



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TYÖNTEKIJÖIDEN JA VANHEMPIEN KOKE- MUKSIA SAPERE-MENETelmäSTÄ PÄIVÄ- KODIN RUOKAKASVATUKSESSA

Elina Palin

Opinnäytetyö
Toukokuu 2016
Sosiaalialan koulutusohjelma



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

PALIN, ELINA:

Työntekijöiden ja vanhempien kokemuksia Sapere-menetelmästä päiväkodin ruokakasvatuksessa

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Toukokuu 2016

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päiväkodin työntekijöiden ja lasten vanhempien kokemuksia Sapere-menetelmästä. Työn tavoitteena oli hankkia tietoa työntekijöiden ja vanhempien näkemyksistä Sapere-menetelmän mahdollisuuksista ja hyödyistä lasten ruokakasvatuksessa. Tavoitteena oli myös kartoittaa menetelmän käytännön toteuttamisen haasteita ja kehityskohteita työntekijöiden näkökulmasta. Näiden lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten lapset suhtautuvat Sapere-menetelmään ja mitä menetelmän toteuttaminen on tuonut lasten arkeen. Opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus ja aikaisemmat opinnot olivat lähtökohtana aihevalinnalle ja työn toteuttamiselle. Työ on toteutettu työntekijöiden ja vanhempien näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka kohderyhmänä olivat erään tamperelaisen päiväkodin lapsiryhmän työntekijät ja lasten vanhemmat. Aineistoa kerättiin haastatteleamalla päiväkotiryhmän työntekijöitä ja vanhemmille toimitetuilla kyselylomakkeilla. Haastattelut toteutettiin yksilöllisesti puolistrukturoituina teemahaastatte-luina. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti.

Tutkimukseen osallistuneet työntekijät ja vanhemmat kokivat Sapere-menetelmän myönteisenä ja hyödyllisenä lapsille. Heidän näkemyksiensä mukaan Sapere-menetelmän toteuttaminen on tuonut muutoksia lasten arkeen. Tulosten perusteella Sapere-menetelmän tavoitteellisella toteuttamisella voidaan saada aikaan positiivisia muutoksia lasten syömistottumuksiin. Työntekijöiden ja lasten kiinnostuksen lisäksi Sapere-menetelmän toteuttamiseen vaikuttavat päiväkodin resurssit.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

PALIN, ELINA:

Day Care Centre Employees' and Parents' Experiences of Sapere Method

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 5 pages
May 2016

The purpose of this thesis was to find out the day care centre employees' and parents' experiences of the Sapere method. The aim was to gather information on possibilities, and benefits of the Sapere method in children's food education. The aim was also to find out how children experience the Sapere method and what kind of change it brings to them. This thesis was conducted from an employee's and parents' viewpoint.

The study was qualitative in nature and the data were collected through interviews of three day care center employees and delivered questionnaires to parents. The interviews were carried out as individual semi-structured thematic interviews. The data were analyzed through qualitative content analysis.

Participants' experiences of the Sapere method were positive and practicing the method is useful to children. According to them practicing the Sapere method has brought changes to children's everyday life. Based to this study the Sapere method can bring positive changes to children's eating habits. The resources of the day care center, interests of children and employees influence the practice of Sapere method.

Key words: Sapere method, food education, early childhood education

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 5 |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS..... | 6 |
| 2.1 | Opinnäytetyön taustaa..... | 6 |
| 2.2 | Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset | 6 |
| 2.3 | Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät..... | 8 |
| 2.4 | Tutkimuksen toteutus..... | 9 |
| 2.5 | Aineiston käsittely ja analyysi | 10 |
| 3 | RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA..... | 11 |
| 3.1 | Ruokakasvatus päiväkodissa..... | 11 |
| 3.2 | Päiväkodin ruokailutilanteet mahdollisina oppimistilanteina..... | 12 |
| 4 | SAPERE-MENETELMÄ RUOKAKASVATUKSESSA | 14 |
| 4.1 | Menetelmän taustaa | 14 |
| 4.2 | Lähtökohtana lapsilähtöinen pedagogiikka..... | 15 |
| 4.3 | Aistit mukana ruokamatkalla | 16 |
| 4.4 | Sapere-menetelmä..... | 17 |
| 5 | TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSET JA NÄKEMYKSET SAPERE- MENETELMÄSTÄ OSANA RUOKAKASVATUSTA..... | 19 |
| 5.1 | Sapere-menetelmän toteuttaminen päiväkodin arjessa | 19 |
| 5.2 | Sapere-menetelmän toteuttamisen haasteet ja kehittäminen..... | 20 |
| 5.3 | Lasten suhtautuminen Sapere-menetelmään työntekijän näkökulmasta..... | 22 |
| 5.4 | Sapere-menetelmän toteuttamisen hyödyt | 23 |
| 5.5 | Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö | 25 |
| 6 | VANHEMPIEN KOKEMUKSET SAPERE-MENETELMÄSTÄ | 27 |
| 6.1 | Vanhempien näkemykset Sapere-menetelmästä..... | 27 |
| 6.2 | Lasten kokemukset Sapere-menetelmästä vanhempien näkökulmasta..... | 28 |
| 6.3 | Sapere-menetelmän tuoma muutos perheen arkeen..... | 28 |
| 6.4 | Päiväkodin työntekijöiden kanssa tehtävä yhteistyö | 29 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 31 |
| 8 | POHDINTA..... | 33 |
| 8.1 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 33 |
| 8.2 | Opinnäytetyöprosessi | 34 |
| | LÄHTEET | 36 |
| | LIITTEET | 38 |
| | Liite 1. Lupalomake | 38 |
| | Liite 2. Haastattelurunko | 40 |
| | Liite 3. Kyselylomake | 41 |

1 JOHDANTO

Nykyajan lasten ruokailutottumusten muutos näkyy kasvisten ja hedelmien niukkana käyttönä sekä makeiden herkkujen syömisen lisääntymisenä. Päiväkodin työntekijät työskentelevät päivittäin leikki-ikäisten lasten parissa ja ovat läsnä lasten ruokailutilanteissa. He ovat huomanneet, että lasten syömisen haasteet näkyvät päiväkodin ruokailutilanteissa nirsoiluna ja valikoivana syömisenä. Varhaiskasvatuksessa on pyritty etsimään ratkaisuja lasten syömisen haasteisiin. Sapere-menetelmää on kehitelty erilaisten hankkeiden avulla osaksi päiväkodin ruokakasvatusta. Oma kiinnostukseni menetelmästä ja sen mahdollisuuksista sai alkunsa päästessäni seuraamaan Sapere-hankkeen loppuseminaaria vuonna 2013.

