

Saana Aittolampi ja Irina Kaunisto

SAPERRE-menetelmän vaikutus lasten suhtautumiseen marjoihin ja hedelmiin sekä niiden käyttöön

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijät: Saana Aittolampi ja Irina Kaunisto

Työn nimi: SAPERE-menetelmän vaikutus lasten suhtautumiseen marjoihin ja hedelmiin sekä niiden käyttöön

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 48

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SAPERE-ruokakasvatusmenetelmän käytön vaikutusta lasten suhtautumiseen marjoihin ja hedelmiin ja sitä, lisääntyykö niiden käyttö ruokavaliossa SAPERE-menetelmän myötä. Työn toiminnallisen osuuden tavoitteena oli tuoda lasten ruokavalioon lisää marjoja ja hedelmiä, sekä lisätä lasten keskinäistä ruokapuhetta.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Ähtärin varhaiskasvatuksen ja ryhmäperhepäiväkotiki Sinikellon kanssa. Työssä hyödynnettiin sekä laadullisen että toiminnallisen tutkimuksen menetelmiä. Sinikellossa pidettiin neljä toiminnallista SAPERE-tuokiota ja aineistoa kerättiin myös kartoittavilla kyselylomakkeilla, ryhmähaastatteluilla ja havainnoinnilla. Kysely oli suunnattu lasten vanhemmille, ja ne täytettiin sekä ennen että jälkeen tuokioiden. Tutkimukseen valittiin kymmenen hengen lapsiryhmä, josta tutkimukseen osallistui seitsemän.

Ennen tuokioita alkukyselyn mukaan lasten ruokavalioon kuului jonkin verran marjoja ja hedelmiä, valikoimaltaan melko suppeasti. Ruokaan yleisesti lasten suhtautuminen oli melko innokasta, uusia ruokia kohtaan suhtautuminen oli vähemmän innokasta.

Tutkimuksen aikana lasten marjojen ja hedelmien käyttö ruokavaliossa lisääntyi. Osa lapsista löysi ruokavalionsa myös uusia hedelmiä ja marjoja. Kyselyiden tulosten mukaan lasten suhtautuminen ruokaan kotona ei juurikaan muuttunut. Pidettyjen tuokioiden myötä lapset osasivat kuvata aistikokemuksiaan uusien adjektiivien, kuten *hapan* ja *karvas*. Tutkimuksen kautta myös lasten keskinäinen ruokapuhe lisääntyi, ja lapset vertailivat kokemuksiaan keskenään.

SAPERE-menetelmän jatkokäyttö Sinikellossa mahdollistettiin materiaalilla yhteen toiminnalliseen tuokioon. Myös jo toteutetut tuokiot ovat toistettavissa. SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää tuotiin tutuksi niin Ähtärin varhaiskasvatukselle, Sinikellon kasvattajille kuin tutkimukseen osallistuneille lapsille ja heidän vanhemmilleenkin.

Avainsanat: menetelmät, varhaiskasvatus, ruokakasvatus, ravitsemus, lapset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Authors: Saana Aittolampi and Irina Kaunisto

Title of thesis: Impact of the SAPERE -method on Children's Attitudes towards Berries and Fruits as Part of Healthy Diet

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2016

Number of pages: 48

Number of appendices: 4

The objective of the thesis was to study the impact of the SAPERE- food education method on children's attitudes towards berries and fruit. It was also studied whether the use of berries and fruit increases by using the SAPERE-method. The functional objective of the study was to bring more berries and fruit to the children's diet and to increase food talk among children.

The study was carried out in cooperation with the early childhood education of Ähtäri and with Sinikello day care centre. Qualitative and functional study methods were utilized. Sinikello day care centre had four functional SAPERE-sessions and the material was collected with questionnaires, group interviews and observation. The questionnaires were directed to the children's parents and they were filled in before and after the sessions. A group of ten children was chosen to the study and seven of them participated.

Before the sessions the children's diet included only some berries and fruit. The children's attitude towards food in general was eager but towards new foods less eager.

During the study, the use of berries and fruit in the children's diet increased. Some of the children found new fruit and berries into their diet. However, their attitude to the food at home did not change significantly. Through the SAPERE- sessions the children learned to describe their sense experiences with new adjectives as *sour* and *bitter*. The children's food talk increased through the study and the children compared their experiences.

The use of the SAPERE-method in Sinikello in future can be realized with material for one functional session. Even the earlier sessions can be re realized. The SAPERE-method was introduced to the early childhood education of Ähtäri, to the educators of Sinikello, to the children who participated in the study as well as to their parents.

Keywords: methods, day care, food education, nutrition, children

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 SAPERE-MENETELMÄ.....	8
2.1 SAPERE-menetelmän perusteet ja tavoitteet.....	8
2.2 SAPERE-menetelmän käyttö.....	9
3 LASTEN RAVITSEMUS SUOMESSA.....	11
3.1 Lasten ravitseminen päivähoitossa.....	11
3.2 Marjat ja hedelmät osana monipuolista ruokavaliota.....	12
3.3 Lasten ravitsemuksen kehittyminen.....	13
4 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	15
4.1 Varhaiskasvatuksen perusteet.....	15
4.2 Ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta.....	16
5 SAPERE-MENETELMÄN TOTEUTTAMINEN.....	18
5.1 Ryhmäperhepäiväkoti Sinikello.....	18
5.2 Tutkimuksen tavoitteet.....	19
5.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	19
5.4 Tutkimusetiikka.....	21
5.5 SAPERE-tuokioiden käytännön toteutus.....	22
5.5.1 Ensimmäinen tuokio: Marjat ja hedelmät kaikilla aisteilla.....	22
5.5.2 Toinen tuokio: Marjat ja hedelmät hajuaistilla.....	24
5.5.3 Kolmas tuokio: Marjat ja hedelmät makuaistilla.....	26
5.5.4 Neljäs tuokio: Ruoan alkuperä.....	27
5.6 Jatkomateriaali tuokioon.....	29
6 SAPERE-MENETELMÄN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI.....	31
6.1 Lähtötilanne.....	31
6.2 Kyselyiden tulokset.....	33
6.3 Haastatteluiden tulokset.....	36

6.4 Lasten piirrosten analysointi ja havainnot lapsen käyttäytymisen muutoksista tutkimuksen aikana	36
7 POHDINTA	42
LÄHTEET	45
LIITTEET	48

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Hajuaistilla marjojen ja hedelmien tutkimista.....	25
Kuva 2. Marjojen ja hedelmien maistelua.....	27
Kuva 5. Piirroksset: lapsi 2.....	37
Kuva 6. Piirroksset: lapsi 3.....	38
Kuva 7. Piirroksset: lapsi 4.....	38
Kuva 8. Piirroksset: lapsi 5.....	39
Kuva 9. Piirroksset: lapsi 6.....	40
Kuva 10. Piirroksset: lapsi 10.....	41
Kuvio 1. Lasten käyttämät marjat ennen ja jälkeen tuokioiden.	34
Kuvio 2. Lasten käyttämät hedelmät ennen ja jälkeen tuokioiden.....	35
Taulukko 1. Lasten suhtautuminen uusiin ruokiin sekä marjoihin ja hedelmiin.....	31

1 JOHDANTO

Päivähoidossa ruokailut rytmittävät toimintaa ja ovat lapsille oppimiskokemuksia. Varhaiskasvatuksessa aikuinen on lapselle ruokailun mallina, ja siksi on tärkeää että aikuiset syövät lasten kanssa samassa pöydässä. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen päämääränä on huolehtia lasten terveydestä, ohjata lapsi monipuoliseen ja ravitsemuksellisesti tasapainoiseen ruokavalioon. Ruokakasvatus antaa lapsille ja myös koteihin opastusta yhteisiin hetkiin ruokailun parissa ja turvaa näin lapsen ravitsemusta. (Varhaiskasvatuksen ruokailuopas 2011, 2.)

SAPERE-menetelmä on myös varhaiskasvatuksessa käytetty ruokakasvatustapa. Varhaiskasvatuksen lisäksi sitä voidaan hyödyntää myös esimerkiksi perusopetuksessa kasvatustapana. Varhaiskasvatuksessa menetelmän käytöllä mahdollistetaan lapselle kaikki lapsen toimintaan kuuluvat asiat: leikki, tutkiminen, uteliaisuus ja luovat kokeilut. SAPERE-menetelmän monipuolinen hyödyntäminen on apuna lapsen kasvattamisessa ja ohjaamisessa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.)

Opinnäytetyön tavoitteena on perehtyä SAPERE-menetelmään ja sen käyttöön, lasten ravitsemukseen ja ravitsemustottumuksiin sekä varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen. SAPERE-menetelmän vaikutusta tutkitaan sekä toiminnallisen että laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksen ohella tuodaan SAPERE-menetelmää tutuksi Ähtärin varhaiskasvatukseen sekä ryhmäperhepäivähoidon Sinikellon kasvattajille ja tutkimukseen osallistuville lapsille. Tutkimuksen avulla pyritään tutustuttamaan siihen osallistuville lapsille uusia hedelmiä ja marjoja. Opinnäytetyössä oli otettava huomioon tutkimukseen osallistuva kohderyhmä eli lapset ja muokattava toimintatapoja sen mukaiseksi.

2 SAPERE-MENETELMÄ

Tässä luvussa käydään läpi SAPERE-menetelmän perusteita ja tavoitteita. Sapere sanana tarkoittaa tuntemaan oppimista, rohkaistumista ja tietämistä. (Anglé 2014). Lapselle ominaista on uteliaisuus, ihmettely ja kiinnostus uusiin asioihin. Näitä lapsille luontaisia ominaisuuksia hyödynnetään SAPERE-menetelmässä.

2.1 SAPERE-menetelmän perusteet ja tavoitteet

SAPERE-menetelmässä ruoka-aineita käytetään pedagogisina kasvatuksen välineinä eikä niitä arvoteta perinteisesti terveellisyysasteen mukaan (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010). Kyseisen ruokakasvatusmenetelmän suurena vahvuutena ovat lapsilähtöiset toimintatavat, eli lapsi saa olla lapsi lapsen maailmassa. Kun lapselta löytyy oma mielenkiinto ja kokeilunhalu, on innostava maku-koulumatka helppo toteuttaa. (Ojansivu ym. 2014, 41.) Saarisen (2014, 14-15) mukaan oppimista tapahtuu eniten silloin, kun lapsi on innostunut toiminnasta ja oppimiskokemuksista luodaan elämyksiä. Hänen mukaansa lapsi on yleensä halukas ja innokas oppimaan uutta, mutta kokonaisvaltaisen oppimisen kannalta on muistettava myös opin kertaaminen ja toisto. Itse tekeminen ja osallistuminen ovat ensiarvoisen tärkeitä ruokakasvatuksessa, sillä paras oppi ja pitkäaikainen muistijälki saavutetaan asioista joihin henkilö itse aktiivisesti osallistuu. (Rauramo 2013, 14.) SAPERE-menetelmän yksi havainnollistamiskeino on myös lapsilähtöisen eli pedagogisen ruokalistan toteuttaminen päivähoitossa. Näin suunnitellussa ruokalistassa ovat käytössä tietyt raaka-aineet, joita hyödynnetään myös samaan aikaan tehtävissä aistiharjoituksissa. Näitä raaka-aineita ja ruokia tarjotaan eri muodoissa pää- ja jälkiruokina sekä välipaloina, kypsyyssasteiltaan monipuolisesti. Pedagoginen ruokalista mahdollistaa ruokakokemusten karttumisen jo aiemmin opittuihin asioihin pohjautuen. (Anglé 2014.)

Lapset oppivat parhaiten kaikkia aistejaan käyttämällä (Saarinen 2014, 15). SAPERE-menetelmä perustuukin aistien monipuoliseen käyttöön opetuksen apuvälineenä. Jokainen aistii ympäristöään eri tavalla, eikä makuasioista tunnetusti voi kiistellä. Ihminen saa tietoa ympäristöstään ja kehostaan kaikkia viittä aistia käyttämällä

ja kemiallisia sekä fysikaalisia aisteja yhdistämällä. Aistihavainnot ovat myös tärkeä osa ruokailua. (Rauramo 2013, 18.) Aistien hyödyntäminen tapahtuu kuitenkin yksilöllisesti. Jonkun oppimista tukee parhaiten kuunteleminen, kun taas toinen oppii parhaiten itse tekemällä. Siksi aistien monipuolinen käyttö on avain oppimiseen ja monipuoliset aistikokemukset ovat kehitykselle tärkeitä. (Saarinen 2014, 15.) Myös Ojansivu ym. (2014, 26-27) kertovat, että niin lapsi kuin aikuinenkin kokee ruokailutilanteen aistittavana elämyksenä. Ruoan aistittavat ominaisuudet liittyvät esimerkiksi makuun, hajuun, rakenteeseen, ääneen ja ulkonäköön. Ruokailutilanteessa ruoan molekyylit aktivoivat kemiallisia aisteja, haju- ja makuaistia. Myös fysikaaliset aistit, näkö-, tunto- ja kuuloaisti, reagoivat ruokaan. Lapsen mielestä ruoan tutkiminen on kiinnostavaa, ja SAPERE-menetelmän avulla lapsen luontainen uteliaisuus saadaan ohjattua keskittymään oikeisiin asioihin. Menetelmää toteuttaessa lapsi kokee, että hänen uteliaisuutensa, tutkimisensä ja kysymyksensä ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Lasten kokeilunhalu ja monipuolinen ajatusmaailma saattavat parhaassa tapauksessa tarjota myös kasvattajille uusia ideoita ja näkemyksiä. (Ojansivu ym. 2014, 43.)

2.2 SAPERE-menetelmän käyttö

SAPERE-menetelmä on kansainvälisesti käytössä ympäri Eurooppaa, ja myös Suomi on virallisesti yksi menetelmän käyttäjämaista. SAPERE-menetelmää hyödynnetään niin varhaiskasvatuksessa ja peruskouluissa, kuin myös SAPERE- ja makukouluhankkeissa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.) Kyseinen menetelmä ruokakasvatuksessa on tullut tutuksi jo yli sadassa Suomen päiväkodissa (Rauramo 2013, 14). SAPERE-menetelmää voidaan hyödyntää monipuolisesti varhaiskasvatuksessa kahdenkeskeisissä hetkissä lapsen kanssa, pienryhmissä tai vanhemmat mukaan ottaen perheiden yhteisissä tapahtumissa (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010). Varhaiskasvatuksen menetelmäksi SAPERE-menetelmä muodostui vuosina 2004–2005. Nykyään SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää kehitettäessä hyödynnetään alkuperäisen menetelmän

pääperiaatteita, huomioiden muut varhaiskasvatuksen osa-alueet ja lapselle ominaiset tavat oppia ja toimia. (Ojansivu ym. 2014, 40.)

Niin suomalaisten kuin ulkomaistenkin tutkimustulosten mukaan menetelmän käytöllä on toivottuja vaikutuksia: lasten marjojen ja hedelmien käyttö lisääntyy, ennakkoluulot uusiin ruoka-aineisiin vähenevät ja kiinnostus ja uteliaisuus ruokaa kohtaan kasvavat. Myös lasten ruokapuhe monipuolistuu yhteisissä keskusteluissa. Kaikki nämä seikat monipuolistavat lapsen jokapäiväistä ruokavaliota. (Anglé 2014.) Puhe onkin yksi merkittävä ruokakasvatuksen ja SAPERE-menetelmän osa-alue. Lapsi tutkii ja matkii aikuisten asenteita, ja aikuiset tuovat omia arvojaan esille puheensa kautta. Kasvattajien myönteinen ja etenkin runsas puhuminen ruoasta lisää myös lapsen myönteistä asennetta ruokaan lisäten lasten yleistä ruokapuhetta. Negatiivinen tai vähäinen ruokapuhe kasvattajien keskuudessa saattaa ihmetyttää lasta. SAPERE-menetelmän käytöllä pyritään lisäämään lasten keskuudessa runsaasti adjektiiveja sisältävää ruokapuhetta. (Ojansivu ym. 2014, 44–45.) Lapsella on rikas ja runsas mielikuvitus, joka antaa lapsen eläytyä omiin sekä muiden tunteisiin ja kokemuksiin. Lapset ovat luonnostaan luovia, ja tämän ominaisuuden säilymistä läpi lapsuuden kasvattajien tulisi tukea ja kannustaa. (Saarinen 2014, 15.)

Lasten kannustaminen omien aistikokemustensa kertomiseen saattaa aluksi tuntua haasteelliselta. Lasta voi kannustaa maistaessa tunnistamaan perusmakuja, eli makeaa, suolaista, hapanta, karvasta sekä umamia. Tuntoaistimuksissa lasta voi ohjata kuvailemaan kokemusta monipuolisin adjektiivein. Ruoan rakennetta voi myös kuvailla adjektiiveilla, ja se on havaittavissa niin tunto-, näkö-, kuulo- kuin makuaistillakin. Ruokien ääniä voi tutkia esimerkiksi halkaisemalla näkkileivän tai kuuntelemalla, miltä hedelmän puraisu kuulostaa. (Rauramo 2013, 21.)

3 LASTEN RAVITSEMUS SUOMESSA

Kasvavan lapsen monipuolinen, terveellinen ja säännöllinen ruokavalio on tärkeä. Ravitsemustottumukset opitaan jo lapsena, ja opittuihin tapoihin vaikuttavat suuresti vanhempien ruokavalinnat. Leikki-ikässä lapsen ruokahalu voi vaihdella, mutta on hyvä pitää huolta ruokavalion säilymisestä monipuolisena. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, [viitattu 28.10.2015].)

3.1 Lasten ravitsemus päivähoitossa

Päivähoitossa päivittäisen ateriakokonaisuuden suunnittelulla arvioidaan ruokien ravintosisältö ja annoskoot vastaamaan ravitsemussuosituksia riittävän energian ja ravintoaineiden saannin kannalta. Lasten päivähoitossa tarjottavalla ruoalla pyritään mahdollistamaan lapsen monipuolinen ruokavalio. Ateriakokonaisuuksia suunniteltaessa on pidettävä mielessä lapsen näkökulma muun muassa ruoan makuun, rakenteeseen, ulkonäköön ja ruokalajien tuttuuteen, jotta ne olisivat kohderyhmälle maistuvia mutta ravitsemukselliselta sisällöltään monipuolisia. (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 16-17.)

Päivähoitossa olevien lasten ruokavalio on lähempänä ravitsemussuosituksia ja monipuolisempi kuin kotona hoidettavien lasten. Päivähoiton ruokailuissa ruokavalion ravintoainetiheys on usean ravintoaineen osalta suotuisampi kuin koti-ruokailuissa. Lasten ruokavaliossa arkisin ja viikonloppuisin löytyy poikkeamia. Viikonloppuisin, jolloin suurin osa lapsista hoidetaan kotona, kuuluu lasten ruokavalioon enemmän makeisia ja lisättyä sokeria kuin arkipäivisin. Päivähoitossa olevien lasten kokonaisenergiansaanti on suositusten mukaista, ja koostuu muun muassa tuoreista kasviksista ja salaateista, rasvattomasta maidosta, täysjyväviljavalmisteista ja hedelmistä ja marjoista. (Kyttälä ym. 2008, 92.)

Toimiakseen keho vaatii nestettä, energiaa ja ravintoaineita. Energiaa saadaan hiilihydraateista, rasvasta ja proteiinista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), [viitattu 17.12.2015].) Niin lasten kuin aikuistenkin kohdalla ruokavalion perustan muodostavat viljavalmisteet, peruna, kasvikset sekä hedelmät. Maitovalmisteita, li-

haa, kalaa ja kananmunaa suositellaan nautittavaksi kohtuullisissa määrissä ja mielellään vähärasvaisina. Pienin osa ruokavaliota koostuu pehmeistä rasvoista jotka ovat tarpeellinen osa jokaisen ruokavaliota, sekä sokeria sisältävistä valmisteista. (Kyttälä ym. 2008, 119.) Kasvavien lasten jokaiseen ateriaan suositellaan sisällytettäväksi jotain vihannesta, juuresta, hedelmää tai marjaa. Ruokavalioon suositellaan myös käytettävän runsaasti kuituja, vähennettyä suolan ja sokerin määrää sekä rasvan laadun huomioimista. Ohjeistuksen mukaan helppo tapa löytää oikeita tuotteita terveelliseen ruokavalioon on valita Sydänmerkein merkityt elintarvikkeet. Sydänmerkki kertoo, että tuotteen ravintoarvot sekä rasvan että suolan osalta ovat suositusten mukaisia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, [viitattu 28.10.2015], Terveyttä ruoasta - Suomalaisten ravitsemussuosituksien 2014 mukaan.)

3.2 Marjat ja hedelmät osana monipuolista ruokavaliota

Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä rasvan ja hiilihydraattien laatu on edullinen. Hyödyllisinä osina monipuolisessa ruokavaliossa ne sisältävät vitamiineja, kuituja sekä kivennäisaineita. Marjoja, hedelmiä, kasviksia, juureksia ja sieniä kokonaisuudessaan suositellaan nautittavaksi sekä aikuisille että lapsille 5-6 annosta päivässä, eli noin 500 gramman verran. Annos tarkoittaa yhtä hedelmää, 1,5 dl salaattia tai 1dl marjoja. Päivittäisestä saantisuosituksista noin puolet tulisi koostua marjoista ja hedelmistä, ja puolet hedelmistä sekä vihanneksista. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014, 21.) Helppo muistisääntö on, että yksi kerta-annos marjoja, hedelmiä tai kasviksia on lapsen nyrkin kokoinen. (Anglé 2014).

Jo viisi hedelmää ja vihannesta päivässä auttaa elimistöä toimimaan. Parhaan hyödyn keho saa niistä pitkin päivää nautittuina. Marjat ja hedelmät suositellaan nautittavaksi sellaisenaan valmisteiden sijaan. Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat elintärkeitä elimistön toiminnan kannalta, ja monipuolinen ruokavalio sisältäen paljon hedelmiä, vihanneksia ja marjoja takaa tarvittavien ravintoaineiden saannin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), [viitattu 17.12.2015]).

Finravinto 2012 -tutkimuksessa on tutkittu suomalaisten ruokavalioita sekä niiden koostumuksia. Hedelmiä, marjoja sekä hedelmä- ja marjaruokia (tuoreet hedelmät ja marjat, kiisselit, marja- ja hedelmäpiirakat, hedelmäsäilykkeet, hillot ja täysmehut)

yleisesti käyttävät työikäisistä ihmisistä enemmän naiset. Vastanneista seitsemän kymmenestä naisesta 92 % käyttää kyseisiä tuotteita. Työikäisistä tutkimukseen vastanneista 585:stä miehestä vastaavasti 81 % kertoo käyttävänsä hedelmiä, marjoja sekä hedelmä- ja marjaruokia. Hedelmistä, marjoista ja hedelmä- sekä marjaruoista suurimpana sekä naisten että miesten ruokavalioihin kuuluvat tuoreet hedelmät. Niitä kulutetaan keskimäärin 190g päivässä, ja niitä käyttää miehistä 54 % ja naisista 74 %. Marjojen käyttö ruokavaliossa on huomattavasti vähäisempää, miehistä vain 14 % ja naisista 28 % käyttää niitä ruokavaliossaan, keskimääräisesti 60g päivässä. (Helldán ym. 2013, 36.) Laskennallisessa taulukossa raaka-aineiden määrästä ruokavaliossa käy ilmi, että työikäisten miesten hedelmien ja marjojen keskimääräinen kulutus ruokavaliossa on 203g vuorokaudessa. Vastaavasti työikäiset naiset kuluttavat hedelmiä ja marjoja 230g vuorokaudessa. (Helldán ym. 2013, 42.)

3.3 Lasten ravitsemuksen kehittyminen

Päivähoidon tehtävä on tukea kodin kasvatustehtävää. Se tarjoaa lapselle perushoitoa vanhempien työskennellessä tai opiskellessa. Päivähoidossa lasten keskinäiset suhteet ja vuorovaikutus yhdessä aikuisten kasvattajien ohjaaman arkielämän kanssa luo lapselle ekokulttuurisen ympäristön. Tällainen ympäristö kodin ulkopuolella mahdollistaa lapsen oppimisen sekä kehityksen, ja tukee niitä. (Määttä & Rantala 2015, 70.)

Ravitsemuskasvatuksessa päämääränä on tuoda esille terveellisiä elämäntapoja jo lapsesta saakka omaksuttavaksi jokapäiväiseen elämään. Suomalaisten lasten ravitsemukseen liittyviin terveydellisiin ongelmiin, muun muassa ylipainoon, hampaiden reikiintymiseen ja diabetekseen johtavat elämäntavat muodostuvat jo varhaislapsuudessa. Myös suomalaisiin kansantauteihin johtavat huonot elintavat opitaan usein jo lapsena. (Erkkola ym. 2006, 5029.) Päivähoidossa ruokailijoiden ikä ja ravitsemukselliset tarpeet luovat haasteita ruokalistasuunnittelulle. Jokaiselle ikäryhmälle on tarjottava ravitsemuksellista ruokaa ottaen huomioon myös lapsen terveydentilan, erityisruokavaliot ja fyysisen kunnon. (Kunnallisen ruokapalvelun laatute-

kijät 2001, 29.) Päivähoitoikäisillä lapsilla on jo kehittynyt erilaisia aistimuskokemuksia ja makumieltymyksiä elämänsä aikana. Kuitenkin kaikilla mieltymys makeaan ja inho karvasta makua kohtaan muodostuvat synnynnäisesti. Mieltymykset joitain ruokia ja makuja kohtaan syntyvät paitsi henkilökohtaisten aistikokemusten kautta, mutta myös ympäröivän kulttuurin, sen hetkisen tilanteen, asenteiden ja odotusten vaikutuksen alaisena. (Ojansivu ym. 2014, 28-29.)

Anglén (2014) mukaan lasten ruokailussa on kannattavaa huomioida muutama pääpiirre, joita noudattamalla lapsen ravitsemuksellisuuden kehitystä saadaan ohjattua toivottuun suuntaan. Perustana toimii säännöllinen ruokarytmi, joka auttaa lasta säätelemään ruokahaluaan. Perheen yhteiset ruokailuhetket vahvistavat vanhempien antamaa mallivaikutusta ja normaalitilanteessa kohentavat ruokavalion kokonaislaatua. Kasvisten, marjojen ja hedelmien osuus ruokavaliassa on merkittävä, sillä runsaasti käytettyinä ne pienentävät ruokavalion energiatihyettä ja takaavat vitamiinien ja kuitujen saantia. Energiatihyden kannalta on huomioitava myös välipalojen ravitsemuksellinen laatu, sekä suolaisten ja makeiden herkkujen kohtuullinen käyttö.

4 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on taata lapsille turvallinen oppimisympäristö. Varhaiskasvatus koostuu päivähoidosta, opetuksesta sekä kasvatuksesta. Ammattitaitoisen henkilökunnan vuorovaikutus sekä suunnitelmallinen ja tavoitteellinen yhdessä toimiminen lasten kanssa takaavat laadukkaan varhaiskasvatuksen.

4.1 Varhaiskasvatuksen perusteet

Ruokakasvatus on osa varhaiskasvatusta, ja varhaiskasvatuksen perusteet ohjaavat valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisältöä. Perusteiden tavoitteena on aikaansaada yhdenmukaisesti toteutettu valtakunnallinen varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen perusteet takaavat lasten hyvinvoinnin sekä kasvua ja oppimista edistävän kokonaisuuden. (Heikkilä, Välimäki & Ihalainen 2007, 7.) Vaikka ruokakasvatus ei näy valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa omana käsitteenään, se on merkittävä osa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä, joka on yksi varhaiskasvatustyön keskeisistä tavoitteista. (Ojansivu ym. 2014, 40).

Varhaiskasvatuksen tavoitteet kiteytyvät kolmeen kokonaisuuteen. Varhaiskasvatus vastaa lapsen päivähoiton aikana tapahtuvasta hoidosta, opetuksesta ja kasvatuksesta. Varhaiskasvatuksen tehtävä on myös tukea päivähoidossa olevien lasten koteja kasvatustehtävässä. Kolmas tehtävä on tukea lasta kasvatuksen siirtymävaiheissa, esimerkiksi koulunkäynnin aloituksen yhteydessä. (Määttä & Rantala 2015, 72.) Varhaiskasvatuspalveluista keskeisimmät ovat perhepäivähoito sekä päiväkotitoiminta. Varhaiskasvatuksessa lasten leikeillä on keskeinen merkitys tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Laadukkaan varhaiskasvatuksen takaamiseksi on oleellista, että näissä palveluissa työskentelevä henkilökunta on ammattitaitoista ja osaavaa. Varhaiskasvatus on henkilökunnan esimerkillä toimivaa suunnitelmallista ja tavoitteellista yhdessä toimimista ja vuorovaikutusta. (Heikkilä ym. 2007, 11.) Päivähoiton henkilökunta vaikuttaa omalla esimerkillään lasten ruokatottumuksiin ja myös siksi ammattitaitoinen henkilöstö on merkittävä tekijä varhaiskasvatuksessa.

(Hasunen ym. 2004, 151). Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijöiden (2001, 8) mukaan päivähoiton ruokailujen tärkeitä tavoitteita ovat säännöllisen ruokailurytmin, hyvien ruokailutapojen ja monipuolisen ruokavalion oppiminen.

4.2 Ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta

Ruokailu on osa jokaisen lapsen kasvatusta, opetusta ja hoitopäivää. Hoitopäivän aterioiden ja välipalojen tulisi kattaa kaksi kolmasosaa päivän ravinnontarpeesta kokopäivähoidossa olevalla lapsella. Osapäivähoidossa olevan lapsen vastaava tarve on yksi kolmasosa. (Ojansivu ym. 2014, 69.) Siksi päivähoitolla on merkittävä rooli lasten ruokailutottumusten kehittämisessä. Hyvin järjestetyssä päivähoiton ruokakasvatuksessa lasta kannustetaan tutustumaan uusiin ruokiin ja ruoka-aineisiin monipuolisesti. Säännölliset ruokailut ylläpitävät lapsen vireyttä ja keskittymiskykyä koko hoitopäivän ajan. Ruokailut päivähoitossa ovat myös sosiaalisia tilanteita, ja parhaimmillaan ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa on iloista yhdessä syömistä. On tärkeää kehittyvien taitojen kannalta, että lapset pääsevät ruokailun lisäksi osallistumaan myös esimerkiksi pöydän kattamiseen ja ruokailutilan siistimiseen aterian jälkeen. Näin lapset oppivat ottamaan vastuuta yhteisistä asioista. (Hasunen ym. 2004, 150-151.)

Hermanson (2007, 112) kuitenkin painottaa päivähoiton sijasta vanhempien suurta merkitystä lasten ruokakasvatuksessa. Vanhempien asenteet ja tavat siirtyvät helposti lapsille. Hänen mukaansa myös lapsella tulisi olla päätäntävaltaa omissa ruokavalinnoissaan, ruokailun tulisi tapahtua pöydän ääressä koko perheen voimin eivätkä lelut tai televisio kuulu ruokailutilanteeseen. Kyttälän ym. (2008, 116) mukaan lasten siirtyessä muun perheen kanssa samaan ruokavalioon, vähentyy lasten marjojen, hedelmien ja kasvien käyttö merkittävästi. Ruokavalion yhtenäistäminen saa usein aikaan myös liiallisen suolan ja sokerin saannin, joten vanhempien on huolehdittava ruokavaliosta kotiooloissa. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliitto ([viitattu 19.11.2015]) pitää vanhempien roolia merkittävänä lasten ruokatottumusten kehityksessä. Aikuinen toimii omalla syömisellään mallina lapselle, ja on vastuussa lapsen opastamisesta terveellisiin ruokavalintoihin. Kehittyessään lapsi pyrkii testaamaan rajojaan, ja vanhemman tehtävä on pitää kiinni järkevistä valinnoista.

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa sisältää paljon muutakin, kuin vain ruokailutilanteet päivähoitossa. On suositeltavaa, että päiväkodissa lapset pääsevät satunnaisesti osallistumaan ruoanvalmistustilanteisiin vaikkapa leivontatuokion muodossa. Kaikki lapset eivät saa kokemuksia yhteisistä ruoanvalmistushetkistä kotona. Myös eväsretket, marjojen poiminta ja vierailu maatilalla voivat olla erilaisia monipuolisen ruokakasvatuksen muotoja. (Hasunen ym. 2004, 151.)

5 SAPERE-MENETELMÄN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerrotaan, missä tutkimus toteutettiin sekä toteutuspaikan varhaiskasvatussuunnitelmasta ja eettisistä arvoista. Sen jälkeen esitellään tutkimuksen tavoitteet, tutkimuksessa käytetyt menetelmät sekä tutkimusetiikka. Jokaisesta SAPERE-tuokiosta kerrotaan erikseen tavoitteet, suunnitelmat sekä toteutus ja haastattelu. Lopusta löytyy vielä jatkomateriaali yhteen tuokioon, joka on suunniteltu itsenäisesti kasvattajien pidettäväksi tutkimuskohteena toimivassa ryhmäperhepäiväkoti Sinikkelossa.

5.1 Ryhmäperhepäiväkoti Sinikello

Tutkimuskohteeksi valittiin Ähtärin varhaiskasvatus, ja yksiköistä ryhmäperhepäiväkoti Sinikello. Ryhmäperhepäivähoidon esimiehenä toimii vastaava hoitaja Suvi Soinila, ja koko Ähtärin varhaiskasvatuksesta vastaa varhaiskasvatuspäällikkö Sirpa Mannismäki.

Sinikellon toiminta perustuu Kuusiokuntien yhteiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan, jonka pohjalta jokaiselle lapselle tehdään oma varhaiskasvatussuunnitelma yhdessä lapsen vanhempien kanssa. Sinikkelossa toimintaa ohjaavat tietyt arvot. Keskeisessä asemassa kasvatusta on lasten leikki. Lapsen hyvä perushoito toteutetaan yhteisiä pelisääntöjä noudattamalla, vuorovaikutuksessa vanhempien sekä hoitohenkilökunnan kanssa ja turvallisuudesta kiinni pitäen. (Sinikellon Sanomat 2015.) Ryhmäperhepäivähoidossa lasta kuunnellaan ja hänelle annetaan vastuuta. Lapsi pääsee aktiivisesti osallistumaan päivän askareisiin. (Ähtärin kaupunki 2014). Sinikellon Sanomissa (2015) kerrotaan lasten jokapäiväisistä rutiineista, joista hoitoviikko koostuu. Hoitopäiviin kuuluu niin ruokailuja, ulkoilua, askartelua, leikkejä, lepoa kuin pelailuakin.

5.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteet liittyvät SAPERE-menetelmään, sen käyttöön sekä lasten ravitsemukseen. Tavoitteena oli selvittää, onko SAPERE-menetelmän käytöllä vaikutusta lasten suhtautumiseen marjoihin ja hedelmiin, ja muuttuuko niiden käyttö lasten ruokavaliossa SAPERE-menetelmän käytön myötä. Tutkimuksen avulla selvitettiin, onko SAPERE-menetelmän käytöllä vaikutusta lasten marjojen ja hedelmien tuntemukseen sekä lasten yleiseen ruokapuheeseen. Tavoitteena oli myös lisätä lasten keskinäistä ruokapuhetta. Tutkimuksen tavoitteena oli SAPERE-tuokioiden kautta tuoda lasten elämään marjoja ja hedelmiä, tuttuja ja uusia. Tutkimuksella pyrittiin antamaan perhepäivähoito Sinikellon kasvattajille tarpeelliset tiedot SAPERE-menetelmän käytöstä ja jatkomateriaali SAPERE-tuokioon, jotta he voisivat hyödyntää menetelmän käyttöä myös jatkossa.

5.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tutkimusaineistoa kerättiin neljällä etukäteen valmistelluilla SAPERE-tuokioilla Ähtärissä ryhmäperhepäiväkodissa Sinikellossa. Näiden lisäksi aineistoa kerättiin sekä ennen tuokioita että niiden jälkeen. Ennen tuokioita tutkimukseen valittujen lasten vanhemmille jaettiin nykytilannetta kartoittava kysely (liite 1). Tuokiot äänitettiin, ja lasten kokemukset ja ajatukset tuokioista koottiin kommentteina ja muun muassa piirroksina. SAPERE-tuokioiden jälkeen tutkimuksessa mukana olleiden lasten vanhemmille annettiin uusi kysely (liite 2), jonka avulla selvitettiin mahdollista tapahtunutta muutosta ja tuokioiden vaikutusta. Samat lapset olivat tutkimuksessa mukana koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmilta pyydettiin suostumus (liite 1). Tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivista että toiminnallista tutkimusmenetelmää.

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä aineisto kerätään esimerkiksi lomake- tai teemahaastatteluilla, joko puhelimitse, paikan päällä tai postitse. Aineiston keräämisen on oltava järjestelmällistä. Lomakekysymysten suunnittelussa pohjana ja apuna käytetään tutkimuksen tavoitteita. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 57–59.) Lomakkeen mukana on hyvä olla kyselyyn vastaajalle myös saate, jossa kerrotaan tutkimuksen

tarkoitus, mihin tietoja tullaan käyttämään, tutkimuksen tekijät ja sen ohjaaja, ohjaava oppilaitos sekä ulkopuolinen toimeksiantaja. Hyvin suunnitellussa lomakkeessa myös kysymysten eteneminen on johdonmukaista. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 61.) Tässä tutkimuksessa olevien lasten koteihin jaettiin kaksi kyselylomaketta saatekirjeineen, toinen ennen SAPERE-tuokioita kartoittamaan lähtötilannetta ja toinen tuokioiden jälkeen vaikutuksen selvittämiseksi. Kyselylomakkeet menivät lasten mukana heidän koteihinsa vanhemmille täytettäväksi, ja palautuivat lasten mukana perhepäivähoitoon. Kyselyt sisältävät sekä monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Lomakkeiden kysymykset valittiin tutkimuksen tavoitteiden perusteella. Kyselyllä kartoitetaan lasten suhtautumista yleisesti ruokaan, marjoihin ja hedelmiin sekä uusiin ruokiin, marjoihin ja hedelmiin. Kyselyillä selvitetään myös marjojen ja hedelmien käyttöä ruokavaliossa. Kyselylomakkeilla kartoitetaan lasten vaikutusmahdollisuuksia perheen ruokavalintoihin ja -ostoksiin, sekä yleisimpiä ruokatoiveita kaupasta. Tuokioiden jälkeisellä kyselylomakkeella selvitettiin lasten mielipiteitä pidetyistä tuokioista, ja sitä kertoivatko lapset tuokioista kotona.

Tutkimuksessa kyselylomakkeiden lisäksi aineistoa kerättiin havainnoinnilla ja teemahaastattelukysymyksin. Aineistona ryhmäkeskustelut poikkeavat usein sisällöltään henkilöhaastatteluista. Jos kyseessä on luonnollinen ryhmä, osallistujat usein soveltavat keskusteluun myös arkielämän tietämystään. Ryhmäkeskustelut eivät jää vain haastattelijan ja haastateltavan väliseksi kysymykseen vastaamiseksi, ryhmäkeskustelu innostaa myös spontaaneihin aiheisiin ja argumentteihin. Keskustelu on tällöin sisällöltään monipuolisempaa. (Alasuutari 2011, 150-151.) Tutkimuksessa ryhmäperhepäiväkodissa pidetyt tuokiot nauhoitettiin, ja lasten kommentteja kerättiin täydentämään aineistoa. Aineiston keräämisessä käytettiin myös teemahaastattelutyypisiä kysymyksiä, jotka esitettiin koko lapsiryhmälle jokaisen tuokion päätteeksi. Kysymykset kysyttiin koko lapsijoukolta samanaikaisesti, jotta lapsia saataisiin innostettua keskustelemaan ja puhumaan rohkeasti kokemuksistaan. Lasten kokemuksia tiedusteltiin jokaisen tuokion päätteeksi kysymyksin: ”Olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät ja marjat tuttuja entuudestaan? Jos kyllä, mistä, ja kenen kanssa niitä on syöty tai nähty?”, ”Mikä oli kivointa?” ja ”Mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa?”.

Havainnointimenetelmänä aineistoa ja saatuja tietoja täydentämään tutkimuksessa käytettiin myös lasten tekemiä piirroksia. Lapset ohjeistettiin piirtämään sekä ensimmäisellä että viimeisellä tuokiolla kaikki tietämänsä hedelmät ja marjat. Näillä piirroksilla pyrittiin selvittämään lasten tuntemusta ja tietämystä hedelmistä ja marjoista sekä myös tuokioiden vaikutusta niiden tuntemiseen.

5.4 Tutkimusetiikka

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää muutamia seikkoja tutkimuksen onnistumisen ja toteuttamisen kannalta. Tutkimusta suorittaessa on noudatettava rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen suunnittelu, toteuttaminen ja raportointi tulee tapahtua tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan myös mahdolliset tarvittavat tutkimusluvut tulee hankkia ja eettinen ennakoarviointi alasta riippuen suorittaa ennen tutkimuksen toteuttamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Lasten kanssa julkisessa varhaiskasvatuksessa toimiessa salassapitosopimus on ehdoton, ja tutkimusmenetelmät on muokattava lapsilähtöisiksi.

Ennen SAPERE-tuokioiden pitämistä perhepäivähoito Sinikellossa sopimus opin- näytetyöstä tehtiin Ähtärin varhaiskasvatuspäällikkö Sirpa Mannismäen kanssa. Hänen kauttaan haettiin myös tutkimuslupaa Ähtärin varhaiskasvatusta koskevaan tutkimukseen, jota anottiin Ähtärin kaupungilta. Mannismäen kanssa täytettiin myös Ähtärin kaupungin velvoittamat salassapitosopimukset. Jokaisella SAPERE-tuokiolla oli läsnä tarvittava määrä Sinikellon henkilökuntaa valvomassa tuokioita.

Tutkimukseen valittujen lasten vanhemmilta pyydettiin suostumusta tutkimukseen alkutilannetta kartoittavien kyselyiden ohessa saatekirjeessä (liite 1). Vanhemmilta pyydettiin lupaa lapsen osallistumiseen SAPERE-tuokioihin ja lasten tuotosten valokuvaamiseen sekä puheiden nauhoittamiseen. Lasten vanhempia myös ohjeistettiin, etteivät yksittäisen lapsen kommentit ja tiedot ole tunnistettavissa, eikä lasten kuvia tule näkymään raportissa.

5.5 SAPERE-tuokioiden käytännön toteutus

Tuokioihin valittiin yhteensä kymmenen lasta, joilla kaikilla oli erilaiset ruokailutottumukset. Osa lapsista oli tottunut syömään heille tarjottavia ruokia, kun taas osa oli valikoivampia ruoan suhteen. Ikähaarukka tuokioissa oli kahdesta viiteen vuotta. Ryhmässä oli niin tyttöjä kuin poikiakin. Tutkimukseen osallistuvat lapset valitsi kyseisen ryhmäperhepäiväkodin vastaava hoitaja Suvi Soinila, sillä hän tuntee Sini-kellon lapset parhaiten. Päiväkodista valikoitui kymmenen hengen ryhmä lapsia, joilla on hyvin erilaiset ruokatottumukset. Osa lapsista syö monipuolisesti ja on innokkaita maistamaan uusia asioita, kun taas osa lapsista valikoi ruokansa hyvinkin tarkasti.

Kymmenestä tutkimukseen valitusta lapsesta yksi oli mukana vain ensimmäisellä tuokiolla, jonka jälkeen hän vaihtoi hoitopaikkaa eikä näin osallistunut loppuun tutkimukseen. Häneltä ei myöskään saatu ensimmäistä kyselylomaketta. Myös kaksi muuta lasta jättivät molemmat kyselylomakkeet palauttamatta, eikä vanhempien suostumusta saatu. Siksi heidän osallistumisestaan tutkimukseen ei raportoitu.

5.5.1 Ensimmäinen tuokio: Marjat ja hedelmät kaikilla aisteilla

Tavoite. Tuokion aiheena oli yleiskatsaus lasten tietämykseen marjoista ja hedelmistä. Tuokion tarkoitus oli kartoittaa lasten tietämystä marjoista ja hedelmistä. Tuokion aikana lapset tutustutettiin erilaisiin marjoihin ja hedelmiin kaikkien aistien kautta.

Esivalmistelu ja suunnittelu. Tuokion valmisteluvaiheessa (liite 3) etsittiin sopivia leikkejä, joihin voisi yhdistää marjat ja hedelmät. Tuokion suunnitelmassa päädyttiin marjojen ja hedelmien piirtämiseen, jonka avulla saataisiin tärkeää tietoa siitä, mitä marjoja ja hedelmiä lapset tietävät ja tuntevat ennen tuokioita. Varsinainen tuokio aloitetaan tutustumisleikillä, jossa lapset saavat kertoa oman nimensä ja lempihedelmänsä tai lempimarjansa. (Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit, [viitattu 20.5.2015]). Tutustumisleikin jälkeen pöydän äärellä on toinen leikki, jossa pöydälle asetetaan viisi erilaista hedelmää tai marjaa, joista yksitellen jokainen ottaa yhden pois ja muut arvaavat mikä pöydältä puuttuu. Kun jokainen on saanut vuorollaan

ottaa yhden hedelmistä tai marjoista pois, siirrytään tutkimaan marjoja ja hedelmiä. Ensin tunnustellaan, katsellaan sekä haistellaan ja lapset saavat kertoa millaisia marjat ja hedelmät ovat, miltä ne tuntuvat ja näyttävät. Tunnustelun ja haistelun jälkeen maistellaan myös miltä ne maistuvat.

Toteutus. Ensimmäinen tuokio pidettiin 21.5.2015. Tuokioon osallistui yhdeksän lasta. Toteutuneen tuokion alussa lapset saivat piirtää kaikki marjat ja hedelmät mitä he tiesivät. Lasten piirroksissa esiintyi muun muassa mansikka, banaani, omena ja mustikka. Yhdellä oli jopa sitruuna. Lasten piirrokset kuvattiin niin, että piirroksen lisäksi kuvassa näkyi lapsen koodinnumero. Koodinumerolla pystyttiin vertaamaan lasten tuloksia. Piirrosten tekemisen jälkeen leikittiin tutustu minuun -leikkiä, jossa ringissä kierrätettiin banaania ja jokainen sai vuorollaan sanoa oman nimensä sekä lempihedelmänsä tai -marjansa. Koska ryhmä koostui eri-ikäisistä lapsista, pienimmät eivät meinanneet malttaa luopua banaanista. Lempimarjoja ja -hedelmiä kuitenkin saatiin. Näitä olivat muun muassa vattu, omena, mansikka, banaani ja mustikka. Tutustu minuun -leikin jälkeen tuokiosuunnitelmassa oli toinen leikki, jota ei kuitenkaan ehditty leikkimään. Piirtäminen ja tutustumisleikki veivät luultua kauemman aikaa, joten suunniteltu toinen leikki jätettiin pois ohjelmasta.

Tutkittavia marjoja ja hedelmiä ensimmäisellä kerralla olivat: appelsiini, omena, luumu, mandariini, banaani, puolukka, mansikka ja mustaherukka. Lapsilta kysyttiin miltä tutkittavat hedelmät ja marjat tuntuvat. Appelsiinista kysyttäessä vastaukset olivat: *pehmeä, kova, kylmä, röpelöinen, lämpöinen, aika kova, pikkaisen pehmeä*. Omenasta kysyttäessä vastaukset olivat: *kova, sileä, kylmä, tasainen*. Luumusta kysyttäessä vastaukset olivat: *kylmä, yhtä sileä kuin omena, karhea, jääkylmä, tulinen*. Mandariinista vastaukset olivat: *samanlainen kuin appelsiini, kylmä, kova, laava, pehmeä*. Lapsista vain yksi maistoi kaikkea mitä tarjottiin. Hän piti kaikesta. Tytöt olivat ujompia ottamaan maisteltavia marjoja ja hedelmiä. Moni otti vain tuttuja ja turvallisia, kuten esimerkiksi omenaa, mansikkaa ja banaania. Osa lapsista oli syönyt kaikkea kotona, mutta lapsista löytyi myös heitä, jotka eivät olleet syöneet valikoituja marjoja ja hedelmiä aikaisemmin. Ensimmäinen tuokio oli liian pitkä, eivätkä lapset jaksaneet keskittyä loppuun asti.

Tuokion päätteeksi lapsilta kysyttiin, olivatko tutkittavana olleet hedelmät ja marjat ennestään tuttuja ja mikäli olivat, missä tai kenen kanssa niitä on nähty tai syöty.

Lapset vastasivat tuokiossa käytyjen marjojen ja hedelmien olevat tuttuja ja syöneensä niitä kotona. Heiltä kysyttiin myös mikä tuokiossa oli kivointa ja oliko helppoa vai vaikeaa. Lapset kertoivat että oli kivaa ja helppoa.

5.5.2 Toinen tuokio: Marjat ja hedelmät hajuaistilla

Tavoite. Toisen tuokion aiheeksi valikoitui hajuaistin kautta marjojen ja hedelmien tutkiminen. Tuokion tarkoituksena oli saada esiin lasten mielikuvat marjoista ja hedelmistä niitä haistelemalla.

Esivalmistelu ja suunnittelu. Tuokiota valmistellessa (liite 3) etsittiin leikkejä, joihin voisi yhdistää hajuaistin käytön. Suunnitelman mukaan toinen tuokio aloitetaan leikillä, joka ensimmäisellä kerralla jäi pois ajanpuutteen vuoksi. Leikin avulla voidaan myös muistella hieman, mistä tuokioissa olikaan kyse. Pöydälle laitetaan viisi eri marjaa ja hedelmää, joista vuorotellen yksi lapsista ottaa jonkin pois muiden piteässä silmiä kiinni. Lapset yrittävät muistella, mikä pöydältä puuttuu. Ensimmäisen leikin jälkeen siirrytään haistelemaan. Ennen tuokion alkua pahvimukeihin on laitettu marjoja sekä pilkottuja hedelmiä, jotka on peitetty reikäisellä foliolla. Lapset saavat käydä yksi kerrallaan haistamassa ja tunnistamassa hedelmiä sekä marjoja tuoksun perusteella kuvia apuna käyttäen. Heidän täytyy yhdistää marja tai hedelmä oikeaan kuvaan. Kun jokainen on käynyt haistamassa ja yhdistämässä hedelmät ja marjat oikeaan kuvaan, käydään purkkien sisällöt yhdessä vielä läpi. Kysellään oliko tunnistaminen helppoa, ja haistellaan vielä kokonaisina samat hedelmät ja marjat. Lopuksi vielä lapset saavat maistella mikäli haluavat.

Toteutus. Toinen tuokio pidettiin 28.5.2015. Tuokioon osallistui seitsemän lasta. Ensimmäisessä leikissä lasten täytyi yrittää arvata, mikä hedelmä pöydältä puuttuu. Leikki tuntui olevan todella helppo, vaikka osa lapsista oli vain muutaman vuoden ikäisiä. Leikkiin varattiin aikaa kymmenen minuuttia lasten iän huomioon ottaen, mutta todellisuudessa se oli muutamassa minuutissa valmis.

Ensimmäisen leikin jälkeen siirryttiin marjojen ja hedelmien haisteluun. Lapset kävivät yksitellen haistelemassa marjoja ja hedelmiä ja yhdistämässä ne oikeisiin kuviin. Ensin käytiin jokaisen kanssa läpi kaikki mukeista löytyvien marjojen ja hedelmien

kuvat, jotta lapset tiesivät vaihtoehdot. Samalla kun marjoja ja hedelmiä haistoi, piti yhdistää muki sitä vastaavan marjan tai hedelmän kuvaan. Purkeista löytyi appelsiinia, sitruunaa, omenaa, viinirypälettä sekä mustikkaa. Muut lapset piirtelivät omia juttujaan sillä välin kun yksi oli haistelemassa (Kuva 1).



Kuva 1. Hajuaistilla marjojen ja hedelmien tutkimista.

Lapset olivat nopeita yhdistämään hajua kuviin. Kukaan ei kuitenkaan saanut kaikkia yhdistettyä oikein. Kolmella lapsella oli neljä purkkia kuudesta yhdistetty oikein. Kaksi lapsista oli niin pieniä, että heille tehtävä oli aivan liian vaikea joten heidän tuloksiaan ei saatu. Kun kaikki olivat vuorollaan käyneet haistelemassa ja yhdistämässä mukiin, kävimme vielä yhdessä läpi, mitä mistäkin mukista löytyy ja yhdistimme ne yhdessä kuviin. Lopuksi haistelimme ja maistelimme vielä, miltä mikäkin tuoksu ja maistuu. Näin saimme yhdistettyä hajun myös makuun. Lapset maistelivat hyvin samalla linjalla kuin ensimmäiselläkin tuokiolla. Pojat kuitenkin rohkaistuivat ja uskalsivat maistaa jo useampaa lajiketta. Ryhmän vanhin poika, joka piti kaikesta, söi kokonaisen sitruunan. Kasvoille tuli irvistys, mutta hän kertoi sen olevan hyvää ja otti lisää. Annoimme hänelle toisen sitruunan kotiin vietäväksi.

Lasten kommentit appelsiinista olivat: *hyvää, kirpeää, kylmää, ei yhtään lämmintä*. Omenan maistelussa lasten kommentit olivat: *kylmää, kovaa, makeaa*. Viinirypäleistä lasten kommentit olivat: *makeaa, tulikuumaa*. Sitruunaa ei uskaltanut maistaa kuin yksi poika ja hänen kommenttinsa siitä oli, että sitruuna maistuu happamalta. Lasten lempihedelmiä ja marjoja olivat mustikat, viinirypäleet, omena, sitruuna. Yhdellä pojalla vastaus oli, että kaikki ovat hyviä.

Toisen tuokion pituus oli huomattavasti parempi kuin ensimmäisen tuokion, ja kaikki maltoivat keskittyä loppuun asti. Lapsilta kysyttiin vielä lopuksi, olivatko tutkittavana olleet hedelmät tai marjat ennestään tuttuja. Jos olivat, niin mistä ja kenen kanssa niitä on syöty tai nähty. Lasten vastaukset olivat samanlaisia kuin ensimmäiselläkin tuokiolla. Hedelmät ja marjat olivat heille tuttuja ja he ovat kotona niitä syöneet. Lasten mielestä kivointa oli haistelu ja maistelu. Erityisesti haistelu oli heidän mukaansa helppoa.

5.5.3 Kolmas tuokio: Marjat ja hedelmät makuaistilla

Tavoite. Kolmannen tuokion aiheena oli makuaistin avulla marjojen ja hedelmien tutkiminen. Tavoitteena oli saada lapsilta kommentteja, miltä heidän mielestään hedelmät ja marjat maistuvat sekä saada heidät tunnistamaan perumakuja esimerkiksi hapan tai makea.

Esivalmistelu ja suunnittelu. Kolmanteen tuokioon oli vaikea keksiä leikkejä sekä uusia marjoja ja hedelmiä, sillä olimme jokaisen tuokion päätteeksi maistelleet käytyjä marjoja ja hedelmiä. Leikkinä tuokiota suunnitellessa (liite 3) päädyttiin hamsterileikkiin (Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit, [viitattu 20.5.2015]). Leikissä pöydälle asetetaan muutamia rusinoita. Jokainen saa vuorollaan laittaa silmät kiinni, sillä välin kun muut lapsista päättävät, mikä rusinoista on hamsteri. Se lapsi, jolla oli silmät kiinni, alkaa syödä rusinoita. Kun hän ottaa valikoidun rusinan suuhunsa, muut alkavat huutaa hamsteria. Hamsterileikin jälkeen käydään läpi valikoituja hedelmiä ja marjoja. Lapset saavat maistaa pilkottuja hedelmiä ja marjoja, jonka jälkeen heidän täytyy yhdistää ne kokonaiseen. Lapset saavat kertoa miltä ne heidän mielestään maistuvat ja mikä maistettavista hedelmistä ja marjoista on heidän mielestään paras.

Toteutus. Kolmas tuokio pidettiin 3.6.2015. Tuokioon osallistui kuusi lasta. Toteutuneessa tuokiossa hamsterileikki ei onnistunut aivan suunnitelmien mukaan, sillä puoletkaan lapsista eivät halunneet syödä rusinoita. Kaikki olivat hyvillä mielin, kunnes yksi sanoi, ettei pidä rusinoista. Täten muutkaan eivät suostuneet niitä syömään

kahta poikaa lukuun ottamatta. Yksi pojista tykkäsi puolestaan rusinoista niinkin paljon, että hän söi niitä kolme rasiillista ja otti vielä kotiinsa mukaan pari rasiaa.



Kuva 2. Marjojen ja hedelmien maistelua.

Hamsterileikin jälkeen kävimme läpi hedelmiä ja marjoja, joita olivat tällä kerralla: päärynä, persikka, verigreippi, mandariini, ananas, karpalo, kiivi, viinirypäle ja rusina (Kuva 2). Kyselimme lapsilta mitä ne ovat. Lapsille haastavia olivat odotetusti verigreippi, persikka, sekä karpalo. Lapset osasivat kuitenkin hyvin yhdistää pilkotut hedelmät kokonaisiin. Maistellessa heiltä kysyttiin ensin miltä ne maistuvat ja mitä heille tulee mausta ensimmäisenä mieleen. Jokainen lapsi sai kertoa oman lempimakunsa. Heiltä ei saanut kunnollisia vastauksia kysymyksiin keskittymiskyvyn puuttuessa. Yksi lapsista halusi maistaa ananasta, toinen kiiviä ja kolmas halusi viinirypäleitä. Tytöt olivat poikia arempia maistamaan ja he ottivat vain omenaa, ananasta ja viinirypäleitä. Pojat olivat kovasti äänessä ja he tiesivät hyvin esimerkiksi mistä hedelmästä rusinat ovat kuivattu. Vain yksi lapsi uskaltautui maistamaan verigreippiä. Kommentti verigreipistä oli: todella kirpeä, eikä ollenkaan hyvää.

Lapsilta kysyttäessä olivatko tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja, mikä oli kivointa/helppoa/vaikeaa, vastauksia ei saatu. Lapset eivät keskittyneet, vaan tekivät jo kaikkea muuta.

5.5.4 Neljäs tuokio: Ruoan alkuperä

Tavoite. Tuokiossa aiheena oli ruoan alkuperä, eli mistä ruoka tulee. Tuokion tavoitteena oli saada lapset tietoisiksi mistä ruoka tulee.

Esivalmistelut. Tuokiota suunniteltaessa (liite 3) tuokio aloitetaan piirtämällä uudestaan kaikki marjat ja hedelmät mitä tietää. Tuloksia verrataan ensimmäisen tuokion piirroksiin. Tarkoituksena tällä on tutkia lasten tietämystä marjoista ja hedelmistä, ja onko se karttunut tuokioiden myötä. Piirtämisen jälkeen lapset saavat yksitellen käydä yhdistämässä marjojen/hedelmien kuvia niiden kasvupaikasta otettuihin kuviin (liite 4). Jokaisen lapsen tulos kirjataan ylös ja lopuksi käydään yhdessä oikeat vastaukset läpi. Yhdistämisen jälkeen katsotaan vielä kuvaa maatilasta ja lapset saavat kertoa, mitä kaikkea syötävää kuvasta löytyy.

Toteutus. Neljäs tuokio pidettiin 11.6.2015. Tuokioon osallistui seitsemän lasta. Piirtäminen, jolla neljäs toteutettu tuokio aloitettiin, ei sujunut aivan yhtä hyvin kuin ensimmäisellä kerralla ja tulos oli jopa niukempi. Piirrokset kuvattiin ja numeroitiin niin kuin ensimmäiselläkin kerralla. Tämän jälkeen lapset saivat vuorotellen käydä yhdistämässä marjojen ja hedelmien kuvia niiden alkuperästä otettuihin kuviin. Yhdistettäväksi kuviksi valikoitui omena, viinirypäle, mustikka, mansikka, banaani sekä appelsiini. Hedelmien ja marjojen kuvat käytiin ensin läpi, jotta jokainen tiesi mitä ne ovat. Kun kuvat oli yhdistelty ja jokaisen tulos kirjattu ylös, käytiin oikeat vastaukset vielä yhdessä läpi. Tästä saatiinkin hyvä keskustelu aikaiseksi ainakin poikien osalta. Yhdistämistehtävä oli kahdelle nuorimmalle liian vaikea, joten heidän tuloksiaan ei saatu ylös. Kolme pojista sai yhdistettyä kuvat niin, että neljä kuvaa kuudesta meni oikein. Yksi tyttö ja yksi poika sai tulokseksi kaksi kuvaa kuudesta. Lasten yleinen käsitys appelsiinin alkuperästä oli, että ne kasvavat mansikkamaalla. Tuokion lopussa vielä katsoimme maatilasta otettua kuvaa, ja etsimme sieltä kaikkea sellaista, mitä ihminen voi käyttää ravinnokseen. Alkuun lapset etsivät reippaasti syötäväksi kelpaavia asioita. Kuitenkin heidän mielenkiintonsa alkoi jo lopahata, joten heitä täytyi hieman auttaa. Yhdessä löysimme loputkin kuvasta löytyvät ruoan lähteet.

Vaikka lapsilta kysyttiin taas lopuksi, oliko tuttuja marjoja ja hedelmiä ja mikä oli kivointa, ei vastauksia saatu. Lapsia tultiin hakemaan niin aikaisin että keskittyminen oli jo kotiin lähdössä.

5.6 Jatkomateriaali tuokioon

Neljän tuokion jälkeen lasten yleinen tietämys hedelmistä ja marjoista on jo karttunut. Viidennen tuokion aiheena on hieman haasteellisempi tuotteiden yhdistäminen, ja tuokio kestää noin 45 - 60 minuuttia osallistuvasta lapsimäärästä riippuen. Tuokion aluksi leikitään Hedelmäsalaatti -nimistä leikkiä. Leikkiin osallistuville asetetaan tuolit rinkiin, lapsen katse ympyrän keskelle. Tuoleja laitetaan yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Ohjaaja jakaa leikkijät kolmeen eri hedelmäryhmään, jo ennestään tuttuihin appelsiineihin, banaaneihin ja omenoihin. Se leikkiin osallistuja, jolle ei riitä tuolia seisoo ringin keskellä ja sanoo jonkun edellä mainitun hedelmän nimen. Tällöin kyseisen hedelmän nimen saaneet lapset vaihtavat paikkaa keskenään. Lapsi joka jää ilman tuolia, menee ympyrän keskelle sanomaan seuraavan hedelmän. Kun keskellä olija sanoo hedelmän sijasta sanan ”hedelmäsalaatti”, kaikki osallistujat vaihtavat paikkaa. Hedelmäsalaattia leikitään, kunnes mahdollisimman moni tai jokainen osallistujista on päässyt keskelle.

Alkuleikin jälkeen tutustutaan lasten kanssa hedelmien ja marjojen eri muotoihin ja käyttötarkoituksiin. Ensimmäisenä käydään yhteisesti läpi, mihin tarkoituksiin hedelmiä ja marjoja voi käyttää jos ei syö niitä sellaisenaan. Lapsilta kerätään ehdotuksia, ja kommentteja missä ovat nähneet marjoja ja hedelmiä käytettävän ja missä eri muodoissa niitä voi esiintyä. Näitä ovat esimerkiksi hillot, mehut, leivonnaiset, soseet ja erilaiset jälkiruoat. Kun lasten kanssa on yhteisesti tutustuttu aiheeseen, päästetään lapset yksi kerrallaan yhdistämään marjoja ja hedelmiä sekä niiden muotoja ja käyttötarkoituksia. Yhdistämistehtävän voi toteuttaa joko tulostetuilla kuvilla tai konkreettisilla elintarvikkeilla. Ennen yhdistämistehtävää käydään käsiteltävät hedelmät ja marjat yhteisesti läpi, jotta kaikki tunnistavat ne. Yhdistettäviä pareja voivat olla esimerkiksi viinirypäle - rusina, mansikka - mansikkahillo, karpalo - kuivattu karpalo, päärynä - päärynäsose, tuore ananas - säilykeananas ja omena - omenamehu. Kun jokainen lapsista on saanut yhdistää omasta mielestään oikeat tuotteet, käydään yhteisesti läpi oikeat parit sekä lasten kommentit siitä, miten eri muodoissa olevat tuotteet erosivat toisistaan. Esimerkiksi, miten säilykeananas poikkesi tuoreesta ananaksesta ulkonäöltä, tuoksulta sekä tuntumalta sormissa. Jos yhdistelytehtävässä käytetään konkreettisia tuotteita, voidaan niitä lopuksi maistella

kertakäyttölautasilla ja lusikoilla. Lapsen ei ole pakko maistaa. Löytääkö lapsi ma-
kueroja esimerkiksi viinirypäleen ja rusinan välillä?

Tuokioon tarvittavat välineet ovat joko käsiteltävien tuotteiden tulostetut kuvat tai
konkreettiset raaka-aineet ja tuotteet. Jos käytetään konkreettisia tuotteita jotka lo-
puksi maistellaan, tarvitaan myös maistelussa käytettävät kertakäyttölautaset sekä
lusikat. Tuokion lopuksi lapsia voidaan yhteisesti haastatella kysymyksin: ”Olivatko
tänään tutkittavana olleet hedelmät ja marjat tuttuja entuudestaan? Jos kyllä, mistä,
ja kenen kanssa niitä on syöty tai nähty?”, ”Mikä oli kivointa?” ja ”Mikä oli helppoa
ja mikä vaikeaa?”.

6 SAPERE-MENETELMÄN VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

Tutkimuksen tavoitteena oli perehtyä SAPERE -menetelmään ja sen käyttöön, lasten ravitsemukseen ja ravitsemustottumukseen sekä varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen. SAPERE -menetelmän vaikutuksia tutkittiin sekä toiminnallisen että laadullisen tutkimuksen keinoin. Tavoitteena oli myös tuoda SAPERE -menetelmää tutuksi Ähtärin varhaiskasvatukseen sekä ryhmäperhepäivähoidon Sinikellon kasvatäjille ja tutkimukseen osallistuville lapsille. Tutkimuksen avulla pyrittiin lisäämään siihen osallistuvien lasten tietoutta uusista marjoista ja hedelmistä. Tutkimuksella myös pyrittiin lisäämään lasten marjojen ja hedelmien käyttöä.

6.1 Lähtötilanne

Tutkimukseen osallistui yhteensä 7 lasta. Lapsista kolme oli tyttöjä ja neljä poikia. Lapset ovat iältään 2-5 -vuotiaita. Kotona lapset suhtautuvat ruokaan keskimääräisesti melko innokkaasti. Lapsista kaksi suhtautuvat ruokaan keskimääräistä innokkaammin. Uusia ruokia lapset kokeilevat keskimäärin melko innottomasti. Lapsista neljä kokeilee uusia ruokia melko innokkaasti, kaksi melko innottomasti ja yksi ei ole kiinnostunut uusista ruoista. Marjoihin ja hedelmiin suhtautuminen oli yleisesti positiivisempaa kuin uusiin ruokiin suhtautuminen. Kolme lapsista suhtautuu niihin todella innokkaasti ja neljä melko innokkaasti. Uusien marjojen ja hedelmien kokeilu ei kuitenkaan ole lapsille mielekästä. Lapsista neljä suhtautuu uusiin marjoihin ja hedelmiin melko innottomasti, yksi melko innokkaasti ja kahden lapsen suhtautuminen on todella innokasta. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on havainnoitu lasten suhtautumiset ennen ja jälkeen tuokioiden. Numero yksi tarkoittaa ei innokkaasti, neljä tarkoittaa todella innokasta suhtautumista.

Taulukko 1. Lasten suhtautuminen uusiin ruokiin sekä marjoihin ja hedelmiin (n=7).
1=ei innokkaasti, 4=todella innokkaasti.

Lapsi numero		1	2	3	4	5	6	10	Keskiarvo
Miten lapsi suhtautuu ruokaan kotona?	Ennen	3	4	3	3	3	3	4	3,3
	Jälkeen	3	3	3	3	3	3	3	3,0
Kuinka innokkaasti lapsi kokeilee uusia ruokia?	Ennen	3	2	1	3	3	2	3	2,4
	Jälkeen	3	2	2	3	2	3	2	2,4
Miten lapsi suhtautuu marjoihin ja hedelmiin kotona	Ennen	4	3	3	4	4	3	3	3,4
	Jälkeen	4	3	3	4	4	4	2	3,4
Kuinka innokkaasti lapsi kokeilee uusia marjoja ja hedelmiä?	Ennen	3	2	2	4	4	2	2	2,7
	Jälkeen	3	3	2	4	4	3	2	3,0

Marjoja ja hedelmiä lapset syövät kotona keskimäärin muutaman kerran viikossa. Näin vastanneita lapsista oli neljä. Kaksi lasta syö marjoja ja hedelmiä kerran päivässä, ja yksi lapsi nauttii niitä 2-3 kertaa päivässä. Lapsista kolme syö vain hedelmiä, yksi vain marjoja ja kolme sekä hedelmiä että marjoja. Marjoista suosituimpia lasten keskuudessa ovat mustikat, ja niitä nauttii marjoja syövästä lapsista kaikki. Suosittuja olivat myös vadelmat. Lakkaa ja puolukkaa syö vain yksi lapsi. Yksikään lapsista ei maininnut käyttävänsä muita marjoja. Hedelmistä suosituimpia lasten keskuudessa olivat banaani, viinirypäle sekä omena, joita syövät kaikki lapset. Apfelsiinin/mandariinin oli valinnut vain yksi lapsi. Yksikään lapsista ei maininnut käyttävänsä muita hedelmiä.

Lapsista jokainen pääsee mukaan ruokakauppaan. Kaksi lapsista pääsee ruokakauppaan aina. Viisi lapsista on ruokaostoksilla mukana melko usein. Lapsista kaikki saavat ruokakaupassa ehdottaa toiveitaan, ja vanhempi tekee ostopäätökset. Yksi lapsista saa valita ostettavan jogurtin, ja toinen omenalajikkeen. Kahdelle lapsista asetetaan kaksi vaihtoehtoa, joista he saavat valita mieluisemman. Kolme lapsista saa vapaasti valita ostettavia hedelmiä. Yksi pääsee pakkaamaan irtomyynnissä olevia perunoita pussiin. Ruokakaupasta ostettavista elintarvikkeista lasten suosituimmaksi toiveeksi nousivat nakit, niitä ostettavaksi toivoo kolme lasta. Suosittuja ruokaostosten toiveita olivat myös jogurtit ja hedelmät. Yksi lapsista toivoo ruokakaupasta karkkia tai keksiä, yksi vanukkaita ja yksi pähkinöitä. Yksi lapsista toivoo paprikkaa sekä kurkkua.

6.2 Kyselyiden tulokset

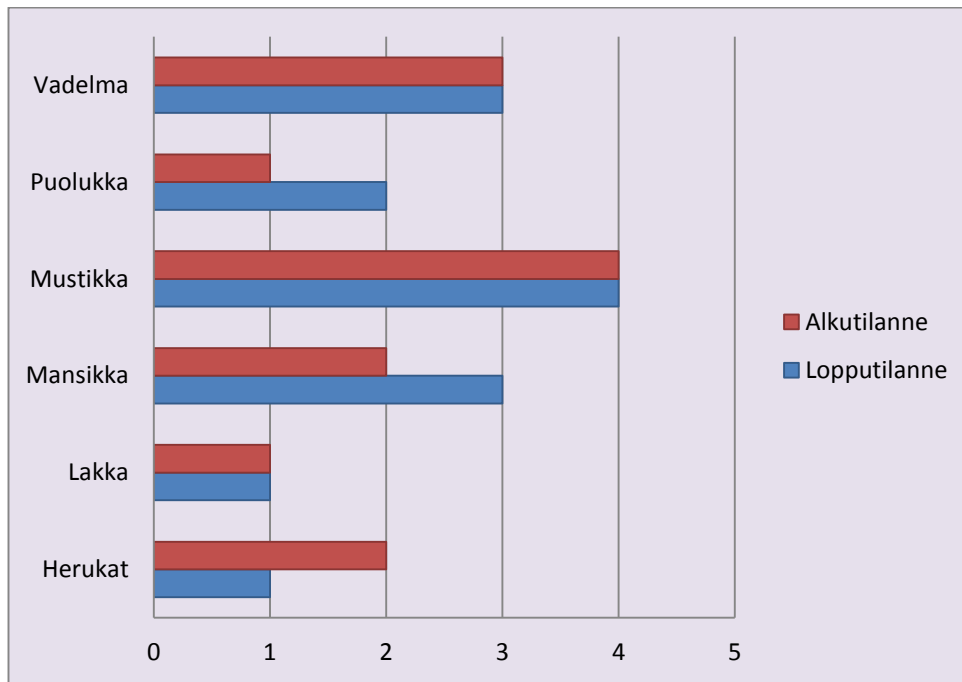
SAPERRE -menetelmän käytön vaikutuksia tutkittiin kahdella kyselylomakkeella osallistuvien lasten vanhemmille. Ensimmäinen kyselylomake jaettiin ennen tuokioita ja toinen tuokioiden jälkeen. Molemmat kyselylomakkeet palauttivat neljä poikaa ja kolme tyttöä.

Tuokioiden jälkeen kaikkien lapsien suhtautuminen ruokaan kotona on melko innokasta. Verrattuna ennen tuokioita tarkastettuun tilanteeseen, kahden lapsen innokkuus on laskenut todella innokkaasta melko innokkaaseen. Uusia ruokia lapset edelleenkin kokeilevat keskimäärin melko innottomasti. Lapsista neljä ei ole kovin innokkaita uusien ruokien kokeilussa, ja kolme lapsista kokee uudet ruoat melko innostaviksi. Kaksi lasta kokee uudet ruoat innostavampina kuin ennen tuokioita, ja kahden lapsen innostus oli laantunut.

Marjoihin ja hedelmiin suhtautuminen on edelleen pysynyt mielekkäämpänä kuin uusiin ruokiin suhtautuminen. Neljä lasta suhtautuu marjoihin ja hedelmiin todella innokkaasti, ennen tuokioita todella innokkaita marjojen ja hedelmien käyttäjiä oli kolme lapsista. Kaksi lasta suhtautuu marjoihin ja hedelmiin melko innokkaasti ja yksi lapsi melko innottomasti. Yhden lapsen innostus oli noussut ja yhden laskenut tutkimuksen aikana. Uusiin marjoihin ja hedelmiin suhtautumisen innokkuus ei ollut yhdelläkään lapsella laskenut tuokioiden aikana. Kahden lapsen suhtautuminen uusiin marjoihin ja hedelmiin on todella innokasta. Melko innokkaiden määrä oli noussut kahdella lapsella, ja näin ollen melko innokkaasti uusiin marjoihin ja hedelmiin suhtautuu nykyään kolme lasta. Kaksi lasta ovat edelleen melko innottomia uusien marjojen ja hedelmien suhteen.

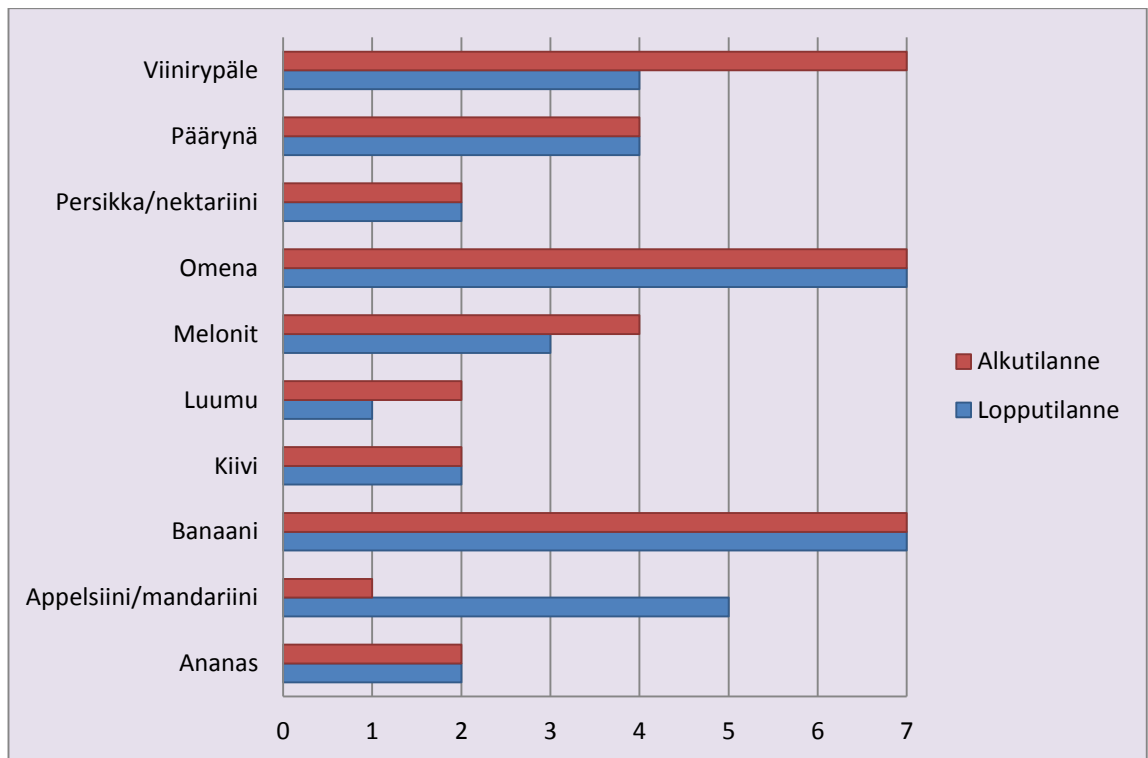
Ennen lapset söivät marjoja ja hedelmiä kotona keskimäärin muutaman kerran viikossa. Tuokioiden jälkeen lapset syövät niitä keskimäärin kerran päivässä. Lapsista viisi nauttii hedelmiä ja marjoja kerran päivässä, ja kaksi lapsista 2-3 kertaa päivässä. Yhdenkään lapsen marjojen ja hedelmien kulutus ei ollut vähentynyt, ja viidellä lapsella niiden käyttöaste oli noussut. Pelkästään hedelmiä syövien lasten määrä on pysynyt samana. Pelkästään marjoja syöviä lapsia ennen tuokioita oli

yksi. Tuokioiden jälkeen kukaan ei ilmoittanut käyttävänsä vain marjoja. Sekä hedelmiä että marjoja nauttivia lapsia on neljä. Marjoja syövien lasten keskuudessa mustikka on pysynyt lasten suosiossa, niitä syövät lapsista kaikki. Vadelmien suosio on pysynyt samana, mansikoita nauttii nyt yksi lapsi enemmän ja yksi lapsi on jättänyt herukat pois ruokavaliostaan. Yksikään lapsista ei maininnut käyttävänsä muita marjoja.



Kuvio 1. Lasten käyttämät marjat ennen ja jälkeen tuokioiden (n=7). 1=yksi lapsi käyttää kyseistä marjaa, 5=viisi lasta käyttää kyseistä marjaa.

Hedelmistä kaikille lapsille maistuu edelleen banaani ja omena kuten aikaisemminkin. Kolme lapsista on jättänyt rypäleen pois ruokavaliostaan, mutta appelsiineja/mandariineja käyttää nykyään viisi lasta aikaisemman yhden lapsen sijaan. Yksikään lapsista ei maininnut käyttävänsä muita hedelmiä.



Kuvio 2. Lasten käyttämät hedelmät ennen ja jälkeen tuokioiden (n=7). 1=yksi lapsi käyttää kyseistä hedelmää, 7=seitsemän lasta käyttää kyseistä hedelmää.

Lapset pääsevät edelleen kauppaan yhtä usein kuin ennenkin. Uusia toiveita ruokaostoksille on tullut vain yhdelle lapselle, joka toivoo kaupasta nykyään melonia. Kaikki lapset ovat kertoneet pidetyistä tuokioista kotona, osa oma-aloitteisesti ja osa on kertonut vanhempien kysellessä. Mieleenpainuvimpia hetkiä lapsille ovat olleet hedelmien ja marjojen maistelu sekä piirtäminen. Yksi lapsista oli maininnut kotona hedelmien ja marjojen olevan samanmuotoisia kuin karkkien - palloja. Sama lapsi oli kotona maininnut vesimelonin maistamisen positiivisena asiana. Ennen tuokioita kyseinen lapsi söi vain marjoja. Yhden lapsen kiinnostus kaupan hedelmä- ja vihannesosastoon oli selvästi noussut tutkimuksen myötä.

6.3 Haastatteluiden tulokset

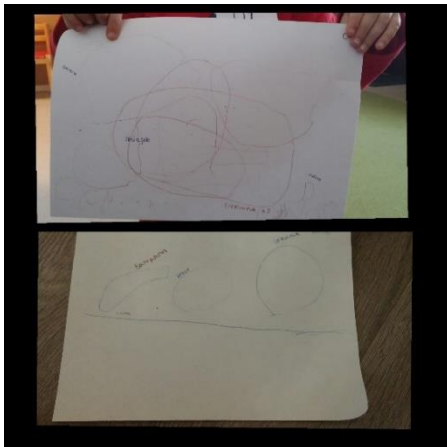
Jokaisen tuokion lopuksi kyseltiin samat kysymykset: olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja? Jos kyllä, mistä, kenen kanssa niitä on syöty/nähty? Mikä oli kivointa? Mikä oli helppoa/vaikeaa?

Ensimmäisellä tuokiolla, jossa käytiin yleisesti läpi marjoja ja hedelmiä kaikilla aisteilla, vastaukset olivat: on tuttuja, kotona on syöty. Lasten mielestä myös kaikki oli kivaa ensimmäisellä kerralla.

Toisen ja kolmannen tuokion lopuksi, joissa käsiteltiin hajuaistin ja makuaistin kautta marjoja ja hedelmiä vastaukset olivat samanlaisia kuin ensimmäiselläkin kerralla. Kovin moni lapsista ei edes vastannut kysyttäessä.

Viimeisessä tuokiossa, jossa käsiteltiin ruoan alkuperää, lapset eivät vastanneet lainkaan. Asiaan vaikutti kotiin lähtö monelle lapsista.

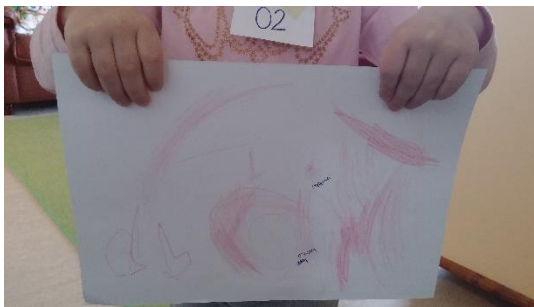
6.4 Lasten piirrosten analysointi ja havainnot lapsen käyttäytymisen muutoksista tutkimuksen aikana



Kuva 4. Piirroksia: lapsi 1.

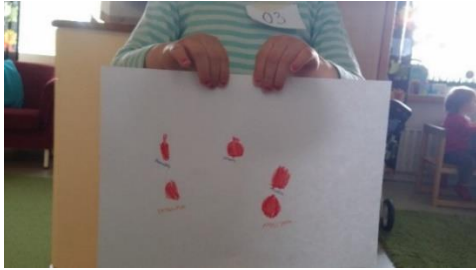
Lapsi numero 1, poika 4v. Yläpuolella olevassa ensimmäisen tuokion piirroksessa ovat omena, rusina, viinirypäle sekä sitruuna. Alapuolella on viimeisen tuokion piir-

ros, jossa ovat banaani, sitruuna ja pallo. Lapsella oli jonkin verran keskittymisvaikeuksia jälkimmäisen piirroksen tekovaiheessa. Lapsi oli sosiaalinen ja erittäin innokas osallistumaan tuokioihin. Jo ensimmäisessä kyselylomakkeessa kävi ilmi, että lapsi suhtautuu ruokaan innokkaasti myös kotona, ja ruokavaliossa on normaalisti käytössä monipuolisesti hedelmiä ja marjoja. Myös tuokioiden jälkeisessä kyselyssä kävi ilmi lapsen innokkuus ruokaan, hedelmiin ja marjoihin ja niiden käyttö oli lisääntynyt muutamasta kerrasta viikossa päivittäiseen käyttöön. Muita muutoksia vastauksissa ei ollut.



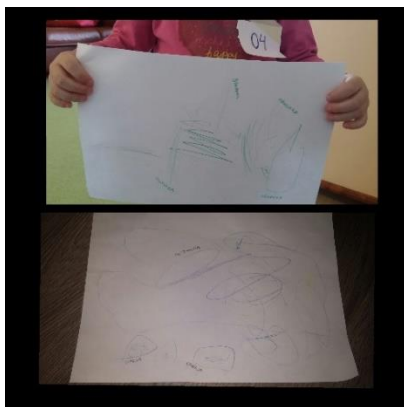
Kuva 3. Piirrokset: lapsi 2.

Lapsi numero 2, tyttö 2v. Kuvassa lapsen piirros ensimmäiseltä tuokiolta, piirroksessa ovat vadelma ja omena. Lapsi ei osallistunut viimeiselle tuokiolle, siksi toista piirrosta ei ole. Lapsi on ensimmäisen kyselyn mukaan kohtalaisen innokas ruoan suhteen. Innokkuus ruokaan ja uusiin marjoihin ja hedelmiin on kuitenkin vanhemman vastauksen mukaan laskenut tutkimuksen aikana. Tuokioiden jälkeen lapsi kuitenkin syö useammin marjoja ja hedelmiä kuin ennen. Kaupassa lapsi saa valita annetuista vaihtoehdoista haluamansa. Kauppatoiveet eivät tutkimuksen aikana muuttuneet. Kotona lapsi kertoi tuokioista oma-aloitteisesti. Tuokioissa lapsi oli nuoresta iästään huolimatta rohkea ja halukas maistamaan marjoja ja hedelmiä.



Kuva 4. Piirrokset: lapsi 3.

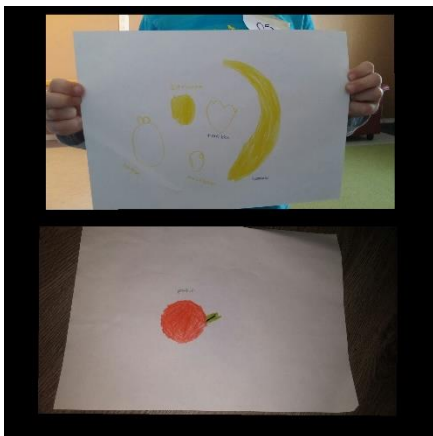
Lapsi numero 3, tyttö 4v. Kuvassa lapsen piirros ensimmäiseltä tuokiolta, piirroksessa ovat vadelma, mansikka, omena, mustikka ja appelsiini. Lapsi ei osallistunut viimeiselle tuokiolle, siksi toista piirrosta ei ole. Ensimmäisen kyselyn mukaan lapsi suhtautuu yleisesti ruokaan kotona melko innokkaasti, mutta ei ole halukas kokeilemaan uusia ruokia, hedelmiä tai marjoja. Tuokioiden jälkeen jälkimmäisessä kyselyssä lapsi oli jo hieman innokkaampi uusien ruokien kokeilussa. Hedelmien ja marjojen käyttö nousi tutkimuksen aikana. Tutkimuksen aikana lapsi oli innostunut syömään melonia, joka ei aikaisemmin kuulunut ruokavalioon. Uusia kauppatoiveita ei syntynyt, kaupassa lapsi saa valita annetuista vaihtoehdoista mieluisamman. Kotona lapsi on kertonut tuokioiden maisteluista, piirtämisestä ja siitä, miten kaverit ovat maistelleet. Tuokioissa lapsi oli reipas ja kertoi rohkeasti oman mielipiteensä. Lapsi uskaltautui maistamaan etenkin muiden lasten otettua ensimmäisenä.



Kuva 5. Piirrokset: lapsi 4.

Lapsi numero 4, tyttö 2v. Yläpuolella kuvassa on lapsen piirros ensimmäiseltä tuokiolta, piirroksessa ovat banaani, mansikka, päärynä ja mustikka. Alapuolella ole-

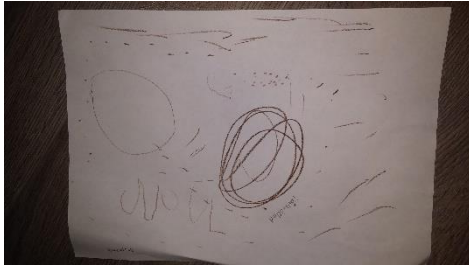
vassa kuvassa on lapsen piirros viimeiseltä tuokiolta, piirroksessa ovat kaksi omenaa ja mustikoita. Kyselyiden mukaan lapsen suhtautuminen ruokaan ja marjoihin ja hedelmiin on pysynyt täysin samana, ja lapsi on innokas kokeilemaan uusia ruokia sekä marjoja ja hedelmiä. Myös lapsen marjojen ja hedelmien käyttö on säilynyt ennallaan tutkimuksen ajan, niitä syödään 2-3 kertaa päivässä. Uutena marjana lapsi syö tuokioiden jälkeen puolukoita, käytössä olevat hedelmät ovat pysyneet samoina. Kaupasta lapsi on ennen tuokioita toivonut viinirypäleitä ja nakkeja, eikä toiveisiin tullut muutoksia. Kotona lapsi oli kertonut tuokion piirroksista, joissa oli hedelmien kuvia. Tuokioissa lapsi oli melko ujo ja hiljaisempi, ja seurasi paljon sivusta muiden puheita. Lapsi oli kuitenkin todella innokas tutkimaan ja maistelemaan uusia marjoja ja hedelmiä.



Kuva 6. Piirrokset: lapsi 5.

Lapsi numero 5, poika 5v. Yläpuolella kuvassa on lapsen piirros ensimmäiseltä tuokiolta, piirroksessa ovat banaani, mustikka, sitruuna, omena ja mansikka. Alapuo- lella oleva kuva on piirros viimeiseltä tuokiolta, piirroksessa on omena. Kyselyiden mukaan lapsen suhtautuminen ruokaan on melko innokasta, uusien ruokien kokei- lun suhteen lapsen innokkuus oli laskenut tutkimuksen aikana. Marjoihin ja hedel- miin suhtautuminen on kuitenkin todella innokasta, ja innokkuus oli säilynyt läpi tut- kimuksen. Marjojen ja hedelmien käyttö pysyi samanlaisena myös tuokioiden jäl- keen, niitä syödään kotona kerran päivässä. Ruokavaliossa pysyivät samat marjat, ja hedelmistä uutena ruokavalioon tuli vain appelsiini/mandariini. Sekä ennen että

jälkeen tutkimuksen lapsi on saanut vapaasti valita kaupasta haluamiansa hedelmiä. Muutoksia kauppatoiveisiin ei ole tullut. Lapsi on kotona kertonut, kuinka tuokioilla on maisteltu erilaisia hedelmiä. Tuokioiden aikana lapsi oli aktiivisesti osallisena ryhmää. Hän tunnisti myös erikoisemmat hedelmät ja marjat, ja halusi rohkeasti maistaa myös sellaisia, joita ei ollut ennen syönyt.



Kuva 7. Piirrokset: lapsi 6.

Lapsi numero 6, poika 4v. Kuvassa on lapsen piirros viimeiseltä tuokiolta, sillä hän ei osallistunut ensimmäiselle tuokiolle. Piirroksessa ovat lapsen mukaan karihedelmä ja mustikoita. Kyselyiden mukaan lapsen ruokaan suhtautumisen innokkuus oli selvästi noussut. Tuokioiden jälkeen lapsi oli innokkaampi kokeilemaan uusia ruokia ja uusia marjoja ja hedelmiä, sekä suhtautui marjoihin ja hedelmiin yleisesti innokkaammin. Lapsen marjojen ja hedelmien käyttö oli noussut 2-3 kertaa päivässä, kun ennen tuokioita marjoja ja hedelmiä syötiin kerran päivässä. Uusina hedelminä lapsen ruokavalioon kuuluu nykyään appelsiini/mandariini sekä melonit. Kaupassa lapsi saa valita omenalajikkeen sekä vapaasti marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Tuokioiden jälkeen uutena kauppatoiveena lapselta on tullut meloni. Lapsen vanhemman mukaan lapsi on tutkimuksen jälkeen ollut selkeästi kiinnostuneempi kaupan hedelmä- ja vihannesosastosta. Tuokioilla lapsi kertoi rohkeasti omia mieltänsä, maisteli tuotteita ja selkeästi löysi uusia miellyttäviä makuja. Lapsi ei tuokioilla tunnistanut monia hedelmistä tai marjoista, mutta oli erittäin innokas oppimaan.



Kuva 8. Piirroksset: lapsi 10.

Lapsi numero 10, poika 3v. Kuvassa on lapsen piirros viimeiseltä tuokiolta, sillä lapsi ei osallistunut ensimmäiselle tuokiolle. Kuvassa on pieniä marjoja ja pyöreitä muotoja isille ja äidille piirrettynä. Vanhempien täyttämien kyselyiden mukaan lapsen hedelmiin ja marjoihin suhtautumisen innokkuus on laskenut tutkimuksen aikana. Nykyään lapsi ei suhtaudu uusiin ruokiin tai hedelmiin ja marjoihin kovin innokkaasti. Lapsi kuitenkin käyttää marjoja ja hedelmiä ruokavaliossaan entistä useammin, nykyään kerran päivässä. Ennen lapsen ruokavalioon on kuulunut vain marjoja, mutta nykyään hän syö sekä marjoja että hedelmiä. Kaupassa lapsi saa valita lempijogurttinsa ja pakata irtomyynnissä olevia perunoita. Nykyään lapsi valitsee kaupasta ostettavaksi myös banaania ja omenaa. Kotona hän on kertonut, kuinka tuokioilla on puhuttu marjoista ja hedelmistä, ja että ne ovat pallon muotoisia niin kuin karkit. Lapsi oli kertonut maistaneensa myös vesimelonia ja pitäneensä siitä. Lapsi oli tuokioilla vilkas ja rohkea. Hän maistoi jonkin verran erilaisia marjoja ja hedelmiä, mutta pitäytyi suosikeissaan ja söi niitä suuria määriä, esimerkiksi viinirypäleet ja meloni.

Lasten piirtämissä kuvissa ei juurikaan ollut muutoksia hedelmien ja marjojen määrän suhteen, enemmän vaihtelua oli niiden laadussa. Suurimmalle osalle lapsista tuokiot toivat uusia marjoja ja hedelmiä tutuiksi, ja toivottavasti myös osaksi tulevaisuuden ruokavaliota. Positiivinen yllätys oli, kuinka lapset puhuivat tuokioista jälkeenpäin kotona vanhemmilleen. Ainakin osa lapsista löysi uusia marjoja ja hedelmiä ruokavaliionsa, ja niiden käyttö ruokavaliossa yleistyi.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää SAPERE-menetelmän käytön vaikutusta lasten suhtautumiseen marjoihin ja hedelmiin, ja niiden käyttöön ruokavaliossa. Tavoitteen selvittämiseksi tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, ja lasten suhtautumista ja marjojen ja hedelmien käyttöä kartoitettiin kyselylomakkeilla. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää lasten marjojen ja hedelmien tuntemusta, sekä lisätä lasten ruokapuhetta. Tätä tavoiteltiin toiminnallisilla tuokioilla toteutetuilla piirroksilla marjoista ja hedelmistä. Toiminnallisten tuokioiden avulla lapsille tutustutettiin marjoja ja hedelmiä sekä SAPERE-menetelmää. Yhden tuokion jatkomateriaalin avulla mahdollistettiin SAPERE-menetelmän käytön jatkaminen Sinikkelossa.

Kyselyllä kartoittamassamme lähtötilanteessa tilanne ei ollut täysin huolestuttava, sillä marjat ja hedelmät olivat jo osana lasten ruokavaliota. Marjojen ja hedelmien käyttö oli kuitenkin melko vähäistä siihen nähden mitä sen kuuluisi olla. Valtaosalla käytössä olevien hedelmien ja marjojen kirjo oli melko pieni, tuotteista tutuimmat olivat pääosin käytössä. Vastauksien mukaan lasten suhtautuminen uusiin ruokiin tai hedelmiin ja marjoihin ei ollut kovin innokasta. Tästä lähtötilanteesta lasten luontaista innokkuutta ja uteliaisuutta uusia ruokia kohtaan oli tarpeellista alkaa herättelemään.

Hyvin suunnitellut ja valmistellut tuokiot oli helppo toteuttaa käytännössä. Lapset vastaanottivat meidät positiivisesti ja rohkeasti. Toteutuksessa tuokiot osoittautuivat hieman liian pitkiksi, jolloin lasten keskittyminen alkoi herpaantumaan. Tämä johtui varmasti myös siitä, että ryhmään kuului useita hyvin nuoria lapsia. Hieman lyhempi tuokion pituus olisi varmasti auttanut lapsia keskittymään loppuun saakka. Tuokion pituus aiheutti myös osittain puutteellisia vastauksia tuokioiden päätteeksi kysytyihin teemahaastattelukysymyksiin. Kun lasten mielenkiinto oli jo toisaalla eivätkä he keskittyneet, ei myöskään järkeviä vastauksia saatu havainnoitua. Tähänkin saattoi vaikuttaa lasten nuori ikä. Yksi esiin noussut kehittämistarve oli myös puutteellinen ohjeistuksemme ensimmäisen tuokion aikana, lapsille annettussa piirtämistehtävässä. Lasten oli tarkoitus piirtää omaan mieleen tulevat, kaikki marjat ja hedelmät joita he tietävät, keskustelematta ystävän kanssa. Emme huomanneet mainita tätä

jokaisen lapsen yksinpohdiskelua paikalla olleelle Sinikellon ohjaajalle, joka luetteli lapsille erilaisia marjoja ja hedelmiä. Tämä saattoi omalta osaltaan vaikuttaa lasten piirrosten tuloksiin. Piirrosten vähäisiä positiivisia tuloksia saattoi selittää myös se, kuinka ensimmäisellä tuokiolla olimme lapsille uusia ja vieraita ihmisiä. Uudessa tilanteessa lapset usein käyttäytyvät ns. vieraskoreasti, ja ehkä paremmin kuuntelivat ohjeitamme ja keskittyivät piirtämiseen. Neljännellä tuokiolla olimme lapsille jo enemmän tuttuja.

Tuloksista erityisen tyytyväisiä olimme marjojen ja hedelmien yleisen käyttöasteen nousuun ruokavaliossa, eikä niiden käyttö laskenut yhdelläkään lapsella. Mielenkiintoista oli myös hedelmistä appelsiinin/mandariinin suosion nousu ja se, voisiko nousun selittää SAPERE-tuokioilla. Useimmissa tuokioissa oli käytössä joko appelsiini tai mandariini. Myös vuodenaika saattoi vaikuttaa tulokseen, sillä marjoja ja hedelmiä on saatavissa eri tavalla eri vuodenaikoina. Jos lapset ovat kaupassa käydessään nähneet paljon mandariineja ja appelsiineja, ja niitä satokauden vuoksi ostetaan myös kotiin, niiden käyttö todennäköisesti nousee. Yksittäisten lasten tuloksista on myös ilahduttavasti nähtävissä muutama lapsi, joiden ruokavalioon tuokioiden jälkeen kuuluu uusia hedelmiä ja he ovat aiheesta nyt selvästi kiinnostuneempia.

Tutkimuksen edetessä pääsimme kokonaisvaltaisesti tutustumaan varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen ja myös muihin varhaiskasvatuksen osa-alueisiin. Pääsimme myös työskentelemään lasten kanssa käytännön tasolla. Lapsia tutkittaessa oli huomioitava muutamat seikat lapsilähtöisesti. Lasten kiinnostus ja kärsivällisyys eivät ole yhtä pitkäjänteistä kuin aikuisen. Lapsista kaikki oli otettava tasapuolisesti huomioon ja jokaiselle oli tietysti annettava samanlainen tilaisuus kertoa mielipiteensä ja kokemuksensa. Hiljaisten ja ujojen nuorimpien lapsien ääntä oli välillä vaikeaa saada kuuluviin.

Työssämme saimme mielestämme hyvin alussa asetetut tavoitteet täytettyä. Tutkimuksen myötä SAPERE-menetelmän käytöllä on jonkinlaisia vaikutuksia lasten suhtautumiseen hedelmiin ja marjoihin, sekä niiden käyttöön ruokavaliossa. Tutkimukseen osallistuneen lapsiryhmän marjojen ja hedelmien käyttöaste oli noussut, ja muutama lapsista oli löytänyt uusia marjoja ja hedelmiä ruokavalioonsa. Tuokioi-

den ohella lasten ruokapuhe lisääntyi ja lapset löysivät uusia adjektiiveja kuvaamaan muun muassa makuja, esimerkiksi hapan ja karvas. Lapset myös keskustelivat keskenään omista kokemuksistaan, ja vertailivat omaa hedelmien ja marjojen maisteluaan toisen lapsen maisteluun. Piirrosten antamat tulokset lasten marjojen ja hedelmien tuntemuksesta ei anna varmaa tietoa ensimmäisen tuokion ohjeistuksen vuoksi. Lasten tietämykseen tuotiin kuitenkin uusia hedelmiä ja marjoja. Esimerkiksi yhdellä tuokiolla käytetty verigreippi oli jokaiselle lapselle uusi tuttavuus. Tutkimuksen valmistuttua menetelmän jatkokäyttö Sinikellossa on myös mahdollista yhden tuokion jatkomateriaalin avulla. Myös jo toteutetut tuokiot ovat toistettavissa. Tutkimuksen avulla menetelmää tuotiin tutuksi myös Sinikellon ohjaajille ja kasvatäjille, jotta he saisivat valmiudet mahdollisesti SAPERE-menetelmän toteuttamiseen jatkossa. SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää tuotiin tutuksi Sinikellon kasvattajien lisäksi myös niin Ähtärin varhaiskasvatukselle, tutkimukseen osallistuneille lapsille kuin heidän vanhemmilleenkin.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Anglé, S. 2014. Lihavuus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 7.12.2015]. Saatavana Terveysportin Sairaanhoidajan tietokannoista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Erkkola, M., Kronberg-Kippilä, C., Knip, M. & Virtanen, S. 2006. Ravitsemus elämäntapa- ja elämäntapamuutosten alkupäässä. [Verkkojulkaisu]. Suomen Lääkärilehti. [Viitattu 3.12.2015]. Saatavana: <http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL482006-erkkola.pdf>
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita Prima Oy. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.
- Heikkilä, M., Välimäki, A-L. & Ihalainen, S-L. 2007. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.11.2015]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). [Viitattu 17.12.2015]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1.pdf
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja: Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan – SAPERE -menetelmä lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena päivähoidossa. Helsinki: Jyväskylän kaupunki ja Sitra.
- Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät. 2001. Helsinki: Efektia Oy. Uudistuvat ruokapalvelut -projektin julkaisusarja.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen S-M. 2008. Lasten ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). Ei päiväystä. Lapsen ravinto ja ruokatu-
tumukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.10.2015]. Saatavana: [http://www.mll.fi/van-
hempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/](http://www.mll.fi/van-
hempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/)
- Määttä, P. & Rantala, A. 2015. Tavallisen erityinen lapsi. [Verkkokirja]. Jyväskylä:
PS-kustannus. [Viitattu 5.12.2015]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii
käyttöoikeuden.
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakas-
vatus varhaiskasvatuksessa - Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yli-
opisto.
- Rauramo, U. 2013. Makumatkalla: Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä:
PS-kustannus.
- Saarinen, S. 2014. Aistiseikkailu: Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä:
PS-kustannus.
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Sapere-menetelmä. [Verk-
kosivu]. [Viitattu 13.11.2015]. Saatavana:
http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php
- Sinikellon Sanomat. 2015. [Verkkojulkaisu]. Ähtäri: Ähtäriin kaupunki. [Viitattu
25.11.2015]. Saatavana: [http://www.ahtari.fi/kaupunki/templates/ahtari/ima-
ges/PDF-tiedostot/sinikello1516.pdf](http://www.ahtari.fi/kaupunki/templates/ahtari/ima-
ges/PDF-tiedostot/sinikello1516.pdf)
- Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuosituks. 2014. [Verkkojulkaisu].
Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 28.10.2015]. Saatavana:
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuo-
situkset_2014_fi_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuo-
situkset_2014_fi_web.3.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. [Verkkosivu].
[Viitattu 9.12.2015]. Saatavana: [http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-
kaytanto](http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-
kaytanto)
- Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mannerheimin
Lastensuojeluliitto (MLL). [Viitattu 20.5.2015]. Saatavana: [http://www.mll.fi/van-
hempainnetti/lasten_leikit/tutustumisleikit/](http://www.mll.fi/van-
hempainnetti/lasten_leikit/tutustumisleikit/)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Ei päiväystä. Vinkkejä viisaisiin valintoi-
hin. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.12.2015]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneu-
vottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/](http://www.ravitsemusneu-
vottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/)
- Varhaiskasvatuksen ruokailuopas. 2011. [Verkkojulkaisu]. Siilijärven kunta. [Vii-
tattu 9.12.2015]. Saatavana: [http://www.siilinjärvi.fi/liitetiedostot/opetus_ja_kou-
lutus/ruokapalvelut/Varhaiskasvatuksen-ruokailuopas.pdf](http://www.siilinjärvi.fi/liitetiedostot/opetus_ja_kou-
lutus/ruokapalvelut/Varhaiskasvatuksen-ruokailuopas.pdf)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ähtärin kaupunki. 2014. Ryhmäperhepäiväkodit. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.11.2015]. Saatavana: <http://www.ahtari.fi/kaupunki/index.php/koulutus/varhaiskasvatus/ryhmaeperhepaevaekoti>

LIITTEET

Liite 1. Alkukysely

Liite 2. Loppukysely

Liite 3. Tuokiosuunnitelmat

Liite 4. Tuokion 4 kuvat

LIITE 1 Alkukysely

TUTKIMUS SAPERE-MENETELMÄN VAIKUTUKSISTA

Hei! Olemme restonomiopiskelijät Seinäjoen ammattikorkeakoulusta Elintarvike- ja maatalousyksiköstä.

Teemme tutkimusta SAPERE -menetelmän vaikutuksista ruokakasvatusmenetelmänä marjojen sekä hedelmien käyttöön. Tutkimus tehdään osana opintojamme sekä opinnäytetyötämme. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää SAPERE-ruokakasvatusmenetelmän vaikutusta lasten suhtautumiseen hedelmiin ja marjoihin, sekä niiden käyttöön ruokavaliossa.

Toteutus

Pidämme neljä SAPERE -tuokiota, joihin toivomme teidän lapsenne osallistuvan. Tämän tiedotteen liitteenä löytyy kysely lasten vanhemmille, jonka avulla kartoitamme alkutilannetta. Tuokioiden jälkeen teemme uuden kyselyn jonka avulla vertaillaan, onko tilanne muuttunut. Tuokioissa tutustutaan ruoka-aineisiin aistien ja leikkien kautta. Kenenkään ei ole pakko maistaa mitään. Lasten kokemuksia tuokioista kerätään mm. kommentteina ja piirroksina. Tuokiot äänitetään.

Aikataulu

Pidämme tuokiot huhti-kesäkuun aikana. Viimeisen tuokion yhteydessä/tuokion jälkeen tilanne kartoitetaan uuden kyselyn muodossa.

Työn ohjaus

Tutkimustamme ohjaa Ähtärin varhaiskasvatuspäällikkö Sirpa Mannismäki sekä yliopettaja ja laillistettu ravitsemusterapeutti Kaija Nissinen Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

Luottamuksellisuus

Lapsia koskevat tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusta varten tarvitsemamme tiedot ovat vain tutkimusta tekevien käyttöön, esimerkiksi tieto lapsen etunimestä tarvitaan vain tulosten vertaamiseen eikä niitä käytetä tutkimuksessa. Yksittäisen lapsen tiedot eivät ole tunnistettavissa tutkimustyössä.

Vastaamme mielellämme tutkimukseen liittyviin kysymyksiin.

Saana Aittolampi

Irina Kaunisto

saana.aittolampi@seamk.fi

irina.kaunisto@seamk.fi

040 573 1204

045 131 0667

Suostumus

Lapsemme saa osallistua SAPERE-tuokioihin. Hänen tuotoksiaan (esim. piirrustuksia) saa valokuvata ja hänen puheitaan saa nauhoittaa tutkimusaineiston kokoamista varten. Lasten kommentit käsitellään nimettöminä. Yksittäisen lapsen tiedot ja kommentit eivät ole tunnistettavissa, ja lasten kuvia ei näy raportissa.

Päiväys ja vanhemman allekirjoitus

ALKUTILANTEEN KARTOITUS

1. Lapsen nimi:

2. Ikä:

3. Sukupuoli:

a. tyttö

b. poika

4. Onko lapsellanne ruoka-aineallergioita, mitä?

Ruokaan suhtautuminen

5. Miten lapsi suhtautuu ruokaan kotona? Valitse yksi.

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

6. Kuinka innokkaasti lapsi kokeilee uusia ruokia?

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

7. Miten lapsi suhtautuu marjoihin ja hedelmiin kotona?

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

8. Kuinka innokkaasti lapsi kokeilee uusia marjoja ja hedelmiä?

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

Marjojen ja hedelmien käyttö

9. Kuinka usein lapsi syö kotona marjoja tai hedelmiä?

- a. ei koskaan
- b. silloin tällöin
- c. kerran viikossa
- d. muutaman kerran viikossa
- e. kerran päivässä
- f. 2-3 kertaa päivässä
- g. 4 kertaa päivässä tai useammin

10. Mitä seuraavista syötte tavallisesti?

- 1. vain hedelmiä
- 2. vain marjoja
- 3. molempia

11. Jos valitsit marjoja, mitä seuraavista? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a. mansikka
- b. mustikka
- c. vadelma
- d. puolukka
- e. herukat
- f. lakka
- g. muu, mikä? _____

12. Jos valitsit hedelmiä, mitä seuraavista? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a. banaani
- b. omena
- c. appelsiini/mandariini
- d. viinirypäle
- e. päärynä
- f. kiivi
- g. persikka/hektariini
- h. luumu
- i. melonit
- j. ananas
- k. muu, mikä? _____

Lapsen osallistuminen perheen ruokaostosten valintaan

13. Pääseekö lapsi mukaan ruokakauppaan?

- a. kyllä

b. ei

Mikäli vastasit kyllä, kuinka usein?

harvoin 1 2 3 4 aina

14. Saako lapsi vaikuttaa siihen mitä kaupasta ostetaan? Jos saa, miten?

15. Mitä ruokia/elintarvikkeita lapsi useimmiten toivoo kaupasta ostettavan?

KIITOS VASTAUKSESTANNE! ☺

LIITE 2 Loppukysely**TUTKIMUS SAPERE-MENETELMÄN VAIKUTUKSISTA**

Heippa!

Opinnäytetyöhömmme liittyvät tuokiot SAPERE -menetelmän vaikutuksista ovat nyt takana, ja toivoisimme teidän vielä vastaavan oheiseen loppukyselyyn. Olemme tyytyväisiä tuokioiden sisältöön ja lasten osallistumiseen. Toiminnallisissa tuokioissamme tutustuimme erilaisiin hedelmiin ja marjoihin aistien sekä leikkien kautta. Lapset olivat innokkaina valmiita kokeilemaan uusia asioita!

Muistutamme vielä, että lapsia koskevat tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä yksittäisen lapsen tiedot ole tunnistettavissa tutkimustyössä.

Yhteistyöstä kiittäen,

Saana Aittolampi

saana.aittolampi@seamk.fi

040 573 1204

Irina Kaunisto

irina.kaunisto@seamk.fi

045 131 0667

1. Lapsen nimi:

Ruokaan suhtautuminen

2. Miten lapsi suhtautuu ruokaan kotona? Valitse yksi.

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

3. Kuinka innokkaasti lapsi kokeilee uusia ruokia?

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

4. Miten lapsi suhtautuu marjoihin ja hedelmiin kotona?

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

5. Kuinka innokkaasti lapsi kokeilee uusia marjoja ja hedelmiä?

ei innokkaasti 1 2 3 4 todella innokkaasti

Marjojen ja hedelmien käyttö

6. Kuinka usein lapsi syö kotona marjoja tai hedelmiä?

- h. ei koskaan
- i. silloin tällöin
- j. kerran viikossa
- k. muutaman kerran viikossa
- l. kerran päivässä
- m. 2-3 kertaa päivässä
- n. 4 kertaa päivässä tai useammin

7. Mitä seuraavista syötte tavallisesti?

8. vain hedelmiä 2. vain marjoja 3. molempia

9. Jos valitsit marjoja, mitä seuraavista? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- b. mansikka
c. vadelma
e. herukat
g. muu, mikä? _____
- b. mustikka
d. puolukka
f. lakka

10. Jos valitsit hedelmiä, mitä seuraavista? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- b. banaani
c. appelsiini/mandariini
e. päärynä
g. persikka/hektariini
i. melonit
k. muu, mikä? _____
- b. omena
d. viinirypäle
f. kiivi
h. luumu
j. ananas

Lapsen osallistuminen perheen ruokaostosten valintaan

11. Pääseekö lapsi mukaan ruokakauppaan?

- c. kyllä
d. ei

Mikäli vastasit kyllä, kuinka usein?

harvoin 1 2 3 4 aina

12. Saako lapsi vaikuttaa siihen mitä kaupasta ostetaan? Jos saa, miten?

13. Mitä ruokia/elintarvikkeita lapsi useimmiten toivoo kaupasta ostettavan? Onko tullut uusia toiveita?

Tuokioiden vaikutuksen arviointi

14. Onko lapsi kertonut kotona tuokioissa käydyistä asioista, jos on niin mitä?

15. Onko lapsi halunnut jotain uusia marjoja tai hedelmiä, jos on niin mitä?

16. Oletko huomannut lapsen suhtautumisessa tai innostuneisuudessa marjoja ja hedelmiä kohtaan muutosta viimeisen kuukauden aikana? Jos kyllä, mitä?

KIITOS VASTAUKSESTANNE! 😊

LIITE 3 Tuokiosuunnitelmat

Tuokio 1 – Kaikkien aistien käyttö 21.5.2015

Tarvikkeet:

- Värikyniä (määrä lasten määrästä riippuen)
- Paperia
- Tutkittavaksi valittuja hedelmiä ja marjoja

Eteneminen:

- Piirtäminen: jokainen lapsi saa paperin ja käytettävissä on värikyniä. Lapsi saa ohjeistuksen piirtää kaikki hedelmät ja marjat joita tulee mieleen. Piirroksat kuvataan, lapset on numeroitu.
- Tutustu minuun -leikki: Osallistujat istuvat ympyrässä, jotain hedelmää (esim. banaani) kierrätetään ympyrässä henkilöltä toiselle. Kun leikinjohtaja sanoo ”stop”, hedelmän kierrättäminen pysäytetään ja se, jolle se jää käteen kertoo nimensä ja lempihedelmänsä. (Ensimmäinen kertoja toinen meistä) Jatketaan kunnes kaikki saaneet vuoron.
- Tutkitaan lapset kahteen ryhmään jaettuna (riippuu lasten määrästä) valikoituja marjoja ja hedelmiä. (banaani, omena, appelsiini, mandariini, luumu, mansikka, mustaherukka & puolukka)
 - o Ensin tunnustellaan & haistellaan kuorellisena ja mietitään kommentteja miltä tuntuu ja tuoksuvat, tunnistetaan tuotteet
 - o Halukkaat saavat myös maistella
- Leikki, jossa pöydällä muutamia hedelmiä & marjoja. Yksi lapsista poistaa jonkun esineen kun muut ovat selin, arvataan mikä puuttuu. (jokainen saa poistaa yhden), käydään samalla läpi mitä hedelmät & marjat ovat
- Käydään läpi kokemukset tuokiosta: Mikä oli kivointa, oliko marjat & hedelmät tuttuja, opittiinko uutta jne.

Haastattelurunko:

- Olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja? Jos kyllä, mistä, kehen kanssa niitä on syöty/nähty?
- Mikä oli kivointa?
- Mikä oli helppoa/mikä vaikeaa?

Tuokio 2 – Hajujaisti 28.5.2015

Tarvikkeet:

- Tarvittavat hedelmät ja marjat, tunnistamistehtävän tuotteiden kuvat
- Muovimukit, folio
- Paperia, kynä

Eteneminen:

- Leikki, jota ensimmäisellä tuokiolla ei ehditty leikkimään: Pöydällä muutamia hedelmiä & marjoja. Yksi lapsista poistaa jonkun esineen kun muut ovat selin, arvataan mikä puuttuu. (jokainen saa poistaa yhden), käydään samalla läpi mitä hedelmät & marjat ovat
 - o Banaani, kiivi, sitruuna, mustikka, päärynä
- Haistellaan erilaisia hedelmiä ja marjoja ja yritetään tunnistaa tuotteita pelkän tuoksun perusteella kuvia apuna käyttäen. (tuotteet valkoisissa kertakäyttömukeissa, päällä folio jossa reikä)
 - o Lapset käyvät yksi kerrallaan haistamassa purkit ja tunnistamassa tuotteet (jokaisen lapsen tulokset kirjataan ylös). Purkeissa tuoksutettavina on pilkottuja hedelmiä ja marjoja

- Appelsiini, sitruuna, omena, viinirypäle, mustikka
 - Lapset yrittävät tunnistaa tuotteet tuoksun perusteella kuvia apuna käyttäen - Yhdistä oikea kuva ja purkki
- Käydään yhdessä läpi purkkien sisällöt, ja kokemuksia siitä, oliko tunnistaminen hajun avulla helppoa. Haistellaan samat tuotteet vielä kokonaisina ja kuorimattomina. Muuttuuko tuoksu?
- Lopuksi halukkaat saavat maistella purkeissa olevia pilkottuja tuotteita

Haastattelu:

- Olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja? Jos kyllä, mistä, kenen kanssa niitä on syöty/nähty?
- Mikä oli kivointa?
- Mikä oli helppoa/mikä vaikeaa?

Tuokio 3 – Makuaiisti 3.6.2015

Tarvikkeet:

- kertakäyttöisiä lautasia, lusikoita Maisteltavaksi valittuja hedelmiä ja marjoja

Eteneminen:

- Hamsterileikki
Pöydälle asetetaan muutamia rusinoita (vaikka omenan paloja tässä tapauksessa). Yksi leikkijöistä sulkee silmänsä. Joku osoittaa yhden rusinan hamsteriksi. Leikkijä avaa silmänsä ja alkaa syödä rusinoita yksitellen. Kun hän ottaa hamsteriksi valitun rusinan, muut huutavat HAMSTERI ja syöminen täytyy lopettaa.
- Käydään läpi kokonaisena hedelmiä ja marjoja (päärynä, mango, persikka, mandariini, ananas, karpalo, viinirypäle, rusinoitakin?), mitä ne ovat. Tämän jälkeen maistellaan niitä ja yritetään yhdistää ne oikeaan hedelmään/marjaan maun perusteella.
 - Kysellään jokaiselta lapselta ennen arvaamista että miltä ne maistuvat, mitä heille tulee mausta ensimmäisenä mieleen.
 - Yritetään saada lapsi tunnistamaan päämakuja: makea, hapan..
- Maistaminen silmät kiinni?

Haastattelu:

- Olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja? Jos kyllä, mistä, kenen kanssa niitä on syöty/nähty?
- Mikä oli kivointa?
- Mikä oli helppoa/mikä vaikeaa?

Tuokio 4 – Mistä ruoka tulee? 11.6.2015

Tarvikkeet:

- Värikyniä
- Paperia
- Kuvat hedelmistä ja marjoista
- ”Maatilakuva”

Eteneminen:

- Piirtäminen: jokainen lapsi saa paperin ja käytettävissä on värikyniä. Lapsi saa ohjeistuksen piirtää kaikki hedelmät ja marjat joita tulee mieleen. Piirrookset kuvataan, lapset on numeroitu.
- Hedelmien ja marjojen kuvien yhdistämistehtävä: Katsotaan osaavatko lapset (yksi kerrallaan) yhdistää oikean hedelmän/marjan kuvan sen kasvupaikan kuvaan, esim. omena-omenapuu. Kuvina ovat omena, viinirypäle, mustikka, mansikka, banaani & appelsiini. Ensin käydään läpi hedelmien ja marjojen kuvat, jotta ovat kaikille tuttuja Kirjataan lasten tulokset ylös, ja käydään yhdessä lopuksi läpi oikeat yhdistelmät
 - o Aina kun yksi lapsi on yhdistämässä kuvia, katsotaan sillä välin muiden kanssa Sinikellosta löytyviä leikkiruokia
- Tulostetaan yksi piirretty kuva ns. maatilan pihasta, ja käydään yhdessä lasten kanssa läpi kuvasta ympyröiden, mitä kaikkea kuvasta löytyvää voi syödä ja käyttää ravintona
- (Jos aikaa jää, voidaan leikkiä 2. tuokion muistamisleikkiä Sinikellosta löytyvillä muoviruoka-aineilla)

Haastattelu:

- Olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja? Jos kyllä, mistä, kenen kanssa niitä on syöty/nähty?
- Mikä oli kivointa?
- Mikä oli helppoa/mikä vaikeaa?

Tuokio 5 - Tuotteiden yhdistäminen (jatkomateriaali) 45min

Tarvikkeet:

- Yhdistämistehtävään tarvittavat raaka-aineet tai niiden kuvat
 - o Esimerkkiin tarvittavat:
 - viinirypäleitä, rusinoita, mansikoita, mansikkahilloa, karpaloita tuoreina ja kuivattuina, päärynää, päärynäsosetta, ananasta tuoreena ja säilykkeenä, omenoita, omenamehua
- Jos yhdistämiseen käytetty raaka-aineita, niin maisteluun tarvittavat kertakäyttölautaset & lusikat

Eteneminen:

- Hedelmäsalaatti-leikki. Leikkijöille asetetaan tuolit rinkiin, katse ympyrän keskelle. Tuoleja laitetaan yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Ohjaaja jakaa leikkijät kolmeen eri hedelmäryhmään, ennestään tuttuihin appelsiineihin, banaaneihin ja omenoihin. Se leikkiin osallistuja, jolle ei riittänyt tuolia seisoo ringin keskellä ja sanoo jonkun edellä mainitun hedelmän nimen, jolloin kyseiset hedelmäryhmät vaihtavat paikkaa keskenään. Lapsi joka jää ilman tuolia, menee ympyrän keskelle sanomaan seuraavan hedelmän. Kun keskellä olija sanoo "hedelmäsalaatti", kaikki vaihtavat paikkaa. Leikitään, kunnes mahdollisimman moni on päässyt keskelle.
- Opetellaan lasten kanssa hedelmien ja marjojen eri käyttötarkoituksia:
 - o Käydään ensin yhteisesti läpi, mihin kaikkeen hedelmiä ja marjoja voi käyttää jos niitä ei syö sellaisenaan, kerätään ehdotuksia lapsilta ja kommentteja missä ovat nähneet (hillot, mehut, leivonnaiset, soseet, jälkiruoat..) ja missä eri muodoissa niitä voi esiintyä
 - o Päästetään lapset yksi kerrallaan yhdistämään majoja/hedelmiä ja niiden käyttötarkoituksia, voidaan toteuttaa joko kuvilla tai konkreettisilla elintarvikkeilla. Käydään ensin yhteisesti läpi marjat/hedelmät jotta kaikki tunnistavat ne.
 - viinirypäle - rusina
 - mansikka - mansikkahillo
 - karpalo - kuivattu karpalo

- päärynä - päärynäsose
 - tuore ananas - säilykeananas
 - omena - omenamehu
 - Kun jokainen lapsi on saanut yhdistää omasta mielestään oikeat tuotteet, käydään yhteisesti läpi oikeat vastaukset ja lasten kommentit siitä, miten eri muodoissa olevat tuotteet erosivat toisistaan. Esimerkiksi, miten säilykeananas poikkesi tuoreesta ananaksesta ulkonäöltä, tuoksulta tai tuntumalta sormissa.
 - Jos yhdistelyssä on käytetty konkreettisia tuotteita, voidaan maistella kertakäyttölautasilla ja lusikoilla. Lapsen ei ole pakko maistaa. Mitä eroja on maussa esimerkiksi viinirypäleellä ja rusinalla?
- Lopuksi lapsia voidaan yhteisesti haastatella kysymyksin:
 - Olivatko tänään tutkittavana olleet hedelmät/marjat ennestään tuttuja? Jos kyllä, mistä, kehen kanssa niitä on syöty/nähty?
 - Mikä oli kivointa?
 - Mikä oli helppoa/mikä vaikeaa?

LIITE 4 Tuokion 4 kuvat



