

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi AMK

2020

Ilona Simula & Jonna Välimäki

YHTEISET PELISÄÄNNÖT RUOKAKASVATUKSEEN

– Paraisten kaupunki

Ilona Simula & Jonna Välimäki

YHTEISET PELISÄÄNNÖT RUOKAKASVATUKSEEN

- Paraisten kaupunki

Tämän kehittämistehtävän tavoitteena oli tuottaa Paraisten varhaiskasvatukselle menetelmäkortit, joiden avulla kasvatushenkilöstö voisi yhtenäistää ryhmän sisäistä ruokakasvatusta ja sopia lasten kanssa yhteiset pelisäännöt ruokailutilanteisiin. Toimintatapojen yhtenäistämisen perimmäisenä tarkoituksena oli johdonmukaistaa ruokailutilanteita ja lisätä lapsien ymmärrystä siitä, miten ruokailutilanteissa toimitaan ja mitä heiltä odotetaan. Menetelmäkorttien ideoinnissa korostui lasten mahdollisuus vaikuttaa oman ryhmän ruokailutilanteiden kulkuun ja yhdessä sovittujen pelisääntöjen laatimiseen ja arviointiin.

Kehittämismenetelminä käytettiin havainnointia ja haastattelua. Kehittämistehtävää varten havainnoitiin viiden lapsiryhmän ruokailutilanteet sekä haastateltiin ruokailutilanteissa toimineita varhaiskasvatuksen opettajia. Kehittämistehtävän teoreettinen viitekehys kohdistui lasten osallisuuteen sekä ruokakasvatukseen. Ruokakasvatusta tarkasteltiin lasten osallisuuden sekä kasvattajien toiminnan näkökulmasta. Kehittämistehtävän teoreettinen rajaus keskittyi lopputuotoksen eli korttien kannalta keskeisiin teemoihin.

Kehittämistehtävän tuotoksena toteutettiin Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit. Korteissa käsiteltävät aiheet poimittiin havainnointien ja haastattelujen tuloksista. Korttien aiheet linkitettiin Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa asettamiin tavoitteisiin. Korttien aihealueet tuotiin myös näkyväksi kuvin. Kuvitustyyliin kiinnitettiin huomiota, jotta korttien käyttö lapsiryhmän kanssa on mahdollista. Miten meillä ruokaillaan -korttien käyttö lasten ja kasvatushenkilöstön välisessä ruokailusääntöjen laadinnassa mahdollistaa lasten osallistumisen päätöksentekoon ja tätä kautta osallisuuden huomioon ottamisen.

Menetelmäkorttien avulla laaditut säännöt helpottavat henkilöstöä toimimaan yhtenevästi ja pitämään sovitusta säännöistä kiinni. Kortit lisäävät myös lasten ymmärrystä siitä, mitä heiltä odotetaan, ja mistä syistä. Menetelmäkorttien avulla ruokakasvatusta lähestytään myönteisestä näkökulmasta, jolloin korteilla tavoitellaan myönteisen ruokakasvatuksen edistämistä ja lasten sensitiivistä kohtaamista ruokailutilanteissa.

ASIASANAT:

menetelmäkortit, osallisuus, osallisuuden portaat, ruokakasvatus, varhaiskasvatus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2020 | 62 pages, 23 pages in appendices

Ilona Simula & Jonna Välimäki

MUTUAL RULES FOR FOOD EDUCATION

- City of Parainen

The aim of this development research was to produce method cards for early childhood education in Parainen, which would enable the personnel to unify the food education within the group and agree common rules with the children for eating situations. The ultimate purpose of unifying policies was to make eating situations more consistent and to increase children's understanding of how to act in eating situations and what is expected of them. Children's ability to influence the course of their own group's eating situations and to draw up and evaluate jointly agreed rules was emphasized in the ideation of the method cards.

The primary research methods included observation and interview. The research was conducted by observing the eating situations of five groups of children, and by interviewing the early childhood education teachers, who were involved in the eating situations. The theoretical framework of the research focused on children's participation and food education. Food education was examined from the perspective of children's participation and the activities of educators. The theoretical delineation of the research focused on the themes that are crucial to the final output, that is the cards.

The output of this development research was The way we eat -method cards. The topics covered in the cards were selected based on the observations and interviews. The topics of the cards were linked to the goals set by the Finnish National Agency for Education in the National core curriculum. The subject areas of the cards were visualized as well, so that the cards could be used in a group of children. The use of The way we eat -cards can be beneficial in establishing mutual eating rules between children and the education staff. Moreover, this allows children to be involved in the decision-making, which increases their participation.

The rules established with the help of the method cards make it easier for the staff to work in congruent manner, according to the jointly agreed rules. Cards also increase children's understanding of what is expected of them and for what reasons. With the help of method cards, food education is approached from a positive perspective, in which case the cards are used for promoting positive food education and sensitive encounters of children and staff in eating situations.

KEYWORDS:

method cards, participation, the ladder of participation, food education, early childhood education

Ilona Simula & Jonna Välimäki

GEMENSAMMA SPELREGLER FÖR MATFOSTRAN

- Pargas stad

Syftet med denna utvecklingsuppgift var att producera metodkort för småbarnspedagogik i Pargas, vilket skulle göra det möjligt för utbildningspersonalen att förena matfostran i gruppen och komma överens med barnen om gemensamma regler vid måltiderna. Det slutliga målet med samordningen var att vara konsekvent i måltidssituationer och öka barns förståelse för hur man äter och vad som förväntas av dem. Idén med metodkorten var att barnen själva skulle kunna påverka förloppet i deras egen grupps måltidssituationer och att utarbeta och utvärdera gemensamt överenskomna spelregler.

Observation och intervju användes som metoder. För utvecklingsuppgiften observerades måltidssituationer med fem grupper av barn och de lärare som arbetade vid måltiderna intervjuades. Den teoretiska ramen för utvecklingsuppgiften fokuserade på barns deltagande och matfostran. I samband med måltiden undersöktes barnens deltagande och lärarnas aktiviteter. Den teoretiska avgränsningen av utvecklingsuppgiften fokuserade på teman som är centrala i slutprodukten, det vill säga korten.

Utvecklingsarbetet resulterade i Så här äter vi metodkort. De olika teman i korten byggde på observationerna och intervjuerna. Kortens ämnen kopplades till Utbildningsstyrelsens mål som var grund till plan för småbarnspedagogik. Ämnen på korten synliggjordes också genom bilder. Illustrationsstilen inriktades på att göra det möjligt att använda korten med en grupp barn. Användningen av Så här äter vi -kort vid utarbetandet av måltidsregler mellan barn och pedagogisk personal gör det möjligt för barn att delta i beslutsfattandet och därmed ta hänsyn till inkludering.

De gemensamma reglerna som upprättats med hjälp av korten gör det lättare för personalen att arbeta samstämmigt och följa de överenskomna reglerna. Kort ökar också barns förståelse för vad som förväntas av dem och av varför. Med hjälp av metodkort närmar man sig matfostran ur ett positivt perspektiv, i vilket fall korten används för att främja positiva matfostran och känsliga möten hos barn vid måltidstillfällen.

NYCKELORD:

metodkort, deltagande, stegen för deltagande, matfostran, småbarnspedagogik

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 LASTEN OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSESSA	9
2.1 Lasten osallisuus	9
2.2 Lasten osallisuutta ohjaavat asiakirjat	10
2.3 Kasvatushenkilöstön rooli osallisuuden mahdollistajana	11
3 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	15
3.1 Terveiden näkökulma ruokakasvatuksessa	15
3.2 Ruokakasvatus pedagogisena toimintana	18
3.3 Opetushallituksen tavoitteet ruokakasvatukselle	19
3.4 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa	24
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN LÄHTÖKOHDAT	26
4.1 Osapuolet	26
4.2 Prosessikuvaus	26
4.3 Tutkimuskysymykset	29
4.4 Kehittämismenetelmät	29
5 TUTKIMUSTULOKSET	34
5.1 Tulokset ruokakasvatuksen tavoitteiden täyttymisestä	34
5.2 Tulokset lasten osallisuuden toteutumisesta	41
5.3 Tulokset kasvatushenkilöstön käytäntöjen yhtenevyydestä	43
6 TULOSTEN POHDINTA JA HYÖDYNNETTÄVYYS	46
6.1 Ruokakasvatuksen tavoitteiden täytyminen	46
6.2 Osallisuuden toteutuminen ruokailutilanteissa	49
6.3 Käytäntöjen yhtenevyys ruokailutilanteissa	52
6.4 Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit	53
7 ARVIOINTI	55
7.1 Kehittämistehtävän arviointi	55
7.2 Kehittämistehtävän eettisyys ja luotettavuus	56
7.3 Kehittämistoiminnan vaikutukset ammatilliseen kasvuun	58

LÄHTEET

61

LIITTEET

Liite 1.Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit
Liite 2.Ohjevihko menetelmäkorttien tueksi

KUVAT

Kuva 1. Roger Hartin osallisuuden portaat	14
Kuva 2. Ruokakolmio	17
Kuva 3. Lautasmalli	17
Kuva 4. Kehittämistehtävän etenemistä kuvaava prosessikaavio	28

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Paraisten kaupungin varhaiskasvatukselle. Toimeksiantomme laitoi vireille Villa Kamomilla -päiväkodin esimies Monika Karlsson. Karlsson oli tutustunut työnsä puitteissa Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus -teokseen. Häntä puhutteli erityisesti kirjan kuva, jonka keskiössä on kuvattuna kaksi lasta. Heitä ympäröivät ajatuskuplat täyttyvät ruokailun sääntöihin liittyvistä kysymyksistä. Edellä mainitun kuvan sekä ruokakasvatuksen ajankohtaisuuden siivittämänä Karlssonilla oli herännyt seuraavia kysymyksiä: Ovatko ruokailuhetkiin liittyvät käytännöt yhteneviä lapsiryhmien kasvattajien välillä? Onko varhaiskasvatuksen henkilöstö käynyt keskustelua, kuinka he toteuttavat yhdessä yhtenäistä ja johdonmukaista ruokakasvatusta? Miten varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi mahdollista luoda selkeät toimintamallit ruokailuihin, jotta ohjeistukset olisivat lapsille yhtenevät kasvattajista riippumatta? Näiden ajatusten ja kysymysten pohjalta lähdimme työstämään ruokakasvatusta käsittelevää kehittämistehtävää Paraisten varhaiskasvatukselle. Tutkimuksemme kohdentui lapsiryhmien ruokailutilanteissa tapahtuvan ruokakasvatuksen tarkasteluun sekä lasten osallisuuden täyttymiseen ruokailutilanteissa. Kehittämistehtävän perimmäisenä tavoitteena oli kehittää tutkimusaineiston pohjalta menetelmäkortit, joiden avulla henkilöstö ja lapset sopivat ryhmän yhteiset pelisäännöt ruokailuihin. Korttien tarkoituksena on nostaa esiin lasten osallisuus pelisääntöjen laadinnassa.

Opinnäytetyömme tietoperusta käsittelee lapsen osallisuutta ja ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Lähestymme osallisuutta sitä ohjaavien asiakirjojen ja Roger Hartin Osallisuuden portaiden pohjalta. Ruokakasvatusta käsittelevässä teoriaosiossa tarkastelemme valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asettamia tavoitteita ruokakasvatuksen toteuttamiselle sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esittämiä toimintatapoja tavoitteiden täyttymiseksi. Ruokakasvatuksen kautta pääsemme kohdennetusti pureutumaan osallisuuteen ruokakasvatuksessa.

Tutkimustamme ohjasivat tutkimuskysymykset ruokakasvatukselle asetettujen tavoitteiden ja lasten osallisuuden toteutumisesta sekä kasvatushenkilöstön käytäntöjen yhtenevyydestä. Etsimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme havainnoimalla ja haastatteleamalla. Keräsimme tutkimusaineiston Paraisten varhaiskasvatuksen neljästä eri päiväkodista. Havainnoimme viiden lapsiryhmän ruokailuhetket kiinnittäen

huomioimme henkilöstön toimintaan ruokakasvatuksen tavoitteiden ja lasten osallisuuden täyttymiseksi. Täydensimme havainnoimalla saamaamme tutkimusaineistoa teemahaastatteluin. Haastattelimme ruokailutilanteissa toimineita varhaiskasvatuksen opettajia ruokakasvatukseen sekä lasten osallisuuteen liittyen. Tutkimusaineistomme koostui täten viiden lapsiryhmän ruokailutilanteiden havainnoinneista ja viiden varhaiskasvatuksen opettajan haastatteluista.

2 LASTEN OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Lasten osallisuus

Käsitlemme tämän pääluvun alla lasten osallisuuden ilmenemistä yleisellä tasolla varhaiskasvatuksessa. Seuraavassa pääluvussa tarkastelemme osallisuutta ruokailutilanteissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen kohdentuen.

Osallisuuden on aikaisemmin ajateltu olevan vain lapsen osallistumista toimintaan. Nykyisin osallisuuden nähdään liittyvän yhteisöllisyyteen, ryhmän jäsenyyteen ja yhteiseen toimintaan niin lasten kesken, kuin lasten ja aikuisten kesken. (Turja 2016, 47.) Osallisuus ja osallistuminen saatetaan helposti sekoittaa keskenään, jonka vuoksi on hyvä ymmärtää näiden käsitteiden ero. Pelastakaa lapset ry:n Lapsen ääni – tarina minulta -teoksessa (2011, 8, 11) on kuvattu hyvin osallistumisen ja osallisuuden eroa. Teoksessa osallistuminen kuvataan toisen ehdoilla suunniteltuun toimintaan mukaan tulemisena, kun taas osallisuus kuvataan mukanaolona sekä vaikuttamisena jo suunnittelun sekä toteutuksen tasolla. Osallisuus on jotakin, jota ei voi mittarein mitata – vain kuulemalla lasta voidaan ymmärtää lapsen kokemaa osallisuutta. On myös hyvä tiedostaa, että vaikei lapsi osallistuisikaan toimintaan, ei se tarkoita, etteikö lapsi silti olisi osallinen. Osoittamalla lapselle tämän olevan merkityksellinen ja arvokas, voidaan edistää lapsen osallisuuden kokemusta. (Kataja ym. 2011, 11.)

Lasten osallisuuden edistäminen kaikessa toiminnassa on suuri osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Osallisuus ohjaa lasten ymmärrystä yhteisöstä, vastuista, oikeuksista sekä valintojen seurauksista. Osallisuutta tarkastellessa siinä keskeistä ja tärkeää on lapsen kyky ajatella itse, olla aktiivinen ja ilmaista oma mielipiteensä. Lapsen osallisuutta vahvistaa sensitiivinen ja lasta arvostava kohtaaminen, jonka myötä lapsi saa myönteisen kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Tämä kokemus on ratkaisevaa lasten hyvinvoinnin kannalta nyt, sekä myös tulevaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66.)

Nivala & Ryyänen (2013, 10) ovat artikkelissaan kirjoittaneet, että osa ihmisen hyvinvoinnin perusrakennusaineita ovat johonkin kuulumisen tunne sekä kokemus itsensä merkittävydestä osana jonkinlaista yhteisöä ja yhteiskuntaa. Kun ajatellaan osallisuuden perustaa ja sen mahdollistamista voidaan todeta, että tullakseen osalliseksi

jostain, onnistuu se vain yhteisön jäsenenä (Kataja ym. 2011, 10). Yhteisön jäsenyyden ja siihen kuulumisen tunteen kannalta voidaan siis pitää tärkeänä, että yhteiskunta takaa tämän mahdollisuuden jokaiselle yksilölle yhteiskunnallisin keinoin.

2.2 Lasten osallisuutta ohjaavat asiakirjat

Lasten oikeuksia sekä etuja Suomessa takaavat ja ohjaavat erilaiset lait, säädökset ja asetukset. Takaamalla lasten oikeudet voidaan mahdollistaa lasten osallisuus ja sen toteutuminen yhteiskunnassa. Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksessa nähdään entistä tärkeämmässä roolissa. Lapsen osallisuuden toteutumista ohjaamassa on vuonna 1991 Suomessa käyttöön otettu YK:n lapsen oikeuksien sopimus, jonka yksi tärkeimmistä velvoitteista on lapsen oikeus osallisuuteen (Helin ym. 2018, 12). YK:n lapsen oikeuksien sopimus on maailman laajimmin voimaansaatettu ihmisoikeussopimus, joka koskee kaikkia alle 18-vuotiaita henkilöitä. Lapsen oikeuksien sopimus on muihin ihmisoikeussopimuksiin verrattuna erittäin laaja, eikä mikään muu ihmisoikeussopimus ole astunut voimaan yhtä nopeasti. (YK:n lapsen oikeuksien sopimus, 4.) Lapsen oikeuksien sopimuksessa on määritelty neljä yleistä periaatetta, jotka ohjaavat sopimuksen muiden oikeuksien tulkintaa (Iivonen 2011, 45). Näistä neljästä periaatteesta nostamme esille kaksi, jotka pohjaavat erityisesti osallisuuden toteutumista. Ensimmäinen on 3. artiklassa säädetty lapsen edun periaate, joka takaa, että kaikissa lasta koskevissa toiminnoissa on ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu. Toinen yleisperiaate on 12. artiklan mukainen velvoite lapsen näkemyksen huomioon ottamisesta. Artiklan mukaan lapsi saa ilmaista vapaasti näkemyksensä ja ne on otettava huomioon lapsen ikä sekä kehitystaso huomioiden. (Iivonen 2011, 45.)

Suomessa on lainsäädännön keinoin suojattu lasten oikeus osallisuuteen lasta itseään koskevissa asioissa (Helin ym. 2018, 12). Suomen perustuslaissa vahvistettu valtiosääntö turvaa yksilön vapauden ja oikeudet sekä edistää oikeudenmukaisuutta. Perustuslaki määrittelee kaikki ihmiset yhdenvertaisiksi lain edessä. Samassa on kirjoitettu, että lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä siten, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin lapsen kehitys huomioiden. Saman lain nojalla julkisen vallan on todettu turvaavan perusoikeuksien sekä ihmisoikeuksien toteutuminen. (Suomen perustuslaki 731/1999.) Näin ollen Suomen valtion on turvattava lapsen oikeus osallisuuteen yhteiskunnassa.

Varhaiskasvatusta ohjaamaan Suomessa on säädetty erikseen Varhaiskasvatustalaki. Varhaiskasvatustalassa (540/2018) määritellään, mitä varhaiskasvatus on sekä mitä tavoitteita varhaiskasvatukselle on asetettu. Varhaiskasvatustalaki määrittelee lapsen edun huomioimisen ensisijaisuuden kaikessa varhaiskasvatukseen liittyvässä toiminnassa. Lain kolmannessa luvussa määrätään jokaisen lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Lapsen osallisuuden kannalta tärkeä on lain pykälä, jossa määrätään osallisuudesta ja vaikuttamisesta seuraavanlaisesti: ”Lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla” sekä ”Lapsille ja heidän vanhemmilleen tai muille huoltajilleen on toimipaikassa järjestettävä säännöllisesti mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin.”

Varhaiskasvatustalakiin pohjautuen Opetushallitus (jatkossa OPH) on määrännyt varhaiskasvatustalasuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatustalasuunnitelman perusteet tukee laadukasta sekä yhdenvertaista varhaiskasvatuksen toteutumista määräten sen tavoitteista ja sisällöistä, varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta yhteistyöstä eri tahojen kanssa sekä lasten yksilöllisten varhaiskasvatustalasuunnitelmien sisällöistä. Varhaiskasvatuksen järjestäjiä veloitetaan laatimaan hyväksyttävät paikalliset varhaiskasvatustalasuunnitelmat valtakunnallisen varhaiskasvatustalasuunnitelman perusteiden pohjalta. (OPH 2018, 3-4.) Varhaiskasvatustalasuunnitelman perusteissa nousee esille lapsilähtöinen, lapsen osallisuutta korostava pedagogiikka, jossa lapset nähdään aktiivisina toimijoina ja painotetaan lasten ajatusten sekä mielipiteiden kuulemistä ja huomioon ottamista (OPH 2019).

2.3 Kasvatustalushenkilöstön rooli osallisuuden mahdollistajana

Pohtiessamme lasten osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä varhaiskasvatustalassa nousee esille kasvattajien rooli. Kasvattajien tehtävänä varhaiskasvatustalassa on tukea jokaisen lapsen kasvua ja oppimista sekä tarjota hoivaa tuottamalla suunnitelmallista ja tavoitteellista, pedagogista toimintaa. (OPH 2018, 7-8.) Myös Roger Hart (1992, 6) on kirjoittanut, ettei lasten osallisuudesta voi keskustella ottamatta huomioon valtasuhteita sekä kamppailua tasa-arvoisuudesta. Kangas (2016, 7) on tutkimuksessaan tutkinut lasten osallisuutta varhaiskasvatustalassa ja tutkimustulokset osoittavat, että kasvattajien

rooli on keskeinen osallisuuden mahdollistajana. Tämän vuoksi on oleellista pohtia lapsen ja kasvattajien välistä valtasuhdetta osallisuuteen vaikuttavana osatekijänä.

Päiväkodissa toteutuvassa kasvatuksessa on kysymys lapsen ja kasvattajien välisestä valtasuhteesta, jota määrittää erilaiset asiat, kuten kasvattajan henkilökohtaiset näkemykset. Yhteiskunnassa vallitsevat käsitykset sekä rakenteelliset tekijät näkyvät päiväkotien toimintakulttuurissa sekä kasvattajien tavassa määrittää lapsen ja kasvattajan välistä valtasuhdetta. Nykyisin valtasuhde tulee ymmärtää kaksisuuntaisena ja vuorovaikutustilanteiden mukaan muuttuvana sekä uudelleen rakentuvana. Pedagogisen toiminnan vahvistuessa varhaiskasvatuksessa lapset tulee nähdä aktiivisina sekä aloitteellisina toimijoina. (Turja 2016, 42-43.) Siitä huolimatta, että kasvattajat pitävät lapsen ääntä ja vaikuttavuutta tärkeinä tekijöinä varhaiskasvatuksessa, on kuitenkin näyttöä lasten osallisuuden heikosta toteutumisesta päätöksenteossa sekä pedagogisissa prosesseissa. Tämä osaltaan johtuu siitä, että kasvattajat kokevat erilaisia haasteita lasten osallisuuden tukemisessa. Tällaisina haasteina on tunnistettu esimerkiksi puutteet ammatillisessa osaamisessa sekä kasvattajien uskomukset lasten kyvykkyydestä. (Kangas 2016, 59, 61, 68.)

Osallisuuden portaat

Osallisuudesta on ajan mittaan syntynyt erilaisia sitä kuvaavia malleja. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme osallisuutta Roger Hartin Osallisuuden portaat (eng. The Ladder of Participation) -tasomallin kautta. Hartin malli toimii ikään kuin luokittelujärjestelmänä lasten osallisuuden tason määrittelyssä (Hart 1992, 9). Tasomallissa osallisuutta tarkastellaan kahdeksalla eri ilmenemistasolla. Kolmen alimman tason ei nähdä käsittävän lasten osallisuutta lainkaan, kun taas viisi ylintä tasoa kuvaavat eriasteista osallisuuden toteutumista. Luvun lopussa on kuva tasomallista (Kuva 1.) sen hahmottamisen selkeyttämiseksi.

Osallisuuden portaiden ensimmäisellä eli alimmalla tasolla on manipulaatio. Tämän tason toiminta voidaan nähdä "tarkoitus pyhittää keinot" -tyyppisenä toimintana. Tällöin aikuiset selittelevät toiminnan syitä ja teeskentelevät niiden olevan lapsilähtöisiä. Todellisuudessa lapsilla ei ole tällä tasolla ymmärrystä asioista eikä toiminnasta. Tasomallin toisella tasolla lapset toimivat ikään kuin koristeina aikuisten suunnittelemassa toiminnassa. Lapset eivät ole tälläkään tasolla tietoisia toiminnan syistä, eikä heillä ole sananvaltaa toiminnan järjestelyissä. Portaiden toinen taso eroaa ensimmäisestä tasosta kuitenkin siten, etteivät aikuiset väitä toiminnan syiden olevan

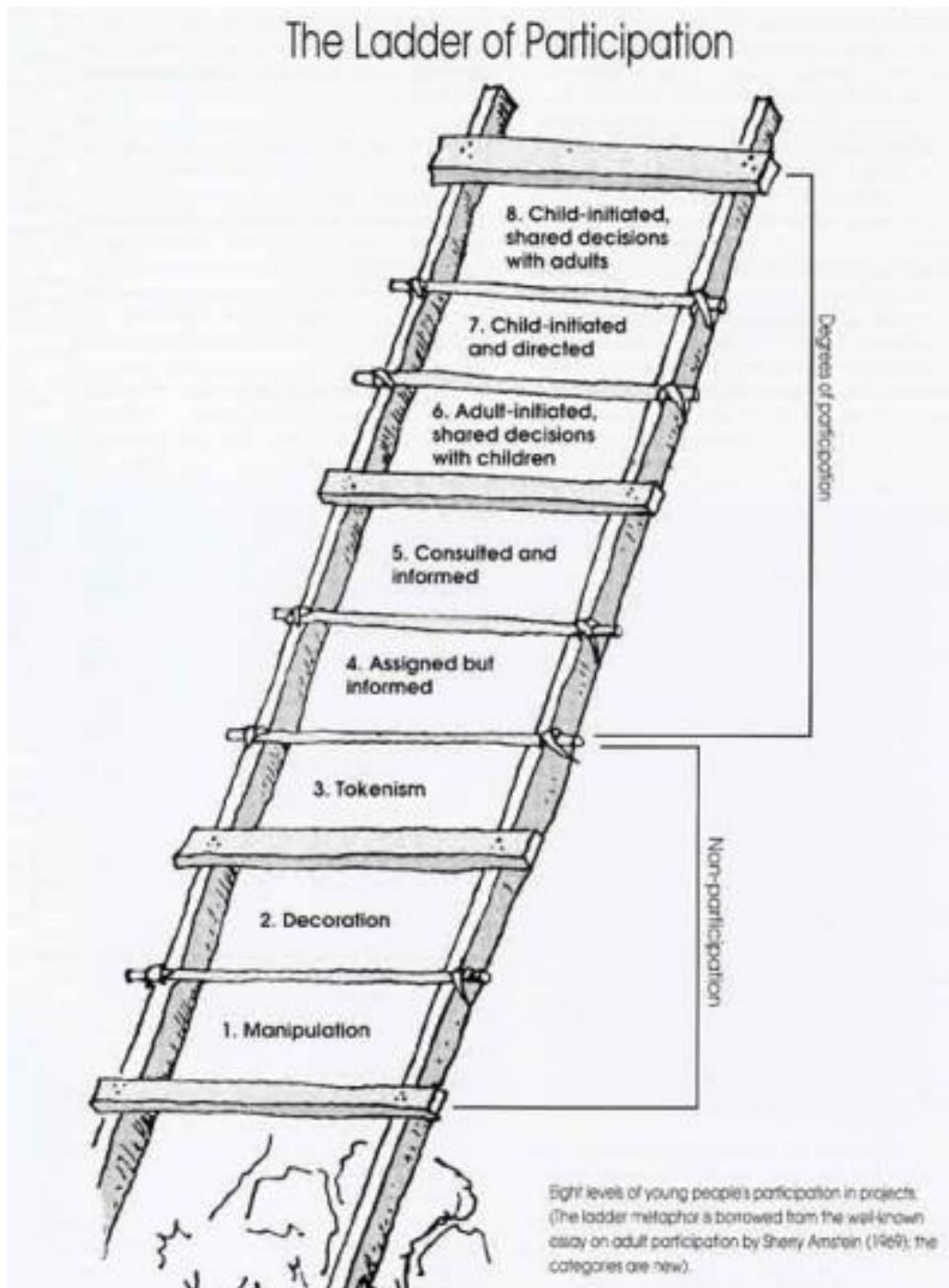
lapsilähtöisiä. Portaiden kolmas taso on Hartin mukaan yleisempi kuin muut myöhemmin esitetyt aidon osallisuuden tasot. Kolmannella tasolla aikuiset antavat ymmärtää, että lapsilla on ääni, vaikka todellisuudessa toiminta on aikuislähtöistä ja lapsilla on vain vähän tai ei lainkaan vaikutusta toimintaan sekä mahdollisuuksia mielipiteiden ilmaisuun. (Hart 1992, 9.)

Ensimmäinen aitoa osallisuutta ilmentävä taso löytyy portaiden neljänneltä tasolta. Tällä tasolla aikuiset ovat antaneet lapsille tietoa, miten ja miksi lapset ovat toiminnassa mukana. Tästä huolimatta toiminta on aikuisten suunnittelemaa, mutta lapset ovat aiempaa koristeellista roolia merkityksellisemmässä asemassa ja osallistuvat vapaaehtoisesti toimintaan ymmärrettyään sen tarkoituksen. (Hart 1992, 11.) Viides taso eroaa neljännestä siten, että lasten mielipiteet tulevat aidosti kuulluksi ja huomioiduksi sekä toiminnan suunnittelussa että kehittämisessä. Portaiden kuudes taso käsittää Hartin mukaan todellista osallisuutta. Vaikka toiminta on tälläkin tasolla aikuislähtöistä, vaikuttavat päätöksentekoon sekä aikuiset että lapset. Tasomallin seitsemäs taso käsittää lapsilähtöisen ja -ohjatun toiminnan. Tällä tasolla lapset suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa itse, jolloin aikuisten rooli on ainoastaan tukea lapsia toiminnassa. (Hart 1992, 12-13.)

Kahdeksannen eli syvintä osallisuutta ilmentävän tason toiminta on edeltävän tason tavoin lapsilähtöistä. Päätöksenteko on yhteistä lasten ja aikuisten kesken, mutta lapset ovat itse sisällyttäneet aikuiset päätöksentekoon saadakseen esimerkiksi jonkin projektin toimimaan. Hartin mukaan tämä syvimmän osallisuuden taso on kuitenkin hyvin harvinaista lasten kohdalla. Hart mainitsee artikkelissaan, että lasten halu toimia jollakin osallisuuden asteella saattaa vaihdella tilanteista riippuen. Lapsen ei siis aina ole tarpeen toimia korkeimmalla osallisuuden tasolla, vaan sillä tasolla, jonka lapsi kokee tilanteessa parhaaksi omat kykynsä huomioiden. Hartin mukaan toiminta on tärkeää suunnitella siten, että se antaa lapselle mahdollisuuden vaikuttaa sekä valita toiminnassa sellainen osallisuuden taso, jossa lapsi pääsee osallistumaan oman kykynsä ja halunsa korkeimmalla tasolla. On siis oleellista, että aikuiset mahdollistavat osallisuuden eri tasojen olevan tarjolla. (Hart 1992, 11, 14.)

Hartin osallisuuden portaat -tasomallista voidaan nähdä, kuinka lasten osallisuuteen vaikuttaa oleellisesti lasten tieto sekä ymmärrys asioista ja toiminnasta. Myös lasten vaikutusmahdollisuudet toimintaan ja sen osallistumisen määrittelyyn ovat keskeisessä osassa. (Turja 2016, 51.) Näin ollen voidaan sanoa, että syvemmän osallisuuden

mahdollistamiseksi kasvattajien on erityisen tärkeää jakaa lapsille tietoa sekä antaa erilaisia – sekä eri tasoisia – mahdollisuuksia osallistua ja kokea osallisuutta.



Kuva 1. Roger Hartin osallisuuden portaat (Hart 1992, 8).

3 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Terveyden näkökulma ruokakasvatuksessa

Ruoka on osa laajaa ruokakulttuurin käsitettä. Laajuutta kuvastavat ruokakulttuurikäsitteen kytkökset ekologiaan, etiikkaan, historiaan, teknologiaan, taiteeseen ja uskontoon (Rauramo 2013, 14). Onnistunutta ruokakasvatusta voidaan kuvata lapsen iloisena retkenä tähän edellä kuvailtuun, laajaan ruokamaailmaan. Kasvatushenkilöstö tukee retken aikana myönteisen suhteen syntymistä ruokaan ja syömiseen, rikastaa lapsen ruokamieltymyksiä sekä kasvattaa lapsen kiinnostusta ruokaan, ympäristöön ja ruokakulttuuriin. (Lyytikäinen 2014, 11.)

Ruokakasvatus-käsitteen rinnalla tai siihen yhdistettynä käytetään paljon termiä ravitsemuskasvatus. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (jatkossa VRN) mukaan ravitsemuskasvatus-termiä käytetään erityisesti silloin, kun halutaan korostaa ruokakasvatuksen terveystavoitteita. Ravitsemuskasvatus on siis kasvatuksellista toimintaa, jossa ruokaan liittyviä arvoja, asenteita, tietoja, taitoja ja toimintatapoja lähestytään terveyttä edistävästä näkökulmasta. Päiväkotiruokailut tasoittavat perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistävät näin ollen yksilöiden terveyttä sekä yleistä terveyden tasa-arvoa (VRN 2018, 13, 29.) Kasvuiässä omaksutuilla oikeanlaisilla ravitsemustottumuksilla pyritään auttamaan yksilöitä ylläpitämään terveyttään myös myöhemmissä ikävaiheissa (Rauramo 2013, 14). Terveydenhuolto ja neuvolapalvelut kulkevat varhaiskasvatuksen rinnalla tukemassa varhaiskasvatusikäisten lasten perheiden ravitsemuskasvatusta. Suomessa ravitsemuskasvatusta voidaan siis katsoa toteutettavan moniammatillisesti. (Hasunen ym. 2004, 54-55.)

VRN painottaa, että terveys tulisi nähdä laaja-alaisesti ravitsemuskasvatuksessa. Laaja-alaisuudella viitataan terveyden näkemiseen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Näin ollen terveellisten ruokatottumusten rinnalla lapsille olisi hyvä opettaa esimerkiksi myönteistä käsitystä omasta kehostaan. (VRN 2018, 29.) Varhaiskasvatustaki ja varhaiskasvatuksen perusteet tuovat myös esiin terveyden näkökulman ruokakasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen rinnalla voidaan siis katsoa toteutettavan myös ravitsemuskasvatusta. Kasvatustyössä ei kuitenkaan korostu terveystavoitteet, joten tästä johtuen käytämme

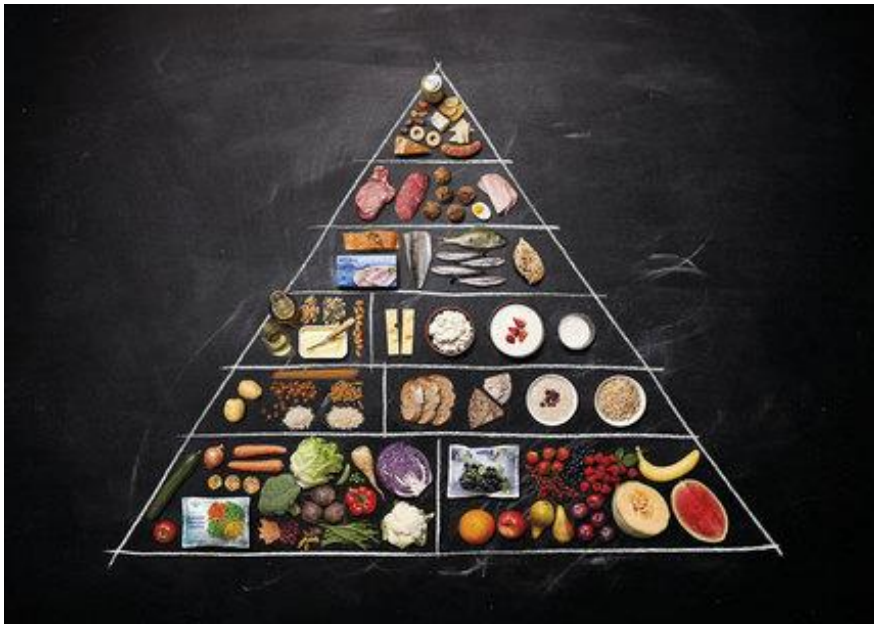
opinnäytetyössämme käsitettä ruokakasvatus. Tällöin käyttämämme ilmaus on myös yhtenevä varhaiskasvatuksen perusteiden kanssa.

VRN on julkaissut vuonna 2018 ”Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus” -teoksen (jatkossa pelkkä varhaiskasvatuksen ruokailusuositus). Teos on ensimmäinen Suomessa julkaistu ruokailusuositus, joka on suunnattu kohdistetusti varhaiskasvatukseen. Suosituksen laadinnassa ovat olleet lisäksi mukana OPH sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Heidän yhteistyössään laatimaa ruokailusuositusta voidaan pitää varhaiskasvatuksessa työskentelevien kansallisena työkaluna lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisessa, kehittämisessä, seurannassa ja arvioinnissa. (THL 2018.) Kirja on saanut mitä ilmeisemmin hyvän vastaanoton työkentällä, sillä toimeksiantomme aihe syntyi kyseisen kirjan innoittamana, kuten työn johdannossa on kuvailtu.

VRN esittää varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa laatimansa väestötasoiset ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset. Ikäryhmät huomioon ottavat ravitsemussuositukset perustuvat tutkimustietoon ja antavat täten mallin siitä, miten terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio tulisi koostaa. (VRN 2018, 13, 32.) Varhaiskasvatuslaki nostaa myös esiin ruoan terveellisyysnäkökulman, sillä laki velvoittaa päiväkodin järjestävän varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle lapsen ravitsemustarpeet täyttävän, terveellisen ja tarpeellisen ravinnon (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Kunnat ovat varhaiskasvatuksen ruokapalveluja tuottavana tai tilaavana tahona vastuussa siitä, että ruoka täyttää VRN:n asettamien ravitsemussuositusten mukaiset kriteerit (VRN 2018, 37, 59).

Terveyttä edistävää ruokavaliota havainnollistaakseen VRN on julkaissut ruokakolmion ja lautasmallin. Kasvatushenkilöstön on hyvä tuntea ruokakolmio ja kolmiota yksinkertaistetumpi lautasmalli, sillä ne toimivat ohjenuorana oikeaoppiselle ravitsemukselle. Kolmiossa (Kuva 2.) ruoka-aineet on jaettu eri kokosiin alueisiin, jotka kuvastavat kooltaan kyseisten ruoka-aineiden saannin tarvetta. Itse ruoka-aineiden ja liiallisen lisäaineiden saannin rinnalla tärkeässä roolissa ovat myös ruoan monipuolisuus, kohtuullisuus ja vaihtelevuus. (VRN 2014, 19; VRN 2019, 37.) Lautasmalli (Kuva 3.) lienee käytetympi malli varhaiskasvatuksessa. Lautasmalli auttaa sekä aikuista että lasta täysipainoisen aterian koostamisessa. Annoskoot vaihtelevat yksilöllisesti energiatarpeiden mukaan, mutta ateriat tulisi koostaa mallissa esitettyjen suhteiden mukaisesti. Perinteinen lautasmalli koostuu puolikkaasta lautasellisesta

kasviksia, neljäosasta perunaa, täysjyväpastaa tai täysviljalisäkettä sekä neljäosasta kalaa, siipikarjaa, punaista lihaa, palkokasveja tai muna. Jotta lautasmalli kuvastaisi kokonaista malliateriaa, on lautasen rinnalla tarkoituksenmukaista kuvata myös ruokajuoma, leipä, kasvimargariini ja öljy tai salaattinkastike. Vegaaninen ateriamalli koostuu perinteisestä lautasmallista poiketen kolmesta osasta. Perusruokalistasta eriytettyjen ruokavalioiden koostamiseen voi tutustua varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksesta. (VRN 2018, 34.)



Kuva 2. Ruokakolmio (VRN 2014, 19).



Kuva 3. Lautasmalli (VRN 2014, 20).

3.2 Ruokakasvatus pedagogisena toimintana

Varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja aiemmassa luvussa sivutut ikäryhmäkohtaiset ravitsemussuositukset ohjaavat varhaiskasvatuksen ruokailujen järjestämistä (VRN 2018, 19). Varhaiskasvatuslain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asettamat vaatimukset ruokailuille ovat yhtenevät. Asiakirjojen yhtenevä suuntaus on, että varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden tulee olla ohjattuja ja tarjotun ruoan lapsen ravitsemustarpeet täyttävää (OPH 2018, 17; Varhaiskasvatuslaki 540/2018).

Varhaiskasvatuslakia mukaillen myös ruokailut ovat suunnitelmallista ja tavoitteellista arjen pedagogiikkaa, jossa yhdistyvät hoito, kasvatus ja opetus (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Ruokailut lukeutuvat päivittäisiin hoitotilanteisiin, joissa huolehditaan lasten fyysisistä perustarpeista. Hoidon tulisi toteutua vastavuoroisesti sekä kunnioittavassa vuorovaikutussuhteessa. (OPH 2018, 23.) Lapsen suhde ruokaan ei siis rakennu pelkkien yksilöllisten ominaisuuksien varaan, vaan sitä rakennetaan yhdessä vuorovaikutuksessa sekä sosiaalisen että fyysisen ympäristön kanssa. Vastuu sosiaalisesti ja fyysisesti miellyttävän sekä oppimista edistävän ruokaympäristön järjestämisestä on kasvatushenkilöstöllä. (VRN 2018, 13-14.) Ruokailuilla on hoidollisen tehtävän lisäksi myös kasvatuksellinen ja opetuksellinen tehtävä. Kasvatuksella välitetään kulttuurisia arvoja, tapoja ja normeja. Kasvatuksellisesta näkökulmasta ajateltuna ruokailuissa voidaan katsoa siirrettävän ruokaan liittyvää kulttuuriperintöä sekä tärkeinä pidettyjä traditioita ja arvoja seuraavalle sukupolvelle. Lapsia ohjataan kasvatuksellisin keinoin myös muodostamaan omia mielipiteitään ja toimimaan eettisesti kestäväällä tavalla ja tätä kautta ymmärtämään myös ruokailuihin liittyvää vastuullisuutta. Opetuksella motivoidaan ja innostetaan lapsia opettelemaan uusia tapoja ja taitoja sekä ohjataan käyttämään erilaisia tapoja uusien asioiden oppimisessa. Opetuksen avulla lapsia autetaan myös muodostamaan merkityksiä itsestä, toisista ihmisistä sekä ympäröivästä maailmasta. Nämä kolme edellä kuvailtua ulottuvuutta hoito, kasvatus ja opetus nivoutuvat varhaiskasvatuksen arjen toiminnassa tiiviisti yhteen. Käsitteitä on tarkasteltu yllä erillisinä ulottuvuuksinaan, mutta ne nivoutuvat erottelemattomaksi kokonaisuudeksi käytännön ruokakasvatuksessa. Nivoutuminen mahdollistaakin ”kokonaisvaltaisen lähestymistavan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämisessä”. (OPH 2018, 22-23, 47.)

OPH:n julkaisemat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet toimivat ohjenuorana kaikelle varhaiskasvatuksessa toteutettavalle toiminnalle, kuten myös ruokakasvatukselle. OPH jaottelee pedagogisen toiminnan viiteen eri oppimisen alueeseen, jotta jaottelu ohjaisi kasvatushenkilöstöä toteuttamaan pedagogista toimintaa riittävän monipuolisesti. Oppimisen alueissa kuvataan pedagogiselle toiminnalle asetettuja keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Ruokakasvatuksen tavoitteet on esitetty Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueessa. Alueeseen sisältyy ruokakasvatuksen lisäksi liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Kyseessä oleva oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista. (OPH 2018, 40, 47.)

Ruokakasvatuksen sisältö ja tavoitteet on määritelty varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2018, 48) seuraavasti:

Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömiseen kulttuuria. Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä.

3.3 Opetushallituksen tavoitteet ruokakasvatukselle

Varhaiskasvatustalaki ja varhaiskasvatuksen perusteet edellyttävät ruokailujen olevan ohjattua toimintaa (OPH 2018, 17; Varhaiskasvatustalaki 540/2018). Henkilöstön ohjaustavat vaikuttavat merkittävästi lasten syömiseen, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen. Kasvatustalustalon tulisi siis sopia yhdessä ruokakasvatukseen liittyvistä tavoitteista, toimintatavoista ja arvioinnista niin, että yhteiset linjaukset perustuvat varhaiskasvatustalustalon arvoihin ja tavoitteisiin. Ryhmän kasvatustalustalon kesken käymä keskustelu ja yhdessä sovitut toimintatavat tekevät ruokakasvatuksesta tietoista, tavoitteellista ja linjakasta. Yhdessä sovittujen toimintamallien tulisi siirtyä keskustelutasolta myös käytäntöön. Henkilöstön tulisi

säännöllisesti reflektoida toimintaansa arvioidakseen, onko ruokakasvatukselle asettamat tavoitteet toteutuneet. (VRN 2018, 14, 27, 63.)

Kuten edellä on esitetty, määrittelevät varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ruokakasvatuksen sisällön ja tavoitteet. Ruokailutilanteiden ja niiden ulkopuolella tapahtuvan ruokakasvatuksen tutkiminen olisi ollut liian laaja kokonaisuus tämän opinnäytetyön laajuudessa. Keskitymme tässä opinnäytetyössä siis ainoastaan ruokailutilanteissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen. Olemme kuvailleet seuraavissa kappaleissa, kuinka kasvatushenkilöstö voisi toimia ruokailutilanteissa, jotta ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet toteutuisivat.

”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia” (OPH 2018, 48).

Lapset suosivat tuttuja ruokia, joita on tarjottu heille toistuvasti. Näistä toistuvasti tarjotuista, tutuista ruoista muodostuu lasten lempiruokia. Lapsille on tyypillistä suhtautua varauksellisesti uusiin ruokiin ja makuihin, ja siksi lapset tarvitsevatkin aikuisten tukea uusiin makuihin totuttelussa. Henkilöstön on hyvä olla kärsivällisiä ja muistaa, että uusiin makuihin totuttelu on aikaa vievä prosessi, joka vaatii kannustusta ja kehumista. Kannustus ja kehu, hyvän ja toivottavan käytöksen huomioiminen, myönteinen palaute ja lapsen kiittäminen tukevatkin ruokailuja kieltoja, käskyjä ja uhkauksia paremmin. (Hasunen ym. 2004, 137-138, 141, 142.) Uusiin ruoka-aineisiin totuttelu tapahtuu keskimääräisistä maistamiskerroista huolimatta aina yksilöllisesti ja henkilöstön on tärkeää kunnioittaa lasten yksilöllisyyttä ruokakasvatuksessa (VRN 2018, 34). Lapselle tulisikin välittyä ruokailutilanteissa tunne, että hän on ehdoitta hyväksytty ja arvostettu omana itsenään. Kasvatushenkilöstö voi helpottaa uusiin makuihin totuttelemista tarjoamalla ruokaa useita kertoja pieninä annoksina. Totuttelua edesauttaa myös tuttujen makujen tarjoaminen uusien makujen rinnalla ja aikuisten esimerkki saman ruoan syömisestä. (Hasunen ym. 2004, 137, 142.) Maistamaan tai syömään pakottaminen ei tue syömisestä myönteistä kehitystä. Lapsia ei tulisi myöskään palkita ruoalla. (Hasunen ym. 2004, 142; VRN 2018, 24.)

Ruokakasvatuksessa apuna käytettävä lautasmalli kuvaa ruokajuoman, leivän ja levitteen kuuluvan varsinaisen ruoan lisäksi ateriakokonaisuuteen (VRN 2018, 34, 39). Leivän ei siis tulisi olla palkinto syödyistä pääruoasta, vaan sen tulisi sisältyä automaattisesti päivittäiseen ateriakokonaisuuteen (Hasunen ym. 2004, 153; VRN 2018, 24). Lapsia tulisi ohjata lautasmallin mukaisen täysipainoisen aterian koostamiseen jo

varhaiskasvatusiässä, sillä lasten ruokatottumukset kehittyvät jo varhain lapsuudessa (VRN 2018, 13, 75).

”Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen” (OPH 2018, 48).

Henkilöstön on tärkeää olla tietoisia syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista, jotta he voivat havainnoida lapsen ruokailutaitojen kehitystä ja tarjota tarvittavan avun ja tuen lapselle. Ikäkaudet ja lasten edellytykset huomioon ottava ohjaustapa tukee osaltaan myönteisten ruokailukokemusten syntymistä. Syömiseen liittyvät taidot vaativat mahdollisuuden taitojen harjoitteluun ja henkilöstön tulisi toimia näiden tilanteiden mahdollistajina. Esimerkiksi lasten olisi hyvä harjoitella ruoan itse ottamista, sillä se tukee syömisestä itsesäätelyn kehittymistä. (VRN 2018, 15, 24, 39.) Uusien taitojen oppimiseen kuuluu olennaisesti kokeilu ja sotkeminen. Lasten ruokailussa syntyneet vahingot tulisi korjata vahinkoja korostamatta. (Hasunen ym. 2004, 138-143.)

Lasten energiatarpeeseen ja sitä kautta ruokahaluun vaikuttavat muun muassa lapsen kasvunopeus, päivän ulkoilut, unen määrä, terveydentila ja päivärytmin vaihdokset. Lasten syömän ruoan määrä vaihtelee aterioiden välillä, sillä lapset tasaavat energiansaantiaan luontaisten nälän ja kylläisyyden tunteiden mukaisesti. (Hasunen ym. 2004, 139.) Lapsen vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa huomioi lapsen nälän ja kylläisyyden tuntemuksia sekä edistää lapsen kykyä säädellä omaa syömistään niinäkin hetkinä, kun aikuinen ei ole paikalla. Henkilöstön tulisi ruokakasvatuksessa pyrkiä tukemaan lapsia kehonsisäisten nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistamisessa sekä syömään ja annostelemaan ruokansa niiden mukaisesti. (VRN 2018, 14, 65.) Terve lapsi ei kärsi, vaikka ruoka maistuisi vasta seuraavalla ruokailukerralla tai hän nauttisi jollakin kerralla ruokaa tavanomaista vähemmän. Kasvatushenkilöstön ei tulisi häiritä luontaista säätelyä ruoan tuputtamisella. Syömättömyyden syitä on kuitenkin hyvä tarkkailla, sillä vähäinen syöminen voi energiatarpeen tasauksen lisäksi johtua esimerkiksi ruokailutilanteen kiireestä tai siitä, ettei lapsi ole saanut ruokailuun tarvitsemaansa apua. (Hasunen ym. 2004, 139-140.)

”Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisessä kulttuuria” (OPH 2018, 48).

Ruokailutilanteiden myönteinen ilmapiiri antaa ruokailun lomassa tilaa myös sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle. Lapsella tulisi olla mahdollisuus rauhaiseen ruokailuun

ja makuelämysten jakamiseen sekä muiden lasten että henkilöstön kanssa. Yhdessä syömisen kulttuuriin kuuluvatkin yhteiset pöytäkeskustelut. Henkilöstön tulee tukea lapsia yhteisten keskustelujen virittämiseksi, esimerkiksi aloittamalla keskustelun jostakin lapsille tärkeästä aiheesta. Keskustelun lomassa opitaan myös toisten huomioimista ja rauhallista keskustelutapaa. Toisten huomioiminen kuuluu opeteltaviin pöytätapoihin, kuten myös ruoan ojentaminen, pyytäminen ja siitä kiittäminen. (VRN 2018, 24, 64, 75.) Henkilöstön tulee tehdä lapsille selväksi, millaisia pöytätapoja heiltä ruokailutilanteissa toivotaan ja millaista käytöstä taas pidetään sopimattomana (Hasunen ym. 2004, 142).

Joillakin lapsilla on vaativia erityisruokavalioita, jotka rajaavat merkittävästi eri ruoka-aineita pois heidän ruokavaliostaan. Vaativan erityisruokavaliion noudattaminen voi heikentää jopa lapsen sosiaalista elämänlaatua. Tämän vuoksi tavallisesta poikkeavan ruokavaliion korostusta tulisi välttää. Lapsiryhmän on kuitenkin hyvä tietää, jos joku ryhmän lapsista noudattaa erityisruokavaliota. Asian käsittely lapsiryhmän kesken auttaa lapsia toimimaan oikein yhteisissä ruokailutilanteissa. Erityisruokavaliota noudattavien lasten kohdalla huomio tulisi erityisesti kohdistaa iloa tuottaviin asioihin ja yhdessäoloon ruokailutilanteissa. (VRN 2018, 45-46.)

”Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin” (OPH 2018, 48).

Uuteen ruokaan totuttelu voi maistamisen lisäksi tapahtua ruokaa katsellen, haistellen, kuunnellen ja/tai tunnustellen (Hasunen ym. 2004, 137; VRN 2018, 15). Tuntoaistin avulla lapset tunnustelevat ruokaa. Tunnustelu voi tapahtua iholla, sormissa, huulilla tai suussa sijaitsevien tuntereseptoreiden avulla. Sormet toimivat apuna esimerkiksi leipäpalan pehmeiden tunnustelemisessa, kun taas suulla tunnustellaan ruoan rakennetta, kuten mureutta. Näköaistin avulla lapsen huomio kiinnittyy ruoan väriin, sen määrään ja ruoan ulkonäköominaisuuksiin, kuten ruoan notkeuteen, sattumiin tai juoman kupliin. Kuuloaistilla lapset tarkkailevat ruoasta tulevia ääniä, esimerkiksi näkkileivän rouskuntaa. Lasten ruokailukokemukset muodostuvat käytännössä aistien yhteispelillä eli lasten kokemista hajuista, mauista, rakenteista ja ruoan ulkonäöstä. Aistimukset tapahtuvat hyvin yksilöllisesti, joten lapset elävät myös yksilöllisissä makumaailmoissaan. (Sandell 2014, 27-28.)

Lapset eivät aina ole valmiita maistamaan ruokaa, mutta henkilöstö voi lukea heidän osoittamaa kiinnostusta ruokaa kohtaan, kuten ruoan haarukalla tökkimistä tai sormin

tarkastelua (Ojansivu 2014, 37). Lasten ajattelu aktivoituu viehätyksestä eri aistikokemuksiin ja tästä syystä lapset voivat viehättyä esimerkiksi ruoan sormilla tutkiskelusta. Henkilöstö välittää lapselle käsitystä siitä, millaisena syöjänä ja ruokaoppijana he lasta pitävät. Henkilöstön tulee tukea lasta hyvän itsetunnon kehittämisessä sekä arvostetuksi tulemisen kokemisessa. Henkilöstön on siis tarpeetonta nimetä lapsia ruokaoppijoina esimerkiksi nirsoiksi tai valikoiviksi ruokailijoiksi. Lasta voi kannustaa vaikkapa vain haistamaan ruokaa, mikä voi toimia todella isona edistysaskeleena jonkin lapsen kohdalla ruokaan totuttelussa. Tärkeintä on, että henkilöstö luo toiminnallaan ilmapiirin, jossa lapsi kokee olonsa turvalliseksi opettellessaan ruokaan liittyviä taitoja. (Naalisvaara 2014, 45-46.)

”Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä” (OPH 2018, 48).

Kasvatushenkilöstön roolimalli toimii esimerkkinä lasten syömään opettelussa sekä ruokailutottumusten ja ruokaan liittyvien asenteiden muodostumisessa. Lapset siis omaksuvat ruokailutilanteissa heidän ympärillään vaikuttavan yhteisön arvoja, asenteita ja tapoja. Ruokailuesimerkin lisäksi maistamiseen ja sitä kautta ruokavalion laajentamiseen kannustaa henkilöstön myönteinen ruokapuhe. Henkilöstön olisi hyvä pohtia omia ruokaan ja syömiseen liittyviä arvoja, käsityksiä ja uskomuksia, koska heidän tapansa ja vuorovaikutustyyliensä toimivat ruokailutilanteissa mallina lapsille. Henkilöstöllä saa olla omia yleisestä linjasta eroavia näkemyksiä ruokaan tai syömiseen liittyen, mutta ruokailut tulee suorittaa virallisten ohjeistusten ja tavoitteiden mukaisesti. Henkilöstön tulee siis sovittaa oma ruokapuheensa linjaan kasvatustavoitteiden kanssa. (VRN 2018, 14, 24, 27, 64, 70.)

Monipuolisen ruokakasvatuksen toteuttamiseksi, henkilöstön tulisi löytää keinot herättää lasten tiedonhalu myös ruoan alkuperään liittyen. Lasta voidaan auttaa ruokailutilanteeseen valmistautumisessa esimerkiksi kertomalla tarjolla olevasta ruoasta ja sen alkuperästä. (VRN 2018, 68, 75.) Lasten ruokasanaston oppiminen voi tapahtua myös roolileikkien, laulujen, riimien, runojen, lorujen, satujen ja tarinoiden parissa. Ruokailutilanteisiin voi liittää esimerkiksi ruokasanastoa laajentavia loruja. Henkilöstö voi liittää ruokailuhetkiin myös ruokailuiden ulkopuolella opittuja tarinoita ja leikkejä. Lasten kanssa voidaan aamupuuron äärellä pohtia, miten suuria annoksia vauvakarhut, keskikokoiset karhut tai isot karhut syövät. (Naalisvaara 2014, 84.)

3.4 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa

Kuten jo aiemmin mainitsimme, on lasten osallisuuden edistäminen keskeistä kaikessa toiminnassa varhaiskasvatuksessa – niin siis myös ruokailussa ja ruokakasvatuksessa. “Lapsen äänen” kuuleminen ruokailuissa on kytköksissä ruokaan liittyvään oppimiseen positiivisella tavalla, tehden oppimisen mahdolliseksi. Ruokailuissa lapsi huomioidaan aktiivisena toimijana ja ajan kuluessa lapsi kehittyy omatoimiseksi ruokailijaksi. Kasvatushenkilöstön tulee arvostaa ja huomioida tasapuolisesti lasten näkemykset, mielipiteet sekä aloitteet ruoasta. Kun lapsi otetaan mukaan ruokailun suunnittelu-, toteutus- sekä arviointivaiheessa, opettaa se vuorovaikutustaitojen lisäksi yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä. (VRN 2018, 66.)

Koska ruokailu on osa kehityksen, oppimisen ja hoidon kokonaisuutta, tulee kasvatushenkilöstön tarpeen mukaan kirjata lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan myös ruokailuun sekä syömisen kehittymiseen liittyvät pedagogiset tavoitteet, yksilölliset tarpeet sekä mahdollinen erityisruokavalio. Tämä mahdollistaa yksittäisen lapsen ruokailun tukemisen sekä kannustamisen. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan voidaan kirjata esimerkiksi lapsen vahvuuksia tai kiinnostuksen kohteita ruokailussa sekä yksilöllisiä tarpeita kuten vaikkapa valikoiva syöminen tai kotona käytetty ruokajuoma. (VRN 2018, 30.)

Lasten osallisuutta voidaan tukea ruokakasvatuksessa monin eri tavoin. VRN:n julkaisemassa ruokailusuosituksessa on koottu konkreettisia vinkkejä siihen, kuinka lapsen osallisuutta voidaan vahvistaa ruokakasvatuksessa. Osallisuutta voidaan vahvistaa antamalla lapsen valita sekä annostella ruokansa omatoimisesti kykyjensä mukaan kasvatushenkilöstön kannustaessa syömiseen. Lapsi voidaan ottaa mukaan ruoan tekoon huomioiden hänen ikätasonsa. Myös oman leivän voitelu, auttaminen pöydän kattamisessa sekä jälkisiivouksessa tukevat lapsen osallisuutta. (VRN 2018, 68.)

“Lapsilla on luontainen tarve ilmaista omaa tekemistään ja ajatteluaan” (Naalisvaara 2014, 45). Tarjoamalla lapselle mahdollisuuksia mielipiteidensä ilmaisuun ruoasta ja ruokailusta sekä kannustamalla ja kunnioittamalla lapsen ilmaisua nälän ja kylläisyyden tunteista, tuetaan lasten osallisuutta ruokakasvatuksessa. (VRN 2018, 68.) Kuten aiemmin esitetystä Roger Hartin tasomallista on voitu todeta, lasten osallisuuteen ja osallisuuden tasoon vaikuttaa lapsen tietoisuus asioista sekä toiminnasta. Tämän vuoksi voidaan nähdä aiheellisena, että osallisuuden vahvistamiseksi “synnytetään

ruokapuhetta herättämällä lapsen tiedonhalu ruoista ja niiden alkuperästä ja ruoan vaikutuksesta kehoon”. Kiireetön keskustelu ja riittävä aika ruokailuhetkissä toimivat myös tukena lapsen osallisuuden kokemukselle. (VRN 2018, 68.) Lapset ovat herkkiä havaitsemaan aikuisten erilaisia viestejä, kuten sanoja, ilmeitä ja eleitä, jotka vaikuttavat ruokailun ilmapiiriin. Lapset tulkitsevat viestinä myös sen, jos ruoka-asioista puhuminen osoittautuu vähäiseksi. Lapset suhtautuvat ruokaan sitä paremmin, mitä myönteisempää kasvatushenkilöstön oma puhe ruoasta on. (Naalisvaara 2014, 44-45.)

Lapsen osallisuutta voidaan tukea suunnittelun tasolla esimerkiksi antamalla lasten suunnitella oma ruokalista tai ehdottaa ruokalajeja sekä ottamalla lapset mukaan ruokailuun liittyvien sääntöjen laatimiseen, esimerkiksi uuden ruoan maistamiseen liittyen (VRN 2018, 68). Hasunen ym. (2014, 142) ovat kirjoittaneet, että ruokailut ovat erinomaisia tilanteita lapsen oman tahdon osoittamiseen ja vaatimusten esittämiseen. Jos siis lapsille annettaisiin mahdollisuus suunnitella vaikkapa ruokalista silloin tällöin, tuetaan lasten oman tahdon ilmaisua liittyen siihen, mitä lapset mielisivät syödä. Muita tapoja lasten osallisuuden edistämiseen ruokakasvatuksessa on muun muassa kannustaminen ystävällisiin ruokatapoihin ja hyvän jakamiseen, pyytää lasta jakamaan tälle itselle tärkeitä ruokamuistoja ja nimeämään esimerkiksi lempiruokia sekä suunnittelemalla erilaisten juhlapäivien ruokatarjoilut lasten kanssa yhdessä. (VRN 2018, 68.)

Tutkiessaan lasten näkökulmia ruokailutilanteista on Terhi Veini pohdinnoissaan viitannut Kinnusen (2011) aiempaan tutkimukseen, jossa on saatu viitteitä siitä, että päiväkodin ruokailutilanteissa lasten osallisuuden kannalta esteinä saattavat olla esimerkiksi kiire, resurssit ja hygieenisyyteen liittyvät seikat. Näiden esteiden osalta Veini on pohtinut, josko aikuiset voisivat olla sallivampia lasten mahdollisesti ruokailussa aiheuttamaan epäjärjestykseen ja sotkuun, jos tällaista aiheutuisi lasten osallisuuden ollessa suuremmissa roolissa. Lisäksi aikuisilla tulisi olla rohkeutta asioiden muuttamisessa vanhoista tavoista kohti uusia käytäntöjä. Lopuksi Veini on todennut seuraavasti: ”Mitä jos annettaisiin lasten ehdottaa, miten ruokailutilanteet voitaisiin järjestää ja millaiset säännöt olisivat heidän mielestään järkeviä, sekä otettaisiin heidän ehdotuksensa myös tosissaan?”. (Veini 2014, 126-127.)

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Osapuolet

Toteutimme kehittämistehtävämme toimeksiantona Paraisten kaupungin varhaiskasvatukselle. Paraisten kunta-alueella sijaitsee yhdeksän päiväkotia, jotka tarjoavat sekä yksi- että kaksikielisiä varhaiskasvatuspalveluja alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Kaksikielisissä yksiköissä lapset jaetaan ryhmiin äidinkieltensä mukaan. Jaosta huolimatta lapsilla on luontaisesti mahdollisuus olla tekemisissä toisen kieliryhmän lasten kanssa. Lapsilla on mahdollisuus saada hoitoa arkisin joko osapäiväisesti tai kokopäiväisesti kello 6.30-17.00 välillä. Vuorohoito on keskitetty Villa Kamomilla nimiseen yksikköön. (Paraisten kaupunki 2019.)

Kehittämistehtävämme kannalta merkittävimmissä roolissa toimeksiantajatahon puolesta olivat toimeksiantomme alulle laittanut Monika Karlsson ja Paraisten varhaiskasvatuspäällikkö Pia Hotanen. Hotanen valikoi tutkimuskohteenamme olleet päiväkodit ja toimi apunamme opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Yhteyshenkilömme vaihtui opinnäytetyöprosessimme aikana kahteen kertaan. Emme olleet tiivisti yhteyksissä vaihtuviin yhteyshenkilöihin, joten näimme loogiseksi pyytää työn arvostelun toimeksiannon alkuun laittaneelta Karlssonilta.

Kehittämistehtävän tuotoksen eli menetelmäkorttien toteutusvaiheessa kuvittaja kuului olennaisena jäsenenä kehittämistehtävämme osapuoliin. Hyödynsimme toisen opinnäytetyön kirjoittajan sisken, Marika Välimäen kuvitustaitoa korttien toteutuksessa.

4.2 Prosessikuvaus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi vuoden 2019 helmikuussa aiheen valinnalla Turun ammattikorkeakoulun ylläpitämästä aihepankista. Valitsimme Paraisten varhaiskasvatuksen toimeksiannon, joka oli esitetty muodossa: ”Ruokakulttuuri varhaiskasvatuksessa. (Historia vs. ruokapalveluiden nykytilanne => muutoksen vaikutukset kasvatuskulttuuriin vs. uudet ruokasuositukset.)” Sovimme yhteyshenkilömme Monika Karlssonin kanssa tapaamisen aiheen tarkentumiseksi.

Aiheen pääpaino oli aluksi ruokapalveluissa ja ruokasuosituksissa, joten kohdensimme aiheen kasvatukseen, jotta aihe vastaisi paremmin koulutusalaamme. Karlsson oli tutustunut työnsä puitteissa VRN:n asettamaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen. Häntä puhutteli erityisesti kirjan kuva, jonka keskiössä on kuvattuna kaksi lasta. Heitä ympäröi ajatuskuplat, joihin on kerätty lasten ajatuksia ruokailuihin liittyen, kuten ”Milloin saan ottaa leivän?”, ”Milloin ruokaa saa hakea lisää?” ja ”Mistä minua kehuaan?”. Edellä mainitun kuvan sekä ruokakasvatuksen ajankohtaisuuden siivittämänä Karlssonilla oli herännyt seuraavia kysymyksiä: Ovatko ruokailuhetkiin liittyvät käytännöt yhtenäisiä lapsiryhmien kasvattajien välillä? Onko varhaiskasvatuksen henkilöstö käynyt keskustelua, kuinka he toteuttavat yhdessä yhtenäistä ja johdonmukaista ruokakasvatusta? Miten varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi mahdollista luoda selkeät toimintamallit ruokailuihin, jotta ohjeistukset olisivat lapsille yhtenevät henkilöstöstä riippumatta? Näiden ajatusten ja kysymysten pohjalta lähdimme työstämään ruokakasvatusta käsittelevää opinnäytetyötä Paraisten varhaiskasvatukseen. Toimeksiantaja esitti jo ensimmäisen tapaamisen yhteydessä toiveen kehittämistehtävästä, jonka lopputuloksena tuottaisimme tiimeille kohdennetut menetelmäkortit. Kortit jäivät tapaamisen päätyttyä ideointitasolle, mutta niiden tarkoituksena oli yhtenäistää tiimin jäsenten yhdessä toteuttamaa ruokakasvatusta. Toimeksiantaja pohti myös lasten osallisuutta ruokailutilanteissa ja halusi osallisuusnäkökulman otettavan huomioon korttien suunnittelussa.

Aiheen tarkennuttua tutustuimme ruokakasvatusta ja lasten osallisuutta käsitteleviin lähdeaineistoihin. Hahmotelimme vuoden 2019 syksyllä opinnäytetyösuunnitelman tietoperustaa, jota laajensimme opinnäytetyöprosessin edetessä. Tutkimuskysymyksemme hahmottuivat alkusyksystä ja toteutimme haastattelut sekä havainnoinnit marras-joulukuussa. Aloitimme vuoden 2020 alusta tutkimusaineiston käsittelyn ja analysoinnin. Kirjasimme maaliskuussa tutkimuksemme tuloksia ja ideoimme ohessa alustavia ideoita korttien aiheista, jotta Välimäen sisko saattoi aloittaa niiden kuvittamisen. Lopullisten päätelmien pohjalta ideoimme varsinaiset menetelmäkortit. Opinnäytetyömme ja Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit olivat valmiit vuoden 2020 huhtikuussa. Edellä kuvatusta sekä Kuva 4.:stä saa yleistä käsitystä kehittämistehtävämme etenemisestä. Tarkastelemme tutkimuksen etenemistä yksityiskohtaisemmin opinnäytetyön tulevilla luvuilla.



Kuva 4. Kehittämistehtävän etenemistä kuvaava prosessikaavio.

4.3 Tutkimuskysymykset

Kehittämistehtävämme tavoitteena oli tuottaa Paraisten varhaiskasvatukselle menetelmäkortit, joiden avulla kasvatushenkilöstö voisi sopia yhteiset toimintatavat lapsiryhmän ruokakasvatuksen yhtenäistämiseksi. Toimintatapojen yhtenäistämisen perimmäisenä tarkoituksena oli johdonmukaistaa ruokailutilanteita ja lisätä lapsien ymmärrystä siitä, miten ruokailutilanteissa toimitaan ja mitä heiltä odotetaan. Menetelmäkorttien ideoinnissa korostui lasten mahdollisuus vaikuttaa oman ryhmän ruokailutilanteiden kulkuun ja yhdessä sovittujen pelisääntöjen laatimiseen.

Laadimme kehittämistehtävällemme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Toteutuvatko ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet ruokailutilanteissa?
2. Miten lapsen osallisuus toteutuu ruokailutilanteissa?
3. Ovatko lapsiryhmän kasvatushenkilöstön käytännöt yhteneviä ruokakasvatuksessa?

4.4 Kehittämismenetelmät

Opinnäytetyömme voidaan luokitella laadulliseksi tutkimukseksi, sillä pyrimme yleistysten sijaan ymmärtämään tutkimaamme yksittäistä ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Käytimme kehittämismenetelminämme havainnointia ja haastattelua, jotka lukeutuvat yleisimpien laadullisten aineistonkeruumenetelmien joukkoon. Menetelmiä voidaan käyttää rinnakkain, toisiaan täydentäen tai vaihtoehtoisesti yksittäin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Valitsimme menetelmien rinnakkaisen käytön, jotta menetelmät tukivat toisiaan hakiessamme vastauksia edellä esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Rajasimme tutkimusotantamme viiteen varhaiskasvatusryhmään, jotta otanta ei olisi ollut liian suuri käsiteltäväksi opinnäytetyön aikaresurssien sisällä. Paraisten varhaiskasvatuspäällikkö Pia Hotanen valikoi lapsiryhmät Kirjalan, Koivuhaan, Satuniityn ja Villa Kamomillan päiväkodeista. Tutkimukseemme osallistui kaksi lapsiryhmää Koivuhaan yksiköstä. Kaikki viisi lapsiryhmää olivat suomenkielisiä, jotta havainnoinnit ja haastattelut tapahtuivat omalla äidinkielellämme. Näin ollen kieli ei muodostanut riskiä väärinymmärrykselle. Tutkimuskohteenamme olleet lapset olivat 1-6-vuotiaita. Emme kohdentaneet tutkimusta tiettyyn ikävuoteen, sillä ajattelimme ikävaihtelun tuottavan monipuolisemmin tietoa ruokakasvatukseen ja lasten osallisuuteen liittyen.

Havainnointi

Havainnointi sopii aineistonkeruumenetelmäksi nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja vuorovaikutuksen tarkasteluun ennalta määrittelemättömissä tilanteissa (Hirsjärvi 1997, 213; Vilkka 2006, 38). Ruokailutilanteiden elävän luonteen vuoksi katsoimme havainnoinnin hyväksi keinoksi saada suoraa ja välitöntä tietoa kasvatushenkilöstön ja lasten toiminnasta (Hirsjärvi 1997, 213). Luonnollisessa ympäristössä eli tässä tapauksessa päiväkodissa havainnoimisessa olikin se etu, että havainnointi tapahtui omassa asiayhteydessään, eikä kontekstistaan irrallisena (Vilkka 2006, 37). Tuimme tilanteiden luonnollisuutta myös varmistaen ennakkoon, että ruokailutilanteissa toimii lapsiryhmien oma kasvatushenkilöstö.

Valitsimme havainnoijan rooliksemme ulkopuolisen tarkkailijan ja määrittelimme ennalta havainnoinnin kohteet. Näin saatoimme keskittyä havainnointitilanteessa tutkimuksemme kannalta olennaisen tiedon saavuttamiseen. Havainnoimme ensimmäisen ja toisen tutkimuskysymysten mukaisesti ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumista sekä lasten osallisuutta ruokailutilanteissa. Rajasimme havainnoinnin lasten lounasruokailuihin, sillä ne ovat yleisesti ottaen pitkäkestoisempia päivän muihin ruokailuihin nähden. Lounasruokailuissa tarjottava ateriakokonaisuus koostuu myös useasta eri ruokalajista, mikä tekee tilanteesta myös niin sanotusti monivaiheisemman. Havainnoitavien asioiden, tapahtumien ja suhteiden ennalta määrittely tarkensi havainnointitavaksemme kohdennetun havainnoinnin (Vilkka 2015, 143).

Siteerasimme opinnäytetyömme tietoperustassa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteita ruokakasvatukselle. Pilkoimme tavoitekuvauksen tavoitelauseiksi ja kuvailimme, millä ohjauksen keinoin ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet tulevat saavutetuksi. Käytimme tätä samaa jaottelua jäsennellessämme havainnointilomakkeen. Laadimme tavoitelauseiden alle avoimia kysymyksiä, jotka auttoivat meitä kuvailemaan näkemäämme niistä tulkintoja tekemättä.

Esimerkkikysymyksiä havainnoinnin kohdentamiseksi:

Otsikko: *”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia” (OPH 2018,48).*

- Miten lapsia kannustetaan ja kehuaan?
- Millaista on henkilöstön vuorovaikutus?
- Miten lapset ilmaisevat mielipiteitään ruokailussa?

- Sallitaanko mielipiteiden ilmaisu? Miten henkilöstö reagoi mielipiteisiin?
- Miten ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli tulee huomioiduksi?
- Miten malliaterian mukainen ruoan tarjoilu tulee huomioiduksi?

Havainnointilomakkeen jäsentely edellä kuvatulla tavalla mahdollisti pureutumisen ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme, toteutuivatko ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet. Ruokakasvatuksen tavoitekuvauksen pilkkominen pienempiin tavoitteisiin suuntasi huomion käytäntöjen ja kasvatushenkilöstön ohjauksen tarkasteluun, jolloin myös lasten osallisuuteen liittyvät asiat tulivat esiin. Näin ollen havainnointi toimi menetelmänä etsiessämme vastausta kehittämistehtävämme ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen.

Toimimme ruokailuissa kahtena havainnoijana ja kirjasimme kumpikin omat muistiinpanomme havainnointitilanteiden aikana. Kävimme muistiinpanot läpi saman päivän aikana, kun olimme olleet havainnoimassa. Tällöin tilanteet olivat tuoreessa muistissamme ja saatoimme keskustella, olimmeko kokeneet kirjaamamme asiat samalla tavalla. Kokosimme lopulta viiden havainnoimamme ruokailutilanteen tulokset yhdeksi tiedostoksi. Värikoodasimme tulokset sen mukaan, minkä ruokailulle asetetun varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteen alle havainnoimamme asian luokittelimme.

Haastattelu

Kasvatushenkilöstön aikomukset käyttäytyä jollakin tavalla ruokailutilanteissa vaikuttivat väistämättä tilanteiden vuorovaikutukseen ja päinvastoin, jolloin havainnointi itsessään ei olisi ollut riittävä aineistonkeruumenetelmä. Valitsimme havainnoimalla saavutettavia tietoja täydentämään haastattelun, sillä halusimme ottaa käyttäytymisen taustalla vaikuttavat aikomukset huomioon tutkimuksessamme. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Vastaavasti havainnoinnin avulla saatoimme myös saada vahvistuksen siitä, toimiiko lapsiryhmän henkilöstö niin kuin se haastattelussa kertoi toimivansa (Vilkkä 2006, 37).

Kun halutaan tietää mitä joku ajattelee asioista ja tämän kokemuksia halutaan käyttää tutkimusaineistona, yksinkertaisinta ja tehokkainta on valita menetelmäksi haastattelu. Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa käsitellään tutkittavaan aiheeseen liittyviä teemoja, joiden avulla pyritään löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelussa teemoja käsitellään luontevassa järjestyksessä. Käsitelyjärjestyksellä ei siis ole niinkään merkitystä, vaan sitä on

mahdollista säädellä haastattelun mukaan. (Eskola & Vastamäki 2015, 27, 29; Vilkkä 2015, 122, 124.) Haastattelutavaksemme valikoitui teemahaastattelu, sillä tutkimuskysymyksistämme nousi luontevasti esille kolme teema-aluetta: ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutuminen, kasvatushenkilöstön toiminnan yhdenmukaisuus ja lasten osallisuuden täytyminen ruokailutilanteissa. Pilkoimme laajat tutkimuskysymykset pienempiin ja helpommin vastattaviin kysymyksiin, joiden avulla saimme laajempaa sekä tarkempaa tietoa edellä mainituista aihealueista.

Tutkimuksen tarkoitus määrää haastateltavien valintaa, jolloin haastateltavat edustavat yleensä jotakin tiettyä ryhmää (Hirsjärvi & Hurme 2008, 83). Tutkimuksessamme haastateltavien valintaa rajasi se, että halusimme haastateltavien olevan varhaiskasvatuksen opettajia. Näin haastateltavien koulutus vastasi meidän koulutustamme. Rajaehtona oli myös, että haastateltavat toimisivat havainnoimissamme ruokailutilanteissa. Tämän myötä haastateltaviksemme valikoitui viisi eri ryhmän varhaiskasvatuksen opettajaa. Näin meillä oli myös mahdollisuus ymmärtää työntekijöiden taustalla vaikuttavia aikomuksia. Haastatteluiden avulla meillä oli mahdollisuus saada ryhmien ruokakasvatuksesta laajempaa tutkimustietoa, joka meille ei selvinnyt havainnoinnin aikana.

Kokosimme teemahaastattelua varten selkeän haastattelurungon, jottei mitään oleellista jäisi haastattelussa kysymättä. Tarkoituksenamme oli muokata haastattelurunkoa haastattelun kulkua mukailen ja valmiiden kysymysten lomassa saatoimme tarkentaa sekä lisätä kysymyksiä tarpeen tullen.

Esimerkkikysymyksiä henkilöstön käytäntöjen yhtenevyyteen liittyen:

- Oletteko keskustelleet ryhmänne sisällä siitä, kuinka toteutate yhdessä ruokakasvatusta? Minkälaisista asioista olette keskustelleet/sopineet?
- Ovatko ruokailutilanteiden säännöt selkeitä sekä kasvattajille että lapsille?
- Miten arvioitte ruokailutilanteille asettamienne tavoitteiden toteutumista?

Halusimme myös hyödyntää varhaiskasvatuksen opettajien osaamista ja tietämystä tutkimuksen menetelmäkorttien laadinnassa. Tämän vuoksi kysyimme haastatteluiden päätteeksi haastateltavien mielipiteitä siitä, mitkä ovat ruokailutilanteissa sellaisia asioita, joista olisi hyvä keskustella lasten kanssa ja sopia yhteiset säännöt.

Koska haastattelun tallentaminen jossain muodossa on välttämätöntä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 75), sovimme haastateltavan kanssa, että haastattelut äänitetään puhelimen

nauhuria apuna käyttäen. Tämän vuoksi pystyimme keskittymään haastateltavan puheeseen ilman lisätekiöitä. Toteutimme haastattelut aikataulullisten syiden helpottamiseksi havainnointitilanteiden päätyttyä haastateltavien työpaikoilla. Eskola & Vastamäki (2015, 30) ovat myös kirjoittaneet, että haastatteluilla on suurempi mahdollisuus onnistua haastateltavien kotikentällä, tässä tapauksessa päiväkodissa, sillä paikka on haastateltavalle jo tuttu ja turvallinen. Haastattelut olivat kestoaltaan noin 30 minuuttia.

Haastatteluiden jälkeen seuraava vaihe oli muuttaa äänite tutkittavaan muotoon (Vilka 2015, 137). Haastattelut suoritettuaamme oli siis äänitteiden litteroinnin aika. Koska litteroinnin tarkkuus vaikuttaa tutkimuksen luottamuksellisuuteen, emme muuttaneet tai muokanneet haastateltavien puhetta. Näin varmistimme sen, että haastateltavien vastausten merkitykset säilyivät. (Vilka 2015, 138). Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen lähdimme analysoimaan aineistoamme teemoittelemalla. Helpottaaksemme aineiston analysointia jäsensimme ja pelkistimme aineistot teemojen mukaisesti siten, että haastateltavien vastaukset löytyivät kaikki saman teeman alta (Eskola & Vastamäki 2015, 43.) Aineiston pelkistämällä karsimme haastateltavien vastauksista pois epäolennaisen tiedon ja säilytimme tutkimuskysymysten kannalta tärkeän informaation (Vilka 2015, 164). Tämän jälkeen puretumalla yhteen teemaan kerrallaan, saatoimme saada sen sisältä antoisimmat vastaukset ja perehdyimme niihin. (Eskola & Vastamäki 2015, 43.) Teemoittelun lisäksi värikoodasimme haastattelun aineiston samalla periaatteella, kuin värikoodasimme havainnoinneilla kerätyn aineiston. Tämän ansiosta meidän oli helpompi löytää haastatteluista saadut vastaukset liittyen ruokakasvatuksen tavoitteiden toteutumiseen ja sisällyttää sekä verrata niitä havainnoinneissa havaittuihin asioihin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Tulokset ruokakasvatuksen tavoitteiden täyttymisestä

Kehittämistehtävämme tavoitteena oli luoda toimeksiantajalle menetelmäkortit, joiden avulla kasvatushenkilöstö voi sopia lasten kanssa yhteiset pelisäännöt ruokailuhetkiin. Pyrimme selvittämään tutkimuskysymystemme avulla, mitä asioita olisi syytä nostaa esiin menetelmäkorteissa. Havainnointiemme ja haastattelujemme tähtäimessä ei siis ollut muodostaa yksityiskohtaista käsitystä kunkin yksikön ruokakasvatuksesta, vaan saada yleiskuvaa ryhmien tämänhetkisistä keinoista toteuttaa ruokakasvatustaan. Seuraavat havainnointien ja haastattelujen tulokset toimivat aineistona myöhemmille johtopäätöksille kohdistuen ruokakasvatuksen tavoitteiden ja lasten osallisuuden toteutumiselle.

”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia” (OPH 2018, 48).

Myönteinen suhtautuminen ilmeni havainnoitavissa ryhmissä lasten kannustamisena ja kehumisena. Kasvatushenkilöstö kehuu lapsia maistamisesta, hyvistä pöytäavoista sekä ruokailutaitoihin liittyvästä osaamisesta. Henkilöstö vahvisti kehuja esimerkiksi lempeällä olan silittelyllä ja käyttäen lapsen etunimeä, kuten: ”Ella, nyt menee oikein hienosti!” Yksi kasvattajista toi iloa ruokailuun tekemällä ruokiin hymynaamoja ketsupilla. Ruokailutilanteeseen oli tuotu myös leikkisyyttä nimikoimalla pöydät eri symbolein. Lasten tuli painaa symbolit mieleen, sillä ne toimivat pöytien ruoanhakuvuoron ilmaisemisessa. Henkilöstö viesti omaa myönteistä suhtautumistaan ruokaa kohtaan myös erilaisilla toteamuksilla, kuten: ”Tänään on lasten herkkuruokaa tarjolla.”

Yhdessä lapsiryhmässä korostui muita ryhmiä enemmän käskyt ja kiellot. Ruokailutilanteisiin liittyviä käskyjä olivat muun muassa: ”Juo maito”, ”Jalka alas”, ”Älä pärski”, ”Pyyhi nenä” ja ”Vie astiat”. Havainnoinneissa tuli esille myös negatiivissävytteistä suhtautumista, kun eräs kasvattaja päivitteli aamuisen puuron olleen niin suolatonta, ettei ihmettele miksi lapset eivät syöneet sitä. Samassa ryhmässä kasvattaja totesi ruoan maistuvan hyvin osalle lapsista ja osan pyörittelevän ruokaa lautasellaan.

Ryhmien henkilöstö suhtautui havainnoitavissa ryhmissä sallivasti lasten mielipiteiden ilmaisuun ruokaan liittyen. Ruoan määrän liittyen lapset saivat joko kertoa, paljonko he syövät tai annostella ruokansa itse. Pienimmille kasvattaja määräsi ruoan määrän, mutta kaikkea ei vaadittu syömään. Jotkut kasvattajat kannustivat lapsia ruokaan liittyvään mielipiteiden ilmaisuun kysyessään esimerkiksi, mitä lapset pitävät ruoasta. Lapset toivat ruokaan liittyviä mielipiteitään myös oma-aloitteisesti ilmi. Esimerkiksi, yhdessä ryhmässä lapsi totesi, ettei pidä ruoasta. Kasvattaja totesi tähän kannustaen, että lapsi maistoi ruokaa kuitenkin hienosti. Kaksi haastateltavaa kertoi pyrkivänsä lasten osallisuuden tukemiseen heidän lempiruoistaan keskustelemalla. Toinen kertoi vielä, että ovat kyselleet lapsilta toiveita siitä, mitä ruokaa he haluaisivat jonakin erityispäivänä syödä.

Lasten huomioiduksi tulemisessa oli myös ryhmien välisiä ja sisäisiä eroja. Jotkut kasvattajat huomioivat kaikki pöytänsä lapset, kun taas jotkut kasvattajat huomioivat herkemmin tiettyjä lapsia. Yhdessä lapsiryhmässä lapsi istui kauan paikallaan syömättä kasvat käsiin painettuna. Kasvattaja huomasi lapsen käytöksen ja totesi ääneen: ”Niin, en tiedä mikä hänellä on”. Lapsen käytöksen syytä ei selvitetty ja hän istui viimeisenä ruokailussa. Kaksi kasvattajaa nosti haastatteluissa esille lasten yksilöllisyyden huomioimisen. Toinen toi esiin, että heidän ryhmässään jokainen lapsi huomioidaan ruokailun aikana. Toinen haastateltava taas mainitsi lasten yksilöllisten tavoitteiden huomioimisen ruokailuihin liittyen.

”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia” (OPH 2018, 48).

Ateriakokonaisuuksien tarjoilukäytännöissä oli ryhmäeroja. Kolmessa ryhmässä ateria tarjottiin malliaterian mukaisesti, jolloin leipä ja maito olivat saatavilla aterian yhteydessä. Kahdessa ryhmässä näkkileivän sai vasta ruoan syötyä. Toisessa näistä ryhmissä lautanen piti viedä pois ennen leivän ottoa. Käytännöt vaihtelivat ryhmittäin, mutta lapset näyttivät toimivan ryhmänsä leipäkäytännöissä yhdenmukaisesti. Tarjoilukäytännöissä oli eroja myös ruoan esille laitton suhteen. Havaitsimme, että salaatin menekki oli suurta ryhmissä, joissa salaatin raaka-aineet tarjottiin eri astioista. Salaattia meni paljon myös ryhmissä, jossa lapset saivat itse ottaa ruokansa. Yhden ryhmän haastateltava on myös havainnut, että salaatin menekki on kasvanut salaatin aineksien ollessa erillään toisistaan.

Havainnointitilanteiden kasvattajat ruokailivat lasten pöydissä ja söivät enimmäkseen samaa ruokaa kuin lapset. Kasvattajat söivät itse pääasiassa lautasmallin mukaisesti. Lautasmalli tai sen mukaiseen syömiseen ohjaavaa puhetta ei tullut suoranaisesti esiin yhdessäkään ruokailutilanteessa. Yhden lapsiryhmän ruokailutilan seinällä oli kuva lautasmallista sekä kuvat erikokoisista annoskoista. Haastatteluissa lautasmalli mainittiin kahden haastateltavan toimesta. Kumpikin haastateltava totesi tuntevansa lautasmallin ja pyrkivänsä siihen, että lapset söisivät monipuolisesti sen mukaisesti. Neljä viidestä haastateltavasta nosti esiin ruoan terveellisyyden liittyvän ruokakasvatukseen. Ruoan terveellisyyteen liittyen haastateltavat toivat esiin muun muassa seuraavia asioita: terveellisten ruokailutottumuksien välittäminen lapsille, ruoka-aineiden terveellisyyden pohtiminen yhdessä lasten kanssa sekä ruokakasvatuksen yhteys terveellisiin elämäntapoihin. Yksi haastateltavista totesi: ”Meidän tavoite on se, et muksut saa syödä just niin paljon kun ne haluaa ja terveellistä ruokaa”.

”Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen” (OPH 2018, 48).

Henkilöstön toiminta omatoimisuuden tukemiseksi vaihteli lapsiryhmittäin. Kolmessa ryhmässä lapset saivat itse ottaa ruoan madalletulta pöydältä. Osassa näistä ryhmistä lapset hakivat aterimet, kaatoivat maidon sekä voitelimat leivän itse ja osassa kasvattajat tekivät edellä mainitut toimet tai osan niistä lasten puolesta. Yhdessä ryhmässä kasvattajat tekivät paljon lasten puolesta. He jakoivat ruoan, tarjoilivat maidot pöytään ja voitelimat leivät valmiiksi. Aivan pienimpien ryhmässä ruoka oli annosteltu jo valmiiksi lasten ruokailupaikoille jäähtymään.

Haastatteluista kävi ilmi, että ryhmissä lasten mielipiteiden ilmaisua sekä myönteistä suhtautumista ruokaan tuetaan muun muassa kannustamalla omatoimiseen ruoanottoon. Kolme haastateltavista kertoi, että heidän ryhmissään lapset saavat annostella ruoan itse. Yhdessä näistä kolmesta ryhmästä oli myös pieniä lapsia ja haastateltava kertoi heillä pienimpienkin, jopa 2-vuotiaan, ottavan ruoan itse. Kahdessa ryhmässä ruoan jakaminen on kasvattajien vastuulla. Näissä ryhmissä haastateltavat kertoivat huomioivansa lasten mielipidettä kysymällä, kuinka paljon ruokaa lapset ottavat. Toisen haastateltavan mukaan kaikki lapset saavat hakea kasvattajan annosteleman ruoan tarjoilukärryiltä. Kasvattajien ruoanjakamiseen hän kertoi syyksi hygieniakäytännöt. Kyseinen haastateltava sanoi, että aiemmin heillä lapset ovat saaneet ottaa ruokaa omatoimisesti ja kertoi heidän tiedostavan edelleen lasten osaavan ottaa ruokaa itse. He ovat kuitenkin ”pöpöjen leviämisen takia” päätyneet tiiminsä

kanssa siihen, että kasvattajat jakavat ruoan. Toinen haastateltava, jonka ryhmässä kasvattajat jakoivat ruoan, toi lasten nuoren iän selitteenä aikuisten ruoanjakamiselle. Hänen ryhmässään ruoanottaminen toteutetaan lasten ikätason mukaan siten, että isommat lapset saavat hakea kasvattajien annosteلمان ruoan tarjoilukärryiltä ja pienemmille ruoka tarjotaan suoraa pöytiin. Tässä ryhmässä lapset voivat ilmaista sanallisesti tai kuvia näyttämällä haluamansa ruoan määrän.

Havainnointitilanteissa omatoimisuuteen ohjattiin myös antamalla lapsille selkeitä sanallisia ohjeita. Lapsia ohjattiin sanallisesti esimerkiksi aterimien käytössä ja ruoan otossa. Pienten lasten ryhmässä harjoitettiin omatoimisia ruokailutaitoja, kuten mukin käyttöä. Kasvattajat antoivat lapsille myös konkreettista apua, kuten auttoivat kädestä pitäen aterimien käytössä. Kasvattajat veivät osan pienten lasten ruokailuvälineistä tiskiinkin, mutta jättivät lasten tuotavaksi osan, kuten mukin. Isompien lasten ryhmissä lapset toivat itse kaikki ruokailuvälineensä tiskiinkin.

”Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen” (OPH 2018, 48).

Ruokailutilanteissa ilmeni jonkin verran syömisen määrään liittyviä kehotuksia. Henkilöstö kannusti lapsia riittävään syömiseen sanoittamalla lasten tekemistä, kuten ”Voi, kun syötte hienosti”. Kasvattajat kehottivat lapsia myös harkitsemaan otettavan ruoan määrää. Ruoan tuputtamista tai syömään pakottamista ei tilanteissa ilmennyt. Lautasta ei tarvinnut syödä tyhjäksi yhdessäkään havainnoimassamme ruokailutilanteessa.

Myös haastatteluista nousi vahvasti esille ruoan maistamiseen liittyvät asiat. Kaksi haastateltavista mainitsi, että heillä kannustetaan maistamaan. Toinen lisäsi, ettei maistaminen ole kuitenkaan pakollista ja ettei lapsen tarvitse syödä, jos lapsi ei pidä ruoasta. Kolme haastateltavaa viidestä käyttivät ilmauksia, kuten ”opetellaan maistamaan”, ”harjoitellaan maistamaan” sekä ”periaatteessa kaikkea pitää maistaa.” Viimeisin toi myös esille, ettei ruokaa tarvitse maistaa jokaisessa ruokailussa ja korosti, ettei ketään pakoteta maistamaan. Kyseinen haastateltava totesi tähän: ”Jos ei oo nälkä, niin sit ei oo nälkä.”

Monipuoliseen syömiseen suhtauduttiin ryhmissä vaihtelevasti. Joissakin ryhmissä ruokien suhteita ei seurattu, jolloin lapsi saattoi ottaa ison määrän yhtä ruokalajia. Jotkut kasvattajat rohkaisivat monipuoliseen syömiseen kannustamalla, kuten kannustavaan sävyyn todeten: ”Ihan kun sä et olis vielä maistanut sitä kastiketta”. Ryhmien

käytännöissä oli myös eroja ruoan lisää hakemisen suhteen. Joissain ryhmissä lasten annettiin hakea ruokaa lisää, jos jokin ruokalaji oli jo loppunut lautaselta. Toisissa ryhmissä taas katsottiin, että lautasen tulee olla kokonaan tyhjä, ennen kuin voi hakea lisää ruokaa.

”Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria” (OPH 2018, 48).

Kahdessa lapsiryhmässä oli käytössä triangeli, jolla kasvattajat viestivät ruokailutilanteen alkaneeksi ja pyysi lapsia hiljentymään. Ruokailuhetket olivat pääasiassa rauhallisia, eikä niissä ilmennyt erityisemmin rauhoittelua tai hyssyttelyä. Toki tilanteissa ilmeni satunnaisia muistutteluja, jos ääni nousi korkeaksi, esimerkiksi lapsen kolistellessa lautasta. Yhdessä ryhmässä kasvattajat kävivät yhdessä lasten kanssa läpi äänenvoimakkuustaulukon avulla, kuinka korkealle ääni voi ruokailussa nousta. Äänenvoimakkuuden noustessa jotkut kasvattajista kiinnittivät lapsen huomion puhumisen sijasta syömiseen tai madalsivat omaa ääntään kuiskaamisen tasolle.

Haastatteluissa kaksi kasvattajaa toi esille menetelmän, jota he hyödyntävät ruokailutilanteissa. Toinen haastateltava kertoi heidän ryhmässään käytettävän liikennevaloja ruokarauhan harjoittelemiseksi. Toinen taas kertoi heillä käytettävästä ”ruokahiljaisuuskellosta”. Kyseinen haastateltava kertoi heidän käyttävän Time Timer-kelloa, jos ruokailussa on levotonta. Hän kertoi: ”Me saatetaan pistää sieltä joku 5-7 minuuttia, et ensin syödään ihan rauhassa ja keskustellaan vaan sellasta ’saisinko lisää maitoa’ ja näin”. Haastateltava kertoi kysyneensä lapsilta mielipidettä kellon tarpeellisuudesta ja jatkoi: ”Tänään ei ollu sellanen olo kenelläkään niin ei pistetty”.

Havainnoitavista ruokailuista yhdessä toimi kaksi kasvattajaa. He käyttäytyivät tilanteessa rauhallisesti ja lapset olivat omatoimisia. Ruokailussa ei ollut havaittavissa kiireettä. Toisen ryhmän ruokailutilanteessa oli taas kuusi aikuista, jotka kaikki toimivat ruoan tarjoamisen edesauttamiseksi eivätkä lapset toimineet omatoimisesti. Tässä ryhmässä ruokailu oli osin rauhatonta ja aikuiset liikkuvat paikasta toiseen ruokailutilassa lasten odotellessa. Haastateltavista yksi kertoi toivovansa joskus rauhallisempaa ruokahetkeä, sillä haluaisi suoda lapsille rauhallisen ruokailun. Kyseinen haastateltava näki rauhallisen hetken järjestämisen haasteena silloin, jos lapsia on paljon paikalla.

”Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria” (OPH 2018, 48).

Kasvattajat sallivat lasten keskustelut ruokapöydissä. Keskustelujen virittäminen ja ylläpitäminen olivat kuitenkin aikuiskohtaista. Jotkut aikuisista tekivät keskustelualoitteita lapsille muun muassa heidän vapaa-aikaansa liittyen, kun toiset taas vastailivat lähinnä lasten aloitteisiin. Eräs kasvattaja huomioi kaikki pöytänsä lapset, kun taas toinen reagoi herkemmin tiettyjen lasten aloitteisiin. Yhdessä ryhmässä kasvattajat keskustelivat paljon keskenään omista asioistaan. Joissakin ryhmissä keskustelut pysyttelivät pöytäryhmien sisällä. Toisissa ryhmissä taas sekä lapset että kasvattajat puhuivat yli pöytärajojen. Ääni pysyi kuitenkin maltillisena ja keskustelut olivat tällöin yleensä lyhytkestoisia ja koko ryhmän huomioivia keskusteluja, eikä esimerkiksi kahden lapsen keskinäistä jutustelua eri pöytien välillä. Pöytäkeskusteluihin liittyen kaksi haastateltavaa toi esiin, että heillä on joka ruokapöydässä kasvattaja, joka keskustelee lasten kanssa heille tärkeistä asioista ja ottaa heidät pöytäryhmässään huomioon. Toinen haastateltava kertoi heidän tukevan osallisuutta kannustamalla ja ottamalla lapsia mukaan ruokapöytäkeskusteluihin. Eräs haastateltava mainitsi myös, että jonkinlainen ”puheensorina” kuuluukin hänen mielestään ruokapöytäan.

Kasvattajat toimivat havainnointitilanteissa mallina hyvillä pöytätapoilla ja puhuttelivat toisiaan ja lapsia pääasiassa kohteliaasti. Kasvattajat ohjasivat lapsia kiittämään ja pyytämään. Havaitimme useita eri tapoja kiittämisen ja pyytämisen opettelussa. Jotkut kasvattajista sanoivat itse painokkaasti ”Kiitos”, jolloin lapsi oivalsi myös kiittää. Jotkut kasvattajista käyttivät tapaa, jossa suoraan pyydettiin lapsia sanomaan ”Kiitos”. Eräs kasvattajista ojensi leipää lapselle ja antoi leivän vasta, kun lapsi oli kiittänyt. Myös pyytämisen opettelussa oli eroja. Esimerkiksi, yksi lapsi pyysi maitoa toteamalla: ”Maitoa.”. Kasvattaja ei korjannut lasta, vaan opetti pyytämään kohteliaammin toistamalla: ”Haluaisitko maitoa?”. Toinen kasvattaja taas reagoi lapsen käskynä esitettyyn pyyntöön: ”Anna maitoa”, toteamalla: ”Anteeksi mitä?”. Lapsi korjasi pyyntönsä: ”Antaisitko maitoa”, johon kasvattaja totesi: ”Niin”. Yhdessä ryhmässä käytöstapoja opeteltiin yhdessä ääneen lausumalla. Kasvattaja toivotti lapsille hyvää ruokahalua ja lapset vastasivat kuorossa: ”Kiitos samoin”. Kahdessa lapsiryhmässä lapset kiittivät yhdessä ruokailun päätteeksi tai pöytäryhmän lopetettua lausumalla kiitos oman lapsiryhmän eri äidinkielillä. Yksi haastateltavista nosti esiin pöytätapoihin liittyen, etteivät he vaadi lapsia istumaan pöydässä, kunnes kaikki ovat valmiita, sillä eivät koe sen olevan tavoittelemisen arvoinen asia. Lapset saavat siis siirtyä ruokailusta omaan

tahtiinsa seuraavaan tekemiseen. Tähän toinen toi esimerkkinä sen, että heillä lapset saavat itse päättää, milloin he nousevat pöydästä. Tällöin lapset voivat halutessaan jäädä istumaan ja katselemaan, kun ovat saaneet syödyksi.

Havainnointitilanteissa kasvattajien oma käytös pöytätapojen opettelussa oli välillä ristiriidassa omaan ohjeistukseen nähden. Esimerkiksi yhdessä pöytäryhmässä kasvattaja pyysi lasta puhumaan koko pöytäseurueelle, eikä vain yhdelle lapselle. Kasvattaja kuitenkin itse jututti pitkään tämän jälkeen vain yhtä pöydän lapsista. Toisessa ristiriitaista viestiä välittäneessä tilanteessa lapsi potki aikuista pöydän alla. Aikuinen oli aluksi lapsen jutussa mukana. Hän nappasi jalkaa kiinni ja teki lapselle leikkisiä katseita, jolloin lapsi jatkoi potkimista. Aikuinen lopetti yllättäen toimintansa ja totesi lapselle: ”Tämä ei ole mikään leikki”.

Jokainen haastateltava mainitsi käytöstopojen liittyvän olennaisena osana heillä toteuttavaan ruokakasvatukseen. Näitä käytöstopoja haastateltavat tarkensivat esimerkiksi, miten ruokaillaan, miten ruokapöydässä käyttäytyään sekä miten aterimia käytetään ikätason mukaisesti. Hyvien pöytätapojen ohella osa haastateltavista toi esiin rauhallisen ruokahetken harjoittamisen. Yksi haastateltavista sanoi ruokakasvatuksen olevan käytöstopojen ohella myös: ”Yhdessäoloa ja keskustelua ja semmoinen mukava hetki päivässä”. Eräs haastateltava näki, että lapsilla on ruokailutilanteissa oikeus oppia, millä tavalla heidän kuuluu käyttäytyä. Ja että aikuisten velvollisuus on ohjeistaa heitä, mikäli lapset eivät osaa käyttäytyä.

”Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin” (OPH 2018, 48).

Lapset tutustuivat havainnointitilanteissa ruokaan sormilla tarkastellen ja koittaen ruokaa kielen päällä. Toisissa ryhmissä lasten sormilla tarkasteluun ei kiinnitetty huomiota ja toisissa taas lapsia kiellettiin koskemasta sormin. Kiellot tapahtuivat toteamalla: ”Ei sormin!” tai ohjaamalla aterimien käyttöön. Jotkut kasvattajista kannustivat myös auttamaan sormella ruoan kulkeutumista aterimeen.

Yhdessä lapsiryhmässä lapsi lennätti näkkileipää leikkien sen olevan lentokone. Kasvattaja kysyi lapselta: ”Aiotko syödä sen?”. Lapsi vastasi kieltävästi, johon kasvattaja vastasi lempeästi, että lapsi voi viedä leivän sitten pois. Toisessa tilanteessa lapsi pyöritteli näkkileipää, jolloin kasvattaja totesi tiukkaankin sävyyn: ”Otetaaks se näkkäri pois sitte? Niin, haukkaa siitä”.

”Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä”
(OPH 2018, 48).

Jokaisessa lapsiryhmässä kasvattajat esittelivät lapsille päivän ruoan. Kasvattajien ja lasten käymät pöytäkeskustelut liittyivät suurelta osin syötävästä ruoasta keskusteluun. Ruokaan liittyvät keskustelut liittyivät usein myös mielipiteiden ilmaisuun, jolloin keskustelut liittyivät lähinnä siihen, mitä lapset pitävät ruoasta. Nämä keskustelut ovat esitettyinä aiemmin tuloksissa. Suoranaisesti ruokaan liittyviä keskusteluja ilmeni, kun lapset ihmettelivät lautasellaan olevia ruoka-aineita, kuten pippureja, laakerinlehtiä ja kanaa. Ruoka-aineista syntyi keskustelua muun muassa pippurin väristä, alkuperästä ja tuleeko sitä syödä. Yksi lapsista tarkasteli maitopurkin kuvaa ja kasvattaja lähti lapsen kanssa keskusteluun maidon alkuperästä. Kasvattajat nimesivät lapsille myös makuja esimerkiksi ehdottaessaan lapselle makeaa mandariinia.

5.2 Tulokset lasten osallisuuden toteutumisesta

Yllä esitetyn alaluvun tuloksissa kuvasimme tarkasti havainnoimiamme ruokailutilanteita sekä haastattelemalla saamiemme tuloksia ruokakasvatukseen toteuttamiseen ja niissä esiintyvään osallisuuteen liittyen. Tässä alaluvussa tuomme esiin haastatteluilla kerättyjä lasten osallisuuteen liittyviä tuloksia, joita edellisessä alaluvussa ei ole vielä esitetty. Keskitymme tässä alaluvussa ruokailutilanteissa toteutuvan osallisuuden lisäksi osallisuuden tukemiseen suunnittelun ja arvioinnin tasolla, erilaisiin mahdollisiin haasteisiin osallisuuteen liittyen sekä siihen, miten ryhmissä on kehitetty ruokailutilanteita lasten aloitteiden ja mielipiteiden pohjalta.

Haastatteluissa pyrimme selvittämään erilaisia tapoja ja keinoja, joilla lasten osallisuutta ruokailutilanteissa tuetaan. Osallisuuteen liittyviä tuloksia, joita jo aiemmin esittelimme, olivat annoskokojen määrittely lasten toimesta, omatoiminen ruoanotto, ruoan maistamiseen liittyvät asiat, mielipiteiden ilmaisun tukeminen, syömiseen kannustaminen, ruoasta keskusteleminen, ruokailuun liittyvä yhdessäolo, lasten yksilöllisyyden huomioiminen sekä lasten oikeus ruokailuun liittyvään oppimiseen.

Haastatteluilla pyrimme saamaan tietoa lasten mielipiteiden sekä valintojen huomioonottamisesta sekä suunnittelun, toteutuksen että arvioinnin kohdalla. Yksi haastateltavista sanoi, ettei lasten mielipiteitä ole juurikaan otettu huomioon muuten kuin toteutuksen osalta siten, että he saavat valita istumapaikkansa. Toinen haastateltava

taas kertoi, ettei mielipiteitä ole alkuun otettu huomioon: ”Koska me aloitimme puhtaalta pöydältä”. Erään haastateltavan mukaan lasten mielipiteet ja valinnat on otettu huomioon siten, että kaikki saavat ottaa oman mielipiteen mukaan ruokaa sekä siten, että ruoka-aineet tarjotaan erikseen. Yhden haastateltavan mukaan taas lapset ovat hyvin tottuneita siihen, että he saavat kertoa mielipiteitään sekä heiltä kysytään niitä. Haastateltavan mukaan lapset myös käyttävät sitä mahdollisuutta hyvin ja kertovat mielipiteitään asioista. Hän kertoi myös heidän käyttävän Mitä pidät päiväkodista? -lapsen kuulemisen peliä, jossa kysytään muun muassa lapsen mielipidettä ruokailutilanteista. Eräs haastateltava kertoi, ettei lapsilta ole tullut juuri mielipiteitä liittyen ruokailutilanteisiin, eikä osannut oikein sanoa. Kyseinen haastateltava toimi pienten, 1-3-vuotiaiden ryhmässä. Hän lisäsi vielä: ”Tietysti me havainnoidaan lapsia ja sen perusteella arvioidaan, et miten se on mennyt”, sekä hänen ryhmän lasten mielipiteet ovat sellaisia, että ne tulevat siinä hetkessä. Esimerkiksi lapsen mielipide on se, jos hän ei halua maistaa jotain ruokaa. Arvioinnin osalla nähtiin myös toisen haastateltavan ryhmässä lasten havainnoiminen. Kyseinen haastateltava toi esiin heidän tukevan lasten osallisuutta havainnoinnin avulla. Näin he voivat huomata mistä lapset tykkäävät ja mistä taas eivät. Tällöin he voivat myös viedä havainnoimalla kerättyjä tietoja eteenpäin keittiölle.

Yleisenä ruokakasvatuksen osallisuutta tukevana keinona eräs haastateltava toi esiin, että heidän ryhmässään lisätään lasten tietoisuutta asioista perustelemalla, miksi he tekevät jonkin asian siten kuin tekevät. Yleisellä tasolla yksi haastateltavista myös kertoi, että heidän ryhmässään yhdessä pohditaan lasten kanssa sitä, minkälainen on kaikkien mielestä miellyttävä ruokailutilanne. Tähän liittyen yksi tapa, jolla ryhmissä lasten osallisuutta voidaan tukea, on ruokapöytäpaikkatoiveiden kuuleminen. Kahdessa ryhmässä toiveita tähän liittyen on kuultu ja toteutettu ja yhdessä ryhmässä lapset saavat valita, kenen vieressä he istuvat ruokapöydässä. Kaksi haastateltavaa mainitsivat lasten osallisuudessa olevan tärkeää, että lasten toiveita pyritään ottamaan mahdollisimman paljon huomioon sekä lasten päättämistä ja omatoimisuutta tuetaan niin paljon, kuin on mahdollista.

Kysyimme haastateltavilta myös ruokailutilanteissa esiintyvistä mahdollisista haasteista, jotka estävät tai hankaloittavat lapsen osallisuuden toteutumista. Yksi haastateltavista sanoi, ettei heidän ryhmässään ole juurikaan haasteita. Perusteluksi hän kertoi, että heidän ryhmässään osallisuutta on mietitty niin paljon ja se on hyvällä mallilla. Kyseinen haastateltava mainitsi, että joskus levottomuutta ryhmässä saattaa lisätä aikuisten

määrä. Levottomuuden/rauhattomuuden toi esiin myös kolme muuta haastateltavaa. Yksi näistä koki, että haaste johtuu yleensä siitä, kun on paljon lapsia paikalla. Kaksi muuta toivat taas esiin osan lapsista olevan niin levottomia, että heidän on vaikeaa pysyä paikallaan. Muita haastatteluissa esiin nousseita asioita, jotka nähdään haasteena, olivat ruoan maistaminen sekä äänenvoimakkuus. Osallisuuden tukemisen esteenä yhdessä ryhmässä oli hygieniakäytännöt. Haastateltava kertoi, että lapset ovat ennen saaneet voidella näkkileipänsä itse, mutta hygieniasyistä nykyään kasvattajat tekevät leivät. Yksi haastateltavista toi myös esille, että lasten osallisuutta voi hankaloittaa kasvattajien oma ajattelu ja se, ettei välttämättä muisteta pysähtyä rutiineilta miettimään, että lapsenhan voisi ottaa mukaan tässä asiassa.

Haastatteluissa pyrimme saamaan konkreettisia esimerkkejä siitä, miten ruokailutilanteita on mahdollisesti kehitetty lasten aloitteiden tai mielipiteiden pohjalta. Kovin montaa suoraa esimerkkiä haastateltavat eivät osanneet antaa. Yksi haastateltava kertoi heidän toteuttaneen ruokailuja ulkona lasten toiveista. Toinen haastateltava taas kertoi, että heidän ruokailutilanteitaan on kehitetty siten, että lapset voitelevat leipänsä itse ja isommat lapset saavat hakea juotavat itse. Haastateltava toi tähän liittyen esiin, ettei ole varma ovatko nämä suoranaisesti tulleet lasten aloitteista. Ryhmän kasvattajat kokivat lasten aktiivisuuden tehdä oma-aloitteisesti edellä mainittuja asioita osoittavan, että lapset voisivat itse olla halukkaita näiden asioiden tekemiseen. Kyseinen haastateltava kertoi heidän havainnoivan, mikä sopii parhaiten missäkin tilanteessa yksilölle tai ryhmälle.

5.3 Tulokset kasvatushenkilöstön käytäntöjen yhtenevyydestä

Haastatteluista kävi ilmi, että kaikissa haastateltavien tiimeissä on keskusteltu siitä, kuinka he toteuttavat ruokakasvatusta. Kuitenkin se, kuinka tarkkaan ruokakasvatuksesta ja ruokailutilanteiden käytännöistä on keskusteltu, riippui ryhmästä. Yksi haastateltavista kertoi heidän suunnitelleen kauden alussa koko toiminnan ohessa myös ruokailustrukturin. Kyseinen haastateltava mainitsi myös, että jos on tarvetta päivittämiseen, he käsittelevät asiaa yhdessä tiimipalavereissa. Toinen haastateltavista taas mainitsi, että ei muista olleen mitään tiettyä keskustelua erityisesti ruokakasvatukseen liittyen. Ruokakasvatukseen ja ruokailuun liittyvien asioiden sopiminen on tässä ryhmässä jatkuvaa ja niistä keskustellaan arjessa, jos näistä jollakulla nousee ajatuksia. Erään ryhmän haastateltava taas osasi mainita heti

kysyttäessä selkeitä asioita, joista ovat tiimin kanssa keskustelleet. Kyseinen haastateltava nosti esiin muun muassa keskustelut ruokailupaikoista, kuinka ruokaa otetaan, minkä verran lasten tulisi syödä, mitkä ovat heidän periaatteensa sille saako ruokaa jättää ja mistä syystä. He ovat käyneet selkeän keskustelun ruokailutilanteisiin liittyen sekä siitä, kuinka he pääsevät tavoitteisiinsa. Osa haastateltavista toi esille, että joistakin asioista ruokailutilanteisiin ja ruokakasvatukseen liittyen on keskusteltu, esimerkiksi miten ruokailut sujuvat. Näissä ryhmissä keskustelu on arjen ohessa tapahtuvaa.

Kaikki viisi haastateltavaa olivat yksimielisiä siitä, että ryhmän kasvattajat toteuttavat yhdessä sovittuja asioita käytännössä. Kaksi haastateltavaa korostivat lisäksi, ettei ole väliä keneltä tulee idea tai ajatus ruokailutilanteisiin liittyvästä asiasta, vaan kaikkia kuullaan ja kannustetaan asioiden esiintuomisessa.

Halusimme selvittää tutkimuksessamme kasvatushenkilöstön käytäntöjen yhtenevyyttä, jonka vuoksi haastatteluissa pyrimme selvittämään sääntöjen selkeyttä sekä kasvattajien että lasten osalta. Kaikki haastateltavat kertoivat sääntöjen olevan selkeitä kasvattajien kesken. Lasten sääntöjen selkeydestä keskustellessa haastateltavista kaksi kokivat, että lapset tietävät ruokailutilanteiden säännöt. Toinen heistä lisäsi sen olevan toiston avulla saavutettua ja totesi seuraavasti: ”ei toimisi, että aikuiset latelisivat syksyn alussa kaikki asiat lapsille”. Yksi haastateltavista vastasi, että ovat erityisesti miettineet työparin kanssa yhdessä lasten osallisuutta ja ovat myös yhdessä lasten kanssa pohtineet, millainen olisi miellyttävä ruokailutilanne jokaiselle. Eräs haastateltavista totesi selkeästi: ”lapset ovat tietoisia, kuinka heidän tulisi käyttäytyä ruokapöydässä”. Vain yksi haastateltavista kertoi, etteivät ole käyneet ruokailutilanteiden sääntöjä läpi irrallisena keskusteluna, vaan sääntöjä käydään läpi päivittäin ruokailutilanteiden ohessa. Kyseisen varhaiskasvatuksen opettajan ryhmä koostui pienistä, 1-3-vuotiaista. Hän totesi myös, että uskoo kuitenkin lapsilla olevan aika hyvin tiedossa sen, kuinka ruokapöydässä käyttäytyään.

Halusimme myös selvittää, miten ryhmissä arvioidaan ruokailutilanteille asetettujen tavoitteiden toteutumista. Neljä viidestä haastateltavasta toivat esiin viikoittaiset tiimipalaverit. Kaikki neljä mainitsivat, että ruokailutilanteisiin liittyviä asioita käydään läpi tiimipalavereissa silloin, jos esille on noussut jotain negatiivista tai huomataan ettei jokin toimi. Yksi näistä neljästä kertoi tiiminsä arvioivan ruokailutilanteille asettamia tavoitteita säännöllisin väliajoin, kun taas toinen lisäsi, etteivät arvioi näitä tavoitteita kovinkaan usein. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja vastasi: ”se ei ehkä tapahdu sillä

tavalla ryhmänä, vaan et se on ehkä enemmän semmoista yksilöllistä arviointia”. Kyseinen varhaiskasvatuksen opettaja toimi pienten ryhmässä ja toi edellisen kommentin jälkeen esiin: ”kaikilla lapsilla on niin eri tavoitteet” sekä ”ollaan just mietitty - tiimipalaverissa et miten me voidaan tehdä toisin - -”.

Kysyttäessä ruokailutilanteisiin sovittujen asioiden tai sääntöjen kirjaamisesta, neljä viidestä varhaiskasvatuksen opettajasta kertoi kirjaavansa nämä ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaan. Kolme näistä lisäsi, että tätä tiimin omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa tulisi päivittää kauden aikana, mutta päivittäminen saattaa olla vielä kesken tai eivät välttämättä muista päivittää. Kaksi vielä mainitsi näitä kuitenkin kirjoitettavan palavereiden pöytäkirjoihin. Vain yksi varhaiskasvatuksen opettajista vastasi, etteivät ole kirjanneet ruokailutilanteista sovittuja asioita tai sääntöjä mihinkään. Tätä vastaaja perusteli sillä, että nämä tuntuvat itsestäänselvyyksiltä eikä koe, että niitä tarvitsisi kirjata. Lisäyksenä hän totesi, että voisihan se olla tarpeen, jos kasvatushenkilöstössä olisi suurta vaihtuvuutta tai esimerkiksi paljon sijaisia. Eräs vastaajista huomasi myös mainita siitä, jos on jotakin lapsen yksilöllistä huomioitavaa, kirjataan ne lapsen omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Esimerkkinä hän kertoi, kuinka eräällä lapsella on tämän henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattu siitä, että hänen kanssaan käytetään kuvaohjausta ruokailutilanteessa.

6 TULOSTEN POHDINTA JA HYÖDYNNETTÄVYYS

6.1 Ruokakasvatuksen tavoitteiden täytyminen

Havainnointien ja haastattelujen pohjalta välittyi päällimmäisenä myönteinen kuva ruokailutilanteiden toteutuksesta. Kehut, kannustukset, mielipiteiden salliminen sekä niiden esittämiseen kannustus loivat myönteistä ilmapiiriä ruokailuihin. Edellä mainittujen katsotaankin tukevan ruokailuja yhdessä ryhmässä esiintyneitä kieltoja ja käskyjä paremmin (Hasunen ym. 2004, 137-138, 141, 142). Kieltoihin ja käskyihin liittyen kasvattajien olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota tapaansa olla vuorovaikutuksessa, sillä lasten suhdetta ruokaan rakennetaan yhdessä, jolloin vuorovaikutuksen pitäisi toteutua kunnioittavasti ja vastavuoroisesti (OPH 2018, 23; VRN, 13-14).

Kasvattajat näkivät ruoan terveellisyyden liittyvän osaksi ruokakasvatusta. Kasvattajat söivät itse pääasiassa lautasmallin mukaisesti ja kaksi haastateltavaa totesi pyrkivänsä siihen, että lapset söisivät monipuolisesti mallin mukaan. Lautasmalli tai sen mukaiseen syömiseen ohjaavaa puhetta ei tullut suoranaisesti esiin ruokailutilanteissa. Lautasmallin mukaiseen syömiseen ohjaaminen saattoi tapahtua havainnointitilanteissa henkilöstön toiminnan taustalle piiloutuvien aikomuksien, joita emme osanneet välttämättä havainnoida. Kolmessa ryhmässä ateria oli tarjolla malliaterian mukaisesti, niin että leipä ja levite kuuluivat ateriakokonaisuuteen (VRN 2018, 34, 39). Kahdessa ryhmässä leivän sai ruoan syötyä. VRN:n mukaan leivän ei tulisi olla palkinto syödystä pääruoasta, vaan sen tulisi sisältyä automaattisesti päivittäiseen ateriakokonaisuuteen (2018, 24). Halusimme siis nostaa tämän yhdeksi menetelmäkorttien aiheista, jotta henkilöstö voi puntaroida perusteluita omille toimintatavoille ateriakokonaisuuden tarjoamisen suhteen.

Haastattelujen mukaan lasten ruokailuihin liittyviä taitoja opetellaan ikätasoisesti. Lapset saivat konkreettista apua sekä sanallista ohjausta opetellessaan ruokailuun liittyviä taitoja. Osan ruokailuun liittyvistä toimista kasvattajat tekivät kokonaan lasten puolesta. Yksiköiden henkilöstöt suhtautuivatkin omatoimisuuden mahdollistamiseen eri tavoin. Toisessa ryhmässä jopa 2-vuotias saattoi annostella itse ruokansa, kun taas toisessa ryhmässä 5-vuotiaille jaettiin ruoka asiaa hygieniasyillä perustellen. Kolmessa ryhmässä henkilöstö oli mahdollistanut lasten ruoan annostelun opetteluun tarjoamalla ruoan madalletuilta pöydiltä. Lasten olisikin hyvä harjoitella ruoan itse ottamista, sillä se tukee syömiseen itsesäätelytaidon kehittymistä niihinkin hetkiin, kun aikuinen ei itse ole paikalla

(VRN 2018, 14, 39). Omatoimisuus näytti itsesäätelytaidon tukemisen lisäksi tuovan rauhaa ruokailuihin. Arvelemme tämän johtuvan siitä, että lapset joutuivat keskittymään omaan toimimiseen, odottelun sijaan. Havaitimme myös itse ruokaa ottavien lapsiryhmien salaatin menekin olevan suurta. Saman oli laittanut merkille yksi haastateltavistamme. Katsoimme siis omatoimisuuden mahdollistamisen olevan tärkeä aihe nostaa kortteihin, sillä sen tukeminen näytti tuovan eri tavoin ilmeneviä positiivisia vaikutuksia ruokailuihin.

Lapsia kannustettiin sanallisesti maistamaan ja rohkaistiin riittävään syömiseen. Maistamaan tai syömään pakottaminen ei tue syömisen myönteistä kehitystä ja kumpakaan ei havainnoinneissa tai haastatteluissa ilmennyt (Hasunen ym. 2004, 142; VRN 2018, 24). Kasvattajat pitivät maistamaan opettelua tärkeänä, mutta toivat myös esiin, ettei lapsia pakoteta syömään. Haastateltavista yksi toi esiin lasten kylläisyyteen ja riittävään syömiseen liittyen lausahduksen: ”Jos ei oo nälkä, niin sit ei oo nälkä.” Nostamme esiin tämän yksiselitteisen lausahduksen, sillä lasten vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa huomioi luontaiseen energiantasaukseen liittyviä nälän ja kylläisyyden tuntemuksia (VRN 2018, 14; Hasunen ym. 2004, 139). Henkilöstön tulisi tukea lapsia kehonsisäisten tunteiden tunnistamisessa sekä syömään ja annostelemaan ruokansa niiden mukaisesti (VRN 2018,65). Kasvattajien väliset näkemykset eroavat ruoan riittävän syömisen, ruoan jättämisen ja siihen liittyvän leivän syömisen suhteen, joten katsoimme riittävän syömisen ja kylläisyyden huomioimisen olevan olennaisia seikkoja nostettavaksi esiin korteissa.

Ryhmien ruokailut näyttäytyivät pääasiassa rauhallisina ja ainoastaan yksi haastateltava toi esiin, että toivoisi välillä rauhallisempia ruokailuhetkiä. Kiireellinen vaikutelma välittyi aikuisten paljosta määrästä suhteessa lapsiin ja samanaikaisesta liikeyhdistyksestä. Kolmella lapsiryhmällä oli käytössä ryhmäkohtainen menetelmä kiireettömämmän ilmapiirin sekä ruokarauhan mahdollistamiseksi. Ruokailuissa käytiin pöytäkeskusteluja sekä oman pöytäseurueen kesken että pöytärajojen ulkopuolella. Jotkin kasvattajat välittivät pöytäkeskusteluissa ristiriitaista viestiä lapsille siitä, miten heidän tulisi käyttäytyä. Kasvattajien ohjaustavat kiittämään ja pyytämään opettelussa erosivat myös toisistaan. Toiset kasvattajat olivat lempeitä ja myönteisiä, mutta joidenkin kohdalla ohjaustavan vuorovaikutuksen tarkasteluun voisi kiinnittää huomiota. Kasvattajien keskustelualoitteiden tekemisessä ja lasten huomioimisessa oli myös aikuiskohtaisia eroja. Nostimme ruokarauhan ja käytöstavat aiheeksi yhteen korttiin, jotta ryhmissä mietittäisiin sekä lasten että kasvattajien käytöstä ruokailuissa. Näimme tämän tärkeäksi,

sillä jokaisen lapsen tulisi tulla yksilöllisesti huomioiduiksi ruokailutilanteissa, jotta heille välittyisi ehdoitta hyväksyty ja arvostettu tunne omina itsenään (VRN 2018, 14, 34; Hasunen ym. 2004, 142).

Lapsiryhmissä oli toisistaan eroavia käytäntöjä ruoan lisää ottamisen suhteen. Toisessa ryhmässä ruokaa sai hakea lisää vasta kun lautanen oli tyhjä, kun taas toisessa ryhmässä sai hakea lisää, kun jokin ruokalaji loppui lautaselta. Yhdessä ryhmässä lautanen tuli viedä pois ennen, kun sai ottaa leivän, jolloin ruoan ottaminen ei ollut leivän jälkeen enää mahdollista. Kahdessa lapsiryhmässä lapset kiittivät yhdessä ruokailun päätteeksi tai pöytäryhmän lopetettua ruokailunsa. Yksi haastateltavista kertoi, etteivät he pidä muiden ruokailun päättymisen odottamista tavoittelemisen arvoisena. Heidän ryhmässään lapset saivat siirtyä seuraavaan toimintaan oman tahtinsa mukaan. Nostimme ruoan lisää hakemisen ja pöydästä nousemisen kortteihin käsiteltäviksi, sillä molemmat aiheet liittyvät ruokailuhetken struktuureihin, jotka ovat hyvä olla ryhmän kesken selkeästi sovittuna.

Havainnoinneissa tuli ainoastaan kaksi tilannetta esiin ruoan tutustumiseen ja/tai ruoalla leikkimiseen liittyen. Totesimme näihin tilanteisiin liittyen, että raja mikä on ruokaan tutustumista ja mikä leikkiä on häilyvä. Haastatteluissa aihe ei noussut esille. Osaa lapsista kiellettiin käyttämästä sormia ruokailuissa. Oletamme osan kielloista liittyneen pöytätapojen ja aterimien käytön opetteluun. Osa kasvattajista taas rohkaisi lapsia auttamaan sormin. Aistein tutustumisen hyväksyttävyyteen vaikutti arvatenkin osaltaan lasten ikä. Vanhempia lapsia koitettiin ohjata omatoimisempaan ruokailuun, jolloin sormien käyttöä rajattiin. Lasten ruokailukokemukset muodostuvat tutkitusti aistien yhteispelillä eli lasten yksilöllisesti kokemista hajuista, mauista, rakenteista ja ruoan ulkonäöstä (Sandell 2014, 27-28). Halusimme nostaa eri aistien avulla tapahtuvan ruoan tarkastelun kriittiseen pohdintaan, jotta kasvattajat miettivät, mitkä ruokailusäännöt ruoan tarkastelun suhteen ovat oikeastaan välttämättömiä.

Henkilöstö viesti lapsille pääasiassa myönteistä suhtautumista ruokapuheellaan. Kielteistä suhtautumista välittyi yhden ryhmän henkilöstön ruokapuheesta. Henkilöstön vuorovaikutustyyli toimivat mallina ruokaan suhtautumisessa lapsille. Myönteisesti esitettynä ruokapuhe kannustaakin lapsia maistamiseen ja sitä kautta ruokavalion laajentamiseen. (VRN 2018, 24, 27, 64.) Lasten ruokasanaston kehitystä tuettiin ruokailutilanteissa sanallisin ohjeistuksin sekä käymällä lasten kanssa keskusteluja ruoasta. Havainnoinneista nousi esiin, että lapsilla oli halua tietää ruoista, niiden alkuperästä ja ominaisuuksista. Jäimme pohtimaan, millä eri keinoin ruokailutilanteissa

voisi yhdistää lasten oppimiselle ominaista leikkittelyä sekä ruokasanastoa kehittävää loruttelua ja tarinoita. Nostimme siis myös tämän aiheeksi menetelmäkortteihin.

6.2 Osallisuuden toteutuminen ruokailutilanteissa

Lapsen osallisuutta korostavassa pedagogiikassa lapset nähdään aktiivisina toimijoina sekä painotetaan lasten ajatusten ja mielipiteiden kuulemista ja huomioon ottamista (OPH 2019). Lapsen ottaminen mukaan suunnittelu-, toteutus- sekä arviointivaiheessa opettaa sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä (VRN 2018, 66). Havainnoinnit ja haastattelut osoittivat lasten osallisuuden toteutumista jokaisen ryhmän ruokailutilanteessa eri asteisin tasoin. Toteutuksen tasolla lasten osallisuutta tuettiin ruokailutilanteissa hyvin, kun taas suunnittelun ja arvioinnin tasolla lasten osallisuuden huomioiminen jäi yleisesti ottaen vähäiseksi. Osassa ryhmissä lapsia on kuultu, mutta lapset eivät ole juurikaan päässeet osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhdessä ryhmässä lasten mielipiteitä on erityisesti kuultu ja huomioitu kaikille mielekkään ruokailutilanteen toteuttamiseksi. Arvioinnin osalta haastateltavat toivat esiin ainoastaan heidän oman havainnoinnin merkityksen.

Kuten aikaisemmin todettu, Hartin tasomalli osoittaa, kuinka lasten osallisuuteen vaikuttaa oleellisesti lasten tieto sekä ymmärrys asioista ja toiminnasta. Yksi keino lapsen tietoisuuden ja ymmärryksen lisäämiseen ruokailutilanteissa on tarjotun ruoan esitleminen lapsille. Tätä keinoa käytettiin jokaisessa ryhmässä. Hyvänä esimerkkitilanteena tietoisuuden lisäämisestä havaittiin, kun yksi lapsi tarkasteli maitopurkin kuvaa ja kasvattaja lähti lapsen kanssa keskusteluun maidon alkuperästä. Lasten tietoon ja ymmärrykseen liittyen yksi haastateltavista toi esiin, että heidän ryhmässään lisätään lasten tietoisuutta asioista perustelemalla lapsille, miksi aikuiset tekevät jonkin asian siten kuin tekevät. Samassa ryhmässä käytettiin lasten kuulemiseen liittyvää peliä, joka edesauttoi lasten mielipiteiden esiintuomista ja toimi näin keinona ruokailutilanteiden kehittämiseksi. Edellä kuvailtu toiminta asettuu Hartin tasomallin neljännen ja viidennen portaan välille, sillä lapset ovat tietoisia toiminnan syistä ja toimintaa on kehitetty heidän mielipiteiden pohjalta (Hart 1992, 11-13.)

Ruokailut ovat erinomaisia tilanteita lapsen oman tahdon osoittamiseen (Hasunen ym. 2014, 142) ja tätä kunnioitettiin jokaisessa ryhmässä muun muassa sillä, ettei syömään pakottamista tai ruoan tuputtamista esiinny. Kunnioittamalla lapsen ilmaisua nälän ja kylläisyyden tunteista tuetaan lapsen osallisuutta ruokakasvatuksessa (VRN 2018, 68).

Yksi haastateltava kiteytti tähän liittyen: ”Meidän tavoite on se, et muksut saa syödä just niin paljon kun ne haluaa ja terveellistä ruokaa”. Tahdon ilmaisemiseen liittyen lasten tulee saada ilmaista myös vapaasti näkemyksiään ja ne on otettava huomioon lapsen ikä sekä kehitystaso huomioiden (Livonen 2011, 45). Lapsilla onkin luontainen tarve ilmaista omaa ajatteluaan ja tarjoamalla mahdollisuuksia mielipiteiden ilmaisuun ruoasta, tuetaan lasten osallisuutta (Naalisvaara 2014, 45; VRN 2018, 68). Ryhmissä henkilöstö suhtautui sallivasti lasten mielipiteiden ilmaisuun ruokaan liittyen. Jotkut kasvattajat kannustivat lapsia mielipiteiden ilmaisuun ja lapset toivat ruokaan liittyviä mielipiteitään myös oma-aloitteisesti ilmi. Yksi haastateltava kertoi heidän ryhmässään keskusteltavan lasten lempiruoista, mikä onkin yksi tapa tukea lasten osallisuutta ruokakasvatuksessa (VRN 2018, 68).

Eräs haastateltava mainitsi lasten yksilöllisten tavoitteiden huomioimisen ruokailuissa. Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheessa tulee selvittää ja ottaa huomioon lapsen mielipide sekä toivomukset tämän iän ja kehitystason edellyttämällä tavalla. Havaitimme, että ryhmissä toteutettiin lapsen yksilöllisyyttä tukevaa ruokakasvatusta eri keinoin, esimerkiksi joidenkin lasten kanssa kuvien avulla. Ruokailuja toteutettaessa olisi myös hyvä huomioida lasten omatoimisuus huomioimalla heidän ikänsä ja taitotasonsa. Ruokailuissa lapsi tuleeekin huomioida aktiivisena toimijana, jolloin ajan kuluessa lapsi kehittyy omatoimiseksi ruokailijaksi. Ruoan itseannostelu ja omatoimisuus vahvistavat lasten osallisuutta ruokailuissa. (VRN 2018, 66, 68.) Haastatteluista kävi ilmi, että ryhmissä lasten mielipiteiden ilmaisua sekä myönteistä suhtautumista ruokaan tuetaan muun muassa kannustamalla omatoimiseen ruoanottoon. Henkilöstön toiminta omatoimisuuden tukemiseksi vaihteli lapsiryhmittäin. Kolmessa ryhmässä lapset saivat annostella itse ruokansa ja kahdessa ryhmässä ruoan annostelu tapahtui kasvattajan toimesta.

Ruokailujen käytöstavat nähtiin tärkeässä roolissa ja näitä harjoiteltiin jokaisessa ryhmässä. Kiirettä ryhmissä ei juurikaan näkynyt, vaikka yksi haastateltavista toikin esiin, että tahtoisu ruokailuhetkien olevan joskus rauhallisempia. Kannustaminen ystävällisiin ruokatapoihin, kiireetön keskustelu ja riittävä aika ruokailuhetkissä toimivat tukena lapsen osallisuuden kokemukselle (VRN 2018, 68). Kasvatushenkilöstön tulee arvostaa ja huomioida lapsia tasapuolisesti ruokailutilanteissa (VRN 2018, 66), ja pääasiassa tämä toteutui ryhmien ruokailuissa. Lasten huomioiduksi tulemisessa oli kuitenkin ryhmien välisiä ja sisäisiä eroja. Jotkut kasvattajat huomioivat kaikki pöytänsä lapset,

kun taas jotkut kasvattajat huomioivat herkemmin tiettyjä lapsia. Kasvattajien tulisi siis osassa ryhmistä kiinnittää huomiota tasavertaisen kasvatuksen toteuttamiseen, sillä kuten varhaiskasvatustalaki (540/2018) määrittää, tulee lapsia kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostavat laadukasta sekä yhdenvertaista varhaiskasvatusta (OPH 2018, 3, 4). Yhdessä ryhmässä haastateltava toi esiin heidän kiinnittävän huomioita siihen, että jokainen lapsi tulisi huomioiduksi ruokailujen aikana.

Esteinä ruokailutilanteissa lasten osallisuuden kannalta saattavat olla esimerkiksi kiire, resurssit ja hygieenisyyteen liittyvät seikat (Veini 2014, 126-127). Haastatteluista nousi esiin käytännön esimerkki, kun eräässä ryhmässä lasten omatoiminen ruoan annostelu oli päätetty vaihtaa aikuisten ruoan jakamiseen hygieniakäytäntöjen vuoksi. Kokemukset ruokailutilanteisiin vaikuttavista haasteista vaihtelivat ryhmittäin. Joissakin ryhmissä ei koettu olevan juuri lainkaan haasteita. Ryhmissä, joissa haasteita koettiin, mainittiin levottomuus, ruoan maistaminen sekä äänenvoimakkuus. Nämä olivat kuitenkin haasteita, joita ei esiinny kovin usein. Yksi haastateltava mainitsi myös, että lasten osallisuutta voi hankaloittaa kasvattajien oma ajattelu ja se, ettei välttämättä muisteta pysähtyä rutiineilta miettimään, että lapsenhan voisi ottaa mukaan tässä asiassa.

Siitä huolimatta, että kasvattajat pitävät lapsen ääntä ja vaikuttavuutta tärkeinä tekijöinä varhaiskasvatuksessa, on kuitenkin näyttöä lasten osallisuuden heikosta toteutumisesta päätöksenteossa sekä pedagogisissa prosesseissa. Osaltaan tähän voi vaikuttaa esimerkiksi kasvattajien uskomukset lasten kyvykkyydestä. (Kangas 2016, 61, 68.) Kaksi haastateltavaa mainitsi lasten osallisuudessa olevan tärkeää, että lasten toiveita pyritään ottamaan mahdollisimman paljon huomioon sekä lasten päättämistä ja omatoimisuutta tuetaan niin paljon, kuin mahdollista. Kuitenkaan haastateltavista kukaan ei osannut antaa useampaa esimerkkiä, kuinka ovat kehittäneet ruokailutilanteitaan lasten aloitteiden tai mielipiteiden pohjalta. Kolme ryhmää oli kehittänyt ruokailutilanteitaan kuulemalla lasten toiveita istumapaikoista. Tämän lisäksi kaksi haastateltavaa oli kehittäneet ruokailutilanteita laitettuaan merkille lasten mieltymyksen ulkoruokailuihin ja kiinnostuksen oma-aloitteisempaan toimintaan, kuten oman leivän voiteluun. Nämä kaksi edellä mainittua kehittämisideaa eivät olleet lähtöisin suoranaisesti lasten aloitteista, vaan aikuiset olivat kehittäneet toimintaa tekemiensä havaintojen pohjalta.

Tuloksista voimme päätellä ruokailutilanteiden olleen pääasiassa hyvin aikuislähtöisiä, pois lukien aiemmin mainitun neljännen/viidennen osallisuuden tason saavuttaneen ryhmän. Aikuiset antoivat helposti ymmärtää, että lasten ääni oli tullut kuulluksi, vaikka

todellisuudessa lasten vaikutusmahdollisuudet ruokailutilanteiden suunnittelussa tuntuivat vähäisiltä. Ruokailutilanteiden toteutuksessa lasten osallisuuden tukeminen vaikutti toteutuvan hyvin ja lasten mielipiteiden ilmaisun tukeminen oli selkeästi näkyvillä. Vaikutti siltä, että lasten mielipiteet huomioitiin hyvin senhetkisisissä ruokailutilanteissa, mutta ei niinkään pedagogisen prosessin suunnittelu-, kehittämis- ja arviointivaiheissa. Edellä kuvattu aikuislähtöinen toiminta ulottuu Hartin tasomallisissa kolmannelle portaalle, sillä lapsilla on aikuisten väittämästä poiketen vain vähän vaikutusmahdollisuuksia toiminnan kehittämiseen. Tämä kolmas osallisuuden taso on Hartin mukaan yleisempi kuin mikään ylemmän osallisuuden tasoista. (Hart 1992, 9.) Koemmekin, että osallisuuden tukemista suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin osalta olisi syytä kehittää, mikä vahvistaa ideoimiemme menetelmäkorttien tarpeellisuutta. Hartin mukaan toiminta on tärkeää suunnitella siten, että lapsella on mahdollisuus toimia omien kykyjensä korkeimmalla tasolla (Hart 1992, 11). Tämän vuoksi halusimme tuoda menetelmäkortteihin avoimia aiheisiin johdattelevia kysymyksiä. Kysymykset haastavat kasvattajia pohtimaan lasten osallisuuden mahdollisuuksia oman lapsiryhmän ruokailutilanteissa lasten ikä- sekä taitotaso huomioiden.

6.3 Käytäntöjen yhtenevyys ruokailutilanteissa

Kolmannen tutkimuskysymyksemme tarkoitus oli selvittää, ovatko lapsiryhmän käytännöt yhteneviä ruokakasvatuksessa. Kasvatushenkilöstön tulisi sopia yhdessä ruokakasvatukseen liittyvistä tavoista, sillä henkilöstön ohjaustavat vaikuttavat merkittävästi lasten syömiseen, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen (VRN 2018, 14). Kaikki haastateltavat kertoivat, että heidän tiimeissään on keskusteltu siitä, kuinka he toteuttavat ruokakasvatusta. Kuitenkin se, kuinka tarkkaan ruokakasvatuksesta ja ruokailutilanteiden käytännöistä on keskusteltu, riippui ryhmästä. Esimerkiksi jossakin ryhmässä keskustelu ruokailutilanteisiin liittyvistä asioista on jatkuvaa sekä arjessa tapahtuvaa, kun jossakin ryhmässä on suunniteltu kauden alussa omat ruokailustrukturit. Kasvatushenkilöstön olisi hyvä käydä keskustelua ja sopia yhdessä toimintatavoista, jotta ruokakasvatus olisi tietoista, tavoitteellista ja linjakasta. Näiden yhdessä sovittujen toimintamallien tulisi siirtyä myös keskustelutasolta käytäntöön. (VRN 2018, 27, 63.) Kaikki viisi haastateltavaa kertoivat ryhmien sisäisten sääntöjen olevan selkeitä kasvattajien kesken ja olivat yksimielisiä siitä, että kasvattajat toteuttavat yhdessä sopimiaan asioita käytännössä.

Neljä viidestä varhaiskasvatuksen opettajasta kertoi heidän kirjaavan sovitut asiat tai säännöt ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaan. Sääntöjä saatetaan myös joissain ryhmissä kirjata palaverien pöytäkirjoihin. Vain yhdessä ryhmässä näitä ei ollut kirjattu mihinkään, koska ne tuntuvat itsestäänselvyyksiltä. Tähän kuitenkin lisättiin, että se voisi olla tarpeen, jos kasvatushenkilöstössä olisi suurta vaihtuvuutta tai esimerkiksi paljon sijaisia. Henkilöstön tulisi sopia myös arvioinnista, jotta he pystyvät säännöllisesti refleктоimaan toimintaansa arvioidakseen, onko ruokakasvatukselle asettamat tavoitteet toteutuneet (VRN 2018, 63). Haastateltavista kolme mainitsi, että tiimin omaa varhaiskasvatussuunnitelmaa tulisi päivittää kauden aikana, mutta kertoivat sen saattavan olla vielä kesken tai etteivät välttämättä muista päivittää.

Sääntöjen selkeydestä lasten osalta osoittautui, että haastateltavat kokevat lasten tietävän ruokailutilanteisiin liittyvät säännöt. Kuitenkin yksi haastateltavista kertoi, etteivät ole käyneet ruokailutilanteiden sääntöjä läpi irrallaan, vaan päivittäin ruokailun ohessa. Toinen taas mainitsi, että ovat yhdessä lasten kanssa pohtineet, millainen olisi miellyttävä ruokailutilanne jokaiselle. Selvitimme lasten tietoisuutta säännöistä, sillä niiden ollessa lapsille selkeitä, osoittaisi se kasvatushenkilöstön käytäntöjen yhtenevyyttä. Koska kaikki haastateltavat kokevat lasten olevan tietoisia oman ryhmänsä säännöistä, vahvistaa se tulosta kasvatushenkilöstöjen yhtenevistä käytännöistä.

6.4 Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit

Ideoimme Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit myönteisen ruokakasvatuksen toteuttamisen sekä osallisuuden vahvistamisen tueksi (ks. Liite 1). Liitimme korttien lomaan vihon, jossa on esitettynä opinnäytetyömme kolmas luku – Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa (ks. Liite 2). Ajatuksenamme on, että lapsiryhmän kasvatushenkilöstö tutustuu aluksi vihossa esitettyyn tiiviiseen pakettiin ruokakasvatuksesta. Teoriatietoon perehtymisen jälkeen henkilöstö käy keskustelua korttien käsittelemistä aiheista. Toimme korteissa käsiteltävät aiheet esiin linkitettyinä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitettyihin ruokakasvatuksen tavoitteisiin. Varhaiskasvatusta toteutetaan Suomessa valtakunnallisesti varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan, joten katsoimme perusteiden olevan vakuuttava perusta korteissa käsiteltävien aihealueiden taustalla.

Korttien herättämän keskustelun pohjalta henkilöstö määrittelee ruokakasvatuksensa reunaehdot. Henkilöstö mitä luultavimmin tuntee oman ryhmän lasten yksilöllisiä tarpeita

ja käyttäytymistä. Korttien avulla käytävää keskustelua ei kannata siis käydä aivan kauden alkuvaiheessa, jotta lapset ovat ehtineet jo tulla hieman tutuiksi. Henkilöstö voi yhdessä miettiä, mitkä ruokailuihin liittyvät asiat täytyy toteuttaa jollakin tietyllä tavalla. Kannustamme kuitenkin kriittiseen ajatteluun, mitkä ovat ehdottomia toimintatapoja ja mistä voisi mahdollisesti joustaa. Tämän lisäksi henkilöstö voi pohtia valmiiksi, missä korttien esittämässä asioissa henkilöstö voisi huomioida lasten mielipiteitä päätöksenteossa.

Tämän jälkeen henkilöstö käy korttien avulla keskustelua lasten kanssa ruokailuihin liittyen. Kiinnitimme korttien kuvitustyylin selkeyteen ja hahmojen ilmeiden tulkittavuuteen huomiota ohjeistaessamme korttien kuvittajaa, jotta korttien käyttö lapsiryhmän kanssa olisi mahdollista. Koska tiimi on käynyt jo ennalta keskustelua keskenään, on heidän helpompi vastata lasten mielipiteisiin jo heti lasten kanssa keskusteltaessa. Toki jotkin mielipiteet voivat vaatia sen, että henkilöstö kirjaa ne ylös ja pohtii jälkikäteen, miten mielipiteet voisivat tulla huomioiduksi ruokailuissa.

Kunkin lapsiryhmän oma kasvatushenkilöstö päättää, miten he käyvät keskustelun lasten kanssa. Jossakin lapsiryhmässä keskustelu voidaan käydä kaikkien lasten kesken, kun taas toisessa ryhmässä voi olla tarkoituksenmukaisempaa käydä keskusteluja yksilöllisesti. Henkilöstön on myös mahdollistettava lapsille keinot oman mielipiteen ilmaisuun lapsen taidot ja ikätaso huomioon ottaen.

Lopulta, sekä henkilöstön välisten että lasten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta, kasvatushenkilöstö ja lapset kirjaavat yhteiset ruokailutilanteiden pelisäännöt. Yhdessä käydyt keskustelut ja sovitut pelisäännöt tekevät ruokakasvatuksesta tietoista, tavoitteellista ja linjakasta. Sääntöjen kirjaaminen näkyväksi on tärkeä vaihe, sillä tällöin sääntöihin on helppo palata ja niiden toteutumista noudattaa. Henkilöstö voi tehdä säännöt lapsille näkyviksi esimerkiksi kuvien avulla. Sääntöjen kirjaaminen ja näkyväksi tekeminen mahdollistaa myös sääntöjen ajoittaisen arvioinnin. Lapset otetaan myös mukaan arvioimaan, mitkä sovitusta säännöistä eivät toimineet ja mitä niiden tilalle voisi keksiä. Lasten kanssa arvioidaan myös, mitkä säännöistä ovat olleet erityisen toimivia.

7 ARVIOINTI

7.1 Kehittämistehtävän arviointi

Kehittämistehtävän tavoitteena oli tuottaa Paraisten varhaiskasvatukselle menetelmäkortit, joiden avulla kasvatushenkilöstö voisi yhtenäistää ryhmän sisäistä ruokakasvatusta ja sopia lasten kanssa yhteiset pelisäännöt ruokailutilanteisiin. Kehittämistehtävän teoreettinen viitekehys kohdistui lasten osallisuuteen sekä ruokakasvatukseen. Ruokakasvatusta tarkasteltiin kasvattajien toiminnan sekä lasten osallisuuden näkökulmasta. Kehittämistehtävän teoreettinen rajaus keskittyi lopputuotoksen eli korttien kannalta keskeisiin teemoihin. Korttien ideoinnin vuoksi oli tärkeää perehtyä ruokakasvatusta ja osallisuutta käsittelevään teoretietoon sekä selvittää kehittämismenetelmien avuin ruokakasvatuksen ja osallisuuden nykykäytäntöjä lapsiryhmissä. Edellä mainituin keinoin saimme selville, mihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota ruokailutilanteissa toteutettavassa ruokakasvatuksessa ja mitkä asiat oli hyvä nostaa esiin korteissa.

Toteutimme kehittämistehtävän tuotoksena Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit. Korttien testaaminen käytännössä ei sisällynyt kehittämistehtävämme tavoitteisiin. Jouduimme rajaamaan korttien testaamisen kehittämisprosessin ulkopuolelle, jotta saimme toteutettua kehittämistyön opinnäytetyön laajuuden ja aikaresurssien puitteissa. Kehittämistehtävän luotettavuuteen vaikuttaa edellä mainittu seikka, sillä kortteja testaamalla, olisimme pystyneet arvioimaan tuotoksemme eli korttien käytettävyyttä ja toimivuutta. Koska tuotoksen käytännön kokeilu jäi kehittämisprosessin ulkopuolelle, voidaan työn luotettavuuden mittarina pitää korttien ideointia luotettavan tietoperustan ja tutkimustulosten varaan. Pureudumme tutkimustulosten luotettavuuden tarkasteluun seuraavassa alaluvussa.

Kehittämistehtävällemme voisi tehdä jatkoa testaamalla menetelmäkortteja käytännössä. Ruokakasvatukseen liittyen olisi myös mielenkiintoista lähteä kehittämään ideapakettia keinoista, joilla voisi tukea tyypillisesti kehittyviä lapsia ruokailuun liittyvissä haasteissa. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus -teoksessa oli esimerkiksi esitetty vaateita henkilöstön toiminnalle ruokakasvatukseen liittyen, mutta teos antoi vaihtelevasti apuvälineitä ja keinoja tilanteissa toimimiseksi. Kehittämistyönä voisi lähteä

ideoimaan moniammatillisesti, kuinka henkilöstö voisi toimia haastavissa tilanteissa, kuten silloin kun lapsi kieltäytyy toistuvasti syömästä.

7.2 Kehittämistehtävän eettisyys ja luotettavuus

Lapsille tulisi välittyä ruokailutilanteissa tunne, että he ovat ehdoitta hyväksytyjä ja arvostettuja omana itsenään (Hasunen ym. 2004, 142; VRN 2018, 14). Kehittämistehtävämme lähtökohtana oli luoda menetelmäkortit tiimin kasvattajien ruokakasvatuksen yhtenäistämiseksi ja lasten ymmärryksen lisäämiseksi siitä, miten ruokailutilanteissa toimitaan ja mitä heiltä odotetaan. Kehittämistehtävämme aihe liittyi siis jo alkujaan ruokailutilanteiden toimintatapojen eettisyyden, lasten arvokkuuden tunnetta edistävien ja epäoikeudenmukaisten toimintatapojen tarkasteluun.

Paraisten varhaiskasvatuspäällikkö Pia Hotanen jakaa opinnäytetyömme Paraisten päiväkoteihin. Kasvatushenkilöstö voi työmme kautta tutustua ruokakasvatuksen tärkeyteen ja hyödyntää ideoimiamme kortteja yhteisten pelisääntöjen laatimisessa. Tutkimuksemme eettisyyttä pohtiessa voimme miettiä, miten tutkimuksemme parantaa ruokailutilanteita ja tätä kautta, mikä on tutkimuksemme tuottama hyöty sekä lapsille että kasvatushenkilöstölle (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Lähestyimme ruokakasvatusta myönteisestä näkökulmasta, jolloin pyrimme myös korttien avulla edistämään myönteistä ruokakasvatusta ja lasten sensitiivistä kohtaamista ruokailutilanteissa. Korttien ideoinnissa korostui lasten mahdollisuus vaikuttaa oman ryhmän ruokailutilanteiden kulkuun sekä yhdessä sovittujen pelisääntöjen laatimiseen ja arviointiin. Tämä lasten osallisuuden vahvistaminen tuo entisestään esiin työmme eettisyyttä. Koemme korttien tuottavan hyötyä myös henkilöstölle. Olemme keränneet tiiviin, myönteistä ruokakasvatusta edistävän tietopaketin heidän luettavakseen. Tietopaketti voi herättää lukijan tarkastelemaan omaa suhtautumistaan ruokakasvatukseen sekä oman valta-aseman käyttöä ruokailuissa. Korttien avulla henkilöstö voi sopia selkeät säännöt ruokailuille, jolloin ruokailuhetket rauhoittuvat. Näin henkilöstö saa todennäköisemmin rauhoituttua myös omaan syömiseen, mikä on työssä jaksamisen kannalta olennaista. Säännöt johdonmukaistavat myös toimintaa, jolloin kasvattajien on helppo pitää kiinni siitä, mistä on yhdessä sovittu.

Kehittämistyömme luotettavuutta tukee se, että olemme tuoneet kehittämisprosessin eri vaiheet lukijalle näkyväksi ja perustelleet selkeästi valintamme. Olemme kiinnittäneet myös huomiota velvollisuuteemme esittää varmaksi todettua tietoa, joten olemme

käyttäneet uusia ja luotettavia lähteitä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Riskin tutkimuksen luotettavuudelle asettaa kuitenkin ihmisen pyrkimys perustella uskonsa tai asenteensa todeksi, jolloin uskomukset ja asenteet vaikuttavat jo tutkimuskysymysten asetteluun (Tuomi & Sarajärvi 2018, 75). Pyrimme kehittämistehtävässä objektiiviseen ajatteluun ja toimeksiannon mukaiseen toimintaan, jottei omat ajatuksemme olisi ohjanneet työtä. Näemme subjektiivisten näkemysten aiheuttamien riskien linkittyvän enemmänkin työmme kehittämismenetelmien käyttöön.

Käytimme kehittämismenetelminämme havainnointia ja haastattelua. Havainnoinnin tuloksiin vaikuttivat väistämättä meidän havainnoijien erot nähdä tilanteita ja kiinnittää huomiota eri asioihin. Pyrimme ehkäisemään tätä riskiä purkamalla havainnointien tulokset havainnointipäivien aikana, jolloin pystyimme keskustelemaan havainnoistamme ja siitä näimmekö asiat samalla tavalla. Tuloksia purkaessamme totesimme, että näimme suurimman osan tilanteista samalla tavalla. Olimme kuitenkin kiinnittäneet jonkin verran huomiota eri asioihin. Pohdimme jälkikäteen, olisimmeko saaneet havainnoineista kohdennetumpaa tietoa, jos olisimme suorittaneet etukäteen muutaman harjoitteluhavainnoinnin. Harjoitteluhavainnointien avulla olisimme voineet päästä kiinni olennaisimpien asioiden tarkasteluun. Havainnointitilanteiden paikkaansa pitävyydelle asetti riskin myös henkilöstön mahdollinen käytöksen muuttaminen (Vilka 2015, 145). Tähän emme pystyneet tutkijoina vaikuttamaan. Kaikkiin tutkimuksiin liittyy kuitenkin riskinsä. Vaikka meiltä tutkijoilta vaadittiin kriittistä tarkastelua tutkimusta tehdessä, oli meidän toisinaan vain pystyttävä luottamaan asioihin, kuten havainnoinneissa näkemäämme.

Toinen kehittämismenetelmämme oli teemahaastattelu. Ensimmäiset kaksi haastattelua toteutuivat melko kaavamaisesti lomakkeelle muodostamiemme kysymysten mukaan. Emme juurikaan muokanneet kysymysten muotoa tai esittäneet tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut lähentelivätkin muodoltaan strukturoitua haastattelua, jossa haastattelulle tyypillistä on kysymysten tarkka muoto sekä järjestys (Eskola & Vastamäki 2015, 29.) Kuitenkin jo kolmannessa haastattelussa pääsimme teemahaastattelulle ominaisempaan keskustelemaan tyyliin, jolloin saimme tarkempia vastauksia juuri siihen, mitä tavoittelimme. Siitä huolimatta, että haastattelutyylillä muuttui, saimme kuitenkin jokaisesta haastattelusta hyviä vastauksia, joita pystyimme hyödyntämään tutkimuksen analysoinnissa sekä menetelmäkorttien aiheiden valinnassa.

Pohdimme kuitenkin jälkikäteen haastattelussa käsiteltyjen ruokakasvatuksen ja osallisuuden laajuutta aihealueina. Pohdimme, olisiko haastattelurunko pitänyt olla

haastateltavilla ennakkoon tiedossa. Toisaalta näin haastateltavien olisi ollut helpompi miettiä vastauksiaan etukäteen ja he olisivat voineet esittää vastauksia, joita "olisimme halunneet kuulla". Haastateltavien taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia saattaa muutoinkin heikentää haastattelujen tuloksia (Hirsjärvi ym. 1997, 206), olivat kysymykset etukäteen haastateltavien nähtävillä tai eivät. Vastausten luotettavuuteen vaikuttaa myös, kuinka syvällisesti ja kriittisesti olemme haastateltavien sanomiset analysoineet ja tulkinneet (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Toteuttamamme haastattelutapa saattoi kuitenkin mahdollistaa sen, että jotkin vastauksista jäivät yleiselle tasolle ja jotkin asiat saattoivat jäädä mainitsematta haastatteluteemojen laajuuden vuoksi. Toteutimme havainnoinnit ja haastattelut peräkkäin aikataulullisten syiden vuoksi. Tutkimuksen kannalta olisi ollut parempi, jos olisimme ehtineet käsitellä ensin havainnoinein saamamme tulokset ja sitten pohtineet tarkemmin, mitä tietoa haluamme vielä saavuttaa haastatteluilla. Näin olisimme voineet johdattaa vastaajat spesifimpiin vastauksiin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20).

Otimme tulosten raportoinnissa huomioon luottamuksellisuuden, jottei raportointitapa tuottaisi ei-toivottuja seurauksia tutkimuksessa olleille päiväkodeille (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Olemme maininneet tutkimuksessa mukana olleet päiväkodit, mutta tekstistä ei ole tunnistettavissa, mistä päiväkodeista mitkään tulokset on saatu. Lisäksi haastateltavat ja havainnoitavat ovat säilyttäneet anonymiteettinsä.

7.3 Kehittämistoiminnan vaikutukset ammatilliseen kasvuun

Meistä kumpikin on tehnyt opiskelujemme lomassa lyhyitä sijaisuuksia eri päiväkodeissa ja monissa eri ryhmissä sekä olemme suorittaneet kaksi harjoittelua varhaiskasvatuksessa. Olemme molemmat havainneet ruokailutilanteissa toteutettavassa ruokakasvatuksessa olevan paljon niin ryhmä-, kuin kasvattajakohtaisia eroja. Tämä osaltaan on vaikuttanut opinnäytetyömme aiheen valintaan. Yhteyshenkilömme Monika Karlssonin kanssa tavatessamme ymmärsimme hyvin hänen esittämän ehdotuksen toimeksiannosta. Näimme tarpeen menetelmäkorteille ja pääsimme näin alusta asti kiinni työn aiheeseen, vaikkei kummallakaan ollut entuudestaan erityisempää tietoa tai osaamista ruokakasvatuksesta. Koemmekin näin jälkikäteen, ettei ruokakasvatusta ole käsitelty koulutusohjelmassamme sen tärkeyden vaatimalla tavalla.

Olemme huomanneet ja kokeneet parityöskentelyn olleen meidän vahvuutemme opinnäytetyön tekemisessä alusta asti. Parityöskentelyn myötä olemme saaneet toisistamme tukea opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa. Parityöskentely on tuonut meille lisää motivaatiota matkan varrella ja olemme pystyneet luottamaan toisiimme työskentelyn alusta loppuun saakka. Näemme luottamuksen toisiimme olleen isossa roolissa opinnäytetyön tekemisen aikana. Koemme, että opinnäytetyön tekeminen kahdestaan on sujunut hyvin ja työpari on lisännyt työnteon mielekkyyttä. Meillä molemmilla on ollut samantyyppisiä näkemyksiä opinnäytetyön aiheeseen liittyen ja olemme pystyneet hyvin samaistumaan toistemme ajatuksiin.

Ennen opinnäytetyötä pidimme ruokakasvatusta ehkä jopa hieman itsestäänselvyytenä. Nyt jälkepäin ymmärrämme ruokakasvatuksen tärkeyden osana laadukasta varhaiskasvatusta ja osaamme kiinnittää huomiota enemmän ruokailutilanteiden pedagogisuuteen ja lasten osallisuuteen. Opinnäytetyön myötä meille kummallekin on muodostunut laaja käsitys ruokakasvatuksesta. Tulemme jatkossa varmasti kiinnittämään omassa työssämme huomiota ruokakasvatukseen, sen johdonmukaisuuteen sekä osallisuuden tukemiseen niin ruokakasvatuksessa, kuin muussakin varhaiskasvatuksessa. Vaikka osallisuus oli meille kummallekin tuttu asia entuudestaan ja tunsimme sen tärkeyden, laajensi perehtyminen ymmärrystämme osallisuudesta. Etenkin suunnittelun, kehittämisen sekä arvioinnin tasolla osallisuuden merkitys korostuu nyt omassa ajattelussamme. Tulevaisuudessa tulemme kiinnittämään erityistä huomiota omaan vastuuseen varhaiskasvatuksen opettajina tuoda tiimin sisälle keskustelut, jotka tukevat oman tiimin yhteneviä linjauksia varhaiskasvatuksen laadun sekä tasapuolisuuden varmistamiseksi.

Opinnäytetyön aiheen ja tietoperustan rajaaminen tuotti meille haasteita opinnäytetyön alkuvaiheilla, sillä käsitteinä sekä osallisuus että ruokakasvatusta ovat laajoja. Meidän oli vaikea päättää mihin raja tulisi vetää, kun kaikki tuntui liittyvän olennaisesti toisiinsa niin, ettei olisi halunnut rajata mitään pois. Vaikka onnistuimmekin rajaamaan tietoperustaa, huomasimme tulosten analysoinnissa, että olisimme voineet rajata työtämme vieläkin enemmän. Tutkimuskysymyksemme olivat laajoja ja jokaisesta tutkimuskysymyksestä olisi melkeinpä saanut opinnäytetyön laajuutta vastaavan tutkimuksen.

Tutkimusta tehdessä muistui jälleen havainnoinnin tärkeys yhtenä varhaiskasvatuksen työmenetelmänä. Pyrimme tulevaisuudessa kiinnittämään huomiota siihen, että muistamme havainnoida työssään riittävästi. Havainnoinnin avulla voi kiinnittää huomiota asioihin, joissa ei varsinaisesti ole ongelmia tai haasteita, mutta joita olisi silti

mahdollista kehittää. Havainnoinnin lisäksi huomasimme myös oman työn reflektoinnin tärkeyden korostuvan ajattelussamme. Yleensä asioiden kehittämisen tarve huomataan vasta, kun esiin on jo tullut jokin ongelma tai haaste. Arkistenkin asioiden reflektoinnin ollessa osa ammatillista osaamista, voisi se mahdollistaa asioiden kehittämisen parempaan suuntaan jo ennen haasteen syntyä.

LÄHTEET

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hart, R. 1992. Children's participation from tokenism to citizenship. Innocenti essays no. 4. UNICEF International Child Development Centre. Italy: Florence. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/childrens_participation.pdf.

Hasunen, K.; Kalavainen, M.; Keinonen, H.; Lagström, H.; Lyytikäinen, A.; Nurttila, A.; Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Helin, E.; Kola-Torvinen, P. & Tarkka, K. 2018. Osallisuus ja osallistuminen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Teoksessa Kangas, J.; Vlasov, J.; Fonsén, E. & Heikka, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. 1997. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Iivonen, E. 2011. Lapsen oikeuksien yleissopimus. Teoksessa Rantala, K. & Nurmi, S. (toim.) Näyn & kuulun – Lapsen etu ja osallisuus. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Kangas, J. 2016. Enhancing children's participation in early childhood education through the participatory pedagogy. Helsinki: Unigrafia. Viitattu 16.10.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159547/enhancin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kataja, E.; Kauppinen, R.; Mäkelä, P.; Sommers-Piironen, J.; Vainio, J. & Vilmilä, F. 2011. Lapsen ääni – tarina minulta. Pelastakaa lapset ry. Viitattu 19.9.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/pelastakaalapset/2016/02/01153245/lapsen_aani_tarina-minulta_web-161111.pdf.

Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Naalivaara, A. 2014. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Viitattu 17.9.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala_%26_Ryyan%C3%A4nen_Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879.

Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Opetushallitus 2019. Osallisuus varhaiskasvatuksessa – videosarja. Viitattu 20.9.2019. www.oph.fi > Koulutus ja tutkinnot > Varhaiskasvatus > Varhaiskasvatuksen tueksi > Osallisuus varhaiskasvatuksessa – videosarja.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Viitattu 25.10.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf.

Paraisten kaupunki 2019. Päiväkodit. Viitattu 23.2.2020 www.pargas.fi > Parainen > Varhaiskasvatus ja koulutus > Varhaiskasvatus > Päiväkodit.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandell, M. 2014. Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Suomen perustuslaki 731/1999. Annettu Helsingissä 11.6.1999. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus. Viitattu 31.10.2019 www.thl.fi > Ajankohtaista > Tiedotteet ja uutiset > Uutinen > Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Turja, L. 2016. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. (toim.) 3. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Annettu Helsingissä 13.8.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446076624>.

Veini, T. 2014. Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoitossa. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruuasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruuasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 4.11.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.leipatiedotus.fi/media/pdf-tiedostot/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf.

YK:n Yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 7.11.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf.

Liite 1. Miten meillä ruokailaan -menetelmäkortit

MITEN MEILLÄ RUOKAILLAAN

Menetelmäkortit yhteisten pelisääntöjen laatimiseksi.
Ilona Simula & Jonna Välimäki

Korttien herättämän keskustelun pohjalta kasvatushenkilöstö määrittelee ruokakasvatuksensa reunaehdot. Tämän jälkeen lapset otetaan mukaan keskusteluun korttien kuvien avulla. Keskustelun päätteeksi henkilöstö ja lapset kirjaavat yhteiset ruokailutilanteiden pelisäännöt korttien lomassa olevaan sopimus pohjaan. Sääntöjen kirjaaminen näkyväksi on tärkeä vaihe, sillä tällöin sääntöihin on helppo palata ja niiden toteutumista noudattaa. Henkilöstö voi tehdä säännöt lapsille näkyviksi esimerkiksi kuvien avulla. Sääntöjen kirjaaminen ja näkyväksi tekeminen mahdollistavat myös sääntöjen ajoittaisen arvioinnin. Lapset otetaan myös mukaan arvioimaan, mitkä sovitusta säännöistä eivät ole toimineet ja mitä niiden tilalle voisi keksiä sekä mitkä säännöistä ovat olleet erityisen toimivia.



"Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia" (OPH 2018).

Salla tarkastelee ruokaa haarukallaan ja pohtii, onko hänen välttämätöntä maistaa ruokaa. Salla on epäluuloinen maistamaan, sillä hän muistaa viimeksi maistaessaan ruoan olleen pahan makuista.

- Miten toimitte tässä tilanteessa?
- Miten kannustatte lapsia maistamaan?
- Onko lasten maistettava ruokaa?
- Jos lapsen ei tarvitse maistaa, saako hän silti ottaa lisää muuta tarjolla olevaa?



"Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia" (OPH 2018).

- Miten huomioitte lautasmallin mukaisen syömissä ryhmässänne?
- Missä vaiheessa ruokailua lapset saavat leivän?
- Miten ruoka on tarjolla ryhmässänne? Voisitteko vaikuttaa tarjoilutapaan?



"Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen" (OPH 2018).

Lucaksen ryhmässä 5-vuotiaat saavat annostella itse ruokansa madalletulta pöydältä. Aikuiset annostelevat ruoan tätä nuoremmille lapsille. Kaikki ryhmän lapset saavat kaataa ruokajuoman lasiin ja voidella leivän itse.

- Kuka annostelee ruoan lautaselle?
- Olisiko ryhmässänne mahdollista, että lapset annostelisivat ruoan itse?
- Missä ruokailuun liittyvissä toimissa lapset voivat toimia omatoimisesti?



“Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen” (OPH 2018).

Tiialla oli kova nälkä ja hän annosteli itselleen paljon ruokaa. Oskarilla ei ollut niinkään nälkä ja hän otti ruokaa sen verran, kuin arveli jaksavansa. Molemmat tulivat annoksestaan kylläiseksi.

- Miten huomioitte toimissanne sen, että lasten nälän ja kylläisyyden tunteet vaihtelevat yksilöittäin ja hetkittäin?
- Miten toimitte, jos lapsi kieltäytyy syömästä perustellen, ettei hänellä ole nälkä?
- Miten toimitte, jos lapsi kieltäytyy toistuvasti syömästä?



"Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiirettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria" (OPH 2018).

Mira jutteli toisessa pöydässä ruokailevalle kaverilleen. Aikuinen ohjeisti häntä juttelemaan vain omassa pöydässä istuville lapsille. Aikuinen kuitenkin itse jututti toisessa pöydässä istuvaa työkaveriaan. Miraa hämmentää tilanne.

- Saako ryhmänne ruokailuissa keskustella yli pöytärajojen?
- Mitä puheenaiheita sallitte ruokailuissa?
- Miten ylläpidätte maltillista äänenkäyttöä?
- Mitä ryhmänne hyviin pöytätapoihin kuuluu?



"Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria" (OPH 2018).

Toivo on syönyt lautasensa tyhjäksi ensimmäisenä, kun osa lapsista ryhtyi vasta syömään. Toivo on jo nousemassa ruokapöydästä kysyen: "Joko saa kiittää?"

- Milloin lapset saavat kiittää ja nousta pöydästä?
- Tuleeko lasten odottaa, että muut pöytäseurueessa/ryhmässä ovat saaneet myös syödyksi?
- Kiittävätkö lapset itseksensä vai yhdessä ryhmänä lausuen esimerkiksi kiitoslorun?



"Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria" (OPH 2018).

Jarno jakoi ryhmänsä lapsille ruoan ja istuutui viimeisenä ruokailemaan. Jarno tarttui vasta haarukkaan, kun Sofi nykäisee häntä hihasta kysyäkseen: "Saisinko lisää ruokaa?" Jarno huokaisee, nousee pöydästä ja antaa lisää ruokaa.

- Miten luotte rauhallisen ruokailuhetken sekä lapsille että aikuisille?
- Koska ryhmässänne saa hakea lisää ruokaa?
- Saavatko lapset itse ottaa lisääannoksen vai annostelevatko aikuiset?



“Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin” (OPH 2018).

Rikun lautasella oleva spagetti on osittain kuiva ja näyttää Rikusta merkilliseltä. Hän nostaa spagetin tarkasteltavakseen ja nuuhkaisee samalla tätä. Veli-Pekka taas tunnustelee kieltään päällä, onko ruoka riittävän jäähtynyttä syötäväksi.

- Millä eri tavoin ryhmässänne saa tutustua ruokaan?
- Mikä ryhmässänne katsotaan ruokaan tutustumiseksi ja mikä ruoalla leikkimiseksi?



“Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä” (OPH 2018).

Linnean ja Sailan ryhmässä aikuinen on soittanut triangelia ruokailuhetken aloitukseksi ja ryhmä lausuu yhteistä ruokalorua. Lorun loputtua aikuinen kertoo lapsille, mitä tänään on ruokana.

- Miten voisitte liittää ruokailutilanteisiinne esimerkiksi loruttelua tai laulua?
- Millaista kuvaa välitätte ruokapuheellanne lapsille?
- Riittääkö jokaiseen pöytäryhmään aikuinen?
- Miten huomioitte tasavertaisesti jokaisen lapsen ruokailun aikana?

A large, vertically oriented rounded rectangle with a thick green border. The interior of the rectangle is filled with horizontal black lines, spaced evenly, providing a template for writing. The lines are contained within the rounded corners of the green border.

Liite 2. Ohjevihko menetelmäkorttien tueksi

RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Ilona Simula & Jonna Välimäki

Ideoimme Miten meillä ruokaillaan -menetelmäkortit myönteisen ruokakasvatuksen toteuttamisen sekä osallisuuden vahvistamisen tueksi. Liitimme korttien lomaan tämän kyseisen vihon, jossa on esitettynä opinnäytetyömme kolmas luku – Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ajatuksenamme on, että lapsiryhmäsi kasvatushenkilöstö tutustuu aluksi vihossa esitettyyn tiiviiseen pakettiin ruokakasvatuksesta. Teoriatietoon perehtymisen jälkeen käynte henkilöstön kanssa keskustelua korttien käsittelemistä aiheista. Tuomme korteissa käsiteltävät aiheet esiin linkitettyinä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitettyihin ruokakasvatuksen tavoitteisiin. Varhaiskasvatusta toteutetaan Suomessa valtakunnallisesti varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan, joten katsoimme perusteiden olevan vakuuttava perusta korteissa käsiteltävien aihealueiden taustalla.

Korttien herättämän keskustelun pohjalta voitte määrittellä ruokakasvatukseenne reunaehdot. Tiimisi mitä luultavimmin tuntee oman ryhmänne lasten yksilöllisiä tarpeita ja käyttäytymistä. Korttien avulla käytävää keskustelua ei kannata siis käydä aivan kauden alkuvaiheessa, jotta lapset ovat ehtineet jo tulla hieman tutuiksi. Voitte tiiminne kanssa yhdessä miettiä, mitkä ruokailuihin liittyvät asiat täytyy toteuttaa jollakin tietyllä tavalla. Kannustamme kuitenkin kriittiseen ajatteluun, mitkä ovat ehdottomia toimintatapoja ja mistä voisi mahdollisesti joustaa. Tämän lisäksi voitte pohtia valmiiksi, missä korttien esittämässä asioissa voisitte huomioida lasten mielipiteitä päätöksenteossa.

Tämän jälkeen voitte käydä korttien kuvien avulla keskustelua lasten kanssa ruokailuihinne liittyen. Koska olette nyt tiiminne kanssa käyneet jo ennalta keskustelua keskenään, on teidän helpompi vastata lasten mielipiteisiin jo heti lasten kanssa keskusteltaessa. Toki jotkin mielipiteet voivat vaatia sen, että kirjaatte ne ylös ja pohditte jälkikäteen, miten mielipiteet voisivat tulla huomioiduksi ruokailuissanne.

Voitte itse omassa tiimissänne sopia siitä, miten käynte keskustelun lasten kanssa. Jossakin lapsiryhmässä keskustelu voidaan käydä kaikkien lasten kesken, kun taas toisessa ryhmässä voi olla tarkoituksenmukaisempaa käydä keskustelua yksilöllisesti. Tiiminne on myös mahdollistettava lapsille keinot oman mielipiteen ilmaisuun lapsen taidot ja ikätaso huomioon ottaen.

Lopulta, sekä tiiminne välisten että lasten kanssa käytyjen keskustelujenne pohjalta kirjaatte yhteiset, teidän ruokailutilanteiden pelisäännöt. Yhdessä käymänne keskustelut ja sovitut pelisäännöt tekevät ruokakasvatuksestanne tietoista, tavoitteellista ja linjakasta. Sääntöjen kirjaaminen näkyväksi on tärkeä vaihe, sillä tällöin sääntöihin on helppo palata ja niiden toteutumista noudattaa. Voitte tehdä säännöt lapsille näkyviksi esimerkiksi kuvien avulla. Sääntöjen kirjaaminen ja näkyväksi tekeminen mahdollistavat myös sääntöjen ajoittaisen arvioinnin. Lapset otetaan myös mukaan arvioimaan, mitkä sovitusta säännöistä eivät toimi, ja mitä niiden tilalle voisi keksiä sekä mitkä säännöistä ovat olleet erityisen toimivia.

RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Terveiden näkökulma ruokakasvatuksessa

Ruoka on osa laajaa ruokakulttuurin käsitettä. Laajuutta kuvastavat ruokakulttuuri-käsitteen kytkökset ekologiaan, etiikkaan, historiaan, teknologiaan, taiteeseen ja uskontoon (Rauramo 2013, 14). Onnistunutta ruokakasvatusta voidaan kuvata lapsen iloisena retkenä tähän edellä kuvailtuun, laajaan ruokamaailmaan. Kasvatushenkilöstö tukee retken aikana myönteisen suhteen syntymistä ruokaan ja syömiseen, rikastaa lapsen ruokamieltyä sekä kasvattaa lapsen kiinnostusta ruokaan, ympäristöön ja ruokakulttuuriin. (Lyytikäinen 2014, 11.)

Ruokakasvatus-käsitteen rinnalla tai siihen yhdistettynä käytetään paljon termiä ravitsemuskasvatus. Ravitsemuskasvatus-termiä käytetään erityisesti silloin, kun halutaan korostaa ruokakasvatuksen terveystavoitteita. Ravitsemuskasvatus on siis kasvatuksellista toimintaa, jossa ruokaan liittyviä arvoja, asenteita, tietoja, taitoja ja toimintatapoja lähestytään terveyttä edistävistä näkökulmista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 29.) Päiväkotiruokailut tasoittavat perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistävät näin ollen yksilöiden terveyttä sekä yleistä terveyden tasa-arvoa (VRN 2018, 13). Kasvuikässä omaksutuilla oikeanlaisilla ravitsemustottumuksilla pyritään auttamaan yksilöitä ylläpitämään terveystään myös myöhemmissä ikävaiheissa (Rauramo 2013, 14). Terveystavoitteiden ja neuvolapalvelut kulkevat varhaiskasvatuksen rinnalla tukemassa varhaiskasvatustilanteiden lasten perheiden ravitsemuskasvatusta. Suomessa ravitsemuskasvatusta voidaan siis katsoa toteutettavan moniammatillisesti. (Hasunen ym. 2004, 54-55.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (jatkossa VRN) painottaa Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus -teoksessaan, että terveys tulisi nähdä laaja-alaisesti ravitsemuskasvatuksessa. Laaja-alaisuudella viitataan terveyden näkemiseen fyysisen, psyykkisen ja

sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Näin ollen terveellisten ruokatuotteiden rinnalla lapsille olisi hyvä opettaa esimerkiksi myönteistä käsitystä omasta kehostaan. (VRN 2018, 29.) Varhaiskasvatuslaki ja varhaiskasvatuksen perusteet tuovat myös esiin terveyden näkökulman ruokakasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen rinnalla voidaan siis katsoa toteutettavan myös ravitsemuskasvatusta. Kasvatustyössä ei kuitenkaan korostu terveystavoitteet, joten tästä johtuen käytämme käsitettä ruokakasvatus. Tällöin käyttämämme ilmaus on myös yhtenevä varhaiskasvatuksen perusteiden kanssa.

Edellä mainittu VRN:n vuonna 2018 julkaisema ”Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus” (jatkossa pelkkä varhaiskasvatuksen ruokailusuositus) on ensimmäinen Suomessa julkaistu ruokailusuositus, joka on suunnattu kohdistetusti varhaiskasvatukseen. Suosituksen laadinnassa ovat olleet mukana Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lisäksi Opetushallitus sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Heidän yhteistyössään laatimaa ruokailusuositusta voidaan pitää varhaiskasvatuksessa työskentelevien kansallisena työkaluna lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisessa, kehittämisessä, seurannassa ja arvioinnissa. (THL 2018.) Kirja on saanut mitä ilmeisemmin hyvän vastaanoton työkentällä, sillä toimeksiantomme aihe syntyi kyseisen kirjan innoittamana.

VRN esittää varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa laatimansa väestötasoiset ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset (VRN 2018, 32). Ikäryhmät huomioon ottavat ravitsemussuositukset perustuvat tutkimustietoon ja antavat täten mallin siitä, miten terveystään ja hyvinvointiaan edistävä ruokavalio tulisi koostaa (VRN 2018, 13). Varhaiskasvatuslaki nostaa myös esiin ruoan terveellisyysnäkökulman, sillä laki velvoittaa päiväkodin järjestävän varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle lapsen ravitsemustarpeet täyttävän, terveellisen ja tarpeellisen ravinnon (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Kunnat ovat varhaiskasvatuksen

ruokapalveluja tuottavana tai tilaavana tahona vastuussa siitä, että ruoka täyttää VRN:n asettamien ravitsemussuositusten mukaiset kriteerit (VRN 2018, 37, 59).

Terveyttä edistävää ruokavaliota havainnollistaakseen VRN on julkaissut ruokakolmion ja lautasmallin. Kasvatushenkilöstön on hyvä tuntee ruokakolmio ja kolmiota yksinkertaistetumpi lautasmalli, sillä ne toimivat ohjenuorana oikeaoppiselle ravitsemukselle. Kolmiossa (Kuva 1.) ruoka-aineet on jaettu eri kokoiisiin alueisiin, jotka kuvastavat kooltaan kyseisten ruoka-aineiden saannin tarvetta. Itse ruoka-aineiden ja liiallisen lisäaineiden saannin rinnalla tärkeässä roolissa ovat myös ruoan monipuolisuus, kohtuullisuus ja vaihtelevuus. (VRN 2014, 19; VRN 2019, 37.) Lautasmalli (Kuva 2.) lienee käytetympi malli varhaiskasvatuksessa. Lautasmalli auttaa sekä aikuista että lasta täysipainoisen aterian koostamisessa. Annoskoot vaihtelevat yksilöllisesti energiatarpeiden mukaan, mutta ateriat tulisi koostaa mallissa esitettyjen suhteiden mukaisesti. Perinteinen lautasmalli koostuu puolikkaasta lautasellisesta kasviksista, neljäsosasta perunaa, täysjyväpastaa tai täysviljälisäkettä sekä neljäsosasta kalaa, siipikarjaa, punaista lihaa, palkokasveja tai munaa. Jotta lautasmalli kuvastaisi kokonaista malliateriaa, on lautasen rinnalla tarkoituksenmukaista kuvata myös ruokajuoma, leipä, kasvimagariini ja öljy tai salaattinkastike. Vegaaninen ateriamalli koostuu perinteisestä lautasmallista poiketen kolmesta osasta. Perusruokalistasta eriytettyjen ruokavalioiden koostamiseen voi tutustua varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksesta. (VRN 2018, 34.)



Kuva 1. Ruokakolmio (VRN 2014 19). Kuva 2. Lautasmalli (VRN 2014, 20).

Ruokakasvatus pedagogisena toimintana

Varhaiskasvatustilaksi, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja aiemmassa luvussa sivutut ikäryhmäkohtaiset ravitsemussuositukset ohjaavat varhaiskasvatuksen ruokailujen järjestämistä (VRN 2018, 19). Varhaiskasvatustilaksi ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asettamat vaatimukset ruokailuille ovat yhtenevät. Asiakirjojen yhtenevä suuntaus on, että varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden tulee olla ohjattuja ja tarjotun ruoan lapsen ravitsemustarpeet täyttävää (OPH 2018, 17; Varhaiskasvatustilaksi 540/2018).

Varhaiskasvatustilaksi mukaillen myös ruokailut ovat suunnitelmallista ja tavoitteellista arjen pedagogiikkaa, jossa yhdistyvät hoito, kasvatus ja opetus (Varhaiskasvatustilaksi 540/2018). Ruokailut lukeutuvat päivittäisiin hoitotilanteisiin, joissa huolehditaan lasten fyysisistä perustarpeista. Hoidon tulisi toteutua vastavuoroisesti sekä kunnioittavassa vuorovaikutussuhteessa. (OPH 2018, 23.) Lapsen suhde ruokaan ei siis rakennu pelkkien yksilöllisten ominaisuuksien varaan, vaan sitä rakennetaan yhdessä vuorovaikutuksessa sekä sosiaalisen että fyysisen ympäristön kanssa. Vastuu sosiaalisesti ja fyysisesti miellyttävän sekä oppimista edistävän ruokaympäristön järjestämisestä on kasvatushenkilöstöllä. (VRN 2018, 13-14.) Ruokailuilla on hoidollisen tehtävän lisäksi myös kasvatuksellinen ja opetuksellinen tehtävä. Kasvatuksella välitetään kulttuurisia arvoja, tapoja ja normeja. Kasvatuksellisesta näkökulmasta ajateltuna ruokailuissa voidaan katsoa siirrettävän ruokaan liittyvää kulttuuriperintöä sekä tärkeinä pidettyjä traditioita ja arvoja seuraavalle sukupolvelle. Lapsia ohjataan kasvatuksellisin keinoin myös muodostamaan omia mielipiteitään ja toimimaan eettisesti kestäväällä tavalla ja tätä kautta ymmärtämään myös ruokailuihin liittyvää vastuullisuutta. Opetuksella motivoidaan ja innostetaan lapsia opettelemaan uusia tapoja ja taitoja sekä ohjataan käyttämään erilaisia tapoja uusien asioiden oppimisessa. Opetuksen avulla lapsia autetaan myös muodostamaan merkityksiä itsestä, toisista ihmisistä

sekä ympäröivästä maailmasta. Nämä kolme edellä kuvailtua ulottuvuutta hoito, kasvatusta ja opetus nivoutuvat varhaiskasvatuksen arjen toiminnassa tiiviisti yhteen. Käsitteitä on tarkasteltu yllä erillisinä ulottuvuuksinaan, mutta ne nivoutuvat erottelottomaksi kokonaisuudeksi käytännön ruokakasvatuksessa. Nivoutuminen mahdollistaakin ”kokonaisvaltaisen lähestymistavan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämisessä”. (OPH 2018, 22-23, 47.)

Opetushallituksen julkaisemat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet toimivat ohjenuorana kaikelle varhaiskasvatuksessa toteutettavalle toiminnalle, kuten myös ruokakasvatukselle. Opetushallitus jaottelee pedagogisen toiminnan viiteen eri oppimisen alueeseen, jotta jaottelu ohjaisi kasvatushenkilöstöä toteuttamaan pedagogista toimintaa riittävän monipuolisesti. Oppimisen alueissa kuvataan pedagogiselle toiminnalle asetettuja keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Ruokakasvatuksen tavoitteet on esitetty Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueessa. Alueeseen sisältyy ruokakasvatuksen lisäksi liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Kyseessä oleva oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista. (OPH 2018, 40, 47.) Ruokakasvatuksen sisältö ja tavoitteet on määriteltävä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2018, 48) seuraavasti:

Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria. Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä.

Opetushallituksen tavoitteet ruokakasvatukselle

Varhaiskasvatustalaki ja varhaiskasvatuksen perusteet edellyttävät ruokailujen olevan ohjattua toimintaa (OPH 2018, 17; Varhaiskasvatustalaki 540/2018). Henkilöstön ohjaustavat vaikuttavat merkittävästi lasten syömiseen, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen. Kasvatushenkilöstön tulisi siis sopia yhdessä ruokakasvatukseen liittyvistä tavoitteista, toimintatavoista ja arvioinnista niin, että yhteiset linjaukset perustuvat varhaiskasvatussuunnitelman arvoihin ja tavoitteisiin. Ryhmän kasvatushenkilöstön kesken käymä keskustelu ja yhdessä sovitut toimintatavat tekevät ruokakasvatuksesta tietoista, tavoitteellista ja linjakasta. Yhdessä sovittujen toimintamallien tulisi siirtyä keskustelutasolta myös käytäntöön. Henkilöstön tulisikin säännöllisesti reflektoida toimintaansa arvioidakseen, onko ruokakasvatukselle asettamat tavoitteet toteutuneet. (VRN 2018, 14, 27, 63.)

Kuten edellä on esitetty, määrittelevät varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ruokakasvatuksen sisällön ja tavoitteet. Ruokailutilanteiden ja niiden ulkopuolella tapahtuvan ruokakasvatuksen tutkiminen olisi ollut liian laaja kokonaisuus tämän opinnäytetyön laajuudessa. Keskitymme tässä opinnäytetyössä siis ainoastaan ruokailutilanteissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen. Olemme kuvailleet seuraavissa kappaleissa, kuinka kasvatushenkilöstö voisi toimia ruokailutilanteissa, jotta ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet toteutuisivat.

”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia” (OPH 2018, 48).

Lapset suosivat tuttuja ruokia, joita on tarjottu heille toistuvasti. Näistä toistuvasti tarjotuista, tutuista ruoista muodostuu lasten lempiruokia. Lapsille on tyypillistä suhtautua varauksellisesti uusiin ruokiin ja makuihin, ja siksi lapset tarvitsevatkin aikuisten tukea uusiin makuihin totuttelussa. Henkilöstön on hyvä olla kärsivällisiä ja muistaa, että uusiin makuihin

totuttelu on aikaa vievä prosessi, joka vaatii kannustusta ja kehumista. Kannustus ja kehut, hyvän ja toivottavan käytöksen huomioiminen, myönteinen palaute ja lapsen kiittäminen tukevatkin ruokailuja kieltoja, käskyjä ja uhkauksia paremmin. (Hasunen ym. 2004, 137-138, 141, 142.) Uusiin ruoka-aineisiin totuttelu tapahtuu keskimääräisistä maistamiskerroista huolimatta aina yksilöllisesti ja henkilöstön on tärkeää kunnioittaa lasten yksilöllisyyttä ruokakasvatuksessa (VRN 2018, 34). Lapselle tulisikin välittyä ruokailutilanteissa tunne, että hän on ehdotta hyväksytty ja arvostettu omana itsenään. Kasvatushenkilöstö voi helpottaa uusiin makuihin totuttelemista tarjoamalla ruokaa useita kertoja pieninä annoksina. Totuttelua edesauttaa myös tuttujen makujen tarjoaminen uusien makujen rinnalla ja aikuisten esimerkki saman ruoan syömisestä. (Hasunen ym. 2004, 137, 142.) Maistamaan tai syömään pakottaminen ei tue syömisestä myönteistä kehitystä. Lapsia ei tulisi myöskään palkita ruoalla. (Hasunen ym. 2004, 142; VRN 2018, 24.)

Ruokakasvatuksessa apuna käytettävä lautasmalli kuvaa ruokajuoman, leivän ja levitteen kuuluvan varsinaisen ruoan lisäksi ateriakokonaisuuteen (VRN 2018, 34, 39). Leivän ei siis tulisi olla palkinto syödystä pääruoasta, vaan sen tulisi sisältyä automaattisesti päivittäiseen ateriakokonaisuuteen (Hasunen ym. 2004, 153; VRN 2018, 24). Lapsia tulisi ohjata lautasmallin mukaisen täysipainoisen aterian koostamiseen jo varhaiskasvatasiässä, sillä lasten ruokatottumukset kehittyvät jo varhain lapsuudessa (VRN 2018, 13, 75).

”Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen” (OPH 2018, 48).

Henkilöstön on tärkeää olla tietoisia syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista, jotta he voivat havainnoida lapsen ruokailutaitojen kehitystä ja tarjota tarvittavan avun ja tuen lapselle. Ikäkaudet ja lasten edellytykset huomioon ottaen ohjaustapa tukee osaltaan myönteisten ruokailukokemusten syntymistä. Syömiseen liittyvät taidot vaativat mahdollisuuden taitojen harjoitteluun ja henkilöstön tulisi toimia näiden

tilanteiden mahdollistajina. Esimerkiksi lasten olisi hyvä harjoitella ruoan itse ottamista, sillä se tukee syömisestä itsesääntelyn kehittymistä. (VRN 2018, 15, 24, 39.) Uusien taitojen oppimiseen kuuluu olennaisesti kokeilu ja sotkeminen. Lasten ruokailussa syntyneet vahingot tulisi korjata vahinkoja korostamatta. (Hasunen ym. 2004, 138-143.)

Lasten energiatarpeeseen ja sitä kautta ruokahuonon vaikuttavat muun muassa lapsen kasvunopeus, päivän ulkoilu, unen määrä, terveydentila ja päivärytmin vaihdokset. Lasten syömän ruoan määrä vaihtelee aterioittain, sillä lapset tasaavat energiansaantiaan luontaisten nälän ja kylläisyyden tunteiden mukaisesti. (Hasunen ym. 2004, 139.) Lapsen vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa huomioi lapsen nälän ja kylläisyyden tuntemuksia sekä edistää lapsen kykyä säädellä omaa syömistään niinäkin hetkinä, kun aikuinen ei ole paikalla. Henkilöstön tulisi ruokakasvatuksessa pyrkiä tukemaan lapsia kehonsisäisten nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistamisessa sekä syömään ja annostelemaan ruokansa niiden mukaisesti. (VRN 2018, 14, 65.) Terve lapsi ei kärsi, vaikka ruoka maistuisi vasta seuraavalla ruokailukerralla tai hän nauttisi jollakin kerralla ruokaa tavanomaista vähemmän. Kasvatushenkilöstön ei tulisi häiritä luontaista säätelyä ruoan tuputtamisella. Syömättömyyden syyt on kuitenkin hyvä tarkkailla, sillä vähäinen syöminen voi energiatarpeen tasauksen lisäksi johtua esimerkiksi ruokailutilanteen kiireestä tai siitä, ettei lapsi ole saanut ruokailuun tarvitsemaansa apua. (Hasunen ym. 2004, 139-140.)

”Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisestä kulttuuria” (OPH 2018, 48).

Ruokailutilanteiden myönteinen ilmapiiri antaa ruokailun lomassa tilaa myös sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle. Lapsella tulisi olla mahdollisuus rauhaan ruokailuun ja makuelämysten jakamiseen sekä muiden lasten että henkilöstön kanssa. Yhdessä syömisestä kulttuuriin kuuluvatkin yhteiset pöytäkeskustelut. Henkilöstön tulee tukea lapsia

yhteisten keskustelujen virittämiseksi, esimerkiksi aloittamalla keskustelun jostakin lapsille tärkeästä aiheesta. Keskustelun lomassa opitaan myös toisten huomioimista ja rauhallista keskustelutapaa. Toisten huomioiminen kuuluu opeteltaviin pöytätapoihin, kuten myös ruoan ojentaminen, pyytäminen ja siitä kiittäminen. (VRN 2018, 24, 64, 75.) Henkilöstön tulee tehdä lapsille selväksi, millaisia pöytätapoja heiltä ruokailutilanteissa toivotaan ja millaista käytöstä taas pidetään sopimattomana (Hasunen ym. 2004, 142).

Joillakin lapsilla on vaativia erityisruokavalioita, jotka rajaavat merkittävästi eri ruoka-aineita pois heidän ruokavaliostaan. Vaativan erityisruokavalion noudattaminen voi heikentää jopa lapsen sosiaalista elämänlaatua. Tämän vuoksi tavallisesta poikkeavan ruokavalion korostusta tulisi välttää. Lapsiryhmän on kuitenkin hyvä tietää, jos joku ryhmän lapsista noudattaa erityisruokavaliota. Asian käsittely lapsiryhmän kesken auttaa lapsia toimimaan oikein yhteisissä ruokailutilanteissa. Erityisruokavaliota noudattavien lasten kohdalla huomio tulisi erityisesti kohdistaa iloa tuottaviin asioihin ja yhdessäoloon ruokailutilanteissa. (VRN 2018, 45-46.)

”Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin” (OPH 2018, 48).

Uuteen ruokaan totuttelu voi maistamisen lisäksi tapahtua ruokaa katsellen, haistellen, kuunnellen ja/tai tunnustellen (Hasunen ym. 2004, 137; VRN 2018, 15). Tuntoaistin avulla lapset tunnustelevat ruokaa. Tunnustelu voi tapahtua iholla, sormissa, huulilla tai suussa sijaitsevien tuntoreseptoreiden avulla. Sormet toimivat apuna esimerkiksi leipäpalan pehmeiden tunnustelemisessa, kun taas suulla tunnustellaan ruoan rakennetta, kuten mureutta. Näköaistin avulla lapsen huomio kiinnittyy ruoan väriin, sen määrään ja ruoan ulkonäköominaisuuksiin, kuten ruoan notkeuteen, sattuimiin tai juoman kupliin. Kuuloaistilla lapset tarkkailevat ruoasta tulevia ääniä, esimerkiksi näkkileivän rouskuntaa. Lasten ruokailukokemukset muodostuvat käytännössä aistien yhteispelillä eli

lasten kokemista hajusta, mauista, rakenteista ja ruoan ulkonäöstä. Aistimukset tapahtuvat hyvin yksilöllisesti, joten lapset elävät myös yksilöllisissä makumaailmoissaan. (Sandell 2014, 27-28.)

Lapset eivät aina ole valmiita maistamaan ruokaa, mutta henkilöstö voi lukea heidän osoittamaa kiinnostusta ruokaa kohtaan, kuten ruoan haarukalla tökkimistä tai sormin tarkastelua (Ojansivu 2014, 37). Lasten ajattelu aktivoituu viehätystä eri aistikokemuksiin ja tästä syystä lapset voivat viehättyä esimerkiksi ruoan sormilla tutkiskelusta. Henkilöstö välittää lapselle käsitystä siitä, millaisena syöjänä ja ruokaoppijana he lasta pitävät. Henkilöstön tulee tukea lasta hyvän itsetunnon kehittämisessä sekä arvostetuksi tulemisen kokemisessa. Henkilöstön on siis tarpeetonta nimetä lapsia ruokaoppijoina esimerkiksi nirsoiksi tai valikoiviksi ruokailijoiksi. Lasta voi kannustaa vaikkapa vain haistamaan ruokaa, mikä voi toimia todella isona edistysaskeleena jonkin lapsen kohdalla ruokaan totuttelussa. Tärkeintä on, että henkilöstö luo toiminnallaan ilmapiirin, jossa lapsi kokee olonsa turvalliseksi opitellessaan ruokaan liittyviä taitoja. (Naalisvaara 2014, 45-46.)

”Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä” (OPH 2018, 48).

Kasvatushenkilöstön roolimalli toimii esimerkkinä lasten syömään opettelussa sekä ruokailutottumusten ja ruokaan liittyvien asenteiden muodostumisessa. Lapset siis omaksuvat ruokailutilanteissa heidän ympärillään vaikuttavan yhteisön arvoja, asenteita ja tapoja. Ruokailuesimerkin lisäksi maistamiseen ja sitä kautta ruokavalion laajentamiseen kannustaa henkilöstön myönteinen ruokapuhe. Henkilöstön olisi hyvä pohtia omia ruokaan ja syömiseen liittyviä arvoja, käsityksiä ja uskomuksia, koska heidän tapansa ja vuorovaikutustyylinsä toimivat ruokailutilanteissa mallina lapsille. Henkilöstöllä saa olla omia yleisistä linjasta eroavia näkemyksiä ruokaan tai syömiseen liittyen, mutta ruokailut tulee suorittaa virallisten ohjeistusten ja tavoitteiden mukaisesti.

Henkilöstön tulee siis sovittaa oma ruokapuheensa linjaan kasvatustavoitteiden kanssa. (VRN 2018, 14, 24, 27, 64, 70.)

Monipuolisen ruokakasvatuksen toteuttamiseksi, henkilöstön tulisi löytää keinot herättää lasten tiedonhalu myös ruoan alkuperään liittyen. Lasta voidaan auttaa ruokailutilanteeseen valmistautumisessa esimerkiksi kertomalla tarjolla olevasta ruoasta ja sen alkuperästä. (VRN 2018, 68, 75.) Lasten ruokasanaston oppiminen voi tapahtua myös roolileikkien, laulujen, riimien, runojen, lorujen, satujen ja tarinoiden parissa. Ruokailutilanteisiin voi liittää esimerkiksi ruokasanastoa laajentavia loruja. Henkilöstö voi liittää ruokailuhetkiin myös ruokailuiden ulkopuolella opittuja tarinoita ja leikkejä. Lasten kanssa voidaan aamupuuron äärellä pohtia, miten suuria annoksia vauvakarhut, keskikokoiset karhut tai isot karhut syövät. (Naalisvaara 2014, 84.)

Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa

Kuten jo aiemmin mainitsimme (opinnäytetyön varhaiskasvatuksen osallisuutta käsittelevässä luvussa), on lasten osallisuuden edistäminen keskeistä kaikessa toiminnassa varhaiskasvatuksessa – niin siis myös ruokailussa ja ruokakasvatuksessa. ”Lapsen äänen” kuuleminen ruokailuissa on kytköksissä ruokaan liittyvään oppimiseen positiivisella tavalla, tehden oppimisen mahdolliseksi. Ruokailuissa lapsi huomioidaan aktiivisena toimijana ja ajan kuluessa lapsi kehittyy omatoimiseksi ruokailijaksi. Kasvatushenkilöstön tulee arvostaa ja huomioida tasapuolisesti lasten näkemykset, mielipiteet sekä aloitteet ruoasta. Kun lapsi otetaan mukaan ruokailun suunnittelu-, toteutus- sekä arviointivaiheessa, opettaa se vuorovaikutustaitojen lisäksi yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä. (VRN 2018, 66.)

Koska ruokailu on osa kehityksen, oppimisen ja hoidon kokonaisuutta, tulee kasvatushenkilöstön tarpeen mukaan kirjata lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan myös ruokailun sekä syömisen kehittymiseen liittyvät pedagogiset tavoitteet, yksilölliset tarpeet sekä

mahdollinen erityisruokavalio. Tämä mahdollistaa yksittäisen lapsen ruokailun tukemisen sekä kannustamisen. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan voidaan kirjata esimerkiksi lapsen vahvuuksia tai kiinnostuksen kohteita ruokailussa sekä yksilöllisiä tarpeita kuten vaikkapa valikoiva syöminen tai kotona käytetty ruokajuoma. (VRN 2018, 30.)

Lasten osallisuutta voidaan tukea ruokakasvatuksessa monin eri tavoin. VRN:n julkaisemassa ruokailusuosituksessa on koottu konkreettisia vinkkejä siihen, kuinka lapsen osallisuutta voidaan vahvistaa ruokakasvatuksessa. Osallisuutta voidaan vahvistaa antamalla lapsen valita sekä annostella ruokansa omatoimisesti kykyjensä mukaan kasvatushenkilöstön kannustaessa syömiseen. Lapsi voidaan ottaa mukaan ruoan tekoon huomioiden hänen ikätasonsa. Myös oman leivän voitelu, auttaminen pöydän kattamisessa sekä jälkisiivouksessa tukevat lapsen osallisuutta. (VRN 2018, 68.)

”Lapsilla on luontainen tarve ilmaista omaa tekemistään ja ajatteluaan” (Naalisvaara 2014, 45). Tarjoamalla lapselle mahdollisuuksia mielipiteidensä ilmaisuun ruoasta ja ruokailusta sekä kannustamalla ja kunnioittamalla lapsen ilmaisua nälän ja kylläisyyden tunteista, tuetaan lasten osallisuutta ruokakasvatuksessa. (VRN 2018, 68.) Kuten aiemmin esitetystä (opinnäytetyön osallisuutta käsittelevässä luvussa) Roger Hartin tikapuumallista on voitu todeta, lasten osallisuuteen ja osallisuuden tasoon vaikuttaa lapsen tietoisuus asioista sekä toiminnasta. Tämän vuoksi voidaan nähdä aiheellisena, että osallisuuden vahvistamiseksi ”synnytetään ruokapuhetta herättämällä lapsen tiedonhalu ruoista ja niiden alkuperästä ja ruoan vaikutuksesta kehoon”. Kiireetön keskustelu ja riittävä aika ruokailuhetkissä toimivat myös tukena lapsen osallisuuden kokemukselle. (VRN 2018, 68.) Lapset ovat herkkiä havaitsemaan aikuisten erilaisia viestejä, kuten sanoja, ilmeitä ja eleitä, jotka vaikuttavat ruokailun ilmapiiriin. Lapset tulkitsevat viestinä myös sen, jos ruoka-asioista puhuminen osoittautuu vähäiseksi. Lapset suhtautuvat ruokaan sitä

paremmin, mitä myönteisempää kasvatushenkilöstön oma puhe ruoasta on. (Naalisvaara 2014, 44-45.)

Lapsen osallisuutta voidaan tukea suunnittelun tasolla esimerkiksi antamalla lasten suunnitella oma ruokalista tai ehdottaa ruokalajeja sekä ottamalla lapset mukaan ruokailuun liittyvien sääntöjen laatimiseen, esimerkiksi uuden ruoan maistamiseen liittyen (VRN 2018, 68). Hasunen ym. (2014, 142) ovat kirjoittaneet, että ruokailut ovat erinomaisia tilanteita lapsen oman tahdon osoittamiseen ja vaatimusten esittämiseen. Jos siis lapsille annettaisiin mahdollisuus suunnitella vaikkapa ruokalista silloin tällöin, tuetaan lasten oman tahdon ilmaisua liittyen siihen, mitä lapset mielisivät syödä. Muita tapoja lasten osallisuuden edistämiseen ruokakasvatuksessa on muun muassa kannustaminen ystävällisiin ruokatapoihin ja hyvän jakamiseen, pyytää lasta jakamaan tälle itselle tärkeitä ruokamuistoja ja nimeämään esimerkiksi lempiruokia sekä suunnittelemalla erilaisten juhlapäivien ruokatarjoilut lasten kanssa yhdessä. (VRN 2018, 68.)

Tutkiessaan lasten näkökulmia ruokailutilanteista on Terhi Veini pohdinnoissaan viitannut Kinnusen (2011) aiempaan tutkimukseen, jossa on saatu viitteitä siitä, että päiväkodin ruokailutilanteissa lasten osallisuuden kannalta esteinä saattavat olla esimerkiksi kiire, resurssit ja hygieenisyyteen liittyvät seikat. Näiden esteiden osalta Veini on pohtinut, josko aikuiset voisivat olla sallivampia lasten mahdollisesti ruokailussa aiheuttamaan epäjärjestykseen ja sotkuun, jos tällaista aiheutuisi lasten osallisuuden ollessa suuremmissa roolissa. Lisäksi aikuisilla tulisi olla rohkeutta asioiden muuttamisessa vanhoista tavoista kohti uusia käytäntöjä. Lopuksi Veini on todennut seuraavasti: ”Mitä jos annettaisiin lasten ehdottaa, miten ruokailutilanteet voitaisiin järjestää ja millaiset säännöt olisivat heidän mielestään järkeviä, sekä otettaisiin heidän ehdotuksensa myös tosissaan?”. (Veini 2014, 126-127.)

LÄHTEET

Hasunen, K.; Kalavainen, M.; Keinonen, H.; Lagström, H.; Lyytikäinen, A.; Nurtti, A.; Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Naalisvaara, A. 2014. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Viitattu 25.10.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandell, M. 2014. Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus. Viitattu 31.10.2019 www.thl.fi > Ajankohtaista > Tiedotteet ja uutiset > Uutinen > Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Annettu Helsingissä 13.8.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446076624>.

Veini, T. 2014. Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoitossa. Teoksessa Ojansivu, P.; Sandell, M.; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruuasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 4.11.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.leipatiedotus.fi/media/pdf-tiedostot/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf.