

# ”JAUHO NÄYTTÄÄ IHAN LUMELTA!”

Lasten kokemuksia SAPERE – menetelmästä päiväkodin ruoka – ja ravitsemuskasvatuksessa

Heli Levä

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2011

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali, -terveys – ja liikunta-ala





|   |                                  |                                      |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| Tekijä(t)<br>LEVÄ, Heli   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö   | Päivämäärä<br>18.04.2011             |
|   | Sivumäärä<br>58                  | Julkaisun kieli<br>suomi             |
|   | Luottamuksellisuus<br>( ) saakka | Verkojulkaisulupa myönnetty<br>( X ) |
| Työn nimi<br>"JAUHO NÄYTTÄÄ IHAN LUMELTA!"; LASTEN KOKEMUKSIA SAPERE – MENETELMÄSTÄ<br>PÄIVÄKODIN RUOKA – JA RAVITSEMUSKASVATUKSESSA  |                                  |                                      |
| Koulutusohjelma<br>Sosiaalialan koulutusohjelma   |                                  |                                      |
| Työn ohjaaja(t)<br>HINTIKKA, Timo   |                                  |                                      |
| Toimeksiantaja(t)<br>Aila Koistinen, projektikoordinaattori<br>Aistien avulla ruokamaailmaan, Sapere - menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen -<br>hanke   |                                  |                                      |
| Tiivistelmä<br><br><p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Sapere – ruoka – ja ravitsemuskasvatusmenetelmän toimivuutta päiväkodin lapsiryhmässä. Yhteistyöpäiväkoti oli mukana Aistien avulla ruokamaailmaan, Sapere – menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – hankkeessa. Opinnäytetyö lähestyi aihetta lasten kokemuksia havainnoiden. Sapere – menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun, eli aistinvaraisten kokemusten kautta oppimiseen. Sapere – menetelmä painottaa kokemuksellista ja tutkivaa, lapsille ominaista oppimista. Opinnäytetyössä painottui lapsilähtöinen pedagogiikka ja huomioiminen lapset tutkimuskohteina. Osallistuvaa havainnointia käyttäen lapset otettiin mukaan tärkeinä tiedonlähteinä sekä aktiivisina toimijoina.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivisia eli laadullisia menetelmiä. Opinnäytetyöhön sisältyi toiminnallinen osa, joka on suoritettu yhteistyöpäiväkodin 4-6 – vuotiaiden lasten ryhmässä neljän viikon harjoittelun aikana keväällä 2010. Sapere – menetelmää toteutettiin päiväkodissa pienryhmätuokioiden, aistiharjoitusten ja projektityön muodoissa. Tutkimusmateriaaleina olivat käytössä tutkijan havainnot, lasten kommentit, lapsille ja perheille suunnattu kysely sekä kuvia Sapere – toiminnasta.</p> <p>Tehdyt havainnot pienryhmätyöskentelyistä, aistiharjoituksista ja projektityöstä sekä palautettujen kyselyiden tuloksista puolsivat lasten kiinnostusta Sapere – menetelmää kohtaan.</p> <p>Tutkimuksen tulokset olivat pääsääntöisesti rohkaisevia ja antoivat aihetta varhaiskasvatuksen ruoka – ja ravitsemuskasvatuksen kehittämiseen. Sapere – menetelmä on saanut näkyvyyttä ja levinnyt useille Suomen paikkakunnille. Sapere – hankkeen tavoitteena on saada menetelmä osaksi varhaiskasvatussuunnitelman ruoka – ja ravitsemuskasvatusta.</p> |                                  |                                      |
| Avainsanat (asiasanat)<br>Sapere – menetelmä, aistit, ruoka – ja ravitsemuskasvatus, varhaiskasvatus, lasten osallisuus, kokemuksellinen oppiminen  |                                  |                                      |
| Muut tiedot   |                                  |                                      |



|   |  |   |
|---|--|---|
| Author(s)<br>LEVÄ, Heli   | Type of publication<br>Bachelor's Thesis | Date<br>18042011                        |
|   | Pages<br>58                              | Language<br>Finnish                     |
|   | Confidential<br>( ) Until                | Permission for web publication<br>( X ) |
| Title<br>"FLOUR LOOKS LIKE SNOW!"; CHILDREN'S EXPERIENCES ABOUT SAPERE – METHOD IN DAY CARE CENTER'S NUTRITION AND FOOD EDUCATION   |  |   |
| Degree Programme<br>Degree Programme in Social Services   |  |   |
| Tutor(s)<br>HINTIKKA, Timo  |  |   |
| Assigned by<br>Aila Koistinen, Project Coordinator<br>Discovering the world of food through the senses – integrating the Sapere – method in early education   |  |   |
| Abstract<br><p>The purpose of the thesis was to study the functionality of the Sapere food and nutrition method in a day care center's group of children. The co-operation day care center participated in the project of "Discovering the world of food through senses – integrating the Sapere method in early education." The thesis approached the topic by observing the children's experiences. The Sapere - method is based on sensory practice, in other words, learning through sensing. The Sapere - method emphasizes the experimental and exploratory way of learning which is characteristic to children. The thesis emphasizes child based pedagogy and highlights children as the target group of the study. The study was conducted by observing through participation, and the children played an important role as a source of information.</p> <p>The study was carried out by using qualitative methods. The thesis included a functional part which was executed in co-operation with the day care center's group of children, age 4 to 6, during a practical training period of four weeks in spring 2010. The Sapere - method was carried out in the day care center's small group sessions, in a form of sense practices and project work. The data included observations by the researcher, the children's comments, questionnaire directed to the children and their families and photos of the Sapere -functions.</p> <p>The observations made during small group sessions, sense practices and project work as well as the results from the questionnaire supported the children's interest towards the Sapere - method.</p> <p>The results of the study were mainly encouraging and gave reasons to further develop the food and nutrition education in early education. The Sapere - method has received more visibility and it has spread to several locations in Finland. The target of the Sapere project is to integrate the method as part of the food and nutrition education in early education.</p> |  |   |
| Keywords<br>Sapere - method, senses, food and nutrition education, early education, child participation, learning through experiencing  |  |   |
| Miscellaneous   |  |   |

## SISÄLTÖ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 LASTEN RUOKA – JA RAVITSEMUSKASVATUKSEN MERKITYS.....</b>           | <b>3</b>  |
| <b>2 RUOKA – JA RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA .....</b>        | <b>4</b>  |
| 2.1 Edellytykset ruoka – ja ravitsemuskasvatukselle.....                 | 6         |
| 2.2 Lapsilähtöinen pedagogiikka päiväkodissa .....                       | 9         |
| 2.3 Päivähoitoikäisten lasten ominaiset tavat oppia.....                 | 10        |
| <b>3 SAPERE - MENETELMÄ .....</b>  | <b>11</b> |
| 3.1 Lähtökohdat ja periaate.....   | 13        |
| 3.2 Sapere - menetelmä päiväkodeissa .....                               | 14        |
| <b>4 AISTIEN AVULLA RUOKAMAAILMAAN.....</b>                              | <b>15</b> |
| 4.1 Lapsen aistien kehitys.....  | 16        |
| 4.2 Sapere ja aistit.....  | 18        |
| <b>5 TUTKIMUKSEN TEKEMINEN PÄIVÄKODISSA .....</b>                        | <b>20</b> |
| 5.1 Tutkimustehtävä .....  | 21        |
| 5.2 Lapsi ja lapsiryhmä tutkimuskohteena.....                            | 21        |
| 5.3 Osallistuva havainnointi ja kysely tutkimusmenetelmänä .....         | 23        |
| 5.4 Sapere – menetelmään valmistautuminen ja toiminnan suunnittelu ..... | 25        |
| <b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSIA .....</b>                                      | <b>28</b> |
| 6.1 Sapere – menetelmän toimivuus ja arviointi .....                     | 28        |
| 6.1.1 Pienryhmätuokiot.....  | 29        |
| 6.1.2 Aistiharjoitukset .....  | 33        |
| 6.1.3 Projektityö .....  | 36        |
| 6.2 Kyselyn palaute lapsilta ja aikuisilta .....                         | 38        |
| <b>7 POHDINTA .....</b>  | <b>41</b> |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LÄHTEET .....</b> | <b>46</b> |
|----------------------|-----------|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>LIITTEET .....</b> | <b>49</b> |
|-----------------------|-----------|

|   |    |
|---|----|
| Liite 1. Sapere – menetelmän esittely vanhemmille ..... | 49 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Liite 2. Kysely lapsille ja perheille Saperesta päiväkodin ryhmässä ..... | 50 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Liite 3. Sapere - Pedagoginen ruokalista ..... | 51 |
|--|----|

## **KUVIOT**

|   |    |
|---|----|
| KUVIO 1. Lapselle ominainen tapa toimia ..... | 10 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| KUVIO 2. Kyselylomakkeiden yhteenveto ..... | 40 |
|---|----|

## 1 LASTEN RUOKA – JA RAVITSEMUSKASVATUKSEN MERKITYS

Nyky-yhteiskunnassa painotetaan terveellisiä elämäntapoja aina liikunnan tärkeydestä monipuoliseen ja tasapainoiseen ruokavalioon. Lapsille opetetaan koulussa liikunnan, biologian ja terveystiedon tunneilla terveyteen ja ravintoon liittyvistä asioista. Hyvinvointivaltiossamme huolestuttavan monet lapset ovat kuitenkin ylipainoisia ja omaavat epäterveelliset elämäntavat. Arjen hektisyys ja yhteiskunnan kovat vaatimukset pitävät kiireen osana jokapäiväistä elämäämme jo lapsuudesta lähtien. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio korvataan usein rasvaisella ja kaloripitoisella pikaruoalla, eivätkä perheen yhteiset tärkeät ruokailuhetket ole itsestäänselvyys. Lasten liikuntatottumukset rajoittuvat monesti päiväkodin tai koulun pakollisiin liikuntatunteihin: vapaa-ajat vietetään liian usein tietokoneen tai television ääressä. On muistettava, että elämäntapojen pohja luodaan lapsuudessa. Hermansonin (2008) mukaan, lapselle tarjotusta ruoasta syntyy mieltymyksiä, jotka joko edistävät tai murentavat terveyttä. Suolaiseen ruokaan tai makeisiin juomiin tottuu helposti, joten yhtä lailla voi oppia alusta lähtien pitämään vähäsuolaisesta ja vähärasvaisesta ravinnosta ja hyväksymään sen, että makeita syödään vain poikkeuksellisina herkkupäivinä. Vaihteleva ja mahdollisimman monipuolinen ruokalista kannustaa lapsia kokeilemaan ja maistamaan erilaisia ruokia sekä laajentamaan lasten ruokailutottumuksia.

Päivähoidon varhaiskasvatussuunnitelmassa lasten ruoka – ja ravitsemuskasvatus ei ole vielä saanut selkeää painoarvoa, johon Sapere – menetelmä osana lasten ruoka – ja ravitsemuskasvatusta voisi olla edistyksellinen lisä. Sapere – menetelmä perustuu lapsen kokemukselliseen ruokamaailmaan tutustumiseen erilaisten aistihavaintojen kautta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 18) todetaan, että lapsi on synnynnäisesti utelias ja halukas oppimaan sekä toistamaan asioita. Lapsen oppiminen on kokonaisvaltaista ja kohdatessaan uusia asioita, hän käyttää oppimisen apuna kaikkia aistejaan. Kokemuksellinen oppiminen ja tutkiminen ovat luontainen tapa lapselle tutustua uusiin asioihin. Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelman (2010, 14) mukaan, lapsen omat oivallukset, havainnot ja kokemukset ovat arvokkaita.

Toimivia työskentely-ympäristöjä lapselle ovat pienryhmissä tapahtuva toiminta monipuolisessa ja innostavassa ilmapiirissä, jossa lasta kannustetaan kokeilemaan luontaisen uteliaisuuden ja ilmaisutavan kautta.

Varhaiskasvatukseen Sapere – menetelmää on ollut tutustuttamassa 'Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere – ravitsemus – ja ruokakasvatusmenetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – hanke', joka sai rahoituksen ajalle 10.8.2009 – 31.12.2010 Maa- ja Metsätalousministeriöltä, Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelmasta 2008-2011 (SRE). Hankkeen taustalla olevat terveys – ja ravitsemuspoliittiset ohjelmat ovat olleet Terveys 2015 kansanterveysohjelma, Terveiden edistämisen politiikkaohjelma 2008, Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma 2008 sekä Sosiaali – ja terveysministeriön Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjat 2008. Sittenkin hanke on saanut jatkorahoitusta ja jatkaa toimintaansa myös vuonna 2011. (Varhaiskasvatuksen hanke 2010.) Opinnäytetyö käsittelee Sapere – ruoka – ja ravitsemuskasvatusmenetelmän toteutusta päiväkodin lapsiryhmässä, keskittyen erityisesti lasten omiin kokemuksiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Sapere – menetelmän soveltuvuutta päivähoitoon erilaisten toimintatuokioiden, tutkimuksen aikana tehtyjen havaintojen ja kyselyn avulla osallistuvaa havainnointia käyttäen ja lapsilähtöisen pedagogiikan mukaisesti.

## **2 RUOKA – JA RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA**

Päivähoitoruokailulle on asetettu ravitsemukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet, joita ovat muun muassa lapsen kasvun ja kehityksen turvaaminen yhteistyössä kodin kanssa, lasten hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäminen sekä lasten ohjaaminen monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Lapsille on tärkeää järjestää kiireettömiä ja miellyttäviä yhdessäolon hetkiä sekä opastaa lapsia omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. Lapsille opetetaan vastuunottamista yhteisistä asioista heille annettaessa mahdollisuus osallistua pöydän kattamiseen, ruoan tarjoiluun ja ruokailutilan siistimiseen. Ruokailutilanteissa lapsille opetetaan taitoja, annetaan tietoa sekä siirretään ruokaan liittyviä asenteista. Päivähoidon

ruokakasvatukseen voidaan liittää erilaisia kasvatuksellisia ulottuvuuksia, kuten sosiaalinen ja esteettinen kasvatusta sekä ympäristö – ja kulttuurinen kasvatusta. Sosiaalista kasvatusta ruokakasvatuksessa ovat esimerkiksi kauniiden käytöstapojen harjoittelu ja yhteiset leivontatuokiot. Esteettinen kasvatusta ilmenee kauniissa kattauksessa sekä miellyttävässä ruokailuympäristössä. Ympäristökasvatusta voi olla retket torille tai maalaistaloon ja päiväkodissa on mahdollista järjestää yhteinen sadonkorjuujuhla. Kulttuurisen kasvatusta voi liittää ruokakasvatukseen esittelemällä eri maiden ruokakulttuureita ja tutustumalla niihin. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 150-151.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 15, 18) mukaan, varhaiskasvatusta ensisijaisena tavoitteena on edistää ja turvata lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsen hyvinvointi takaa mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen sekä kehittymisen edellytykset. Lapsen luontainen kiinnostus ympäristöönsä kohtaan näkyy energian suuntaamisena leikkiin, oppimiseen ja arjen toimintoihin itselleen sopivin haastein. Lapsi harjoittelee ja oppii uusia taitoja kohdatessaan eteen tulevia haasteita ja tilanteita. Oppimisen apuna lapsi käyttää kaikkia aistejaan sekä oppii parhaiten ollessaan aktiivinen ja kiinnostunut.

Jyväskylässä päivähoiton toiminta pohjaa varhaiskasvatussuunnitelmatyöryhmän laatimaan Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelmaan. Visiona on ”Arjenlähtöistä osallisuutta lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi.” Jyväskylän päivähoito haluaa toimia innovatiivisena edelläkävijänä sekä varhaiskasvatusta sisällön että päivähoitopalveluiden tuottamisen kehittämisessä ja pyrkiä vastaamaan lasten ja perheiden tarpeisiin sekä yhteiskunnallisiin muutoksiin. Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelmassa kuvataan sisällöllisiä orientaatioita, jotka toimivat työkaluina lasten kokemusmaailman laajentamisessa. Sisällöllisillä orientaatioilla tarkoitetaan erilaisia suuntautumis – ja suhtautumistapoja ympäröivän maailman asioihin ja ilmiöihin. Sisällöllisiä orientaatioita ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen sekä uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Lapset tutustuvat näihin osa-alueisiin

heille ominaisella tavallaan, joita ovat leikkiminen, tutkiminen, liikkuminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen. Tällä hetkellä ruoka – ja ravitsemuskasvatusta ei mainita erikseen varhaiskasvatussuunnitelmassa, vaan se tulee esille ainoastaan yksikkökohtaisen vasun rakenteen kuvauksessa, varhaiskasvatuksen toteuttamisessa yksikössä – osiossa. (Jyväskylän vasu 2010, 4, 13-15, 25.)

## **2.1 Edellytykset ruoka – ja ravitsemuskasvatukselle**

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvalle ruoka – ja ravitsemuskasvatukselle edellytyksenä on kasvattajan motivoituneisuus ja kiinnostus aiheeseen. Lapset lähtevät yleensä mielellään mukaan ruokamaailmaan liittyvään toimintaan, mutta kasvattajan innostava johdatus aiheeseen on hyvä lähtökohta onnistuneelle ruoka – ja ravitsemuskasvatustuokiolle. Lisäksi toimiva yhteistyö päiväkodissa keittiön kanssa antaa mahdollisuuden mielekkääseen ruoka – ja ravitsemuskasvatukseen päiväkotiryhmissä. Lapsi ottaa vaikutteita ruokailutilanteissa toisista lapsista sekä aikuisista, joten on huomioitavaa, että päivähoidon henkilökunta vaikuttaa omalla esimerkillään myös lapsen ruokailutottumuksiin. Ruokamaailmaan liittyvien tuokioiden suunnitelmallinen toteutus voi olla irrallinen tai toteutettavaan teemaan liittyvä kokonaisuus. (Hasunen ym. 2004, 151.)