Sapere-menetelmä on lapsilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä, joka huomioi toiminnassaan lasten luontaisen tavan oppia tutkimalla ja leikkimällä sekä olemalla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Menetelmän kautta lapsia innostetaan tutustumaan ruokaan ja sen alkuperään. Lapsi tutustuu ruokaan aistiensa avulla maistelemalla, tutkimalla ja kokeilemalla. Sapere-menetelmän tavoitteena on myös edistää lasten terveellisten ruokakattomuksien ja monipuolisen ruokavalion kehittymistä. Tässä opinnäytetyössä haluan selvittää, miten lapset suhtautuvat Sapere-menetelmään ja mitä annettavaa menetelmällä on lapsille.

Päiväkodin työntekijät toteuttavat ruokakasvatusta yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Työntekijöillä on kokemusta ja näkemystä myös Sapere-menetelmän käytännön toteuttamisesta. Vanhempien nähdään olevan omien lapsiensa asiantuntijoita. Päivähoitossa korostuu lasten vanhempien ja työntekijöiden välinen yhteistyö ja jaettu kasvatusvastuu. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää päiväkodin työntekijöiden ja lasten vanhempien kokemuksia Sapere-menetelmästä. Tavoitteena on tuoda esille heidän näkemyksiään Sapere-menetelmän mahdollisuuksista ja hyödyistä lasten kannalta. Tämän lisäksi haluan nostaa esille menetelmän toteuttamisen haasteita ja kehityskohteita työntekijöiden näkökulmasta.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

2.1 Opinnäytetyön taustaa

Nykyajan lasten ruokatottumusten muutoksesta sekä syömisen haasteista on kirjoitettu paljon mediassa. Roskaruokien ja herkkujen syönti on lisääntynyt lasten keskuudessa. Tutkimusten mukaan viime vuosikymmenien aikana pienten lasten lihavuus on lisääntynyt kaikissa teollisuusmaissa, myös Suomessa. Lasten syöminen ja ruokailu puhuttaa myös varhaiskasvattajia, ja lasten syömisen haasteet näkyvät päiväkodin ruokailutilanteissa nirsoiluna ja valikoivana syömisenä. Lasten taustat ruokavalion monipuolisuuden suhteen vaihtelevat perhekohtaisesti, mikä voi tuoda haasteita myös päiväkodin ruokakasvatukseen.

Lapsena opitut ruokatottumukset ovat varsin pysyviä ja ne ohjaavat ruoan valintaa vielä aikuisenakin. Tämän vuoksi on tärkeää oppia jo lapsena terveellisen ja monipuolisen syömisen malli. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010; Tuokkola 2010.) Päivähoidossa olevan lapsen ruokavalio muodostuu kotona ja päiväkodissa syödyistä päivittäisistä ateriakokonaisuuksista. Päiväkodin työntekijöillä ja lasten vanhemmilla on tärkeä rooli lasten monipuolisten ruokaelämysten tarjoajina. Heillä on mahdollisuus vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin varhaisessa vaiheessa.

Oma kiinnostukseni Sapere-menetelmästä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa heräsi vuonna 2013, kun pääsin opintojen ohessa seuraamaan Sapere-hankkeen loppuseminaarina. Silloin ensimmäistä kertaa kuulin kyseisestä menetelmästä ja innostuin sen mahdollisuuksista vaikuttaa lasten syömiseen ja ruokatottumuksiin varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa. Keväällä 2014 päiväkotiharjoitteluni aikana pääsin seuraamaan havainnoitsijana Sapere-menetelmän käytännön toteutusta erään päiväkodin alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä. Havaintojeni perusteella lapset olivat innostuneita menetelmän toiminnasta. Sapere-menetelmän sisältämän potentiaalin lisäksi aikaisemmat opinnot ja kokemukset päiväkodin ruokailutilanteista loivat pohjaa opinnäytetyöni toteuttamiselle.

2.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Päiväkodin työntekijät työskentelevät päivittäin lasten parissa ja toteuttavat päivähoiton ruokakasvatusta yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Työntekijät työskentelevät päivittäin lasten parissa ja ovat läsnä heidän arjessaan suurimman osan päivästä. Heillä on myös kokemusta Sapere-menetelmän käytännön toteuttamisesta. Vanhempien nähdään kuitenkin olevan omien lastensa asiantuntijoita, joten heillä on myös tärkeää tietoa lastensa kasvusta ja kehityksestä. Täten koen tärkeäksi tuoda esille sekä työntekijöiden että vanhempien kokemuksia Sapere-menetelmästä.

Opinnäytetyöni avulla haluan hankkia Sapere-menetelmän toteuttamisesta päiväkodin arjessa työntekijöiden näkökulmasta, sekä selvittää minkälaisia mahdollisuuksia, haasteita tai kehitettävää siihen liittyy. Lisäksi haluan tuoda esille, miten kokevat menetelmän sekä miten menetelmä näyttäytyy lasten arjessa ja perheen kotona. Näiden lisäksi haluan tuoda myös esille Sapere-menetelmän mahdollisuuksia ja hyötyjä lasten kannalta.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää päiväkodin työntekijöiden ja lasten vanhempien kokemuksia Sapere-menetelmästä päiväkodin ruokakasvatuksessa. Tavoitteenani on hankkia tietoa Sapere-menetelmän toteuttamisesta päiväkodin arjessa työntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi tavoitteena oli kartoittaa työntekijöiden ja vanhempien näkemyksiä Sapere-menetelmän toteuttamisen tuomista mahdollisista hyödyistä ja muutoksista lasten arkeen sekä päiväkodissa että kotona. Näiden lisäksi tavoitteena on selvittää, miten lapset suhtautuvat Sapere-menetelmään aikuisten näkökulmasta.

Opinnäytetyöni tavoitteiden pohjalta muodostuivat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten työntekijät kokevat Sapere-menetelmän toteuttamisen päiväkodin arjessa?
2. Mitä annettavaa Sapere-menetelmällä on lapsille aikuisten näkökulmasta?
3. Miten työntekijät ja vanhemmat kokevat lasten suhtautuvan Sapere-menetelmään?

Näillä kysymyksillä pyrin saamaan selville työntekijöiden ja vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä Sapere-menetelmästä osana päiväkodin ruokakasvatusta. Tavoitteena on tuoda myös esille lasten kokemuksia Sapere-menetelmästä työntekijöiden ja vanhempien näkökulmasta.

2.3 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Päädyin laadulliseen tutkimukseen, sillä tarkoituksena on kerätä työntekijöiltä ja vanhemmilta kokemusperäistä tietoa. Keräämällä tietoa yksilöiden kokemuksista ja näkemyksistä pyrin ymmärtämään ilmiötä. Laadullinen tutkimus hyödyntää käytännön elämästä saatua kokemusperäistä tietoa ja mahdollistaa myös uuden tavan tarttua ilmiöihin käytännön työelämässä (Munter & Siren-Tiusanen 1999, 180).

Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Niitä voidaan käyttää erikseen tai rinnakkain tai jopa eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmiksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu ja paperinen kyselylomake. Niiden avulla koen tavoittavani parhaiten tutkimukseni kohdejoukon.

Puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla selvitän päiväkodin työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia Sapere-menetelmästä. Teemahaastattelulla tutkittavasta ilmiöstä saadaan tietoa etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten avulla. Haastattelun aikana tutkijalla on mahdollisuus toistaa kysymyksiä, selventää tarkentavien kysymysten avulla haastateltavien näkökulmia väärinkäsitysten ehkäisemiseksi ja käydä keskustelua heidän kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–75.) Koen haastattelun olevan joustava tapa saada tietoa menetelmästä ja selville työntekijöiden näkemyksiä. Haastattelun avulla voin tarvittaessa tehdä tarkentavia kysymyksiä, ja näin saada paremmin kokonaiskuvan Sapere-menetelmästä työntekijöiden näkökulmasta.

Kyselylomake määritellään menettelytavaksi, jonka avulla tiedonantajat täyttävät itse heille annetun lomakkeen joko valvotussa tilanteessa tai kotonaan. (Eskola 1975, Tuomen & Sarajärven mukaan 2009, 73.) Kyselylomakkeen avulla selvitän vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä Sapere-menetelmästä, ja heillä on mahdollisuus vastata sii-

hen kotona. Vilkan (2015) mukaan kyselylomakkeeseen aineistonkeruumenetelmänä liittyvät hyvät ja huonot puolensa. Kyselylomakkeen etuna on, että vastaaja jää tutkijalle tuntemattomaksi, kun taas haittana ja riskinä on vastausprosentin jääminen alhaiseksi. Tämän lisäksi vastauslomakkeiden palauttamisessa voi olla viivettä. (Vilkka 2015, 94.) Tiedostan tämän Vilkan (2015) esittämän vastaamattomuusriskin. Koen kuitenkin tavoittavani lasten vanhemmat paremmin kyselyn avulla kuin haastattelemalla heitä.

2.4 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin eräässä Tampereen alueen päiväkodin 3-5-vuotiaiden lasten päiväkotiryhmässä, jossa toteutetaan Sapere-menetelmää. Opinnäytetyössäni tutkimuksen kohdejoukkona ovat lapsiryhmän työntekijät sekä ryhmän lasten vanhemmat. Tutkimusluvan saamisen jälkeen aloin kerätä aineistoa opinnäytetyötäni varten. Aineiston keruu tapahtui maaliskuuhun 2015 aikana. Aineiston kerääminen alkoi haastattelulla ja päättyi kyselylomakkeiden palautukseen.

Haastattelin päiväkotiryhmän kolmea työntekijää yksilöllisesti puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Haastatteluiden aikana päiväkodin työntekijöiltä kysyttiin heidän kokemuksiaan Sapere-menetelmästä ja sen toteuttamisesta osana päiväkodin ruokakasvatusta (ks. liite2). Haastattelut toteutettiin päiväkodissa, sillä se oli helpointa työntekijöiden kannalta. Näin heidän oli mahdollista osallistua haastatteluun kesken työpäivän. Haastattelut pidettiin kahdessa eri päiväkodin tiloissa, jotka olivat rauhallisia ja erillisiä päiväkodin isoista ryhmätiloista. Nauhoitin haastattelut, jotta pystyin keskittymään haastateltaviin eikä minun tarvinnut toimia pikakirjoittajana. Haastatteluiden nauhoittaminen helpottaa tutkijan työtä, kun vastaukset voidaan vain kuunnella ja kirjata ylös haastatteluiden jälkeen.

Työntekijöiden haastatteluiden jälkeen toimitin 24 kyselylomaketta paperiversiona lasten vanhemmille päiväkodin työntekijän kautta. Vanhemmat saivat vastata kyselyyn rauhassa ajan kanssa kotonaan, ja näin heidän henkilöllisyytensä jäi tutkijalle tuntemattomiksi. Vanhemmille tarkoitettu kyselylomake oli kolme sivua pitkä ja sisälsi suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä, jotka liittyivät perheen ruokakasvatukseen, Sapere-menetelmään ja yhteistyöhön päiväkodin työntekijöiden kanssa (ks. liite 3.). Kyselyn mukana oli saatekirje tutkimuksesta ja sen tavoitteista, jotta vanhemmat tietäisivät mistä on kyse. Saatekirjeessä korostettiin myös tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuudes-

ta. Vanhemmille annettiin yli viikko vastausaikaa, josta oli sovittu yhdessä päiväkodin työntekijän kanssa.

2.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Nauhoittamani haastattelut olivat pituudeltaan noin 20 minuuttia. Litteroin haastattelut yksi kerrallaan eli muutin haastatteluaineiston tekstimuotoon (Vilkka 2015, 137). Litteroiduista haastatteluista kertyi tekstiä yhteensä alle 9 sivua. 24 kyselylomakkeesta minulle palautui takaisin 8 kyselylomaketta. Osa vanhemmista ei ollut vastannut kyselyn kaikkiin kysymyksiin. Tästä huolimatta käsittelin kyselylomakkeet osana opinnäytetyöni aineistoa. Jokaisen kyselylomakkeen vastaukset kirjasin koneelle omiin tiedostoihinsa.

Valitsin aineistoni analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, sillä koin sen avulla saavani parhaiten esille vastaajien kokemukset ja näkemykset Saperemenetelmästä. Aineistolähtöisen analysoinnin ideana on edetä yksittäisistä alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista yleisiin teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Analyysissä on pyrkimyksenä myös luoda selkeä ja informatiivinen kokonaisuus tutkittavasta ilmiöstä ja näin ollen tuoda vastauksia opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95; 108.)

Analysoin aineistoni Tuomen ja Sarajärven (2009) esittämällä 3-vaiheisella tavalla. Redusointivaiheen aikana rajasin aineistoa sekä poimin siitä mielenkiintoiset ja tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Etenin analyysissä vaiheittain ja tutkimusaineisto kerrallaan analysoiden ensin haastattelut ja sitten vasta kyselyt.

