

Heidi Hallivuori ja Sonja Romppainen

Lapset, kasvikset ja värit

Havainnointitutkimus SAPERE-menetelmällä toteutetusta  
makutaidepajasta

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijät: Heidi Hallivuori ja Sonja Romppainen

Työn nimi: Havainnointitutkimus SAPERE-menetelmällä toteutetusta makutaidepajasta

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 51

Liitteiden lukumäärä: 6

---

Sapere-menetelmä on käytännönläheinen työskentelymenetelmä, jonka kautta lapset tutustutetaan monipuolisesti elintarvikkeisiin jokaista aistia hyödyntäen. Lasten luontaista halua leikkiin, tutkimiseen ja ihmettelyyn käytetään hyväksi lasten uteliaisuuden herättelyssä ruokaa ja sen alkuperää kohtaan. (Koistinen & Ruhanen. 2009, 9.)

Opinnäytetyötä edelsi kehittämisprojekti, jonka toiminnallisena tavoitteena oli laatia yleinen Sapere-toteutusmalli lapsiparkkeihin. Opinnäytetyön tutkimuksellisenä tavoitteena oli selvittää lasten spontaania kasvisten valintaa tilanteessa, jossa on kasviksia ja hedelmiä tarjolla monipuolisesti ja värikkäästi. Tavoitteena oli selvittää aiemmin raportoidun kasvisten käytön yhteyttä kasvisten valintaan havainnointitilanteessa sekä selvittää lasten ajatuksia kasviksista eri aistein havainnoituna. Makutaidepaja Sapere suunniteltiin toteutettavaksi Seinäjoella Food & Life Expo tapahtuman lapsiparkin yhteyteen helmikuussa 2011. Lisäaineiston saamiseksi makutaidepaja toteutettiin myös Kauhajoen Linnunpesän päiväkodissa.

Taustatietojen mukaan lapset eivät käytä kasviksia suositusten mukaisesti. Kuitenkin havainnointitilanteessa, jossa kasviksia oli monipuolisesti ja runsaasti tarjolla, kaikki lapset, myös niukasti kasviksia käyttävät, kokosivat ja söivät runsaan kasvisannoksen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että todennäköisesti monipuolinen ja runsas kasvisten tarjoaminen johtaa myös runsaaseen ja monipuoliseen kasvisten käyttöön.

Avainsanat: Sapere, ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **ABSTRACT**

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Heidi Hallivuori and Sonja Romppainen

Title of thesis: Observation study made by Sapere method in taste and art workshop.

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2011      Number of pages: 51      Number of appendices: 6

---

Sapere - method is a practical working method through which children learn about the variety of foods and their origin. Children's natural desire to play, explore and to wonder can be utilized by awakening the curiosity for food and its origin. (Koistinen & Ruhanen. 2009, 9.)

The thesis was preceded by a development project the goal of which was to create a functional general Sapere – model for child care. Thesis' exploratory goal was to examine children's spontaneous choice of vegetables in a situation where the vegetables and fruit are versatile and colorful. The aim was to examine the previously reported choice of vegetables, observing the situation and to find out children's ideas of vegetables observed with different senses. We designed the Sapere taste and art workshop for the child park at Food & Life Expo in Seinäjoki in February 2011. We also built a taste and art workshop in Linnunpesä day care centre in Kauhajoki to gather some extra research material.

Background data shows that children do not use vegetables according to the recommendations. However in the observing situation where vegetables were diverse and plentiful, all the children gathered and ate a rich vegetable portion. For the conclusion, serving a diverse and abundant amount of vegetables will also lead to rich and versatile vegetable usage.

Keywords: Sapere, nutrition

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
SISÄLLYS .....	4
1 JOHDANTO .....	6
2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT ELÄMÄNTAVAT LUODAAN LAPSENA	7
3 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS.....	9
3.1 Makutottumusten kehittyminen.....	9
3.2 Monipuoliset ruokakokemukset.....	10
3.3 Ruokamäärän säätely ja säännöllinen ruokailurytmi .....	11
3.4 Lähiympäristö ruokatottumusten muokkaajana .....	13
3.5 Myönteinen ruokailutilanne .....	15
3.6 Leikki-ikäisen syömispulmat ja niiden ratkaiseminen .....	16
4 SAPERE – MENETELMÄ .....	18
4.1 Sapere –menetelmä ja sen tavoitteet.....	18
4.2 Aistit menetelmän perustana.....	19
4.3 Sapere –menetelmän kehitysvaiheita .....	20
5 SAPERE- POHJAISEN AISTIRADAN SUUNNITTELU	
LAPSIPARKKIIN CASE: FOOD & LIFE EXPO SEINÄJOKI.....	22
5.1 Tavoitteet .....	24
5.2 Teemana kasvikset, hedelmät ja värit .....	24
5.3 Tehtävapisteidien toiminnot .....	28
5.4 Pohdintaa ja kehittämisideoita makutaidepajalle.....	31
6 LAPSET, KASVIKSET JA VÄRIT HAVAINNOINTITUTKIMUS.....	34
6.1 Tutkimuksen tavoitteet .....	34
6.2 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto.....	34
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	37
7.1 Taustatiedot ja lasten kasvisten käyttö.....	37

7.2 Aistit ja värien kokeminen .....	39
7.3 Lasten ajatuksia kasvien ja hedelmien tuoksusta ja tunnistamisesta .....	39
7.4 Kasvien ja hedelmien värit lasten kokemana .....	40
7.5 Lasten itsekokemat salaattiannokset ja annoksen kokoamiseen vaikuttavat tekijät.....	41
7.6 Keskeiset tulokset ja tulosten tarkastelu .....	43
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
LÄHTEET .....	51
LIITTEET .....	56

## 1 JOHDANTO

Ruokatottumukset muokkautuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lapsena. Ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, ruoasta saadut kokemukset ja ympäristö. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei yleensä riitä muuttamaan ruokatottumuksia. Erityisesti lapsilla aiemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat keskeisesti ruokakäyttäytymiseen. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Sapere -menetelmää voidaan käyttää lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa edistämään monipuolisen ruokavalion kehittymistä. Sapere- menetelmä on käytännönläheinen työskentelymenetelmä, jonka kautta lapset tutustutetaan monipuolisesti elintarvikkeisiin ja niiden alkuperiin. Pääpaino menetelmässä on aistikoemuksiin pohjautuvassa oppimisessa eli sensorisessa oppimisessa. Lasten luontaista halua leikkiin, tutkimiseen ja ihmettelyyn käytetään hyväksi lasten uteliaisuuden herättelyssä ruokaa ja sen alkuperää kohtaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Opinnäytetyötä edelsi kehittämisprojekti, jonka toiminnallisena tavoitteena oli suunnitella yleinen lapsiparkeissa toteutettava Sapere- ohjeistus ja samalla levittää Sapere- menetelmää alle kouluikäisille. Ravitsemusohjauksellisena tavoitteena oli lisätä kokemuksia kasviksista ja auttaa lasta oivaltamaan kasvien aistittavat ominaisuudet niiden terveellisyyttä erikseen korostamatta. Kasvien värejä korostettiin ja tavoitteena oli saada lapset tutustumaan monipuolisesti ja rohkaistumaan maistamaan erivärisiä kasviksia. Opinnäytetyön tutkimuksellisena tavoitteena on selvittää miten lapset kokevat kasvikset ja värit, miten Sapere aistiradan väriteema näkyy konkreettisesti lasten maalauksissa ja salaattiannoksissa sekä miten taustamuuttajat (kasvien käyttö kotona) vaikuttavat lasten kasvien valintaan havainnointitilanteessa.

## **2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT ELÄMÄNTAVAT LUODAAN LAPSENA**

Perintötekijät määräävät eliniän rajat, mutta ihmisen elinikään ja terveyteen kuitenkin vaikuttaa se, millaisissa oloissa ja miten ihminen elinvuotensa käyttää (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 9). Perintötekijät määräävät myös alttiuden ulkoisten tekijöiden vaikutuksille. Joidenkin sairauksien kohdalla sairastumisen riskiä voidaan kuitenkin arvioida ravinnon ja nautintoaineiden käytön ja liikuntatottumusten perusteella. Yleisimpiä kansansairauksia Suomessa ovat sydän- ja verisuonitaudit, syöpä ja diabetes. Näiden sairauksien ravintotekijöistä riippuvaisia riskitekijöitä ovat tarpeeseen nähden liiallinen energiansaanti ja siitä johdettu lihavuus, epätasapainoinen ravitsemus, esimerkiksi runsas tyydyttyneiden rasvojen käyttö sekä eräät ravintotekijät, joilla on yhteys pahanlaatuisten kasvainten esiintymiseen. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 15.)

Viimeksi kuluneiden vuosikymmenten aikana suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet suositeltavaan suuntaan ja väestön terveydessä on tapahtunut myönteistä kehitystä. Kuitenkin viime vuosina hyvä kehitys näyttää hidastuneen ja useat tavoitteet ovat vielä saavuttamatta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimilla ravitsemussuosituksilla pyritään parantamaan suomalaisten ruokavaliota ja edistämään terveyttä. Ravitsemuksella on suuri merkitys monien kansanterveydellisten ongelmien synnyssä, hoidossa ja ehkäisyssä. Suomalaiset saavat ruoastaan edelleen liikaa kovaa rasvaa, sokerin saanti ylittää suosituksen etenkin naisilla, energiaravintoaineiden saannin keskinäiset osuudet eivät ole vielä suositusten mukaisia ja D-vitamiinin saanti on niukkaa. Ravitsemussuositusten käytännön toteuttamista helpottavat ruokien käyttöä koskevat suositukset. Ne ohjaavat kuluttajaa tekemään elintarvikevalintoja, jotka varmistavat suositusten toteutumisen. Energian ja kulutuksen välinen epätasapaino johtaa lihavuuteen, joka on suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia. Lihavuus lisääntyy myös lapsilla ja nuorilla, mikä on erityisen huolestuttavaa. Ravitsemussuositusten rinnalle onkin laadittu

liikuntasuositukset, jotka on esitetty erikseen lapsille, nuorille ja aikuisille. (Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 4-9.)

Kansansairaudet koskettavat yleensä vasta aikuisikäistä väestöä, mutta sairastumisen riskiin vaikuttavat elämäntavat syntyvät jo varhaislapsuudessa. Ravitsemukseen liittyviä ongelmia, kuten lihavuus, allergiat ja diabetes, esiintyy jo lapsuudessa. Terveyttä edistävät elämäntavat omaksutaan jo lapsena. Lapsiperheille onkin laadittu omat ravitsemussuositukset. (Hasunen ym.2004, 3-17.)

Osaamattomuus, jatkuva kiire ja yhteisten aterioiden väheneminen johtaa napostelun lisääntymiseen sekä sokeripitoisten ruokien ja juomien sekä alkoholinkäytön kasvuun. Nämä tekijät taas johtavat ylipainoon ja siihen liittyvän elintapasairauksien lisääntymiseen. Kansallisen ruokastrategian yhtenä visiona on ruoan ja ruoan tekijöiden arvostuksen lisääminen. Kiinnostuksen ja tiedon ruuasta, sen ominaisuuksista, alkuperästä ja valmistamisesta on todettu johtavan myös terveellisempään syömiseen. Ruuan arvostus tarkoittaa ajan varaamista rauhalliseen ateriointiin. Suomalaiset jäävät marjojen, kasvien ja hedelmien syömisessä selvästi suosituksista. Harvasta ruokavalioon liittyvästä suosituksesta ollaan niin yksimielisiä kuin monipuolisesta ja runsaasta kasvien käytön suosittamisesta. Jatkossa tavoitteena tulee olla väestötasolla entistä runsaampi ja monipuolisempi kasvien käyttö. (Huomisen ruoka 2010, 12)



### **3 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RAVITSEMUS**

Leikki-ikäinen lapsi syö samoin kuin muutkin perheenjäsenet, oman tarpeensa mukaan. Aikuisten tehtävänä on huolehtia, että lapselle on tarjolla ravitsevaa ruokaa opettelulle suotuisassa ympäristössä. Lapsi saa itse valita, mitä ja miten paljon hän syö. Ruokatottumukset muokkautuvat läpi elämän, mutta perusta niille luodaan jo lapsena. Ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, ruoasta saadut kokemukset ja ympäristö. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei yleensä riitä muuttamaan ruokatottumuksia. Erityisesti lapsilla aiemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat keskeisesti ruokakäyttäytymiseen. Lapsissa näkyvät selvästi myös ruokakäyttäytymisen vaistomaiset piirteet, jotka ovat todennäköisesti olleet tärkeitä esi-isiemme henkiinjäämisen kannalta. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Koska ruokailutottumukset muokkautuvat jo varhain lapsuudessa, on pitkäaikainen väestötasoinen ravitsemusohjaus hyvä keskittää annettavaksi nuorille perheille. Vanhempien pyrkimys lapsen parhaaseen on otollinen maaperä myös ravitsemusohjauksen kannalta. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 310)

#### **3.1 Makutottumusten kehittyminen**

Joissakin tutkimuksissa on voitu havaita, että jo äidin raskauden aikaisella ravitsemuksella on vaikutusta siihen, millaisia makuja lapsi hyväksyy helpommin. Äidin syömän ruoan makuaineita erittyy myös rintamaitoon (Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 23.3.2011]).

Pienellä lapsella on usein makumieltymyksiä makeita ja tuttuja ruokia kohtaa, eikä lapsi valitse ruokaansa terveellisyyden perusteella. Jos leikki-ikäiset lapset saavat

vapaasti valita ruokansa, he valitsevat tuttuja ruokia. Toistuvasti tarjottavista ruoista tulee lempiruokia ja uudet, vieraat ruoat epäilyttävät. Jatkuva tuttuus ja vaihtoehtojen vähyys johtaa usein kuitenkin kyllästymiseen. Luontainen kokeilunhalu ja uutuudenviehätys auttavat ruokavalion monipuolistamisessa. Varautuneisuus uutta ruokaa tai makua kohtaan eli neofobia on lapsille tyypillistä. Epäröinnin avulla on alun perin varmistuttu tuntemattomien ruoka-aineiden haitattomuudesta. Pienellä lapsella uusien ruokien vierastaminen on voimakkainta. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Lapselle voidaan tarjota uutta ruokaa ns. tutustumisruokana pieniä annoksia useita kertoja saman viikon aikana. Ruoan preferenssi, eli se mistä ruoasta lapsi pitää, kasvaa maistamiskertojen myötä. Keskimäärin tarvitaan 10–15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi alkaa pitää uudesta ruoasta. Uuteen ruokaan totuttelu on prosessi, joka vie aikaa. Aluksi uutta ruokaa voidaan vain katsella, haistella ja tunnustella. Kun lapsi saa toistuvasti maistella uusia ruoka-aineita oman halunsa mukaan pakottamatta, hän oppii pitämään erilaisista ruoista. Lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin, jos se tarjotaan tutun ruoan kanssa ja jos hän näkee muidenkin syövän samaa ruokaa. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Lapselle saattaa kehittyä ruoka-aversio eli vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan, kun hän yhdistää epämiellyttävät kokemuksensa ruokiin. Aversio voi syntyä jopa yhden epämiellyttävän ruokailukokemuksen, kuten pahoinvoinnin tai syöntipakon, seurauksena. Aversio voi syntyä, vaikka nautitun ruoan ja epämiellyttävän kokemuksen välillä on useita tunteja. Ruoka-aversio voi säilyä jopa aikuisikään saakka. Siksi tilanteita, jotka altistavat aversioiden muodostumiselle (esim. pakottaminen) tulisi välttää. Aversioita voidaan vähentää syömällä ruokaa toistuvasti pieniä määriä kerrallaan. (Hasunen ym. 2004, 137.)

### **3.2 Monipuoliset ruokakokemukset**

Lapsen ruokatottumusten kehittyvät, kun hän saa monipuolisia kokemuksia ruoasta ja syömisestä. Ruoan hyväksyttävyyttä lisäävät omatoiminen ruokaan tutustuminen, ostoksilla mukana olo ja pienet ruoanvalmistustehtävät. Lapsen makumaailmaa voi avartaa valmistamalla erilaisia ruokia monipuolisesti. Syömistä opetteleva lapsi tutustuu ruokiin kokeilemalla, haistamalla, maistamalla ja tunnustelemalla. Lapsi ei tarvitse ylimääräisiä leluja ruokapöydässä, sillä ruoassa on tarpeeksi ihmeteltävää lapselle. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Lapsi oppii myös arvostamaan ruokaa, kun hän saa osallistua perheen aterioiden valmistamiseen taitojensa mukaan. Lapsi nauttii yhdessä tekemisestä. Leipominen ja kasvien käsittely ovat mielipuuhiä. Lapsi voi osallistua pöydän kattamiseen ja siistimiseen. Leikki-ikäinen lapsi voi osallistua kaupassa ostosten tekemiseen esimerkiksi auttamalla kasvien ja hedelmien punnituksessa. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Eerika Kalliomäki ja Mirka Kauhanen toteuttivat Sapere – menetelmän mukaista toimintaa opinnäytetyönä kahdessa Jyväskyläläisessä päiväkodissa. Opinnäytetyö oli osana Aistien avulla ruokamaailmaan – hanketta. Opinnäytetyössä selvitettiin vanhemmille suunnatun kyselyn avulla mm. lapsen osallisuutta ravitsemus- ja ruokakasvatukseen kotona. Saatujen vastausten mukaan lapset osallistuvat moniin ruokailuun ja ruoanvalmistukseen liittyviin toimintoihin perheissä. Eniten lapset osallistuivat kaupassa käyntiin vanhempiensa kanssa. Kaupassa lapset muun muassa osallistuivat tavaroiden keräämiseen, hedelmien punnitsemiseen, ostoksien lastaamiseen hihnalle ja kotona kauppakassien purkamiseen. Kotona lapset otetaan mukaan ruoanvalmistuksen eri vaiheisiin esimerkiksi leivontaan ja pöydän kattamiseen. (Kalliomäki & Kauhanen 2010, 58–59).

### **3.3 Ruokamäärän säätely ja säännöllinen ruokailurytmi**

Pienen lapsen elämässä ruoka-ajat rytmittävät päivää: aamupalan jälkeen ulkoiluun, lounaan jälkeen on päiväunien aika ja päivällisen jälkeen isä tulee kotiin.

Iltapalan jälkeen tehdään iltapesut ja mennään nukkumaan. Epäsäännöllinen ruokarytmi ja epäselvät ruokarajat häiritsevät helposti ruokahalun säätelyä ja turvallisuuden tunnetta ja altistavat syömisen pulmille. ( Fogelholm 2001, 116.)

Lapset eivät syö joka aterialla yhtä paljon, vaan tasaavat energiansaantiaan syömällä vähemmän runsasenergiaisen aterian jälkeen. Terve lapsi ei kärsi, vaikka hän välillä söisikin vähemmän. Jos ruoka ei maistu lounaalla, se ehkä maistuu seuraavalla aterialla. Lapsi ei kuitenkaan yleensä syö varastoon ilman nälkää kuten aikuinen voi tehdä. Lapset myös oppivat, kuinka paljon heidän tulee syödä tiettyä ruokaa tullakseen kylläisiksi. Herkkuja kylläkin syödään usein yli tarpeen. Vanhempien ei tulisi häiritä lasten luontaista kylläisyyden säätelyä esimerkiksi tuputtamalla ruokaa. Lapsi tarvitsee ruokarauhan ja tarvittaessa apua ruokailussa, jotta ruokamäärä ei kiireen tai väsymyksen takia jää liian vähäiseksi. Lapselle voi kehittyä myös opittua ruokahalua: tietty kellonaika, paikka tai tapahtuma voi aiheuttaa ruokahalun tunteen. (Hasunen ym. 2004, 139–140.)

Tunteet ja syöminen kuuluvat yhteen. Leikki-ikäisen lapsen kiukkua tai muuta epämiellyttävää tunnetta usein lohdutetaan herkkuruoalla. Jos epämiellyttäviä tunteita opitaan lohduttamaan syömisellä saattaa siitä jäädä tapa, josta myöhemmin on vaikea päästä eroon ja joka voi olla taustana liialliselle painonnousulle. Lapsen ruokahalun muutokset tulisi hyväksyä luonnollisena kasvuun kuuluvana asiana sekä lapsen omaan ruokamäärien säätelyyn tulisi luottaa. Edellytyksenä on, että lapsen ruokailutilanne on muutoin järjestyksessä. Lapsen oman sisäisen säätelyn häiritsemistä liiallisella ruokailun ohjaamisella esimerkiksi pakottamisella ja tuputtamisella on tärkeä välttää. (Hasunen ym. 2004, 140.)

Amerikkalaisessa tutkimuksessa selvitettiin sosiaalisen tilanteen vaikutusta ylipainoisten ja normaalipainoisten lasten ruoanvalintaan. Tutkimuksessa lapset saivat valita terveellisiä tai epäterveellisiä välipaloja joko ikätovereiden läsnä ollessa tai yksin. Ylipainoiset lapset söivät enemmän yksin kuin muiden läsnä ollessa. Normaalipainoisten lasten energiansaantiin ei sosiaalisen tilanteen muuttuminen vaikuttanut. Tutkimus osoitti, että niin ylipainoiset kuin normaalipainoisetkin lapset

valitsivat terveellisempiä välipaloja, jos toiset lapset valitsivat terveellisiä vaihtoehtoja. (Salvy, Kieffer & Epstein 2008, 190–196.)

