



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Marja Leussu

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen varhais- kasvatuksessa

Opinnäytetyö
Kevät 2023
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Marja Leussu

Työn nimi: Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen varhaiskasvatuksessa

Ohjaajat: Leena Arjanne ja Eliisa Ylinen

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja edistää Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli kartoittaa maakunnan ruokakulttuurin ilmenemistä, nykytilaa ja tulevaisuuden tahtotilaa sekä kehittämistarpeita Seinäjoella sijaitsevissa päiväkodeissa. Tavoitteena oli selvittää yhteistyöpäiväkotien varhaiskasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kokemuksia, näkemyksiä ja kehittämisideoita, miten Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin osa-alueita voitaisiin lisätä opetukseen ja ruokailutilanteisiin.

Perinteiden ja innovaatioiden kohdatessa syntyy ruokakulttuuri, joka periytyy sukupolvelta toiselle eri tapojen, kertomusten ja uskontojen pohjalta. Ruokakulttuuri on uskomuksia ruoasta, ruokailutavoista, kulinaristisista käytännöistä sekä ruokatottumuksista. Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut sadan vuoden aikana merkittävästi: itsenäisyyden pulavuosien niukkuudesta vähitellen kohti terveystietoista ja omia arvoja korostavaa ruokavaliota.

Suomessa on ollut pitkään merkittävä rooli ruokaan ja syömiseen liittyvällä kasvatuksella osana terveyden edistämistä. Lasten hyvinvointia voidaan lisätä suunnitelmallisella ja laadukkaalla ruokakasvatuksella edistäen samalla myös hyviä ruokailutottumuksia. Lapsilähtöisessä ruokakasvatuksessa tutkitaan, leikitään ja ihmetellään yhdessä lasten kanssa.

Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä. Kyselyyn vastanneet olivat neljän yhteistyöpäiväkodin ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstöä. Kyselyyn vastaajia oli yhteensä 25. Kyselytutkimuksen vastauksia analysoitiin Excel-tilukkolaskentaohjelmalla. Tutkimustulosten perusteella henkilöstö koki aiheelliseksi Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittämisen varhaiskasvatuksessa. Tutkimukseen osallistuneet pitivät aihetta merkittävänä osana varhaiskasvatusta.

Kehittämistyönä opinnäytetyössä ideoitiin Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikello varhaiskasvatukseen. Vuosikellon avulla lasten kanssa voidaan tutustua Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin muun muassa leikkien, opetustuokioiden sekä teemapäivien avulla. Materiaalin avulla lapset oppivat alueen ruokakulttuurista, raaka-aineista ja perinneruoista.

¹ Asiasanat: Etelä-Pohjanmaa, ruokakulttuuri, varhaiskasvatus, ruokakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Hospitality Management

Author: Marja Leussu

Title of thesis: Developing the food culture of Southern Ostrobothnia in early childhood education

Supervisor: Leena Arjanne and Eliisa Ylinen

Year: 2023

Number of pages: 52

Number of appendices: 2

The purpose of the thesis was to develop and promote the visibility of Southern Ostrobothnian food culture in early childhood education. The objective was to survey the food culture of the province, its present state and future ambitions. Furthermore, the development needs of the day care centres in Seinäjoki were studied. The objective was to explore the experiences, views and development ideas of the early childhood education and food service staff in the co-operation day care centres and to clarify how the Southern Ostrobothnian food culture could be more effectively integrated into teaching and eating situations.

A food culture arises when traditions and innovations meet. It has been inherited from one generation to another based on different customs, stories and religions. It involves beliefs about food, culinary practices and eating habits. Finnish food culture has changed significantly over the past 100 years: from the scarcity of the austerity-era to a health-conscious and self-valued diet.

The research part of the thesis was carried out as a quantitative study. The study was conducted as an online survey. The respondents were food service and early childhood education staff from four co-operation day care centres. The total number of respondents to the questionnaire was 25. The data were analysed using an Excel spreadsheet program. Based on the results of the research, the staff found it useful and important to develop the Southern Ostrobothnian food culture as part of early childhood education.

As a development work, an annual planning cycle of Southern Ostrobothnian food culture for early childhood education was developed. With the help of the planning cycle, children can be acquainted with their food culture through play, teaching sessions and theme days.

¹ Keywords: South Ostrobothnia, food culture, early childhood education, nutrition education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 RUOKAKULTTUURI	8
2.1 Ruokakulttuurista yleisesti	8
2.2 Suomalainen ruokakulttuuri	9
3 ETELÄ-POHJANMAAN RUOKAKULTTUURI	12
3.1 Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri: historia, nykytila ja tulevaisuus	13
3.2 Perinneruokia Etelä-Pohjanmaalla	15
4 RUOKAKASVATUS JA RUOKAKULTTUURI VARHAISKASVATUKSESSA	17
4.1 Varhaiskasvatus	17
4.2 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	18
4.3 Ruokakulttuuri osana ruokakasvatusta	22
4.4 Kestävä kehitys osana ruokakulttuurin ylläpitämistä varhaiskasvatuksessa	24
5 TUTKIMUS ETELÄ-POHJANMAAN RUOKAKULTTUURISTA VARHAISKASVATUKSESSA	27
5.1 Tutkimuksen tavoite	27
5.2 Tutkimusmenetelmä, aineisto ja eettiset kysymykset	27
5.3 Yhteistyötaho	28
5.4 Tulokset	28
5.5 Ruokapalveluhenkilöstön vastaukset	30
5.6 Varhaiskasvatushenkilöstön vastaukset	31
5.7 Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön yhteiset vastaukset	34
5.8 Johtopäätökset tuloksista	38
6 ETELÄ-POHJANMAAN RUOKAKULTTUURIN KEHITTÄMISSUUNNITELMA VARHAISKASVATUKSEEN	40
6.1 Ruokakulttuurin mukainen ruokakasvatus	40

6.2 Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellon laadintaprosessi varhaiskasvatukseen	40
6.3 Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellon sisältö	41
7 POHDINTA	44
LÄHTEET	47
LIITTEET	52

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Etelä-Pohjanmaa	12
Kuva 2. Jalostavat elintarvikeyritykset toimialoittain 2020 Etelä-Pohjanmaalla.	13
Kuva 3. Onnistunut ruokakasvatus ja ruokailu -malli.....	20
Kuva 4. Käsitekartta ruokakasvatuksesta.	23
Kuva 5. Ruokakasvatuksen vuosikello.....	24
Kuva 6. Perintöhyrrä.....	26
Kuvio 1. Vastaajien jakauma eri päiväkotien välillä (n=25).....	29
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden ammattiryhmät (n=25).	29
Kuvio 3. Ikäluokat, joiden parissa varhaiskasvatushenkilöstö työskentelee (n=22).	32
Kuvio 4. Keinot, joiden avulla voidaan tutustua varhaiskasvatuksessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin asteikolla 1-5 (1= ei todennäköisesti, 5=hyvin todennäköisesti) (%) (n=22).	34
Kuvio 5. Ruokapalveluhenkilöstön mielipide ruokaan liittyvien tekijöiden tärkeydestä kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa asteikolla 1-5 (1=en koe lainkaan tärkeäksi – 5=koen erittäin tärkeäksi) (%) (n=3).....	35
Kuvio 6. Varhaiskasvatushenkilöstön mielipide ruokaan liittyvien tekijöiden tärkeydestä kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa asteikolla 1-5 (1=en koe lainkaan tärkeäksi – 5=koen erittäin tärkeäksi) (%) (n=22).....	35
Kuvio 7. Ruokapalveluhenkilöstön mielipide ruokaan liittyvien arvojen vaikutuksesta asteikolla 1-5 (1= ei vaikutusta, 5= hyvin merkittävä vaikutus) (%) (n=3).	36
Kuvio 8. Varhaiskasvatuksen henkilöstön mielipide ruokaan liittyvien arvojen vaikutuksesta asteikolla 1-5 (1= ei vaikutusta, 5= hyvin merkittävä vaikutus) (%) (n=22).	36

1 JOHDANTO

Ihmiset ja luonnon monimuotoisuus muokkaavat kotimaista ruokakulttuuria (Valtioneuvoston kanslia, 2019, s. 9). Suomalaista ruokakulttuuria ohjaavat poliittisten päättäjien linjanvedot ja ruokakasvatus, kansainvälinen maailmantalous ja -politiikka sekä mediat, markkinointi ja ruokatrendit. Jokainen suomalainen omilla arkisilla ruokavalinnoillaan ja ruokailutavoillaan kehittää ja rakentaa uutta ruokakulttuuria – näin syntyy useita näkökulmia siitä, mikä on suomalaista ruokaa ja juomaa.

Opetushallitus (OPH, 2022, s. 14) määrää, että varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa edistetään lasten tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä. Opitut tiedot ja taidot varhaiskasvatuksessa vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatus tukee myös kasvatustyössä huoltajia ja mahdollistaa huoltajien osallistumisen työelämään tai opiskeluun.

Ruoalla on merkittävä rooli lasten arjessa ja hyvinvoinnissa (Hillgrén ym., 2016). Ruoka on täynnä ominaisuuksia, joita havaitaan haju-, kosketus-, kuulo-, näkö- ja makuaisteilla. Jokaisella yksilöllä on oma aistimaailma, ja myös ruokahavaintoprosessit ovat yksilöllisiä. Kannustamalla lapsia tutustumaan ruokakulttuuriin ja erilaisiin ruoka-aktiviteetteihin tuetaan samanaikaisesti lapsia laajentamaan ruokamieltymyksiään. Ruokamieltymykset säilyvät samankaltaisina lapsuudesta aikuisuuteen, joten varhaislapsuuden monipuolisilla ruokakokemuksilla ja myönteisellä ruokailuilmapiirillä on merkittävä vaikutus ruokailutottumuksiin ja ruokavalioon myöhemmin elämässä.

Opinnäytetyön aihealue valikoitui aiheen merkittävyyden ja kehittämistarpeen perusteella. Alueellista ruokakulttuurin näkyvyyttä tulisi kehittää jo varhaiskasvatuksessa. Suomessa on useita alueellisia ruokakulttuureja, jotka eroavat toisistaan ruoissa, niiden valmistusmenetelmissä sekä ihmisten makutottumuksissa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään ruokakulttuuria yleisesti, Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuria, varhaiskasvatuksen säädöksiä ja suosituksia, ruokakasvatusta sekä ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tutkimusosuus on toteutettu kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä, jossa on myös avoimia kysymyksiä. Valitun tutkimusmenetelmän perusteella pystytään kuvaamaan ruokakulttuurin ilmenemistä, nykytilaa, tulevaisuutta sekä kehitysideoita.

2 RUOKAKULTTUURI

Ruoka koskettaa jokaista, ja se on keskeinen osa kulttuuria (Valtioneuvoston kanslia, 2019, s. 9). Pohjoisen luonnon asettaminen reunaehtojen muotoilemista kokonaisuuksista on rakentunut omaleimainen ja ainutlaatuinen suomalainen ruokakulttuuri ja ruoantuotanto. Vuosikymmenien aikana suomalaiset ovat syöneet sitä, mitä on ollut saatavilla. Nykypäivänä monet eri tekijät vaikuttavat valintoihin, kuten ruoan laatu, alkuperä, tuotantotapa, terveellisyys, vastuullisuus, eettisyys ja kestävyys. Tavat valmistaa ja syödä ruokaa elävät rinnakkain ja liittämällä, mistä rakentuu suomalainen ruokakulttuuri.

2.1 Ruokakulttuurista yleisesti

Andersen, Bar ja Wirtanen (2018, s. 1) toteavat, että ruokakulttuuri syntyy, kun perinteet ja innovaatiot kohtaavat. Pohjoismaisen ruokakulttuurin muodostumiseen ovat vaikuttaneet esimerkiksi eri uskonnot (Andersen ym., s. 4). Ruokakulttuuri on periytynyt sukupolvelta toiselle eri tapojen, kertomusten ja uskontojen pohjalta (Andersen ym., 2018, s. 2). Ruokakulttuuriin liittyy uskomuksia ruoasta, ruokailutavoista, kulinaristisista käytännöistä ja ruokailutottumuksista (Dwyer, 2021).

Ruokakulttuurin käsite perustuu sanoihin *ruoka* ja *kulttuuri*, jossa *ruoka* ei tarkoita vain ihmisten käyttämää konkreettista tuotetta, kuten kerättyä, poimittua ja valmistettua (Andersen ym., 2018, s. 3). Ruokakulttuuri käsittää ruoan käyttötavat, perinteet, käytännöt, esineet, rakenteet, normit, tilanteet ja symbolit. Ruokakulttuurin käsite keskittyy ruoan ja juomien tuotannon, jakelun ja kulutuksen kulttuuriseen puoleen (Finlands Svenska Måltidsakademi, i.a.). Ruokakulttuuriin vaikuttavat tekijät ovat ainesosien saatavuus, ruoanlaittotekniikat ja -perinteet sekä ajatukset siitä, mikä on terveellistä ja trendikästä.

Mäkelän, Palojoen ja Sillanpään (2003, s. 7) mukaan kulttuurilla on merkittävä asema yksilön ruoanvalinnassa ja ruokailutavoissa. Jokaisen maan oma ruokakulttuuri on muovautunut aikojen saatossa historiallisesti, uskonnollisesti ja maantieteellisesti. Ruokakulttuuri vaikuttaa siihen, mitä ruoasta ajatellaan, mitä syödään ja miten ruokajärjestelmä toimii. Kansallinen ruokakulttuuri saa vaikutteita toisista kulttuureista. Lisääntynyt matkustaminen ja ihmisten mielenkiinto tutustua eri kulttuureihin on huomattava ruokakulttuurisen inspiraation lähde.

Pohjoismaissa varsinkin Norjassa on pidetty terveyttä hyvin merkittävänä osana ruokakulttuuria, joka on rantautunut aikojen saatossa Ruotsin kautta Suomeen (Andersen ym., 2018, s. 6). Muutos on vaikuttanut siten, että kalan syönti on lisääntynyt ja ihmiset ovat kiinnittäneet enemmän huomiota siihen, mistä ruoka tulee.

Rauramon (2013, s. 14) mukaan ruoka on osa ekologiaa, etiikkaa, historiaa, taidetta, teknologista osaamista ja uskontoa, joten ruoka on paljon muutakin kuin lautasella oleva ateria. Ruokakulttuuri käsitteenä on laaja, joten ruokakulttuurin kokonaisuudelle on haastavaa asettaa tiettyjä reunaehtoja. Usein ajatellaan, ettei ruoka ole osa kulttuuria ja ruokakulttuuri koetaan kulinarismiksi tai gastronomiseksi hienoudeksi. Yhteisö ylläpitää ruoan avulla yhteyden menneisyyteen sekä rakentaa identiteettiään.

Ruokakulttuuria voidaan pitää jatkuvasti muuttavana ilmiönä ja elävänä elementtinä osana maan kulttuuria, mutta ruokakulttuuri sisältää myös vahvasti pysyviä ja ennustettavissa olevia kokonaisuuksia (Mäkelä ym., 2003, s. 8). Ruokakulttuuria muokkaavat globaali kauppa ja teknologinen kehitys, joka tuo erityyppisiä ja -muotoisia elintarvikkeita kuluttajien saataville ympäri maailmaa (Dwyer, 2021). Lindgren (2010, s. 9–10) toteaa, että asenteet ja kansalaisten mielipiteet ovat muuttuneet: ihmiset arvostavat ja haluavat puhdasta, lisäaineetonta ruokaa sekä tiedon ruoan alkuperästä. Ruokakulttuurilla on useita eri ulottuvuuksia, mutta kulttuurisesti merkittävää on uusien makujen etsiminen, jotka on hukattu tai joita ei ole vielä löydetty.

2.2 Suomalainen ruokakulttuuri

Stenosin (2018, s. 7) mukaan Itä- ja Länsi-Suomi alkoivat kehittyä jo esihistoriallisella kaudella ruokakulttuurien osalta eri suuntiin. Alueet erottuivat toisistaan ruokien ja keittiöiden perusteella. Läntisessä Suomessa suosittiin makeita ja idässä happamia makuja (Hemmilä, 2017). Alueiden välisissä eroissa ei ollut kyse vain makutottumuksista, vaan ruoanlaitto sai vaikutteita ihmisten asuinympäristöstä ja elämänrytmistä. Johtuen erilaisista kotitalouksista ja ruoanvalmistustavoista idässä on enemmän uuniruokia ja lännessä keittoruokia.

Suomalaisessa ruokakulttuurissa on ollut useita kehitysvaiheita, joista erityisesti kaksi suurta muutoksen kautta nousevat esiin: 1800-luvun yhteiskunnan modernisoituminen ja toisen maailmansodan jälkeinen aika (Ruokatieto, i.a.-a). Toisen maailmansodan aikaan elintarvikkeita säännösteltiin ja evakot levittivät karjalaista ruokaperinnettä muualle Suomeen

(Ruokatieto, i.a.-b). Pula-ajan loputtua toisen maailmansodan jälkeen ruoka-aineiden kulutus kasvoi huimasti.

Suomalainen ruokakulttuuri on laaja-alainen, omaleimainen ja elävä kokonaisuus, jota suomalaiset luovat omilla päivittäisillä valinnoilla (Ruokatieto, i.a.-c). Ruoat ja ruokailutavat kertovat suomalaisesta luonnosta, yhteiskunnasta, historiasta, identiteetistä ja kulttuurista. Ruokakulttuurin kehitykseen Suomessa on aina vaikuttanut pohjoinen sijainti idän ja lännen välissä. Suomalaisessa ruokakulttuurissa on lukuisia erityispiirteitä, kuten maidon juonti aterioilla, mustamakkara ja tervan käyttö ruoan raaka-aineena (Ruokatieto, i.a.-d). Näkyvät alueelliset erot ruuissa, ruoanvalmistusmenetelmissä ja makutottumuksissa ovat aikojen saatossa taasoittuneet, mutta jokaisesta suomalaisesta maakunnasta löytyy yhä omia erikoisuuksia. Erikoisuudet näkyvät erityisesti leivissä, sesongeissa sekä juhlissa.

Stenros (2018, s. 8) toteaa, että ruokakulttuuria pidetään merkittävänä osana kokonaiskulttuuria. Pienet yritykset ovat suunnannäyttäjiä, jotka ylläpitävät ja rakentavat suomalaisen ruokakulttuurin paikallista moniulotteisuutta nykypäivänä. Tilastokeskuksen mukaan Suomessa toimi 1793 elintarvikeyritystä vuonna 2019 (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2020, s. 15).

Suomessa on erilaisia suomalaisia ruokakulttuureja – ei vain yhtä oikeaa (Yrttiaho, 2021). Suomalaiseen ruokakulttuuriin liitetään makujen selkeys ja tietyt raaka-aineet, joita pidetään olennaisena osana suomalaista ruokakulttuuria. Näitä raaka-aineita ovat esimerkiksi marjat, sienet ja kalat. Suomalaisilla on kuitenkin vahvoja mielipiteitä siitä, mikä on erityisen suomalaista ruokaa. Vuonna 2017 Suomen juhlistaessa 100-vuotiaasta isänmaata kansallisruoaksi valittiin ruisleipä (Valtioneuvoston kanslia, 2019, s. 11). Ruisleivässä kiteytyy se, mitä suomalaisen ruokakulttuurin ytimessä ajatellaan olevan: konstailemattomuus, ajatus reilusta ja rehdistä. Alueelliset leipäkulttuurit ovat säilyttäneet omaperäisyytensä paikallisten leipomojen ansiosta.

Suomalaiset eivät ole maailmalla erityisen kuuluisia ruokakulttuuristaan tai hienoista ruokailutottumuksistaan, vaikka Suomessa onkin tietyt herkulliset perinneruoat ja kansalliset erikoisuudet (Gronow ym., 2014, s. 181). Korostettaessa suomalaisen ruokakulttuurin arkisuutta verrataan ruokakulttuuria usein ranskalaiseen ruokakulttuuriin, jonka mielletään edustavan rikasta ja monipuolista makujen ja ruokailutapojen järjestelmää.

Haastavaa on löytää ruokalajeja, jotka ovat aina olleet tunnettuja vain Suomessa (Gronow ym., 2014, s. 181). Hyvä esimerkki perisuomalaisesta ruokalajista on kalakukko, mutta sitäkin voidaan pitää eräänlaisena piirakkana, joiden muunnelmia eli paistettuja tai keitetyjä taikina-panaljoja, joissa on jokin täyte, riittää ympäri maailman. Suomalainen ruokakulttuuri on aina ollut kansainvälistä keskeisten vaikutteiden tullessa osittain Saksasta ja Venäjältä sekä Baltian maista Ruotsin kautta Suomeen.

Suomalainen ruokaperinne on vaurastumisen ja yhteiskunnallisen kehityksen myötä muuttunut (Saastamoinen, 2018). Nykypäivänä suomalaiseen ruokakulttuuriin tulee vaikutteita yhä enemmän ympäri maailmaa (Ruokaoivallus, i.a.). Suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluu omaperäisiä valmistustapoja ja raaka-aineita, jotka jakautuvat myös alueellisesti. Uudet raaka-aineet ja kansainvälistyminen muokkaavat suomalaisten makutottumuksia sekä useammat ilmentävät identiteettiään ja arvojaan ruoan kautta. Vallitseva trendi suomalaisessa ruokakulttuurissa on siirtyminen raskaista ja perinteisistä ruoista kevyempiin, globaaleimpiin ja etnisempiin ruokalajeihin (Gronow ym., 2014, s. 182). Useassa maakunnassa uudistetaan ruokakulttuuria monin tavoin. Suomalaisen ruoantuotannon monimuotoisuudesta ja uudistuskyvystä kertovat muun muassa tilaviinit, pienjuustolat ja -panimot sekä Ahvenanmaan ålvados (Ruokatieto, i.a.-d).

3 ETELÄ-POHJANMAAN RUOKAKULTTUURI

Etelä-Pohjanmaa sijaitsee läntisessä Suomessa (Etelä-Pohjanmaan liitto, i.a.). Maakuntaan on kuulunut vuoden 2021 alusta lähtien 18 kuntaa (kuva 1). Etelä-Pohjanmaan väkiluku vuonna 2021 oli 191 762.



Kuva 1. Etelä-Pohjanmaa (Etelä-Pohjanmaan liitto, i.a.).

Etelä-Pohjanmaa tunnetaan maatalousmaakuntana, jossa tuotetaan iso osa suomalaisesta ruoasta (Ruokatieto, i.a.-d). Etelä-Pohjanmaalle ovat sijoittuneet maa- ja karjatalouspainotteisuuden vuoksi Suomen suurimpiin kuuluvat lihanjalostus-, maidonjalostus- ja viljateollisuuslaitokset (Ruokatieto, i.a.-e). Kuvassa 2 on esitetty Etelä-Pohjanmaan jalostavia elintarvikeyrityksiä toimialoittain vuonna 2020 (Aitoja makuja yritystilasto, 2020). Eniten Etelä-Pohjanmaalla on ollut vuonna 2020 leipomotoimintaa sekä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä jalostavia elintarvikeyrityksiä.

JALOSTAVAT ELINTARVIKEYRITYKSET TOIMIALOITTAIN 2020

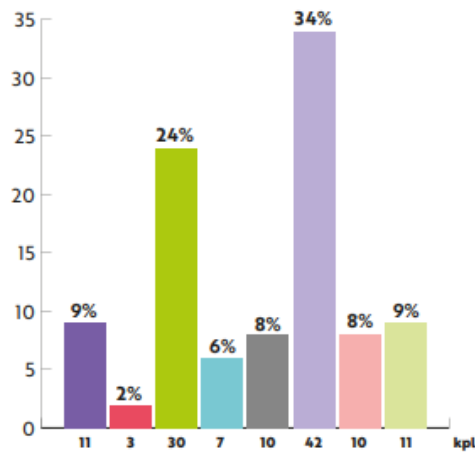
Etelä-Pohjanmaa

YHTEENSÄ 124 KPL,
JOISTA LUOMUA 10 KPL

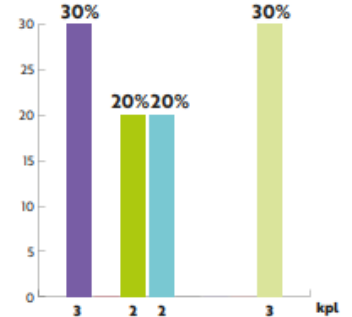
Toimiala

- Teurastus ja lihanjalostus
- Kalanjalostus
- Vihannesten, marjojen ja hedelmien jalostus
- Maidon jatkojalostus
- Viljatuotteiden jalostus
- Leipomotoiminta
- Juomien valmistus
- Muiden elintarvikkeiden jalostus

Yhteensä (%)



Luomu (%)



Kuva 2. Jalostavat elintarvikeyritykset toimialoittain 2020 Etelä-Pohjanmaalla (Aitoja makuja yritystilasto, 2020).

Merkittävänä osana Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurissa pidetään yhä vahvasti elävää pito-perinnettä (Stenros, 2018, s. 368). Ruokalistojen nykyaikaistuksessa pohjalaisten pitojen ruokalistoilla on edelleen paljon perinneruokia, kuten juustokeittoa, savukalaa, palvilihaa sekä erilaisia makkaroita raaka-aineiden monipuolistumisesta huolimatta. Eteläpohjalaista ruokaa pidetään yksinkertaisena, mutta ”piroissa komiana” (Ruokatieto, i.a.-d).

3.1 Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri: historia, nykytila ja tulevaisuus

Etelä-Pohjanmaa lukeutuu läntiseen ruokatalous- ja ruokakulttuurin alueeseen (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 10). Ominaista ruokataloudelle 1600-luvulle saakka oli, että ruoka kypsennettiin yksinkertaisesti hauduttaen, keittäen, paahtaen tai paistaen. Ruoanvalmistustavoissa 1700-luvulla tapahtui merkittävä periaatteellinen muutos, jolloin ruoka-aineita aloitettiin käsittelemään ja yhdistelemään erilaisin keinoin. Viljaa sekoitettiin esimerkiksi erilaisiin nesteisiin, kuten vereen ja koivumahlaan. Maaseudulle alkoi levitä 1700-luvulla erilaiset ruoka- ja nautintoaineet. Tarpeellisin uutuus oli peruna, joka Etelä-Pohjanmaalla alkoi vähitellen syrjäyttää naurista. Perunaa hyödynnettiin ruoanvalmistuksessa samalla tavalla kuin naurista aikaisemmin eli keittäen ja hauduttaen. Vuosisadan vaihde merkitsi vanhalle omavaraistalouteen ja varastotalouteen perustuvalla ruokataloudelle lopun alkua. Toisen maailmansodan jälkeinen muuttoliike sekoitti kansaa ja vallitsevia ruokatapoja,

jonka seurauksena eteläpohjalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita eri maakunnista sekä ulkomailta.

Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset (2017, s. 9–10) toteavat, että eri vuosikymmenillä Etelä-Pohjanmaalla syötiin paljon kalaa, riistaa, marjoja, putkikasvien juuria ja viljakasvien siemeniä. Ruokatalouksissa elettiin vuodenaikojen mukaan eli hyödynnettiin raaka-aineita, jotka kuuluivat sesonkiin. Loppukesästä ja syksyllä sesongissa olivat perunat, nauriit, lantut, kaalit, tuoreet viljat ja liha sekä puolukat. Tuoretta lihaa sai ainoastaan syksyllä teurastusajaksi. Talvella hyödynnettiin syksyllä varastoidut ruoka-aineet ja ruoat, esimerkiksi maitoa talviaikaan oli niukasti. Keväällä keitettiin lihakeittoja ja viljaruokia, kun liha ja perunat tulivat taas sesonkiin. Alkukesästä ravinto koostui pääasiassa vilja- ja maitotuotteista, palvilihasta sekä paikoitellen kalasta.

Entisaikaan ruoanvalmistus vaati kotona enemmän työtä ja tekijöitä: perinneresepteihin kuului eläimen teurastaminen tai kasvien kerääminen pelloilta (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 10–11). Raaka-aineet tulivat läheltä ja kaikki syötäväksi kelpaavat raaka-aineiden osat käytettiin hyödyksi. Ruoka-aineita kaupasta ei ostettu, vaan kaikki mahdollinen valmistettiin ja kasvatettiin itse.

Etelä-Pohjanmaan juhlapöytiin kuului runsaasti liha- ja veriruokia (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 100–101). Tarjottavat ruoat vaihtelivat, mutta yleensä tarjottiin uunissa paistettua lihan syltystä, verimakkaroita, laatikoita ja maitopuuroa. Lappajärvellä syötiin muun muassa verimakkaroita uutena vuotena ja loppiaisena. Laskiainen Etelä-Pohjanmaalla oli kropsujuhla, jolloin erilaisia pannukakkuja eli kropsuja valmistettiin. Lisäksi tarjolla oli perinteisesti siansorkista keitettyä hernekeittoa ja ohraleipää.

Suomenkielisen Etelä-Pohjanmaan ruokatalous perustuu yhä maa- ja karjatalouteen (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 10). Nykypäivänä ideat ja vinkit liittyen alueen ruokakulttuuriin leviävät median välityksellä. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin on vaikuttanut voimakkaasti muuttoliike ja rakennuskulttuuri sekä uunien hyödyntäminen ruoanvalmistuksessa.

Nykypäivänä käytettäviin raaka-aineisiin Etelä-Pohjanmaan alueella kuuluvat jauheliha, kala, broileri ja sienet (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 10). Lisäksi hyvin yleistä jokapäiväisenä nautintoaineena ja ruoanlaitossakin on kahvin ja teen hyödyntäminen.

Vähitellen palataan entiseen tapaan käyttää lähellä tuotettuja raaka-aineita ja kauden satoa. Luonnosta kerättävien kasvien ja villiyrttien hyödyntäminen ruoanlaitossa on lisääntynyt. Valmistettaessa ruokaa yhdessä, samalla toisilta ruoanvalmistustaitoja oppien, pidetään Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri elävänä.

Seinäjoella sijaitsevan Juurella -ravintolan keittiömestari Jani Unkerin mukaan, tulevaisuudessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ominaispiirteitä ovat kasvien ja juuresten lisääntyminen ruoanvalmistuksessa ja lihan käytön väheneminen (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 22). Metsän antimia, kuten marjoja, sieniä ja yrttejä aletaan arvostamaan ja käyttämään enemmän ruoanvalmistuksessa. Unkerin toiveena olisi, että naurista hyödynnettäisiin tulevaisuudessa enemmän ruoanlaitossa osana Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin säilyttämistä ja kehittämistä.

3.2 Perinneruokia Etelä-Pohjanmaalla

Perinneruoat ovat ruokia, joiden valmistus, tarjoilu- ja ruokailutavat ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle (Ruokatieto, i.a.-c). Perinneruokiin liittyy eri elämänvaiheista ja juhlista runsaasti muistoja. Pohjanmaan eri maakunta-alueilla on omia painotuksiaan perinneruoissa alueen luonteesta riippuen (Stenros, 2018, s. 366). Suomenkielinen alue maakunnissa on vahvaa maa- ja karjatalousaluetta, kun taas kaksikielisellä rannikkoseudulla on kalaisampi ruokaperinne.

Vuosikymmenillä perinneruoat ja ruokalajit nimettiin käytettyjen raaka-aineiden mukaan (Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset, 2017, s. 9). Nimeämiseen vaikutti myös murre eri puolilla Etelä-Pohjanmaata. Lisäksi perinneruokien nimeämiseen vaikutti ruoan valmistustapa tai -väline ja valmiin ruoan maku tai ulkonäkö.

Pohjanmaalla on valmistettu aina juustoja ja juustoperinne elää voimakasta kasvua jalasjärveläisen juustolan ansiosta (Ruokatieto, i.a.-d). Tunnetuin valmistetuista juustoista on leipäjuusto, jota myydään nykypäivänä kaupoissa ympäri maan. Perinteisesti leipäjuusto paistetaan avotulella puisella juustolaudalla. Pohjanmaalaisten juustoloiden tuotannon lisääntymisen ansiosta juustoperinne on vahvistunut.

Tunnettuja perinneruokia Etelä-Pohjanmaalla ovat juustojen lisäksi kova leipä, kropsut eli pannukakut, kotijuustot, klimppisoppa, ohraryynipuuro, ruisvelli, läskisoosi sekä silakka- ja veriruoat (Ruokatieto, i.a.-a). Karjataloudesta johtuen Etelä-Pohjanmaan perinneruokien joukossa on paljon veriruokia, esimerkiksi verimakkarat, verikropsu eli veripannukakku, veriletut ja verileipä, joita aikoinaan valmistettiin syysteurastuksen aikaan, kuten sisäelimistä ja lihasta tehtyä lahtivelliä.

4 RUOKAKASVATUS JA RUOKAKULTTUURI VARHAISKASVATUKSESSA

Opetushallitus (2022, s. 21) määrää, että varhaiskasvatuksessa lapsia tulisi kannustaa tutustumaan toisiin ihmisiin, kieliin ja kulttuureihin. Yhteistyöhön perustuva toiminta antaa mahdollisuudet opetella vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja, esimerkiksi erilaisissa yhteisöllisissä tilanteissa. Lasten kulttuuri-identiteetti rakentuu varhaiskasvatuksessa saatujen kokemusten, tietojen ja taitojen myötä. Tällöin kulttuuriperinnöllinen tietous vahvistaa lapsen kykyä omaksua, käyttää ja muuttaa kulttuuriaan. Ruokailuhetket ja juhlat antavat lapsille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan erilaisista perinteistä ja tavoista.

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus antaa lapsille oivalluksia, esimerkiksi käytettävistä aisteista, alueellisesta ruokakulttuurista ja ruokaperinteistä (Neuvokas perhe, i.a.-a). Ruokakasvatus lisää ruokailoa, kannustaa terveellisiin ruokavalintoihin sekä antaa mahdollisuuden nauttia ruoasta ja yhdessä syömisestä. Ruokakasvatuksessa ruokakulttuuriin perehdytään esimerkiksi suomalaisten perinteiden ja perinneruokien sekä ruokatarinoiden avulla.

4.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku 2 §). Oikeutettuja varhaiskasvatukseen ovat lapset, jotka eivät ole oppivelvollisuusikäisiä. Perustellusta syystä varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuja myös tätä vanhemmat lapset. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen kannalta (OPH, i.a.).

Opetushallituksen (i.a.-b) mukaan Suomessa varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimena varhaiskasvatustoimintana, kuten kerho- ja leikkitoimintana. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla lapsen kasvua kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen huomioiden lapsen iän, kehitystason sekä muut yksilölliset edellytykset ja tarpeet (Varhaiskasvatuslaki 540/2018).

Lapsella on varhaiskasvatuslain turvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa varhaiskasvatuksessa (OPH, 2022, s. 8). Tavoitteiden toteuttamiseksi jokaiselle lapselle laaditaan päiväkodissa ja perhepäivähoidossa

varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana tulee olla lapsen etu ja tarpeet. Lisäksi lapsen mielipide ja toiveet tulee selvittää ja huomioida lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaprosessissa. Kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisen alueeseen sisältyy liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen yhdistyviä tavoitteita (OPH, 2022, s. 44). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta arvostaville ja edistäville elämäntavoille yhteistyössä huoltajien kanssa.