3 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Ruokakasvatus päiväkodissa

Makumieltymykset, ruokailutottumukset ja ruokavalion monipuolisuus ovat osa ruokakäyttäytymistä. Lasten makumieltymykset kehittyvät eniten 1-2 vuoden ikäisenä, jos silloin lapselle vain tarjotaan erilaisia ruokia ja makuja. Nämä herkkyykskaudet ovat tärkeitä vaiheita syömisen opettelussa lapsen ruokakäyttäytymisen normaalille kehitykselle. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat myös varsin keskeisesti hänen aikaisemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista. Lasten ruokakäyttäytyminen vaikuttaa lasten ruokavalintaan ja siihen miten ja milloin hän syö. Ruokakäyttäytymisellä on keskeinen vaikutus terveyteen, sillä terveellisten ruokatottumusten perusta rakentuu varhaislapsuudessa. Varhaiskasvatuksella voidaan tukea lasten terveellisten ruokatottumusten kehittymistä. (Nurttila 2001, 107; Koistinen & Ruhanen 2009, 10; Strengell 2010, 66, 70–71.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten yksilöllistä kehitystä, kasvua ja oppimista. Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys, ja johon tarvitaan varhaiskasvattajien sekä vanhempien kiinteää yhteistyötä, kasvatuskumppanuutta. Varhaiskasvatuksessa kasvattajien ensisijaisena tehtävänä on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia vaalimalla lasten terveyttä ja toimintakykyä sekä huolehtimalla lasten perustarpeista. (Stakes 2005, 11; 13–16.)

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen perimmäisenä päämääränä on turvata lapsen terveellinen kasvu ja kehitys, minkä tärkeinä edellytyksinä on lasten ruoka- ja ruokailutottumusten iänmukainen ja suotuisa kehitys. Valtakunnalliset lapsiperheiden ruokasuositukset ja lasten ravitsemussuositukset ohjaavat päivähoitoruokailua ja leikki-ikäisten ravitsemusta. Päivähoidon ruokakasvatuksen tavoitteena on tarjota monipuolista ja ravitsevaa ruokaa sekä turvata lapselle riittävät ateriakokonaisuudet hoitopäivän aikana. (Nurttila 2001, 99; 126.)

Päiväkodin kasvattajien ja lasten vanhempien välinen yhteistyö luo pohjan, jolle lasten ruokatottumusten myönteinen kehitys rakentuu. Päiväkodissa ja kotona nautitut ate-

riakokonaisuudet muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta voidaan tukea päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien välisen yhteistyön synnyttämällä kasvatuskumppanuudella. Hyvä yhteistyö päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien välillä on välttämätöntä, jotta voidaan ratkaista lasten ruokailuongelmia. Vanhempien kanssa voidaan keskustella lapsen ruokailutottumuksista, arvostuksista sekä ruokaan liittyvistä kasvatuseriaatteista ja -tavoitteista. (Nurttila 2001, 123; Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 153; Koistinen & Rusanen 2009, 42.)

Omatoiminen syöminen ja ruokailu kehittyvät vähitellen, iän ja taitojen karttuessa. Lapset ovat erilaisia temperamentiltaan ja kehitystahdiltaan erilaisia sekä myös syömistaitojen opettelussa. Päiväkodin ruokakasvatuksessa on tärkeää, että kasvattajat oppivat herkästi reagoimaan kunkin lapsen taitojen kehittymiseen. Tällöin he pystyvät luomaan lapsille otollisia olosuhteita syömisen harjoitteluun ja uuden oppimiseen. Lapsen syömistaitojen opettelulle tärkeä perusta on lapsen ja kasvattajien myönteinen vuorovaikutus, joka tekee ruokailutilanteen ilmapiiristä miellyttävän ja mahdollistaa lapsen tukemisen hänen oman kehitysvaiheensa mukaisesti. Ruokanautinnon ja syömisen pulmien ehkäisyn olennainen perusta on lapsen tukeminen taitojen kehittämisessä. (Nurttila 2001, 100–101; Talvia 2007, 215–217.)

Kasvattajan tulee tiedostaa että lapsen ruokahalu vaihtelee ajoittain. Tarjotusta ruoasta lapsi syö oman tarpeensa mukaisesti ja sen verran kuin haluaa. Lasta ei pakoteta syömään, vaan kannustetaan maistamaan erilaisia ruokia ja tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin. Syömään pakottaminen synnyttää vastenmielisyyttä syömistä ja ruokaa kohtaan. Lapsen luontaista syömisen säätelyä tukevat syödyn annoksen suuruudesta päättäminen ja säännöllinen syöminen. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 133; Hujala 2010, 60.)

3.2 Päiväkodin ruokailutilanteet mahdollisina oppimistilanteina

Päiväkodin ruokailu ylläpitää lasten vireyttä hoitopäivän aikana sekä edistää lasten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Säännöllisesti toistuvat ruokailutilanteet ovat tärkeä osa hoitopäivän viihtyisyyttä ja lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta. Päiväkodin ruokailutilanteet pyrkivät olemaan kiireettömiä, virkistäviä ja miellyttäviä yhdessäolon hetkiä. Ruokailutilanteissa kasvattaja ruokailee yhdessä lasten kanssa ohjaten

lasten ruokavalintaa ja omatoimista annostelua. Lisäksi hän toimii esimerkin antajana ja pienten lasten ruokailun avustajana. (Hasunen ym. 2004, 150–154.)

Päiväkodin ruokailutilanteet ovat osa lasten perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Kasvattajan tehtävä on luoda lasten oppimiselle otollinen ja myönteinen ympäristö. Lapsen oppimisen nähdään olevan kokonaisvaltaista ja vuorovaikutuksellista oppimisympäristön kanssa. Lapsi on aktiivinen toimija, joka oppii omakohtaisen kokemusten ja elämysten avulla olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ruokailutilanteessa pienten lasten kohdalla korostuu mallioppimisen merkitys. Syödessään lapsi ottaa mallia kasvattajilta ja muilta lapsilta. (Hasunen ym. 2004, 150–151; Koivunen 2009, 42; Kronqvist & Kumpulainen 2011, 27.)

Päiväkodin ruokailutilanne ja erilaiset ruokaan liittyvät tapahtumat antavat mahdollisuuden lasten erilaisille oppimiskokemuksille. Niiden aikana lapset saavat tietoa ja oppivat taitoja sekä heille välittyy ruokaan liittyviä asenteita. Ruokapöydän ääressä lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja sekä oppii toisten huomioon ottamista ja hyviä käytöstapoja. Päiväkodin ruokaluun liittyy myös esteettistä kasvatusta ja ympäristökasvatusta. Ruokaillessaan miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä kauniisti katetun pöydän ääressä lapselle syntyy esteettinen kokemus. Ruokailutilanteen aikana lapset oppivat ruoan arvostusta ja ottamaan vastuuta yhteisistä asioista esimerkiksi osallistumalla pöydän kattamiseen. (Nurttila 2001, 126–127; Hasunen ym. 2004, 150–151.)