### **3.4 Lähiympäristö ruokatottumusten muokkaajana**

Lapsi tottuu oman kulttuurinsa ruokailutapoihin pienestä pitäen. Perheen ruokavaliinnat, ruokailurytmi, ruokapuheet ja asenteet vaikuttavat lasten ruokatottumusten kehittymiseen. Lähiympäristö vaikuttaa siihen, mitä lapselle tarjotaan ja mitä pidetään haluttuna ja sopivana. On kulttuureja, joissa lapset syövät mielellään ja runsaasti kasviksia. Meillä kasvien syömiseen pitää erityisesti kannustaa, kun taas makkara maistuu useimmille. Hyvänä esimerkkinä sosiaalisesta paineesta ja mallioppimisesta ovat karvaan kahvin ja kolajuomien miellyttävyyden oppiminen. Myös monien suosikkiruokien, kuten hampurilaisten ja pizzojen miellyttävyys liittyyne vähintään yhtä paljon lapselle mieleen jääviin ruokailutilanteisiin kuin makumielymykseen. Ruoasta ja syömisestä puhuminen lasten kuulleen vaikuttaa lapsen käsityksiin ja asenteisiin. Ruokien arvottaminen ja luokittelu hyviin ja huonoihin, epäterveellisiin ja terveellisiin tai välttämättömiin ja herkkuihin on yleensä niin automaattista, ettei sitä tietoisesti ajatella. Nämä luokittelut ja niihin liittyvät asenteet siirtyvät kuitenkin helposti lapsiin. Kun vanhempien ruokatottumukset muuttuvat, muuttuvat myös lasten ruokatottumukset. Vanhemmat ja muu lähiympäristö vaikuttavat omalla esimerkillään lapsen ruokatottumusten kehittymiseen. (Hasunen ym. 2004, 141)

Belgialaisen tutkimuksen mukaan vanhempien suhtautuminen vaikuttaa lasten kasvien käyttöön. Tutkimuksessa huomattiin selvästi, että vanhempien positiivinen tai negatiivinen suhtautuminen kasviksiin heijastui esikoululaiset lasten asenteisiin. Tutkimuksessa selvitettiin myös lasten persoonallisuuden piirteiden eroja kasvien kulutukseen, mutta mitään eroja ei voitu osoittaa. Tutkimuksen mukaan vanhempia tulisi ohjata parantamaan omaa ruokavaliotaan halutessaan lisätä lasten kasvien ja hedelmien kulutusta. ( Vereecken, Rovner & Maes 2010, 589-596.)

Amerikassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin leikki-ikäisten lasten ruokavalintoja heidän leikkiessään aikuisia. Tutkimukseen osallistui 120 2-6 –vuotiasta lasta ja jokaista lasta kohden yksi vanhempi. Lapset saivat leikkiä aikuisia valitessaan ruokia marketista, jossa oli 73 erilaista tuotetta. Lapset valitsivat odotetusti lasten keskuudessa suosittuja runsasenergiaisia ja ravintoaineiltaan huonoja tuotteita kuten kakkuja ja karkkeja, mutta myös terveellisiä tuotteita kuten kokojyvätuotteita ja kasviksia, joita aikuiset usein valitsevat. Vanhempien roolilla terveellisten ruokien valinnassa näyttää olevan positiivinen vaikutus lasten ravitsemukseen. Lapset alkavat matkia ja omaksua vanhempiensa ruokavalintoja jo hyvin nuorena. (Sutherland ym. 2008, 1063–1069.)

Turun seudulla on 1990-luvun alussa käynnistetty sepelvaltimotaudin riskitekijöiden interventioprojekti (STRIP) on tuottanut paljon tietoa pikkulasten ja kouluikäisten ravitsemuksesta. STRIP – tutkimus on varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastavuuden ehkäisyprojekti. Tutkimus osoittaa kuinka suuri merkitys varhaislapsuuden ravinnon koostumuksella on terveydelle. Neuvontaryhmään kuuluvat perheet ovat koko tutkimuksen ajan saaneet lapsen kohdistuvaa yksilöllistä ravitsemus- ja elämäntapaneuvontaa 1-6 kk:n välein. Neuvontaryhmän lasten seerumin kolesteroli- ja LDL-kolesterolipitoisuudet ovat jo pienilläkin lapsilla olleet merkittävästi seurantaryhmän lasten arvoja matalammat. Ravinnon rasvojen koostumus on neuvontaryhmän lapsilla painottunut moni- ja kertatydyttymättömiin rasvoihin, kun taas seurantaryhmän lapset ovat käyttäneet enemmän tyydyttynyttä rasvaa. Ravitsemuksessa tapahtuneista muutoksista huolimatta neuvontaryhmän lasten kasvu ja neurologinen kehitys ovat edenneet normaalisti. (Strip-projekti 2008 [viitattu 26.2.2011].)

Amerikkalaisessa tutkimuksessa, jonka tarkoituksena oli ehkäistä ylipainoa, selvitettiin kotiruokaympäristöä sekä tutkittiin lasten kasvisten ja hedelmien käyttöä. Tutkimuksessa verrattiin vanhempien ja lasten käsityksiä kasvisten ja hedelmien käytöstä kotona. Tutkimuksessa todettiin, että vanhemmat arvelivat lastensa käyttävän enemmän kasviksia, kuin he oikeasti käyttivät. Suunnilleen 70 % vanhem-

mista ja lapsista kuitenkin olivat samaa mieltä kasvisten saatavuudesta kotona. (Robinson-O'Brien ym. 2009)

### **3.5 Myönteinen ruokailutilanne**

Ruokailutilanteesta kannattaa tehdä mahdollisimman mukava perheen yhdessäolon hetki. Ruoka syödään pöydässä ja tilanteesta tehdään kiireetön ja turvallinen. Lautasta ole pakko syödä tyhjäksi, ja lopetettuaan lapsi saa nousta pöydästä. Lapsi voi tehdä valintoja järkevissä rajoissa. Hän voi esimerkiksi päättää, millaisen leivän syö ja ottaako enemmän viilin vai jogurtin. (Hermanson 2007, 112 - 113.)

Ruoanvalmistus on mitä verrattominkin yhteinen puuha ja ruokailu mukava seurustelumuoto niin perheen, suvun kuin ystävienkin kanssa. Hyvästä käytöksestä kiittäminen on lapselle parempi kuin kiellot, käskyt ja uhkaukset. Vakuuttelut - "ruoka on hyvää, syödä pitää" - toimivat yleensä huonosti. Myönteinen palaute lisää mieltymystä syötyyn ruokaan. Pöydässä yhdessä viihtyminen on tärkeintä. Lapsi on arvokas omana itsenään pöydässä ilman syömisen velvoitetta. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee selvät ohjeet ruokailussa toivotusta ja sopimattomasta käyttäytymisestä. (Hasunen ym. 2004, 141–142.)

Vanhempien ja hoitajan johdonmukaisuus ja ruokailun ohjaaminen myös omalla esimerkillä tekevät ruokailutilanteesta lapselle turvallisen. Lapsi etsii ja kokeilee jatkuvasti sallitun ja kielletyn rajoja. Ruokarajat auttavat tasapainottamaan lapsen valintoja: esimerkiksi makeisia saa vain sovittuina kertoina eikä janojuomaksi tarjota mehua. Ruoalla palkitsemista tai rankaisemista ja syömisen palkitsemista mukavilla asioilla eli ruoan välineellistämistä on tärkeä välttää. Palkkioksi saatujen ruokien miellyttävyys kasvaa. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun makealla jälkiruoalla houkuttelee syömään pääruoka-annos loppuun. Jos lasta palkitaan ruoalla, se on viisainta olla jotain toivottavaa, kuten hedelmiä. Toivottavia ruokia on hyvä tarjota esimerkiksi perheen viikonlopun seurusteluaterioilla tai lastenkutsuilla. (Hasunen ym. 2004, 141–142.)

### 3.6 Leikki-ikäisen syömispulmat ja niiden ratkaiseminen

Jokaisella lapsella on oman yksilöllinen tapansa ruokailla. Syömiseen liittyvät pulmat vaikuttavat lievinäkin lapsen ja perheen elämänlaatuun. Huolestuneet vanhemmat kokevat yleensä saavan terveydenhuollosta vain ylimalkaisia neuvoja ja ohjeita. Normaaliin elämään kuitenkin kuuluu myös lapsella ajoittainen huono syöminen. Yleinen ongelma on se, ettei ruoka maita tai annokset ovat kovin pieniä. Joillakin ruokailu kestää pitkään hitauden takia. Harvoin kuitenkin on kyse sairaudesta ja terve lapsi tasaa energiansaantiaan siten, että kokonaisenergian-saanti pysyy sopivana. (Hänninen & Karvinen 2004, 107.)

Syömättömyydellään tai vaativuudellaan lapsi voi asettua koko perheen johtajaksi. Vanhemmat tarvitsevat tällöin kasvatuksellista tukea palauttaakseen vanhemman roolin sille kuuluvaan asemaan. Tilapäistä ruokahaluttomuutta esiintyy esimerkiksi flunssan yhteydessä, mutta ruokahalu palautuu lapsen toipuessa. Elimistön ravintoainevarastot riittävät kattamaan tällaisen normaalin vaihtelun aikaisen tarpeen eikä vanhempien tarvitse huolestua ravinnonsaannista. Tärkeä on, että yksipuolisesta syömisestä huolimatta on tarjolla monipuolista ruokaa. (Hasunen ym. 2004, 145.)

Aikuisten tulee ottaa vastuu lapsen ruokavalion laadusta ja siitä, että tarjolla on tasapainoisia ruoka-aineita. Ruokamäärän lapsi päättää itse. Lasta ei pakoteta syömään. Lapsen ruoanvalinnan liiallinen ohjailu, tarjottavien ruokien rajoittaminen, jatkuva lapsen puolesta päättäminen tai syömään pakottaminen voivat aiheuttaa helposti syömispulmia. Jos vanhemmat reagoivat liian herkästi normaaliin syömisvaihteluun seurauksena voi olla, että pienestä pulmasta tehdään turhaan iso ongelma. Useimmat syömisvaihtelut ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Leikki-ikäisten syömispulmat voivat liittyä lapsen normaalin itsenäistymiskehitykseen ja vanhempien tai hoitajan toiveiden ristiriitoihin. Tällöin lapsi voi valikoida ruokaansa normaalia enemmän tai kieltäytyä syömästä saadakseen huomiota. Vaikeita ja pitkäaikaisia syömisongelmia on syytä tutkia tarkemmin. Lapsen pituuden ja painon seuraaminen on tärkeää,



jotta syömisen ongelmien taustalla mahdollisesti olevat somaattiset syyt voidaan sulkea pois. Myös hemoglobiiniarvo kuvaa lapsen ravitsemus- ja terveydentilaa. (Hasunen ym. 2004, 145)

Äidit ja isät usein tuskailevat, etteivät saa lapsiaan syömään mitään vihanneksia. Kasvisten syömiseen ei totu hetkessä. Paitsi, että hedelmien ja vihannesten syönteä auttaa painonhallinnassa, niiden syöminen on tärkeää monesta muustakin syystä. Ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Ne sisältävät kuituja, antavat hampaille työtä ja tekevät olon kylläiseksi. Syömällä enemmän vihanneksia ja hedelmiä, voitaisiin todennäköisesti vähentää elintapasairauksien syntyä. Joka aterialla tulisi olla tarjolla jotain kasviksia ja hedelmiä. Lapset saattavat innostua kasviksista, joita saa ottaa itse ja napostella sormiruokana. Lapsista on myös hauskaa osallistua vihannesosastolla kasvisten ja hedelmien valintaan ja punnitukseen ja torikauppiaan värikäs valikoima voi näyttää vastahakoisestakin houkuttelevalta. (Janson & Danielsson 2005, 122–123).

## 4 SAPERE – MENETELMÄ

### 4.1 Sapere –menetelmä ja sen tavoitteet

Latinankielinen sana Sapere tarkoittaa maistella, uskaltaa ja olla rohkea. Nimen mukaisesti lapset lähtevät tutkimaan ja ylittämään omia rajojaan kohdaten itselleen uusia ruokia. Sapere -menetelmää voidaan käyttää lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa edistämään monipuolisen ruokavalion kehittymistä. Sapere-menetelmä on käytännönläheinen työskentelymenetelmä, jonka kautta lapset tutustutetaan monipuolisesti elintarvikkeisiin ja niiden alkuperiin. Pääpaino menetelmässä on aistikokemuksiin pohjautuvassa oppimisessa eli sensorisessa oppimisessa. Menetelmän mukainen työskentely toteutetaan osana lapsen arkea ja ruokailutilanteita. Lasten luontaista halua leikkiin, tutkimiseen ja ihmettelyyn käytetään hyväksi lasten uteliaisuuden herättelyssä ruokaa ja sen alkuperään kohtaan. (Koistinen & Ruhanen 2009,9.)

Sapere–menetelmässä jokainen lapsi nähdään ainutlaatuisena yksilönä, joka oman halunsa kautta kokee, oppii ja tutkii ruokamaailmaa. Sapere-menetelmän taustalla on humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys, jonka kautta kokemuksellinen ja tutkiva ote toiminnassa vahvistuu lapsen luontaisen leikin, ihmettelyn ja tutkimisen lisäksi. Lähtökohtana on, ettei kenenkään aistikokemuksia nähdä oikeina eikä väärinä. Menetelmässä korostetaan lasten oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Tämä näkyy lasten rohkaisemisessa oman mielipiteen kertomiseen. Myöskään pakottaminen maistamiseen ei kuulu Sapere-menetelmän toimintatapoihin, vaan halu maistamiseen tulee lähteä lapsesta itsestään. (Koistinen & Ruhanen 2009,9.)

Sapere-menetelmän keskeisimmät tavoitteet ovat oppia tuntemaan omat aistinsa ja oman mieltymyksensä eri makuihin, harjoitella sanallista ilmaisukykyä sekä roh-

kaistua kokeilemaan itselle uusia tuotteita ja ruokalajeja ja tätä kautta laajentaa omaa ruokavaliota ja kehittyä tietoisesti kuluttajaksi. (Mikkola 2010, 9.)

Kasvattajille Sapere–menetelmä on pedagoginen väline. Se lisää ymmärrystä siitä, miten lapsi oppii ruoasta ja antaa työkaluja siihen, miten lasta voi auttaa kehittymään syömisessä. Lasten ruokailussa Sapere on viisi aistia ruokamaailmaan, viisi sormeaa tunnustella ruokaa, viisi perusmakua maistella ruokaa, viisi väriä iloita ruoasta ja viisi askelta kohti terveyttä. (Lyytikäinen 2010 [viitattu 26.3.2011].)

Viisi askelta kohti terveyttä tulee THL:n vuonna 2009 julkaisemasta ”viisi askelta lapsen terveempään tulevaisuuteen”. Nuo askeleet ovat konkreettisia tavoitteita kohti terveempää tulevaisuutta. Ensimmäinen askel on viisi annosta kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Toinen askel terveempään tulevaisuuteen astutaan pehmeiden rasvojen suuntaan. Kolmas askel astutaan taaksepäin eli vähennetään sokerin käyttöä. Neljäs askel on nopea: valitaan janojuomaksi vesi. Viides askel on kaikista keskeisin: perheen yhteisten aterioiden lisääminen. (Lasten ravitsemuksen tutkijaryhmä [viitattu 26.3.2011].)

## **4.2 Aistit menetelmän perustana**

Kun aistien toiminta on automaattista, ei aistien käyttöön kiinnitetä erityistä huomiota. Sapere -menetelmä tuo aistit uudella tavalla osaksi ruoka- ja ravitsemuskasvatusta. Menetelmässä aistikokemukset ovat tärkeässä roolissa elintarvikkeisiin tutustumisessa. Ruoasta puhuessa maku nousee useimmin esiin ja muut aistit jäävät varjoon, vaikka niiden merkitys ruokamieltymyksen ja nautittavuuden synnyssä on kiistaton. Sapere -menetelmässä kaikki viisi aistia nähdään yhtä tärkeinä tiedon antajina. Elintarvikkeiden ominaisuuksia havainnoidaan kaikkien aistipiirien avulla. Aistipiirillä tarkoitetaan yhden aistin toiminta-aluetta, jokaisen aistin toiminta-alue muodostaa yhden aistipiirin. Näkö- ja hajuaisti ovat ensivaikutelman havainnoinnissa keskeisimpinä aistipiireinä. Elintarviketta katsoessa ja siitä tulevaa tuoksua arvioitaessa tehdään päätös hyväksymisestä tai torjumisesta. Muut aistit

tulevat enemmän esiin, kun päätös elintarvikkeen syömisestä tai juomisesta on tehty. Tunto- kuulo ja makuaistit täydentävät tai muuttavat näkö- ja hajuaistin antamia ennakkovaikutelmia. (Tuorila ym. 2008, 10.)

### 4.3 Sapere –menetelmän kehitysvaiheita

Sapere – menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Menetelmää on sovellettu Ruotsissa sekä peruskoulu- että esikouluikäisten parissa. Ruotsin elintarvikevirasto on ottanut menetelmän yhdeksi työkaluksi pyrkinessään parantamaan kouluruoan menekkiä, sillä menetelmän avulla on huomattu saavan hyviä tuloksia. Ruotsalainen sovellus Sapere–menetelmästä sisältää suunnitelmat kymmenestä opetuskerrasta, joiden sisältöinä ovat ihmisen aistit, aterioiden koostumus ja valmistaminen sekä alkuperä. Mm. Saksassa ja Italiassa on käytetty samankaltaisia ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmiä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

2000-luvun lopulla Sapere-menetelmää on kokeiltu Suomessa erinomaisella menestyksellä sekä varhaiskasvatuksessa että ala- ja yläluokilla. Pohjana monille suomalaisille Sapere-menetelmän mukaisille tuokioille on ollut ruotsalainen oppimateriaali ”Mat för alla sinnen. Sensorisk träning enligt SAPERE-Metod”. Menetelmän mukaisten aistiharjoitusten voidaan katsoa vaikuttavan lapsiin kokonaisvaltaisesti. Lasten pelko uusia ruokia kohtaan on vähentynyt, ruokavalio on monipuolistunut, kyky tunnistaa ja kuvailla aistikokemuksia on kehittynyt ja itsetunto parantunut lapsilla, jotka ovat menestyneet heikosti koulussa. (Mikkola 2010, 9.)

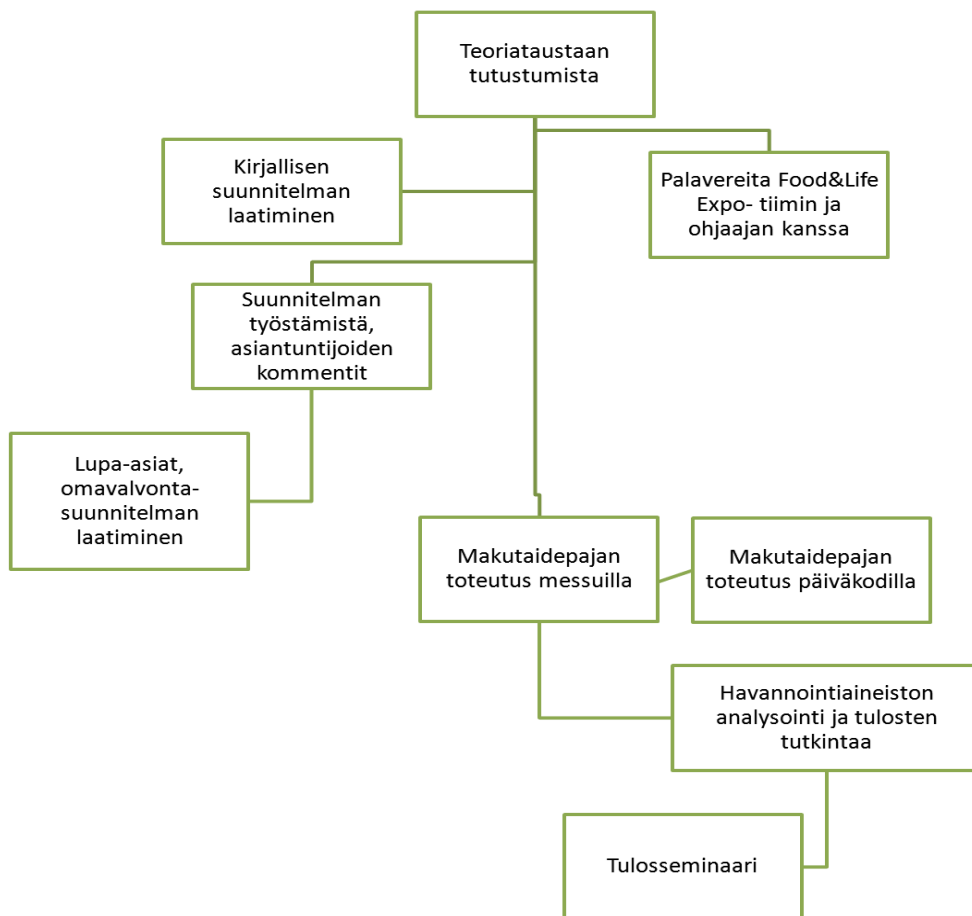
Suomen Lihavuustutkijat ry myöntää vuosittain painonhallintapalkinnon painonhallintaa edistävästä toiminnasta, joka perustuu tutkittuun tietoon lihavuuden ehkäisystä tai hoidosta ja tavoittaa suuren joukon suomalaisia. Vuonna 2010 palkinnon sai Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin hallinnoima *Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen* – hanke. Lapset rohkaistuvat maistamaan uusia ruokia ja syövät entistä monipuolisemmin mm. kasviksia ja

marjoja ja mieltyvät myös puuroihin ja kalaruokiin. Sapere innostaa ja rohkaisee lapsia tutkimaan, ilmaisemaan, kokeilemaan ja iloitsemaan ruokamaailmasta aistikokemustensa ja yhteisen tekemisen kautta. Toiminnassa käytetään päivähoiton ruokalistan mukaisesti aitoja ruokia. Lapset myös harjaantuvat taitaviksi keittiövälineiden käyttäjiksi. Toimintaan kehitetystä lapsilähtöisestä, pedagogisesta ruokalistasta on saatu hyvät kokemukset. Uusi yhteistoimintakäytäntö mahdollistaa lapsille runsaasti erilaisia oppimistilanteita päivähoiton arjessa. ( Suomen lihavuustutkijat Ry [viitattu: 26.3.2011].)

