

Anu Korkiakoski

ILOA JA TERVEYTTÄ SATUKONTISSA

Ruokakasvatusprojekti ryhmäperhepäiväkodissa Sapere-menetelmän keinoin

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomin koulutusohjelma
Huhtikuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria -ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2019	Tekijä/tekijät Anu Korkiakoski
Koulutusohjelma Sosionomin koulutusohjelma		
Työn nimi ILOA JA TERVEYTTÄ SATUKONTISSA. Ruokakasvatusprojekti ryhmäperhepäiväkodissa Sapere-menettelmän keinoin		
Työn ohjaaja Tarja Mäkitalo	Sivumäärä 42 + 4	
Työelämäohjaaja Riikka Sarjanoja		
<p>Ruokakasvatusprojekti toteutettiin Kärsämäen sivistystoimen varhaiskasvatuksessa, Satukontti ryhmäperhepäivähoitokodissa. Projektin kohderyhmänä oli 1–4-vuotiaat lapset, kolmen ryhmäperhepäivähoidon henkilökunta ja heidän ryhmänsä.</p> <p>Ruokakasvatusprojektin tavoitteena oli varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mallintaminen Sapere-menettelmän keinoin. Lisäksi tavoitteena oli perehdyttää henkilökuntaa ja koota henkilökunnan yhteiset käytännöt ruokailutilanteisiin ruokakasvatuksen tueksi. Tavoitteena oli tukea henkilökuntaa lisäämään pedagogisesti painottunutta ruokakasvatusta ryhmäperhepäivähoidon toiminnassa. Ruokakasvatusprojektin tavoitteena oli luoda lapsille myönteisiä kokemuksia ruokaan ja ruokailuun liittyen aistilähtöisellä menetelmällä.</p> <p>Toiminnalliset interventiot toteutettiin ryhmäperhepäivähoidossa hoitopäivän aikana. Lasten huoltajille toteutettiin kysely, jonka tarkoituksena oli kartoittaa huoltajien mielipiteitä tueksi ruokailutilanteiden suunnitteluun. Interventiot dokumentoitiin valokuvaamalla ja liittämällä ne osaksi lasten kasvun kansioita.</p> <p>Tämän projektin arvioinnissa keskeistä oli toiminnan ja kasvattajan toiminnan sekä projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi. Projektin arviointi toteutettiin varhaiskasvatuksen henkilökunnan palautteen ja palautelomakkeiden avulla varhaiskasvatuksen laadunarviointimallin mukaisesti. Interventioita arviointiin osallistavan havainnoinnin menetelmällä. Palautteen perusteella ruokakasvatusprojekti onnistui päätavoitteessaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mallintamisessa. Myös ryhmäperhepäivähoidon henkilökunta koki saaneensa ideoita toiminnan kehittämiseen. Ruokakasvatukselle kirjattiin ryhmäperhepäivähoidon yhteiset pelisäännöt ja ruokakasvatuksen tavoitteet kirjattiin Kärsämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan.</p>		

Asiasanat Ruokailu, Sapere-menettelmä, sensorinen oppiminen, varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset.

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2019	Author Anu Korhikoski
Degree programme Bachelor's Degree Programme in Social Services		
Name of thesis JOY AND HEALTH IN SATUKONTTI. Food education project in early childhood education via Sapere-method		
Instructor Riikka Sarjanoja	Pages 42 + 4	
Supervisor Tarja Mäkitalo		
<p>This food education project was commissioned by Kärsämäki municipal education administration's early childhood education services and group family day care unit Satukontti. The target group for the project were children aged 1–4 years, the employees of three group family day care units and their groups.</p> <p>The food education project's main goal was to model action which complies with early childhood education's food education recommendations via Sapere-method. Additionally, the goals were to orientate the staff of the group family day care unit and compile common guidelines to support food education in their early childhood education unit. The aim was to create positive experiences relating to food and dining with the sensory learning method for the children.</p> <p>The functional interventions of the project were done in the group family day care unit during children's day care. Also, a questionnaire was given to their guardians. The questionnaire was meant to inquire about guardians' opinions to help the staff compile common guidelines for food education. The functional interventions were documented with observation forms and via photographing them to the children's own pedagogical documentation folders.</p> <p>The focus of the project evaluation was on the action, the action of the early childhood education's staff and reaching the project goals. The project was evaluated by feedback and feedback forms from early childhood education's staff. Evaluating was also done by inclusive observation and via early childhood education's quality assessment model. Based on the feedback, the food education project succeeded in its goals to model action complied by the early childhood education's food education recommendations. The staff of early childhood education felt they had gotten new ideas to develop food education even more. Food education received common guidelines and the goals for food education were recorded to Kärsämäki municipality's early childhood education plan.</p>		

Key words

Food education, early childhood education, early childhood education's food education recommendations, Sapere-method, sensory learning.

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Ryhmäperhepäivähoito

Yhdellä perhepäivähoitajalla voi olla samanaikaisesti neljä lasta. Erityisistä syistä ja paikalliset olosuhteet huomioon ottaen, kolme hoitajaa voi hoitaa samanaikaisesti kahtatoista lasta, mikäli yhdellä heistä on vähintään sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuus. (Varhaiskasvatustilain 540/2018, Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta 2§). Esimerkiksi Kärsämäen Satukontissa on yhdistetty kolmen ryhmäperhepäivähoitokodin tilat siten, että jokaisessa ryhmässä työskentelee yksi lastenhoitaja. (Kärsämäen kunta 2018.)

Ruokailusuositukset

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset pohjautuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Tyypillisesti lapsen tarpeellinen ravinto hoitopäivän aikana koostuu aamiaisesta, lämpimästä ruoasta, kuten lounaasta, sekä välipalasta. Luonnollisesti vuoro-, ilta - tai viikonloppuhoidossa olevalle lapselle tarjotaan kyseisen ajankohdan ateriatyypin kuuluva ruoka. Terveystta ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin on kirjattu myös runsaasti erilaisia esimerkkejä oikeanlaisesta ruokailun suunnittelusta sekä lautasmallin kokoamisesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.)

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	3
2.1 Ruokakasvatusprojektin lähtökohdat	3
2.2 Ruokakasvatusprojektin tarkoitus ja tavoitteet.....	4
2.3 Sosionomin (AMK) varhaiskasvatusosaaminen.....	5
2.4 Ruokakasvatusprojektin projektiorganisaatio.....	6
2.5 Ruokakasvatusprojektin aineistonkeruumenetelmät ja arviointi	7
2.6 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä.....	8
2.7 Kyselylomake tiedonkeruumenetelmänä	9
2.8 Ruokakasvatusprojektin aikataulutus ja tiedottaminen	9
3 RUOKAILU VARHAISKASVATUSTA OHJAAVISSA ASIAKIRJOISSA	12
3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	12
3.2 Terveysttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset	12
3.3 Sapere-menetelmä	14
3.4 Aiemmin dokumentoidut Sapere-projektit.....	16
4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	18
4.1 Projektin esittely ja pohdintatehtävä henkilökunnalle.....	18
4.2 Mistä ruoka tulee? -intervention suunnittelu ja toteutus	19
4.3 Haltija-satu ja aisteihin tutustuminen.....	21
4.4 Näköaisti-intervention suunnittelu ja toteutus	22
4.5 Tuoksuradan suunnittelu ja toteutus	23
4.6 Kuuloaisti-intervention suunnittelu ja toteutus	25
4.7 Tuntoaisti-intervention suunnittelu ja toteutus.....	26
4.8 Makuuaste-intervention suunnittelu	27
4.9 Kyselylomake huoltajille	28
4.10 Pelisääntöjen kirjaaminen henkilökunnan kanssa	29
5 INTERVENTIOIDEN ARVIOINTI	31
5.1 Projektin esittely ja pohdinta henkilökunnalle – intervention havainnointi ja arviointi.....	31
5.2 Mistä ruoka tulee? -intervention havainnointi ja arviointi.....	31
5.3 Aisti-interventiot	32
5.4 Pelisääntöjen kirjaaminen ja projektin arviointi henkilökunnan näkökulmasta.....	33
6 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN LAADUN ARVIOINTI	35
7 POHDINTA	38
KUVIOT	
KUVIO 1. Ruokakasvatusprojektin suunniteltu aikataulu ja poikkeamat	10
KUVIO 2. Ruokakasvatus – projektin tehtävät ja aikataulu projektisuunnitelmassa	11
KUVIO 3. Varhaiskasvatuksen laadunarviointimalli	34

KUVAT

KUVA 1. Henkilöstön ajatuksia ruokakasvatuksen sisällöstä.....	19
KUVA 2. Salaatin istutusta.....	20
KUVA 3. Valmiit kasviskasvot.....	23
KUVA 4. Interventiossa 5 ja 7 käytettyjä materiaaleja	25
KUVA 5. Leivontaa.....	26

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutettiin ruokakasvatusprojektina. Työn tilaajana oli Kärämäen kunnan varhaiskasvatus. Ruokakasvatusprojekti toteutettiin varhaiskasvatuksen kontekstissa, 1–4-vuotiaiden Huvikumpu-ryhmäperhepäivähoidossa, jossa toimin projektia toteutettaessa lastenhoitajana. Huvikumpu toimii Satukontti nimisessä talossa, jossa sen lisäksi toimii kaksi muuta ryhmäperhepäivähoidon ryhmää. Näkökulma tähän ruokakasvatusprojektiin oli ammatillinen tietoisuus ja kehittäminen.

Ajatus tähän ruokakasvatusprojektiin syntyi tutustuessa ”Terveyttä ja iloa – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen” (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Koin tämän olleen otollinen ajankohta suositusten mallintamiselle, sillä varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset on julkaistu vuosi ennen tätä projektia. Myös uudistuneet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet astuivat voimaan vuoden 2019 alusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostavat pedagogiikan läsnäoloa arjen jokaisessa hetkessä, ja varhaiskasvatuksessa tuttuja teemoja on selkeytetty ja kehitetty pidemmälle. Uudet ruokailusuositukset tuovat myös ruokakasvatuksen pedagogista merkitystä esille. Myös ryhmäperhepäivähoito noudattaa näitä pedagogiikkaan painottuvia ohjeistuksia.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaan lapsi tulee kohdata sensitiivisesti ruokailutilanteissa. Sensitiivinen vuorovaikutustyyli vahvistaa lapsen osallisuutta, jolloin heidän mielipiteensä tulee nähdä ja kuulla. Vuorovaikutusmahdollisuuksia vahvistava ohjaustyyli vaikuttaa positiivisesti ruokakasvatuksen laadukkuuteen. Se on osa ammatillista osaamista, jota voi ja tulee kehittää. Ruokailutilanteet ovat varhaiskasvatuksessa virallisten ohjeistuksien alaista toimintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27–70.) Sensitiivisyyden lisäksi ohjaustyylinä tässä projektissa oli osallistava havainnointi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan lasten osallisuutta kaikessa toiminnassa. Osallistavaa toimintaa on yhteinen toiminnan suunnittelu, lapsen arvostava kohtaaminen, heidän kuuntelemisensa sekä aloitteisiinsa vastaaminen. Oppimistilanteiden liiallinen suunnittelu voi vähentää lasten osallisuutta ja toiminnan mielekkyyttä. Pedagogista ammattitaitoa on sensitiivisen tilannetajun hyödyntäminen, tilanteeseen heittäytyminen ja toiminnan muokkaaminen mahdollisuuksien mukaan. (Ahonen 2017, 67–135.) Sapere-menetelmän vahvuutena on juuri lapsen osallistaminen sekä aistien ja leikin kautta oppiminen (Koistinen & Ruhanen 2009, 5–9).

Ruokakasvatusprojekti pohjautui sensoriseen oppimiseen Sapere-menetelmällä. Se on ravitsemuskasvatustusmenetelmä, joka painottaa tutkimisen ja vuorovaikutuksen kautta saatavia kokemuksia ruokamaailman ilmiöistä. Menetelmässä keskeistä on ruuan alkuperän tutkiminen, leikkiminen ja ruuanvalmistukseen liittyvät tehtävät, niin sisällä kuin ulkona. Sapere-menetelmä soveltuu varhaiskasvatukseen erityisesti sen käytännölläisyyden, lapsilähtöisyyden ja pienryhmätoiminnan kannalta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Keskeiset toimintaa ohjaavat asiakirjat tässä ruokakasvatusprojektissa olivat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 (Opetushallitus 2018) ja Iloa ja terveyttä – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Nämä asiakirjat ovat luoneet toiminnan puitteet.

Keräsin ruokakasvatusprojektista aineistoa osallistavalla havainnoinnilla, videoimalla, havainnointi- ja palautelomakkeilla (LIITE 2; LIITTEET 3/21–3/28), sekä huoltajille tehdyllä mielipidekyselyllä (LIITE 3/31). Interventioita dokumentoitiin nähtäväksi lapsille, heidän vanhemmilleen sekä henkilökunnalle. Arvioin tavoitteiden toteutumista dokumenttien avulla ja reflektoiden omaa toimintaani suhteessa ruokakasvatusprojektin tavoitteisiin, sosionomin varhaiskasvatuksen osaamisen ydinkompetensseihin sekä projektinhallintaan.

Sosionomin (AMK) varhaiskasvatuksen osaamisen ydinkompetenssit soveltuvat ruokakasvatusprojektin toteuttamiseen. Tämä projekti noudatti sosiaali- ja kasvatustieteiden eettisiä periaatteita, lainsäädäntöä ja varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja ja suosituksia.

2 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset julkaistiin vuoden 2018 alussa. Keskeistä näissä suosituksissa on positiivisten kokemusten eli ruokailon luominen lapsille. Suosituksissa mainitaan syömisen pulmatilanteiden keinoksi lähestyminen aistilähtöisellä Sapere-menetelmällä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.) Sapere-menetelmä pyrkii kehittämään lasten edellytyksiä oma-toimiseen, monipuoliseen ja riittävään sekä terveyttä edistävään ruokailuun (Koistinen & Ruhanen 2009, 10). Varhaiskasvatuksen säädöksissä ei ole mainittu ruokakasvatusta yhtä kokonaisvaltaisena kehitystä, kasvuympäristöä, suomalaista ruokakulttuuria sekä ravitsemusta ja terveyttä edistävänä ennen 2010-lukua (Lagström, Lyytikäinen, Ojansivu & Sandell 2014).

2.1 Ruokakasvatusprojektin lähtökohdat

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on taata yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea ja täydentää kotien kasvatustehtävää ja vastata omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista pedagogisesti painottunutta opetuksen ja hoidon kokonaisuutta. (Opetushallitus 2018.) Varhaiskasvatus tasaa perhetaustoista riippuvia ravitsemuseroja. Ruokakasvatus on osa kokonaisvaltaista hyvinvointiosaamista, jota voidaan oppia erityisesti vertaisryhmän kanssa yhdessä ja aikuisen ohjauksessa vuorovaikutustilanteissa. Vaikka suomalaisten ruokailutottumukset ovat parantuneet vuosikymmenten ajan, alle kouluikäisten ruokailussa on vielä kehitettävää. Lisätyn sokerin ja suolan, sekä tyydyttyneiden rasvojen ja eläinproteiinin määrä ruokavaliossa kasvaa, kun lapsi siirtyy muun perheen kanssa samalle ruokavaliolle. Suosituksia niukemmaksi jäävät kasvikset, hedelmät ja marjat, monityydyttämättömät rasvahapot, ravintokuidut, rauta ja E-vitamiini. Tutkimuksissa on todettu, että varhaiskasvatuksen piirissä olevilla lapsilla ruokavalio on lähempänä suosituksia kuin kotona hoidetuilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 13–14.)

Varhaiskasvatussuunnitelman toimintakulttuurin periaatteen mukaisesti ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa varhaiskasvatuksen tavoitteellista ja toiminnallista kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on vahvistaa ja tukea lapsen kehonsisäisten viestien tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä, sekä ruokailon luomista. Ruokailussa tavoitellaan lapsen ruokavalion monipuolistumista, erityisesti terveyttä edistäviin ruokiin tutustumalla. Ruokailutilanteissa toimitaan oppivana yhteisönä,

jolloin aikuiset ja lapset toimivat tasavertaisina, toisiltaan oppien. Erilaisista ruokaan ja ruokailuun liittyvistä ajattelu- ja toimintatavoista keskustellaan rakentavasti. Lapsia ja henkilöstöä kannustetaan rohkeasti jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan uudenlaisia, leikkiä ja osallisuutta edistäviä toimintatapoja ja oppimisympäristöjä. Lapsi tulee kohdata sensitiivisesti, vahvistaen osallisuuden tunnetta ja myönteisiä ruokailukokemuksia. Vuorovaikutusmahdollisuuksia vahvistava ohjaustyyli on opeteltavissa oleva taito, joka vaikuttaa ratkaisevasti ruokakasvatuksen laatuun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27–70.)

Pedagoginen sensitiivisyys pohjautuu positiiviseen psykologiaan, joka on tällä hetkellä keskeisesti vaikuttava suuntaus varhaiskasvatuksessa. Positiivisessa pedagogiikassa keskeistä on myönteisten tunnetilojen vaikutus lapsen kehitykseen, omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden vahvistaminen. Aikuisen ja lapsen välinen turvallinen kiintymyssuhde edistää lapsen kognitiivisia taitoja ja emotionaalista kehitystä, auttaa kielteisten tunnetilojen säätelyssä sekä suojaa lasta haitalliselta stressiltä. Turvallisen kiintymyssuhteen luonnissa tarvitaan aikuisen emotionaalista sensitiivisyyttä lapsen viestejä kohtaan. Sensitiivisellä vuorovaikutuksella aikuinen voi rikastaa lapsen kokemuksia. Pedagogista sensitiivisyyttä on myös kyky huomioida samanaikaisesti koko lapsiryhmän vuorovaikutusta ja toimintaa. Sensitiivinen aikuinen tukee lapsen yhteenkuuluvuutta suhteessa lapsiryhmään. Tiedostamalla lasten tunnetilat aikuinen voi varmistaa, että kaikki ovat mukana ryhmän toiminnassa. Sensitiivisyyttä on myös laajentaa toimintaa lapsiryhmän mielenkiinnon mukaan. (Harkoma 2016, 20–24.)

2.2 Ruokakasvatusprojektin tarkoitus ja tavoitteet

Projektille ominaisia tunnuspiirteitä ovat sen selkeä tavoite ja selkeät, ajoitetut aktiviteetit, jotka tukevat projektin tavoitteen toteutumista. Projektia ja sen aktiviteetteja johtaa projektipäällikkö ja projektin tavoitteen toteutumiseen liittyy joitain riskejä, kuten aikataulun venyminen. Projekti voidaan jakaa selkeästi eri vaiheisiin, kuten valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja projektin päättäminen (Mäntyneva 2016, 12–20.) Tämä opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnan kehittämisprojekti, joka keskittyi uusien toiminta- ja työtapojen kehittämiseen sekä henkilöstön osaamisen kehittämiseen.

Ruokakasvatusprojektin päätavoite oli vuoden 2018 ruokailusuositusten mallintaminen eli suositusten mukainen pedagogisen toiminnan suunnittelemine ja toteutus varhaiskasvatuksen arjessa ryhmäperhepäivähoidossa. Kohderyhmäksi oli rajattu 1–4-vuotiaat lapset. Toteutin ruokakasvatusprojektin mallin-

tamalla Sapere-menetelmän mukaista toimintaa. Ruokakasvatusprojektin toinen päätavoite oli henkilökunnan perehdyttäminen Sapere-menetelmään ja yhteisten käytäntöjen kirjaaminen ruokakasvatuksesta. Tarkoituksena oli kiinnittää huomiota ruokailutilanteeseen osana varhaiskasvatussuunnitelman laajalaisen oppimisen kokonaisuutta. Lisäksi projekti toi ryhmäperhepäivähoidon henkilökunnalle uusia toimintatapoja, samalla kun kehitin omaa ammatillisuuttani.

Asetin tulos-, toiminnalliset, ja oppimistavoitteet projektipäällikölle, organisaatiolle ja kohderyhmälle (LIITE 3/5). Projektipäällikkönä tavoitteeni oli projektin sisällön suunnittelu ja toteutus lapsiryhmän kanssa, sekä Satukontin henkilökunnan perehdyttäminen Sapere-menetelmän periaatteisiin. Projektin aikana kertautuvat myös varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset. Tulostavoitteena minulle oli valmis opinnäytetyö ja sosionomin (AMK) varhaiskasvatuskelpoisuus sekä projektityöskentelyn osaaminen.

Varhaiskasvatusorganisaatiolle projektin toiminnallinen tavoite oli varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissakin mainittujen yhteisten pelisääntöjen kirjaaminen ruokailujen suhteen. Henkilöstön tavoitteena oli oppia Sapere-menetelmän periaatteita, lähestymistapoja rikastamaan ruokakasvatusta sekä lähestymään syömiseen liittyviä pulmia ratkaisukeskeisesti. Tavoitteena oli myös ruokailun ja ruokailukasvatuksen tiedostaminen pedagogisesti suunniteltavana ja toteutettavana tilanteena. Tulostavoitteena oli varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten tuominen osaksi toiminnan suunnittelua sekä ruokakasvatuksen tavoitteiden kirjaaminen vuoden 2019 aikana päivitettävään Kärsämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan.

2.3 Sosionomin (AMK) varhaiskasvatusosaaminen

Ruokakasvatusprojekti soveltuu Sosionomin (AMK) varhaiskasvatuksen kompetenssien kehittämiseen. Sosionomi (AMK) työskentelee sosiaali- ja kasvatustieteiden periaatteiden ja lainsäädännön mukaisesti. (Sosiaalialan työvaliokunta 2017.) Tässä ruokakasvatusprojektissa eettinen osaaminen näkyi erityisesti edistäen ja vahvistaen lasten osallisuutta ja hyvinvointia. Lisäksi toiminta perustui varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja arvoperustaan.

Asiakastyön ja palvelujärjestelmäosaaminen näkyy asiakaslähtöisen työn suunnittelussa, toteutuksessa, dokumentoinnissa ja arvioinnissa (Sosiaalialan työvaliokunta 2017). Projektin tavoitteet olivat laajalaista oppimista ja hyvinvointia tukevia sekä pedagogisesti painottuneita, perustuen varhaiskasvatusta

ohjaaviin asiakirjoihin. Lisäksi toimin osana moniammatillista työyhteisöä ja perehdytin henkilökuntaa Sapere-toimintamenetelmään ja ruokailua ohjaaviin asiakirjoihin.

Onnistunut pedagoginen toiminta pitää sisällään yhdessä lasten ja muun varhaiskasvatuksen yhteisön kanssa suunniteltua toimintaa. Toiminta on lapsille mielenkiintoista, ja sen ytimessä on pedagoginen tavoite. Toiminnan pohjalla ovat lasten mielenkiinnon kohteet ja se toteutetaan siten, että lapset voivat oppia yhdessä pohtimalla, arvioimalla ja tulkitsemalla. Toimintaa suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon sen lapsilähtöinen luonne, leikillisuus ja aktiivisuus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostavat kokonaisvaltaista oppimista. Kaikkia aisteja hyödyntävän, tutkivan oppimisen avulla voidaan vastata kaikkiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden keskeisiin sisältöihin. (Ahonen 2017, 133–164.)

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin arviointi ja kehittäminen sekä tutkimukselliset menetelmät ja kehittäminen ovat sosionomin ammatillisten kompetenssien ydinalueita (Sosiaalialan työvaliokunta 2017). Tämän projektin kasvatukselliset tavoitteet olivat pedagogisesti painottuneita, sillä niiden suunnittelu perustui varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin sekä tutkittuun Sapere-menetelmään. Tutkimuksellinen menetelmä tässä työssä oli laadullinen tutkimus oppimistilanteista lasten kanssa. Lisäksi projektin kehittävä työote arvioi ryhmäperhepäivähoidon toimintakulttuurin lähtökohtia ja tuki henkilökunnan osaamista ja tietoutta ruokakasvattajina.

2.4 Ruokakasvatusprojektin projektiorganisaatio

Projektipäällikön tehtäviin kuuluu projektin suunnittelu ja toteutus. Hän vastaa ohjausryhmän viestinnästä ja tiedottamisesta ja projektin toteutuksesta. Ohjausryhmän tehtävänä on tarkistaa ja hyväksyä projektisuunnitelma sekä projektissa tapahtuvat muutokset. Ohjausryhmä tarkistaa ja hyväksyy myös projektipinnäytetyön raportoinnin. (Mäntyneva 2016, 22–23.) Ruokakasvatusprojektin tilaajana oli Kärämäen kunnan varhaiskasvatus ja Satukontti ryhmäperhepäivähoito. Tämän ruokakasvatusprojektin ohjausryhmään kuuluivat Kärämäen varhaiskasvatuspäällikkö, projektin ohjaava opettaja Centria–ammattikorkeakoulusta, varhaiskasvatuspäällikkö sekä ruokakasvatusprojektin kirjoittaja projektipäällikön roolissa.

2.5 Ruokakasvatusprojektin aineistonkeruumenetelmät ja arviointi

Ruokakasvatusprojektia ohjaavat asiakirjat olivat Valtakunnalliset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 & 2018), Valtakunnallinen (Opetushallitus 2018) ja paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma (Kärsämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2017) sekä Sapere-menetelmään perustuvat teorit, tutkimukset ja aiemmat mallintamisen projektit (Koistinen & Ruhanen 2009, Lagström, Lyytikäinen, Ojansivu & Sandell 2014).

Projektista kerättiin aineistoa mielipidekyselyllä, intervention dokumentaatiolomakkeilla (LIITTEET 3/21–3/28) sekä henkilökunnan antamalla palautteella. Nämä toimivat projektin arvioinnin pohjana. Keräsin tietoa vapaamuotoisella havainnoinnilla oppimistilanteiden onnistumisesta suhteessa niiden tavoitteisiin. Havainnoinnin tukena oli arvioinnin dokumentaatiolomake (LIITE 3/29). Lisäksi toimin itse arvioinnin kohteena. Laadun varmentamiseksi keräsin intervention dokumentointilomakkeelle havaintoja ja arviointia varhaiskasvatuspäälliköltä, sekä Satukontin henkilökunnalta omasta ammatillisesta toiminnastani. Palautteessa arvioitiin myös ruokakasvatusprojektin vaikuttavuutta ja projektia kokonaisuutena. Toimintaa dokumentoitiin lapsille ja huoltajille lapsen kasvunkansioon luvan mukaisesti. Interventioita dokumentoitiin myös videoimalla, mikä toimi apuna interventioiden kirjaamisessa sekä havainnoinnin työkaluna projektipäällikölle.

Dokumentointi pedagogisena menetelmänä on lasten oppimisen, kehityksen ja toiminnan tallentamista ja näkyväksi tekemistä. Pedagoginen dokumentointi on kasvattajan työkalu, jolla dokumentoitua sisältöä arvioidaan varhaiskasvatuksen kehittämiseksi. Lasten toiminnan ja ajattelun havainnointi ja niiden dokumentointi tekee niistä merkityksellisiä. (Rintakorpi & Vihmari-Henttonen 2017, 10.) Ruokakasvatusprojektin dokumentointi tuo sen tavoitteet näkyväksi myös huoltajille.

Laadunarviointi osoittaa varhaiskasvatuksen tarkoituksen. Se jäsentää ammatillista toimintaa ja kehittää varhaiskasvatuksen toteuttamista. Varhaiskasvatuksen laadunarviointimalli (2016) perustuu neljän eri laatutekijän varaan. Lähtökohta on lakisääteinen vaatimus varhaiskasvatuspalveluiden riittävydestä ja saatavuudesta. Mallissa laatutekijät ovat toisistaan riippuvaisia, jolloin laadukas vaikuttavuus, eli lapsen myönteinen kehitys ja oppiminen, ovat laadukkaan prosessin tulos. Laatutekijöitä voidaan tarkastella

erikseen, mutta yhdessä ne muodostavat kokonaisvaltaisen laadun arvioinnin kehyksen. Mittaria on kehitetty pedagogisemmin painottuneeksi, jolloin sisällölliset orientaatiot (Nykyisin laaja-alaisen oppimisen osa-alueet) ja oppimisen pedagogiikka on nostettu erillisiksi tekijöiksi prosessi- ja vaikuttavuustekijöiden rinnalle. (Hujala & Fonsén 2016.) Arvioinnin ja dokumentoinnin tukena käytin varhaiskasvatuksen laadunarviointimallia (KUVIO 3) sekä Rintakorven ja Vihmari-Henttosen (2017) lomaketta leikkien ja ohjatun toiminnan havainnointiin.

2.6 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä

Havainnointi on yleinen menetelmä laadullisissa tutkimuksissa, joka on haasteellinen ainoana aineistonkeruumenetelmänä. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 70–72.) Tässä ruokakasvatusprojektissa noudatettiin laadullisen tutkimuksen piirteitä. Havainnoinnin avulla voidaan saada paremmin tietoa oppimisen prosessista, kuin siitä, mitä tietoja on opittu (Heikka, Hujala & Turja 2009, 75). Ennen havainnointia on päätettävä, mihin havainnoinnilla kerättävää tietoa käytetään, mitä havainnoidaan, milloin, missä ja kuka havainnoi. Lasten kanssa käytävällä suoralla vuorovaikutuksella voidaan saada tietoa lasten ajatuksista, käsityksistä ja tunteista. (Koivunen & Lehtinen 2015, 33.) Tässä ruokakasvatusprojektissa käytin vapaaehtoista ja osallistamiseen perustuvaa havainnointia, jonka tukena olivat dokumentointilomakkeet (LIITTEET 3/21–3/28). Osallistava havainnointi valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi ottaen huomioon kohderyhmän sekä projektin tavoitteet, jotka eivät ole asteikoilla mitattavia.

Osallistamiseen perustuvassa tutkimusprosessissa tärkeintä on mahdollistaa osallistujien oppiminen. Ihanteellisesti projekti jatkuisi ja sitä ylläpidettäisiin myös tutkijan poistuttua projektista. Projektipäällikkö toimii oppimisen mahdollistamiseksi yhdessä vuorovaikutuksessa tutkimusryhmänsä kanssa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 70–72.)

Havainnoinnin apuvälineenä tässä ruokakasvatusprojektissa käytettiin videotointia. Videoinnit analysoitiin jälkikäteen interventtioiden ja projektin tavoitteiden mukaisesti. Videointia käytettiin myös epäsuoraan havainnointiin, jolloin myös projektipäällikön toimintaa pystyttiin arvioimaan suhteessa projektin tavoitteisiin ja sosionomin (AMK) kompetensseihin.

Havainnoin toteutuksen tulee olla loogista ja systemaattista. Tässä ruokakasvatusprojektissa havainnoinnit kirjattiin leikin ja ohjatun toiminnan havainnointi lomakkeelle (Rintakorpi & Vihmari-Henttonen

2017). Lomakkeelle kirjattiin aika, paikka ja havainnoinnin kesto. Havainnot kirjattiin aikajärjestyksessä mahdollisimman tarkasti ja mahdollisimman pian intervention aikana tai jälkeen, niin että ne olivat myös toisten luettavissa ja ymmärrettävissä. Havainnointi kirjoitetaan ilman olettamuksia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 63–64). Havainnointiin ja sen dokumentointiin pyysin kirjallisesti huoltajien luvan, ja lomakkeessa kerrottiin myös projektin tarkoitus ja tavoitteet.

2.7 Kyselylomake tiedonkeruumenetelmänä

Kyselylomakkeen tarkoituksena oli tuoda varhaiskasvatuksen henkilökunnalle huoltajien mielipide ruokailuun liittyvistä käytännöistä ja menetelmistä. Kyselyiden ideana on tuoda ratkaisu tutkimusongelmaan (Sarajärvi & Tuomi 2018, 62.) Tähän ruokakasvatusprojektiin kysely oli riittävä metodi saada selville mielipiteitä ja ideoita. Lisäksi kyselylomake antoi huoltajille mahdollisuuden toimia nimettömänä. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan sillä pyritään saamaan tietoa tutkittavasta ilmiöstä heiltä, joita asia koskee tai on tietoa asiasta (Sarajärvi & Tuomi 2018, 73–74).

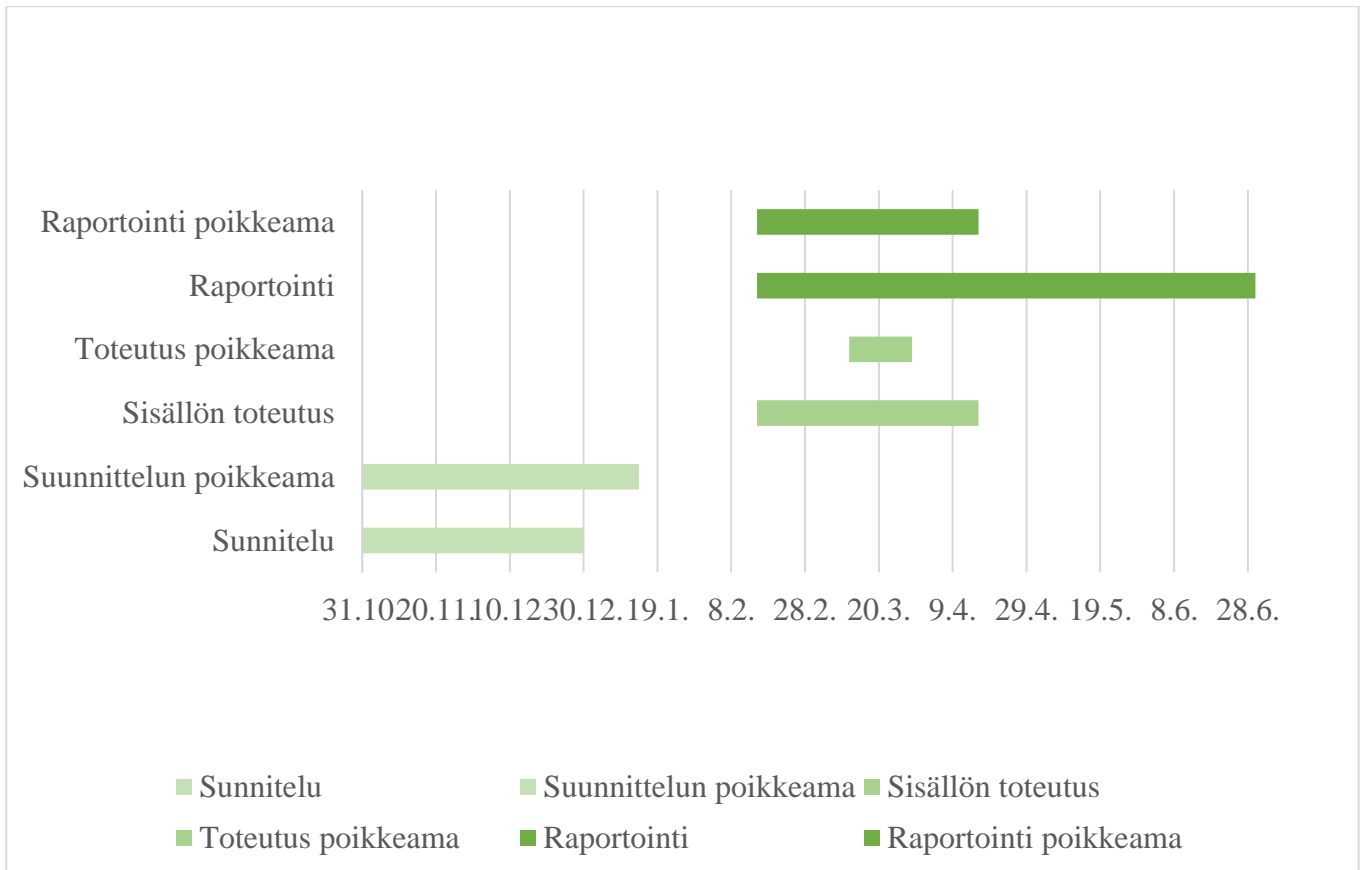
2.8 Ruokakasvatusprojektin aikataulut ja tiedottaminen

Ruokakasvatusprojektin projektisuunnitelmassa esitellyn aikataulun (KUVIO 1) mukaisesti projektisuunnitelma olisi valmistunut joulukuussa 2018 ja ensimmäinen interventio olisi pidetty tammikuussa henkilökunnalle. Projektin esittely ja lupakyselyt vanhemmille lähetettiin helmikuussa, jolloin interventiot aloitettiin maaliskuu-huhtikuun vaihteessa. Projektin interventiot päätettiin työntekijöiden kanssa kirjattuihin yhteisiin käytäntöihin. Projektityön kirjalliselle osuudelle jäi aikaa kaksi kuukautta.



KUVIO 1. Ruokakasvatusprojektin tehtävät ja aikataulu projektisuunnitelmassa

Ruokakasvatusprojektin aloitus oli työntekijöille pidetty interventio 9.1.2019 iltapalaverin aikana, jolloin esittelin projektin aikataulun ja sisällön Satukontin henkilöstölle. Helmikuussa lähetin Satukontin asiakasperheille tiedotteen ja lupakyselyt, sekä mielipidekyselyt ruokailusta sähköisen Daisy-järjestelmän kautta. Kaikki interventiot toteutettiin maaliskuun aikana aikataulutuksen vuoksi. Ensimmäistä interventiota viivytettiin lomaviikon vuoksi ja viimeisiä interventioita kiirehdittiin aikataulun kiristymisen vuoksi. Aikataulun nopeutuminen johtui vaatimuksesta kirjallisen osuuden aikaisemmalle valmistumiselle. Kuviossa 2 on Gantt-kaavio, jossa näkyvät suunniteltu aikataulutus ja sen poikkeamat (KUVIO 2).



KUVIO 2. Ruokakasvatusprojektin suunniteltu aikataulu ja poikkeamat

3 RUOKAILU VARHAISKASVATUSTA OHJAAVISSA ASIAKIRJOISSA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2018) velvoittavat järjestämään lapsille kasvua, terveyttä ja oppimista edistävää tavoitteellista varhaiskasvatusta. Tavoitteina ovat myös myönteinen oppimisympäristö ja oppimisen kokemukset, huoltajien kasvatustyön tukeminen sekä oman ja muiden kulttuuriperimän tukeminen ja ymmärtäminen. Lapsia tulee ohjata terveelliseen ja kestäväan elämäntapaan. (Opetushallitus 2018.)

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa veloitetaan myös tarjoamaan lapselle täysipainoista ravintoa, tarkoituksenmukaisesti suunnitellussa ja ohjatussa tilanteessa. Varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsityksen mukaan lapsi on ympäristössään aktiivinen toimija, jolla on oikeus saada ohjausta ja kannustusta. Oppimista tapahtuu jokaisessa tilanteessa, ja siinä yhdistyvät niin tiedot, taidot ja toiminnot kuin aistihavainnot, keholliset kokemukset ja ajattelu. Oppimista tapahtuu vuorovaikutuksessa oman ympäristön kanssa, havainnoiden ja tarkkaillen. Lapsille luontainen tapa oppia on leikin kautta, liikkumisen, tutkimisen, itseilmaisun ja taiteilun myötä sekä erilaisia työtehtäviä tehden. (Opetushallitus 2018, 17–22.)

Ruokakasvatus mainitaan varhaiskasvatussuunnitelmassa osana laaja-alaisen osaamisen ”kasvan, liikun ja kehityn” osa-alueetta. Tavoitteena on tukea monipuolisia, riittäviä ja terveellisiä ruokatottumuksia. Ruokailu tulee järjestää kiireettömästi, opetellen hyviä tapoja ja ruokarauhaa. Ruokaan tutustutaan eri aistien avulla, tutkien koostumusta, makua ja alkuperää. Ruokailukasvatusta voi rikastuttaa erilaisilla loruilla, lauluilla ja tarinoilla, jotka lisäävät ruokaan ja ruokailuun liittyvää sanastoa sekä ruokailukulttuuria. (Opetushallitus 2018, 48.)

3.2 Terveysttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset

Vuonna 2018 julkaistu Terveysttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018) antavat suosituksia ja neuvoja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden

mukaisesti. Ohjeet ovat suunnattu myös koko ruokapalvelun ketjulle. Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä. Ruokailutottumuksien myönteisestä kehittämisestä huolimatta on suosituksiin nähden vielä kehitettävää. Varhaiskasvatus on valtakunnallisesti yksi ravitsemuksellisia eroja tasaava tekijä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.)

Aterioiden ja välipalojen suunnittelua ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan väestötason eri ikäryhmille annetut ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset. Kulttuurisena lisänä toimivat tiettyjen juhlapyhien ominaiset perinteet. Ruokakasvatuksessa keskeistä on ruokailon luominen. Tavoitteena on edistää niin ruokaan suhtautumista kuin terveyttä edistäviä ruokatottumuksia. Monipuolinen ruokakasvatus on osa arkea. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 32–36.)

Erilaisia syömisen ongelmia kannattaa lähteä purkamaan aistilähtöisillä, lasten osallisuutta ja kokemuksellisuutta hyödyntävillä menetelmillä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66). Useiden tutkimusten mukaan lapsi syö vähemmän terveellisiä hedelmiä ja vihanneksia, jos ruokailua kontrolloidaan tarkasti. Kontrolloiminen tässä yhteydessä tarkoittaa esimerkiksi tiettyjen ruokien tai ruoan kokonaismäärän rajoittamista tai tuputtamista. Vastaavasti he saavat enemmän rasvaa ja syövät runsaammin jopa näläntunnetta vastaan kuin he, joiden ruokailu on vähemmän kontrolloitua. Lieväkin painostus voi lisätä vastenmielisyyttä ruokaa kohtaan. Syy-seuraussuhde ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Ruokailu on saatanut olla vaikeaa niille lapsille, joita painostetaan syömään. On myös mahdollista, että ne lapset, joita painostetaan syömään, syövät vähemmän juuri siksi. (Lagstrom ym. 2014, 50–55). Syömiseen tai maistamiseen pakottaminen tai ruualla palkitseminen ei tue syömisen myönteistä kehitystä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 26).

Ruokailusuositukset korostavat lasta aktiivisena toimijana ympäristössään ja aikuisen tietoisuutta ruokakasvattajana. Leikkiä edistävät toimintatavat ja oppimisympäristöt tulisi ottaa osaksi ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen tavoitteellisuutta korostetaan antamalla esimerkkejä siitä, kuinka varhaiskasvatuksen tavoitteet näkyvät ruokailutilanteissa. Esimerkiksi tuttu ja turvallinen ruokailuympäristö, vuorovaikutus ja tuen tarpeen ja autonomian huomioiminen ruokailun järjestelyissä edesauttavat myönteisiä ruokailukokemuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 26.)

Ruokailu on myös sosiokulttuurinen kokemus, jossa opitaan käytöstapoja sekä ruoan ja syömisen arvostusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Lapsilla on luontainen tarve ilmaista omaa tekemistään

ja ajatteluaan. Kasvattajien tulisi olla tietoisia myönteisen ruokapuheen lisäämisessä, sillä puhumattomuus on viesti siinä missä negatiivinenkin puhe. Meidän tulee vältellä tapaa, jossa ruokailu määritellään sen kautta, mitä ei saa tehdä (Lagstrom ym. 2014).

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ottavat ikä- ja kehitystason huomioon ruokaportaat mallin avulla. Näiden syömään oppimisen vaiheiden mukaan 1-vuotiaan hieno- ja karkeamotoriset valmiudet kehittyvät niin, että lapsi harjoittelee ruokailua syöden kädestä, harjoittelee lusikan käyttöä ja mukista juomista. 2-vuotiaalla kehitykseen kuuluu uusien ruokien pelko. Ruokailuhetket vaativat useita tutustumiskertoja ruokiin, eri aisteilla ruokiin tutustumista sekä esimerkiksi ruokaan liittyviä tehtäviä. 3-vuotiaan ruokailu sujuu jo omatoimisesti harjoitellen ruokailuvälineiden käyttöä ja esimerkiksi leivän voitelua. Lisäksi ruokaan liittyvä sanasto laajenee ja harjoitellaan ilmaisuja kuten ”kiitos” ja ”ole hyvä”. 4-vuotias harjoittelee jo arvioimaan, kuinka paljon ruokaa jaksaa syödä, ja pystyy harjoittelemaan ruuan annostelemista. Ruokaan liittyvät taidot ja sanasto laajenevat iän myötä, ja aikuisen rooli on tukea ja myötäillä lapsen uteliaisuutta ja ominaisia tutkimustapoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 17.) Nämä kehitystasot otin huomioon ruokakasvatusprojektissani niin, että jokainen ryhmän lapsi pystyi osallistumaan omien taitojensa mukaan.

3.3 Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmä pohjautuu humanistis-kokemukselliseen oppimiskäsitykseen, joka painottaa kokemusten kautta saatua, tutkivaa oppimista. Sapere-menetelmä on ruokailuun ja ruokailutottumuksiin tutustumista kaikkien viiden aistin avulla. Menetelmän päämateriaalina ovat elintarvikkeet, ruuanvalmistus ja ruokailuvälineet. Kasvattajalle riittää perehtyneisyys Sapere-menetelmään, erillistä koulutusta menetelmän toteuttamiseen ei vaadita. (Koistinen & Ruhanen. 2009, 5–9.)

Menetelmä näkyi ruokakasvatusprojektin suunnittelussa siten, että ruoka teemaa lähestyttiin jokaisen aistin avulla. Projekti sisälsi toiminnallisia oppimistilanteita, joiden tavoitteena oli luoda aistikokemuksia lapsille. Lisäksi toiminnallisuuden tarkoituksena oli ylläpitää lapsen luontaista uteliaisuutta ja mielenkiintoa annettua tehtävää kohtaan.

Sapere-menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun, eli lasten saamiin aistikokemuksiin ruokailutottumuksissa. Menetelmän avulla tutkitaan, kokeillaan ja opitaan hyödyntämään omia aistejaan. Toimin-

nallisen oppimisen kautta syntyy kokonaisuistimuksia, jotka yhdistävät uutta ja vanhaa tietoa. Tarkoituksena on, että lapsen luontaisen uteliaisuuden avulla kohdataan omia ennakkoluulojaan rohkeammin. Jos ruokaa ei halua maistaa, sitä voi tutkia ensin muiden aistien avulla ennen maistamista. Menetelmä tukee lapsen ilmaisua ja kuuntelemista, lasten mielipiteitä rohkaistaan, eivätkä ne ole oikeita tai vääriä. Maistamisrohkeus on tarttuvaa, eikä ketään pakoteta maistamaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5–9.) Myös ruokakasvatusprojektiin osallistuminen oli lasten osalta täysin vapaaehtoista. Kaikille annettiin mahdollisuus osallistua, mutta ketään ei voitu pakottaa toimimaan projektin tavoitteiden mukaisesti. Lasten kanssa työskenneltäessä oli otettava huomioon myös lasten osallisuus ja ideat, joilla voitiin rikastuttaa projektin sisältöä.

Aikuiset siirtävät lapsille ruokaan ja ruokailuun liittyviä tapoja ja arvoja monin tavoin. Lapset kokevat ruuan ja ruokailun kuitenkin tässä hetkessä aistittavana, koettavana ja havaittavana. Sapere-menetelmässä ruoka-aineisiin tutustutaan lapsille ominaisilla tavoilla. Ruokaa voi kosketella käsin, sitä voi ihmetellä ja kyseenalaistaa, ja saa sanoa, mikäli siitä ei pidä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5–9.) Tässä projektissa käytiin myös aikuisten kanssa läpi ruokailuun liittyviä, ehkä tiedostamattomiakin, käytäntöjä. Sapere-menetelmä tukee varhaiskasvatuksen työntekijöiden asiantuntemusta ja pedagogista pohjaa lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5–9.) Sapere-menetelmä on kirjattu useisiin suomalaisiin asiakirjoihin toimintamalliksi, kuten Lasten lihavuuden Käypähoito -suositukseen (Käypähoito 2013) sekä Terveyttä ja Iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018).

Sensomotoriikalla tarkoitetaan lapsen aistikokemuksia, joihin voi reagoida motoriikalla. Lapset tutkivat leikkiessään samalla kun hakevat ja kokevat oman kehonsa tuottamia tunto-, asento- ja liikeaistikokemuksia sekä ympäristön näkö- ja kuuloaistikokemuksia, esimerkkinä aistikokemuksesta on värikkään esineen havainnointi ja siihen tarttuminen. Aistitiedon käsittely luo perustan fyysisten, kognitiivisten ja motoristen taitojen kehittymiselle. Kasvaessa sensomotoristen kokemusten tarve jatkuu, mutta siihen liittyy monimutkaisempia ja kognitiivisesti haastavampia leikkejä. Leikeissä alkavat korostua kielellisten ja sosiaalisten taitojen kehitys. (Sensorisen integraation terapian yhdistys ry, 2018a.)

Ruokakasvatusprojekti toteutettiin erilaisissa ympäristöissä, sisällä ja ulkona, käyttäen erilaisia materiaaleja. Projektissa lapsilla oli mahdollisuus saada aistikokemuksia ruuista, tavanomaisen ruokailutilanteen ulkopuolella. Projekti antoi mahdollisuuden ja tilaa liikkua materiaaleihin tutustuttaessa paikallaan istumisen sijaan.

Sensomotoriseksi integraatioksi kutsutaan sitä, kun aistitietoa käsitellään keskushermostossa. Aistitiedon jäsentäminen mahdollistaa tarkoituksenmukaisen toiminnan. Esimerkiksi yksilön ja esineen etäisyyden mittaamista sekä esineeseen tarttuminen ja sen vieminen suuhun, on ympäristöstä ja kehosta saatava kokemus on sensorista integraatiota. (Sensorisen integraation terapian yhdistys ry, 2018b.)

Makumieltymykset kehittyvät jo varhaislapsuudessa. Vaikka parhaimpana menetelmänä uusiin ruokiin totumisessa on pidetty maistamista, on osoittautunut, että pienikin painostus voi lisätä negatiivisia kokemuksia ruokaa kohtaan. Mustosen ja Tuorilan tutkimuksessa (2010) mitattiin 8- ja 11-vuotiaiden maistamisvalmiuksia. Tutkimuksen mukaan lapset, jotka etukäteen olivat halukkaita maistamaan heille tarjottua ruokaa, arvioivat sen paremmaksi kuin he, jotka maistoivat sitä vastahakoisesti. (Mustonen & Tuorila 2010.) Kaksivuotisessa tutkimuksessa havaittiin, että jos ruokiin tutustutaan sensorisen oppimisen avulla jo ennen kahdeksatta ikävuotta, lapsen tietoisuus ja kyky kuvailla ruokaa paranevat. Parhaimmillaan sensorisella oppimisella lapset oppivat syömään terveellisemmin. (Mustonen, Tuorila & Rantanen 2009.) Vastaavasti tutkittaessa ruokaneofobian säilyvyyttä, eli lasten uusien ruokien tai maistamisen pelkoa, havaittiin että sensorisen oppimisen positiiviset vaikutukset olivat hävinneet jo kymmenen kuukauden kuluttua ruokaprojektin loputtua. Näin ollen ruokakasvatuksen tulisi olla jatkuvaa laadun varmentamiseksi. (Chesnel, Köster, Lange, Reverdy & Schlich 2008.)

Yhtenä syynä ravitsemussuosituksen alle jääviin ruokailutottumuksiin voidaan pitää juuri ruuan aistittavia ominaisuuksia. Pieni lapsi käsittelee ruoan aistittavuutta, eikä sen terveellisyydellä ole vielä arvovaltaa. Tästä syystä kasvattajan täytyy ymmärtää, kuinka makutottumukset kehittyvät ja kuinka voimme niihin vaikuttaa. (Lagström ym. 2014, 51.)

3.4 Aiemmin dokumentoidut Sapere-projektit

Vuonna 2011 käynnistettiin Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke, jonka toiminnallinen tavoite oli tuottaa varhaiskasvatukseen ruokakasvatuksen linjauksia ja käytäntöjä, jotka tuottavat ruokailoa ja tukevat lasten myönteistä suhtautumista ruokaan. Ravitsemuksellisia tavoitteita oli erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien käytön lisääminen, ruokavalion monipuolistaminen ja pitkäjänteisesti lasten kansanterveydellinen edistäminen. Hankkeen raportointi oli sekä Suomessa että kansainvälisesti ensimmäinen laatuaan. (Lagstrom ym. 2014, 7.)

Pirkanmaalla käynnistettiin Sapere-projekti parantamaan lasten kansanterveyttä ja luomaan yhteinen toimintamalli sosiaali- ja terveystalveuille. Henkilöstöä koulutettiin ja menetelmää levitettiin kummitoiminta -periaatteella, jossa päiväkodit toimivat yhdessä, toisiaan opettaen. Ammattilaisten mukaan ruokakasvatus lähti tietoisuuden myötä positiiviseen suuntaan. Ruokalista kehitettiin pedagogisista lähtökohdista. Päiväkodeissa omatoiminen ruoan ottaminen lisääntyi, kasvien ja hedelmien menekki lisääntyi ja ruokahävikin määrä väheni. Lasten osallisuuden ruokailuun ja ruoanvalmistukseen koettiin lisääntyneen, sekä ruokailun ja ilmapiirin rauhoittuneen. Ruokakasvatus integroitiin osaksi muuta toimintaa, kuten mediakasvatusta. Vuosina 2012 ja 2013 hanke laajeni edelleen uusiin varhaiskasvatuksen toimintoihin. Työ liitettiin osaksi Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen suunnitelmaa. (Pölonen 2014, 129–137.)

Kuopiossa hankkeelle perustettiin työryhmä, jossa oli edustajia niin varhaiskasvatuksesta kuin ruokapalveluista. Kuopiossa kehitettiin pedagogista ruokalista, jossa varhaiskasvatukselle laadittiin erilaisia teemoja ruokailuun liittyen. Lapsille tavoitteena oli leikki, tutkiminen ja osallisuus osana päiväkotiruokailua. Hanke päättyi vuonna 2013 mutta henkilökunnan koulutussuunnitelmaan Sapere-menetelmä kirjattiin vuodelle 2017 asti. Ruokakasvatusta tehtiin yhteistyössä kotien kanssa varhaiskasvatussuunnitelmien yhteydessä. Työntekijöillä oli apunaan ruokailun arvioinnin lomakkeet ruokakasvatuksen arviointiin ja kehittämiseen. (Juntunen & Lappalainen 2014, 138–144.)

Jämsässä hankkeella lähdettiin tavoittelemaan lasten ylipainon vähentämistä. Varhaiskasvatuksen henkilökunta perehdytettiin Sapere-menetelmään ja lisäksi nimitettiin aluevastaavia levittämään tietoa. Tässä apuna toimivat sähköisesti luodut Sapere-työkalupakit, joista pystyy yleisesti hyödyntämään. Myös neuvolan henkilöstö koulutettiin Sapere-menetelmään ja yhteistyöllä varhaiskasvatuksen kanssa lasten ylipaino saatiin laskuun. Lisäksi Jämsän päiväkodit toimivat kansainvälisinä esimerkkeinä Sapere-toiminnasta. (Hjelt & Mäntynen 2014, 147–153.)

Sapere-menetelmän hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa on saatu positiivisia tuloksia etenkin silloin kun menetelmä on otettu yhteisesti käyttöön alueen sosiaali- ja terveystalveissa. Lasten ruokatottumuksiin on pystytty vaikuttamaan positiivisesti pitkäjänteisellä ruokakasvatuksella, joka on perustunut lasten omaehtoisuuteen. Tavoitteiden toteutuminen on vaatinut myös moniammatillista yhteistyötä.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektipäällikkö vastaa projektin dokumentoinnista ja sitä varten koottavista materiaaleista (Mäntyneva 2016, 147). Tässä ruokakasvatusprojektissa toiminnallisissa oppimistilanteissa oli mukana myös projekti-
tikohderyhmän henkilökunta, joka toimi apuna esimerkiksi dokumentoinnissa.

Interventiot ovat suunniteltu siten, että ne yhdessä toteuttivat projektin päätehtävää, Sapere-menetelmän mallintamista, sekä varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaista toimintaa. Tavoitteisiin päästiin monipuolisilla, aistilähtöisillä ja osallistavilla toiminnallisilla interventioilla. Projektin tavoitteita tuotiin osaksi ryhmäperhepäivähoidon arkea perehdyttämällä henkilökuntaa sekä ottamalla heidät mukaan osaksi toimintaa.

4.1 Projektin esittely ja pohdintatehtävä henkilökunnalle

Sapere-menetelmään perehdyttäminen voi toimia kasvattajien apukeinona ruokailon luomisessa sekä ruokailutilanteissa ilmeneviin pulmatilanteisiin. Yhteisiä työkäytäntöjä tehdään näkyväksi ja niitä tulisi havainnoida ja arvioida säännöllisesti lapsen edun mukaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27–70). Henkilöstön perehdyttäminen perustui siihen, että varhaiskasvatuksessa toteutettava ruokailu on lakisääteistä toimintaa, johon henkilöstön toiminnan tulee perustua.

Henkilökunnalla oli tässä vaiheessa vielä mahdollisuus vaikuttaa projektin sisältöön. Esittelyn lisäksi tiedotettiin myös projektin aikataulusta. Pohdintatehtävän tavoitteena oli orientoida ja herättää keskustelua ruokakasvatuksesta, sen havainnoista ja kehittämisestä (LIITE 3/21).

Interventio pidettiin palaverissa 9.1.2019 ja paikalla oli koko Satukontin henkilökunta. Aikaa olin varannut tunnin, jota en pystynyt kokonaan käyttämään. Aloitin toiminnan kertomalla projektista suullisesti ja ”Terveyttä ja iloa Satukontissa. Ruokakasvatusprojekti ryhmäperhepäiväkodissa” PowerPoint -esityksen avulla. Samalla projektisuunnitelma kiersi työntekijöiden keskuudessa. Esitykseen olin koonnut Sapere-menetelmän keskeisiä ajatuksia ja toimintamenetelmiä sekä esittelin varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten sisällön.

Esityksen lopuksi pyysin työntekijöitä kokoontumaan pienen pöydän ympärille, jolloin voisimme keskustella ajatuksistamme ruokakasvatuksen sisällöstä ja kirjata niitä Mind map -tyylisesti paperille (KUVA 1). Pienen ja L-muotoisen tilan vuoksi osa työntekijöistä jäi kulman taakse juttelemaan. Keskusteluun ja pohdintaan osallistui aktiivisesti noin puolet työntekijöistä. Havainnoinnin perusteella interventio ei täysin onnistunut tavoitteessaan perehdytyksessä Sapere-menetelmään, eikä keskustelu ollut yhtä aktiivista kuin olisi ollut toivottavaa. Aktiivisesti keskusteluun osallistuvien avulla kirjasimme kuitenkin ruokakasvatukseen liittyviä ajatuksia, joita hyödynnettiin, kun Kärämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaa päivitettiin keväällä 2019.



KUVA 1. Henkilöstön ajatuksia ruokakasvatuksen sisällöstä.

4.2 Mistä ruoka tulee? -intervention suunnittelu ja toteutus

Tämän intervention suunnittelemiseen pohjautui varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseen oppimiskäsitukseen sekä ruokailuosoitusten mukaiseen ruokailua täydentävään ruokakasvatukseen, jossa tutustu-

taan ruuan alkuperään (LIITE 3/22). Interventiossa yhdistyivät vuorovaikutustaitojen ja kuvanlukutaidon harjoittaminen, sekä osallistava ja tutkiva oppiminen. Sapere-menetelmän mukaisesti oppimistilanne oli suunniteltu osallistamaan lapsia mahdollisimman aistilähtöisesti tuntoaistia hyödyntämällä.

Suunnitelmaan kuului aluksi katsoa lapsiryhmän kanssa kuvien avulla, missä kasvikset kasvavat ja miten ne päätyvät kasvupaikalta kauppaan ja kotiin. Lasten kanssa voitiin pohtia mitä kasvit tarvitsevat kasvamiseen. Keskustelun jälkeen lapset saivat laittaa oman salaattinsa kasvamaan purkkeihin, jotka jätettiin näköksälle kasvamaan. Salaatti voi olla poimittavissa jo kolmen viikon sisällä kylvämisestä. Tämän ajan lapset ovat saaneet hoitaa ja seurata kasvien kasvua.

Interventio toteutettiin 13.3.2019 ja mukana interventiossa oli viisi yhdeksästä lapsesta, jotka saivat luvan osallistua projektiin. Ikäjakauma oli 1–4 -vuotiaat. Oppimistilanne aloitettiin aamupiirin yhteydessä tutkimalla ruuan reittiä kuvaavaa ”Kasvisten reitti” julistetta (Ruokatieto 2019) ja pohtimalla, mistä ruoka tulee, ja miten se päätyy kauppaan ja lasten koteihin. Lapset osallistuivat aktiivisesti keskustelemalla esimerkiksi siitä, mitä ruokia heidän kotonaan kasvaa kesäisin.



KUVA 2. Salaatin istutusta

Toiseen huoneeseen oli valmisteltu lattialle muovinen liina, jossa lapset saivat täyttää koristelemansa purkit mullalla ja purkkiin siemeniä (KUVA 2). Osa lapsista ihmetteli mullan tuntua sormissaan ja kaikki saivat purkkinsa täytettyä. Ohjaaminen oli odotettua haastavampaa, sillä kun toiset lapset olivat jo täytäneet purkkinsa, alkoivat pienimmät kaataa multaa takaisin säkkiin. Tästä johtuen joutuivat isommat

lapset odottelemaan toisia oppimistilanteen loppuajasta. Salaattipurkit vietiin kasvamaan Huvikummun lasten ruokailupöytiin. Aikaa kului noin kaksikymmentä minuuttia.

Intervention aikana dokumentoin toimintaa kuvaamalla lapsia heille koottavaa kuvapäiväkirjaa varten. Tavoitteena oli tutustua ruuan alkuperään, mikä onnistui lasten aktiivisuuden avulla. Ruuan reittiä kuvaava juliste jätettiin ryhmän seinälle, ja lapset ovat käyneet myös tutkimassa ja kertomassa havaintojaan kuvasta. Materiaalin esille laittaminen on osa pedagogista dokumentointia, jonka avulla lapset voivat palata intervention sisältöön. Se antaa myös vanhemmille ja niille lapsille, jotka eivät olleet oppimistilanteessa, mahdollisuuden tutustua projektin sisältöön.

4.3 Haltija-satu ja aisteihin tutustuminen

Tavoitteena oli tutustua lasten kanssa ensin kaikkiin viiteen eri aistiin. Apuna aistien havainnoimisessa toimii Viisi pikkuista haltijaa -sadun hahmot (Huovi 1984). Suunnitelman mukaan pitäisin satutuokion, jossa tutustutaan haltija hahmoihin (LIITE 4). Satutuokion jälkeen tutkimme haltijoiden avulla näkkileipien erilaisia ominaisuuksia, kuten tuoksua ja tuntua. Tämän intervention oli tarkoitus olla orientoiva ja aisteja tiedostava (LIITE 3/23).

Lukijan ja lasten välinen vuorovaikutus on tärkeintä onnistuneelle kerronnalle. On otettava huomioon, kuinka lapset osallistetaan satutuokion aikana ja kuinka satu yhdistyy opittavaan asiaan. (Heinonen 2001, 202.) Sadun pedagoginen tehtävä on ilmapiirin luominen. Haltija-hahmot tulevat mukaan myös aisti-interventioihin, ja niiden on tarkoitus havainnollistaa, mitä aistia erityisesti käytetään kyseisen intervention aikana.

