

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Laura Hokkanen
Niina Kareinen

”TÄÄ TAIKINA NÄYTTÄÄ IHAN KAURAPUUROLTA”:
Toimintakansio päiväkodin leipomistilaan

Opinnäytetyö
Marraskuu 2014

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Varhaiskasvatus	5
2.1	Varhaiskasvatuksen tavoitteet	5
2.2	Pienryhmätoiminta varhaiskasvatuksessa	6
2.3	Varhaiskasvatuksen kehittäminen	7
3	Lapsilähtöisyys ja osallisuus	9
4	Ruokakasvatus ja Sapere-menetelmä	11
4.1	Sapere-menetelmä varhaiskasvatuksessa	11
4.2	Sapere ja aistien käyttö.....	13
5	Aiemmat tutkimukset ja hankkeet	15
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	17
7	Menetelmälliset valinnat.....	18
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
7.2	Lapsen haastattelu	19
7.3	Learning Café -menetelmä	20
8	Tiedonkeruun toteutus	20
8.1	Lasten haastattelu	20
8.2	Työntekijöiden haastattelu	22
8.3	Sapere-ruokakasvatusmenetelmään tutustuminen.....	22
9	Tiedonkeruun tulokset.....	23
9.1	Lasten haastattelujen tulokset	23
9.2	Learning Cafén tulokset.....	24
10	Prosessin eteneminen	25
10.1	Ideointi- ja kartoitusvaihe	25
10.2	Leivontatilan muokkaaminen	28
10.3	Toimintakansion työstäminen	29
10.4	Leivonta- ja aistitoiminnan kokeilu	32
10.4.1	Ensimmäinen leivontatuokio	33
10.4.2	Toinen leivontatuokio	35
10.4.3	Kolmas leivontatuokio	37
10.4.4	Neljäs leivontatuokio	39
10.5	Aistipäivä	41
10.6	Kansion viimeistely ja prosessin päätösvaihe	44
11	Aistit mukaan leivontaan! -leivontatilan toimintakansio	47
12	Toimintakansion ja prosessin arviointi	48
12.1	Prosessiarviointi.....	48
12.2	Arviointikeskustelu päiväkodilla	50
12.3	Itsearviointi.....	51
13	Pohdinta.....	54
13.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	54
13.2	Jatkokehittämisideat	55
13.3	Oppimisprosessi	55
	Lähteet.....	59

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupa
Liite 3	Lupalappu vanhemmille
Liite 4	Lasten haastattelurunko
Liite 5	Työntekijöiden Learning Café -haastattelurunko
Liite 6	Päiväkotiryhmien omat leivonnaiset -kysely
Liite 7	Toimintakansio päiväkodin leivontatilaan



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2014
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
P. (013) 260 600

Tekijät

Laura Hokkanen, Niina Kareinen

Nimeke

"Tää taikina näyttää ihan kaurapuurolta": Toimintakansio päiväkodin leivomistilaan

Toimeksiantaja

Joensuun kaupunki, Penttilän päiväkot

Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää päiväkodin leivontatilan käyttöä. Idea lähti päiväkodin tarpeesta, koska leivontatila oli uusi eikä sitä ollut vielä juuri-kaan käytetty. Leivontatoimintaa kehitettiin Sapere-ruokakasvatusmenetelmää mukaillen. Sapere-menetelmä perustuu kokemukselliseen ja tutkivaan oppimiseen, jossa ruokaan tutustutaan eri aistien avulla. Menetelmässä korostuvat lapsilähtöisyys ja lasten osallisuus. Menetelmän avulla lapset pääsevät itse osallistumaan ruuan valmistukseen ja tutkimiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Joensuun Penttilän päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi leivontatilan toimintakansio, "Aistit mukaan leivontaan!", joka toteutettiin päiväkodin johtajan, työntekijöiden ja lasten toiveiden ja ideoiden pohjalta. Kansiota varten lapsia haastateltiin suullisesti ja kuvallisesti. Työntekijöitä haastateltiin Learning Café -menetelmää mukaillen. Kansion toimivuutta testattiin neljän leivontatuokion ja yhden aistipäivän avulla, jotka pidettiin yhdelle lapsiryhmälle. Toimintaa varten leivontatilaa muokattiin käytännöllisemmäksi. Toimintakansio sisältää tietoa Sapere-menetelmästä, reseptejä ja ideoita Sapere-menetelmän käyttöön. Kansion tarkoituksena oli lisätä leivontatilan käyttöä ja tehdä Sapere-menetelmä tutuksi niin työntekijöille kuin lapsillekin.

Arvioinnin perusteella leivontatila ja toimintakansio koettiin käytännöllisiksi. Kansion toimintatuokioiden olivat lapsille mieluisia ja ne antoivat heille positiivisia oppimiskokemuksia ruuasta. Jatkossa päiväkodissa voisi kokeilla entistä laajemmin Sapere-menetelmän käyttöä, esimerkiksi tuomalla sitä päiväkodin ruokailutilanteisiin. Myöhemmin opinnäytetyön pohjalta voisi tutkia, mitä hyötyä leivontatilan kehittämisestä on ollut päiväkodille ja mitä Sapere-menetelmän käyttöön ottaminen on antanut lapsille.

Kieli
suomi

Sivuja 61
Liitteet 7
Liitesivumäärä 96

Asiasanat

varhaiskasvatus, pienryhmätoiminta, lapsilähtöisyys, Sapere-ruokakasvatusmenetelmä



THESIS
November 2014
Degree Programme in Social Services
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel: +358 260 600

Authors
Laura Hokkanen, Niina Kareinen

Title
"This Dough Looks Just Like Porridge": An Activity Folder for the Baking Room of a Day Care Center

Commissioned by
The City of Joensuu, the Day Care Center of Penttilä

Abstract

The aim of this functional thesis was to develop the usage of the baking room of a day care centers. The idea arose from the need of the center to find use for the recently built baking room, which has barely been used. The bakery functions were developed along the lines of the Sapere method. The Sapere method is based on experiential and exploratory learning and on exploring food with different senses. The method emphasizes child-centeredness and children's participation and enables the children to take part in exploring food and cooking.

The thesis was made in collaboration with the day care center of Penttilä. The output of this thesis was an activity folder for the baking room called "Use Your Senses When Baking!", which was based on ideas and wishes of the manager, the employees and the children. The children's ideas were collected in oral and visual interviews. The employees were interviewed along the lines of the Learning Café method. The functionality of the folder was tested with four baking sessions, and a "day of senses", which was held for one group of children. The baking room was modified to increase the functionality. The activity folder includes information about the Sapere method, recipes and ideas about implementing the Sapere method. The aim of the folder is to increase the usage of the baking room _ and introduce the Sapere method for both the employees and the children, and further the participation of the children in the baking process.

Evaluations conducted after the changes concluded that the baking room and the activity folder were perceived as clear and practical. The activity sessions introduced in the folder were enjoyable for the children and gave them positive experiences about food. In the future, the day care center could experiment further with wider usage of the Sapere method. The method could be implemented more widely in other day-to-day functions of the day care center, in addition to the baking room. Future evaluations could be made to determine what advancements have been gained for the day care center and the children by developing the baking facilities and the implementation of the Sapere method.

Language
Finnish

Pages 61
Appendices 7
Pages of Appendices 96

Keywords
early childhood education, small group activities, child-centeredness, Sapere method

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aihe käsittelee päiväkodin leivontatilan kehittämistä Sapere-ruokakasvatusmenetelmää mukaillen. Sapere-menetelmä pohjautuu haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistiin. Niiden avulla lapsi voi oppia uusia asioita ruoasta sekä ruokailutottumuksista. Kokemuksellinen ja tutkiva oppiminen ovat siis suuressa roolissa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Sapere-menetelmää alettiin ensimmäisen kerran soveltaa Suomessa varhaiskasvatukseen vuosina 2004–2005. Lapsen ruokatottumuksiin voidaan vaikuttaa kodin lisäksi myös päiväkodissa. (Lagström & Talvia 2014, 23–24.)

Toteutimme opinnäytetyömme Penttilän päiväkodissa yhteistyössä Heinähattujen ryhmän kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui leipomistilan käyttöönotto ja kehittäminen, koska päiväkotia oli uusi ja siellä olevaa leivontatilaa ei ollut vielä juurikaan käytetty. Leivontatilassa oli välineet ja mahdollisuudet vain leipomista varten, joten rajasimme ruuanlaiton pois tästä syystä.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi: Aistit mukaan leivontaan! -leivontatilan toimintakansio. Suunnittelimme kansion päiväkodin johtajan, työntekijöiden sekä lasten toiveiden ja ideoiden perusteella. Testasimme toimintakansiomme toimivuutta toteuttamalla kansioista neljä leivontatuokiota ja aistipäivän. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä lasten ja työntekijöiden leivontatilan käyttöä sekä tehdä leipominen ja ruokakasvatus heille tutuiksi. Lisäksi tarkoituksenamme oli kehittää leipomistilaa toimivammaksi muun muassa tekemällä kuvat kaappien oviin kaapeissa olevista tarvikkeista.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat varhaiskasvatukseen kuuluvat tavoitteet, pienryhmätoiminta varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatuksen kehittäminen. Käsitteenämme on myös lapsilähtöisyys, sillä keräsimme tietoa lapsilta toimintakansiotamme varten sekä toiminnassamme pyrimme siihen, että lapset saivat tehdä mahdollisimman paljon itse. Lapsilähtöisyyteen kuuluu vahvasti myös osallisuuden käsite. Lisäksi hyvin keskeinen käsite opinnäytetyössämme

on Sapere-ruokakasvatusmenetelmä, koska toimintakansiomme tuokioiden pohjautuvat siihen. Sapere-menetelmässä aistit ovat tärkeässä osassa.

Keskeisten käsitteiden jälkeen kerromme Sapere-menetelmästä tehdyistä aiemmista tutkimuksista ja hankkeista. Seuraavaksi avaamme opinnäytetyön tarkoitusta ja tehtävää. Tämän jälkeen kuvaamme opinnäytetyön menetelmällisiä valintoja, joita ovat toiminnallinen opinnäytetyö, lasten haastattelu ja Learning Café -menetelmä. Kerromme myös kuinka itse käytimme tiedonkeruumenetelmiä ja millaisia tuloksia saimme työntekijöiden ja lasten haastatteluista.

Tämän jälkeen kuvaamme prosessin etenemistä ja sen eri vaiheita. Prosessiimme kuului ideointi- ja kartoitusvaihe, leivontatilan muokkaaminen, toimintakansion työstäminen, leivonta- ja aistitoiminnan kokeilu sekä kansion viimeistely- ja prosessin päätös vaihe. Kerromme myös opinnäytetyömme tuotoksesta: Aistit mukaan leivontaan! -leivontatilan toimintakansiosta. Kuvailemme mitä toimintakansio sisältää ja miten sitä voi hyödyntää. Seuraavaksi kerromme prosessimme ja toimintakansiomme arvioinnista. Arviointimme koostui prosessiarvioinnista, päiväkodin kanssa pidetystä arviointikeskustelusta sekä omasta itsearviointistamme. Myös lapset saivat osallistua arviointiin kertomalla mielipiteensä leivontatuokiosta, mutta tästä kerromme leivontatuokioiden yhteydessä. Viimeiseksi pohdimme opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä, jatkokehittämistä sekä omaa oppimisprosessiamme.

2 Varhaiskasvatus

2.1 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jota tapahtuu pienten lasten elämänpiirissä. Se muodostuu kasvatuksesta, hoidosta ja opetuksesta. (Stakes 2005, 11.) Päivähoito on osa varhaiskasvatusta ja sen pedagoginen tehtävä rakentuu lasten kehitystarpeiden mukaisesti (Junttila 2004, 13–14). Päivähoitoa toteutetaan suurimmaksi osaksi päiväkodeissa, perhepäivähoidossa ja avoimessa toiminnassa. Varhaiskasvatuksessa oleellista on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toiminta ja vuorovaikutus. (Stakes 2005, 11.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuvataan varhaiskasvatusta ohjaavat toimintatavat ja periaatteet. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lisätä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Silloin kun lapsi voi hyvin, hänellä on parhaimmat edellytykset oppimiseen, kasvuun ja kehittymiseen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 17.) Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tukea perheitä kasvatustehtävässään sekä edistää lasten tasapainoista kehitystä yhdessä perheiden kanssa. Päivähoito tarjoaa lapsille turvalliset ja jatkuvat ihmissuhteet, suotuisan kasvuympäristön sekä lapsen kehitystä monipuolisesti edistävää toimintaa. Päivähoidon tehtävänä on kehittää lapsen sosiaalista, fyysistä ja tunne-elämän kehitystä sekä tukea eettistä, älyllistä, esteettistä ja uskonnollista kasvatusta. Näiden kohdalla päivähoidon tulee ottaa huomioon lapsen ikä, yksilölliset tarpeet sekä yleinen kulttuuriperinne. (Junttila 2004, 13–14.)

Varhaiskasvatuksen arvoihin kuuluvat lapsen edun mukainen toiminta, tasa-arvoinen kohtelu, oikeus täysipainoiseen kehittymiseen sekä lapsen mielipiteen huomioiminen. Varhaiskasvatuksella on kolme päätavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on lapsen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen yksilöllisyyttä tulee arvostaa. Toisena tavoitteena on vahvistaa sellaisia lasten toimintatapoja, jotka ottavat muut ihmiset huomioon. Tällaisia tapoja ovat esimerkiksi toisilta anteeksi pyytäminen ja kiittäminen. Näin lasta opetetaan suhtautumaan positiivisesti itseä, toisia ihmisiä ja ympäristöä koh-

taan. Kolmantena tavoitteena on lapsen itsenäistymisen edistäminen vähitellen. Näin lapselle opetetaan omatoimisuutta, mutta kuitenkin niin, että aikuisen antama turva on lähettyvillä. (Stakes 2005, 12–13.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi sekä hänen itsetuntoaan vahvistetaan. Varhaiskasvatuksen kasvattajien tehtävänä onkin mahdollistaa, että lapset saavat osallisuuden tunteen. Lasta kannustetaan yrittämään ja hänen sosiaalisten taitojen oppimistaan tuetaan. Lapsilla on luontaisesti halu oppia uusia asioita. Oppiminen on lapselle hyvin kokonaisvaltaista ja lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan. Varhaiskasvatusympäristön tulisikin olla mahdollisimman monipuolinen ja joustava, jotta se antaisi lapsille tilaisuuden käyttää kaikkia aisteja tutkimisessa ja oppimisessa. Kasvuympäristön tulisi olla myös toiminnallinen ja virikkeellinen, jotta se tukisi lapsen kielen kehitystä. Esimerkiksi lapsen taitoa ymmärtää symbolista viestintää tulisi tukea ja vahvistaa. (Stakes 2005, 15–16, 18, 20, 25.)

Parhaiten lapsi oppii, kun hänellä on aktiivinen rooli ja kiinnostus asiaa kohtaan. Lapselle ominaisia keinoja toimia ovat tutkiminen, ihmetteleminen, leikkiminen ja taiteellinen ilmaiseminen. Lapsi voi tutkia asioita yksin tai yhdessä toisten kanssa. Yritykset, erehdykset ja uusien asioiden ymmärtäminen lisäävät oppimisen tuomaa riemua. Varhaiskasvatuksen kasvattajien tulisi antaa lapsille mahdollisuuksia ihmetellä ja tutkia asioita sekä rohkaista lapsia käyttämään mielikuvitustaan ja omaa ajatteluaan. (Stakes 2005, 18, 20, 25.)

2.2 Pienryhmätoiminta varhaiskasvatuksessa

Pienryhmätoiminta tarkoittaa sitä, että lapsiryhmä jaetaan iän tai toiminnan mukaisesti pienryhmiin (Opas 2013, 158–159). Pienryhmä voidaan muodostaa kahdesta tai useammasta osallistujasta. Osallistujamäärä voi olla kuitenkin korkeintaan puolikas lapsiryhmä, joka on noin kymmenen lasta. Tällöin osallistujat tiedostavat oman sekä muiden jäsenyyden pienryhmään. (Savolainen 2013, 17.)

Pienryhmät voidaan muodostaa lasten iän, kehitystason ja työntekijöiden oman näkemyksen mukaan. Lapset voidaan jakaa ryhmiin joko niin, että ryhmässä on saman ikäisiä tai samassa kehitystasossa olevia lapsia tai niin, että ryhmässä on eri-ikäisiä ja eri kehitystasolla olevia lapsia. Pienryhmät voidaan tehdä myös toiminnan mukaan, jolloin ryhmän jäsenet voivat vaihdella toiminnan vaihtues-
sa. Työntekijöiden pitäisi pystyä perustelemaan, miksi ryhmät on jaettu näin. Halutessaan pienryhmien jäsenet voidaan pitää koko vuoden ajan samoina, mikä tukee ryhmään kuuluvien lasten ryhmäytymistä. Lisäksi se tukee lasten keskinäistä tuntemista ja luottamusta. (Savolainen 2013, 17–18.)

Pienryhmä mahdollistaa lapsen kehitykseen, kasvuun ja oppimiseen vaadittavan vuorovaikutuksen sekä hyvän ilmapiirin (Opas 2013, 158–159). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan hyvin suunniteltu varhaiskasvatusympäristö on sellainen, joka tukee toiminnan järjestämistä pienryhmissä. Pienryhmässä toimiminen mahdollistaa sen, että jokainen lapsi voi osallistua keskusteluun ja vuorovaikutukseen. (Stakes 2005, 18.) Pienryhmätoiminta siis lisää lasten keskinäistä sekä kasvattajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Tämä tukee yhteisöllisiin kasvatavoitteisiin pääsemistä. Pienessä ryhmässä vuorovai-
kutussuhteiden määrä ei myöskään ylitä lapsen kesto- tai omaksumiskykyä. (Opas 2013, 158–159.)

Pienryhmätoiminnassa kasvattajalla on mahdollisuus keskustella, havainnoida sekä toimia kaikkien lasten kanssa. Myös lasten yksilöllisyyden huomioiminen helpottuu. Pienryhmässä kasvattajalla on mahdollisuus antaa enemmän aikaa jokaiselle lapselle sekä kuulla lasten tarpeita ja vastata niihin. Lapsille voidaan antaa myös kehitystä tukevaa yksilöllistä ohjausta. (Opas 2013, 158–159.)

2.3 Varhaiskasvatuksen kehittäminen

Varhaiskasvatuspalvelujen toimintakentällä tapahtuu koko ajan muutoksia. Tämä vaatii, että työntekijöiden tietoja ja taitoja sekä ammatillisia käytänteitä arvioidaan uudelleen. Vaikka muutoksia tulee paljon, on tärkeää pitää yllä varhaiskasvatuksen laatua. Laatuun kuuluu esimerkiksi työntekijöiden osaamisen kehit-

täminen. Jotta varhaiskasvatus olisi laadukasta, tarvitaan osaavaa, pitkäkestoista ja oikeisiin asioihin kohdistettua kehittämistyötä. Kehittämisen tarpeet saavat alkunsa arjen työssä havaituista ongelmista. Ongelmien ratkaisemiseksi pitää saada uusia tietoja ja taitoja sekä menetelmiä. Varhaiskasvattaja tarvitsee siis työssään osaamista käytännön tutkimus- ja kehittämistyöstä. (Mäkitalo 2009, 21.)

Varhaiskasvatuksen kehittäminen on jatkuva prosessi, johon vaaditaan sekä menetelmätaitoja että reflektiivisiä taitoja. Reflektiivisten taitojen kautta voidaan tiedostaa ja ymmärtää työn tekemisen tapoja ja oletuksia. (Stakes 2005, 45.) Reflektioiminen edellyttää luottamusta omaan osaamiseen ja oppimiseen (Venninen 2009, 42–43). Toiminnasta oppiminen on reflektiiviseen kehittämiseen tähtäävän varhaiskasvatuksen laatutyön tavoite. Menettelytapoja ja tavoitteita kehitetään yhdessä eri toimijoiden kesken. Kehittäminen vaatii sellaista oppimisen tilaa, joka mahdollistaa dialogin ja vuorovaikutuksen. Tällöin voidaan miettiä yhdessä, mikä on varhaiskasvatuksen perustehtävä ja millaiset uskomukset ja arvot ohjaavat toimintaa. (Nummenmaa 2004, 85.)

Reflektion ominaispiirteenä on kriittisyys toimintaa tutkittaessa. Kriittisyyden avulla voidaan havaita muutostarpeita. (Venninen 2009, 42–43.) Perinteisiä toimintamalleja ja ajattelutapoja on pystyttävä kyseenalaistamaan ja muuttamaan (Nummenmaa 2004, 85). Kriittisyyden rinnalla tulee kuitenkin myös ottaa huomioon omien ja toisten ihmisten vaatimusten kohtuullisuus. Kehittämisen kohteeksi ei kannata ottaa liian suurta aihetta, vaan se olisi hyvä rajata mahdollisimman tarkasti. Näin kehittäminen ei pääse ylittämään kehittäjän omia voimavaroja. (Venninen 2009, 42–43.) Dokumentointi on hyvä kehittämisen työkalu. Sen avulla voidaan tehdä näkyväksi projekteja sekä pedagogista toimintaa sekä lasten ja aikuisten toimintaa. (Nummenmaa 2004, 85.)

Päiväkotiympäristö tuo mukanaan myös haasteita kehittämiselle. Aikaa työntekijöiden kanssa yhdessä pohtimiselle voi olla hankala löytää. Haasteina ovat jatkuva vastuu lapsiryhmistä sekä toiminnan hektisyyden mukanaan tuomat keskeytykset. Vain harvoin työyhteisö pystyy keskustelemaan rauhassa ilman

vastuuta lapsista. Kehittämistä voi haitata myös päiväkodeille yleinen henkilöstön vaihtuvuus. (Venninen 2009, 37.)

3 Lapsilähtöisyys ja osallisuus

Lapsilähtöinen ajattelu on siirtynyt päivähoitoon aikaisemman aikuislähtöisen ajattelun tilalle. Lapsilähtöisyydessä jokaista lasta ajatellaan ainutkertaisena, tuntevana, tahtovana ja ajattelevana yksilönä. Lapsilähtöisyys on vuorovaikutukseen perustuvaa sekä sitä edellyttävää. (Opas 2013, 159.) Lapsilähtöisyyden tavoitteena on huomioida lasten yksilöllisyys. Pedagogisten sisältöjen pitäisi lähteä lapsia kiinnostavista asioista ja aikaisemmista kokemuksista. Sisältöjen tulisi myös tukea lasten aloitteellisuutta ja aktiivista tiedonmuodostusta. (Turja 2012, 44–45.)

Lapsilähtöisyydessä lapsi nähdään omaan elämäänsä ja ympäristöönsä vaikuttavana subjektina. Lasta pidetään valintoja tekevänä ja intressejä omaavana yksilönä. Lapsilähtöisessä ajattelussa lasta kannustetaan ympärillä olevan todellisuuden tutkimiseen. Lapsen oppimisen riemu ja aktiivinen rooli pystytään pitämään yllä esimerkiksi yhteistoiminnallisella oppimisella. Siinä lapset ovat pienryhmässä sekä vuorovaikutuksessa muiden lasten, aikuisten ja ympäristön kanssa. Toimintaa suunnitellaan lasten kiinnostuksen kohteiden ja tietotason mukaan. Lasten kiinnostuksia ja tietotasoa voidaan selvittää esimerkiksi kuuntelemalla lasten keskusteluja ja kysymyksiä. Kun tietoa kerätään lapsilähtöisesti, lapsilta kysytään asioita suoraan eikä epäsuoraan esimerkiksi vanhemmilta. (Ovaska 2004, 163–164, 166–168.)

Lapsilähtöisen ajattelun mukaan asiat, jotka lapsen täytyy oppia, pitäisi yhdistää lapsille tärkeisiin ja mielekkäisiin arjen tilanteisiin. Lapsi on motivoituneempi oppimaan uutta, kun hänen vahvuutensa ja mieltymyksensä ovat osa toimintaa. Olisi tärkeää, että lapsi pystyisi selviämään arjen toiminnoissa niin itsenäisesti kuin mahdollista ja olisi itse tyytyväinen omaan toimintaansa. Aikuinen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa negatiivisesti lapsen oma-aloitteisuuteen, esimerkiksi

ohjaamalla liikaa sekä rajoittamalla ja korjaamalla lapsen tekemistä. Jos lapsi kokee epäonnistuneensa jossain asiassa, hänen itsetuntonsa voi laskea ja hän voi alkaa alisuoriutumaan tai luovuttamaan. Lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä tukee muun muassa valintojen tekeminen itsenäisesti, onnistumisen tunteen kokemukset sekä tunne oman elämän hallinnasta. Lapsilähtöisyyttä on jo se, että aikuinen antaa lapselle mahdollisuuden valita eri vaihtoehtoista ja aikuinen tarttuu lapsen antamiin vihjeisiin eri tilanteissa. Tämä vaatii, että lapsi osaa kertoa ajatuksiaan ja aikuinen osaa kuunnella lasta. (Viittala 2006, 108.)

Nykypäivänä korostetaan paljon lasten osallisuutta ja pyritään löytämään menetelmiä sen toteuttamiseen (Karlsson 2000, 51). Osallisuus tarkoittaa sitä, että lapsi tulee kuulluksi hänen arkipäiväänsä sisältyvissä asioissa (Savolainen 2009). Tärkeässä osassa on lasten kuunteleminen, jolloin aikuiselta pitäisi löytyä myös aikaa siihen. Aikuisen tulisi kannustaa lasta omien ajatusten julki tuomisessa. Lapsi ei välttämättä uskalla tai halua kertoa omista ajatuksistaan, jos hän on ujo, hänellä on huono itseluottamus tai hänestä tuntuu, että häntä ei ole ennenkään kuunneltu. Aikuisen on otettava julki tulleet ajatukset huomioon tehdessään päätöksiä. Aikuisen ei tarvitse tehdä juuri niin kuin lapsi haluaa, mutta lasten esittämät toiveet on hyvä huomioida tasavertaisina aikuisen idean kanssa. Lapset voivat osallistua myös päätöksentekoprosessiin, jolloin he voivat tarkemmin suunnitella toiminnan sisältöä ja toteutusta. Lasten iän ja kehitystason huomioiden, lapsille voi antaa valtaa ja vastuuta. (Korppi & Latvala 2010, 15–16.)

Aikuisten ja arjen toimintakulttuuri voi estää lapsen aktiivisen ja aloitteellisen toiminnan eli osallisuuden. Olisi tärkeää, että lapsia ei nähdä vain toiminnan kohteena, vaan itse toimijoina. (Karlsson 2000, 13–14.) Päiväkodissa työntekijät voivat lisätä lasten osallisuutta, esimerkiksi havainnoimalla sekä dokumentoimalla heidän leikkejään. Työntekijä voi saada hyviä ideoita toimintaa varten, kun hän tarkkailee lasten leikkejä. Jos työntekijä hyödyntää toiminnassa lapsilta saatuja ideoita, ovat lapset varmasti heti kiinnostuneita toiminnasta. (Savolainen 2009.)

Osallisuuteen liittyy olennaisesti yhdessä eläminen, jossa näkyvät muun muassa lasten välillä olevat vuorovaikutussuhteet ja vertaisryhmissä toimiminen. Lapsen on hyvä tuntea kuuluvansa hänen ympärillään olevaan ryhmään ja yhteisöön. (Savolainen 2009.) Ihminen voi tulla subjektiksi ainoastaan olemalla osallisena aktiivisesti yhteisön toiminnassa. Tämän vuoksi toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen tiedot, osaaminen ja kokemukset. (Karlsson 2000, 46.) Jokaisen lapsen tulisi saada kokea itsensä aktiiviseksi subjektiksi (Karlsson 2000, 13).

4 Ruokakasvatus ja Sapere-menetelmä

4.1 Sapere-menetelmä varhaiskasvatuksessa

Kerro minulle, niin minä unohdan. Näytä minulle, niin minä saatan muistaa. Ota minut mukaan, niin minä oivallan. (Rauramo 2013, 14.)

Sapere-menetelmän kehittäjä on Jacques Puisais, joka on ranskalainen kemisti-etnologi. Sapere-termi on latinankieltä ja se tarkoittaa tuntemista, maistelemista sekä rohkeutta. Menetelmä pohjautuu haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistiin, joiden avulla lapsi voi oppia uutta ruoasta sekä ruokailutottumuksista. Kokemuksellinen ja tutkiva oppiminen ovat siis suuressa roolissa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Paras muistijälki opituista asioista jää, jos lapsi pääsee itse tekemään ja osallistumaan (Rauramo 2013, 14).

Menetelmä mahdollistaa sen, että lapselle ominainen kiinnostus ruokaan ja syömiseen herää (Ojansivu 2014, 37). Lapsi myös rohkaistuu kohtaamaan ruokaa koskevia ennakkoluulojaan (Koistinen & Ruhanen 2009, 9). Sapere-menetelmän tavoitteisiin kuuluu esimerkiksi erilaisuuden arvostaminen, yhdessä syöminen ja ruokakulttuureihin tutustuminen (Ojansivu 2014, 37). Ruokakulttuurin ulottuvuuksiin kuuluu ruuan maku, ruuan historia, ruuan valmistus ja raaka-aineet, ruoka taiteessa, ruoka ja uskonto, ruokailutilanteet, vastuullinen ruuan-tuotanto sekä kotimainen ja ulkomainen ruoka (Rauramo 2013, 15).

Suomeen Sapere-menetelmä on tullut vuosien 2000–2002 välisenä aikana. Aluksi menetelmää kokeiltiin vain koululaisilla, mutta myöhemmin sitä on alettu soveltamaan myös varhaiskasvatukseen sopivaksi. (Ojansivu 2014, 39.) Vuosina 2004–2005 Sapere-menetelmää alettiin ensimmäisen kerran soveltaa Suomessa varhaiskasvatukseen Jyväskylässä. Lapsen ruokatottumuksiin voidaan vaikuttaa myös päiväkodissa. Ruokatottumusten kehittämistä ei siis tarvitse jättää vain vanhempien vastuulle. (Lagström & Talvia 2014, 23–24.) Iso osa makumieltymyksistä kehittyy jo varhaisessa lapsuudessa (Sandell 2014, 28). Päiväkodeissa lapset opettelevat syömistä ja käytöstapoja sekä tutustuvat kulttuuriin. Päiväkoti-iässä lapsella myös herää kiinnostus ruokaa kohtaan. Suomessa Sapere-menetelmän avulla opetetaan lapsille ruokakulttuuria jo yli sadassa päiväkodissa. (Rauramo 2013, 13–14.)

Sapere-menetelmä käy hyvin yhteen varhaiskasvatuksen tavoitteiden ja toimintatapojen kanssa (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10). Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lapselle ominaista on leikkiminen, tutkiminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen (Stakes 2005, 20). Myös Sapere-menetelmässä uusia asioita opitaan leikkimällä, ihmettelemällä ja tutkimalla (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10). Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lapsi saa tärkeitä kokemuksia vertaissuhteistaan sekä omasta toiminastaan (Stakes 2005, 18). Sapere-menetelmässä ruuasta opitaankin juuri olemalla vuorovaikutuksessa yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa. Menetelmän käyttöön kuuluvat lasten yksilöllisyyden korostaminen, käytännöllisyys sekä pienryhmätoiminta. Nämä sopivat myös hyvin varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus voi osaltaan edistää lasten ruokamieltyymysten muotoutumista terveellisemmäksi. Sapere-menetelmässä korostetaan lapsen saamia uusia kokemuksia ruuasta. On todettu, että Sapere-menetelmästä hyötyvät paljon myös ne lapset, joilla on haasteita aistisäätelyssä tai erityisen tuen ja kasvatuksen tarvetta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 7, 9–10.)

Sapere-menetelmän soveltamisessa varhaiskasvatukseen on huomioitu etenkin lapsen luontaiset keinot oppia ja tehdä asioita sekä varhaiskasvatuksen tavoitteet. Sapere-menetelmään kuuluu vahvasti lapsilähtöisyys. Lapset pääsevät osallistumaan ruuan valmistukseen ja tutkimaan ruokiin liittyviä asioita. Myös

lasten kuuleminen on tärkeässä osassa. Sapere-menetelmässä nimittäin tuetaan lapsen mielipiteen ilmaisemista. Varhaisina ikävuosina lapsen olisi tärkeää oppia ruokailemaan sekä oppia tulkitsemaan omaa mielipidettään ja kehonsa viestejä. Sapere-menetelmä kehittää lapsen motoriikkaa ja hienomotoriikkaa sekä vahvistaa kielen kehitystä. Menetelmää voidaan käyttää hyvin monipuolisesti ja siihen voidaan liittää esimerkiksi musiikkia, taidekasvatusta ja ympäristökasvatusta. (Naalisvaara 2014, 40.)

Sapere-menetelmä on hyvä keino lasten ruokakasvatukseen ja se sopii myös pienille lapsille. Sen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti lasten osallisuuteen, ruokailutilanteisiin sekä työntekijöiden asenteisiin ruokakasvatuksesta. (Vaarno & Ojansivu 2014, 105.) Saperen avulla lapset rohkaistuvat maistelemaan uusia ruokia ja itse tehdyt ruuat maistuvat lapsille muutenkin paremmin. Lisäksi innostus ruokaa kohtaan voi siirtyä päivähoidosta myös lasten kotiin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

4.2 Sapere ja aistien käyttö

Ihmisellä on viisi aistia, jotka ovat tärkeitä ruokailtaessa. Kemiallisia aisteja ovat haju, maku ja tuntoaistiin kuuluva kemotunto. Fysikaalisia aisteja ovat näkö, kuulo ja tunto. Näiden aistimusten yhteisvaikutelma herättää mielikuvan ruuasta. (Rauramo 2013, 18.) Ruuasta saatava aistielämys voi olla myönteinen tai kielteinen. Ruuan fyysisiä ominaisuuksia ja sen aistimusta muuttaa muun muassa ruuan pilkkominen ja paistaminen. Esimerkiksi porkkanan rakenne, haju, väri, maku ja ääni muuttuvat kuorimisen ja raastamisen jälkeen. (Sandell 2014, 26.)

Näköaistin avulla voidaan arvioida ruuan ulkonäköä, kuten muotoa, väriä, kokoa ja pintaa. Ruuan ulkonäkö on yleensä tärkein ja ensimmäinen asia, kun ruokaa valitaan syötäväksi. Näköaisti voi myös harhauttaa, sillä ruuan väri ohjaa makua ja hajuhavaintojamme. Ruuan tuoksu houkuttelee usein maistamaan ruokaa. Hajun kokemiseen vaikuttaa tietämys hajun alkuperästä. Hajuaisti on muistiaisti, sillä hajujen avulla voi tulla mieleen muistoja kaukaakin menneisyydestä. Haju-

aistin herkkyys on yksilöllistä ja toiset ihmiset kokevat hajut voimakkaampina kuin toiset. Suurin osa ruuan mausta on oikeastaan hajuja. (Rauramo 2013, 18–20).

Ihminen voi maistaa viisi perusmakua, jotka ovat suolainen, makea, karvas, hapan ja umami. Suurin osa lapsista tunnistaa makean ja suolaisen, mutta karvas ja hapan voivat sekoittua toisiinsa. Umamin maistaminen sen sijaan vaatii opettelua. Makuaistin herkkyys vaihtelee eri ihmisillä ja sitä voi myös opetella. Ihmisellä on synnynnäinen mieltymys makeaa kohtaan. Inhoa karvaita ruokia kohtaan voi lieventää käyttämällä niitä säännöllisesti. (Rauramo 2013, 19–20.) Ruuan makuun liittyviin elämyksiin vaikuttavat aiemmat yksilölliset kokemuksemme. Kielteiset kokemukset jäävät mieleen pitkäksi aikaa ja ne voivat aiheuttaa tietyn ruuan välttämistä jopa koko elämän ajan. Makumieltymyksiin vaikuttavat esimerkiksi ruuan maku, aistittavat ominaisuudet, perimä, kulttuuri, tilanne ja omat sekä toisten asenteet ja odotukset. (Sandell 2014, 28–29.) Sapere-menetelmän mukaan lasta ei pidä pakottaa maistamaan mitään, jos hän ei itse halua. Kuitenkin muiden lasten antama esimerkki voi rohkaista lasta maistelemaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Ruokaa voi tutkia myös ensin muilla aisteilla, jos sen maisteleminen ei onnistu. Näin ruuasta tulee lapselle tutumpi ja myös sen maistamisesta tulee mielisempää. (Vaarno 2014, 34.)

Tuntoaistiin kuuluu kosketustunto käsissä ja suussa, lämmön ja kylmän aistimus, lihastunto, esimerkiksi purenta suussa, sekä kemotunto. Kemotunto tarkoittaa esimerkiksi mausteiden polttavaa tunnetta suun ja nenän limakalvoilla. Kosketustunnon avulla ruuasta saadaan tärkeitä aistikokemuksia. Ruuan rakennetta tarkastellaan tunto- ja näköaisteilla, mutta myös maku- ja kuuloaisteilla voi tehdä siitä havaintoja. Makujen ja hajujen aistimiseen vaikuttaa paljon ruuan lämpötila. Sekä kuumat että kylmät ruuat maistuvat vähemmän suolaiselta tai makealta kuin lämpimät ruuat. Ruuan haju on puolestaan sitä voimakkaampi, mitä kuumempaa ruoka on. Ruokahaluun voivat vaikuttaa ruokailuun liittyvät äänet, esimerkiksi maiskutus voi pilata ruokahalun. (Rauramo 2013, 21.)

Lapsi tutkii luonnostaan ruokaa eri aistien avulla. Sapere-menetelmällä pyritäänkin käyttämään hyödyksi juuri tätä lapsen aistikokemuksen avulla oppimis-

ta. Menetelmässä korostetaan ruuan aikaansaamien aistimusten ilmaisemista. (Ojansivu 2014, 37.) Menetelmässä tuetaan lapsen itseilmaisua, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi saa kertoa mielipiteensä ruoasta ja ruoka-aineesta. Lapsen saama kokemus ei ole oikea tai väärä vaan jokaisella lapsella on oikeus yksilölliseen kokemukseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) On tärkeää kannustaa lasta ilmaisemaan omia aistikokemuksiaan. Aikuinen voi kysymysten avulla auttaa lasta monipuolistamaan aistimustensa kuvailua. Näin lapsi oppii laajentamaan ruokakieltään. (Naalisvaara 2014, 41–42.) Sekä lapsi että aikuinen saavat suurta riemua oppiessaan itsestään uusia asioita aistijana (Sandell 2014, 30).

5 Aiemmat tutkimukset ja hankkeet

Sapere-menetelmä on melko uusi asia, minkä vuoksi siitä löytyy rajallisesti tietoa. Sapere-menetelmästä on tehty useita opinnäytetöitä eri koulutusaloilla. Suurin osa Sapere-menetelmään liittyvistä opinnäytetöistä on tehty muutaman viime vuoden aikana, mikä kertoo aiheen tuoreudesta. Esimerkiksi Marianna Jussila ja Salla Keisanen (2012) ovat tutkineet opinnäytetyössään Sapere-menetelmän vaikutuksia lasten ruokakäyttäytymiseen päiväkodin kasvattajien ja vanhempien näkökulmasta. Opinnäytetyössä kahdelle lapsiryhmälle järjestettiin Sapere-menetelmän mukaisia toimintatuokioita. Tutkimuksen mukaan toiminnan ansiosta lapset olivat esimerkiksi oppineet maistamaan uusia ruoka-aineita sekä lasten kiinnostus ruokaa ja ruuan alkuperää kohtaan oli herännyt.

Aiheesta on tehty myös joitakin pro graduja. Katja Karppinen (2012) on tehnyt pro gradu -tutkielman aiheesta ”Lastentarhan ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien näkemys Sapere-menetelmästä osana työnkuvaa”. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka Sapere-menetelmä soveltuu käytännössä eri ympäristöihin ja eri lasten kanssa. Ympäristöinä olivat päivähoido, koulu sekä yliopistollinen sairaala. Tutkimuksen tulosten mukaan Sapere-menetelmä soveltui hyvin eri ympäristöihin, mutta sen käyttö vaati paljon aikaa. Tutkimuksen mukaan menetelmästä voisivat hyötyä monet eri ihmisryhmät. Menetelmää voisi soveltaa myös esimerkiksi vanhuksille.

Terhi Veini (2013) on tehnyt puolestaan pro gradun aiheesta ”Lasten kokemuksia ruokailutilanteista”. Tutkimus on osa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanketta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia ja ajatuksia päivähoitoikäisillä lapsilla on päiväkotiruokailusta. Tavoitteena oli myös lisätä lasten osallisuutta ja kuulemistä. Tutkimuksen mukaan lapset toivoivat omatoimisuutta, toiminnanvapautta sekä päätäntävaltaa ruokailuun liittyen. Tutkimuksen perusteella lasten osallisuutta voitaisiin edistää, jos lapset saisivat enemmän vaikuttamismahdollisuuksia ruokaan ja ruokailuun liittyen.

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto on julkaissut Aistien avulla ruokamaailmaan -oppaan, mikä on tehty aiempien projektien pohjalta. Sitra aloitti vuonna 2005 elintarvike- ja ravitsemusohjelman, jonka tarkoituksena oli muun muassa lisätä ihmisten terveyttä ravitsemuksen keinoin. Kohderyhmäksi valikoituivat lapset päiväkotikäisistä yläkouluikäisiin asti. (Harkki & Mikola 2009, 4.) Jyväskylän kaupungin päivähoito käynnisti ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö” -nimisen ravitsemuskasvatushankkeen. Hankkeen pohjalta muodostui toimintakäsikirja, joka on suunniteltu päivähoiton ruokakasvatuksen tueksi sekä kehittämään lasten ruokakulttuuria. Ennen tämän hankkeen käynnistämistä Sapere-menetelmästä ei ollut olemassa varhaiskasvatukseen tarkoitettua suomenkielistä kirjallisuutta tai muuta materiaalia. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.)

Sapere-menetelmästä löytyy myös tietoa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen tekemästä julkaisusta, joka on valmistunut vuonna 2014. Se on laajin teos, joka Suomessa on tehty Sapere-menetelmästä ja se on merkittävä myös kansainvälisellä tasolla. Julkaisu sisältää tietoa sekä hyviä käytäntöjä Sapere-menetelmään liittyen. Hankkeen tavoitteena oli muodostaa varhaiskasvatukseen ruokakasvatuksen menetelmiä, jotka esimerkiksi herättävät lasten mielenkiinnon ruokaa kohtaan ja edistävät positiivisen suhteen muodostumista ruokaan. Tavoitteena oli myös tukea lasten kasvua, kehitystä ja ravitsemusta muun muassa monipuolistamalla lasten ruokavaliota ja lisäämällä terveellisten ruokien syömistä. Näin myös samalla pyrittiin ehkäisemään ylipainon kertymistä. (Lyytikäinen, Lagström, Sandell & Ojansivu 2014, 6.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää päiväkodin toimintaa leipomistilan käytön osalta. Päiväkodin leivontatila oli uusi eikä sitä ollut vielä juuri ollenkaan käytetty. Rajasimme toiminnan leivontaan, sillä tila oli tehty sitä varten eikä siellä ollut välineitä tai mahdollisuuksia ruuanlaittoon. Kehitimme leipomista osana Sapere-ruokakasvatusmenetelmää, sillä niin meitä kuin päiväkodin johtajaakin kiinnosti kyseinen menetelmä ja sen käyttö.

Tavoitteenamme oli saada työntekijät ja lapset käyttämään leipomistilaa sekä tehdä leipominen ja ruokakasvatus heille tutuiksi. Tarkoituksena oli, että työntekijät saisivat lisää tietoja, taitoja ja ideoita leipomiseen sekä ruokakasvatukseen. Tavoitteenamme oli korostaa toiminnassamme lapsilähtöisyyttä ja lasten osallisuutta niin kartoituksen, toiminnan kuin arvioinninkin osalta. Toimintamme tavoitteena oli myös tehdä leipomistilasta toimivampi ja käytännöllisempi.

Opinnäytetyömme tehtävänä oli tehdä päiväkotiin toimintakansio, jonka toteutimme Heinähattujen ryhmän lapsien, päiväkodin johtajan sekä työntekijöiden toiveiden pohjalta. Myös toimintakansiossa huomioitiin lapsilähtöisyys. Toimintakansio sisältää erilaisia leivontatuokioita ja reseptejä, esimerkiksi eri vuodenaikoihin liittyen. Toimintakansion suunnittelussa käytimme hyödyksi Sapere-ruokakasvatusmenetelmää. Lisäksi teimme kuvakortit, joiden avulla reseptin voi muodostaa kansioista kangastaululle lapsille ymmärrettävästi. Toimintakansion tarkoituksena oli lisätä lasten osallisuutta, sillä Sapere-menetelmän ja kuvien hyödyntämisen avulla lapset saavat tehdä asioita enemmän itse.

7 Menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen. Vilkan ja Airaksisen (2003, 9–10) mukaan toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään kehittämistyöhön, jolla parannetaan käytännön työtä. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa monella tavalla: muun muassa opas, kirja, kehittämissuunnitelma tai tapahtuman järjestäminen ovat hyviä vaihtoehtoja toteuttamiseen. Toteutustapa on aina valittava kohderyhmälle sopivaksi. Oleellista toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että käytännön toteutus ja raportointi yhdistyvät. Opinnäytetyön olisi hyvä olla myös käytännönläheinen ja työelämälähtöinen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä onkin yleensä toimeksiantaja. Siten opiskelija pääsee kokeilemaan ja edistämään omia kykyjä työelämän kehittämisessä sekä harjoittelemaan tiimityötä. Kun opinnäytetyön aihe on peräisin työelämästä, se myös tukee ammatillista kasvua. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 16–17.)

Opinnäytetyön toteutustapaa suunnitellessa tulee huomioida, miten se palvelisi kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee huomioida myös työn laajuus, sillä opinnäytetyö voi helposti paisua hyvinkin suureksi. Lisäksi huomiota on kiinnitettävä käytettyjen tietojen oikeellisuuteen ja luotettavuuteen. Opinnäytetyö toimii ammatillisen kasvun välineenä ja kertoo lukijalle tekijän osaamisesta. Opinnäytetyön aiheen on tärkeää olla motivoiva, jotta kiinnostus aihetta kohtaan säilyy koko prosessin ajan. Aiheen tulisi olla myös ajankohtainen ja toimeksiantajaa kiinnostava. Lisäksi aiheesta tulisi pystyä lisäämään omaa tietämystään ja taitojaan. Opinnäytetyön tärkeimpiä kriteerejä ovat tuotoksen uusi muoto, houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys, johdonmukaisuus sekä tuotteen käytettävyyys kohderyhmässä. Tuotoksen toimivuutta kannattaa testata kohderyhmällä. (Vilka & Airaksinen 2003, 23, 51–53, 65, 129.)

7.2 Lapsen haastattelu

Lasten osallisuutta itseään koskevissa asioissa voidaan lisätä kuulemalla lapsia. Lapsen tarpeita, toiveita ja kokemuksia voidaan selvittää suorilla tai epäsuorilla tiedonhankintatavoilla. Lapsen haastattelu kuuluu suoriin menetelmiin. Epäsuoriin tiedonhankintatapoihin sisältyvät muiden arviot lasten kokemuksista. Jos tavoitellaan lapsilähtöisyyttä, tieto tulisi kerätä lapsilta mahdollisimman suoraan. Päiväkodissa olisi tärkeää kuulla lasten mielteitä ja arvioita. Lapsille haastattelu saattaa olla aluksi hyvin uutta ja outoa sekä oman mielipiteen ilmaiseminen voi olla vaikeaa. Yleensä lapsi kuitenkin pitää yksilöllisestä ajasta aikuisen kanssa. Myös aikuiselle lapsen haastattelu on antoisaa, sillä se antaa paljon uusia näkökulmia ajateltavaksi. (Turja 2004, 9, 11–12.)

Lapsen haastattelu voi kestää korkeintaan 7–15 minuuttia, koska pitkiksi ajoiksi keskittyminen on lapselle vaikeaa. Haastattelu kannattaa tehdä sellaisessa tilassa, jossa se ei keskeydy häiriöiden vuoksi. Haastattelijan on näytettävä lapselle heti haastattelun alussa, että hän on oikeasti kiinnostunut lapsen mielipiteistä. Haastattelijan on huomioitava myös muita asioita lasta haastatellessaan, kuten lapsen ikä, persoonallisuus sekä kielelliset valmiudet. Joku lapsi saattaa tarvita paljonkin aikaa vastaamiseen ja joku taas voi tarvita haastattelijalta rohkaisua vastauksensa sanomiseen. Tarvittaessa haastattelijan on muotoiltava kysymys uudelleen, jotta lapsi ymmärtää sen ja osaa vastata siihen. (Reunamo 2014, 18–19.) Kysymykset tulisi asettaa mahdollisimman konkreettisiksi, jotta lapsen on helpompi ymmärtää niitä. Haastattelun sujuvuutta tukevat, esimerkiksi tavarat, kuvat ja piirroukset. Haastattelijalla voi esittää lapselle myös jatkokysymyksiä lapsen antaman vastauksen perusteella. (Turja 2004, 21.)

Lapsen antamat vastaukset on hyvä kirjoittaa muistiin siinä muodossa, kun ne on sanottu. Lapselle ei saa antaa sellaista käsitystä, että jotkin vastaukset ovat oikeita ja jotkin väriä. Vastaus on hyväksyttävä sellaisena, kun lapsi sen antaa. Haastattelijan ei pitäisi antaa lapselle esimerkkivastauksia eikä myöskään johdatella hänen vastaustaan johonkin suuntaan. (Reunamo 2014, 18–19.) Lapsen pitää antaa puhua myös muista aiheista haastattelun aikana. Tämä saa aikaan keskustelevan ilmapiirin. (Turja 2004, 21.) Lopuksi haastattelijan on hyvä

muistaa kiittää ja kehua lasta hänen antamistaan vastauksista (Reunamo 2014, 20).

7.3 Learning Café -menetelmä

Learning Café -menetelmällä pyritään osallistujien yhdessä oppimiseen. Menetelmässä kaikki saavat ilmaista omat ajatuksensa ja mietteensä. Learning Café -menetelmässä keskeistä on dialogisuus ja ideoiden tuottaminen ryhmissä. Menetelmän avulla osallistujat voivat keskustella kokemuksistaan sekä muodostaa uutta tietoa ja yhteistä näkemystä. Learning Caféea voidaan pitää suurellekin osallistujaryhmälle, koska osallistujat voidaan jakaa pienryhmiin. (Lahtinen & Virtainlahti 2011.)

Learning Caféssa työskentely toteutetaan noin viiden hengen ryhmissä. Jokaisella ryhmällä on oma kysymys, jota he pohtivat pöydän ääressä. Ryhmällä on puheenjohtaja, joka johtaa keskustelua ja kirjaa asiat muistiin. Yhden kysymyksen pohtimiseen on aikaa noin 10–20 minuuttia. Kun aika loppuu niin ryhmä vaihtaa toisen pöydän ja kysymyksen ääreen. Ryhmän puheenjohtajana toiminut henkilö jää samaan pöytään ja kertoo uudelle ryhmälle mitä toinen ryhmä on keskustellut. Uusi ryhmä keskustelee samasta aiheesta ja jatkaa edellisen ryhmän keskustelua. Keskustelujen päätyttyä jokainen ryhmä kertoo yleisesti keskustelujen tuloksista. Tällöin jokainen voi vielä kommentoida prosessia sekä tuotoksia. (Lahtinen & Virtainlahti 2011.)

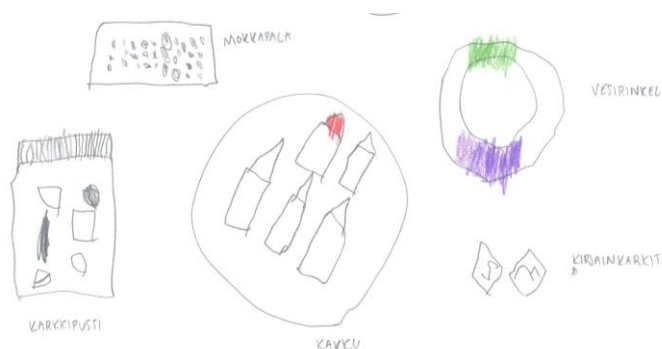
8 Tiedonkeruun toteutus

8.1 Lasten haastattelu

Tiedonkeruumenetelmänä lapsille toimi pienryhmähaastattelu (liite 4), jossa kysimme lasten ideoita ja toiveita toimintakansiota sekä leivontatoimintaa varten. Halusimme saada selville lasten mielipiteet ja kokemukset leivontaan liittyen.

Lisäksi halusimme heiltä reseptiehdotuksia kansiota varten, jotta kansiosta tulisi myös heidän toiveitaan vastaava. Kävimme tekemässä lasten haastattelut päiväkodilla 9.6.2014. Olimme Heinähattujen ryhmässä aamupäivän ajan, jolloin tutustuimme lapsiin juttelemalla ja leikkimällä heidän kanssaan. Tutustuimme lapsiin, jotta haastattelu olisi helpompi toteuttaa. Otimme haastatteluihin aina kolme tai neljä lasta kerrallaan. Toteutimme haastattelut pienryhmissä, koska siten haastattelutilanteet pysyivät rauhallisina ja jokainen lapsi sai oman äänensä kuuluviin. Haastattelimme yhteensä kymmentä lasta. Lapsien vähäiseen määrään vaikutti se, että haastattelut pidettiin kesällä ja osa lapsista oli tämän vuoksi poissa päiväkodista. Haastattelut pidettiin leivontatilassa, jossa pystyimme toteuttamaan ne rauhassa ilman keskeytyksiä.

Kerroimme lapsille keitä olimme ja mitä olimme tulleet tekemään. Myös lapset saivat kertoa itsestään. Keskustelimme alussa yhdessä mitä leipominen on, jotta käsite tulisi lapsille tutuksi. Lapset saivat piirtää leipomiseidensa paperille (kuva 1). Ajattelimme, että piirtämisen keinoin myös arempien lasten olisi helpompi ilmaista oma mielipiteensä. Piirustusten valmistuttua kysyimme lapsilta, mitä kuvassa on ja kirjoitimme kuviin, mitä kuva esittää. Kirjoitimme kuviin juuri niin kuin lapsi itse sanoi. Tämän jälkeen jokainen sai esitellä piirustuksensa toisille. Lisäksi kysyimme lapsilta suullisesti, mitä he haluaisivat leipoa ja mitä esimerkiksi jouluna tai pääsiäisenä leivotaan. Kysyimme myös, onko leipominen lapsille tuttua ja pitävätkö he siitä. Annoimme lapsille aikaa vastaamiseen ja kannustimme heitä ilmaisemaan ajatuksiaan. Lopuksi kiitimme lapsia hienoista vastauksista.



Kuva 1: Lapsen piirustus haastattelussa. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

8.2 Työntekijöiden haastattelu

Haastattelimme päiväkodin työntekijöitä Learning Café -menetelmää mukaillen (liite 5). Haastattelu pidettiin 10.6.2014 päiväkodin palaverin yhteydessä, johon osallistui yhteensä kymmenen työntekijää. Työntekijöitä oli mukana jokaisesta lapsiryhmästä. Tarkoituksenamme oli saada tietoa heidän toiveistaan ja ideoistaan toimintakansiota sekä leivontatilaa varten. Lisäksi halusimme saada kansion tekoa varten selville heidän tietämyksensä Sapere-menetelmästä ja ajatuksensa lasten kanssa leipomisesta. Alussa esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyöstämme, sillä osa työntekijöistä ei ollut vielä tietoisia keitä olimme ja mitä olimme päiväkodilla tekemässä. Kerroimme heille myös kuinka Learning Café -menetelmässä toimitaan.

Jaoimme työntekijät kolmeen ryhmään, sillä meillä oli kolme kysymystä. Jokainen ryhmä sai kysymykset fläppipapereilla. Kävimme kysymykset aluksi yhdessä läpi, jotta jokainen ryhmä ymmärtäisi kysymyksen varmasti oikein. Menetelmän avulla kysyimme leivontatilan käytännöllisyydestä eli mitä leivontatilasta puuttui ja miten tilaa voisi muokata paremmaksi. Toisena kysymyksenä kysyimme, mitä työntekijät toivoivat meidän toimintakansioltamme. Kolmantena kysyimme olivatko leipominen lasten kanssa tai Sapere-menetelmä heille entuudestaan tuttuja asioita ja mitä ajatuksia ne herättivät. Jokaisen ryhmän tuli valita kirjuri, joka kirjasi keskustelut ylös. Aikaa yhden kysymyksen miettimiseen oli noin 10 minuuttia. Tämän jälkeen koko ryhmä siirtyi seuraavan fläppipaperin ääreen pohtimaan uutta kysymystä. Päätimme, että koko ryhmä siirtyy aina seuraavaan kysymykseen, jotta jokainen saisi pohtia kaikkia kolmea aihetta. Lopuksi kävimme vastaukset vielä yhdessä läpi ja työntekijät saivat tarkentaa vastauksiaan.

8.3 Sapere-ruokakasvatusmenetelmään tutustuminen

Kävimme tutustumassa 14.8.2014 Linnunlahden päiväkodin toimintaan Sapere-ruokakasvatusmenetelmän osalta. Linnunlahden päiväkotona on Sapere-päiväkotona, jossa Sapere-menetelmä on päivittäisessä käytössä. Tapaamisessa oli mukana

päiväkodin johtaja ja päiväkodin Sapere-vastaava. Meillä ei ollut valmiina mitään haastattelukysymyksiä vaan puhuimme aiheesta vapaasti. Keskustelimme yleisesti Sapere-menetelmästä ja siitä, kuinka heidän päiväkotinsa menetelmää käyttää. Halusimme myös nähdä millainen päiväkodin Sapere-keittiö on sekä saada päiväkodilta vinkkejä Sapere-menetelmän toteuttamiseen. Pussisen ja Tiilikaisen (2014) mukaan lasten pitäisi saada osallistua ruokailuun liittyviin asioihin, kuten pöydän kattamiseen, maidon kaatamiseen, leivän voitelemiseen ja ruoan ottamiseen. Tärkeää on, että aikuinen toimii tilanteessa ohjaajana ja kannustajana. Menetelmän mukaan lapsen ei ole pakko maistaa ruokaa. Saperessa panostetaan myös ruoan terveellisyyteen. (Pussinen & Tiilikainen 2014.)

Sapere-menetelmä herättää ihmisissä myös ennakkoluuloja. Sitä saatetaan pitää ruoalla leikkimisenä tai hyvin epähygieenisenä. Lasten vanhemmat saattavat olla huolissaan esimerkiksi siitä, saavatko lapset valikoida liikaa syömiseen ja oppivatko he syömään ruokailuvälineillä. Sapereen kuuluu nimittäin pienten lasten kohdalla sormiruokailu. Saperen avulla lapsi voi kehittyä hienomotoriikassa, ohjeiden kuuntelemisessa sekä oppia tuntemaan luonnossa kasvavia eri lajeja, kuten marjoja ja sieniä. Retkillä lapsi voi esimerkiksi itse päästä keräämään mustikoita tai onkimaan kaloja. Lisäksi ruoan alkuperään tutustuminen on Saperessa tärkeää. Sapereen kuuluvat oleellisesti eri aistit. Lapsen aisti maailmaa voi herätellä esimerkiksi hajupurkeilla, mielikuvilla ruoasta ja tunnus- telupusseilla. (Pussinen & Tiilikainen 2014.)

9 Tiedonkeruun tulokset

9.1 Lasten haastattelujen tulokset

Havaitsimme, että kaikki lapset eivät aluksi tienneet tai osanneet sanoa, mitä leipominen on tai mitä ylipäätään voi leipoa. Kun leipomiskäsité tuli lapsille selville, jokainen osasi kyllä mainita ainakin jonkun leivonnaisen. Haastattelujen mukaan kaikki lapset olivat leiponeet kotona vanhempiensa kanssa ja suurin osa oli leiponut myös päiväkodissa. Yhdeksän lasta sanoi pitävänsä leipomises-

ta ja yksi lapsi sanoi, ettei hän pidä leipomisesta. Lapset olivat aiemmin leiponeet kotonaan vesirinkeleitä, munkkeja, pullaa, keksejä, muffineja ja pizzaa. Päiväkodissa he olivat tehneet karjalanpiirakoita ja keksejä.

Kaikki lapset innostuivat leivontaideoiden piirtämisestä. Kaksi lasta ei ohjeistuksesta huolimatta piirtänyt leivonnaisia, vaan toinen heistä piirsi sateenkaaren ja toinen kissojen kuvia. Tämä saattoi johtua siitä, että lapset eivät keksineet leivonnaisia, he eivät ymmärtäneet ohjeistusta tai he eivät vain halunneet piirtää leivonnaista. Keskustelimme näiden lasten kanssa siitä, voisiko heidän mielestään leipoa sateenkaaren tai kissan muotoisia leivonnaisia. Tästä ideasta lapset pitivät. Suullisesti jokainen lapsi osasi kertoa, mitä päiväkodissa voitaisiin leipoa. Osalla lapsista ideoita tuli useita. Yksi lapsi ilmoittikin heti alussa: ”Minulla on paljon ideoita!”. Lapset ehdottivat kuvallisesti ja suullisesti, että voisimme leipoa vadelma- tai mustikkamuffineja, suklaakeksejä, pipareita, täytekakkua, jauhelihapizzaa, vesirinkeleitä, mokkapaloja, pullaa ja lettuja. Lapset kertoivat, että jouluna voisi leipoa piparkakkuja ja joulutorttuja. Pääsiäiselle lapset eivät keksineet leivonnaisia.

9.2 Learning Cafén tulokset

Kysyimme työntekijöiltä, oliko leivontatila käytännöllinen sekä mitä leivontatilasta puuttui tai mitä siellä olisi voinut muuttaa. Leivontatila oli työntekijöiden mielestä käytännöllinen, mutta heillä ei ollut tietoa siitä, mitä leivontatarvikkeita on missäkin kaapeissa. Heidän mielestään oli hankalaa, että tämän vuoksi leivontatilaan olisi tutustuttava aina ennakoon. Työntekijöiden mielestä leivontatilaan tarvittiin pieniä kaulimia, aikuisen korkuinen taso, käsipaperiteline, kuvat kaappien oviin leivontavälineistä sekä myssyjä ja essuja myös aikuisille. Työntekijät pohtivat, kuinka yhdistää askartelutila ja leivontatila, esimerkiksi hygieenisyyden ja ympäristön kannalta. Leivontatila on nimittäin yhdistettynä askartelutilaan. Työntekijät ehdottivat, että seinille voisi laittaa leivontakuvia.

Kysyimme työntekijöiltä ideoita ja toiveita toimintakansiota varten. Työntekijät toivoivat, että toimintakansioon tulisi kuvat resepteistä. Resepteihin toivottiin

toimintakuvia sekä kuvat valmiista tuotoksista. Työntekijät toivoivat reseptejä sekä leivonnaisista että välipaloista, jotka olisivat tarpeeksi helppoja. Heidän toiveenaan oli pirtelön, hedelmäsalaatin, marjapiirakan, lämpimien voileipien, pullan, sämpylöiden ja pikkuleipien reseptit. Yhtenä ehdotuksena oli, että reseptit voitaisiin nimetä hassuilla tavoilla ja jokaisella lapsiryhmällä voisi olla oma leivonnainen. Lisäksi toivottiin gluteenittomia ohjeita ja muita allergiat huomioon ottavia reseptejä. Reseptejä toivottiin myös alle kolmevuotiaalle lapsille sekä muuta heille sopivaa toimintaa. Työntekijät ehdottivat, että resepteissä hyödynnettäisiin vuodenajat, esimerkiksi syksyyn voisi liittyä omenaleivonnainen. Myös kierrätysideaa ehdotettiin, kuten ympäristön huomioimista ja lajitteluohjeita. Muita ideoita olivat marjaretki ja marjapiirakan teko, luonnonvärien käyttäminen, mittalaskutehtäviä esikoululaisille sekä ruokaan liittyviä loruja ja leikkejä.

Kysyimme, mitä työntekijät ajattelivat lasten kanssa leipomisesta ja Sapere-menetelmästä sekä olivatko nämä heille entuudestaan tuttuja asioita. Työntekijöille tuli Sapere-menetelmästä mieleen, että lapset tekevät ja toimivat itse, esimerkiksi tekemällä salaatin. He kertoivat, että lapset valitsevat mieltymyksensä ja ruuan määrän sekä saavat ottaa ruokaa itse. Sapere-menetelmän avulla biojätteen määrä vähenee ja ruuan avulla ei palkita eikä rangaista lapsia. Lasten kanssa leipomalla ja menetelmän avulla lapset tutustuvat ruokaan ja siihen mistä ruoka tulee. Tämä opettaa lapsia sietämään eri ruokia. Työntekijöiden mielestä Sapere-menetelmään liittyvät aistit, mielikuvitus, työpajat ja pelit. Työntekijät sanoivat, että ruoalla voisi luoda lapselle mielikuvia, esimerkiksi herneestä, maissista ja paprikasta voisi muodostaa liikennevalot. Lasten kanssa leipomisessa työntekijöitä mietitytti hygienia.

10 Prosessin eteneminen

10.1 Ideointi- ja kartoitusvaihe

Sovelsimme prosessissamme konstruktivistista kehittämistyön mallia. Aloitussvaihe laittaa kehittämistyön alulle. Aloitussvaiheessa toimintaympäristö, kehittä-

mistarve ja alustava tehtävä tulevat ilmi. Myös kehittämiseen mukaan tulevista toimijoista ja heidän osallisuudestaan yleensä puhutaan. Tässä vaiheessa on hyvä keskustella aiheen rajaamisesta ja selkiyttämistä. (Salonen 2013, 17.) Toimintakansion tekeminen koostui useasta eri vaiheesta. Otimme yhteyttä Penttilän päiväkotiin marraskuussa 2013. Päiväkodin johtaja ehdotti, että opinnäytetyömme voisi liittyä jollain tavalla päiväkodin leivontatilaan. Sekä päiväkotitilat että leivontatilat olivat uusia eikä päiväkotitilat vielä ottaneet leivontatiloja käyttöönsä. Harvassa päiväkodissa edes on leivontatiloja, joten leivontatila ja sen käyttö lasten kanssa oli työntekijöille vierasta. Leivontatilassa ei myöskään vielä ollut kaikkia leivontaan tarvittavia välineitä. Tilan käyttö oli rajattu vain leivontaan, sillä siellä ei ollut liettä.

Opinnäytetyön idea ja tarve lähti siis toimeksiantajalta. Myös me kiinnostuimme ideasta heti. Talven aikana pidimme päiväkodin johtajan kanssa useita palaverieja, joissa suunnittelimme opinnäytetyömme. Keskustelimme johtajan sekä meidän omista toiveista ja ideoista opinnäytetyötä kohtaan. Kahden ensimmäisen tapaamisen jälkeen oli jo selvillä, että tavoitteenamme olisi tehdä leivontatila toimivampi. Lisäksi toteuttaisimme myös toimintaa lasten kanssa. Seuraavia tapaamisia varten pohdimme mahdollisimman paljon ideoita, kuinka opinnäytetyötä voisi lähteä toteuttamaan. Keskustelimme näistä ideoista johtajan kanssa ja pohdimme mitkä niistä vastaisivat parhaiten päiväkodin tarpeisiin. Vähitellen alkoi muotoutua ajatus siitä, että tuotoksenamme olisi toimintavihko leivontatilaan. Olimme yhtä mieltä siitä, että toimintavihkoon voisi liittää jollain tavalla Sapere-ruokakasvatusmenetelmää, sillä se kiinnosti sekä päiväkodin johtajaa että meitä. Menetelmä oli päiväkodille ja meille uusi, joten näimme tässä myös mahdollisuuden kehittää omaa osaamistamme.

Suunnittelimme johtajan kanssa palavereissa, että pitäisimme yhdelle päiväkodin lapsiryhmälle leivontaan liittyviä tuokioita toimintavihkostamme. Näin samalla testaisimme toimintavihkon toimivuutta. Sovimme, että tulisimme pitämään tuokioita Heinähattujen ryhmälle, jossa on 3–5-vuotiaita lapsia. Ryhmässä oli yhteensä 21 lasta. Päätimme, että pitäisimme niin monta leivontatuokiota, että jokainen ryhmän lapsi pääsisi osallistumaan niihin. Tässä vaiheessa emme vielä osanneet tarkemmin hahmottaa millainen leivontavihkosta voisi lopulta tulla.

Aloimme yhdessä ideoida leivontatilaa ja mietimme voisiko leivontatilasta tehdä käytännöllisemmän kuvien avulla. Pohdimme myös voisiko toimintavihkoon tehdä kuvalliset reseptit. Tässä vaiheessa ymmärsimme, että aihe saattaisi lähteä paisumaan hyvinkin suureksi. Meidän tuli pitää koko ajan mielessämme, että aihe tulisi rajata selkeästi.

Opinnäytetyön tarkoitus alkoi vähitellen selkiintyä. Tämän jälkeen aloimme pohdita yhdessä johtajan kanssa, kuinka keräisimme tietoa toimintakansion tekemistä varten. Halusimme tehdä opinnäytetyömme lapsilähtöisesti ja lapsia osallistavasti. Pidimme tärkeänä asiana saada lasten toiveet kuuluviin. Päätimmekin pitää Heinähattujen ryhmän lapsille pienryhmä haastattelun. Halusimme haastatella myös jokaisen lapsiryhmän työntekijöitä. Siihen paras ratkaisu oli pitää haastattelu päiväkodin jokaviikkoisen palaverin yhteydessä, koska silloin jokaisesta ryhmästä olisi ainakin yksi työntekijä paikalla. Menetelmäksi soveltui mielestämme parhaiten Learning Café -menetelmää mukaileva haastattelu. Siinä jokainen voi kokea itsensä osalliseksi haastatteluun, mutta kuitenkin osallistua vain sen verran kuin itse haluaa. Näimme parhaaksi sellaisen menetelmän, jossa syntyisi myös aikaan keskustelua. Haastattelujen avulla tahdoimme saada sekä lapset että työntekijät osallisiksi opinnäytetyön prosessiimme. Aloimme suunnitella haastattelurunkoja, jolloin meidän tuli miettiä millaista tietoa tarvitsemme leivontatilaan, kansion tekoon ja leivontatoimintaan liittyen.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma. Siinä tulevat esille muun muassa kehittämisen tavoitteet, toimijat, ympäristö, tiedonkeruumenetelmät, vaiheet ja materiaalit. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa asioita ei pystytä tietämään vielä tarkkaan, vaan ne tarkentuvat prosessin edetessä. Mahdollisimman hyvä suunnittelu on kuitenkin oleellista. (Salonen 2013, 17.) Teimme opinnäytetyöstä alustavaa toimintasuunnitelmaa palavereissa tehtyjen päätösten perusteella. Toukokuussa kirjoitimme johtajan kanssa toimeksiantosopimuksen (liite 1) ja hankimme tutkimusluvan haastatteluja varten (liite 2).

Toukokuussa tiedotimme Heinähattujen lasten vanhempia opinnäytetyöstämme. Teimme vanhemmille kirjeet (liite 3), joissa myös kysyimme lupaa lasten

haastatteluihin ja valokuvaamiseen. Salosen (2013, 17) mukaan suunnittelun jälkeen on kentälle siirtymisen vaihe, jolloin mennään kehittämissympäristöön. Tässä vaiheessa pohditaan yhdessä tulevaa toimintaa. (Salonen 2013, 17.) Kesäkuussa menimme tutustumaan Heinähattujen ryhmään ja samalla teimme pienryhmähaastattelut ryhmän lapsille (liite 4). Teimme kesäkuussa myös Learning Café -haastattelun päiväkodin työntekijöille (liite 5). Suunnitelman mukaan haastattelut oli tarkoitus toteuttaa jo toukokuussa, mutta tutkimusluvan saaminen venyi ja haastattelut toteutettiin myöhemmin. Kesällä tarkoituksenamme oli tehdä leivontatilasta toimivampi ja tehdä alustava toimintavihko, jotta pääsimme heti kesän jälkeen kokeilemaan leivontatoimintaa lasten kanssa.

Keskustelimme heinäkuun aikana johtajan kanssa lisää opinnäytetyöstämme. Toimintavihkon sijaan koimme paremmaksi ratkaisuksi tehdä toimintakansion, sillä kansiosta olisi helpompi ottaa reseptejä tai toimintatuokioita irti leivontatuokion ajaksi. Heinäkuussa kartoitimme myös päiväkodin leivontatilaa. Tutustuimme leivontatilaan ja kartoitimme, puuttuuko tilasta jotain leivontatarvikkeita tai voisiko tilaa muuttaa jotenkin käytännöllisemmäksi. Käytimme tilan kartoittamisessa hyödyksi työntekijöiden haastatteluista saamiamme toiveita ja ehdotuksia. Pohdimme, kuinka tilasta saisi mahdollisimman toimivan ja helppokäyttöisen.

10.2 Leivontatilan muokkaaminen

Heinäkuussa teimme päiväkodille listan tarvikkeista, joita leivontatilasta puuttui ja keskustelimme niistä johtajan kanssa. Keskustelimme siitä, että päiväkotivoisi myöhemmin harkita lieden hankkimista, jolloin myös ruuanlaitto mahdollistuisi. Kävimme itse hankkimassa päiväkotiin tarvittavat leivontatarvikkeet ostoluvalla. Järjestelimme leivontatarvikkeet leivontatilan kaappeihin, koska tavaroilla ei ollut ennestään kovin selkeää järjestystä. Teimme kaappien oviin myös kuvat kaapeissa olevista leivontatarvikkeista, koska se oli sekä työntekijöiden että johtajan toive. Kuvassimme kaikki leivontatilan leivontatarvikkeet, tulostimme ja laminoimme ne sekä laitoimme ne kiinni kaappien oviin. Käytimme kuvien tekemiseen aikaa, sillä halusimme tehdä kuvista mahdollisimman selkeitä ja hou-

kuttelevia. Kuvat tekevät leivontatilasta toimivamman niin työntekijöille kuin lapsille. Kuvien avulla jokainen tietää mitä missäkin kaapissa on, eikä leivontatilaan tarvitse tutustua aina etukäteen. Laitoimme kuvat kaappeihin siihen kohtaan, millä hyllyllä tarvikkeet sijaitsevat kaapissa. Näin jokaisen välineen on helppo myös löytää takaisin omalle paikalleen.

Teimme kuvista myös toiset laminoidut kappaleet. Ajattelimme, että niillä työntekijät voisivat laittaa leivontatuokion alussa kangastaululle reseptiin tarvittavat ainekset ja tarvikkeet. Kuvien avulla myös lapset ymmärtäisivät mitä ohjeessa tarvitaan. Työntekijöiden toive hygieenisyydestä toteutettiin tekemällä leivontatilaan kuvallinen käsienpesuohje. Kuvallisen ohjeen avulla myös lapset voivat itse seurata ohjetta, mikä voi lisätä heidän mahdollisuuttaan toimia itsenäisesti. Työntekijät toivoivat haastattelussa leivontatilaan pieniä kaulimia ja leivontamyssyjä, mutta niitä tilassa oli jo valmiina. Aikuisen korkuinen taso, paperiteline ja aikuisten essut jäivät päiväkodin omaan harkintaan hankitaanko niitä vai ei.

10.3 Toimintakansion työstäminen

Työstövaihe on suunnitteluvaiheen jälkeen tärkein vaihe. Tällöin tavoitetta kohti työskentely on hyvin tiivistä, jopa päivittäistä. Työstämisen vaihe on pitkäkestoinen vaihe. Tässä vaiheessa etsitään tietoa kehittämisen tueksi, dokumentoidaan ja selvitetään ketkä toimijat ovat kehittämisessä mukana ja millä tavoin. Työstövaihe on raskas, mutta ammatilliselle kasvulle se on tärkeä vaihe. Vaiheeseen kuuluvat esimerkiksi suunnitteleminen, itsensä kehittäminen, itsenäinen työskentely ja epävarmuuden kestäminen. (Salonen 2013, 18.)

Kesän 2014 aikana alustava toimintakansio valmistui. Teimme alustavan toimintakansion pääasiassa lapsilta, työntekijöiltä ja johtajalta saatujen toiveiden sekä teorian tiedosta saatujen tietojen pohjalta. Alussa suunnitelmamme oli tehdä toimintakansioon kymmenen toimintatuokiota, jotka asettuisivat elo-syyskuulle. Päätimme kuitenkin laajentaa kansiota monipuolisemmaksi, jotta siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä päiväkodille. Aloitimme toimintakansion tekemisen etsimällä tietoa Sapere-menetelmästä. Meidän tuli perehtyä Sapere-

menetelmään, jotta osasimme tehdä toimintakansion ja suunnitella leivontatuokiot sitä mukaillen. Kun teoria oli hallussa, etsimme kirjoista ja internetistä lasten sekä työntekijöiden toivomia reseptejä. Teimme jokaiselle kuukaudelle oman leivontatuokion, joihin tuli lasten ja työntekijöiden toivomia leivonnaisia ja välipaloja. Kuukauden reseptit valitsimme vuodenaikojen ja juhlapäivien mukaan, sillä työntekijät ja johtaja olivat sitä toivoneet.

Halusimme toteuttaa mahdollisimman paljon lasten ja työntekijöiden reseptitoiveita. Huomioimme myös toiveen erityisruokavaliolle sopivista resepteistä, joten etsimme kansioon myös niitä. Valitessamme reseptejä arvioimme niiden vaikeustasoa verrattuna päiväkotikäisten kehitystasoon. Arvioimme myös sitä, kuinka pitkään reseptin valmistamiseen menee ja soveltuuko se päiväkodissa toteutettavaksi. Työntekijöiden toiveena oli, että osa resepteistä soveltuisi myös alle kolmevuotiaalle lapsille. Tämän vuoksi valitsimme kansioon myös joitain helppoja reseptejä. Työntekijöiden ehdottamaa kierrätysideaa emme yhdistäneet kansioon tai muuhun toimintaamme, sillä aiheemme olisi voinut lähteä kasvamaan yhä suuremmaksi.

Reseptien teon jälkeen kirjoitimme kansion alkupuolelle teoriaa Sapere-menetelmästä, koska osalla työntekijöistä ei ollut ennestään tietoa siitä. Halusimme kertoa kansiossa Sapere-menetelmästä tiivistetysti, mutta kuitenkin niin, että työntekijät saisivat siitä käsityksen ja voisivat pitää leivontatuokioita Sapere-menetelmää mukaillen. Aivan kansion alkuun aloimme suunnitella saatekirjettä meiltä työntekijöille, jossa kerroimme tekemästämme prosessista. Työntekijöiden haastatteluissa ehdottamista loruista ja leikeistä saimme idean laittaa toimintakansioon lauluja, loruja sekä hauskoja tietolaatikoita ruokaan liittyen. Valitsimme ne siten, että ne liittyivät resepteihin ja asetelimme ne niiden kanssa samoille sivuille.

Työntekijöiden haastattelussa selvisi, että työntekijät haluaisivat hauskat nimet resepteille ja päiväkotiryhmille omat leivonnaiset. Päädyimme nimeämään toimintakansion reseptit hauskasti ja lapsille mieluisiksi. Ajattelimme, että näinkin pienten valintojen avulla lapset voisi saada innostumaan leivonnasta entistä enemmän. Halusimme myös toteuttaa työntekijöiltä tulleen idean jokaisen päi-

väkotiryhmän omasta leivonnaisesta. Suunnittelimme ja laitoimme päiväkodin taukotilaan paperin, johon pyysimme päiväkodin johtajaa sekä jokaisen ryhmän työntekijöitä yhdessä pohtimaan lapsiryhmäänsä kuvaavan leivonnaisen (liite 6). Halusimme näin myös osallistaa enemmän työntekijöitä mukaan prosessiin. Työntekijät olivat keksineet ryhmilleen mielikuvituksellisia leivonnaisia ja nimiä niille. Myös näistä leivonnaisista etsimme reseptit toimintakansioon. Tässä vaiheessa huomasimme, että toimintakansiosta alkoi tulla aika laaja. Tämä johtui siitä, että teimme siihen reseptit lähes kaikista haastatteluissa esille tulleista leivonnaisista, laitoimme toimintakansioon jokaisen päiväkotiryhmän leivonnaisreseptin ja laajensimme leivontatuokio-osuuden jokaiselle kuukaudelle. Huomasimme lopulta, että olimme keränneet reseptejä niin paljon, että päätimme tehdä kansion loppuun muita reseptejä osion.

Elokuulle olimme sopineet menevämme tutustumaan Joensuun Linnunlahden päiväkotiin. Käytimme toimintakansion teossa hyödyksi Linnunlahden päiväkodilta saamaamme tietoa Sapere-menetelmästä ja sen käytöstä. Aloimme suunnitella kansion loppuun osiota Sapere-menetelmän mukaisista harjoituksista. Etsimme osioon ruokakasvatukseen liittyviä harjoituksia, joita lasten kanssa voisi tehdä leivontatuokioiden aikana. Linnunlahden päiväkodissa esille tulleista asioista hyödynsimme toimintakansiossamme aistiharjoituksia ja vinkkejä, miten Sapere-toimintaa voi viedä eteenpäin päiväkodissa. Myös kirjallisuudesta löysimme erilaisia ruokakasvatusharjoituksia, joita sovelsimme kansioon. Hyödynsimme myös työntekijöiden ideoita kirjoittamalla marjaretkestä ja marjapiirakan teosta sekä luonnonvärien käyttämisestä.

Halusimme yhdistää Sapere-menetelmää vielä enemmän kansioon, joten päätimme kirjoittaa jokaisen kuukauden leivontareseptin loppuun vinkkejä Sapere-menetelmän yhdistämisestä leivontaan. Kirjoitimme mitä raaka-aineita reseptistä voisi tutkia lasten kanssa ja millä aisteilla. Tämän lisäksi kirjoitimme kaikkien reseptien loppuun, miten niitä voi soveltaa erityisruokavaliolle sopiviksi. Tällä halusimme lisätä kansion toimivuutta ja reseptien soveltuvuutta kaikille lapsille. Laitoimme resepteihin kuvat valmiista leivonnaisista, koska se oli johtajan ja työntekijöiden toiveena. Pohdimme myös kuinka vastaisimme johtajan ja työn-

tekijöiden toiveeseen reseptien kuvallisista toimintaohjeista. Jätimme tämän asian päättämisen viimeistelyvaiheeseen.

Viimeiseksi suunnittelimme toimintakansioon neljä leivontatuokiota leivontatoiminnan kokeilua varten. Valitsimme kansioista neljä reseptiä, jotka aikoisimme toteuttaa lasten kanssa ja teimme niiden yhteyteen leivontatuokiot. Suunnittelimme kertoihin aloituksen, toiminnan ja lopetuksen. Teimme leivontatuokiot Sapere-menetelmää mukaillen, joten aistit olivat niissä tärkeässä osassa. Otimme tuokioiden suunnittelussa huomioon lasten kehitystason. Lisäksi suunnittelimme aistipäivän, johon koko Heinähattujen ryhmä voisi osallistua. Saimme idean aistipäivään vierailtuamme Linnunlahden päiväkodilla, jossa meille kerrottiin tuoksupurkkien ja tunnustelupussien käytöstä. Korostimme suunnittelemisamme tuokioissa lasten osallisuutta.

10.4 Leivonta- ja aistitoiminnan kokeilu

Elo- ja syyskuussa menimme kokeilemaan alustavan toimintakansiomme toimivuutta päiväkotiin. Suunnittelimme ja toteutimme yhteensä neljä leivontatuokiota Heinähattujen ryhmän lapsille. Tuokioihin osallistui jokaisella kerralla viisi lasta. Päätimme järjestää toimintatuokiot pienryhmille, koska se oli mielestämme sekä lasten että toiminnan kannalta paras vaihtoehto. Pienessä ryhmässä pystyimme paremmin ottamaan jokaisen lapsen huomioon. Pienryhmän ansiosta jokaiselle lapselle riitti myös sopivasti tekemistä leivonnassa. Toteutimme leivontatuokiot Sapere-menetelmää mukaillen ja myös sen vuoksi pienryhmä oli hyvä asia. Ruoka-aineiden tutkimiseen aistien avulla piti varata aikaa ja suuremman ryhmän kanssa aikaa olisi tarvittu vielä enemmän. Pienessä ryhmässä jokainen lapsi sai tulla kuulluksi ja kertoa aistikokemuksistaan. Nämä ovat tärkeitä asioita Sapere-menetelmässä. Myös pieni leivontatila asetti rajoja ryhmän koolle.

Toiminnassa tulisi pyrkiä siihen, että lapset saavat olla osallisina suunnittelussa ja toteutuksessa ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Lapset saavat näin kokemusta vaikuttamisesta ja vastuusta. (Tauriainen 2000, 50.) Pyrimme leivonta-

tuokioissamme siihen, että lapset saivat vahvan osallisuuden tunteen. Annoimme lasten olla mukana jokaisessa leivonnin eri vaiheessa sekä annoimme heidän tehdä mahdollisimman paljon itse. Meidän roolimme leivontatuokioissa oli oikeastaan olla vain rohkaisijana ja neuvojana sekä tarvittaessa apuna. Näin pyrimme siihen, että lapset saivat onnistumisen kokemuksia ja uusia positiivisia elämyksiä ruuasta. Leivontatoiminnan tavoitteena oli myös opettaa lapsille ruokakasvatusta, esimerkiksi tutustumalla eri ruoka-aineisiin. Ruokaan tutustumme erityisesti eri aistien avulla, jolloin lapset saivat ilmaista oman mielipiteensä.

Jokaisen leivontatuokion lopussa pyysimme myös palautetta lapsilta, koska pidimme tärkeänä asiana osallistaa lapset mukaan myös toiminnan arviointiin. Kysyimme lapsilta mitä mieltä he olivat leivonnasta ja leivotusta leivonnaisesta. Kysyimme myös olivatko lapset oppineet jotain uutta ja saivatko he osallistua leivontaan tarpeeksi. Lapset saivat ilmaista mielipiteensä hymy- tai surunaamojen avulla. Kysyimme lapsilta myös suullisesti tarkentavia vastauksia. Tuokioiden alussa ohjeistimme lapsia käsienpesussa sekä myssyjen ja essujen käytössä. Keskustelimme heidän kanssaan miksi ne ovat tärkeitä asioita. Myös hygieenisyyden opettelu kuuluu ruokakasvatukseen. Tehdyt leivonnaiset tarjottiin koko lapsiryhmälle myöhemmin välipalalla.

10.4.1 Ensimmäinen leivontatuokio

Ennen ensimmäistä leivontatuokiota olimme jonkun aikaa Heinähattujen ryhmässä tutustuaksemme hieman paremmin lapsiin. Pidimme ensimmäisen leivontatuokion viidelle Heinähattujen ryhmän lapselle 29.8.2014. Ohjasimme lapsille toimintakansion syyskuun leivontatuokion (liite 7). Aluksi pidimme tutustumiskierroksen, jossa jokainen lapsi sai kertoa vuorollaan nimensä ja lempiherkkunsä. Tämän jälkeen jaoimme jokaiselle lapselle kaksi tekemäämme kuvakorttia, joissa oli tarvitsemiemme tarvikkeiden kuvat. Samat kuvat löytyvät myös leivontatilan kaappien ovista. Lasten tehtävänä oli etsiä kuvassa oleva tarvike. Tämä ei onnistunut niin kuin olimme ajatelleet. Tilaan tuli paljon ylimääräistä vilskettä, eivätkä he tienneet mihin tarvikkeita tarvitaan. Rauhoitimme tilanteen

ja kävimme pöydän ääreen. Kerroimme lapsille, että leipoisimme omenapiirakkaa.

Aloitimme varsinaisen leivontatoiminnan. Ensin lapset saivat pilkkoa ruokailuveitsellä omenoita, jotka olimme valmiiksi kuorineet. Lapset lähtivät innoissaan kokeilemaan pilkkomista. He kertoivat, että tämä oli ensimmäinen kerta, kun he saivat pilkkoa itse omenaa. Kun omenat oli pilkottu, kaikki saivat katsoa, haistaa, tunnustella ja maistaa omenalohkoa. Keskustelimme lasten kanssa eri aistimuksista ja rohkaisimme heitä ilmaisemaan mielipiteensä. Lisäksi lapset saivat tutkia aisteillaan omenaraastetta, jonka olimme valmiiksi raastaneet. Lasten mielestä omena tuoksui ja maistui hyvälle. Tuoksusta heille tuli siitä mieleen omenapuu. Omenalohko tuntui lapsista käsissä ja suussa pehmeälle. Omenalohkolla ja -raasteella ei ollut lasten mielestä muuta eroa kuin ulkonäkö. HavaitSIMME, että lapsille oli uutta kuvailla omia aistimuksiaan. Heidän oli vaikea keksiä ruokia kuvaavia sanoja, mutta rohkaisimme ja esimerkkien avulla lapset myös itse osasivat kertoa mielipiteistään.

Omenoiden maistelun jälkeen aloimme tehdä taikinaa. Jaoimme jokaiselle lapselle yhden ainesosan ja kävimme ainesosat yhdessä läpi. Jokainen lapsi sai vuorollaan lisätä taikinaan oman ainesosan ja sekoittaa sen muiden aineiden joukkoon. Tutkimme ainesosista tarkemmin vehnä jauhoja katsomalla ja tunnustelemalla. Kaadoimme taikinan pellille ja lapset saivat yhdessä asetella omenat taikinan päälle (kuva 2). Omenapiirakan kypsyessä lapset saivat piirtää lempiherkkunsä paperille. Ajattelimme, että piirustuksia voisi laittaa leivontatilan seinälle. Lapset saivat esitellä valmiit piirustuksensa toisilleen. Kirjoitimme niihin myös mitä piirustus kuvaa. Piirtämisen jälkeen teimme loppuarvioinnin. Kaikki lapset pitivät leivonnasta ja omenapiirakasta. Neljä lapsista koki oppineensa uusia asioita leipomisesta. Lapset sanoivat oppineensa omenoiden pilkkomista. Myös omenapiirakan teko oli uutta. Kaikki lapset olivat sitä mieltä, että he saivat osallistua toimintaan tarpeeksi. Omenapiirakan paistuessä uunissa jokainen sai katsoa, miltä omenapiirakka näyttää kypsyessään ja miltä se tuoksuu. Pohdimme kuinka taikina oli muuttunut uunissa paiston aikana. Keskustelimme yhdessä lasten havainnoista. Lopuksi jokainen sai maistella pienen palan piirakkaa.



Kuva 2. Omenoita asettelemassa. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Tästä ohjauskerrasta opimme, että leivontatuokioon sopiva lapsimäärä olisi 3–4 lasta. Huomasimme, että tarvikkeet kannattaa varata pöydälle etukäteen eikä antaa lapsien olla mukana etsimässä niitä, koska se aiheuttaa turhaa liikkumista pienessä tilassa. Tämä kerta sai meidät miettimään, onko kuvallinen resepti sittenkään hyvä idea. Lapset eivät kuitenkaan vielä ymmärrä mittalukuja, joten ne ovat aikuisen ohjattavissa. Tällä kerralla meillä ei ollut kuvallista reseptiä käytössämme ja koimme reseptin ohjeistuksen onnistuvan hyvin suullisestikin. HavaitSIMME, että lapset osaavat tehdä itse hyvin paljon asioita, jos heille annetaan mahdollisuus siihen.

10.4.2 Toinen leivontatuokio

8.9.2014 pidimme viidelle Heinähattujen ryhmän lapselle leivontatuokion, joka oli toimintakansion elokuun leivontatuokio (liite 7). Aloitimme tuokion tutustumalla toisiimme niin, että jokainen kertoi vuorollaan oman nimensä ja lempiruokansa. Sen jälkeen aloitimme toiminnan, jossa leivoimme pikajuustosarvia. Aluksi lapset saivat pilkkoa juustosiivuja ja kinkkua ruokailuveitsellä (kuva 3). Katsoimme, tunnustelimme, haistelimme ja lopuksi maistelimme juustosuikaleita ja kinkkua. Lapsista juusto oli pehmeä ja keltainen. He kuvailivat sitä kevyeksi,

joka voisi lentää tuulessa. Juusto muistutti myös pahvia. Kinkku oli lapsista kosteaa ja hyvän makuista.



Kuva 3. Juustoa pilkkomassa. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Jaoimme jokaiselle lapselle oman ainesosan ja kävimme yhdessä läpi mitä ne ovat. Jokainen lapsi sai lisätä taikinaan yhden ainesosan ja sekoittaa taikinaa. Lapset saivat itse kaulita taikinasta ympyrän ja leikata taikinapyörällä taikinasta kolmioita. Kaulintaa varten annoimme jokaiselle lapselle käteen jauhoja, joita he saivat tunnustella kädessään. Lapset laittoivat omien taikinapalojensa päälle juustoraastetta ja kinkkua, jonka jälkeen he saivat tehdä taikinasta mieleisiään sarvia. Sarvien ollessa uunissa, lapset saivat piirtää lempiruoka-annoksensa kuvan kertakäyttölautaselle. Myös näitä kuvia ajattelimme laittaa leivontatilan seinille. Paiston aikana lapset saivat käydä katsomassa, miten sarvet muuttuvat uunissa. Keskustelimme yhdessä muutoksista. Lapsista uuniin katsominen oli hyvin mielenkiintoista.

Lopuksi lapset saivat maistella juustokinkkusarvia. Mietimme kuinka sarvet olivat muuttuneet paiston aikana. Lapset ihmettelivät juuston muuttumista sulaneeksi. Se oli heidän mielestään lähes kadonnut taikinan joukkoon. Samalla teimme myös loppuarvioinnin. Loppuarvioinnissa kävi ilmi, että kaikki lapset pitivät leivontatuokiosta ja juustokinkkusarvien tekemisestä. Tuokiossa parasta oli syöminen ja aineksien sekoittaminen. Lapset kertoivat oppineensa uutta ai-

nesosista ja sarvien tekemisestä. Yksi lapsista kertoi, että haluaisi tehdä juustosarvia myös kotona, koska tietää jo miten niitä tehdään. Tällä leivontatuokiolla havaitsimme, että tuokion alussa jokaiselle lapselle on hyvä antaa oma ainesosa, jonka saa lisätä taikinaan. Tämä rauhoittaa tilannetta, sillä näin lapset ymmärtävät, että jokainen saa lisätä jotain.

10.4.3 Kolmas leivontatuokio

8.9.2014 pidimme myös toisen leivontatuokion, jossa toteutimme leivontakansion heinäkuun leivontatuokion (liite 7). Tuokiolla oli mukana eri pienryhmä kuin aikaisemmin. Aluksi tutustuimme lapsiin käymällä nimikierroksen ja keskustelemalla heidän aiemmista leivontakokemuksistaan. Tämän jälkeen siirryimme itse toimintaan, jossa leivoimme kauralastuja. Jaoimme jokaiselle lapselle yhden ainesosan ja kävimme lasten kanssa läpi mitä mikäkin ainesosa on. Jokainen lapsi sai lisätä yhden ainesosan taikinaan ja sekoittaa sitä.

Olimme suunnitelleet, että tutkisimme lasten kanssa tarkemmin kaurahiutaleita, jauhoja, sokeria ja vaniljasokeria. Aina kun lisäsimme aineksen taikinaan, tarkastelimme sitä ensin yhdessä eri aistien avulla. Lapset olivat hyvin kiinnostuneita ainesosien tarkastelusta. Kun olimme tarkastelleet paria ensimmäistä ainesosaa, lapset alkoivat myös itse ehdotella kuinka muita ainesosia voisi tutkia aistien avulla. Lasten toiveesta päädyimmekin tarkastelemaan taikinan jokaista ainesosaa. Mielestämme oli tärkeää ottaa lasten toiveet huomioon leivontatuokion aikana. Taikinan teon aikana seurasimme myös taikinan muuttumista. Lapsista oli todella hauskaa huomata kuinka taikinan väri ja koostumus muuttui jokaisen ainesosan lisäämisen jälkeen. Yksi lapsi huudahtikin: ”Tää taikina näyttää ihan kaurapurolta!”. Taikinan ollessa valmis jokainen sai maistaa sitä hie-man. Keskustelimme miltä taikina maistuu ja tuntuu suussa.

Taikinan ollessa valmis jokainen sai vuorollaan käydä laittamassa lusikalla taikinaa pellille (kuva 4). Keksin ollessa uunissa, lapset piirsivät lempiherkkujansa. Lapset saivat myös käydä yksitellen katsomassa uunissa paistuvia keksejä. Lopuksi lapset saivat maistella valmiita kauralastuja. Keskustelimme heidän

kanssaan olivatko keksit muuttuneet paiston aikana. Lasten mielestä maku ei ollut muuttunut, mutta koostumus oli. Mietimme miltä keksit tuoksuvat, tuntuvat, näyttävät, maistuvat ja kuuluuko niistä ääntä pureskellessa.



Kuva 4. Taikinan laittamista pellille. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Viimeiseksi pidimme loppuarvioinnin, jossa selvisi, että kaikki lapset pitivät leipomisesta ja keksit onnistuivat heistä hyvin. Lapset sanoivat, että kaurakeksien tekeminen oli heille uutta ja he oppivat kuinka niitä tehdään. Taikinan sekoittaminen oli heidän mielestään hauskinda. Kaikki lapset saivat mielestään osallistua leivontaan tarpeeksi. Lapset sanoivat tuokion loputtua, että haluavat mennä kertomaan muille lapsille mitä olivat leiponeet. Tällä kerralla havaitsimme, että taikinan muuttumisen seuraaminen on lapsille hyvin mieluista. Havaitsimme myös, että lasten toiveiden perusteella toimintaa on joskus hyvä hieman muuttaa. Leivontatuokioiden aikana voidaan tutkia vaikka kaikkia ainesosia, jos lapset niin haluavat.

10.4.4 Neljäs leivontatuokio

Pidimme neljännen leivontatuokion 12.9.2014. Tällä kerralla toteutimme toimintakansiota Heinähattujen oman leivonnaisen (liite 7), joka oli muffinit. Olimme suunnitelleet tätä kertaa varten myös varmuuden vuoksi toisen leivontatuokion, sillä vielä seitsemän lasta oli käymättä leivontatuokioillamme. Lapsista oli kuitenkin paikalla vain viisi, joten päädyimme pitämään heille yhden tuokion. Aluksi teimme taas tutustumiskierroksen, jossa jokainen kertoi oman nimensä ja aiemmista leivontakokemuksistaan. Tämän jälkeen aloimme leipoa kaakaomuffineja. Olimme laittaneet kangastaululle tekemillämme kuvakorteilla näkyviin reseptin, jotta myös lapset pystyivät seuraamaan ohjetta (kuva 5). Annoimme jokaiselle lapselle yhden ainesosan, jonka he saivat lisätä taikinaan. Kävimme ainesosat myös läpi lasten kanssa. Yksi lapsista ei kuitenkaan halunnut laittaa ainesosaa tai sekoittaa taikinaa. Yritimme rohkaista lasta osallistumaan, mutta se ei auttanut. Kunnioitimme lapsen päätöstä ja hän sai olla mukana seuraamassa taikinan valmistusta. Tämän vuoksi muille lapsille riitti kaksi ainesosaa, jotka he saivat lisätä taikinaan.



Kuva 5. Reseptin kuvallinen ohje. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Tutkimme aistien avulla eri ainesosia aina ennen kuin ne lisättiin taikinaan. Myös tämä lapsiryhmä oli aistien avulla tutkimisesta niin innoissaan, että päädyimme tarkastelemaan lähes kaikkia ainesosia. Tutkimme taikinan muuttumista ja näytimme jokaiselle lapselle taikinaa aina yhden ainesosan lisäämisen jälkeen. Myös lapsi, joka ei halunnut laittaa ainesosia, tutki ainesosia aistiensa

avulla ja seurasi taikinan muuttumista. Hän alkoi selvästi kiinnostua toiminnasta. Lapset arvailivat millaiseksi taikina muuttuu ja varsinkin kaakaojauheen lisääminen oli heistä mielenkiintoista.

Taikinan ollessa valmis, lapset saivat annostella itse taikinan muffinivuokiin (kuva 6). Muffinitaikinan laittamiseen osallistuivat kaikki lapset. Myös lapsi, joka ei halunnut laittaa ainesosia, oli kiinnostunut toiminnasta. Vaikka muuten lapsiryhmä oli melko vilkas, kaikki keskittyivät muffinien laittamiseen. Osa lapsista laittoi taikinaa vuokiin enemmän kuin toiset. Kerroimme heille, että voimme seurata paiston aikana miten erikokoisille muffineille käy. Tämän jälkeen maistelimme raakaa taikinaa kulhosta ja keskustelimme siitä, mille taikina näyttää, tuoksuu ja maistuu. Lapset sanoivat, että taikina maistui hyvälle ja ihan suklaalle. Se myös tuoksui heidän mielestään suklaalle. Lapset olisivat halunneet syödä taikinaa lisää, joten keskustelimme heidän kanssaan siitä, milloin taikina saa maistaa ja milloin ei. Kun laitoimme muffinit uuniin, yksi poika totesi: ”tehdään vielä toinen taikina!”. Tämä mielestämme kuvasti hyvin lasten innostusta leivontaa kohtaan.



Kuva 6. Muffinivuokien täyttämistä. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Muffinien paistuessaa uunissa pidimme lapsille tietovisan. Tietovisassa sanoimme erilaisia ruokaan liittyviä väittämiä, joista lasten piti arvata ovatko ne oikein vai väärin. Lapset saivat näyttää mielipiteensä punaisilla ja vihreillä hymynaamoilla. Lapset olivat tässä vaiheessa jo aika levottomia, minkä vuoksi kysyimme vain osan kysymyksistä. Tuntui, että osa lapsista ei ymmärtänyt värillisten hymynaamojen tarkoitusta, koska he alkoivat luetella hedelmiä, jotka ovat punaisia ja vihreitä. Havaitimme, että punaiset ja vihreät laput myös sekoittivat joitakin lapsia, koska he eivät osanneet yhdistää vastaustaan värilliseen lappuun. Sen vuoksi kysyimme vastauksia myös suullisesti ilman lappuja.

Tietovisan jälkeen jokainen lapsi sai vuorotellen käydä katsomassa muffinien paistumista. Lapsista oli hauskaa, kun osa muffineista oli levinnyt uunissa. Muffinien ollessa valmiita lapset saivat maistella puolikkaat muffinit. Keskustelimme siitä miltä muffini näytti, tuntui, tuoksui ja maistui. Samalla keskustelimme siitä, onko taikinan maku ja ulkonäkö muuttunut. Lapsista taikina maistui edelleen samalle ja oli ihan muffinin makuinen. Heistä ulkonäkö oli pysynyt melko samana, mutta osa oli levinnyt. Pidimme lapsille myös loppuarvioinnin, mutta lapset eivät malttaneet oikein vastaila enää kaikkiin kysymyksiimme. Kolme lapsista oli sitä mieltä, että leipominen oli kivaa. Kahden lapsen mielestä leipomiskerta ei ollut kiva, koska he eivät saaneet maistella kokonaisia muffineja. Lapsille oli uutta muffinien leipominen. Kaksi lasta sanoi, etteivät he oppineet mitään uutta. Parasta lasten mielestä oli ainesosien laittaminen ja syöminen.

Tällä kerralla opimme, että muiden lasten antama esimerkki ja Sapere-menetelmä itsessään motivoi lapsia osallistumaan, vaikka he eivät aluksi olisikaan kiinnostuneita toiminnasta. Havaitimme, että tekemiämme kuvakortteja voi hyödyntää leivontatuokioissa. Kuvat lisäävät lasten osallisuutta, koska niiden avulla myös he ymmärtävät reseptiä.

10.5 Aistipäivä

Kun olimme keksineet idean aistipäivästä, osallistuimme yhteen päiväkodin palaveriin. Keskustelimme työntekijöiden kanssa siitä, kuinka tuoksupurkit ja tun-

nustelupussit kannattaisi toteuttaa. Työntekijät ehdottivat tuoksupurkeiksi pilttipurkkeja. Sovimme, että saisimme osan purkeista päiväkodilta ja osan keräisimme itse. Yksi työntekijöistä ehdotti, että hän voisi tehdä tunnustelupussit. Halusimme keskustelun avulla osallistaa työntekijöitä enemmän prosessiimme. Päälystimme pilttipurkit värillisellä kontaktimuovilla, täytimme ne ainesosilla ja merkitsimme niiden pohjaan niiden sisällön. Tunnustelupussit täytimme ainesosilla ja merkitsimme niihin niiden sisällön.

Pidimme aistipäivän 15.9.2014 Heinähattujen ryhmän lapsille. Aistipäivä sisälsi hajuaistipisteen, tuntoaistipisteen ja makuaistipisteen (liite 7). Otimme aistituokiolle aina kaksi lasta kerrallaan. Toinen lapsista meni hajuaistipisteelle ja toinen tunneaistipisteelle, jonka jälkeen lapset vaihtoivat aistipisteitä keskenään. Lopuksi molemmat lapset menivät yhdessä makuaistipisteelle. Yhteensä lapsia kävi tuokiolla 19. Tarkoituksenamme oli tutustuttaa lapsia aistiharjoitusten avulla eri ainesosiin sekä tuoda lasten ääni kuuluviin.

Hajuaistipisteellä oli kymmenen tuoksupurkkia, jotka sisälsivät erilaisia mausteita (kuva 7). Purkeissa oli vaniljasokeria, kaakaojauhetta, kahvia, siirappia, kardemummaa, valkosipulia, tilliä, sitruunamehua, pippuria ja oreganoa. Toinen meistä ohjasi hajuaistipistettä. Lapset haistelivat purkkeja, mutta niiden sisälle ei saanut katsoa. Kysyimme lapsilta miltä purkit tuoksuivat, mitä tuoksusta tulee mieleen ja oliko haju heidän mielestään hyvä vai huono. Kysyimme myös, mitä he luulivat purkissa olevan. Lapset kuvailivat tuoksuja useilla eri tavoilla. Joidenkin mielestä tuoksuja oli hyvin vaikea kuvaila. Valkosipulista tuli mieleen nuudelit, vaniljasokerista jäätelö, tillistä ruoho ja kaakaosta suklaa. Siirappi tuoksui ällölle, kardemumma ja valkosipuli kirpeälle sekä oregano voimakkaalle. Tuoksut herättivät paljon keskustelua ja muistoja. Kahvi oli monelle kotoa tuttu ja hyvä tuoksu. Kahvia oli saanut maistaa ukin luona. Yksi lapsista sanoi, että: ”äiti tykkää hirveesti kahvista”. Oreganosta tuli mieleen, kun kotona oli tehty pizaa. Tillistä tuli mieleen kalareissu, jonka jälkeen kalaa oli maustettu sillä.



Kuva 7. Tuoksupurkit. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Toinen aistiosio oli tuntoaistipiste, jossa toinen meistä oli ohjaamassa. Pisteellä oli kahdeksan tunnustelupussia, jotka sisälsivät erilaisia ruoka-aineita. Pusseissa oli makaronia, riisiä, rusinoita, näkkileipä, muroja, raesokeria, kaurahiutaleita ja perunajauhoja. Lapsi sai työntää kätensä pussiin ja tunnustella pussin sisältöä (kuva 8). Lasten tuli kuvailla miltä pussin sisältö tuntui. Kysyimme myös, mitä lapset luulivat pussissa olevan. Lapset tunnistivat parhaiten näkkileivän ja makaronit. Vaikeimmat tunnistettavat olivat perunajauho ja kaurahiutaleet. Yksi lapsista ei halunnut työntää kättään pusseihin, joten hän sai tunnistaa ainesosia katsomalla pussiin. Lasten mielestä perunajauho tuntui lumelta ja raesokeri pieniltä kiviltä.



Kuva 8. Tunnustelupussia kokeilemassa. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Kolmas aistiosio oli makuaistipiste (kuva 9), jossa ohjasimme yhdessä molempia lapsia. Pöydällä oli juustoa, rusinoita, raesokeria, kermaviiliä ja kaakaojauhetta. Kävimme lasten kanssa ruoka-aineet läpi yksi kerrallaan. Kysyimme lapsilta, mitä ruoka-aine oli ja lapset saivat halutessaan maistaa sitä. Maistellessa

keskustelimme, miltä ruoka maistui ja miltä se tuntui suussa. HavaitSIMME, että vaikka toinen lapsista ei olisi ensin halunnut maistaa ainesosaa, toisen lapsen esimerkki rohkaisi maistamaan. Muista ainesosista lähes kaikki lapset pitivät, mutta kermaviilistä osa ei tykännyt. Osa lapsista myös luuli, ettei pitäisi kermaviilistä, mutta maistettuaan he pitivätkin. Lapset myös tiesivät muut ainesosat paitsi kermaviiliin. Rusina ja juusto tuntuivat suussa pehmeälle. Raesokeri tuntui kovalle kuin kivi ja se oli herkullista. Kaakaojauhe sulii suuhun ja maistui suklaalle.



Kuva 9. Makuaiusteella. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

10.6 Kansion viimeistely ja prosessin päätösvaihe

Arviointivaiheessa tehtyä tuotosta arvioidaan yhdessä. Tämän jälkeen tuotos palautetaan työstövaiheeseen tai viedään viimeistelyvaiheeseen. Arviointivaihe on lyhyt ja kertaluonteinen. Arviointia sisältyy myös kaikkiin muihin prosessin vaiheisiin. (Salonen 2013, 18.) Leivonta- ja aistitoiminnan kokeilujen jälkeen muokkasimme kansion lopulliseen muotoon havaitsemiemme asioiden ja saamamme palautteen pohjalta. Keräsimme kansioista välipalautetta antamalla alustavan toimintakansion jokaisen päiväkotiryhmän työntekijöiden luettavaksi. Saimme palautteeksi, että leivonnaisten kuvat olivat resepteissä hyvä asia.

Myös leikit ja lorut olivat heidän mielestään kivoja. Työntekijöiden toiveena oli, että erityisruokavalioille sopivien reseptien tulisi erottua selvemmin ja jokaisen leivontatuokion olisi parempi olla omalla sivullaan.

Viimeistelyvaiheeseen tulee varata aikaa, koska tuotoksen viimeisteleminen voi olla työlästä. Viimeistelyvaiheeseen voi osallistua myös muita kehittämistyön toimijoita, esimerkiksi jos tuotos esitellään työntekijöille. (Salonen 2013, 18.) Välipalautteen jälkeen muokkasimme toimintakansion lopulliseen muotoonsa. Korostimme erityisruokavalioille sopivia ruokia, jotta ne olisi helppo erottaa muiden reseptien joukosta. Muokkasimme kansion myös niin, että kuukauden leivontatuokiot sekä ryhmien leivonnaiset ovat jokainen omalla sivullaan. Tämä selkeytti kansion yleisilmettä. Päätimme myös laittaa värikkäät otsikot resepteille, mikä mielestämme lisäsi reseptien houkuttelevuutta. Lisäksi kirjoitimme kansion alkupuolelle leivontatuokioiden aikana tekemistämme havainnoista.

Johtaja ja työntekijät olivat toivoneet kuvallisia reseptejä toimintakansioon. Proessin aikana keskustelimme aiheesta enemmän ja päädyimme ratkaisuun, että reseptin voi kuvittaa leivontatilan kangastaululle tekemillämme kuvakorteilla. Näin työntekijät voivat halutessaan tehdä kuvallisen ohjeen lapsia varten tai yhdessä lasten kanssa. Koimme tämän hyväksi keinoksi viimeisellä leivontatuokiollamme. Täydensimme kuvakorttejamme etsimällä internetistä kuvia leivontaan tarvittavista ainesosista ja leivonnan työvaiheista. Laitoimme yhden reseptin kuvittamisesta mallin toimintakansioon. Kirjoitimme kansion loppupuolelle pitämämme aistipäivän aistiharjoituksista. Kirjoitimme tuoksupurkkien ja tunnustelupussien käytöstä, jotta työntekijät osaisivat jatkossa hyödyntää niitä. Jätimme tuoksupurkit ja tunnustelupussit leivontatilan kaappiin. Laitoimme lasten tekemiä piirustuksia ja valokuvia pitämistämme tuokioista leivontatilan seinille sekä toimintakansioon. Halusimme näin tuoda lasten toimintaa näkyväksi. Tämän jälkeen leivontatila ja kansio olivat meidän osaltamme valmiita (kuva 10).



Kuva 10. Valmis leivontatila. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

Kun tuotos oli valmis, kävimme päiväkodilla tulostamassa sen ja laitoimme sen värikkääseen kansioon (kuva 11). Annoimme kansion päiväkodin Heinähattujen työntekijälle, jotta hän voisi rauhassa tutustua siihen ennen loppupalaveria. Toivoimme myös, että muut työntekijät voisivat tutustua kansioon. Pidimme loppuarvioinnin päiväkodin johtajan ja yhteyshenkilönämme toimineen Heinähattujen työntekijän kanssa. Loppuarvioinnissa kävimme läpi koko prosessia sekä arvioimme leivontatilaa ja toimintakansiota.



Kuva 11. Valmis toimintakansio. (Kuva: Laura Hokkanen & Niina Kareinen.)

11 Aistit mukaan leivontaan! -leivontatilan toimintakansio

Aistit mukaan leivontaan! -toimintakansio (liite 7) sisältää aluksi tervehdyskirjeen päiväkodin työntekijöille, jossa kerromme opinnäytetyömme prosessista. Näin myös muut kuin Heinähattujen työntekijät saavat tietää, mitä olemme prosessin aikana tehneet. Päiväkoti on kooltaan iso, eivätkä kaikki työntekijät varmastikaan tienneet, mitä kaikkea prosessiimme kuului. Tervehdyskirjeessä kerromme myös, mitä toimintakansio sisältää. Kirjeen lopuksi kerromme, kuinka erityisruokavaliot on merkitty resepteihin.

Toimintakansion alkupuolella on päiväkodin työntekijöille tietopaketti Sapere-menetelmästä. Tietopaketissa kerromme, mitä Sapere-menetelmä on ja mitä menetelmän käytössä tulee ottaa huomioon. Sapereen kuuluu olennaisesti aistien käyttö, joten kerromme tietopaketissa myös aisteista. Tietopaketista lukija saa käsityksen Sapere-menetelmästä. Tämän jälkeen kerromme yleistä asiaa leivontatuokioiden pitämisestä. Kuvaamme tässä luvussa omia havaintojamme, joita teimme pitämiemme leivontatuokioiden aikana.

Seuraavaksi kansiossa ovat jokaisen kuukauden leivontatuokiot. Tuokiot alkavat elokuusta, koska myös päiväkodin toimintakausi käynnistyy aina silloin. Tuokiot sisältävät leivonnaisen reseptin ja kuvan sekä vinkkejä siihen, kuinka kyseisen leivonnaisen ainesosia voidaan tutkia eri aistien avulla. Jokaisen reseptin lopussa kerromme lyhyesti, kuinka ohjeesta voi muokata erityisruokavaliioihin sopivan. Ensimmäisen reseptin lopussa on myös kuvallinen esimerkki siitä, kuinka leivontatilasta löytyviä kuvakortteja voidaan hyödyntää. Kuvassa on esitetty, miten kuvien avulla voi laittaa juustosarvien reseptin leivontatilan kangastaululle. Kuvasta voi ottaa mallia muiden reseptien kuvittamiseen. Elo- syys- ja heinäkuun reseptien yhteydessä ovat näkyvissä leivontatuokiot, jotka pidimme lapsille. Nämä leivontatuokiot on jaettu aloitukseen, toimintaan ja lopetukseen.

Kuukauden leivontatuokioiden jälkeen kansiossa ovat jokaisen päiväkotiryhmän ja johtajan leivonnaisten reseptit. Heinähattujen ryhmän reseptin yhteydessä on

näkyvissä pitämämme leivontatuokio. Myös tässä leivontatuokiossa on aloitus, toiminta ja lopetus. Tämän jälkeen kansiossa on muita työntekijöiden ja lasten toivomia reseptejä. Joidenkin reseptien ohessa on pieniä värillisiä tietolaatikoita, joissa on esimerkiksi leivonnaisiin liittyviä lauluja ja loruja sekä tietoiskuja eri ruoka-aineista. Näiden laatikoiden tekstejä voidaan kertoa lapsille leivontatuokioiden yhteydessä.

Reseptien jälkeen alkavat Sapere-menetelmään liittyvät osiot. Osion alussa kerromme aistiharjoituksista, joita pidimme lapsille aistipäivänä. Ensimmäisenä kerromme tekemistämme tuoksupurkeista. Kerromme, kuinka tuoksupurkkeja käytetään ja mitä purkit sisältävät. Tuoksupurkkiluvun ohessa on myös yksi aiheeseen liittyvä tietolaatikko. Seuraavaksi kerromme prosessimme aikana tehdyistä tunnustelupusseista: kuinka niitä käytetään ja mitä pussit sisältävät. Kolmanneksi kuvailemme maisteluharjoitusta ja sitä, mitä siinä tulee ottaa huomioon. Aistiharjoitusten jälkeen kansiossa on kolme makuaistiin liittyvää tietolaatikkoa, joita voi kertoa lapsille esimerkiksi maisteluharjoituksen yhteydessä.

Aistitoimintaosion jälkeen kansiossa on muita ruokakasvatukseen liittyviä harjoituksia ja toimintoja. Luku sisältää jatkoideoita Sapere-toiminnan toteuttamiseen päiväkodissa. Siihen on listattu 18 ruokakasvatusharjoitusta, joita työntekijät voivat pitää lapsille leivontatoiminnan yhteydessä tai erikseen. Toimintakansion lopuksi on vielä lähdeluettelo. Toimintakansio sisältää myös lasten tekemiä piirustuksia, joita he piirsivät pitämämme alkuhaastattelun aikana. Lisäksi kansiossa on kuvia pitämistämme leivontatuokioista ja aistipäivästä.

12 Toimintakansion ja prosessin arviointi

12.1 Prosessiarviointi

Kehittämistyöhön kuuluvat oleellisesti seuranta ja arviointi. Kehittämistyö etenee prosessimaisesti ja yleistä on, että ratkaisuvaihtoehtoja prosessin etenemiseksi on useita. Prosessiarviointi perustuu merkittävästi itsearviointiin ja reflektioon.

Kehittämisprosessin kuluessa tarvitaan tietoa, jotta prosessia voidaan ohjata eteenpäin ja toimintaa parantaa. Prosessiarvioinnissa kehittämistyötä ohjataan palautteen, seurannan ja reflektoinnin perusteella. Arviointi on merkittävä asia myös oppimiselle. (Seppänen-Järvelä 2004, 19, 21–22, 25.)

Olisi hyvä, jos tietoa saataisiin mahdollisimman monista eri lähteistä. Prosessiarviointiin voi kuulua esimerkiksi muistelua, reflektiota, haastatteluja, havainnointia, arviointipalavereja, numeerista tietoa, dokumentteja ja päiväkirjan kirjoittamista. Prosessiarvioinnissa tärkeää on jaksottaminen sekä ajoittainen pysähtyminen arvioimaan toimintaa. (Seppänen-Järvelä 2004, 43, 46.) Käytimme kehittämisprosessissamme prosessiarvioinnin menetelmiä. Etenkin prosessimme alkupuolella pysähdyimme usein pohtimaan prosessin etenemistä ja tavoitteita. Prosessiarvioinnin yhtenä tarkoituksena on selkeyttää kehittämisen tavoitteita (Seppänen-Järvelä 2004, 31). Lapsille ja työntekijöille pitämiemme haastattelujen avulla keräsimme tietoa aloitustilanteesta. Leivontatuokioiden aikana havainnoimme toiminnan onnistumista ja lasten osallisuutta. Pidimme lapsille lopuksi myös arvioinnin hymy- ja surunaamojen avulla. Keräsimme prosessimme aikana numeerista tietoa kirjaamalla ylös haastatteluihin ja ryhmäkertoihin osallistuneiden osallistujamäärät.

Prosessiarvioinnin avulla voidaan myös dokumentoida kehittämistyön etenemistä ja vaiheita (Seppänen-Järvelä 2004, 26). Dokumentoimme kehittämisprosessiamme tekemällä muistiinpanoja alkupalavereista, keskusteluista ja aistipäivästä, kirjaamalla haastattelujen vastaukset ylös ja ottamalla valokuvia leivonta- ja aistitoiminnasta. Kirjoitimme prosessimme aikana myös opinnäytetyöpäiväkirjaa. Kirjoitimme päiväkirjaan prosessin etenemisestä ja havainnoistamme sekä refleктоimme toimintaamme. Päiväkirja on hyvä keino refleктоivaan itsearviointiin ja sen avulla voidaan dokumentoida ja pohtia kehittämistyötä (Seppänen-Järvelä 2004, 48). Arvioimme prosessin aikana tekemiämme valintoja. Jouduimme usein arvioimaan mikä olisi monista vaihtoehdosta paras ratkaisu. Prosessiarviointiimme kuului myös usea pienempi väliarviointi yhdessä johtajan tai Heinähattujen työntekijän kanssa sekä yksi laajempi väliarviointi, johon koko päiväkodin henkilökunta sai sanoa mielipiteensä. Lopuksi arvioimme

arviointipalaverissa koko prosessia johtajan ja Heinähattujen työntekijän kanssa. Myös itse arvioimme lopuksi tehtyä prosessia.

12.2 Arviointikeskustelu päiväkodilla

Pidimme arviointikeskustelun Penttilän päiväkodilla 2.10.2014. Arviointikeskusteluun osallistuivat päiväkodin johtaja ja Heinähattujen ryhmän lastentarhanopettaja. Keskustelimme arviointikeskustelussa koko prosessistamme. Lastentarhanopettaja oli selvittänyt myös muiden ryhmien työntekijöiden mielipiteitä leivontatilasta. Työntekijöiden mielestä tila oli tullut käytännöllisemmäksi, mutta he olisivat toivoneet vielä enemmän leivonnan näkymistä tilassa. Heidän mielestään tilaan olisi voinut laittaa esille, esimerkiksi kaulimia ja essuja sekä sisustaa tilaa enemmän kuvilla tai uusilla verhoilla. Keskustelimme kuitenkin siitä, että kaikkia toiveita olisi ollut vaikea pystyä toteuttamaan. Meidän ei ollut tarkoituskaan tehdä leivontatilaa täysin valmiiksi vaan laittaa sen kehittäminen alulle. Keskustelimme siitä, että päiväkotivoi itse jatkaa leivontatilan kehittämistä mieleiseensä suuntaan. Heidän mukaansa kuvat kaappien ovissa olivat selkeät, mutta joidenkin työntekijöiden mielestä niitä oli ehkä hieman liikaa. Seinälle laittamamme kuvat leivontatuokioista olivat heistä mukavia. Kuvia oli näytetty myös vanhempainillassa. Vanhemmat olivat olleet hyvin ilahuneita nähdessään lapsensa leipomassa. Keskustelussa tuli ilmi, että olisimme voineet kysyä vielä enemmän palautetta leivontatilaa tehdessämme.

Toimintakansioista saimme vain hyvää palautetta. Reseptit olivat monipuolisia ja niitä oli riittävästi. Kuukauden leivontatuokiot saivat positiivista palautetta. Toimintakansioon laittamamme kuvat olivat myös heidän mielestään hyvä lisä. Johtajan mukaan jokaisen ryhmän oma leivonnainen oli hyvä idea. Se oli lisännyt työntekijöiden tiimihenkeä, osallistanut kaikki työntekijät toimintakansion tekemiseen sekä ollut mukava piristys syksyn alkuun. Tekemämme kuvat, joilla reseptin voi laittaa kangastaululle, oli heidän mielestään hieno idea. Näin jokainen työntekijä voi halutessaan muodostaa sellaisen kuvallisen reseptin kuin itse näkee parhaaksi. He sanoivat kehittävänsä ideoita eteenpäin laittamalla kangastauluun tarranauhoja, joihin kuvat on helpompi kiinnittää.

Saimme palautteeksi, että olisimme voineet tutustua enemmän lapsiin ennen leivontatoiminnan aloittamista. Heinähattujen työntekijä kertoi, että lapset olivat tykänneet leivontatoiminnastamme todella paljon. Se näkyi lasten puheissa, kun he esimerkiksi kertoivat toisille lapsille, mitä olivat leiponeet ja miten sitä oli tehty. Lasten vanhemmat olivat kertoneet, että lapset puhuivat kotonakin leivonnasta ja halusivat leipoa myös kotona. Saimme kiitosta siitä, että olimme tehneet ison työn koko prosessin suhteen ja siitä, että prosessiimme oli kuulunut monia työvaiheita. Arviointikeskustelussa päädyttiin siihen, että päiväkotit halusi kopioida useamman version toimintakansiosta työntekijöiden käyttöön. Meidän tekemämme versio päätettiin laittaa muovitaskuihin ja jättää se leivontatilaan. Keskustelussa olleiden mielestä olisimme voineet ottaa koko päiväkodin henkilökunnan mukaan arvioimaan lopullista toimintakansiota ja tilaa. Päätimme käydä esittelemässä toimintakansion ja leivontatilan koko päiväkodin henkilökunnalle 21.10.2014. Tällöin henkilökunta pystyi kertomaan oman mielipiteensä. Ajattelimme esittelyn myös lisäävän toimintakansion tulevaa käyttöä.

12.3 Itsearviointi

Tavoitteenamme oli tehdä leipomistilasta toimivampi ja käytännöllisempi. Mielestämme leivontatilan toteutus onnistui hyvin ja tilasta tuli toimivampi. Kaappien oviin ottamistamme valokuvista tuli mieluisat varmasti niin lapsille kuin aikuisillekin, koska ne olivat värikkäät ja selkeät. Mielestämme oli hyvä, että asettelimme kuvat kaappien oviin niin, että ne kertoivat mitä milläkin hyllyllä on. Kuvat helpottavat leivontatoiminnan pitämistä, koska niiden avulla jokainen voi löytää helposti tarvitsemansa tarvikkeet. Teimme laminoidut kuvat myös irrallisina kappaleina työntekijöiden käyttöön. Kuvat tukevat leivontatuokioiden ohjaamista, koska niistä voi tehdä lapsille ymmärrettävän kuvallisen reseptin. Tämä lisää lasten osallisuutta, koska näin myös he voivat seurata reseptiä tai jopa itse asettaa kuvat reseptiksi.

Seinille laittamamme lasten piirustukset tekevät tilasta lapsille kodikkaamman, koska he näkevät ympärillään omia taideteoksiaan. Valokuvat leivontatuokiosta toivat tilaan mukavaa värikkyyttä ja niistä näki, kuinka tilaa on käytetty. Valoku-

vat kiinnittivät myös lasten huomion. Heistä oli kiva tutkia, keitä kuvissa oli ja mitä kuvissa leivottiin. Piirustukset ja kuvat toivat mielestämme hyvin näkyviin sen, että tila on tehty lapsia varten. Järjestelimme leivontatilaa laittamalla tavarat siististi kaappeihin ja viemällä ylimääräiset tavarat pois tilasta. Leivontatilan siistinä pysymistä vaikeutti kuitenkin siihen yhdistetty askartelutila. Tästä syystä leipomisen aloittaminen voi vaatia aikuiselta hieman alkujärjestelyjä, koska monesti tilassa oli askartelutarvikkeita ja askartelun jälkiä. Toteutimme leivontatilan muokkaamisessa monia päiväkodin johtajan ja työntekijöiden toiveita. Jouduimme arvioimaan toiveita ja valikoimaan niistä oleellisimmat. Kaikkia toiveita ei ollut mielestämme edes tarpeenmukaista toteuttaa, jotta aihe ei olisi lähtenyt paisumaan liian suureksi. Pää tarkoituksemme oli kuitenkin toimintakansion tekeminen tilaan.

Tarkoituksenamme oli kehittää leivontatoimintaa soveltaen Sapere-menetelmää sekä tehdä leipominen ja Sapere-menetelmä lapsille tutuksi. Tavoitteenamme oli korostaa toiminnassamme lapsilähtöisyyttä ja lasten osallisuutta niin kartoituksen, toiminnan kuin arvioinninkin osalta. Onnistuimme mielestämme tavoitteissa hyvin. Otimme lapset mukaan toiminnan suunnitteluun haastattelemalla heitä. Lapsille pitämämme leivontatuokiot onnistuivat vaihtelevasti. Ensimmäinen leivontatuokio oli meillä vielä hieman opettelua, koska emme olleet aiemmin ohjanneet leivontaa lapsille ja myös Sapere-menetelmä oli meille uusi asia. Muut leivontatuokiot onnistuivat hyvin. Lapset olivat innostuneita ja kiinnostuneita leivonnasta. Mielestämme onnistuimme ohjaamaan leivontatuokiot niin, että jokainen lapsi sai osallistua tasapuolisesti.

Onnistuimme yhdistämään Sapere-menetelmää leivontatuokioihin lapsia kiinnostavalla tavalla. Koimme, että Sapere-menetelmän yhdistäminen leivontaan oli hyvä ratkaisu ja sen avulla lapset pääsivät enemmän osallisiksi leivontaan. Lapset saivat osallistua leivontatuokioissa kaikkiin työvaiheisiin ja he pääsivät tutkimaan eri ruoka-aineita. Leivontatuokioiden lopuksi oli mielestämme tärkeää kuulla lasten mielipiteitä leivontakerrasta. Näin myös lapset pääsivät osallisiksi arviointiin. Pitämämme aistipäivä oli mielestämme todella onnistunut. Lapset osallistuivat aktiivisesti jokaiseen aistituokion osa-alueeseen. Tällainen toiminta oli lapsille uutta ja mielenkiintoista. Samalla lapset saivat myös kahdenkeskistä

aikaa aikuisen kanssa. Näin lapset saivat tulla kuulluksi ja ilmaista oman aistikokemuksensa ilman toisten lasten läsnäoloa ja ryhmäpainetta.

Tarkoituksenamme oli, että työntekijät saisivat lisää tietoja, taitoja ja ideoita leivomiseen sekä ruokakasvatukseen. Toimintakansion tarkoituksena oli helpottaa leivontatilan käyttöä, jakaa Sapere-menetelmästä tietoa työntekijöille sekä antaa päiväkodille uusia ideoita ruoka-kasvatuksen toteuttamiseen. Toimintakansiota tuli mielestämme toimiva, selkeä ja helppolukuinen. Saimme tehtyä siitä pitkälti päiväkodin toiveita vastaavan. Toimintakansiota tuli mielestämme myös monipuolinen, koska se sisältää niin teoretietoa, reseptejä, tietolaatikoita kuin ruokakasvatusharjoituksiakin. Oli hyvä, että kirjoitimme kansion alkuun tietoa Sapere-menetelmästä, koska se tukee leivontatoiminnan pitämistä menetelmää mukailten. Teoriatiedon avulla päiväkodin työntekijät voivat kehittää omaa osaamistaan ja saada uusia välineitä työskentelyynsä. Kansion sisältämät tietolaatikat olivat mielestämme hyvä idea, koska niillä voidaan lisätä lasten tietämystä ruuasta. Ruoka-aiheiset lorut ja laulut kuuluvat myös ruokakasvatukseen. Tietolaatikoita voi kertoa lapsille leivontatuokioiden yhteydessä tai erikseen, esimerkiksi ruokailutilanteissa.

Toimintakansiota tuli melko laaja, koska halusimme toteuttaa siinä mahdollisimman paljon työntekijöiltä ja lapsilta tulleita ideoita ja reseptitoiveita. Reseptejä ei olisi välttämättä tarvinnut olla niin useita, mutta työntekijät toivoivat paljon monipuolisia reseptejä. Monipuolisten reseptien ansiosta kansiossa riittää leivottavaa pitkäksi aikaa eikä resepteihin kyllästy. Mielestämme oli hyvä, että osa resepteistä on helpompia kuin toiset, jolloin reseptejä voi tehdä hyvin monen ikäisten lasten kanssa. Kuvat leivonnaisista, leivontatuokioista ja lasten piirustuksista tekevät kansiota houkuttelevamman ja lapsillekin mieluisemman. Ne tuovat myös kansiossa esiin lasten toimintaa.

Toimintakansio sisältää mielestämme aika paljon Sapere-menetelmää ja siihen liittyvää toimintaa, mutta jälkeinpäin ajateltuna olisimme halunneet lisätä ehkä vielä enemmän Sapere-menetelmää reseptien joukkoon. Kansion lopussa olevat aistiharjoitukset ja muut Sapere-harjoitukset olivat mielestämme hyviä, koska ne tuovat päiväkodille uusia ideoita. Niitä voidaan hyödyntää leivontatoimin-

nan lisäksi myös muuten päiväkodissa. Kaiken kaikkiaan tarkoituksemme kehittää päiväkodin leivontatilan käyttöä toteutui mielestämme hyvin.

13 Pohdinta

13.1 Luotettavuus ja eettisyys

Ennen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aloittamista hankimme Joensuun kaupungilta tutkimusluvut ja teimme toimeksiantosopimukset päiväkodin kanssa. Pohdimme tarkasti opinnäytetyön aikana tekemiämme valintoja. Tarkastelimme käyttämiämme lähteitä kriittisesti ja valitsimme käyttöömmeh mahdollisimman tuoreita lähteitä. Pohdimme myös lähteiden luotettavuutta käyttäessämme internet-lähteitä. Hankimme prosessimme aikana tietoa monella eri tavalla, jotta tieto olisi mahdollisimman monipuolista. Käytimme hyödyksi teoriatiedon lisäksi haastatteluista saamaamme tietoa, Linnunlahden päiväkodilta saatua kokemustietoa ja omaa tietämystämme.

Otimme eettisyyden ja luotettavuuden huomioon pitämässämme lasten haastatteluissa sekä muussa tiedonkeruussa. Ennen toiminnan aloittamista teimme vanhemmille kirjeet (liite 3), joissa kerroimme tulevasta toiminnastamme ja pyysimme vanhemmilta lupaa lapsen valokuvaamiseen ja haastattelemiseen opinnäytetyötämme varten. Vierailullamme Linnunlahden päiväkodilla pyysimme keskustelussa mukana olleilta luvan käyttää opinnäytetyössämme heiltä saatuja tietoja ja heidän nimiään. Myös toimeksiantajaltamme Penttilän päiväkodilta saimme luvan päiväkodin nimen käyttöön.

Toteutimme sekä työntekijöiden että lasten haastattelut niin, että niihin pystyi osallistumaan nimettöminä. Haastatteluissa jokainen sai osallistua sen verran kuin itse halusi. Kirjoitimme lasten vastaukset ylös aina siinä muodossa kuin he asiat ilmaisivat, jotta emme olisi vääristäneet heidän vastauksiaan. Toimintaamme liittyi tietenkin vaitiolovelvollisuus, mikä tarkoitti kohdallamme sitä, että emme kerro päiväkodin ulkopuolella siellä kuulemistamme tai tietoomme tulleis-

ta asioita. Myöskään lasten tietoja emme mainitse tässä raportissa. Pidimme huolen siitä, että lapsilla säilyi itsemääräämisoikeus toiminnassamme. Lasten ei ollut pakko maistaa mitään ruoka-aineita eikä heitä pakotettu osallistumaan toimintaamme. Jokainen lapsi sai itse määrittää, kuinka paljon tahtoi osallistua toimintaan. Pyrimme kohtelemaan kaikkia lapsia tasa-arvoisesti haastatteluiden ja leivontatuokioiden aikana.

13.2 Jatkokehittämisisideat

Opinnäytetyöhömme tuotoksena syntyneitä toimintakansioita voi jatkossa hyödyntää jokainen Penttilän päiväkodin lapsiryhmä. Myös muut päiväkodit ja alan opiskelijat voivat hyödyntää toimintakansioita omassa toiminnassaan. Opinnäytetyöstämme saa tietoa ja ideoita Sapere-menetelmästä sekä leipomisesta lasten kanssa.

Jatkossa voitaisiin tutkia, mitä hyötyä leivontatilan kehittämisestä on ollut päiväkodille. Voitaisiin myös tutkia, mitä hyötyä Sapere-menetelmän käyttöönoton on tuonut lapsille pidemmällä aikavälillä. Jatkokehittämisideana voisi olla se, että päiväkodissa kokeiltaisiin entistä laajemmin Sapere-menetelmän käyttöä. Leivontatilassa voitaisiin leivonnan lisäksi myös alkaa laittaa ruokaa lasten kanssa. Tällöin leivontatilaan olisi hankittava liesi. Sapere-menetelmää voitaisiin laajentaa leivontatilan lisäksi myös päiväkodin arkeen, esimerkiksi ruokailukäytänteisiin. Tällöin lasten osallisuus, aistit ja mielikuvitus korostuisivat myös ruokailussa.

13.3 Oppimisprosessi

Opinnäytetyötä tehdessämme saimme oppimiskokemuksen pitkän yhteistyöprosessin tekemisestä. Prosessi ja sen eteenpäin vieminen vaati meiltä pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Aikataulutaminen ja aikataulussa pysyminen olivat prosessin aikana tärkeitä asioita. Havaitimme, että prosessi ei edennyt koko ajan yhtä helposti, vaan siihen kuului myös hitaasti eteneviä vai-

heita, paljon pohdintaa ja jopa vastoinkäymisiä. Koimme aihepiirin rajaamisen hyvin tärkeäksi. Oma mielenkiintomme aihetta kohtaan sekä eri tahojen suuret ideamäärät olisivat voineet kasvattaa opinnäytetyöstämme hyvinkin laajan.

Prosessiimme kuului monia eri vaiheita. Toiveiden ja ideoiden kartoittaminen monelta taholta, kuten lapsilta, työntekijöiltä ja johtajalta, oli iso osa työn eteenpäin viemistä. Saimme eri tahoilta paljon toiveita toimintakansion toteuttamiseen, mikä tietenkin helpotti omaa työtämme, kun toimintakansion pohja ja sisältö muodostuivat päiväkodin toiveista. Mielestämme osasimme havaita työntekijöiden ja lasten toiveiden pääkohdat, joita lähdimme toimintakansiossa toteuttamaan. Osasimme myös sulkea pois aiheesta epäolennaisemmat asiat.

Prosessin aikana meidän tuli kehittää omia innostajan taitojamme. Meidän täytyi pystyä perustelemaan toimintamme merkitystä eri osapuolille ja saada heidät innostettua mukaan kehittämiseen. Innostajan roolia tarvittiin etenkin tiedonkeruussa sekä leivonta- ja aistitoiminnassa, mutta myös muissa vaiheissa, joissa osallistimme eri osapuolia prosessiimme. Innostajan rooliamme helpotti se, että kehittämisen tarve oli lähtöisin päiväkodilta. Toisaalta tämä myös lisäsi paineita, koska halusimme yrittää vastata päiväkodin toiveisiin. Pidimme työntekijöiden osallistamista prosessiimme tärkeänä ja onnistuimmekin siinä mielestämme ihan hyvin. Haasteita kuitenkin tuotti päiväkotiympäristön hektisyys sekä päiväkodin suuri koko. Koko päiväkodin osallistaminen prosessiimme tuntui lähes mahdottomalta, mutta saimme jokaisesta ryhmästä ainakin osan työntekijöistä mukaan suunnitteluun- ja arviointiin.

Ennen opinnäytetyön aloittamista emme tieneet Sapere-menetelmästä kovinkaan paljoa, mutta se vaikutti meidän molempien mielestä kiinnostavalta. Toimintakansion tekemisen sekä leivonta- ja aistitoiminnan kautta opimme, miten leivontaa ja Sapere-ruokakasvatusmenetelmää voi yhdistää toisiinsa. Opimme Sapere-menetelmän periaatteen ja sen, miten sitä voi käyttää päiväkodissa. Kiinnostuimme aiheesta hyvin paljon ja haluaisimmekin käyttää sitä mahdollisesti hyödyksi tulevaisuuden työssämme. Koimme, että menetelmän avulla lapset voi saada innostumaan ruuasta aivan uudella tavalla. Menetelmä myös lisää lapsilähtöisyyttä ja lasten osallisuutta, mikä on erittäin tärkeää. Menetelmän

avulla lapset saavat tutkia eri raaka-aineita mielikuvituksellisesti eri aistien avulla, ilman pakottamista. Tämä varmasti murtaa ruokiin kohdistuvia ennakkoluuloja. Havaitimme, että lapset omaksuivat hyvin nopeasti ruokaan tutustumisen aistien avulla. Sen sijaan huomasimme, että oman mielipiteen ilmaiseminen ruuasta voi olla aluksi osalle lapsista hankalaa. Vähitellen menetelmä varmasti rohkaisee lapsia kertomaan ajatuksistaan ja rikastuttaa heidän sanavarastoaan.

Leivontatuokioiden ohjaaminen antoi meille uusia kokemuksia leivonnan ohjaamisesta lapsille. Saimme tulevaisuutta varten tietoa siitä, mitä leivontatuokion ohjaamisessa pitää huomioida ja kuinka se kannattaa toteuttaa. Havaitimme muun muassa, että jokaiselle lapselle kannatti antaa oma ainesosa, jonka hän sai vuorollaan lisätä taikinaan. Näin ei syntynyt kilpailua ainesosista tai ylimääräistä levottomuutta. Leivontatuokioissa meidän tuli kiinnittää huomiota omaan rooliimme. Pidimme tärkeänä asiana innostaa ja kehua lapsia sekä antaa heille osallisuuden tunteen. Tarkoituksenamme oli ohjata, mutta antaa lapsille tilaa toimia mahdollisimman paljon omien taitojensa mukaan. Mielestämme onnistuimme tavoitteessa hyvin, koska lapsilla oli selvästi pääosa toiminnassamme. Ottaessamme leivontatilaan valokuvia leivontatarvikkeista jouduimme pohtimaan ja perehtymään, millaisia kuvien pitäisi olla ja miten ne kannattaisi ottaa. Koimme kuvien käytön hyödyllisenä niin aikuisen kuin lapsenkin näkökulmasta. Kuvien avulla lasten osallisuutta voidaan lisätä ja muutenkin helpottaa työskentelyä.

Aistipäivä antoi meille mieluisan kokemuksen aistiharjoitusten ohjaamisesta lapsille. Oli mielenkiintoista ohjata lapsille jotain sellaista, mitä he eivät olleet aiemmin tehneet. Osa lapsista oli innokkaasti mukana, kun taas osa hieman epäröi, esimerkiksi käden työntämistä tunnustelupussiin. Oli hienoa saada kannustettua lapsia kokeilemaan toimintaa ja nähdä heidän kokemansa innostus. Havaitimme myös, että toisten lasten esimerkki rohkaisi lapsia etenkin maistelemaan uusia asioita. Oli mielenkiintoista nähdä ja kuulla, miten hyvin lapset tunnistivat ainesosia ja mitä mieltä he olivat niistä. Lasten kanssa keskustellessa pystyi myös havaitsemaan, ketkä lapsista osallistuvat kotona ruoanlaittoon

tai leivontaan. Aistipäivässä korostui hyvin vahvasti lasten kuuleminen, koska lapset saivat kertoa vapaasti ajatuksiaan ruuista.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, joka antoi meille paljon. Koimme saaneemme paljon uutta teoreettista tietoa viitekehysteemme liittyen. Saimme myös käytännön tietoa prosessia toteuttaessamme, jota voimme myöhemmin hyödyntää työelämässämme. Koimme myös kehittyneemme lapsiryhmän ohjaamisessa. Opinnäytetyön tekeminen tuki siis monipuolisesti meidän ammatillista kasvuamme.

Lähteet

- Harkki, A. & Mikola, M. 2009. Esipuhe. Teoksessa Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.). Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto, 4.
http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf. 29.9.2014.
- Junttila, H. 2004. Johdanto. Teoksessa Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Tampere: Tammi, 12–17.
- Jussila, M. & Keisanen, S. 2012. Lapsi kokijana, tekijänä ja leikkijänä: SAPERE-menetelmän vaikutus lasten ruokakäyttäytymiseen päiväkodin kasvattajien ja vanhempien näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–23.
- Karlsson, L. 2000. Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa. Kasvatuspsykologian tutkimusyksikkö. Tutkimuksia 1/2000. Helsinki: Edita.
- Karppinen, K. 2012. Lastentarhan ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien näkemys Sapere-menetelmästä osana työnkuvaa. Itä-Suomen yliopisto. Ravitsemustiede. Pro gradu -tutkielma.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto.
- Korppi, M. & Latvala, J. 2010. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. 6.10.2014.
- Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 20–25.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 22.9.2014.
- Lahtinen, P. & Virtainlahti, S. 2011. Learning Cafe -menetelmä johtamisen kehittämisen apuvälineenä. Lahden ammattikorkeakoulu.
http://www.lpt.fi/tykes/methods_docs/learning_cafe_menetelmakortti.pdf. 15.5.2014.
- Lyytikäinen, A., Lagström, H., Sandell, M. & Ojansivu, P. 2014. Alkusanat. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 6–7.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 29.9.2014.
- Mäkitalo, A-R. 2009. Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämissyksikkö, VKK-Metro-hanke. Teoksessa Ojala, M., Venninen, T., Mäkitalo, A-R. & Vilpas, B. (toim.). Löytöretkellä omaan työhön - kehittämistä ja tutkimusta päiväkodin arjessa. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro

- 22,2009. SOCCA, 21–26.
http://www.socca.fi/files/94/Loytoretkella_omaan_tyohon_kehittamista_a_paivakodin_arjessa.pdf. 6.10.2014.
- Naalisvaara, A. 2014. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 40–49.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 28.9.2014.
- Nummenmaa, A R. 2004. Varhaiskasvatuksen laatu ja sen kehittäminen. Teoksessa Ruokolainen, R. & Alila, K. Varhaiskasvatuksen laatu on osaamista ja vuorovaikutusta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusjulkaisu 2004:6. Helsinki: Edita Prima Oy, 81–87.
- Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 37–39.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 22.9.2014.
- Opas, M. 2013. Yhteisöllinen kasvattajatiimi. Teoksessa Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–164.
- Ovaska, M. 2004. Päivähoidon laatuksikriteerit lasten näkökulmasta sadatuksen keinoin. Teoksessa Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Tampere: Tammi, 157–186.
- Pussinen, K. & Tiilikainen, T. 2014. Sapere-vastaava ja päiväkodin johtaja. Linnunlahden päiväkotinäkökulma. Ryhmäkeskustelu. 14.8.2014.
- Rauramo, U. 2013. Makumatkalla - Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Reunamo, J. 2014. Johdanto - Lasten haastattelu. Teoksessa Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen - Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–22.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 24.10.2014.
- Sandell, M. 2014. Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 26–31.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 22.9.2014.
- Savolainen, E. 2013. Pienryhmätoiminta päiväkodin lapsiryhmätoiminnan järjestämisen keinona. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. 6.10.2014.
- Savolainen, H-M. 2009. Lasten osallisuus ei ole pelkkää mielipiteiden selvittämistä. Tiedote 9/2009. Lapsiasiavaltuutettu.
<http://www.lapsiasia.fi/nyt/tiedotteet/tiedote/-/view/1398514>. 29.9.2014.

- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa - Opas käytäntöihin. Helsinki: Stakes.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja_4_04.pdf?sequence=1. 24.10.2014.
- Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Stakes.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>. 27.9.2014.
- Tauriainen, L. 2000. Kohti yhteistä laatua. Henkilökunnan, vanhempien ja lasten laatukäsitykset päiväkodin integroidussa erityisryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Turja, L. 2004. Lapset laadun määrittäjinä ja arvioijina. Teoksessa Kupila, P. (toim.) Arvioidaan yhdessä - näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Tammi, 9–30.
- Turja, L. 2012. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.
- Vaarno, J. 2014. Lasten neofobia. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 32–35.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 28.9.2014.
- Vaarno, J. & Ojansivu, P. 2014. Kasvatushenkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksesta. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 98–106.
<http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 28.9.2014.
- Veini, T. 2013. Lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41939/URN:NBN:fi:jyu-201308082128.pdf?sequence=1>. 9.10.2014.
- Venninen, T. 2009. Reflektiivinen lähestymistapa päiväkotien kehittämissuunnitelmassa. Teoksessa Ojala, M., Venninen, T., Mäkitalo, A-R. & Vilpas, B. (toim.). Löytöretkellä omaan työhön -kehittämistä ja tutkimusta päiväkodin arjessa. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 22,2009. Helsinki: Socca, 37–44. 6.10.2014.
- Viittala, K. 2006. Lasten yhteinen varhaiskasvatus: Erityisestä moninaisuuteen. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Penttilän päiväkot
Toimeksiantajan edustaja:	Heini Hukka
Osoite:	Vehkakuja 4, 80220 Jeesmaa
Puhelinnumero:	050-336 9170
Sähköposti:	Heini.Hukka@jas.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sisäasiain koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	191328 Laura Hukkanen 191303 Niina Kareinen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	Laura.Hukkanen@edu.karelia.fi Niina.Kareinen@edu.karelia.fi
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Tönnätyökalujen koulutusohjelma
Toteutusmuoto	Tönnätyökalujen
Aikataulu	31.10.2014
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Päiväkot kustantaa tönnätyökalujen tarvikkeet ja päiväkoti käyttää jättäen materiaalit.
Toimeksiantajan sitoumukset	
Kustannukset, ATK-tulot, kopiot ja muutokset on tehtävä päiväkodilla, tehtävien vuoksi.	
Opiskelijan sitoumukset	
Aikataulussa pysyminen, opinnäytetyön tekeminen ohjeiden ja eettisten periaatteiden mukaan, tutustumiskäytännöt, yhteistyö päiväkodin kanssa.	
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amm:ssa	
Ohjaaja(t):	Terttu Moilanen Riitta Räsänen
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys 15.5.2014	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Laura Hukka Laura Hukkanen Niina Kareinen NIINA KAREINEN
Päiväys 15.5.2014	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Heini Hukka Heini HUKKA, pöj
Päiväys 15.5.2014	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Terttu Moilanen Terttu Moilanen

Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Toimintaviikko päiväkodin leivontatilaan

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö: Penttilän päiväkoti

Tutkimuksen:

- a) kohde/kohdejoukko: Päiväkodin työntekijät ja Heinähattujen ryhmän lapset
- b) aineiston keruumenetelmä: Haastattelu ja Learning Cafe -menetelmä
- c) aineiston keruun ajankohta: Kesäkuu ja Elokuu 2014

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Terttu Moilanen ja Riitta Räsänen

Työelämäohjaaja:

Heini Hukka

3 16 20 14

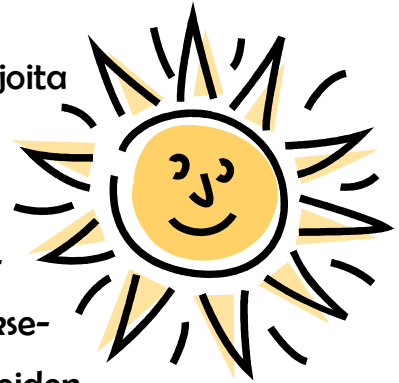
Päivi Liuski
Päivi Liuski, päivähoitoyhtäjä

LIITTEET: - tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus

Lupalappu vanhemmille

Hei kotiväki!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta. Opintomme alkavat olemaan loppusuoralla ja olisi opinnäytetyön tekemisen aika. Teemme opinnäytetyömme Penttilän päiväkodissa. Tarkoituksena on luoda lasten ja työntekijöiden toiveiden pohjalta toimintavihko päiväkodin leipomistilaan. Haluaisimme haastatella Heinähattujen ryhmän lapsia heidän toiveistaan ja ideoistaan leivomisen suhteen. Haastattelut tapahtuisivat kesäkuun aikana. Elokuussa tulemme päiväkotiin kokeilemaan toimintavihkomme toimivuutta pitämällä lapsille leivontatuokioita. Haluaisimme valokuvata leivontatuokioitamme opinnäytetyötämme varten. Opinnäytetyömme julkaisetaan Theseus-internetsivustolla, jossa kuvat myös tulisivat näkymään. Emme käytä lasten kuvia, haastatteluja tai tietoja muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyötämme varten.



Alapuolella on haastattelujen ja valokuvausten lupalappu. Toivomme, että palautatte täytetyn lupalapun Heinähattujen ryhmään mahdollisimman pian.

Kesäisin terveisin Laura Hokkanen ja Niina Kareinen

Lapsen nimi: _____

Lastani saa haastatella: KYLLÄ EI

Lastani saa kuvata: KYLLÄ EI

Huoltajan allekirjoitus: _____

Lasten haastattelurunko

Oletko leiponut aikaisemmin? Jos olet, niin mitä?

Mitä haluaisit leipoa päiväkodissa?

Mitä jouluna voisi leipoa?

Kuulostaako kivalta, että tulemme leipomaan teidän kanssanne?

Työntekijöiden Learning Café -haastattelurunko

Onko leivontatila käytännöllinen? Mitä leivontatilasta puuttuu tai mitä siellä voisi muuttaa?

Ideoita ja toiveita leipomistilan toimintakansioon, esimerkiksi sisältö ja reseptit?

Lasten kanssa leipominen ja Sapere-menetelmä. Mitä ajatuksia nämä herättävät ja ovatko nämä tuttuja?

Päiväkotiryhmien omat leivonnaiset -kysely

HEI KAIKKI!

Teemme opinnäytetyöksemme päiväkotinne leipomistilaan leivontakansiota. Pidimme kesäkuussa paikalla olleille työntekijöille Learning Café -menetelmän avulla haastattelun, jossa kysyimme työntekijöiden ideoita ja toiveita leivontakansion suhteen. Haastattelussa nousi esille idea, että jokaisella päiväkotiryhmällä olisi leivontakansiossa oma leivonnainen.

*Nyt toivoisimmekin, että jokaisen ryhmän työntekijät miettisivät yhdessä ryhmäänsä kuvaavan leivonnaisen. Haluaisimme myös, että johtajalla olisi oma leivonnainen. Voitte kirjata leivonnaisenne tähän paperiin, niin me etsimme siihen sopivan reseptin. Toivomme, että päätätte ryhmänne leivonnaisen **12.8.2014 mennessä**.*

Peukaloiset: _____

Lilliputit: _____

Mussukat: _____

Pyrstötähdet: _____

Heinähatut: _____

Onnimannit: _____

Vesselit: _____

Heini Hukka: _____

Pikkaraisilta kysymme asian erikseen. ☺

Kesäterveisin

sosionomiopiskelijat

Laura Hokkanen & Niina Kareinen

Toimintakansio päiväkodin leivontatilaan

Aistit mukaan leivontaan!

- Leivontatilan toimintakansio



Sisältö

<u>Penttilän päiväkodin työntekijöille</u>	4
<u>Tietoa Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä</u>	7
<u>Yleistä leivontatuokioiden pitämisestä</u>	10
<u>Jokaiselle kuukaudelle oma leivontatuokio</u>	11
<u>Elokuun leivontatuokio - Vuohiemon sarvet (L)/(MU)</u>	12
<u>Syyskuun leivontatuokio - Mato Matalan omenapiirakka MU/(L)</u>	16
<u>Lokakuun leivontatuokio - Petteri-pupun porkkanasämpylät L/M/MU</u>	19
<u>Marraskuun leivontatuokio - Kalle-karhun suklaahippukeksit (L)/(M)</u>	21
<u>Joulukuun leivontatuokio - Joulutonttujen piparkakut (L)/(M)</u>	23
<u>Tammikuun leivontatuokio - Hymyilevät pizzanaamat MU/(M)/(L)</u>	25
<u>Helmikuun leivontatuokio - Makeat Runebergin tortut (L)/(M)/(G)</u>	27
<u>Maaliskuun leivontatuokio - Värikäs hedelmäsalaatti L/M/MU/G</u>	29
<u>Huhtikuun leivontatuokio - Nalleäidin lämpimät voileivät MU/(L)/(M)/(G)</u>	31
<u>Toukokuun leivontatuokio - Aurinkoiset vohvelit (L)/(M)</u>	33
<u>Kesäkuun leivontatuokio - Harri-harakan mansikkapirtelö MU/G/(L)/(M)</u>	35
<u>Heinäkuun leivontatuokio - Olga-oravan kauralastut (L)/(M)/(G)</u>	36
<u>Päiväkodin ryhmien leivonnaiset</u>	39
<u>Peukkujen kääröt (L)/(M)/(G)</u>	40
<u>Lilliputtien pusut (L)/(M)</u>	42
<u>Mussukoiden kukkakuppikakut (L)/(G)</u>	44
<u>Pyrstötähtien macaronet G/(L)/(M)</u>	46
<u>Heinähattujen hassut muffinit L/(M)/(G)</u>	48
<u>Onnimannien metsänvihreät kuppikakut (L)/(G)</u>	51
<u>Vesseleiden makeat mustikkamuffinit L/M/MU/G</u>	53
<u>Pikkaraisten pinkit donitsit (L)/(M)</u>	54
<u>Heini Hukan Hillosilmät (L)/(M)</u>	57
<u>Muita reseptejä</u>	59
<u>Gluteenittomat porkkanasämpylät L/M/MU/G</u>	59
<u>Gluteenittomat vohvelit G/(L)/(M)</u>	60
<u>Hanna-tädin pikkuleivät MU/(L)/(M)</u>	61
<u>Hannu-Hanhen helpot voisarvet MU/(L)/(M)</u>	62
<u>Joulumuorin joulutortut (L)/(M)/(MU)</u>	64
<u>Kaarlo-kissan kaurateeleivät MU/(L)</u>	65
<u>Karjalanpiirakat (L)/(MU)</u>	66
<u>Kiireisen pikasämpylät L/M/(MU)</u>	68
<u>Makoisat pullat (L)/(M)</u>	69
<u>Matti-mäyrän mokkapalat (L)/(M)/(G)</u>	71
<u>Papukaija-Peten pikapullat (L)/(M)</u>	73

Polle-ponin pannukakku (L)/(M)	74
Pyöreät perunarieskat L/M/(G)	75
Syksyinen omenakaurapaistos MU/(L)/(M)/(G)	76
Aistitoimintaa	78
Tuoksupurkit	78
Tunnustelupussit	79
Maistelu	80
Muita ruokakasvatukseen liittyviä ideoita	81
Lähteet	87

Penttilän päiväkodin työntekijöille

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta. Vuoden 2013 loppupuolella aloimme keskustella Penttilän päiväkodin kanssa opinnäytetyöstämme ja päädyimme tekemään opinnäytetyömme leipomistilaan. Opinnäytetyömme tuotoksena valmistui tämä toimintakansio, joka on tehty Heinähattujen ryhmän lasten ja Penttilän päiväkodin työntekijöiden toiveiden pohjalta.

Aloitimme työskentelyn haastattelemalla Heinähattujen ryhmän lapsia pienryhmissä siitä, mitä he haluaisivat leipoa päiväkodissa. Lapset saivat piirtää ja kertoa suullisesti vastauksiaan. Haastattelimme myös päiväkodin työntekijöitä Learning Café -menetelmää mukaillen. Heiltä kysyimme muun muassa toiveita ja ideoita toimintakansiota varten ja leivontatilan toimivuuden lisäämiseen.

Haastattelujen jälkeen perehdyimme leivontatilan puutteisiin ja kävimme hankkimassa sinne lisää leipomistarvikkeita. Tämän jälkeen valokuvasimme jokaisen leivontatilassa olevan tarvikkeen, laminoimme kuvat ja laitoimme ne leivontatilan kaappien oviin. Samat valokuvat löytyvät myös leivontatilan kaapissa olevasta korista. Näiden kuvien avulla voi laittaa reseptin kangastaululle ja näyttää lapsille tarkemmin, mitä ainesosia tarvitaan. Lisäksi muokkasimme leivontatilasta toimivamman viemällä ylimääräiset tavarat muualle ja järjestelemällä kaappien sisällöt. Kävimme myös tutustumassa Linnunlahden päiväkotiin, sillä halusimme tietää kuinka heillä toteutetaan käytännössä Sapere-ruokakasvatusmenetelmää. Saimme sieltä vinkkejä toiminnan toteutukseen, jotka ovat nähtävillä myös tässä toimintakansiossa.

Ennen leipomistoiminnan aloittamista teimme toimintakansiota alustavan version. Tämän jälkeen lähdimme testaamaan kansion toimivuutta Heinähattujen ryhmän lasten kanssa pienryhmissä. Muokkasimme kansiota toimivammaksi leipomistoiminnassa huomaamiemme asioiden ja työntekijöiltä saadun palautteen pohjalta. Lopulta syntyi valmis toimintakansio, jonka leivontatuokioissa mukaillaan Sapere-ruokakasvatusmenetelmää.

Toimintakansion alussa on työntekijöille tietoa Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä. Sen jälkeen tulevat jokaisen kuukauden leivontatuokiot, jotka sisältävät vinkkejä toiminnan toteuttamiseen. Jotkin leivontatuokiot pitävät sisällään aiheeseen liittyviä loruja tai lauluja sekä pieniä infolaatikoita, joita lapsille voi kertoa leivontatuokioiden aikana. Seuraavaksi toimintakansiossa on jokaisen päiväkotiryhmän työntekijöiden keksimä leivonnainen, joka kuvaa jollain tavoin ryhmää. Toimintakansiossa on myös muita lasten ja työntekijöiden toivomia reseptejä. Lopuksi kansiossa on ruokakasvatukseen liittyviä harjoituksia, joita voi pitää lapsille leivontatoiminnan yhteydessä tai erikseen. Kansion lopusta löytyy muovitaskuja, joihin reseptisivun tai muun toimintasivun voi laittaa tuokion ajaksi.

Itse toteutimme lasten kanssa toimintakansiota elokuun, syyskuun ja heinäkuun leivontatuokiot sekä Heinähattujen leivonnaisen. Nämä tuokiot sisältävät lapsille ohjaamamme leivontatuokiot kokonaisuudessaan eli ne sisältävät aloituksen, toiminnan ja lopetuksen. Toimintakansio sisältää Heinähattujen ryhmän lasten piirustuksia, joita he piirsivät pienryhmähaastatteluissa sekä valokuvia pitämistämme leivontatuokioista.

Leivontaresepteihin on merkitty sopivatko ne erityisruokavaliioihin. Ilman sulkumerkkejä olevat lyhenteet tarkoittavat, että resepti sopii sellaisenaan erityisruokavaliolle. Sulkumerkeissä olevat lyhenteet tarkoittavat, että reseptin pystyy muuttamaan erityisruokavaliolle sopivaksi. Ohjeet reseptin muuttamiseen löytyvät reseptin lopusta. Kaikki reseptit onnistuvat laktoosittomina vaihtamalla maitotuotteet laktoosittomiin. Lyhenteiden merkitykset:

***L** = Laktoositon*

***M** = Mäidoton*

***MU** = Munaton*

***G** = Gluteeniton*

Toivomme toimintakansion helpottavan toimintaanne leivonnän ja ruokakasvatuksen parissa. ☺

Iloisia leipomishetkiä toivottaen

sosionomiopiskelijät

Laura Hokkanen & Niina Kareinen



Tietoa Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä

”Kerro minulle, niin minä unohdan. Näytä minulle, niin minä saatan muistaa. Ota minut mukaan, niin minä oivallan.” (Rauramo 2013, 14.)

Sapere-termi on latinankieltä ja se tarkoittaa tuntemista, maistelemista sekä rohkeutta. Menetelmä pohjautuu haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistiin, joiden avulla lapsi voi oppia uutta ruoasta sekä ruokailutottumuksista. Kokemuksellinen ja tutkiva oppiminen ovat siis suuressa roolissa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Lapsen ruokatottumuksiin voidaan vaikuttaa myös päiväkodissa. Ruokatottumusten kehittämistä ei siis tarvitse jättää vain vanhempien vastuulle. (Lagström & Talvia 2014, 23-24.) Iso osa makumieltymyksistä kehittyy jo varhaisessa lapsuudessa (Sandel, M. 2014, 28). Päiväkodeissa lapset opettelevat syömistä ja käytöstapoja sekä tutustuvat kulttuuriin. Päiväkoti-iässä lapsella herää kiinnostus ruokaa kohtaan. Suomessa Sapere-menetelmän avulla opetetaan lapsille ruokakulttuuria jo yli sadassa päiväkodissa. Paras muistijälki opituista asioista jää, jos lapsi pääsee itse tekemään ja osallistumaan. Ruokakulttuurin ulottuvuuksiin kuuluu ruuan maku, ruuan historia, ruuan valmistus ja raaka-aineet, ruoka taiteessa, ruoka ja uskonto, ruokailutilanteet, vastuullinen ruuan tuotanto sekä kotimainen ja ulkomainen ruoka. (Rauramo 2013, 13-15.)

Saperessa painotetaan lapsen ilmaisun tukemista, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi saa kertoa mielipiteensä ruoasta ja ruoka-aineista. Lapsen saama kokemus ei ole oikea tai väärä vaan jokaisella lapsella on oikeus yksilölliseen kokemukseen. Lasta ei pidä pakottaa maistamaan mitään, jos ei hän itse halua. Kuitenkin muiden lasten antama esimerkki voi rohkaista lasta maistelemaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Ihmisellä on viisi aistia, jotka ovat tärkeitä ruokailtaessa. Näiden aistimusten yhteisvaikutelma herättää mielikuvan ruuasta. (Rauramo 2013, 18.) Ruuasta saatava aistielämys voi olla positiivinen tai negatiivinen. Ruuan fyysisiä ominaisuuksia ja sen aistimusta muuttaa vaikkapa ruuan pilkkominen ja paistaminen. Esimerkiksi porkkanan rakenne, haju, väri, maku ja ääni muuttuvat kuorimisen ja raastamisen jälkeen. (Sandel, M. 2014, 26.) Näköaistin avulla voidaan arvioida ruuan ulkonäköä esimerkiksi muotoa, väriä, kokoa ja pintaa. Ruuan ulkonäkö on yleensä tärkein ja ensimmäinen asia, kun ruokaa valitaan. Näköaisti voi myös harhauttaa, sillä ruuan väri ohjaa maku- ja hajuhavaintojamme. (Rauramo 2013, 18.)

Ruuan tuoksu houkuttelee usein maistamaan ruokaa. Hajun kokemiseen vaikuttaa tietämys hajun alkuperästä. Hajuaisti on muistiaisti, sillä hajujen avulla voi tulla mieleen muistoja kaukaakin menneisyydestä. Hajuaistin herkkyys on myös yksilöllistä. Suurin osa ruuan mausta on oikeastaan hajuja. Ihminen voi maistaa viisi perusmakua, jotka ovat suolainen, makea, karvas, hapan ja umami. Suurin osa lapsista tunnistaa makean ja suolaisen, mutta karvas ja hapan voivat sekoittua toisiinsa. Umamin maistaminen sen sijaan vaatii opettelua. Makuaistin herkkyys vaihtelee eri ihmisillä ja sitä voi myös opetella. Ihmisellä on synnynnäinen mieltymys makeaa kohtaan, kun taas karvaat ruuat voivat inhottaa. Inhoa voi lievittää käyttämällä karvaita ruokia säännöllisesti. (Rauramo 2013, 18-20.)

Tuntoaistiin kuuluu kosketustunto käsissä ja suussa, lämmön ja kylmän aistimus, lihas-tunto esimerkiksi purenta suussa ja kemosu. Kemosu tarkoittaa esimerkiksi mausteiden polttavaa tunnetta suun ja nenän limakalvoilla. Ruuan rakennetta tarkastellaan tunto- ja näköaisteilla, mutta myös maku- ja kuuloaisteilla voi tehdä havaintoja esimerkiksi ruuan tahmeus tai rouskuvuus. Makujen ja hajujen aistimiseen vaikuttaa ruuan lämpötila. Sekä kuumat että kylmät ruuat maistuvat suolaisuudeltaan ja makeudeltaan miedompana kuin lämpimät ruuat. Ruuan haju puolestaan on sitä voimak-

kaampi, mitä kuumempaa se on. Ruokahaluun voi vaikuttaa ruokailuun liittyvät äänet esimerkiksi maiskutus voi pilata ruokahalun. (Rauramo 2013, 21.)

Lasten pitäisi saada osallistua ruokaan liittyviin asioihin, kuten pöydän kattamiseen, maidon kaatamiseen, leivän voitelemiseen ja ruoan ottamiseen. Tärkeää on, että aikuinen toimii tilanteessa ohjaajana ja kannustajana. Saperessa panostetaan ruoan terveellisyyteen, mutta myös herkuttelu on toisinaan sallittua. (Pussinen & Tiilikainen 2014.)

Sapere voi herättää ihmisissä myös ennakkoluuloja. Sitä saatetaan pitää epähygieenisenä tai ruoalla leikkimisenä. Tätä se ei kuitenkaan ole. Vanhemmat saattavat olla huolissaan esimerkiksi siitä saavatko lapset valikoida liikaa syömistään ja oppivatko he syömään ruokailuvälineillä. Sapereen kuuluu nimittäin pienten lasten kohdalla sormiruokailu. Saperen avulla lapsi voi kehittyä monessa asiassa esimerkiksi hienomotoriikassa, ohjeiden kuuntelemisessa sekä tunnistamaan eri ruokakasveja. Saperessa tärkeää on ruoan alkuperään tutustuminen ja aistien käyttäminen. Lapsen aistimaailmaa voi herätellä esimerkiksi tuoksupurkeilla, mielikuvilla ruoasta ja tunnustelupusseilla. (Pussinen & Tiilikainen 2014.)



Yleistä leivontatuokioiden pitämisestä

Leivontatuokioita kannattaa pitää pienryhmille. Sopivan pienryhmän koko on 3-5 lasta, riippuen lasten iästä ja kehitysvaiheesta. Leivontatuokion aluksi on hyvä rauhoittua ja virittäytyä leivontatoimintaan. Hyvä keino on esimerkiksi istuutua pöydän ääreen ja keskustella lasten kanssa leivonnasta sekä tulevasta toiminnasta. Leivontatuokiota varten kangastaululle voi laittaa kuvallisen ohjeen helpottamaan työskentelyä ja näin myös lapset voivat seurata ohjeita.

Leivonnan aikana lasten tulisi saada osallistua mahdollisimman tasapuolisesti. Jokaisen lapsen eteen voikin toiminnan aluksi esimerkiksi antaa yhden ainesosan, jonka hän saa lisätä taikinaan omalla vuorollaan. Ainesosat on hyvä käydä läpi leivonnan aikana, jotta eri ruoka-aineet tulevat lapsille tutuiksi. Ainesosiin kannattaa tutustua myös eri aistien avulla, mikä on lapsille mieluisaa ja jännittävää puuhaa. Taikinan muuttumista eri ainesosien lisäämisen jälkeen on mukava seurata yhdessä lasten kanssa. Lasten tulisi saada tehdä mahdollisimman paljon itse leivontatoiminnan aikana. Lapset voivat itse harjoitella esimerkiksi hedelmien tai kinkun pilkkomista ruokailuveitsellä tai muffinitaikinan laittamista vuokiin. Vaikka kaikki ei aina sujuisi suunnitelmien mukaan tai sotkua syntyisi, niin se ei haittaa. Tärkeintä on, että lapset saavat onnistumisen kokemuksia ja oppivat uutta. Lopuksi voidaan kattaa pöytä ja herkutella yhdessä tehdyillä leivonnaisilla.

Jokaiselle kuukaudelle oma leivontatuokio

Sivut 11-37 sisältävät kaksitoista erilaista leivontatuokiota, jolloin jokaiselle kuukaudelle on oma leivontatuokio. Leivontatuokiot alkavat elokuusta, jolloin päiväkodin toimintakausikin alkaa. Leivontatuokiot sisältävät vinkkejä leivontatuokioiden toteuttamiseen Sapere-menetelmää mukaillen. Ensimmäisessä reseptissä on myös esitelty kuinka leivontatilasta löytyviä kuvia voi hyödyntää leivonnassa.



Muffini, jossa on kermaa, vadelmia ja mustikoita sekä ketunleipä.

Elokuun leivontatuokio - Vuohiemon sarvet (L)/(MU)



Ainekset: 16 kpl

50 g	voita
2 dl	kermaviiliä
3,5-4 dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	suolaa
2dl	juustoraastetta
1	muna



Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Sulata voi.
4. Sekoita kuivat aineet kulhossa.
5. Lisää kermaviili, voisula ja juustoraaste. Sekoita tasaiseksi.
6. Laita uuni päälle 225-asteeseen.
7. Jaa taikina kahtia ja kauli kahdeksi pyöreäksi levyksi.
8. Jaa ympyrät kahdeksaan osaan taikinapyörällä.
9. Kääri kolmiot rullalle sarven muotoon. Aloita kääriminen leveästä päästä.

10. Nosta sarvet leivinpaperin päälle pellille. Riko kananmuna lasiin ja voitele sarvet.

11. Paista uunissa 10-15 minuuttia.

- **Munaton (MU):** Jätä voitelu kokonaan pois.

Esimerkki kuvallisesta leivontaohjeesta, jonka voi tehdä kaapissa olevilla kuvilla kangastauluun:



Aloitus

- Tutustuminen: Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja lempiruokansa.
- Jokainen lapsi saa eteensä yhden ainesosan ja mietitään lasten kanssa yhdessä mitä ainesosat ovat.

Toiminta

Pikasarvien leipominen.

- Aluksi raastetaan juusto. Juustoa maistellaan raasteena.
 - Aikuinen voi kysyä lapsilta, miltä juustoraaste näyttää, tuoksu ja tuntuu.
Tämän jälkeen raastetta myös maistellaan.
- Jokainen lapsi saa lisätä taikinaan yhden ainesosan ja sekoittaa.
- Jokainen saa laittaa vehnäjauhoa pöydälle ennen kaulitsemista.
 - Miltä vehnäjauho tuntuu?
 - Miltä näyttää?
 - Miltä tuoksu?
- Jokainen lapsi saa oman pienen taikina palan, jonka saa kaulita ja jakaa kolmeen osaan sekä täyttää.
- Myös taikinaa tutkitaan eri aisteilla ja maistella.
- Kinkun laittaminen sarviin.
 - Miltä kinkku tuntuu?
 - Miltä näyttää?
 - Miltä tuoksu?
 - Miltä maistuu?
- Seurataan sarvien paistumista. Samalla siivotaan tila.
- Sarvien paistuessa lapset saavat piirtää oman lempiruokansa kuvan kertakäyttö-lautaseen annoksen muotoon.

Lopetus

- Katetaan pöytä.
- Syödään.
 - Miltä sarvet tuoksuvat?
 - Miltä ne näyttävät?
 - Miltä maistuvat?

- Onko juuston, kinkun ja taikinan maku muuttunut?
- Lappuäänestys (punaiset ja vihreät laput).
 - Piditkö leivonnasta?
 - Piditkö sarvista?
 - Opitko uutta?
 - Saitko osallistua tarpeeksi?

Syyskuun leivontatuokio - Mato Matalan omenapiirakka

MU/(L)



Ainekset:

4 dl	piimää
4 dl	sokeria
1,5 dl	juoksevaa rasvaa
6,5 dl	vehnä jauhoja
1 rkl	leivinjauhetta
noin 1,5 l	omenakuutioita tai -viipaleita
	kanelia
	sokeria

**Maitotuotteita ovat piimä, jogurtti, viili, jäätelö, juusto ja voi.
(Rauramo 2013, 50.)**

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni lämpenemään 200-asteeseen.
4. Kuori omenat.
5. Pilko omenat viipaleiksi ja laita kulhoon.
7. Laita omenoiden päälle sokeria ja kanelia. Sekoita.

8. Sekoita keskenään piimä, sokeri, rasva, vehnä jauhot ja leivinjauhe.

9. Kaada taikina leivinpaperille.

10. Lopuksi asettele omenaviipaleet taikinan päälle.

11. Laita pelti uuniin ja anna omenapiirakan kypsyä noin 25 minuuttia.

- Saat ohjeesta marjapiirakan, kun laitat omenoiden ja kanelin sijaan 6-8 dl marjoja. Marjapiirasta tehdessä on hauskaa tutkia yhdessä lasten kanssa marjoja eri aisteilla. Mustikoista voidaan tarkastella myös sitä kuinka se värjää sormet ja kielen.

Aloits

- Tutustuminen: Jokainen kertoo oman nimensä ja lempiherkkunsä vuorollaan.
- Jokainen lapsi saa eteensä yhden ainesosan ja mietitään lasten kanssa yhdessä mitä ainesosat ovat.

Toiminta

Omenapiirakan tekeminen.

- Omenoiden kuoriminen ja pilkkominen. Omenaa maistellaan omenalohkona ja raastettuna omenana.
 - Miltä omenalohko ja omenaraaste tuntuvat?
 - Miltä ne näyttävät?
 - Miltä ne tuoksuvat?
 - Miltä ne maistuvat?
 - Onko niissä jotain eroja?
- Jokainen lapsi saa lisätä taikinaan yhden ainesosan ja sekoittaa.
- Taikinaa tehdessä jokainen voi tunnustella vehnä jauhoja.
 - Miltä vehnä jauhot tuntuvat?
 - Miltä tuoksuu?

- Miltä näyttää?
- Seurataan piirakan paistumista. Samalla siivotaan tila.

Lopetus

- Katetaan pöytä.
- Syödään.
- Lappuäänestys (punaiset ja vihreät laput).
 - Pidotko leivonnasta?
 - Pidotko omenapiirakasta?
 - Opidko uutta?
 - Saitko osallistua tarpeeksi?



Lokakuun leivontatuokio – Petteri-pupun porkkanasämpylät

L/M/MU



<u>Ainekset:</u>	12-15 kpl
5 dl	vettä
25 g	hiivaa
0,5 tl	suolaa
1 rkl	hunajaa
0,5 dl	öljyä
2 dl	porkkanaraastetta
10-12 dl	hiivaleipäjauhoja

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Murena hiiva kulhoon ja lisää kädenlämpöinen vesi. Sekoita.
4. Lisää suola, hunaja ja öljy.
5. Kuori ja raasta porkkanat
6. Lisää porkkanaraaste ja jauhot vähitellen ja samalla sekoittaen.
7. Alusta taikina kimmoisaksi.

Popsi popsi porkkanaa

Popsi, popsi porkkanaa, hampaita se vahvistaa. Nami nami nami nami porkkanaa, hampaita se vahvistaa.

Haukkaa, haukkaa hedelmää, omenaa tai päärynää. Nami nami nami nami hedelmää, omenaa tai päärynää.

Maista, maista mansikkaa, sitä ei voi vastustaa. Nami nami nami nami mansikkaa, sitä ei voi vastustaa.

Popsi, popsi porkkanaa, maista, maista mansikkaa. Haukkaa, haukkaa hedelmää, vitamiinit sulle jää.

(Säv. Kopisto, San. Kaukonen 1979.)

8. Kohota taikinaa liinan alla lämpimässä noin tunnin ajan.
9. Leivo taikinasta tanko ja paloittele se 12-15 palaan.
10. Pyörittele palat palloiksi ja anna kohota pellillä.
11. Laita uuni päälle 225-asteeseen.
12. Voitele kohonneet sämpylät vedellä. Pinnalle voi ripotella kaurahiutaleita.
13. Paista uunissa 15 minuuttia.

Toiminta

Lasten kanssa voi tutkia tarkemmin hunajaa, jauhoja ja porkkanaa.

- Hunajaa voidaan katsoa, haistella, tunnustella ja maistella.
- Jauhoja voidaan katsoa, haistella ja tunnustella kädessä.
- Porkkanaa voidaan yhdessä raastaa. Porkkanaa voidaan maistaa palana ja raasteena, jolloin voidaan miettiä onko niissä jotain eroavaisuuksia ulkonäön, maun tai koostumuksen osalta.
- Valmiista taikinasta lapset voivat muotoilla haluamansa muotoisia.

Marraskuun leivontatuokio - Kalle-karhun suklaahippukeksit

(L)/(M)



Ainekset: 10 kpl

125 g	voita
1,25 dl	sokeria
0,5 dl	fariinisokeria
1	kananmuna
2,5 dl	vehnä jauhoja
0,5 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	suolaa
0,5 tl	vaniljasokeria
125 g	tummaa suklaata

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni lämpiämään 200-asteeseen.
4. Sulata voi ja anna jäähtyä.
5. Leikkaa suklaa veitselle pieniksi paloiksi.

6. Laita voin sekaan sokeri, fariinisokeri, ja kananmuna. Sekoita.
7. Lisää joukkoon vehnä jauhot, leivinjauhe, suola ja vaniljasokeri. Sekoita.
8. Lisää taikinaan viimeiseksi suklaapalat ja sekoita.
9. Ota esille pelti ja laita siihen leivinpaperi.
10. Nostele taikinaa lusikalla leivinpaperille. Jätä keksien väliin tilaa, koska keksit paisuvat uunissa.
11. Paista keksejä uunin keskitasolla noin 10 minuuttia.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja suklaata.

Toiminta

Lasten kanssa voidaan tutkia tarkemmin sokeria, fariinisokeria, vaniljasokeria, jauhoja ja suklaata.

- Eri sokereita voidaan vertailla keskenään niiden tuoksun, ulkonäön ja vaikka maunkin perusteella.
- Jauhoa voidaan kokeilla, miltä se tuntuu kädessä ja miettiä miltä se näyttää ja tuoksuu.
- Suklaata voidaan tutkia kaikilla edeltävillä aisteilla.

Joulukuun leivontatuokio - Joulutonttujen piparkakut (L)/(M)



Ainekset: 25 kpl

0,4 dl	tummaa siirappia
0,5 dl	sokeria
60 g	voita
0,5 tl	kanelia
0,5 tl	inkivääriä
0,5 tl	neilikkaa
ripaus	suolaa
	muna
0,5 tl	soodaa
2,2 dl	vehnä jauhoja

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita siirappi, sokeri, voi ja mausteen kattilaan. Keitä seosta ja sekoita koko ajan. Seoksesta pitäisi tulla tasaista ja kiiltävää. Anna seoksen jäähtyä.
4. Vatkaa munat seokseen.
5. Lisää sooda ja vehnä jauhot seokseen ja sekoita taikina.

6. Laita taikina kovettumaan kylmään.
7. Laita uuni lämpiämään 175-asteeseen.
8. Kaulitse taikina ohueksi levyksi. Käytä apuna jauhoja.
9. Painele muotilla taikinaa.
10. Siirrä piparkakut leivinpaperille pellille.
11. Laita piparkakut uuniin 6-9 minuutiksi.
12. Piparkakkujen jäähtyttyä voit koristella ne sokerikuorrutteella ja nonparelleilla.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia.

Toiminta

Lasten kanssa voidaan tutkia tarkemmin siirappia, sokeria, kanelia, inkivääriä, neilikkaa ja jauhoja.

- Jauhoja voidaan katsoa, haistella ja tunnustella. Siirappia ja sokeria voidaan näiden lisäksi myös maistella.
- Muita mausteita kannattaa vain katsoa ja haistella.

Tammikuun leivontatuokio - Hymyilevät pizzanaamat

MU/(M)/(L)



Ainekset: 4 pizzaa

2,5 dl vettä

25 g hiivaa

0,5 tl suolaa

1 tl sokeria

2 rkl öljyä

4-5 dl vehnä jauhoja

Täyte:

tomaattikastiketta tai ketsuppia

juustoraastetta

paprikasuikaleita

kinkkusuikaleita

salamia

tomaattia

ananasta

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Murena hiiva kulhoon ja lisää kädenlämpöinen vesi. Sekoita
4. Lisää suola, sokeri ja öljy.
5. Lisää vehnä jauhoa vähän kerrallaan ja alusta taikina.
6. Kohota liinan alla lämpimässä 10 minuuttia.
7. Jaa taikina neljään osaan. Pyöritä leivinpaperin päällä palloiksi ja kauli lautasen kokoiseksi.
8. Anna kohota 10 minuuttia.
9. Laita uuni päälle 225-250-asteeseen.
10. Levitä pohjien päälle tomaattikastiketta tai ketsuppia.
11. Raasta juusto.
12. Levitä juusto tomaattimurskan päälle.
13. Asettele juuston päälle täytteet naamaksi.
14. Paista uunissa 15-20 minuuttia.

- Pikkupizzojen sijaan taikinasta voi tehdä pellillisen kokoisen pizzan.
- **Maidoton (M):** Täytteet voi valita maidottomina.

Toiminta

Lasten kanssa voidaan tutkia tarkemmin sokeria, öljyä ja jauhoja.

- Öljyä ja jauhoja kannattaa vain katsoa, haistella ja tunnustella, mutta sokeria voi myös maistella.
- Myös erilaisia täytteenä olevia ruoka-aineita voidaan tutkia.

Helmikuun leivontatuokio - Makeat Runebergin tortut

(L)/(M)/(G)



Ainekset: 25 kpl

2 dl	mantelijauhetta
2 dl	pipareita jauhattuna
200 g	margariinia
2 dl	sokeria
2	kananmunaa
2 dl	vehnä jauhoja
1,5 tl	leivinjauhetta
1 tl	kardemummaa
0,75 dl	kermaa

Koristelu:

vadelmahilloa ja sokerikuorrutetta

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni päälle 200-asteeseen.

4. Jauha keksit monitoimikoneella.
5. Vatkaa pehmeä rasva ja sokeri vaahdoksi.
6. Lisää munat yksi kerrallaan vatkatun.
7. Sekoita loput kuivat aineet keskenään.
8. Sekoita taikinaan jauhoseos, keksimurut, mantelijauhe ja kerma.
9. Nostele taikinaa muffinivuokiin.
10. Paista uunin keskitasolla 13-15 minuuttia.
11. Kun tortut ovat valmiit anna niiden jäähtyä.
12. Koristele tortut laittamalla keskelle vadelmahilloa ja pursottamalla sokerikuorrutetta sen ympärille.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidottomia pipareita, margariinia ja kermaa.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia jauhoja ja pipareita.

Toiminta

Lasten kanssa voidaan tutkia tarkemmin mantelijauhetta, pipareita, sokeria, vehnäjauhoja ja kardemummaa.

- Mantelijauhetta, vehnäjauhoja ja kardemummaa voi katsoa ja haistella. Vehnäjauhoja voi myös tunnustella kädessä.
- Pipareita ja sokeria voi myös maistella.

Maaliskuun leivontatuokio - Värikäs hedelmäsalaatti

L/M/MU/G



Ainekset:

- 4 mandariinia
- 4 banaania
- 4 omenaa
- 4 kiiwiä
- 150 g vihreitä siemenettömiä viinirypäleitä

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota kaikki ainesosat esille.
3. Kuori mandariinit ja pilko ne.
4. Kuori banaanit ja pilko ne.
5. Kuori omenat ja pilko ne.
6. Kuori kiiwit ja pilko ne.
7. Huuhtele viinirypäleet ja puolita ne.
8. Lisää kaikki hedelmät kulhoon.
9. Sekoita.
10. Halutessasi voit laittaa hedelmäsalaatin hetkeksi jääkaappiin viilenemään.

- Hedelmäsalaattiin voi laittaa myös kaupoista löytyviä erikoisempia hedelmiä, joihin voidaan samalla tutustua yhdessä lasten kanssa.

Toiminta

Lasten kanssa kannattaa käydä läpi, mitä hedelmät ovat.

- Hedelmiä voidaan tarkastella eri aisteilla.
- Lasten kanssa voi vertailla, mitä eroja eri hedelmillä on ja kysyä mikä niistä on heidän lempihedelmänsä.

Huhtikuun leivontatuokio - Nalleäidin lämpimät voileivät

MU/(L)/(M)/(G)



Ainekset:

leipää (ruisleipää tai paahtoleipää)

margariinia

meetwurstia tai kinkkua

tomaattia tai paprikaa

ananaspaloja

juustoa

oreganoa

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota aineosat esille.
3. Laita uuni kuumenemaan 200-asteeseen.
4. Huuhtelee tomaatit tai paprikat ja pilko ne.
5. Voitele leivät margariinilla.
6. Laita leipien päälle meetwurstia tai kinkkua.
7. Laita sitten tomaatit tai paprikat.

8. Laita leipien päälle ananaspaloja.
9. Viimeiseksi laita leipien päälle juustoa ja halutessasi oreganoa.
10. Nosta leivät uunipellille leivinpaperin päälle.
11. Laita pelti uuniin. Anna leipien olla uunissa noin 10 minuuttia.
12. Anna leipien jäähtyä hetki.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta leipää ja margariinia sekä maidottomia täytteitä.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenitonta leipää.

Toiminta

Erilaisia täytteenä olevia ruoka-aineita voidaan tutkia eri aisteilla.

Toukokuun leivontatuokio - Aurinkoiset vohvelit (L)/(M)



Ainekset: 10 kpl

75 g	voita
2	kananmunaa
4 dl	maitoa
4 dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
2 rkl	sokeria
ripaus	suolaa

Aurinko paistaa

**Aurinko, aurinko lettuja paistaa.
Hauska on auringon lettuja maistaa.**

**Kiipeän puuhun, pistelen suuhun.
Loput voim heittää ukolle kuuhun.**

**Sitten käynkin nukkumaan
pikkuinen massuni pullollaan.
(Tynell 1962.)**

Täyte:

sokeri
hillo
kermavaahto
marjat

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Sulata voi ja sen jäähtyä.

4. Riko kulhoon kaksi kananmunaa ja sekoita.
5. Lisää joukkoon maito ja sulatettu voi. Sekoita.
6. Lisää taikinaan vehnä jauhot, leivinjauhe ja sokeri. Sekoita koko ajan.
7. Lisää ripaus suolaa ja sekoita.
8. Anna taikinan turvota pieni hetki. Tässä vaiheessa voit tehdä vohvelin täytteen valmiiksi, esimerkiksi vatkata kermavaahdon ja laittaa sen jääkaappiin odottamaan.
9. Laita vohvelirautaa lämpiämään.
10. Laita vohveliraudalle voinokare, jonka jälkeen kaada siihen pieni kauhallinen taikinaa.
11. Paista vohveli kullanuskeaksi.
12. Kun vohvelit on paistettu, nauti niistä sinulle mieleisesi täytteen kanssa.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja kermaa. Vaihda maito soija- tai kauramaitoon.

Toiminta

Lasten kanssa voidaan tutkia tarkemmin jauhoja, sokeria ja kermaa.

- Jauhoja voidaan katsoa, haistella ja tunnustella, mutta sokeria voi myös maistella.
- Kermavaahtoa vatkatessa voidaan seurata sen muuttumista. Voidaan myös vertailla muuttuiko kermavaahdon ulkonäkö tai maku.

Kesäkuun leivontatuokio - Harri-harakan mansikkapirtelö

MU/G/(L)/(M)



Ainekset: 4 kpl

2 dl	maitoa
10 kpl	mansikoita
1 rkl	sokeria
3,3 dl	vaniljajäätelöä

Suomen kansallisjuoma on maito. Se on erityisen tärkeää lapsille, koska maito vahvistaa luita ja luut rakentuvat kasvuiässä eli lapsena. Kesäkuussa vietetään maailman maitopäivää!

(Rauramo 2013, 16, 123.)

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Ota esille myös tehosekoitin.
4. Lisää tehosekoittimeen maito, mansikat, sokeri ja jäätelö.
5. Laita tehosekoitin päälle vähäksi aikaa.
6. Kaada pirtelö laseihin.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä soija- tai kauramaitoa ja maidotonta jäätelöä.

Toiminta

Pirtelön kaikkia aineksia voi tutkia eri aisteilla. Lopuksi voidaan pohtia muuttuiko aineksien maku, kun ne sekoitettiin toisiinsa.

Heinäkuun leivontatuokio - Olga-oravan kauralastut

(L)/(M)/(G)



Ainekset: 25 kpl

2 dl	kaurahiutaleita
1 dl	sokeria
0,5 tl	vaniljasokeria
1 rkl	vehnä jauhoja
1 tl	leivinjauhetta
50 g	voita
1	muna

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni kuumentamaan 200-asteeseen.
4. Sulata voi ja anna sen jäähtyä.
5. Laita kulhoon kaurahiutaleet, sokeri, vaniljasokeri, vehnä jauho ja leivinjauhe.
6. Sekoita kuivat aineet keskenään.
7. Lisää kuivien aineiden sekaan jäähtynyt voi ja muna.

8. Sekoita taikina.

9. Ota esille pelti ja laita siihen leivinpaperi.

10. Nosta taikinaa ruokalusikalla leivinpaperille. Jätä kauralastujen väliin tilaa, koska taikina leviää.

11. Laita pelti uuniin ja anna paistua noin 7 minuuttia.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia kaurahiutaleita ja jauhoja.

Aloitus

- Tutustuminen: Jokainen lapsi kertoo vuorollaan oman nimensä ja aikaisemmista leipomiskokemuksistaan.
- Jokainen lapsi saa eteensä yhden ainesosan ja mietitään lasten kanssa yhdessä mitä ainesosat ovat.

Toiminta

Leivotaan kauralastuja.

- Jokainen lapsi saa lisätä taikinaan yhden ainesosan ja sekoittaa.
- Leivonnan aikana tutustutaan leivonnassa tarvittaviin ainesosiin. Tutkitaan esimerkiksi kaurahiutaleita, jauhoja, sokeria ja vaniljasokeria. Miltä ne näyttävät? Tuntuvat? Tuoksuvat?
- Lasten kanssa seurataan kuinka taikina muuttuu kun sinne lisätään uusi



ainesosa. Taikinaa myös hieman maistellaan leivonnassa aikana.

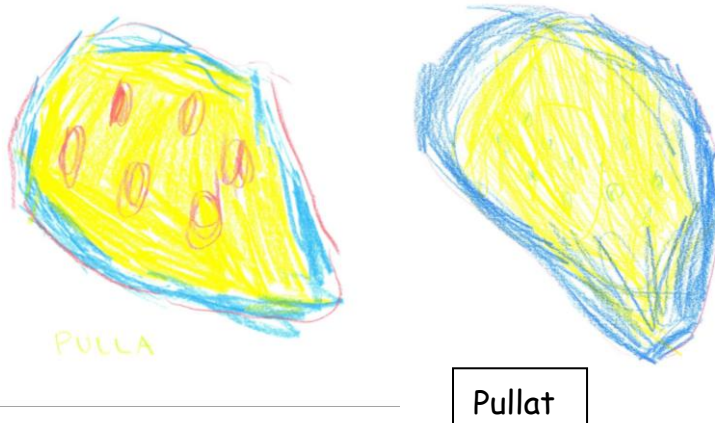
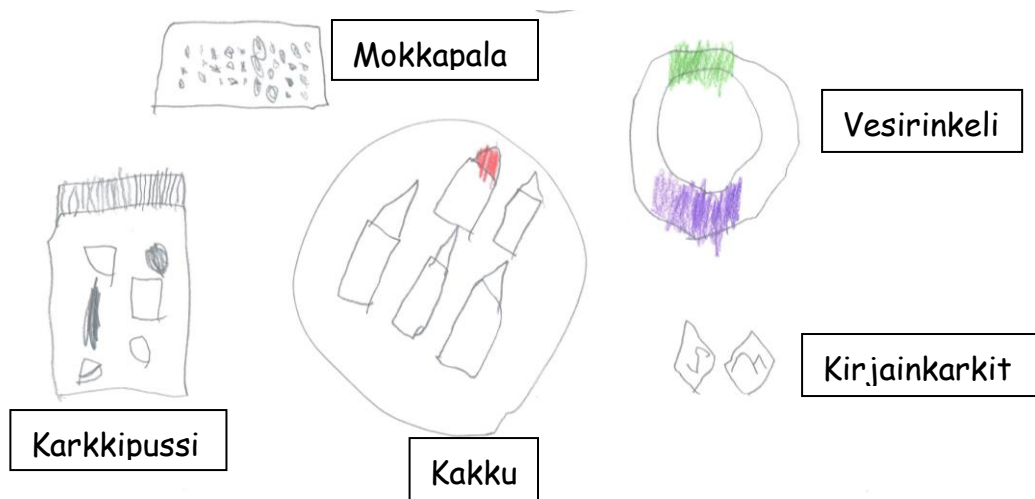
- Paiston aikana seurataan, kuinka keksit muuttuvat.

Lopetus

- Syödään.
 - Miltä kauralastut tuoksuvat?
 - Miltä tuntuvat käsissä?
 - Miltä ne näyttävät?
 - Miltä maistuvat?
 - Kuuluuko ääntä, kun sitä pureskelee?
- Lappuäänestys (punaiset ja vihreät laput).
 - Piditkö leivonnasta?
 - Piditkö sarvista?
 - Opitko uutta?
 - Saitko osallistua tarpeeksi?

Päiväkodin ryhmien leivonnaiset

Jokaisen ryhmän työntekijät saivat yhdessä mieltä omaa ryhmäänsä kuvaavat leivonnaiset, joihin teimme reseptit. Päiväkodin jokaisen ryhmän ja johtajan leivonnaiset löytyvät sivuilta 39-57.



Peukkujen käärot (L)/(M)/(G)



Ainekset:

4	munaa
1,5 dl	sokeria
4 rkl	vehnä jauhoja
2 rkl	perunajauhoja
3 rkl	kaakaojauhetta
1 tl	leivinjauhetta

Täyte:

1 tlk	ananasmurskaa
2	banaania
1 prk	vispikermaa
	sokeria

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni lämpiämään 200-asteeseen.
4. Riko kulhoon kananmunat ja lisää sitten sokeri. Vatkaa ne kuohkeaksi vaahdoksi.

5. Laita toiseen kulhoon vehnäjäuhot, perunajauhot, kaakaojauhe ja leivinjauhe. Sekoita ne keskenään.
6. Lisää kuivat aineet siivilän läpi vaahtoon koko ajan varovasti sekoittaen.
7. Kaada taikina leivinpaperille.
8. Laita pelti uuniin ja anna pohjan paistua noin 10 minuuttia.
9. Ota esille toinen leivinpaperi ja ripottele sen päälle sokeria.
10. Kumoa kääretortun pohja sokeroidulle leivinpaperille. Irrota toinen leivinpaperi varovasti tortusta. Anna tortun jäähtyä.
11. Vatkaa vispikerma kulhossa. Lisää kermaan hieman sokeria.
12. Kuori banaanit ja pilko ne. Lisää banaanit kermaan.
13. Valuta liemi pois ananaksista. Lisää ananakset kermaan. Sekoita kermaa vielä hiukan.
14. Levitä täyte torttupohjalle.
15. Kääri torttupohja rullalle.
16. Laita kääretorttu hetkeksi viilenemään jääkaappiin.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta kaakaota ja kermaa.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä vaaleita gluteenittomia jauhoja.

Lilliputtien pusut (L)/(M)



Ainekset:

5 dl	vettä tai maitoa
1 tl	suolaa
1 rkl	kardemummaa
2 dl	sokeria
50 g	hiivaa tai 2 pussia kuivahiivaa
noin 1 kg	vehnä jauhoja
200 g	margariinia

Täyte:

omenahilloa **TAI** vadelmahilloa

Koristeluun:

sulatettua voita ja sokeria **TAI** vettä, tomusokeria ja kakunkoristeita

Ohje:

1. Tee taikina tavallisen pullataikinan tapaan.
2. Leivo taikinasta pikkupullia ja kohota ne.
3. Kauli tai taputtele pullat soikioiksi ja laita lusikallisen verran hilloa päälle. Taita kaksin kerroin.

4. Ummista leivonnaiset kiinni painamalla noin 1 cm reunasta. Anna kohota.
5. Laita uuni kuumenemaan 225-asteeseen.
6. Paista pusuja uunissa 10-12 minuuttia.
7. Koristele pusut kastamalla sen reunat ensin sulaan voihiin ja sen jälkeen hienoon sokeriin.

- Voit tehdä pusuhuulet myös vesi-tomusokeriseoksesta. Ripottelemalla päälle erivärisiä kakunkoristeita saat mitä erilaisimpia huulia.
- Ruskeat huulet saat lisäämällä kaakaojauhetta vesi-tomusokeriseokseen ja vaaleanpunaiset värjäämällä seoksen karamellivärillä.
- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidon sijasta vettä ja maidotonta margariinia.

Mussukoiden kukkakuppikakut (L)/(G)



Ainekset: 14 kpl

- 1 muna
- 1,25 dl fariini- tai ruokokidesokeria (tai tavan sokeria)
- 1 prk päärynäsosetta
- 1 dl juoksevaa margariinia
- 3 dl vehnä jauhoja
- 2 tl leivinjauhetta

Kuorrutus:

- 1 dl vispikermaa
- 1 dl maitorahkaa
- 0,5 dl tomusokeria
- 1 tl vaniljasokeria

Koristeeksi:

- vaahtokarkkeja
- vadelmia
- värikkäitä karkkeja
- nonparelleja

Ohje:

1. Vaahdota keskenään huoneenlämpöinen muna ja sokeri.
 2. Sekoita päärynäsose ja margariini. Lisää ne munasokerivaahdon joukkoon.
 3. Lisää jauhot ja leivinjauhe siivilän läpi.
 4. Sekoita taikina nopeasti tasaiseksi.
 5. Laita uuni kuumenemaan 200-asteeseen.
 6. Laita taikina muffinivuokiin.
 7. Paista muffineja uunin keskiosassa noin 17 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä. Jäähdytä.
 8. Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi.
 9. Lisää sekaan rahka, tomusokeri ja vaniljasokeri. Sekoita tasaiseksi.
 10. Jaa kuorrutus muffineille ja levitä veitsellä pintaan.
 11. Leikkaa jokainen vahtokarkki neljään viipaleeseen saksilla. Asetele ne kukan terälehdiksi muffineiden päälle. Laita keskustaan vadelma tai värikkäät hedelmäkarkit.
- Voit käyttää kuorrutteessa myös mansikan tai kaakaon makuista tomusokeria. Kuorrutteesta voi jättää myös halutessaan rahkan pois ja käyttää pelkästään kermavaahtoa.
 - **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia jauhoja.

Pyrstötähtien macaronet G/(L)/(M)



Ainekset: 40-50 kpl

3	kananmunan valkuaista
3,5 dl	tomusokeria
130 g	mantelijauhetta
1 tl	perunajauhoja

Täyte:

75 g	margariinia
1,5 dl	kaakaotomusokeria tai mansikanmakuista tomusokeria

Ohje:

1. Vatkaa huoneenlämpöiset valkuaiset pehmeäksi vaahdoksi.
2. Laita sekaan tomusokeri ja vatkaa kunnes vahto on kiiltävää ja kiinteähköä.
3. Sekoita mantelijauhe ja perunajauhot keskenään. Sekoita seos lastalla valkuaisvaahtoon.
4. Laita taikina pursotinpussiin, jossa on pyöreäkärkinen tylla. Hieman valuvasta taikinasta saa sileäpintaiset leivospohjat.

5. Pursota pyöreitä noin 2-3 cm leveitä leivospohjia pellille leivinpaperin päälle. Jätä vähän leviämistä.
6. Anna pohjien levätä huoneenlämmössä 15 minuuttia ennen paistamista.
7. Laita uuni kuumentamaan 150-asteeseen.
8. Paista uunin alaosassa noin 15 minuuttia.
9. Jäähdytä ja täytä. Jäähdytä macaronet ennen kuin irrotat ne leivinpaperilta.
10. Vaahdota täytteen margariini ja tomusokeri keskenään kuohkeaksi. Seos on ensin murumaista, mutta vatkaessa se kuohkeutuu.
11. Laita täyte pursotinpussiin. Pursota täyte puolelle leivospohjamäärälle ja laita täytteettömät puolikkaat niiden päälle hieman painaen niin, että täyte pilkistää leivospohjien välistä.
12. Voit siivilöidä kaakaojauhetta kaakaokreemillä täytettyjen macaronien pinnalle.

- Halutessasi voit värjätä taikinan pastaväreillä (geelimäinen elintarvikeväri).
- Täytteeksi voi laittaa myös marmeladia tai suklaalevitettä.
- Täytteeksi voi laittaa myös maustettua rahkaa. Sekoita 200 g maustettua rahkaa 0,5 dl tomusokeria.
- macaroneja voi tehdä usealla eri täytteellä ja pitää lasten kanssa vaikka äänestyksen mikä on parhaimman makuinen.
- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia.

Heinähattujen hassut muffinit L/(M)/(G)



<u>Ainekset:</u>	18 kpl
2	munaa
1 dl	sokeria
1 dl	laktoositonta maitoa
100 g	laktoositonta margariinia
2,5 dl	vehnä jauhoja
1,5 tl	leivinjauhetta
1-2 tl	vaniljasokeria
2,5 dl	mustikoita

**Supermarjoiksi voidaan kutsua mustikkaa, puolukkaa ja mustaherukkaa, koska ne ovat todella terveellisiä.
(Rauramo 2013, 118.)**

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni päälle 200-asteeseen.
4. Sekoita kulhossa munat ja sokeri. Ei tarvitse vatkata.
5. Sulata voi ja anna sen vähän jäähtyä.
6. Lisää maito ja voi munaseokseen.
7. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan yhdessä mustikoiden kanssa. Sekoita mahdollisimman vähän.

8. Annostele taikina muffinivuokiin. Muista jättää kohoamisvaraa.

9. Paista muffineja uunissa 15-20 minuuttia.

- Muffineihin voi laittaa mustikoiden sijasta myös muita marjoja, 2 rkl kaakaojauhetta, 50 g suklaata tai 0,5 dl appelsiinimehua.
- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä soija- tai kauramaitoa ja maidotonta margariinia.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia jauhoja.

Aloitus

- Tutustuminen: Jokainen lapsi kertoo vuorollaan oman nimensä ja kertoo onko aikaisemmin leiponut ja jos on niin mitä.
- Jokainen lapsi saa eteensä yhden ainesosan ja mietitään lasten kanssa yhdessä mitä ainesosat ovat.

Toiminta

Muffinien leivontaa.

- Jokainen lapsi saa lisätä taikinaan yhden ainesosan ja sekoittaa.
- Leivonnan aikana seurataan kuinka taikina muuttuu ja keskustellaan miltä se näyttää.
- Lasten kanssa voidaan tutkia sokeria, vehnä jauhoja ja vaniljasokeria. Miltä ne näyttävät? Miltä tuoksuvat? Miltä tuntuvat? Sokeria voi myös vaikka maistaa? Myös mustikkaa tai kaakaojauhetta tutkitaan. Mustikasta voidaan tutkia kuinka se värjää sormet tai syödessä kielen?
- Jokainen lapsi saa laittaa muffinitaikinaa itse vuokiin.



- Kun muffinit ovat uunissa, seurataan kuinka ne kypsyvät ja kohoavat.
- Kun muffinit paistuvat pidetään lapsille pieni ruoka-aiheinen tietokilpailu. Kerromme lapsille ruokiin liittyviä väittämiä, joihin he saavat ilmaista mielipiteensä nostamalla vihreän tai punaisen lapun ylös tarkoittamaan kyllä tai ei. Esimerkiksi väittäjä voi olla: kurkku on vihreä.

Lopetus

- Katetaan pöytä.
- Syödään muffineja.
 - Miltä ne näyttävät?
 - Miltä tuntuvat?
 - Miltä tuoksuvat?
 - Miltä maistuvat?
 - Kuinka taikina on muuttunut?
- Lappuäänestys (punaiset ja vihreät laput).
 - Piditkö leivonnasta?
 - Piditkö omenapiirakasta?
 - Opitko uutta?
 - Saitko osallistua tarpeeksi?

Onnimannien metsänvihreät kuppikakut (L)/(G)



Ainekset: 14 kpl

- 3 kananmunaa
- 2,5 dl sokeria
- 1 dl juoksevaa margariinia
- 250 g sitrusrahkaa tai vaniljarahkaa
- 4 dl vehnä jauhoja
- 1,5 tl leivinjauhetta

Kuorrutus ja koristelu:

- 125 g huoneenlämpöistä margariinia
- 200 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1,5 rkl vaniljasokeria
- 500 g tomusokeria
- vihreää elintarvikeväriä
- haluamiasi koristeita (esim. karkkeja tai sokerimassakukkia)

Ohje:

1. Laita uuni kuumenemaan 200-asteeseen.
 2. Vatkaa kananmunat ja sokeri keskenään kuohkeaksi vaahdoksi.
 3. Sekoita joukkoon margariini ja rahka.
 4. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan sekoittaen.
 5. Jaa taikina muffinivuokiin.
 6. Paista uunin keskitasolla 15-20 minuuttia.
 7. Anna jäähtyä ja valmista kuorrute. Sekoita margariini ja tuorejuusto keskenään sähkövatkaimella.
 8. Lisää joukkoon vaniljasokeri ja tomusokeri ja sekoita kunnolla.
 9. Värjää kuorrute vihreäksi elintarvikevärillä.
 10. Pursota kreemi muffinien päälle. Jos haluat ruohon näköisen kuorrutuksen, käytä pursottimessa hyvin pientä kärkeä. Koristele kuppikakut sokerimassasta tehdyillä kukiilla tai karkeilla.
- Myös muffinitaikinan voi värjätä halutessaan elintarvikeväreillä.
 - **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia jauhoja.

Vesseleiden makeat mustikkamuffinit L/M/MU/G



Ainekset: 12 kpl

2 dl	soijamaitoa
1,5 dl	sokeria
1 dl	sulatettua maidotonta margariinia
2,5 dl	gluteenitonta jauhoseosta
1,5 dl	perunajauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1-2 dl	mustikoita

Ohje:

1. Laita uuni kuumenemaan 200-asteeseen.
2. Sekoita keskenään soijamaito ja sokeri.
3. Lisää sulatettu margariini sekä keskenään sekoitetut kuivat aineet.
4. Lisää mustikat ja nostele taikina varovasti sekaisin.
5. Laita taikina muffinivuokiin.
6. Paista muffineja noin 15 minuuttia.
7. Anna muffinien jäähtyä hetki ennen kumoamista. Siivilöi pinnalle tomusokeria.

Pikkaraisten pinkit donitsit (L)/(M)



Ainekset: 23 kpl

50 g	leivontamangariinia
1 dl	sokeria
2	kananmunaa
7 dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	kardemummaa
1 tl	vanilliinisokeria
0,5 tl	suolaa
2 dl	kevytkermaa tai maitoa

Paistamiseen:

1 l	rypsiöljyä
-----	------------

Sitruunasuklaakuorrutus:

1 pkt (100 g)	valkoista leivontasuklaata
1	sitruuna

Mustikkakuorrutus:

2 rkl	mustikkajuomatiivistettä
2 dl	tomusokeria

Tomusokerikuorrutus:

2 dl tomusokeria

1 rkl vettä

karamelliväriä

Pinnalle:

koristeströsseleitä

Ohje:

1. Sekoita pehmeä rasva ja sokeri keskenään.
2. Lisää kananmunat sekaan yksitellen hyvin vatkatun.
3. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan vuorotellen kerman tai maidon kanssa. Sekoita taikina tasaiseksi.
4. Kauli taikina jauhojen avulla noin 1,5 cm:n paksuiseksi levyksi.
5. Ota levystä muotilla tai juomalasilla halkaisija noin 6 cm pyöreitä donitseja. Tee reikä donitsien keskelle sormilla puhkaisemalla tai pullonsuulla. Suurena sormilla tehtyä reikää pyörittämällä donitsia etusormilla ympäri.
6. Kuumenna öljy teräskattilassa tai valurautapadassa noin 175-asteeseen. Öljy on sopivaa, kun pahtoleipäpala ruskistuu minuutissa.
7. Pane donitsi varovasti kuumaan öljyyn ja kypsennä 2-3 donitsia kerrallaan. Kypsennä 1-2 minuuttia ja käännä, kun pinta on kauniin ruskea. Jatka kypsentämistä noin minuutti toiselta puolelta.
8. Nosta donitsit reikäkauhalla talouspaperin päälle valumaan ja laita seuraavat donitsit paistumaan.
9. Kuorruta donitsit, kun ne ovat jäähtyneet. Sulata suklaa mikrossa noin 30 sekuntia kerrallaan. Sekoita lähes sulanut suklaa tasaiseksi lusikalla. Kasta donitsien pinta suklaaseen ja koristele lopuksi strösseleillä. Anna kovettua.

10. Valmista mustikkakuorrutus sekoittamalla tiiviste ja tomusokeri keskenään. Kuorruta kuten suklaadonitsit.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja suklaata sekä maidotonta kermaa tai soijamaitoa.

Heini Hukan Hillosilmät (L)/(M)



Ainekset:

300 g voita
1,5 dl sokeria
1 kananmuna
1,25 dl perunajauhoja
4,5 dl vehnä jauhoja
2 tl vaniljasokeria
2 tl leivinjauhetta
2 dl vadelmamarmeladia
tomusokeria

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota aineosat esille.
3. Laita kulhoon voi ja sokeri. Vaahdota ne.
4. Lisää kananmuna vaahtoon ja sekoita.
5. Laita toiseen kulhoon perunajauhot, vehnä jauhot, vaniljasokeri ja leivinjauhe. Sekoita.

6. Lisää jauhot vaahdon sekaan.
7. Laita taikina jääkaappiin noin 30 minuutiksi.
8. Laita uuni lämpiämään 200-asteeseen.
9. Tee taikinasta 8-10 palloa.
11. Paina jokaisen pallon keskelle syvennys esimerkiksi sormella.
12. Täytä syvennykset vadelmamarmeladilla.
13. Laita keksit uuniin noin 15-20 minuutiksi.
14. Jäähdytä keksejä hetki. Pinnalle voi ripotella tomu- tai raesokeria.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia.

Muita reseptejä

Gluteenittomat porkkanasämpylät L/M/MU/G



Ainekset: 20 kpl

1-2	porkkanaa
2 ps	kuivahiivaa
5 dl	vettä
noin 11 dl	gluteenitonta jauhoseosta
1,5 tl	suolaa
0,5 dl	öljyä

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Kuori ja raasta porkkanat.
4. Sekoita kuivahiiva pieneen jauhomäärään ja lisää se kädenlämpöistä lämpimämpään veteen.
5. Lisää sekaan porkkanaraaste ja suola.
6. Alusta jauhoja vähitellen taikinaan.
7. Lisää öljyä alustamisen loppupuolella.
8. Vaivaa taikina tasaiseksi. Taikina jää tarttuvan pehmeäksi.

9. Ota taikinasta lusikalla nokareita ja pyöritä ne öljytyin käsin sämpylöiksi.
10. Kohota lämpimässä paikassa.
11. Laita uuni kuumenemaan 225-asteeseen.
12. Paista sämpylöitä noin 10 minuuttia.
13. Tarjoa heti. Gluteenittomat sämpylät ovat parhaita tuoreena.

Gluteenittomat vohvelit G/(L)/(M)



Ainekset: 6-8 kpl

- | | |
|--------|---------------------------|
| 1 | muna |
| 3 dl | maitoa |
| 3 dl | gluteenitonta jauhoseosta |
| 0,5 dl | maissitärkkelysjauhoja |
| 2 rkl | siirappia |
| 1 tl | suolaa |
| 1 tl | leivinjauhetta |

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Vatkaa munan rakenne rikki ja lisää muut aineet. Sekoita tasaiseksi.

4. Voitele vohvelipannua öljyllä ja paista vohvelit.
5. Tarjoa hillon tai kermavaahdon kanssa.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä soijamaitoa.

Hanna-tädin pikkuleivät MU/(L)/(M)



Ainekset: 80 kpl

200 g	margariinia
2 dl	sokeria
1,5 dl	kuohukermaa
3 dl	perunajauhoja
5 dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	kardemummaa
1 tl	vaniljasokeria (kanelisokeria)

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Vatkaa huoneenlämpöinen rasva ja sokeri vaahdoksi.

4. Yhdistä kuivat aineet keskenään.
5. Vatkaa rasvasokerivaahdon joukkoon kerma ja kuivat aineet.
6. Voit laittaa taikinan hetkeksi jääkaappiin jähmettymään.
7. Laita uuni päälle 200-asteeseen.
8. Pyöritä taikinasta tankoja ja jaa ne yhtä suuriin paloihin.
9. Pyöritä palat palloiksi ja litistä niitä kevyesti leivinpaperilla vuoratulle pellille.
10. Voit käänellä palat halutessasi kanelisokerissa.
11. Paista uunin keskitasossa noin 10 minuuttia.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja kermaa.

Hannu-Hanhen helpot voisarvet MU/(L)/(M)



Ainekset: 16 isoa tai 32 pientä

2,5 dl maitoa

40 g hiivaa

200 g voita

7,5 dl vehnä jauhoja

1 tl suolaa

1 tl sokeria

Täytevaihtoehdot:

juustoraaste

kinkkukuutiot

makeana täytteenä käy omena- tai aprikoosihillo

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon.
4. Nypi voi ja jauhot sormin murumaiseksi.
5. Lisää maitoon suola, sokeri ja murumassa. Sekoita taikina nopeasti.
6. Jaa taikina kahteen tai neljään osaan ja kauli ne pyöreiksi levyiksi.
7. Leikkaa levyt kahdeksaan osaan taikinapyörällä.
8. Laita mielestäsi täytettä leveään päähän.
9. Kääri kolmiot rullalle. Aloita kääriminen kolmion leveästä päästä.
10. Nosta sarvet leivinpaperin päälle pellille ja anna kohota noin puoli tuntia.
11. Laita uuni päälle 225-asteeseen.
12. Riko kananmuna lasiin.
13. Voitele kohonneet sarvet kananmunalla.
14. Paista uunissa 10-15 minuuttia.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja soijamaitoa. Valitse maidottomat täytteet.

Joulumuorin joulutortut (L)/(M)/(MU)



Ainekset: 15 kpl

200 g	voita
5 dl	vehnä jauhoja
0,5 tl	leivinjauhetta
2 dl	kuohukermaa
1	kananmuna
	luumumarmeladia

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota aineosat esille.
3. Ota voi ajoissa pehmenemään.
4. Laita kulhoon vehnä jauhot ja leivinjauhe. Sekoita.
5. Nypi voi jauhojen joukkoon.
6. Vatkaa kuohukerma vaahdoksi.
7. Lisää kermavaahto taikinaan. Sekoita.
8. Laita taikina jähmettymään jääkaappiin tunniksi.
9. Laita uuni lämpiämään 200-asteeseen.
10. Kaulitse taikinasta levy.

11. Leikkaa siitä neliön muotoisia torttuja taikinapyörällä.
12. Tee jokaisen neliön kulmaan viilto.
13. Taittele neliöistä tähden muotoisia.
14. Nostele tortut leivinpaperille.
15. Riko kananmuna lasiin ja voitele tortut kananmunalla.
16. Laita torttujen keskelle luumumarmeladia.
17. Laita pelti uuniin ja anna paistua noin 8 minuuttia.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja kermaa.
- **Munaton (MU):** Jätä voitelu kokonaan pois.

Kaarlo-kissan kaurateeleivät MU/(L)



Ainekset: 4 leipää

- | | |
|--------|-----------------|
| 2,5 dl | kaurahiutaleita |
| 2,5 dl | vehnä jauhoja |
| 3 tl | leivinjauhetta |
| 0,5 tl | suolaa |
| 2dl | juustoraastetta |
| 2dl | piimää |

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni kuumenemaan 225-asteeseen.
4. Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa.
5. Lisää piimä ja sekoita tasaiseksi.
6. Taputtele taikinasta leivinpaperilla peitetyille pelleille neljä pyöreää levyä.
7. Ajele taikinapyörällä leipiin lohkosisurat ja pistele leipiä haarukalla.
8. Paista leipiä uunissa 10-15 minuuttia.
9. Tarjoa voin kanssa.

Karjalanpiirakat (L)/(MU)

Ainekset: noin 30 kpl

Kuoritaikina:

- | | |
|---------|--------------|
| 1,5 dl | vettä |
| 1 rkl | rypsiöljyä |
| 0,75 tl | suolaa |
| 3 dl | ruisjauhoja |
| 1 dl | vehnäjauhoja |

Täyte:

2,5 dl	vettä
2 dl	riisiä
7,5 dl	maitoa
0,5 tl	suolaa
1	kananmuna

Voiteluun:

voita

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Valmista ensin täyte. Laita riisit kiehuvaan veteen ja keitä 10 minuuttia.
4. Lisää maito ja anna kiehua hiljalleen noin 30 minuuttia välillä sekoitellen. 5. Jätä puuro hautumaan vielä 10 minuutiksi.
6. Mausta puuro suolalla ja jähdytä se.
7. Lisää jäähtyneeseen puuroon kananmuna.
8. Valmista taikina. Sekoita kylmään veteen öljy, suola ja jauhot. Vaivaa taikinaa kiinteäksi.
9. Jauhota pöytä ruis- ja vehnäjauhoilla ja laita taikina pöydälle.
10. Kaulitse taikinasta 0,5 cm paksuinen levy.
11. Paina taikinasta juomalasilla pyöreitä kakkaroita.
12. Aseta kakkarat pinoihin etteivät ne kuivu.
13. Kaulitse kakkarat piirakkapulikalla ohuiksi.
14. Laita uuni kuumenemaan 275-asteeseen.
15. Levitä kuoren päälle lusikallinen täytettä. Jätä reunoille 1 cm tyhjää tilaa.
16. Käännä vastakkaiset reunat täytteen päälle ja rypytä ne etusormilla.

17. Laita piirakat leivinpaperin päälle pellille.
18. Paista piirakoita uunissa noin 15 minuuttia.
19. Voitele piirakat sulatetulla voilla.

- Karjalanpiirakoita voisi leipoa esimerkiksi Kalevalan päivänä 28.2
- **Munaton (MU):** Reseptistä voi jättää munan pois.

Kiireisen pikasämpylät L/M/(MU)



Ainekset:	10 kpl
5 dl	vehnä jauhoa
2 dl	graham- tai täysjyväjauhoja
1,5tl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa
2 rkl	hunajaa tai siirappia
2,5 dl	maitoa tai vettä
0,5 dl	öljyä
1	muna voitelemiseen

**Ennen vanhaan leipä ei ollut itses-
tään selvä asia suomalaisille. Silloin
lapsia opetettiin kunnioittamaan
leipää:**

- leipää ei saanut laittaa pöydälle nurin päin,
- leivän päälle ei saanut jättää veistä,
- leipä kädessä ei saanut juosta,
- leipä suussa ei saanut puhua,
- leipää sai pyytää vain sen ver-
ran kuin jaksoi syödä.

**Leipä on muokannut suomalaisten
ruokailutapoja kaikkein eniten.
Kansainvälinen leipäpäivä ja maa-
ilman nälkpäivä on 16.10!
(Rauramo 2013, 16, 122.)**

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni kuumenemaan 200-asteeseen.
4. Sekoita kuivat aineet kulhossa.
5. Lisää maito tai vesi sekä siirappi. Sekoita.
6. Pyörittele taikinasta sämpylöitä käyttäen apuna jauhoja.
7. Laita sämpylät leivinpaperin päälle pellille.
8. Riko kananmuna lasiin ja riko sen rakenne.
9. Voitele sämpylät kananmunalla. Voit koristella sämpylät kaurahiutaleilla.
10. Paista sämpylöitä uunissa 15-20 minuuttia.

- **Munaton (MU):** Jätä voitelu kokonaan pois.

Makoiset pullat (L)/(M)

Ainekset: 18 kpl

2,5 dl maitoa

1 dl sokeria

1 muna

1-2 tl kardemummaa

0,5 tl	suolaa
1 pss	kuivahiivaa
7-8 dl	erikoisvehnäjauhoja
1 dl	juoksevaa rypsiöljyvalmistetta tai 100 g leivontamargariinia

Voiteluun:

munaa

Pinnalle:

raesokeria

mantelirouhetta tai mantelilastuja

Leipuri Hiiva

**Työnnän pullat uuniin,
vedän valmiit takaisin,
näen piipusta kun savu kohoaa.
Leipuri Hiiva,
hän asuu kumputiellä,
hän pullat, kakut leipoo siellä.
Näen piipusta kun savu kohoaa.
(Kansanlaulu.)**

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Sekoita reilusti kädenlämpöiseen maitoon muna, sokeri, kardemumma ja suola.
4. Lisää sekaan osa jauhoista, joihin kuivahiiva on sekoitettu.
5. Lisää loput jauhot ja huoneenlämpöinen margariini.
6. Alusta taikina kimmoisaksi.
7. Anna taikinan kohota liinan alla lämpimässä paikassa noin 40 minuuttia.
8. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja vaivaa siitä ilmakuplat pois.
9. Jaa taikina kahteen osaan ja tee niistä tangot. Jaa kumpikin tanko 9 osaan.
10. Pyöritä palat pulliksi ja nosta pellille leivinpaperin päälle.
11. Anna pullien kohota liinan alla lämpimässä paikassa noin 30 minuuttia.
12. Laita uuni lämpenemään 225-asteeseen.
13. Voitele pullat munalla ja koristele raesokerilla.
14. Paista pullat uunin keskitasolla 10-15 minuuttia.

- Saat pullista laskiaispullia, kun täytät ne mansikkahillolla ja kermavaahdolla.
- Voisilmäpullia saat, kun teet pullien päälle kuopan ja laitat sinne margariinia ja sokeria.
- Korvapuusteja saat, kun kaulitset pullataikinan levyksi ja levität sen päälle margariinia sekä ripottelet kanelia ja sokeria. Kääri taikina rullaksi ja jaa se sopivan kokoisiksi paloiksi. Paina pullia sormella, jotta ne saavat oikean muodon.
- Tavallisista pullista voi muotoilla myös erilaisia hahmoja lasten kanssa kuten pupuja tai kissoja. Vain mielikuvitus on rajana!
- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä vettä ja maidotonta margariinia.

Matti-mäyrän mokkapalat (L)/(M)/(G)



Ainekset:

150 g	voita
1,5 dl	maitoa
3	kananmunaa
3 dl	sokeria
1 rkl	vaniljasokeria
0,75 dl	kaakaojauhetta
2 tl	leivinjauhetta
4 dl	vehnä jauhoja

Kuorrute:

75 g	voita
0,75 dl	kahvia
0,5 dl	kaakaojauhetta
1,5 rkl	vaniljasokeria
5 dl	tomusokeria

Koristelu:

nonparelleja

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota aineosat esille.
3. Laita uuni lämpiämään 175-asteeseen.
4. Sulata voi ja anna jäähtyä.
5. Riko kulhoon kananmunat ja lisää sokeri. Vatkaa ne kuohkeaksi vaahdoksi.
6. Sekoita toiseen kulhoon vaniljasokeri, kaakaojauhe, leivinjauhe ja vehnä jauhot.
7. Lisää vahtoon kaikki kuivat aineet. Lisää myös sulatettu voi ja maito. Sekoita.
8. Kaada taikina leivinpaperille.
9. Paista pohjaa noin 20 minuuttia. Ala tehdä kuorrutetta.
10. Sulata voi. Lisää voin joukkoon kahvi, kaakao, vaniljasokeri ja tomusokeri. Sekoita.
11. Kun pohja on saanut jäähtyä, niin levitä kuorrute sen päälle.
12. Ripottele kuorrutteen päälle nonparelleja.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia, soijamaitoa ja maidotonta kaakaota.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia jauhoja.

Papukaija-Peten pikapullat (L)/(M)



Ainekset: 14-16 kpl

100 g	voita
1,5 dl	sokeria
1	muna
4 dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	vaniljasokeria
1 rkl	kardemummaa
2 dl	maitoa

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni päälle 225-asteeseen.
4. Vatkaa pehmeä voi ja sokeri vaahdoksi.
5. Lisää muna hyvin vatkatun.
6. Sekoita leivinjauhe, vaniljasokeri ja kardemumma vehnä jauhoihin ja lisää se taikinaan vuorotellen maidon kanssa.

7. Jaa taikina muffinivuokiin.

8. Ripottele pinnalle raesokeria.

9. Paista uunin keskitasolla 12-15 minuuttia.

- Pullat voi valmistaa myös ilman muffinivuokia. Lisää tällöin taikinaan 1,5 dl vehnä jauhoja ja nostele lusikan avulla taikinasta nokareita pellille.
- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia ja soijamaitoa.

Polle-ponin pannukakku (L)/(M)



Ainekset:

2	munaa
8 dl	maitoa
4,5 dl	vehnä jauhoja
1 rkl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
1 tl	suolaa
0,75 dl	juoksevaa margariinia

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni päälle 200-asteeseen.
4. Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa.
5. Sekoita joukkoon maito ja kuivat aineet. Lisää lopuksi margariini.
6. Kaada taikina pellille leivinpaperin päälle.
7. Paista uunin alatasossa 30 minuuttia.
8. Tarjoile esimerkiksi hillon ja kermavaahdon kanssa.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä soijamaitoa ja maidotonta margariinia.

Pyöreät perunarieskat L/M/(G)

Ainekset: 12 kpl

- 5 dl notkeaa perunasosetta
1 tl suolaa
2 kananmunaa
noin 5 dl ohra-, vehnä- tai hiivaleipäjauhoja

Peruna

Peruna on pyöreä, peruna on soikea, peruna on ruoka ihan oikea.

Perunan kun suuhun vie, sille alkaa pitkä tie, vatsassa sen paras paikka, eikös lie.

Perunaa kun syödä saa, voimia se kasvattaa, suuriksi saa meidät pieni peruna.

**Hei-hei-peruna!
(Säv. ja san. Mustonen.)**

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Valmista perunasose perunoista tai jauheesta.
4. Laita uuni kuumenemaan 275-asteeseen.
5. Sekoita keskenään perunasose, suola, kananmuna ja jauhot.
6. Jaa taikina 12 pieneen osaan tai 4 suureen osaan ja taputtele ne ohuiksi.
7. Paista rieskoja uunissa noin 20 minuuttia.

- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia jauhoja.

Syksyinen omenakaurapaistos MU/(L)/(M)/(G)

Ainekset: noin. 6 annosta

- | | |
|--------|-----------------|
| 5-6 | isoa omenaa |
| 1 rkl | kanelisokeria |
| 0,5 dl | fariinisokeria |
| 100 g | margariinia |
| 3 dl | kaurahiutaleita |
| 1 dl | sokeria |
| 0,5 tl | vaniljasokeria |

Ohje:

1. Pese kädet.
2. Ota ainesosat esille.
3. Laita uuni kuumenemaan 225-asteeseen.
4. Kuori ja lohko omenat.
5. Laita omenat reunalliseen uunivuokaan.
6. Ripottele päälle kanelisokeria ja fariinisokeria.
7. Sekoita rasva, kaurahiutaleet ja sokerit keskenään seokseksi.
8. Ripottele seos omenoiden päälle.
9. Paista uunissa alimmalla tasolla 15-20 minuuttia.
10. Tarjoile paistoksen kanssa esimerkiksi vaniljakastiketta tai jäätelöä.

- **Maidoton (M):** Käytä reseptissä maidotonta margariinia.
- **Gluteeniton (G):** Käytä reseptissä gluteenittomia kaurahiutaleita.

Aistitoimintaa

Leivontatilan kaapista löytyy tuoksupurkkeja ja tunnustelupusseja, joita voi käyttää aistiharjoituksissa. Niiden avulla lapset saavat tutustua uusin ruoka-aineisiin. Lapsia myös rohkaistaan kuvailemaan aistimuksiaan mahdollisimman monipuolisesti.

Tuoksupurkit

Tuoksupurkit aktivoivat hajuaistia. Ne sisältävät kymmenen erilaista ainesosaa, joiden nimet lukevat purkkien pohjassa. Tarkoituksena on, että lapsi haistaa, mutta ei saa nähdä purkin sisältöä. Lapsilta kysytään:

- miltä purkin sisältö tuoksuu ja onko haju hyvä vai paha,
- mitä tuoksusta tulee mieleen,
- mitä purkissa on sisällä.

Purkit sisältävät:

- kardemummaa
- pippuria
- oreganoa
- tilliä
- kaakaojauhetta
- kahvia
- sitruunamehua
- valkosipulijauhetta
- vaniljasokeria
- siirappia



Kasveja ovat vihannekset, hedelmät ja marjat.

Kasveista valmistetaan kahvia, teetä, kaakaota, suklaata, coca-colaa, ketsuppia, sinappia, sokeria, mausteita sekä pähkinöitä.

(Rauramo 2013, 46.)

Tunnustelupussit

Tunnustelupussit ovat kangaspusseja, jotka sisältävät kahdeksan erilaista ainesosaa. Pussien kyljissä on ainesosien nimet. Tarkoituksena on, että lapsi arvaa ainesosaa vain kädellä tunnustelemalla eli lapsi ei saa nähdä pussin sisältöä. Lapsilta kysytään:

- miltä aineosa tuntuu (kova, pehmeä, karhea jne.),
- mikä siitä tulee mieleen,
- mitä pussissa on.

Pussit sisältävät:

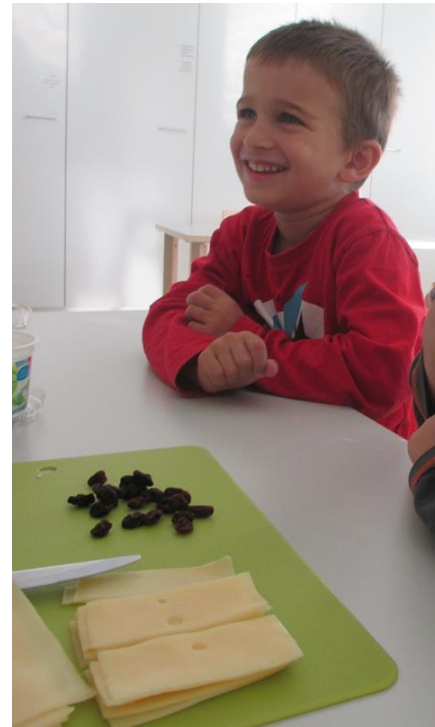
- muroja
- riisiä
- makaronia
- kaurahiutaleita
- raesokeria
- rusinoita
- perunajauhoa
- näkkileipä



Maistelu

Makuaistin avulla voi tutustua moniin uusiin ja tuttuihin ruoka-aineisiin. Lapset saavat halutessaan maistella erilaisia ruoka-aineita. Maistelu kannattaa toteuttaa pienryhmissä, jolloin lapset saattavat rohkaista toisiaan maistelemaan uusiakin ainesosia. Lasten kanssa voidaan keskustella:

- mikä ruoka-aine on kyseessä
- mikä perusmaku ainesosassa esiintyy
- miltä ainesosa maistuu
- miltä ainesosa tuntuu suussa
- maistuuko se hyvälle vai pahalle
- muistuttaako maku jotakin muuta makua
- tuleeeko siitä mieleen jokin ruoka tai leivonnainen.



Jokainen meistä voi maistaa viisi perusmakua. Ne ovat makea, suolainen, hapan, karvas ja umami.

Makea: sokeri. Makeita ovat muun muassa hunaja, marjat ja hedelmät.

Suolainen: suola. Suolaisia ovat muun muassa sipsit ja suolakurkku.

Happamia ovat sitrushedelmät, jogurtti sekä piimä.

Karvaita ovat kahvi, tee, kaakao ja suklaa.

Umamin maku löytyy tomaatista, juustosta, sienistä ja lihasta.

(Rauramo 2013, 19.)

Ulkomailla syödään meidän mielestämme outojakin asioita, kuten friteerattuja heinäsiirkoja, sammakon reisiä ja pääskysenpesäkeittoa.

Joissain maissa syödään käsin ja röyhtäily on kohteliasta. Näin ei kuitenkaan ole Suomessa.

(Rauramo 2013, 124.)

Muualla maailmassa ihailaan joitain Suomen ruokaan liittyviä asioita:

- Suomessa voi kerätä marjoja ja sieniä metsästä,
- Suomessa on paljon kaloja, joita voi kalastaa ja syödä,
- Suomessa on ruisleipää. Meillä Suomessa ruisleipä on kaikille tuttu, mutta muualla maailmassa se on harvinaista terveystuokaa.

(Rauramo 2013, 118.)

Muita ruokakasvatukseen liittyviä ideoita

Jos haluatte jatkaa Sapere-ruokakasvatusmenetelmän mukaista linjaa, voitte esimerkiksi:

- kasvattaa itse eri yrtejä kuten tilliä ja persiljaa
- käydä lasten kanssa marjassa ja sienessä sekä valmistaa niistä esimerkiksi piirakkaa heidän kanssaan
- tehdä ruualle tai välipalalle itse sämpylät
- käydä retkillä esimerkiksi keskuskeittiöllä, siirtolapuutarhalla tai kalassa, jotta ruoan alkuperä tulee lapselle selväksi
- tehdä kuvataidetta luonnon antimilla kuten juurespainantaa punajuurilla tai perunoilla ja mustikkamaalausta
- järjestää lokakuussa sadonkorjuujuhlat. (Pussinen & Tiilikainen 2014.)

- Pääsiäisenä kananmunien maalaaminen.

- Oman lempiruoan piirtäminen tai askarteleminen
 - jokainen lapsi saa vuorollaan sanoa, mikä on hänen lempiruokansa.
 - lapset saavat piirtää tai askarrella erilaisista materiaaleista oman lempiruokansa kertakäyttölautaselle. Materiaaleina voi olla esim. pumpulia, naurua, hupaa ja kartonkia. Lopuksi jokainen saa esitellä oman taideteoksensa. (Pussinen & Tiilikainen 2014.)

- Kollaasi lempiruouista
 - Lapset leikkaavat lehdistä ruokakuvia, joista pitävät (noin 6 kpl).
 - Kuvat liimataan kartongille kollaasiksi (kuvat voidaan asetella kollaasiin myös miellyttävyyden järjestykseen).

- Lopuksi keskustellaan mikä ruuista miellyttää vähiten ja mikä eniten sekä minkä vuoksi. Mietitään miltä miellyttävin ruoka näyttää, tuoksuu, tuntuu, maistuu ja tuntuu suussa. Mikä on sen tärkein ominaisuus? Onko maistanut ruokaa aikaisemmin? (Rauramo 2013, 23.)

- Ruoka-aiheinen tietokilpailu

- lapset voivat ilmaista mielipiteensä väittämiin esimerkiksi punaisilla ja vihreillä äänestyslapuilla tai nostamalla peukalon ylös tai alas.

Väri:

- kurkku on vihreä? (kyllä)
- Maito on punaista? (ei)
- Lakka on keltainen? (kyllä)
- Lakritsi on musta? (kyllä)
- Paprikoita on erivärisiä: keltaisia, punaisia, oransseja ja vihreitä? (kyllä)
- Margariini on violettiä? (ei)

Koko ja muoto:

- Pippuri on pieni? (kyllä)
- Vesimeloni on iso? (kyllä)
- Banaani on pyöreä? (ei)
- Joulutorttu on lehtevä? (kyllä)
- Mehu on kokkareista? (ei)
- Porkkana on pitkulainen? (kyllä)

Liike ja muodon muuttuminen:

- Kerma on vaahtoavaa? (kyllä)
- Kiehuva vesi on poreilevaa? (kyllä)
- Ruokaöljy on kiinteää? (ei)
- Peruna on juoksevaa? (ei)
- Hernekeitto on sakeaa? (kyllä)

- Jäätelö on sulaneena valuvaa? (kyllä)

Pinta ja sisus:

- Vehnäjauho on himmeää? (kyllä)
- Leipä on läpikuultavaa? (ei)
- Juusto on reikäistä? (kyllä)
- Hyytelö on kiiltävää? (kyllä)
- Vaahtokarkki on rapeaa? (ei)
- Nakki on sileä? (kyllä)
- Toffee on sitkeää? (kyllä)
- Omena on ontto? (ei)

Lämpötila:

- Kuuma keitto on höyryävää? (kyllä)
- Puuro on huurteista? (ei)
- Pakastettu pulla on kova? (kyllä) (Rauramo 2013, 27.)

• Näköaistitehtävä

- Tarkoituksena on oppia kuvailemaan ja havaitsemaan näön perusteella ruokien ominaisuuksia.
- Ruuiksi voi ottaa esimerkiksi erilaisia kasviksia ja hedelmiä.
- Ruuat käydään yksi kerrallaan läpi ja pohditaan mitä niistä voidaan havaita katsomalla. Lapsilta kysytään esim. minkä muotoinen vihannes on tai millainen sen pinta on. Voidaan myös pohtia mistä kasvin tunnistaa juuri tietyksi kasviksi. (Rauramo 2013, 24.)

- Hajuaistitehtävä
 - Suurin osa ruuan mausta on hajuja. Kun nenä tukitaan, ilma ei pääse kulkemaan, emmekä maista ruokaa. Tätä voi havainnollistaa tällä harjoituksella.
 - Jokaiselle lapselle varataan rusina ja teelusikallisen kärki vanilliinisokeria.
 - Jokainen lapsi nipistää sieraimensa kiinni kädellä ja laittaa toisen ruoka-aineen suuhun ja pureskelee sitä. Lapsia pyydetään samalla miettimään maistuuko ruoka.
 - Lapsia pyydetään irrottamaan ote nenästä ja kysytään muuttuiko maku tunnistettavaksi? Keskustellaan makuerosta ja siitä kenen mielestä ainesosa oli ensin mautonta ja kuka maistoi makeutta. (Rauramo 2013, 24.)

- Makuistitehtävä
 - Tarkoituksena on maistella ruokia, joissa esiintyy viisi perusmakua. Samalla perusmakujen tunnistaminen kehittyy. Makuja on tarkoitus kuvailla mahdollisimman monipuolisesti. Harjoitus kannattaa tehdä pienryhmänä.
 - Pienryhmää varten tehdään lautanen, jossa on viisi eri ruoka-ainetta perusmakujen mukaan. Ruoka-aineina voi olla esim. suolainen: sipsi, makea: sokeri, hapan: puolukka, karvas: greippi ja umami: herkkusieni. Jokaiselle lapselle annetaan myös vesilasi.
 - Lapsia kehoitetaan maistamaan ensimmäistä ruoka-ainetta. Lapset saavat kuitenkin itse päättää haluavatko he maistaa ruokaa. Ruokaa tulee pureskella kunnolla. Lasten kanssa keskustellaan miltä ruoka maistuu ja mikä perusmaku on kyseessä. Tämän jälkeen jokainen ottaa kulauksen vesilasista, jotta maku huuhtoutuu suusta.
 - Harjoitusta jatketaan samalla tavalla ja ruokien välillä huuhdotaan aina suu. (Rauramo 2013, 25.)

- Ruokatarinan piirtäminen
 - Luetaan lapsille ruoka-aiheinen tarina. Tämän jälkeen lapsia pyydetään piirtämään tarinasta kuva.
 - Lopuksi katsotaan kaikkien piirustuksia ja keskustellaan tarinasta. Mitä ajatuksia tarina herättää? Onko lapsilla hauskoja tarinoita ruokaan liittyen? (Rauramo 2013, 41.)

- Ruisleipävartaat
 - Lapsille näytetään millainen ruisreikäleipä on ja keskustellaan siitä. Kerrotaan miksi ruisleivässä on reikä. Ennen vanhaan leipää leivottiin vain noin pari kertaa vuodessa. Leivässä on reikä, koska se laitettiin roikkumaan siitä leipävartaisiin, jota pidettiin katon rajassa. Keskustellaan myös ruisleivän teosta. Leipään tulee jauhoja, suolaa, vettä ja taikinajuuri. Päälle leikataan koristekuvioita, jotta leipä ei repeilisi uunissa.
 - Lapset saavat piirtää kartongille reikäleivän ja leipä leikataan irti. Kartongiin voidaan piirtää erilaisia kuvioita koristeeksi. Toinen vaihtoehto on leikata paperista leipä ja käyttää sitä mallina leikkaamaan esim. vaahtomuovista leipä. Vaahtomuovileipä maalataan lopuksi pulloväreillä.
 - Valmiit leivät voidaan pujottaa narun tai kepin läpi roikkumaan. (Rauramo 2013, 81.)

- Leivonnaisten askarteleminen
 - Keskustellaan lasten kanssa millaisia leivonnaisia on olemassa.
 - Lapset suunnittelevat minkä leivonnaisen he haluaisivat tehdä.
 - Leivonnaisia voidaan leikata esim. vaahtomuovista tai kartongista. Eri osia voidaan liimata yhteen ja koristella värikynillä tai maaleilla. Koristeluun voi käyttää myös esim. narua ja pumpulia.

- Lopuksi katsellaan valmiita leivonnaisia ja jokainen saa kertoa omasta leivonnaisestaan. (Rauramo 2013, 83.)
- Marjat
 - Lasten kanssa keskustellaan mitä marjoja he tuntevat. Lapsille kerrotaan eri marjoista ja mahdollisuuksien mukaan niitä voidaan myös maistella.
 - Lapset saavat kertoa omia marjastuskokemuksiaan. Lapsilta voidaan kysyä kenen kanssa he ovat käyneet marjassa, mitä marjoja he ovat keränneet, millaisesta paikasta ja mihin vuodenaikaan. Voidaan myös keskustella ovatko lapset nähneet torilla mitä marjoja.
 - Lapsilta voidaan myös kysyä mitä marjoista voidaan valmistaa, mitä marjaruokia lapset ovat syöneet, kuka niitä on tehnyt ja miltä ne maistuvat.
 - Lasten kanssa voidaan pitää myös äänestys siitä, mikä marja on heidän mielestään paras. (Rauramo 2013, 131.)
- Leipoa voi myös esimerkiksi yhdessä lasten vanhempien tai isovanhempien kanssa. Isovanhempien kanssa voisi leipoa perinteisiä leivonnaisia esimerkiksi karjalanpiirakoita. Isovanhempia voisi myös pyytää kertomaan lapsille millaisia ruokia he ovat lapsuudessaan syöneet ja keskustella siitä. Lapset voivat myös leipoa isän- tai äitienpäiväksi herkulliset yllätykset vanhemmille.

Lähteet

- Arla. 2014. Chocolate chip cookies. <http://www.arla.fi/reseptit/chocolate-chip-cookies/>. 6.8.2014.
- Arla. 2014. Cupcakes. <http://www.arla.fi/reseptit/cupcakes/>. 14.9.2014.
- Arla. 2014. Joulutortut. <http://www.arla.fi/reseptit/joulutortut/>. 6.8.2014.
- Arla. 2014. Mansikkapirtelö. <http://www.arla.fi/reseptit/mansikkapirtelo/>. 6.8.2014.
- Arla. 2014. Mokkaalat. <http://www.arla.fi/reseptit/mokkaalat/>. 7.8.2014.
- Arla. 2014. Vohvelit. <http://www.arla.fi/reseptit/vohvelit/>. 6.8.2014.
- Bergius, H. 2006. Suosituimmat kotileivonnaiset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 23-27, 29, 44, 70.
- DanSukker. 2014. Hanna-tädin kakut. <http://www.dansukker.fi/fi/resepteja/hanna-tadin-kakut.aspx>. 6.8.2014.
- DanSukker. 2014. Macaron-leivokset. <http://www.dansukker.fi/fi/resepteja/macaron-leivokset.aspx>. 17.8.2014.
- Kansanlaulu. Leipuri Hiiva.
- Kotivinkki. 2011. Hillosilmät. <http://www.kotivinkki.fi/reseptit/hillosilmat>. 19.8.2014.
- K-ruoka. 2014. Donitsit. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/donitsit/>. 14.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Gluteenittomat porkkanasämpylät. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/gluteenittomat-porkkanasampylat/>. 14.8.2014.
- K-ruoka. 2014. Runebergin tortut. http://www.k-ruoka.fi/reseptit/runebergin-tortut/?gclid=CLSf2Z3N_r8CFaSQcgoeqkAig. 6.8.2014.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto.
- Kopisto, M. (säv.) & Kaukonen, A. (san.) 1979. Popsi popsi porkkanaa. Lastensuosikit.
- Kotiliesi. 2014. Perunarieska. <http://kotiliesi.fi/ruoka/reseptit/perunarieska>. 12.8.2014.
- Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 23-24. <http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 22.9.2014.
- Laine, A E. 2014. Kauraomenapaistos. Myllyn Paras. http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/jalkiruoat_ja_valipalat/paistokset/kauraomenapaistos/. 12.8.2014.
- Laine, A E. 2014. Pikapullat. Myllyn Paras. http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/makeat_leivonnaiset/pullat_ja_wienerit/pikapullat/. 12.8.2014.

- Martat. 2014. Karjalanpiirakat.
<http://www.martat.fi/ruoka/reseptit/karjalanpiirakat/>. 12.8.2014.
- Martat. 2014. Pusut. <http://www.martat.fi/ruoka/reseptit/pusut/>. 14.9.2014.
- Mustonen, A. Peruna.
- Papunet. 2014. Materiaalia - Kuvapankki. <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>. 19.8.2014.
- Pussinen, K. & Tiilikainen, T. 2014. Sapere-vastaava ja päiväkodin johtaja. Linnunlahden päiväkotit. Ryhmäkeskustelu. 14.8.2014.
- Raisio. 2012. Pullataikina. http://www.raisionkeittokirja.fi/reseptihaku/pullat-munkit-ja-muffinssit/pullataikina?reid=RECIPE_18. 12.8.2014.
- Rauramo, U. 2013. Makumatkalla - Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ruoka.fi. 2014. Donitsit. <http://ruoka.fi/reseptit/donitsit>. 14.9.2014.
- Ruokamenot. 2014. Sämpylöitä ilman hiivaa, leivinjauheella tehtynä.
<http://www.ruokamenot.fi/reseptit/arjennopeatreseptit/986-sampyloita-ilman-hiivaa-leivinjauheella-tehtyna>. 14.9.2014.
- Sandel, M. 2014. Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, S., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen tutkimuksia 8/2014. Turku: Turun yliopisto, 26-28. <http://www.doria.fi/handle/10024/94505>. 22.9.2014.
- SOK. 2012. Gluteenittomat mustikkamuffinit. Yhteishyvä.
<http://www.yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/reseptit/gluteenittomat-mustikkamuffinit/011885>. 14.9.2014.
- Tynell, H. 1962. Aurinko paistaa. Lasten Runotar.
- Valio. 2014. Helppo marjapiirakka. <http://www.valio.fi/reseptit/helppo-marjapiirakka/>. 7.8.2014.
- Valio. 2014. Kevyt kääretorttu. <http://www.valio.fi/reseptit/kevyt-kaaretorttu/>. 7.8.2014.
- Valio. 2014. Kukkakupikakut synttärikutiille, alkaen 1 v.
<http://www.valio.fi/reseptit/kukkakupikakut-synttarikutiille-alkaen-1-v/>. 14.9.2014.
- Valio. 2014. Macaron-pikkuleivokset. <http://www.valio.fi/reseptit/macaron-pikkuleivokset/>. 17.8.2014.
- Valio. 2014. Omenapiirakka. <http://www.valio.fi/reseptit/omenapiirakka/>. 7.8.2014.
- Valio. 2014. Pannukakku kermavaahdolla ja mansikoilla.
<http://www.valio.fi/reseptit/pannukakku-kermavaahdolla-mansikoilla/>. 6.8.2014.
- Valio. 2014. Piparkakut. <http://www.valio.fi/reseptit/piparkakut-1/>. 6.8.2014.
- Valio. 2014. Repeat kauralastut. <http://www.valio.fi/reseptit/repeat-kauralastut/>. 6.8.2014.

Kuvat:

- Arla. 2014. Chocolate chip cookies. <http://www.arla.fi/reseptit/chocolate-chip-cookies/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Cupcakes. <http://www.arla.fi/reseptit/cupcakes/>. 14.9.2014.
- Arla. 2014. Joulutortut. <http://www.arla.fi/reseptit/joulutortut/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Juustosarvet. <http://www.arla.fi/reseptit/juustosarvet/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Mansikkapirtelö. <http://www.arla.fi/reseptit/mansikkapirtelo/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Mokkaalat. <http://www.arla.fi/reseptit/mokkaalat/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Pikapizzat. <http://www.arla.fi/reseptit/pikapizzat/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Piparkakut. <http://www.arla.fi/reseptit/piparkakut/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Porkkanasämpylät. <http://www.arla.fi/reseptit/porkkanasampylat/>. 12.9.2014.
- Arla. 2014. Vohvelit. <http://www.arla.fi/reseptit/vohvelit/>. 12.9.2014.
- Colourbox. 2014. Donitsit. Maku.fi. <http://ruoka.fi/reseptit/donitsit>. 14.9.2014.
- DanSukker. 2014. Hanna-tädin kakut. <http://www.dansukker.fi/fi/resepteja/hanna-tadin-kakut.aspx>. 12.9.2014.
- DanSukker. 2014. Macaron-leivokset. <http://www.dansukker.fi/fi/resepteja/macaron-leivokset.aspx>. 12.9.2014.
- Hellapoliisi. 2014. Vohvelit, gluteeniton. <http://www.hellapoliisi.fi/jalkiruoat-ja-valipalat/4573-vohvelit-gluteeniton>. 14.9.2014.
- Kara, A. 2014. Firenzalainen hedelmäsalaatti. Maku.fi. <http://ruoka.fi/reseptit/firenzalainen-hedelmasalaatti>. 14.9.2014.
- Kotiliesi. 2014. Perunarieskat. <http://kotiliesi.fi/ruoka/reseptit/perunarieskat>. 14.9.2014.
- Kotivinkki. 2011. Hillosilmät. <http://www.kotivinkki.fi/reseptit/hillosilmat>. 12.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Donitsit. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/donitsit/>. 14.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Gluteenittomat porkkanasämpylät. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/gluteenittomat-porkkanasampylat/>. 12.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Kauralastut. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/kauralastut/>. 14.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Kaurateeleivät. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/kaurateeleivat/>. 14.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Lämpimät voileivät. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/lampimat-voileivat/>. 14.9.2014.
- K-ruoka. 2014. Runebergin tortut. http://www.k-ruoka.fi/reseptit/runebergin-tortut/?gclid=CLSf2Z3N_r8CFaSQcgoDeqKAig. 12.9.2014.
- Laine, A E. 2014. Kauraomenapaistos. http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/jalkiruoat_ja_valipalat/paistokset/kauraomenapaistos/. 12.9.2014.

- Laine, A E. 2014. Mustikkamuffinit. Myllyn Paras.
http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/makeat_leivonnaiset/muffinit_ja_kuppikakut/mustikkamuffinit/. 14.9.2014.
- Laine, A E. 2014. Pikapullat. Myllyn Paras.
http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/makeat_leivonnaiset/pullat_ja_wienerit/pikapullat/. 14.9.2014.
- Maku.fi. 2014. Voisarvet. <http://www.maku.fi/reseptit/voisarvet>. 14.9.2014.
- Martat. 2014. Karjalanpiirakat.
<http://www.martat.fi/ruoka/reseptit/karjalanpiirakat/>. 12.9.2014.
- Raisio. 2012. Pullataikina. http://www.raisionkeittokirja.fi/reseptihaku/pullat-munkit-ja-muffinssit/pullataikina?reid=RECIPE_. 18. 12.9.2014.
- Raisio. 2012. Pusupullat. http://www.raisionkeittokirja.fi/reseptihaku/pullat-munkit-ja-muffinssit/pusupullat?reid=RECIPE_403. 14.9.2014.
- Ruokamenot. 2014. Sämpylöitä ilman hiivaa, leivinjauheella tehtynä.
<http://www.ruokamenot.fi/reseptit/arjennopeatreseptit/986-sampyloita-ilman-hiivaa-leivinjauheella-tehtyna>. 14.9.2014.
- SOK. 2012. Gluteenittomat mustikkamuffinit. Yhteishyvä.
<http://www.yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/reseptit/gluteenittomat-mustikkamuffinit/011885>. 14.9.2014.
- Valio. 2014. Kevyt kääretorttu. <http://www.valio.fi/reseptit/kevyt-kaaretorttu/>. 14.9.2014.
- Valio. 2014. Kukkakuppikakut synttärikutiille, alkaen 1 v.
<http://www.valio.fi/reseptit/kukkakuppikakut-synttarikutiille-alkaen-1-v/>. 14.9.2014.
- Valio. 2014. Omenapiirakka. <http://www.valio.fi/reseptit/omenapiirakka/>. 14.9.2014.
- Valio. 2014. Pannukakku kermavaahdolla ja mansikoilla.
<http://www.valio.fi/reseptit/pannukakku-kermavaahdolla-mansikoilla/>. 14.9.2014.