Teija Räihä on selvittänyt opinnäytetyössään Sapere – ravitsemuskasvatushankkeesta saatuja kokemuksia Jyväskylän kaupungin päiväkodeissa. Opinnäytetyössä tehtiin yhteenveto vanhemmille suunnattujen tutkimuskyselyiden pohjalta sekä henkilöstölle ja lapsille toteutettiin kysely ja haastattelu. Kyselyn tulosten mukaan lasten asenteet ruokailuun ja erilaisiin makuihin muuttuivat hankkeen aikana myönteisemmiksi. Syömisongelmat vähenivät huomattavasti, kun ruokaa ei tuputettu ja lapsi sai päättää itse, minkä verran halusi syödä, kunhan suostui maistamaan kaikkea. Kannustaminen oli tärkeää ja innosti lapsia uusiin kokeiluihin ruokanlaitossa ja leivonnassa. ( Räihä 2006)

## **5 SAPERE- POHJAISEN AISTIRADAN SUUNNITTELU LAPSIPARKKIIN CASE: FOOD & LIFE EXPO SEINÄJOKI**

Makutaidepaja Saperen suunnittelu lähti teoriataustaan tutustumisella (kuvio 1). Sapere- menetelmästä löytyy varsin vähän kirjallisuutta, sillä menetelmä on vielä kohtalaisen uusi Suomessa. Seinäjoella järjestettiin helmikuussa 2011 Food & Life Expo messut, joiden yhteydessä toimi lapsiparkki messuvieraille. Lapsiparkissa oli monenlaista toimintaa lapsille makutaidepajasta askarteluun ja kasvomaalaukseen. Opinnäytetyön tekijät vastasivat makutaidepajan toteutuksesta. Muusta lapsiparkkitoiminnasta vastasivat lähihoitajaopiskelijat.



Kuvio 1 Opinnäytetyön prosessi

Sapere-menetelmää on aikaisemmin kokeiltu kouluissa ja päiväkodeissa. Kehittämisprojektissa mallinnettiin sapere-menetelmää messujen yhteydessä järjestettäviin lapsiparkkeihin sopiviksi. Koska makutaidepajassa lapset maistoivat kasviksia ja hedelmiä, tarvittiin lupa elintarvikevalvonnalta (liite 1). Jotta pystyttiin toteuttamaan mahdollisimman turvallinen maistamiskokemuksen lapsille, laadittiin myös omavalvontasuunnitelma (liite 2). Omavalvontasuunnitelmassa selvitettiin kuinka kasvikset ja hedelmät käsitellään ja tarjotaan hygieenisiä sääntöjä noudattaen.

Makutaidepaja toteutettiin Food & Life Expo messuilla 12.2.2011 lapsiparkin yhteydessä. Muusta lapsiparkkitoiminnasta vastasivat lähihoitajaopiskelijat. Osa lähihoitajaopiskelijoista toimi avustajina makutaidepajalla. Lähihoitajaopiskelijat perehdytettiin Sapere-menetelmään ja makutaidepajan toimintoihin laatimalla power point – esitys. Koulutuksen yhteydessä heiltä saatiin hyviä ideoita makutaidepajan käytännön toteuttamiseen. Tulevaisuudessa juuri lähihoitajat työskentelevät mahdollisesti lasten parissa päiväkodeissa, joten myös he saivat uuden työkalun tulevaisuutta ajatellen.

## **5.1 Tavoitteet**

Opinnäytetyötä edelsi kehittämisprojekti, jonka tavoitteena oli suunnitella yleinen lapsiparkeissa toteutettava Sapere-ohjeistus (liite 3) ja samalla levittää Sapere-menetelmää alle kouluikäisten keskuuteen. Food & Life expo tapahtumassa toteutettavassa makutaidepajassa lisättiin kasvien tunnettuutta ja autettiin lasta oivaltamaan kasvien aistittavat ominaisuudet niiden terveellisyyttä erikseen korostamatta. Kasvien värejä korostettiin ja tavoitteena oli saada lapset tutustumaan monipuolisesti ja rohkaistumaan maistamaan erivärisiä kasviksia. Makutaidepajan pisteet oli tarkoitus kiertää pienissä ryhmissä, sillä aikaisempien Sapere – hankkeiden aikana on huomattu, että toisten lasten maistamisrohkeus tarttui yllättävän hyvin (Koistinen & Ruhanen 2009, 9). Värien lisäksi aistiradalla toistui teema ”Tunnustele, nuuskuttele, kuulostele, ihaile ja maistele” Sapere- menetelmän mukaisesti kaikkia aisteja hyödyntäen.

## **5.2 Teemana kasvikset, hedelmät ja värit**

**Kasvikset ja hedelmät.** Makutaidepajan teemoiksi valittiin kasvikset, hedelmät ja niiden värit. Suomalaiset käyttävät kasviksia selvästi alle suositusten. Harvasta ravitsemussuositukseen liittyvästä asiasta ollaan niin yksimielisiä, kuin runsaasta ja monipuolisesta kasvien käytön suosituksesta. Jatkossa tavoitteena tulee olla



väestötasolla entistä runsaampi, monipuolinen ja maittava kasvien käyttö. (Huomisen ruoka 2010, 12).

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja on suositeltavaa syödä useita kertoja päivässä. Aikuisille niitä suositellaan viisi annosta päivässä. Yksi annos on esimerkiksi omena, appelsiini tai banaani, 2 dl salaattia, raastetta tai keitettyjä kasviksia, yksi porkkana tai muu juures, yksi tomaatti tai 2 dl marjoja. Lapsille hyvänä mittarina toimii kuusi kourallista päivässä, jolloin kouran koko kasvaa lapsen mukana. (Arffman & Hujala 2010, 13).

Vuoden 2009 alussa ilmestyi laaja tutkimusraportti 1–6-vuotiaiden suomalaislasten ravitsemuksesta. Tutkimus perustui Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Tampereen, Helsingin, Oulun ja Turun yliopistojen yhteistyöhön Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy (DIPP) – projektissa. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että kaikki leikki-ikäiset lapset käyttivät varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kasvisruokien keskimääräinen saanti jäi kaikissa ikäryhmissä alle 50 g:n/vrk ja hedelmä ja marjaruokien ikäryhmittäinen saanti vaihteli välillä 94–125 g/vrk. Kasvisruokia ja salaatteja käyttävien tyttöjen osuus oli kaikissa ikävaiheissa suurempi kuin vastaava osuus pojista. (Erkkola ym. 2010, 2665-2672 [viitattu 3.4.2011].)

Kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla on monia terveydelle hyödyllisiä ominaisuuksia. Kasvikunnan tuotteiden sisältämät ainesosat ovat jatkuvat tutkimuksen kohteena ja niistä on löydetty monia kiinnostavia yhdisteitä. Näitä ovat mm. kuidut ja soluja rappeuttavia hapetusreaktioita ehkäisevät aineet, antioksidantit. Osa antioksidanteista on vitamiineja ja kivennäisaineita, toinen osa on yhdisteitä, joita ei varsinaisesti lueta ravintoaineiksi. Näitä ovat esimerkiksi kasvien, hedelmien ja marjojen väriaineet kuten tomaatille punaisen värin antava lykopeeni. (Rajakangas & Tainio 1999, 6.)

**Värit.** Makutaidepajalla korostettiin kasvien ja hedelmien värikkyyttä. Aikaisemmin ei ole tutkittu värien vaikutusta lasten ruoanvalintaan. Värit vaikuttavat sisäi-

sesti elintoiminnoissamme, mutta niillä on suuri merkitys myös silmänruokana. Elintarvikkeissa on lukuisia luontaisia väriaineita, jotka antavat tuotteelle sen luonnollisen värin. Väri voi olla peräisin myös lisäaineista, joita on luontaisia sekä osittain että kokonaan keinotekoisia. ( Tuorila ym. 2008, 20.)

Monet väriaineet toimivat elimistössämme antioksidanteina ehkäisten muun muassa sydän- ja verisuonitautien syntyä. Kasvien väriaineet estävät veren rasvahappojen hapettumista eli härskiintymistä kehossamme. Väriaineiden oletetaan toimivan yhteistyössä vitamiinien ja kivennäisaineiden kanssa. Flavonoidit toimivat osana kasvien puolustusjärjestelmää, suojaen kasvia liialliselta ultravioletivalolta suodattamalla auringonvaloa. Karvaan makunsa ansiosta tuhohyönteisiltä ja antibioottisten ominaisuuksien avulla viruksilta, bakteereilta ja sieniltä. Näiden tehtävien lisäksi ne antavat väriä kukille, hedelmille ja marjoille. Fenolihydriesteet , ja siis myös flavonoidit, toimivat ihmisen elimistössä tehokkaina antioksidanteina, jotka muiden antioksidanttien (kuten C- ja E-vitamiini) kanssa voivat suojella elimistöä hapen haitallisilta vaikutuksilta ja niihin liittyviltä sairauksilta. Lisäksi flavonoideilla on todettu olevan lukuisia muita elimistön toimintoihin ja terveyteen liittyviä vaikutuksia. (Tietoa marjojen, hedelmien ja vihannesten ravitsemuksellisesta koostumuksesta ja teknologisista ominaisuuksista 2006, 15.)

Väriaineita on usein kuorikerroksissa, missä ne ovat mukana torjumassa mikrobin hyökkäyksiä. Hyödylliset tehoaineet eivät aina ole värikkäitä, mutta näyttää siltä, että monet erityisen värikkäät kasvikset sisältävät näitä puolustuskykyä parantavia aineita tavallista enemmän. Esimerkiksi sinällään väritöntä askorbiinihappoa eli C-vitamiinia on paljon värikkäissä hedelmissä ja marjoissa. (Taulavuori 2003 [viitattu 19.2.2011].)

Päivittäin olisi suotavaa syödä viittä eri väriä: vihreää, sinistä/purppuraa, punaista, keltaista/oranssia ja valkoista. Voimakas vihreä väri kertoo, että kasviksessa on paljon yhteyttäviä viherhiukkasia, joissa on rautaa. Vihreissä kasviksissa on myös paljon luteiinia ja indolihippoja, joiden molempien tiedetään edistävän terveyttä. Vihreiden kasvien tiedetään ehkäisevän syöpää ja parantavan luuston kuntoa.

(Taulavuori 2003 [viitattu 19.2.2011].) Makutaidepajalla vihreää väriä edustavat kurkku, vihreät rypäleet, kesäkurpitsa, jääsalaatti ja vihreä paprika.

Antosyaanit ovat marjojen, hedelmien ja joidenkin kasvien, kuten punakaalin sinisen ja punaisen yhdisteitä. Niiden sävy muuttuu herkästi. Happamassa ne ovat punaisia, mutta pH:n kohotessa ne muuttuvat sinipunaisiksi tai sinertäviksi. (Tuori-la ym. 2008, 21) Makutaidepajalle purppuran sävyä tuovat tummat rypäleet ja luumut.

Punaisista väriaineista tunnetuin on tomaatin lykopeeni, jota esiintyy myös vesimelonissa ja verigreipissä. Lykopenin vaikutuksista tiedetään jo paljon ja sen puutteella näyttää olevan selvä yhteys sekä sydän- ja verisuonitautien esiintymiseen että miesten eturauhassyöpään. Maissa, joissa syödään paljon tomaattiruokia, ei näitä sairauksia esiinny yhtä yleisesti kuin meillä. Muun muassa salaattien terveysvaikutukset lisääntyvät punaisen värin myötä. (Taulavuori 2003 [viitattu 19.2.2011]) Punaista väriä makutaidepajalla nähdään tomaateissa, vesimelonissa, punaisessa paprikassa ja verigreipissä.

Karotenoidit ovat kasvien väriaineita. Karotenoidipitoiset kasvikset ovat väriltään keltaisia, punaisia tai oransseja. Karotenoideja tunnetaan nykyisin noin 600 yhdistettä, niitä ovat mm. beetakaroteeni, lykopeeni ja luteiini. Ihmiselimistössä osa karotenoideista toimii A- vitamiinin esiasteena. Karotenoidit toimivat myös antioksidanteina sekä kasveissa että elimistössä. Parhaimpia karotenoidien lähteitä ovat tomaatin lisäksi vihreät kasvikset ja porkkana.(Törrönen 2006, 16).

Keltaiset ja oranssit värit ovat usein merkki siitä, että kasvis sisältää paljon vitamiineja ja nämä kasvikset virkistävät oloa. Väriaineista tunnetuin on oranssi beetakaroteeni, joka muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi. Tiedetään, että ilman beetakaroteenia ihon ja limakalvojen kunto sekä näkökyky heikkenisivät. Mielenkiintoista on se, että tutkimuksissa ei ole saatu samaa hyötyä, jos beetakaroteenia on syötetty pillereinä. (Taulavuori 2003 [viitattu 19.2.2011].) Keltaista väriä makutai-

depajalle tuovat appelsiini, porkkana, keltainen paprika, klementiinit, mango, ananas ja persikka.

Valkoisia ja ruskeita värejä kannattaa sisällyttää myös päivittäiseen ruokaan. Tehokkaimpia valkoisten kasvien flavonoideja ovat sipulikasvien kversetiini ja allisiini, joiden tiedetään torjuvan virusten ja bakteerien hyökkäyksiä. Myös kaalikasvien värittömät sulfidiyhdisteet ovat terveyttä edistäviä. Ruokalusikallinen sipulilippua ruoan mukana riittää kattamaan päivittäisen kversetiinin saannin. Kverseetiiniä löytyy myös mm. omenista. (Taulavuori 2003 [viitattu 19.2.2011]). Vaaleaa ja ruskeaa väriä makutaidepajan kasvispöydästä voi löytää banaanista, lantusta ja kukkakaalista.

### 5.3 Tehtävapisteen toiminnot

**Vastaanottopiste.** Vastaanottopisteessä lapset otetaan vastaan ja vanhemmilta otetaan ylös yhteystiedot, lapsen ikä ja nimi. Jos lapsi on 4-6 – vuotias, eikä hänellä ole ruoka-aineallergioita, hänen on mahdollista osallistua makutaidepajaan. Makutaidepajan kokonaiskesto on noin 45- 50min. He, jotka eivät saa osallistua makutaidepajaan, jatkavat muuhun lapsiparkkitoimintaan.

Makutaidepajaan osallistuessa lapsen vanhempi täyttää taustatietolomakkeen. (liite 4). Taustatietolomakkeessa selvitetään, saako lapsi osallistua Sapere -menetelmällä toteutettavaan makutaidepajaan ja saako lapsen tekemiä piirustuksia ja salaattiannoksia kuvata ja lapsen puheita nauhoittaa tutkimuksellisen tiedon keräämiseksi. Lapsen kasvot eivät näy valokuvissa, ainoastaan piirustukset ja salaattiannokset sekä lapsen numerokoodi. Kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osiossa havainnoidaan koottuja annoksia ja lapsen puheita kasviksiin liittyen. Lapsen tulee olla 4-6 – vuotias, eikä hänellä saa olla ruoka-aineallergioita. Taustatietolomakkeeseen merkitään sama numerokoodi, joka laitetaan myös lapsen rintaan. Taustatietolomakkeessa kartoitetaan lasten kasvien käyttöä kotona. Opinnäytetyön yhtenä tar-

koituksena on peilata mm. lapsen kasvisten käyttöä, mieluisimpia kasviksia ja hedelmiä makutaidepajalla tehtyihin havaintoihin. Suositusten mukaan lapsen tulisi syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuusi lapsen omaa kourallista. ( Suomalaiset ravitsemussuositukset).

**Aloituspiste.** Varsinaisessa ensimmäisessä toiminnallisessa pisteessä lapsi saa kokkimyssyn päähänsä ja keskustellaan väreistä. Kokkimyssyt tuovat lapsille tunteen, että nyt tehdään jotain tärkeää. Kokkimyssyt toimivat myös tunnusmerkkinä makutaidepajan ja muun lapsiparkin lasten välillä. Ensimmäisessä pisteessä karitetaan lasten väritietämystä keskustelemalla passin kannessa olevista väreistä.

**Tuntoaistipisteessä** tunnustellaan läpinäkymättömissä pusseissa olevaa pestyä hedelmää/kasvista (kiivi, sipuli, tomaatti ja viinirypäleitä tertussa) ja arvataan mikä siellä on. Lapselta kysytään miltä kasvis/hedelmä tuntuu, minkähän värinen se mahtaisi olla. Rohkaistaan lasta ilmaisemaan itseään Sapere-menetelmän tavoitteiden mukaisesti. Saperelle tyypillistä on se, että ("Aisti, oivalla, ilmaise") kuvataan myös olomuotoa, rakennetta, pinnan ominaisuuksia ja sitten vasta yritetään tunnistaa. Saa myös tuoksutella sormia tunnistamisvaiheessa. Voi kysyä, mitä äiti/isä tekee, kun on sellaista tuotetta keittiössä? Saperehankkeen toimijat puhuvat ruokapuheen aktivoinnista – lisää sanoja lapsen ilmaisuun.( Lyytikäinen, A.)

**Hajupisteessä** läpinäkymättömissä rasioissa on appelsiinin, mintun ja rakuunan tuoksut. Jokainen ryhmän lapsista haistelee purkin kerrallaan ja kuvaillaan yhdessä tuoksuja, mietitään yhdessä tuoksun alkuperä. Lapselta voi kysyä, mitä tulee mieleen tuoksusta, missä on sen aikaisemmin haistanut. Mitähän mahdoit syödä silloin, kun tuo tuoksu tuli.

**Näköpiste "Taidepaja"**. Lapset taiteilevat paperilleen asetelman kasviksista, mallina kasvisasetelma (kuva 1). Samalla keskustellaan väreistä; mitä eri värejä kolleasista löytyy. Valmiit piirustukset valokuvataan. Piirustuksissa tulee näkyä lapsen koodinumero. Piirustukset annetaan lapsille kotiin vietäviksi.



( Kuva 1. Taidepisteen kasvisasetelmasta löytyy viittä eri väriä)

**Maku- ja kuulopiste.** Ennen makupisteeseen siirtymistä pestään lasten kädet. Elintarvikevalvonta vaatii, että messutilanteessa tarjottavien elintarvikkeiden läheisyydessä tulee olla käsienpesupiste ( elintarvikevalvonta). Avustaja auttaa käsien pesussa. Makupisteen tulisi olla erillään muista. Makupisteen voi rajata esimerkiksi sermeillä. Makupisteessä lapset saavat koota oman salaattinsa viidestä eri väripisteestä. Tarvitaan pöytiä, jossa kulhoissa pilkottuja hedelmiä/kasviksia. Kasvikset on lajiteltu väreittäin. Kulhon vieressä kokonainen hedelmä/kasvis havainnollistamassa mikä on kyseessä. Lapsi saa itse koota mieleisensä annoksen, joka valokuvataan. Jos lapsi vapaasti valitsee värikkästä kasvispöydästä, tuottaako se väriä ja siten monipuolisuutta lautaselle.



(Kuva 2 Kasvispöytä Food & Life Expo messuilla)

#### **5.4 Pohdintaa ja kehittämisideoita makutaidepajalle**

Makutaidepajalla varauduttiin noin 40 -50 lapseen. Päivä oli kuitenkin odotettua hiljaisempi, joten ikähaarukkaa jouduttiin laajentamaan alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Alun perin tarkoituksena oli havainnoida 4-6 – vuotiaita lapsia, mutta lopullisen otoksen nuorin osallistuja oli vuonna 2008 syntynyt iältään 2,5 -vuotias. Messujen aihe ei ehkä ollut lapsiperheitä houkuttava, tehokkaammalla markkinoinnilla tai toisen aihepiirin messuilla makutaidepaja olisi kuitenkin varmasti toimivampi. Makutaidepajan pisteet oli suunniteltu kierrettäväksi pienissä ryhmissä, mutta messujen vähäisen kävijämäärän vuoksi lapsia oli makutaidepajassa kerrallaan 1-2. Aikaisempien Sapere – hankkeiden aikana oli huomattu, että ryh-

män rohkeus tarttui. Aikaisemmissa hankkeissa Sapere- menetelmää on kuitenkin toteutettu viikkoja tai kuukausia, joten tällaisissa lyhytaikaisessa Makutaidepajassa ryhmän vaikutusta yksilöihin ei olisi kuitenkaan voitu varmuudella havaita.

Osalle vanhemmista taustatietolomakkeen kysymykset osoittautuvat hankaliksi ja ehkä liian pitkäksi. Makutaidepajan kokonaiskesto vaihteli ripeämpien ja hitaammin lämpenevien lasten kohdalla huomattavasti. Hitaampien lasten kohdalla vanhempien mielestä kesto oli liian pitkä, tosin lapsilla aika kului mielenkiintoisten tehtävien parissa. Taidepiste oli lapsille mieleinen. Mahdollisesti näköpisteen toiminta voisi vaihtoehtoisesti olla kasvien ja hedelmien tutkimista suurennuslasilla, mikä veisi vähemmän aikaa ja olisi kuitenkin lapsista varmasti mielenkiintoista.

Tuntopiste oli toimiva ja antoi lapsille onnistumisen kokemuksia tunnistaessaan pussin sisällön pelkän tuntoaistin perusteella. Lapsilla syntyi monipuolisia ajatuksia tomaatin, sipulin, rypäleiden ja kiivin ominaisuuksista.

Hajupisteen tuoksuista appelsiinin tuoksu toi lapsille eniten ajatuksia. Mintun ja rakuunan tuoksut osoittautuivat hankaliksi ja liian oudoiksi, vaikka tarkoituksena ei ollutkaan oikeiden vastausten löytäminen. Jyväskyläläisissä päiväkodissa pidetyn Sapere – hankkeen aikana on huomattu, että lapset yhdistivät ruokaan liittyvät hajuelämykset useimmin sen alkuperään, jos se oli jo ennestään tuttu. Oudoimpia hajuaistimuksia lapset kuvasivat varsin erikoisistakin kokemusympäristöistä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 23) Tämän saman huomasimme mekin esimerkkinä mintun tuoksusta tuli lapselle mieleen ”pitkän ruohon tuoksu kesällä”.

Makupiste oli lasten mielestä mielekäs. Useat vanhemmat ihmettelivät lastensa rohkeutta valita lautaselleen sellaisiakin tuotteita, joita ei koskaan kotiin ole ostettu esimerkkinä kesäkurpitsa. Lapsista oli hienoa saada valita värikkäästä pöydästä lautaselleen ”juuri sitä mitä itse halusi”.

Sapere – ohjeistuksen suunnittelu ja laadinta on ollut todella mielenkiintoista ja opettavaista. Olemme tehneet yhteistyötä messujärjestäjien, lähihoitajaopiskeli-



joiden ja Sapere – asiantuntijoiden kanssa. Menetelmän suomeen tuonut Arja Lyytikäinen antoi meille hyviä asiantuntijakommentteja, joiden avulla kehitimme suunnitelmaa edelleen. Uskomme Sapere – menetelmän olevan yksi avain lasten syömiseen liittyvien pulmien ratkaisuun ja lasten ruokavalion monipuolistamiseen. Lapsi oppii rohkeasti tutustumaan kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin monipuolisesti, kun häntä kannustetaan ja kehuaan. Lasta tulee kehua ja kannustaa, kun hän ensimmäisellä tutustumiskerralla ehkä vain tunnustelee ja nuuhkaisee tomaattia. Seuraavalla kerralla hän jo kenties haukkaa palan.

Opinnäytetyön aineistoksi Food & Life Expo messujen aikana saatu tutkimusjoukko jäi liian suppeaksi. Toteutimme makutaidepajan Kauhajoen Linnunpesän päiväkodin esikariryhmäläisille kattavamman aineiston saamiseksi. Opinnäytetyön tutkimuksellisenä tavoitteena on saada tietoa lasten ruoanvalintaan vaikuttavista asioista. Opinnäytetyön tutkimuksellisenä menetelmänä käytämme osallistuvaa havainnointia, mikä onkin järkevin tapa kerätä aineistoa makutaidepajassa. Havainnointi sopii mainiosti lasten tutkimiseen, koska lapsen haastattelussa ei aina tule esille kaikki asiat, mitä lapsi haluaisi sanoa, koska kielelliset valmiudet ei tähän riitä. Menetelmän avulla voidaan kerätä monipuolista ja mielenkiintoista tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 201 – 203)

## **6 LAPSET, KASVIKSET JA VÄRIT HAVAINNOINTITUTKIMUS**

### **6.1 Tutkimuksen tavoitteet**

Tutkimuksellisenä tavoitteena oli selvittää lasten spontaania kasvien valintaa tilanteessa, jossa on kasviksia ja hedelmiä tarjolla monipuolisesti ja värikkäästi. Tavoitteena oli selvittää aiemmin raportoidun kasvien käytön yhteyttä kasvien valintaan havainnointitilanteessa sekä selvittää lasten ajatuksia kasviksista eri aistein havainnoituna.

### **6.2 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto**

Tutkimusaineiston muodosti lapsiparkin kahdeksan 4-6-vuotiasta lasta sekä päiväkodin kymmenen 5-6-vuotiasta lasta. Tutkimusta varten vanhemmille laadittiin taustatietolomake (liite 4), jossa oli strukturoituja ja sekamuotoisia kysymyksiä. Taustatietolomakkeessa kartoitetaan lasten kasvien käyttöä kotona. Food & Life Expo tapahtumassa vanhemmat täyttivät lomakkeet paikanpäällä (n=8). Päiväkotiryhmän lasten vanhemmat saivat lomakkeet kotiin täytettäväksi lapsen reissuvihkon mukana edellisellä viikolla ennen makutaidepajan toteutusta (n= 10).

Havainnointia varten laadimme havainnointilomakkeen (liite 5), jotta kiinnittäisimme havainnointitilanteessa huomion tutkimuksen kannalta olennaisiin seikkoihin. Tutkimusaineistoa voidaan kerätä havainnoimalla. Tavanomainen tapa havainnoida ihmisten toimintaa on osallistuva havainnointi. Tällä tavalla saadaan tietoa tutkittavasta sekä yksilönä, yhteisönsä jäsenenä että suhteessa tutkijaan. Osallistuvassa havainnoissa tutkija tekee havainnot tutkimastaan ilmiöstä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. (Vilkkä 2005, 120)

Jokainen meistä havainnoi joka päivä ja joka hetki, sitä ei aina vain tiedosteta. On kuitenkin paljon asioita, joita pitää ottaa huomioon, kun lähtee havainnoimaan tieteellisessä mielessä tutkimusta varten. Havaintojen teko on yksi olennaisista osista arkielämässämme, sen avulla hahmotamme ympäristöämme, reagoimme siihen ja pyrimme ymmärtämään näkemäämme ja kokemaamme. Tieteellisesti tapahtuva havainnointi ei olennaisesti poikkea arkielämän havainnoinnista. Arkielämän havainnoinnissa pyrimme ymmärtämään jotain, tieteen havainnoinnissa pyrimme keräämään tietoa tietyn ongelman tai ilmiön tekijöistä. Tunnetta ja intuitiota tarvitsemme molemmissa havainnoinneissa. Tieteellisessä havainnoinnissa järki on enemmän mukana ohjaamassa havaintojamme. (Grönfors 2007, 151.)

Havainnoinnin onnistumiseen ja tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaa moni asia. Havainnoitavien ihmisten ennakkokäsitykset ovat yksi merkittävä asia. Jos tutkittavat luokittelevat tutkijan johonkin tiettyyn lokeroon, voi se vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä ja sitä kautta tutkimustuloksiin. Erilaiset ihmiset saattavat saada samasta ryhmästä erilaisia havaintoja, ja jos nämä havainnot yhdistettäisiin, voisi tulla laajempi näkemys asiasta. Lisäksi tutkijan oma persoonallisuus ja siihen liittyvät asiat vaikuttavat. Tutkijan ei tule lähteä muokkaamaan omaa persoonallisuuttaan tutkittavien kaltaiseksi. (Grönfors 2007, 152–153.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä ei aina välttämättä tarkoita sitä, että tutkijalla olisi läheinen kontakti tutkittaviin. Havainnointimateriaalia voidaan kerätä myös esimerkiksi erilaisten kirjoituskilpailujen avulla tai kuvia ja esineitä havainnoimalla. Usein havainnointitapaan vaikuttaa myös se, että havainnoidaanko ihmisiä ja heidän toimintaansa vai kenties heidän tuottamiaan esineitä. Makutaidepajalla havainnoimme sekä lapsia että heidän tuotoksiaan. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, mitä ihmiset tekevät tai miltä he näyttävät ihmisten puheen sijaan. Havainnoinnilla suoritettu tutkimus ei siis vastaa laadullisen tutkimuksen miksi kysymykseen, se vaatisi jonkun muun tutkimusmetodin, kuten haastattelun, käyttämistä havainnoinnin lisänä. Kysymyksiin vastaamista helpottaa lähdekirjallisuuden ja aiempien tutkimusten tulosten tuntemus. (Vilkkä 2005, 119–120.)

Havainnointityyli riippuu tutkimusongelmasta, tutkimuskysymyksistä ja tutkimuksen tavoitteista. Varsinkaan työelämässä, jossa ratkaisevat kustannukset ja tutkimuksesta saatava hyöty, ei ole järkevää lähteä havainnoimaan ilman minkäänlaista suunnitelmaa. Suunnitelman avulla tehdään havainnoinnin runko, jossa määritellään havainnoinnin kohde. Lisäksi pitää ennalta suunnitella, missä tilanteissa havainnoidaan ja miten tehdään muistiinpanoja havainnoinnin aikana. Hyötyä on myös siitä, jos havainnoija tietää etukäteen jotain havainnoitavien toiminnasta ja tavoista. (Vilkkä 2005, 125.)

Havainnointia on monta erilaista. Lähdekirjallisuus toteaa neljä eri havainnointimenetelmää. On havainnointia ilman osallistumista eli tarkkaileva havainnointi, osallistuva havainnointi, aktivoiva osallistuva havainnointi eli toimintatutkimus sekä piilohavainnointi. (Vilkkä 2006, 42.) Osallistuva havainnointi oli järkevin tapa kerätä aineistoa makutaidepajalla. Havainnointi sopii mainiosti lasten tutkimiseen, koska lapsen haastattelussa ei aina tule esille kaikki asiat, mitä lapsi haluaisi sanoa, koska kielelliset valmiudet ei tähän riitä. Menetelmän avulla voidaan kerätä monipuolista ja mielenkiintoista tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 201 – 203)

Tutkimusmenetelmänä havainnointi on usein työläs, mutta hyvin joustava ja soveltuu muuttuvien tilanteiden tutkimiseen. Lisäksi se soveltuu tilanteisiin, jossa on tärkeää säilyttää tuntuma tutkimuskohteeseen kokonaisuutena. (Hirsjärvi ym. 2002, 199–200)

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Taustatiedot ja lasten kasvisten käyttö

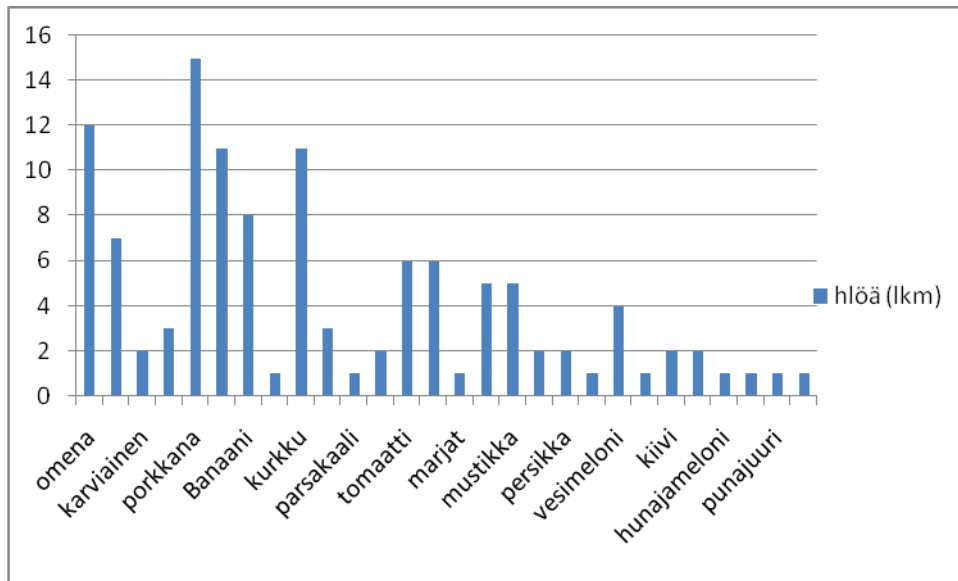
Taustatietolomakkeeseen vastanneiden vanhempien ikä keskimäärin oli 37 vuotta. Kaikki taustatietolomakkeisiin vastanneet olivat tutkimukseen osallistuneiden lasten äitejä, yksikään isä ei ollut vastannut taustatietolomakkeen kysymyksiin. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat syntyneet vuosina 2004–2007. Tutkimukseen osallistuneista lapsista 12 (n=18) söi joka päivä yhdessä aterian koko perheen kanssa ja kuusi lasta muutaman kerran viikossa.

Tutkimukseen osallistuneista lapsista 13 (n=18) söi viisi ateriaa päivässä (aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala) kolme lapsista söi lisäksi välipalan myös aamupalan ja lounaan välissä eli yhteensä kuusi ateriaa päivässä. Lapsista kaksi söi neljä ateriaa päivässä.

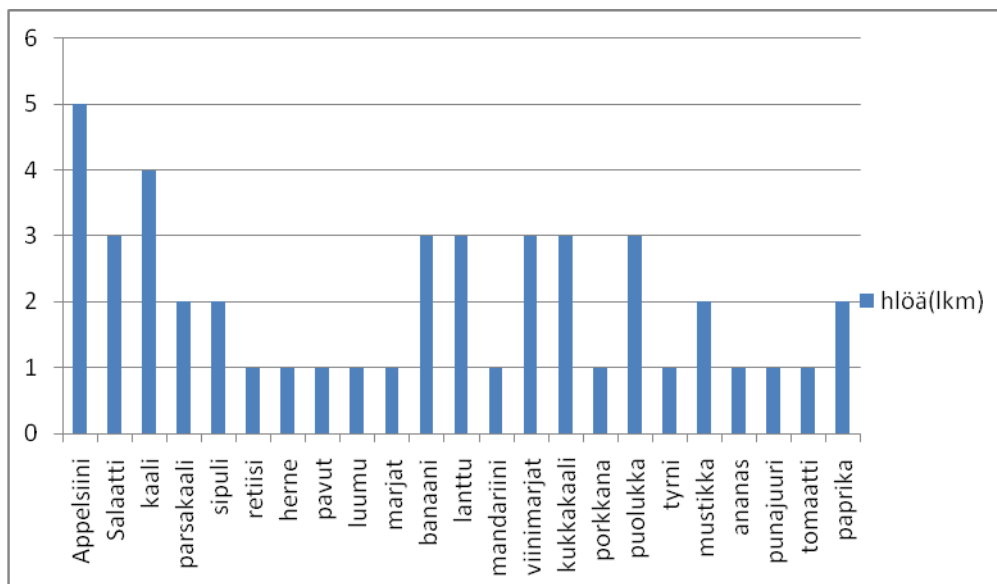
Tutkimukseen osallistuneista lapsista yhdeksän (n=18) söi kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Kerran päivässä kasviksia, hedelmiä ja marjoja söi kuusi tutkimukseen osallistunutta lasta, muutaman kerran tai harvemmin kasviksia käyttivät kaksi tutkimukseen osallistunutta lasta. Kasviksia söi mielellään 14 (n=18) lapsista, hedelmiä mielellään söi 17 tutkimukseen osallistuneista lapsista ja marjoja 15 tutkimukseen osallistuneista lapsista.

Lomakkeen avulla selvitettiin myös mistä kasviksista, hedelmistä ja marjoista lapsi erityisesti pitää. Lapsille mieluisimmat kasvikset, hedelmät ja marjat taustatietolomakkeen mukaan olivat porkkana, joka esiintyi 15 lapsen suosikkilistalla sekä omena, jota esiintyi 12 lapsen suosikkilistalla. 11 vastanneista ilmoitti mansikan ja kurkun olevan lapsille erityisen mieluisia (Taulukko 1). Kasvikset, hedelmät ja mar-

jat, joiden syöminen vanhempien kertoman mukaan ei ollut lapselle mieluista, olivat useimmiten appelsiini, joka esiintyi viiden lapsen epämieluisien kasvien listalla sekä kaali, jota neljä vastanneista piti lapsilleen epämieluisana (Taulukko 2). Muita suosittuja hedelmiä, kasviksia ja marjoja taustatietolomakkeen mukaan olivat mandariini, banaani, tomaatti ja viinirypäle. Toisaalta banaani esiintyi myös kolmen tutkimukseen osallistuneen epämieluisien kasvien listalla.



Taulukko 1. Vanhempien ilmoittamat mieluisimmat kasvikset, hedelmät ja marjat (n=18)



Taulukko 2. Vanhempien ilmoittamat epämieluisat kasvikset, hedelmät ja marjat (n=18)

Tutkimukseen osallistuneet lapset syövät keskimäärin vanhempien antamien tietojen mukaan 1,5 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Lasten päivittäiseen ruokailuun sisältyy tutkimuksen mukaan keskimäärin kahta eri väriä.

## **7.2 Aistit ja värien kokeminen**

Ensimmäisessä pisteessä jaoimme lapsille kokkihatut ja passit. Lasten ensimmäisenä tehtävänä oli tunnistaa passissa esiintyvät värit. Kaikki lapsista tunnistivat värit ja osasivat kertoa kuvan asetelmassa esiintyvät hedelmät. Väreistä keskusteltiin myös tunto- ja hajupisteessä sekä taidepisteessä. Makupisteessä eri värejä yritettiin tunnistaa pelkän makuaistin perusteella maistamalla eri kasviksia ja hedelmiä silmät suljettuina.

## **7.3 Lasten ajatuksia kasvien ja hedelmien tuoksusta ja tunnustelemisesta**

Food & Life Expo messuilla tuntopisteessä tunnusteltavia kasviksia olivat rypäleet tertussa, tomaatti, kiivi ja sipuli. Päiväkodissa sipulin tilalla tuntopussissa oli kukkakaalin nappu. Tomaattia lapset kuvailivat sanoin ”pehmeä, pyöreä, kova, kuiva, pyöreä, jossa on reikä, on ostettu tätä kotiin”. Viinirypäleitä lapset kuvailivat sanoin ” pyöreä, sileä, ihanan pehmeä, pienen pyöreä, kylmä, märkä”. Kiiviä lapset kuvailivat sanoin ”tuntuu hyvältä, kovalta, sitruunalta, karkea, soikea, karvainen, kova, pyöreä, paakkuinen, sokerinen, sellainen, jossa on pieniä piikkejä”.

Kukkakaalia lapset kuvailivat sanoin ” kova ruskea lihapulla, mössö taikina, karkki, kauhea, tosi märkää ja pyöreää, sellainen karhea valkoinen, olisiko se kaali”. Sipulia lapset kuvailivat sanoin ” pyöreä, pehmoinen, tuntuu eväältä ja ompulta, pehmoinen, sileä, ryppyinen, karhea, karvainen”.

Lapsilta kysyttiin myös voiko pussissa olevan kasviksen tai hedelmän värin päätellä pelkän tuntoaistin perusteella. Lapset oivalsivat, että tunnusteltavan hedelmää ja kasvista voi kuvailla myös eri väreillä, vaikkei sitä näkisikään. Viinirypäleitä lapset kuvailivat useimmiten vihreiksi, mutta muistivat hetken päästä sen voivan olla myös lila tai violetti. Tomaatti oli selkeästi kaikkien lasten mielestä punainen. Kiivi oli ruskea tai vihreä sisustan tai kuoren mukaan. Sipuli oli vaalean keltainen tai lila. Kukkakaalia lapset kuivailivat ruskeaksi, vihreäksi tai valkoiseksi.