Varhaiskasvatuslaissa määritetään suomalaisen varhaiskasvatuksen laadun minimitaso (Opetusalan ammattijärjestö (OAJ), i.a.). Varhaiskasvatuslaki velvoittaa edistämään suotuisassa kasvatusympäristössä jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Helenius & LummeLahti, 2018, s. 13). Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on toteuttaa leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa, jolla mahdollistetaan myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuksessa tuetaan lasten elinikäisen oppimisen edellytyksiä, edistetään kestäviä ihmissuhteita ja lasten vuorovaikutustaitoja sekä ohjataan lapsia eettisesti tasa-arvoiseen ja vastuulliseen toimintaan.

4.2 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Lapselle on järjestettävä varhaiskasvatuksessa ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Ruokailu on osa varhaiskasvatusta, jossa laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), 2018, s. 10). Yhdessä ruokailu on myös oppimisen kokemus. Varhaiskasvatuksessa ruokailu järjestetään ohjatusti jokaiselle läsnä olevalle lapselle (Varhaiskasvatuslaki 540/2018).

Ruokakasvatuksen tavoitteena varhaiskasvatuksessa on edistää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen samalla vahvistamalla ja tukien lapsen kehonsisäisten viestien tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä (OPH, 2022, s. 50). Lisäksi ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää ja tukea lapsen syömisestä joustavuutta sekä myönteistä asennoitumista ruokailuun. Ruokakasvatuksen tavoitteille ei ole asetettu tiettyjä reunaehtoja, vaan ne voivat liittyä ruokakulttuuriseen osaamiseen, kestävästä elämäntavasta edistämiseen sekä ruokajärjestelmän tuntemiseen (VRN, 2018, s.29). Ruokakasvatuksella pyritään tukemaan monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia (OPH, 2022, s. 50). Varhaiskasvatuksessa lapsia

ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen sekä riittävään syömiseen. Päiväkodissa jokapäiväiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ympäristössä, jolloin opetellaan ruokaurauhaa, hyviä tapoja sekä yhdessä syöminen kulttuuria. Tutkimalla eri aistien avulla tutustutaan ruokiin sekä ruoan alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Lasten ruokasanaston kehittymistä edistää ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, s. 29) mukaan käytännön ruokakasvatusta tukee samanaikaisesti monenlaisten päämäärien saavuttamista, esimerkiksi erilaisiin kasviksiin tutustuminen pienviljelyn tai eri aistein voidaan edistää terveystavoitteita, kuten kasviksista pitämistä ja ruokakasvatustavoitteita, kuten kasvisten alkuperän tuntemusta. Päiväkodissa ja perhepäiväkodissa ruokakasvatukseen lukeutuu kaikki ruokaan tai ruokailuun liittyvät tilanteet, kuten yrttien kasvattaminen ja leivontahetki (Makuaakkoset diplomi, i.a.-a). Ruokakasvatusta voidaan pitää kiinteänä osana lapsen päivittäistä varhaiskasvatusta. Sapere-menetelmä ja pedagoginen ruokalista ovat hyödynnettäviä menetelmiä lasten ruokakasvatuksessa (VRN, 2018, s. 42). Uusien ruokien menekkiä saadaan lisättyä, kun lapset otetaan mukaan valmistamaan yhdessä jokin aterian osa. Lasten voidaan antaa itse tutkia, kuoria, raastaa, pilkkoa, maistaa ja haistaa raaka-aineita, jotka ovat päiväkodin ruokalistalla.

Janhosen (2022) mukaan ruokataju liitetään ruokakasvatukseen, jonka avulla voidaan käydä keskustelua ruokakasvatukseen liittyvistä tavoitteista ja painopisteistä. Ruokatajun määrittely käsittää toiminnan ja toiminnanprosessit. Ruokatajun-käsite on rakentunut sosiaalisesti ja kulttuurisesti muuttuen jatkuvasti. Ruokataju merkitsee tilanteissa ymmärrystä, soveltamista ja uudelleenmäärittelyä, jossa kolme tasoa kuvaa ruokaoppimisen asteittain syvenevää ja monimutkaistuvaa luonnetta. Ruokatajuun liittyvän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, miten ihmiset toimivat arjessa ja ratkovat ruokaan liittyviä ongelmia. Lisäksi selvitetään, miten ruokavalinnat ja -käytännöt muuttuvat osana toiminta- ja oppimisprosesseja.

Janhonen (2022) toteaa, että ruokatajun avulla voidaan eritellä ja analysoida erilaisia pedagogisia sovelluksia ja arvioida niiden pohjalta rakentuvia oppimistuloksia. Ruokatajun avulla voidaan selvittää, miten ruokaan liittyviä teemoja opetetaan ja millaisia oppimistuloksia syntyy. Ruokataju kannustaa ruokakasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, mikä on osallistavaa, toiminnallista ja yhdessä kehitettävää.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, s. 63–64) mukaan ruoka ja ruokailu yhdistyvät ruokakasvatuksessa perusteellisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Onnistuneen ruokakasvatuksen ja ruokailun osatekijöitä on koottu kuvaan 3 (VRN, 2018, s. 28). Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus ja ruokailu kytkeytyvät laajaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, kasvatuksen, opetuksen ja hoidon tavoitteelliseen sekä toiminnalliseen kokonaisuuteen. Yhdessä päiväkodin henkilöstön kanssa lapsia kannustetaan jakamaan ajatuksia ja kokeilemaan uudenlaisia toimintatapoja. Ruokakasvatukseen sopivat myös leikkiä edistävät toimintatavat ja oppimisympäristöt. Ruokakasvatusta toteutetaan ruokailutilanteiden yhteydessä ja sisällytetään myös arjen erilaisiin toimintoihin. Ruokailun lisäksi ruokakasvatusta voidaan soveltaa erilaisissa oppimisympäristöissä, kuten läheisessä metsässä, ruokakaupassa, varhaiskasvatuksen omassa keittiössä sekä digitaalisissa oppimisympäristöissä. Ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista (VRN, 2018, s. 14).



Kuva 3. Onnistunut ruokakasvatus ja ruokailu -malli (VRN, 2018, s. 28)

Varhaiskasvatusympäristöissä on vuosien aikana käytetty erilaisia ruokakasvatuksen menetelmiä (Pajulahti, Sainio & Sajaniemi, 2020, s. 141–142). Menetelmien avulla lapsille on opetettu hyvinvointia edistäviä ruokailutottumuksia, ja lapset ovat päässeet osaksi ruoan maailmaa. Viime vuosina yksi suosituimmista, paljon käytetyistä menetelmistä perustuu aistien käyttöön. Lapsille luodaan mahdollisuus tutkia ja tutustua ruokaan kaikkia viittä aistia eli ma-kua, hajua, tuntoa, näköä ja kuuloa käyttäen. Ruokaan tutustuminen eri aistien avulla auttaa

ymmärtämään kokonaisvaltaisemmin makuelämyksien synnyn ja eri aistien merkityksen. Aistilähtöisessä ruokakasvatusmenetelmässä on useita käytännön sovelluksia, jotka pohjautuvat ranskalaisen kemistin Jacques Puisais'n kehittämään Sapere -menetelmään.

Sapere on latinaa, jolla viitataan maistamiseen, tietämiseen, ymmärtämiseen ja osaamiseen (Pajulahti ym., 2020, s. 142). Sapere -menetelmä perustuu aistilähtöiseen ruokakasvatukseen, joka tukee varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittuja ruokakasvatuksen tavoitteita. Hoppu ym. (2015) korostavat, että tutkimusten mukaan aistipohjainen ruokakasvatus voi edistää halukkuutta syödä kasviksia ja marjoja. Menetelmässä pääpaino on lasten aktiivisessa osallistumisessa, omissa aistikokemuksissa ja niiden ilmaisemisessa (VRN, 2018, s. 29). Aistiharjoitusten lisäksi ruoka on laaja-alaisesti läsnä leikeissä ja suunnitellussa toiminnassa. Matemaattisten ja kielellisten tehtävien sekä musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja keuhollisen ilmaisun avulla lapsi oppii käytännönläheisesti ruoasta, raaka-aineista, alkuperästä, valmistuksesta ja ruokakulttuurista.

Luostarisen (2014, s. 47) tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa käytettiin perinteisiä ruokakasvatusmenetelmiä, esimerkiksi ruokamalleilla leikkimistä sekä kasvisten kasvatusta ja maistamista. Tutkimustulosten mukaan ruokakasvatusta oli yleisesti vähemmän Sapere-päiväkodin kuin vertailupäiväkodin arjen toiminnoissa kahden tutkimuspäivän havainnoinnin mukaan. Vertailupäiväkodin ruokakasvatus perustui Sapere-päiväkotiä monipuolisemmin kirjallisuuteen, musiikkiin ja kuvataiteeseen. Ruokapalveluhenkilöstön teemahaastattelun perusteella molemmissa päiväkodeissa ruokakasvatus kuului myös ruokapalveluhenkilöstölle, mutta Sapere-päiväkodin ruokapalveluhenkilöstö teki monipuolisemmin yhteistyötä lasten ja kasvatushenkilöstön kanssa kuin vertailupäiväkoti. Tutkimustulosten mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä hyödynnetään liian vähän Sapere-menetelmän harjoitteissa.

Lagströmin ym. (2014, s. 98) mukaan Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke perustui neljään toisiaan tukevaan osa-alueeseen: ruokakasvatus näkyväksi suunnittelu-työssä ja arjessa, Sapere -ruokakasvatusmenetelmän käyttöönotto, lapsilähtöisten ruokalisto- jen kehittäminen kunnissa ja päiväkodeissa sekä kotien ja neuvolan välisen kasvatuskump- panuuden toimivien ruokakasvatuskäytänteiden kehittäminen. Hankkeeseen osallistuneiden mielestä Sapere -ruokakasvatus sopi ruokakasvatusmenetelmäksi erittäin hyvin tai hyvin. Vastaajat kokivat menetelmän helposti toteutettavana ja käytännönläheisenä. Lapset kokivat menetelmän hauskana, mielenkiintoisena ja innostavana. Sapere -ruokakasvatuksen arvioi- tiin sopivan hyvin ruokakasvatusmenetelmäksi myös pienille lapsille ja antavan uusia

menetelmiä ruokakasvatukseen. Hankkeen tulosten perusteella Sapere -ruokakasvatuksella on ollut positiivisia vaikutuksia työntekijöiden asenteisiin ruokakasvatusta kohtaan sekä lasten osallisuuteen ja ruokailutilanteisiin. Lasten asenteet ruokaan muuttuivat positiivisemmiksi, neofobian eli uutuudenpelko vähentyi ja monipuolinen syöminen lisääntyi.

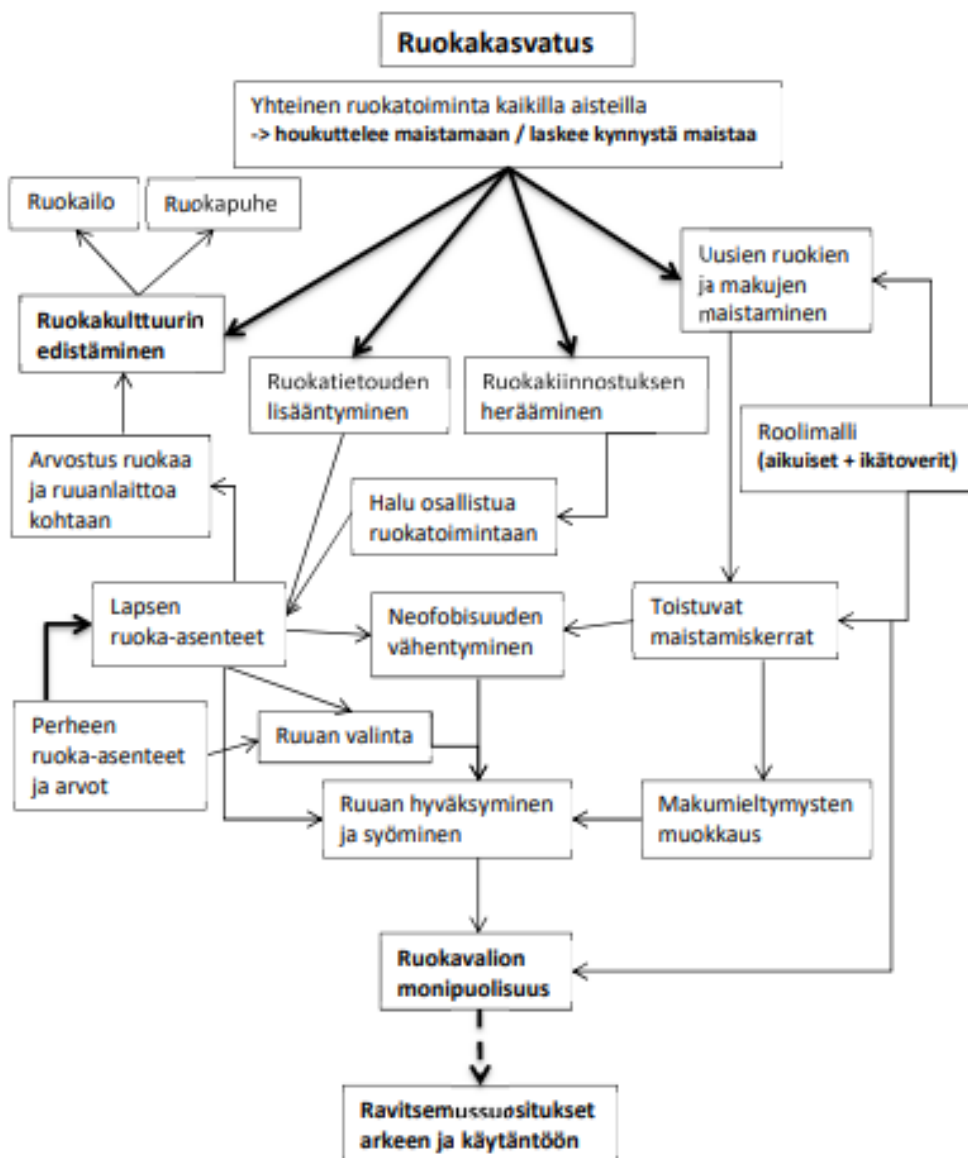
4.3 Ruokakulttuuri osana ruokakasvatusta

Zechneri ja Koivusilta (2017) kuvaavat, että lapset oppivat yhteisön ruokakulttuuria varhaisessa vaiheessa perheiltään ja instituutioilta, esimerkiksi päiväkodeissa. Pajulahden ym. (2020, s. 150) mukaan ruokakasvatuksessa tutustutaan ruokakulttuuriin ja opetellaan keskustelemaan ruoasta. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on merkittävä taustatekijä onnistuneessa ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa. Lapsen ja koko perheen hyvinvointia edistää ateriarvot, säännöllisyys, positiivinen asenne päiväkotin ja kouluruokailua kohtaan sekä ruokakulttuurin arvostus ja ravitsemukseltaan monipuolinen ruokavalio. Varhaiskasvatuksessa laadukkaan ruokakasvatuksen toteuttamiseksi on oltava selkeitä yhteisiä tavoitteita ja toimintatapoja. Olennaista on myös päiväkodin henkilöstön asenteet sekä ruokaan ja ruokailuun liittyvän vuorovaikutuksen reflektointi.

Varhaiskasvatuksen ruokalistasuunnittelussa ja kehittämisessä huomioidaan lasten perheiden ruokakulttuurit, joiden avulla tulee uusia makuelämyksiä jokaiselle ruokailijalle (VRN, 2018, s. 38). Yhteisen kokemuksen lapsille ruokailussa voi muodostaa uudet ruokalajit ja ruokailutavat, jolloin lapsi oppii arvostamaan ruoan moninaisuutta. Ruokakulttuurit voivat olla esillä esimerkiksi teemapäivinä, viikkoteemoina tai tapahtumina. Perheiden monimuotoisuus, ruokakulttuurinen tausta, arvot, asenteet, ruoanvalmistustavat ja ravitsemustiedot ja -taidot sekä perhe kokonaisuutena huomioidaan ravitsemusohjauksessa (VRN, 2019, s. 11). Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa lieventää lasten perhetaustojen ravitsemuseroja ja edistää näin terveyden tasa-arvoa.

Rauramon (2013, s. 14) mukaan Suomessa ruokakulttuurin ulottuvuuksia opetetaan Sapere-menetelmän avulla jo yli sadassa päiväkodissa. Parhain muistijälki jää asioista, joita itse pääsee tekemään aktiivisesti osallistuen. Kuvassa 4 on esitetty ruokakasvatuksen käsittekartta (Lagström ym., 2014, s. 54–55). Ruokakasvatusta tulisi käyttää ravitsemussuosituksen mukaisen ravinnon saannin edistämiseen, kuten juuresten, hedelmien, marjojen ja kalan syömissä lisäämiseen ajatellen lasten terveyttä ja ravitsemusta. Ruokakasvatuksen yhtenä

tavoitteena on auttaa varhaiskasvatushenkilöstöä ja lapsia saavuttamaan ruokailo yhdessä ruokailusta sekä ohjeistaa lapsille samanaikaisesti ruokapuhetta. Yhdessä ruokailu edistää yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunnetta, jolloin se voi edistää lasten henkistä hyvinvointia. Ruokakasvatus parhaimmillaan tukee lasten ruoka-asenteiden muodostumista, vähentää uutuudenpelkoa, muokkaa makumieltymyksiä sekä monipuolistaa lasten ruokavaliota. Yhteinen ruokatoiminta kaikilla aisteilla houkuttelee maistamaan ruokaa sekä laskee maistamisen kynnyksiä. Tämä taas osaltaan edistää ruokakulttuurin jatkumista sekä saa aikaan ruokailoa ja -puhetta.



Kuva 4. Käsitekartta ruokakasvatuksesta (Lagström ym., 2014, s. 55).

Korpela-Kososen (2012, s. 36) mukaan jokaista aistia aktivoivaa Makukoulua on sovellettu lasten makukokemusten laajentamisessa. Ruokakulttuurisesti arvokkaat perinneruoat voivat

olla lapsille vieraita ja herättää neofobiaa. Makukoulussa ruokia haistellaan, maistellaan, tutkitaan ja tunnustellaan. Tutkimusten mukaan menetelmä, joka aktivoi aisteja on todettu auttavan ruokiin liittyvässä uutuuden pelossa.

Ruokakasvatuksen vuosikello on tuotettu ruokakasvatuksen suunnittelun tueksi kuvan 5 mukaisesti (Neuvokas perhe, i.a.-b). Vuosikellon ideoiden avulla voidaan lisätä ruokakasvatuksen toimintaa päiväkodeissa ympäri vuoden. Vuosikellon avulla voidaan lisätä ruokakasvatukseen ruokakulttuurin elementtejä, esimerkiksi perinneruokatarjoilua satokauden kasviksista.



Kuva 5. Ruokakasvatuksen vuosikello (Neuvokas perhe, i.a.-b).

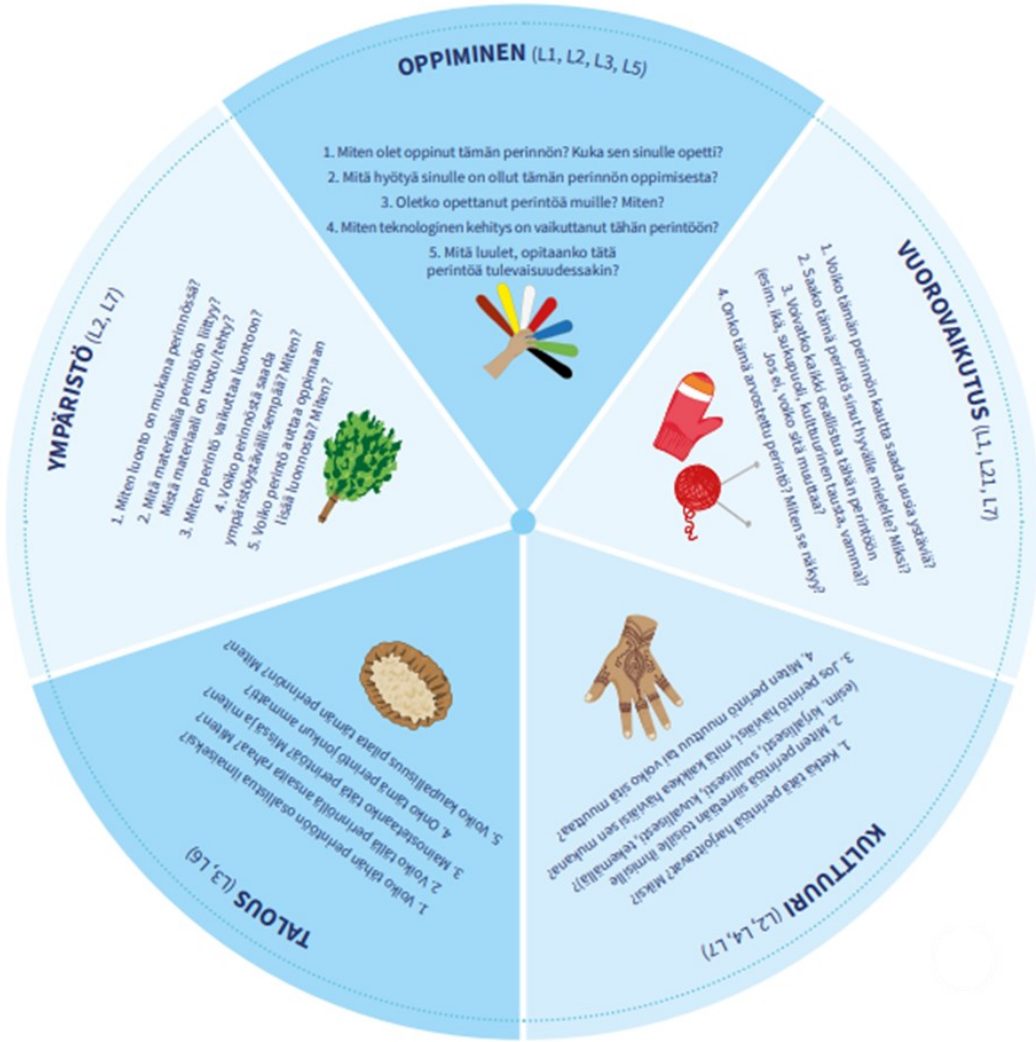
4.4 Kestävä kehitys osana ruokakulttuurin ylläpitämistä varhaiskasvatuksessa

Ympäristöministeriön (i.a.) mukaan kestävä kehitys on globaalisti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa, jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta. Kestävän kehityksen päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Kestävän

kehityksen osa-alueet jaetaan ekologiseen, taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuurilliseen kestävyYTEEN. Kestävän kehityksen kasvatuksella on tavoitteena toimintatapojen omaksuminen, jotka tukevat kestäväN kehityksen tavoitteita (Risku-Norja ym., 2010, s. 17). Varhaiskasvatuksessa kestävä kehitys on konkreettisia tekijöitä, kuten lähiympäristön tutkiminen ja kestävämpien arkikäytäntöjen oppiminen (Luomi ym., 2010, s. 9).

Ahokkaan ym. (2015, s. 51–57) mukaan paikallisen ruoan kulttuurinen kestävyys kiinnittyy tuotannon ja tuotteen sekä perinteiden, ruokakulttuurin ja arvojen alustoihin. Kulttuurisen kestävyYden ilmentymiä ovat paikallisuus ja alueellisuus, nykyaikaisuus ja identiteetti. Arvioiden mukaan julkiset ruokapalvelut voivat tukea kasvamista uudenaikaiseen ruokakulttuuriin sitoutumalla tietoisesti kestäväN ruokahuollon toimintaperiaatteisiin. Kestävä ruokahuolto ei ole pelkästään terveyttä ja ravitsemusta edistävää, vaan kestäväN ruokahuoltoon kuuluvat ruoantuotannon koko ketju ja ihmisten muodostama toimijaverkosto, joka toimii ketjun eri vaiheissa (Risku-Norja ym., 2010, s. 15). Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus voisi toimia osana kestävyyskasvatusta (Ahokas ym., 2015, s. 57). Ruokakulttuuri ei itsessään sisällä arvomääreitä, joten ruokakasvatuksella voidaan pyrkiä vaikuttamaan ruokavalintoihin, jotka viestivät arvoista, asenteista, tavoista ja tottumuksista.

Lapset ja nuoret ovat tärkeässä roolissa perinteiden säilyttämisessä sekä myös uudistamisessa (Kulttuuriperintökasvatuksen seura, 2022). Perintöhyrrä johdattaa lapset keskustelemaan elävästä perinnöstä kestäväN kehityksen näkökulmasta (kuva 6). Museoviraston ja Suomen Kulttuuriperintökasvatuksen laatiman Perintöhyrrän avulla erilaisten ryhmien on mahdollista järjestää keskustelua kulttuuriperinnöstä. Kulttuuriperintöä voidaan pitää osana lastenkulttuuria. Kysymykset Perintöhyrrässä johdattelevat elävän kulttuuriperinnön ja kestäväN kehityksen äärelle. Perintöhyrrässä elävä perintö tarkoittaa esimerkiksi juhlia, käsityötaitoja tai ruokaan ja luontoon liittyviä eläviä perinteitä.



Kuva 6. Perintöhyrrä (Kulttuuriperintökasvatuksen seura, 2022).

5 TUTKIMUS ETELÄ-POHJANMAAN RUOKAKULTTUURISTA VARHAIS- KASVATUKSESSA

5.1 Tutkimuksen tavoite

Opinnäytetyön tutkimusosuuden tavoitteena oli kartoittaa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ilmenemistä, nykytilaa ja tulevaisuuden tahtotilaa sekä kehittämistarpeita Seinäjoella sijaitse-
vissa päiväkodeissa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yhteistyöpäiväkotien ruokapalvelu-
ja varhaiskasvatushenkilöstön kokemuksia, näkemyksiä ja kehittämisideoita, miten Etelä-
Pohjanmaan ruokakulttuurin osa-alueita voitaisiin lisätä päiväkodin ruokalistaan, opetukseen
sekä ruokailutilanteisiin. Tutkimuksesta saatujen vastausten perusteella kehitettiin Etelä-Poh-
janmaan ruokakulttuurin vuosikello varhaiskasvatuksen käyttöön.

5.2 Tutkimusmenetelmä, aineisto ja eettiset kysymykset

Heikkilän (2014, s. 12) mukaan onnistuneen tutkimuksen edellytyksenä on kohderyhmän ja
oikean tutkimusmenetelmän valinta. Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelma määrittävät en-
sisijaisesti tutkimusmenetelmän. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä oli kvantitatiivinen
eli määrällinen kokonaistutkimus. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan nimittää lisäksi myös ti-
lastolliseksi tutkimukseksi, jossa tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosentti-
osuuksiin liittyviä kysymyksiä (Heikkilä, 2014, s. 12–15). Kvantitatiivinen tutkimus on tyypilli-
nen, kun aineisto on laaja ja aineiston keruu toteutetaan kyselynä. Kvantitatiivisen tutkimuk-
sen avulla saadaan yleensä kartoitettua olemassa oleva tilanne, jolloin ei pystytä riittävästi
selvittämään asioiden syitä. Kvantitatiivinen tutkimus yhdenmukaistaa tutkimuksen analyys-
sejä (Heikkilä, 2014 s. 101).

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui sähköinen Webropol -kyselylomake
(liite 1). Tutkimusmenetelmän avulla saatiin uutta ja merkittävää tietoa kehitystyöhön. Kyse-
lyssä kartoitettiin Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ilmenemistä, nykytilaa ja tulevaisuuden
tahtotilaa varhaiskasvatuksessa. Lisäksi vastaajilta pyydettiin kehitysideoita, miten alueen
ruokakulttuuria voisi ilmentää enemmän ruokakasvatuksessa.

Tutkimusosuuden kohderyhmänä oli ryhmä yhteistyöpäiväkotien ruokapalveluhenkilöstöä
sekä varhaiskasvatuksen henkilöstöä. Kysymykset yksilöitiin ruokapalvelu- ja

varhaiskasvatushenkilöstölle vastaajan ammattiryhmän perusteella. Kyselytutkimus toteutettiin joulukuun 2022 aikana. Vastausaikaa lisättiin tammikuulle, jotta tutkimuksesta olisi saatu laajempi otanta. Kyselytutkimuksen avulla saatiin hyviä kehitysehdotuksia sekä -ideoita. Osa vastaajista vastasi laajemmin sekä yksityiskohtaisemmin yksittäisiin kysymyksiin. Päiväkotien esihenkilöt ilmoittivat henkilöstölle sähköpostitse kyselytutkimuksesta ja siten henkilöstö sai linkin kyselyyn. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja vastausaikaa henkilöstöllä oli yksi kuukausi. Kyselyn selkeyttä, toimivuutta ja ymmärrettävyyttä testattiin lähipiirissä, joka antoi hyviä parannusehdotuksia kyselyn muokkaamisesta.

Tutkimuksen valmistelemiseen ja tekemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan tulee huomioida tehdessä tutkimusta (Hirsjärvi ym., 2013, s. 23–25). Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyöprosessissa arvioitiin kriittisesti eri tutkimusaineistoja, tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä. Opinnäytetyön kyselylomake toteutettiin anonyymisti, vastaajien nimeä tai muita yksilöiviä tietoja ei kysytty päiväkodin ja ammattiryhmän lisäksi.

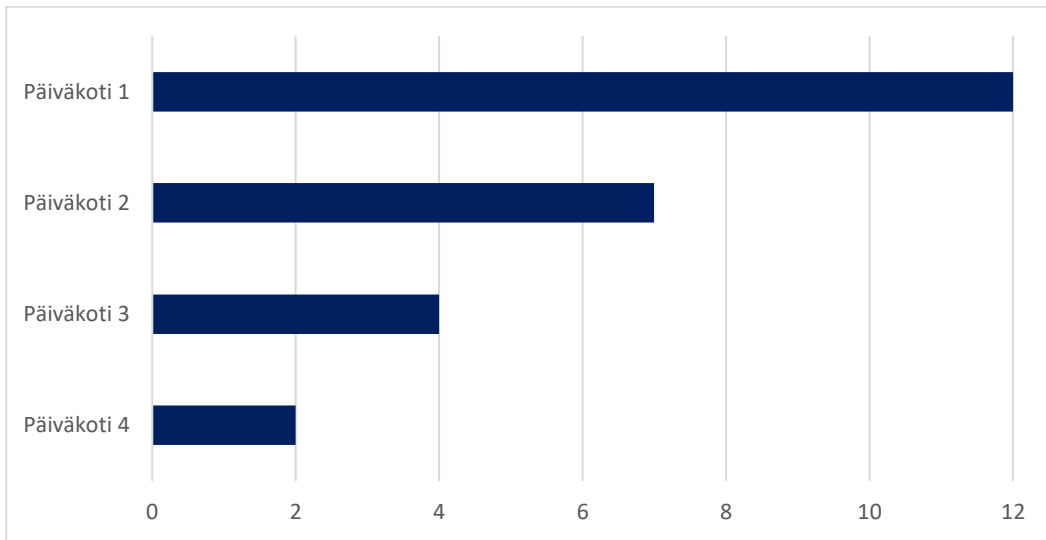
5.3 Yhteistyötaho

Yhteistyötahona opinnäytetyössä toimi neljä Seinäjoella sijaitsevaa päiväkotia. Tutkimukseen osallistui kaksi kunnallista päiväkotia ja kaksi yksityistä päiväkotia. Tutkimukseen osallistuneet päiväkodit valikoituivat siksi, että päiväkodit ovat hyvin erilaisia keskenään ja toiminta päiväkodeissa painottuu eri tavalla ravitsemuksen, liikunnan ja kulttuurin osa-alueisiin. Päiväkodeissa on useampia ryhmiä kasvattajineen ja yhteensä tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa henkilöstöä oli noin 100. Päiväkodeissa työskentelevä henkilöstö on moniammatillista. Päiväkodeissa työskentelee varhaiskasvatuksen opettajia, lastenhoitajia, laitoshuoltajia ja ruokapalveluhenkilöstöä.

5.4 Tulokset

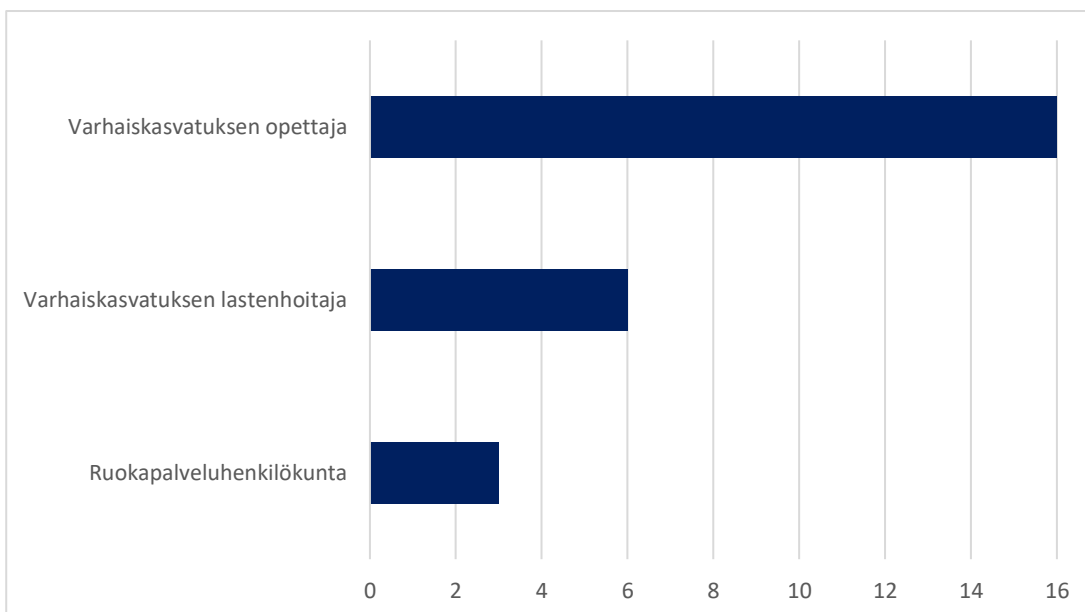
Tutkimuksen tulokset esitetään siinä järjestyksessä, missä kysymykset oli kyselylomakkeessa esitetty. Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön kysymykset olivat osittain samoja ja ne esitetään tulosten loppuvaiheessa. Kyselytutkimuksen tuloksia analysoitiin sekä käsiteltiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla. Analysoinnin ja saatujen tutkimustulosten kertomisen tueksi käytetään kuvioita.

Taustatiedot. Tutkimukseen vastasi yhteensä 25 henkilöä neljästä eri Seinäjoella sijaitsevista päiväkodista (kuvio 1). Päiväkodit on esitetty anonyymisti. Kuviosta voidaan huomata, että vastaajien määrä vaihteli eri päiväkodeissa. Vastaajista 12 oli päiväkotien 1 henkilöstöä, seitsemän päiväkotien 2 henkilöstöä, neljä päiväkotien 3 henkilöstöä ja kaksi päiväkotien 4 henkilöstöä.



Kuvio 1. Vastaajien jakauma eri päiväkotien välillä (n=25).

Kyselyyn vastanneista 16 oli varhaiskasvatuksen opettajia, kuusi varhaiskasvatuksen lastenhoitajia ja kolme ruokapalveluhenkilöstöä (kuvio 2).



Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden ammattiryhmät (n=25).

5.5 Ruokapalveluhenkilöstön vastaukset

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin avoimessa kysymyksessä, **millaiseksi he kokevat Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin nykytilan varhaiskasvatuksen ruokapalveluissa**. Tähän sanallisia vastauksia kertyi kolme. Vastaajat kokivat, että päiväkodin ruokapalveluissa näkyvät hyvin eri ruokakulttuuriset ruoat arjessa ja teemapäivinä. Osa vastaajista koki, että juuri perinteisempiä ja tavallisempia ruokia tulisi lisätä, koska nyt ruokapalvelut tarjoavat liian erikoisia ruokia myös pienemmille lapsille. Vastauksissa nousi esille ruokakulttuurin merkitys sekä ruokalajien ja raaka-aineiden monipuolisuus päiväkotiruokailussa.

Ruokakulttuurin ominaispiirteet. Kysyttäessä ruokapalveluhenkilöstöltä, tunnistavatko ja tiedostavatko he Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ominaispiirteitä, vastaajista kaksi vastasi myöntävästi ja yksi kieltävästi. Vastaajat nimesivät jauhelihakastikkeen ja pinaattihukaiset Etelä-Pohjanmaan perinneruokalajiksi. Vastaajat nimesivät paikallisesti toimivista elintarvikeryityksistä Juustoportin, Atrian, Valion ja Tukkutalon.

Päiväkodin ruokalista, raaka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät. Kaikki vastaajat vastasivat myöntävästi kysyttäessä, näkyykö Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri päiväkodin ruokalistassa. Vastaajista kaksi vastasi myöntävästi ja yksi ei osannut sanoa, onko päiväkodin ruokalistassa eteläpohjalaisia perinneruokia. Vastaajien mielestä päiväkotiruokailuun voitaisiin lisätä veriohukaisia sekä kaalilaatikkaa. Vastaajat nostivat vain pinaattihukaiset ja jauhelihakastikkeen perinneruokaiksi, joka esiintyy päiväkodin ruokalistalla. Päiväkodin ruoanvalmistuskeittiössä käytetään Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurille tunnusomaisia raaka-aineita vastaajien mukaan. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin mukaisia ruoanvalmistusmenetelmiä päiväkotien ruokapalveluissa ei vastaajien mukaan käytetä tai kysymykseen ei osattu vastata. Ruokalistassa, raaka-aineissa ja valmistusmenetelmissä tulisi näkyä enemmän Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri, sillä keskiarvo vastanneiden kesken oli 6,7 ja keskihajonta 2,3. Liukukytkimen numeerinen asteikko oli yhdestä kymmeneen ja sanallinen asteikko oli *vähemmän, jonkin verran ja enemmän*.

Paikallinen ruoantuotanto ja lähiruoka. Päiväkodin ruokapalveluissa vastauksien perusteella käytetään monipuolisesti paikallisia tuotteita. Vastaajien mielestä kehitystä on tapahtunut viime vuosina, mitä vastaajat arvostavat. Erityisesti kasviksia, vihanneksia ja lihaa toimitetaan päiväkodeille lähituottajilta, kuitenkin nostamatta budjettia.

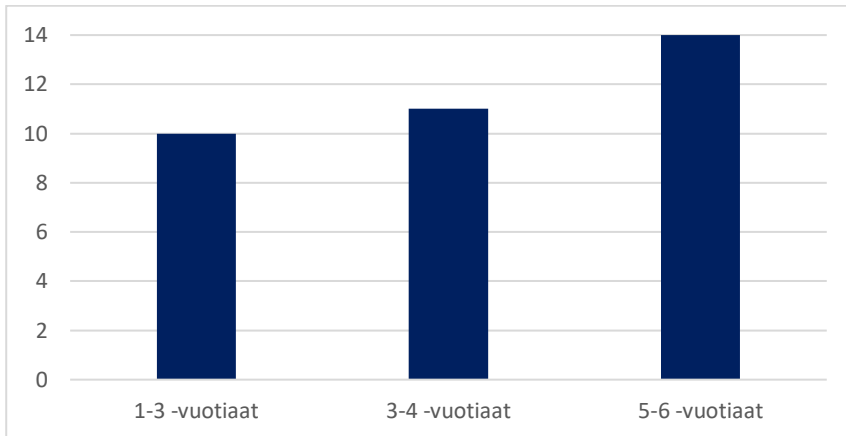
Tutkimuksessa ruokapalveluhenkilöstöltä kysyttiin avoimessa kysymyksessä, **miten eri ikäryhmät tulee huomioida kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin mukaista päiväkotiruokailua**. Vastaajien mielestä päiväkotiki, peruskoulu ja toinen aste pitäisi pitää itsenäisinä kokonaisuuksina. Vastauksissa nousi esille, ettei 17-vuotias haluaisi syödä samaa ruokaa, kuin päiväkotiki-ikäinen.

5.6 Varhaiskasvatushenkilöstön vastaukset

Tutkimuksessa varhaiskasvatushenkilöstöltä kysyttiin, **miten hyvin vastaaja tunnistaa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ominaispiirteitä**. Keskiarvo vastanneiden kesken oli 6,1 ja keskihajonta 2,3. Vastanneiden keskiarvo koostui liukukytkimen asteikosta, joka oli yhdestä kymmeneen ja sanallisesta asteikosta, joka oli *huonosti, melko huonosti, melko hyvin* ja *hyvin*. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että henkilöstö tiedostaa jokseenkin ruokakulttuurin ominaispiirteet.

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyys päiväkodin arjessa. Keskiarvo vastanneiden kesken oli 4,9 ja keskihajonta 2,4 kysyttäessä ruokakulttuurin näkyvyyttä tällä hetkellä päiväkodin arjessa. Kysyttäessä, tulisiko Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyä enemmän päiväkodin arjessa vastausten keskiarvo oli 5,1 ja keskihajonta 2,3. Liukukytkimien numeerinen asteikko oli yhdestä kymmeneen ja sanallisesti asteikko oli *vähän, melko vähän, melko paljon ja paljon*. Tuloksista voidaan päätellä henkilöstön kokevan, että ruokakulttuurin näkyvyys on vähäistä ja tulevaisuudessa ruokakulttuuri voisi näkyä jonkin verran enemmän.

Ikäluokka. Varhaiskasvatuksen henkilöstö sai valita useamman ikäluokan, jonka parissa työskentelee (kuvio 3). Henkilöstöstä 14 työskentelee 5–6-vuotiaiden kanssa, 11 työskentelee 3–4-vuotiaiden kanssa sekä 10 työskentelee 1–3-vuotiaiden kanssa.



Kuvio 3. Ikäluokat, joiden parissa varhaiskasvatushenkilöstö työskentelee (n=22).

Avoimessa kysymyksessä vastaajilta kartoitettiin, **miten eri ikäryhmät tulee huomioida, kun tutustutaan päiväkodin arjessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin**. Henkilöstön vastauksien perusteella lasten ikä on tärkeässä roolissa tutustuttaessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin päiväkodissa. Vastaajat kokivat, että lapsille voisi kertoa ja ilmentää ruokia sekä niiden kulttuurisia ulottuvuuksia esimerkiksi kuvien avulla ruokasalissa ottaen samalla huomioon lasten ikätason. Varhaiskasvatuksen henkilöstö koki tärkeäksi vastauksien perusteella, että ruoka olisi koostumukseltaan ikäryhmälle soveltuvaa sekä ravitsemukseltaan monipuolista. Ruokaviraston (2022) mukaan päiväkodeissa lasten monipuolista ravitsemusta tuetaan tarjoamalla lapsille maukasta, ikäkauden mukaista ja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttävää ruokaa. Kysymyksen tekstikenttään varhaiskasvatushenkilöstö kirjoitti seuraavia ajatuksia:

Lasten ikä- ja kehitystaso huomioiden tuoda esiin tätä kulttuuria ja leikinomaisesti tutustuttaa.

Annetaan mahdollisuus pienestä lähtien tutustua erilaisiin ruokiin ja maistella erilaisia makuja. Tarjoillaan ruokaa ja erilaisia makuja siinä muodossa mikä on millikin ikäluokalle parhain.

Kulttuuriin liittyvää materiaalia voisi lähettää päiväkotiin, jota käsitellä lasten kanssa. Ruoka "selkeää", ei sekoitettua mössöä.

Ruoan koostumuksen ja ravintoarvojen tulee olla ikäiselleen sopivia. Esim. pienten ryhmässä ruoka pitää olla helposti syötävää.

Totuttaa mahdollisimman pienestä monipuoliseen ruokavalioon. Pienempiä vielä helpompi totuttaa erilaisiin makuihin. Myös tärkeää maistella tarpeeksi monta kertaa tiettyjä juttuja, että tottuu.

Ikätaso vaikuttaa; isommat pystyvät maistelemaan jo enemmän ja ymmärtävät ruoan alkuperän tms.

Mitä isompia lapsia sitä enemmän voidaan lisätä tietoutta sanallisesti paikallisesta ruokakulttuurista. Kuitenkin ihan pienempien lasten ruokakulttuurikasvatuksen osalta heille voidaan tarjota makujen kautta oppia ruokakulttuurista, eli ruokana tulee tarjota säännöllisesti meidän ruokakulttuurin ruokia.

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin avoimessa kysymyksessä, **millä eri tavoin ja keinoin Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuria voisi ilmentää lapsille ruokailutilanteissa**. Henkilöstön vastausten perusteella ruoan alkuperästä voidaan keskustella lapsen kanssa ikätasoisesti, tarinallistaa ruokien alkuperää, hyödyntää ruoka-aiheisia julisteita ruokailutilanteissa sekä tuoda tieto lapsille, missä ruoka on tuotettu. Varhaiskasvatuksessa jokapäiväiset ruokailutilanteet toimivat luontevina tapoina tutustua erilaisiin katsomuksiin ja niihin liittyviin ruokaperinteisiin ja -tapoihin (VRN, 2018, s. 25). Varhaiskasvatuksen henkilöstö koki, että päiväkodeissa olisi tärkeää olla oma valmistuskeittiö ja henkilökunta, joka valmistaisi ruoan keittiössä, jolloin lapset näkevät, kuinka raaka-aineista muodostuu ruoka. Ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen yhteistyöllä on merkittävä rooli erityisesti päiväkodin ruokakasvatustoiminnassa sekä lasten erityisruokavalioiden toteuttamisessa (Kuusjärvi, 2020a, s. 2). Vastauksista nousi esiin kuvien tärkeys sekä Sapere-menetelmän hyödynnettävyys. Päiväkodin henkilöstö kirjoitti seuraavia kommentteja tekstikenttään:

Draaman keinoin, tarinallistaa ruokien alkuperää. Tuottajien vierailuja ja ruuan alkutaipaleesta lähtien ilmentää sitä, kun se tulee ruokapöytään. Päiväkodeissa olisi kaikkialla hyvä olla valmistuskeittiö ja henkilökunta, joka oikeasti valmistaa sitä ruokaa raaka-aineista, eikä vain lämmitä ruokaa. Niin lapsetkin näkevät kuinka raaka-aineista muodostuu ruoka. Esimerkkinä tästä vaikka porkkana raakana, raasteena, keitettynä, keittona jne.

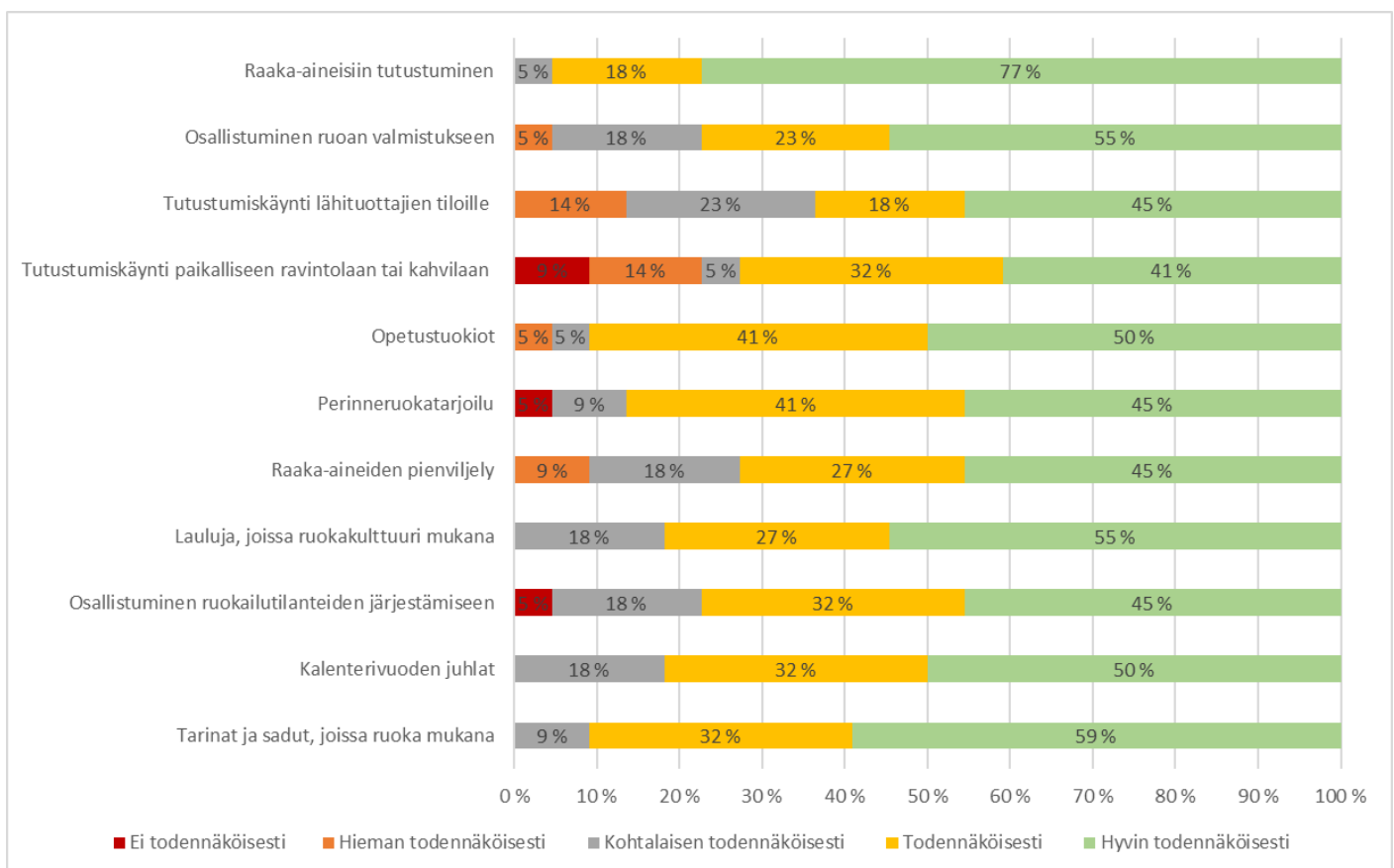
Enemmän tällaisia ruokia ruokalistaan. Ruokaa odoteltaessa pöytiin voisi yksi kasvattaja lorukorttien avulla tuoda ruokakulttuuriin kuuluvia ruokia tutummaksi.

Ruoan alkuperästä voidaan keskustella lapsen kanssa ikätasoisesti. Myös perin-neruokien ”taustaa” voidaan avata.

Varhaiskasvatuksen henkilöstö koki, että **Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen** on jokseenkin **merkittävää kansallisesti**. Keskiarvo vastanneiden kesken oli 5 ja keskihajonta 2,9. Liukukytkimen numeerinen asteikko oli yhdestä kymmeneen ja sanallinen asteikko oli *vähän merkittävänä, jonkin verran merkittävänä ja merkittävänä*. Tulosten perusteella

voidaan päätellä, ettei henkilöstön mielestä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen ole kansallisesti kovin merkittävää varhaiskasvatuksessa.

Keinot, joiden avulla voidaan tutustua varhaiskasvatuksessa alueen ruokakulttuuriin (kuvio 4). Varhaiskasvatuksen henkilöstö koki, että erityisesti raaka-aineisiin tutustuminen, laulujen, tarinoiden ja satujen kuunteleminen ja kertominen, jossa ruoka mukana sekä osallistuminen ruoan valmistukseen ovat keinoja, joita voitaisiin hyödyntää tutustuessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin päiväkodissa. Vähiten hyödynnettäviksi keinoiksi tutustuessa alueen ruokakulttuuriin vastaajat kokivat tutustumiskäynnit paikalliseen ravintolaan tai kahvilaan sekä raaka-aineiden pienviljelyn.

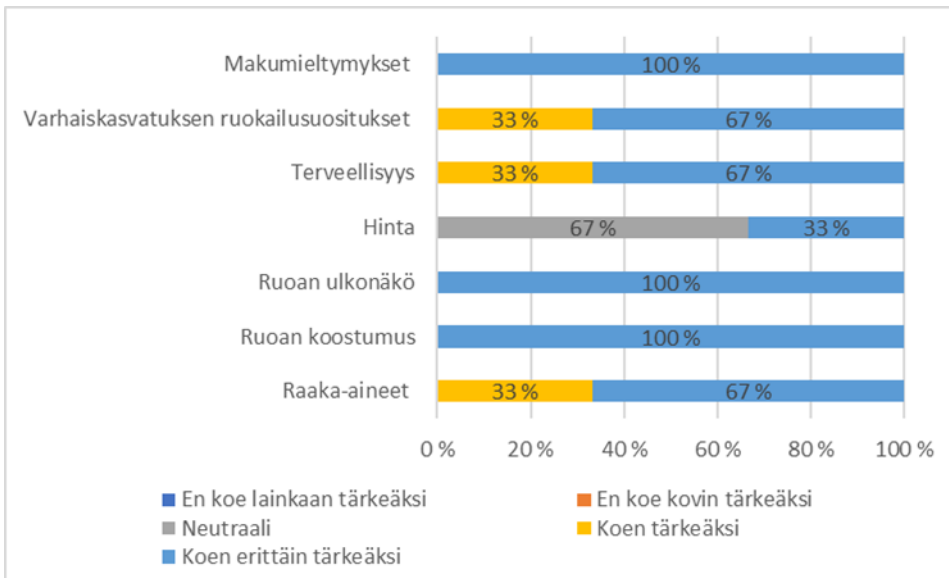


Kuvio 4. Keinot, joiden avulla voidaan tutustua varhaiskasvatuksessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin asteikolla 1-5 (1= ei todennäköisesti, 5=hyvin todennäköisesti) (%) (n=22).

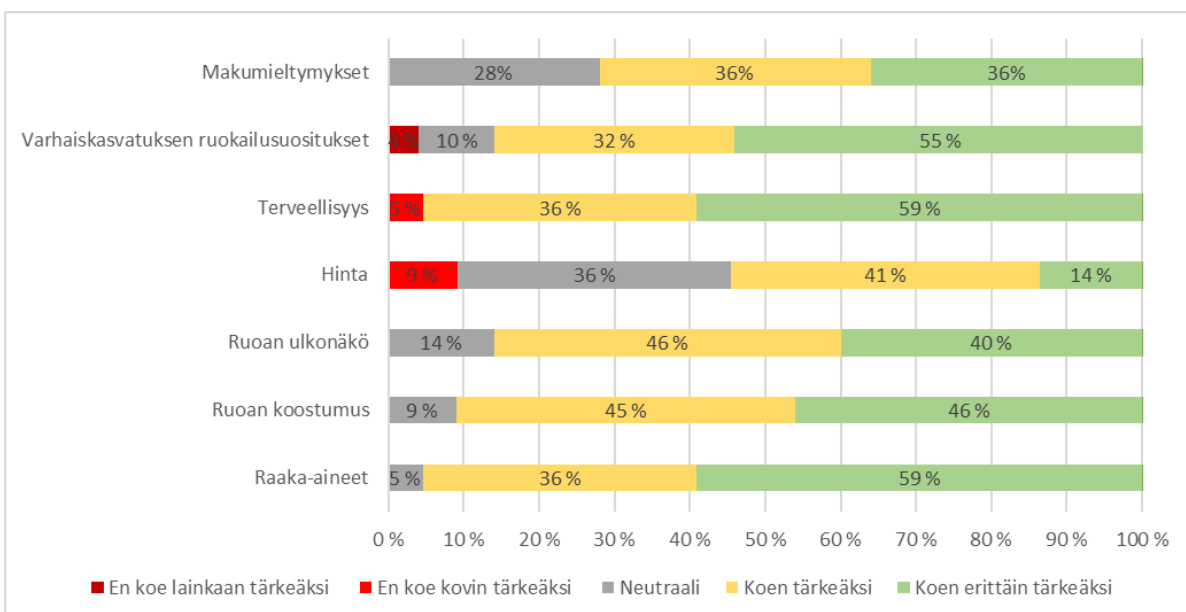
5.7 Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön yhteiset vastaukset

Kysyttäessä ruokaan liittyvien tekijöiden tärkeydestä kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa, tärkeimmiksi tekijöiksi ruokapalveluhenkilöstö koki makumieltymykset sekä ruoan ulkonäön ja koostumuksen (kuvio 5). Verrattaessa

ruokapalveluhenkilökunnan vastauksia varhaiskasvatushenkilöstö koki, että terveellisyys, raaka-aineet sekä varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ovat tärkeimpiä tekijöitä kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkodissa (kuvio 6). Ammattiryhmät kokivat, että ruoan hinta ei ole kovinkaan tärkeä tekijä kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa.

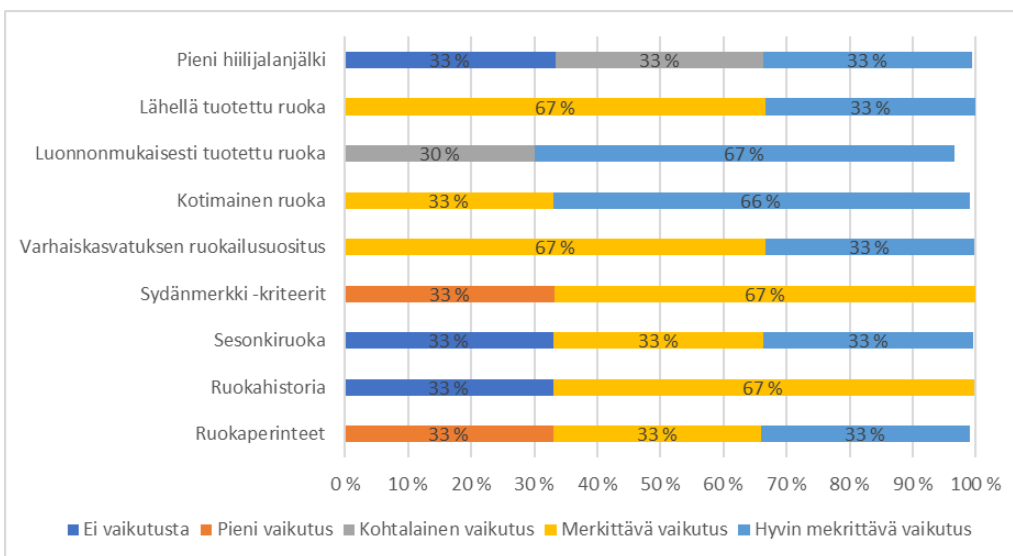


Kuvio 5. Ruokapalveluhenkilöstön mielipide ruokaan liittyvien tekijöiden tärkeydestä kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa asteikolla 1-5 (1=en koe lainkaan tärkeäksi – 5=koen erittäin tärkeäksi) (%) (n=3).

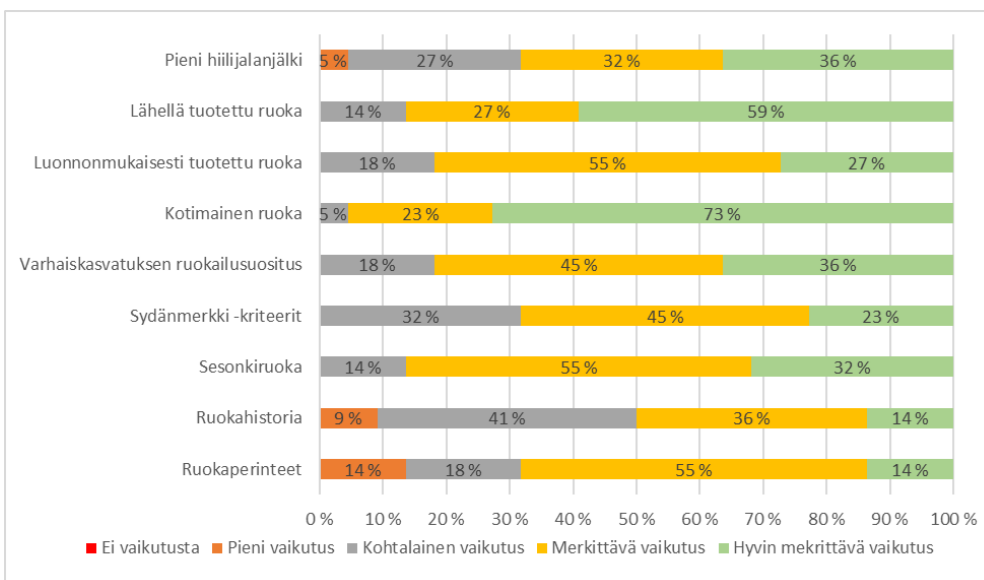


Kuvio 6. Varhaiskasvatushenkilöstön mielipide ruokaan liittyvien tekijöiden tärkeydestä kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa asteikolla 1-5 (1=en koe lainkaan tärkeäksi – 5=koen erittäin tärkeäksi) (%) (n=22).

Ruokaan liittyvät arvot. Kuviossa 7 tarkastellaan ruokapalveluhenkilöstön mielipidettä, millainen vaikutus ruokaan liittyvillä arvoilla on kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkotiruokailussa. Ruokapalveluhenkilöstön mielestä luonnonmukaisesti tuotettu ruoka ja kotimainen ruoka ovat tärkeimpiä arvoja kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä ruokailussa. Varhaiskasvatuksen henkilöstö kokee ruokaan liittyvistä arvoista myös kotimaisen ruoan tärkeänä (kuvio 8). Lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstöstä suurin osa arvostaa lähellä tuotettua ruokaa. Kummatkin vastaajaryhmät kokivat, ettei ruokaperinteillä ja ruokahistorialla ole vaikutusta kehitettäessä alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkotiruokailussa.



Kuvio 7. Ruokapalveluhenkilöstön mielipide ruokaan liittyvien arvojen vaikutuksesta asteikolla 1-5 (1= ei vaikutusta, 5= hyvin merkittävä vaikutus) (%) (n=3).



Kuvio 8. Varhaiskasvatuksen henkilöstön mielipide ruokaan liittyvien arvojen vaikutuksesta asteikolla 1-5 (1= ei vaikutusta, 5= hyvin merkittävä vaikutus) (%) (n=22).

Haasteet kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä. Ruokapalveluhenkilöstö koki erityisesti haasteeksi kehitettäessä ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa ruoan hinnan, geenituotetun ruoan sekä ulkomailta tulevat ruokaihanteet. Varhaiskasvatuksen henkilöstön vastauksien perusteella myös raha sekä ruoan hinta ovat haasteena ruokakulttuurin näkyvyyden kehitykselle. Lisäksi varhaiskasvatushenkilöstö koki, että kasvattajien vähäinen tietoisuus alueen ruokakulttuurista on haasteena kehitystyössä. Ratkaisuksi on ehdotettu kohdennettua koulutusta aiheesta. Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö kirjoitti seuraavia ajatuksia tekstikenttään:

Tämänhetkinen maailmantilanne ja ruuan hinnan nousu. Meidän päiväkodissamme ruoka valmistetaan omassa keittiössä ja lähiruoka on yksi päiväkotimme painopisteistä, joka takaa lapsille lähellä tuotetun ja terveellisen ruoan. Tottakai toivon että tilanne pysyy näin hyvänä vaikka hinnat nousevat, ja tuetaan edelleen lähituottajia ja syödään perinneruokia. Ruoka tulee pysyä monipuolisena!

Mielestäni tässä asiassa on paljon mahdollisuuksia, näkökulmia, historiatunte-
musta ja myös tiedettä, jota hyödyntää. Mahtava mahdollisuus STEAM-projektiin.

Hinta, resurssit, henkilöstön saatavuus heijastuu kaikkeen, ettei välttämättä aikaa ja resursseja suunnitella, kehittää ja arvioida toimintaa.

Ei varmaan esteitä ole. kasvattajille ehkä voisi enemmän jakaa tietoa, me vain viemme ryhmän syömään, syömme ja poistumme. Sen enempää ei juurikaan asian äärelle pysähdytä. Joskus olen kaivannut pöytään tai seinille kuvia joita lapset voivat katsella samalla kun syövät. Jos kaikki juttelevat ruokalassa ruuasta tms niin meteli on todella kova.

Mielestäni ruokakulttuuria pitäisi kehittää eteenpäin eikä taaksepäin niin ilmasto-terveys kuin eläineettisistä syistä. Lapsia pitäisi opettaa syömään enemmän kasvisruokaa ja kasviksia yleensäkin. Kaikkeaa eläinperäistä ruokaa pitäisi vähentää todella paljon. Onhan täällä ollut kasvipohjaista ruokakulttuuriakin aina, mutta jostain syystä liha- ja lehmänmaitokulttuuria nostetaan koko ajan enemmän esille, vaikka se pitäisi olla toisinpäin.

Ideointi. Viimeisenä kyselyssä vastaajat saivat antaa kehitysideoita, miten ja missä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri voisi näkyä enemmän päiväkodin arjessa. Vastauksissa nousi erityisesti esille leikkien, keittiön ja lasten välisen yhteistyön sekä teemaviikkojen järjestämisen merkitys. Varhaiskasvatuksessa pyritään enemmän ruokapalveluhenkilöstön ja kasvattajien väliseen yhteistyöhön, esimerkiksi ruokapalveluhenkilöstön edustaja voi vieraillla piirihetkissä

ja tuoda lapsille esille ruoan raaka-aineita (Neuvokasperhe, i.a.-c). Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö kirjoitti seuraavia kehitysideoita tekstikenttään:

Tietenkin päiväkodin ruokalistassa. Mutta myös erilaisissa opetustilanteissa ruokakulttuurista voitaisiin keskustella lasten kanssa. Vierailut tuottajien tiloille varsinkin isompien lasten kanssa ovat varmasti miellyttäviä ja opettavaisia kokemuksia lapsille.

Iso peukku tälle asialle! Lähiruoka ja Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri tärkeä arvo itselleni.

Teemaviikkoina ja osana kokopäiväpedagogiikkaa.

Kuvina sekä saduissa ja ylipäänsä kaikessa toiminnassa. Ruokakulttuuri ja ruokakasvatuksen pystyy yhdistämään moneen muuhun varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteeseen sekä teemaan.

Lapsille yhteisessä ruokasalissa rekvisiittaa. Voisiko jotain julisteita laittaa eteisen seinille, että vanhemmat näkisivät sitä kautta mitä keittiöllä on, koska hehän eivät ruokasalissa käy joten viesti ei tavoita vanhempia jotka voisivat taas julisteista saada kimmokkeen puhua ruoasta lasten kanssa.

5.8 Johtopäätökset tuloksista

Tutkimustuloksien perusteella varhaiskasvatuksessa alueellinen ruokakulttuurinen opetus sekä alueelliseen ruokakulttuuriin pohjautuva päiväkotiruoka on vähäistä, mutta ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö kokivat, että jatkossa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin tutustumista tulisi lisätä opetustuokioihin ja ruokailuun päiväkodeissa. Tuloksista voidaan päätellä, ettei vastaajista enemmistö tiedosta ja tunnista Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ominaispiirteitä, kuten käytettyjä raaka-aineita, perinneruokia ja valmistustapoja. Varhaiskasvatuksen henkilöstön mielestä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri tulisi näkyä jonkin verran enemmän päiväkodin arjessa tulevaisuudessa.

Kyselyyn osallistui yhteensä 25 henkilöä, joista kaikki vastasivat tutkimuksen kaikkiin kysymyksiin. Vastaajista suurin osa oli varhaiskasvatuksen henkilöstöä. Vertaillen ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön vastauksia tuloksissa ilmeni eroavaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä. Tulosten vertailukelpoisuus olisi ollut laadullisesti parempaa, jos

ruokapalveluhenkilöstön vastauksia olisi kertynyt enemmän. Vastajamäärä olisi lisäksi voinut olla suurempi kummassakin ammattiryhmässä, jotta tulokset olisivat luotettavampia ja yleistettävämpiä.

Erityisesti eri ikäryhmät tulisi huomioida ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön mielestä tutustuessa päiväkodissa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin. Lasten ikä- ja kehitystaso tulisi huomioida, kun ruokailu- sekä opetustilanteissa tuodaan esiin alueen ruokakulttuuria. Vastauksissaan ruokapalveluhenkilöstö korosti, että eri ikäryhmät tulisi ottaa paremmin huomioon suunnitellessa alueen ruokakulttuurin mukaista päiväkotiruokaa.

Ruokaan liittyvistä tekijöistä ruokapalveluhenkilöstö koki tärkeimmiksi makumieltymykset, ruoan ulkonäön sekä koostumuksen, kun taas varhaiskasvatuksen henkilöstö koki tärkeimmiksi ruoan terveellisyyden, raaka-aineet ja koostumuksen kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkotien ruokailutilanteissa. Kehitettäessä ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa oli ruoan hinta ammattiryhmien mielestä vähiten tärkeä ruokaan liittyvä tekijä. Ammattiryhmät nimesivät myös ruoan hinnan haasteeksi kehitystyössä.

Ruokaan liittyvissä arvoissa ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö arvostivat eniten lähellä tuotettua ruokaa sekä kotimaista ruokaa. Lisäksi ammattiryhmät kokivat, että varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksilla on vaikutus, kun kehitetään ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkotiruokailussa.

Tutustuessa varhaiskasvatuksessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin varhaiskasvatuksen henkilöstön mielestä raaka-aineisiin tutustuminen, opetustuokiot sekä tarinat, sadut ja laulut ovat hyvin todennäköisesti hyödynnettäviä keinoja. Varhaiskasvatushenkilöstö koki, että ruokakulttuuria voitaisiin ilmentää ruokailutilanteissa järjestämällä muun muassa perinneruokatarjoilu huomioiden samanaikaisesti lasten iän ja kehitystason. Ruokailutilanteet päiväkodissa ovat lapsen jaksamista ja hyvinvointia varmistavia hoitotilanteita sekä varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista tukevia kasvatus- ja opetustilanteita (VRN, 2018, s. 75). Positiiviset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo edistävät lapsen ruokatottumusten myönteistä kehittymistä. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä voitaisiin lisätä enemmän päiväkodin arkeen opetustuokioiden avulla, joissa esiteltäisiin esimerkiksi eteläpohjalaisia ruokia sekä lisäämällä yhteistyötä keittiön ja lasten välillä. Vierailut tuottajien tiloilla tarjoaisivat lapsille elämyksellisiä ja opettavaisia kokemuksia esimerkiksi siitä, mistä ruoka tulee.

6 ETELÄ-POHJANMAAN RUOKAKULTTUURIN KEHITTÄMISSUUNNITELMA VARHAISKASVATUKSEEN

6.1 Ruokakulttuurin mukainen ruokakasvatus

Ruokailun lisäksi ruokakasvatus on puhetta, leikkiä, askartelua, tarinoita, loruja ja lauluja, tiede- ja taidetuokioita, yhdessä tekemistä, pohtimista sekä oivaltamista (Neuvokas perhe, i.a.-a). Esimerkiksi osallistuminen ruoan valmistukseen auttaa lapsia kiinnostumaan ja innostumaan uusista raaka-aineista ja ruoista. Ruokakasvatuksessa nousevat esiin suomalaiset perinteet, ruokien tarinat, juhlaperinteiden symboliset merkitykset sekä eri ruokakulttuureihin tutustuminen. Tutkimuksen vastauksien perusteella voidaan päätellä, että tutustuminen eri ruokakulttuureihin tarkoittaa sitä, että tutustutaan maailman ruokakulttuureihin eikä niinkään perehdytä suomalaiseen ruokakulttuuriin sekä etenkin alueellisiin ruokakulttuureihin.

Ruoanvalmistus päiväkodeissa on viime vuosikymmeninä muuttunut paljon (Kuusjärvi, 2020b). Useassa kunnassa ruoanvalmistus on keskitetty isoihin tuotantokeittäöihin, jolloin päiväkodin keittiöt ovat jääneet ruokia lämmittäviksi palvelukeittiöiksi. Ruokaketjun kehittämisen tavoitteena on ruokaketjun kestävä ruoantuotanto ja vastuullinen ruoankulutus, ruokakulttuurin ja ruokakasvatuksen edistäminen sekä yhteistyön lisääminen koko ketjussa (Makuaakkoset diplomi, i.a.-b). Päiväkotiruokailua ja perhepäiväkotiruokailua pidetään osana suomalaista ruokakulttuuria. Varhaiskasvatuksessa ruokailuhetkillä edistetään kestävä elämäntapaa, kulttuurista osaamista ja ruoka- sekä tapakasvatuksen tavoitteita.

Ruokakulttuuria voidaan varhaiskasvatuksessa huomioida monien eri keinojen avulla, kuten ruokalistassa näkyvä ruokavuosi, esimerkiksi juhlapäivät, vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruokakulttuuri (Makuaakkoset diplomi, i.a.-b). Sapere-menetelmä pyrkii edistämään alueellista, kansallista ja kansainvälistä ruokakulttuuria, erilaisuuden arvostamista sekä yhdessä syömisen ilon löytämistä (Lagström ym., 2014, s. 37)

6.2 Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellon laadintaprosessi varhaiskasvatukseen

Tällä hetkellä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri näkyy hyvin vähäisesti päiväkodin arjessa, mitä ehdottomasti tulisi kehittää. Tutustuessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin

varhaiskasvatuksessa on tärkeää ensimmäiseksi kartoittaa ja varmistaa, että päiväkodin henkilöstö tiedostaa alueen ruokakulttuuriset ulottuvuudet. Päiväkodin henkilöstö tulisi saada innostumaan ja motivoitumaan oman maakunnan ruokakulttuurin kehittämistä sekä tiedon jakamisesta, esimerkiksi koulutuksilla ja yrittäjävierailuilla. Lisäksi kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön yhteistyönä toteuttaman ruokakasvatuksen tueksi voidaan laatia esimerkiksi pedagoginen ruokalista, jossa ruokalistalla olevat raaka-aineet tehdään tutuiksi lapsille antamalla heidän itse tutkia, kuoria, pilkkoa, raastaa, maistaa ja haistaa (VRN, 2018, s. 64). Pedagogisen ruokalistan avulla yhdistetään ruokapalvelu ja varhaiskasvatuksen osaaminen, jossa ruoka, ruokapuhe sekä aistiharjoitteet muodostavat kokonaisuuden (Neuvokas perhe, i.a.-c). Pedagoginen ruokalista huomioi lasten iän sekä kehitystason.

Opinnäytetyön kehittämistyönä Etelä-Pohjanmaan päiväkodeille luotiin Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikello (liite 2). Tarve ruokakulttuurin vuosikelloille ilmeni tutkimustuloksista, koska ruokakulttuurin ilmeneminen on nykypäivänä todella vähäistä sekä kohdennettua ruokakasvatusmateriaalia liittyen Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin ei ole kehitetty. Ennen materiaalin suunnittelua perehdyttiin aikaisempiin ruokakasvatusmateriaaleihin, kuten Perintöhyrrään sekä ruokakasvatuksen vuosikelloon.

6.3 Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellon sisältö

Yhdessä ruokailu edistää kestävästä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita (OPH, i.a.-c). Varhaiskasvatuksessa lapsia ohjeistetaan itsenäiseen ruokailuun ja yhdessä syömiseen. Sesongit, teemat ja juhlapäivät tarjoavat vaihtelua, rytmittävät vuotta sekä ohjaavat lasta ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin (VRN, 2018, s. 37).

Opinnäytetyön kehittämistyönä rakentui Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikello päiväkotikäisille lapsille Etelä-Pohjanmaan päiväkotien käyttöön (liite 2). Materiaali on tarkoitettu kaikenikäisille. Vuosikellon tavoitteena on, että jokaisena kuukautena toteutettaisiin Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin mukaista ruokakasvatusta. Vuosikello helpottaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin liittyviä opetustuokioita ja -hetkiä, esimerkiksi leikin ja maatilavierailujen avulla.

Vuosikellon avulla voi aloittaa keskustelua alueen ruokakulttuurista sekä myös johdatella eriikäisiä oppijoita syvempään pohdintaan. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikelloa voi hyödyntää myös tutustuessa muihin alueellisiin ruokakulttuureihin vaihtamalla teemat alueen

ruokakulttuurin mukaiseksi. Vuosikello tuo alueen ruokakulttuurin osaksi päiväkodin arkea, ruokakulttuurin ulottuvuudet lähemmäksi lapsia sekä vahvistaa lapsien kiinnostusta tutustua sekä huolehtia alueen ruokakulttuurin säilymisestä. Vuosikello mahdollistaa sekä lisää päiväkodin arkeen ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön sekä lasten yhteistyön.

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellossa on jokaiselle kuukaudelle suunniteltu Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin liittyvää ohjattua tekemistä, kuten teemapäiviä, jotka liittyvät Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin raaka-aineisiin, perinneruokiin sekä ruoantuotantoon. Maaliskuuhun on suunniteltu yritysvierailu Juustoporttiin sekä retki metsään, jolloin lapset pääsevät aidosti tutustumaan ruoantuotantoon sekä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin perinneherkkuihin: leipäjuustoon. Lasten kanssa tutustutaan Etelä-Pohjanmaalla elävään pitoperinteeseen kesäkuussa, esimerkiksi roolileikkien avulla. Pohjanmaalla on ollut pitoperinne vuosisatojen aikana, joka elää alueella yhä vahvasti (K-ruoka, 2018).

Syyskuussa voidaan järjestää toiminnallinen perhepäivä, jolloin vanhemmat ja isovanhemmat osallistuvat päivään yhdessä lasten sekä päiväkodin henkilöstön kanssa. Isovanhemmat voivat teemapäivänä kertoa lapsille esimerkiksi heidän lapsuudessaan olleista perinneruoista. Lokakuuhun on suunniteltu sadonkorjuujuhla, jolloin päiväkodeissa voidaan korjata pienviljelystä tullut sato ja leipoa naurisleipää, joka tunnetaan Etelä-Pohjanmaan erikoisuutena ja maakuntaleipänä (Maa- ja kotitalousnaiset, 2013). Naurista Etelä-Pohjanmaalla on viljelty runsaasti ja huonojen säilytysmahdollisuuksien vuoksi syöty syksyllä runsaasti. Entisaikaan naurisleipä on ollut helppo, nopeasti kuumassa uunissa paistettava leipä.

Leikin, satujen, lorujen ja laulujen avulla voidaan tutustua lasten kanssa varhaiskasvatuksessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin ja ruokaperinteeseen. Lokakuuhun on suunniteltu esimerkiksi ”Nauriisilla” leikki, jonka avulla voidaan havainnollistaa kasvien kasvamista (Kekri, 2021). Leikissä yksi on nauriiden kasvattaja, viljelijä, ja muut leikkiin osallistujat ovat nauriintaimia. Vuosikelloon on suunniteltu retket lähitaloille eri vuoden aikoina, jotta lapset näkevät vuodeaikojen vaihtelun ja niiden merkityksen lähitalojen toiminnassa.

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellon suunnittelun apuna käytettiin ruokakasvatuksen vuosikelloa sekä Perintöhyrrää. Sapere-menetelmää voidaan hyödyntää nostamalla ruokakulttuuria ruokakasvatuksen keskiöön, kokonaisvaltaisessa ruoan kokemisessa, aistimisessa ja tutkimisessa sekä myönteisen ilmapiirin luomisessa ruokaan liittyvissä tilanteissa (Lagström ym., 2014, s. 70–81). Suomalaisesta ruokakulttuurista löytyy ruokaperinteitä ja

ruokahistoriaa paljon. Varhaiskasvatuksessa museot, perinnekyllät ja maaseutu kokonaisuudessaan tarjoavat mahdollisuuksia tutustua ruokahistoriaan.

7 POHDINTA

Suomalaisen ruokakulttuurin ja ruoan raaka-aineiden säilyttäminen ruokavaliossa on erittäin tärkeää muun muassa kestävän elämäntavan näkökulmasta. Tutkimuskohteeksi valittiin päiväkotien ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö, koska lapsena tutuksi tulleet ruoat ja niissä käytetyt raaka-aineet säilyvät ruokavaliossa yleensä läpi elämän. Aiheen valintaan vaikutti ajankohta, koska Ukrainan sodan vuoksi perusraaka-aineilla on ollut toimitusvaikeuksia sekä osittain raaka-ainepulaa, joka vaikuttaa myös suomalaisen ruoan jalostukseen. Kotimaiset raaka-aineet, niiden tuotanto, jalostus ja käyttö on ympäristöteko, tukee kestävää kehitystä ja on taloudellisesti perusteltua. Suomalaisten raaka-aineiden avulla valmistetaan kestävästi alueen perinneruokia ja pidetään näin yllä alueellista ruokakulttuuria.

Päätavoitteena opinnäytetyössä oli selvittää, miten ruokapalvelu- ja varhaiskasvatuksen henkilöstö kokee Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyden päiväkodin arjessa nyt ja tulevaisuudessa sekä, miten alueen ruokakulttuurin näkyvyyttä voitaisiin lisätä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen vastausten perusteella tällä hetkellä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyys päiväkodin arjessa on hyvin vähäistä. Päiväkodin henkilöstö kokee, että erityisesti teemapäiviä sekä ruokakulttuurille tyypillisiä raaka-aineita sekä perinneruokia voitaisiin lisätä päiväkodin ruokalistaan.

Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat hyvin. Tutkimuksen vastasi yhteensä 25 henkilöä, joista 22 oli varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja kolme päiväkotien ruokapalveluhenkilöstöä. Suurempi vastaajamäärä olisi antanut luotettavamman kokonaiskuvan sekä vertailukelpoisuuden ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstön vastauksien välillä. Vastaajien määrään saattoi vaikuttaa kyselyn ajankohta sekä tietämättömyys yleisesti Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurista. Kysely toteutettiin joulukuussa, jolloin osa henkilökunnasta oli saattanut jäädä joululomalle tai päiväkotien arki ei ollut niin rytmitettyä. Osaan tutkimuksen kysymyksiin oli vastattu puutteellisesti, sillä muutama vastaaja oli jättänyt esimerkiksi avoimiin kysymyksiin vastaamatta. Tähän saattoi vaikuttaa kyselylomakkeen pituus tai henkilöstön vähäinen tieto ja kiinnostus aiheeseen.

Lapsille tieto kulttuurisesta taustasta ja perinnöstä on tärkeää, sillä kulttuurisen taustan avulla lapsia voidaan auttaa ymmärtämään historiaa ja ylläpitämään ruokakulttuurisia osa-alueita. Lapset ovat kiinnostuneita tietämään ruoan alkuperän sekä kuinka ruoka valmistetaan. Thomsonin (2014) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on merkittävä rooli

ruokakasvatuksessa, sillä lasten kanssa syödessä voidaan keskustella lautasilla olevasta ruoasta, ruoan alkuperästä sekä pöytätapojen mallintamisesta. Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää paikallista ympäristöä vierailemalla leipomoissa ja tuottajien tiloilla sekä pienviljellä, esimerkiksi ruokakulttuurille tunnusomaisia raaka-aineita.

Tutkimustuloksien perusteella varhaiskasvatuksessa opetetaan sekä käsitellään hyvin vähän suomalaisia ruokakulttuureja. Alueellisten ruokakulttuurien ilmenemistä varhaiskasvatuksessa ei ole tutkittu paljon. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa voisi hyödyntää erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Ruokakulttuurin mukaista ruokakasvatusta ja ruokailua varhaiskasvatuksessa voitaisiin tutkia haastatteluilla useammassa Etelä-Pohjanmaan alueen päiväkodissa tai mahdollisesti myös useammassa maakunnassa, jolloin voisi vertailla ruokakulttuurin mukaisen ruokakasvatuksen toteutumista eri maakuntien päiväkodeissa.

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikellon kehittäminen varhaiskasvatukseen koettiin tarpeelliseksi tutkimustulosten perusteella. Vuosikelloa voidaan hyödyntää eri ikäluokkien kanssa. Vuosikellossa on hyödynnetty lapsien luontaista uteliaisuutta, mielenkiintoa sekä tutkimishalua. Lapset pääsevät vuosikellon avulla konkreettisesti ja monipuolisesti tutustumaan Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin esimerkiksi eri aistien avulla. Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 9) mukaan Sapere-menetelmän avulla lapsi oppii haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja hyödyntämällä uusia asioita ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista, jolloin lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta.

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin tunnettuutta verrattaessa esimerkiksi savolaiseen ruokakulttuuriin on ero huomattava. Kalakukat yhdistetään automaattisesti savolaiseen ruokakulttuuriin, kun taas Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurissa ei ole yhtä tunnettua ruokalajia. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin suunnannäyttäjinä voivat yhdessä toimia paikalliset pienyritykset ja yhdistykset. Useilla järjestöillä on systemaattista ruokaan, ruokakulttuuriin, ruoan valmistustaitoihin ja alan yrittäjyyteen liittyvää neuvonta- ja kerhotoimintaa (Maa- ja metsätalousministeriö, 2021, s. 33). Etelä-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaiset ovat aktiivisesti toimineet maakunnan ruokakulttuurin kehittämisen ja tunnettuuden edistäjinä. Erilaiset tapahtumat ja hankkeet, kuten Ruokaprovinsi, voivat vahvistaa ja edesauttaa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittymistä sekä tunnettuutta.

Kunnioitus ruokaan ja kulttuuriin ulottuuksiin syntyy jo varhaislapsuudessa, jolloin ravitsemus- ja ruokakasvatuksen avulla herätetään mielenkiintoa ja ennakkoluulotonta asennetta ruokaa kohtaan (Maa- ja metsätalousministeriö, 2021, s. 33). Tutustuessaan varhaislapsuudessaan maakunnan ruokakulttuuriin lapsi saa käsityksen ja innostuksen ruoka- sekä kulttuuriperinnön vaalimiseen. Alueellinen ruokakulttuuri koskettaa meistä jokaista arjessa ja juhlassa elämämme eri vaiheissa.

LÄHTEET

- Ahokas, I., Hyvönen, K., Kaskinen, J., Kuhmonen, T., & Saarimaa, R. (2015). *Paikallinen ruoka ja kestävä kehitys: Kirjallisuuskatsaus*. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147477/eTutu_7-2015.pdf?sequence=1
- Aitoja makuja yritystilasto. (2020). *Jalostavat elintarvikeyritykset toimipaikoittain*. <https://aito-jamakuja.fi/wp-content/uploads/2020/11/Elintarvikeyritykset-infograafit-2020-Etela-Pohjanmaa-kokoluokka-toimiala.pdf>
- Andersen, V., Bar, E., & Wirtanen, G. (2018). *Nutritional and health aspects of food in Nordic countries* [Ruoan ravitsemus- ja terveystieteiden tutkimuskeskus]. Elsevier.
- Dwyer, J.T. (2021). *Reference module in food science* [Elintarviketieteen viitemoduuli]. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821848-8.00023-8>
- Etelä-Pohjanmaan liitto. (i.a.). *Kunnat*. <https://epliitto.fi/etela-pohjanmaa/kunnat/>
- Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset. (2017). *Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaisten perinneruokakirja*. https://www.maajakotitalousnaiset.fi/uploads/archive/attachment/perinneruokakirja24082017_2.pdf
- Finlands Svenska Måltidsakademi. (i.a.). *Den Finlandssvenska matkulturen Finlandssvenska maträtter: Vår Finlandssvenska identitet* [Suomalais-ruotsalainen ruokakulttuuri, Suomalaisruotsalaiset ruoat: Suomalaisruotsalainen identiteettimme]. <https://www.xn--mltidsakademilib.fi/finlandssvenska-matratter/>
- Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Purhonen, S., Rahkonen, K., & Toikka, A. (2014). *Suomalainen maku: Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylinen sosiaalinen eriytyminen*. Gaudeamus.
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Edita.
- Helenius, A., & Lummelahti, L. (2018). *Varhaiskasvatus: Perusteita*. Books on Demand.
- Hemmilä, I. (17.10.2017). Suomalainen ruokakulttuuri elää jatkuvasti –peruna ja jokapäiväinen liha-annos uusia piirteitä, puuro pitää pintansa. *Maaseudun tulevaisuus*. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/bc0c28e8-83d4-557b-bb23-92b30ae365ac>
- Hillgrén, A., Hoppu, U., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Mikkelsen, B., Ojansivu, P., & Sandell, M. (2016). *Future for food education of children*. Futuuri. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2016.04.006>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. (15. uud. p.) Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hoppu, U., Laaksonen, O., Ojansivu, P., Prinz, M., & Sandell, M. (9.12.2015). *Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries*. Food & nutrition research. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4676364/>
- Janhonen, K. (14.4.2022). Ruokataju –Mitä se on ja miksi sitä tarvitaan?. *Tieteessä tapahtuu*, 40 (2). <https://www.tieteessatapahtuu.fi/numerot/2-2022/ruokataju-mita-se-ja-miksi-sita-tarvitaan#ruokataju-osana-toim>
- Kekri. (2021). *Nauriisilla leikki*. https://kekri.fi/wp-content/uploads/2021/09/nauriisilla_leikki.pdf
- Koistinen, A., & Ruhanen L. (2009). *Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena*. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere_tyokirja-2.pdf
- Korpela-Kosonen, K. (2012). Ruuan maku on syömisen säätelyn portinvartija. *Maito ja Terveys ry*, 34. https://www.maitotieto.fi/media/ravitsemuskatsaus/nettilehti-2_2012.pdf
- K-ruoka. (28.5.2018). *Maakuntien parhaat: Pohjanmaa*. <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/maakuntienparhaat/maakuntien-parhaat-pohjanmaa>
- Kulttuuriperintökasvatuksen seura. (21.9.2022). *Uuden perintöhyrrän avulla on helppo keskustella lapsen kanssa hänelle tärkeästä kulttuuriperinnöstä*. <https://kulttuuriperintokasvatus.fi/uuden-perintöhyrran-avulla-on-helppo-keskustella-lapsen-kanssa-hanelle-tarkeasta-kulttuuriperinnosta/>
- Kuusjärvi, S. (2020a). *Näkymätön raja?: varhaiskasvatuksen ammattilaisten ja ruokapalveluhenkilöstön yhteistyö ja käsitykset ruokakasvatuksesta* [Pro gradu -työ, Helsingin yliopisto]. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202006173150>
- Kuusjärvi, S. (2.7.2020b). *Päiväkodin keittiö näkyvämmäksi lapsille?* Dagis. <https://dagis.fi/2020/07/02/paivakodin-keittio-nakyvammaksi-lapsille/>
- Lagström, H., Lyytikäinen, A., Ojansivu, P., & Sandell, M. (2014). *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014). Turun yliopisto. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Lindgren, C. (2010). *Kiehuu! Uusi suomalainen keittiö*. Otava.
- Luomi, A., Paananen, J., Viberg, K., & Virta, L. (2010). *Keke päiväkodissa: Kestävän kehityksen opas*. Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus. https://www.kierratyskeskus.fi/files/4679/Keke_paivakodissa.pdf
- Luostarinen, P. (2014). *Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa -yhteydet leikki-ikäisten lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön*. [sähköinen tietoaaineisto]. Itä-Suomen yliopisto. https://urn_nbn_fi_uf-20140292

- Maa- ja kotitalousnaiset. (25.10.2013). *Etelä-Pohjanmaan naurisleipä*. <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/reseptit/etela-pohjanmaan-naurisleipa>
- Maa- ja metsätalousministeriö. (27.5.2021). *Lähiruokaa –totta kai! Lähiruokaohjelma ja lähiruokasektorin kehittämisen tavoitteet vuoteen 2025*. (Maa- ja metsätalousministeriön julkaisu 2021:8). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-366-195-0>
- Makuaakkoset diplomi. (i.a.-a.). *Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet*. <https://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/>
- Makuaakkoset diplomi. (i.a.-b.). *Ruokakulttuuri ja ympäristö*. <https://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakulttuuri-ja-ymparisto/>
- Mäkelä, J., Palojoki, P., & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. WSOY.
- Neuvokas perhe. (i.a.-a.). *Mitä on ruokakasvatus?*. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mita-on-ruokakasvatus>
- Neuvokas perhe. (i.a.-b.). *Ruokakasvatuksen ideat ja vuosikello: Ruokakasvatuksen vuosikello -ideoita joka kuukaudelle*. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/ruokakasvatus/ruokakasvatuksen-ideat-ja-vuosikello/>
- Neuvokas perhe. (i.a.-c.). *Yhteistyössä -kasvattaja, ruokapalvelut, vanhemmat ja muut ammattilaiset*. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/yhteistyo/>
- Opetusalan Ammattijärjestö (OAJ). (i.a.). *Suomalainen koulutusjärjestelmä: Varhaiskasvatus*. <https://www.oaj.fi/politiikassa/suomalainen-kasvatus-ja-koulutusjarjestelma/varhaiskasvatus/>
- Opetushallitus (OPH). (i.a.-a.). *Mitä on varhaiskasvatus?*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Opetushallitus (OPH). (i.a.-b.). *Koulutus ja tutkinnot: Varhaiskasvatus*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>
- Opetushallitus (OPH). (i.a.-c.). *Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>
- Opetushallitus (OPH). (31.10.2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 (Määräys 2022:2a)*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf
- Pajulahti, R., Sainio, T., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

- Rauramo, U. (2013). *Makumatkalla: innostavia ideoita ruokakasvatukseen*. PS-kustannus 2013.
- Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A., & Skinnari, J. (2010). *Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/438193/mttkasvu10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruokaoivallus. (i.a.). *Mitä suomalainen ruoka merkitsee sinulle?*. <https://ruokaoivallus.fi/suomalainen-ruoka/>
- Ruokatieto. (i.a.-a) *Ruokakasvatus: Vaikutteita idästä ja lännestä*. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/mista-ruokakulttuuri-koostuu/vai-kutteita-idasta-ja-lannesta>
- Ruokatieto. (i.a.-b). *Ruokakasvatus: Toisen maailman sodan vaikutus ruokakulttuuriimme*. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/nykypaiva-rahentuu-historian-paalle/toisen-maailman-sodan-vaikutus-ruokakulttuuriimme>
- Ruokatieto. (i.a.-c). *Ruokakulttuuri*. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
- Ruokatieto. (i.a.-d). *Ruokakulttuuri: Alueelliset erot ja erikoisuudet*. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/alueelliset-erot-ja-erikoisuudet>
- Ruokatieto. (i.a.-e). *Ruokakasvatus: Maakuntien ruokaperinteitä*. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/mista-ruokakulttuuri-koostuu/maakuntien-ruokaperinteita>
- Ruokavirasto. (16.5.2022). *Varhaiskasvatus: Varhaiskasvatuksesta hyvät eväät elämään*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/varhaiskasvatus/>
- Saastamoinen, A. (5.9.2018). *Ankea suomalainen ruokakulttuuri jäi menneille vuosikymmenille*. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/09/05/ankea-suomalainen-ruokakulttuuri-jai-menneille-vuosikymmenille>
- Stenros, M. (2018). *Suuri suomalainen ruokakirja*. Readme.fi.
- Thomson, R. (20.10.2014). *Nursery food: food production - from seed to plate*. Nursery-World. <https://www.nurseryworld.co.uk/features/article/nursery-food-food-production-from-seed-to-plate>
- Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM). (1.12.2020). *Elintärkeä, monimuotoinen elintarvikeala*. (TEM toimialaraportit 2020:2). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-544-7>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2019). *Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Valtioneuvoston kanslia. (24.6.2019). *Kohti kestäväää suomalaista ruokakulttuuria: Ohjeistus periaatteiden viemiseksi käytäntöön*. (Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2019:19). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-761-1>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Ympäristöministeriö. (i.a.). *Luonto ja vedet: Mitä on kestävä kehitys?*. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Yrttiahho, T. (13.2.2021). Ei ole yhtä suomalaista ruokakulttuuria, sanoo professori Johanna Mäkelä -mutta erikoinen ruisleipä konsensus meillä kyllä on. *Helsingin Sanomat*, 6 (42). <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000007799130.html>

Zechner, M., & Koivusilta, L. (2017). *Lasten ruokakulttuuri ja perhetausta [Children's Food Culture and Family Background]*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7109-75-5>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake: Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen varhaiskasvatuksessa

Liite 2. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin vuosikello

Liite 1. Kyselylomake: Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen varhaiskasvatuksessa

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittäminen varhaiskasvatuksessa

Olen restonomiopiskelija (AMK) Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Osana opinnäytetyötäni teen tutkimuksen Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittämisestä varhaiskasvatuksessa. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, miten ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö kokevat Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin nykytilan sekä tulevaisuuden tahtotilan varhaiskasvatuksessa ruokailu- ja opetustilanteissa.

Olen kiinnostunut teidän näkemyksistänne, kokemuksistanne ja kehitysideoista liittyen alueen ruokakulttuurin kehittämiseen varhaiskasvatuksessa. Kysely on luottamuksellinen. Vastaajien henkilöllisyys ei paljastu missään tutkimuksen vaiheessa.

Yhteistyöterveisin
Marja Leussu

TAUSTATIEDOT

Missä päiväkodissa työskentelet? *

- Tikkuvuoren päiväkot
- Päiväkot Taika
- JUMP
- Vihreä Willa, Pilke

Ammattiryhmä *

- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
- Ruokapalveluhenkilöstö

Muu: mikä?

RUOKAPALVELUHENKILÖSTÖN KYSMYKSET

Millaiseksi koet Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin nykytilan varhaiskasvatuksen ruokapalveluissa? *

Tunnistatko ja tiedostatko Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ominaispiirteitä? *

- Kyllä
- En

Mitä eri Etelä-Pohjanmaan perinneruokalajeja sekä paikallisesti tuotettavia raaka-aineita ja toimivia elintarvikeyrityksiä tiedät? *

Näkykö Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri päiväkodin ruokalistassa? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Näkykö Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri päiväkodin ruokalistassa? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Onko päiväkodin ruokalistalla Etelä-Pohjalaisia perinneruokia?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Luettele, mitä perinneruokia päiväkodin ruokalistalla on *

Mitä Etelä-Pohjanmaan perinneruokia voitaisiin lisätä päiväkotiruokailuun? *

Käytetäänkö päiväkodin ruoanvalmistuskeittiössä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurille tunnusomaisia raaka-aineita?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

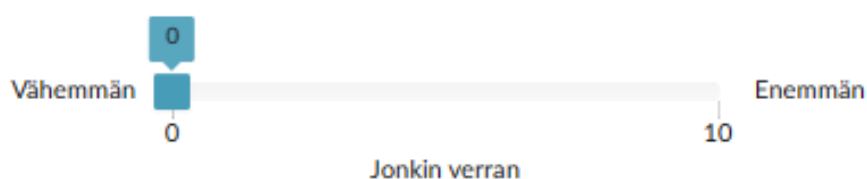
Luettele, mitä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurille tunnusomaisia raaka-aineita käytetään *

Näkyykö Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri päiväkodin ruokapalveluiden ruoanvalmistusmenetelmissä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Luettele, mitä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurille tunnusomaisia ruoanvalmistusmenetelmiä hyödynnetään *

Tulisiko Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyä enemmän päiväkodin ruokalistassa, raaka-aineissa ja valmistusmenetelmissä? *



Miten kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuria päiväkodin ruokapalveluissa tulisi ottaa huomioon paikallinen ruoantuotanto ja lähiruoka? *

Mitä lähituottajien raaka-aineita päiväkodissa on tällä hetkellä käytössä? *

Miten eri ikäryhmät tulee huomioida, kun kehitetään Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin mukaista päiväkotiruokailua? *

Miten tärkeänä koet seuraavat ruokaan liittyvät tekijät kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkodissa asteikolla 1-5? (1=en koe lainkaan tärkeäksi, 2=en koe kovin tärkeäksi, 3=neutraali, 4=koen tärkeäksi, 5=koen erittäin tärkeäksi) *

	1	2	3	4	5
Makumieltymykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan koostumus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raaka-aineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu: mikä?

Millainen vaikutus erilaisilla ruokaan liittyvillä arvoilla on kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkotiruokailussa asteikolla 1-5? (1=ei vaikutusta, 2=pieni vaikutus, 3=kohtalainen vaikutus, 4=merkittävä vaikutus, 5=hyvin merkittävä vaikutus) *

	1	2	3	4	5
Pieni hiilijalanjälki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähellä tuotettu ruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnonmukaisesti tuotettu ruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotimainen ruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sydänmerkki -kriteerit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesonkiruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokahistoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokaperinteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu: mikä?

Mitkä tekijät koet haasteiksi ja mahdollisesti jopa esteeksi kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa? *

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answers to the question above. The box is currently blank.

VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖSTÖLLE KYSYMYKSET

Kuinka hyvin tunnistat Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin ominaispiirteitä? *



Minkä verran Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri näkyy päiväkodin arjessa? *



Tulisiko Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyä enemmän päiväkodin arjessa? *



Valitse yksi tai useampi ikäluokka, jonka parissa työskentelet *

1-3 -vuotiaat

3-4 -vuotiaat

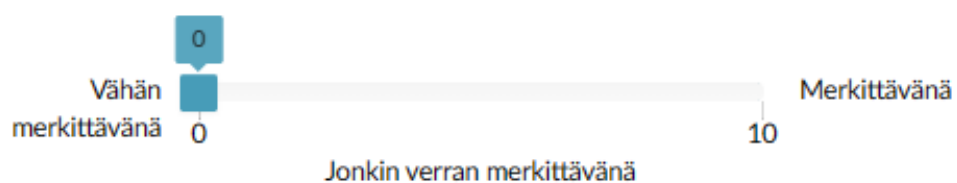
5-6 -vuotiaat

Miten eri ikäryhmät tulee huomioida, kun tutustutaan päiväkodin arjessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin? *



Millä eri tavoin ja keinoin Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuria voisi ilmentää lapsille ruokailutilanteissa? *

Koetko Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin kehittämisen varhaiskasvatuksessa kansallisesti merkittävänä? *



Miten tärkeänä koet seuraavat ruokaan liittyvät tekijät kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkodissa asteikolla 1-5? (1=en koe lainkaan tärkeäksi, 2=en koe kovin tärkeäksi, 3=neutraali, 4=koen tärkeäksi, 5=koen erittäin tärkeäksi) *

	1	2	3	4	5
Makumieltymykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan koostumus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raaka-aineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu: mikä?

Millainen vaikutus erilaisilla ruokaan liittyvillä arvoilla on kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä päiväkotiruokailussa asteikolla 1-5? (1=ei vaikutusta, 2=pieni vaikutus, 3=kohtalainen vaikutus, 4=merkittävä vaikutus, 5=hyvin merkittävä vaikutus) *

	1	2	3	4	5
Pieni hiilijalanjälki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähellä tuotettu ruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnonmukaisesti tuotettu ruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotimainen ruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sydänmerkki -kriteerit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesonkiruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokahistoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokaperinteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu: mikä?

Mitkä tekijät koet haasteiksi ja mahdollisesti jopa esteeksi kehitettäessä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin näkyvyyttä varhaiskasvatuksessa? *

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above. The box is currently blank.

Voitaisiinko seuraavia keinoja hyödyntää tutustuessa varhaiskasvatuksessa Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuriin asteikolla 1-5? (1=ei todennäköisesti, 2=hieman todennäköisesti, 3=kohtalaisen todennäköisesti, 4=todennäköisesti, 5=hyvin todennäköisesti) *

	1	2	3	4	5
Raaka-aineisiin tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuminen ruoan valmistukseen (esim. perinneleipominen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutustumiskäynti lähituottajien tiloille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutustumiskäynti paikalliseen ravintolaan tai kahvilaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetustuokioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perinneruokatarjoilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raaka-aineiden pienviljely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lauluja, joissa ruokakulttuuri mukana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuminen ruokailutilanteet järjestämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalenterivuoden juhlat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarinat ja sadut, joissa ruoka mukana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu: mikä?

KYSELYN LOPUKSI

Ideoi miten ja missä Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuuri voisi näkyä enemmän päiväkodin arjessa? *

Liite 2. Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikello

Joulukuu

- Teemapäivä: Itsenäisyyspäivän vastaanotto. Tarjolla alueen ruokakulttuurin ruokia.
- Perinneruoka tarjoilu: vuoden vaihteessa makkaraa

Tammikuu

- Perinneruoka tarjoilu loppiaisena (veriletut)
- Teemapäivä: tuotanto- ja riistaeläimet

Marraskuu

- Ravintolavierailu
- Kahvilavierailu
- Teemapäivä: sadut, lorut ja laulut alueen ruoasta

Helmikuu

- Kropsujuhla laskiaisena
- Leivonta: ohraleipä

Lokakuu

- Kekri eli sadonkorjuujuhla
- Nauriisilla leikki
- Leivonta: naurisleipä
- Retki lähitalle

Maaliskuu

- Yritysvierailu: Juustoportti
- Retki metsään: leipäjuuston valmistus avotulella

Syyskuu

- Toiminnallinen perhepäivä: vanhemmat ja isovanhemmat
- Metsäretki: marjat ja sienet

Elokuu

- Maatilaleikki
- Teemaviikko: juurekset ja kasvikset

Heinäkuu

- Teemaviikko: maito ja maitotaloustuotteet
- Retki lähitalle

Kesäkuu

- Teemaviikko: pitoperinteeseen tutustuminen, perhe- ja sukujuhlat ja juhannusperinteet

Toukokuu

- Retki lähitalle
- Teemapäivä: Kevät piknik (eväiden valmistus yhdessä)

Huhtikuu

- Pienviljely: nauriiden, porkkanoiden ja perunoiden istuttaminen
- Pääsiäisateriale ruokailutilan kattaminen

Marja Leussu

Etelä-Pohjanmaan ruokakulttuurin vuosikello varhaiskasvatukseen (Marja Leussu).