Interventio pidettiin 18.3.2019 ja aikaa kului noin puoli tuntia. Paikalla oli neljä yhdeksästä lapsesta, jotka osallistuivat projektiin. Aluksi kertasimme edellisessä oppimistilanteessa tutkittua, eli missä ruoka kasvaa. Lapset osoittelivat myös kylvettyjä salaattipurkkeja, joista oli viikonlopun aikana noussut esille ensimmäisiä versoja. Kerroin mukaillen sadun Viidestä pienestä haltijasta (Huovi 1984) aamutuokion yhteydessä Huvikummun toimintatilassa. Sadun kerrontaa tukemassa oli kuvitukset haltijoista, joista jokainen edusti yhtä aisteista, esimerkiksi hajuaistin haltijalla oli suuri nenä ja kuuloaistin haltijalla suuret korvat (LIITE 4). Näin lapsetkin pystyivät keksimään miten kyseinen haltija tutki maailmaa. Sadun aikana lapsille esitettiin osallistavia kysymyksiä, kuten ”Miltä teidän keittiössänne tuoksuu” tai ”Käykö teille joskus niin että maistatte jotakin hassua, joka ei ole ruokaa.” Lapset vastailivat kysymyksiin ja

nauroivat, kun sadun hahmot tekivät jotain hassua. Satu toimi lapsille koko projektin viitekehystenä. Sadun jälkeen siirryimme näköaisti-interventioon ja palasimme aisteihin tutustumiseen näkkileipätehtävän avulla.

Annoin lapsille näkkileivät, joiden avulla palattiin äskettäin kerrottuun satuun. Pohdimme, miten näkkileipää pystyi tutkimaan, miltä se esimerkiksi kuulostaa tai tuoksuu. Näkkileivän kuvattiin olevan kiva ja ihana. Yksi lapsista vastasi, että näkkileipä rapisee, mikä oli tullut ilmi sadussa. Sapere-menetelmä haastaa lapsia kielellisten taitojen kehittämiseen (Koistinen & Ruhanen 2009, 39). Kun lapsilta kysyttiin, onko näkkileipä karhea vai sileä, osa lapsista vastasi sen olevan sileä ja osa karhea. Lasten kielellisiä taitoja voidaan tukea mallintamalla ja sanoittamalla toimintaa (Opetushallitus 2018, 41). Ryhmän kielellisen kehityksen taso tai sanavarasto oli niukka tehtävän vaativuuteen, sillä näkkileipää kuvaavia sanoja ei löytynyt montaa. Toisaalta sanavarasto kehittyi jo, kun sadusta omaksuttiin sana ”rapiseva” kuvaamaan näkkileipää. Toistin kaikki lasten antamat vastaukset ääneen osoittamatta oikeaa tai väärää vastausta, sillä niitä ei tässä tehtävässä ollut. Sapere-menetelmän mukaisesti ruoka oli vapaasti tutkittavissa ja aistittavissa, eikä esimerkiksi kuvina. Lapset innostuivat ruokien maisteluun jopa sellaisella innolla, että maisteluhetki täytyi lopettaa lounasajan lähestyessä. Ihanteellisesti tällaisen oppimistilanteen voisi järjestää aikaisemmin aamusta, jotta ruokahalua riittäisi vielä lounaallakin. Kun lapsilta kysyttiin, minkälainen tämä oppimistilanne oli, vastaus oli ”oli kivaa” ja ”joo”.

4.4 Näköaisti-intervention suunnittelu ja toteutus

Suunnittelin näköaistin havainnoimisen hyödyntämällä kasviksia (LIITE 3/24). Toiminnallisena tavoitteena oli rakentaa värikkäistä kasviksista omakuva lautaselle. Tarvikkeina käytetään mahdollisimman monipuolisesti eri värisiä kasviksia, oletetusti tuttuja ja oudompia. Kasviksia voidaan jaotella ensin värien tai koon mukaan, koskemalla, haistamalla ja maistaminenkin on sallittua. Uudet kasvikset kartuttavat myös sanavarastoa ja haltija Okuliin opastuksella lapset voivat havainnoida myös kasvien erilaisia ominaisuuksia. Toiminnassa voidaan käyttää apuna myös peiliä, josta voidaan katsoa omakuvaa. Lapset saivat rakentaa paperilautaselle kuvan itsestään. Lautaselle voidaan asettaa myös hahmottamisen avuksi valmiit kasvopiirteet.

Näköaisti-interventiossa pyysin henkilökuntaa videoimaan osan oppimistilanteesta, jotta lasten kommentit ja huomiot on helpompi litteroida. Vanhemmilta oli pyydetty kuvauslupa dokumentointiin. Videota käytettiin apuna litteroinnissa sekä toiminnan arvioimisessa, jonka jälkeen se poistettiin.

Viisi pientä haltijaa -sadun jälkeen pidimme intervention 4. Lapset siirtyivät oman ryhmänsä pöydän ääreen. Olin asetellut pöydälle valmiiksi erilaisia kasviksia muovirasioihin. Ensin lasten kanssa tarkasteltiin, löytyikö pöydästä tuttuja kasviksia. Sen jälkeen katsoimme, mitä värejä kasviksista löytyi. Samalla kerroin lapsille mitä olivat ne kasvikset, joita he eivät itse tunnistanee. Asioiden ja esineiden luokittelu, vertailu ja järjesteleminen sekä geometrinen hahmottaminen ovat osa matemaattisen ajattelun tukemista (Ahonen 2017, 249). Vihreitä kasviksia olivat herneet ja parsakaali, keltaista maissi ja keltainen paprika, oranssia porkkana ja mandariini, punaista paprika sekä tummat viinirypäleet, ruskeat rusinat ja valkoinen kukkakaali. Tämän jälkeen lapsia pyydettiin valitsemaan kaikista kasviksista haluamansa, joista voi rakentaa paperiselle lautaselle oman kasvon kuvat. Yhdelle lautaselle oli valmiina esimerkkinä tehty yhdet kasvot. Kasviksia käytettiin monipuolisesti. Lapsille oudoimmat ruuat kukka- ja parsakaali jäivät vähälle käytölle, eikä niitä maisteltu. Kun kasvot olivat lautasella valmiit, saivat lapset aikuisen avustamana kuvata oman teoksensa (KUVA 3.). Lapset innostuivat myös maistamaan useita kasviksia. Kaikki aistit vaikuttavat ruokaan liittyvien kokemusten syntyyn (Koistinen & Ruhanen 2009, 39).



KUVA 3. Valmiit kasviskasvot

4.5 Tuoksuradan suunnittelu ja toteutus

Hajuaisti-intervention tavoitteena oli toteuttaa tuoksupurkkirata ulkona. Tehtävä oli suunniteltu kaikille ryhmäperhepäivähoidon ryhmille tutkittavaksi. Tuoksupurkkeja tulee 6–8 ja niitä voidaan hyödyntää ikä- ja motivaatiotason mukaan myös tuoksuparien etsimisessä. Toiminnan tarkoituksena oli aistimuksellisuuden lisäksi käyttää ulkotiloja oppimisen ja ruokakasvatuksessa (LIITE 3/25).

Tuoksurata järjestettiin 21.3.2019 Satukontin piha- ja ulkoilualueella. Ikäjakauma oli 1–4-vuotiaat ja osallistujia oli kuusi yhdeksästä projektiin osallistuvasta lapsesta. Olin vienyt aidatun piha-alueen ulkopuolelle, viereiselle hiihtoladulle, kymmenen purkkia. Purkeissa oli viisi eri tuoksua: fenkoli, oregano, kardemumma, minttu ja kaneli (KUVA 4). Ideana oli lähteä lasten kanssa etsimään purkkeja ja pohtia tuoksuista tulevia mielleyhtymiä. Ennen aidatulta piha-alueelta poistumista puimme päälle turvaliivit ja kertosimme lasten kanssa Viisi pikkuista haltija -satua, ja erityisesti haltija Odoriita, joka taikoi esiin tuoksuja. Lapset eivät vastailleet satua koskeviin kysymyksiin tai täydentäneet tarinaa. Lapsille kerrottiin määränpää ja tehtävä etsiä purkit ladulta. Aikuisen sijasta, lapset kuitenkin suuntasivat huomiotaan porttia kohden, valmiina lähtöön. Aikuinen johdatteli lapset jonossa hiihtoladulle, jossa liikkuminen oli vapaampaa. Purkit olivat hyvin näkösällä, ja neljä vanhinta lasta kiersi rataa yhteen suuntaan ja kaksi nuorinta perhepäivähoitajan kanssa toiseen suuntaan, jolloin kävelymatkasta ei tullut heille liian pitkä.

Kaikkien purkkien löydyttyä suuntasimme takaisin Satukontin pihaan, jossa purkit asetettiin penkille lasten tarkasteltavaksi. Laskimme yhdessä, kuinka monta purkkia penkillä on ja aukaisimme ne lasten ehdottamassa järjestyksessä. Jokainen lapsi sai vuorollaan haistaa purkin sisältöä. Yksi lapsista ei halunnut haistella purkkien sisältöä. Lapset eivät juurikaan osanneet kuvata tuoksuja, vaikka esitin tarkentavia kysymyksiä. Esimerkiksi fenkolin kuvattiin tuoksuvan jyviltä. Yksi lapsista sanoi kardemumman tuovan mieleen pullan, ja kanelin tuoksun koiranruuan. Ryhmän 1-vuotias ei kyennyt sanallisesti ilmaisemaan itseään, mutta haisteli silti purkkien sisältöä. Lapsi, joka ei halunnut tuoksutella purkkeja seisoi purkeista etäällä ja sanoi jokaisen purkin kohdalla ”hyi”. Nämä ”hyi” ja ”yök” ilmaukset tarttuivat myös toiseen lapseen. Heidän mielenkiintonsa ja motivaationsa purkkien tutkimista kohtaan loppuivat hyvin pian, sillä he alkoivat etsiä muuta tekemistä. Oppimistilanne lopetettiin pian tämän jälkeen. Arvioin, että sanallisen ilmaisun ollessa niukkaa, myös tuoksuparien yhdistely olisi liian haasteellista. Neljän lapsen

kanssa palautimme purkit takaisin paikoilleen ladulle, jotta myös muiden ryhmien lapset pääsisivät etsimään niitä. Aikaa interventioon kului noin puoli tuntia. Ohjeistin jälleen toisia ryhmäperhevähoidon hoitajia oppimistilanteen toteuttamiseen.



KUVA 4. Interventiossa 5 ja 7 käytettyjä materiaaleja

4.6 Kuuloaisti-interventio suunnittelu ja toteutus

Kuuloaistia tutkittiin purkkien avulla, joiden sisälle ei näe (LIITE 3/27). Purkkeihin laitettiin koostumukseltaan erilaisia elintarvikkeita. Toiminnan tarkoituksena oli harjoitella kuuloaistin käyttöä, sanallista kerrontaa, sekä ryhmätyöskentelyä. Purkkeja sai ravistella ja arvailla, mitä ne sisälsivät. Oppimistilanteessa hyödynnettiin valmiita kuvia purkkien sisällöstä ja yhdistelimme ja pohdimme niiden avulla mitä mikin purkki sisältää.

Kuuloaisti tehtävä toteutettiin 21.3.2019 Huvikummun toimintatiloissa iltapäivällä kello kahden jälkeen. Kaksi lapsista ei halunnut osallistua tehtävään, joten osallistujia oli viisi yhdeksästä projektiin osallistuvasta lapsesta. Osallistujien ikäjakauma oli 2–4-vuotiaat. Lapsia pyydettiin kokoontumaan pöydän ääreen, johon nostettiin neljä pilttipurkkia, jotka oli peitetty läpinäkymättömäksi. Lapsia johdateltu aiheeseen kertaamalla, että edellisiä purkkeja haisteltiin, mutta näitä täytyykin ravistaa ja kuulostella. Kun ensimmäistä purkkia ravisteltiin, alkoivat lapset hymyillä ja he vaikuttivat innostuneilta. Kuulostelimme yhtä purkkia kerrallaan, jota jokainen lapsi sai vuorollaan tutkia.

Ensimmäisenä tutkittiin ”suhisevaa” sokeripurkkia. Jokaiselta lapselta kysyttiin vuorollaan, mitä hän purkissa kuulee tai luulee siellä olevan. Kaikki eivät vastanneet, vaan antoivat purkin seuraavalle. Seuraavana oli vuorossa rusinoita sisältävä purkki, jonka sisältö paljastui, kun yksi lapsista näki purkin sisälle. Kun ravisteltiin purkkia, joka sisälsi viinirypäleitä, arvasivat lapset sen sisällä olevan jotain pyöreää tai palloja. Kaikki arvasivat välittömästi viimeisen purkin sisältävän vettä. Kun kaikkia purkkeja oli kuulosteltu, asetettiin pöydälle neljä kuvaa, joista näkyi purkkien sisältö. Lapsia pyydettiin yhdistämään ääni ja kuva. Nyt purkkeja sai ottaa ja ravistella miten halusi. Nämä saatiin yhdistettyä hetkessä. Lopuksi kurkkasimme kaikkiin purkkeihin.

Lapset hymyilivät koko oppimistilanteen ajan. Kun kysyttiin, oliko tällainen toiminta kivaa, vastattiin isoon ääneen ”joo”. Lapset halusivat toistaa oppimistilanteen heti uudestaan. Kysyttäessä pitäisikö tällaisia järjestää useamminkin vastattiin myös ”joo”. Ohjeistin intervention jälkeen toisen ryhmäperhepäivähoidon lastenhoitajaa tuoksupurkkien käytöstä. He kokeilivat heti purkkien käyttöä 4–6-vuotiaiden ryhmässä.

4.7 Tuntoaisti-intervention suunnittelu ja toteutus

Tuntoaistia tutkimme leipomisen avulla (LIITE 3/26). Tavoitteena oli lasten osallistuminen ruuan valmistamiseen. Samalla tutkittiin ja havainnoitiin, miltä esimerkiksi jauhot tai taikina tuntuvat sormissa. Haltija Sensorii tuo lapsille kuvitetun reseptin, jossa on ohjeet leipomiseen. Taikina on valmiiksi alustettu ja siihen saa lisätä jauhot, joista sitten leivotaan ja paistetaan yhdessä (KUVA 5). Lisäksi toiminnassa voidaan tutkia ja harjoitella käsitteitä kylmä ja lämmin.



KUVA 5. Leivontaa

Leivonta toteutettiin 22.3.2019 Satukontin kaikkien kolmen ryhmäperhepäivähoidon kanssa. Valmistin valmiiksi taikinapohjan, johon lapset saivat itse lisätä jauhoja ja öljyä. Tiedotin ryhmäperhepäivähoito ryhmiä leipomisen aikataulusta. Kaikki halukkaat kolmen ryhmäperhepäivähoidon lapset saivat tulla leipomaan. Taikina valmistettiin kahdessa kulhossa, jotta osallistujia pääsisi mahdollisimman paljon mukaan (KUVA 5). Lapsia osallistui kerrallaan noin 3–4. Projektiin osallistuvia lapsia oli neljä yhdeksästä. Lapsille aktiivista valmistusaikaa oli noin 20 minuuttia, ohjaajan aikaa kului myös keittiön siivoamiseen sekä sämpylöiden paistamiseen lasten ulkoilun aikana.

Leipomisen aikana lapsille kerrottiin ruokahävikin vähentämisestä niin, että taikinaan oli lisätty aamupuuron ylijäämää. Näin puuroa ei tarvinnut heittää roskeen. Laajaa, ruokakokemuksiin liittyvää sanastoa oppii keskustelemalla ruokailukokemuksilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 15). Lasten kanssa keskusteltiin myös siitä, leivotaanko heidän kotonaan ja mitä leivotaan. Sämpylöitä syötiin sekä lounaalla että välipalalla ja lapset saivat viedä loput sämpylät päivän loppuun kotiinsa. Toiminta oli yhteisöllisesti painottunutta, sillä eri ryhmäperhepäivähoidon lapset osallistuivat yhteiseen toimintaan. Lisäksi ruokailoa jaettiin muille ruokailun aikana, sillä sämpylöiden esillepanoon oli panostettu ja niistä saatiin aikaiseksi ruokailuun liittyvää keskustelua. Vanhemmille kerrottiin leipomisesta ja lasten toiminnasta ja kommenteista sen aikana. Moni vanhemmista ilahtui siitä, että myös kotiin sai viedä lasten leipomia sämpylöitä.

4.8 Makuu- ja interventio- suunnittelu

Makuu- ja interventio- suunnittelua hyödynnetään ruokailutilanteeseen valmistettavalla salaattilla (LIITE 3/28). Lapset ovat jälleen aktiivisina ruuan laittajina, jolloin se nautitaan lounaalla. Tarkoituksena on harjoitella ruuan hygieenistä käsittelyä ja ikätason mukaisesti salaatin valmistusta, kuten kasvisten pesemistä. Salaattitarvikkeet tilataan ryhmäperhepäiväkodille keskuskeittiöltä, ja lasten kanssa valmistellaan ainekset. Intervention aikana voidaan käsitellä myös ruokahävikkiä ja kierrätystä.

Oman salaatin valmistamisen interventio jäi väliin aikataulutuksellisista syistä. Tämän vuoksi interventiota ei myöskään arvioida. Ryhmäperhepäivähoidon henkilökuntaa on informoitu toiminnan tavoitteista ja toimintaperiaatteesta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaan lapset tulisi ottaa mukaan osaksi ruuan valmistusta. Henkilökunta aikoo ottaa tämän huomioon tulevan toiminnan suunnittelussa.

4.9 Kyselylomake huoltajille

Kyselylomakkeen (LIITE 3/31) tarkoituksena oli osallistaa huoltajia Satukontin ruokakasvatukseen. Kyselylomakkeen avulla heillä oli vaikutusmahdollisuus yhdessä sovittaviin käytäntöihin ruokailujen suhteen. Tämä kerrottiin myös kyselylomakkeen mukana olevassa infossa. Kysymyksiä on yhteensä kuusi, joista kaksi on vaihtoehtokysymyksiä ja neljä avointa kysymystä.

Kysymyksen tarkoituksena oli hakea huoltajien mielipiteitä ruokailukäytäntöihin, kuten mikä on paras tapa tarjota uutta ruokaa lapselle, mitä toivoisi lapsensa oppivan ja minkälaisen toivoisi ruokailutilanteen olevan. Tällä hetkellä Satukontissa on kaikille yhteinen ruokasali, jossa syödään osin porrastaen.

Kysely lähetettiin sähköisesti hyödyntäen Satukontissa käytössä olevaa Daisy-järjestelmää. Se on varhaiskasvatuksen kokonaisvaltainen pilvipohjainen järjestelmä (Daisy varhaiskasvatus 2019). Daisya käytetään muun muassa viestintään. Kysely lähetetään kaikille vanhemmille, jotta mahdollisimman moni vastaisi ja saa mahdollisuuden vaikuttaa ryhmäperhepäiväkodin toimintaan.

Lähetin Webropolissa tehdyn, sähköisen kyselyn (LIITE 3/31) Satukontin lasten huoltajille Daisy-tietojärjestelmän kautta. Lisäksi sama kyselylomake jaettiin Huvikummun, eli projektiryhmän, huoltajille paperisena. Kysymyksiä käytiin läpi yhdessä henkilökunnan kanssa ensimmäisen intervention aikana, jolloin myös henkilökunnalla oli mahdollisuus vaikuttaa kysymyksiin ja niiden asetteluun. Vastauksia kertyi yhteensä 6. Satukontissa asiakasperheitä on yhteensä 20. Vastausprosentti on tällöin 30. Pienen vastaajamäärän vuoksi kysely ei ole validi, mutta otetaan huomioon pelisääntöjä kirjatessa. Kaikki vanhemmat olivat yksimielisesti sitä mieltä, kaikkia ruokia täytyy maistaa. Yhteen lomakkeeseen oli rasti- tettu lisäksi vaihtoehto ”en osaa sanoa”.

Vanhemmat listasivat parhaiksi tavoiksi maistaa uusia ruokia: pyydetään maistamaan edes vähän, tutun ruuan kautta, ensin pieninä määrinä jotta voi totutella, kertoa ruuasta ja maistella yhdessä sekä leikin kautta. Huoltajat toivoivat, että ruokailussa opeteltaisiin ruokailutapoja ja ruokarauhaa, ruokailuvälineiden käyttöä ja omatoimisuutta sekä ruokailuun keskittymistä. Lisäksi toiveena oli, että mikäli lapsi ei halukaan syödä jotain ruokaa, siitä ei tehtäisi suurta numeroa.

Ruokailutilanteen toivottiin olevan rauhallinen, kiireetön, mukava, kannustava, positiivinen, eikä pelley- lyä sallittaisi. Huoltajien mielestä he saivat tarpeeksi tietoa lapsen ruokailusta päivän ajalta, huomiona

oli, että tieto keskittyy usein lounaaseen, mutta muistakin ruokailuista olisi mukava tietää. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että ei saa tietoa, miten ruokailussa on käyttäytytty. Puolet vastaajista koki tietävänsä, mistä saa haettua tietoa lapselle päivän aikana tarjottavasta ruuasta, ja puolet vastaajista ei ollut varmoja

4.10 Pelisääntöjen kirjaaminen henkilökunnan kanssa

Interventioiden tavoitteet henkilökunnalle olivat varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin ja Sapere-menetelmään perehdyttäminen. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset kehottavat jokaista yksikköä laatimaan yhteiset pelisäännöt ruokailutilanteisiin, joten se kirjattiin myös yhdeksi projektin tavoitteeksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 70). Pelisäännöt kirjataan palaverin aikana. Pelisääntöjen kirjaaminen oli osa projektin toiminnallisen osuuden päättämistä, jossa kerään myös palautetta projektin sujumisesta.

Varhaiskasvatussuunnitelman toimintakulttuurin periaatteen mukaisesti ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa varhaiskasvatuksen tavoitteellista ja toiminnallista kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on vahvistaa ja tukea lapsen kehonsisäisten viestien tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä, sekä ruokailon luomista. Ruokailussa tavoitellaan lapsen ruokavalion monipuolistumista, erityisesti terveyttä edistäviin ruokiin tutustumalla. Erilaisista ruokaan ja ruokailuun liittyvistä ajattelu- ja toimintatavoista keskustellaan rakentavasti lasten kanssa, mikä tarjoaa myös henkilökunnalle mahdollisuuden oppia uutta. Lapsia ja henkilöstöä kannustetaan rohkeasti jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan uudenlaisia, leikkiä ja osallisuutta edistäviä toimintatapoja ja oppimisympäristöjä. Lapsi tulee kohdata sensitiivisesti. Sensitiivinen vuorovaikutus vahvistaa lapsen osallisuuden tunnetta ja myönteisiä ruokailukokemuksia. Tämä lasten vuorovaikutusmahdollisuuksia vahvistava ohjaustyö vaikuttaa ratkaisevasti ruokakasvatuksen laatuun. Se on osa ammatillista osaamista, jota tulee kehittää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27–70.)

Pohdimme ruokailuun liittyviä pelisääntöjä lastenhoitajien palaverissa 26.3.2019. Paikalla olivat projektipäällikön lisäksi kaksi lastenhoitajaa ja Kärämäen varhaiskasvatuspäällikkö. Aloitin esittelemällä huoltajille osoitetun ruokailuun liittyvän mielipidekyselyn tuloksia. Aihetta pidettiin hyvänä, mutta myös henkilöstö olisi toivonut enemmän vastauksia kyselyyn. Henkilökunnan mielestä vastaukset eivät olleet yllättäviä. Kysymysten ja vastausten perusteella pohdimme mitä vanhemmat tietävät ruokailutilanteista ja kuinka heidän toiveensa jo toteutuvat, tai kuinka niitä voitaisiin ottaa paremmin huomioon.

Pelisääntöjen kirjauksissa käytettiin suuntaa antavana tukena varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018) olevia apukysymyksiä pelisääntöjen kirjaamiseen. Keskustelimme ruokailun ongelmakohdista, kuten metelin vähentämisestä ja ruuan tarjoilusta, sekä lasten oma-toimisuuden lisäämisestä ruokailujen aikana. Tavoitteisiin kirjattiin myös yleisesti ruokakasvatuksen tavoitteet.

5 INTERVENTIOIDEN ARVIOINTI

Tässä ruokakasvatusprojektissa keskeistä on toiminnan ja kasvattajan toiminnan arviointi sekä projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi, ei lasten kehityksen arviointi. Arviointi toteutetaan interventioden dokumentointilomakkeiden avulla, johon havainnot ja arvioitaan ovat kirjanneet niin projektipäällikkö, varhaiskasvatuspäällikkö kuin Satukontin henkilökunta. Jokainen interventio on dokumentoitu ja arviointi. Tässä luvussa käsitellään interventioden havainnointeja ja arvioidaan interventiot suhteessa niiden tavoitteisiin.

5.1 Projektin esittely ja pohdinta henkilökunnalle – intervention havainnointi ja arviointi

Interventio järjestettiin iltapalaverin yhteydessä työyhteisön jäsenen kotona, jonne hän oli kutsunut työyhteisön. Tämä oli ainut mahdollisuus saada koko henkilökunta yhteen riittävän pitkäksi ajaksi. Aikaa ruokakasvatusprojektin esittelylle jäi kuitenkin odotettua vähemmän. Lisäksi pystyin käyttämään ”Terveyttä ja iloa Satukontissa. Ruokakasvatusprojekti ryhmäperhepäiväkodissa” PowerPoint -esitystä tukena ainoastaan pieneltä tabletin näytöltä. Palaveritilanteen aikana talossa oli myös Satukontissa asiakassuhteessa olevia lapsia vierailulla, jotka kävivät välillä kesken esityksen tervehtimässä hoitajiaan ja keskustelemassa. Tilanteen huomioon ottaen aika ei ollut paras mahdollinen esityksen järjestämiseen ja vastaavaa esittelyä ajatellen olisi pitänyt aika ja paikka järjestää esimerkiksi työpaikalla.

Varhaiskasvatuspäällikkö arvioi esittelyn rauhalliseksi, selkeäksi ja johdonmukaiseksi. Jokaiselle annettiin aikaa omille ajatuksille ja henkilökuntaa osallistettiin Mind map -miellekartan kautta (KUVA 1). Varhaiskasvatuspäällikkö havainnoi projektipäällikön olleen hyvin valmistautunut, materiaalia ollen tabletilla ja paperilla. Miellekartta sai kaikki osallistumaan keskusteluun ja henkilökunnalle löytyi myös kehittämisen kohteita.

5.2 Mistä ruoka tulee? -intervention havainnointi ja arviointi

Lasten kanssa saatiin aikaiseksi aktiivista keskustelua kasvien ja marjojen alkuperästä. Aistilähtöistä toimintaa oli mullan kanssa työskentely. Mullan tunnustelu oli vapaata, mutta huomioiden ryhmän ikä-

jakauman olisi istutuksen voinut tehdä pienemmissä ryhmissä. Interventioon osallistuneet lapset kyselivät, milloin se salaatti tulee. Lapsille kerrottiin, että he saavat hoitaa ja seurailta salaatin kasvua viikkojen ajan. Havainnoinnin pohjalta interventio onnistui tavoitteissaan tutustua ruuan alkuperään. Esillä oleva juliste ruuan reitistä kasvupaikalta kotiin (Ruokatieto 2019) mahdollisti lapsille kuvan tutkimisen ja havainnoinnin varsinaisen oppimistilanteen jälkeen. Interventiossa toteutui sekä ruuan parissa aistien kautta toimiminen, tutkimuksellinen oppiminen ja kuvanlukutaito.

Seuraavalla viikolla lapset osoittelivat ja kertoivat salaatin jo kasvaneen. Purkit olivat pysyneet Huvi-kummun lasten ruokapöydillä, jossa niiden kasvua on pystytty seuraamaan. Lasten kanssa keskusteltiin edelleen kasvien kasvamisesta ja kypsymisestä. Lisäksi purkeista pystyttiin vertailemaan missä on esimerkiksi eniten salaatin taimia tai mitkä ovat pisimpiä.

5.3 Aisti-interventiot

Henkilökunnan ja varhaiskasvatuspäällikön palautteen mukaan näköaisti-interventio oli suunniteltu lasten ikätasoon hyvin. Kaikki saivat mahdollisuuden kertoa asiansa ja näkkileipään tutustuminen vaikutti lapsista mukavalta. Lisäksi sadun hahmot olivat kivat ja toiminta erilainen tapa tutustua eri ruoka-aineisiin. Toiminta oli heidän havainnointinsa mukaan selkeästi ohjattua ja lapset olivat hyvin mukana. Oppimistilanne oli myös hyvin suunniteltu. Lapset olivat innoissaan, ja jokainen sai toteuttaa työn haluamallaan tavalla. Kuvat kasviskasvoista laitettiin myös esille ruokailutilaan, josta ne ovat myös huoltajien näkyvillä. Myös työntekijät arvioivat, että aikaa olisi voinut olla enemmän, jotta lapset olisivat päässeet maistelemaan kasviksia.

4–6-vuotiaiden ryhmäperhepäivähoidon lastenhoitaja kertoi ryhmänsä olleen innostunut tuoksupurkki tehtävästä. Hän kertoi, että lapset tunnistivat ja kertoivat tuoksuista tulevia mielikuvia, kuten fenkoli oli yhdistetty lakritsiin ja minttu purukumiin. Purkkien sisältöä oli tutkittu myös muutoin kuin haistelemalla. Kyseisen ryhmän perhepäivähoitaja kertoi lasten kertoneen hänelle tuoksuradasta ja mitä tuoksuja sieltä löytyi.

Havainnoinnin ja palautteen pohjalta tuoksupurkkirata oli vaativa alle viisivuotiaille. Huoltajien lasten ryhmässä tehtävä oli kuitenkin onnistunut ja tuki Sapere-menetelmän mukaista itsensä ilmaisua ja kuulemistä, sekä ruoka-aineiden tutkimista elämysten kautta. Pienemmille lapsille tehtävän haastavuuden lisäksi intervention onnistumiseen on voinut liittyä ulkotila tämän oppimistilanteen oppimisympäristönä.

Ulkotila voi tarjota virikkeitä, jotka vievät huomiota pois annetusta tehtävästä. Lisäksi pienemmille tehtävää olisi voinut selkeyttää samankaltaisten apukuvien avulla, kuten kuulostelupurkkien kanssa. Ne jäivät kuitenkin pois toiminnasta, sillä ajattelin niiden olevan liian johdattelevia.

Palautteena kuulostelupurkeista kerrottiin, että 4–6-vuotiaat käyttivät purkkeja ohjaajan kanssa yksi lapsi kerrallaan. Lastenhoitaja kertoi purkkien olevan mielestään hyvä idea ja hän pohti jo, miten he voisivat kehittää vastaavanlaisia purkkeja arkikäyttöön, eli elintarvikkeiden korvaaminen esimerkiksi helmillä. Interventio onnistui tavoitteisiin nähden. Onnistumiseen saattoi vaikuttaa se, että purkkien kanssa oli työskennelty jo aiemmin. Tämä interventio tuki erityisesti lasten sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja, sillä jokainen sai kertoa oman kuuloaistin tulkinnan ja häntä kuunneltiin.

Satukontin henkilökunta antoi palautteena leipomisen järjestämisestä tiedottamisen olleen riittävää ja ohjauksen sujuvaa. Lisäksi henkilökunta oli erityisen iloinen koko talon yhteisestä toiminnasta, ja kertoivat sämpylöiden olleen ruokailuhetkien ilon aihe myös lapsille. Ruokailun aikana sämpylät olivat katettuna pöytään, jossa ne sai itse voidella ja täyttää.

Leivontainterventio keskittyi erityisesti Sapere-menetelmän mukaiseen ruuan kanssa toimimiseen. Intervention tavoitteiden, eli tuntoaistiin tutustumisen ja havainnoinnin, kannalta sisältö jäi niukaksi. Tätä olisi voinut tukea ja rikastuttaa laittamalla erikseen esille tunnusteltavaksi esimerkiksi erilaisia elintarvikkeita, joita tarvitaan sämpylän leipomiseen. Interventio toi kuitenkin ryhmäperhepäivähoitoon yhteisöllistä kokemusta ja ruokailoa.

5.4 Pelisääntöjen kirjaaminen ja projektin arviointi henkilökunnan näkökulmasta

Satukontin lastenhoitajista toinen antoi palautetta projektista, toinen ei ole ollut päässyt havainnoimaan projektin toteuttamista. Palautteen perusteella lapset ovat pitäneet heille suunnatuista oppimistilanteista. Interventioiden sisältö on antanut henkilökunnalle myös ideoita toiminnan kehittämiseen. Palautekyselyn (LIITE 2) mukaan erityisesti mieleen jäi kasviskasvojen tekeminen ja kasvien käsittely. Henkilökunta oli tyytyväinen erilaisiin toimintatapoihin ja talon yhteisiin pelisääntöihin. Lisäksi toivottiin, että jos aikaa olisi ollut enemmän, oppimistilanteet olisi voitu järjestää jokaiselle talon ryhmäperhepäivähoiton yksikölle. Henkilökunta toivoi myös, että olisi päässyt seuraamaan oppimistilanteita enemmän. Pa-

lautteena annettiin, että vastaavia oppimistilanteita täytyy ehdottomasti järjestää jatkossa omassa ryhmässä. Ruokakasvatusprojektin koettiin herättäneen jokaista työntekijää ja jokaisen toimintaa ruokailutilanteissa. Myös yhteisten pelisääntöjen koettiin jääneen vaikuttamaan arkeen.

Henkilökunnan palaute ja arviointi ovat samoilla linjoilla oman arviointini kanssa projektin vaikuttavuudesta. Tavoitteena oli perehdyttää henkilökuntaa Sapere-menetelmään sitouttamalla heidät projektin toimintaan. Henkilökunnan osallistumista projektin toimintaan olisi pitänyt lisätä, vaikka koenkin osallistumisen olleen mahdollisuuksien mukaista. Vaikka henkilökunta ei olisi ollut läsnä interventioiden aikana, olen tiedottanut heitä interventioiden sisällöstä, tavoitteista ja lasten osallistumisesta oppimistilanteisiin.

6 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN LAADUN ARVIOINTI

Projektia analysoidaan varhaiskasvatuksen laadunarvioinnin perusteella (KUVIO 3.) Menestyksekkääseen projektiin kuuluu selkeät päämäärät. Kehittämiskojehti tuottaa myönteiset ja tavoitellut muutokset kehitettävälle toiminnalle ja organisaatiolle. Onnistunut projekti juurruttaa toiminnan organisaatioon ja jatkaa kehitystyötä. Projektin päättämiseen kuuluu loppuraportointi ja tuotosten dokumentointi edesauttamaan oppimista. Ohjausryhmä tarkistaa ja hyväksyy projektin raportoinnin. (Mäntyneva 2016, 12–20.)



KUVIO 3. Varhaiskasvatuksen laadunarviointimalli (mukaillen Hujala & Fonsén 2016).

Varhaiskasvatuksen puitetekijöitä ovat ihmissuhteiden pysyvyys, fyysinen ja psyykkinen turvallisuus sekä tilojen toimivuus (Hujala & Fonsén 2016). Ryhmän koostumus on ollut projektin aikaan sama. Interventioissa mukana olleet lapset ovat kuitenkin vaihdelleet päivän mukaan. Mahdollisuuksien mukaan lapset ovat käyneet myöhemmin läpi toiminnan sisältöä, esimerkiksi kaikki lapset pääsivät tutustumaan ja toteuttamaan ”Mistä ruoka tulee?” intervention kokonaisuuden. Toisaalta näköaisti interventiossa kaikki ryhmän lapset eivät päässeet tutkimaan ja taiteilemaan kasviskasvoja elintarvikkeiden säilyvyyden vuoksi. Toiminta oli suunniteltu kaikille sopivaksi, ja jokainen lapsi on osallistunut oman ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Osallistuminen on ollut myös lasten osalta vapaaehtoista. Painostamalla

lasta osallistumaan vastentahtoisesti interventioihin voi pahimmillaan aiheuttaa tai lisätä ruokaan liittyviä ennakkoluuloja.

Oppimisympäristöt ovat olleet monipuolisia, ja niissä on käytetty useita eri menetelmiä oppimisen mahdollistamiseksi. Ruokakasvatusprojektissa on hyödynnetty sisä- ja ulkotiloja ja oppimistilanteissa rauhallisempia sekä toiminnallisia osuuksia. Tarvittaessa projektiin osallistuvat lapset on jaettu eri tiloihin rauhallisen työskentelyn takaamiseksi. Projektin aikana käytetyt kuvat ja lasten omat tuotokset ovat olleet esillä ja vapaasti tutkittavissa.

Välillisesti ohjaavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa ovat huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja varhaiskasvatussuunnitelma työskentely (Hujala & Fonsén 2016). Nämä tekijät näkyivät projektissa huoltajille suunnatussa mielipidekyselyssä sekä projektin tiedottamisena. Lisäksi vanhemmille on kerrottu, miten lapsen osallistuminen interventioihin on sujunut ja mitä lapsi on kertonut interventioiden aikana. Varhaiskasvatussuunnitelma työskentely näkyy myös ruokakasvatusprojektin toiminnan ja siitä kerätyn tiedon hyödyntämisenä kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman päivityksessä.

Välillisesti ohjaaviin tekijöihin kuuluu myös henkilöstön osaaminen, johtajuus, työyhteisö ja tiedonkulku (Hujala & Fonsén 2016). Henkilöstön osaaminen ja sen kehittäminen on ruokakasvatusprojektin päätavoitteita. Olen kertonut henkilökunnalle varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten sisällöstä ja sen tavoitteista. Lisäksi henkilökunnalle on kerrottu Sapere-menetelmästä ja sen hyödyistä. Tavoitteista ja hyödyistä on lisäksi keskusteltu interventioiden yhteydessä. Oppimisen laajuutta on vaikeaa arvioida. Ammatillista kehittämistä olisi voinut kuitenkin tehostaa sitouttamalla henkilökuntaa enemmän interventioihin. Tähän on myös vaikuttanut paikalla olevan henkilökunnan vaihtuvuus interventioiden aikana. Johtopäätöksenä on, että henkilökunta on tietoisempi ruokailusuosituksista sekä Sapere-menetelmästä, vaikka syvällistä ammatillista kehittymistä ei olisi vielä tapahtunutkaan. Ruokakasvatusprojekti on vaikuttanut ryhmäperhepäivähoidon arkeen kuitenkin yhteisillä pelisäännöillä sekä tuonut lisää ideoita henkilökunnalle. Projektipäällikkönä olen ollut vastuussa projektin johtamisesta, sen toteuttamisesta sekä tiedottamisesta eri tahoille. Suurten aikataulumuutosten vuoksi on myös tiedottamisessa ollut katkoksia henkilökunnalle. Näitä on pyritty korjaamaan esimerkiksi talon palaverin aikana, jolloin olen suullisesti tiedottanut aikataulun kiristymisestä, uusista interventioiden aikatauluista ja siitä, miten ryhmäperhepäivähoidon ryhmät voivat osallistua interventioihin. Onnistunutta johtamista on kuitenkin pysyminen suunnitelmissa aikataulumuutoksista huolimatta.

Varhaiskasvatuksen laadunarvioinnin prosessitekijöitä ovat aikuisten ja lasten välinen vuorovaikutus, lasten keskinäinen vuorovaikutus, lapsilähtöisyys ja lasten osallisuus. Näissä keskeistä on vuorovaikutuksen laadukkuus. (Hujala & Fonsén 2016.) Vuorovaikutuksen hyvään laatuun on vaikuttanut projektipäällikön pidempi huoltosuhde ryhmän lapsiin. Toiminnan suunnittelu ryhmän ja koko ryhmäperhepäiväkodille on ollut myös tästä syystä sujuvaa. Jokaiseen interventioon on varattu suunniteltua pidempi aika, jotta lasten ideoille ja osallisuudelle jää enemmän aikaa. Lisäksi lasten viesteihin on vastattu ja annettu tilaa keskustelulle. Esimerkiksi tuoksupurkki-interventio yhteydessä arvioin, etteivät lapset olleet kiinnostuneita toiminnasta tai toiminta oli liian haastavaa, jolloin interventiota lyhennettiin. Interventioiden ajallinen arviointi toteutui pääosin hyvin. Ainoastaan näköaisti-interventio kohdalla arvioinnin tulos oli, että aikaa olisi voinut olla enemmän.

Laadunarvioinnin vaikuttavuustekijöitä ovat lapsen myönteiset kokemukset, lapsen kehitys ja oppiminen sekä asiakastyytyväisyys (Hujala & Fonsén 2016). Tässä ruokakasvatusprojektissa lapset ovat antaneet pääosin positiivista palautetta ja olleet aktiivisesti mukana toiminnassa. Toimintaan osallistuminen on ollut vapaaehtoista, ja yksi lapsi ei ole halunnut osallistua interventioihin. Sen aikaa hän on ollut muussa toiminnassa toisen aikuisen kanssa. Ruokakasvatusprojektin suunnittelu ja toteutus on nojautunut valtakunnallisten varhaiskasvatussuositusten mukaiseen oppimisen alueisiin. Toiminta tukee laajalajaisen ajattelun mukaisesti tutkin ja toimin ympäristössäni-, kasvan, liikun ja kehityni-, minä ja meidän yhteisömme-, ilmaisun monet muodot- sekä kielten rikas maailma – oppimisen alueita.

Ruokakasvatusprojektin budjetti on projektisuunnitelmassa kirjattu jäävän alle sadan euron. Suurin osakuluista, 74 euroa, tulee työkustannuksista. Ruokatarvikkeiden ostoon kului noin 15 euroa. Tulostamisen mahdollisuus ja muut tarvikkeet, kuten lasipurkit ja paperit, on saatu varhaiskasvatukselta tai kierrätysmateriaaleina. Näin ollen projekti on pysynyt suunnitellussa rahoitussuunnitelmassa.

Tämän projektin aikataulutusta ei onnistunut. Projektin aloitusta viivästyttiin, jotta lomaviikko ei katkaisisi projektia. Interventioita oli tarkoitus pitää noin 1-2 viikossa, jotta interventiot jakautuisivat pidemmälle aikavälille ja lisäisivät ruokakasvatusprojektin vaikuttavuutta. Ohjausryhmän pyynnöstä aikataulua jouduttiin kirimään roimasti, ja tällöin voidaan koko projektin vaikuttavuuden todeta olleen tavoitetta vähäisempi. Aikataulutusta suunniteltaessa olisi projektipäällikön täytynyt varmistaa kirjallisen osuuden takaraja. Näin ollen aikataulutusta olisi voitu suunnitella jo alusta alkaen toisenlaiseksi.

7 POHDINTA

Ruokakasvatusprojekti lähti omasta mielenkiinnostani Sapere-menetelmää kohtaan. Sapere-menetelmään törmäsin ensimmäisen kerran lukiessani Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta), joten opinnäytetyön raamit olivat valmiit. Työskentelin opinnäytetyöprojektia suunnitellessani jo varhaiskasvatuksessa, joten luonnollisesti kohderyhmäksi valikoitui varhaiskasvatuksen konteksti. Lisäksi projekti varhaiskasvatuksen kontekstissa tuki tavoitetta saada varhaiskasvatuksen kelpoisuus. Projektityöskentely varhaiskasvatuksessa sopii Sosionomin (AMK) ammatillisten kompetenssien kehittämiseen ja vahvistaa sosionomin (AMK) pedagogista osaamista sekä tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista. Ruokakasvatusprojektiin valmistauduin perehtymällä Sapere-menetelmään ja sen soveltamiseen varhaiskasvatuksen kontekstiin.

Projektipääällikkönä toimiminen tukee sosionomin (AMK) johtamisosaamista. Projektissa työskentelin yhdessä varhaiskasvatuksen moniammatillisen henkilöstön kanssa kehittäen ammatillista osaamista ja toimintakulttuuria. Palautteen mukaan kehitystä ruokakasvatuksessa on tapahtunut. Vaikka vaikutus ei projektin aikana ollut suurta, ruokakasvatuksen kirjaaminen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan jää vaikuttamaan toimintaan tulevaisuudessa myös henkilökunnan vaihtuessa. Osallistavan havainnoinnin tarkoituksena oli projektipääällikön osallistuminen oppimisprosessiin ja toiminnan jatkuvan myös ohjauksen päätyttyä. Varhaiskasvatuksen kontekstissa koin osallistavan havainnoinnin olleen toimiva menetelmä oppimisen mahdollistamiseksi.

Valmistauduin ruokakasvatusprojektiin laatimalla projektisuunnitelman. Projektisuunnitelmaan valmistauduin käymällä läpi runsaasti kirjallista materiaalia varhaiskasvatuksen substanssiin. Koska minulla ei ole aiempaa kokemusta projektityöskentelystä, koen että projektityöskentelyyn liittyvää kirjallisuutta olisi voinut käydä enemmän läpi jo ennen suunnitelman laadintaa. Ruokakasvatusprojektin opinnäytetyön osuutta kirjoittaessani kävin laajemmin läpi projektikirjallisuutta, ja pystyin refleктоimaan mitä olisi voinut parantaa jo suunnitelma vaiheessa. Koen, että tässäkin vaiheessa hankittu projektityöskentelyn osaaminen on arvokasta tietoa seuraavia projekteja varten.

Ruokakasvatusprojekti dokumentointiin kuvien avulla lapsille ja perheille. Projektin toiminta on ollut avointa ja siitä on tiedotettu henkilökuntaa sekä perheitä ennen interventioiden aloittamista ja viikoittain projektin aikana. Lapsille toiminnasta on myös kerrottu avoimesti toiminnasta ja sen tavoitteista, kuten tutustumisesta ruuan alkuperään tai tarkoituksesta tutkia erilaisia tuoksujia. Monipuolisen ja mielekkään

toiminnan toteuttamien kuuluvat sosionomin (AMK) ammatillisiin kompetensseihin. Toimintaan kuuluu suunnittelu, arviointi, kehittäminen ja dokumentointi tarkoituksenmukaisesti. Tämän projektin arviointi ja dokumentointi on kirjattu tähän opinnäytetyöhön.

Ruokakasvatusprojektia voisi edelleen kehittää moneen suuntaan. Tässä projektissa lähestyin ruokakasvatusta henkilökunnan osaamisen näkökulmasta. Vastaavissa projekteissa näkökulman voisi vaihtaa osallistamaan enemmän perheitä ja huoltajia, hyödyntämään koko ruokapalveluketjua tai paikallisia toimijoita, kuten maatiloja tai puutarhoja. Ruokakasvatusta tulisi toteuttaa myös ruokailutilanteiden ulkopuolella ympärivuotisesti. Ruokakasvatusprojekteja voisi toteuttaa pitkän ajan kuluessa, eri näkökulmista lähestyen. Lisäksi ruokakasvatusprojektin interventioita olisi voinut rikastuttaa edelleen esimerkiksi interventioiden päätavoitetta rikastuttavilla lauluilla ja loruilla. Myös painottamalla sadun ja draaman työskentelymenetelmiä saa projektiin uusia näkökulmia.

Ruokakasvatusprojektin arviointia hankaloitti myös projektisuunnitelmassa laaditut ympäripyöreät tavoitteet. Tavoitteiden toteutumista olisi päässyt analysoimaan ja refleктоimaan paremmin konkreettisimmilla tavoitteilla. Toisaalta ruokakasvatusprojektin tavoitteita oli vaikeaa hahmottaa suunnitelmavaiheessa, ilman projektityöskentelyn aiempaa kokemusta. Henkilökunnan palautteen perusteella ruokakasvatusprojekti oli aikuisille ja lapsille mielenkiintoinen. Lisäksi ruokakasvatusprojekti antoi uusia ideoita ja toimintatapoja ryhmäperhepäivähoidon henkilöstölle. Projektilla koettiin olevan vaikutusta yhteisten pelisääntöjen muodossa. Yhteistyö tutun henkilöstön kanssa oli sujuvaa, ja projektista jäi itselleni positiivinen mielikuva sekä halu ammatilliseen kehittymiseen.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Juva: PS - kustannus.

Chesnel, F., Köster, E. P., Lange, C., Reverdy, C. & Schlich, P. 2008. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite* 51(1), 156–165.

Daisy varhaiskasvatus. 2019. Saatavissa: <https://www.daisyvarhaiskasvatus.fi> Viitattu 8.6.2019

Harkoma, S. 2016. Aikuisen pedagogisen sensitiivisyyden kehittäminen taaperoryhmässä toteutetun PedaSens -intervention avulla. Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Varhaiskasvatuksen maisteriohjelman Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/168186/sivi_harkoma_pg_201x.pdf?sequence=2 Viitattu 8.9.2019

Heikka, J, Hujala, E. & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Edufin Oy.

Heinonen, S-L. 2001. Sanataide oppimisen ja leikin innoittajana. Teoksessa M. Karjalainen & M. Suojala (toim.) *Avaa Lastenkirja! Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön*. Helsinki: Lasten keskus, 201–214.

Hjelt, R. & Mäntynen, J. 2014. Ruokakasvatus osana lasten tulevaisuuden tarinaa Jämsässä. Teoksessa H. Lagström, A. Lyytikäinen, P. Ojansivu & M. Sandell (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turku: Turun lapsi ja nuorisokeskuksen julkaisuja 8/14, 147–153.

Hujala, E. & Fonsén, E. 2016. Varhaiskasvatuksen laadunarviointi ja pedagoginen kehittäminen. Teoksessa L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos*. Juva: PS -kustannus, 314–329.

Huovi, H. 1984. Taikaruukku ja muita satuja. Espoo: Weilin & Göös.

Juntunen, K & Lappalainen, J. 2014. Sapere-ruokakasvatuksen kehittämistyö Kuopiossa. Teoksessa H. Lagström, A. Lyytikäinen, P. Ojansivu & M. Sandell (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turku: Turun lapsi ja nuorisokeskuksen julkaisuja 8/14, 138–144.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra.

Koivunen, P-L & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kärsämäen kunta. 2018. Kärsämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Saatavissa: <https://karsamaki.fi/wp-content/uploads/2017/09/varhaiskasvatussuunnitelma.pdf> Viitattu 8.6.2019

Käypä hoito. 2013. Lihavuus (lapset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50034.pdf> Viitattu 8.6.2019

- Lagström, H., Lyytikäinen A., Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun lapsi ja nuorisokeskuksen julkaisuja 8/14.
- Mustonen, S. & Tuorila, H. 2010. Reluctant trying of an unfamiliar food induces negative affection for the food. *Appetite* 54(2), 418 - 421.
- Mustonen, S., Rantanen, R & Tuorila, H. 2009. Effect of sensory education on school children´s food perception: A 2-year follow-up study. *Food quality and preference* 20(3), 230–240.
- Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Kauppakamari Oy.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a Helsinki: PunaMusta Oy.
- Pölonen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus osana alueellista terveyden edistämistyötä Pirkanmaalla. Teoksessa H. Lagström, A. Lyytikäinen, P. Ojansivu & M. Sandell (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun lapsi ja nuorisokeskuksen julkaisuja 8/14, 129–137.
- Rintakorpi, K. & Vihmari-Henttonen, E. 2017. Tää on meidän maailma! Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy
- Ruokatieto. 2019. Kasvisten reitti. Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Ruokakasvatuksen%20kuvat/kasvistenreitti.pdf> Viitattu 8.9.2019
- Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 2. Uudistettu painos. Tammi Oy.
- Sensorisen intergraation terapian yhdistys ry. 2018a. Sensorinen kehitys. Saatavissa: <http://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/normaalikehitys>. Viitattu 12.11.2018.
- Sensorisen intergraation terapian yhdistys ry. 2018b. Sensorisen integraation teoria. Saatavissa: <https://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/kasite-teoria-sanasto/si-teoria/>. Viitattu 12.11.2018.
- Sosiaalialan työvaliokunta. 2017. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7b605176-cddd-4bab-b0e4-3b99865d2fa2>. Viitattu 23.3.2019
- Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta 23.8.2018. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180753> Viitattu 6.9.2019
- Valtion ravistemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja Iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammatilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf Viitattu 8.6.2019

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540 Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> Viitattu 9.6.2019

SATUKONTIN RUOKAILU

Satukontissa sovittiin, että kaikkia ruokia tarjotaan lapselle, jotta siihen voi ainakin tutustua, muillakin tavoin kuin maistamalla.

Ketään ei voi pakottaa maistamaan. Jokainen kasvattaja on ryhmässään asiantuntija, ja tietää miten kunkin lasta voi kannustaa maistamaan. Lapsen osallisuus vahvistuu, kun häntä kohdellaan ”sensitiivisesti ja arvostavasti, niin että hän saa myönteisen kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Tämä kokemus vaikuttaa ratkaisevasti lasten hyvinvointiin tässä ja nyt, mutta samalla se kantaa tulevaisuuteen.”

Lasten osallisuutta ruokailussa lisätään, esimerkiksi isommat lapset voivat toimia keittiöapulaisena/kattaa pöytiä. Isot voitelevat itse leipänsä ja margariinin saa laittaa ruokapöytiin.

Näkkileipää voi laittaa tarjolle myös ruokailupöytiin, jotta ruokatila rauhoittuisi yleisesti.

- ❖ Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on vahvistaa ja tukea lapsen kehonsisäisten viestien (nälkä, kylläisyys) tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä (intuitiivinen syöminen),
- ❖ syömisestä joustavuutta ja myönteistä asennoitumista syömiseen (ruokailo).
- ❖ Ruokailu- tilanteissa tavoitellaan lapsen ruokavalion monipuolistumista rohkaisemalla lapsia kokeilemaan uusia ruokia, erityisesti terveyttä edistäviä ruokia kuten kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien happamuus ja karvaus vaativat useita maistamiskertoja. Lapsentahtisen maistamisen merkitys korostuu pitkään erityisruokavaliota (esim. allergiaruokavaliota) noudattaneilla lapsilla. Heillä voi uusiin makuihin ja koostumuksiin tottuminen kestää pidempään.
- ❖ Nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistaminen ohjaa annostelemaan ruokaa ruokahalun mukaisesti ja opettaa vastuullisuutta ruokahävikin aiheuttajana.
- ❖ Varhaiskasvatuksessa lapset voivat oppia syömisestä rytmittämistä aterioiksi ja välipaloiksi sekä syömiseen keskittymistä ruokailutilanteissa.

Varhaiskasvatustalain 2 a §:n mukaiset varhaiskasvatuksen tavoitteet	Varhaiskasvatuksen tavoitteiden yhteys ruokailuun ja ruokakasvatukseen, esimerkkejä
1) Edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia.	Ruokailun ja ruokakasvatuksen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia.
2) Tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista.	Riittävä ja terveyttä edistävä ravinto varhaiskasvatuksen aikana tukee lapsen oppimisen edellytyksiä. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus edistää elinikäistä ruokaoppimista.
3) Toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa, monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset.	Ruokaan liittyvä oppiminen yhdistyy luontevasti leikitilanteisiin (esimerkiksi kotileikki, kauppaleikki, ravintolaleikki), taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaan toimintaan (esimerkiksi erilaiset ruokakulttuurit). Myönteiset oppimiskokemukset ruoasta ja ruokailun äärellä ovat tärkeitä.
4) Varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö.	Lähtökohtana on ruokailuympäristön tekeminen terveelliseksi ja turvalliseksi. Ruokailutilanteet ja ruokaan liittyvä muu toiminta mahdollistavat monenlaisen ruokaan liittyvän oppimisen.
5) Turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä.	Ruokailun vuorovaikutustilanteissa toimitaan lasta kunnioittavalla tavalla. Lapsi ruokailee omassa tutussa paikassa ja oman ryhmän kanssa.
6) Antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa.	Lapsi oppii ymmärtämään ja kunnioittamaan omaa ja toisten ruokakulttuuria osana erilaisiin kulttuureihin tutustumista.
7) Tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä.	Ruokailuun liittyvä yksilöllisen tuen tarve on tärkeää tunnistaa ja suunnitella sekä toteuttaa lapsen tarpeen mukaiset tukitoimet, esimerkiksi avustaminen ruokailussa (syöttäminen), lisäajan varaaminen ruokailuun, esteettömät ja syömistä tukevat tilaratkaisut ja apuvälineet.
8) Kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen.	Yhteinen ruokailu tarjoaa hyvän mahdollisuuden harjoitella yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja ja toimimista vertaisryhmässä. Ruokailutilanteissa opitaan ruokapuhetta: miten omia ruokakokemuksia ja -mieltymyksiä voi sanoittaa toiselle. Samalla opitaan kunnioittamaan toisten erilaisia kokemuksia ja mielipiteitä. Ruoka ja ruokailu liittyvät eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan.
9) Varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.	Lapsilla tulisi olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa ruokailun käytäntöihin. Lapsen autonomiaa kunnioitetaan ruokailutilanteissa (esimerkiksi ruoan ottaminen itse, mahdollisuus tehdä valintoja ruokailun aikana).
10) Toimia yhdessä lapsen ja lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.	Lapsen tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta ja ruokailun kehittymistä rakennetaan yhteistyössä huoltajien kanssa. Ruokakeskustelu/ruokaviestit ovat luonteva osa päivittäistä kanssakäymistä. Ruokailuun liittyviä teemoja käsitellään osana vasu-keskustelua huoltajien kanssa.

Ruokakasvatusprojekti Satukontissa

Minkälaiseksi koit ruokakasvatusprojektin? Mikä jäi mieleen?

Mihin olit tyytyväinen projektissa? Entä tyytymätön? Mitä olisit kaivannut lisää?

Minkälaisia uusia työtapoja, menetelmiä tai vinkkejä olet saanut työssäsi käytettäväksi?

Koetko että projekti vaikutti ryhmäperhepäivähoidon arkeen? Jäikö toiminnasta pitkäaikaisia vaikutuksia?

KIITOS VASTAUKSISTA

Anu Korkiakoski

Iloa ja terveyttä Satukontissa

Ruokakasvatusprojekti ryhmäperhepäiväkodissa

**Projektisuunnitelma
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomin koulutusohjelma
Marraskuu 2018**

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Ryhmäperhepäivähoito

Yhdellä perhepäivähoitajalla voi olla samanaikaisesti neljä lasta. Erityisistä syistä ja paikalliset olosuhteet huomioon ottaen, kolme hoitajaa voi hoitaa samanaikaisesti kahtatoista lasta, mikäli yhdellä heistä on vähintään sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuus. (Varhaiskasvatustuki 540/2018, Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta 2§). Ryhmäperhepäivähoidossa työskentelee kaksi tai kolme perhepäivähoitajaa yhdessä lapsiryhmän kanssa. Esimerkiksi Kärsämäen Satukontissa on yhdistetty kolmen ryhmäperhepäivähoitokodin tilat. (Kärsämäen kunta 2018.)

Ruokailusuositukset

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset pohjautuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Tyypillisesti lapsen tarpeellinen ravinto hoitopäivän aikana koostuu aamiaisesta, lämpimästä ruoasta kuten lounaasta sekä välipalasta. Luonnollisesti vuoro-, ilta - tai viikonloppuhoidossa olevalle lapselle tarjotaan kyseisen ajankohdan ateriarhythmiin kuuluva ruoka. Terveystta ja iloa ruoasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin on kirjattu myös runsaasti erilaisia esimerkkejä oikeanlaisesta ruokailun suunnittelusta sekä lautasmallin kokoamisesta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.)

Avainsanat: varhaiskasvatus, ruokakasvatus, ruokailusuositukset, Sapere-menetelmä.

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY SISÄLLYS

1 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN TAUSTA JA TARKOITUS.....	1
2 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN TAVOITTEET.....	2
3 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN TEOREETTISET LÄHESTYMISTAVAT.....	4
3.1 Ruokailu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa.....	4
3.2 Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset.....	4
3.3 SAPERE – menetelmä	6
3.4 Lapsen sensomotorinen kehitys.....	8
4 OHJAUSSUUNNITELMA.....	10
4.1 Ruokakasvatusprojektin tehtäväluettelo ja aikataulu.....	10
4.2 Ruokakasvatusprojektin rahoitussuunnitelma.....	11
5 TOTEUTUSSUUNNITELMA.....	12
5.1 Ruokakasvatusprojektin toteutus.....	12
5.2 Ruokakasvatusprojektin aineiston hankinta ja analysointi.....	14
5.3 Ruokakasvatusprojektin dokumentointi.....	14
5.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	15
LÄHTEET	15
LIITTEET.....	16
KUVAT	
KUVA 1 Onnistuneen ruokailun elementit.....	6
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Opinnäytetyön tavoitteet.....	2
KUVIOT	
KUVIO 1 Ruokakasvatus – projektin tehtävät ja aikataulu	10
KUVIO 2 Ruokakasvatus – projektin interventiot suhteessa päätehtäviin.....	12
KUVIO 3 Varhaiskasvatuksen laadunarviointimalli	14

1 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN TAUSTA JA TARKOITUS

Suoritan opinnäytetyöni omassa työpaikassani Kärsämäen Ryhmäperhepäivähoidon Satukontti yksikössä toiminnallisena projektina. Kiinnostus aihetta kohtaan alkoi, kun kävin läpi uusia varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia ja törmäsin tätä kautta SAPERE – menetelmään. Sapere – menetelmä on otettu Suomessa käyttöön jo 2000 – luvun alkupuolella, mutta nousee jälleen ajankohtaiseksi uuden varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten myötä. Sapere – menetelmä mainitaan myös suosituksissa.

Ruokakasvatusprojektin päätavoite on vuoden 2018 ruokailusuositusten mallintaminen, eli suositusten mukainen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteutus varhaiskasvatuksen arjessa ryhmäperhepäivähoidossa. Kohderyhmäksi on rajattu 0 - 4 - vuotiaat lapset. Toteutan ruokakasvatusprojektin mallintamalla Sapere-menetelmän mukaista toimintaa. Ruokaprojektin toinen päätavoite on henkilökunnan perehdyttäminen Sapere-menetelmään ja yhteisten käytäntöjen kirjaaminen ruokakasvatuksesta.

Tarkoituksena on kiinnittää huomiota ruokailutilanteeseen osana varhaiskasvatussuunnitelman laajalaisen oppimisen kokonaisuutta. Lisäksi oma projektini tuo ryhmiksen henkilökunnalle uusia toimintatapoja, samalla kun kehitän omaa ammatillisuuttani ja haen sosionomi (AMK) ja varhaiskasvatus kelpoisuutta.

2 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN TAVOITTEET

Tämän ruokakasvatusprojektin päätehtävä on Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mallintaminen Satukontti ryhmäperhepäivähoidossa. Mallintaminen tapahtuu Sapere - menetelmän avulla. Perehdyn Sapere - menetelmän teoriaan ja käytännön esimerkkeihin, joiden avulla suunnittelen toiminnallisen osuuden kohderyhmälle. Toinen päätavoite on henkilökunnan näkemysten kokoaminen ja perehdyttäminen Sapere - menetelmään ja ruokailusuosituksiin. Päätavoitteita lähden toteuttamaan perehtymällä ensin varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin ja Sapere - menetelmän teoriaperustaan. Teorian pohjalta suunnittelen toiminnallisen ja tavoitteellisen kokonaisuuden.

Lapsille projektin tarkoitus on luoda myönteisiä kokemuksia ruokiin ja ruokailuun liittyen sekä eri aistien harjoittaminen. Sapere - menetelmän hyödyt näkyvät pitkän prosessin tuloksena. Ideaalinen tulostavoite on se, että henkilökunta ottaa ruokailusuositusten mukaisen pedagogisen toiminnan suunnittelun ja toteutuksen osaksi arkea. Varhaiskasvatukselle projekti tuo yhdessä sovitut käytännöt henkilökunnalle ruokailujen toteuttamiseen, sekä mallintaa ja tuo ruokakasvatuksen monipuolisuutta tietoisemmaksi.

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön tavoitteet

	LAPSET	VARHAISKASVATUS	SA - ITSE
TULOSTAVOITE	Positiiviset kokemukset ruokiin liittyen.	Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten tuominen osaksi toiminnan suunnittelua interventioiden myötä. Kirjataan varhaiskasvatussuunnitelmaan	Valmis opinnäytetyö, Sosionomi (AMK) ja varhaiskasvatuskelpoisuus Projekti osaaminen.

TOIMINNALLNEN TAVOITE	Osallistuminen projektin toimintaan. Ruokien tutkiminen. Aistien harjaannuttaminen.	Interventio ryhmäperhepäivähoidon henkilökunnalle. Yhteisten käytäntöjen kirjaaminen ruokailujen suhteen Ryhmäperhepäivähoito Satukontin henkilöstölle.	Lapsiryhmän ohjaus. Henkilökunnan opastaminen Sapere menetelmään.
OPPIMISTAVOITE	Ruokiin tutustuminen, kokemus eri aistien avulla tutustumisella ruokaan. Ruokailuun liittyvän sanaston lisääntyminen.	Sapere menetelmään perehtyminen. Ruokailun ja ruokakasvatuksen pedagoginen suunnittelu ja toteutus.	Sapere menetelmään perehtyminen ja toteuttaminen. Pedagoginen suunnittelu ja ohjaus lapsiryhmässä.

3 RUOKAKASVATUSPROJEKTIN TEOREETTISET LÄHESTYMISTAVAT

3.1 Ruokailu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) velvoittavat meitä järjestämään lapsille kasvua, terveyttä ja oppimista edistävää tavoitteellista varhaiskasvatusta. Tavoitteina on myös myönteinen oppimisympäristö ja oppimisen kokemukset, huoltajien kasvatustyön tukeminen ja oman ja muiden kulttuuriperimän tukeminen ja ymmärtäminen. Lapsia tulee ohjata terveelliseen ja kestäväan elämäntapaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa velvoitetaan myös tarjoamaan lapselle täysipainoista ravintoa, tarkoituksenmukaisesti suunnitellussa ja ohjatussa tilanteessa. (Opetushallitus 2016, 15-20.) Varhaiskasvatuksen säädöksissä ei ole aiemmin mainittu kehitystä, kasvuympäristöä, suomalaista ruokakulttuuria sekä ravitsemuksen ja terveyden edistämistä kokonaisvaltaisesti huomioivaa ruokakasvatusta. (Lagström, Lyytikäinen, Ojansivu & Sandell 2014.)

Varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsityksen mukaan lapsi on ympäristössään aktiivinen toimija, jolla on oikeus saada ohjausta ja kannustusta. Oppimista tapahtuu jokaisessa tilanteessa ja siinä yhdistyvät niin tiedot, taidot ja toiminnat kuin aistihavainnot, keholliset kokemukset ja ajattelu. Oppimista tapahtuu vuorovaikutuksessa oman ympäristön kanssa, havainnoiden ja tarkkaillen. Lapsille luontainen tapa oppia on leikin kautta, liikkuen, tutkien, itseilmaisun ja taiteilun sekä erilaisia työtehtäviä tehden. (Opetushallitus 2016, 20.)

Ruokakasvatus mainitaan varhaiskasvatussuunnitelmassa osana laaja-alaisen osaamisen ”kasvan, liikun ja kehityn osa-aluetta.” Tavoitteena on tukea monipuolista, riittävää ja terveellisiä ruokatottumuksia. Ruokailu tulee järjestää kiireettömästi, opetellen hyviä tapoja ja ruokarauhaa. Ruokaan tutustutaan eri aistien avulla, tutkitaan koostumusta, makua ja alkuperää. Ruokailukasvatusta voi rikastuttaa erilaisilla loruilla, lauluilla ja tarinoilla, jotka lisäävät ruokaan ja ruokailuun liittyvää sanastoa, sekä ruokailukulttuuria. (Opetushallitus 2016, 46-47.)

3.2. Terveyttä ja iloa ruoasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset

Vuonna 2018 julkaistu Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset antavat suosituksia ja neuvoja, jotta henkilökunta toteuttaa lasten ruokailun riittävänä, täysipainoisena, tarkoituksenmukaisena ja ohjattuna. Ohjeet ovat suunnattu myös koko ruokapalvelun ketjulle.

Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.)

Aterioiden ja välipalojen suunnittelua ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan väestötason eri ikäryhmille annetut ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset. Kulttuurisena lisänä toimivat tiettyjen juhlapyhien ominaiset perinteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 32.)

Vaikka suomalaisten ruokailutottumukset ovat parantuneet vuosikymmenten ajan, alle kouluikäisten ruokailussa on vielä kehitettävää. Lisätyn sokerin ja suolan, sekä tyydyttyneiden rasvojen ja eläinproteiinin määrä ruokavaliossa kasvaa, kun lapsi siirtyy muun perheen kanssa samalle ruokavaliolle. Suosituksia niukemmaksi jäävät kasvikset, hedelmät ja marjat, monitydyttämättömät rasvahapot, ravintokuidut, rauta ja E- vitamiini. Tutkimuksissa on todettu, että varhaiskasvatuksen piirissä olevilla lapsilla ruokavalio on lähempänä suosituksia kuin kotona hoidetuilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 13.)

Erilaisia syömisen ongelmia kannattaa lähteä purkamaan aistilähtöisillä, lasten osallisuutta ja kokemuksellisuutta hyödyntävillä menetelmillä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66). Ojansivu ja Sandell (2014) viittaavat artikkelissaan useisiin tutkimuksiin, joiden mukaan lapsi syö vähemmän terveellisiä hedelmiä ja vihanneksia, jos ruokailua kontrolloidaan tarkasti. Kontrolloiminen tässä yhteydessä tarkoittaa esimerkiksi tiettyjen ruokien tai ruoan kokonaismäärän rajoittamista tai tuputtamista. Vastaavasti he saavat enemmän rasvaa ja syövät runsaammin jopa näläntunnetta vastaan kuin he, joiden ruokailu on vähemmän kontrolloitua. Lieväkin painostus voi lisätä vastenmielisyyttä ruokaa kohtaan. Syy – seurausuhde ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Ruokailu on saattanut olla vaikeaa niille lapsille, joita painostetaan syömään. On myös mahdollista, että ne lapset, joita painostetaan syömään, syövät vähemmän juuri siksi. (Lagstrom ym. 2014, 50 – 55). Syömiseen tai maistamiseen pakottaminen tai ruualla palkitseminen ei tue syömisen myönteistä kehitystä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 26).

Ruokailusuositukset korostavat lasta aktiivisena toimijana ympäristössään. Suositukset myös painottavat aikuisen tietoisuutta ruokakasvattajana. Leikkiä edistävät toimintatavat ja oppimisympäristöt tulisi ottaa osaksi ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen tavoitteellisuutta korostetaan antamalla esimerkkejä siitä, kuinka varhaiskasvatuksen tavoitteet näkyvät ruokailutilanteissa. Esimerkiksi tuttu ja turvallinen ruokailuympäristö, vuorovaikutus ja tuen tarpeen ja autonomian huomioiminen ruokailun

järjestelyissä edesauttavat myönteisiä ruokailukokemuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 26.)

Ruokailu on myös sosiokulttuurinen kokemus, jossa opitaan käytöstapoja sekä ruoan ja syömisen arvostusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Lapsilla on luontainen tarve ilmaista omaa tekemistä ja ajatteluaan. Kasvattajien tulisi olla tietoisia myönteisen ruokapuheen lisäämisessä, sillä puhumattomuus on viesti siinä missä negatiivinenkin puhe. Meidän tulee vältellä tapaa, jossa ruokailu määritellään sen kautta, mitä ei saa tehdä. (Lagstrom ym. 2014). Onnistuneen ruokailun elementit on koottu kuvaan 1.



KUVA 1. Onnistuneen ruokailun elementit (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 28.)

Ruokakasvatuksessa keskeistä on ruokailon luominen. Varhaiskasvatuksen tavoite on edistää niin ruokaan suhtautumista kuin terveyttä edistäviä ruokatottumuksia. Monipuolinen ruokakasvatus on osa arkea. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 36.)

3.3 SAPERE – menetelmä

Sapere – menetelmä pohjautuu humanistiskokemukselliseen oppimiskäsitykseen, joka painottaa kokemusten kautta saatua, tutkivaa oppimista. Sapere menetelmä on ruokailuun ja ruokailutottumuksiin

tutustumista kaikkien viiden aistin avulla. Menetelmän päämateriaalina ovat elintarvikkeet, ruuanvalmistus ja ruokailuvälineet. Kasvattajalle riittää perehtyneisyys Sapere-menetelmään, erillistä koulutusta menetelmän toteuttamiseen ei vaadita. (Koistinen & Ruhanen. 2009, 5 -9).

Tämä näkyy ruokakasvatusprojektin suunnittelussa niin, että ruoka teemaa lähestytään jokaisen aistin avulla. Projekti sisältää toiminnallisia oppimistilanteita lapsille, jotka tukevat aistikokemusten syntyä. Lisäksi toiminnallisuus ylläpitää lapsen luontaista uteliaisuutta ja mielenkiintoa annettua tehtävää kohtaan.

Sapere - menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun, eli lasten saamiin aistikokemuksiin ruokailutottumuksissa. Menetelmän avulla tutkitaan, kokeillaan ja opitaan hyödyntämään omia aistejaan. Toiminnallisen oppimisen kautta syntyy kokonaisuistimuksia, jotka yhdistävät uutta ja vanhaa tietoa. Tarkoituksena on, että lapsen luontaisen uteliaisuuden avulla kohdataan omia ennakkoluulojaan rohkeammin. Jos ruokaa ei halua maistaa, sitä voi tutkia ensin muiden aistien avulla. Menetelmä tukee lapsen ilmaisua ja kuuntelemista, lasten mielipiteitä rohkaistaan eivätkä ne ole oikeita tai vääriä. Maistamisrohkeus on tarttuvaa, eikä ketään pakoteta maistamaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5 -9). Myös ruokakasvatusprojektiin osallistuminen on lasten osalta täysin vapaaehtoista. Kaikille annetaan mahdollisuus osallistua, mutta ketään ei voi pakottaa toimimaan projektin tavoitteiden mukaisesti. Lasten kanssa työskennellessä on otettava huomioon myös lasten osallisuus ja ideat, jotka voivat rikastuttaa projektin sisältöä.

Aikuiset siirtävät lapsille ruokaan ja ruokailuun liittyviä tapoja ja arvoja monin tavoin. Lapset kokevat ruuan ja ruokailun kuitenkin tässä hetkessä aistittavana, koettavana ja havaittavana.

Sapere – menetelmässä ruoka-aineisiin tutustutaan lapsille ominaisilla tavoilla. Ruokaa voi kosketella käsin, sitä voi ihmetellä ja kyseenalaistaa ja saa sanoa, jos siitä ei pidä. Kasvatushenkilöstö pääsee miettimään uudelleen periaatteet ”Ruualla ei leikitä”, ”Lautanen syödään tyhjäksi” ja ”Ruokaa ei arvostella”. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5 -9). Tässä projektissa käydään myös aikuisten kanssa läpi ruokailuun liittyviä, ehkä tiedostamattomiakin, käytäntöjä.

Suomeen ja Suomalaiseen kasvatus- ja koulujärjestelmään Sapere on rantautunut 2000 – luvun alkupuolella. Sapere – menetelmän kokeileminen Suomessa lähti varhaislapsuuden ruokailutottumusten muuttumisesta epäedulliseen suuntaan kansanterveyden kannalta. Sapere – menetelmä tukee varhaiskasvatuksen työntekijöiden asiantuntemusta ja pedagogista pohjaa lasten ravitsemus – ja ruokakasvatuksessa.

(Koistinen & Ruhanen 2009, 5 -9.) Sapere menetelmä on kirjattu useisiin suomalaisiin asiakirjoihin toimintamalliksi, kuten Lasten lihavuuden Käypähoito suosituksiin sekä Terveyttä – ja Iloa ruoasta varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin.

Ruokakasvatusprojekti toteutetaan ryhmässä, jonka ikäjakauma on 1 - 4 - vuotiaat. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ottavat huomioon ikä - ja kehitystason huomioon ruokaporaat mallin avulla. Näiden syömään oppimisen vaiheiden mukaan 1 - vuotiaan hieno - ja karkeamotoriset valmiudet kehittyvät niin, että lapsi harjoittelee ruokailua syöden kädestä, harjoittelee lusikan käyttöä ja mukista juomista. 2 - vuotiaalla kehitykseen kuuluu uusien ruokien pelko. Ruokailuhetket vaativat useita tutustumiskertoja ruokiin, eri aisteilla ruokiin tutustumista sekä esimerkiksi ruokaan liittyviä tehtäviä. 3 - vuotiaan ruokailu sujuu jo omatoimisesti harjoitellen ruokailuvälineiden käyttöä ja esimerkiksi leivän voitelua. Lisäksi ruokaan liittyvä sanasto laajenee ja harjoitellaan ilmaisuja kuten ”kiitos” ja ”ole hyvä”. 4 - vuotias harjoittelee jo arvioimaan kuinka paljon ruokaa jaksaa syödä ja pystyy harjoittelemaan ruuan annostelusta. Ruokaan liittyvät taidot ja sanasto laajenevat iän myötä ja aikuisen rooli on tukea ja myötäillä lapsen uteliaisuutta ja ominaisia tutkimustapoja. (VRN 2018, 17). Nämä kehitystasot otan huomioon ruokakasvatusprojektissani niin, että jokainen ryhmän lapsi pystyy osallistumaan omien taitojensa mukaan.

3.4 Lapsen sensomotorinen kehitys

Sensomotoriikalla tarkoitetaan lapsen aistikokemuksia, joihin voi reagoida motoriikalla. Lapsi tutkii leikkiessään samalla kun hakee ja kokee oman kehon tuottamia tunto-, asento ja liikeaistikokemuksia sekä ympäristön näkö - ja kuuloaistikokemuksia. Esimerkkinä värikkään esineen havainnointi ja siihen tarttuminen. Aistitiedon käsittely luo perustan fyysisten, kognitiivisten ja motoristen taitojen kehittymiselle. Kasvaessa sensomotoristen kokemusten tarve jatkuu, mutta siihen liittyy monimutkaisempia ja kognitiivisesti haastavampia leikkejä. Lisäksi leikeissä alkavat korostua kielen sekä sosiaalisten taitojen kehitys. (Sity, 2018a.)

Ruokakasvatusprojekti toteutetaan erilaisissa ympäristöissä, sisällä ja ulkona, käyttäen mahdollisimman paljon erilaisia materiaaleja. Projektissa lapsilla on mahdollisuus saada aistikokemuksia ruuista, jotka toteutetaan tavanomaisen ruokailutilanteen ulkopuolella. Projekti antaa mahdollisuuden ja tilaa liikkua materiaaleihin tutustuttaessa paikallaan istumisen sijaan.

Sensomotoriseksi integraatioksi kutsutaan sitä, kun aistitietoa käsitellään keskushermostossa. Aistitiedon jäsentäminen mahdollistaa tarkoituksenmukaisen toiminnan. Esimerkiksi yksilön ja esineen etäisyyden mittaamista sekä esineeseen tarttuminen ja sen vieminen suuhun, on ympäristöstä ja kehosta saatava kokemus on sensorista integraatiota. (Sity, 2018b.)

Yhtenä syynä ravitsemussuosituksen alle jääviin ruokailutottumuksiin voidaan pitää juuri ruuan aistittavia ominaisuuksia. Pieni lapsi käsittelee ruoan aistittavuutta, eikä sen terveellisyydellä ole vielä arvovaltaa. Tästä syystä kasvattajan täytyy ymmärtää kuinka makutottumukset kehittyvät ja kuinka voimme niihin vaikuttaa. (Lagstrom ym 2014, 51.)

4 OHJAUSSUUNNITELMA

Tämän ruokakasvatusprojektin projektiryhmään kuuluvat Kärsämäen Ryhmäperhepäivähoidon yksikkö Satukontti, projektin ohjaava opettaja Centria - ammattikorkeakoulusta, työelämäohjaajana Kärsämäen varhaiskasvatuspäällikkö sekä ruokakasvatusprojektin kirjoittaja projektipäällikön roolissa. Tiedottaminen hoidetaan sähköisesti sekä paperisten tiedotteiden kautta. Ruokakasvatusprojektin interventioiden ohjaussuunnitelmat ja dokumentit ovat projektisuunnitelman liitteenä.

4.1 Ruokakasvatusprojektin tehtäväluettelo ja aikataulu

Projektisuunnitelman on tarkoitus valmistua marraskuussa 2018. Tammikuussa 2019 on tarkoitus esitellä ruokaprojekti Satukontin henkilökunnalle ja pitää henkilökunnalle suunnattu interventio (LIITE 1). Helmikuun alussa vanhemmille projektin esittely ja lupakysely kirjeitse (LIITE 10). Interventiot on tarkoitus aloittaa helmi- maaliskuun vaihteessa. Maalis-huhtikuussa yhteisten ruokailu käytäntöjen koonti. Huhti-toukokuussa interventioiden analysointi ja koonti. Valmis opinnäytetyö elokuuhun 2019 mennessä. Työn riskinä on tiukka aikataulutus.



KUVIO 1. Ruokakasvatus – projektin tehtävät ja aikataulu

4.2. Ruokakasvatusprojektin rahoitussuunnitelma

Ruokakasvatusprojektin rahoitus koostuu omakustanteisista materiaaleista, sekä mukaan lasketusta tuntipalkasta. Ruokakasvatusprojektin interventioihin menevät kustannukset haetaan joko omakustanteisesti tai varhaiskasvatuksen materiaaleista. Salaatinteko tarpeet tulevat suoraan keskuskeittiöltä.

Kärsämäen kunta noudattaa Kunnallista yleistä virka - ja työehtosopimusta, jonka mukaan varhaiskasvatuksen opettajan tuntipalkka on suunnilleen 13,5 euroa. Keskimääräinen viikkotuntimäärä on noin 38 tuntia ja 45 minuuttia. Näin ollen projektin interventioiden toteutukseen arviolta käytettävät 5 tuntia ja 45 minuuttia ovat arvoltaan ~ 74 euroa. Opinnäytetyön kokonaiskustannukset jäävät alle sadan euron.

5 TOTEUTUSSUUNNITELMA

Projektiopinnäytetyössä tietopohja ei ole yhtä laaja kuin tutkimuspohjaisessa opinnäytetyössä, mutta siihen on haettu tarvittava tietopohja. Laadullisen tutkimuksen piirteet tulevat työssäni esille kyselylomakkeiden ja laadunarvioinnin kautta.

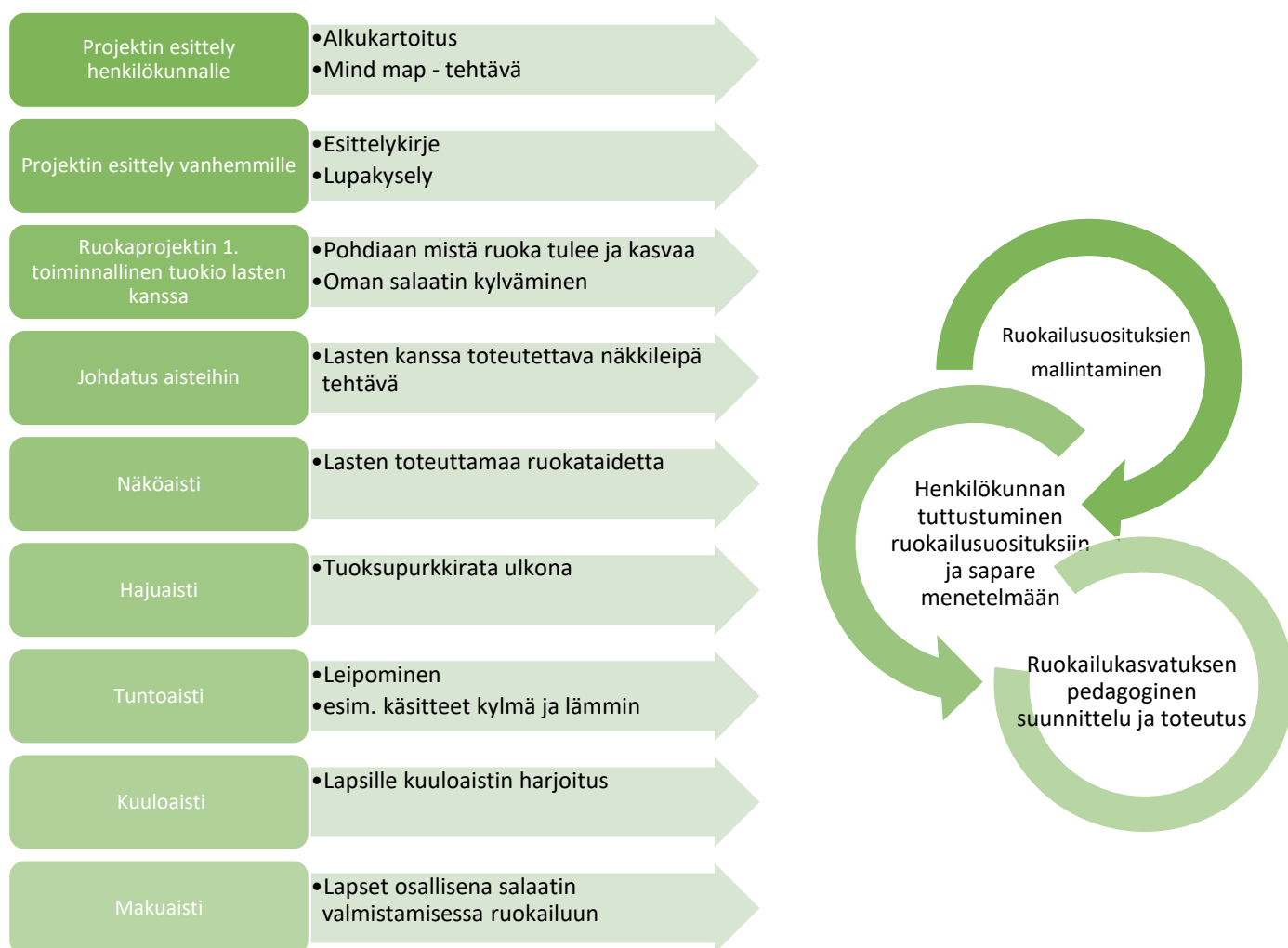
5.1 Ruokakasvatusprojektin toteutus

Ruokakasvatusprojekti toteutetaan projektiopinnäytetyönä, jossa on myös laadullisen tutkimuksen piirteitä. Interventiot toteutetaan lasten kanssa Sapere – menetelmän mukaisesti tutustumalla jokaiseen aistiin ja tuomalla oikeaa ruokaa osaksi toimintaa. Ruokakasvatusprojektin päätehtävän, varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mallintamista sekä positiivisten ruokailukokemusten toteutumista (TAULUKKO 1.), tukevat jokaisen intervention omat tavoitteet.

Lasten huoltajille jaetaan paperisena mielipidekysely ruokailutilanteiden järjestämisestä. Kyselyn tarkoituksena on ottaa myös vanhemmat osalliseksi Satukontin ruokailutilanteiden suunnittelua, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti (Opetushallitus 2016, 66). Kärämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa on yhdeksi arvoksi, sekä kasvatuspäämääräksi nostettu yhteistyö kodin kanssa, jonka tulee näkyä kaikessa työskentelyssä. (Kärämäenkunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 13). Kyselyn vastaukset käsitellään työntekijöiden kanssa ja otetaan huomioon yhteisiä ruokailukäytänteitä kirjattaessa.

Ryhmäperhepäivähoidon henkilökunnan kanssa järjestän kaksi interventiota. Ensimmäinen on ajatuskarttatyöskentely, jossa herätellään työntekijöitä miettimään mitä kaikkea ruokakasvatukseen sisältyy. Kirjaan ylös aiheesta syntyneen keskustelun pääasioita. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta toiminnan ja oppimisympäristöjen rakentamiseen. Toisessa interventiossa kootaan yhdessä yhteiset käytänteet ruokailutilanteiden järjestämiseen.

Lasten kanssa järjestän seitsemän toiminnallista interventiota. Interventiot nojaavat varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseen oppimiskäsitykseen. Ensimmäisen intervention aikana tutkimme sitä, mistä ruoka tulee. Kylvämme oman salaatin kasvamaan, jota toivottavasti pystymme hyödyntämään myös viimeisen intervention aikana, kun kokoamme oman salaatin. Toisen intervention aikana tutustumme näkkileipään kokeilemalla mitä erilaisia aisteja voimme käyttää ruokaan tutustuessa. Seuraavien viiden intervention aikana tutustumme jokaiseen aistiin yksitellen käyttämällä erilaisia työskentelytapoja, materiaaleja sekä hyödyntämällä erilaisia oppimisympäristöjä. Interventioissa hyödynnän Hannele Huovin satua Viisi pikkuista haltijaa satua, jossa jokainen haltija kuvaa yhtä aistia. Kuvitettujen hahmojen tarkoitus on havainnollistaa lapsille aistityöskentelyn jatkuvuutta. Interventioiden dokumentointilomakkeet on koottu liitteiksi projektisuunnitelmaan.



KUVIO 2. Ruokakasvatus – projektin interventiot suhteessa päätehtäviin

Ruokakasvatusprojektin toteuttaminen riippuu paljolti siitä, motivoiko tehtävä ryhmää tarpeeksi. Lisäksi ryhmän ikäjakauma 0 - 4 - vuotiaiden kanssa vaatii ohjausta ja osallisuuden huomioimista monella eri tavalla. Interventioissa on myös otettava huomioon ryhmän allergiat. Ruokakasvatusprojektin aikataulu voi myös venyä ja viivästyä yllättävistä tekijöistä.

5.2 Ruokakasvatusprojektin aineiston hankinta ja analysointi

Projektin toteutusta varten on tutustuttava varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja kohderyhmään. Valmiina aineistoina projektin pohjalla ovat Valtakunnalliset ravitsemussuositukset, Valtakunnallinen ja paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä Sapere menetelmään perustuvat teoriat, tutkimukset ja aiemmat mallintamisen projektit.

Omaa aineistoa projektista kerään lupakyselyillä, henkilökunnan kanssa toteutettavalla suunnittelulla sekä projektin osapuolten palautteella. Aineiston ja palautteen hankinnassa sekä dokumentoinnissa käytän apuna interventioiden dokumentointi lomakkeita, arvioinnin dokumentaationa sekä reflektiota ja havainnointia.

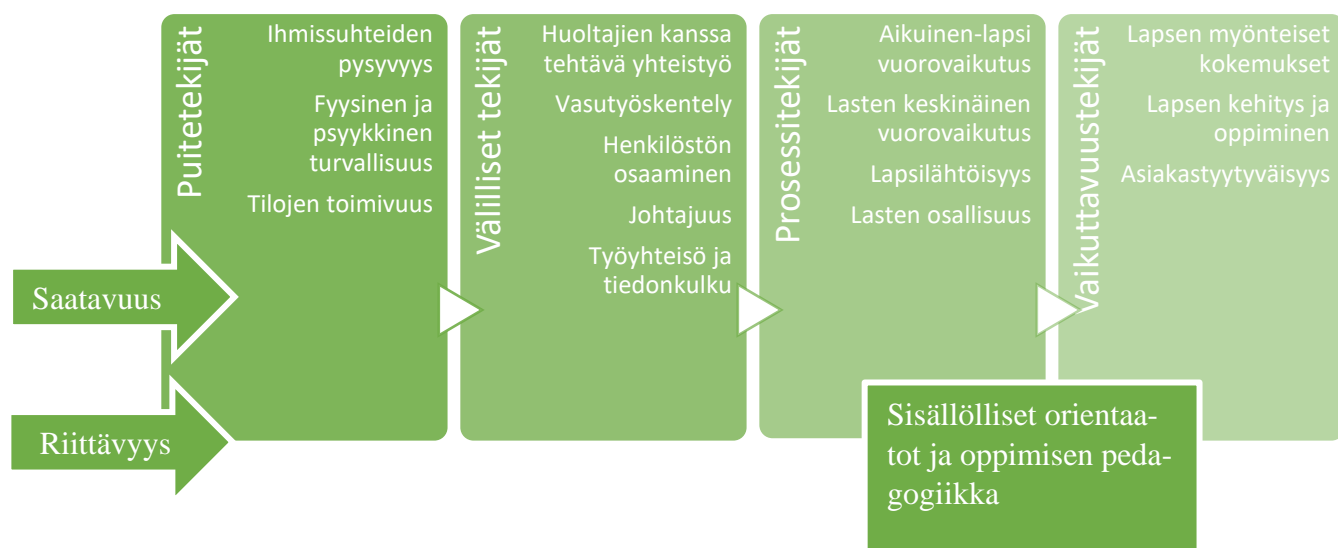
Laadunarviointi tekee varhaiskasvatuksen tarkoituksen näkyväksi. Laadunarviointi jäsentää ammatillista toimintaa ja kehittää varhaiskasvatuksen toteuttamista. Käytän projektin arvioinnissa apuna varhaiskasvatuksen laadunarviointimallia. (Hujala & Fonsén 2016).

5.3 Ruokakasvatusprojektin dokumentointi

Kirjaan ylös keskeisiä havaintoja ruokakasvatusprojektin interventioista interventioiden dokumentointilomakkeen avulla. Tarkkailen, miten interventio onnistui tavoitteessaan. Laadun varmentamiseksi pyydän kirjallisen palautteen ryhmäperhepäivähoidon henkilökunnalta sekä varhaiskasvatuspäälliköltä. Palautteessa arvioidaan myös ruokakasvatusprojektin vaikuttavuutta, esimerkiksi onko positiivinen ruokapuhe lisääntynyt aikuisten tai lasten keskuudessa.

Lisäksi toimintaa dokumentoidaan lapsille ja huoltajille lapsen kasvunkansioon luvan mukaisesti. Pitkällä aikavälillä ruokakasvatuksen avulla voi lisätä terveellisiä ruokailutottumuksia.

Dokumentoinnin tukena käytän varhaiskasvatuksen laadunarviointi mallia (KUVIO 3. Hujala & Fonsén 2016.) Sekä lomaketta leikkien ja ohjatun toiminnan havainnointiin (Rintakorpi & Vihmari-Henttonen 2017).



KUVIO 3. Varhaiskasvatuksen laadunarviointimalli (Hujala & Fonsén 2016).

Huoltajien osallisuus otetaan huomioon kyselylomakkeella, joka palautetaan projektipäällikölle. Palautetta hyödynnetään, kun kokoonnumme henkilöstön kanssa kirjaamaan ruokailun yhteisiä käytäntöjä.

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Noudatan opinnäytetyössäni sekä Sosionomin ammattieettisiä periaatteita, ohjeistuksia ja lainsäädäntöä. Reflektoin omaa toimintaani ja osaamista sekä interventioiden ja kyselyiden tuloksia Sosionomin ammatillisiin kompetensseihin. Sosionomi (AMK) osaa soveltaa erilaisia arvoja työssään, tekee lapsen ja perheen asemaa näkyväksi työssään ja tekee työtään lapsilähtöisyyden periaatteella.

LÄHTEET

Hujala, E. & Fonsén, E. 2016. Varhaiskasvatuksen laadunarviointi ja pedagoginen kehittäminen. Teoksessa L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. Juva: PS -kustannus, 314 - 329.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra.

Kärsämäen kunta. 2018. Kunnan varhaiskasvatus. Saatavissa: <https://visitkarsamaki.fi/yhdistykset/karsamaen-kunnan-varhaiskasvatus/>. Viitattu 12.11.2018

Kärsämäen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Kärsämäki. 2017. Saatavissa: <https://karsamaki.fi/wp-content/uploads/2017/09/varhaiskasvatussuunnitelma.pdf#page8>. Viitattu: 11.1.2019

Lagström, H., Lyytikäinen A., Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Lastenruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun lapsi ja nuorisokeskuksen julkaisuja 8/14.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Rintakorpi, K & Vihmari-Henttonen, E. 2017. Tää on meidän maailma! Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Sensorisen intergraation terapian yhdistys ry. 2018a. Sensorinen kehitys. Saatavissa: <http://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/normaalikehitys>. Viitattu 12.11.2018.

Sensorisen intergraation terapian yhdistys ry. 2018b. Sensorisen integraation teoria. Saatavissa: <https://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/kasite-teoria-sanasto/si-teoria/>. Viitattu 12.11.2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja Iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksesta 23.8.2018/753. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180753>. Viitattu 23.12.2018.

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 23.12.2018.

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 1: Pohdinta aikuisille / projektin esittely	PVM: 9.1.2019	KESTO: 1 tunti
Toiminnan kuvaus: Yhdessä henkilöstön kanssa kirjataan isolle paperille mind – map tyyliä ajatuksiaan siitä, mitä on ruokakasvatus. Tehdään iltapalaverin aikana, kun kasvatushenkilöstö on paikalla.		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Herätellä työyhteisö ajattelemaan ruokakasvatuksen sisältöä. Projektin toteutuksen esittely ja ruokakasvatuksen sisältöjen läpikäyminen Alustetaan yhteisten ruokakäytänteiden kirjaamista.		
Toiminnan toteutus: Aloitetaan tekemällä mind map. Verrataan kuviin / kaavioihin / suosituksiin Iloa ja terveyttä kirjasta. Kirjaan ja havainnoin pääpiirteittäin mitä huomioidaan, mitä jää huomioita ja nouseeko jotain kehittämistä.		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 2 : MISTÄ RUOKA TULEE	PVM:	KESTO: 30 – 45 min.
Toiminnan kuvaus: Pohditaan mistä ruoka tulee. Kasvatetaan oma salaatti.		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Etsitään tietoa mistä ruoka tulee, esimerkiksi mistä leipä tulee. Laitetaan salaattia kasvamaan, jotta näemme koko kasvuprosessin siemenestä lautaselle. Mahdollisesti käytetään kasvatettua salaattia viimeisessä interventiossa.		
Toiminnan toteutus: Käydään ensin yhdessä erilaisten materiaalein, kuten kirjojen ja julisteiden avulla missä ruoka kasvaa ja miten se päättyy ruoaksi. Tarvitaan multaa, kasvupurkkeja ja siemeniä. Lapset saavat itse kylvää salaattit, joita myös hoidetaan ja kastellaan.		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 3: Johdatus aisteihin	PVM:	KESTO: 20 MIN
Toiminnan kuvaus: Tutustutaan Viisi pikkuista haltijaa satuun ja sen hahmoihin. Jokaiselle lapselle annetaan oma näkkileipä. Näkkileipään tutustutaan kaikkien aistien kautta. käydään yksi aisti vuorotellen läpi; miltä näkkileipä tuntuu, kuulostaa, näyttää, tuoksuu ja maistuu?		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Tavoitteena havainnoida lapsille eri aistit ja ruoan eri ominaisuuksia. Ruokaan voi tutustua monella eri tavalla. Tuokiassa kokemuksellinen oppiminen.		
Toiminnan toteutus: Toiminta toteutetaan ryhmiksen sisätiloissa. Näkkileipien lisäksi tutustutaan haltija hahmoihin sadun avulla. Dokumentoidaan valokuvaamalla		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 4 : NÄKÖAISTI	PVM:	KESTO: 30 MIN
Toiminnan kuvaus: Omakuvan rakentaminen kasviksista. Värikkäiden kasvien hyödyntäminen.		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Käydään läpi kasvien värejä ja muotoja, mistä saa silmät, minkä väriset ovat huulet? Miltä minä näytän? Mahdollisesti uusien vihannesten ja kasvien avulla kartutamme ruokasanastoa. Ruokaa saa käsitellä ja käyttää uudella tavalla. Lapsen omakuva dokumentoidaan valokuvaamalla. Kuvat laitetaan seinälle esille seinälle.		
Toiminnan toteutus: Runsaasti erilaisia kasviksia – tuttuja ja uusia. Paperilautasia, joihin kuva rakennetaan. Opastetaan lapsia huomioimaan eri kasvonpiirteet. Ruokia saa maistaa jos tahtoo. Haltija Okulii vierailee.		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 5: HAJU / TUOKSURATA	PVM:	KESTO: 45 min
Toiminnan kuvaus: Rakennetaan ulos tuoksurata lasipurkkeihin käyttäen erilaisia mausteita.		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Käytetään hajuaistia ja mietitään mitä tuoksu muistuttaa. Hyödynnetään erilaisia oppimisympäristöjä.		
Toiminnan toteutus: Lasipurkkeja 6 – 8, joihin luodaan erilaisia tuoksujä. Haltija Odorii tuo kirjeen, jossa antaa tehtäväksi etsiä ja haistaa purkkien sisältöjä. Mahdollisesti, ikätason ja motivaation mukaan, laitetaan kahteen pariin sama tuoksu ja pyydetään lapsia etsimään samalta tuoksuva purkki.		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 6: TUNTOAISTI	PVM:	KESTO: 1 h
Toiminnan kuvaus: Leivotaan (sämpylöitä)		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Lapset itse aktiivisena ruuan laittajana. Miltä jauhot tuntuvat? Entä taikina?		
Toiminnan toteutus: Haltija Sensorii tuo meille kuvitetun reseptin, jossa kehoitetaan leipomaan. Sisätiloissa, muutama lapsi kerrallaan. Alustetaan valmiiksi taikina, johon lapset saavat lisätä jauhoja. Pyöritellään palloksi ja pais-tetaan yhdessä.		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 7: KUULOAIISTI	PVM:	KESTO: 20 min
Toiminnan kuvaus: Otetaan jälleen purkit käyttöön. Tällä kertaa kerrotaan lapsille, että emme käytäkään nenää vaan korvia. Purkkeihin laitetaan vettä, sokeria, maissia/hernettä, kuivaa makaronia.		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Harjoitellaan kuuloaistin käyttöä, asioiden kuvailua. Ryhmätyöskentely.		
Toiminnan toteutus: Sisätiloissa, koko ryhmä koolla. Haltija Ororii on tuonut lapsille omia purkkejaan. Purkkeja saa ravistella ja arvaillaan mitä sisällä on. Lopuksi avataan yhdessä ja katsotaan, menikö oikein.		
Havainnot:		
Arviointi:		

Interventioiden dokumentointilomake

INTERVENTIO 8: MAKUAISTI	PVM:	KESTO: 45 min
Toiminnan kuvaus: Lapset saavat itse tehdä salaattinsa.		
Toiminnan tavoitteet/tarkoitus: Lapset aktiivisena ruuan tekijöinä, salaatti syödään oikean ruuan kanssa ja sen saa itse ottaa lautaselleen. Ruuan hygieeninen käsittely. Mahdollisesti veitsityöskentelyn harjoittelu. Maistetaan itse tehtyä ruokaa.		
Toiminnan toteutus: Salaattitarvikkeet toimitetaan perhepäiväkodille keittiöltä. Lasten kanssa valmistellaan ainekset, pestään salaatti, herneet ja kurkku. Raastetaan porkkanaa. Kootaan ainekset omille lautasilleen ja lautaselle saa ottaa sitä mitä itse haluaa maistaa. Samalla voidaan käsitellä ruokahävikkiä ja kierrätystä. Haltija Aromii tulee tarkkailemaan ruokailua ja maistelua.		
Havainnot:		
Arviointi:		

ARVIOINNIN DOKUMENTOINTILOMAKE

Havainnointi	PVM	Havainnoija	Alkoi	Päättyi Klo
Ketkä lapset?	Mikä paikka/ tila?	Toiminnan idea?	Käytetyt väli- neet/ materiaa- lit?	Lasten rooli / tehtävät lei- keissä?
Mitä tapahtui?				

Terveyhdys vanhemmille!

Opiskelen työn ohella sosionomiksi Centria – ammattikorkeakoulussa. Tulen tekemään kevään aikana opinnäytetyöni Satukontissa.

Aiheena on ruoka – ja ruokailukasvatus. Vuoden 2018 alussa varhaiskasvatus sai ensimmäistä kertaa omat ruokailusuosituksensa ”Terveyttä ja iloa ruoasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset”. Projektini tavoitteena on lähteä jalkauttamaan näitä uusia suosituksia. Tulen tekemään lasten kanssa seitsemän erilaista tuokiota, joissa keskitytään eri aistien käyttämiseen sekä ruokaan tutustumiseen ”Sapere” menetelmän avulla. Tuokiot sisällytetään tavalliseen päivärytmiin.

Projektin aikana tulen valokuvaamaan lapsia luvamukaisesti. Kuvia käytetään tallentamaan projekti lapsille kasvun kansioihin. Pyydän myös lapsilta itseltään mielipiteitä ja palautetta. Palauttakaa alla oleva lupalappu Huvikumpuun. Tuokioille osallistuminen on myös lasten tahdosta kiinni – ketään ei pakoteta osallistumaan.

Tarkoituksena on myös tehdä meidän hoitajien kesken yhteiset pelisäännöt ruokailuun liittyen ja nyt pyydänkin vanhempien mielipidettä kyselyn avulla.

Ystävällisin terveisin

Lastenhoitaja ja sosionomi-opiskelija Anu Korkiakoski



LAPSI SAA OSALLISTUA RUOKAKASVATUSPROJEKTIIN

KYLLÄ

EI

LASTA SAA KUVATA PROJEKTIN AIKANA

KYLLÄ

EI

Lapsen nimi _____

Huoltajan allekirjoitus _____

KYSELY LOMAKE PERHEILLE RUOKAILUUN LIITTYEN

Onko kaikkia ruokia maistettava? (ympyröi)

KYLLÄ

EI

Mikä on paras tapa tarjota uutta ruokaa lapselle?

Minkälaisen toivoisit ruokailutilanteen olevan Satukontissa?

Saatko tarpeeksi tietoa lapsen ruokailusta päivän aikana?

(Mitä syö / ei syö, miten lapset osallistuvat ruokailuun / sen järjestämiseen)

Tiedätkö mistä hakea tietoa lapselle päivän aikana tarjottavasta ruoasta?

Kyselyyn saa vastata nimettömänä. Kiitos vastauksista, käymme yhdessä läpi vastausten koosteen Satukontin henkilökunnan kanssa.

-Sosionomi opiskelija Anu

VIISI PIENTÄ HALTIJAA SATUHAHMOT