Hajupisteessä lapset saivat nuuhkia take away kahvikupeissa olevaa tuoksua. Tuoksuina purkeissa olivat rakuuna, minttu ja appelsiini. Rakuunan tuoksua lapset kuvailivat sanoin ”tuoksuu ruholta, appelsiinilta, mandariinilta, voimakkaalta, pitkältä ruholta, aivan kuin hajuliima”. Mintun tuoksu toi lapsille mieleen seuraavallaisia asioita ”haisee pahalta, teeltä, kahvilta, hyvän hajuinen, sokerinhajuinen, pippurilta, siemeniltä, savulta, aikuisten purkalta ”. Appelsiinin tuoksua lapset kuvailivat seuraavasti ”ei ole tuttu haju, voimakkaalta, viiniltä, limsalta, mandariinilta, pahalta, likaiselta, mansikanmakuiselta hammastahnalta”. Värin päättelyminen hajuaistin perusteella oli lasten mielestä haastavaa. Lapsilta saatiin kommentteja, etteivät värit haise.

#### **7.4 Kasvisten ja hedelmien värit lasten kokemana**

Lasten taiteillessa vahaliiduilla kasvisasetelmaa, keskusteltiin samalla siitä, mitä tapahtuu, jos syö värikästä ruokaa. Lapsille kerrottiin, että joka päivä olisi hyvä syödä viittä eri väriä kasviksia ja hedelmiä. Lapset saivat laskea asetelmasta löytyvät värit ja tunnistaa asetelman kasvikset ja hedelmät. Kaikki lapset tunnistivat asetelmasta tomaatin, banaanin, appelsiinin, rypäleet, omenan ja päärynän. Palsaternakkaa kukaan ei tunnistanut. Parsakaali ja luumu olivat osalle lapsista tuttuja. Parsakaalista eräälle lapselle tuli mieleen ”lohisaurusmetsä”.

Lasten tyypillisimmät kommentit siitä, mitä tapahtuu kun syö värikästä ruokaa oli-



vat ” tulee terveeksi, pysyy terveenä tai saa vitamiineja”. Myös hauskoja lasten oivalluksia kuultiin, kuten ”tulee hermostuvaksi tai muuttuu vesiväriksi”.

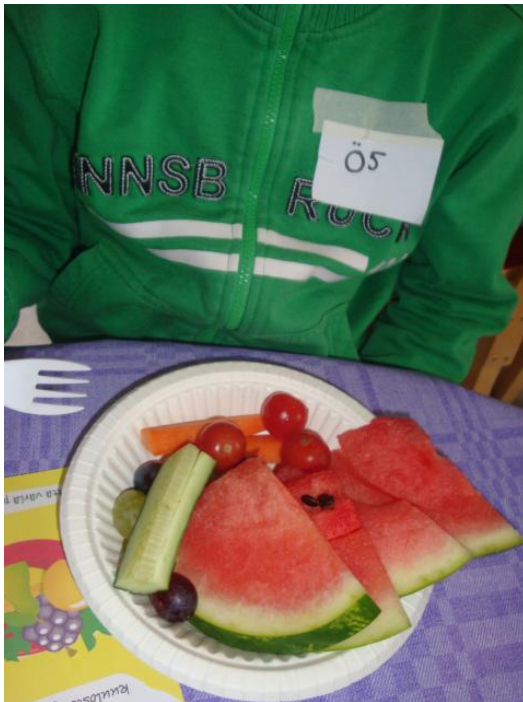
Kymmenen (n=18) lapsen piirustuksesta löytyi kaikki asetelman värit. Yhden pojan piirustuksesta löytyi autojakin. Yksi poika kertoi piirtäneensä ilkeän omenan ja vihreän kananpesän. Hiljaisimmat tytöt katsoivat mallia kaverinsa piirustuksista. Osa lapsista olisi jo näkötaidepisteessä halunnut maistaa hedelmiä ja kasviksia.

### **7.5 Lasten itsekokoamat salaattiannokset ja annoksen kokoamiseen vaikuttavat tekijät**

Makupisteessä lapset tulivat yksitellen kasvispöydän ääreen ja saivat valita lautasselleen mieleisensä kasvikset ja hedelmät värikkäästä valikoimasta. Lapset kokosivat pääsääntöisesti runsaita ja värikkäitä annoksia makutaidepajan kasvispöydästä (kuva 3). Pojat kokosivat tyttöjä useammin hyvin runsaita ja monipuolisia annoksia. Päiväkodin viiden pojan ryhmässä tuli kilpailu siitä, kuka saa eniten vesimelonia (kuva 4). Ystävysten välillä oli havaittavissa annosten samankaltaisuutta. Kaverukset valitsivat annoksiinsa samat kasvikset ja hedelmät.



Kuva 3. Päiväkodin kasvispöytä



Kuva 4. Päiväkodissa vesimeloni osoittautui poikien suosikiksi.

Useimmin lasten annoksissa esiintyvät hedelmät ja kasvikset olivat päiväkodissa vesimeloni, etenkin poikien keskuudessa. Kahdentoista (n= 18) lapsen annoksesta löytyi kurkkua. Kukaan lapsista ei valinnut lautaselleen verigreippiä kummassakaan havainnointitilanteessa. Kesäkurpitsaa osa lapsista luuli kurkuksi. Ennakkoluuloja oli heti havaittavissa kun lapsille kerrottiin sen olevan kesäkurpitsa.

Lasten syödessä kokoamiaan salaattiannoksia, keskusteltiin siitä miltä eri värit maistuvat ja voiko värin tunnistaa pelkän makuaistin perusteella. Lisäksi juteltiin miltä eri kasvikset kuulostavat kun niitä puraisee ja miltä ne tuntuvat suussa. Porkkana kuulosti useiden lasten mielestä rouskuvalta ja rapisevalta. Vesimelonista ei kuulunut mitään, eikä ananaskaan kuulostanut lasten mielestä mitään. Klementiini tuntui mehukkaalta, pehmoiselta ja märältä. Paprika pehmeältä ja siinä on kova ääni, kun sitä rouskuttaa. Lanttu tuntui kovalta. Luumu kuulosti hassulta ja viinirypäle märältä. Jääsalaatti kuulosti lapsen suussa siltä, kuin olisi kävellyt lumen päällä. Samoin kirsikkatomaatti kuulosti lapsen mielestä yhtä rapealta kuin olisi kävellyt lumisissa kengissä pihalla. Kukkakaali tuntui suussa karhealta ja mango rapisevalta. Viinirypäleestä kuului ”raksraks” ja banaani tuntui pehmeältä. Kuuloaistilla voidaankin havaita rapeiden ruokien rakenneominaisuuksia. Kasvisten ja hedelmien puraisu kuulostaa rouskahdukselta. ( Tuorila ym. 2008, 59.)

## **7.6 Keskeiset tulokset ja tulosten tarkastelu**

Taustatietojen mukaan vanhemmat ilmoittivat pääsääntöisesti lastensa pitävän kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Kuitenkin lapset eivät käytä kasviksia kotona suositusten mukaisesti (päivittäin joka aterialla ja kuusi kourallista päivässä). Myös ne lapset, joiden vanhemmat ilmoittivat, etteivät lapset syö mielellään kasviksia, valitsivat havainnointitilanteessa mielellään monipuolisesti kasviksia. Lasten vähäisen kasvistenkäytön pääsyyinä voi olla se, ettei niitä ole kotona tarpeeksi usein ja monipuolisesti tarjolla eikä niinkään se, etteivät lapset niitä tahtoisi.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset söivät yhteisen aterian koko perheen kanssa joka päivä tai muutaman kerran viikossa. Joka päivä yhteisen aterian perheen kanssa söi reilusti yli puolet tutkimukseen osallistuneista. Vuosina 2007–2008 toteutetun Lasten terveysseurannan kehittäminen – hankkeen (LATE) mukaan yhteiset ateriat harvinaistuvat lapsen kasvaessa. Leikki-ikäiset ja ensimmäisen luokan oppilaat söivät arkisin ilta-aterian yleensä yhdessä perheen kanssa. Kahdeksannella luokalla vain puolet tytöistä ja vähän yli puolet pojista söi arkisin ilta-aterian perheen kanssa lähes joka päivä. ( Mäki ym.2010, 100)

Unicefin tekemässä tutkimuksessa OECD- maista Suomessa syödään vähiten yhdessä (An overview of child well –being in rich countries 2007, 24).Yhdessä syöminen oli suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman (SRE) vuoden 2009 pääteema. SRE toimii myös pääyhteistyökumppanina tiedekeskus Heurekaassa avatussa Bon Appetit – syödään yhdessä näyttelyssä. Näyttelyssä tutustutaan mm. ruoan alkuperään ja tuotantoprosesseihin sekä tarkastellaan kestävän kehityksen periaatteita. Näyttely on tuotu Suomeen Ranskasta. Suomessa näyttelyyn on liitetty kokeellinen Makukoulu-osio, jossa lapset pääsevät kaikin aistein tutustumaan ruokaan ja raaka-aineisiin. Yhdessä syöminen voi tuoda lapsille turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa yhteenkuuluvaisuutta. Ruokapöydässä on mahdollisuus kuulla ja tulla kuulluksi: ruoan jakaminen kuvastaa hyväksyntää, toisen arvostusta ja toisesta välittämistä. Yhteisillä ruokahetkillä välitetään ruoka- ja ruokailtavat sukupolvelta toiselle. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma [viitattu: 31.3.2011].)

Vaikka taustatietolomakkeen mukaan lapsen kerrottiin erityisesti pitävän mandariinista, appelsiinista, mansikasta, porkkanasta ja kurkusta, yksi lapsista ilmoitti jo ennen makutaidepajalle lähtemistä, ettei pidä mistään kasviksista eikä hedelmistä. Makupisteessä hän valitsi lautaselleen kurkkua ja jääsalaattia, ja kertoi, ettei ota hedelmiä, koska ei ole tottunut niitä syömään. Ristiriita havainnointitilanteen ja taustatietojen välillä saattaa johtua vanhemman yliportoinnista tai siitä, ettei lapsi juuri sillä hetkellä tahtonut maistaa hedelmiä.

Tuntopisteessä lapsille helpoiksi tunnistettaviksi osoittautuivat tomaatti, rypäleet ja kiivi. Sipuli ja kukkakaali olivat lapsille oudompia, mutta näitä lapset kuvailivat monipuolisemmin eri sanoilla ja vertauskuvia käyttäen. Hajupisteen tuoksut olivat lapsille outoja. Appelsiini tunnistettiin useimmiten, mutta yrttien tuoksut olivat lapsille vieraita. Mintun tuoksu yhdistettiin usein kotona aistittuihin kokemuksiin kuten aikuisten purkan ja teen tuoksuun.

Lasten annoksista löytyivät usein ne kasvikset ja hedelmät, joista myös taustatietojen mukaan lapset erityisesti pitivät. Yksi tutkimukseen osallistuneista lapsista valitsi lautaselleen kuitenkin kukkakaalin, jonka äiti oli ilmoittanut lapselle epämiellyttäväksi. Tällaisesta makutaidepajasta voisi olla siis olla apua lisäämään lapsen rohkeutta maistaa erilaisia ja uusiakin kasviksia ja hedelmiä. Taustatietoja peilattiin havainnointitilanteen kasvisten valintaan.

Taustatietojen mukaan vain neljä (n= 18) lasta syö päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja kolme kourallista tai enemmän (Taulukko 3). Kaksi kourallista tai vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja syö 14 lasta (n=18). Kuitenkin havainnointitilanteessa 14 lasta (n=18) kokosi lautaselleen monipuolisen ja runsaan salaattianoksen, joka sisälsi viittä eri väriä. Yhden lapsen ilmoitettiin syövän kasviksia kotona kohtuullisesti eli kolme kourallista, mutta havainnointitilanteen salaattiannos oli pieni ja sisälsi vähemmän kuin viisi väriä. Kolmen lapsen kohdalla kasvisten käyttö kotona oli vähäistä ja myös havainnointitilanteen annos sisälsi vähemmän kuin viittä väriä. Havainnointitilanteen taidetehtävässä 12 lapsen (n=18) piirustuksesta löytyi kaikki asetelman viisi väriä (liite 6).

	Vähäinen salaattiannos havainnointitilanteessa ( $\leq 5$ väriä)	Runsas salaattiannos havainnointitilanteessa ( $\geq 5$ väriä)
Kohtuullinen kasvisien käyttö kotona ( $\geq 3$ kourallista)	1	3
Vähäinen kasvisien käyttö kotona ( $\leq 2$ kourallista)	3	11

Taulukko 3 Kasvisien käytön vertailu havainnointitilanteen tuotoksiin

Lapsilta kysyttiin havainnointitilanteessa mitä tapahtuu, jos syö värikästä ruokaa. Pääsääntöisesti lapset vastasivat, että pysyy terveenä tai saa vitamiineja. Tämä todistaa sen, että vanhempien tapa puhua ruoasta ja syömisestä lasten kuulleen vaikuttaa lapsen käsityksiin ja asenteisiin (Hasunen ym. 2004, 141). Toisaalta kysymykseen saatiin myös lapsenmielisiä vastauksia kuten ”muuttuu vesiväriksi” ja ”hermostuvaksi”.

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Messutilanteessa havainnointi osoittautui haastavaksi tilan avoimuuden vuoksi. Lasten huomio kiinnittyi ympärillä kulkeviin ihmisiin ja muihin messutapahtumiin. Lapsille ympäristö ja ihmiset olivat outoja, mikä aiheutti osassa lapsissa hämmennystä. Hitaastilämpenevien lasten kanssa tarvitsisi enemmän aikaa ja rauhallisemman ympäristön. Päiväkotitilanteessa lapset olivat pääsääntöisesti rohkeampia tutussa ympäristössä ja tuttujen kavereiden seurassa. Lapset kertoivat rohkeammin mielipiteitään ja keskittymiskyky oli huomattavasti parempi messutilanteeseen verrattuna. Päiväkotitilanteessa vanhemmat eivät olleet mukana, kuten messutilanteessa. Messuilla osa lapsista tarkkaili vanhempiaan ja vanhemmat keskeyttivät tutkimustilanteen osassa tapauksista.

Kaiken kaikkiaan toteutus vastasi suunnitelmaa molemmissa tapauksissa. Messutilanteen havainnoinnin tukena ei kuitenkaan käytetty sanelinta alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Taustahälinän vuoksi äänitys ei olisi onnistunut.

Jyväskylässä toteutetun Sapere- hankkeen aikana on huomattu, että lasten kanssa kannattaa keskustella siitä, että Sapere- tuokio on tutkimista varten ja ruokailuhetket varsinaista ruokailua ja ruokatapojen oppimista varten. Vaikka Sapere – hetkellä ruoka-aineisiin kosketaan, niitä kaivellaan ja tutkitaan milloin milläkin välineillä, se ei tarkoita, että samalla tavalla voisi toimia muissakin tilanteissa. ( Koistinen & Ruhanen 2009, 16.)

Makutaidepajalla huomattiin, että lapset tarvitsisivat pidempiaikaista Sapere – harjoitusta, jotta he rohkeammin kuvailisivat kasvien ja hedelmien ominaisuuksia myös syöntitilanteessa. Makupisteessä osa lapsista ei voinut yhtä aikaa puhua ja syödä. Yksi lapsista huomauttikin ruokarauhan puutteesta. Makupisteessä oli tarkoitus kuvailla kasvien ja hedelmien makua ja sitä miltä eri kasvikset suussa

kuulostavat ja tuntuvat. Heille voisi kertoa etukäteen Sapere–menetelmän tarkoituksista ja, että olemme nyt tutkijoita ja tutkimme kasvien ominaisuuksia haistellen, tunnustellen, katsellen, kuulostellen ja maistellen. Lapset ovat saaneet tapakasvatusta ruokailutilanteesta ”ruoka suussa ei puhuta” ”eikä ruoalla leikitä”. Lapista saattoi siis tuntua kummalliselta yhtäkkiä puraista ja heti kertoa miltä se tuntuu ja kuulostaa suussa.

Tutkimuksessa tehtyjen havaintojen perusteella lapset ovat innokkaita maistamaan ja tutkimaan kasviksia ja hedelmiä runsaasta ja värikkästä valikoimasta. Lapset syövät kasviksia mieluiten ”sormipaloina”, kuin salaateiksi sekoitettuina. Kun lapset saavat itse valita runsaasta, värikkästä valikoimasta mieleisensä, ruokailutilanteesta tulee miellyttävä ja salaattiannoksesta monipuolinen. Lapset olivat innoissaan, kun pääsivät valitsemaan ”ihan mitä vaan, oman mielensä mukaan”. Myös Jyväskylän päiväkodeissa huomattiin lapsen itsenäisen valinnan positiivinen vaikutus. Lasten itsemääräämisoikeus lisääntyi ja itsetunto kehittyi, kun lapsi sai tehdä itsenäisiä valintoja, eikä aikuinen painostanut ruokailussa. ( Rähä, T. 2006, 58.)

Useiden lasten kohdalla salaattiannoksista löytyi niitä kasviksia ja hedelmiä, jotka vanhemmat olivat ilmoittaneet lapsilleen mieluisiksi. Kuitenkin samalla lapset maistivat sellaisiakin kasviksia, joita ei koskaan kotiin ollut ostettukaan. Kiinnostus kasviksiin ja hedelmiin lisääntyy kiinnittämällä huomiota monipuolisesti niiden eri ominaisuuksiin kuten hajuun, iloiseen väriin, vaihteleviin muotoihin ja makuun joista aistia hyödyntäen. Jyväskylän päiväkodeissa toteutetun Sapere – hankkeen suurin muutos kaikissa mukana olleissa päiväkodeissa on ollut salaatin ja kasvien suosion suuri lisääntyminen. Lapset ovat pyytäneet jopa kotona tekemään enemmän salaatteja ja kasviksia ruoaksi. Ennakkoluulojen väheneminen on ollut huomattavaa, ja valtataistelut aikuisten kanssa ovat jääneet pois. Ruoan tutkiminen, haistelu ja maistelu ovat tuoneet ruoan tutummaksi, joten niitä on helpompi maistaa.( Rähä, T. 2006, 59.)



Tanskalainen tutkimus osoitti hedelmien ja marjojen kulutuksen lisääntymisen Sapere- menetelmää hyödyntämällä. Tutkimus viittasi myös, että Sapere – menetelmää hyödyntämällä voidaan vähentää lasten ruokiin liittyvää neofobiaa. (Larsen, Brandhoj & Mikkelsen [viitattu 31.3.2011].)

Päiväkodissa myös esikoululaisten opettaja oli mukana seuraamassa makutaidepajan toimintoja ja toivoi saavansa vinkkejä tulevaisuuden varalle, jotta Sapere- menetelmää voisi mahdollisesti hyödyntää päiväkodissa jatkossakin ja sitä kautta edistää salaatin ja kasvien käytön menettä. Mielenkiintoista olisi tutkia tällaisen lyhytaikaisen makutaidepajan vaikutusta lasten kiinnostukseen ja rohkeuteen syödä kasviksia ja hedelmiä jatkossa. Todennäköisesti kuitenkin Sapere- toimintaa olisi hyvä jatkaa pidempiaikaisesti pysyvien muutosten aikaansaamiseksi. Eerika Kalliomäki ja Mirka Kauhanen selvittivät Sapere – toiminnan päätyttyä lapsen osallisuuden muuttumista ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa kotona. Neljän viikon harjoittelun ja sitä myötä intensiivisen Sapere- jakson aikana suuria muutoksia lasten osallisuudessa tai toiveiden huomioimisessa ei oletettavastikaan tapahtunut, ajan ollessa niin lyhyt. Positiivisena asiana voitiin kuitenkin pitää sitä, että muutamassa perheessä lapsen uusi kiinnostus ruokaan oli havaittu. (Kalliomäki & Kauhanen 2010, 61).

Havainnoinnista tutkimusmenetelmänä olisi ollut hyvä saada koulutusta. Havainnointitilanteessa havainnointilomakkeen huomattiin olevan hankala täyttää. Perehtymällä havainnointimenetelmään syvällisemmin, olisi havainnointilomakkeesta pystytty suunnittelemaan parempi ja kehittämään havainnointia niin, että tutkimuksesta olisi saatu vielä enemmän irti. Osallistuva havainnointi oli toimiva tapa kerätä tietoa makutaidepajalla. Eläytymällä mukaan lasten tekemiseen ja kannustamalla lapsia, saimme lapset kertomaan rohkeammin ajatuksiaan. Havainnointi on juuri hyvä menetelmä tutkia lasten käyttäytymistä, sillä lapsi ei välttämättä osaa vastata heille esitettyihin haastattelukysymyksiin, koska kielelliset valmiudet eivät tähän riitä. Sen lisäksi, että havainnoimme lasten käyttäytymistä, havainnoimme myös heidän piirustuksia ja salaattiannoksia eli heidän tuotoksiaan.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että todennäköisesti monipuolinen ja runsas kasvien tarjoaminen johtaa myös runsaaseen ja monipuoliseen kasvien käyttöön. Tämän pohjalta vanhempia tulisi kannustaa ravitsemusohjauksessa tarjoamaan lapsille monipuolisesti erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja pienestä pitäen.

## LÄHTEET

An overview of child well-being in rich countries. 2007. Unicef: Innocenti Research centre. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 31.3.2011] Saatavilla: [http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7\\_eng.pdf](http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7_eng.pdf)

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M., 2005. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.

Erkkola, M., Kyttälä, P., Kronberg-Kippilä, C., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Alle kouluikäisten lasten ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. [Verkkolehtiartikkeli] Suomen lääkärilehti 34/2010 [Viitattu 3.4.2011] Saatavilla: [http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto34\\_1.pdf](http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto34_1.pdf)

Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia.

Grönfors, M. 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus

Hasunen, K. & Ryytänen, H. 2005. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2005:19

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. STM:n julkaisuja 2004:11.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. , Remes, P. & Sajavaara. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Huomisen ruoka – Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. 2010. Helsinki. [Verkkopublication] [Cited 3.4.2011] Available: [http://www.mmm.fi/attachments/mmm/tiedotteet/5qZTC31Sw/Huomisen\\_ruoka\\_-\\_Ehdotus\\_kansalliseksi\\_ruokastrategiaksi.pdf](http://www.mmm.fi/attachments/mmm/tiedotteet/5qZTC31Sw/Huomisen_ruoka_-_Ehdotus_kansalliseksi_ruokastrategiaksi.pdf)

Hänninen, A. & Karvinen, M. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi

Jansson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Helsinki: Edita.

Kalliomäki, E. & Kauhanen, M. 2010. Sapere ja kasvatuskumppanuus. Sapere-menettelyn toteuttaminen varhaiskasvatuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Helsinki: Sitra

Lasten ravitsemuksen tutkijaryhmä. 2009. [Web publication] available: <http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/sisaltosivu.aspx?id=1126405>

Lehtinen, U., Haapala, M. & Dahlström, R. 1993. Aistien avulla oppimaan. Helsinki: Kirjayhtymä.

Lyytikäinen, A. 2010. Sapere-menettelmä ja pedagoginen ruokalista. [Presentation]. Jyväskylä. [Cited 26.3.2011]. Available: [http://www.peda.net/img/portal/1883097/Arja\\_LyytikainenSapere\\_pedagoginen\\_ruokalista\\_9\\_6\\_2010.pdf?cs=1276235214](http://www.peda.net/img/portal/1883097/Arja_LyytikainenSapere_pedagoginen_ruokalista_9_6_2010.pdf?cs=1276235214)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Makutottumusten kehittyminen. [Verkkosivu] saatavilla:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/ravitsemus/makutottumusten\\_kehittyminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/ravitsemus/makutottumusten_kehittyminen/)

Mikkola, H. 2010. Aistien ruokamaailmaan- opas kerhonojajalle. Helsinki: Lönnberg painot.

Mikkola, P & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Vantaa: Pedatieto.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: THL

Pakarinen, S. 2005. Sapere-menetelmällä toteutettu esikoululaisten ravitsemuskasvatuskokeilu. Pro gradu -tutkielma. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

Robinson-O'Brien, R., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., Burgess-Champoux, T. & Haines, J. 2009. Fruits and Vegetables at Home: Child and Parent Perceptions J Nutr Educ Behav. Author manuscript 41 (5) 360-364

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut. Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusin menetelmin. Matkailu-, ravitsemus- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Larsen, S., Brandhoj, M. & Mikkelsen, B. Increasing fruit and vegetable consumption among kindergarten children -developing taste awareness using the Sapere

method [Verkkajulkaisu] [Viitattu 31.3.2011] Saatavilla:  
[http://vbn.aau.dk/files/32786213/Poster\\_EGEA\\_PERISCOPE.pdf](http://vbn.aau.dk/files/32786213/Poster_EGEA_PERISCOPE.pdf)

Salvy, S., Kieffer, E. & Epstein, L. 2008. Effects of social context on overweight and normal-weight children's food selection. Author manuscript 9 (2) 190-196.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2011. [Verkkoartikkeli] Bon Appetit –syödään yhdessä näyttely avattu. [Viitattu 31.3.2011]. Saatavilla:  
[http://www.kouluruokavaalit.fi/ruoka.fi/www/fi/ajankohtaista/uutiset.php?we\\_objectID=565](http://www.kouluruokavaalit.fi/ruoka.fi/www/fi/ajankohtaista/uutiset.php?we_objectID=565).

Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Edita.

Suomen lihavuustutkijat Ry. [ Verkkajulkaisu ] Saatavilla:  
<http://www.suomenlihavuustutkijat.fi/palkinnot.html#kondikseen>

Sutherland, L., Beavers, D., Kupper, L., Bernhardt, A., Heatherton, T. & Dalton, M. 2008. Like Parent, Like Child. Child Food and Beverage Choices During Role Playing. Arch Pediatr Adolesc Med 162 (11) 1063–1069.

Strip –projekti. 2008. [Verkkosivu]. Turun yliopiston sydäntutkimuskeskus. Saatavilla: <http://stripstudy.utu.fi/tutkimus.html>

Tietoa marjojen, hedelmien ja vihannesten ravitsemuksellisista koostumuksista ja teknologisista ominaisuuksista 2006. Kirjallisuus- ja tutkimuskatsaus. [Verkkajulkaisu] [Viitattu 3.4.2011] Saatavilla:  
[http://www.sciencepark.helsinki.fi/viikkifoodcentre/julkaisut/oppaat/fi\\_FI/oppaat/files/11736978730003214/default/Kasvisten%20ravintoarvo-opas.pdf](http://www.sciencepark.helsinki.fi/viikkifoodcentre/julkaisut/oppaat/fi_FI/oppaat/files/11736978730003214/default/Kasvisten%20ravintoarvo-opas.pdf)

Tuorila, H & Appelbye, U. 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Yliopistopaino.

Tuorila, H, Parkkinen, K & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.

Vereecken, Rovner & Maes 2010. Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption. *Appetite* 55(3) 589–596

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi

Vilka, H. 2005, Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi

## **LIITTEET**

Liite 1. Lupa-asiat

Liite 2. Omavalvontasuunnitelma

Liite 3. Makutaidepajan ohjeistus


Liite 4. Taustatietolomake

Liite 5. Havainnointilomakkeet

Liite 6. Kuvat



Liite 1: Lupa-asiat 1(2)

 <b>SEINÄJOKI</b> Seinäjoen kaupunki, ympäristöterveydenhuolto	<b>ILMOITUS</b> kunnan elintarvikevalvontaviranomaiselle elintarvikelain (23/2006) 13 §:n 2 momentin 1 kohdan toiminnasta ”tilapäinen elintarvikkeiden myynti”
	Dnro ja saapumispäivämäärä (viranomaisen täyttää)

**Toimija täyttää; kaikkiin kohtiin tulee vastata**

Ilmoitus on lähetettävä osoitteella Seinäjoen kaupunki, Ympäristöterveydenhuolto, Keskuskatu 32 I, 60100 Seinäjoki tai terveystarkastajat@seinajoki.fi hyvissä ajoin ennen toiminnan aloittamista. Puutteellisten tietojen antaminen voi johtaa toiminnan rajoittamiseen tai kieltämiseen. Ilmoituksesta ei tehdä erillistä päätöstä. Terveystarkastaja ottaa ilmoittajaan yhteyttä, mikäli on tarvetta lisäselvityksiin.

Ilmoitus koskee

- enintään kaksi vuorokautta kestävää ja harvemmin kuin 30 päivän välein samassa paikassa toistuvaa tilapäistä elintarvikkeiden myyntiä

1. Tapahtuma	Tapahtuman nimi		Päivämäärä(t)	
	Paikka			
2. Toimija	Toimijan nimi		Y-tunnus (tai henkilötunnus)	
	Osoite ja postitoimipaikka	Kotikunta	Puhelin	Faksi
	Yhteyshenkilö tai vastuuhenkilö		Puhelin	
	Sähköpostiosoite			
3. Elintarvikkeet	Luettelo pakkaamattomina myytävistä tai luovutettavista elintarvikkeista			
	Luettelo pakattuina myytävistä tai luovutettavista elintarvikkeista			
	Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät <sup>1)</sup>			
4. Kuljetus	Kuvaus elintarvikkeiden kuljetuksesta tapahtumaan ja tapahtumasta pois			
5. Toiminta	Kuvaus elintarvikkeiden käsittelystä tapahtumassa			
	Luettelo käytössä olevista laitteista (esim. kylmäkalusteet, lämpökälyteet)			

6. Hygienia ja jätehuolto	Miten käsien ja välineiden pesu on järjestetty
	Miten jätehuolto on järjestetty
7. Omavalvontasuunnitelma	Omavalvontasuunnitelman laatija Laatimispäivämäärä Omavalvonnan vastuhenkilö
Päiväys	
Allekirjoitus	
Nimen selvennys	
Liitteet	<input type="checkbox"/> Omavalvontasuunnitelma <input type="checkbox"/> Muut liitteet, mitkä?
<p>HUOM. Yleisötilaisuudessa tapahtuvassa elintarvikkeiden valmistuksessa, tarjoilussa ja myynnissä on erityisesti huolehdittava käsienpesusta ja ruoan käsittelyvälineiden puhtaudesta.</p> <p>Aina kun valmistetaan tai myydään pakkaamattomia helposti pilaantuvia elintarvikkeita, valmistus- ja myyntipaikalla on oltava käsienpesupiste, kertakäyttöpyyhkeitä ja nestesaippua. Käsienpesupiste tulee mitoittaa toiminnan mukaisesti. Mikäli pesupistettä ei voida kytkeä vesi- ja viemäriverkkoon, voidaan käyttää lämpöeristettyjä säiliöitä, jolloin käytössä on oltava riittävä määrä lämmintä vettä.</p>	

<p><b>Ilmoitus on toimitettava osoitteeseen Seinäjoen kaupungin ympäristöterveydenhuolto, Keskuskatu 32 I, 60100 Seinäjoki, fax 06-4255408, sähköposti <a href="mailto:terveystarkastajat@seinajoki.fi">terveystarkastajat@seinajoki.fi</a>. Lisätietoja saa terveystarkastajailta puhelin (toimisto) 06-4255715</b></p>			
<p><b>Viranomaisen täyttää</b></p>			
<p><b>Saapunut (pvm)</b> _____/_____/20_____</p>			
<p>Ilmoituksen tarkastus</p>	<p>Ilmoitus on täytetty asianmukaisesti</p> <p><input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei</p> <p>_____/_____/20_____</p> <p>Tarkastajan allekirjoitus</p>	<p>Asiakirjojen täydennyspyyntö lähetetty / annettu</p> <p>_____/_____/20_____</p> <p>Tarkastajan allekirjoitus</p>	<p>Pyydetyt lisäselvitykset on saatu</p> <p>_____/_____/20_____</p> <p>Tarkastajan allekirjoitus</p>

Toimijan pakkaamiin, myytävien tai luovutettavien elintarvikkeiden pakkauksiin on merkittävä ainakin

- elintarvikkeen nimi
- yliherkkyttä aiheuttavat ainesosat
- valmistuspäivä

Yliherkkyttä aiheuttavat ainesosat ovat

- Gluteenia sisältävät viljat eli vehnä, ruis, ohra, kaura, speltti, kamut-vilja sekä niiden hybridikannat ja viljatuotteet
- Äyriäiset ja äyriäistuotteet
- Kananmunat ja munatuotteet
- Kalat ja kalatuotteet
- Maapähkinät ja maapähkinätuotteet
- Soija ja soijatuotteet
- Maito ja maitotuotteet (laktoosi mukaan lukien)
- Pähkinät, eli manteli, hasselpähkinä, saksanpähkinä, cashewpähkinä, pekaanipähkinä, parapähkinä, pistaasipähkinä, Macadamia nut ja pähkinätuotteet
- Selleri ja sellerituotteet
- Sinappi ja sinappituotteet
- Rikkidioksidi ja sulfiitit, joiden pitoisuudet ovat yli 10 mg/kg tai 10 mg/litra rikkidioksidina ilmoitettuna.

Liite 2: Omavalvontasuunnitelma 1(9)

Heidi Hallivuori ja Sonja Romppainen

Makutaidepaja Sapere

Food&Life Expo 12.2.2011

Omavalvontasuunnitelma

Kevät 2011

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

## Sisältö

1 JOHDANTO .....	5
2 RAAKA-AINEIDEN HANKINTA.....	6
3 RAAKA-AINEIDEN VARASTOINTI .....	6
4 TUOTTEET JA NIIDEN KUVAUKSET .....	8
5 KASVISTEN JA HEDELMIEN KÄSITTELY .....	9
6 KASVIKSTEN JA HEDELMIEN KULJETUS JA TARJOILU .....	10
7 HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA.....	11

## 1 JOHDANTO

Makutaidepaja Sapere on Food&Life Expo tapahtumassa Seinäjoella 12.2.2011 Sapere- menetelmällä toteutettava opinnäytetyö, jonka tavoitteena on kehittää yleinen lapsiparkeissa toteutettava Sapere -ohjeistus, lisätä kasvien tunnettuutta ja tätä kautta edistää lasten terveellisiä ravitsemustottumuksia. Tutkimuksellisenä tavoitteena on havainnoida lasten ruoanvalintaan vaikuttavia asioita

Sapere- menetelmän mukaisesti 4-6 –vuotiaat lapset tutustuvat kasviin ja hedelmiin jokaista aistia hyödyntäen; tunto-, haju-, näkö-, kuulo- ja makuaistilla. Jotta toiminta lasten kanssa olisi mahdollisimman turvallista, laadimme omavalvontasuunnitelman.

## 2 RAAKA-AINEIDEN HANKINTA

Sapere Makutaidepajassa tutustutaan kasviksiin ja hedelmiin jokaista aistia hyödyntäen. Makutaidepajan maksimi osallistujamäärä on noin 50 lasta, joten saamme hankittua elintarvikkeet lähikaupasta. Kasvikset ja hedelmät arvioidaan aistinvaraisesti. Vain tuoreet ja hyväkuntoiset kasvikset ja hedelmät valitaan. Lähikauppaan ilmoitetaan ajoissa tarvittavista eksoottisista hedelmistä, jotta niitä olisi mahdollisimman hyvin saatavilla. Kaikista kasviksista ja hedelmistä tarkistetaan aistinvaraisesti mahdollisen pakkauksen kunto ja puhtaus sekä elintarvikkeen ulkonäkö ja tuoreus (mm. haju).

### ***Elintarvikkeita koskevat yleiset vaatimukset***

*Elintarvikkeiden tulee olla kemialliselta, fysikaaliselta ja mikro-biologiselta sekä terveydelliseltä laadultaan, koostumukseltaan ja muilta ominaisuuksiltaan sellaisia, että ne ovat ihmisravinnoksi soveltuvia, eivät aiheuta vaaraa ihmisen terveydelle eivätkä johda kuluttajaa harhaan. (Elintarvikelaki 23/2006, 7§)*

## 3 RAAKA-AINEIDEN VARASTOINTI

Makutaidepajan teemana ovat kasvikset ja hedelmät. Haemme raaka-aineet oppilaitoksen lähikaupasta. Käsittelemme kasvikset oppilaitoksemme opetuskeittiöllä ja varastoimme kasvikset oppilaitoksemme kylmiöihin. Lakisääteiset elintarvikkeiden säilytyslämpötilat keittiöissä (MMM 28:2009 7§): paloitetujen kasvien osalta säilytys enintään +6 °C.

Muita suositeltuja lämpötiloja:

- Banaani +18°C
- Kurkku, tomaatti +10 .. +14°C
- Sitruhedelmät +4 ... +6°C
- Porkkana +4 ... +6 °C

Oppilaitoksellamme on eri elintarvikkeille tarkoitettuja kylmiöitä. Me säilömme käsittelemämme kasvikset yhden yön ajaksi oppilaitoksemme kylmiöihin. Kylmiö 3 on säilyke- ja hedelmäkylmiö, jonka lämpötila on + 6 – 8 °C. Kylmiö 3 alahyllyillä säilytetään hilloja ja marmeladeja ja ylähyllyillä erilaisia hedelmäsäilykkeitä sekä tuoreita hedelmiä. Kylmiö 4 on vihanneskylmiö, jossa säilytetään tuoreet vihannekset ja kasvikset sekä kuoritut juurekset. Kylmiön 4 lämpötila on + 6 – 8 °C. Oppilaitoksen huoneenlämpöisessä varastotilassa säilytetään sipulit ja banaanit.

### **Lämpötilojen valvonta ja kirjaaminen**

Oppilaitoksemme varastoinnin ohjauksesta ja lämpötilanmittauksista vastaa ravitsemistyönjohtaja Merja Koivisto ja varastoinnista vastaava ravitsemistyönjohtaja Raija Mansikkamäki. Opiskelija-ravintola Risetissä on käytössä Euracon Oy:n toimittama automaattinen Comple -omavalvontajärjestelmä, joka perustuu langattomaan lämpötilanmittaustekniikkaan. Kullekin varastotilalle on asetettu omat raja-arvonsa. Järjestelmä tallentaa tiedot ja piirtää niistä myös graafiset kuvaajat, jolloin niitä voidaan tarkastella myöhemminkin. Järjestelmästä saa myös paperitulosteet tiedoista. Järjestelmään on mahdollista kirjata omia huomautuksia mm. poikkeamatilanteista, sulatuksista, huolloista jne. Tiedot säilyvät tietokoneen muistissa niin kauan kuin muistia riittää. Ravitsemistyönjohtajan huoneessa on näyttö auki koko ajan, josta lämpötiloja pystyy seuraamaan reaaliaikaisesti. Jos lämpötila poikkeaa asetetuista raja-arvoista, muuttuvat numerot punaiseksi. Lämpötilan ollessa raja-arvojen ulkopuolella kaksi tuntia tulee hälytys tekstiviestinä ravitsemistyönjohtajalle, Leena Mäki-Kalalle ja Jukka Forsbergille matkapuhelimeen sekä maanantai - keskiviikko -iltoisin myös Kaija Niemenmaalle

Mikäli lämpötilojen raja-arvo ylitetään, selvitetään ja korjataan syy ja arvioidaan tuotteiden käyttökelpoisuus ottaen huomioon sen laatu, lämpötila ja lämpötilapoikkeaman kesto. Mikäli tuotteen laadusta on vähäisintäkään epäilystä, se on hävitettävä. Tarvittaessa otetaan yhteyttä terveystarkastajaan. Hyvissä ajoin huomatussa lämpötilan poikkeamassa, tuotteet voidaan siirtää toiseen kylmiöön tai pakastimeen. Poikkeamatilanteet ja toimenpiteet kirjataan aina joko Comple - järjestelmään tai seuranta-lomakkeeseen.

#### **4 TUOTTEET JA NIIDEN KUVAUKSET**

Lapsiparkin makutaidepajassa on tarjolla erilaisia hedelmiä ja kasviksia, kotimaisia ja eksoottisia. Hedelmien ja kasvien tulee olla aistivaraisesti arvioiden moitteettomia. Tuotteita käsitellessä tarkastellaan ulkonäköä, hajua ja makua ennen tarjolle laittamista.

Elintarvikkeiden mikrobiologiset riskit johtuvat erityisesti seuraavista tekijöistä:

- työntekijöiden henkilökohtainen ja työskentelyhygienia
- lämpötilojen puutteellinen hallinta
- väärät säilytyslämpötilat
- liian hidas jäähdyttäminen
- riittämätön kuumennus
- ristikontaminaatio (raaka-aineen ja työvälineiden välityksellä)
- huonosti puhdistetut laitteet ja tilat
- heikkolaatuiset raaka-aineet

Kasvien ja hedelmien saastuminen pintojen välityksellä vältetään huolellisella



hygienialla. Tärkein menetelmä pintapuhtauden seurannassa on aistinvarainen arviointi. Näkyvää likaa ei saa olla havaittavissa puhtailla pinnoilla eikä myöskään pinnoilla makaavaa vettä. Näkyvä lika ja vesi tarjoavat erinomaisen kasvualustan mikrobeille. Ristikontaminaation vältämme huolellisella hygienialla.

Tuotteisiin voi joutua vierasesineitä kuten kiviä, multaa, metallia, lasia, hiuksia jne. raaka-aineiden välityksellä ja tuotantoprosessissa. Riskejä voidaan ehkäistä hyvillä hygieenisillä tuotantotavoilla. Tuotteissa ei saa esiintyä niihin kuulumattomia osia. Makutaidepajassa tarjotaan kasviksia ja hedelmiä lapsille. Turvallisuussyistä makutaidepajaan ei voi osallistua lapsi, jolla on ruoka-aineallergioita.

## **5 KASVISTEN JA HEDELMIEN KÄSITTELY**

Makutaidepaja Sapere toteutetaan Seinäjoen Food & Life Expo messuilla 12.2.2011. Kasvisten ja hedelmien käsittely tapahtuu edellisenä päivänä Kauhajoen ravitsemisalan yksikössä. Kasvisten ja hedelmien heikko laatu sekä riskikontaminaation vaara voi olla turvallisuusriski. Ne ovat hallittavissa kun noudatetaan hyviin hygieenisiin käytäntöihin perustuvia toimintaohjeita niin käsittelyssä kuin tarjoilussakin. Käsittelyssä ja tarjoilussa on huomioitava tilojen, koneiden ja laitteiden, välineiden ja astioiden puhtaus, henkilökohtainen hygienia, hyvälaatuisten raaka-aineiden käyttäminen, ristisaastumisen ehkäiseminen, hyvä lämpötilahallinta säilytyksessä, kuljetuksessa ja tarjoilussa sekä ruoan tarjollaoloaika.

Kasviksia ja hedelmiä käsiteltäessä käytetään kertakäyttöhanskoja. Raaka-aineiden pilkkomisessa ja muussa valmistelussa kiinnitetään erityistä huomiota laitteiden ja välineiden puhtauteen. Niiden puhtaus tarkistetaan aina ennen työn aloittamista. Jos laitteet tai välineet eivät ole puhtaat, ne pestään ennen käyttöä.

Raaka-aineiden ja valmiiden tuotteiden välillä tulee välttää ristisaastumista, toisin sanoen pesemätön raaka-aine ja valmis tuote eivät saa joutua kosketuksiin tois

tensa kanssa. Erilaisia raaka-aineita, kuten raakaa lihaa, kalaa, vihanneksia ja kypsiä elintarvikkeita käsitellään kutakin eri välineillä ja eri leikkuulaudoilla ristisaastumisen välttämiseksi.

Hedelmät, kasvikset ja vihannekset käsitellään näille tarkoitettulla vihreillä työlaudoilla. Kasvikset, vihannekset ja hedelmät pestään huolellisesti juoksevalla viileällä (n. +5 °C) vedellä siihen tarkoitettussa tilassa. Multa, hiekka tai turve ei saa joutua ruokiin. Ristisaastumisen estämiseksi pesemättömät ja pestyt kasvikset eivät saa joutua kosketuksiin toistensa kanssa. Multaiset juurekset käsitellään aina omalla pesu- ja kuorintapaikalla.

Salaatin raaka-aineita ei myöskään pidetä turhaan lämpimässä vaan käsiteltävät raaka-aineet otetaan kylmiöstä erissä käsittelyyn. Tarpeetonta raaka-aineiden käsin koskettelua vältetään, käytetään kertakäyttöhanskoja. Kaikki kuoret ja huonot raaka-aineet poistetaan alueelta ennen varsinaista salaatin valmistusta.

## **6 KASVIKSTEN JA HEDELMIEN KULJETUS JA TARJOILU**

Kasvikset ja hedelmät kuljetetaan messupaikalle saman päivän aamuna kylmäkuljetusautolla, jossa hedelmien ja kasvien kuljetuslämpötila pysyy + 6 – 8 °C:ssa. Kasvikset ja hedelmät asetetaan tarjolle kulhoihin, joiden alla on kylmälevyt. Tarjolla olevien kasvien ja hedelmien tarjoilulämpötila pysyy + 6 – 8 °C:ssa. Kasvikset ja hedelmät ovat tarjolla kerrallaan 2 tuntia, jonka jälkeen vaihdetaan tuoreet kasvikset tilalle kylmälaatikosta. Kylmälaatikossa on lämpötilamittari, jota seurataan.

Lapset pesevät kätensä makupisteen läheisyydessä olevassa käsienvesupisteessä lämpimällä vedellä ja saippualla. Lapset kokoavat kasvis/hedelmäannoksensa kertakäyttölautaselle. Syömisen jälkeen astiat laitetaan keittiöjäteastiaan.

## **7 HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA**

Käsitellessämme Makutaidepajalle vietäviä kasviksia noudatamme hyvää henkilökohtaista hygieniaa. Hyvä henkilökohtainen hygienia tarkoittaa säännöllistä suihkussa käyntiä, puhtaita hiuksia, puhdasta siistiä työasua ja säännöllistä käsienspesua. Näin voidaan vähentää tartuntavaaraa. Voimakkaan ehostuksen ja korujen käyttö ei ole suotavaa sekä kynsien tulee olla lyhyet ja siistit. Työskentelyssä tulee myös huolehtia hygieniasta: pakkaamattomia elintarvikkeita ei tule kosketella tarpeettomasti, tulee välttää yskimistä, aivastamista tai niistämistä eikä saa kosketella hiuksia tai ihoa. Molemmilla opinnäytetyönään makutaidepajaa toteuttavalla opiskelijalla on voimassa oleva salmonellatodistus sekä hygieniaosaamistodistus.

Sonja Romppainen ja Heidi Hallivuori

Makutaidepaja Saperen suunnitelma

Kehittämistyö

Syksy 2010

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



## Sisältö

1	JOHDANTO .....	5
2	TEHTÄVÄPISTEIDEN TOIMINNOT .....	7
2.1	Vastaanotto .....	7
2.2	Aloituspiste .....	29
2.3	Tunto- ja hajupiste .....	8
2.4	Näköpiste ”Taidepaja” .....	29
2.5	Käsienpesu, maku- ja kuulopiste .....	10
	LÄHTEET .....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>



## 1 JOHDANTO

Sapere -menetelmä tuo aistit uudella tavalla osaksi ruoka- ja ravitsemuskasvatus- ta. Menetelmässä aistikokemukset ovat tärkeässä roolissa elintarvikkeisiin tutus- tumisessa. Ruoasta puhuessa maku nousee useimmin esiin ja muut aistit jäävät varjoon, vaikka niiden merkitys ruokamieltymyksen ja nautittavuuden synnyssä on kiistaton. Sapere -menetelmässä kaikki viisi aistia nähdään yhtä tärkeinä tiedon antajina. Kaikkia aisteja hyödyntäen lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elä- mysten kautta oppimaan uusia asioita ruuasta. Lasta rohkaistaan kertomaan mie- lipiteensä ruoasta. Lasten aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, sillä jokai- sen kokemukset ovat yksilöllisiä (Koistinen, A & Ruhanen L. 2009, 9).

Food & Life expo tapahtumassa toteutettavalla makutaidepajassa lisätään kasvis- ten tunnettuutta ja autetaan lasta oivaltamaan kasvien aistittavat ominaisuudet niiden terveellisyyttä korostamatta. Kasvien värejä korostetaan ja tavoitteena on saada lapset tutustumaan monipuolisesti ja rohkaistumaan maistamaan erivärisiä kasviksia. Makutaidepajan pisteet on tarkoitettu kiertää pienissä ryhmissä, sillä ai- kaisempien Sapere – hankkeiden aikana on huomattu, että toisten lasten maista- misrohkeus tarttui yllättävän hyvin (Koistinen, A & Ruhanen L. 2009, 9). Värien lisäksi aistiradalla toistuu teema ”Tunnustele, nuuskuttele, kuulostele, ihaile ja maistele” Sapere- menetelmän mukaisesti kaikkia aisteja hyödyntäen.

Päivittäin olisi suotavaa syödä viittä eri väriä: vihreää, sinistä/purppuraa, punaista, keltaista/oranssia ja valkoista. Voimakas vihreä väri kertoo, että kasviksessa on paljon yhteyttäviä viherhiukkasia, joissa on rautaa. Vihreissä kasviksissa on myös paljon luteiinia ja indolihappoja, joiden molempien tiedetään edistävän terveyttä. Tyypillisiä vihreitä kasviksia ovat salaatti- ja kaalikasvit sekä pavut ja herneet. (Ko- timaiset kasvikset ry [viitattu 27.12.2010]). Aistiradalla vihreitä kasviksia edustavat kurkku, parsakaali, viinirypäle, kiivi ja salaatti.

Kasvien sinisen ja purppuran sävyt ovat antosyaanien ja fenoliyhdisteiden synnyttämiä värejä. Vahvimmillaan ne ovat monissa marjoissa ja hedelmissä. (Kotimaiset kasvikset ry [viitattu 27.12.2010].) Aistiradalla sinisiä ja purppuran värisiä kasviksia ovat luumut ja tummat rypäleet.

Punaisista väriaineista tunnetuin on tomaatin lykopeeni, jota esiintyy myös vesimelonissa ja verigreipissä. Lykopeenin vaikutuksista tiedetään jo paljon ja sen puutteella näyttää olevan selvä yhteys sekä sydän- ja verisuonitautien esiintymiseen että miesten eturauhassyöpään. Maissa, joissa syödään paljon tomaattiruokia, ei näitä sairauksia esiinny yhtä yleisesti kuin meillä (Kotimaiset kasvikset ry. [viitattu 27.12.2010]). Punaista väriä aistiradalle tuovat tomaatti, punainen paprika, verigreippi, veriappelsiini, vesimeloni sekä granaattiomena.

Keltaiset ja oranssit värit ovat usein merkki siitä, että kasvis sisältää paljon vitamiineja ja nämä kasvikset virkistävät oloa. Väriaineista tunnetuin on oranssi beetakaroteeni, joka muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi. Tiedetään, että ilman beetakaroteenia ihon ja limakalvojen kunto sekä näkökyky heikkenisivät. Mielenkiintoista on se, että tutkimuksissa ei ole saatu samaa hyötyä, jos beetakaroteenia on syötetty pillereinä. (Kotimaiset kasvikset ry. [viitattu 27.12.2010]). Aistiradalle valittavia keltaisia kasviksia ovat mm. appelsiini, porkkana, keltainen paprika, lanttu, ananas.

Valkoisia ja ruskeita värejä kannattaa sisällyttää myös päivittäiseen ruokaan. Tehokkaimpia valkoisten kasvien flavonoideja ovat sipulikasvien kversetiini ja allisiini, joiden tiedetään torjuvan virusten ja bakteerien hyökkäyksiä. Myös kaalikasvien värittömät sulfidiyhdisteet ovat terveyttä edistäviä. Ruokalusikallinen sipulilippua ruoan mukana riittää kattamaan päivittäisen kversetiinin saannin. Jos ei pidä sipulista, löytyy kversetiiniä mm. omenista. (Kotimaiset kasvikset ry [viitattu 27.12.2010].). Valkoista ja ruskeaa väriä löytyy mm. banaanista, omenasta, kukkakaalista, sipulista ja palsternakasta.



Kasviksia, hedelmiä ja marjoja on suositeltavaa syödä useita kertoja päivässä. Aikuisille niitä suositellaan viisi annosta päivässä. Yksi annos on esimerkiksi omena, appelsiini tai banaani, 2 dl salaattia, raastetta tai keitettyjä kasviksia, yksi porkkana tai muu juures, yksi tomaatti tai 2 dl marjoja. Lapsille hyvänä mittarina toimii kuusi kourallista päivässä, jolloin kouran koko kasvaa lapsen mukana. ( Arffman,S & Hujala, N. 2010, 13). Värikäs ja monipuolinen valikoima on myös silmänruokaa ja lisää ruoan nautittavuutta sen lisäksi, että se takaa riittävän ja monipuolisen ravintoaineiden saannin.

## **2 TEHTÄVÄPISTEIDEN TOIMINNOT**

### **2.1 Vastaanotto**

**Henkilöstö:** Lapsiparkin vastaanotosta vastaavat lähihoitajaopiskelijat, makutaidepajan vastaanotossa restonomiopiskelijat.

**Tarvikkeet:** kyniä, lomakkeet, väripassit, rintaneula/teippiä

Vanhemmat tuovat lapsensa lapsiparkkiin. Lapsiparkin vastaanottopisteessä lähihoitajaopiskelija ottavat lapset vastaan ja ottavat vanhemmilta ylös yhteystiedot, lapsen iän ja nimen. Jos lapsi on 4-6 –vuotias, eikä hänellä ole ruoka-aineallergioita, hänen on mahdollista osallistua makutaidepajaan. Makutaidepajan kokonaiskesto on noin 45- 50min. He, jotka eivät saa osallistua makutaidepajaan, jatkavat muuhun lapsiparkkitoimintaan.

Makutaidepajaan osallistuessa vanhempi siirtyy lapsensa kanssa makutaidepajan vastaanottoon, josta vastaavat opinnäytetyötä toteuttavat restonomiopiskelijat. Vanhempi täyttää taustatietolomakkeen. Taustatietolomakkeessa kysytään, saako lapsi osallistua Sapere -menetelmällä toteutettavaan aistirataan ja saako lapsen tekemiä piirustuksia ja salaattiannoksia kuvata ja lapsen puheita nauhoittaa tutkimuksellisen tiedon keräämiseksi. Lapsen kasvot eivät näy valokuvissa, ainoas

taan piirustukset ja salaattiannokset sekä lapsen numerokoodi. Kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä. Tutkimuksessa havainnoidaan koottuja annoksia ja lapsen puheita kasviksiin liittyen. Lapsen tulee olla 4-6 – vuotias, eikä hänellä saa olla ruoka-aineallergioita. Taustatietolomakkeeseen merkitään sama numerokoodi, joka laitetaan myös lapsen rintaan ja passiin. Myös vanhemmalle annetaan koodinnumero pienelle lapulle, jota vastaan lapsi hänelle luovutetaan turvallisuussyistä. Vastaanottopisteessä tarvitaan kyniä, lomakkeita, passit lapsille ja teippiä/rintaneulat.

Toinen opinnäytetyöstä vastaavista opiskelijoista kokoaa 2-4 lapsen ryhmän ja lähtee kiertämään rataa. Toinen opiskelijoista jää vastaanottopisteeseen odottamaan seuraavia innokkaita lapsia makutaidepajaan. Makutaidepajaan voidaan ottaa 2-4 lasta kerrallaan noin puolen tunnin välein. Molempien makutaidepajasta vastaavien opiskelijoiden kiertäessä ryhmänsä kanssa rataa, makutaidepaja on kiinni, kunnes toinen opiskelijoista vapautuu.

## **2.2 Aloituspiste**

**Henkilöstö: restonomiopiskelija ja lähihoitaja-avustaja**

**Tarvikkeet: kokkimyssyjä, havainnointilomake**

**Pisteeseen varattu aika: 5min.**

Ensimmäisessä pisteessä lapsi saa kokkimyssyn päähänsä ja keskustellaan väreistä. Mitä värejä passista löytyy? Tunnistaako jokainen ryhmän lapsista viisi väriä? Myssyssä toistuu viisi väriä päivässä – teema, samoin passissa ja tarroissa. Pisteestä saa ensimmäisen tarran. Avustaja jakaa myssyt lapsille ja ryhmän kiertäjä kirjoittaa muistiin värikeskustelussa ilmenneitä ajatuksia.

## **2.3 Tunto- ja hajupiste**

**Henkilöstö: Restonomiopiskelija ja kaksi lähihoitaja-avustajaa**

**Tarvikkeet: banaani, viinirypäleitä ja tomaatti omissa läpinäkymättömissä pusseissa. Tuntopisteen havainnointilomake.**

**Appelsiinia, päärynäviiliä, pilkottua sipulia purkeissa, joissa reiät (esim. filmikoteloita 5kpl) Hajupisteen havainnointilomake.**

**Pisteeseen varattu aika: 10 min.**

Tuntoaistipisteessä tunnustellaan läpinäkymättömissä pusseissa olevaa pestyä hedelmää/kasvista (banaani, tomaatti ja viinirypäleitä tertussa) ja arvataan mikä siellä on. Lapselta kysytään miltä kasvis/hedelmä tuntuu, minkähän värinen se mahtaisi olla. Rohkaistaan lasta ilmaisemaan itseään. Kirjoitetaan muistiin havaintoja lasten puheista. Avustaja varmistaa mm, ettei pusseihin katsota etukäteen ja auttaa lapsia tunnustelutehtävässä. Opinnäytetyöstä vastaava opiskelija esittää tuntoaistiin liittyviä kysymyksiä ja kirjoittaa havaintoja ylös. Saperelle tyypillistä on se, että ("Aisti, oivalla, ilmaise") kuvataan myös olomuotoa, rakennetta, pinnan ominaisuuksia jne... ja sitten vasta yritetään tunnistaa. Saa myös tuoksutella sormia tunnistamisvaiheessa. Voi kysyä, mitä äiti/isä tekee, kun on sellaista tuotetta keittiössä? Me puhumme ruokapuheen aktivoinnista – lisää sanoja lapsen ilmaisuun. Minkä värinen tunnusteltava kasvis mahtaa olla? Tuntuuko eriväriset erilaisilta? Voiko värin tunnistaa tuntoaistin avulla vaikei sitä näkisikään? Tuntopisteestä saa toisen tarran passiin.

Hajupisteessä läpinäkymättömissä rasioissa on appelsiinin, päärynän ja sipulin, tuoksut. Tuoksujen perusteella kuvaillaan tuoksuja ja arvataan mitä purkeissa mahdollisesti on. Jokainen ryhmän lapsista haistelee purkin kerrallaan ja kuvaillaan yhdessä tuoksuja, mietitään yhdessä tuoksun alkuperä. Lapselta voi kysyä, mitä tulee mieleen tuoksusta, missä on sen aikaisemmin haistanut. Mitähän maidoit syödä silloin, kun tuo tuoksu tuli. Päärynän tuoksun saa esimerkiksi Viiliksistä. Myös hajupisteeseen tarvitaan avustaja, joka haistattaa kutakin hajua jokaiselle ryhmän lapsista. Opinnäytetyöstä vastaava ryhmän kierrättäjä kirjoittaa muistiin

lasten puheita aistikokemuksiin liittyen ja esittää kysymyksiä. Mistä väristä tuoksu syntyy? Tuoksuvatko eri värit erilaisilta? Hajupisteestä saa kolmannen tarran.

## **2.4 Näköpiste ”Taidepaja”**

### **Restonomiopiskelija ja lähihoitaja-avustaja**

**Tarvikkeet: vahaliidut, paperia, kasvisasetelma, jossa toistuu 5 väriä – teema (esim. appelsiini, granaattimena, tummia rypäleitä tai luumuja ja banaani. )**

**Näköpisteen havainnointilomake.**

### **Kamera piirustusten kuvaamiseen**

**Pisteeseen varattu aika 15 min.**

Lapset taiteilevat paperilleen asetelman kasviksista, mallina kasvisasetelma. Samalla keskustellaan väreistä; mitä eri värejä kollaasista löytyy. Havainnoija esittää kysymyksiä ja tekee muistiinpanoja. Mitä tapahtuu jos syö värikästä ruokaa? Korostetaan värejä ja viisi väriä päivässä teemaa. Miksi olisi hyvä syödä viittä väriä päivässä?

Taidepisteessä tarvitaan vahaliitua, paperia ja kasvisasetelma, jossa toistuu viisi väriä – teema. Kasvisasetelmassa voi olla banaania, appelsiinia, tummia rypäleitä, luumuja granaattimenoita, punaista paprikkaa, porkkanaa ja omenaa. Avustaja jakaa lapsille piirustusvälineet. Valmiit piirustukset valokuvataan. Piirustuksissa tulee näkyä lapsen koodinumero. Piirustukset annetaan lapsille kotiin vietäviksi. Taidepisteestä saa neljännen tarran

## **2.5 Käsienpesu, maku- ja kuulopiste**

### **Henkilöstö: Restonomiopiskelija ja lähihoitaja-avustaja**

**Tarvikkeet: Kulhoja, kertakäyttöhaarukoita/lusikoita, paperia, runsaasti he-**

**delmiä ja kasviksia myös eksoottisempia, kasvien pilkkomiseen veitsiä, Maku- ja kuulopisteen havainnointilomake**

**Kamera ja nauhuri**

**Pisteeseen varattu aika 20 min.**

Ennen makupisteeseen siirtymistä pestään lasten kädet. Avustaja auttaa käsien pesussa.

Makupisteen tulisi olla erillään muista. Makupisteen voi rajata esimerkiksi sermeillä. Makupisteessä lapset saavat koota oman salaattinsa viidestä eri väripisteestä. Tarvitaan viisi pöytää, jossa kulhoissa pilkottuja hedelmiä/kasviksia. Kasvikset on lajiteltu väreittäin. Kulhon vieressä kokonainen hedelmä/kasvis havainnollistamassa mikä on kyseessä. Lapsi saa itse koota mieleisensä annoksen, joka valokuvataan ja myös syömistilannetta havainnoidaan. Lasta ei näy valokuvassa, ainoastaan paidassa oleva koodi ja annos. Montako väriä lasten annoksista löytyy? Syökö lapsi valmistamansa annoksen kokonaan? Onko annoksessa eksoottisempia hedelmiä? Miltä eri kasvien/hedelmien syöminen kuulostaa? Lapset saavat käyttää luovuuttaan. Kuinka värikkäitä annokset ovat? Löytyykö viisi väriä? Suosituimmat värit annoksissa? Harvemmin esiintyvät värit annoksissa? Tehdään muistiinpanoja nauhuri voi olla muistiinpanojen tukena. Jos lapsi vapaasti valitsee värikkäistä kasvispöydästä, tuottaako se väriä ja siten monipuolisuutta lautaselle.

Lapsia rohkaistaan kertomaan kasvien mausta ja muista ominaisuuksista. ”Miltä maistuu, miltä kuulostaa, miltä eri värit maistuvat, näyttävät, tuntuvat”. Makupisteeseen tarvitaan kertakäyttöastioita (vetoisuus 1 dl), kertakäyttöhaarukoi-  
ta/lusikoita, talouspaperia, runsaasti hedelmiä ja kasviksia myös eksoottisempia, kasvien pilkkomiseen veitsiä. Havainnollistamista varten tarvitsemme muistiinpanovälineet, nauhurin ja kameran annosten kuvaamiseen.