Kasvatuskumppanuuden tärkeys korostuu päivähoidon ja kodin välisessä tiedottamisessa, yhteistyöhalukkuudessa sekä yhteisen linjan vetämisessä myös ruoka – ja ravitsemuskasvatuksessa. Vanhempainilloissa tai – ryhmissä sekä muissa yhteistapahtumissa voidaan pohtia ja keskustella päivähoidon ruoka – ja ravitsemuskasvatukseen liittyvistä asioista. Päivähoidossa ruoka – ja ravitsemuskasvatusta kannattelee riittävä asiantuntemus päivähoidon ja terveydenhuollon toimiessa yhteistyössä. Yhteistyö ilmenee henkilöstön kouluttamisessa, ruokajärjestelyistä sekä ravitsemusasioista sopimalla. (Hasunen ym. 2004, 151-153.)

Lapsen ruokatottumuksia voidaan kehittää ja tukea monipuolisuuteen ja terveellisyyteen. Aikuisen oma hyvä esimerkki ruokailutilanteessa kannustaa myös lasta kokeilemaan, maistamaan erilaisia ruokia sekä toimimaan ruokapöydässä kauniiden pöytätapojen mukaisesti. Askeleet makujen ruokamaailmaan antavat vinkkejä sekä vanhemmille että kasvattajille, kuinka lasten ruokatottumuksiin voidaan vaikuttaa:

1. Perheen yhteiset ruoka-ajat kotona, jolloin ruokailutilanne on mahdollisimman rauhallinen ja miellyttävä.
  2. Aikuiset päättävät tarjottavat ruuat, juomat sekä välipalat, mutta lapselle annetaan mahdollisuus valita tarjolla olevista vaihtoehdoista. Vaihtoehtoina voi olla esimerkiksi ruis – tai hiivaleipä ja maito tai piimä.
  3. Lapsi saa annostella ruokansa taitojensa mukaan ja aikuiset tukevat ruokamäärän arvioinnissa.
  4. Yhdessä sovitaan maistamissopimuksesta: ruokaa maistetaan aluksi pieni määrä, jota voi halutessaan ottaa lisää, mutta jos ruoka ei maistu, sitä saa jättää.
  5. Uusia ruokia tarjotaan lapselle toistuvasti ja maistamista keuhataan.
  6. Sellaisten ruokien, joiden syömistä pyritään lisäämään, tarjotaan mukavissa tilanteissa, kuten perheen juhlissa tai mummolassa kyläilyn yhteydessä.
  7. Lasta avustetaan ja kannustetaan omatoimiseen ruokailuun. Myönteinen kehittyminen huomioidaan sekä vahingot korjataan huomaamattomasti.
- (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 65.)

### **Lapsen kehitykselliset edellytykset ja toimintaympäristö**

Ruoka – ja ravitsemuskasvatusta voidaan alkaa toteuttamaan jo pienimpien lasten kanssa. Yksivuotiaan motoriset tai kognitiiviset taidot eivät ole samat kuin neljävuotiaan, mutta se ei sulje pois ruoka – ja ravitsemuskasvatusta pienimpienkään ryhmässä. Alle kolmivuotiaiden lasten ryhmässä ruoka- ja ravitsemuskasvatustuokioilla turvallisen työskentelyn kannalta lasten ohjaaminen ja avustaminen on erityisen tärkeää käsiteltäessä erilaisia ruoanlaittoon liittyviä välineitä ja tarvikkeita. Eri-ikäisten lasten ryhmät antavat kasvattajalle

mahdollisuuden soveltaa ja suunnitella tuokiot mielekkäiksi ja sopiviksi kaikenikäisille toimijoille.

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön kuuluvat konkreetit rakennetut tilat, lähiympäristö sekä toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät sosiaaliset ja psyykkiset ympäristöt. Lisäksi erilaiset materiaalit ja välineet ovat osa päivähoidon toimintaympäristöä. Joustavaksi suunniteltu toimintaympäristö mahdollistaa sen muuttamisen ajan ja tarpeiden mukaan. Monipuolinen oppimiseen innostava ympäristö herättää lapsissa uteliaisuutta ja kokeilunhalua sekä kannustaa lasta toimimaan ja ilmaisemaan itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17.) Toimintaympäristö pitää sisällään fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, toiminnallisen, pedagogisen sekä kulttuurisen toimintaympäristön.

Toimintaympäristöä arvioidaan sen mukaan, kuinka hyvin se palvelee kunkin lapsen ja koko ryhmän tarpeita. Keskeistä lasten oppimisympäristöä luodessa, on että se mahdollistaa lapselle oppimisen ja motivoi siihen. Hyvässä oppimisympäristössä tulisi näkyä erityisiä oppimiseen altistavia tekijöitä, kuten lapsesta välittäminen ja yksilöllinen huomioiminen, positiivinen lähestymistapa, minäkuvan vahvistaminen, ryhmätaitojen harjoittelu, johdonmukaisuus sekä vuorovaikutukseen tukeminen. (Koivunen 2009, 179, 184-185.)

Päivähoidon ruoka – ja ravitsemuskasvatuksessa on huomioitava toimiva ja turvallinen toimintaympäristö. Työtilojen tulee olla lapsille sopivat ja työskentelyyn motivoivat. Hygieniasta huolehtiminen, mahdollisten ruoka-aineallergioiden tiedostaminen ja työvälineiden käytössä ohjaaminen ovat kaikki osa vastuullista ruoka – ja ravitsemuskasvatusta. Joissakin päiväkodeissa ryhmällä on käytettävänä pikkukeittiöt ja joissakin toiminta tapahtuu ryhmän muissa tiloissa. Päiväkodissa tiloja voidaan käyttää moneen eri toimintaan askartelusta leikkimiseen ja maalaamisesta esikoulutehtäviin, joten järjestelemällä ja luovuudella myös Sapere – tuokioita pysytään toteuttamaan hyvinkin monenlaisessa toimintaympäristössä.

## 2.2 Lapsilähtöinen pedagogiikka päiväkodissa

Lapsilähtöinen pedagogiikka on vallitseva kasvatuksen linja varhaiskasvatuksessa. Lapsilähtöinen pedagogiikka lähestyy varhaiskasvatusta lapsen kautta lapsen omana kasvuprosessina. Lapsi oppii ja oivaltaa oman tutkimisen ja kokeilun kautta sekä asettamalla kysymyksiä ja etsimällä niihin vastauksia. Lapsilähtöisessä kasvatuksessa lapsi huomioidaan oman minuutensa ja tietämyksensä aktiivisena luojana. Lapsen kehitys ja kasvu eivät ole vain muuttumista kohti aikuisuutta, vaan lapsuus nähdään tärkeänä ajanjaksona omine merkityksineen. Lapsilähtöisyydessä korostuu selkeä ajatus lasten ja aikuisten maailmojen tasa-arvoisuudesta. Lasten itsensä luoma kulttuuri on arvo jo itsessään, joka myös muovaa heidän kehitystään. (Kinos 2001, 30-33.) Piaget'n määrittelemä konstruktivistisen teoria tukee lapsilähtöistä pedagogiikkaa. Konstruktivistisen teorian mukaan, lapsen kehitystä määrittää orgaaninen kasvu ja kypsyminen, mutta myös lapsi itse on aktiivisesti rakentamassa käsitystään ja ymmärrystään ympäröivästä maailmasta. Lapsen tietorakenteet kasvavat jäsenyenneimmiksi ja hän pyrkii tulkitsemaan tilanteita jo hallitsemiensa skeemojen, eli ajattelumallien kautta. Pienten lasten tietorakenteet muotoutuvat aisteihin ja motoriikkaan perustuen. (Hännikäinen & Rasku-Puttonen 2001, 159-160.) Lapsen näkeminen aktiivisena toimijana ja oman osaamisensa rakentajana perustuu teorialtaan konstruktivismiin, erityisesti sosiokonstruktivismiin. Teoriassa tarkennetaan oppimisen sosiaalista luonnetta sekä lasten vertaisryhmän merkitystä kaikenlaisessa oppimisessa. (Kinos & Niiranen 2001, 75.)

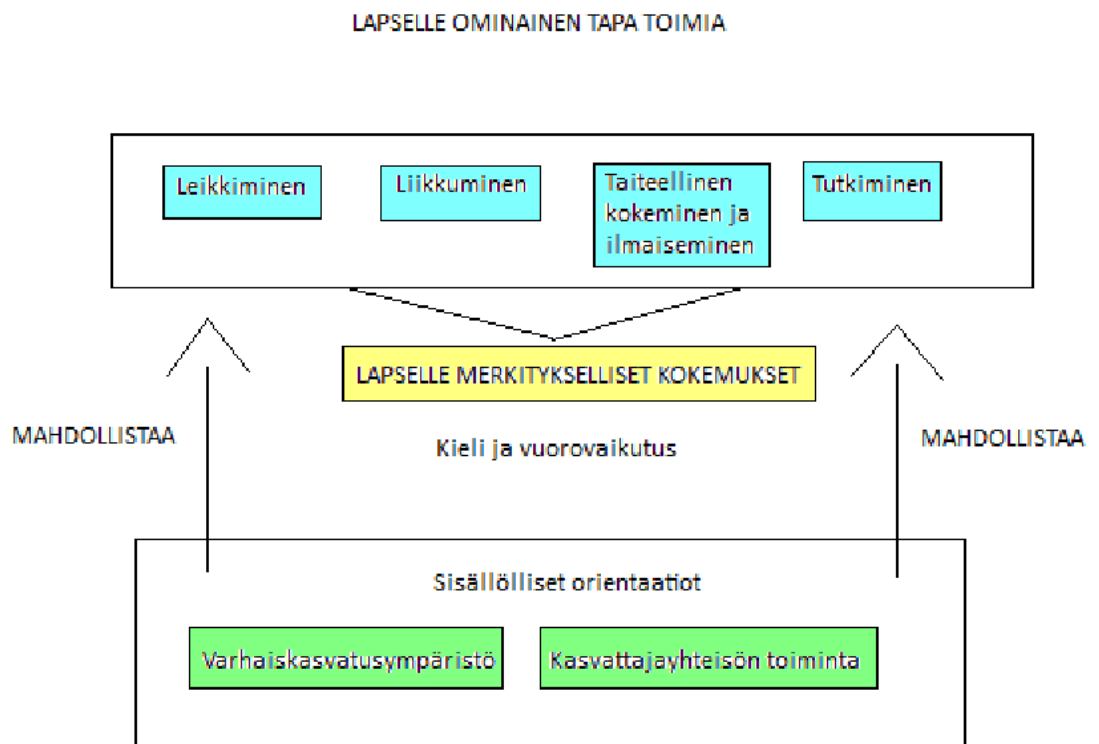
Varhaiskasvatuksessa lapsilähtöisyys nähdään lapsen tasapainoisen kehityksen tukemisena. Jokaisella lapsella on oma kehittymisen tahti ja lapsen tarpeet asettavat lähtökohdat toiminnalle. Lasta kuunnellaan, tarpeisiin vastataan ja hänet hyväksytään mana itsenään. Jokaiselle päivähoitossa olevalle lapselle laadittava lapsikohtainen varhaiskasvatussuunnitelma tukee lapsilähtöistä pedagogiikkaa.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17, 32-33.) Sapere – menetelmä korostaa lapsen osallisuutta ja lapsesta itsestään lähtevää luontaista kiinnostusta uusia asioita ja kokemuksia kohtaan. Lapsi otetaan, lapsilähtöisen pedagogiikan

mukaisesti, aktiiviseksi toimijaksi uusiin tilanteisiin ja huomioidaan lapsen hankkimat kokemukset sekä havainnot arvokkaina ja ainutlaatuisina oppimiskokemuksina.

### 2.3 Päivähoitoikäisten lasten ominaiset tavat oppia

Lapsen oppiminen nykykäsityksen mukaan nähdään holistisena, eli kokonaisvaltaisena. Lapsi ei ainoastaan opi järjestetyillä opetustuokiolla, vaan koko ajan toimiessaan, hankkiessaan omakohtaisia kokemuksia ja olemalla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ohjattu opetus on myös tärkeää muun muassa hyvin suunnitelluissa ja strukturoidussa pienryhmätuokiolla. Lapselle on edunmukaista luoda otollinen oppimisympäristö, jossa huomioidaan sekä oppimista vahvistavat että heikentävät tekijät. (Koivunen 2009, 42.)



**Kuvio 1. Lapselle ominainen tapa toimia. (Mukailtu Koistinen & Ruhanen, 2009.)**

Lapsi oppii luontaisella tavalla toimiessaan. Leikkiessään he oppivat, tutkivat ja hankkivat tietoa sekä kokemuksia. Lapset eivät leiki oppiakseen vaan oppivat leikkiessään. Lapselle luontainen toiminta vahvistaa hänen minäkäsitystään, hyvinvointiaan sekä lisää hänen osallistumismahdollisuuksiaan. Lapsi ilmentää ajatteluaan ja tuntemuksiaan toimiessaan itselleen mielekkäällä tavalla. Lapsi on kiinnostunut ympäristönsä tutkimisesta ja aistejaan käyttäen hän kokeilee, ihmettelee ja hankkii vastauksia kysymyksiinsä. Liikkuessaan lapsi tutustuu itseensä, toisiin ja ympäristöönsä. Liikunta ja tietoisuus omasta kehosta sekä motoriikan kehitymisestä luo pohjaa hyvälle itsetunnolle. Taiteellinen ilmaiseminen kehittävät osaltaan lapsen esteettistä, eettistä ja muuta oppimista. Mahdollisuus tutustua kulttuuriin, musiikkiin, kuvaamataiteen ja esimerkiksi yhteisleikin kautta kuuluu lapsen hyvinvointiin. Esteettiseen ja taiteelliseen maailmaan tutustuttaessa voidaan antaa virikkeitä eri aistialueille muotojen, äänien, tuoksujen, värien ja tuntemusten kautta. Kasvattajien toimiminen ja keskustelu yhdessä lasten kanssa avaavat kanavan lasten ajattelutapaan ja maailmaan. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 20-25.)

### 3 SAPERE – MENETELMÄ

*Kun syömisestä kieltäytymisen käsitetään olevan muutakin kuin passiivinen toiminto ilman erillistä tietoisuutta, on tästä pääteltävä Makuaistin Kasvatuksen olevan erityisen tärkeässä asemassa yhteiskuntamme vakiintuneiden ajatusmallien suhteen. Ympäristötiede, riippuvaisuus toisesta, yhdentymisen tarve, oikeellisuuden tunne ja luonnollisesti ruokavalion tasapaino osoittavat, että vain koulutettu keho kykenee tekemään sitoutumattomia ja tuloksia tuottavia päätöksiä.*

*(Puisais´n tekstistä kääntänyt Levä)*

Sapere – menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere – menetelmää kokeiltiin ensimmäisen kerran kouluikäisten lasten kanssa Ranskassa jo vuonna 1972. Menetelmä rantautui Ruotsiin 1990-luvulla ja sitä alettiin toteuttaa Ranskan mallin mukaan ruotsalaiskouluissa vuodesta 1997. (Andersen 2000, 4-5.)

Suomi on ollut ensimmäinen maa, jossa Sapere – menetelmää on alettu työstämään ja kokeiltu päivähoitoikäisten lasten kanssa.

Sapere - menetelmässä tuodaan aistit uudella tavalla osaksi ruoka - ja ravitsemuskasvatusta sekä painotetaan niiden merkityksiä ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Kokemuksellinen ja tutkiva oppiminen on keskeisessä roolissa Sapere – menetelmässä. Haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja hyödyntämällä lapsi saadaan kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Ruokamaailmaan tutustutaan keskustelemalla ja jakamalla kokemuksia, retkeilemällä, leikkimällä esimerkiksi ruoanlaittoon liittyviä leikkejä sekä monimuotoisilla ruuanvalmistukseen liittyvien toimintatuokioiden muodossa. Pyrkimyksenä on, että lapsi uteliaisuuden ja tutkimushalun herätessä kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin, tunnistaa niitä ja lähtee seikkailumatkalle ruokamaailmaan kokeilemalla omia rajojaan. (Koistinen ym. 2009, 9-10.)

Sapere – menetelmä on sensorista kasvatusta ja pohjaa ihmettelyn ja tutkimisen kautta oppimiseen. Lapset kysyvät itseltään kysymyksiä ja oppivat käymään keskusteluja tuntemuksistaan jakamalla ja vuoropuheluiden kautta. Menetelmän tavoitteena on saada lapset näkemään (ei vain katsomaan) ja kuulemaan (ei vain kuuntelemaan) aktiivisesti sekä opettaa lapsille, että vastavuoroiset keskustelut rohkaisevat heitä kehittymään vaikuttavina kansalaisina. (Montoux, 50.)

Sapere – menetelmä kehitettiin alkujaan torjumaan kaventuneiden ja yksipuolisten ruokavalioiden trendiä, hyödyntämällä lasten synnynnäistä uteliaisuutta. Lasten ruoka – ja makutottumukset kehittyvät jo hyvin varhaisessa vaiheessa, joten kiinnittämällä huomiota lasten vaihtelevaan, monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon kehityksen varhaiskaudella, on mahdollista saada aikaan positiivisia ja vaikuttavia tuloksia ruoka – ja ravitsemuskasvatuksessa. (Tervaoja 2010, 10-11.) Lapsi on luontaisesti pieni tutkija, joka alusta alkaen tulkitsee maailmaa ja sen vaikutusta häneen. Lapsi pyrkii olemaan aktiivisesti suhteessa ympäristöönsä ja esittämällä kysymyksiä ja toimimalla kokeilla hänen oletustensa oikeellisuutta. Ympäröivä

maailma on tulvillaan uutta tietoa, joita lapsen on rauhassa saatava käsitellä, hahmottaa ja jäsenellä. Ryhmätyöskentely päiväkodissa sekä sisarusten ja vanhempien kanssa toimiminen kotona arkisissa askareissa antavat oivallisen mahdollisuuden lapselle tutustua uusiin asioihin ja käsitellä niitä. Avoin ja kannustava ilmapiiri oppimistilanteissa antaa lapselle myönteisiä muistoja lapsuudesta. (Jarasto & Sinervo 1997, 22-23.)

### 3.1 Lähtökohdat ja periaate

Sapere – menetelmässä lapsen kokemuksia ja oman ilmaisun tukemista korostetaan. Lasten aistikokemukset ruuasta, ruokatarvikkeista ja ruokailutilanteista otetaan vastaan yksilöllisinä ja arvokkaina kokemuksina. (Koistinen ym. 2009, 9-10.) Lasten aistikokemuksia ja havaintoja ei ajatella ”oikeina” tai ”väärinä”, vaan heidän henkilökohtaisia näkemyksiään kunnioitetaan. Sapere – menetelmässä ruokia ei laiteta arvojärjestykseen ensisijaisesti niiden terveellisyyden tai epäterveellisyyden mukaan, vaan ruoka-aineet toimivat pedagogisina välineinä lasten tutustuessa niihin aistiensa avulla. (Mikkola 2010, 9.) Lapset oppivat erilaisiin makutottumuksiin pienin askelin. Pienillä lapsilla on usein epäilyä ja pelkoa uusia ruokia kohtaan, eli neofobiaa. Neofobia on vahvimmillaan 2-3 – vuotialla lapsilla. (Repo 2010, 17.) Lapsi tarvitsee usein 10 - 15 maistamiskertaa, ennen kuin oppii pitämään uudesta ruoka-aineesta. Lasta ei tule pakottaa syömään, jottei hänelle kehittyisi ruoka-aversiota, eli vastenmielisyyttä tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. Ruoka-aversio voi syntyä jo yhden epämiellyttävän syöntikokemuksen, pakottamisen tai pahoinvointitilanteen myötä. (Hermanson 2008) Yleensä lapsella kuitenkin herää uteliaisuus maistamiseen itsestään, kun lapsille annetaan mahdollisuus rauhassa tutustua uusiin ruokiin.

Tiivistettynä Sapere – menetelmän keskeiset tavoitteet ovat:

Lapsi

1. oppii tunnistamaan aistinsa ja oman makunsa.
2. harjoittelee sanallista ilmaisukykyään

3. uskaltautuu kokeilemaan uusia ruokia sekä laajentamaan syömäänsä ja ruokavalikoimaansa
4. kehittyy tietoisesti kuluttajaksi. (Mikkola 2010, 9.)

### **3.2 Sapere - menetelmä päiväkodeissa**

Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere – ravitseminen – ja ruokakasvatusmenetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – hankkeen toiminta käynnistyi vuonna 2010 seitsemässä Keski-Suomen kunnassa (Jyväskylä, Äänekoski, Laukaa, Keuruu, Hankasalmi, Pihtipudas ja Viitasaari) sekä Turun kaupungissa. Sapere – menetelmä otettiin käyttöön lähes 30 päiväkodissa ja perhepäivähoidossa. Päivähoitossa menetelmä sopii kaikkiin lapsiryhmiin, yksivuotiaista esikouluikäisiin. (Varhaiskasvatuksen hanke 2010.) Sapere – menetelmä on suunnattu päivähoiton ruoka – ja ravitsemuskasvatukseen tueksi sekä lasten ruokakulttuurin kehittäjäksi. Sovelletuna varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatukseen Sapere - menetelmä kokeilee ja kehittää sensorisen oppimisen menetelmää. (Koistinen ym. 2009, 5.)

Sapere – päiväkodeissa hankkeen myötä on otettu käyttöön Sapere – menetelmän mukainen pedagoginen ruokalista (LIITE 3) tukemaan kasvatushenkilöstön ja ruokapalvelun yhteistyötä sekä Sapere – toimintoja lasten kanssa. Pedagogisen ruokalistan suunnittelu käynnistyi Jyväskylässä syksyllä 2009 Kylän Kattauksen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun osahankkeen kanssa. Vuonna 2010 pedagogista ruokalistaa alettiin toteuttaa hankepäiväkodeissa. Koska Sapere – menetelmä yhdistetään päivähoitossa osaksi lasten ruokapuuhiä ja – tilanteita, ruokailutilanteiden aistikokemukset voidaan huomioida jo ruokalistan suunnittelu – ja toteutusvaiheessa. Pedagoginen ruokalista huomioi lapselle ominaisen tavan oppia ruoista sekä mahdollistaa kokemuksellisen oppimisen toistuvien ja havainnollistavien harjoitteiden avulla. Ruokalista on laadittu neljäksi viikoksi, joiden aikana tarjotaan aistiharjoituksiin liittyviä ruokia. Lasten ruokakokemukset karttuvat jatkumona tukien aiemmin opittua. Ruokalistalle on määritelty mahdolliset lasten kanssa tehtävät Sapere – toiminnot. (Varhaiskasvatuksen hanke 2010.)

## 4 AISTIEN AVULLA RUOKAMAAILMAAN

Sapere – menetelmä perustuu aistikokemuksiin, joiden kautta lapsi kiinnittää huomiota havaitsemiinsa ruoan ominaisuuksiin. Lapsen aistikokemukset ovat Sapere – menetelmässä tärkeässä roolissa elintarvikkeisiin tutustumisessa. Makuaiisti saa usein selkeän painoarvon ruoasta puhuttaessa, mutta Sapere - menetelmässä kaikki viisi aistia nähdään yhtä tärkeinä tiedon lähteinä. (Kalliomäki & Kauhanen 2010, 10-11.)

Ihmisen viisi aistia: haju-, maku-, tunto-, kuulo- ja näkö toimivat aistinelinten, eli nenän, kielen, ihon, korvien sekä silmien kautta. Aistien toiminta perustuu aistinelimien aistinsoluihin. Aistiärsykkeet kulkevat aistinelimien läpi aistinsoluihin, jotka lähettävät hermoja pitkin viestin aivoihin. Aistiärsykeitä ovat esimerkiksi haju, valo, ääni ja sylkeen liuenneet yhdisteet ja paine. Viestin saapuessa aivoihin, se rekisteröityy ja tulkitaan aistimukseksi ja liitetään muuhun tietoon. Syödessään ja ruokaa laittaessaan ihminen käyttää monipuolisesti kaikki aistejaan, vaikkei niin ehkä tietoisesti ajattelekaan. (Mikkola 2010, 20.)

Aistien kautta saadaan tietoa ympäristöstä, niiden luodessa sillan ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman välille. Aistihavainnot vaikuttavat elintoimintoihin ja ohjaavat käyttäytymistä. Ihmisen halua syödä tai jättää syömättä säätelee kaksi rinnakkaista järjestelmää: homeopaattinen järjestelmä, eli nälkäisyyden ja kylläisyyden tuntemukset, jotka ovat liitoksissa ravinnon tarpeeseen, sekä mielihyvän, eli ruoan palkitsevuuteen liittyvät tuntemukset, joita ovat suurelta osin aisteihin vetoavat ruoan ominaisuudet. Ruokia ja juomia sekä niiden ominaisuuksia havainnoidaan eri aistien avulla. Ensivaiheen vaikutelman luo näkö – ja hajuaisti ruoan ulkonäöstä ja rakenteesta sekä sen aromista ja hajusta. Ruoan flavori eli maitto on suussa tuntuva kemiallisten aistien kautta välittyvä yhteistuntuma, johon kuuluvat maku, retronasaali haju ja kemotunto. Flavorin aistimiseen osallistuvat aistit ovat haju-, maku- ja tuntoaistit. Ruoan lämpötilan aistii tuntoaisti ja rakennetta aistivat sekä tunto- että kuuloaisti. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 10-11, 38.)

Eri aistien tärkeys vaihtelee tutkittavan elintarvikkeen ominaisuuksien mukaan. Esimerkiksi juomissa hallitsevat ominaisuudet ovat aromi ja flavori. Lihaa, leipää tai kalaa tutkittaessa myös rakenteen tärkeys korostuu. Ulkonäkö on keskeinen hedelmissä, marjoissa ja vihanneksissa. Kuuloaisti on aktiivinen rakenteen arvioinnissa pureskeltaessa esimerkiksi keksiä tai rouskuvia juureksia. Erilaisten aistinvaraisten havaintojen tekeminen perustuu sekä aistien että aivojen toimintaan. Aivoihin kertyessä tietoa ja kokemusta aikaisemmista altistuksista maku-, haju- ja muille ärsykeille, arviointeihin sekoittuu aistikokemuksia muokkaavia asenteita, odotuksia ja mielikuvia. Aistitieto kulkee näiden ”suodattimien” välityksellä, jolloin niiden mittaaminen tutkittaessa auttaa ymmärtämään mieltymysten syitä. (Tuorila & Appelbye 2006, 20-21.)

#### **4.1 Lapsen aistien kehitys**

Sikiön kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistit alkavat toimia jo noin 24. raskausviikon aikana. Näköaisti kehittyy viimeisimpänä ja on toimintakykyinen 26. raskausviikon jälkeen. (Wikipedia 2010.) Maku – ja hajuaisti kehittyvät jo sikiövaiheessa, siksi äidin on mahdollista vaikuttaa ruokavaliollaan syntymättömän lapsen ensimmäisiin aistikokemuksiin. Vastasyntynyt vauva erottaa makean, suolaisen, happaman ja kitkerän maun toisistaan. Tutkimuksissa on huomattu, että vastasyntynyt synnynnäisesti torjuu karvaan ja happaman maun sekä osoittaa mieltymystä makeaan. (Tuorila ym. 2008, 65.)

#### **Hajuaisti**

Hajuaisti välittää tietoa ihmisen hengittämästä ilmasta ja syömästään ruuasta. Lapsi pystyy syntymänsä jälkeen aistimaan esimerkiksi äidinmaidon tuoksun. Keräämiensä kokemusten myötä ihminen kykenee erottelemaan erilaisia hajuja toisistaan sekä paikallistamaan hajun lähteen. Hajuaistimukset herättävät usein joko miellyttäviä tai epämiellyttäviä tunnereaktioita sekä muistoja aiemmista tilanteista ja kokemuksista. Yksilölliset mieltymykset ja kokemukset aiheuttavat jokaiselle ihmiselle hyvinkin erilaisia aistikokemuksia. (Aistit ja vuorovaikutus 2007.)

## **Makuaisti**

Makuaisti liittyy läheisesti hajuaistiin ja ihminen erottaa makuja yhteistoiminnassa hajuaistinsa kanssa. Makuaistimukset – hajuaistimusten tapaan – aiheuttavat voimakkaita tunne-elämyksiä. Yksilöstä riippuen, joitakin makuja rakastaa, joitakin ei voi sietää. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

Ihminen aistii ainakin viittä eri makua, joita ovat makea, suolainen, hapana, karvas ja umami. Esimerkkeinä tyypillisistä kyseistä makua aiheuttavista yhdisteistä ovat sakkaroosi (makea), ruokasuola eli NaCl (suolainen), sitruunahappo (hapana), kofeiini tai kiniinisulfaatti (karvas) ja ”lihan” maku eli natriumglutamaatti (umami). (Karhunen & Tuorila 2006, 38.)

## **Tuntoaisti**

Tuntoaistin kehitys alkaa varhaisessa vaiheessa sikiökaudella. Vastasyntyneellä tuntoaisti on herkin suun alueella ja aluksi lapsi vastaanottaa suuren osan aistimuksistaan suunsa ja ihotuntumansa avulla. Lapselle ominainen tapa tutustua ympäröivään maailmaan ja uusiin asioihin on koskettelemalla ja viemällä kiinnostavia esineitä suuhun.

Koskettelemalla ja tunnustelemalla hankitut kokemukset täydentävät muita aisteja ja auttavat hahmottamaan ympäristöä. Ihminen aistii kosketusta, painetta, kylmää, lämmintä, kipua ja värinää tuntoaistin reseptorien avulla. Tuntoaisti sijaitsee pääosin ihmisen isoimmassa elimessä, eli ihossa. Yhdessä asento – ja liikeaistin kanssa, tuntoaisti edustaa kattavinta aistijärjestelmää ihmisessä. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

## **Näköaisti**

Näköaisti on ihmisen aisteista toiminnaltaan monimutkaisin ja erikoistunein. Näköaistin avulla ihminen vastaanottaa ja käsittelee valtavan määrän tietoa. Kaikesta aistitiedon käsittelemisestä yli 80 prosenttia kuluu näköinformaation käsittelyyn.

Näköhavainnot ovat keskeisimpiä oppimisen motivoijia varhaisessa kehitysvaiheessa. Näköaistin kehityksessä tapahtuu suurin harppaus ihmisen ensimmäisen elinvuoden aikana. Näköaistin toimintojen hienosäätöön tarvitaan kuitenkin useamman vuoden käyttökokemusta sekä runsaasti erilaisia näköhavaintoja. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

### **Kuuloaisti**

Kuuloaisti alkaa kehittyä jo ennen syntymää. Lapsi oppii ensimmäisen ikävuoden aikana paikallistamaan, tunnistamaan ja erottelamaan erilaisia ääniä sekä reagoimaan kokonaisvaltaisesti ympäristönsä ääniin. Kun lapsi on oppinut liikkumaan, hän alkaa aktiivisesti hakeutua häntä kiinnostavien äänilähteiden luokse sekä kokeilemaan, miltä erilaiset esineet ja asiat kuulostavat. Hän pyrkii itse tuottamaan ääniä eri tavoin ja kiinnostuu erilaisista ääntä tuottavista esineistä. (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2007.)

### **4.2 Sapere ja aistit**

*Ilman sanoja on vaikeaa kuvailla makuelämystä. Ilman makuelämystä on vaikea löytää sanoja.*

*(Andersenin 2000 tekstistä kääntänyt Levä)*

Sapere – menetelmä perustuu aistien käyttöön ja niiden kautta kokemusten hankkimiseen tutustuttaessa ruokamaailmaan. Aistiensa välityksellä ihminen saa tietoa ympäröivästä maailmasta ja aistimustensa seurauksena tieto muuttuu sisäisesti koetuksi tilaksi, joka ohjaa käyttäytymistä. Aistien avulla lapsi saa tuntemuksia, elämyksiä ja tietoa, joita hän voi tutkia yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Hankkimista aistimuksista keskustellaan ja autetaan lasta kuvaamaan ja sanoittamaan kokemuksiaan. Jokainen lapsi kokee aistielämyksen yksilöllisesti ruokien ulkonäköön, koostumukseen, makuun ja hajuun perustuen. Lapsi oppii tuntemaan omat aistinsa ja aistipiirinsä sekä kuinka ne toimivat eri tilanteissa. Kun ruokaan ja siihen liittyviin asioihin tutustutaan oman kehon ja aistien kautta, lapsi huomaa, miten monin eri tavoin voidaan saada tietoa myös ruokamaailmasta. (Koistinen ym. 2009, 12.)

Hajuaistin kautta saadaan helposti ensimmäinen aistihavainto ruoasta. Lapset haistavat esimerkiksi päiväkodin pihalta tultuaan, mitä tarjotaan lounaalla ja tunnistavat tutut tuoksut. Sapere – menetelmässä ruokamaailman tuoksuihin voidaan tutustua esimerkiksi erilaisten tuoksunäytteiden kautta: kannellisissa purkeissa on jotain ruokaan liittyvää tuoksua, joita haistelemalla lapset saavat mielikuvia tuoksusta ja yrittävät mahdollisesti tunnistaa tuoksun lähteen. Sapere – menetelmän mukaisesti, väärää havaintoja ja kokemuksia ei ole, vaan yksilölliset ja toisistaan eroavat aistikokemukset tuovat tilanteisiin avartavia ja mielenkiintoisia näkökulmia. Hajuaistiharjoituksia voidaan tuoksupurkkien lisäksi toteuttaa muun muassa etsimällä vaihtoehtoista lempituoksua tai löytämällä hajuaistia käyttäen pareja tuoksulle tuoksuloton avulla. (Koistinen ym. 2009, 23-24.)

Maku on yleensä ensimmäinen aistimus, jonka lapset nimeävät ruoasta puhuttaessa. Sapere – menetelmä on oivallinen tapa perusmakujen tunnistamisen harjoittelussa. Makukoulu – harjoituksessa otetaan jokaisesta perusmausta esimerkkejä, joita lapset nimeävät ja lajittelevat makuaistimustensa mukaan. Makuja voidaan myös vertailla niiden voimakkuuden mukaan ja antaa lapsille mahdollisuus valita miellyttävämpi vaihtoehto esimerkiksi makeamman viilin tai suolaisemman perunalastun välillä. Harjoituksissa on syytä painottaa, että jokaisella on omat mielipiteensä ja ettei makumieltymyksistä ole syytä kiistellä. (Koistinen ym. 2009, 33-35.)

Tuntoaistin moninaisuudesta johtuen, se edustaa useampaa aistia ja tuntoaistimuksiksi voidaan luokitella kaikki sellaiset aistimukset, jotka eivät edellytä maistamista, haistamista, kuulemistä, näkemistä tai tasapainon aistimista. Sapere – tuokioilla lapset huomaavat tuntoaistinsa avulla, miten erilaiselta ruoka voi tuntua käsissä ja suussa. Ruoan koostumus muuttuu kypsennettynä ja jokin ruoka voi maistua paremmin kylmänä, jokin kuumana ja jokin taas on mieluisampaa raakana kuin kypsennettynä. Tuntoaistia herätellään Sapere – tuokioilla esimerkiksi tuntopussien kautta, joihin on piilotettu erilaisia ruokamaailmaan liittyviä ruokia tai välineitä. (Koistinen ym. 2009, 28-29.)

Näköaistin avulla arvioidaan ruoan ulkonäköä, väriä, muotoa, kokoa ja olomuotoa. Ruokaa voidaan kuvailla näköaistimusten myötä kielellisesti rikkaalla tavalla. Ruoan esille laittaminen, pöydän kattaminen ja ruokailutilan viihtyisyys korostavat näköaistin merkitystä ruoan esteettisessä kokemisessa. Sapere – menetelmässä, näköaistia käyttämällä voidaan lasten kanssa tutkia ruokien värejä ja tuottaa niitä itse maalamalla taiteeksi. Ruoka-aineisiin tutustuminen niiden eri muodoissa aktivoivat näköaistia. Havaintoja voidaan tehdä esimerkiksi raa’an, kypsän ja ylikypsän hedelmän eroista sekä miltä tietty ruoka-aine näyttää eri tavoin käsiteltynä tai kypsennettynä. (Koistinen ym. 2009, 25-27.)

Kuuntelemalla ruoanvalmistuksesta ja ruokailusta lähteviä ääniä, voidaan päätellä millaisesta valmistustavasta ja ruoka-aineesta on kysymys. Sapere – menetelmä tutustuttaa lapsia ruokamaailman ääniin ja esimerkiksi aistituokioilla harjoitetaan kuuloaistia tunnistamalla keittiövälineiden ja ruoka-aineiden käsittelyn ääniä. Sapere – tuokioilla voidaan tunnistaa erilaisia ruoka-aineita sulkemalla niitä pakasterasioihin, joita heiluttelemalla lapset pyrkivät arvaamaan äänien lähteen. (Koistinen ym. 2009, 31-32.)

## **5 TUTKIMUKSEN TEKEMINEN PÄIVÄKODISSA**

Sapere – menetelmä otettiin kokeiluun ’Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere – ravitsemus – ja ruokakasvatusmenetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen’ – hankkeen myötä useassa jyvaskyläläisessä päiväkodissa, joista eräässä suoritin asiakastyön suuntaavan valinnaisen harjoittelun keväällä 2010. Tutustuin koulutusten kautta Sapere – menetelmään ja perehdyin menetelmässä käytettäviin työskentelytapoihin. Osallistuin ’Haista, maista, nenä, suu – Sapere – menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – aloitusseminaariin 1.12.2009, Sapere – koulutukseen eräille jyvaskyläläispäiväkotien henkilöstöille 27.3.2010, Sapere – työpajaan päivähoitohenkilöstölle 20.4.2010 sekä Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin järjestämään ’Mitä tehdä, jos ruoka ei maistu lapselle? – Saperesta iloa ruokailuun’ – koulutuspäivään 21.9.2010. Itse menetelmää pääsin käytännössä harjoittelun aikana

suunnittelemaan ja toteuttamaan päiväkodin lapsiryhmässä Sapere – tuokioiden muodossa.

### 5.1 Tutkimustehtävä

**Tutkimustehtävänä on saada tietoa Sapere – menetelmän toimivuudesta varhaiskasvatuksen ruoka – ja ravitsemuskasvatuksessa, keskittymällä lasten kokemusten havainnointiin.** Menetelmää toteutetaan lapsiryhmässä pienryhmä – ja aistiharjoitusten sekä projektityön kautta. Tutkimus tehdään yhteistyössä työelämän kanssa päiväkodin lapsiryhmässä. Tutkimuksen kohderyhmänä on erään jyvaskyläläispäiväkodin 4 - 6 – vuotiaiden ryhmässä, jossa lapsia on yhteensä 21. **Tarkoituksena on lähestyä aihetta käytännön harjoitusten: pienryhmätuokioiden, aistiharjoitusten sekä projektityön kautta ja niitä havainnoimalla sekä käymällä vuorovaikutteisia keskusteluja. Tutkimusmateriaalina on lisäksi kysely sekä kuvia ja video.**

Laadullisen tutkimuksen aineistoa kerätessä tutkija on lähellä tutkittavaa kohdettaan ja tyypillisiä aineistokeruumenetelmiä ovat haastattelut ja havainnointi sekä päiväkirjat ja muut arkipäivän tilanteissa syntyneet materiaalit. (Kiviniemi 2001, 68.) Kvalitatiivisen tutkimuksen lajeihin kuuluvat muun muassa osallistuva havainnointi, kenttätutkimus sekä tapaustutkimus – kaikki tutkimuslajeja, jotka esiintyvät tutkimuksessani. (Hirsjärvi ym. 2007, 157-158.) Munterin ja Sirén-Tiusasen (1999, 191) mukaan, kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa ilmiöitä pyritään avaamaan sisältäpäin ja niihin tartutaan uusilla tavoilla ammatillisissa käytännöissä. Lähtökohdana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja ajatus todellisuuden moninaisuudesta.

### 5.2 Lapsi ja lapsiryhmä tutkimuskohteena

Lapset tutkimuskohteena asettavat omia erityiskysymyksiä tutkimuksen tutkimusmetodiikasta, ongelmanasettelusta ja havaintojen tulkinnasta. Tutkijan tulee pohtia erityisiä eettisiä kysymyksiä tutkimuksen eri vaiheissa. Eettisesti kestävät

valinnat ainutkertaisissa tutkimustilanteissa pohjaavat kysymykseen ihmisten keskinäisten suhteiden perusarvoista. Tutkijan tulee ymmärtää lasta tutkimuskohteenaan ja kunnioittaa tutkittaviensa intimitteettiä. Lapsitutkimuksessa on huomioitava kolme kysymystä: lasten haavoittuvuus (vulnerable children), lasten vähäinen kompetenssi (incompetent children) sekä lasten vallan puute (powerless children). Lapset ovat fyysisesti ja psyykkisesti heikompia, eikä heillä ole vielä paljoakaan tietoja ja kokemuksia, joten aikuisilla on velvollisuuksia lapsia kohtaan. Uusi lapsitutkimus on kiinnostunut tarkastelemaan, missä asioissa ja kysymyksissä lapset voivat olla oman elämänsä informantteja (asiantuntijoita, tiedonlähteitä). (Ruoppila 1999, 26-28.) Sapere – menetelmää tutkittaessa lasten kokemusten kautta, eettisyys oli huomioitava huolehtimalla tarvittavat tutkimusluvut, niin huoltajilta, kuin kasvatusympäristöltä. Lisäksi oli kiinnitettävä erityistä huomiota lasten yksityisyyssuojaan tutkimusta tehdessä sekä materiaalin tuotossa. Opinnäytetyötä havainnollistavat kuvat oli saatu Sapere - projektikoordinaattorilta, joiden käyttämiseen tarvittavat luvat oli varmistettu.

Tutkimustraditiona kasvatus – ja yhteiskuntatieteissä on ollut ominaista pitää tutkittavaa havainto-objektina, eivätkä varsinkaan lapset ole päässeet aktiiviseen osanottajan asemaan heitä tutkimalla ja kuulemalla. On muistettava, että lapsi rakentaa omaa ympäristöään alusta lähtien ja lapsen oma yksilöllinen ympäristönsä vaikuttaa hänen kehitykseensä huomattavan paljon, ympäröivän yhteisön sekä perintötekijöiden ohella. (Pulkkinen 1996, 60-61.) Sapere – tutkimusta tehdessä, lasten rooli havainto-subjekteina ja oman elämänsä informantteina tuli vahvasti esille osallistuvan havainnoinnin ja lapsilähtöisen pedagogiikan myötä – perusajatuksia, jotka näkyvät myös Sapere - menetelmässä.

Lapsitutkimuksessa vertaisryhmässä toimiminen voidaan nähdä kasvatuksen ja oppimisen voimavarana. Lasten kasvu – ja oppimiskokemukset liittyvät yhä useammin yhteisölliseen, sosiaaliseen oppimiseen. Huomion kiinnittäminen yhteisöllisiin tekijöihin; millainen päiväkotitoiminta on lasten sosiaalisen toiminnan ja vuorovaikutuksen kenttänä, tähtää lasten huomioimiseen sosiaalisina toimijoina, joka on edistykellinen lähtökohta päivähoiton kasvatuskäytäntöä ja opetusta suunniteltaessa. (Lehtinen

2001, 96-97.) Tutkimuksen aikana, lapsiryhmää havainnoidessa ja tutkiessa, oli selkeästi huomattavissa ryhmädynamiikan vaikutus eri tilanteissa sekä lasten keskinäisen vuorovaikutuksen merkitys.

### **5.3 Osallistuva havainnointi ja kysely tutkimusmenetelmänä**

Havainnointi tutkimuksessa viittaa yleensä kvalitatiivisiin metodeihin ja havainnoinnin käsitettä käytetään monessa merkityksessä. Havainnointia tehdään joko tutkimuskohteen järjestetyssä ympäristössä tai luonnollisissa tilanteissa. Metodia käytetään toiminnan ja käyttäytymisen kuvaamiseen sekä ymmärtävään tulkitsemiseen. Havainnointi tutkimusmenetelmänä on joustava ja soveltuu hyvin muuttuvien tilanteiden tutkimiseen. Lisäksi metodi sopii tutkimusmenetelmäksi sellaisiin tutkimuksiin, joista ei ole saatavilla paljoakaan tietoa. (Törrönen 2001, 221.)

**Osallistuvalla havainnoinnilla** viitataan suoraan havainnointiin ja vuorovaikutukseen sekä haastattelujen sekä muistiinpanojen tekemiseen ja niiden analysointiin. Avainasemassa ovat inhimillinen kanssakäyminen sekä ihmissuhteet. Osallistuva havainnointi sisältää jatkuvaa ja intensiivistä havainnointia kuunnellen, katsellen ja keskustellen. Tutkijalta se vaatii uteliaisuutta ja tarkkaavaisuutta sekä herkkyyttä huomioida sellaisia yksityiskohtia, jotka arkielämässä helposti voidaan sivuuttaa. (Törrönen 2001, 221-222.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ja tutkimus on tyypiltään yleensä kenttätutkimus. Havainnoijalle muodostuu tutkimuksen luonteen myötä usein jokin rooli havainnoitavassa ryhmässä, tutkijan ollessa fyysisesti läsnä tilanteessa ja astuessaan sisälle ryhmän jäsenten symboliseen ja kulttuuriseen maailmaan. Osallistumisen aste tutkimuksessa voi vaihdella täydellisestä osallistumisesta osallistumiseen havainnoijana. Päiväkotiryhmässä tehtävässä tutkimuksessa onnistuneen tutkimuksen kannalta katsottuna, on osallistuminen ryhmän toimintaan samalla havaintoja tehden. Osallistuvalla toiminnalla tutkija pyrkii luomaan hyvät suhteet tutkittaviin.

Osallistumalla konkreettisesti ryhmän toimintaan, tutkija voi lisäksi esittää kysymyksiä tutkittavilleen luonteissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2007, 211-212.)

Päivähoidossa arviointiin liittyy läheisesti havainnointi ja toiminta. Toiminnan aikana kasvattaja tekee havainnoita, jotka kirjataan muistiin. Toiminnan jälkeen, havainnot kootaan ja niiden perusteella tehdään toiminnan arviointi, joka luo pohjaa uudenlaiselle toiminnalle. (Koivunen 2009, 187.) Tutkittaessa lasten kokemuksia Sapere – menetelmästä, oli luonteenomaista käyttää menetelmänä osallistuvaa havainnointia käymällä vastavuoroista keskustelua tutkittavien kanssa sekä käyttää keskusteluja sekä osuvia kommentteja tutkimusmateriaalina. Lasten kanssa työskenneltäessä ja lähestyessä tutkimusta lasten kokemukset ja havainnot huomioon ottaen, oli erityisen tärkeää olla tutkittavien kanssa herkässä ja luonteessa vuorovaikutuksessa. Lasten spontaanit ja aidot kommentit toivat tutkimukseen oman, mielenkiintoisen näkökulman, jotka olivat monesti tutkijalle avartavan yllättäviä. Käydyt keskustelut ja esiin tulleet kommentit kirjattiin ylös henkilökohtaisiin muistiinpanoihin mahdollisimman pian tilanteiden jälkeen, jotteivät tärkeät tutkimusmateriaalit päässeet unohtumaan.

Kysymyksiä laadittaessa **kyselylomakkeeseen**, tulee esitettävien kysymysten olla yksiselitteisiä ja rakentua tutkimuksen tavoitteiden sekä tutkimusongelman mukaisesti. Lomakkeen rakennetta muodostaessa on kiinnitettävä huomiota sen pituuteen ja kysymysten määrään. On tärkeää, että kysely on räätälöity sopivaksi ja tarkoituksenmukaisesti huomioiden lomakkeeseen vastaajat. Kysely tutkimusmenetelmänä on toimiva aineistonkeruumenetelmä, jossa kysymykset esitetään jokaiselle koehenkilölle täysin samassa muodossa. (Valli 2001, 100-101.)

Tutkimusmenetelmänä kyselylomakkeen luotettavuutta lisää se, ettei tutkija itse pääse vaikuttamaan olemuksellaan, läsnäolollaan tai äänenpainollaan vastauksiin, toisin kuin mahdollisesti haastattelutilanteessa. Heikkoja puolia kyselylomakkeessa tutkimusmenetelmänä on yleensä alhainen vastausprosentti sekä koehenkilöiden virheellinen kysymysten tulkintatapa on mahdollista tarkentavan informaation puuttuessa. Toisaalta vastatessa kyselylomakkeeseen, vastaaja voi valita itselleen

sopivimman vastaamisajankohdan ja näin rauhassa keskittyä pohtimaan ja tarkastamaan vastauksiaan. (Valli 2001, 100-102.)

Sapere – menetelmän toimivuudesta ja vastaanotosta tiedusteltiin kyselylomakkeen (LIITE 2) muodossa, jotka jaettiin koteihin lasten tuonti – tai hakutilanteiden yhteydessä harjoittelujakson loppuvaiheessa. Kyselylomake sisälsi yhteensä seitsemän kysymystä liittyen päiväkodissa järjestettyihin toimintatuokioihin sekä kotona ruuanlaittutilanteissa lasten osallisuuteen. Lomake oli suunnattu erityisesti lapsille ja vastausvaihtoehtoina jokaisessa kysymyksessä olivat aina kolme eri mielialaa kuvaavaa kasvonilmettä (hymy-, suru- ja suorasuu – naamat). Tarkoitus oli, että lapset tekevät kyselyn kotona vanhempien kanssa: aikuinen lukee kysymyksen ja lapsi värittää sopivimman kasvonilme kuvan. Kyselylomakkeen lopussa oli varattu tilaa muille mahdollisille kommentteille ja terveisille Sapere – menetelmästä.

#### **5.4 Sapere – menetelmään valmistautuminen ja toiminnan suunnittelu**

Sapere – menetelmään valmistautuminen ja toiminnan suunnittelu sujui yhteistyössä päiväkodin lapsiryhmän lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien sekä keittiöhenkilökunnan kanssa. Ryhmän kuukausi – ja viikkosuunnitelmaan ja päiväkodin ruokalistaan tutustuessa pystyttiin sopimaan ajankohdat toteutettaville Sapere - tuokioille. Sapere – hankkeen myöntämällä tukirahalla päiväkotiin pystyttiin hankkimaan lapsille turvalliset ja uudenaikaiset ruuanlaittoon ja leivontaan sopivat välineet. Koistisen ja Ruhasen (2009, 16-17) mukaan, on tärkeää arvioida ja valita lasten kehitystasoa vastaavat välineet, joiden avulla lapset voivat tutkia, pilkkoa, kuoria, valmistaa sekä käsitellä ruokaa eri tavoin ja saada näin irti enemmän Sapere – tuokioista.

Päivähoitomaailmassa kasvatuskumppanuus on saanut selkeän painoarvon ja se edellyttää vanhempien ja hoitohenkilökunnan keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta ja toistensa kunnioittamista. Kasvatuskumppanuuden periaatteisiin kuuluvat kuuleminen, kunnioitus sekä dialogi. Päiväkodin tapahtumista ja toiminnasta informoidaan usein lasten koteihin esimerkiksi ryhmän palavereissa suunnitelluissa

viikkotiedotteissa. (Koivunen 2009, 152-153.) Sapere – toiminnasta päiväkodin lapsiryhmässä tiedotettiin menetelmästä kertovassa esitteessä (LIITE 1), joka annettiin lasten tuonti – tai hakutilanteen yhteydessä vanhemmille. Tilanne antoi myös mahdollisuuden vanhemmille kysyä tarkentavaa tietoa menetelmästä ja toteutetuista tuokioista, heidän niin halutessaan.

### **Pienryhmätuokiot, aistiharjoitukset ja projektityö**

21 lapsen ryhmästä kuudella eri pienryhmätuokioilla oli kerrallaan toimimassa 2-4 lasta ohjaajan lisäksi. Tuokiot oli suunniteltu valmiiksi ja valmistelut tehty ennen varsinaisen toiminnan aloittamista. Neljän viikon harjoittelun aikana lapset pääsivät työskentelemään vuorollaan, jokainen vähintään yhdessä ruoanlaittoon liittyvässä tuokiossa. Pienryhmätuokioilla valmistettiin hedelmärahkaa, kasvispaloja, sämpylöitä, salaattia, pullia ja täytettyjä sämpylöitä. Päiväkodin ryhmän tiloissa oli käytettävissä pikkukeittiö, joka sopi toimintaympäristöksi Sapere - pienryhmätuokioille. Koivunen (2009, 52-53) pohtii ryhmissä työskentelyä päivähoidossa sekä ryhmädynamiikkaa. Ryhmässä työskentely mahdollistaa toimimisen vertaisryhmässä yhdenvertaisena toisten toimijoiden kanssa. Lapsi oppii ryhmässä työskentelyn kautta muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja kommunikointiin, oppimaan sietämään erilaisuutta, iloitsemaan yhdessä tekemisestä sekä yhteisistä aikaansaannoksista.

Lapselle on tärkeää oppia tuntemaan omat aistinsa ja aistipiirinsä sekä oppia huomaamaan, kuinka ne toimivat eri tilanteissa. Lapsi näkee, miten monin eri tavoin on mahdollista saada tietoa ruokamaailmasta, tutustuessaan omiin aisteihinsa ja kehoonsa. (Koistinen ym. 2009, 12.) Päiväkodissa tehdyissä aistiharjoituksissa keskityttiin kuulo-, tunto-, haju- ja näköaisteihin yhdessä koko lapsiryhmän kanssa. Yhteisillä kokoontumisilla lapset tutkivat ensin ainoastaan tuntoaistia käyttäen kangaspusseihin piilotettuja ruokamaailmaan liittyviä aineita ja tarvikkeita. Näköaisti yhdisti lopulta tunnistetut tuotteet havaintoihin.



KUVA 1. Tuntoaistiharjoituksen materiaalia.

Kuuloaistia heräteltiin keittiöäänien tunnistamisella, ohjaajan tuottaessa ääniä sermin takana. Lapsille annettiin mahdollisuus tuottaa ääniä itse ja tutustua tarkemmin äänien lähteisiin. Hajuaistiharjoituksessa lapset haistelivat neljää eri tuoksupurkkia, jotka sisälsivät jotakin ruokamaailmaan liittyvää tuoksua.



KUVA 2. Hajuaistiharjoituksen materiaalia.

Sapere – menetelmää voidaan toteuttaa ja rikastuttaa monin eri tavoin elävöittämällä oppimistilanteita. Lapsia on mahdollista tutustuttaa aistien maailmaan muun muassa draaman, leikin, kuvien tai juonellisen teeman avulla. (Koistinen ym. 2009, 12.)

Tutkimuspäiväkodissa toteutettiin kolmen päivän mittainen täytekekkiprojekti, johon koko ryhmän lapset osallistuivat. Projekti koostui lasten kanssa yhdessä sovittujen kakkutarvikkeiden hankkimisesta, pienryhmässä tapahtuvista leivonta - ja koristelutuokioista, unelmakakun piirtämisestä ja lopuksi yhteisestä juhlaherkkuteluhetkestä. Projektin viimeisenä päivänä toiminta taltioitiin videokameralla.

## **6 TUTKIMUKSEN TULOKSIA**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Sapere – menetelmän toimivuutta päiväkodissa, havainnoiden lasten kokemuksia ja huomioiden lapsilähtöisen lähestymistavan.

Pienryhmissä tapahtuva Sapere – toiminta, koko ryhmän kanssa tehdyt aistiharjoitukset sekä projektityö toivat konkreettista ja tutkimukselle tärkeää havainnollistavaa tietoa menetelmän toimivuudesta ja soveltuvuudesta varhaiskasvatusympäristöön. Osallistuvaa havainnointia käyttäen tutkija pääsi lähelle lapsia, eli tutkittavia. Tutkijan itse ollessa läsnä toiminnassa ja ollessaan aktiivinen osa toimintaa, antoi ainutlaatuista sekä tutkimukselle hyvin soveltuvaa materiaalia. Lasten spontaanius ja luontainen aitous toivat tutkimukseen realistista näkökulmaa.

### **6.1 Sapere – menetelmän toimivuus ja arviointi**

Sapere – menetelmää käyttäen lapset oli tarkoitus saada kiinnostumaan ja innostumaan ruoasta lapsilähtöisellä tavalla. Yhdessä tekeminen, aktiivinen vuorovaikutus ja kiireetön toiminta olivat yhteisinä tavoitteina toiminnalle. Aistikokemusten hankkiminen painottui Sapere – tuokioilla.

### 6.1.1 Pienryhmätuokioiden tavoitteet

Pienryhmätuokioiden tavoitteet

Pienryhmätuokioiden tavoitteena oli saada lapset kiinnostumaan erilaisista ruoista ja tutustuttaa heitä käytettäviin raaka-aineisiin ja tarvikkeisiin kaikkia aisteja käyttäen. Tarkoituksena oli antaa mahdollisuus keskusteluun, ihmettelyyn ja tutustumiseen kiireettömässä ja lapsille mielekkäässä ilmapiirissä.

Hedelmäraha:

Ensimmäisessä pienryhmässä oli läsnä neljä ryhmän lasta: kaksi poikaa ja kaksi tyttöä. Lapset tunnistivat käytettävät hedelmät, mutta mandariinia veikattiin appelsiiniksi. Voimakkain tuoksu lähti tyttöjen mielestä mandariinista ja poikien mielestä omenasta tai päärynästä. Hedelmät tuntuivat *"limaisilta"* ja niitä pilkkoessa oli haastavaa saada palat pysymään kädessä. Sitrushedelmät hieman kirvelivät toisen tytön käsiä ja mandariini tuntui *"sitkeältä"* leikattavalta. Banaanin tummentuminen ihmetytti lapsia, mutta se vaikutti olevan maultaan eniten lasten mieleen.

Kuorimaveisten ja leikkuuveisten käyttö oli lapsille uutta, mutta hieman avustettuna sujui hyvin. Vatkatessani kermavaahtoa, lapset seurasivat kiinnostuneina miten kerma muutti muotoaan vaahdoksi. Toinen poika yllättyi, kun vatkaimesta ei lähtenytään niin kova ääni, kun äidin vatkaimesta kotona. Kermavaahtoa ja maitorahkaa sekoittaessa, se kuulosti lasten mielestä *"mössäykseltä"*.

Lounaan jälkeen, lapset saivat jälkiruoaksi heidän itse tekemäänsä hedelmärahaa. Useimmat lapset eivät erityisesti pitäneet rahkasta, mutteivät osanneet erotella syitä, sitä kysyttäessä. Eräs poika piti rahkasta taas kovasti ja innostui luettelemaan löytämänsä hedelmät kupistaan. Rahkan valmistamiseen osallistunut tyttö tuli myöhemmin sanomaan, kuinka oli tykännyt olla mukana keittiöaskareissa ja pääsi kehaisemaan siitä myös isälleen hakutilanteen yhteydessä.

### Kasvispalat:

Pienryhmässä oli neljä ryhmän tyttöä kuorimassa ja pilkkomassa porkkanoita välipalalle. Lapset tunnistivat porkkanan ja kuorima - sekä juuresveitset, mutta kuorimaveitsiä kukaan tytöistä ei ollut aiemmin käyttänyt. Opastin jokaista lasta vuorollaan oikeaan ja turvalliseen tapaan käsitellä veistä. Veitsen käyttäminen oli lapsille melko haastavaa, mutta siitä huolimatta, he tekivät mielellään annetut tehtävät. Porkkana tuntui käsissä *"kovalta"* ja kysyttäessä porkkanan tuoksua, vastaus oli *"Ei mitään!"*

Välipalalla porkkanat eivät olleet kovin suuri menestys, mutta seuraavana päivänä leikkien ja touhujen lomassa, porkkanapalat katosivat lasten suihin kuin itsestään. Ryhmän tytön kommentti kuului: *"Mä tykkään tosi paljon porkkanasta!"*

### Sämpylät:

Sämpylöitä tuli leipomaan neljän lapsen pienryhmä, jossa oli kolme tyttöä ja yksi poika. Käydessämme läpi käytettäviä raaka-aineita, lapset tunnistivat muut paitsi hiivan ja öljyn. Hiiva haisi lasten mielestä *"pahalle"* ja heitä kiinnosti kovasti hiivan murentaminen veteen. Lapset kokeilivat miltä vesi-hiiva-sekoitus tuntui: *"mössöltä"*. Lapset osallistuivat jokainen vuorollaan taikinan sekoittamiseen ensin puuhaarukalla ja kädellä vaivaamalla. Ryhmän tyttö sanoi taikinaa vaivatessaan: *"Tuntuu kivalta!"* Taikinantekovaiheessa lapset maistoivat innokkaana raaka-aineita. Eräs tyttö maisteli mielellään suolaa ja sokeria vuorotellen. Valmis taikina maistui lapsista *"hyvältä"*.

Taikinan kohottua, samat ryhmäläiset tulivat leipomaan sämpylöitä paistamista varten. Lapset olivat hyvin innokkaita ja tehokkaita leipojia sekä pitivät kovasti jauhoisen taikinan pyörittelystä. Sämpylät saivat jäädä persoonallisen, lasten tekemien, näköisiksi. Leivottuaan sämpylät, lapset vielä varmistivat, että saavat varmasti maistaa omatekemiään valmiita sämpylöitä. Välipalalla sämpylät maistuivat hyvin lapsille.

### Salaatti:

Salaattia oli tekemässä kahden tytön ja kahden pojan muodostama pienryhmä.

Lapset tunnustivat kurkun ja vesimelonin, kiinankaali nimettiin salaatiksi.

Mainittaessa, että sen nimi on kiinankaali, kuului ryhmän pojan kysymys: *”Kasvaako kiinankaali Kiinassa?”*, johon vastasin sen kasvavan myös Suomessa, mutta nimen alkuperästä en osannut tarkemmin kertoa. Veitsen käytössä apua tarvitsi enemmän kaksi ryhmän lapsista, kahdella muulla oli ollut jo ilmeisesti kotona tullut harjoiteltua leikkaamista. Kiinankaali haisi lapsista *”pahalle”*, kurkku sai neutraalin palautteen ja vesimeloni oli lasten suosikki: *”Tuoksuu hyvälle”* ja *”Mä tykkään vesimelonista”*, olivat lasten kommentit. Ryhmän tyttö tykkäsi salaatinteosta ja sanoi: *”Oli kivaa”*.

Lounaan yhteydessä tarjottu lasten tekemä salaatti näytti maistuvan yllättävän hyvin.

### Täytetyt sämpylät:

Välipalasämpylöitä oli täyttämässä kolmen lapsen pienryhmä: kaksi tyttöä ja yksi poika. Tarvikkeina oli päiväkodin keittiöstä saadut sämpylät, margariinia, kinkkuleikkelettä, salaatinlehtiä ja kurkkua. Pojan kommentti oli nähtyään sämpylät: *”Ne olikin jo valmiita!”*, johon vastasin: *”Niin, arvaatteko mistä sämpylöitä voi saada?”* *”Kaupasta!”*, kuului lasten vastaus. Kun kysyin, miten ne tulevat kauppaan, pojan vastaus oli: *”Kuorma-autolla!”* Tarkennettaessa vielä ruoan alkuperää, kysyin, mistä sämpylät sitten kuljetetaan kuorma-autolla kauppaan, johon pienen miettimishetken jälkeen poika ehdotti: *”Kaupasta!”*, mutta ryhmän tyttö keksi: *”Leipomosta!”*

Lapset tunnustivat käytettävät ainekset, mutta ryhmän poika veikkasi lehtisalaattia parsakaaliksi. Toinen lapsi korjasi veikkauksen *”Eiku salaattia!”* Sämpylät leikattiin kahtia, voideltiin margariinilla ja laitettiin väliin kinkkusiivu, salaatinlehti ja kurkunsiivuja. Sämpylät tuntuivat lapsista *”pehmeiltä”*. Kurkun leikkaaminen sujui hyvin lapsilta. Lapset olivat nopeita ja innokkaita toiminnassaan ja valmiit täytetyt sämpylät asetettiin tarjoiluvadille välipalaa varten.

Pullat:

Viimeisellä pienryhmätuokiolla oli paikalla kaksi tyttöä ja yksi poika. Kun lapset saapuivat pikkukeittiöön, ensimmäiset kommentit olivat: *”Täällä tuoksu ihan pullalle!”* *”Ihan kardemummalle!”* Lapset tunnistivat ainekset ja osallistuivat taikinan sekoittamiseen. Desimitta oli lapsille myös tuttu ja sokeria lisätessä, kysyin tarvittavaa määrää, jos lisään kaksi desiä. Poika osasi vastata: *”Kaksi!”* Lisäillessämme raaka-aineita kulhoon lapset tutkivat niitä aktiivisesti. Kardemumma tuoksui lapsista *”Ihanalle!”*, *”Jauho näyttää ihan lumelta!”*, oli ryhmän tytön kommentti ja vielä löysä taikina näytti toisen tytön mielestä kaurapuurolle. Valmis taikina maistui lapsille: *”Ihanan makuista!”* ja *”Parempaa kuin valmis pulla!”*, kuuluivat lasten kommentit.

Pullien menekki jälkiruoaksi lounaalla oli huima ja pienryhmätuokioista pullien leivonta tuntui olevan eniten lasten mieleen.

Pienryhmätuokioiden arviointia

Pienryhmätuokiot olivat onnistuneita ja monipuolisia, joihin kaikki lapset pääsivät osallistumaan. Lapsia ei tarvinnut erityisesti motivoida toimintaan, vaan heillä tuntui olevan luontainen into ja halu osallistua tuokiolle. Lapset olivat selvästi ylpeitä omista tuotoksistaan ja sellaiset ruoat, jotka eivät välttämättä ole lasten suosikkeja, vaikuttivat maistuvan paremmin lapsille. Sapere – menetelmän mukaisesti, ruoka tuli tutummaksi lapsille omien aistihavaintojen ja toiminnan kautta. Säännöllisellä ja monipuolisella Sapere – toiminnalla on varmastikin positiivinen yhteys mahdollisten ruokaennakkoluulojen murentamisessa sekä ruokavalion laajentamisessa. Koivunen (2009, 97.) pohtii pienryhmätyöskentelyn merkitystä lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa ja tuo esiin pienryhmän etuja verrattuna isoon ryhmään. Pienryhmässä korostuu esimerkiksi oppimisen intensiivisyys, häiriötekijöiden vähäisyys, kasvattajan lapsituntemus sekä kasvattajan nopea reagointi lapsen tarpeisiin.



KUVA 3. Maistelua leivontatuokiolla.

### 6.1.2 Aistiharjoitukset

#### Aistiharjoitusten tavoitteet

Aistiharjoitusten tavoitteena oli saada lapset aktivoimaan aistejaan omille havainnoinneille ja kokemuksille. Tärkeää oli korostaa yksilöllisten aistikokemusten ainutlaatuisuutta ja arvokkuutta. Lapsille mielekäs tekeminen ja kokemuksellinen oppiminen olivat avainasemassa Sapere – menetelmän mukaisissa aistiharjoituksissa.

#### Kuuloaistiharjoitus:

Kaikki paikalla olevat ryhmän lapset olivat istumassa yhteisessä tilassa penkeillä. Eteen oli asetettu sermi, jonka takana olin valmiiksi suunniteltujen keittiövälineiden kanssa. Vastaavat välineet löytyivät lasten edessä olevalta pöydältä. Selitin lapsille, että tarkoituksena on kuunnella mitä ruokaan tai ruoanlaittoon liittyviä ääniä kuuluu sermin takaa ja arvata sitten mikä on kyseessä. Lapset saivat tuottaa samaa ääntä pöydällä löytyvillä tarvikkeilla.

Ääninä olivat vispilän vatkaaminen teräskulhossa, porkkanan raastaminen raastimella, veden kaataminen mukista toiseen, porkkanan puraisu ja rouskuttaminen sekä veden juominen. Lapset arvasivat kaikki äänet oikein. Ainut ääni, mistä oli hieman epäselvyyttä, oli muovimukiin ja teräskulhoon veden kaatamisen välillä. Toistamalla äänen, lapset olivat yksimielisiä äänen lähteestä. Lopuksi lapset saivat nimetä oman lempiäänensä ja tulla kokeilemaan porkkanan raastamista.

Haju – ja tuntoaistiharjoitus:

Kaikki ryhmän paikalla olevat lapset olivat kokoontuneet yhteiseen tilaan istumaan. Ensimmäisenä oli tarkoitus tutkia ja tehdä havaintoja hajuaistin avulla haistelemalla tuoksupurkkeja. Tuoksuja oli neljä: sitruuna, kahvi, sipuli ja kardemumma. Tuoksut oli laitettu vanhoihin kannellisiin ja numeroituihin filmipurkkeihin. Ensimmäinen tuoksu, eli sitruuna sai kommentteja, kuten:

*”Sitruuna”, ”Appelsiini”, ”Semmonen valmiste”* (mahdollisesti kommentti tarkoitti jotain pesuainetta tai raikastinta)

Toiseen tuoksuun, eli kahviin lapset kommentoivat:

*”Kahvijauho” ja ”Meidän kotona tuoksu ihan tälle!”*

Kolmas tuoksu, eli sipuli aiheutti hieman hämmennystä lasten joukossa:

*”Vanha leipä”, ”Mätä leipä”, ”Suolakeksi”* ja yksi arvaus: *”Sipuli”*

Neljäs tuoksu, eli kardemumma tuntui olevan lasten suosikki:

*”Ihana tuoksu!”, ”Pippuri”, ”Kaneli”* ja yksi arvaus: *”Kardemumma”*. Kysyessäni, mihin tätä maustetta voisi laittaa, vastaus kuului: *”Pulliin”*

Seuraavaksi heräteltiin tuntoaistia. Neljään eri kangaspussiin oli piilotettu ruokaan tai ruoanlaittoon liittyviä aineksia tai tarvikkeita, joita lasten tuli tunnistella laittamalla käsi pussiin. Pusseissa oli: lusikka, näkkileipä, riisiä ja raaka peruna.

Ensimmäinen näyte, eli lusikka oli lapsille helppo ja kaikki arvasivat oikein.

Toinen näyte, eli näkkileipä sai yksimielisen vastauksen lapsilta: *”Näkkäri”*

Kolmas näyte, eli riisinjyvät oli hieman haastavampi:

*”Siemeniä”* ja lopulta yhden lapsen arvaus: *”Riisiä”*

Neljäs näyte, eli peruna oli lapsille tuttu, mutta ennen kierroksen loppua, eräs lapsista nosti perunan pussista kaikkien nähtäville. Lopulta otin kaikki tunnistettavat tarvikkeet ja ainekset ulos pusseista, jotta lapset saivat vielä yhdistää tunnistetut asiat näköaistin avulla.

Keskustelimme perunasta lasten kanssa, kysyin, syövätkö lapset perunaa tällaisena ja he vastasivat: *”Joo!”*. Kun kysyin, mitä perunalle voisi tehdä, että siitä tulee ruokaa, lapset ehdottivat: *”Paistaa”, ”Kuoria”, ”Pilkkoa”*. Kysyessäni vielä, mitä muuta perunalle voi tehdä, jos sitä syö vaikkapa kastikkeen kanssa, jolloin lapset keksivät: *”No Keittää!”* Vastasin: *”Niin, aika usein peruna keitetään ja sitten voidaan tehdä myös vaikka perunamuusia, uuniperunoita ja niin edelleen.”*

Haju – ja tuntoaistiharjoitusten arviointia

Sapere – aistiharjoituksissa on tarkoituksena herättää myös lasten muita osaamisalueita ja haastaa heidät kehittämään muun muassa kielellisiä taitojaan. Keskustelut aistihavainnoista aikuisten ja ryhmän toisten lasten kanssa herättävät ja rohkaisevat lapsia etsimään sanoja kokemustensa kuvaamiseen. Lisääntyvä adjektiivien käyttö kasvattaa vähitellen lasten sanavarastoa ja aistihavaintoja kuvaillaan muillakin, kuin yleisillä ilmaisuilla: *”hyvä”* ja *”paha”*. (Koistinen ym. 2009, 39.)

Keittiöäänien kuuntelu sekä tuoksupurkit ja tunnistelupussit olivat selkeästi lasten mieleen ja he osallistuivat tuokioilla aktiivisesti toimintaan. Lapset keskittyivät kuuntelemaan keittiöääniä ja olivat innokkaita tuottamaan ääniä itse. Erityisesti äänien kuuntelutuokiolla oli hyvin keskittynyt tunnelma. Tuoksupurkit ja tunnistelupussit aiheuttivat lapsissa hieman hälinää ja joillakin lapsilla oli vaikeaa aluksi vaan haju – ja tuntoaistin kanssa tutustua asioihin ja vastustaa kiusausta käyttää myös näköaistiaan. Lapset käyttivät innokkaasti kuvaavia sanoja ja lausahduksia saadessaan aistikokemuksia näytteistä. Kaiken kaikkiaan, aistiharjoituksissa vallitsi iloinen ja motivoitunut tunnelma.

### 6.1.3 Projektityö

#### Projektityön tavoitteet

Täytekakkuprojektin eri vaiheissa tavoitteena oli tutustuttaa lapset tarvittaviin raaka-aineisiin sekä niiden hankintaan kaupasta. Kakun leipomisessa oli tarkoituksena tutustua lähemmin käytettäviin välineisiin ja kakun tekemisen vaiheisiin. Tavoitteena oli saada ryhmän kaikki lapset osallistumaan projektiin ja luoda yhteisen mielekkään tekemisen työskentelyilmapiiri, joka huipentuu yhteiseen juhlaherkutteluun.

#### Toiminnan toteutus

Sapere – menetelmää käyttäen toteutettiin lapsiryhmän kanssa täytekakkuprojekti. Projektin toteuttamisen ajankohta sijoittui harjoitteluni viimeisen viikon kolmelle päivälle ja alkoi yhteisellä päivähetkellä koko ryhmän kanssa. Ajatuksena oli ensin hieman jutella lasten kanssa täytekakkuaiheesta. Yhdessä mietittiin, mitä tarvitaan kakun leivonnassa. Lapset innostuivat vastailemaan:

*”Kermavaahtoa!”*

*”Jauhoja!”*

*”Sokeria!”*

Osa tarvikkeista löytyi valmiiksi päiväkodin keittiöstä. Muut ainekset kirjattiin ylös ja lähdettiin ulkoilun aikana lapsiryhmän kanssa lähikauppaan kakkutarvikeostoksille. Kauppaan päästyämme, saivat halukkaat lapset vuorollaan ottaa listalla olevan tuotteen hyllystä ja laittaa kauppakoriin. Lopuksi tarkistettiin vielä, että kaikki listalla mainitut tuotteet löytyivät korista. Maksettuamme ostokset, palasimme päiväkodille, jossa lapset vielä jatkoivat ulkoiluaan.

Aiemmin sovittu kolmen lapsen pienryhmä leipoi kakkutaikinan projektin toisena päivänä. Käsien pesun, esiliinojen sekä suojamussyjen laittamisen jälkeen, teimme vaihe vaiheelta taikinan pikkukeittiössä, jonne olin valmiiksi tuonut keittiöstä kulhot, vatkaimen, kakkuvuoan sekä jauhot, leivinjauheen, munat, sokerin, rasvan ja korppujauhot. Lapset osallistuivat jokainen vuorollaan vuoan rasvaukseen ja

jauhottamiseen sekä seurasivat taikinan tekoa. Jokaista ainesosaa pysähdyttiin tutkimaan; miltä näytti, tuoksui, kuulosti, tuntui ja maistui. Lapset saivat kokeilla sähkövatkaimen käyttöä avustettuna ja kaikki maistoivat ja kommentoivat innoissaan valmista taikinaa.

*”Hyvää!”*

*”Ihanaa!”*

Taikina kaadettiin vuokaan ja laitettiin paistumaan uuniin. Paistunut kakku sai jäädä jäähtymään ja odottamaan koristelua seuraavaan päivään.

Projektin viimeisenä päivänä lapset saivat aiheekseen suunnitella ja piirtää oman unelmatäytekakun, jossa vain mielikuvitus oli rajana. Muun lapsiryhmän keskittyessä vielä piirustuksiinsa, toinen kolmen lapsen pienryhmä oli kakun koristeluryhmässä. Toiminta kuvattiin videokameralla. Kun lapset olivat valmiita siirtymään pikkukeittiöön, kävimme tutkaillen läpi käytettävät tarvikkeet ja raaka-aineet. Kermavaahto tehtiin sähkövatkaimella ja se oli suosittu maistamisessa. Pikkuveitsiä ja leikkuulautoja käytettiin banaanien sekä persikoiden pilkkomiseen. Liukkaat hedelmänpalat olivat hieman haastavia pitää leikatessa paikoillaan, mutta lasten innokas asenne ei antanut sijaa luovuttamiselle. Kakku oli valmiiksi puolitettu ja lapset pääsivät koristelemaan sen. Viimein koko lapsiryhmä pääsi herkuttelemaan täytekakulla mehun kera yhteisellä juhlahetkellä, ihaillessamme samalla lasten unelmakakkutaideteoksia ruokailutilan seinillä.

#### Projektityön arviointia

Täytekakun tekeminen projektina oli uudenlainen toimintamuoto ja kehittyi ryhmän työntekijöiden suunnittelupalaverissa. Suunnittelussa tuli huomioida sellainen kokonaisuus, jossa kaikki ryhmän lapset pääsevät tärkeänä osana mukaan toteutukseen. Lapset innostuivat aiheesta heti aluksi ja olivat innokkaina mukana alkusuunnittelussa ja kauppareissulla. Lapset olivat luovia tehdessään unelmakakkutaideteoksia ryhmän seinälle. Kakun leivonta ja koristelu toimivat hyvin pienryhmätyöskentelynä pikkukeittiössä, jossa oli paikalla myös videokuvaaja havainnollistavaa materiaalia varten. Videokuvaa oli tarkoitus käyttää Sapere –

toiminnan havainnollistavana materiaalina, mutta teknisten ongelmien vuoksi, videonauhaa ei saatu toimimaan ja jäi valitettavasti siksi pois tutkimusmateriaalista. Kakku sai lasten käsittelyssä persoonallisen, iloisen ja - mikä tärkeintä – lasten näköisen koristellun ulkomuodon. Lapset olivat silminnähdessä ylpeitä omasta taidonnäytteestään kakkuleipureina. Projektityö oli onnistunut ja mielekäs menetelmä, joka sopi hyvin suunniteltuna toteutettavaksi lapsiryhmän kanssa.



KUVA 4. Jauhojen mittaamista.

## 6.2 Kyselyn palaute lapsilta ja aikuisilta

Sapere – kyselyn tavoitteena oli saada selkeämpi kuva menetelmän soveltuvuudesta lapsiryhmään. Tutkimuksen kannalta oli tärkeää saada tietoa, kuinka lapset ovat kokeneet Sapere – toiminnan päiväkodissa, mikä on otettu ilolla vastaan, ja missä olisi vielä kehitettävää. Lapset tekivät kyselyn yhdessä vanhempiansa kanssa kotona ja palauttivat sitten täytettynä päiväkotiin. Sapere – kyselylomakkeita palautettiin 11 kaikista jaetuista 21:stä. Kyselylomake oli tehty mahdollisimman lapsiystävälliseksi, jossa lapsi sai itse kysymyksen kuultuaan värittää sopivimman vastausvaihtoehdon.

### Kysymykset:

Ensimmäinen kysymys tiedusteli lasten mielipidettä keittiöaskareista päiväkodissa. Vastaukset olivat positiivisia: kymmenen hymynaamaa ja yksi suorasuu (ei osaa sanoa), eikä ollenkaan surunaamoja.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, miltä lapsista oli tuntunut keittiöaskartelut pienryhmätoimintana. Kahdeksan vastausta oli hymynaaman muodossa ja kolme ei osannut sanoa. Yhtään surunaamaa ei ollut tässäkään vastausten joukossa.

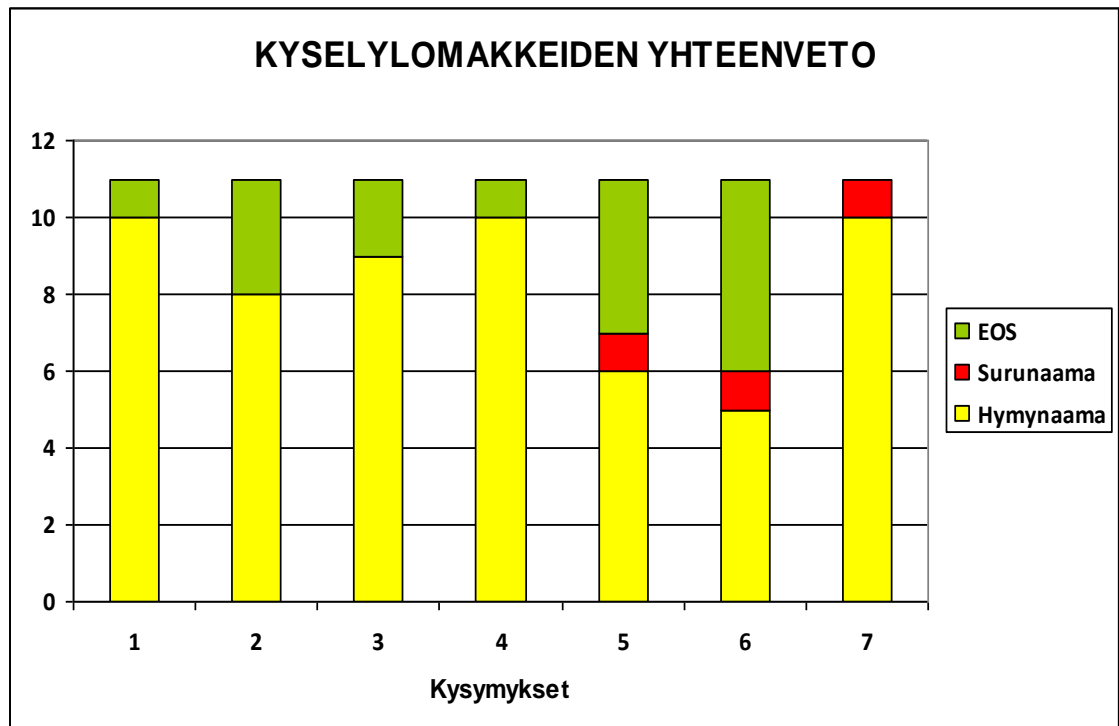
Kolmas esitetty kysymys oli aistiharjoitusten kuuloaistiharjoituksesta. Hymynaamoja oli yhdeksän ja kaksi eivät osanneet sanoa.

Neljännessä kysymyksessä tiedusteltiin haju – ja tuntoaistiharjoituksista, jotka vaikuttivat olevan lasten mieleen: kymmenen positiivista vastausta ja vain yksi, joka ei osannut sanoa.

Viides kysymys kysyi lasten mahdollisesta kasvaneesta rohkeudesta erilaisten ruokien maistamisessa. Kuusi lasten vastausta oli hymynaaman muodossa, yksi ei kokenut rohkaistuneensa ja neljä ei osannut sanoa.

Kuudennessa kysymyksessä oli mietittävänä, jos päiväkodissa voisi jatkossakin olla ruoanlaittoon liittyviä tuokiota. Kysymys hajautti vastauksia niin, että viisi kannatti tuokioiden jatkamista, yksi ei kokenut niitä tarpeellisiksi ja loput viisi eivät osanneet sanoa kantaansa.

Seitsemäs ja viimeinen kysymys tiedusteli lasten osallistumisesta keittiöaskareisiin kotona ja sai myönteistä palautetta: kymmenen lapsista kyselyn mukaan on innokas osallistumaan askareisiin myös kotona ja vain yksi vastaus oli surunaaman muodossa.



KUVIO 2. Kyselylomakkeiden yhteenveto

Kolmessa palautetussa kysymyslomakkeessa oli lisäksi positiivisessa sävyssä annettuja kommentteja Sapere – tuokiosta. Yhdessä lomakkeessa oli sekä lapsen itse,

*”On kivaa ku saa itseikn tehdä rukaa”*

että vanhemman antamaa palautetta:

*”Kiitos! Mukavia juttuja, kun teitte keittiöpuuhia pienryhmissä. Kattavalta vaikuttaa läpileikkaus erilaisten aistien ja keittiöpuuhien maailmaan.”*

Kahdessa muussa palautelomakkeessa oli vanhempien kirjoittamia kommentteja:

*”Olen iloinen siitä, että järjestätte tällaisia touhujia.”*

*”Maija tykkää kokata kotona.”* (lapsen nimi muutettu)

*”Ruokatouhu oli kivaa vaihtelua päiväkodin touhuihin.”*

## Kyselyn arviointia

Kysely oli mielenkiintoinen tapa selvittää, mitä lapset ovat ajatelleet Sapere -toiminnasta päiväkodissa. Kyselyn palautti noin puolet perheistä (11 21:stä), joten aivan luotettava tietolähde palautettujen vastausten anti ei ole koko ryhmän näkökulmasta. Lapset tekivät kyselyn kotonaan vanhempien kanssa, joten aikuisen mahdollinen vaikutus lapsen vastauksiin on huomioitava seikka tulosten analysoinnissa. Toisaalta, jos kysely olisi tehty päiväkodissa työntekijöiden esittäessä kysymykset lapsille, olisi se aiheuttanut yhtä lailla aikuisten mahdollisen vaikutuksen lasten vastauksiin. Kysymykset olivat lomakkeessa kaikille lapsille samassa muodossa, joten se antoi tasapuolisen mahdollisuuden lapsille vastata annettuihin kysymyksiin. Lapset vaikuttivat olevan tyytyväisiä pienryhmätoimintaan ja järjestettyihin toimintatuokioihin sekä aistiharjoituksiin. Lapset eivät kokeneet yksimielisesti olleensa rohkaistuneita kokeilemaan erilaisia ruokia, mutta on huomioitava ajanjakson lyhyys ja se, että lapset vaativat, myös tutkimusten mukaan, aikaa ja kärsivällisyyttä uusiin makuihin ja ruokiin tutustuessa. Erittäin positiivista oli huomata, kuinka suurin osa vastanneista lapsista oli innokkaita osallistumaan keittiöaskareisiin ja ruoanlaittoon myös kotona. Vastausten yleiskuva oli hyvin positiivinen ja vastasi mielikuvaani onnistuneesta Sapere – toiminnasta lasten kanssa.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyössä tutkittiin Sapere – ruoka – ja ravitsemuskasvatusmenetelmää ja sen toimivuutta päiväkodin lapsiryhmässä. Opinnäytetyön toiminnallisessa osassa oli **työelämälähtöinen lähestymistapa**. Sujuva ja vuorovaikutteinen yhteistyö päiväkodin kanssa oli tärkeää ja tutkimukselle hyvä lähtökohta. Varhaiskasvatuksessa ruoka – ja ravitsemuskasvatus ei ole saanut ansaitsemaansa huomiota, vaikkakin vaikutus lasten ruokatottumuksille luodaan jo varhaisessa vaiheessa. Sapere – menetelmä pitää sisällään kauaskantoista ajattelutapaa saada monipuoliset ja terveelliset ruokailutavat osaksi päivähoidon ja lapsiperheiden arkea. Aistien kautta oppimiseen perustuva Sapere - menetelmä on jo kerännyt huomattavaa kiinnostusta

varhaiskasvatusmaailmassa ja onnistuneen Sapere – menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – hankkeen kautta levittäytynyt usealle eri Suomen paikkakunnalle. Opinnäytetyöntekijä oli perehtynyt Sapere – menetelmään syksystä 2009 lähtien koulutusten muodossa sekä päässyt itse toimimaan koulutustilaisuuksissa järjestäjänä. Opinnäytetyöhön liittyen, keskeinen osa tutkimusta oli yhteistyöpäiväkodissa harjoittelun aikana tehdyt käytännön suunnittelu, toteutus ja arviointi lapsiryhmässä.

Opinnäytetyössä Sapere – menetelmän mukaisia toimintatuokioita toteutettiin pienryhmätoiminnan, aistiharjoitusten sekä projektityön muodoissa.

Tutkimusmateriaalina olivat opinnäytetyöntekijän tekemät havainnot ja muistiinpanot, lasten kommentit ja keskustelut toiminnan ohella sekä valokuvat ja videokuvaus. Lapsiin kohdistuvassa tutkimuksessa painottui **eettisyys ja luottamuksellinen yhteistyö**. Päiväkodin, lapsiryhmän tai lasten nimiä ei mainita missään tutkimuksen vaiheessa ja taataan näin tutkittavien anonymiteetti. Sapere – kuvien käyttöön oli myös hankittu asianmukaiset luvat eettisten periaatteiden mukaisesti.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, jossa tutkija on havainnoiden ja tutkimusmateriaalia keräten lähellä tutkittavaa kohdettaan. Osallistuvan laadullisen tutkimuksen tekemisessä päiväkodissa tutkijan tuli sitoutua tietyllä tapaa tutkittavien maailmaan, ihmissuhteiden sekä tutkittavaa ilmiötä koskevan henkilökohtaisen tiedon tasoilla. (Munter & Siren-Tiusanen 1999, 191.) Tutkijan vahva läsnäolo vuorovaikutteisissa tutkimustilanteissa soveltui lapsiryhmän kanssa työskentelyyn. Yhteistyö sekä lasten että henkilökunnan kanssa oli hedelmällistä. Törrösen (1999, 253) mukaan, kuvaileva tutkimusote ja lasten havainnointi sopivat varhaiskasvatuksen tutkimukseen ja niillä on hyödyllistä käyttöä niin kasvatuksen kuin opetuksen toteuttamisessa, kehittämisessä ja arvioinnissakin. Uusien metodien ja opetustapojen havainnoinnilla ja niitä kuvailemalla saadaan arvokasta tietoa erilaisista opetuksen toteuttamisen mahdollisuuksista.

Sapere – menetelmässä korostetaan lasten osallisuutta aktiivisina toimijoina ruokamaailmaan tutustuessa. Lapsille on luonteenomaista käyttää kaikkia aistejaan avuksi myös tutkiessaan ja tehdessään havaintoja erilaisista ruoista. Opinnäytetyötä tehdessä, lasten synnyttäminen aistien kautta oppiminen tuli vahvasti esille ja toi lapsilähtöisen pedagogiikan mukaisen oppimistavan osaksi toimintaa. Lasten havainnointi Sapere – tuokioiden aikana oli keskeinen osa opinnäytetyötä. Osallistuva havainnointi oli käytettävä tutkimusmenetelmä, jossa lapsi kohdattiin omassa toimintaympäristössään vuorovaikutteisissa tilanteissa. Lapsia tutkittaessa tuli muistaa aito ja herkkä lähestymistapa luontevaa vuorovaikutussuhdetta luodessa. Oli tärkeää, että opinnäytetyöntekijä oli läsnä sekä toiminnassa mukana ryhmän arjen askareissa, jotta lapset hyväksyivät hänet osaksi ryhmää. Luonteva vuorovaikutussuhde syntyi lasten ja tutkijan välille ongelmitta ja oli motivaatiota antava pohja tutkimusmateriaalin keruulle.

Sapere – toimintatuokiot tutkimusmateriaalina olivat tärkeä osa opinnäytetyötä ja antoivat havainnollistavaa tietoa menetelmästä päiväkodissa. Tutkija oli lähellä lapsia ja mukana toiminnassa, joten ryhmätilanteet olivat päiväkodin toimintatapojen mukaisia ja todennäköisesti siksi lapsille luonnollisia tilanteita. Lasten innostus osallistumaan tuokioille oli silmännähtävää ja antoi välitöntä positiivista palautetta tutkijalle. Lasten kotona täyttämistä kyselylomakkeista kävi ilmi myös myönteisyys Sapere – menetelmälle. On huomioitavaa kuitenkin, että Sapere – menetelmä aistiharjoituksineen oli uusi lapsille. Jos menetelmä olisi ollut käytössä päiväkodissa jo aiemmin, esimerkiksi kyseessä olevan toimintakauden, olisiko vastaanotto ollut yhtä innokasta?

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia analysoidessa on pohdittava **tulosten luotettavuutta**. Luotettavuutta lisää opinnäytetyöntekijän paneutuminen ja kiinnostus aiheeseen sekä toiminnallisen osuuden painotus. Suorat lainaukset lasten kommentteista ja käydyistä keskusteluista tuovat omaa realiteettia vastaavaa tietoa työhön. Kysely tutkimusmateriaalina tarkensi lasten näkökantaa Sapere – menetelmästä, tosin kotona vanhempien kanssa täytettyjen lomakkeiden vastauksissa saattaa olla jonkinlainen vanhemman vaikutus taustalla.

Opinnäytetyöntekijä on tutkijana noviisi, eikä siksi ole välttämättä osannut havainnoida tutkimustaan kaikilta kanteilta; jotain on ehkä jäänyt huomioimatta, joku asia saanut liikaa tai liian vähän painoarvoa.

Koska opinnäytetyössä haettiin vastausta Sapere – menetelmän toimivuudesta juuri lasten näkökantaan perehtyen, tulokset puhuisivat melko selkeästi sen puolesta, että Sapere - menetelmä on toimiva ja lapsille soveltuva ruoka – ja ravitsemuskasvatusmenetelmä päivähoitossa. Sapere – menetelmä toimii yhteen varhaiskasvatuksen tavoitteiden ja toimintaperiaatteiden kanssa painottaessaan lasten ominaista tapaa oppia leikin, tutkimisen, liikkumisen ja taiteellisen kokemisen kautta. Päivähoidon arjessa Sapere – menetelmä voi näin ollen toimia menestyksekkäästi ruoka – ja ravitsemuskasvatusta ohjaavana menetelmänä.

Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere – menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen – hanke saavutti loppuraportin mukaan sille asetetut tavoitteet. Lasten ruokakasvatuksen kehittämistä pidettiin hankkeeseen osallistujien kesken tärkeänä ja lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen koettiin yhteiseksi asiaksi. Saperen tuomat käytännön työkalut varhaiskasvatuksen ruoka – ja ravitsemuskasvatukseen osoittautuivat käytännöllisiksi ja lapsilähtöisiksi. Sapere – hankkeen pitkän tähtäimen visio sisällyttää menetelmä päivähoiton ruokakasvatukseen edistämään lasten ruokakulttuuria, näyttäisi olevan toteutumassa, sillä hanke sai lisärahoitusta vuodelle 2011, jossa on mukana noin 100 päivähoiton yksikköä 25 kunnasta. (Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere – menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen - Hankkeen loppuraportti 2011.)

### **Tulevaisuuden visio:**

Ruokastrategian valmistelun johtoryhmän laatimassa kansallisen ruokastrategian esityksen yhtenä osana mainitaan kunnan aterioiden ja kiinnostuksen ruokaan olevan terveellisen syömisen perusta. Tavoitteena on ruoan alkuperän ja ruoanlaiton kiinnostuksen sekä arvostuksen lisääminen, jossa toimenpiteenä aktivoitaisi päivähoito- ja kouluikäisiä lapsia ruoan valmistamiseen ja tarjoiluun. Lisäksi tavoitteeksi on asetettu tasainen ateriarytmi sekä sosiaalisiin ja rauhallisiin tilanteisiin

kannustaminen, joihin pyritään varmistamalla päiväkotij- ja kouluruoan sekä vanhusten ruoan aistinvaraisen ja ravitsemuksellisen laadun toteutuminen. Vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutuksen lisäämistä tavoitellaan tarjoamalla päivittäinen hedelmä osana varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen välipalajärjestelmää. (Huomisen ruoka – Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi 2010.)

Opinnäytetyö Sapere – menetelmästä voisi olla edesauttamassa ja kasvattamassa kiinnostusta ruoka – ja ravitsemuskasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Menetelmän uutuuden vuoksi, vaikuttavuutta ei ole vielä pystytty pitkälti tutkimaan. Jatkossa voisi olla näkyvyyden kannalta tärkeää tehdä pitkittäistä tutkimusta Sapere – menetelmästä ja nähdä sen vaikutuksia lasten ravitsemukseen kasvaessa kohti aikuisuutta. Tällöin saataisiin todellista tietoa menetelmän merkityksestä ja toimivuudesta. Tulevaisuuden tutkimusmahdollisuutena voisi lähestyä Sapere – menetelmää erityiskasvatuksessa ja kuinka menetelmä sopisi erityislapsille ja vammaisille. Aistihavaintoihin ja – kokemuksiin perustuva menetelmä toisi ruokamaailman lähemmäs hyödyntäen juuri aistiherkille soveltuvaa oppimistapaa.

## LÄHTEET

Andersen, M. 2000. Mat för alla sinnen - Sensorisk träning enligt SAPERE – metoden. Stockholm: Blomberg & Jansson.

Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere – menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen - Hankkeen loppuraportti. 2011. Verkkoeräjäien sivustoilla. Viitattu 1.4.2011.

[http://www.peda.net/img/portal/2097362/LOPPURAPORTTI\\_Sapere\\_hanke\\_varhaiskasvatus\\_KSshp\\_15.3.2011.doc?cs=1302179301](http://www.peda.net/img/portal/2097362/LOPPURAPORTTI_Sapere_hanke_varhaiskasvatus_KSshp_15.3.2011.doc?cs=1302179301)

Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. 2007. Papunet-sivustoilta. Viitattu 7.3.2011. [http://papunet.net/tietoa\\_vuorovaikutus\\_aistit\\_ja\\_vuorovaikutus](http://papunet.net/tietoa_vuorovaikutus_aistit_ja_vuorovaikutus).

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka – Imeväis – ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hermanson, E. 2008. Terveys – ja liikuntakasvatus. Lapsen ruokailu leikki-ässä. Lapsiperheen oma kirja. Terveyskirjasto 4.1.2008. Viitattu 15.1.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00041](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00041)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Huomisen ruoka – Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. 2010. Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. Vammalan kirjapaino.

Hännikäinen, M. & Rasku-Puttonen, H. 2001. Piaget'n ja Vygotskin merkitys varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Toim. K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen. Juva: PS-Kustannus. WS Bookwell Oy. 159-160.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma. 2010. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 1.3.2011. [http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product.../38242\\_JKLvasu.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product.../38242_JKLvasu.pdf)

Kalliomäki, E. & Kauhanen, M. 2010. Sapere ja kasvatuskumppanuus: Sapere – menetelmän toteuttaminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali – ja terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Kinos, J. 2001. Lapsilähtöinen varhaiskasvatus. Teoksessa Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Toim. E. Hujala. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 30-33.

Kinos, J. & Niiranen, P. 2001. Suomalaisen lastentarha – ja päiväkotipedagogiikan jäljillä. Teoksessa Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Toim. K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen. Juva: PS-Kustannus. WS Bookwell Oy. 75.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 68

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere – menetelmä päivähoiton ravitseminen – ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylä: Sitran julkaisu.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-kustannus. WS Bookwell Oy.

Lapsi – Aistien kehitys. 2010. Wikipedia – vapaa tietosanakirja. Viitattu 26.1.2011. [http://fi.wikipedia.org/wiki/Lapsi#Aistien\\_kehittyminen](http://fi.wikipedia.org/wiki/Lapsi#Aistien_kehittyminen)

Lehtinen, A-R. 2001. Vertaissuhteiden merkitys lasten elämässä. Teoksessa Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Toim. E. Hujala. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 96-97.

Mikkola, H-K. 2010. Aistien ruokamaailmaan – opas kerhonohtajille. Helsinki: Lönnberg Painot Oy.

Montoux, D. Sensory awakening of Taste – Conclusion. Teoksessa Methodological guide for awakening the sense of taste. Sapere – oppaita. 50.

Munter, H. & Siren-Tiusanen, H. 1999. Osallistuva kvalitatiivinen lähestymistapa kolmea vuotta nuorempien lasten päivähoiton tutkimisessa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen tutkimismenetelmiä. Toim. I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala. Jyväskylä: Atena Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 191.

Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) 2005. Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy.

Pulkkinen, L. 1996. Näkökulmia tulevaisuuden tutkimustarpeisiin. Teoksessa Lapsi ja tutkimus. Toim. P. Lyytinen & H. Lyytinen. Lapsitutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto Jyväskylä: Atena Kustannus. 60-61.

Repo, R. 2010. Haista maista nenä suu. Lastentarha 1/10, 17.

Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Toim. I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala. Jyväskylä: Atena Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 26-28.

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut: Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusin menetelmin. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma.

Sapere – Aisti ja ilmaise. 2010. Verkkoeräjen sivustolla. Viitattu 14.12.2010. <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>

Tervaoja, P. 2010. Sapere, introducing children to the varied world of food. Jyväskylä Human technology city. Spring 2010. 10-11.

Tuorila, H. & Appelbye, U. 2006. Aistinvarainen tutkimus: tieteenala ja käyttöalueet. Teoksessa Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Toim. H. Tuorila & U. Appelbye. Helsinki: Yliopistopaino. 20-21.

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

Törrönen, M. 1999. Lapsi ja osallistuva havainnointi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Toim. I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala. Jyväskylä: Atena Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 221-222.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 100-102.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali – ja terveysalan tutkimus – ja kehittämiskeskus. Viitattu 8.2.2011. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>

## LIITTEET

### Liite 1. Sapere – menetelmän esittely vanhemmille

#### Sapere – menetelmä päiväkodin lapsiryhmässä

Toteutamme *päiväkodin lapsiryhmässä* Sapere – ravitsemuskasvatusmenetelmää, jonka kautta lapset tutustuvat aistien kautta ruokamaailmaan.

Sapere – menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi ja latinankielinen sana 'sapere' tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmässä painotetaan aistikokemuksia sekä niiden merkityksiä ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Kokemuksellinen ja tutkiva oppiminen on keskeisessä roolissa Sapere – menetelmässä. Haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja hyödyntämällä lapsi saadaan kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Pyrkimyksenä on, että lapsi uteliaisuuden ja tutkimushalun herätessä kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin, tunnistaa niitä ja lähtee seikkailumatkalle ruokamaailmaan kokeilemalla omia rajojaan.

*Ryhmässä* olemme lasten kanssa pienryhmissä tehneet hedelmärahkaa, kasvien pilkkomista, sämpylöitä sekä kuuloaistiin perustuvaa ruokamaailmaan liittyvien äänten tunnistamista. Suunnitelmassa on vielä tehdä mm. salaattia, täytettyjä sämpylöitä, pullia ja haju- sekä tuntoaistiin liittyviä harjoituksia. Lapset ovat olleet innokkaita osallistumaan tuokioille ja kiinnostuneita erilaisista aistiharjoituksista. Lasten palaute on ollut hyvin positiivista ja rohkaisevaa.

Olisi mukavaa myös saada tietää, onko Sapere näkynyt jotenkin kotona: mahdollisesti lasten kertomana tai haluna osallistua enemmän keittiö –ja ruuanlaittoaskareisiin? Palautteet ja kommentit kotoa ovat hyvin tervetulleita! Mahdolliset palautteet ottaisin mielelläni vastaan pe 7.5 mennessä, jolloin harjoitteluni päättyy. Kiitos!

## Liite 2. Kysely lapsille ja perheille Saperesta päiväkodin ryhmässä

### KYSELY LAPSILLE JA PERHEILLE SAPERESTA

VÄRITÄ SOPIVA VASTAUS!

1. Mitä mieltä olet ollut keittiöaskareista päiväkodissa?



2. Miltä keittiöaskareiden tekeminen pienissä ryhmissä on tuntunut?



3. Miltä keittiöäänien kuuntelu tuntui?



4. Mitä mieltä olit ruokatuoksupurkeista ja tunnistelupusseista?



5. Olen rohkaistunut maistamaan erilaisia ruokia.



6. Haluaisin lisää ruuanlaittoon liittyviä tuokioita päiväkotiin?



7. Tykkään osallistua kotonakin keittiöaskareisiin ja ruuanlaittoon.



Kommentteja ja mieleen tulleita asioita kotoa: (Palautus 7.5 mennessä)

-----  
 -----  
 -----

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ! MUKAVAA JA AURINKOISTA KEVÄTTÄ!

### Liite 3. Sapere - Pedagoginen ruokalista

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*

| Viikko 1  | MAANANTAI  | TIISTAI  | KESKIVIIKKO  | TORSTAI   | PERJANTAI   |
|-----------|--|--|--|---|---|
| AAMIAINEN | Neljänviljan puuro<br>sekahiivaleipää<br>Edam-juusto <u>S</u><br>porkkanapaloja <u>S</u>             | Kaurapuuro<br>kokojyväsämpylä<br>paprikaa<br>päärynän lohkoja<br><u>S</u>  | Vehnähiutalepuuro<br>ruisleipää<br>mustikoita <u>S</u><br>lehtisalaattia <u>S</u>            | Riisihiutalepuuro<br>kokojyväleipää<br>kurkkua <u>S</u><br>melonaa <u>S</u>         | Päärynäkaurapuuro<br>ruisleipää<br>porkkanatikkua <u>S</u>  |
| LOUNAS    | Kirjolohikiusaus<br>kahden<br>kaalinsalaatti <u>S</u><br>punajuurisuikeet <u>S</u><br>ruisvuokaleipä | Jauhelihakastike<br><u>S</u><br>perunat<br>kiinankaali,<br>kurkku,<br>viinirypälesalaatti<br><u>S</u><br>ruisleipä | Kalakeitto<br>kurkkuviipaleet<br>ruusunmarja-<br>mansikkakiisseli <u>S</u><br>ruisvuokaleipä | Kaalilaatikko<br>porkkanaraaste <u>S</u><br>puolukkasurvos<br><u>S</u><br>ruisleipä | Kalkkunakastike<br>perunat/riisi <u>S</u><br>kurkku-<br>tomaattisalaatti <u>S</u><br>mustaherukkahillo<br>kokojyväleipä |
| VÄLIPALA  | Mansikkavispipuuro<br><u>S</u><br>pikkusämpylä <u>S</u><br>kurkkukuutioita <u>S</u>                  | Jogurttia, <u>S</u><br>mansikoita ja <u>S</u><br>mustikoita<br>Mysli <u>S</u><br>porkkanaleipää <u>S</u>           | Sämpylät <u>S</u><br>Kalkkunaleike<br>kurkkua<br>paprikaa<br>Kaakao <u>S</u>                 | Hedelmäsalaatti<br><u>S</u><br>kokojyväleipää                                       | Ohukaiset<br>mansikkahilloa <u>S</u><br>- mansikoita<br>mehu  |

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*

| Viikko 2  | MAANANTAI   | TIISTAI   | KESKIVIIKKO   | TORSTAI  | PERJANTAI  |
|-----------|---|---|---|--|--|
| AAMIAINEN | Ruishiutalepuuro<br>margariinisilmä<br>sekahivaleipää<br>kurkkuviipaleet <u>S</u><br>appelsiinitäysme-<br><u>S</u> <u>S</u> | Mannapuuro<br>aprikoosisose <u>S</u><br>ruisvuokaleipää<br>kukkakaalin<br>paloja <u>S</u>             | Kahdenviljan puuro<br>mansikkasose <u>S</u><br>kokojyväämpylä<br>appelsiinilohkoja <u>S</u>   | Ohrahiutalepuuro<br>mangosose <u>S</u><br>ruisvuokaleipää<br>porkkana kiekkoja<br><u>S</u>                                   | Kaurapuuro<br>mustikoita <u>S</u><br>ruisleipä<br>kalkkunaleike<br>banaania <u>S</u>         |
| LOUNAS    | Jauhelihapihvit <u>S</u><br>perunasose <u>S</u><br>porkkana-ananas-<br>salaatti <u>S</u><br>ruispala                        | Lihakeitto<br>ruisvuokaleipä<br>mansikkakiisseli/<br><u>S</u><br>mansikat                             | Makaronilihalaatikko<br><u>S</u><br>kaali-persikkasalaatti<br><u>S</u><br>pikkuporkkanat <u>S</u><br>ruisvuokaleipä                           | Broilerikastike<br>riisi / perunat<br>kiinankaali-herne-<br>mandariinisalaatti<br><u>S</u><br>mustaherukkahillo<br>ruisleipä | Lohikeitto <u>S</u><br>(madekeitto)<br>ruissämpylä<br>vatkattu<br>aprikoosipuuro<br><u>S</u> |
| VÄLIPALA  | Hedelmätarjotin<br><u>S</u><br>juustokuutioita <u>S</u><br>voileipäkeksiä<br>mehua  | Vadelmakeitto<br>(kokonaisia<br>vadelmia)<br>murot <u>S</u><br>hapankorppu <u>S</u><br>lehtisalaattia | Porkkanapatonki <u>S</u><br>täytettynä:<br>lehtisalaatti <u>S</u><br>kurkku <u>S</u><br>paprika <u>S</u><br>Kaakao / tee+<br>hunajaa <u>S</u> | Vatkattu<br>puolukkapuuro <u>S</u><br>(kulhossa<br>kokonaisia<br>puolukoita)<br>sekahivaleipä<br>eril.kasviksia              | Pulla <u>S</u><br>maitoa<br>hedelmäpaloja<br><u>S</u>  |

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*

| Viikko 3  | MAANANTAI  | TIISTAI  | KESKIVIIKKO  | TORSTAI  | PERJANTAI   |
|-----------|--|--|--|--|---|
| AAMIAINEN | Vehnähiutalepuuro<br>persikkasosetta <u>S</u><br>ruisvuokaleipää <u>S</u><br>porkkanapaloja <u>S</u> | Karjalanpiirakka<br>keitetty<br>kananmuna <u>S</u><br>kurkkutikkuja <u>S</u><br>kaakao | Kauralesepuuro<br>Vadelmasosetta <u>S</u><br>ruisleipää<br>omenalohkoja <u>S</u>                   | Ruishiutalepuuro<br>margariinisilmä<br>kokojyväsämpylä<br>lehtisalaattia <u>S</u><br>paprikaa,<br>kukkakaalia  | Riisihiutalepuuro<br>mangososetta <u>S</u><br>ruissämpylä<br>täysmehu <u>S</u>  |
| LOUNAS    | Perunasosejauheliha-<br>laatikko<br>kaali-kukkakaali-<br>kurkku-kesäkurpitsa-<br>salaatti <u>S</u>   | Suikalepaisti <u>S</u><br>perunat<br>raastettu<br>juuresryhmäsalaatti<br><u>S</u>      | Porkkasosekeitto<br><u>S</u><br>raejuustoa <u>S</u><br>ruispala<br>Pannukakku<br>mansikkatuoresose | Savustetut muikut /<br><u>S</u> silakat /<br>savusiika<br>(Uunissa paistettu<br>kokonainen lohi )<br><u>S</u><br>perunasose<br>punajuuri-<br>omenasalaatti | Keltainen<br>kalkkunakeitto<br>ruispala<br>Vadelmakiisseli<br><u>S</u><br>( tuoreet marjat )<br><u>S</u>  |
| VÄLIPALA  | Omenakiisseli<br>kermavaahto<br>seesamisämpylä <u>S</u><br>lehtisalaattia<br>paprikaa                | Perunarieskat <u>S</u><br>leikkele<br>maito / mehu<br>melonia <u>S</u>                 | Hedelmärahka <u>S</u><br>(Marjarahka )<br>kokojyväkeksiä <u>S</u>                                  | Mustikkagrahampuu<br><u>S</u><br>hiivaleipää<br>tomaattia <u>S</u>   | Rieskat<br>keittokinkku <u>S</u><br>lehtisalaattia<br>kurkkua<br>kaakao / tee<br>(metwurstia, <u>S</u><br>suolakurkkua,<br>parmankinkkua,<br>kuivalihaa ) |

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*

| Viikko 4  | MAANANTAI   | TIISTAI   | KESKIVIIKKO  | TORSTAI  | PERJANTAI  |
|-----------|---|---|--|--|--|
| AAMIAINEN | Grahampuuro margariinisilmä kokojväleipää Appelsiinlohkoja/ <u>S</u> täysmehu | Vitamannapuuro vademasosetta ruisvuokaleipää porkkanamehu <u>S</u>  | Ohrahiutalepuuro mustikoita aamiaissämpylä greippilohkoja <u>S</u> (greippimehu)           | Kaurapuuro aprikoosisosetta sekahiivaleipää lehtisalaattia melonia <u>S</u>                                  | Vehnähiutalepuuro mansikkaviipaleita kokojväterätonkia kinkkutahnaa <u>S</u> paprikaa        |
| LOUNAS    | Nakkikastike perunat/lohkoperunat <u>S</u> porkkanaraaste                     | Nuudelibroilerivuok / kasviskiusaus <u>S</u> rapeaa salaattia, tomaattia, marinoituja herkkusieniä <u>S</u> (marinoituja pieniä kantarellejä) | Pinaattikeitto kananmuna karjalanpiirakka Sitruunakiisseli <u>S</u>                        | Riistakiusaus kaali-kurkku-paprika-salaatti puolukat <u>S</u> vadelmamehujää <u>S</u>                        | Kahden kalankeitto <u>S</u> ruisleipä tuoremarjakiisseli <u>S</u> (tuoreet marjat + jäätelö) |
| VÄLIPALA  | Pannukakku <u>S</u> vadelmahillo, vadelmia <u>S</u> maito juurespala <u>S</u> | Vatkattu punaherukkapuuro <u>S</u> kokojväleipää lehtisalaattia   | Pikkusämpylät <u>S</u> juustoa <u>S</u> paprikaa, salaatinlehti (omena- ja porkkanapaloja) | Kasvisdippi <u>S</u> kermaviilidippikastike eri värisiä ja muotoisia dipattavia kasviksia moniviljäterätonki | Porkkanapiirakka <u>S</u> Kaakao / mehu (Punaherukkapiirakka, piimäpohja ) <u>S</u>          |

Ohjeita toteutukseen keittiölle.

Viikko 1

Keskustele hoitohenkilöstön kanssa edellisellä viikolla seuraavan viikon ruokalista ja toteutusvaihtoehdot.

|           | MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIIKKO   | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|-----------|--|---|---|---|--|
| AAMIAINEN | Laita tarjolle myös kokonaisia porkkanoita.  | Laita tarjolle myös kokonaisia päärynöitä.  | Pakaste mustikoita voi ripsauttaa puuron päälle. Lehtisalaattia voi olla tarjolla vaikka paria erilaista irtto lehtinä.                             | Kurkkua ja melonia voi olla suurempina paloina tarjolla. Lapset voivat kuunnella millaisia erilaisia ääniä tulee pureskellessa.         | Nyt sitten päärynä löytyy puurosta.  |
| LOUNAS    | Kala:kirjolohi, kuvasta voi katsoa miltä kala näyttää. Kaalit voivat olla valko- ja punakaali ja niitä voi verrata toisiinsa. Tarjolla voi olla raasteen lisäksi suuremmat lohkot kaaleja. | Tarjolla erilainen kaali, eli kiinankaali. Voi verrata edellispäiväisiin kaaleihin. Tutustutaan viinirypäleisiin. | Kala tarjolla eri muodossa kuin maanantaina. Kiisselistä esille lasikulhoon ruusunmarjasosetta sekä mansikoita. Lapset voivat myös maistella niitä. | Kaali löytyy pääruoan raaka-aineena kypsennyssä muodossa. Puolukkasurvoksen lisäksi tarjolle kokonaisia puolukoita. Porkkana raasteena. | Kalkkuna uusi raaka-aine. Kurkku ja tomaatti ryhmiteltynä salaatiksi. Mustaherukkahillon lisäksi tarjolle kokonaisia mustaherukoita. |
| VÄLIPALA  | Mansikkavisipuuron ohella mansikoita esillä. Sämpylät voivat olla lasten itse leipomia ja kurkut on itse kuutioitu.  | Maustamaton jogurtti ja marjat erikseen tarjolla. Lapset valmistavat oman jogurttinsa. Porkkana löytyy leivästä.  | Itse leivotut sämpylät voidaan täyttää juustolla kurkulla ja paprikalla. Maistellaan kaakaon karvasta makua.  | Lapset voivat valmistaa salaatin itse. valmiin salaatin kanssa voi olla kokonaiset hedelmät tutkittavana.                               | Kesällä ulkona paistetut muurinpohjaletut.   |

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*

| Viikko 2  | MAANANTAI   | TIISTAI   | KESKIVIIKKO  | TORSTAI  | PERJANTAI  |
|-----------|---|---|--|--|--|
| AAMIAINEN | Hedelmä on mehun muodossa. Esillä myös kokonainen appelsiini.   | Tänään hedelmä on soseena ja laitetaan puuronpäälle. Lisäksi tarjolla uusi kaali, kukkakaali paloina. Esille laitetaan kokonainen kukka-kaali sekä aprikoosi  | Mansikat löytyvät soseen muodossa. Muistin virkistämiseksi esillä voi olla myös kokonaisia mansikoita. Appelsiini lohkoina.  | Tänään tutustutaan mangoon soseena. Porkkanat tarjolla eri muotoisina. Laitetaan myös kokonainen mango esille, jos on saatavana.   | Kerrataan mustikat ja tutustutaan banaaniin. Mietitään milloin oli ruokana kalkkunaa ja missä ruoassa.   |
| LOUNAS    | Jauhelihapihvit voi lasten kanssa tehdä yhdessä. Paistaa uunissa. Perunasose valmistuu myös lasten kanssa. Salaatin voi lapset raastaa. Joskus voi käyttää tuoretta ananasta. | Perinteinen lihakeitto<br>Tunnistatko umami maun.<br>Lasten kanssa voi tehdä mansikoista tuorekiisselin.  | Perinteinen liha-makaronilaatikko. Kaali-persikka salaatti, voi valmistaa lasten kanssa säilykepersikasta ja tuoreesta. Vertailla niitä toisiinsa. Pikkuporkkanat lämpimänä lisäkkeenä. tutuksi kypsä porkkana.              | Salaatin valmistus lasten kanssa. Mietitään hernettä, montako erilaista hernettä tulee mieleen.  | Eri kalasta keitto kuin viime viikolla. Tutkitaan kaloja kuvasta, jos ei ole kokonaista lohta saatavilla. Vatkatun aprikoosipuuron voi valmistaa lasten kanssa tai vatkata.  |
| VÄLIPALA  | Lapset voivat koota hedelmätarjottimen itse, esim. toivehedelmistään. Juustokuutioiden kanssa voi tarjota juustolastujakin.   | Vadelmakeitossa kokonaisia vadelmia tai sitten niitä on erillisessä kulhossa ja voidaan tutkia niitä. Miten murot käyttäytyvät, kun niitä laitetaan keiton päälle. Hapankopun maku ja kuuloaistiin vaikuttaminen. | Lasten kanssa voidaan leipoa porkkanapatongit Lapset voivat itse täyttää ne kasviksilla. Mistä löytyy nyt porkkanaa ja missä muodossa? Kaakao, karvas maku. Voidaan maistella pelkkää kaakaojauhetta, tunnistaa karvas maku. | Vatkattu puolukkapuuro. Kokonaisia puolukoita erillisessä kulhossa, josta lapset voivat maistella niitä. Hapan maku löytyy, rinnalla voi olla myös kirpeämpi punaherukka. Mitä eroja löytyy? | Lapset leipovat pullat itse. Mitä tapahtuu taikinassa, kun se kohotetaan. Erilaisia hedelmiä paloina. Mitä hedelmiä ollaan jo syöty aiemmin viikolla ja onko mukana jokin uusi hedelmä. Mieti hedelmien tarjoilua. |

*Ruokalistan tueksi toteuttamiseen on tuotettu kuvallinen ruokalista.*

**JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA**

| Viikko 3  | MAANANTAI   | TIISTAI  | KESKIVIIKKO   | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|-----------|---|--|---|---|--|
| AAMIAINEN | Vehnähiutaleita ja vehnän jyviä voidaan laittaa kuppiin maisteltavaksi ja tutukittavaksi. Vehnän tähtiä myös esille, jos on saatavilla.           | Karjalanpiirakkaa, keitettyä kananmunaa sekä raaka kanan-muna nähtävänä. Kananmunan tilalla voi olla munavoita. Kurkkutikut tarjolle tai kokonainen kurkku, josta voidaan leikata jokaiselle lapselle sopiva pala. | Kaurahiutaleita ja kauralesettä kulhossa esillä. Kokonaisia vadelmia voi olla myös esillä. Omenat voivat olla kokonaisia ja lohkotaan lasten kanssa.                | Ruishiutaleita esillä kulhossa. Kasvislautanen kauniisti laitettu tarjolle. Kokonainen paprika ja kukkakaali voi olla esillä. Sämpylät voivat olla esim. eritavalla muotoiltu, päällä ruishiutaleita. | Riisihiutaleita kulhossa esillä. Koko viikon hiutaleet esillä. Voidaan yrittää tunnistaa, mikä hiutale. Kokonainen mango esillä. |
| LOUNAS    | Perunasosejauheliha-laatikko. Kokonainen peruna voi olla esillä. Lapset voivat valmistaa salaatin. Kurkun ja kesäkurpitsan eroja voidaan miettiä. | Lihakastike, tunnistetaanko umamin maku. Lasten kanssa voidaan valmistaa raastamalla juureksista ryhmäsalaatti.  | Porkkanasosekeitto, porkkana erilaisessa muodossa. Raejuusto, tarjolla erikseen, voidaan laittaa keiton päälle. Pannukakku voidaan valmistaa lasten kanssa yhdessä. | Vaihtoehtoista voi valita jonkin kalan. Muikut voidaan savustaa yhdessä pihalla. Punajuuresta löytyy etikan happoisuus, voi käyttää myös tuoretta.  | Kalkkuna nyt keittona. Vadelmakiisseli voidaan valmistaa tuoreista vadelmista syksyllä.  |
| VÄLIPALA  | Lapset voivat leipoa välipaläsämpylät itse. Tutkitaan seesaminsiemeniä.   | Perunarieskojen leipominen on lasten kanssa mukavaa. Leikkele voi olla juustoa tai kalkkunaa. Lapset pienivät melonia. Syödessä otetaan mukaan kuuloaisti ja tunto.  | Hedelmärahkan valmistus yhdessä on kivaa. Tunnistetaan erilaisia hedelmiä. Kokojyväkeksi, mitä viljoja siitä löydetään.   | Mustikoita ja grahamjauhoa ja vehnänjyviä. Näistä valmistuu mustikka grahampuuro.   | Tarkoituksena on hakea suolan makua ja umamia makua. Tarvikkeita vaihdellen eri kerroilla.                                       |

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*

| Viikko 4  | MAANANTAI   | TIISTAI   | KESKIVIKKO   | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|-----------|---|---|--|---|--|
| AAMIAINEN | Grahampuuro, jauhoja voi olla kupissa nähtävillä. Appelsiinit voivat olla lohkoina sekä mehuna  | Vehnästä erilainen puuro vitamanna-puuro. Manna-suurimoita voi olla kupissa ja niitä voi verrata jauhoihin, onko eri tuntuisia. Vadelmasosetta ja kokonaisia vadelmia. Porkkanamehua. | Ohrahiutalepuuron kanssa tarjotaan . mustikoita. Voivat olla myös pakastemarjoja. Laitetaan muutama jäinen mustikka puuron päälle. Greippiä lohkoina ja mehuna. Maistetaan hapan maku. | Kaurapuuroa tarjotaan aprikoosisoseen kanssa. Kokonaisia aprikoosia voi olla esillä. Tunnustellaan tuntumaa ja tuoksua. Melonia lohkoina tai sormipaloina tarjolla. | Vehnähiutalepuuron kanssa viipaloituja mansikoita tuoreena tai pakasteena. Patongin päälle levitetään kinkkutahnaa. Tunnustellaan suutuntumaa.   |
| LOUNAS    | Nakkikastikkeen kanssa voidaan tarjota eri muotoisia lohko-perunoita mieluiten kuorellisia. Porkkanaa raasteena, jonka lapset voivat valmistaa. | Nuudeli-broilerivuoka. Vaihtoehtona kasvikiusausta. Lasten kanssa voidaan valmistaa salaatti ja marinoida sieniä. Sienistä etsitää maistelemalla umamin makua.                        | Pinaattikeitto, erilainen kasvis. Kananmuna keitettynä puolikkaana. Sitruunakiisseli, haetaan erilaista hapanta makua.   | Riistakiusauksen kanssa tarjottavan salaatin lapset voivat valmistaa laittaen sen ryhmäsalaatiksi. Jälkiruoaksi vadelma-jää, mistä saadaan erilainen suutuntuma.    | Tunnistetaan, mitä kalaa keitosta löytyy. Samaten tunnistetaan, mitä marjoja löytyy kiisselistä. Marjat ovat esillä erillisissä kulhoissa, mistä kiisseli on valmistettu. Montako marjaa löytyi? |
| VÄLIPALA  | Lasten kanssa voidaan valmistaa pannukakkua. Tuorepalaan voidaan käyttää erilaisia juureksia eri muotoisina sormipaloina. Värit.                | Punaherukkapuuro voidaan valmistaa lasten kanssa tai vatkata. Mitä tapahtuu vatkatessa? Tarjolla voi olla erilaisia lehtisalaatteja leivän päälle laitettavaksi.                      | Lasten leipomien sämpylöiden väliin laitetaan juustoa ja kasviksia. juusto voi olla raasteena taikinassa tai sämpylöiden päällä.   | Lapset pienivät dippikasviksia vädille. Värit ja muodot voivat vaihdella.   | Porkkanaa erilaisessa muodossa, piirakkana. Mietitään, miten erilailla porkkanaa on ollut tarjolla aiemmin. Piirakka voidaan tehdä myös punaherukasta piimäpohjaan.                              |

*JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA*