



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Terveellinen välipala leikki-ikäisille lapsille

Hattisen mahtava välipala

Reseptikirjanen Liperin varhaiskasvatukseen

Kristina Toivonen

Opinnäytetyö, toukokuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2022
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Kristina Toivonen

Nimeke
Terveellinen välipala leikki-ikäisille lapsille – Reseptikirjanen Liperin
varhaiskasvatukseen
Toimeksiantaja
Liperin varhaiskasvatus

Tiivistelmä
Päätavoitteiden osina ruokakasvatuksessa ovat kestävä hyvinvointi, ruokasuhde,
vuorovaikutustaidot ja hyvien tapojen omaksuminen. Hyvät tavat ja mukavat
ruokamuistot voi opetella leikin avulla.

Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset,
lasten terveellinen välipala ja lasten ravitsemusohjaus. Tarkoituksena oli tarjota leikki-
ikäisten lasten parissa toimiville aikuisille vinkkejä lasten ruokakasvatukseen tueksi ja
samalla lisätä lasten valmiuksia terveellisen välipalan tekemiseen.

Tehtävänä oli tuottaa selkeä, kuvallinen, päiväkotikäisten lasten välipaloihin keskittyvä
reseptivihko. Lasten ravitsemussuosituksiin pohjautuen toteutettiin reseptikirjanen, joka
sisältää välipalareseptejä, jotka ovat suunnattuja leikki-ikäisille lapsille. Tuotoksesta tuli
värikäs ja helppoja välipalareseptejä sisältävä kirjanen, jota voidaan hyödyntää
ravitsemuskasvatuksessa päivähoitopaikoissa, kotona ja neuvolassa.

Palautetta tuotoksesta pyydettiin kyselyn avulla, jonka pohjalta kävi ilmi, että kirjasen
kuvitus oli suurimman osan mielestä hyvä ja kirjasessa oli vaihtelevia reseptejä, joissa
oli käytetty monipuolisesti raaka-aineita. Tätä työtä voi jatkokehittää tekemällä
reseptikirjasen, joka on suunnattu lapsille, joilla on ruokarajoitteita.

Kieli
suomi

Sivuja 25
Liitteet 3
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
varhaiskasvatus, välipala, ruokakasvatus



THESIS
May 2022
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Author
Kristina Toivonen

Title
A Healthy Snack for Kindergarten-Age Children – A Recipe Booklet for Liperi Early Childhood Education.
Commissioned by
Liperi Early Childhood Education

Abstract
The main objectives in food education are sustainable well-being, food relationship, interaction skills and the adoption of good manners. Good manners and pleasant food memories can be learned through play.

The key concepts of the thesis were nutritional recommendations for kindergarten-age children, healthy snacks for children and nutritional guidance for children. The aim was to provide adults working with kindergarten-age children with tips to support food education in children while increasing their ability to make healthy snacks.

The objective was to produce an explicit, illustrated recipe booklet focusing on the snacks of kindergarten-age children. Based on the nutritional recommendations in children, a recipe booklet containing snack recipes aimed at kindergarten-age children was implemented. The output became a colourful booklet with easy snack recipes, which can be used in nutritional education in day care places, at home and in the child health clinics.

Feedback on the output was requested through a survey, which showed that most people thought that the illustrations in the book are good, and that the booklet contains varied recipes with a wide range of ingredients. This thesis can be further developed by producing a recipe booklet aimed at children with food restrictions.

Language
Finnish

Pages 25
Appendices 3
Pages of Appendices 4

Keywords
early childhood education, snack, food education

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus ja lasten ravitseminen	6
2.1	Varhaiskasvatus	6
2.2	Ravitsemussuositukset	6
2.3	Lapsen terveellisen ravitsemuksen perusta	7
2.4	Lasten ravitsemussuositukset	9
2.5	Lasten ravinto ja energian tarve	10
3	Päiväkoti-ikäisen lapsen ruokailu päiväkodissa	12
3.1	Ravitsemuksen ohjaus päiväkodissa	12
3.2	Ravitsemuksen merkitys terveyden edistämisessä	12
3.3	Terveellinen välipala	14
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	14
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	15
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
5.2	Toimeksiantaja ja Liperin varhaiskasvatus	16
5.3	Reseptikirjansen suunnittelu	17
5.4	Reseptikirjansen toteutus	19
5.5	Arviointi	19
6	Pohdinta	21
6.1	Tuotoksen tarkastelu	21
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	22
6.3	Ammatillinen kasvu ja jatkoehdyntämiskohteet	24
6.4	Jatkokehityssaiheet	24
	Lähteet	26

Liitteet

- Liite 1 Hattisen mahtava reseptikirjanen
- Liite 2 Webropol palautekysely
- Liite 3 Taulukko vapaasta palautteesta

1 Johdanto

Lapsuus on tärkeä ajankohta, jolloin voi vaikuttaa lapsen ravitsemukseen, auttamalla kehittämään ruokatottumuksia ja makumieltymyksiä, jotka säilyvät lapsuudesta aikuisuuteen. (VRN, Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13). Lasten osallisuus keittiössä lisää lapselle ruoka iloa ja antaa hänelle merkittäviä eväitä tulevaisuuteen. (Sanna 2019). Päivähoitoruokailun tavoitteissa yhtenä tavoitteena onkin opettaa lapselle työnteon alkeita antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun. (Peltosaari, Raukola, Partanen 2002, 244). Lapsi kannattaa siis ottaa mukaan ruoanlaittoon ja leipomiseen ikätasoisesti. Lapsi voi rohkaistua maistelemaan uusia makuja muiden lasten ympäröimänä päiväkodissa aivan eri tavalla kuin koti oloissa. (Seppänen 2019). Leipomisella ja ruuanlaitolla voi olla jopa terapeuttista ja rentoutuvaa vaikutusta lapselle, sillä hän pääsee osallistumaan luovaan prosessiin ja tärkeintä tässä on yhdessä tekemisen ilo. (Neuvokas perhe 2021).

Opinnäytetyöni keskeisinä käsitteinä ovat leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset, lasten terveellinen välipala ja lasten ravitsemusohjaus. Opinnäytetyöni aiheena on reseptikirjanen varhaiskasvatukseen, joka sisältää terveellisiä välipala ja leivonta reseptejä. Valitsin tämän reseptikirjansen varhaiskasvatukseen aiheen, koska se oli minua kiinnostava alue, sillä itselläni on kolme lasta ja pidän terveellistä, vaihtelevaa, monipuolista ja mielenkiintoista ruokailua tärkeänä osana meidänkin perheessämme. Pidän opinnäytetyöni aihetta erittäin tärkeänä, sillä pienellä yhteisellä askeleella, jonka annamme lapselle tänään, vie hänet tiedonriikkaaseen ja hyvinvoivaan tulevaisuuteen. Yksi tavoite kasvatuksessa on lapsen tukeminen, jotta hän oppisi selviytymään elämässään itsenäisesti. (MLL 2019).

Opinnäytetyöni tarkoituksena on neuvoa ja lisätä leikki-ikäisten lasten tietoutta ja osaamista terveellisen välipalan tekemiseen ja terveellisiin ruokavalintoihin, samalla kun he pääsevät kokemaan yhdessä tekemisen iloa. Työni tehtävänä on tuottaa lasten ravitsemukseen pohjautuva välipala reseptikirjanen, jota aikuiset voivat käyttää ravitsemuskasvatuksen toimintavälineenä hoitopaikoissa leikki-ikäisten lasten kanssa. Opinnäytetyöni aihe oli toivottu Liperin

varhaiskasvatukseen hyvinvointipedagogin toimesta ja toimeksiantajanani toimii Sirkka Helisten. Toteutan opinnäytetyöni toiminnallisena opinnäytetyönä keskittymällä leikki-ikäisen lapsen varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin.

2 Varhaiskasvatus ja lasten ravitseminen

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on kokonaisuus, jossa painopisteenä on pedagogiikka, joka muodostuu suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta ja opetuksesta. Varhaiskasvatuksella on tärkeä tehtävä suomalaisessa koulutusjärjestelmässä, joka on suuri vaihe lapsen kehityksen ja kasvun kulussa. Varhaiskasvatuksen piiriin kuuluu lapset syntymästä aina peruskouluun asti. (Opetushallitus.) Varhaiskasvatus on kokonaisuus, joka katsotaan alkaneeksi syntymästä – kuuteen ikävuoteen asti. Se käsittelee lapsen kasvatusta, opetusta ja hoitoa, mikä mahdollistaa ja vahvistaa lapsen osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2018.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea kasvua, kehitystä ja oppimista, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämistä, syrjäytymisen ehkäisy, tukea huoltajia lasten kasvatuksessa ja antaa huoltajille mahdollisuuden osallistua työ ja kouluelämäään. Varhaiskasvatuksessa käytetään varhaiskasvatussuunnitelmaa, jonka perusteet edistävät laadukasta ja yhdenvertaista toteutumista koko Suomessa. Kokonaisuutena se koostuu valtakunnallisista perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelmasta. Varhaiskasvatuksessa käytettäviä toimintamuotoja voivat olla: päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. (Opetushallitus 2018.)

2.2 Ravitsemussuositukset

Suomessa ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka julkaisevat valtion ravitsemusneuvottelukunta

VRN. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää hyvää ravitsemusta ja ehkäistä pitkäaikaissairauksia väestössä. Yhteispohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 1980 ja siitä lähtien niitä on päivitetty noin kahdeksan vuoden välein. Ennen 2000 lukua suosituksissa tarkasteltiin ravintoaineita, niiden puutosten sekä liikasaannin ehkäisyä. 2000 luvun jälkeen suosituksiin yhdistettiin ruokasuositukset ja näkökulma kansansairauksien ehkäisyyn. Tämänhetkissä vuoden 2012 suosituksissa on korostettu ruokavalion kokonaisuus ja ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja. (Erkkola ym. 2021.)

Ravitsemussuositukset perustuvat vertaisarvioituun tutkimustietoon, joka laaditaan valtion ravitsemuslautakunnan johdolla yhteispohjoismaisen ravitsemussuosituksen (Nordic Nutrition Recommendations) julkaisun jälkeen. Hyvän ravitsemuksen suosituksia käyttävät suomessa viranomaiset, elintarviketeollisuus, ruokapalvelut, terveydenhuollon ammattilaiset sekä kasvatus- ja opetustoimi, jotka jakavat tietoa kohderyhmille esimerkiksi koulutuksissa. Väestötutkimuksen avulla suomessa seurataan aikuisten ravitsemuksen kehitystä. (THL 2020.) Suositusten päivittämisen prosessi on käynnissä tällä hetkellä, joka aloitettiin vuonna 2019 ja se kestää noin neljä vuotta, jonka uusin kuudes painos julkaistaan vuonna 2022. Uusin painos käsittelee uusimpaan tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset ravintoaineille ja energialle, ruokavalion koostamista koskevia suosituksia sekä laajennettua ympäristönäkökulmaa. Suositukset laaditaan uusimpaan ja korkealaatuisimpaan tieteelliseen näyttöön ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Suositusten mukaisella ravitsemuksella tavoitellaan ravintoaineiden ja energian riittävän saannin turvaaminen, joka edesauttaa kasvua ja kehitystä sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämistä läpi elämän. (Erkkola, Schwab, Männistö 2021.)

2.3 Lapsen terveellisen ravitsemuksen perusta

Lasten ravitsemuksen perustana tulisi käyttää monipuolista kokonaisuutta, joka tukee terveyttä ja kehitystä. Ruokavalio koostetaan juureksista, vihanneksista,

hedelmistä ja marjoista, perunasta ja täysjyväviljasta, sekä kasviöljystä, vähärasvaisista maitovalmisteista, palkokasveista, kalasta ja lihasta. (VRN, Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13). Lapsen pitää kokea 10–15 ruuan positiivista maistelukertaa, jotta se hyväksyy uuden maun (Voutilainen, Fogelholm, Mutanen 2015, 25). Fysiologisessa näkökulmassa hyvällä ruokavaliolla tarkoitetaan tarpeellisten ja sopivien ravintoaineiden saantia, joita elimistö tarvitsee, mutta ei pysty rakentamaan / tuottamaan itse. (Voutilainen, Fogelholm, Mutanen 2015, 55). Lapsena opittuja hyviä ruokatottumuksia on helppo jatkaa ja huonoja tottumuksia taas vaikea oppia myöhemmin pois. (Aapro, Kupiainen, Leander 2008, 78).

Tyhjää energiaa sisältävä välipala kuten esimerkiksi virvoitusjuoma tai sipsit toistuvasti syötynä voivat johtaa liikapainon kehitykseen, näin ollen välipalan laatu on punaisena lankana osana terveellistä ruokavaliota. Silloin tällöin tapahtuvalla herkuttelulla ei ole niin suurta merkitystä kuin säännöllisillä ruoka valinnoilla. (Aapro, Kupiainen, Leander 2008, 78.) Lapsuusiästä alkaen opimme mallista mitkä ovat hyvät ja vastuulliset ruokavalinnat, ruuan ja sen valmistajan arvostus. On tärkeää opettaa lapselle ruuan merkitystä kotona sekä hoitopaikassa. Lisää tietoutta ja kiinnostusta ruokaan lapselle saadaan yhdessä tekemisen kautta, esimerkiksi syömällä ja laittamalla ruoka yhdessä. Erilaiset ruokakulttuurit, ruuan alkuperä, mitä ruokaa luontomme tarjoaa ja miten se kokonaisuudessaan päätyy meidän käyttöömme lisää arvostusta kokonaisvaltaisesti. (Maa- ja metsätalousministeriö 2020.)

Tärkeänä osana lasten eri ikä tasojen kasvatusta on ruokakasvatus, joka tavoittelee ruokatajun kehitystä ja antaa tukea vastuullisiin ruokavalintoihin (Maa- ja metsätalousministeriö 2020.) Varhaiset hyvinvoinnin oppimiselämykset linkittyvät lapsella tiiviisti ravitsemukseen. Turvallisuuden elämys lapsella tulee siitä, kun hänen nälkäviestiin reagoidaan antamalla lapselle ruokaa. Ravitsemukseen kuuluviin tarpeisiin reagoiminen ja säännöllisyys ruokailussa myös edesauttavat perusturvallisuuden tuntua. (THL 2019, 12.)

2.4 Lasten ravitsemussuosituksset

Ensimmäisen kerran ruokasuositus varhaiskasvatukseen saatiin vuonna 2018. Se ohjaa varhaiskasvatusta, ruokapalveluita, perheitä ja lasten terveydenhuollon ammattilaisia terveelliseen ruokailuun, joka tukee lapsen kasvua ja kehitystä. (VRN 2018, 5.) Lasten ruokailu on merkittävä alue varhaiskasvatuksessa, se on oleellinen osa kasvatusopillista toimintaa ja lapsen terveellisen kehityksen ja kasvun osa-aluetta. (THL 2019). Ruokakasvatuksen oppimisympäristönä voi käyttää keittiöstä ja digitaalisista ympäristöistä metsään. (VRN 2018, 64).

Suomessa lapset käyttävät suosituksiin verrattuna liian niukasti kasviksia, joten varhaiskasvatus tarjoaa hyvät mahdollisuudet lisätä ja opettaa lapsia kasvien käyttöön eri apuvälineitä käyttäen. (Opetushallitus 2018). Hyvän välipalan kokonaisuus muodostuu kasviksista, hedelmistä, marjoista, maltillisesti sokeroiduista leivonnaisista, leivistä ja puuroista. Maitovalmisteina käytetään rasvatonta tai vähärasvaista maitoa ja esimerkiksi rahkaa. (VRN ja THL.)

Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580. 2b §). Lapsen edun ja hyvinvoinnin edistämisen ja turvaamisen näkökulmista ravitsemukseen liittyvät ratkaisut tehdään varhaiskasvatuslain velvoittamana. Terveellisellä ravinnolla tarkoitetaan riittävää ravitsemussuosituksien mukaisesti koostettuja aterioita, jotka täyttävät ravitsemustarpeet ja on riittävä energiamäärältään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lapsen ravinto varhaiskasvatuksessa koostuu aamiaisesta, lounaasta ja välipalasta, poikkeuksena on vuoro hoito, ympärivuorokautinen hoito, iltahoito ja viikonloppuhoito. (VRN 2018, 22). Jos lapsi on hoidossa vähintään neljä tuntia, on oikeus hänellä saada vastaavat ateriat samaan aikaan kuin kokopäivähoidossa olevilla lapsilla. Varhaiskasvatuksessa ruokailu katsotaan myös pedagogiseksi ja yhteisölliseksi tilanteeksi, joka on tärkeää tietojen ja

taitojen opettelua. Varhaiskasvatuksessa lapsen ravinto sisältyy päivähoitomaksuun, eikä siitä pysty perimään erillistä maksua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

2.5 Lasten ravinto ja energian tarve

Kasvavan lapsen ja nuoren monipuolinen, terveellinen ja säännöllinen ruokavalio on yksi kulmakivi kehityksessä. Varhaislapsuudessa opitut ravitsemustottumukset kulkevat mukana läpi elämän ja luovat hyvän pohjan terveydelle. Lasta ohjaavien aikuisten ruokavalinnat ja ruokailutottumukset vaikuttavat lapsen ja nuoren ruokailutottumuksiin, joiden lähtökohtana on monipuolinen ruoka ja säännölliset ruoka-ajat. (MLL 2018.)

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaan ruoka-aineiden valinta varhaiskasvatuksen väli- ja iltapaloilla ovat seuraavat. Kasviksia ja hedelmiä suositellaan monipuolisesti sesongin mukaan, mikä käytännössä tarkoittaisi, sellaisenaan syötynä, voileivän päälle, pirtelöihin ja rahkaan lisättynä, salaatin muodossa, mehuissa ja kiisseleissä ja leivonnaisissa. Palkokasveja eli herneitä, papuja ja linssejä suositellaan käytettäväksi monipuolisesti, esimerkiksi leivän päälle tahnan muodossa. Leipänä suositaan vähäsuolaista, runsaskuituista leipää, jota tarjotaan vaihtelevasti eri muodossa esimerkiksi: leipä, näkkileipä, rieskat, sämpylä, piirakka yms. Puuroissa suositellaan käyttämään kuitupitoista ja vähäsuolaista tai suolatonta vaihtoehtoa, joita tarjotaan lapselle marjojen ja hedelmien kanssa. Muroissa ja mysleissä suositaan maltillisesti rasvaa, vähäsuolaista, vähäsokerista, kuitupitoista. Tarjotaan hapanmaitovalmisteiden tai kiisselin kanssa lisäkkeinä, pirtelöissä ja leivonnaisissa. Leivonnaisissa, kekseissä ja muroissa suositaan vähärasvaista, vähäsokerista ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Makeita leivonnaisia suositellaan enintään kerran viikossa tehtynä hiivataikinapohjaan muro- ja voitaikin sijaan, esimerkiksi: pullaa ja pullapohjaisia marja tai hedelmä piirakoita. Vähäsokerisia tai sokerittomia keksejä ja korppuja. Maito, maitojuomassa ja piimässä suositellaan rasvatonta ja D- vitamiinoitua vaihtoehtoa, välipalalla vaihtelevasti. Lusikoitavissa välipalatuotteissa, hapanmaitovalmisteissa ja raejuustossa suositaan

vähärasvaista ja vähäsokerista, joita voi maustaa marjoilla, survoksilla/ soseilla ja hedelmillä. Juustossa suositaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja kerran viikossa. Kalassa suositaan vaihtelevasti eri kalalajeja, joita voi käyttää levitteenä tai voileivän täytteenä. Liha valmisteissa ja makkaroiden suositaan käytettäväksi vähärasvaista ja vähäsuolaista kerran viikossa. Kanamunaa suositellaan leivän päällä ja leivonnassa käytettäväksi. (VRN 2018, 93.)

Vähintään 60% rasvaa sisältävää kasvimargariinia ehdotetaan käytettäväksi leivän päälle, leivonnassa ja välipalojen valmistuksessa. Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä suositellaan vaihtelevasti eri lajeja enintään 15 g päivässä, joita voi käyttää leivissä, myslissä ja lisäkkeenä. Rasvoissa kaikkien rasvahappojen määräksi suositellaan 20-40%. 10-20% kertatydyttymättömiä rasvahappoja, 10-15% monitydyttymättömiä, joista ainakin 1% n-3-rasvahappoja, eli niitä tulisi olla kaksi kolmasosaa kokonaisrasvahappojen saannista. Tyydyttyneitä rasvahappoja tulisi rajoittaa 10%iin asti. Transrasvahappojen osuus tulisi olla mahdollisimman vähäistä. Käytännössä tämä tarkoittaisi n 20–30 g yhteensä rasvansaantia esimerkiksi kasviöljyä 1,5–2 rkl tai kasvimargariinia 4–6 tl. Rypsiöljystä saadaan elimistölle välttämättömiä rasvahappoja linoli- ja alfa-linoleenihappoa. (Terveyskylä 2020.)

Hiilihydraattien ja ravintokuidun määrä alle kaksivuotiailla on 2–3 g/MJ. Hiilihydraattien kohdalla suositellaan 45-60% kokonaismäärää, joista alle 10% olisi lisätyn sokerin osuus. Hiilihydraatit ovat tärkein energian lähde, jonka lapsi saa elämänsä alkuvaiheessa äidinmaidosta. (Terveyskylä 2020.)

Proteiinin saantisuosituksena on 10–20 %. Suomessa lapset saavat riittävästi proteiinia ruuasta, joten jopa suositellaan pitämään silloin tällöin kasvisruokapäivää, jottei kuormiteta munuaisia ja ennaltaehkäistään lihavuuden riskiä myöhäisemmässä vaiheessa. (Terveyskylä 2020.)

Suolan ja sokerin käyttöä suositellaan vähentämään, sillä se on haitallista ei vain hampaille, mutta vaikuttaa myös ravintoainetiheyteen ja painonhallintaan. (THL 2019, 30).

3 Päiväkoti-ikäisen lapsen ruokailu päiväkodissa

3.1 Ravitsemuksen ohjaus päiväkodissa

Päiväkodin ruokailu on merkityksellisessä asemassa lapsen kehityksessä. Leikki- ja kouluikäiset lapset syövät joukkoruokailussa päivän ravitsemuksellisesti parhaan aterian. (Hoppu ym. 2008, 83). Leikki-ikäisen lapsen ruokailu, ravitsemus ja niihin liittyvät taidot ja tavat ovat keskeisessä merkityksessä varhaiskasvatuksessa. (VRN 2018, 14).

Lapsuus on tärkeä ajankohta, jolloin vaikuttamalla hyvällä tavalla ravitsemukseen saadaan ruokatottumukset ja makumieltymykset säilymään aikuisuuteen asti. Lapsi rakentaa suhdettansa ruokaan ympäristön vuorovaikutuksen myötä (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13.) Jos lapsen taidot riittävät, hänet kannattaa ottaa mukaan osallistumaan ruuan valmistus prosessiin. Lapset pitävät yhteisistä hetkistä ja oppivat tekemään yhdessä ja saavat lisää ruoka-arvostusta. (Martat 2020.)

Ruokakasvatus päivähoidossa olisi kehitettävä niin, että lapsien mielipiteitä huomioitaisiin paremmin. Ruokaan ja ruokailuun liittyvä vaikutusmahdollisuus tukee lasten osallisuutta. (Terhi Veini 2014, 127.) Suomalaisen ruokakulttuurin tärkeä osa on joukkoruokailu. 1970-80- luvuista lähtien joukkoruokapalveluiden kehitys on ollut ravitsemuspolitiikan perusta, joka on parantanut suomessa organisoidun ja toimivan ruokapalvelujärjestelmän alkua. Päiväkodit, koulut, sairaalat ym. kuuluvat joukkoruokailun rajoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18.)

3.2 Ravitsemuksen merkitys terveyden edistämisessä

Neuvola on tärkeässä roolissa, kun lapsella on haasteita ravitsemuksen suhteen. Neuvola tekee yhteistyötä lapsen hoitopaikan ja koulun kanssa, jolloin voidaan puuttua varhaisessa vaiheessa ravitsemukseen liittyvissä ongelmissa. Valtioneuvoston neuvolatoiminnan asetuksessa varmistetaan mm. alle

kouluikäisten ja heidän perheiden suunnitelmalliset terveystarkistukset, johon sisältyy mukaan lukien ravitsemusneuvonta, joka on näyttöön perustuvaa ja tarvelähtöistä. (Valtioneuvoston asetus 338/2011.)

On tärkeää pyrkiä vaikuttamaan mahdollisimman varhain lapsen elintapoihin ja ruokatottumuksiin. Keskeisiä epäkohtia suomalaisten lasten ravitsemuksessa on monia, joista esimerkkinä on liiallinen sokerin syöminen ja monien terveellisten ruoka-aineiden käyttö jää vähäiseksi. Jo varhaislapsuudessa lapselle muokkautuvat haitalliset elintavat, jotka voivat johtaa kroonisiin kansantauteihin ja lihavuuteen. (THL 2019, 19.)

Yleensä lapsi osaa itse ottaa hänelle sopivan kokoisen annoksen ja hänelle tulisi tarjota ravintoa tiheämmin kuin aikuiselle, näin ollen välipalojen laatu on tärkeässä asemassa. Monien sairauksien riskiä voidaan vähentää terveyttä edistävällä ruokavaliolla esimerkiksi lihavuus, sydän- ja verisuonitaudit ja 2 tyypin diabetes. (THL 2019, 19.)

Eri kulttuureissa ruoka on erilaista ja se toimii usein kulttuurin identiteettinä, joka puolestaan tarkoittaa sitä, että suomalainen ruoka ja meille tuttu lautasmalli tuntuu vieraille muusta kulttuuritaustaisesta ihmisestä, mutta suomalaiset tarvitsevat ohjausta terveelliseen ruokavalioon yhtä lailla kuin myös toisen kulttuurin omaavat. (THL 2019, 14.)

Iso osa ruokaan kuuluvia terveysongelmia leikki-ikäisellä lapsella ovat allergiat, hampaiden terveys, lihavuus ja ylipaino, sekä aineenvaihdunta ja verenkiertoelin sairauksien vaarantekijät, jotka saavat alkunsa varhaisessa iässä. Suurena riskinä on, että lihavuus ja ylipaino jatkuvat aikuisuuteen asti, joten ravitsemusohjaus ja kasvatusta on tärkeässä asemassa kaikilla lapsilla. Terveen kasvun ja kehityksen edistävillä elintavoilla ja taitojen vahvistamisella voidaan ehkäistä ylipainoa, jolloin keskitytään taitoihin eikä varsinaiseen ongelmaan eli ylipainoon. On tärkeää huomioida lapsen elinympäristö kokonaisvaltaisesti. Ravitsemussuosituksen mukaisessa ruokailussa ei tulisi välttää allergia altisteita perusteettomasti, vaan vahvistaa sietokykyä

monipuolisella ruokavaliolla. Kansallisessa allergiaohjelmassa keskipisteenä ovat lapset ja allergioiden ehkäisy. (VRN 2018, 14.)

3.3 Terveellinen välipala

Lasten välipala suosikkeja on monenlaisia, joista hittinä ilmenee leivonnaiset, jotka maistuvat suklaalle ja toffeelle. Vaikka monet leivonnaiset vaikuttavat herkulta enemmän kuin välipalalta, voi niiden ravintoaineisiin vaikuttamalla tehdä niistä terveellisiä välipalavaihtoehtoja lapselle. Välipalat auttavat lasta päivän mittaan jaksamaan paremmin, sillä pieni lapsi ei pysty syömään pääaterioilla paljon. (Kara 2021.)

Varhaiskasvatuksen ruokasuositusten mukaan hyvä välipala on moninaista ja vaihtelevaa. Hyvän ja terveellisen välipalan voi muodostaa marjoista, hedelmistä ja kasviksista sellaisenaan, lisänä kiisselissä tai rahkassa, kuitupitoisesta puurosta / leivonnaisesta, leivästä sekä rasvattomista tai vähärasvaisista maitovalmisteista. (VRN 2018, 44–45.)

Lapselle tulisi luoda hyvän makuista laadullista, ravitsemuksellista ja monipuolista välipaloja, jotka koostuvat marjoista, hedelmistä ja kasviksista. Jos ryhmässä on lapsia, jotka noudattavat terveystyistä poikkeavaa ruokavaliota, niin heille on tarjottava sellaista ruokaa, joka muistuttaa muille tarjottua vaihtoehtoa, jottei lapsi koe erottuvansa muusta ryhmästä. (VRN 2018, 44–45.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota leikki-ikäisten lasten parissa toimiville aikuisille vinkkejä lasten ruokakasvatuksen tueksi, joka lisää lasten valmiuksia terveellisen välipalan tekemiseen. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa selkeä, kuvallinen, päiväkotikäisten lasten välipaloihin keskittyvä reseptivihko päiväkotikäisille lapsille.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö voidaan tehdä ammattikorkeakoulussa tutkimuksellisena tai toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisena opinnäytetyönä voi opiskelija toteuttaa omaan ammattiin soveltuvalla käyttöön suunnatulla oppaalla, ohjeella tai toiminnan järjestämisellä. Kohderyhmän perusteella toteutustapana voi olla opas, vihko, kirja tai muu vastaava paperisessa tai sähköisessä muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeintä on käytännön toteutus ja siitä tehtävä raportti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Raportin lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön osana on tuotos, joka on usein kirjallisessa muodossa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65).

Monen tutkinnon kohdalla opinnäytetyö on laaja ja itsenäinen opintokokonaisuus. Toimeksiannon kautta pääsee selvittämään käytännön ja työelämälähtöistä ongelmaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä valmiina tuotoksena on produkti. Raportoinnissa on ehdottoman tärkeää käsitellä niitä keinoja, joita on käytetty produktin aikaansaamiseen. Lopullisen tuotoksen laatutason olemus vaihtelee eri aloilla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.)

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tekstin osuus laaditaan niin, että kohderyhmä hyötyy. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Tuotoksen kirjoitustyyli ja sisältö tulisi olla kohderyhmälle suunnattua ja ymmärrettävää. Kohderyhmän ikä, erityisluonne ja käyttötarkoitus on otettava erityisesti huomioon. Tekstiä sisältävät tuotokset ovat esimerkiksi oppaat, ohjekirjat, esittelytekstit, käsikirjoitukset ja kansiteksti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekeminen tulisi olla tutkivalla asenteella tehty, vaikka siinä ei tapahdu selvitystä. Tutkiva asenne opinnäytetyössä tarkoittaa tietoperustaan nojaamista valintojen joukossa, perustelussa ja tarkastelussa. Tietoperusta ja viitekehys rakentuu omaan alaan suunnatusta kirjallisuudesta. Opinnäytetyössä tulisi käydä alusta asti ilmi mitä aloitettiin

tekemään ja millaiset tavoitteet oli asetettu. Toiminnallisen opinnäytteen tärkein arviointikriteeri on tavoitteisiin pääseminen. Laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen aineiston keruussa toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei tarvitse välttämättä analysoida, sillä sitä voi hyödyntää lähteenä kuten konsultaatiota. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.)

5.2 Toimeksiantaja ja Liperin varhaiskasvatus

Toimeksi annetulla työllä pääsee peilaamaan omaa tietoa ja taitoa nykypäivän työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17).

Toiveena oli, että reseptien tulisi olla mahdollisimman ravitsemussuositusten mukaisia. Opinnäytetyön kohderyhmä on leikki-ikäiset lapset.

Liperin varhaiskasvatuksella oli toiveena saada käyttöönsä resepti vihko, jota aikuiset pystyvät käyttämään toimintavälineenä lasten ravitsemuskasvatuksessa. Tämän pyynnön kanssa lähestyi yksi Liperin päiväkodissa toimiva pedagogi, joka toi ajatuksensa minun tulevalle toimeksiantajalle. Ajatuksena oli reseptivihko, joka sisältäisi terveellisiä leivonta/välipalavaihtoehtoja lapsille, joita he pystyvät yhdessä lasten kanssa ryhmissä toteuttamaan. Aikaisemmin ryhmissä oli perinteisesti tapana silloin tällöin leipoa lasten kanssa pullaa tai pipareita joulun alla. Näin syntyi ajatus tehdä reseptivihko terveellisestä yhdessä leipomisesta päiväkotikäisten lasten kanssa.

Liperin kunnassa on yhteensä kuusi päiväkotia, kaksi yksityistä päiväkotia ja noin kaksikymmentä perhepäivähoitajaa. Liperin kunnan päiväkodeissa on noin 580, 0–5-vuotiasta lasta ja noin 140 esiopetukseen kuuluvaa lasta. Kahdessa yksityispäiväkodissa on yhteensä noin 35 lasta. (Helisten.) Liperin varhaiskasvatuksessa noudatetaan useita periaatteita, jotka tukevat sisarusuhteita, kohdataan lapsi yksilönä ja räätälöidään hänelle sopiva varhaiskasvatus, kannustaminen ja lapsen vahvuuksien tukeminen, lapsi on mukana toiminnan suunnittelussa, käytetään teknologiaa oppimisen tukena, yhdessä tekemistä ja toisista välittämistä, ohjattua liikuntaa, joka tukee oppimista ja monipuolisia leikkejä. (Varhaiskasvatus liperissä.)

Liperin varhaiskasvatuksen yksi arvon osa on ohjata lasta terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elintapoihin. Liperin varhaiskasvatuksessa lapselle tarjotaan ruoka ravitsemussuositusten mukaisesti ja suositaan lähiruokaa. Ruokakasvatuksen periaatteina on kannustaa lasta uusien ruokien maistamiseen, totutetaan vähäsokeriseen tai sokerittomaan ruokaan, ruokarauha ja omatoimisuus, toisten huomioiminen, ruokailupaikan siivoaminen. (Liperin kunta).

5.3 Reseptikirjaseen suunnittelu

Lapset ja lasten ruokailu ovat omassa elämässäni isossa roolissa ja toiminnallinen opinnäytetyö on alusta asti ollut toiveenani. Keväällä 2020 valitsin valmiin aiheen, joka oli toivottu Liperin varhaiskasvatuksessa hyvinvointipedagogin toimesta, joka julkaistiin opinnäytetyön kurssialueella. Kesän 2020 alussa pidimme hyvinvointipedagogin ja varhaiskasvatuksesta vastaavan kanssa palaverin Teamsin välityksellä. Tapaamisessa sovimme, että tästä edes toimeksiantajanani toimii varhaiskasvatuksesta vastaava hyvinvointipedagogi. Myöhemmin heinäkuussa 2020 pidettiin hänen kanssa luova tapaaminen Teamsin välityksellä, suunnittelimme tulevaa työtä ja hän ilmaisi mitä toiveita heillä on lopputuotoksen suhteen ja mitä lähteitä voisin mahdollisesti käyttää tietoperustassani.

Alustavasti pohdimme, että reseptivihko tulisi päiväkotien käyttöön. Lapset voisivat tutkia vihkoa ja valita yhdessä aikuisen kanssa reseptin, jonka he toteuttaisivat ryhmässä. Myöhemmin tuli ajatuksena myös se, että reseptivihkoa voisi käyttää myös kotona, jolloin lapsi voi valmistaa välipalan aikuisen kanssa. Reseptivihon tulisi olla lapsille mieluisa ja ennen kaikkea heille suunnattu. Toimeksiantajan kanssa keskustelussa, todettiin A5 taivutettuna keskeltä sopivaksi kooksi, eli yhden sivun koko on A4. Sivumäärästä ja reseptien määrästä ei olla vielä erikseen sovittu. Hyvä kirja vastaa kuuntelijan ikä- ja kehitystasoa. (Heli 2019.)

Reseptikirjaseen 'maskottina' on Hatti-etana, joka esittelee lapsille erilaisia leivonta reseptejä. Ajatus etana hahmosta sai alkunsa ETANA- tutkimuksesta,

jonka tavoitteena on edistää lapsiperheiden hyviä elintapoja ja tukea ravitsemussuositusten saavuttamista. Hatti nimen etanalle antoi oma nuorin lapseni, joka oli keväällä 2020 ottanut purkkiin lemmikiksi löytämänsä etanan.

Hatti etana seikkailee pitkin reseptivihkoa eri teemoissa, prinsessasta ritariin. Viimeiselle sivulle suunnittelen tekeväni värityskirja tyyppisiä kuvia Hatti etanasta, jota lapset voivat värittää ja keksiä sille uusia hahmoja. Ajatuksen tähän värityssivuun antoi oma nuorin lapseni, joka väritti minun tekemiä Hatti etanan hahmottelu kuvia ja hän pohti mihin terveelliseen ruokaan hänen etana hahmot kävisivät. Resepti vihon kuvitukset toteutan itse piirtämällä vesiväreillä, jotka siirrän sähköiseen muotoon skanneria käyttäen ja siitä sitten sähköisessä muodossa kirjaseen. Hatti etanan väri on keltainen viitaten Emoji ja Simpson hahmoihin, jotka ovat monen lapsen tiedossa ja suosiossa.

Lapsiryhmälle suunnatun tekemisen valikoinnissa on huomioitava taiteelliset ja taidolliset osatekijät, sillä ne ovat usein voitolla olevia. (Ruokonen 2022, 69). On olemassa erilaisia ohjeita, mutta yksi vanhimmista ohjeista on ruokaohje eli resepti. Hyvän reseptin / ohjeen periaatteina on käyttää käskymuotoa, olennaisten vaiheiden tiedot ja järjestys, ohjeiden helppolukuisuus. (Kotimaisen kielen keskus.) Tekstin kirjoittamisessa on olennaista huomioida potentiaalista lukijaa. Sanavalinta, ilmaukset ja toiminnan muotoilut rakentavat lukijan ja kirjoittajan suhdetta ja vuorovaikutusta. Helposti lähestyttävä ja ystävällinen teksti on selkeää, ymmärrettävää ja yksitulkintaista, mikä on lukijan huomioimista. Ohjetta kirjoittaessa on heti alkuun hyvä motivoida lukijaa esimerkiksi pyytämällä lukemaan koko ohje ennen työn/ prosessin alkua. Ohjeiden tarkoituksena on toiminta, joten ohjeissa puhuttelu on olennaista. Hyvä apukeino ohjeissa on käyttää tekstin lisäksi kuvitusta. Kaikkia ohjeita kirjoittaessa on muistettava tarkastella ohjetta lukijan näkökulmasta ja edetä loogisesti tekstissä. (Pyhälähti.)

Selkeyttä ja keveyttä tekstiin tuovat otsikot. Pääotsikossa pitäisi tulla ilmi tärkein eli mitä kyseinen ohje käsittelee. Väliotsikoissa hahmottuvat asiat, joista teksti koostuu. Jos ohjeet ovat tehty piittaamattomasti, voi lukija ärsyyntyä.

Peruskielioppi on erittäin tärkeää, sillä lukijalle voi tulla epäilyksiä muita taitoja kohtaan, jolloin epäillään jopa ammattipätevyyttä. (Hyvärinen 2005).

5.4 Reseptikirjasen toteutus

Aloitin reseptikirjasen toteutuksen löytämällä ja keksimällä sopivia reseptejä, jotka perustuvat mahdollisimman paljon lasten ravitsemussuositukseen. Kaikki kirjasessa käyttämäni reseptit ovat joko itseni keksimät tai ovat muokattuja vastaamaan lasten ravitsemussuosituksia mahdollisimman paljon.

Kirjasen, niin sanotun maskotti hahmon piirsin vesiväreillä A4 kokoiselle vesiväriarkille. Alussa sommittelin erilaisia värejä ja hahmon olomuotoja, sekä taustakuvitusta. Kun olin päättänyt mikä järjestely mielestäni näytti sopivalta, piirsin lopullisen version. Reseptivihon tein Microsoft Word sovelluksella ja sommittelin kuvituksen ja tekstien sijainnin. Kuvankäsittelyyn suunnittelin käyttäväni Paint ja Canva kuvankäsittelyohjelmia, niiden edullisuuden ja helppokäyttöisyyden vuoksi, mutta loppujen lopuksi päädyin olemaan niitä käyttämättä.

Reseptejä on kirjasessa käytetty kuusi kappaletta. Kirjasen viimeiselle sivulle laitoin liitteenä piirtämäni maskottihahmon Hatti etanan pelkistettynä värityskirja tyyppisenä kuvana, jotta lapsen hoitopaikassa voi kopioida kuvan ja antaa lapsille väritettäväksi. (Liite 1).

5.5 Arviointi

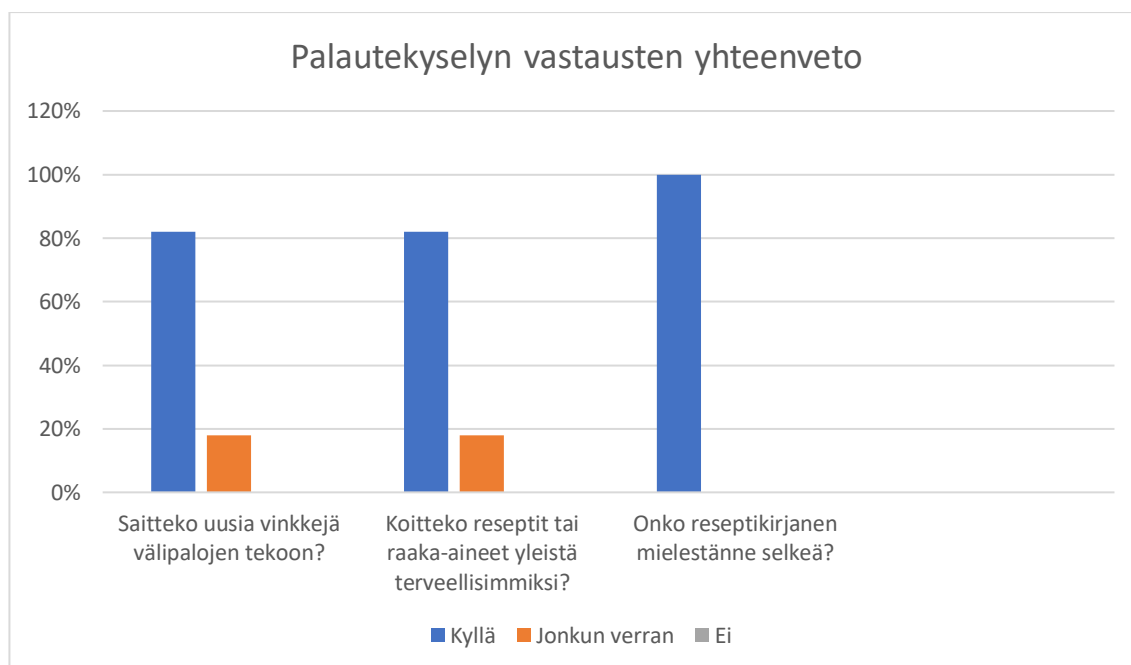
Palautetta pyydettiin Webropol kysely palautelomakkeella, jonka lähetin yhteyshenkilölle Liperin varhaiskasvatuksessa. Palautelomake sisälsi 3 kysymystä, jossa oli kolme vastausvaihtoehtoa ja yhden valinnaisen palaute osion. (Liite 2). Yhteyshenkilöni jakoi linkin palautelomakkeeseen Liperin varhaiskasvatuksen työntekijöille sähköpostin välityksellä.

Kyselyyn oli vastannut 11 henkilöä ja 9 niistä oli antanut vapaata palautetta.

Ensimmäiseen kysymykseen, Saitteko uusia vinkkejä välipalojen tekoon? 81,8% vastaajista vastasi kyllä, 18,2% jonkun verran ja 0% vastasi ei. Toiseen kysymykseen, Koitteko reseptit tai raaka-aineet yleistä terveellisimmiksi? 81,8% vastaajista vastasi kyllä, 18,2% jonkun verran ja 0% vastasi ei. Kolmanteen kysymykseen, Onko reseptikirjanen mielestänne selkeä? Kaikki vastasivat 100% kyllä. (Taulukko 1.)

Vapaasta palautteesta kävi ilmi, että kirjasen kuvitus oli suurimman osan mielestä hyvä, vaihtelevia reseptejä, monipuolisesti käytetty raaka-aineita. Palautteessa oli myös mainittu, että resepteissä olisi voinut käyttää enemmän marjoja ja hedelmiä. (Kirjallinen vapaa palaute Liite 3.)

Taulukko 1.



6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota leikki-ikäisten lasten parissa toimiville aikuisille vinkkejä lasten ruokakasvatukseen tueksi, joka lisää lasten valmiuksia terveellisen välipalan tekemiseen. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa selkeä, kuvallinen, päiväkotikäisten lasten välipaloihin keskittyvä reseptivihko päiväkotikäisille lapsille.

Reseptikirjanen sisälsi kansilehden ja kuusi reseptiä. Kirjasen kannen ja sivut olin kuvittanut itse. Vaikka tuotoksen reseptien määrästä ei ollut sovittu, koin, että reseptejä olisi voinut olla enemmän, mutta toisaalta tällöin olisi kyse jo kirjasta. Piirtämieni kuvia skannaamalla tuli huomioitua se, että skannaaminen haalistaa kuvia huomattavasti ja tämän olisi voinut jo ennakoida aikaisemmin koeskannaamalla ennen varsinaisten kuvien tekemistä.

Saamani palautteen perusteella Liperin varhaiskasvatuksesta huomasin sen, että resepteissä oli käytetty toivomaa vähemmän marjoja ja hedelmiä. Tämä seikka jäi huomioimatta, sillä keskityin kovasti sokerin ja suolan osuuteen resepteissä. Asetettujen tarkoituksen ja tavoitteiden puolesta pääsin haluamaani tulokseen ja toimeksiantajani on tyytyväinen tuotokseen. Kirjasen kuvitus on värikäs, reseptit ja ohjeet selkeitä, reseptien vaativuustaso on helppo ja resepteissä käytetty vähemmän suolaa ja sokeria. Reseptejä on suolaisia sekä makeita vaihtoehtoja, sekä käytetty liha ja kalatuotteita.

Kirjasen Hatti etana muuttaa ulkonäköään resepteihin sopivaksi hahmoksi. Kirjasen viimeinen sivu on Hatti etanan väritys sivu, jota lasten hoitopaikoissa voidaan tulostaa lapsille väritettäväksi, jolloin lapset voivat keksiä etanalle uusia hahmoja ja saada aikaan keskustelua ja pohdintaa, mikä ruoka on terveellistä ja mikä hahmo sopisi mihinkin ruokaan.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön lähteinä voi käyttää myös konsultaatiota, joten tutkimusmenetelmällä kerätty aineisto ei välttämättä tarvitse analysointia. (Vilkka & Airaksinen 2003, 64). Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää suuntaa antava tieto. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63.) Opinnäytetyöprosessin aikana olen käyttänyt hyväkseni konsultaatioita yhteyshenkilöiden kanssa Liperin varhaiskasvatuksessa ja oma siskoni on lastentarhaopettaja Tampereen kaupungilla, hän on neuvonut muutaman kerran huomioon otettavia asioita.

Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan arvioida myös laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteerejä apuna käyttäen. (Karelia AMK. opinnäytetyön ohje). Uskottavuus, refleksiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys ovat kriteerejä laadullisessa tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Tutkimukseen osallistuvien tai samaa aihetta tutkivien kanssa voi keskustella tutkimustuloksista ja prosesseista työn eri vaiheissa, mikä lisää tutkimukseen uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128).

Tässä opinnäytetyössä olen hyödyntänyt ohjausta ja keskustellut työn eri vaiheista omien ohjaajien kanssa. Kirjaamalla tutkimusprosessia avoimesti tuloksista ja johtopäätöksistä voi seurata työn prosessin kulkua. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä opinnäytetyössä olen kirjannut opinnäytetyöni kulkua pitämällä päiväkirjaa ja tekemällä muistiinpanoja.

Refleksiivisyyttä voidaan tarkastella analyyttisellä tutkijan itsenäköyksellä, eli miten tutkijan position vaikuttaa tutkimuksen tuottamisesta analysointiin.

Tutkijan sosiaalisen, hierarkkisten ja kulttuurisen suhteiden aseman määrittää esimerkiksi sukupuoli, ikä, seksuaalinen suuntautuminen jne., joka osoittaa tutkijan position. Kaikki edellä mainitut seikat vaikuttavat millaisia tulkintoja teemme. (Aaltonen & Högbäck 2015, 13-14.) Tässä opinnäytetyössä olen pyrkinyt työn tekijänä ulkoistamaan omat kokemukset ja mielipiteet ymmärtäen sen, miten suuri vaikutus työllä voi olla, kun kyse on pienistä lapsista ja työtä aijotaan käyttää lasten ruokakasvatuksen tukena.

Siirrettävyys kriteerillä puolestaan tarkoitetaan tutkimustulosten vastaaviin tilanteisiin siirrettävyydellä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämä opinnäytetyö on siirrettävissä toiseen, vastaavanlaiseen ympäristöön hieman muunneltuna, esimerkiksi tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää ruoka-aine allergisille lapsille suunnatussa työssä.

Eettisyyden näkökulmasta noudatetaan eettisiä periaatteita opinnäytetyöprosessin aikana, menetelmät ja analyysitavat ovat kuuluvat kvalitatiiviseen tutkimukseen. (Puusa & Juuti 2020, 74). Kyselylomake opinnäytetyöni tuotoksesta oli anonyymi, eikä kysymyksissä viitattu tietoihin, jotka olisivat paljastaneet vastaajien anonymiteettiä.

Eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu terveyden ylläpito ja edistäminen, sairauksien ehkäisy ja kärsimyksen lievitys. Sairaanhoitajan tulisi palvella erilaisia yhteisöjä, perheitä sekä yksilöitä pyrkimällä lisäämään heidän omia voimavaroja ja parantamalla heidän elämänlaatua. (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 2014.) Tämän opinnäytetyön tuotoksen avulla pyritään vaikuttamaan leikki-ikäisten lasten ravitsemustottumuksiin terveyttä edistävällä tavalla, jossa lapset pääsevät aikuisten kanssa harjaannuttamaan taitojaan terveellisen välipalan teossa.

Muiden tutkijoiden työhön on viitattava asianmukaisesti, sillä niin muiden tekemää työtä kunnioitetaan, annetaan arvoa ja merkitystä. (Tenk). Tässä opinnäytetyössä on viitattu asianmukaisella tavalla lähteisiin ja lainattu suoraa tekstiä ainoastaan lakiteksti osuudessa. Luvaton lainaaminen eli plagiointi toteutuu, jos lähde ei ole merkattu asianmukaisella tavalla. (ARENE).

Luotettavuutta opinnäytetyössä lisää myös se, että käyttää hyvin monipuolisesti lähteitä. Vanhentunut tieto lähteissä voi osaltaan vaikuttaa heikentävästi luotettavuuteen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 43.) Opinnäytetyössäni käytän luotettavia lähteitä, joita arvioin kriittisesti koko tiedonkeruun ja työstön ajan. Peilaan lasten ravitsemussuosituksia käyttämissäni resepteissä ja punnitsen tarkasti niiden toimivuuden.

6.3 Ammatillinen kasvu ja jatkohyödyntämiskohteet

Opinnäytetyöni prosessi alkoi 2019. Alusta asti minulla oli toiveena, että tekisin opinnäytetyöni yksin, joka ajatuksena oli hyvä, mutta pitkässä juoksussa ei toiminut ollenkaan. Hyvin monesti tuli tilanteita, kun ei tiennyt miten työtä jatkaisi eteenpäin ja niissä hetkissä kaipaa työparia rinnalle, jotta voisi motivoitua ja motivoida puolestaan toista. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, sillä siinä voi tuoda esille tietämystä sekä luovuutta. Valitsin valmiin aiheen Liperin varhaiskasvatuksen toimesta.

Aihealueen rajaaminen oli alussa haastavaa, sillä lasten ravitsemuksesta voisi halutessaan tehdä erittäinkin laajan työn, ottamalla mukaan sairauksia ja muita ravitsemukseen liittyviä rajoitteita. Hyvällä opettajien ohjauksella sain rajattua aihetta minulle sopivaan alueeseen. Suunnitelma oli koko työn haastavin osuus kaiken kaikkiaan.

Ohjaajani sekä Opinnäytetyö ryhmä vaihtuivat muutamaan otteeseen opinnäytetyön prosessin aikana ja välillä oli hyvinkin epätoivoinen olo. Ohjaajieni ansiosta jaksoin kuitenkin aina jatkaa, sillä he osasivat motivoida ja antoivat hyvää ohjausta jokaisella ohjaukerralla. Vaikka prosessi olikin erittäin pitkä ja työläs kohdallani, niin olen kasvanut tämän ajan aikana paljon ja oppinut paljon enemmän, miten paneudutaan ja perehdytään tiettyyn aiheeseen eri suunnista katsottuna ja tiedon etsiminen eri lähteitä käyttäen. Samalla olen oppinut sen, että vaikka aita näyttää prosessin aikana korkealta, niin se voi olla vain optinen illuusio.

6.4 Jatkokehityksaiheet

Tätä opinnäytetyötä voivat hyödyntää varhaiskasvatuksen hoitopaikat, neuvolat, kodit ja lasten kerhot.

Mahdollisesti tulevaisuudessa voisi kehittää reseptivihon tai reseptivihkoja lapsille, joilla on erityisruokavalio. Yhtenä jatko kehitysmahdollisuutena voisi

ajatella tutkimustyötä, jossa tutkittaisiin miten kirjallinen aineisto vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin. Esimerkkinä voisi olla kaksi eri lapsi ryhmää, jossa yhdelle ryhmälle ehdotettaisiin suullisesti resepti vaihtoehtoja ja toisessa ryhmässä lapset valitsisivat reseptit kirjasta.

Liperin varhaiskasvatuksen tuotoksen palautteen perusteella reseptejä voisi kehittää enemmän lisäämällä resepteihin marjoja ja hedelmiä.

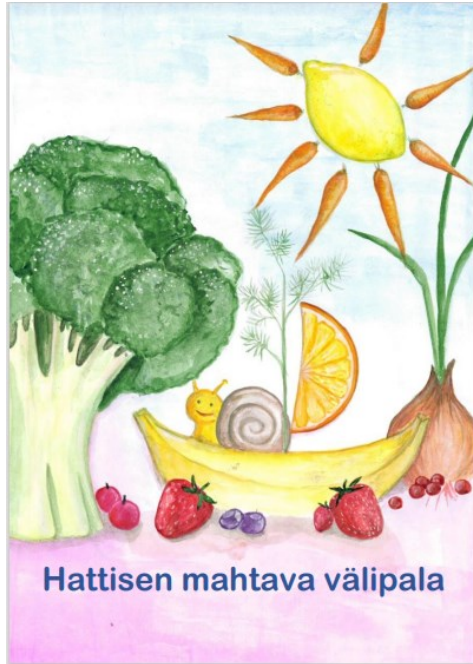
Lähteet

- Aaltonen, S. Högbacka, R. 2015. Umpikujasta oivallukseen, refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 164. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 18.9.2020.
- Aapro, S. Kupiainen, H. Leander, M. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: Wsoy oppimateriaali oy. 2008. 30.9.2021.
- Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2019. 24.05.2022.
- Erkkola, M. Schwab, U. Männistö, S. Ruokavirasto. Terveyttä edistävä ruokavalio. VRN:n blogi: Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uudistuvat. 12.05.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vrnn-blogi/>. 13.10.2021.
- Heli. 2019. Millainen on hyvä lastenkirja? <https://kiiltomato.fi/?p=157>. 15.09.2020.
- Helisten, S. Liperin kunnan varhaiskasvatuksen johtaja. puhelu. 06.10.2021.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino. 08.11.2021.
- Hoppu, U. Kujala, J. Lehtisalo, J. Tapanainen, H. Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 30/2008. Helsinki. 11.10.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf?sequence=1>. 21.09.2021.
- Hyvärinen, R. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2005;121(16):1769-73. 22.04.2022.
- Karelia AMK. opinnäytetyön ohje. 21.05.2022.
- Kara, A. Sydänliitto. Maistuvia välipaloja testaamassa. 2021. <https://sydan.fi/artikkeli/%e2%80%8bmaistuvia-valipaloja-testaamassa/>. 05.11.2021.
- Kotimaisen kielen keskus. Ohjeita ohjeiden tekijälle. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille. 22.04.2022.
- Kylmä, J. Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita. 17.02.2022.
- Maa- ja metsätalousministeriö. 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen. Valtioneuvoston periaatepäätös. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 - Toimeenpano suunnitelma, VN:n julkaisu 2021. 13.10.2021.
- Mannerheimin lastensuojelu liitto. 2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>. 12.10.2021
- Martat. 2020. Leikki-ikäisen ruoka. Anna lapsen osallistua. <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/leikki-ikaisen-ruoka/>. 14.09.2020.

- Neuvokas perhe -tiimi. 2021. Ruokailo syntyy yhdessä tehden. <https://sydan.fi/artikkeli/ruokailo-syntyy-yhdessa-tehden/>. 14.10.2021.
- Opetushallitus. 2018. Tiedotteet ja uutiset. Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus. <https://thl.fi/fi/-/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus>. 13.10.2021
- Opetushallitus. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>. 15.10.2021.
- Opetushallitus. 2018. Mitä on varhaiskasvatus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>. 05.10.2021.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaiskasvatuksessa ei voi periä erillisiä maksuja ravinnosta. Tiedote. 21.11.2016. <https://minedu.fi/-/varhaiskasvatuksessa-ei-voi-peria-erillisia-maksuja-ravinnosta>. 06.10.2021.
- Peltosaari, L. Raukola, H. Partanen, R. Ravitsemustieto. 2002. Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus. 04.11.2021.
- Puusa, A. Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 15.11.2021.
- Pyhälähti, M. Kielihuollon tiedotuslehti. Artikkelit 3/2002. Käyttö- ja kokoamisohjeet – haaste tekstintekijälle. 22.04.2022.
- Ruokonen, I. 2022. Ilmaisun ilo: käsikirja 0-8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 25.02.2022.
- Rusanen, S. Kuusela, M. Rintakorpi, K. 2014. Musta tuntuu punaiselta, kuvataiteellinen toiminta varhaisiässä. Lasten keskus. 25.02.2022.
- Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 2014. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>. 25.05.2022.
- Sanna. 2019. Ravitsemusneuvonantaja ja ruokasuunnittelija. Lapset mukaan keittiöön. <https://www.sannanruokakassi.fi/blogs/ruokajuttuja/lapset-mukaan-keittioon>. 14.10.2021.
- Seppänen, K. 2019. Yök, en syö. <https://reunapaikka.fi/ravitsemusterapeutin-palsta/yok-en-syo/>. 14.10.2021.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Elintavat ja ravitsemus. Leikki-ikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituks/leikki-ikaiset>. 12.10.2021.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Hyvinvointi oppiminen lapsena, Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 15.11.2021.
- Terveyskylä. 2020. Hiilihydraatit, rasva ja proteiini lasten ravinnossa. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitsemus/hiilihydraatit-rasva-ja-proteiini-lasten-ravinnossa>. 15.11.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Mitä on hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. 24.05.2022.
- Valtion ravitsemuslautakunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruuasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 13. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf. 11.09.2020.

- Varhaiskasvatus Liperissä. 2017. <https://www.liperi.fi/varhaiskasvatus>.
06.10.2021.
- Varhaiskasvatus liperin kunnassa. 2021. Julkinen tiedote.
https://issuu.com/liperinkunta/docs/liperi_vasu_sivut_nettiin.
06.10.2021.
- Veini, T. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoitossa. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turku: Turun yliopisto.11.10.2021.
- Vilkkä, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
12.11.2021.
- Voutilainen, E. Fogelholm, M. Mutanen, M. 2015. Ravitseminen taito Sanoma pro.
16.09.2021.

Liite 1. Hattisen mahtava reseptikirjanen



Laiska pizza

2 kpl kananmuna	Vatkaa vaahdoksi munat suolan kanssa.
2,5 dl piimää	Lisää piimä ja leivinjauhe munavaahtoon.
1 tl leivinjauhetta	Lisää jauhot ja sekoita taikina hyvin.
2,5 dl jauhoja	Lisää juustoraaste ja pizza tai kinkkusikaleet.
0,5 tl suolaa	Voit sekoittaa oreganoa taikinaan tai ripotella pinnalle.
2 dl juustoraastetta	Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille.
200 g pizza tai kinkkusikaleita tai raastettua nakkia.	Paista 200 C, 25 min.
oreganoa oman maun mukaan (valinnainen).	

Ritarin kaneli-puusti

2 kpl muna	Sekoita rahka ja margariini yhteen.
500 g rahkaa	Lisää munat ja sekoita tasaiseksi
200 g margariinia	Lisää jauhoihin leivinjauhe ja lisää jauhoseos rahkaseokseen.
1 tl leivinjauhetta	Jaa taikina neljään yhtä suureen osaan.
n. 11 dl jauhoja (voi tarvita enemmän, jos rahka on kostea)	Kauli taikina 3-5 mm paksuiseksi ympyräksi, käytä jauhoja tarvittaessa lisää.
1 dl sokeria (oman maun mukaan)	Jaa ympyrä 16 osaan veitsellä tai pizzaleikkurilla kolmioiksi (niin kuin kakkua leikatessa).
(Tästä määrästä taikinaa tulee 64 kpl minipuusteja)	Ripottele taikinan pinnalle sokeria ja kanelia.
	Kääri rullalle aloittaen paksummasta päästä.
	Paistetaan 180 C n. 15-20 min

Noidan mukikakku

märkä osa:	1/2 tl vaniljasokeria
1 kpl muna	hippuseellinen inkivääriä (valinnainen)
1 dl (30 g) pikakaurahiutaleita	
60 ml piimää	
raasteet:	Yhdistä mukiin muna, pikakaurahiutaleet ja piimä. Anna levätä seoksen n. 10-15 min.
1 dl (50 g) porkkanaraastetta	Raasta sillä aikaa porkkana ja omena ja lisää se mukiin.
1 dl (50 g) omenaraastetta	Lisää jauhot ja mausteet.
kuiva osa:	Paista mikrossa 3-4 min täydellä teholla.
1/3 dl (20 g) jauhoja	
mausteet:	
1/2 tl kanelia	

Kalastajan piirakka

2,5 dl piimää
0,5 tl suolaa
0,5 tl leivinjauhetta
2 dl juustoraastetta
1 prk tonnikalahiutaleita vedessä
5 dl jauhoja

Purista tonnikalasta ylimääräinen vesi pois.
Sekoita kaikki aineet yhteen.
Ota ruokalusikalla isoja nokareita ja aseta ne leivinpaperille vuoratulle pellille.
Tai ota ruokalusikalla isoja nokareita ja paista paistinpannalla kahdelta puolelta.
Paista uunissa 250 C, 15–20 min



Simpukkakeksi

250 g rahkaa
100 g pehmeä margariinia
250 g jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
sokeria (valinnainen)

Sekoita rahka ja margariini.
Lisää jauhoihin leivinjauhe ja lisää ne rahkaseokseen.
Jauhoja voi tarvittaessa laittaa lisää riippuen rahkan vetisyydestä.
Vaivaa taikina ja anna sen levätä hetki jääkaapissa.
Ota taikina jääkaapista ja j kauli se n. 0,5 cm paksuiseksi levyksi.
Leikkaa juomalasilla levyistä ympyröitä.
Taita ympyrä puoliksi kaksi kertaa.
Voit halutessasi ripotella pinnalle sokeria.

Paista 200 C, 20 min.



Prinsessan minikakku

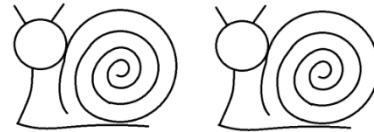
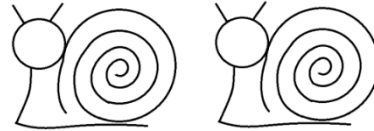
(6 kpl)
200 g rahkaa
2 kpl kananmunaa
1 rkl sokeria
2 rkl mannasuurimoita
1 tl vaniljasokeria
muutama tippa sitruunamehua (valinnainen)
Mieluista hilloa tai hedelmäsosetta.

Vatkaa kevyesti yhteen munat ja sokeri.
Lisää vaniljasokeri ja muutama tippa sitruunamehua.
Lisää rahka, mannasuurimot ja sekoita taikina.
Jaa taikina kuuteen vuorattuun muffinivuokaan. Silikonivuoka sopii parhaiten.
Paista mikroossa 2min, anna niiden levätä aukaisematta mikroa 2 min ja paista sitten vielä 2min täydellä teholla.
Koristele valmis minikakku hilloilla tai hedelmäsosella.



Pohjautuu Kristiina Toivosen Karelia AMK opinnäytetyöhön, Terveellinen välipala leikkikäsille lapsille.

Keksi minulle hahmo



Liite 2. Webropol palautekysely.

Hattisen mahtava välipala

Hei! Olen sairaanhoitajaopiskelija Kristina Toivonen. Tein Liperin varhaiskasvatukselle reseptikirjaseen lasten terveelliseen välipalaan liittyen. Voisitteko ystävällisesti kertoa mielipiteenne tekemästani Hattisen mahtava välipala kirjasesta.

1. Saitteko uusia vinkkejä välipalojen tekoon?

- Kyllä
 Jonkun verran
 Ei

2. Koitteko reseptit tai raaka-aineet yleistä terveellisimmiksi?

- Kyllä
 Jonkun verran
 Ei

3. Onko reseptikirjanen mielestänne selkeä?

- Kyllä
 Jonkun verran
 Ei

4. Tähän voitte halutessanne antaa vapaata palautetta.

Liite 3. Taulukko vapaasta palautteesta.

Kivaa saada vaihtelua, helppoja reseptejä ja lapset voivat olla mukana tekemässä.
Ihana kuvitus 😊
Selkeät, helpot ohjeet. Raaka-aineet sellaisia että löytyy pitkälti suoraan kaapista. Kaunis kuvitus. Ihanat, mielenkiintoa ja innostusta herättävät nimet välipaloilla/leipomuksilla.
Tosi hienon näköinen kirjanen ja hyviä selkeitä reseptejä. Voisi hyvin ottaa päiväkodissa käyttöön.
herkullisen kuuloiset reseptit!
sokerin määrään kiinnitetty huomiota, marjojen ja hedelmien hyödyntämistä olisin ehkä kaivannut enemmän.
Reseptit vaikuttivat helpoilta tehdä ja toteuttaa yhdessä lasten kanssa.
Simppelit ohjeet.
Kuvitus vihkosessa oli selkeä ja rauhoittava. Resepteihin oli panostettu ja raaka-aineita käytetty monipuolisesti.