

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja kehittäminen  
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Tiina Maaranen

VARHAISKASVATUKSEN RUOKAKASVATUKSEN  
KEHITTÄMINEN LASTEN YLIPAINON  
ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2018**  
**Sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja**  
**kehittäminen (YAMK)**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Tiina Maaranen

**Nimeke**  
Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittäminen lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi  
**Toimeksiantaja**  
Joensuun kaupunki, Penttilän päiväkot

**Tiivistelmä**  
Lasten ylipainoisuus on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Ylipainon ennaltaehkäisy on nähty enemmänkin terveydenhuollon asiana, mutta kaikkien lasten kanssa työskentelevien tulisi ottaa siitä vastuuta. Varhaiskasvatus tavoittaa suurimman osan alle kouluikäisistä lapsista, ja laadukkaan ruokakasvatuksen avulla lapsille pystytään opettamaan terveellisiä ruokailutottumuksia, hyvinvointia ja terveyttä edistävää syömiskäyttäytymistä sekä luontevaa suhtautumista ruokaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. Tavoitteena oli lisätä työntekijöiden tietämystä lasten ruokailu- ja ravitsemussuosituksista sekä antaa tietoa siitä, miten ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa terveyttä edistävään syömiskäyttäytymiseen moniammatillista yhteistyöverkostoa hyödyntäen. Lisäksi tavoitteena oli saada työntekijät ymmärtämään varhaiskasvatuksen asema lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä.

Työ oli tutkimuksellista kehittämistoimintaa, jossa Penttilän päiväkodin ruokakasvatusta kehitettiin pedagogisen johtamisen avulla. Kehittämisprosessin pohjalta luotiin malli varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämiseen.

Jatkossa tärkeää olisi kehittää moniammatillista yhteistyötä ylipainon ennaltaehkäisemiseksi muun muassa neuvolan sekä varhaiskasvatuksen ravintopalveluiden kanssa.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 77  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**  
Lasten ylipainon ennaltaehkäisy, varhaiskasvatuksen ruokakasvatus, pedagoginen johtaminen



**THESIS**  
**May 2018**  
**Master's Programme in Development**  
**and Management of Health**  
**Care and Social Services**  
Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel.+ 358 13 260 600

Author  
Tiina Maaranen

Title  
Developing Nutritional Education in Early Childhood Education to Prevent Overweight in Children  
Commissioned by  
City of Joensuu, Penttilä Kindergarten

Abstract  
The number of overweight children has significantly increased during the last three decades. Prevention of overweight has been seen as an issue concerning mainly health care, but everyone who works with children should take responsibility for it. Early childhood education reaches most of the children under school age and with the help of high-quality nutritional education healthy eating habits can be taught to children and thus their health and attitudes towards healthy eating can substantially be improved.

The purpose of this thesis was to develop nutritional education in early childhood education in order to prevent overweight in children. The aim was to increase awareness and understanding among the employees of the current nutritional recommendations for healthy eating in children and provide information on how nutritional education through multi-professional cooperation can positively affect healthy eating behaviour and thus prevent overweight.

This thesis was carried out through research development activity where nutritional education was developed through pedagogical management at Penttilä Kindergarten. A model for developing nutritional education in early childhood education was created on the basis of the development process.

In the future, it would be important to develop multi-professional cooperation for preventing overweight in children, for example through the involvement of child health centres and early childhood catering services.

Language  
Finnish

Pages 77  
Appendices 4  
Pages of Appendices 5

Keywords  
Prevention of overweight in children, nutritional education, pedagogic management

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Lasten ylipainon ennaltaehkäisy .....	6
2.1	Lapsen painoon vaikuttavat tekijät ja ennaltaehkäisyn merkitys .....	6
2.2	Ylipainon ennaltaehkäisy ravitsemuksen näkökulmasta .....	8
2.3	Varhaiskasvatuksen merkitys ylipainon ennaltaehkäisyssä .....	10
3	Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus.....	11
3.1	Ruokakasvatuksen tavoitteet.....	11
3.2	Ruokakasvatusta ohjaavat säädökset ja asiakirjat.....	11
3.3	Ruokakasvatus osana toimintakulttuuria .....	14
3.4	Ruokakasvatus ruokailussa sekä muussa arjen toiminnassa .....	15
3.5	Ruokailuympäristö .....	17
3.6	Lapsen osallisuus .....	19
3.7	Luonteenvahvuudet osana varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta .....	19
3.8	Neuvokas perhe.....	23
4	Pedagoginen johtaminen ruokakasvatuksen kehittämisen perustana .....	24
4.1	Tiedostettua vai tiedostamatonta pedagogiikkaa? .....	24
4.2	Pedagoginen johtaminen ja johtajan rooli .....	24
4.3	Pedagogisen johtamisen prosessi .....	26
5	Aiheesta tehdyt aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	29
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät .....	30
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	31
7.1	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta .....	31
7.2	Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi .....	34
8	Toteutus.....	35
8.1	Alkukartoitus .....	37
8.2	Elokuun työyhteisöpäivä .....	39
8.3	Ensimmäinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen .....	42
8.4	Toinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen .....	44
8.5	Kolmas ruokakasvatusryhmän tapaaminen .....	47
8.6	Neljäs ruokakasvatusryhmän tapaaminen .....	50
8.7	Loppuarvioinnin tekeminen .....	53
9	Tulokset .....	54
9.1	Väliarviointi .....	54
9.2	Loppuarviointi .....	55
9.3	Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismalli .....	58
10	Pohdinta.....	59
10.1	Tulosten ja tuotoksen arviointi .....	59
10.2	Kehittämisprosessin ja menetelmien arviointi .....	63
10.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	67
10.4	Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen.....	69
10.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat .....	71
	Lähteet.....	73
Liitteet		
Liite 1	Lupakysely työntekijöille	
Liite 2	Ruokailutilanne lapsen näkökulmasta	
Liite 3	Ruokailutilanne varhaiskasvattajan näkökulmasta	
Liite 4	Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismalli	

## 1 Johdanto

Lasten ja nuorten lihavuus ja ylipaino ovat huolestuttavasti lisääntyneet viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Hoitoon päätyvistä lapsista alle kouluikäiset ovat kaikkein lihavimpia. (Dalla Valle 2016, 53.) Lasten ylipainoon tuleekin puuttua jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tunnistaa lihomisvaarassa olevat lapset (Käypä hoito suositus 2013). Ylipainon ennaltaehkäisy ei ole pelkästään terveydenhuollon asia, vaan kaikkien lasten ja perheiden kanssa työskentelevien tulisi ottaa siitä vastuuta (Dalla Valle 2016, 53). Ylipainon ennaltaehkäisy liittyy vahvasti terveyden edistämiseen, jossa korostuu moniammatillisuus. Kun useat toimijat toimivat yhdessä, voidaan ylipainon ennaltaehkäisyä tarkastella laajemmin luoden samalla yhteistä näkemystä ja suurempaa yhteiskunnallista kokonaisuutta. (Sirviö 2012, 143.)

Varhaiskasvatuksessa huomiota tulisi kiinnittää terveelliseen elämäntapaan, ravitsemuksellisesti laadukkaaseen ja terveelliseen ruokaan, ruokailutilanteisiin ja ruokailun käyttöön opetustilanteena (Dalla Valle 2016, 53). Ensisijaisen tärkeää on luoda hyvä yhteistyö vanhempien kanssa, sekä lisätä työntekijöiden tietämystä painonhallintaa edistävistä elintavoista ja käyttäytymisen muutosmenetelmistä (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013).

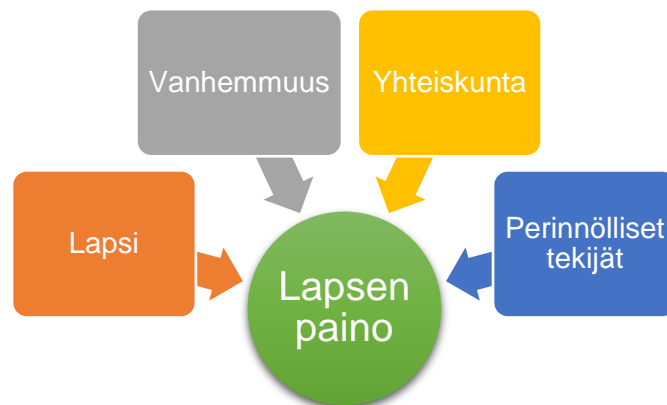
Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. Tavoitteena oli lisätä työntekijöiden tietämystä lasten ruokailu- ja ravitsemussuosituksista sekä antaa tietoa siitä, miten ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa terveyttä edistävään syömiskäyttäytymiseen moniammatillista yhteistyöverkostoa hyödyntäen. Lisäksi tavoitteena oli saada työntekijät ymmärtämään varhaiskasvatuksen asema lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä. Tavoitteena oli myös kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseksi. Kehittämistyö vaatii vahvaa johtajuutta, jota tässä opinnäytetyössä lähestyttiin pedagogisen johtamisen menetelmin.

## 2 Lasten ylipainon ennaltaehkäisy

### 2.1 Lapsen painoon vaikuttavat tekijät ja ennaltaehkäisyn merkitys

Lasten ylipaino ja ylipainoisten lasten määrän kasvaminen on maailmanlaajuinen ongelma. Maailman terveysjärjestö WHO ilmoitti, että vuonna 2012 maailmanlaajuisesti ylipainoisia lapsia oli noin 170 miljoonaa. Heidän määränsä kasvaa koko ajan melkein jokaisessa maassa. (World Health Organization 2012, 13.) Suomessakin ylipaino on yleistynyt viime vuosikymmenen aikana, ja erityisen huolestuttavaa on nimenomaan ylipainon yleistyminen jo lapsuusiällä (Punnonen 2012, 18–119). Ylipaino lapsuusiässä lisää merkittävästi riskiä ylipainoon myös aikuisiällä. Lisäksi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä kakkostyypin diabetekseen kasvaa suuresti. Ylipainolla on myös fyysisiä (esimerkiksi huono kunto, kömpelyys) ja psykososiaalisia (kiusaaminen, huono itsetunto) haittoja. (Moriyama & Doyle 2015, 4; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013, 19; World Health Organization 2012, 13.)

Lapsen paino ja sen kehittyminen on monen eri tekijän summa (kuvio 1). Painon kehitykseen vaikuttavat yhteiskunnalliset tekijät, vanhemmuus ja perheen elintavat sekä lapsi itse. (Nuutinen & Anglé 2015, 274.) Myös perinnölliset tekijät vaikuttavat lapsen painoon (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 5).



Kuvio 1. Lapsen painoon vaikuttavat tekijät (Nuutinen & Anglé 2015, 274; Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 5).

Terveyden edistämiseksi sekä terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseksi tarvitaan monia toimia. Tärkeää olisi lisätä hallintorajat ylittävää yhteistyötä, lasten päivähoitoa ja ehkäisevää työtä. (Kaikkonen, Mäki, Murto, Pentala, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2014,165.) Yhteiskunnallisesti vaikuttavaa on se, kuinka paljon valtio voisi lisätä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä ja puolestaan vähentää sokeripitoisten ruokia tarjontaa, esimerkiksi verotuksen ja muiden säädösten avulla. Yhteiskunnalla on suuri merkitys myös siihen, millaiset määrät rahaa esimerkiksi varhaiskasvatuksen ruokapalveluun satsataan ja kuinka laadukas ja lapsilähtöinen päiväkotiruokailu on.

Myös perheiden kanssa yhteistyötä tekevät ammattilaiset, kuten äitiys- ja lastenneuvoloiden työntekijät, voivat edistää vanhempien ja sitä kautta koko perheen terveellisten elintapojen omaksumista. (Nuutinen & Anglé 2015, 274.) Varhaiskasvatuksessa tavoitetaan suuri määrä lapsia ja perheitä, joten myös sitä kautta heitä voidaan ohjata kohti terveellisempiä elintapoja. Nuutinen ja Anglé (2015, 247) lisäävät vielä, että yhteiskunnallisesti lapsen painoon vaikuttavat myös ruoan hinta, mainonta, makeisten saatavuus, liikunta ja harrastustilat, työelämän vaatimukset, sosioekonominen asema sekä kaavoitus.

Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden osatekijöitä sekä ylipainon ehkäisyn elintapalähtöisiä periaatteita ovat uni ja lepo, ystävät ja harrastukset, lapsen fyysinen aktiivisuus, vanhemmuus, perheen elintavat, lapsen syömiskäyttäytyminen sekä syömistottumukset. Syömiskäyttäytymiseen liittyy nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistaminen, tietoinen syöminen, hidas syömisnopeus sekä ruokailupaikka. Syömistottumuksiin puolestaan liittyvät säännöllinen ateriarytmi, aamiaisen syöminen, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö, lautasmallin omaksuminen ja ruoka-annosten koko. (Nuutinen & Anglé 2015, 272.)

Vanhemmuudella on suuri merkitys lapsen painoon esimerkiksi vanhempien omien ruoka- ja liikuntatottumusten kautta. Lisäksi siihen vaikuttavat vanhemmuuden taidot, ruokatalouden hoito, perheen ruokailukulttuuri (ateriarytmi, yhteinen ruokailu, ruokailuilmapiiri), herkkujen ostaminen sekä liikkumiseen kannustaminen. Vanhemmat toimivat tärkeinä malleina terveellisten elämäntapojen

omaksumisessa. Lisäksi heillä on suuri vastuu lapsen ravitsemuksen laadusta sekä liikunnan ja unen riittävydestä. Lapsen omat ruokatottumukset sekä syömiskäyttäytyminen ovat muun muassa niitä asioita, jotka vaikuttavat lapsen omaan painoon ja sen kehitykseen. Lisäksi tietysti liikunnalla, harrastuksilla, ruutuajalla, ystäväpiirillä, unella sekä perimällä on merkitystä. (Nuutinen & Anglé 2015, 274; Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008, 5.)

Ylipainon ehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat helpompaa kuin ylipainon hoito, ja ennaltaehkäisy tulisi aloittaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jos painon hallinta onnistuu hyvin lapsuusiässä, on ylipainoon liittyvien liitännäissairauksien kehittyminen estettävissä aikuisiässä. (Dalla Valle & Jääskeläinen 2016). Tärkeintä on edistää jo varhaisessa vaiheessa niitä elintapoja, jotka liittyvät laadukkaaseen syömiseen, riittävään fyysiseen aktiivisuuteen ja nukkumiseen. Perhe, lasten parissa työskentelevät (esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilöstö) sekä koko yhteiskunta ovat avainasemassa siinä, kuinka suositusten mukaisia elintapoja saadaan edistettyä. (Nuutinen & Anglé 2015, 272.) Lapsuuden aikainen ylipaino jatkuu herkästi myös aikuisuuteen saakka, joten on tärkeää, että terveyttä edistävä kasvatus ja ohjaus kohdistuvat kaikkiin lapsiin ja perheisiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14).

Nykyisin ylipainon ennaltaehkäisyn tulisi olla osa kansallisia suunnitelmia, joilla pyritään parantamaan ruokavaliota, ruokailutottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta. Näitä suunnitelmia olisi hyvä integroida myös esimerkiksi kouluihin ja varhaiskasvatukseen. Monet koulut ovat jo sisällyttäneet omaan opetussuunnitelmaansa ohjausta koskien terveellisiä elämäntapoja. (World Health Organization 2012, 16.)

## **2.2 Ylipainon ennaltaehkäisy ravitsemuksen näkökulmasta**

Oikeanlainen syömiskäyttäytyminen toimii ylipainon ennaltaehkäisijänä. Se tarkoittaa kaikkea sitä yksilön toimintaa, joka liittyy syömiseen. Ylipainon ennaltaehkäisyn näkökulmasta on tärkeää, että lapsi omaksuu jo varhaisessa vaiheessa terveellisen hyvinvointia ja painonhallintaa edistävän syömiskäyttäytymisen.

Tärkeää on siis opettaa lapselle luontevaa suhtautumista ruokaan. Lapsien kohdalla tämä tarkoittaa keskittymistä suuriin linjoihin, kuten säännölliseen ruokailuun, ruokavalion monipuolisuuteen, kohtuullisen syömisen taitoon sekä joustavaan ja sallivaan syömiseen. Näitä taitoja voi edistää niin kotona, terveydenhuollossa kuin päiväkodissakin, ja ne ovat tärkeitä taitoja ylipainon ehkäisyn kannalta. (Nuutinen & Anglé 2015, 276.)

Säännölliseen ruokailuun lasta ohjataan mahdollistamalla päivittäinen ja säännöllinen ateriaritmi, eli riittävä määrä selkeitä aterioita. Sen kautta lapsi alkaa oppia paremmin nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista. Säännölliset ateriat tulee suunnitella myös monipuolisiksi, sillä laadukas ja monipuolinen ruokavalio auttaa mielitekojen hallinnassa. Lapsia tulisikin totuttaa uusiin ruokiin sekä lisätä heidän maistamisrohkeuttaan. Ylipainon ennaltaehkäisyn kannalta lapsen on tärkeä oppia kohtuullisen syömisen taito. On tärkeää kiinnittää huomiota ja saada myös lapsi itse pohtimaan sitä, millainen on sopiva annoskoko (onko annoskoko liian runsas tai liian niukka). Tässäkin kohtaa korostuu lapsen taito tunnistaa itse omaa nälän ja kylläisyyden tunnetta. (Nuutinen & Anglé 2015, 277.)

Joustavaan ja sallivaan ruokailuun opettamisessa korostuu se, että syömiseen ei liity ehdottomuuksia ja tiukkoja sääntöjä. Ylipainon ennaltaehkäisyn näkökulmasta on hyvä, jos suhde ruokaan on salliva, eikä mikään ruoka tai ruoka-aine ole kokonaan kielletty. Usein jonkin ruoan kieltäminen saa aikaan sen, että sitä halutaan enemmän. Ja toisaalta terveellisten ruokien ”tuputtaminen” voi saada aikaan sen, että jatkossa lapsi alkaa vältellä näiden ruokien syömistä. Lapsen joustavuuden omaksumista lisää leppoisa ja myönteinen ilmapiiri ruokailtaessa. Lapselle on tärkeää opettaa, että ruoasta saa nauttia, sillä se on olennainen osa hyvinvointia. (Moriyama & Doyle 2015, 46–47; Nuutinen & Anglé 2015, 277.)

Mustajoki (2010, 78–79) painottaa perheen yhteisen ruokailun tärkeyttä, sillä yhdessä syöminen on oiva tilanne näyttää esimerkkiä hyvistä ruokavalinnoista. Kun lapsi näkee aikuisen nauttivan esimerkiksi kasvisten syömisestä, alkaa hän myös itse vähitellen syödä niitä. Nuutinen ja Anglé (2015, 277) lisäävät vielä, että kun edellä mainitut syömisen periaatteet ovat kunnossa, edistävät ne ruoasta

nauttimista. Kun ruokailussa toteutuu säännöllisyys, monipuolisuus, kohtuullisuus ja joustavuus, oppii lapsi myös herkuttelemaan kohtuudella ilman syömissen hallinnan menettämistä tai syyllisyyttä. (Nuutinen & Anglé 2015, 277.)

### **2.3 Varhaiskasvatuksen merkitys ylipainon ennaltaehkäisyssä**

Yli kolmevuotiaista suurin osa on kunnan järjestämissä varhaiskasvatuspalveluissa, ja ruokailutilanteet ovat keskeinen osa arjen toimintaa. Jos lapsi on kokopäivähoidossa, kattavat varhaiskasvatuksen ateriat kaksi kolmasosaa lapsen päivän ravinnontarpeesta ja osapäiväisen lapsen osalta yksi kolmasosaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 87.) Varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista, vaihtelevaa ja täysipainoista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 37.) Varhaiskasvatuksen työntekijöillä on siis erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten terveellisten elämäntapojen ja ruokattomusten omaksumiseen, ja sitä kautta ylipainon ennaltaehkäisyyn. Lisäksi varhaiskasvattajat tekevät tiiviisti työtä koko perheen kanssa, jolloin heillä on mahdollisuus antaa apua ja neuvoja vanhemmille esimerkiksi oman lapsen terveellisten ruokailutottumusten tukemiseen. Varhaiskasvatuksen merkitys ja tärkeys on siinä, että ollaan niin lähellä perheitä.

Varhaiskasvatus tavoittaa suuren osan lapsista pystyen vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi ylipainon syntymiseen. On tutkittu, että terveydelle epäedulliset elintavat kasautuvat niille perheille, joilla on niukat tulot, vähäinen koulutustasoa sekä perheille, joissa on nuoret vanhemmat. Näin ollen varhaiskasvatuksen ruokakasvatus pystyy tasoittamaan perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tämä edistää terveyttä ja terveydellistä tasa-arvoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 13–14.)

## **3 Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus**

### **3.1 Ruokakasvatuksen tavoitteet**

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, sekä tukea lapsen terveellisiä ruokatuksia. Ruokakasvatuksella voidaan tavoitella eri asioita, mutta ylipainon ennaltaehkäisyn kannalta tärkeää on keskittyä terveyden edistämisen näkökulmaan. Ruokakasvatuksen rinnalla voitaisiinkin puhua ravitsemuskasvatuksesta silloin, kun halutaan painottaa nimenomaan ruokakasvatuksen terveys-tavoitteita. Ravitsemuskasvatus painottaa yksilöiden ja yhteisöjen arvojen ja asenteiden sekä tietojen ja taitojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Lisäksi tärkeää on, että terveys ravitsemuskasvatuksen yhteydessä nähtäisiin kokonaisuutena, johon vaikuttaa niin psyykinen, fyysinen kuin sosiaalinenkin terveys ja hyvinvointi. Ylipainon ennaltaehkäisyn näkökulmasta tärkeää on keskittyä myös lapsen itsesäätelytaitojen sekä myönteisen minäkuvan tukemiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 29.)

Päiväkodissa yhdessä syöminen edistää yhteenkuuluvuutta sekä hyväksynnän tunnetta, joka puolestaan edistää lapsen henkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Ojansivu & Sandell 2014, 52). Yhtenä ruokakasvatuksen tavoitteena pidetään lapsen kehonsisäisten viestien, kuten nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista ja niihin pohjautuvan intuitiivisen syömisen vahvistamista. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa lasten ruokailoa, eli myönteistä ja joustavaa asennoitumista syömiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 65.) Nämä tavoitteet varhaiskasvatuksen ruokakasvatukselle ovat juuri niitä asioita, joita painotetaan yleisesti lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä ravitsemuksen osalta.

### **3.2 Ruokakasvatusta ohjaavat säädökset ja asiakirjat**

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen ja ruokailun järjestämisen perustana on varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen määräykset sekä

alle kouluikäisen lapsen ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 19).

Varhaiskasvatuslain 2b § mukaan ruokailun on oltava tarkoituksenmukaisesti ohjattu ja järjestetty, sekä ravinnon on oltava terveellistä ja ravitsemustarpeet täyttävää (varhaiskasvatuslaki 36/1973). Tarjottavan ruoan laadun tulee olla yleisten ravitsemussuositusten mukainen ja sitä tulee tarjota riittävän paljon riittävän usein (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 19). Varhaiskasvatuslain pykälän 6 § mukaan ”varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen huomioiden lapsen ikä ja kehitys” (varhaiskasvatuslaki 36/1973). Lisäksi toimintatilojen ja välineiden on oltava asianmukaisia. Nämä määräykset koskevat niin lasten ruokailua, ruokailutiloja, laitteita, kalusteita, astioita kuin myös ruokailuun liittyviä järjestelyjä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 19.)

Opetushallitus laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Näiden perusteiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lisäksi jokaiselle lapselle laaditaan oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävä on tukea ja ohjata varhaiskasvatusta, sen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä. Lisäksi se takaa, että koko Suomessa toteutetaan yhdenvertaista varhaiskasvatusta. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan nyt ruokakasvatusta osana lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista. Ruokakasvatus on osa ”kasvan, liikun ja kehityn” -oppimisen aluetta. (Opetushallitus 2016.) Tämä lisäys velvoittaa kaikkia varhaiskasvatuksen yksiköjä miettimään entistä tarkemmin omaa ruokakasvatustaan, sekä ruokailutilanteissa toteutettavaa ruokailupedagogiikkaa.

Uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohjaa lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. Itse ruokakasvatuksen tavoitteena on opettaa lapselle myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Lisäksi tavoitteena on tukea lasta monipuolisiin ja terveellisiin ruokatottumuksiin. Tärkeää on lapsen ohjaaminen omatoimiseen ruokailuun sekä riittävään syömiseen. Ateria-

hetkistä tehdään kiireettömiä, minkä aikana on hyvä opetella ruokarauhaa sekä hyviä pöytätapoja. Ruoan alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuun tutustutaan tutkimalla sekä eri aistien avulla. Lisäksi ruoasta keskustellaan sekä kerrotaan tarinoita ja lauletaan ruokasanaston kehittymisen edistämiseksi. (Opetushallitus 2016.)

Jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan myös lapsen yksilölliset tarpeet liittyen ruokailuun ja syömiseen sekä mahdollinen erityisruokavalio. Suunnitelmaan voidaan esimerkiksi kirjata yleisesti ruokailun sujumisesta, vahvuuksista, yksilöllisistä tarpeista tai syömissen pulmista. Lisäksi lapsen varhaiskasvatussuunnitelma toimii välineenä henkilöstön ja vanhempien välisessä yhteistyössä. Kun vanhempien kanssa saadaan luotua luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, on helpompi ottaa puheeksi herännyt huoli esimerkiksi syömissen pulmista, kuten syömissen niukuudesta, ylipainosta tai syömissen yksipuolisuudesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 30.)

Leikki-ikäisen lapsen ruokasuosituksissa painotetaan, että lapsen elinikäinen hyvinvointi rakennetaan jo lapsuudesta lähtien, jolloin luodaan pohja niin terveellisille elämäntavoille kuin makumieltymyksillekin. Lapsuudessa tärkeää on kiinnittää huomiota säännölliseen ateriarytmiin, joka toimii perustana lapsen luontaiselle syömissen säätelylle. Aikuisten on hyvä pitää kiinni terveellisestä ruokakokonaisuudesta ja laadusta, mutta lapsi itse päättää, minkä verran jaksaa syödä. Terveellisten ruokavalintojen pohjana toimii ravitsemussuositusten ruokakolmio ja lautasmalli. Suosituksissa painotetaan myös yhdessä syömissen tärkeyttä sekä lapsen ottamista mukaan perheen ruokapuuhiin. Ruokaan ja syömiseen suhtaudutaan neutraalisti, eli ruoka ei ole lohutus, palkinto tai rangaistus. Lisäksi tärkeää on keskittyä myönteisiin ja toivottaviin asioihin lapsen ruokailussa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 77.)

Alle kouluikäisen lapsen ravitsemussuositukset:

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja: viisi lapsen oman kourallisen kokoista annosta päivässä
- Leivät, pasta ja riisi täysjyväisinä

- Rasvaisia perunaruokia satunnaisesti, keitetty peruna sopii arkiaterialle
- Maitovalmisteet: maito ja piimä rasvattomina – riittävä määrä päivässä 4 dl, yksi viipale juustoa, jogurtit/viilit/rahkat vähärasvaisina ja maustamattomina
- Liha, kala ja kananmunat proteiininlähteinä: kalaa ja siipikarjaa 2–3 kertaa viikossa, punaista lihaa harvemmin, palkokasveja viikoittain, kananmunia enintään 2–3 kpl viikossa. Maksa, makkarat ja lihaleikkeleet eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon.
- Näkyvän rasvan määrä 20–30 g päivässä. Ruoanlaitossa olisi hyvä suosia öljyä ja leivän päällä kasviöljypohjaista levitettä.
- Suolan enimmäismäärä 3–4 g, eli vajaa 1 tl päivässä (2–10-vuotiaat)
- Ruokien sisältämän ja lisätyn sokerin yhteismäärä korkeintaan 30 g/päivä (n. 2 rkl)
- Janojuomaksi vettä.

(Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016.)

### 3.3 Ruokakasvatus osana toimintakulttuuria

Varhaiskasvatuksessa on vahva yhteisön toimintakulttuuri, joka ylettyy myös ruokailuun ja ruokakasvatukseen. Sen muodostavat yhteisön arvot ja periaatteet, työtä ohjaavat tavoitteet, oppimisympäristöt sekä työtavat. Toimintakulttuuriin, ja sitä kautta toimintaan vaikuttavat kasvattajien arvot, uskomukset ja käsitykset ruokaa ja ruokailua kohtaan, ja ne saattavat vaikuttaa tiedostamatta koko työyhteisön toimintakulttuurissa. Tämän vuoksi on tärkeää käydä arvokeskustelua työyhteisössä ja tunnistaa näitä mahdollisia uskomuksia ja käsityksiä oman toiminnan taustalla. Lisäksi työntekijöiden tulee tiedostaa, kuinka heidän tapansa toimia ruokailutilanteissa vaikuttavat lapsiin, jotka kasvattajien kautta omaksuvat varhaiskasvatusyhteisössä vallitsevia arvoja, asenteita sekä tapoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27; Fonsén 2016, 49–50;)

Jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä tulisi olla yhteisesti määritetyt ruokakasvatuksen tavoitteet ja linjaukset siitä, kuinka ruokakasvatusta toteutetaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitost 2016, 88). Nämä yhteiset linjat tulisi kirjata yk-

sikön jokaisen ryhmän omaan ryhmävarhaiskasvatussuunnitelmaan. Fonsénin (2016, 45–46) mukaan ryhmävarhaiskasvatussuunnitelma on ikään kuin ryhmän käyttöohje, jossa yhdistyy valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet, sekä jokaisen lapsen henkilökohtaiset ja yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Sen pohjana toimii yhteinen pedagoginen keskustelu, jossa pohditaan, miten ryhmässä toimitaan ja kuinka laadukkaan pedagogiikan toteutuminen taataan.

Ahonen (2017, 163) kirjoittaa, että yhteisesti sovitut toimintaohjeet ja säännöt toimivat myös turvaa luovina rajoina lapselle, joita hän tarvitsee oman turvallisuutensa, kehityksensä sekä hyvinvointinsa takia. Lapsi oppii esimerkiksi ruokailutilanteen toimintaohjeista sen, mitä missäkin ruokailun vaiheessa tapahtuu ja miten tilanteessa toimitaan. Toimintaohjeissa ja rajojen asettamisessa tulee ottaa huomioon kunkin lapsen fyysinen ja psyykinen kehitys, jotta häneltä odotettu toiminta vastaisi hänen kehitystasonsa mukaisia valmiuksia. (Ahonen 2017, 163.)

Toimintakulttuurin kehittämisen ja sen arvioinnin edellytysten luominen on varhaiskasvatuksen järjestäjän ja toimintaa johtavien henkilöiden tehtävä. Varhaiskasvatuksen järjestäjä huolehtii siitä, että päämääränä ovat kaikille yhteinen toiminta-ajatus sekä toiminnan tavoitteet koskien varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Päiväkodin johtajan tehtävä puolestaan on huolehtia, että tämä yhteinen toiminta-ajatus ja sen tavoitteet näkyvät konkreettisesti varhaiskasvattajien työssä. Johtajan tehtävä on myös huolehtia toimintatapojen havainnoinnista ja arvioinnista ja selkiyttää ajatusta, että kaiken lähtökohtana on lapsen etu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27.)

### **3.4 Ruokakasvatus ruokailussa sekä muussa arjen toiminnassa**

Laadukasta ruokakasvatusta voidaan toteuttaa niin itse ruokailutilanteissa kuin niiden ulkopuolellakin sisällytettynä varhaiskasvatuksen muuhun toimintaan. Ruokakasvatusympäristönä voi oman päiväkodin lisäksi toimia esimerkiksi lä-

himetsä, ruokakauppa, tori sekä erilaiset digitaaliset oppimisympäristöt. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 64.)

Varhaiskasvatuksessa ruokailutilanteet nähdään sekä hoito- että opetustilanteina. Hoitotilanteena ruokailu varmistaa lapsen jaksamisen hyvinvoinnin, kun taas ruokailu opetustilanteena mahdollistaa tutustumisen uusiin ruoka-aineisiin, makuihin ja rakenteisiin sekä opettaa lapsille yhdessä olemista, toimimista ja ruoasta keskustelemista. Ruokailutilanne tulee järjestää aina siten, että se tukee jokaisen lapsen tarpeita. Niitä tulee myös arvioida säännöllisesti ja kehittää toimintaa siten, että se vastaa lasten muuttuneita tarpeita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75.)

Merkittävää on se, mitä ruokailutilanteissa tehdään, sillä ruokailutilanteen ja ympäristön järjestelyillä voidaan vaikuttaa paljon lasten hyvinvoinnin ja terveellisten elämäntapojen edistämiseen. Ruokailutilanteet ovat hyviä hetkiä kannustaa lapsia maistelemaan uusia makuja ja kokeilemaan uusia, erityisesti terveyttä edistäviä ruokia (kala, marjat, hedelmät, kasvikset). Ruokailutilanteissa lapsien kanssa voidaan opetella nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista. Tätä kautta päästään harjoittelemaan ruoan annostelua oman ruokahalun mukaisesti sekä opettamaan vastuullisuutta ruokahävikin aiheuttajana. Ja koska varhaiskasvatuksessa olevat lapset ruokailevat säännöllisesti kolme kertaa päivässä, omaksuvat he hyvin myös säännöllistä syömistä ja syömisen rytmittämistä sekä syömiseen keskittymistä ruokailutilanteissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 65.) Lagström ja Talvia (2014, 24) kirjoittavat, että ylipainon ennaltaehkäisyyn kannalta juuri nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistaminen sekä syöminen oman tarpeen mukaisesti ovat ehdottoman tärkeitä.

Ruokakasvatuksen toteuttaminen yhdistettynä muuhun toimintaan täydentää ruokailussa toteutettavaa ruokakasvatusta. Esimerkkejä toiminnasta voivat olla leivonta- ja ruoanvalmistustuokiot, sadonkorjuutapahtuma, ruoka-aiheiset laulu- ja leikkituokiot, päiväkodin oman kasvimaan hoito, vuodenaikajuhliin ja teemapäiviin liittyvään ruokakulttuuriin tutustuminen sekä retket esimerkiksi kauppaan tai torille. Ruokakasvatusta voi yhdistää myös matemaattisten taitojen opetteluun, liikuntaan, kädentaitoihin, draamaan ja oikeastaan kaikkeen varhaiskasva-

tuksen toimintaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 65.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että kasvatukseen sisällytetty ruokakasvatus ruokailutilanteiden ulkopuolella (esimerkiksi ruoan valmistus, leipominen, kasvimaan hoito) on tehokas tapa opettaa lapsille terveellisiä ruokailutottumuksia (van der Horst & Rytz 2014, 19).

Ruokakasvatukseen on kehitetty erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä, joiden avulla arkeen saadaan lisättyä luontevasti ruokapuhetta, lasten kiinnostus ruokaa kohtaan voi lisääntyä, makumieltymykset monipuolistuvat ja kasvien maku kasvaa. Esimerkkejä näistä menetelmistä ovat aistilähtöinen ruokakasvatus Makukoulu/makukerho sekä varhaiskasvatuksen Sapere -ruokakasvatus, joissa molemmissa ruokaan tutustutaan moniaistillisesti. Keskiössä on tutkiminen ja ruoan alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 65.)

### **3.5 Ruokailuympäristö**

Ruokailutilanne on moniaistillinen kokemus, sillä ruokaillessa käytämme kaikkia aistejamme. Ruokailukokemukseen vaikuttaa vahvasti se, millainen ruokailuympäristömme on. Tarjottava ruoka, ruokailutila (valaistus, värit, kattaus, tunnelma) sekä ympäristön äänimaisema luovat kokonaisuuden, jonka avulla voidaan luoda voimakkaita kokemuksia sekä edesauttaa positiivisen ruokailukokemuksen syntymistä. (Hynynen, Hopia, Uimonen, Pitkäkoski, Aaltojärvi, Paakki & Kontukoski 2018, 7-8.)

Ruokailuympäristöllä on suuri merkitys myös lasten ruokailuun sekä siihen, kuinka he omaksuvat terveellisiä ruokailutottumuksia. Rauhallisessa, siistissä, viihtyisässä ja myönteisessä ruokailuympäristössä lapset saavat kokemuksen yhteisöllisestä ruokailuhetkestä. Lisäksi he oppivat ymmärtämään kuinka ruoka ja yhdessä syöminen edistävät hyvinvointia. Ruokailuympäristö voidaan jaotella fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75–76.) Nämä molemmat vaikuttavat ruokailun sujuvuuteen. Kiireettömyys, rauhallisuus sekä oikeanlainen kalustus ja sisustus lisäävät ruokailutilan-

teen miellyttävyyttä sekä auttavat lapsia keskittymään paremmin ruokailuhetkeen. (Cantell 2010, 85.)

Fyysiseen ympäristöön kuuluu ruokailutila, huonekalut, äänet, visuaalinen ilme ja sisustus. Ruokailuympäristön tulisi olla esteettinen sekä ruokailuun innostava. Seinillä voi olla esimerkiksi värikkäitä ja houkuttelevan näköisiä kuvia erilaisista hedelmistä, kasviksista ja marjoista sekä kuvia siitä, mistä ruoka tulee. On tutkittu, että terveellisten ruokien esillä olo, joko kuvina tai ihan konkreettisesti, lisää niiden kulutusta. Joten myös ruoan esille laitolla on suuri merkitys. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75–76.) Hynynen ym. (2018, 10) on todennut, että ympäristö vaikuttaa merkittävästi ruoan nautittavuuteen ja ruokavalintoihin. Ruokailuympäristön värimaailman sekä esillä olevien ruokakuvien avulla voidaan vaikuttaa muun muassa kohentavasti mielialaan, luoda myönteisiä mielikuvia ruoasta sekä vaikuttaa jopa kulutukseen.

Fyysisen ympäristön viihtyvyyteen vaikuttaa kalusteiden mitoittaminen lapsille sopivaksi. Ruoanottolinjaston tulee olla sellainen, että lapset näkevät helposti esillä olevan ruoan sekä yltävät ottamaan ruokaa itse. Lapsia voi osallistaa houkuttelevan ja terveellisiä ruokailutottumuksia tukevan ympäristön suunnitteluun ja luomiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75–76.) Myös äänympäristö kuuluu fyysiseen ruokailuympäristöön ja senkin avulla voidaan vaikuttaa ruokailukäyttäytymiseen. On tutkittu, että tietäntyyppisellä musiikilla on vaikutusta siihen, kuinka ruokailutilanteessa toimitaan. Esimerkiksi hiljaista ja rauhallista musiikkia soittamalla saadaan ihmiset syömään pidempään ja rauhallisemmin. (Hynynen ym. 2018, 12.)

Sosiaaliseen ruokailuympäristöön vaikuttavat ihmiset ja heidän välinen vuorovaikutus. On tärkeää, että ympäristö on kannustava, rohkaiseva ja myönteinen ja lapsella on mahdollisuus osallisuuteen ja ruokailoon. Nämä yhdessä vaikuttavat myönteisesti lapsen ruokatottumusten kehittymiseen, sillä tavat, tottumukset, arvot ja asenteet sekä syömiseen liittyvä itsetunto alkavat rakentua jo varhaisten kokemusten myötä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75.)

### **3.6 Lapsen osallisuus**

Aivan kuten muussakin varhaiskasvatuksen toiminnassa, myös ruokailussa on tärkeää edistää lasten osallisuutta. Osallisuuden kautta lapsi saa kokemuksia yhteisöstä, oikeuksistaan, vastuustaan sekä valintojensa seurauksista. Lasta tulee kannustaa aktiivisuuteen, omaan ajatteluun ja mielipiteen ilmaisuun. Aikuisen tehtävä on kohdata lapsi sensitiivisesti ja arvostavasti, jotta hän saa toistuvasti kokemuksia siitä, että hän tulee nähdyksi ja kuulluksi. Näillä kokemuksilla on vahva yhteys lasten hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66.)

Aikuisten toiminta ja heidän asenteensa vaikuttavat siihen, kuinka salliva ruokailutilanne on lasten osallisuuden kannalta. Lapsella tulisi olla oikeus ja mahdollisuus osallistua tai olla osallistumatta riippumatta hänen kyvyistään. Lisäksi ruokailutilanteet ovat tärkeitä tilanteita harjoitella omatoimisuutta, kuten esimerkiksi voileivän voitelua, maidon kaatamista sekä itse ruoan ottamista. Samalla lasta voidaan ohjeistaa oikeanlaiseen lautasmalliin. Tämä vaatii koko työyhteisöltä sitoutumista yhteisiin sovittuihin käytänteisiin, jotka mahdollistavat lasten osallisuuden. Sallivassa ja kannustavassa ympäristössä lapsi saa rauhassa harjoitella ruokailutilanteissa tarvittavia taitoja ja toisten huomioimista sekä tutustua ja tottua uusiin makuihin. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana, joka otetaan mukaan ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Osallistumisen kautta hän oppii tärkeitä vuorovaikutustaitoja sekä yhteisten sääntöjen ja sopimusten merkitystä. Ruokailutilanne tulisi aina nähdä oppimistilanteena, jossa aikuiset toimivat roolimalleina lapsille, osoittaen omalla esimerkillään terveellisiä ruokailutottumuksia sekä tapoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 64, 66.)

### **3.7 Luontevahvuudet osana varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta**

Luontevahvuudet ja niiden tukeminen istuvat hyvin ruokakasvatukseen, sillä niin kuin kaikissa arjen tilanteissa, myös syömisessä sekä terveellisten ruokailutottumusten omaksumisessa tarvitaan paljon sinnikkyyttä, itsesäätelyä sekä

myötätuntoa. Näiden vahvuuksien tukeminen auttaa esimerkiksi siinä, kun lapsi opettelee kohtuullisen, säännöllisen, joustavan ja sallivan syömisen taitoa. Lisäksi vahvuuksien tukemisen kautta hän voi oppia paremmin luomaan luontevaa suhdetta ruokaan.

Luonteenvahvuudet ja niiden käyttö ovat yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luonteenkasvu alkaa lapsuuden kokemuksista, ympäröivästä maailmasta, onnistumisista, haasteista, pystyvyydestä sekä omasta toimijuudesta. Lapsen luonnekasvu tapahtuu turvallisessa ja myötätuntoisessa vuorovaikutuksessa yhteydessä muihin ihmisiin. Omiin luonteenvahvuuksiin tutustuminen auttaa häntä luomaan myönteisen itsetuntemuksen, joka jatkuu läpi elämän. Luonteenvahvuuksien kehittäminen sekä niiden käyttäminen mahdollistavat sen, että innostuksesta kumpuava motivaatio ohjaa elämää kohti toivottua tulevaisuutta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 31.)

Luonteenvahvuudet määritellään ominaisuuksiksi, jotka tuntuvat omalta itseltä ja joiden käyttäminen on motivoivaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32). Ne voidaan määritellä myös positiivisiksi ominaisuuksiksi, jotka vaikuttavat ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen (Park, Peterson & Seligman 2004, 603). Luonteenvahvuuksia on olemassa 24 erilaista. Nämä 24 vahvuutta voidaan jakaa edelleen kolmenlaisiin luonteenvahvuuksiin, joita ovat voima-, ydin- sekä kasvuvahvuudet. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 33; 76.) Tässä opinäytetyössä keskityttiin ainoastaan voimavahvuuksiin ja niiden vahvistamiseen.

Voimavahvuuksia ovat sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto. Nämä vahvuudet ovat mahdollistajia, eli niitä, joita voi oppia, opettaa ja käyttää joka päivä. Sinnikkyys ja itsesäätely liittyvät omaan henkilökohtaiseen kasvuun ja kehittymiseen. Myötätunto puolestaan liittyy sosiaalisiin suhteisiin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 77.)

## **Sinnikkyys**

Sinnikkyydellä tarkoitetaan intohimoa saavuttaa tavoitteita, päättäväisyyttä pitäytyä kiinni tekemisessä, jatkamista vaikeankin haasteen edessä sekä toipumiskykyä hankaluuksien jälkeen. Sen avulla ihminen pystyy pysymään uskollisena omille tavoitteilleen. Sinnikkyys näkyy muun muassa siten, että ihminen jaksaa jatkaa, vaikka ei olisikaan varma onnistumisestaan tai hän kohtaisi vastoinkäymisiä, toipuu nopeasti vastoinkäymisistä sekä pitää kiinni tavoitteistaan ja niiden saavuttamisesta. Myönteiset odotukset ja ajatukset sekä yrittämisestä annettu kiitos kasvattavat sinnikkyyttä. Tärkeää on keskittyä vahvistamaan työn tekemisen sekä oman panoksen merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa, ei tulisi kannustaa ja palkita vain pelkästään lopputuloksesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 98–100.)

Oppiessaan sinnikkyyttä lapsi kykenee ponnistelemaan kohti tavoitetta. Lapsen hyvinvoinnin ja ylipainon ennaltaehkäisyyn kannalta sinnikkyyttä tarvitaan esimerkiksi, kun harjoitellaan hyviä ja terveellisiä elämäntapoja ja ruokailutottumuksia. Sinnikkyyttä harjoitteleva lapsi oppii harjoittelemaan uusia taitoja, esimerkiksi maistelemaan uusia makuja sekä huomaamaan, että sinnikäs harjoittelu tuottaa iloa ja onnistumisia.

## **Itsesäätely**

Itsesäätely on kykyä säädellä omia tunteitaan sekä vastustaa kiusauksia. Se on tietoista oman itsensä ohjaamista kohti tavoitteita. Itsesäätelyä kutsutaan myös tahdonvoimaksi, itsekuriksi, mielihyvän viivyttämiseksi tai toiminnanohjaukseksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 107.) Palokari (2013, 23) määrittelee, että itsekuri on oman käytöksensä hallitsemista sekä työskentelyä päämäärätietoisesti kohti tavoitetta. Ihminen ei syöksy mielitekojen perään vaan hän kieltäytyy niistä päästäkseen laajempaan tavoitteeseensa. Voidaan myös puhua lykätystä tarpeiden tyydyttämisestä. Itsekuriin liittyy myös itsehillintä. (Palokari 2013, 23.)

Itsesäätelykyky luo hyvinvointia, sillä ihminen kokee oman toimintansa olevan tasapainossa ympäristön kanssa. Lisäksi itsesäätelytaidot vaikuttavat siihen, kuinka toimimme erilaisissa arjen sosiaalisissa tilanteissa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 100.) Itsesäätelykyvyn kautta lapselle muodostuu jo pienestä saakka tunne siitä, että hän hallitsee omia tunteitaan, mielihalujaan ja käytöstään. Tämä taito on äärimmäisen tärkeä myös nuorena ja aikuisiällä ylipainon ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

## **Myötätunto**

Myötätunto tarkoittaa toisen aitoa kohtaamista ja kuuntelemista hänen lähtökohdistaan käsin. Se tarkoittaa myös armollisuutta itseään kohtaan. Myötätuntoinen ihminen osaa antaa itselleen anteeksi, hänellä on aikaa toisille ihmisille, hän osaa asettua toisen asemaan sekä haluaa tehdä toisille pieniä arkisia myötätuntoisia tekoja. Myötätunto on onnellisuuden perusta, ja se lisää ihmisen kykyä kompromisseihin, neuvotteluun, sovitteluun, sekä omista tarpeistaan joustamiseen suuremman hyvän vuoksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 118–120.)

Myötätuntoa itseään kohtaan kutsutaan itsemyötätunnoksi, joka on oman itsen aitoa arvostamista, myötätuntoista suhtautumista omaan tilanteeseen sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Itsemyötätuntoinen ihminen osaa kuunnella itseään, olla tietoisesti läsnä sekä ottaa tietoisesti lempeän näkökulman omaan elämään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 120.) Myötätunnon opettamisen kautta lapsi voi oppia paremmin hyväksymään erilaisuutta sekä huomioimaan paremmin toisia. Lisäksi jokainen lapsi saa tunteen, että on hyvä juuri sellaisena kuin on, ja se riittää. Lapsi oppii olemaan myötätuntoinen kaikenlaisia ihmisiä kohtaan, ja mikä tärkeintä, myös itseään kohtaan.

### 3.8 Neuvokas perhe

Neuvokas perhe on Suomen Sydänliiton hanke, joka on valittu hallituksen kärkihankkeeksi vuosille 2017–2018. Neuvokas perhe tarjoaa ammattilaisille menetelmän lapsiperheiden elämäntapaohjauksen tueksi. Lisäksi Neuvokas perhe tarjoaa perheille, ja erityisesti ylipainoisten lasten perheille tukea terveellisiin elintapoihin liittyen. Hankkeen tavoitteena on kouluttaa kaikkien kuntien terveydenhoitajat Neuvokas perhe -menetelmän käyttäjiksi ja näin vahvistaa heidän osaamistaan liikunta- ja ravitsemusneuvonnassa. Menetelmän taustalla ovat voimassa olevat suositukset sekä tutkittu näyttö vaikuttavasta elintapaohjauksesta. (Neuvokas perhe 2018a.)

Hankkeessa on haluttu panostaa matalan kynnyksen palveluihin, eli neuvoloihin ja kouluterveydenhuoltoon, joissa ammattilaiset kohtaavat lähes kaikki lapsiperheet. Siksi näillä ammattilaisilla tulee olla tarvittava tieto ja taito antaa vaikuttavaa liikunta- ja ravitsemusohjausta päivitettyillä työvälineillä. Hankkeen tavoitteena on levittää Neuvokas perhe -menetelmä kaikkiin kuntiin, jotta kaikki perheet ympäri Suomen saisivat yhtä laadukasta elintapaohjausta riippumatta asuinpaikastaan. (Neuvokas perhe 2018a.)

Neuvokas perhe -menetelmän tavoitteena on vahvistaa perheiden pystyvyyden tunnetta sekä tukea myönteistä kehitystä kohti terveellisempiä elintapoja. Neuvokas perhe -menetelmä sisältää Neuvokas perhe -kortin perheen itsearviointia varten, kuvakansion ja tietokansion ammattilaisille sekä kattavat verkkosivut, joista niin ammattilaiset kuin perheetkin löytävät tietoa ja tukea. Verkkosivuilta löytyy tietoa liittyen perhearkeen, liikuntaan, ravitsemukseen ja lapsen ylipainoon. Sivuilta löytyy myös tulostettavia tehtäväsivuja lapsille, verkkokurssi ylipainoisten lasten vanhemmille sekä Kysy lastenlääkäriltä lapsen ylipainosta -palsta. (Neuvokas perhe 2018b.) Varhaiskasvatuksen ammattilaisille sopivia menetelmiä olisi muun muassa lapsille tarkoitettut tehtäväsivut sekä kuvakansio varhaiskasvatuksessa annettavan elintapaohjauksen tueksi.

## **4 Pedagoginen johtaminen ruokakasvatuksen kehittämisen perustana**

### **4.1 Tiedostettua vai tiedostamatonta pedagogiikkaa?**

Varhaiskasvatuksessa laadukas pedagogiikka on kaiken lähtökohtana. Ruokailu on tärkeä oppimistilanne, jossa pedagogiikan tulisi näkyä vahvasti. Kun ruokakasvatus on mietitty tarkkaan pedagogisista lähtökohdista, pystyy toimintaa paremmin arvioimaan ja kehittämään. Usein varhaiskasvatuksessa arjen pedagogiikka on mietitty tarkkaan ja työntekijät ovat siihen sitoutuneita. Arjen toimintaa ohjaa tällöin yhdessä määritellyt arvot ja päämäärät. Kuitenkin edelleen varhaiskasvatuksessa arjen pedagogiikka saattaa olla niin sanotusti tiedostamatonta pedagogiikkaa, jossa jokainen työntekijä toimii niin kuin itse parhaaksi näkee. Toimintaan on voinut jäädä vaikutteita esimerkiksi siitä, miten ennen on toimittu ja työntekijä jatkaa tiedostamatta näitä opittuja käytänteitään. Tämän takia on tärkeää, että arjen pedagogiset tilanteet, kuten ruokailu, on määritelty selkeästi. Näin työntekijät tietävät, mitä heiltä odotetaan, jotta yhdessä sovitut pedagogiset tavoitteet toteutuvat. (Mikkola & Nivalainen 2009, 25.)

### **4.2 Pedagoginen johtaminen ja johtajan rooli**

Johtajuus voidaan nähdä yksilön tai ryhmän johtamisena tai ohjaamisena. Kun nämä molemmat yhdistetään, saadaan käsite pedagoginen johtajuus, jossa johtaminen nähdään nimenomaan opetus- ja oppimisprosessien johtamisena sekä ohjaamisena. Pedagoginen johtaminen käsitteenä tuo johtajuutta lähemmäksi ihmisten välistä vuorovaikutusta toisin kuin aiemmin käytetty hierarkkinen johtamistyyli. (Lahtinen 2017.) Pedagoginen johtaminen tarkoittaa kahta asiaa: pedagogiikan johtamista ja pedagogisesti johtamista. Pedagogiikan johtaminen tarkoittaa pedagogisten toimintojen johtamista, kun taas pedagogisesti johtaminen tarkoittaa johtamista, jossa päämäärät ja arvot ovat pedagogisia. (Hellström 2010, af Ursinin mukaan 2012, 88.) Fonsénin ja Parrilan (2016, 24) mukaan pedagogisella johtamisella tarkoitetaan perustehtävän johtamista, jonka avulla py-

ritään henkilöstön osaamisen kasvuun tähtäävään yhteiseen oppimisprosessiin. Lahtinenkin (2017) korostaa, että pedagoginen johtaminen on myös henkilöstön oppimisen hallintaa ja oppimiseen tähtäävää.

Pedagogiikan johtamisen tavoitteena on johtaa organisaatiossa toteutettavaa varhaiskasvatuksen pedagogista prosessia, jossa tärkeinä on muistaa päätavoite, eli lapsen hyvä kasvu, oppiminen ja hyvinvointi. Jotta tähän tavoitteeseen päästään varmistuen pedagogiikan laatu, tarvitaan pedagogiikan johtamista, johtamisosaamista, arvokeskusteluja, toiminnan kriittistä arviointia, arviointiin pohjautuvaa kehittämistä sekä tavoitteiden asettamista kohti laadukasta varhaiskasvatusta. Pedagoginen johtajuus rakentuu viidestä eri osatekijästä, joita ovat arvot, kontekstuaalisuus, organisaatiokulttuuri, johtamisosaaminen ja substanssin hallinta. (Fonsén & Parrila 2016, 25–26.) Pedagoginen johtajuus voidaan nähdä myös eettisenä lähestymistapana, jonka arvot korostavat koko organisaation etua (Male & Palaiologou 2013, 7).

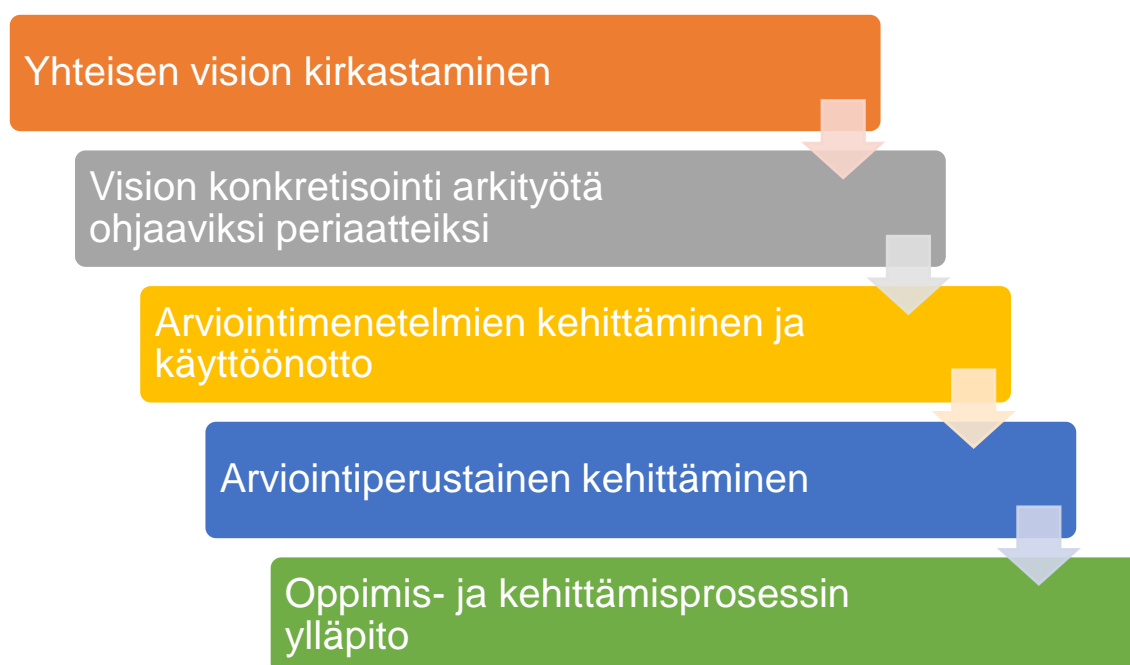
Konkreettista johtamistoimintaa kutsutaan pedagogiseksi johtamiseksi ja henkilö, joka toteuttaa tätä, on pedagoginen johtaja. Johtaja on vastuussa sekä henkilöstön oppimisen, että koko organisaation toimintakulttuurin johtamisesta. Hän kantaa vastuuta pedagogiikan laadusta sekä sen kehittämisestä yhdessä henkilöstön kanssa. (Fonsén & Parrila 2016, 24.) Lahtisen (2017) mukaan pedagogisen johtajan tehtävä on edistää organisaation pedagogista toimintaa, ja tämä edellyttää häneltä erityistä valmiutta ja kykyä tiedostaa myös omat asenteet ja arvot johtamisen taustalla. Mikkola ja Nivalainen (2009, 27) tuovat esiin, että johtajan tulee tunnistaa omat ihmis- ja oppimiskäsityksensä, arvonsa sekä johtamiskäytänteensä sekä tuoda selkeästi esiin työyhteisön arvot ja päämäärät.

Pedagogisella johtamisella lisätään henkilöstön osaamista ja inhimillistä pääomaa. Jotta tämä toteutuu, vaaditaan johtajalta tietämystä laadukkaasta pedagogiikasta, tietoisuutta toteutettavasta pedagogiikasta, taitoa ohjata henkilöstöä toteuttamaan laadukasta pedagogiikka sekä kykyä pedagogiseen argumentointiin. Johtajan tulee siis päivittää omaa osaamistaan, jotta hänellä on vahva näkemys siitä, mitä tavoitellaan. Lisäksi hänen tulee olla tietoinen siitä, miten hänen organisaatiossaan pedagogiikkaa toteutetaan ja mitä tulisi kehittää.

Pedagogisen johtajan rooli on moninainen; hänen tulee olla suunnannäyttäjänä, valmentajana, tukijana sekä arvioijana. (Fonsén & Parrila 2016, 33–34.) Rooliin kuuluu myös luoda oikeanlaiset rakenteet ja toimintatavat, jotka tukevat yhteistä visiota sekä arvopohjaa (Coughlin & Baird 2013, 2).

### 4.3 Pedagogisen johtamisen prosessi

Pedagogisen johtamisen prosessi pohjautuu varhaiskasvatukseen sekä valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Prosessissa johtajan tehtävä on pitää huolta siitä, että kaikilla työntekijöillä on vahva näkemys varhaiskasvatustyön ydintarkoituksesta sekä siitä, millainen arvopohja työn taustalla on. Kuviossa 2 kuvataan pedagogisen johtamisen prosessi. (Parrila & Fonsén 2016 a, 59.)



Kuvio 2. Pedagogisen johtamisen prosessi (Parrila & Fonsén 2016 a, 60).

Yhteisen vision kirkastaminen sekä vision konkretisointi muodostavat perustan pedagogisen johtamisen prosessille. Vision kirkastaminen vaatii pohdintaa siitä, mikä on perustehtävä sekä toiminnan ydintarkoitus. Tärkein päämäärä on turvata lapsen hyvinvointi, kasvu ja oppiminen. Johtajan tulisi ohjata työntekijöitä pohtimaan millainen on yhteinen kasvatus-, lapsi- ja oppimiskäsitys, mihin pedagogiikka perustuu. Vision kirkastamisvaiheessa on hyvä tiedostaa myös or-

ganisaatioissa vallitsevia ”talon tapoja”, jotka ovat yleensä organisaatioon ajan myötä juurtuneita toimintatapoja ja sitä kautta myös kyseenalaistamattomia totuuksia. Johtajan on hyvä välillä herätellä työntekijöitä tarkastelemaan ja kyseenalaistamaan nykyisiä toimintaa ohjaavia arvoja ja arvioida kriittisesti ovatko ne edelleen perusteiltaan päteviä. (Parrila & Fonsén 2016 a, 60–61.)

Vision konkretisointivaiheessa keskitytään toimintakulttuurin ja vasuprosessin johtamiseen. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma määrittää tarkasti varhaiskasvatuksen perustehtävän, ja kaikkia varhaiskasvatussuunnitelmassa määriteltäviä toteuttamisen periaatteita tulee kaikkien kasvattajien noudattaa. Näin pystytään takaamaan, että varhaiskasvatus toteutuu yhdenvertaisena koko maassa. (Parrila & Fonsén 2016 a, 63.) Uusi varhaiskasvatussuunnitelma määrittää arvot ja tavoitteet nyt myös ruokakasvatukselle ja sen järjestämiselle. Parrila ja Fonsén (2016 a, 64) kirjoittavat, että konkretisointivaiheessa on tärkeää käydä pedagogista keskustelua siitä, mitä varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjatut periaatteet, arvot ja tavoitteet tarkoittavat käytännössä, toimitaanko jo näiden periaatteiden mukaisesti ja mitä pitäisi vielä kehittää. Rajakaltio (2012, 119) puhuu pedagogisen keskustelun tärkeydestä ja siitä, kuinka se juurruttaa muutosprosessin kasvatustodellisuuteen. Pedagoginen keskustelu auttaa kasvattajia ymmärtämään, mikä tieto on tärkeää, millaiseen ihmiskäsitykseen kasvatustyö perustuu sekä millaiseksi yhteiskuntaa sekä ja tulevaisuutta ollaan rakentamassa.

Jotta voidaan arvioida asetettujen tavoitteiden saavuttamista, täytyy organisaation toimintakulttuuria tehdä näkyväksi. On tärkeää arvioida, kuinka toiminta toteutuu oikeasti suhteessa haluttuun visioon. Toimintatavoille täytyy löytää pedagoginen perustelu. Se ei riitä perusteluksi, että asioita on aina tehty jollain tietyllä tavalla. Ilman tätä toimintakulttuurin kriittistä arviointia monet rutiiniksi muodostuneet toimintatavat alkavat muodostua organisaation kulttuurisiksi tavoiksi ja niitä aletaan pitää oikeina tapoina toimia. Tämä pahimmillaan kaventaa näkökantaa ja estää tiedostamasta muita toimintatapoja. (Parrila & Fonsén 2016 a, 67.)

Kolmas vaihe on arviointimenetelmien kehittäminen ja käyttöönotto. Toiminnan arvioinnin kautta saadaan näkyville oman toiminnan vahvuuksia ja mahdollisia kehittämisen kohteita. Arviointi tekee näkyväksi sitä, miten varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjatut sanat näkyvät arjessa konkreettisina tekoina. Se on keskeinen osa varhaiskasvatuksen johtamista ja kehittämistä, ja sen tarkoituksena on kehittää varhaiskasvatuksen toimintaa varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseksi. Kaikkea toimintaa ei voi kuitenkaan arvioida kerralla, vaan johtajan tehtävä on rajata mitä arvioidaan, miksi, milloin ja millä menetelmillä. (Parrila & Fonsén 2016 b, 91–93.)

Arvioinnin on aina johdettava kehittämiseen ja arviointi ja kehittäminen yhdessä luovat perustan varhaiskasvatuksen laadun kehittymiseen. Neljäs prosessin vaihe on siis arviointiperustainen kehittäminen. Jotta kehittämistä voidaan tehdä, tarvitaan selkeitä työvälaineitä, rakenteita sekä osaamista. Johtajalla on suuri vastuu kehittämisen edistämisestä, mutta tueksi tarvitaan myös lastentarhanopettajien panostusta, jolloin vastuu pedagogiikan kehittämisestä jakautuu laajemmalle. (Parrila & Fonsén 2016 b, 111.) Myös Ahonen (2017, 251) painottaa sitä, että kehittämisen taustalla tulee olla aina tarkasti mietitty suunnitelma, jonka seurauksena toiminta voi oikeasti olla tavoitteellista. Jos kehittämiselle ei ole kunnollista suunnitelmaa, rapistuu kehitystyökin melko nopeasti ja työyhteisössä palataan takaisin vanhoihin rutiineihin.

Johtajan tulee ohjeistaa työntekijöitä tunnistamaan ja reagoimaan arjessa oleviin kehittämisen paikkoihin sekä toteuttamaan ja ylläpitämään kehittämistoimintaa. Viimeinen vaihe on oppimis- ja kehittämisprosessien ylläpito, johon kuuluu vahva tiimien ja yksilöiden oppimisen ohjaus ja tukeminen. (Parrila & Fonsén 2016 b, 111.) Rajakaltio (2012, 119) kirjoittaa, että johtajalla on tärkeä vastuu saada työntekijät refleктоimaan omaa toimintaansa pedagogeina sekä näkemään mikä on heidän oman toimintansa vaikutus.

## 5 Aiheesta tehdyt aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on tutkinut lapsuusiän ylipainoa ja lihavuutta teettämällä LATE-lasten ja nuorten terveystutkimuksen (2007–2009). Tutkimuksen mukaan puolivuotiaista ylipainoisia tai lihavia oli 16 % ja yksivuotiaista 6%. Kolmevuotiaista tytöistä ylipainoisia tai lihavia oli 15 % ja pojista 7 %. Viisivuotiaiden osuudet olivat tytöistä 22 % ja pojista 13 %. Tutkimuksessa kävi ilmi myös se, että lihavuuteen johtavan painonnousun voi havaita jo 2–3 vuoden iässä. (Mäki & Laatikainen 2010, 56.)

Lapsen ylipainosta ja sen riskitekijöistä ja tunnistamisesta on tehty myös väitöskirja (Vanhala 2012). Tavoitteena oli selvittää 7-vuotiaiden lasten ylipainon ja lihavuuden yleisyyttä, lihavuuden riskitekijöitä, tunnistamista, ylipainoisten lasten kasvistenkäyttöä, syömiskäyttäytymistä sekä mielialasyömiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Väitöskirjan jatkokehittämissideana oli muun muassa tarkastella lasten syömiskäyttäytymisen taustalla olevia kasvatuksellisia ja perhetekijöitä. (Vanhala 2012). Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta on tehty Pro gradu -tutkielma (Luostarinen 2014) koskien SAPERE -menetelmän käyttöä ja sitä, mikä yhteys SAPERE -menetelmällä on lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön.

Aiheesta on myös tehty opinnäytetöitä, muun muassa lasten ylipainon puheeksi ottaminen ja ohjaus lastenneuvoloiden terveydenhoitajien kokemana (Grönroos 2011), Digitaalinen terveystutkimuspeli 5–6-vuotiaille lapsille (Illikainen & Sihvo 2014), Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa SAPERE -menetelmää soveltaen (Leppiaho 2015), opas JYTA -alueen lastenneuvoloihin koskien alle kouluikäisten lasten ylipainoa ja lihavuutta (Kalavainen & Orava 2011), liikunnan merkitys lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä (Kankaanperä & Silvennoinen 2011) sekä kirjallisuuskatsauksia lasten ylipainon ennaltaehkäisymenetelmistä ja varhaisesta puuttumisesta terveydenhuollossa (Koskela 2010; Kainulainen 2017). Opinnäytetyössään Kainulainen (2017) tuo esiin, että tulevaisuuden ke-

hittämishaasteena on moniammatillisen työn kehittäminen lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi.

Alle kouluikäisten lasten ylipainosta ja lihavuudesta on siis tehty jonkin verran tutkimuksia ja opinnäytetöitä, mutta ylipainon ennaltaehkäisyn näkökulma nähdään enemmänkin terveydenhuollon asiana. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta löytyneet tutkimukset ja opinnäytetyöt liittyvät joko vain ravitsemuskasvatukseen ilman ylipainon ennaltaehkäisyn näkökulmaa tai sitten ylipainoa ja sen ennaltaehkäisyä on tarkasteltu vain liikunnan näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen merkityksestä alle kouluikäisten ylipainon ennaltaehkäisyssä ei löytynyt tutkimuksia tai opinnäytetöitä.

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. Tavoitteena oli lisätä työntekijöiden tietämystä lasten ruokailu- ja ravitsemussuosituksista sekä antaa tietoa siitä, miten ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa terveyttä edistävään syömiskäyttäytymiseen moniammatillista yhteistyöverkostoa hyödyntäen (muun muassa alueellinen lasten ja nuorten lihavuuden hoitoketju Pohjois-Karjalassa, Neuvokas perhe -hanke, varhaiskasvatuksen ravintopalvelut (Polkka), ravitsemusterapeutti). Lisäksi tavoitteena oli saada työntekijät ymmärtämään varhaiskasvatuksen asema lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä. Tavoitteena oli myös kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseksi.

Opinnäytetyön tehtävänä oli jalkauttaa Neuvokas perhe -materiaaleja varhaiskasvatuksen kentälle ruokakasvatuksen tueksi. Tehtävänä oli myös laatia päiväkodissa toteutettavasta ruokakasvatuksen kehittämisprosessista malli, jonka avulla myös muut varhaiskasvatusyksiköt voivat kehittää omaa terveellisiä ruokailutottumuksia tukevaa ruokakasvatustaan.

## 7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 7.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Kehittämisprosessi oli tutkimuksellista kehittämistoimintaa, jossa Penttilän päiväkodin ruokakasvatusta kehitettiin pedagogisen johtamisen avulla. Prosessia vietiin eteenpäin yhdessä ruokakasvatusryhmän kanssa, joka koostui jokaisen ryhmän tiimivastaavista. Ryhmä kokoontui yhteensä neljä kertaa. Koko päiväkodin henkilöstö osallistui kehittämistoimintaan kokeilemalla kehitysideoita ryhmissä sekä osallistumalla työyhteisöpäivissä järjestettäviin ruokakasvatusosioihin. Tapaamisten välissä kehitetyt ideat olivat kokeilussa ryhmissä, minkä jälkeen niiden toimivuutta arvioitiin ruokakasvatusryhmän tapaamisten yhteydessä.

Opinnäytetyön tekijän rooli oli toimia kehittäjä-työntekijänä, joka yhdessä muiden työntekijöiden kanssa kehitti päiväkodin ruokakasvatusta. Roolissa korostui kuitenkin myös kehittämisprosessin johtaminen pedagogisen johtamisen menetelmiä hyödyntäen. Johtajan rooli on olla aktiivisena toimijana luoden tilaa kaikkien mielipiteille. Hän toimii rakentavan keskustelun fasilitoijana, joka antaa tilaa jokaisen työntekijän näkökulmille, tavoitteille ja toiveille. Lisäksi hän luo puitteet työyhteisön kehittämiseksi. (Seppänen-Järvelä 2009, 72–75.) Nämä asiat korostuvat myös opinnäytetyön tekijän roolissa. Opinnäytetyöntekijän oman esimiehen rooli oli myös tärkeä. Hän toimi prosessissa innostajana, tukijana, mahdollistajana sekä tärkeänä yhteistyötahona.

Opinnäytetyössä keskityttiin kehittämään päiväkodin ruokakasvatusta työntekijän näkökulmasta sekä lisäämään heidän tietämystään lasten ravitsemuksesta ja sen merkityksestä ylipainon ennaltaehkäisylle. Prosessin aikana kuitenkin myös lapsia ja vanhempia osallistettiin kehittämisprosessiin. Vanhemmilla oli mahdollisuus seurata ja kommentoida ruokakasvatusta sekä kehittämisprosessia ryhmissä olevien ”ruokakasvatusseinien” kautta. Ruokakasvatusseinälle koottiin tärkeää tietoa ruokakasvatuksesta sekä tuotiin esille, mihin ruokakasvatuksen osa-alueeseen kulloinkin keskityttiin. Lapset olivat mukana ruokakasva-

tusympäristön suunnittelussa ja muokkaamisessa. Lisäksi heillä oli mahdollisuus tuoda julki omia ajatuksiaan, jotka koskivat oman ryhmän ruokailua. Myös Neuvokas perhe -materiaalit toimivat osallistavina tehtävinä prosessissa. Lapset täyttivät Neuvokas perhe -tehtäväsivuja kotona vanhempien kanssa, minkä jälkeen tehtäväsivujen antia hyödynnettiin ryhmien toiminnan suunnittelussa.

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa risteävät sekä tutkimus- että kehittämistoiminta, ja jossa käytännön ongelmat ja kysymykset ohjaavat tiedontuotantoa. Uutta tietoa luodaan aidoissa toimintaympäristöissä. Pääpaino on siis kehittämistoiminnassa, mutta siinä hyödynnetään tutkimuksellisia periaatteita. Kun kehittämistoiminnassa on tutkimuksellinen ote, pyritään kehittämistoiminnan tulokset nostamaan yleisemmälle tasolle. Näin tulosten arviointi on helpompaa myös yleisen merkityksen kannalta. Tavoitteena on siis sekä käytännöllisten kysymysten ja ongelmien ratkaisu että niiden kuvaaminen ja välittäminen myös laajempaan keskusteluun. (Toikko & Rantanen 2009, 20–21.) Tässä opinnäytetyössä merkittävää oli juuri se, että uutta tietoa ja uusia käytänteitä luotiin varhaiskasvatuksen aidossa toimintaympäristössä. Työyhteisössä pääpaino oli kehittämistoiminnassa, mutta siinä hyödynnettiin myös tutkimuksellisia periaatteita.

Kehittämisprosessi muodostuu viidestä erilaisesta tehtävästä, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen ja arviointi. Perusteluissa otetaan kantaa siihen, miksi jotakin pitää kehittää juuri nyt. Perustelu onkin koko kehittämistoiminnan edellytys. Sen lähtökohtana voidaan pitää joko nykytilanteen ongelmaa tai visiota, eli tulevaisuuden ihannekuvaa. Hyvin kohdennettu visio toimii parhaimmillaan ihmisiä motivoivana, mutta toisaalta myös ongelmat voivat toimia kehittämistoiminnan sytykkeinä. Paras tilanne olisikin, jos kehittäminen rakentuisi sekä ongelmien että visioiden varaan. Tällöin ristiriidat työntäisivät ja visiot vetäisivät kehittäjiä kohti muutosta. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Tavoitteen on hyvä olla mahdollisimman konkreettinen, ja kehittäminen olisi hyvä rajata vain yhteen tai kahteen tavoitteeseen. Tärkeää olisi pohtia, miksi juuri tämä tavoite on ajankohtainen ja tärkeä. Perusteluissa otetaan kantaa myös kehittämisen yleiseen merkittävyyteen, ja siihen vaikuttaa merkittävästi kehittä-

miskohteen ajankohtaisuus. Onnistunut kehittämistyö leviää helpommin laajempaan tietoisuuteen ja kysyntään. (Toikko & Rantanen 2009, 57.) Tässä opinnäytetyössä perustelu kehittämisprosessin tärkeydelle nousi vahvasti varhaiskasvatusta sekä uudesta valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta, jossa on nyt ensi kertaa nostettu esiin varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen merkitys lapsen kehitykselle.

Toiminnan organisoinnissa otetaan kantaa siihen, kuka tekee mitään ja mitkä ovat resurssit. Se on siis käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, jossa kehittämistoiminnan tavoite luo pohjan organisoinnin lähtökohdalle. Myös toimijoiden määrittely on tärkeä osa organisointia. Lähtökohtaisesti toimintaan osallistuvat kaikki ne, joita kehittäminen koskettaa. Toimijoista voidaan kuitenkin erottaa keskeiset toimijat, jotka muodostavat työryhmän tai projektiryhmän, joka vastaa käytännön kehittämistoiminnasta. (Toikko & Rantanen 2009, 58–59.) Tässä opinnäytetyössä tehtiin karkea suunnitelma ja aikataulu kehittämisprosessille jättäen kuitenkin varaa muutoksille ja uusille ideoille. Lisäksi suunniteltiin ketkä ovat keskeisiä toimijoita prosessissa.

Toteutus muodostuu ideoinnista, priorisoinnista, kokeilusta ja mallintamisesta. Tärkeää on pyrkiä rajaamaan ja kohdentamaan toteutusta vain johonkin tiettyyn kohteeseen, sillä resurssit eivät välttämättä riitä useampaan. Toteutusvaiheessa kehittämistoiminta on konkreettista tekemistä, jossa korostuu aidoissa ympäristöissä tapahtuva kehittäminen. Lisäksi tähän liittyy myös pohtiva ja analysoiva taso, sillä kehittämistä on vaikea todentaa vain tekemisen kautta. Tämä edellyttää konkreettisten tekemisten tarkkaa seuranta, joka tapahtuu esimerkiksi erilaisissa työryhmissä. (Toikko & Rantanen 2009, 59–60.) Tässä opinnäytetyössä toteutusvaihetta edettiin yhdessä koko työyhteisön voimin, missä näkyi vahvasti kaikki toteutuksen eri vaiheet.

Arviointi suuntaa kehittämistoiminnan prosessia ja tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla kehittämistoimintaa on helppo ohjata. Tässä vaiheessa puntaroidaan kehittämisen perustelua, organisointia sekä sen toteutusta. Lisäksi arviointi tuo näkyväksi prosessin eri taitekohtia, onnistumisia ja epäonnistumisia, erilaisia oppimisprosesseja sekä eri näkökulmia. Se myös tuo tietoa kehitettävästä

asiasta ja samalla voidaan arvioida, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa vai ei. (Toikko & Rantanen 2009, 61.) Tässä opinnäytetyössä arviointi oli tärkeässä osassa kaikissa prosessin vaiheissa. Prosessia arvioitiin väli- ja loppuarvioinnissa ja työskentelyä arvioitiin jokaisessa ruokakasvatusryhmän tapaamisessa.

Tulosten levittämisen kohdalla voidaan puhua myös juurruttamisesta tai valtavirtaistamisesta, ja sitä voidaan edistää tuotteistamisen avulla. Tuotteistaminen voi olla esimerkiksi kehitettävän työmenetelmän tai -prosessin mallintamista. Selkeä malli edesauttaa kehitetyn asian ymmärtämistä. Levittämistoimintaa voidaan tukea esimerkiksi koulutusten avulla, mutta se edellyttää silti tuotteen käyttäjiltä sitoutumista pidempiin sosiaalisiin prosesseihin. (Toikko & Rantanen 2009, 62–63.) Tässä opinnäytetyössä levittämisen ja juurruttamisen avuksi luotiin malli kehittämisprosessista, jonka avulla myös muut varhaiskasvatusyksiköt voivat lähteä kehittämään omaa ruokakasvatustaan. Tuloksia tullaan levittämään myös Neuvokas perhe -sivuston kautta sekä mahdollisesti Pohjois-Karjalan alueellisen lasten ja nuorten lihavuushoitoketjun yhteistyön avulla.

## **7.2 Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi**

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää toimijoilta aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Nykyisin korostetaan osallisuuden ja osallistamisen merkitystä. Osallistamisen käsite korostaa sitä, että henkilö osallistuu johonkin (subjektius), mutta siihen liittyy myös ulkoapäin vaikuttaminen eli objektointi. Objektointi tarkoittaa sitä, että toimijoita ohjataan, opastetaan tai jopa ”pakotetaan” osallistumaan. Osallistuva toiminta kuitenkin etenee osallistettavien ehdoilla. Voidaankin ajatella, että osallistaminen johtaa omaehtoiseen osallistumiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) Tässä opinnäytetyössä työyhteisön osallistuminen oli koko kehittämistoiminnan edellytys.

Dialogi on osallistumisen lähtökohta, jonka avulla eri osapuolet voivat avoimesti keskustella kehittämistoiminnan perusteista, toimintatavoista ja tavoitteista. Osallistuminen pyritään rakentamaan dialogin pohjalle rohkaisten osallistujia

avaamaan ja laajentamaan tilannetta. (Toikko & Rantanen 2009, 92.) Heikkilä ja Heikkilä (2000, 68) kuvaavat puolestaan, että dialogin lähtökohtana on tilanne, johon on olemassa monia päteviä ratkaisuja ja näkökulmia. Sen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään toisen ihmisen näkemystä sekä nähdä tilanne hänen näkökulmastaan. Ymmärtäminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asiassa pitäisi olla samaa mieltä toisen kanssa. Dialogissa tarkoituksena on pohtia, tutkia ja ihmetellä asioita yhdessä toisen kanssa. Avoimessa dialogissa kaikilla on oma totuutensa, jota muiden tulee kuunnella totena suhteessa kertojaan. (Heikkilä & Heikkilä 2000, 68.)

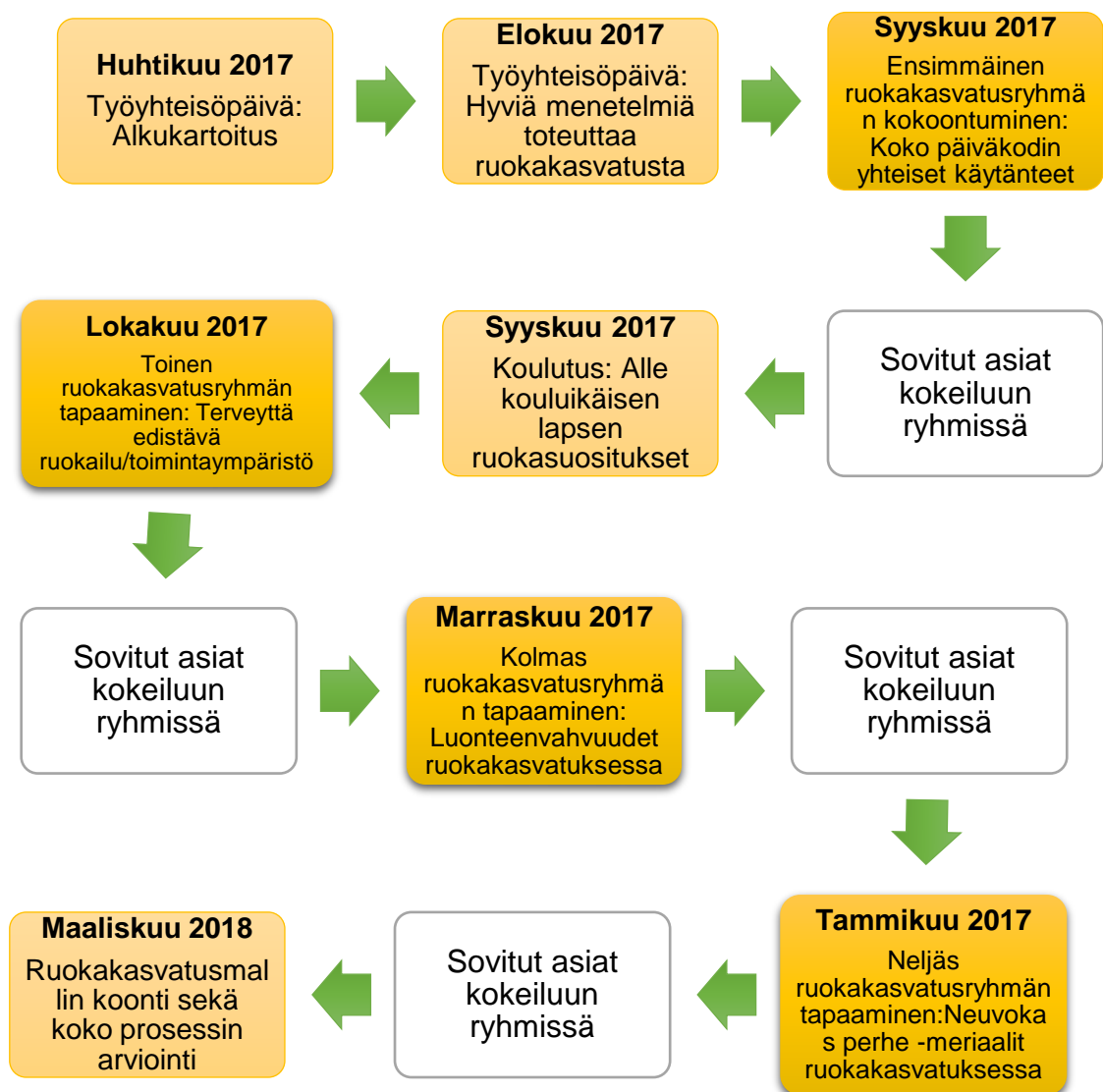
Dialogissa edellytetään taitoa tutkia ja jäsenellä asioita yhdessä muiden kanssa, vaikka omat käsitykset ja mielipiteet eivät olisikaan yhteneväiset muiden kanssa. Lisäksi siinä toinen on hyväksyttävä sellaisenaan, eikä vain silloin kun toinen on samaa mieltä asioista. (Heikkilä & Heikkilä 2000, 68.) Myös Toikko ja Rantanen (2009, 93) painottavat tätä puhuen laajenevasta dialogista, johon osallistavassa kehittämistoiminnassa nimenomaan pyritään.

Tässä opinnäytetyössä dialoginen keskustelu oli tärkeä osa kehittämistyötä. Ruokakasvatus sekä lasten ylipainoon liittyvät asiat herättivät paljon arvokeskustelua sekä monenlaisia tunteita. Tärkeäksi muodostui mahdollistaa mahdollisimman avoin keskusteluilmapiiri, jossa jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus tuoda julki omia ajatuksiaan, arvojaan sekä kehittämisideoitaan.

## **8 Toteutus**

Kehittämisprosessi toteutettiin Penttilän päiväkodissa. Penttilän päiväkotia on Joensuun kaupungin kunnallinen päiväkotia, jossa toimii seitsemän ryhmää. Päiväkodissa on kaksi alle kolmevuotiaiden ryhmää, yksi 3–5-vuotiaiden ryhmä, kaksi 3–6-vuotiaiden ryhmää, yksi tuettu pienryhmä sekä allergiaryhmä. Päiväkodissa on yhteensä noin 130 lasta. Päiväkodissa työskentelee 25 työntekijää. Kehittämisprosessin kohderyhmänä toimi koko Penttilän päiväkodin henkilöstö.

Kehittämisprosessi (kaavio 3) koostui koko talon yhteisistä kehittämispäivistä sekä neljästä ruokakasvatusryhmän tapaamisesta, joissa käsiteltiin ruokakasvatusta useasta eri näkökulmasta. Tapaamisten välissä kehitettyjä ja yhdessä sovittuja ideoita kokeiltiin ryhmissä, minkä jälkeen toimintaa arvioitiin ruokakasvatustapaamisten alussa. Syksyllä 2017 koko työyhteisölle järjestettiin ravitsemusterapeutin pitämä koulutus koskien alle kouluikäisen lapsen ruokasuosituksia.



Kaavio 1. Opinnäytetyön prosessi ja sen vaiheet

## 8.1 Alkukartoitus

Alkukartoitus toteutettiin päiväkodin työyhteisön kehittämispäivässä huhtikuussa 2017. Alkukartoituksessa tavoitteena oli selvittää millainen kunkin ryhmän ruokakasvatus on. Lisäksi tavoitteena oli saada selville mitä hyvää työtavoissa ja käytänteissä jo on, ja mitä kehitettävää työntekijät näkevät ryhmien ruokakasvatuksessa. Työskentelyyn oli varattu kaksi tuntia. Kehittämispäivään osallistui 17 työntekijää.

Työyhteisöpäivässä ruokakasvatusosio aloitettiin kertomalla työntekijöille opinäytetyöstä, sen tavoitteesta, tarkoituksesta sekä toteutuksesta yleisesti. Tarkoituksena oli vielä selventää kaikille, mitä lähdetään yhdessä työstämään ja miksi. Samalla kerättiin myös kaikilta nimet lupakyselyyn (liite 1).

Alkukartoituksessa menetelmänä käytettiin miellekarttatyöskentelyä. Työntekijät ohjeistettiin jakautumaan omiin tiimeihinsä ja tekemään miellekartan oman ryhmänsä ruokakasvatuksesta, sisältäen itse ruokailutilanteet sekä ruokakasvatuskäytänteet ruokailutilanteiden ulkopuolella. Menetelmäksi valikoitui tämä menetelmä, koska sen on todettu toimivan hyvin omien ajatusten ja käsitysten jäsentelyyn sekä ryhmässä yhteisen jäsennyksen ja näkemyksen hahmottamiseen (Kupias 2007, 63). Miellekarttatyöskentelyyn oli varattu aikaa puoli tuntia, minkä jälkeen kokoonnuttiin takaisin saliin.

Miellekarttatyöskentelyn jälkeen työntekijöitä ohjeistettiin jakautumaan uudelleen kolmeen eri ryhmään niin, että alle kolmevuotiaiden ryhmät muodostivat yhden ryhmän, esiopetusryhmät yhden ja loput (erityisryhmä, allergiaryhmä sekä 3–5-vuotiaiden ryhmä) yhden ryhmän. Tehtävänä oli arvioida SWOT-analyysin avulla nykyisen ruokakasvatuksen vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat. SWOT -analyysin tarkoituksena on kartoittaa ryhmän tai yksilön näkökulmasta tilanteen nykytila ja tulevaisuuden näkymät. Se sopii hyvin yksittäisten menetelmien ja käytänteiden arviointiin. SWOT -analyysissä koetaan kohteen sisäiset vahvuudet (strengths) ja heikkoudet (weaknesses) sekä ulkoiset mahdollisuudet (objectives) ja uhat (threats) nelikentäksi. Kaavion yläpuoli kuvastaa nykytilaa ja sisäisiä asioita, alapuoli puolestaan kuvastaa tule-

vaisuutta ja ulkoisia asioita. (Innokylä 2013.) SWOT -analyysin tekemiseen oli aikaa puoli tuntia. Työskentelyn jälkeen palattiin takaisin saliin, jossa käytiin läpi jokaisen ryhmän analyysi. Ryhmien vastaukset jaoteltiin yhteiseen SWOT -analyysipohjaan (taulukko 1) siten, että eri värit kuvastivat kolmen työskentelyryhmän analyyssejä.

**Musta**= Työntekijät työskentelevät alle kolmevuotiaiden ryhmässä

**Sininen**= Työntekijät työskentelevät ryhmässä, jossa n. 2–5-vuotiaita lapsia

**Oranssi**= Työntekijät työskentelevät ryhmässä, jossa 5–6-vuotiaita lapsia

Taulukko 1. Swot -analyysin tulokset

+ VAHVUUDET	- HEIKKOUEDET
<b>S</b>	<b>W</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhteiset sovitut linjaukset</li> <li>• Miellyttävä ruokailukokemus lapsille</li> <li>• Aikuisten joustavuus</li> <li>• Aikuiset syövät lasten kanssa</li> <li>• Ei pakoteta syömään</li> <li>• Lasten omatoimisuus ja vastuullisuus</li> <li>• Lapset ottavat itse ruuan</li> <li>• Lapset apulaisina (kattaminen)</li> <li>• Tukiviittomat (kahdessa ryhmässä)</li> <li>• Ruokapöytäkeskustelut</li> <li>• Erilaisuuden hyväksyminen</li> <li>• Mahdollisuus leivontatilan käyttöön</li> <li>• Ruokailun porrastaminen</li> <li>• Asenne ruokailutilanteessa</li> <li>• Ei maistelupakkoa</li> <li>• Kaikki tarjolla yhtä aikaa</li> <li>• Lasta arvostava asenne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiire ja melu, levottomuus</li> <li>• Aikuisten syöminen kiireistä</li> <li>• Ruoan heikkolaatuisuus</li> <li>• Leivän riittävyys</li> <li>• Keittiöltä tullut väärää ruokia allergialapsille</li> <li>• Ajoittain liian vähän ruokaa</li> <li>• Kasvisten ja hedelmien tuoreus ja riittävyys</li> <li>• Ruokakasvatus ruokailutilanteiden ulkopuolella</li> <li>• Leivontatilan epäsiisteys</li> <li>• Tarvittaisiin koko talon yhteiset käytänteet</li> <li>• Ajan riittävyys</li> <li>• Sisältöalueiden yhdistäminen</li> <li>• Ruuan määrä, laatu ja riittävyys</li> </ul>
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<b>O</b>	<b>T</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kauppa lähellä, kaupparetket</li> <li>• Kasvimaa päiväkodin pihalla</li> <li>• Marjapensaiden istuttaminen</li> <li>• Ruokaan tutustuminen eri aistein</li> <li>• Halu kehittää ruokakasvatusta</li> <li>• Ruokaan tutustuminen eri aistein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruuan laatu</li> <li>• Tunne, että ei voi vaikuttaa ruuan laatuun</li> <li>• Ruuan tuoreus</li> <li>• Ruuan terveellisyys, ravintoarvot</li> <li>• Suuren jakelukeittiön vaikutus ruuan laatuun -&gt; laatu on heikentynyt</li> <li>• Liian suuret ryhmäkoot, joka vaikeuttaa yhdessä syömistä</li> <li>• Kuinka kertoa kaikille yhteisesti päivän ruuasta, kun kaikki eivät ole yhtä aikaa paikalla</li> <li>• Suuri ryhmäkoko</li> <li>• Tilojen koko</li> </ul>

Työskentelyn päätteeksi työntekijöitä pyydettiin arvioimaan työskentelyä, menetelmiä sekä kehittämiskohdetta. Arviointimenetelmänä käytettiin hymynaama-arviointia, koska aikataulun vuoksi arvioinnin oli oltava yksinkertainen ja nopea. Arvioinnissa käytettiin kolmea erilaista hymynaamaa: vihreä hymyilevä, punainen surullinen sekä keltainen neutraalilla ilmeellä oleva naama. Jokainen sai valita omaa olotilaa kuvastavan naaman, ja halutessaan kertoa perusteluja valinnalleen. Vastaukset kirjattiin ylös mahdollisine perusteluineen.

Kaikki osallistujat antoivat arvioiksi vihreän hymynaaman. Työntekijät pitivät ruokakasvatusta aiheena ja kehittämiskohteena mielenkiintoisena, tärkeänä ja merkityksellisenä. Aiheen käsittely ryhmissä toi esiin paljon erilaisia näkökulmia sekä antoi paljon mietittävää. Työntekijät kokivat myös, että heillä on vielä paljon opittavaa ruokakasvatuksesta. Moni kertoi myös, että oli mukava kuulla muiden ajatuksia ja kokemuksia siitä, kuinka he toteuttavat ruokakasvatusta ryhmissään. Kokonaisuutta arvioitaessa mainittiin, että se oli hyvin jäsennelty sekä toteutus tarkkaan mietitty ja suunniteltu. Työskentelyssä arvioitiin olevan kova into sekä työn ”imu”. Vaikka varhaiskasvatuksen ruokakasvatus koettiin tärkeäksi kehittämiskohteeksi, tuli esiin kuitenkin huoli ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Uhkana koettiin suuren valmistuskeittiön vaikutus ruokaan ja sen laatuun sekä liian suuret ryhmäkoot.

## **8.2 Elokuun työyhteisöpäivä**

Elokuun työyhteisöpäivän ruokakasvatusosiossa aiheena oli varhaiskasvatuksen ruokakasvatus ruokailutilanteiden ulkopuolella. Tavoitteena oli keskustella ja kerätä hyviä ideoita ruokakasvatuksen toteuttamisesta ja valita ideoista ne, jotka toteuttaisimme tulevan toimintakauden aikana. Kehittämispäivään osallistui 16 työntekijää.

Alkuun käytiin läpi edellisen kerran SWOT -analyysi, jonka pohjalta kerrattiin, mitä päiväkodin ruokakasvatuksessa on jo hyvin, missä on parannettavaa sekä kuinka uhkiin pyritään tämän prosessin aikana vastaamaan. Tämän jälkeen alustettiin päivän ja koko tulevan prosessin toimintaa perustelemalla aiheen tär-

keyttä sekä ruokakasvatuksen merkitystä varhaiskasvatustapausten ja uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Lisäksi arvokeskustelun pohjaksi käytiin läpi kuvat ruokailutilanteesta sekä lapsen (liite 2) että varhaiskasvattajan (liite 3) näkökulmasta. Työntekijöitä ohjeistettiin, että tiimien keskustelun pohjalta luodaan päiväkodin oman arvopohja sekä yhteiset sopimukset ruokakasvatuskäytänteistä ensimmäisessä ruokakasvatustapaamisessa.

Seuraavaksi toteutettiin ruokakasvatusmenetelmien ideointi ideakävelymenetelmällä, koska sen on todettu sopivan hyvin uusien innovaatioiden ja ideoiden työstämiseen suurellakin joukolla (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 161). Tarkoituksena oli koota ruokakasvatusideoita toteutettavaksi omassa ryhmässä sekä yhteisesti koko talossa. Ideakävely on muunnos standardiaivo-riihestä, jossa myös hiljaisemmat henkilöt saavat tasavertaisen mahdollisuuden osallistua. Ideakävelyssä jokainen työntekijä kirjoittaa lapuille niin monta ideaa kuin hänelle tulee mieleen. Ideat kirjoitetaan post-it-lapuille ja kiinnitetään seinälle. Kun ideointi alkaa loppua, alkavat työntekijät kierrellä katselemassa muiden ideoita. Ideoita voi työstää eteenpäin, tai laittaa lisähuomioita alkuperäisen idean läheisyyteen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 161.)

**Ideat omassa ryhmässä toteutettavaan ruokakasvatukseen:** Ravintolaretki, ulkona syöminen, kasvimaata, koti- ja kattausleikit, luonnonantimet, ruokakasvatusvuodenaikojen mukaan, sadonkorjuu, ruokalautasen askartelu (mitä lautalla tänään on), kasviksilla painaminen, lasten kanssa ruuan tekeminen, salaa-tin tekeminen, ruoka-aineen matka (esimerkiksi maidon matka lehmästä lasiin), sieniretki, kaupassa käyminen, leivonta, piknik, retkileikit, ruokatarvikkeiden askartelu leikkiin, kauppaleikki, ruoka-aiheiset musiikkituokiot, ruokalorut, mustikkaretki, ruokajumppa.

**Ideat koko talon yhteisiin ruokakasvatustapahtumiin:** Nalle-neuvola (ruokarajoitetuokio), Penttilän päiväkodin ravintolapäivä, sadonkorjuutapahtuma, sadonkorjuujuhlat, retki maatilalle (tutustutaan mistä ruoka tulee), koko talon yhteiset teemaviikot (esimerkiksi eri maiden ruokakulttuurit tai kasvikset/marjat), jouluruokajuhlat, ruoan valmistus trangialla tai nuotiolla, maalaismarkkinat (myytävänä kasviksia ja hedelmiä), ruoan arvostus (keskustellaan ja tutustutaan las-

ten kanssa videon avulla lapsiin, joilla ei ole ruokaa niin kuin meillä), ruokakasvatukseen liittyvä elämysthetki, yhteinen jouluateria, kasvimaan projekti, tutustumisretki leipomoon, sadonkorjuutori.

Ideoinnin päättyessä edettiin valintavaiheeseen, jossa syntyneitä ideoita tarkasteltiin kriittisesti, ja niistä valittiin käytäntöön juuri Penttilän päiväkodin työyhteisöön sopivimmat ideat. Tarkasteluvaiheessa käytettiin 3+-menetelmää. Tässä menetelmässä jokainen osallistuja käy merkitsemässä mielestään parhaiden ideoiden viereen plus-merkin. Ne ideat, jotka saavat eniten plussia, ovat työntekijöiden mielestä toteuttamiskelpoisimpia ideoita ja ne otetaan käytäntöön. (Ojasalo ym. 2015, 161.)

Ideoista kolme eniten ääniä saanutta valittiin toteutettavaksi tulevan toimintakauden aikana. Työyhteisön kesken käytiin keskustelua toteutuksien ajankohdista, ja ne kirjattiin ylös. Näin ideat eivät jääneet vain ideoiksi, vaan yhdessä sitouduttiin toteuttamaan kolme parasta. Parhaiksi ideoiksi valikoitui retki maatilalle katsomaan ja tutustumaan, mistä ruoka tulee, koko talon yhteiset syysmarkkinat sekä koko talon yhteiset teemaviikot eri maiden ruokakulttuureihin tutustuen. Oman ryhmän toimintaa koskevat ideat koottiin teemoittain ja laitettiin Penttilän päiväkodin ruokakasvatuskansioon, josta jokainen voi käydä katsomassa uusia hyviä ideoita oman ryhmän ruokakasvatukseen.

Työskentelyn lopuksi pyydettiin palautetta hymynaama -arviointimenetelmällä. Kaikki osallistujat antoivat vihreän hymynaaman ja perusteluina oli muun muassa hyvä fiilis, toteuttamiskelpoisia ideoita, hyvä kun joutuu pohtimaan uusia ideoita toteuttaa varhaiskasvatusta, hyviä ideoita toiminnan suunnitteluun, virkistystä ruokakasvatukseen, hyvä kun tehtiin yhteiset sopimukset, hyvin ja asiallisesti esitelty, tiivistetty ja toteutettu kokonaisuus, hyvä tehtävä, sai paljon ideoita omaan toimintaan, herätti paljon ajatuksia, ideakoonti oli hyvä, kiva että saatiin sovittua koko talon yhteistä toimintaa.

### 8.3 Ensimmäinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen

Ensimmäinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen oli maanantaina 28.8.2017. Tapaamisessa oli seitsemän osallistujaa. Työskentelyyn oli varattu aikaa puoli-toista tuntia. Tavoitteena oli laatia yhteinen huoneentaulu päiväkodin ruokailupedagogiikasta sekä perehtyä teorian kautta ruokakasvatukseen, lasten ruokakäyttäytymiseen sekä makumieltymysten kehittymiseen ja niihin vaikuttamiseen.

Aluksi käytiin läpi päivän teoriaosio sekä mitä valtakunnallinen sekä seudullinen varhaiskasvatussuunnitelma edellyttää ruokakasvatukselta. Teoriaosion jälkeen alettiin työstää huoneentaulua. Menetelmänä huoneentaulun laatimiseen käytettiin kumuloituvaa ryhmää. Kupiaksen (2007, 74) mukaan kumuloituva ryhmä on yksi ryhmätyömenetelmä, joka lähtee liikkeelle yksilötyöskentelystä. Ohjaaja antaa aiheen, jota tarkastellaan. Tämän jälkeen asiaa lähdetään pohtimaan ensin yksin ja sitten pareittain. Ideana on, että jäsenten määrä kaksinkertaistuu vaiheittain. (Kupias 2007, 74.) Aluksi jokainen työntekijä lähti työstämään yksin omaa huoneentauluaan oman ryhmänsä arvokeskustelun pohjalta (ennakkotehtäväksi oli annettu tiimissä mietittäväksi kuvat, jotka koskivat ruokailutilannetta lapsen sekä varhaiskasvattajan näkökulmasta, liitteet 2 ja 3). Seuraavaksi yksilöistä muodostettiin neljä paria. Jokainen pari kävi keskenään läpi toistensa huoneentaulut, ja kokosivat niistä yhteisen. Tämän jälkeen neljästä parista muodostettiin kaksi ryhmää, jotka taas kävivät läpi molempien parien huoneentaulut ja alkoivat työstää yhteistä. Viimeisessä vaiheessa koko ryhmä työskenteli yhdessä luoden kahden eri ryhmän huoneentaulusta yhden yhteisen. Otsikoksi huoneentaululle valikoitui ”Näin meillä ruokaillaan” (kuva 1).

- *Aikuinen esimerkkinä: Aikuinen syö yhdessä lasten kanssa*
- *Kaikkia ruokalajeja otetaan lautaselle, lapsi itse päättää mitä syö ja minkä verran*
- *Opetellaan kauniita pöytätapoja: Kiitos, saisinko ja ole hyvä*
- *Kiireetön ruokailuilmapiiri, huomioiden lapsen yksilöllinen ruokarytmi*
- *Pääruokaa ja salaattia saa hakea lisää, vaikka lautanen ei olisikaan tyhjä*
- *Leivät ovat tarjolla yhtä aikaa muun ruoan kanssa*
- *Tuetaan lapsia omatoimisuuteen: lapsi saa ottaa itse ruoan (ikätaaso huomioiden)*
- *Kannustetaan maistamaan (moniaistillisuus), ei syömispakkoa*

Kuva 1. Näin meillä ruokaillaan -huoneentaulu

Työskentelyn päätteeksi sovittiin, että jokainen vie huoneentaulun sekä teorian materiaalin omaan ryhmäänsä ja alkaa heti kokeilla huoneentaulun toimivuutta ryhmän ruokailutilanteissa. Lisäksi joka ryhmän eteiseen tehtiin ”ruokakasvatukseen”, johon koottiin ensimmäisen kuukauden teemaan liittyvää materiaalia, muun muassa Näin meillä ruokaillaan -huoneentaulu. Myös vanhemmilla oli mahdollisuus tuoda julki omia ajatuksiaan varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta. Tätä varten ruokakasvatukseen laitetiin ”varhaiskasvatuksen ruokakasvatus vanhemman näkökulmasta” -kuva, johon vanhemmat saivat kirjata omia ajatuksiaan.

Ensimmäisen ruokakasvatusryhmän tapaamisen jälkeen työyhteisölle järjestettiin ravitsemusterapeutin pitämä koulutus alle kouluikäisten lasten ravitsemussuosituksista. Koulutuksen jälkeen työyhteisössä koottiin heitä huolettavia sekä iloa tuottavia asioita koskien varhaiskasvatuksen ravintopalvelun toimintaa. Palaute käytiin läpi palaverissa yhdessä ravintopalveluiden esimiesten sekä päiväkotimme keittiöhenkilökunnan kanssa. Palaverissa saimme aikaan monia parannuksia sekä vastauksia meitä huolestuttaneisiin kysymyksiin, joita olivat ruoan riittävyys, tuoreus, ruoan laatu, ravitsemussuositukset sekä yhteistyö ravintopalveluiden kanssa.

## 8.4 Toinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen

Toinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen oli maanantaina 2.10.2017. Paikalla oli samat seitsemän työntekijää kuin edelliselläkin kerralla, sekä päiväkodin ravintopalveluiden työntekijä. Työskentelyyn oli varattu aikaa puolitoista tuntia. Toisen tapaamisen tavoitteena oli hyvinvointia ja terveellisiä ruokailutottumuksia edistävän ruokailuympäristön kehittäminen.

Ensimmäiseksi arvioitiin edellisellä kerralla laaditun huoneentaulun toimivuutta plus – minus – interesting -menetelmällä (taulukko 2). Menetelmän avulla voidaan arvioida jonkin tietyn ratkaisun tai ratkaisuvaihtoehdon hyviä ja huonoja puolia. Tavoitteena on yleensä pohtia kannattaako jokin menetelmä toteuttaa vai ei, tai oliko käytetty menetelmä sopiva työväline arkeen. Menetelmässä kirjataan fläppitaululle otsikot plus, miinus ja kiinnostavaa, joiden alle kerätään argumentteja arvioitavasta kohteesta. Menetelmän hyvät puolet kirjataan plussan alle, huonot puolet miinuksen alle ja näiden alle soveltumattomat argumentit kiinnostavaa -kohdan alle. Lopuksi päätetään onko menetelmän käyttö myös jatkossa kannattavaa. (Tevere 2017.) Arvioinnin tulokset on koottu seuraavaan taulukkoon:

Taulukko 2. Huoneentaulun arviointi

Plus	Miinus	Kiinnostavaa
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanhemmat antaneet hyvää palautetta</li> <li>- Huoneentaulu on hyvä ja tiivis</li> <li>- Herätti paljon keskustelua</li> <li>- Ruokailu rauhoittunut yhteisten sääntöjen myötä</li> <li>- Lapset ovat alkaneet maistelemaan ruokia ja juomaan maitoa</li> <li>- Kaverit pitävät huolta toisten ruokailukäyttäytymisestä</li> <li>- Sääntöjä noudatetaan paremmin, kun on yhteinen koko talon sopimus</li> <li>- Jännittäminen ruokatilanteissa vähenee lapsen ollessa toises-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makeat välipalat edelleen huolenaiheena: yhteinen linjaus puuttuu huoneentaulusta</li> <li>- Tunne siitä, että on pienet vaihtamismahdollisuudet ruoan suhteen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huoneentaulu tuo punaisen langan ruokakasvatukseen</li> <li>- Hauska olisi tehdä ”näin meillä ruokaillaan kotona”-lomake vanhemmille</li> <li>- Uuteen vasuun vahvasti liittyvä</li> <li>- Tuo toimintaan sisältöä</li> <li>- Ruokapyramidin uusi käyttö: merkataan siihen mitä lapsi ei voi syödä (allergialapset)</li> <li>- Vanhemmat paremmin tietoisia toiminnasta</li> <li>- Huoneentaulu herättää paljon keskustelua</li> <li>- Ruokailutilanteen videointi oli hyvä keksintö: videon katsomi-</li> </ul>

sa ryhmässä, sillä kaikissa ryhmissä sama käytäntö - Huoneentaulu on sopivan väljä: sitä voi räätälöidä oman ryhmän tarpeiden mukaan		nen lasten kanssa + keskustelu - Draaman käyttö ruokakasvatuksessa (hyvät ruokailutavat näytelmän aiheena) - Käsienpesu (hygienia) osana ruokakasvatusta - Maidon juomiseen olisi hyvä olla yhteinen linjaus
---	--	---

Arvioinnin jälkeen keskusteltiin huoneentaulun tarpeellisuudesta sekä siitä, onko siihen vielä jotain lisättävää tai poistettavaa. Yhteisessä keskustelussa päätettiin, että jokainen ryhmä sitoutuu noudattamaan huoneentaulun ohjeistuksia. Huoneentauluun haluttiin vielä lisätä seuraavat kohdat:

*”Makeita välipaloja kohtuudella”*

*”Huomioidaan maidon juonnin suositukset (4dl päivässä)”*

Lisäksi päätettiin tehdä vanhemmille oma ”näin meillä ruokaillaan kotona”-huoneentaulu täytettäväksi. Huoneentaulun jatkokäsittelystä päiväkodissa jokainen ryhmä sai päättää itse. Osassa ryhmissä huoneentaulut käsiteltiin yhdessä lasten kanssa keräten hyviä ideoita varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen sekä keskustellen erilaisista tavoista ruokailla. Osassa ryhmissä huoneentaulu puolestaan toimi osana lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa keskusteltaessa lapsen ruokailutottumuksista ja allergioista.

Arvioinnin jälkeen käytiin lyhyesti läpi teoriaa ympäristön vaikutuksista ruokailutilanteeseen ja ruokailukäyttäytymiseen. Teoriaosion pohjalta lähdettiin miettimään, kuinka päiväkodin ruokailuympäristöä voisi muokata terveyttä ja terveellisiä ruokailutottumuksia edistäväksi. Menetelmänä käytettiin aivoriiheä. Se on luovan ongelmanratkaisun menetelmä ja sen tavoitteena on kehittää paljon uusia luovia ideoita. Ympäristön on oltava turvallinen, jossa kaikki pääsevät osallistumaan. Ja mitä enemmän ideoita syntyy, sitä todennäköisemmin niiden joukosta löytyy toteuttamiskelpoisia ideoita. (Innokylä 2012.) Jokaisella oli mahdollisuus vuorollaan esittää jokin idea, ja jos ideaa ei tullut omalla vuorolla, sai sanoa ”ohi”. Ideakierroksia käytiin useita niin kauan kunnes uusia ideoita ei enää syntynyt. Työskentelyn jälkeen samankaltaiset ideat ryhmiteltiin yhteen.

Lopuksi kaikista ideoista valittiin parhaat ideat toteutettavaksi jo tutulla 3+-menetelmällä. Jokainen sai laittaa plus-merkin mielestään parhaimman idean kohdalle. Työntekijät valitsivat seitsemän ideaa, joita kokeiltiin ryhmissä seuraavan kuukauden aikana:

- *Ruoat muutetaan jännittävimmiksi -> uudet nimet ruoille*
- *Itsetehty tabletti ruokapöytään*
- *Valoja luomaan tunnelmaa ruokailutilanteeseen (ledivalot käyttöön jo nyt)*
- *Kukkia pöydälle*
- *Houkuttelevia ruokakuvia seinille*
- *Vahvuusvaris mukaan ruokailuun: vahvuusvaris ruokailee pöydässä, jossa on rohkeita lapsia, luovia lapsia tms.)*
- *Rauhallista musiikkia ruokatilanteeseen*

**Muita ideoita ruokailuympäristön muokkaamiseen, joita jokainen ryhmä sai halutessaan toteuttaa:** kauniit pöytälinat, yrtejä pöydille, kynttilän valossa syöminen, sosiaalinen tarina ruokailutilanteesta seinälle, päivän ruoka kerrotaan viittomin ja kuvin, kuva lautasmallista seinälle, ruokalistan ruokien valokuvaus ja esille laitto, lautasliinojen taittelu hienosti, aamupalalla vapaavalintainen paikka, ruokapöydät asetellaan siten, että tilassa on vain kolme pöytäseuruetta (yksi pöytäseurue kullekin aikuiselle) sekä ruokaillaan yhdessä pitkässä pöydässä.

Ideoinnin jälkeen käytiin läpi ravintopalveluiden, päiväkodin keittiön sekä päiväkotimme yhteistyötä. Ravitsemuspalveluiden esimiesten kanssa käydyssä palaverissa nousseet kehittämisideat sekä työntekijöiden toiveet käytiin läpi ja niistä keskusteltiin yhdessä. Tässä kohtaa konkretisoitui työntekijöiden vaikuttamismahdollisuus sekä tunne siitä, että asioihin voi vaikuttaa. Yhteistyötä ravintopalveluiden kanssa saatiin eteenpäin yhteisten sopimusten kautta (mm. yhteisesti sovitut käytänteet leivontaviikoista, tuorepalojen määrän lisääminen, ruoan riittävyys, ruokahävikin minimoiminen, salaattien teko ryhmissä).

Työskentelyn päätteeksi tehtiin prosessin väliarviointi täydennettävät lauseet -menetelmällä. Menetelmää käytetään usein palautteen ja arvioinnin keräämiseen kehittämisprosessiin osallistuneilta avainhenkilöiltä. Lisäksi sitä voi käyttää aktiiviseen oman työn reflektointiin. Täydennettävät lauseet -menetelmä antaa tietoa muun muassa osallistujien henkilökohtaisista kokemuksista sekä koke-

mustietoa prosessista ja sen kulusta. Lisäksi se osallistaa osallistujia motivoiden ja sitouttaen heitä mukaan toimintaan. (Innokylä 2014.) Lauseen alkuina käytettiin ”Tänään opin...”, ”Tähän mennessä projekti on ollut...”, ”Jatkossa toivoisin...” ja ”Itse aion...”, koska tavoitteena oli selvittää mitä mieltä työntekijät ovat olleet projektista, mitä toiveita heillä on jatkoa ajatellen sekä kuinka he itse sitoutuvat projektiin. Väliarvioinnin tulokset kerrotaan opinnäytetyön tulokset -osiossa.

### 8.5 Kolmas ruokakasvatusryhmän tapaaminen

Kolmas ruokakasvatusryhmän tapaaminen oli 13.11.2017. Paikalla oli kuusi työntekijää. Työskentelyyn oli varattu aikaa puolitoista tuntia. Tapaamisen tavoitteena oli luontevahvuuksien (myötätunto, itsesäätely ja sinnikkyys) tukeminen ruokailutilanteissa osana lasten ylipainon ennaltaehkäisyä.

Aluksi arvioitiin, kuinka ruokailuympäristön muokkaaminen oli sujunut plus- miinus- interesting -menetelmällä (taulukko 3), sekä mitä kaikkea ryhmissä oli tehty kuluneen kuukauden aikana. Menetelmä oli sama kuin edelliselläkin kerralla, koska tutun menetelmän avulla oli helppo aloittaa päivän työskentely tehokkaasti.

Taulukko 3. Ruokailuympäristön muokkaamisen arviointi

Plus	Miinus	Kiinnostavaa
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panostetaan rauhallisiin ruokailu- hetkiin ja rauhalliseen ruokailuympäristöön</li> <li>- Aamupalahetket ovat rauhoittuneet musiikin ansiosta</li> <li>- Enemmän keskustelua ruoasta kuvien ja ruokatablettien myötä</li> <li>- Työn organisointi -&gt; porrastus ruokailuun -&gt; rauhallisuus -&gt; ei melua</li> <li>- Liikennevalot muuttuivat musiikkiin, jonka myötä ilmapiiri parani</li> <li>- Lapset huolehtivat oman ruokatablettinsa käytöstä</li> </ul>	<p>Ei kommentteja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmävasuun oli helppo kirjata asioita ruokailutilanteista, kun ruokailuympäristöön oli kiinnitetty enemmän huomiota</li> <li>- On opittu hyviä tapoja</li> <li>- Vasua tehdessä helpompi korostaa ruokailun merkitystä myös vanhemmille, kun on selkeästi määritelty, kuinka varhaiskasvatuksessa toimitaan</li> <li>- Ruokakasvatus konkreettisesti liittyneenä opetussuunnitelmaan</li> <li>- Tuonut enemmän ryhmän yhteistä pohdintaa</li> <li>- Ruokatabletit toivat näkyviin lasten mielenkiinnonkohteita sekä lempiruokia</li> </ul>

Seuraavia ruokailuympäristön muokkauksia tehtiin:

- Ruokakuvia seinällä, kuva lautasmallista (useassa ryhmässä)
- Istumajärjestyksen muokkaaminen
- Ruoka-aiheisia värityskuvia lapsille
- Ruokapöytätabletit lapsille (useassa ryhmässä)
- Tunnelmavalaistus, tunnelmamusiikkia aamupalalla ja lounaalla (useassa ryhmässä)
- Menu (ruoille houkuttelevammat nimet)
- Lokakuun ajan linnunlaulu-aamiainen, revontuliaamiainen marraskuun ajan


Ennen työskentelyosuutta käytiin läpi teoriaa siitä, kuinka arjessa voidaan tukea lapsen myötätunnon, itsesäätelyn ja sinnikkyuden kehittymistä ja millainen vaikutus niillä on lapsen ylipainon ennaltaehkäisyssä. Teorian läpikäyminen herätti paljon keskustelua, mistä oli hyvä jatkaa työskentelyä.

Kehittämismenetelmänä käytettiin learning cafe -menetelmää hieman mukauttaen. Learning cafen eli oppimiskahvilan ideana on tukea dialogisuutta, tuoda ilmi mahdollisimman monia eri näkökulmia, tuottaa uusia ideoita sekä pohtia niitä yhdessä. Tärkeää on siis keskustelu, omien näkemysten selittäminen ja yhteisen ymmärryksen löytäminen. Tarkoituksena on keskittyä jonkin teeman tai kysymysten ratkaisuun pienissä ryhmissä. Prosessin edetessä ryhmät siirtyvät pöydästä toiseen, jolloin jokainen ryhmä pääsee pohtimaan toisten tuotoksia sekä ideoimaan niitä eteenpäin. Menetelmässä käytetään siis niin sanottuja kahvilapöytiä, joita on yhtä monta kuin käsiteltäviä teemoja tai kysymyksiä. Pöydillä on tyhjä paperi sekä kyniä ja post-it lappuja. Jokaiseen pöytään on valittu tietty käsiteltävä teema tai kysymys. Osallistujat jaetaan pöytäseurueisiin, joissa he alkavat käydä vapaata keskustelua aiheeseen liittyen kirjaten ideoita ja ajatuksia post-it lapuille. Keskustelun jälkeen vaihdetaan pöytiä ja vaihtoja tehdään niin monta kuin käsiteltäviä aiheita on. Lopuksi tuotokset esitellään yhteisesti kaikille. (Innokylä 2017.)

Hieman muunnellussa learning cafe -menetelmässä kukin vahvuus kirjoitettiin omalle paperilleen ja tarkoituksena oli miettiä kuinka näitä vahvuuksia voisi harjoitella ruokailutilanteissa ja kuinka tukea niiden oppimista. Learning cafe toteutettiin parityöskentelynä ja jokainen pari kirjasi ajatukset kaikkiin kolmeen pape-


riin. Lopuksi jokainen pari esitteli yhden voimavahvuuden ja keinot tukea kyseistä vahvuutta ruokakasvatuksessa (kuvio 3).

**Sinnikkyys**




- Ruokaa voi haistaa, maistaa, tunnustella (rohkaistaan lähestymään ruokaa eri aistein)
- Oman ruokapaikan siistiminen, astioiden poisvieminen
- Esim. leivän voitelemine, maidon kaataminen, ruoan ottaminen
- Vuoron odottaminen (aikuisen kannustus)
- Harjoitellaan pikkuhiljaa (luodaan välietappeja, lapsikohtaiset ja iänmukaiset tavoitteet)
- Ruokailutilanteet mielekkäitä, iloitaan pienistä onnistumisista
- Huomioidaan lapsen ikä ja kehitystaso "vaatimuksissa"
- Oman ruokailun jatkaminen vaikka vieruskaveri on lopettanut ruokailun

**Itsesäätely**



- Ei syödä vain "parhaita" paloja, vaan maistetaan kaikkea (haistaminen, tunnustelu, tutkiminen eri aistein)
- Toisten huomioiminen -> vuoron odottaminen
- Sallitaan erilaiset tunteet eri ruokalajeja kohtaan (aikuisen sanottaminen, ennakointi kuinka paljon syö)
- Välitön positiivinen palaute kaikesta onnistumisesta
- Hyväksyy esim. sovitut asiat "vain yksi kulhollinen makeaa jälkiruokaa"
- Äänenkäytön säätely
- Ruokarauhan antaminen, aikuisen läsnäolo
- Annoskokojen arviointi, minkä verran ruokaa lapsi ottaa?

**Myötätunto**



- Auttaa toista, esim. isommat tekevät pienemmille voileivät
- Rauhoitetaan sylissä ennen aamupalaa, jos on pahamieli/ itku
- Iloitaan kaverin puolesta onnistuneesta ruokailusta
- Autetaan toista esim. pyyhkimään kaatunut maito
- Porukalla iloitaan yhteisen tavoitteen saavuttamista
- Salliva, kannustava ilmapiiri
- Hyväksyy erikokoisia annoskokoja /erilaiset odotukset
- Opetetaan lapsia kannustamaan toisia
- Isommat auttavat pienempiä missä vain apua tarvitaan

Kuvio 3. Voimavahvuuksien tukeminen ruokailutilanteissa  
(Variskuvat: © Ina Majaniemi)

Lisäksi keskusteltiin siitä, kuinka luontevahvuudet jalkautetaan ruokailutilanteisiin. Yhdessä päätettiin pitää luontevahvuuksien bongausviikot ruokailutilanteissa. Viikolla 47 oli sinnikkyuden, viikolla 48 myötätunnon ja viikolla 50 itsesäätelyn bongausviikko. Jokainen ryhmä rakensi ryhmän seinälle ruokakasvatusaiheisen bongaustaulun, johon kullakin viikolla kerättiin kyseisen vahvuuden tekoja ja onnistumisia. Ideoita bongaustauluiksi oli mm. ruokalauta-

nen (kerätään onnistumisia eri ruoka-ainekuviin) (kuva 2), reikäleipä (leivän päälliset onnistumismerkkeinä) ja hedelmäpuu.



Kuva 2. Sinnikkyysviikon bongailuja

Työskentelyn päätteeksi kerättiin palautetta kolmannesta ruokakasvatustapaamisesta. Ajan riittämättömyyden takia jokainen sai halutessaan kertoa palautetta suullisesti. Työntekijät kommentoivat muun muassa, että aihe oli hyvä, mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä, työskentely oli hyvin aikataulutettu, napakasti hoidettu ja hyvin suunniteltu. Positiivisena koettiin myös erilaiset ja monipuoliset työskentelytavat sekä työntekijöiden osallistaminen. Monen mielestä myös aihe syveni entisestään. Lopuksi jokaiseen ryhmään jaettiin materiaalit ruokakasvatukseen varten.

## 8.6 Neljäs ruokakasvatusryhmän tapaaminen

Neljäs ja viimeinen ruokakasvatusryhmän tapaaminen oli 8.1.2018. Paikalla oli seitsemän työntekijää. Aikaa työskentelyyn oli varattu puolitoista tuntia. Tapaamisen tavoitteena oli pohtia keinoja Neuvokas perhe -materiaalien (tehtäväsivut, kuvakansion materiaali) jalkauttamiseen varhaiskasvatukseen.

Aluksi arvioitiin, kuinka luontevahvuuksien tukeminen ruokailutilanteissa oli sujunut. Arviointimenetelmänä käytettiin tuttua plus-miinus-interesting -menetelmää. Plussana nähtiin luontevahvuuksien tukemisen merkitys niin lapsen, varhaiskasvattajan kuin ruokailuympäristönkin kannalta. Lasten osalta nähtiin, että kokeilun aikana lasten sinnikkyuden, itsesäätelyn ja myötätunnon harjoittelu korostui. Ja kun vahvuuksia sanoitettiin lapsille usean viikon ajan, alkoi vahvuuspuhe tarttua myös lapsiin. Kokeilun aikana huomattiin myös, kuinka konkreettiset palkinnot (tässä tapauksessa konkreettinen merkki sinnikkyys/myötätunto/itsesäätely-tauluun) motivoivat lapsia toimimaan ja kiinnittämään näihin asioihin enemmän huomiota. Koettiin, että kokeilun aikana nimenomaan lasten motivoinnissa onnistuttiin hyvin ja että lasten hyviä tekoja saatiin oikeasti esille. Tämä kaikki vahvasti huomattavasti lasten hyviä ruokailutapoja.

Myös kasvattajien toimintaan kokeilu vaikutti positiivisesti. Koettiin, että kokeilun aikana alettiin havainnoida lapsia ja heidän toimintaa tietoisemmin. Aikuisen esimerkin tärkeys korostui luontevahvuuksien tukemisessa. On tärkeää toimia itse myötätuntoisesti, sinnikkäästi ja itsesäätelyä käyttäen ruokaillessa lasten kanssa. Monet kokivat, että kasvattajalla ja varsinkin hänen asenteillaan on suuri merkitys siinä, kuinka lasten luontevahvuuksia saa tuettua ja tehtyä näkyväksi. Kokeilun aikana positiivinen vaikutus näkyi myös ruokailuympäristössä. Ryhmiin tehdyt luontevahvuuksien bongaukset toimivat osana hyvinvointia ja terveellisiä ruokailutottumuksia edistävää ruokailuympäristöä. Useat kokivatkin, että tämä oli hyvää jatkumoa edellisen kerran teemaan, eli juuri ruokailuympäristön muokkaamiseen.

Positiivinen vaikutus näkyi myös siinä, että ryhmissä koettiin ruokarauhan parantuneen. Haasteena nähtiin kiireen vaikutus. Ei ollut oikein rauhaa keskittyä kunnolla aiheeseen muiden touhujen ohessa. Lisäksi haasteena koettiin keskittyä vain yhteen vahvuuteen kerrallaan, sillä kaikkia vahvuuksia olisi tehnyt mieli bongaila jo heti alusta alkaen. Kiinnostavana ja merkityksellisenä nähtiin se, kuinka lapset alkoivat itse bongaila vahvuuksia niin itsestään kuin muistakin.

Arvioinnin jälkeen käytiin läpi mikä on Neuvokas perhe, millainen on Neuvokas perhe -menetelmä sekä millaisia materiaaleja heillä on tarjota perheiden elinta-

paohjauksen sekä lasten ylipainon ennaltaehkäisyn tueksi. Teoriaosion jälkeen alettiin tarkastella yksittäisiä Neuvokas perhe -tehtäviä sekä mieltä, kuinka niitä voisi hyödyntää ja käyttää varhaiskasvatuksessa. Tarkasteluun valittiin kuusi erilaista tehtävää: Nam!-, Osaan!-, Hauskaa!-, Arkiruokaa vai juhlaruokaa-, kyläisyysmittari- sekä 5–6 kourallista kasviksia -tehtävät. Menetelmänä käytettiin ketjukirjoitusta. Kupiaksen (2007, 51–52) mukaan menetelmässä kirjoitetaan annetusta aiheesta omin sanoin ja kirjoittamisen aika rajataan esimerkiksi viiteen minuuttiin. Kirjoittamisen jälkeen oma paperi annetaan seuraavalle ryhmäläiselle, joka jatkaa kirjoittamista siitä, mihin edellinen on jäänyt. Kun kaikki paperit ovat kiertäneet kaikilla, palautuu jokaiselle se lappu, josta itse aloitti. Näin ajatuksia on päästy jalostamaan ja niitä on kehitelty monen osallistujan näkökulmasta. Ketjutuksen jälkeen ajatuksia käsitellään vielä yhdessä kirjaten ne ylös. (Kupias 2007, 51–52.)

Jokaiselle työntekijälle annettiin yksi Neuvokas perhe -tehtävisivu, josta alettiin kirjoittaa paperille ideoita sen hyödynnettävyydestä. Papereita vaihdettiin niin, että loppujen lopuksi kaikki olivat ideoineet kaikkia kuutta tehtävisivua. Jokaisen tehtävisivun ideointiin oli aikaa noin viisi minuuttia. Lopuksi kaikki ideat käytiin läpi ja tehtävisivuista valittiin ne, joita haluttiin lähteä ryhmässä kokeilemaan yhdessä lasten ja vanhempien kanssa. Aluksi koettiin, että vain muutama tehtävä otetaan kokeiluun, mutta loppujen lopuksi valittiin viisi erilaista tehtävää: Nam-, Osaan-, Hauskaa-, Arkiruokaa vai juhlaruokaa- sekä kyläisyysmittari-tehtävät.

Lopuksi kysyttiin palautetta päivän työskentelystä suullisesti. Ruokakasvatusryhmän tapaaminen koettiin mukavana siksi, että sai taas rauhassa mieltä ruokakasvatusasioita sekä pysähtyä pohtimaan niitä yhdessä muiden kanssa. Tapaamisesta saatiin myös hyviä ideoita. Tärkeänä koettiin, että myös omia ideoita ja vinkkejä sai jakaa muillekin. Lisäksi koettiin, että ruokakasvatusasioissa menttiin taas syvemmälle ja saatiin vietyä asioita eteenpäin. Kokonaisuutta kuvailtiin huikeana sekä kommentoitiin, että samanlainen sabluuna näissä tapaamisissa luo turvaa ja ennakoitavuutta. Ryhmän toiminnan nähtiin parantuneen entisestään ja että porukka toimii koko ajan paremmin ja paremmin yh-

dessä. Positiivisena koettiin myös Neuvokas perhe -toiminnan ja -menetelmien esittely ja käyttöönotto varhaiskasvatuksessa.

## 8.7 Loppuarvioinnin tekeminen

Prosessin loppuarvioinnissa menetelmänä käytettiin KKK -menetelmää (kirjota, kuuntele, kiteytä), koska sen on todettu sopivan hyvin isojen ryhmien tai työyhteisön tietyn toiminnan arvioinnin toteuttamiseen. KKK -menetelmässä työskentely etenee siten, että ensin jokainen kirjoittaa yksin paperille vastaukset kysymyksiin. Sitten ryhmän jäsenet kertovat vuorotellen omat vastaukset muille ryhmän jäsenille, muut kuuntelevat, eivätkä kommentoi mitään. Lopuksi ryhmäläisten vastaukset kiteytetään, eli valikoidaan yhdessä tärkeimmät asiat ja kirjaetaan ne ylös. Kunkin ryhmän puheenjohtaja esittelee yhdessä kirjatun yhteenvedon. (Jelli 2017.) Loppuarvioinnin kysymykset olivat:

1. Mikä oli antoisinta/ merkityksellisintä prosessissa?
2. Jäikö jotain puuttumaan?
3. Miten prosessi on näkynyt oman ryhmäsi ruokakasvatuksessa? Mikä on muuttunut?
4. Mitä ajattelet nyt varhaiskasvatuksen roolista lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä?
5. Millaisena koit Neuvokas perhe -materiaalit ja niiden käytön?

Arviointi toteutettiin omatoimisesti ryhmän omissa tiimipalavereissa maaliskuun 2018 aikana. Tarkoituksena oli arvioida koko kehittämisprosessia. Loppuarvioinnin yhteydessä kysyttiin myös Neuvokas perhe-materiaalien käytöstä. Loppuarvioinnin materiaaliksi muodostui seitsemän ryhmän yhteenvedot vastauksista. Jokaisen ryhmän vastaukset oli koottuna omalle paperilleen. Mitään erityistä aineiston analyysia aineistolle ei tarvinnut tehdä, sillä ryhmät olivat koostaneet omista vastauksistaan yhteenvedon, jossa oli vastaukset tiivistettynä kaikkiin loppuarvioinnin kysymyksiin.

## 9 Tulokset

### 9.1 Väliarviointi

Toisessa ruokakasvatusryhmän tapaamisessa osallistujat kokivat oppineensa lisää ruokakasvatuksesta sekä ruokailuympäristön merkityksestä. Ruokailu ja ruokakasvatus alettiin nähdä yllättävän monitahoisena asiana, jota voi hyödyntää monella eri tavalla. Tapaamisessa ilmeni myös monia asioita, joita ei olisi itse tullut ajatelleeksi. Osallistujat oppivat myös yhteistyön ja keskustelun merkityksestä. ”Yhdessä olemme enemmän!”

Prosessin puolella välissä ruokakasvatusryhmän jäsenet olivat kokeneet prosessin merkityksellisenä, erittäin mielenkiintoisena, antoisana ja ajatuksina herättävänä. Työskentelyssä käytetyt menetelmät olivat olleet mukavia ja tapaamiset hyvin aikataulutettuja. Prosessin jatkoa ajatellen työntekijät toivoivat lisää oppia ja uusia ideoita ruokakasvatukseen, jotka olisivat konkreettisia ja toteuttamiskelpoisia. Toivottiin myös samanlaista rohkeaa ”revittelyä” sekä samaa struktuuria tapaamisille niin kuin tähänkin saakka on ollut. Lisäksi toivottiin yhteistä sitoutumista ja ideoiden jakamista koko työyhteisön kesken.

Väliarvioinnissa kysyttiin myös sitä, mitä ryhmän jäsenet itse aikovat prosessin edetessä tehdä, jotta ruokakasvatuksen kehittäminen jatkuu. Ryhmän jäsenet vastasivat, että he aikovat pitää yllä keskustelua ruokakasvatuksesta, osallistua kehittämiseen, sitoutua sovittuihin asioihin sekä auttaa saavuttamaan kehittämisprosessille asetettuja tavoitteita. Lisäksi he aikoivat ottaa käyttöön käytännön ideoita, joita prosessin myötä oli kehitetty, ottaa ruokakasvatusta mukaan muun toiminnan rinnalle sopivassa suhteessa sekä panostaa ruokailun viihtyvyyteen sekä ruokailuympäristön muokkaamiseen terveellisiä ruokailutottumuksia edistäväksi.

## 9.2 Loppuarviointi

### **Kehittämisen prosessin merkitys ja vaikutukset ruokakasvatukseen**

Loppuarvioinnissa antoisimmaksi asiaksi nousi erityisesti yhteinen keskustelu työyhteisössä ja sen merkitys prosessin aikana. Yhteisten toimintatapojen miettiminen, sopiminen ja käyttöönotto koettiin tärkeäksi. ”Näin meillä ruokaillaan”-huoneentaulu toimii pohjana koko talon sekä jokaisen ryhmän ruokakasvatuskäytänteille. Prosessissa koettiin hyvänä se, että oli oikeasti mahdollisuus pysähtyä miettimään ruokakasvatusta tarkemmin päiväkotityön näkökulmasta. Yhteisen keskustelun ja aiheen esilletuomisen myötä myös ruokakasvatuksen merkitys korostui. Antoisana pidettiin myös sitä, että prosessin aikana sai jakaa kokemuksia, vinkkejä ja uusia ideoita työkavereiden kesken.

Prosessin myötä myös yhteistyö vanhempien kanssa ruokakasvatuksen osalta on parantunut. ”Ruokakasvatuksessa tapahtuu”-seinä, jonka kautta vanhemmat saavat tietoa lapsen ruokailusta sekä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta, on ollut käytössä. Lisäksi ruokakasvatukseen ja terveellisiin elintapoihin liittyviä tehtäviä ja materiaaleja on mennyt kotiin täytettäväksi.

Ryhmien vastauksissa korostui uuden oppiminen. Antoisana koettiin ruokakasvatusryhmän tapaamiset sekä siellä esitetyt alustukset kuhunkin aiheeseen teorian kautta. Prosessin aikana työntekijät saivat tietoa alle kouluikäisten lasten ruokasuosituksista sekä pääsivät syventymään niihin tarkemmin. Prosessin aikana työntekijät kokivat oivaltaneensa paljon uusia asioita. Myös yhteistyö ravintopalvelun kanssa koettiin merkityksellisenä. Ravintopalveluiden ja päiväkodin pitämän yhteisen palaverin nähtiin tuottavan tulosta, sillä ruoan laadun koettiin parantuneen palaverin myötä.

Antoisana ja merkityksellisenä nähtiin myös se, kuinka prosessi oikeasti vaikutti ryhmien ruokakasvatukseen. Ryhmissä kiinnitettiin enemmän huomiota ruoan monipuolisuuteen, väreihin, uusiin makuihin ja ruokailutapoihin. Lisäksi oman ryhmän ruokakasvatukseen toteuttamiseen saatiin ideoita ja neuvoja ja niiden kautta ruokakasvatusta sai tehtyä näkyvämmäksi omassa ryhmässä. Huomiota

alettiin kiinnittää enemmän ruokailuympäristöön, minkä myötä muun muassa ruokapaikkoja vaihdettiin ja muutettiin toimivammaksi sekä alettiin suunnitella ruokailun porrastamista toimivammaksi. Lisäksi ruokailuympäristön muokkamiseen kokeiltiin rohkeasti ideoituja käytännön vinkkejä, kuten tunnelmavalais- tusta ja musiikkia ruokailussa. Näiden muutosten myötä koettiin, että ruokailu on muuttunut rauhallisemmaksi. Lisäksi luonteenvahvuuksien yhdistäminen osaksi ruokakasvatusta oli loppuarvioinnin mukaan antoisaa.

Terveellisiin ruokailutottumuksiin sekä lapsen ravitsemussuosituksiin on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Ryhmissä on esimerkiksi sovittu, että makeita jälkiruokia ja välipaloja annetaan vain yksi annos. Lasten yksilölliset tarpeet huomioidaan nyt paremmin, sillä lasten yksilöllinen havainnointi on parantunut. Terveellisten ruokailutottumusten opettelussa on otettu käyttöön myös konkreet- tisten ”palkintojen ja huomionosoitusten” hyödyntäminen, sillä ryhmissä on huomattu palautteen antamisen suuri merkitys. Aikuiset ovat kiinnittäneet hu- miota enemmän ruokailusta saataviin positiivisiin kokemuksiin. Työntekijät ko- kevat vahvasti, että ruoka ei saa olla rangaistus. Lisäksi keskustelu lasten kanssa sopivasta annoskoosta on vähentänyt ruokahävikin määrää arjessa.

Lasten omatoimisuuden ja osallisuuden koettiin lisääntyneen. Myös pienten ryhmässä isommat lapset alkoivat viedä omia astioitaan ruokakärryyn. Lapset saivat ottaa itse ruokaa, voidella oman leipänsä sekä kaataa maitoa. Ruokailuti- lanteet ovat nyt enemmän lapsen omatoimisuutta sekä lapsen valinnanvapautta tukevia. Lasten kanssa ollaan enemmän kiinnitetty huomiota myös hyvien ruo- kailutapojen opetteluun ja ruoan arvostamiseen. Prosessin myötä lasten nega- tiivinen suhtautuminen ruokaa kohtaan on vähentynyt ja lapset ovat rohkaistu- neet maistamaan uusia makuja ja ruokia. Lapset ovat myös itse alkaneet kannustaa toisiaan uusien ruokien maistelussa. Työntekijät ovat huomanneet myös itsesäätelytaidon kehittymistä lapsilla. Lapset ovat harjoitelleet itse sopi- van ruokamäärän ottamista.

Prosessin aikana olisi kaivattu enemmän aikaa käsitellä asioita ryhmässä oman tiimin kesken. Lisäksi olisi toivottu koko talon yhteistä koostetta hyvistä ruokai- lukäytänteistä sekä ideoista, minkä olisi voinut antaa esimerkiksi sijaisen luetta-

vaksi. Lisäksi olisi toivottu enemmän koko talon yhteisiä ruokakasvatukseen liittyviä tapahtumia, sillä sadonkorjuutapahtuma koettiin niin hyvänä.

### **Varhaiskasvatuksen merkitys lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä**

Yhtenä kokonaisuutena vastauksista ilmeni se, kuinka varhaiskasvatuksessa voidaan vaikuttaa tarjottavan ruoan laatuun ja terveellisuuteen. Yhdessä varhaiskasvatuksen ravintopalveluiden sekä oman keittiöhenkilökunnan kanssa voidaan miettiä tarjottavan ruoan esille laittoa, esteettisyyttä sekä määrää. Työntekijät voivat esimerkiksi toivoa enemmän hedelmiä ja kasviksia tarjolle. Työntekijät kokevat, että varhaiskasvatuksessa lapset saavat monipuolista ja terveellistä ruokaa joka päivä.

Toinen tärkeä seikka oli varhaiskasvattajan toiminnan merkitys ruokailutilanteissa. Kasvattajan rooli on toimia suunnannäyttäjänä, joka ohjaa lasta monipuolisiin ja terveellisiin ruokailutottumuksiin. Lisäksi lapsia rohkaistaan maistelemaan uusia ruokia ja makuja, jotta hän oppisi syömään myös muutakin kuin vain lempiruokiaan. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta ylipainoon ei ole niinkään tarvinnut puuttua, vaan siihen, kuinka lapset saadaan syömään monipuolisemmin ja terveellisemmin. Aikuinen toimii myös esimerkkinä lapsille ruokaillessaan yhdessä heidän kanssaan opettaen oikeanlaista lautasmallia sekä sopivaa annoskokoa. Varhaiskasvattajilla on vaikutusta myös siihen, millaisia asenteita lapsille muodostuu ruokaa kohtaan. Tarjoamalla hyviä ruokaan liittyviä kokemuksia pystytään vaikuttamaan myös siihen, kuinka lapset omaksuvat terveellisiä elämäntapoja ja ruokailutottumuksia jo pienestä pitäen.

Opettamalla lapsille ja perheille näitä taitoja, saadaan parannettua myös perheiden ehkä vaillinaisia ruokailutottumuksia. Yhteistyö perheen kanssa nähdään tärkeänä. Ruokailuun liittyviä asioita sekä keskustelua terveellisistä ruokailutottumuksista voidaan ottaa esille lapsen varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelussa. Vanhempien kanssa voidaan sopia esimerkiksi yhteisistä käytänteistä ja linjauksista.

## **Neuvokas perhe -materiaalit varhaiskasvatuksessa**

Jokaisessa ryhmässä oli otettu käyttöön Neuvokas perhe -materiaaleja, muun muassa kylläisyysmittari, Nam-, Osaan- ja Hauskaa -tehtäväsivut. Tehtäväsivuja annettiin täytettäväksi kotiin, minkä jälkeen ne palautettiin takaisin päiväkodille. Tehtäväsivujen avulla keskusteltiin esimerkiksi perheen ruokailukäytännöistä ja lempiruoista. Lisäksi ne toivat ideoita askarteluun: lapset taiteilivat lempiruokiaan taikataikinasta. Kylläisyysmittarin käyttö koettiin hyvänä ja se on kannustanut lapsia syömään paremmin ja monipuolisemmin.

Materiaalit koettiin tärkeinä, ajatuksia herättävinä ja hyvinä työvälineinä, joita voisi hyödyntää myös lapsien varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa. Materiaaleissa oli hyviä ja monipuolisia kysymyksiä, jotka antoivat paljon ajattelemista niin perheille kuin työntekijöillekin. Materiaaleista saatiin konkreettisia apuvälineitä tukemaan yhteistyötä vanhempien kanssa ruokakasvatuksen osalta. Niiden avulla pystyttiin huomiomaan perheen kokonaistilanne ja tarkastelemaan sitä, kuinka elämäntilanteet vaikuttavat ruokailutottumuksiin. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta materiaalit toimivat myös monipuolisena ja mukavana perheen yhteisenä kotipuuhana, joiden avulla lapset ja vanhemmat saivat keskustella yhdessä ruokailuun liittyvistä asioista ja mielipiteistä.

### **9.3 Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismalli**

Opinnäytetyön tuotoksena koostettiin malli varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämiseen (liite 4), jonka pohjana toimii Penttilän päiväkodissa toteutettu ruokakasvatuksen kehittämisprosessi. Mallissa on kuvattu prosessin kulku ja vaiheet. Mallista löytyy jokaiseen vaiheeseen vinkkejä teoriakirjallisuuteen työskentelyn pohjaksi. Lisäksi siinä on kerrottu, mitä menetelmiä työskentelyssä on käytetty kussakin vaiheessa. Menetelmät on vain nimetty, mutta siitä löytyy myös lähteet, joista löytää teoriaa menetelmän käytöstä. Malli toimii esimerkkinä siitä, kuinka tämänkaltaista kehittämisprosessia voisi lähteä työstämään organisaatiossa. Se antaa valmiin pohjan ruokakasvatuksen kehittämiseen myös muille varhaiskasvatuksen yksiköille.

## **10 Pohdinta**

### **10.1 Tulosten ja tuotoksen arviointi**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. Näin lyhyen kehittämisprosessin aikana ei kuitenkaan voida saada vastausta siihen, oliko prosessilla vaikutusta tähän. Kuitenkin loppuarvioinnin kautta voidaan todeta, että prosessilla oli suuri merkitys siihen, millaisena työntekijät kokevat varhaiskasvatuksen sekä oman roolinsa ylipainon ennaltaehkäisijöinä. Lisäksi prosessilla oli monia merkittäviä vaikutuksia Penttilän päiväkodin ruokakasvatukseen sekä ruokailuympäristöön, mitkä yhdessä luovat pohjaa lasten terveellisten ruokailutottumusten kehittymiselle.

#### **Varhaiskasvatuksen roolin ymmärtäminen ylipainon ennaltaehkäisyssä**

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä työntekijöiden tietämystä siitä, kuinka varhaiskasvatuksessa voidaan ennaltaehkäistä lasten ylipainon kehittymistä sekä saada työntekijät ymmärtämään varhaiskasvatuksen asema ylipainon ennaltaehkäisijänä. Varhaiskasvatuksessa suurin merkitys ylipainon ennaltaehkäisyssä on monipuolinen, vaihteleva ja täysipainoinen ruoka, perheen kanssa tehtävä yhteistyö sekä se, kuinka lapsi omaksuu terveellisen hyvinvointia ja painonhallintaa edistävän syömiskäyttäytymisen (Nuutinen & Anglé 2015, 276; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 37). Loppuarvioinnista saadut tulokset osoittavat, että juuri näitä asioita alkoivat työntekijätkin pitää merkityksellisinä. Tietämys ravitsemussuosituksista kasvoi ja varhaiskasvatuksen ravintopalveluiden tarjoamaa ruokaa alettiin nähdä uusin silmin. Ruoan todettiin olevan terveellistä, monipuolista ja ravitsemussuosituksen mukaista, vaikka juuri tämä asia monia alkukartoituksessa huolettikin.

Loppuarvioinnin mukaan työntekijät näkivät oman roolinsa ja toimintansa tärkeyden ylipainon ennaltaehkäisyssä kannalta. Kasvattaja pystyy ruokailutilanteissa rohkaisemaan uusien makujen maisteluun sekä luomaan positiivista suhdet-

ta ruokaan. Kuten Ojansivu ja Sandell (2014, 52) toteavat, päiväkodissa lasten ja aikuisten yhteinen ruokailu on oiva tilanne näyttää esimerkkiä terveellisistä ruokailutottumuksista, edesauttaa yhdessä syömisen kulttuuria ja edistää yhteenkuuluvuutta. Nuutinen ja Anglé (2015, 276) lisäävät, että ruokailutilanteet ovat hyviä hetkiä opastaa lapsia sopiviin annoskokoihin sekä terveellisiin ruokavalintoihin. Kaikki nämä liittyvät hyvinvointia, terveyttä ja painonhallintaa edistävään syömiskäyttäytymiseen. Prosessin aikana huomattiin myös ruokahävikin vähentyneen, sillä lasten kanssa oli alettu puhua enemmän sopivasta annoskoosta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018,65) mukaan oman nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistaminen ja sitä kautta ruoan annostelu oman ruokahalun mukaisesti opettaa lapsille vastuullisuutta ruokahävikin aiheuttajana.

Olisi tärkeää päästä eroon siitä ajatuksesta, että lasten ylipainon ennaltaehkäisy on vain terveydenhuollon asia, eikä varhaiskasvatuksessa siihen täydy puuttua. Tämä prosessi toi loppuarvioinnin mukaan työntekijöille tunnetta siihen, että myös he voivat vaikuttaa ja edistää lasten terveyttä ja terveellisiä ruokailutottumuksia. Varhaiskasvattajien tulisi tunnustaa oman toiminnan merkitys lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä, sillä he ovat tärkeässä asemassa toimiessaan päivittäin lähellä perheitä. Lisäksi panostamalla laadukkaaseen ja terveyttä edistävään ruokakasvatukseen saadaan parannettua myös terveyseroja perheiden välillä. Työntekijät tiedostivatkin vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön merkityksen ylipainon ennaltaehkäisyssä kannalta. Nuutinen ja Anglé (2015, 274) korostavat, että yhteiskunnan tasolla nimenomaan perheiden kanssa tiivistä työtä tekevät ovat avainasemassa koko perheen terveellisten elintapojen edistämisessä. Prosessin myötä herättiin ajattelemaan tarkemmin sitä, kuinka suuri määrä perheitä varhaiskasvatuksessa oikeasti tavoitetaan esimerkiksi neuvoloihin nähden.

### **Ruokakasvatuksen kehittäminen uusien ruokailusuositusten mukaiseksi**

Toinen tavoite oli kehittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta uusien suositusten (varhaiskasvatussuunnitelma ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset) mukaiseksi. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma määrittää, että ruokakasvatuksen

avulla lapselle tulee opettaa myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea häntä monipuolisiin ja terveellisiin ruokatottumuksiin. Ruokailusta tulee tehdä kiireetön, jossa opetellaan ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja. Ruokaan tutustutaan moniaistillisesti tutkien sekä yhdistämällä ruokakasvatusta ruokailutilanteiden ulkopuolelle. (Opetushallitus 2016.)

Alkukartoituksessa arvioitiin ruokakasvatuksen tilannetta keväällä 2017; mikä on jo hyvin ja missä olisi vielä kehitettävää. Alkukartoituksessa ilmeni, että suurin osa koki heikkoutena yhteisten käytänteiden puuttumisen. Lisäksi heikkoutena nähtiin ruokakasvatus ruokailutilanteiden ulkopuolella, kiire ja melu ruokailutilanteissa sekä tarjottavan ruoan laatu ja riittävyys. Loppuarvioinnissa nousi muun muassa esiin, että prosessin myötä koko talon yhteiset käytänteet jäivät elämään ja ne otettiin käyttöön kaikissa ryhmissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016, 88) mukaan jokaisessa yksikössä tulisi ollakin yhteisesti määritetyt linjaukset ruokakasvatuksesta. Yhteisten sääntöjen koettiin lisäksi tuovan ”punaisen langan” ruokakasvatukseen ja sen myötä myös lapset alkoivat sitoutua paremmin yhteisiin sääntöihin. Lisäksi lasten jännittäminen ruokailutilanteissa on vähentynyt, sillä lapset ovat olleet tietoisia yhteisistä säännöistä. Ahonenkin (2017, 163) painottaa sitä, että yhdessä sovitut toimintaohjeet toimivat myös turvaa luovina rajoina lapselle.

Prosessilla oli vaikutusta myös ruokakasvatuksen toteuttamiseen ruokailutilanteiden ulkopuolella. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, 64–65) mukaan laadukas ruokakasvatus koostuu sekä itse ruokailutilanteista että niiden ulkopuolella toteutetusta ruokakasvatuksesta. Prosessin aikana työyhteisössä järjestettiin koko talon yhteinen sadonkorjuu -tapahtuma sekä keväällä 2018 retki maatilalle, jossa lapset pääsivät tutustumaan ruoan alkuperään. Jokaisessa ryhmässä toteutettiin ruokakasvatusta monipuolisesti muun muassa leipoen, askarrellen, laulaen, leikkien ja pelaillen. Lisäksi korostui tietämys ruokailutilanteiden ulkopuolella toteutettavan ruokakasvatuksen merkityksestä, mikä on muun muassa van der Horstin ja Rytzin (2014, 19) mukaan tehokas tapa opettaa lapsille terveellisiä ruokailutottumuksia.

## **Neuvokas perhe -materiaalien jalkauttaminen**

Opinnäytetyön tehtävänä oli jalkauttaa Neuvokas perhe -materiaaleja varhaiskasvatukseen kentälle ruokakasvatukseen tueksi. Materiaalit koettiin tärkeäksi ja monipuolisiksi ja niiden koettiin antavan apua ja tukea myös varhaiskasvatukseen elintapaohjaukseen. Materiaalien kokeilu jäi joissakin ryhmissä hieman vähemmälle ja osa antoi tehtäviä vanhemmille vain kotona tehtäväksi. Muutamissa ryhmissä materiaaleja käytettiin kotona täyttämisen jälkeen hyväksi myös ryhmän toiminnassa. Näissä ryhmissä jalkauttaminen onnistui siis paremmin ja materiaalit koettiin merkityksellisimpinä. Neuvokas perhe -materiaalien kehittäminen varhaiskasvatukseen sopivaksi on kuitenkin vielä kesken ja uusien materiaalien ja menetelmien jalkauttaminen vaatii aikaa. Tämän prosessin aikana materiaaleja sekä Neuvokas perhe -hanketta saatiin kuitenkin tehtyä tutummaksi.

## **Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismalli**

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismallista haluttiin tehdä selkeä ja yksinkertainen, josta kuitenkin saa kaiken tarvittavan tiedon prosessin kulusta sekä siinä käytetyistä menetelmistä. Prosessia varten tehtiin paljon taustatyötä, muun muassa etsimällä teoriatietoa kehittämistyön pohjaksi ja työntekijöiden tietämyksen lisäämiseksi. Ruokakasvatuksen kehittämisen mallilla haluttiin helpottaa sitä, että kaikkea ei tarvitse lähteä tekemään alusta, vaan malli toimii kattavana pohjana kehittämistyölle.

Mallin prosessi poikkeaa hieman Penttilän päiväkodissa toteutetusta prosessista. Malliin on pyritty tekemään selkeä ja johdonmukainen järjestys prosessille. Toteutetussa prosessissa kehitettävien osa-alueiden järjestykseen vaikutti työyhteisön aikataulut, joiden puitteisiin prosessi piti sovittaa. Tästä syystä prosessin aloitus on erilainen itse mallissa. Malli koettiin hyvänä ja informatiivisena sekä tarpeeksi ytimekkäänä.

## 10.2 Kehittämisen prosessin ja menetelmien arviointi

### Kehittämisen prosessin arviointi

Kehittämisen prosessi alkoi toiminnan perustelusta, joka on koko kehittämistoiminnan edellytys. Toikko ja Rantanen (2009, 57) painottavat, että perustelun lähtökohdaksi tulee olla joko nykytilanteen ongelma tai tulevaisuuden ihannekuva. Tässä opinnäytetyössä alkukartoituksessa painotettiin enemmän tulevaisuuden ihannekuva, joka oli siis parempi ruokakasvatus sekä osaavampi henkilöstö lasten ylipainon ennaltaehkäisijänä. Ongelmia ei kuitenkaan sivuutettu, vaan SWOT -analyysissä keskityttiin miettimään myös sitä, mitkä ovat tämänhetkiset kehittämiskohteet sekä uhat ruokakasvatukselle. Toikon ja Rantasen (2009, 57) mukaan tilanne onkin lähtökohdallisesti paras silloin, kun kehittäminen rakentuu sekä ongelmien että visioiden varaan. Tässä opinnäytetyössä kehittämiskohteen perustelu onnistui hyvin ja aiheen tärkeys ja merkitys korostuivat myös työntekijöille. Perustelua helpotti se, että lasten ylipainon ennaltaehkäisy on nyt erittäin ajankohtainen aihe, ja varsinkin varhaiskasvatuksen roolia ylipainon ennaltaehkäisijänä korostetaan koko ajan enemmän ja enemmän.

Perusteluvaiheessa pedagoginen johtaminen näkyi vahvasti. Alussa tärkeää oli kirkastaa yhteistä visiota, joka Parrilan ja Fonsénin (2016a, 60–61) mukaan vaatii pohdintaa perustehtävästä sekä toiminnan ydintarkoituksesta. Alkukartoituksessa käytiin läpi talon tapoja ja käytänteitä pohjaten niitä uuteen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Sitä kautta keskusteltiin perustehtävän merkityksestä, kyseenalaistaen nykyisiä toimintatapoja.

Toikon ja Rantasen (2009, 58–59) mukaan toiminnan organisointivaiheessa määritellään resurssit sekä toimijat. Tässä opinnäytetyössä organisointivaihe toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Yhdessä määriteltiin toteutuksen aikataulua sekä ruokakasvatusryhmän kokoonpanoa. Toikko ja Rantanen (2009, 58–59) painottavat, että toimintaan tulee osallistaa kaikki ne henkilöt, joita kehittäminen koskettaa. Toimijoista voidaan kuitenkin erottaa keskeiset toimijat erilliseen työryhmään. Tässä kehittämisen prosessissa pidettiin huoli siitä, että kaikki työntekijät pääsevät osallistumaan kehittämisen prosessiin, mutta sen lisäksi

kehittämistyötä tekemään valittiin työryhmä, johon osallistui yksi työntekijä päiväkodin kustakin ryhmästä. Näin varmistettiin, että jokainen ryhmä on mukana kehittämisessä. Toikon ja Rantasen (2009, 90) mukaan kehittäminen vaatii osallistujilta aktiivista osallistumista, jossa korostuu nimenomaan osallistujien oma halu olla mukana. Tässä opinnäytetyössä ruokakasvatusryhmään valittiin pääsääntöisesti ryhmien tiimivastaavat, mutta tarpeen mukaan ryhmät saivat itse valita osallistujan omasta tiimistään. Osallisuuden tunne olisi saattanut olla siis parempi, jos kaikki ryhmän jäsenet olisivat valikoituneet oman kiinnostuksen mukaan.

Toteutusvaiheessa painottui kehittämistyö sekä koko työyhteisössä että ruokakasvatusryhmän kesken. Toikko ja Rantanenkin (2009, 59–60) toivat esiin toteutusvaiheen kulkua (ideointi, priorisointi, kokeilu, mallintaminen) ja nämä samat vaiheet näkyivät myös tässä opinnäytetyössä. Ruokakasvatusryhmässä ideointiin ja vietiin kehittämistyötä eteenpäin, kehitettyjä ideoita kokeiltiin ryhmässä, minkä jälkeen toimintaa arvioitiin. Tämä sykli toistui jokaisen ruokakasvatusryhmän tapaamisen ajan, eli yhteensä neljä kertaa. Konkreettinen kehittäminen tapahtui aidoissa ympäristöissä ja arvioinnin merkitys oli tuoda mukaan kehittämiseen pohtiva ja analysoiva taso, sillä niin kuin Toikko ja Rantanen (2009, 59–60) kirjoittavat, kehittämistä on vaikea todentaa vain tekemisen kautta. Lisäksi heidän mukaansa tarvittaisiin myös konkreettisten tekemisten tarkkaa seurantaa esimerkiksi keskustellen. Tätä tapahtui myös tämän prosessin aikana, mutta sille olisi pitänyt antaa enemmän aikaa. Tiukan aikataulun takia keskustelulle varattu aika jäi hieman lyhyeksi, eikä niin syvälliseen arviointi- ja seurantakeskusteluun päästy.

Ahonen (2017, 251) painottaa suunnitelman tärkeyttä, sillä vain sen avulla kehittämistoiminta voi olla tavoitteellista. Pedagogisen johtamisen näkökulmasta toteutusvaiheessa näkyi vahvasti arviointiperustainen kehittäminen, jonka aikana johtajan vastuulla on taata selkeät työvälit, rakenteet ja osaaminen kehittämisen pohjalla (Parrila & Fonsén 2016 b, 111). Tässä prosessissa tämä konkretisoitui siten, että kehittämisen pohjalle oli laadittu tarkka ja selkeä suunnitelma, mietitty tarkasti kuhunkin osa-alueeseen sopivat menetelmät ja

työvälineet sekä varmistettu työntekijöiden osaaminen käymällä läpi teoretietoa jokaisessa prosessin vaiheessa.

Arviointi toteutui suunnitellusti koko prosessin ajan. Jokaisen työyhteisöpäivän sekä ruokakasvatusryhmän tapaamisen jälkeen pyydettiin palautetta työskentelestystä, mikä toimi prosessin arviointina. Lisäksi prosessin aikana toteutettiin väli- ja loppuarviointi. Arviointi suuntaa koko kehittämisprosessia ja sen avulla kehittämistoimintaa voidaan ohjata eteenpäin (Toikko & Rantanen 2009, 61). Väliarvioinnin avulla pystyttiin tarkastelemaan kulunutta prosessia sekä arvioimaan sen toimivuutta. Itse kehittämistoimintaa ja sen onnistumista arvioitiin ruokakasvatusryhmän tapaamisissa. Menetelmä toistui samana jokaisella tapaamisella, jotta työntekijät sisäistäisivät arvioinnin ja sen merkityksen paremmin.

Arviointi on tärkeä osa myös pedagogisen johtamisen prosessia. Parrila ja Fonsén (2016 b, 91–93.) kirjoittavat, että johtamisessa arviointi on yksi keskeisimmistä asioista, mutta tärkeää on osata myös rajata sitä, mitä arvioidaan, milloin ja millä menetelmillä. Tässä opinnäytetyössä arviointi oli tärkeässä osassa ja sen merkitystä pidettiin merkityksellisenä prosessin kannalta. Ruokakasvatusryhmän tapaamisissa keskusteltiin paljon siitä, kuinka kehitetyt asiat saadaan juurrutettua arkeen ja tähän keskusteluun palattiin aina konkreettisten kokeilujen jälkeen arvioinnin merkeissä. Työntekijöille korostui siis toimintakulttuurin näkyväksi tekeminen sekä oman toiminnan arviointi suhteessa visioon.

Tutkimuksellisen kehittämisprosessin viimeinen vaihe on tulosten levittäminen sekä juurruttaminen työyhteisöön. Toikon ja Rantasen (2009, 62–63) mukaan juurruttaminen vaatii työntekijöiltä sitoutumista pidempiin sosiaalisiin prosesseihin, vaikka itse kehittämisprosessi olisikin viety joltakin osin loppuun. Pedagogisen johtamisen kannalta tärkeää on ohjata työntekijöitä tunnistamaan ja reagoimaan jatkossakin arjessa oleviin kehittämisen paikkoihin sekä toteuttamaan ja ylläpitämään kehittämistoimintaa. (Parrila & Fonsén 2016 b, 111.) Tässä prosessissa tulosten levittäminen on joiltain osin jo alkanut mutta jatkuu vielä opinnäytetyöprosessin jälkeen. Opinnäytetyötä on muun muassa esitelty jo Joen-

suun kaupungin päiväkotien esimiehille. Lisäksi kehittämistyön juurruttaminen Penttilän päiväkodin arkeen jatkuu ensi syksynä.

Toikon ja Rantasen (2009, 62–63) mukaan selkeä malli kehitetystä työmenetelmästä auttaa tulosten levittämisessä, sillä malli edesauttaa kehitetyn asian ymmärtämistä. Tämän prosessin tuotoksena koostettiin malli ruokakasvatuksen kehittämisestä, joka nimenomaan toimii apuvälineenä tulosten levittämisessä myös muihin varhaiskasvatuksen yksikköihin.

### **Käytettyjen menetelmien arviointi**

Käytetyt menetelmät istuivat hyvin kehittämisprosessiin, ja ne valittiin aina kuhunkin aihe-alueeseen sopivaksi. Menetelmien valintaan vaikutti myös työskentelyyn osallistuvien henkilöiden määrä. Prosessin aikana käytettiin useita erilaisia menetelmiä, koska työskentelyyn haluttiin monipuolisuutta sekä uusia tapoja työskennellä. Uudet menetelmät toivat intoa kehittää asioita eteenpäin. Arvioinnissa käytetty plus-miinus- interesting -menetelmä toistui jokaisessa ruokakasvatusryhmän tapaamisessa, koska siihen puolestaan haluttiin luoda toistuvuutta arvioinnin helpottamiseksi. Menetelmän avulla on helppo arvioida kehitetyn idean hyviä ja huonoja puolia sekä sen sopivuutta arkeen (Tevere 2017).

Menetelmien käyttöä arvioitiin jokaisen työyhteisöpäivän sekä ruokakasvatusryhmän tapaamisen jälkeen. Työntekijät kokivat, että kokonaisuudet olivat hyvin jäsenneiltyjä ja toteutus tarkkaan mietitty menetelmiä myöten. Eri menetelmien käyttöä arvioitiin positiivisesti ja niiden koettiin antavan paljon ajateltavaa ja pohdittavaa. Menetelmät koettiin myös osallistavina. Muun muassa tässä opinäytetyössä käytetty aivoriihi -menetelmä mahdollistaa kaikkien aktiivisen osallistumisen, kunhan vain ympäristö koetaan turvallisena (Innokylä 2012). Myös täydennettävät lauseet -menetelmä osallistaa osallistujia motivoiden ja sitouttaen heitä mukaan toimintaan (Innokylä 2014). Prosessin puolivälissä työntekijät toivoivat myös jatkossa samanlaista struktuuria tapaamisiin ja menetelmien käyttöön, sillä niiden koettiin tuovan turvaa ja ennakoitavuutta työskentelyyn.

Nämä palautteet kertovat siitä, että menetelmien käyttö oli onnistunut ja ne koettiin kehittämisprosessia edistävinä.

### **10.3 Luotettavuus ja eettisyys**

Luotettavuus on aina tieteellisen tiedon tunnusmerkki. Luotettavuuden arviointi voidaan kohdistaa tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että syntyvä tieto on todenmukaista, vaan sen täytyy olla myös hyödyllistä ja hyödynnettävissä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.) Tässä opinnäytetyössä konkretisoitui tuotetun tiedon hyödyllisyys. Prosessilla oli näkyvyyttä monella eri tasolla. Yksikkötasolla kehittämistoiminta toi paljon uutta Penttilän päiväkodin ruokakasvatukseen ja kehitti sitä suositusten mukaiseksi ja terveellisiä elämäntapoja edistäväksi. Kaupunkitasolla näkyvyyttä edisti se, että tulokset ja ruokakasvatuksen kehittämismalli esitettiin Joensuun kaupungin päiväkotien esimiehille esimiesten iltapäivässä. Maakuntatasolla opinnäytetyötä ja kehittämisprosessin tuloksia sekä niistä syntyneitä tietotaitoa saatetaan hyödyntää Pohjois-Karjalan lasten ja nuorten alueellisessa lihavuuden hoitoketjun työssä. Yhteistyö varhaiskasvatuksen ja hoitoketjun välillä jatkuu myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan myös Neuvokas perhe -hankkeen sivulla, jonka myötä opinnäytetyö tavoittaa ammattilaiset myös valtakunnallisella tasolla.

Ratkaiseva kohta kehittämistoiminnassa on myös tulosten siirrettävyys. Usein korostetaan sellaisten menetelmien kehittämistä, jotka ovat suoraan siirrettävissä johonkin toiseen ympäristöön. Toisaalta voidaan myös ajatella, että jokainen työorganisaatio ja kehittämisprosessi ovat ainutkertaisia, jolloin muualla kehitettyä on vaikea toistaa erilaisessa toimintaympäristössä. (Toikko & Rantanen 2009, 125–126.) Tässä työssä oli tärkeää saada kehittämistyö käyttökelpoiseksi sekä sellaiseksi, että sen voisi esimerkiksi sellaisenaan siirtää myös toiseen varhaiskasvatusyksikköön. Vaikka opinnäytetyön kehittämisprosessi tapahtui vain yhdessä yksikössä, kehittämistoiminta pohjautui kuitenkin valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä varhaiskasvatukseen lakiin. Malli kehittä-

misprosessista toimii hyvänä pohjana myös toisten yksikköjen kehittämisprosesseille.

Kehittämistoiminnassa luotettavuuden osatekijöihin voidaan liittää myös toimijoiden sitoutuminen. Prosessin aikana on tärkeä tiedostaa, missä vaiheissa toimijat eivät ole osallistuneet aktiivisesti kehittämiseen. Lisäksi virhemahdollisuus kasvaa, mikäli toimijat eivät osallistu kaikkiin kehittämisprosessin vaiheisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Tässä opinnäytetyössä toimijoiden sitoutuminen oli suurin luotettavuuden osatekijä. Työntekijöiden sitoutuminen tuli ilmi prosessin aikana tehdyistä arvioinneista. Ruokakasvatusryhmän jäsenten sitoutumisesta kysyttiin väliarvioinnissa ja vastauksissa korostui se, että monet halusivat sitoutua yhdessä sovittuihin asioihin sekä auttaa saavuttamaan kehittämisprosessille asettuja tavoitteita. Sitoutumisesta kertoi myös se, kuinka koko prosessin ajan aihetta pidettiin tärkeänä ja merkityksellisenä kehittämisen kohteena.

Sitoutumiseen, ja sitä kautta luotettavuuteen kuitenkin omalta osaltaan vaikutti työntekijöiden vaihtuvuus prosessin aikana. Koska prosessi kesti vuoden, ehti siinä ajassa työntekijöitä vaihtua. Tämä saattoi vaikuttaa niihin työntekijöihin, jotka eivät olleet mukana prosessissa alusta asti. Toisaalta näiden työntekijöiden palautteissa korostui kuitenkin enemmän harmitus siitä, että he eivät saaneet olla mukana alusta asti, koska työskentely koettiin niin antoisana.

Kehittämisprosessin eettisyyttä voidaan tarkastella laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien kautta (Eskola & Suonranta 2008, 53). Tuomi ja Sarajärvi (2002, 153) lisäävät, että tutkimusetiikassa tulee ottaa huomioon osallistujien informoiminen, aineiston kerääminen, käytettyjen menetelmien luotettavuus, anonymiteetti sekä tutkimusten esittämistapa. Tässä opinnäytetyössä pidettiin huolta siitä, että luottamuksellisuus säilyi koko prosessin ajan. Opinnäytetyötä varten kerättyyn aineistoon oli pyydetty lupa kaikilta työntekijöiltä (liite 1). Arvioinnit käsiteltiin nimettöminä ja muut työntekijöiden tuottamat kirjalliset materiaalit kirjattiin opinnäytetyöhön niin, ettei kukaan yksittäinen työntekijä ole tunnistettavissa. Tuomen ja Sarajärven (2002, 156) mukaan kaikkien tutkimuksen aikana kerättyjen tietojen tulee olla luottamuksellisia, joten tässä opinnäytetyös-

sä pidettiin huoli siitä, että prosessin aikana kerättyä tietoa käytettiin vain opinnäytetyön tekemiseen.

Tutkimuksen ja kehittämistyön eettiset kysymykset on otettava huomioon, mutta ennen kuin ne voidaan tehdä näkyväksi, on ne ensin tunnistettava. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 26–27.) Tässä opinnäytetyössä täytyi tarkasti miettiä oikeanlainen ja rakentava lähestymistapa aiheeseen. Ylipaino ja sen ennaltaehkäisy aiheena saattaa herättää monenlaisia tunteita. Ylipainosta puhuminen voi aiheuttaa esimerkiksi syyllisyyttä ja häpeää, joten sen vuoksi on tarkkaan mietittävä, kuinka asioista puhuu. Esimerkiksi terminä liikalihavuus voi olla haasteellisempi kuin ylipaino juuri sen takia, millaisia tunteita nuo sanat kuulijassa herättävät.

#### **10.4 Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen**

Oman oppimisen ja johtamisosaamisen kehittymisen kannalta tämä opinnäytetyöprosessi oli erittäin antoisa ja merkityksellinen. Seppänen-Järvelä (2009, 72–74) kirjoittaa, että johtaessaan kehittämisprosessia esimiehen tehtävä on olla aktiivisena toimijana, joka antaa tilaa kaikkien työntekijöiden mielipiteille. Esimies luo kehittämiselle tietyt raamit ja mahdollistaa puitteet kehittämiselle. Tärkeää on myös osata luopua yksisuuntaisesta esimies-alaisnäkemyksestä. Tässä opinnäytetyössä oli helppo samaistua siihen, että esimies toimii vastavuoroisesti työntekijöiden kanssa ilman esimies-alaisnäkemystä, sillä opinnäytetyöntekijä johti kehittämisprosessia työntekijä-kehittäjä näkökulmasta. Prosessin aikana ei siis päässyt syntymään hierarkkista epätasapainoa, joka saattaa Seppänen-Järvelän (2009, 72-74) mukaan koitua haasteeksi kehittämisprosessin vuorovaikutuksen kannalta, jos esimiehen valta-asema on liian näkyvä.

Opinnäytetyön tekijän oman esimiehen rooli oli merkittävä kehittämisprosessin onnistumisen kannalta. Hän toimi innostajana, mahdollistajana sekä kannustajana koko prosessin ajan. Lisäksi hänellä oli tarvittavaa päätöksentekovaltaa, jota konkreettisten kehittämistoimenpiteiden toteuttaminen vaatii Seppänen-

Järvelän (2009, 74) mukaan. Päätöksentekovaltaa tarvittiin esimerkiksi koulutusten järjestämisessä. Hän omalla toiminnallaan ja esimiestyöllään auttoi työyhteisön sitouttamisessa kehittämistyöhön, mikä Seppänen-Järvelän (2009, 75) mukaan voi olla haasteellista ilman esimiesaseman tuomaa auktoriteettia. Esi miehen tuen avulla opinnäytetyöntekijä onnistui paremmin motivoimaan ja sitouttamaan koko työyhteisöä.

Opinnäytetyöntekijä onnistui luomaan puitteet kehittämiselle ja varmistamaan työntekijöiden tietoperustan kehittyminen prosessin aikana. Prosessin vetäjällä on tärkeä vastuu tuoda tuorein ja luotettavin tieto työntekijöiden käyttöön, jonka pohjalta heidän on helpompi lähteä kehittämään omaa toimintaansa. Prosessin aikana opinnäytetyön tekijältä vaadittiin taitoa luopua omista ennakkolemmuksista sekä omasta näkökulmastaan. Opinnäytetyön tekijällä oli alusta asti tietty mielikuva prosessin etenemisestä sekä lopputuloksesta. Tärkeää oli pystyä hillitsemään omia ajatuksiaan ja mielipiteitään antaen tilaa työntekijöille kehittää ruokakasvatusta heidän ajatuksistaan ja näkemyksistään käsin. Tässä kohtaa opinnäytetyön tekijän osaaminen johtamisesta ja esimiehen toiminnasta lisääntyi.

Prosessin aikana onnistuttiin kehittämään myös Penttilän päiväkodin toimintakulttuuria kehittämismyönteisemmäksi. Pääpaino oli ruokakasvatukseen liittyvän toimintakulttuurin kehittäminen, mutta samalla saatiin vahvistettua kehittämisen merkitystä, jatkuvaa oman toiminnan arviointia sekä kehittävää työtettä. Prosessin myötä saatiin aikaiseksi hyvä malli kehittämiselle, jota voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa erilaisissa kehittämisprojekteissa. Opinnäytetyöntekijän roolissa korostui tietämys prosessin kulusta sekä erilaisista osallistavista kehittämismenetelmistä, mikä vahvisti myös opinnäytetyöntekijän osaamista kehittämisprosessin johtamisesta.

Koko prosessin ajan opinnäytetyön tekijän tietämys ja osaaminen ruokakasvatuksesta sekä ylipainon ennaltaehkäisystä kasvoi paljon. Varsinkin tietämys yhteistyön merkityksestä lisääntyi. On tärkeää ajatella ylipainon ennaltaehkäisyä aiheena, joka koskettaa kaikkia lasten kanssa työskenteleviä. Opinnäytetyön prosessin aikana opinnäytetyön tekijä sai syvennettyä moniammatillista yhteis-

työtä muun muassa Pohjois-Karjalan alueellisen lihavuushoitoketjun, varhaiskasvatuksen ravintopalveluiden (Polkka) sekä Neuvokas perhe -hankkeen kanssa.

### **10.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat**

Opinnäytetyöstä saadut tulokset osoittavat, että kehittämisprosessi on hyödynnettävissä laajemmin ja siirrettävissä myös muihin vastaaviin prosesseihin. Kehittämisprosessista saatu tieto hyödyttää varhaiskasvatuksen työkenttää ja uusi näkökulma (varhaiskasvatus osana lasten ylipainon ennaltaehkäisyä) tuo hyödyllistä tietoa useille toimijoille, esimerkiksi varhaiskasvatuksen ravintopalveluille (Polkka), neuvoloille sekä muille yhteistyötahoille. Tästä työstä saatu tieto toimii apuna myös sille, kuinka jatkossa voitaisiin kehittää moniammatillista yhteistyötä lasten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi.

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää jalkauttamalla ruokakasvatusmallia muihin varhaiskasvatuksen yksiköihin. Lisäksi työstä voi olla hyötyä Pohjois-Karjalan alueellisessa lasten ja nuorten lihavuuden hoitoketjussa, jossa pyritään nimenomaan luomaan laajaa yhteistyöverkostoa lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. Lisäksi alkanut yhteistyö Neuvokas perhe -hankkeen kanssa voisi jatkua ja opinnäytetyön tuloksia ja materiaalia hyödyntää Neuvokas perhe -materiaalien kehittämisessä varhaiskasvatukseen sopiviksi.

Opinnäytetyössä aihetta täytyi rajata paljon, sillä lasten ylipainon ennaltaehkäisy varhaiskasvatuksen näkökulmasta on hyvin laaja. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin työntekijöiden näkökulmaan ja heidän ammattitaitonsa lisäämiseen. Mukana prosessissa toimi kuitenkin monet yhteistyötahot, kuten varhaiskasvatuksen ravintopalvelut ja alueellinen lasten ja nuorten lihavuuden hoitoketju. Lisäksi lapset ja vanhemmat olivat koko ajan mukana prosessissa, mutta heidän osuuttaan ei tarkasteltu tässä opinnäytetyössä.

Jatkokehittämisideana voitaisiin ottaa tarkasteluun, millainen on varhaiskasvatuksen ravintopalveluiden merkitys varhaiskasvatuksen ruokakasvatukselle ja

sitä kautta lasten ylipainon ennaltaehkäisylle. Tarjottavaa ruokaa sekä yhteistyökäytänteitä ravintopalveluiden, päiväkotien keittiöiden sekä päiväkodin henkilöstön välillä olisi tärkeä kehittää. Vaikka nykyisin päiväkodeissa tarjottava ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista, voitaisiin silti asioita tarkastella tietoisemmin lasten ylipainon ennaltaehkäisyn kannalta.

Toinen tärkeä kehittämiskohde olisi varhaiskasvatuksen ja neuvoloiden välinen yhteistyö lasten ylipainon ennaltaehkäisyn kannalta. Neuvokas perhe -hankkeen myötä tarkoituksena on kouluttaa kaikki neuvoloiden työntekijät käyttämään Neuvokas perhe -menetelmää ja materiaaleja. Nyt nämä materiaalit alkavat tavoittaa myös varhaiskasvatuksen henkilöstöä. Tämän vuoksi olisi hyvä mahdollisuus kehittää yhteistyötä sekä konkreettisia toimintatapoja siihen, kuinka neuvola ja varhaiskasvatus voisivat yhdessä samoilla menetelmillä ja materiaaleilla ohjata perheitä kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Aiheena lasten ylipainon ennaltaehkäisy on erittäin ajankohtainen niin valtakunnallisesti kuin globaalistikin, ja tärkeää olisi tiedostaa ongelma kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Ylipainon hoito on terveydenhuollon asia, mutta ennaltaehkäisyyn voi vaikuttaa monelta eri taholta. Lasten ylipaino ja sen ennaltaehkäisy tulisi tiedostaa kasvavana ongelmana, johon kaikkien lasten ja perheiden kanssa työskentelevien tulisi puuttua. Jokaisen erillisen toimijan tulisi nähdä myös yhteistyön voima ja tunnistaa, mikä merkitys kullakin toimijalla on. Vain yhteistyötä rakentamalla ja levittämällä ennaltaehkäiseviä toimia usealle eri taholle, voimme merkittävästi vaikuttaa lasten ylipainon kehittymiseen ja sitä kautta terveyden edistämiseen.

## Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Coughlin, A. & Baird, L. 2013. Pedagogical leadership. London Bridge Child Care Services & Kawartha Child Care Services.  
[http://www.edu.gov.on.ca/childcare/Baird\\_Coughlin.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/childcare/Baird_Coughlin.pdf). 18.3.2018.
- Dalla Valle, M. 2016. Alueellinen lasten ja nuorten lihavuuden hoitoketju Pohjois-Karjalassa – Lasten ja nuorten lihavuus. Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä.  
[http://www.pkssk.fi/documents/601237/620422/lasten+ja+nuorten+lihavuus\\_hoitoketju.pdf/bc069d5e-b07d-489b-bab7-f60f52ca55ab](http://www.pkssk.fi/documents/601237/620422/lasten+ja+nuorten+lihavuus_hoitoketju.pdf/bc069d5e-b07d-489b-bab7-f60f52ca55ab). 11.11.2016.
- Dalla Valle, M. & Jääskeläinen, J. 2016. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito ja arviointi. Potilaan lääkärilehti.  
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-lihavuuden-arviointi-ja-hoito/>. 25.3.2018.
- Eskola, J. & Suonranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fonsén, E. 2016. Jaettu pedagoginen johtajuus ja Vasu.  
[https://www.avi.fi/documents/10191/7262160/Jaettu+pedagoginen+johtajuus+ja+Vasu\\_Elina+Fonsen/c0407780-9e29-465f-8204-e7dd83aec847](https://www.avi.fi/documents/10191/7262160/Jaettu+pedagoginen+johtajuus+ja+Vasu_Elina+Fonsen/c0407780-9e29-465f-8204-e7dd83aec847). 1.4.2018.
- Fonsén, E. & Parrila, S. 2016. Johtajuuden käsitteet ja lähtökohdat. Teoksessa Parrila, S. & Fonsén, E. Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön. Jyväskylä: PS-kustannus. 23–41.
- Grönroos, M. 2011. Lasten ylipaino ja lihavuus – puheeksi ottaminen ja ohjaus lastenneuvoloiden terveydenhoitajien kokemana. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37586/Gronroos\\_Marika.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37586/Gronroos_Marika.pdf?sequence=1). 18.1.2017.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2000. Dialogi – Avain innovatiivisuuteen. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- van der Horst, K., Ferrage, A. & Rytz, A. 2014. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite* 79.  
[https://www.agustoconlvida.es/media/pdf/Nesvida/E-nesvida-24\\_articulo.pdf](https://www.agustoconlvida.es/media/pdf/Nesvida/E-nesvida-24_articulo.pdf). 20.3.2018.
- Hynynen, A., Hopia, A., Uimonen, H., Pitkääkoski, T., Aaltojärvi, I., Paakki, M. & Kontukoski, M. 2018. Ei ainoastaan leivästä. Ruoka, kokemus ja moniaistisuus. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto, Arkkitehtuurin laboratorio.  
[https://tutcris.tut.fi/portal/files/14104397/Ei\\_ainoastaan\\_leiv\\_st\\_.pdf](https://tutcris.tut.fi/portal/files/14104397/Ei_ainoastaan_leiv_st_.pdf). 1.4.2018.
- Illakainen, M. & Sihvo, A. 2014. ”Terve uusi päivä” – Digitaalinen terveystasvuspeli 5–6-vuotiaille lapsille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

- <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71409/valmis%20oppari%2014.3.pdf?sequence=1>. 18.1.2017.
- Innokylä 2012. Aivorihi. <https://www.innokyla.fi/web/malli109565>. 25.3.2018.
- Innokylä 2013. SWOT. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/etsi-ja-loyda/menetelma/ideointi-ja-suunnittelu>. 13.4.2017.
- Innokylä 2014. Täydennettävät lauseet. <https://www.innokyla.fi/web/malli260143>. 25.3.2018.
- Innokylä 2017. Learning cafe eli oppimiskahvila. <https://www.innokyla.fi/web/malli2825539>. 25.3.2018.
- Jelli 2017. Osallistavat arviointimenetelmät. [https://www.jelli.fi/yhdistykset\\_yhteistyossa/osallisuus/osallisuusmenetelmia/osallistavat-arviointimenetelmat/](https://www.jelli.fi/yhdistykset_yhteistyossa/osallisuus/osallisuusmenetelmia/osallistavat-arviointimenetelmat/). 18.2.2018.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Murto, J., Pentala, O., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen T. 2014. Suomalaisten lasten ja lapsiperheiden terveys ja toimintakyky. Teoksessa: Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. 150–169.
- Kainulainen, R. 2017. Lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen. Tiedon hyödyntäminen terveydenhoitajan työssä. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122509/kainulainen\\_riitta.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122509/kainulainen_riitta.pdf?sequence=1). 21.4.2018.
- Kalavainen, H. & Orava, P. 2011. Alle kouluikäisten lasten ylipaino ja lihavuus – Opas JYTA-alueen lastenneuvoloihin. Keski-pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38445/orava.paivi.pdf?sequence=1>. 18.1.2017.
- Kankaanperä, R. & Silvennoinen, M. 2011. Liikunnan merkitys lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36101/Riikka\\_Kankaanpera\\_Minna\\_Silvennoinen.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36101/Riikka_Kankaanpera_Minna_Silvennoinen.pdf?sequence=1). 18.1.2017.
- Koskela, L. 2010. Kirjallisuuskatsaus lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/20897/OpinnaytetyoLauraKoskela.pdf?sequence=1>. 18.1.2017.
- Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Helsinki: Palmenia-Helsinki university press.
- Lagstöm, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M. Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014. 20–25.
- Lahtinen, J. 2017. What is pedagogical leadership? Learning scoop. <http://learningscoop.fi/what-is-pedagogical-leadership/>. 18.3.2018.
- Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>. 18.2.2017.

- Leppiaho, E. 2015. Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa. Kerhotoimintaa Sapere -menetelmää soveltaen. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaaialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90003/Leppiaho\\_Eeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90003/Leppiaho_Eeva.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 1.4.2018.
- Luostarinen, P. 2014. Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa – yhteydet leikki-ikäisten lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, ravitsemustiede. Pro-gradu -tutkielma.  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140292/urn_nbn_fi_uef-20140292.pdf). 1.4.2018.
- Male, T. & Palaiologou, I. 2013. Pedagogical Leadership in the 21<sup>st</sup> Century: Evidence from the field. University of Hull, England.  
[http://discovery.ucl.ac.uk/1473017/6/Male\\_Pedagogical%20Leadership%20in%2021st%20Century.pdf](http://discovery.ucl.ac.uk/1473017/6/Male_Pedagogical%20Leadership%20in%2021st%20Century.pdf). 18.3.2018.
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Pedatieto.
- Moriyama, N. & Doyle, W. 2015. Secrets of the world healthiest children: Why Japanese children have the longest, healthiest lives – and how yours can too. London: Piatkus.
- Mustajoki, P. 2010. Painonhallinta. Painavaa tietoa kohti kevyempää oloa. Helsinki: Duodecim.
- Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Tulokset – lasten kasvu ja kehitys. Julkaisussa Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovas-kainen, M., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T., LATE-työryhmä (toim.) Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä.  
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>. 18.1.2017.
- Neuvokas perhe.2018a. Hallituksen kärkihanke.  
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/hallituksen-k%C3%A4rkihanke>. 25.3.2018.
- Neuvokas perhe 2018b. Mikä on Neuvokas perhe?  
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mik%C3%A4-neuvokas-perhe>. 25.3.2018.
- Nuutinen, O. & Anglé, S. 2015. Lihavuuden ehkäisy lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 272-305.
- Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M. Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014. 50–58.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.  
[http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf). 12.2.2017.
- Palokari, S. 2013. Armollinen itsekuri. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology* vol. 23. No. 5. 603-619. <http://www.viacharacter.org/blog/wp-content/uploads/2013/12/Character-strengths-well-being-Park-Peterson-Seligman-2004.pdf>. 12.2.2017.
- Parrila, S. & Fonsén, E. 2016 a. Pedagogisen johtamisen prosessi. Teoksessa Parrila, S. & Fonsén, E. Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön. Jyväskylä: PS-kustannus. 59–90.
- Parrila, S. & Fonsén, E. 2016. b. Arviointimenetelmien kehittäminen ja käyttöönotto. Teoksessa Parrila, S. & Fonsén, E. Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön. Jyväskylä: PS-kustannus. 91–114.
- Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään. Hyvinvointia ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rajakaltio, H. 2012. Pedagoginen johtaminen managerialismin ristipaineessa. Teoksessa: Mäki, K. & Palonen, T. (toim.) Johtamisen tilat ja paikat. Aikuiskasvatuksen 50. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura. 105–177.
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2008. Mahtavat muksut: Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.
- Seppänen-Järvelä, R. 2009. Kehittämisen johtaminen ja organisoiminen. Teoksessa: Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: Ps-kustannus. 65–77.
- Sirviö, K. 2012. Lapsiperheiden terveyden edistäminen – osallistamista ja ennakointia. Teoksessa Pietilä, A. (toim.) Terveyden edistäminen. Teoriasta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 130–150.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Lihavuus laskuun: Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Tevere 2017. Menetelmiä kouluttajille ja ohjaustyötä tekeville. <https://tevere.fi/menetelmat/plus-minus-interesting-pmi/>. 8.10.2017.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere university press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- af Ursin, K. 2012. ”Pedagoginen johtaminen” ja ”pedagoginen johtajuus”: käsitteparin kaksi kehitystraditiota. Teoksessa Mäki, K. & Palonen, T. (Toim.) Johtamisen tilat ja paikat. Aikuiskasvatuksen 50. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura. 79–104.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino – riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297441.pdf>. 18.1.2017.
- Varhaiskasvatuslaki 36/1973.
- World Health Organization 2012. Population-based approaches to childhood obesity prevention.

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO\\_new\\_childhoodobesity\\_PREVENTION\\_27nov\\_HR\\_PRINT\\_OK.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO_new_childhoodobesity_PREVENTION_27nov_HR_PRINT_OK.pdf). 18.3.2018.

## LUPAKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

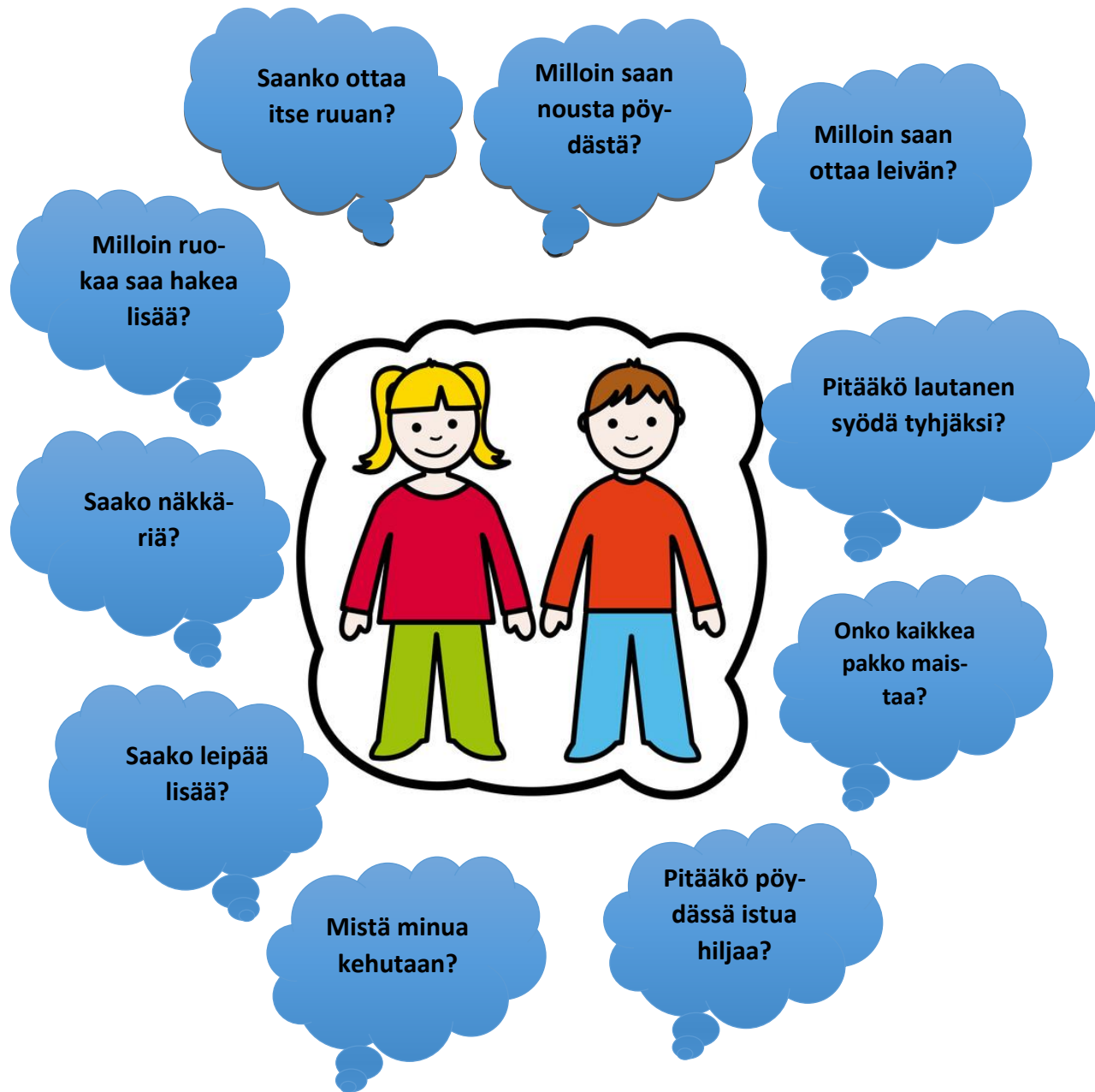
**Työyhteisössämme on alkamassa kehittämisprosessi päiväkotimme ruokakasvatukseen liittyen. Kehittämisprosessi on osa opinnäytetyötäni Karelia ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen -koulutusohjelmassa. Opinnäytetyöni aihe on varhaiskasvatuksen ruokakasvatus osana lasten ylipainon ennaltaehkäisyä.**

Allekirjoittamalla tämän lupakyselyn annan opiskelijalle (Tiina Maaranen)luvan käyttää kaikkea tuottamaani materiaalia (kirjalliset työt, keskustelut, ryhmätyöt, arvioinnit) sekä tietoa hyväksi opinnäytetyön tekemisessä. Työntekijöiden henkilöllisyys pysyy salassa.

Kiitos yhteistyöstä!

Kirjoita alle päiväys, nimi sekä allekirjoitus.

## Ruokailutilanne lapsen näkökulmasta



## Ruokailutilanne varhaiskasvattajan näkökulmasta



## Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismalli

**Elokuu:**

Alkukartoitus

- Millaisia käytänteitä tällä hetkellä ryhmissä on ruokakasvatukseen liittyen? Mitä hyvää työtavoissa ja käytänteissä jo on ja mitä kehitettävää työntekijät näkevät ryhmien ruokakasvatuksessa?
- **Menetelmät työskentelyyn:**
  - Miellekarttatyöskentely ryhmittäin
  - SWOT-analyysi ruokakasvatuksen vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista ja uhista
- Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen
- Innokylä 2017. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/etsi-ja-loyda/menetelma/ideointi-ja-suunnittelu>

**Syyskuu:**

Päiväkodin yhteiset käytänteet ruokailupedagogiikasta

Koulutus alle kouluikäisen lapsen ravitsemussuosituksista

- "Huoneentaulun" laatiminen
- **Työskentelyn pohjana:**
  - Ruokakasvatus osana toimintakulttuuria
  - Ruokakasvatus ruokailutilanteissa
  - Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus
- **Menetelmät työskentelyyn:**
  - Kumuloituva ryhmä
  - Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen
- **Alle kouluikäisen lapsen ravitsemussuositukset**
  - Kysy koulutusta oman kaupunkisi ravitsemusterapeutilta tai perehdy teoriakirjallisuuteen
  - Terveuden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille

**Lokakuu:**

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus ruokailutilanteiden ulkopuolella

- Hyvien ideoiden miettiminen ja toteuttaminen
- **Työskentelyn pohjana:**
  - [www.makukoulu.fi](http://www.makukoulu.fi)
  - [www.sapere.fi](http://www.sapere.fi)
- **Menetelmät työskentelyyn:**
  - Ideointivaihe: Ideakävely
  - Valintavaihe: 3+ -menetelmä
  - Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan

## Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämismalli

**Marraskuu:**

Terveyttä edistävä  
ruokailu- ja  
toimintaympäristö

- Kuinka päiväkodin ruokailuympäristöä voisi muokata terveyttä ja terveellisiä ruokailutottumuksia edistäväksi
- **Työskentelyn pohjana:**
  - Ruokailuympäristö
  - Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus
- **Menetelmät työskentelyyn:**
  - Ideointivaihe: Aivoriihi
  - Valintavaihe: 3+ - menetelmä
  - Innokylä 2017. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/etsi-ja-loyda/menetelma/ideointi-ja-suunnittelu>
  - Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan

**Tammikuu:**

Luontevahvuudet  
ruokakasvatuksessa

- Myötätunnon, itsesäätelyn ja sinnikkyiden tukeminen ruokailutilanteissa osana lasten ylipainon ennaltaehkäisyä
- **Työskentelyn pohjana:**
  - Huomaa hyvä, positiivinen pedagogiikka
  - Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa
- **Menetelmät työskentelyyn:**
  - Learning café
  - Innokylä 2017. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/etsi-ja-loyda/menetelma/ideointi-ja-suunnittelu>

**Helmikuu:**

Neuvokas perhe-materiaalit  
varhaiskasvatuksessa

- Tehtäväsivujen ja kuvakansion materiaalin jalkauttamiseen varhaiskasvatukseen
- **Työskentelyn pohjana:**
  - Neuvokas perhe
  - Tehtäväsivut
  - Kuvakansio
  - <https://neuvokasperhe.fi/>
- **Menetelmät työskentelyyn:**
  - Ketjukirjoitus
  - Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen