa lisäksi monia ravintoon, ruokakulttuuriin, ruuan kasvatukseen ja jalostamiseen liittyviä

järjestöjä ja yhdistyksiä,

joiden toiminta sekä yhteistyömahdollisuudet tukevat suoraan tai välillisesti lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta.

Elinkeinoelämän yrityksillä ja muilla toimijoilla

on yhteiskuntavastuuseen ja omin arvopohjiin liittyen kiinnostusta tehdä yhteistyötä lasten hyvinvoinnin eteen.

Osaanko hyödyntää verkostoja ja muita toimijoita?



Ruokakasvatukseen on saatavilla paljon apua internetissä

Käytännön toiminnan suunnittelussa apua löydät esimerkiksi

Neuvokasperhe.fi

sivustolta:
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/ruokakasvatus/>

Sivusto sisältää verkkokurssin, tieto- ja ideapankin.

Ruokakasvatuksen verkkopalvelu perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisuun TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ja

Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin.



Ideoita ja materiaalia ruokakasvatukseen



Googlaa myös nämä:

Sapere: Aistilähtöinen ruokakasvatuksen menetelmä

RuokaTutka: RuokaTutka johdattaa lapset kysymään mistä ruoka tulee, mitä se sisältää ja miltä se maistuu. Pelejä, testejä, videoita ja paljon muuta puuhaa.

Luontoaskel hyvinvointiin: Toimintamalli yhdistää terveyttä edistävää ravitsemuksen, liikunnan, luontokontaktit ja kiertotalouden sekä tukee päiväkotien kestävästä kehityksen työtä ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista oppimista

Ruokakasvatustyöryhmä RUUKKU Ry: Tietoa ja vinkkejä ruokakasvatukseen