### Liite 3: Makutaidepaja-ohjeistus 10(10)

Muita tarvikkeita aistiradan toteuttamiseen ovat mm. väri – ja kasvisteemaan liittyviä julisteita, lapsille mukaan väritystehtäviä kasviksista tai muuta väri-kasvis-aiheista tehtävää. Lisäksi kylmäsäilytystilat on selvitettävä.

Vanhempien kanssa sovitun aikataulun mukaisesti lapsi joko jatkaa muuhun lapsiparkkitoimintaan tai lapset luovutetaan makutaidepajan päätteeksi vanhemmille koodinumeroa vastaan. Vanhempi saa lapsiparkkiin tuodessaan saman koodinumeron, joka toistuu lapsen paitaan kiinnitetyssä teipissä, taustatietolomakkeessa ja passissa. Restonomiopiskelija palaa edellisen ryhmän luovutuksen jälkeen makutaidepajan vastaanottoon kokoamaan uutta ryhmää.

## **Makutaidepaja Sapere**

Arvoisa vastaaja!

Olemme restonomiopiskelijat Seinäjoen ammattikorkeakoulun Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksiköstä Kauhajoelta.

Teemme opinnäytetyötä aiheesta lapset ja kasvikset. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää lasten kasvien käyttöä Sapere -menetelmän avulla. Makutaidepajassa tutustutaan kasviksiin ja hedelmiin jokaista aistia hyödyntäen. Kasviksia ja hedelmiä tunnustellaan, haistellaan, taiteillaan, kuulostellaan ja maistetaan. Lapsen tulee olla 4-6 – vuotias eikä hänellä saa olla ruoka-aineallergioita. Tutkimusaineiston kokoamisesta varten havainnoimme koottuja annoksia ja lasten piirustuksia valokuvaamalla ja nauhoittamalla kasviksiin liittyviä lapsen puheita. Dokumentoitua materiaalia käytetään ainoastaan tutkimuksen tarkoituksiin, eikä niitä julkaista. Jos lapsenne saa osallistua makutaidepajaan, pyydämme Teitä ystävällisesti vastaamaan oheisen taustatietolomakkeen kysymyksiin. Kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti.

Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopettaja, TtL, laillistettu ravitsemusterapeutti Kaija Nissinen.

Tarvittaessa annamme mielellämme lisätietoa tutkimuksestamme.

Sonja Romppainen

040 1422 888

[sonja.romppainen@seamk.fi](mailto:sonja.romppainen@seamk.fi)

Heidi Hallivuori

040 746 2378

[heidi.hallivuori@seamk.fi](mailto:heidi.hallivuori@seamk.fi)

## **Suostumus**

Lapsemme saa osallistua Makutaidepajaan. Hänen piirustuksiaan ja kokoamiaan salaattiansiä saa valokuvata sekä hänen puheita saa nauhoittaa tutkimusaineiston kokoamista varten. Lapset koodataan ja yksittäisen lapsen tiedot eivät ole tunnistettavissa tutkimusraportissa. Lapsellani ei ole ruoka-aineyliherkkyyksiä.

---

Päiväys ja vanhemman allekirjoitus

**Kysely 4-6 – vuotiaiden lasten vanhemmille**

1. Vastaaja
  - a) äiti
  - b) isä
  
2. Vastaajan syntymävuosi: \_\_\_\_\_
  
3. Lapsen syntymävuosi: \_\_\_\_\_
  
4. Kuinka usein syötte aterian yhdessä koko perheen kanssa?
  - a) Joka päivä
  - b) Muutaman kerran viikossa
  - c) Satunnaisesti
  - d) Emme koskaan
  
5. Mitkä seuraavista aterioista lapsenne syö päivittäin?
  - a) Aamupala
  - b) Välipala
  - c) Lounas
  - d) Välipala
  - e) Päivällinen
  - f) Iltapala
  
6. Kuinka usein 4-6 –vuotias lapsenne syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja?
  - a) useita kertoja päivässä
  - b) kerran päivässä
  - c) muutaman kerran viikossa
  - d) harvemmin
  
7. Syökö lapsenne mielellään kasviksia?
  - a) Kyllä
  - b) Ei
  
8. Syökö lapsenne mielellään hedelmiä?
  - a) Kyllä
  - b) Ei



9. Syökö lapsenne mielellään marjoja?

- a) Kyllä
- b) Ei

10. Luetelkaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja, joista lapsenne erityisesti pitää?

---

11. Luetelkaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja, joiden syöminen ei ole lapselle mieluista?

---

12. Kuinka monta omaa kourallista lapsi syö hedelmiä, marjoja ja kasviksia päivässä?

---

13. Kuinka montaa väriä kasviksia lapsenne päivittäiseen ruokailuun sisältyy?

---

Suuret kiitokset vastauksesta!

**1. Alkupiste**

(Jaetaan kokkihatut ja passit)

- Mitä värejä löydätte passin kansikuvista?

Ryhmän jäsen				
Tunnistaa värit				

Kehitysideoita/ muuta huomioitavaa aloituspisteeseen:

---



---



---



---

\*Ensimmäinen tarra passiin ja kokkihattuun

**2. Tuntopiste**

(tunnustellaan rypäleitä, kiivi ja sipuli pusseissa)

- Miltä pinta/rakenne tuntuu?
- Tunnistatko pussissa olevan ”esineen”?
- Minkähän värinen se mahtaa olla?
- Voiko eri värit tuntua erilaiselta?/ Voiko värin tunnistaa näkemättä?

Ryhmän jäsen				
Lapsen kommentteja tunnusteltavasta kasviksesta/ hedelmästä				

Lapsen kommentteja minkähän värinen tunnusteltava on?				
Lapsen kommentteja siitä voiko värin tunnistaa näkemättä vain tuntoaistia hyödyntäen				

\* Toinen tarra passiin ja kokkihattuun

Kehitysideoita/muuta huomioitavaa tuntopisteeseen:

---



---



---



---

### 3. Hajupiste

(Haistellaan tuoreita yrtejä ja appelsiinia läpinäkymättömissä purkeissa)

- Mitä tuoksusta tulee mieleen? Missä olet aiemmin haistanut saman tuoksun?
- Tunnistatko haistelemalla mikä hedelmä/kasvis purkissa on?
- Tuoksuuko eri värit erilaisilta? /Voiko värin arvata pelkän hajuaistin perusteella?

Ryhmän jäsen				
Lapsen kommentteja kasvis-ten/hedelmien tuoksusta				

Lapsen kommentteja siitä, miltä eri värit tuoksuivat/voiko värin tunnistaa hajuaistilla?				
--	--	--	--	--

\*3.tarra passiin ja kokkihattuun

Kehitysideoita/muuta huomioitavaa hajupisteeseen:

---



---



---



---

#### **4. Näkö-/taidepiste**

(Lapset piirtävät kasvisasetelman paperille)

- Mitä värejä kasvisasetelmasta löytyy?
- Miltä eri värit näyttävät?
- Mitä tapahtuu, jos syö värikästä ruokaa?

Ryhmän jäsen				
Lapsi tunnistaa kasvisisten/hedelmien värit asetelmasta				
Lapsi tunnistaa asetelman kasvikset ja hedelmät				
Lapsen kommentteja siitä, miltä eri värit näyttävät				

Lapsen kommentteja siitä, mitä tapahtuu, jos syö värikästä ruokaa				
Lapsen piirustuksesta löytyy kaikki viisi väriä				
Muita havaintoja lapsen piirustuksesta				

\*4. Tarra passiin ja kokkihattuun

Kehitysideoita/muuta huomioitavaa näkö-/taidepisteeseen

---



---



---



---

## **5. Maku- ja kuulopiste**

(Lapset kokoavat oman kasvis-/hedelmäannoksen käsien pesun jälkeen)

- Miltä eri värit maistuvat?
- Voiko värin tunnistaa pelkän makuaistin perusteella?
- Miltä eri kasvikset/hedelmät kuulostavat, kun niitä puree?
- Miltä kasvikset/hedelmät tuntuvat suussa?

Ryhmän jäsen				
Montako väriä lapsen annoksesta löytyy				

Lapsen annoksesta löytyvät seuraavat kasvikset/hedelmät  (eksoottiset vs. ”tutut”)				
Lapsen kommentteja värien mausta				
Lapsen kommentteja siitä, voiko värin tunnistaa vain makuaistin perusteella				
Lapsen kommentteja siitä, miltä eri kasvikset/hedelmät kuulostavat kun niitä puraisee				
Lapsen kommentteja siitä, miltä eri kasvikset/hedelmät tuntuvat suussa?				
Lapsi söi kokonaan tekemänsä annoksen				

Lapsi maistoi kaikkia valitse- maan kasvik- sia/hedelmiä				
Lapsi jätti syömät- tä seuraavat kas- vikset hedelmät				
Muita havaintoja lapsen kasvisten valinnasta				

\*5. Tarra passiin ja kokkihattuun

Lapselle annetaan passi, kokkihattu ja piirustus kotiin vietäväksi

Kehitysideoita / muuta huomioitavaa makupisteeseen:

---



---



---



---



---

Tyttöjen ja poikien välisiä eroja salaatin kokoamisessa:

---



---



---



---



---

Muita huomiota:

---



---



---



---



---



---

---

---

---

---

---

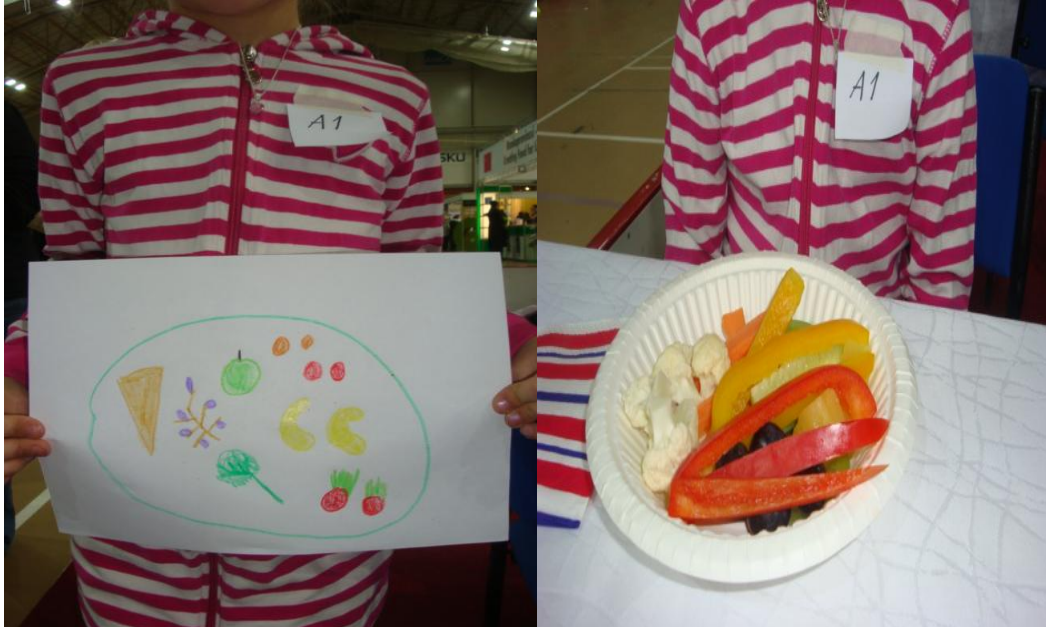
---

---

---



LASTEN TUOTOKSET MAKUTAIDEPAJALLA

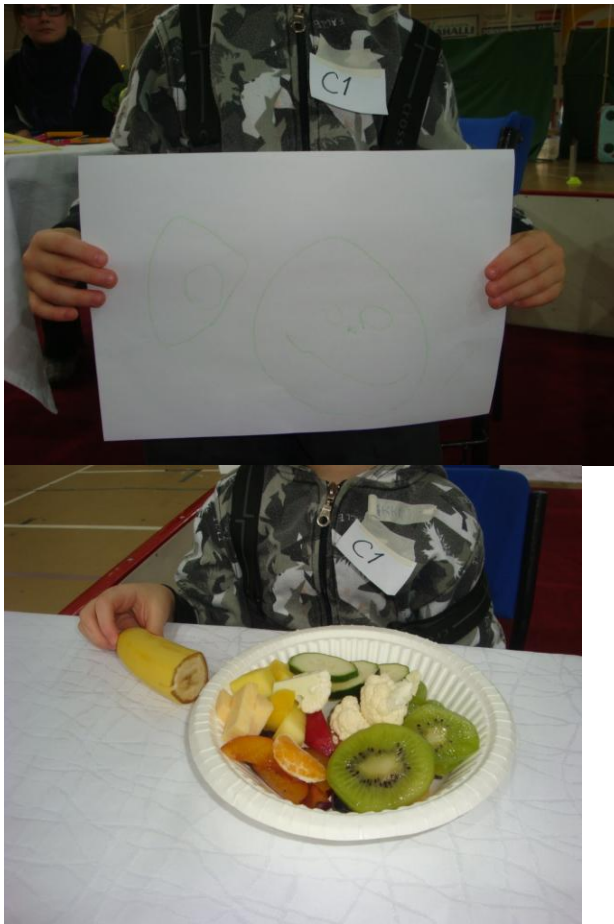


Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti porkkanasta, omenasta ja mansikasta. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.

“Jos syö värikästä ruokaa, muuttuu vesiväriksi”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti kurkusta, tomaatista, porkkanasta, meloneista ja mustikasta. Syö kolme omaa kourallista kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen. ” Parsakaali näyttää lohisaarusmetsältä”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti kurkusta, päärynästä, mansikasta, banaanista ja porkkanasta.

Epämieluisia ovat mustikka, viinimarjat ja kukkakaali. Syö kaksi omaa kourallista kasviksia päivässä. Maistoi kaikkia annoksensa kasviksia ja hedelmiä.

” Jos syö värikästä ruokaa, muuttuu hermostuvaksi”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti mansikasta, porkkanasta ja banaanista. Epämieluisia salaatti ja kaali.

Syö yhden oman kourallisen kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti omenasta, paprikasta, kurkusta, salaattista ja porkkanasta.

Epämieluisia parsakaali. Syö kaksi omaa kourallista kasviksia päivässä.

Maistoi kaikkia annoksensa kasviksia ja hedelmiä, muttei ehtinyt syödä (äidillä kiire).

Kesäkurpitsaa ei oltu koskaan ostettu kotiin. (äidin kommentti) ”Porkkana kuulostaa rapisevalta”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Erityisesti pitää omenasta, mandariinista, karviaisesta, vadelmasta ja porkkanasta. Ei pidä appelsiinista.

Syö kolme omaa kourallista kasviksia päivässä. Söi kokoamansa annoksen.

” Kun kirsikkatomaattia puraisee, kuulostaa kuin kävelisi lumisissa kengissä pihalla”







Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Pitää erityisesti mustikasta, viinirypäleistä, omenasta, banaanista, porkkanasta ja kurkusta. Epämieluisaa on lanttu.

Syö kasviksia yhden kourallisen päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.

”Jos syö värikästä ruokaa, saa vitamiineja ja muuttuu värikkääksi”





Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Erityisesti pitää porkkanasta, kukkakaalista, päärynästä, banaanista ja omenasta. Epämieluisia ovat sipuli, retiisi, herne, pavut, appelsiini, luumu ja kaikki marjat.

Syö yhden oman kourallisen kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen ja pyysi lisää.

”Minttu tuoksuu hyvältä teeltä”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Erityisesti pitää porkkanasta, omenasta, kurkusta, satsumasta, päärynästä, mansikasta, mustikasta, puolukasta, persikasta ja viinirypälestä. Epämieluisia ovat banaani ja lanttu.

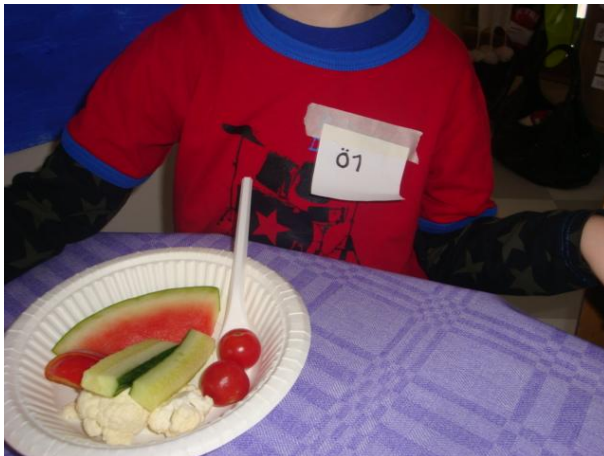
Syö yhden oman kourallisen kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen ja pyysi lisää.



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Erityisesti pitää porkkanasta, parsakaalista, kukkakaalista, salaattista, kurkusta, tomaatista, banaanista, omenasta, mandariinista, viinirypäleistä ja kaikista marjoista.

Syö yhden kourallisen kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.





Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Erityisesti pitää porkkanasta, tomaatista, kurkusta, salaattista, kaalista, vesimelonista, ananaksesta, mansikasta ja omenasta.

Epämieluisia ovat appelsiini, mandariini ja banaani. Syö yhden oman kourallisen kasviksia päivässä.

Söi kokonaan kokoamansa annoksen.

”Kukkakaali tuntuu karkilta”





Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Ei pidä kasviksista, paitsi kurkusta. Pitää erityisesti kurkusta, puolukasta, omenasta, meloneista, vadelmasta, kiivistä, luumusta, banaanista, punajuuresta, päärynästä, karviaismarjoista, mustikasta, mansikasta, raparperista, viinirypäleistä ja mandariinista.

Epämieluisia ovat tomaatti, kurpitsa, appelsiini, sipuli, paprika, salaatti ja lanttu.

Syö yhden oman kourallisen kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.

” Rakuuna haisee hajuliimalta. Mä arvasin, että se on mauste!”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti viinirypäleestä, vesimelonista, mandariinista, appelsiinista, porkkanasta ja tomaatista. Epämieluisia ovat puolukka, ananas, punajuuri ja kaalit.

Syö kasviksia kolme omaa kourallista päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.

” Rakuuna haisee ruoholta”



Syö kasviksia muutaman kerran viikossa. Ei syö mielellään kasviksia, eikä marjoja. Hedelmiä syö mielellään.

Erityisesti pitää mansikasta, persikasta ja päärynästä. Epämieluisia ovat kukkakaali, parsakaali, porkkana, salaatti, kaali ja appelsiini. Syö yhden kourallisen kasviksia päivässä.

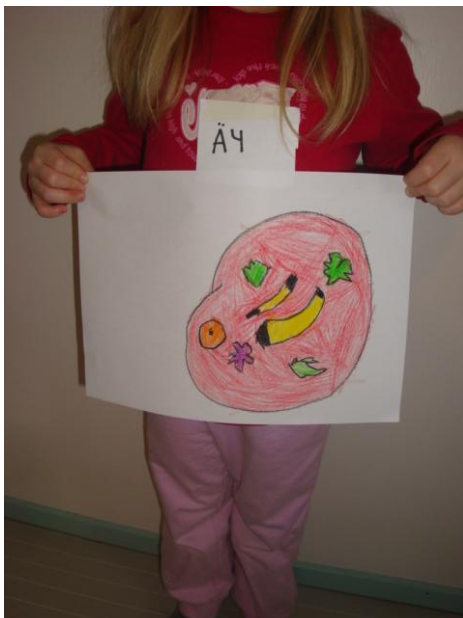
Söi kokonaan kokoamansa annoksen.



Syö kasviksia harvemmin kuin muutaman kerran viikossa. Erityisesti pitää kurkusta, tomaatista, mansikasta, mustikasta, banaanista, omenasta ja kiivistä. Epämieluisia ovat mustaviinimarjat.

Syö noin yhden kourallisen kasviksia päivässä. Söi kokonaan kokoamansa annoksen.

” Jos syö värikästä ruokaa, kasvaa isoksi”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Erityisesti pitää mandariinista, appelsiinista, mansikasta, porkkanasta ja kurkusta. Epämieluisia ovat puolukka, mustikka, kukkakaali, tomaatti ja paprika. Syö puoli kourallista kasviksia päivässä. Söi kokoamansa annoksen, salattia jäi vähän.

”Minttu haisee savulta” ” Mä en ota hedelmiä, kun mä en oo tottunut niitä ikinä syömään”



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Pitää erityisesti omenasta, porkkanasta, kurkusta, tomaatista, banaanista ja mansikasta. Syö yhden oman kourallisen kasviksia päivässä.

Söi kokonaan kokoamansa annoksen. Söi lähes kaiken annoksestaan ja maistoi kaikkea, lanttu jäi syömättä.

” Minttu haisee sokerilta”





Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja kerran päivässä. Pitää erityisesti porkkanasta, mandariinista, viinirypäleistä, mansikasta ja vadelmasta. Epämieluisia ovat kaalit, banaani, puolukka, tyrni ja mustaherukka.

Syö yhden oman kourallisen päivässä. Söi kokoamansa annoksen.

” Luumu kuulostaa hassulta”