4 SAPERE-MENETELMÄ RUOKAKASVATUKSESSA

4.1 Menetelmän taustaa

Latinankielinen sana ”Sapere” tarkoittaa maistua tai maistella. Sapere Aude -fraasi taas viittaa uskaltamiseen tietää jotakin, ja juuri tähän Sapere-menetelmä pyrkii eli rohkaisemaan lapsia ottamaan selville mitä aistit kertovat ruoasta. Menetelmä innostaa tutustumaan ruokaan ja menemään sen alkulähteille. Sapere-menetelmän taustalla on humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan tutkivaa ja kokemuksellista oppimista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9, 36; Ojansivu 2014, 37–39.)

Sapere-menetelmän perustana ovat lapsen yksilölliset aisti- ja ruokakokemukset sekä niiden ilmaiseminen. Menetelmän vahvuutena ovat lapsilähtöiset toimintatavat, joten se tukee aistien ja leikin kautta oppimista. Sapere-menetelmä korostaa lasten osallistamista tekemään ja tutkimaan ruokaan liittyviä asioita, lapsen kokemuksen ja ilmaisun kuuntelemista sekä vuorovaikutuksellista kohtaamista. Menetelmä myös vahvistaa lapsen motorisia ja hienomotorisia taitoja sekä kehittää lapsen kielellisiä valmiuksia. (Lyytikäinen 2011, 122; Naalisvaara 2014, 40.)

Sapere-menetelmä on Ranskassa 1970-luvulla kehitetty lasten ruokakasvatusmenetelmä, jonka avulla lapsi tutustuu ruokaan aistiensa kautta tutkien ja kokeillen (Strengell 2010, 142.; Ojansivu 2014, 37–39). Alkuperäisen Sapere -menetelmän kehittänyt ranskalainen kemisti ja etnologi Jacques Puisais suuntasi sen 9–12-vuotiaille koululaisille. 1980-luvulla Sapere-menetelmä kehittyi nopeasti ja lähti leviämään muualle Eurooppaan, kuten Ruotsiin, jossa se on osa päiväkotien ja koulujen toimintaa. Sapere-menetelmä tuli Suomeen vasta 2000-luvulla, jolloin menetelmää kokeiltiin koululaisten parissa erilaisten hankkeiden avulla. (Ojansivu 2014, 37.)

Vuosina 2004–2005 alkuperäistä Sapere-menetelmää alettiin soveltaa varhaiskasvatukseen Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeessa neljässä jyvaskyläläisessä päiväkodissa, ja näin se muuntui varhaiskasvatukseen ruokakasvatuksen menetelmäksi. (Koistinen & Ruhanen 2009; Naalisvaara 2014, 40 mukaan.) Vuosina 2009–2013 jatkettiin varhaiskasvatuksen Sapere-ruokakasvatusmenetelmän kehittämistä Lasten ruokakasvatuksen -hankkeissa hyödyntäen alkuperäistä Sapere-menetelmää. Suomalaisen varhais-

kasvatuksen periaatteet ja linjaukset, erityisesti käsitykset lapselle ominaisesta toimia ja tavasta oppia, on otettu huomioon kehittämistyössä. Muut varhaiskasvatuksen osa-alueet, joiden katsotaan rikastuttavan ja syventävän lapsen oppimista sekä kokemusta ruuasta, on myös huomioitu kehittämishankkeissa. (Naalisvaara 2014, 40.)

4.2 Lähtökohtana lapsilähtöinen pedagogiikka

Lapsi on synnynnäisesti utelias, ja leikkiminen, liikkuminen sekä tutkiminen ovat hänelle ominaisia tapoja toimia. Lapselle luonteva toiminta vahvistaa hänen käsitystä itsestään ja hyvinvointiaan sekä lisää lapsen osallistumismahdollisuuksia. Lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan uusia asioita kohdatessaan. Lapselle oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, ja oppimista tapahtuu kaiken aikaa hänen toimiessaan aktiivisesti vuorovaikutuksessa ihmisten ja ympäristön kanssa. Lapsi ilmentää tunteitaan ja ajatteluaan sekä voi kokea oppimisen ja onnistumisen iloa toimiessaan itselleen merkityksellisellä ja mielekkäällä tavalla. Kasvattaja ottaa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksen muodoissa huomioon lapsen ominaiset toiminnan tavat, jotka myös ohjaavat kasvattajien tapaa toimia lasten kanssa. (Stakes 2005, 20.)

Omatoimista syömistä opetteleva pieni lapsi tutustuu ruokaan kuten mihin tahansa uuteen materiaaliin. Hän tutkii muun muassa perunanpalaa litistellen sitä sormissaan, maalaamalla pöytää sillä ja tiputtamalla lattialle nähdäkseen mitä sitten tapahtuu. Ruokailutilanteissa leikki-ikäinen lapsi arvioi ja tutkii ruokaa kaikilla aisteillaan. Sapere-menetelmä pyrkii herättämään lasten luontaisen uteliaisuuden ruokaa ja syömistä kohtaan. Ajatellaan, että tutkimushalun ja uteliaisuuden herätessä lapsi tunnistaa ja kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin sekä kokeilemalla omia rajojaan lähtee seikkailumatkalle kohti ruokamaailmaa. (Nurttila 2001, 101; Koistinen & Ruhanen 2009, 9; Ojansivu 2014, 37).

Lapsilähtöinen varhaiskasvatus perustuu lapsen mielenkiinnon kohteisiin ja on samalla toistuvaa edestakaista liikettä lasten ja kasvattajien maailman välillä. Tässä liikkeessä lapsella on aikaisempaa paremmin mahdollisuus tulla huomioiduksi tietämyksensä ja oman minuutensa aktiivisena luojana. Lasten ja kasvattajien ruokamaailmojen välillä tapahtuu edestakaista liikettä päivittäin. Lapsilähtöisen ruokakasvatuksen luomisessa ja kehittämisessä kasvattajalla on oma tärkeä roolinsa. Sapere-menetelmässä lähtökohtana on se, että lapsi on arvokas ruokamaailman aistija ja kokija ollessaan omassa

maailmassaan. (Naalisvaara 2014, 41.)

4.3 Aistit mukana ruokamatkalla

Sapere-menetelmä korostaa lapsen aistikokemusten merkitystä hänen matkallaan kohti ruokamaailmaa. Menetelmän avulla pyritään vaikuttamaan lasten maku- ja ruokailumieltymyksiin maistelemalla, tutkimalla ja kokeilemalla erilaisia ruokia. Ruokien ulkonäkö, haju, maku ja koostumus luovat kokonaisuutena aistielämyksen, jonka merkitystä Sapere-menetelmä korostaa lapsen matkallaan kohti ruokamaailmaa. Näin ollen on tärkeää, että lapsi oppii tuntemaan omat aistinsa sekä niiden toimivuudet eri tilanteissa. Hän näkee, miten monin eri tavoin hän saa tietoa ruokamaailmasta omiin aisteihinsa ja kehoonsa tutustuessaan. Aistien avulla lapsi saa tunteuksia, kokemuksia, elämyksiä ja tietoa, joita hän tutkii itse sekä yhdessä kasvattajan ja toisten lasten kanssa. Ruokaan liittyvien kokemusten syntyyn vaikuttavat kaikki aistit, ja ne jäävät ihmismieleen hyvinkin pitkäaikaisina muistikuvina ja tunteina. (Koistinen & Ruhanen 2009, 12; Leppänen, Palho, Männistö & Puhkala 2013, 3.)

Sapere-menetelmässä ruoka-aineita tutkitaan sormin koskemalla, erilaisin välinein ja tavoin sekä ihmettelemällä. Tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta lapsi oppii uusia asioita ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistamisesta hyödyntämällä erilaisia aistejaan. Näin lapselle syntyy jostakin ruokamaailmaan liittyvästä asiasta yksilöllinen ja hänelle ominainen kokonaisuistimus. Lasten kokemukset ovat yksilöllisiä, ainutlaatuisia sekä henkilökohtaisia, ja siten ei ole olemassa oikeaa tai väärää mielipidettä. Näin ollen kasvattajan on oltava tarkkana, että ei arvota tai kommentoi lapsen havaintoja tai mieltymyksiä omista mieltymyksistään käsin. Hänen roolinsa on toimia kuuntelijana ja rohkaista lasta ilmaisemaan omia aistikokemuksiaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9, 12; Naalisvaara 2014, 41.)

Sapere-menetelmän avulla lapsi tutustuu erilaisiin ruoka-aineisiin katsomalla, tunnustelemalla, haistamalla, kuuntelemalla ja maistamalla. Lapset ohjataan ruokamaailmaan maku-, haju-, näkö-, tunto- ja kuuloaistiensa kautta. Viisi perusmakua on makea, suolainen, karvas, hapan ja umami, jota on vaikea tunnistaa ilman opettelua. Lasten maku-aistin herkkyys vaihtelee synnynnäisesti, ja valtaosa lapsista tunnistaa perusmauista makean ja suolaisen, mutta hapan ja karvas saattavat sekaantua helpommin keskenään. Maistuvaan ruokaan tarvitaan perusmakujen lisäksi joukko haihtuvia aromiyhdisteitä ja

muita aistimuksia. Ruoan ulkonäköä, sen väriä, muotoa ja kokoa arvioidaan näköaistilla. Ruokaa valikoidessa kiinnitetään ensimmäisenä huomiota sen ulkonäköön. Lapsia houkuttelee usein ruoan ääreen sen tuoksu. Hajuaisti toimii niin sanottuna muistiaistina, ja sen avulla mieleen tulee sekä positiivisia että negatiivisia muistikuvia jopa kaukaa menneisyydestä. Myös kuuloaistilla on merkitys ruoka-aineiden tunnistamisessa. Hedelmien ja kasvien puraisu kuulostaa rouskahdukselta, juustot narskuvat hampaissa ja rapea näkkileipä rapsahtaa puraistessa. (Strengell 2010, 142; Leppänen ym. 2013, 3; Rauramo 2013, 18–19, 21.)

Lapset kuvailevat helposti makukokemustaan kahdella sanalla, ruoka on hyvää tai paha. Sapere-menetelmä haastaa lapsia kehittämään kielellisiä taitojaan. Sen ruokamaailmaan liittyy lukematon määrä adjektiiveja, joita syntyy lasten kesken koko ajan lisää. Ruokaan liittyvä ilmaisu on merkittävä osa lasten ruokaoppimista Sapere-menetelmässä. Lapsi muodostaa tutkimastaan ruoasta omia kokemuksia, jotka hän pyrkii kuvailemaan sanallisesti muille mukana oleville. Kasvattajan rohkaisu etsimään sanoja kokemusten kuvaamiseen sekä keskustelut aistihavainnoista koko ryhmän kanssa kasvattavat lasten sanavarastoa. Kielellistä ilmaisua pyritään käyttämään rikkaasti, ja ruokaa voidaan kuvailla muun muassa verbien ja adjektiivien avulla. Näin ollen lapsi oppii leipomista, pilkkomista ja raastamista. Lapsi kuvailee aistimuksiaan, kuten miltä ruoka-aine maistuu, tuoksuu, näyttää, tuntuu tai kuulostaa. Hänen mielestään maistettu ruoka maistuu esimerkiksi kirpsakalle tai punaiselle. Menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuulemistä sekä jokaisen lapsen yksilöllisiä kokemuksia kunnioitetaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 39; Strengell 2010, 142; Naalisvaara 2014, 44.)

4.4 Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmä tuo uudenlaisen tavan käsitellä ruokaan liittyviä asioita varhaiskasvatuksessa. Menetelmä opettaa lapsille ajattelun taitoja, havainnointiin, tutkimiseen ja päättelyyn liittyvissä tehtävissä. Lasten sosiaalisia taitoja kehittävät yhdessä tutkiminen ja pienryhmissä työskentely. Menetelmä pyrkii myös edistämään erilaisuuden arvostamista sekä yhdessä syömisen ilon löytymistä. Sapere-menetelmän tavoitteena on luoda lapsille luonnollinen ja myönteinen suhde syömiseen ja ruokaan. Menetelmän avulla lapsia tuetaan ja rohkaistaan erilaisiin ruokiin tutustumisessa sekä kannustetaan ruoka-kokemusten ilmaisuun ja toisten lasten kokemusten arvostamiseen. Tavoitteena on myös ruoan alkuperään tutustuminen, monipuolisen ruokakulttuurin syntymisen tuke-

minen ja lasten itsetunnon vahvistaminen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 39; Strengell 2010, 142–143; Ojansivu 2014, 37–39.)

Ruoka-aineet ovat konkreettisesti lasten ulottuvilla ja saatavilla toteutettaessa Sapere-menetelmää, jonka toiminnan perusta on lasten kokemuksissa. Täten on tärkeää, että lapset pääsevät osallistumaan toimintaan ja saavat pilkkoa, kuoria ja käsitellä ruokaa eri tavoin. Sapere-tuokioiden aikana ruokaan voidaan tutustua eri tavoin ja aisteja voidaan hyödyntää monella tavalla. Esimerkiksi tutustuessaan eksoottisiin hedelmiin lapset tunnistelevat hedelmiä käsillään ja kuvailevat tuntemuksiaan niistä. Tunnustelun lisäksi hedelmää tutkitaan näköaistin avulla ja tarkastellaan sen väriä. Lapset pilkkovat hedelmiä, joista yksi ehjä jää kulhoon muistuttamaan hedelmän alkuperäisestä muodosta. Pilkottuja hedelmän paloja maistellaan ja samalla keskustellaan niiden mausta ja suutuntumasta. Lisäksi kuunnellaan, miltä hedelmien syöminen kuulostaa ja millaista ääntä lähtee hedelmien tunnustelusta kuuloaistia hyväksikäyttäen. Tekemällä ja harjoittelemalla lapset oppivat käyttämään monenlaisia keittiövälineitä. Kasvattajan tehtävä on valita lasten kehitystasoon sopivat välineet ja hänen valvonnassa lapsia voidaan jo varhain opettaa erilaisten keittiövälineiden käyttöön. Sapere-menetelmän toteuttamisen aikana päiväkodin hygieniaohjeita noudatetaan ruoka-aineiden käsittelyssä. Sapere-tuokion aikana ennen ruoan käsittelyä on muistettava pestä kädet kunnolla sekä käyttää hiussuojaa ja essua. (Koistinen & Ruhanen 2009, 16–17, 29.)

Sapere-menetelmää voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Menetelmän lasten yksilöllinen huomioiminen, pienryhmätoiminta ja käytännönläheisyys antavat mahdollisuudet monipuoliseen toiminnan suunnitteluun. Sapere-menetelmää voidaan soveltaa erilaisista lähtökohdista ja varhaiskasvatusympäristöihin. Menetelmän toteutus voi tapahtua pikkukeittiöissä tai jopa pienissäkin ryhmätiloissa. Varhaiskasvatuksen muita osa-alueita, kuten taidekasvatusta, musiikkia, ympäristökasvatusta, liikuntakasvatusta ja matemaattisten perustaitojen oppimista, voidaan myös yhdistää Sapere-menetelmään. Lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet, vuodenaikojen vaihtelut ja erilaiset juhlat, työntekijöiden erityisosaaminen, sekä yhteistyö vanhempien kanssa tuovat oman erityisleistänsä kunkin päiväkodin toimintaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 6-10; Naalisvaara 2014, 40.)

5 TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSET JA NÄKEMYKSET SAPERE-MENETELMÄSTÄ OSANA RUOKAKASVATUSTA

5.1 Sapere-menetelmän toteuttaminen päiväkodin arjessa

Haastatteluiden aikana työntekijöiltä selvitettiin, miten he toteuttavat Sapere-menetelmää kyseisen päiväkodin arjessa. Työntekijöiden mukaan Sapere-menetelmää toteutetaan erillisinä Sapere-tuokioina, jotka toteutetaan pienryhmätoimintana. Työntekijöiden mukaan tuokioita on pidetty Tampereen Aterialta tulevan ruokalistan S-merkintöjen mukaan. Haastatteluista ilmeni, että tämä päiväkodin ruokalistassa oleva S-merkintä tarkoittaa Sapere-päivää, jolloin keittiöltä on mahdollista tilata sille päivälle ruoka-aineita Sapere-tuokiota varten. Haastatteluista työntekijöiden vastauksista kävi ilmi, että nämä merkinnät on pyritty hyödyntämään toteuttamalla Sapere-tuokioita niiden mukaisesti.

”Aikalailta ollaan nyt katsottu tuosta ruokalistasta niitä s-merkintöjä. Eli salaattia ja sämpylää ollaan nyt aika paljon leivottu, että kaikki pääsee tekemään niitä.”

Työntekijöiden vastauksista nousi esille, että Sapere-tuokioiden aikana lapset ovat saaneet tehdä itse erilaisia salaatteja sekä leiponeet muun muassa sämpylöitä ja pikkuleipiä työntekijän ohjaamana. Haastatteluista ilmeni, että Sapere-menetelmän toteuttamisessa työntekijöiden tavoitteena on ollut, että lapset pääsevät maistelemaan erilaisia makuja monipuolisesti. Työntekijöiden vastauksista nousi myös esille, että Sapere-tuokioita varten ruoka-aineita on hankittu myös ilman etukäteen tilaamista tai tarkempaa suunnittelua. Päiväkodin keittiöhenkilökunnalta on myös käyty kysymässä erilaisia ruoka-aineita, ja näin tuokioilla on maisteltu niitä ruoka-aineita, joita on sattunut saamaan keittiöstä sillä hetkellä.

Haastatteluista nousi esille myös työntekijöiden periaate, jonka mukaan kaikki ryhmän lapset pääsevät vuorollaan osallistumaan Sapere-tuokioille. Työntekijät korostivat, että tuokioiden aikana jokainen lapsi saa tehdä itse ja pääsee osallistumaan tuokioiden toimintaan. Heidän vastauksistaan nousi esille myös näkemys, jonka mukaan Sapere-menetelmään voidaan yhdistää monenlaista kasvatusta.

”Se [Sapere -menetelmä] on niin paljon muutakin kuin se pelkkä se, että kokkaillaan ja syödään että kyllä siihen voi yhdistää monenlaisia juttuja.”

Haastatteluiden aikana nousi esille, että Sapere-menetelmää on toteutettu muutenkin kuin S-merkintöjen mukaan Sapere-tuokioina. Haastatteluiden aikana työntekijät toivat esille, miten ovat yhdistäneet Sapere-menetelmää päiväkodin muuhun toimintaan.

”Ollaan väritelty vihanneskuvia, käyty lähikaupassa tutustumassa vihannesosastoon. Jumpassa ollaan otettu Saperee vähän eri tehtävissä, esim. maa-meri-laivassa ollaan eri vihanneksilla.”

Askartelun ja liikunnan lisäksi on laulettu ruoka-aiheisia lauluja sekä käyty tutustumassa lähikaupan vihannesosastoon. Työntekijöiden vastausten mukaan lapset ovat erilaisien keinojen kautta tutustuneet ruokaan ja Sapere-menetelmään yhdessä työntekijöiden kanssa. Haastatteluiden aikana ilmeni, että tässä lapsiryhmässä Sapere-menetelmän toteuttaminen on aloitettu elokuussa 2014. Haastatteluiden aikana nousi esille työntekijöiden näkemys siitä, että ryhmän yksi työntekijä on toteuttanut Sapere-tuokiota enemmän kuin muut. Haastatteluista tuli esille myös se, että kotileikkitala on muutettu Sapere-tuokioiden toteuttamiseen tarkoitetuksi tilaksi.

Haastatteluissa korostuivat työntekijöiden näkemykset Sapere-menetelmän toteuttamisen mahdollisuuksista päiväkodin ruokakasvatuksessa. Työntekijöiden näkemysten mukaan Sapere-menetelmän antamat mahdollisuudet päivähoidon ruokakasvatukselle ovat rajattomat. Menetelmä tarjoaa monenlaisia keinoja tuokioiden toteuttamiseen ja lasten kanssa tekemiseen. Työntekijät kokivat, että Sapere-menetelmä tarjoaa enemmän toimintatapoja kuin on aikaa toteuttaa niitä päiväkodissa. Haastatteluissa nousi esille myös näkemys, jonka mukaan työntekijän tehtävä on suunnitella, minkälaista toimintaa haluaa toteuttaa Sapere-menetelmän kautta ajankäytön rajallisuuden takia.

5.2 Sapere-menetelmän toteuttamisen haasteet ja kehittäminen

Haastatteluiden aikana työntekijöiltä kysyttiin, minkälaisia haasteita Sapere-menetelmän toteuttamisessa on. Haastatteluista nousi esille työntekijöiden erilaisia näkökulmia Sapere-menetelmän toteuttamisen haasteista kyseisessä päiväkodissa. Haastat-

teluista nousi esille Sapere-menetelmän toteuttamisen haasteista ruoka-aineiden hankkimiseen liittyviä haasteita suunnittelun ja taloudellisten resurssien kannalta.

Sapere-menetelmän tavoitteellinen toteuttaminen vaatii pitkántähtäimen suunnitelmia Tampereen Aterialta tilattavien ruoka-aineiden hankkimisen kannalta. Ruoka-aineita ei voi hankkia aina ilman tavoitteellista suunnittelua, mikä vie myös oman aikansa. Haasteita menetelmän toteuttamiseen tuo myös ruoka-aineiden tilaaminen Sapere-tuokiolle ruokalistan ulkopuolelta.

”Niin sitten jos tilataan sieltä ulkopuolelta että – – millä rahalla niitä hankitaan.”

Tilattaessa listan ulkopuolelta on pohdittava, mistä saadaan rahaa ruoka-aineiden hankkimiseen. Taloudellisten resurssien takia kaikkea haluamaansa toimintaa ei pysty toteuttamaan eikä varsinkaan kalliita raaka-aineita ole mahdollista hankkia. Sapere-menetelmän toteuttamisen haasteissa nousi esille myös henkilöstöresurssit. Menetelmän toteuttaminen pienryhmätoimintana aiheuttaa lapsimäärän epätasaista jakautumista työntekijöiden kesken Sapere-tuokioiden aikana.

”Vaikka meillä onkin mukavaa siellä Sapere -tuokiolla juuri sillä hetkellä niin kyllä se aina on, että iso osa lapsia jää ulkopuolelle sillä kertaa.”

Näin ollen Sapere-tuokiolle lähtee aina yksi työntekijä muutaman lapsen kanssa, joten sen aikana kahden työntekijän vastuulle jää iso joukko lapsia, mikä kuormittaa heidän tilannettaan. Haastatteluista nousi esille myös näkemys, jonka mukaan Sapere-tuokioiden toteuttamisen haasteet on ylitettävissä kokonaisuutta miettimällä. Tämän näkemyksen mukaan haastavissa tilanteissa tehdään kompromisseja ja ratkaisuja esimerkiksi siitä, mitä muut tekevät Sapere-tuokion aikana.

Haastatteluiden aikana työntekijät toivat myös esille omia näkemyksiään Sapere-menetelmän kehittämisestä. Nämä työntekijöiden kehitysideat erosivat toisistaan ja koskivat Sapere-menetelmän toteuttamisen kehittämistä tässä päiväkotiryhmässä ja menetelmän kehittämistä yleisesti. Haastatteluissa nousi esille näkemys, jonka mukaan tässä päiväkodissa Sapere-menetelmän toteuttamisessa on kehitettävää siinä, miten saadaan koko päiväkodin henkilökunta innostumaan Sapere-menetelmästä ja sitoutumaan sen

toteuttamiseen päiväkodin arjessa. Näkemyksen mukaan Sapere-menetelmän tavoitteellinen toteuttaminen päiväkodin arjessa vaatii tavoitteellista toiminnan suunnittelua ja säännöllistä toteuttamista.

”Se on jo itsestään niin hyvä, että mutta siihen sais vielä – – kirjallista materiaalia vielä enemmän, niinkun niistä menetelmistä ja että mitä – – mahdollisia tuokioita on.”

Sapere-menetelmän kehittämisestä yleisesti nousi esille kehitysidea, jonka mukaan toiveena olisi saada lisää kirjallista materiaalia, joissa olisi vinkkejä mahdollisista Sapere -tuokioista ja ruokaohjeita leikki-ikäisille lapsille. Sapere-menetelmän kehittämisestä nousi esille myös toteuttamisen kehittämisen vaikeus. Menetelmän kehittäminen on vaikeaa, koska Sapere-menetelmä ei ole yksi valmis kokonaisuus, vaan se on täynnä erilaisia toteutustapoja. Haastatteluista nousi esille myös näkemys, jonka mukaan Sapere -menetelmän toteuttamisen kehittäminen on työntekijä- ja ryhmäkohtaista. Tämän näkemyksen mukaan jokaisen työntekijän tulisi itse pohtia syitä Sapere -menetelmän toteuttamattomuudelle.

5.3 Lasten suhtautuminen Sapere-menetelmään työntekijän näkökulmasta

Haastatteluiden aikana työntekijöiltä kysyttiin, miten lapset kokevat Sapere-menetelmän ja sen toimintatuokiot. Työntekijöiden näkemysten mukaan lapset kokevat menetelmän positiivisesti ja sen toiminnan innostuneesti. Heidän vastauksistaan korostui lasten odotukset omasta vuorostaan päästä mukaan tuokioille ja halu osallistua tuokioiden toimintaan.

”Kyllä voi sanoa, jos luettelee että sinä, sinä ja sinä pääsee tuokiolle. [Joku lapsista kysyy] ’No enkö mä pääse?’ – – Että kyllä saa selittää, että olit juuri tekemässä viime viikolla tämän saman salaatin, että nyt on toisten vuoro.”

Heidän mukaansa jokainen lapsista olisi tulossa joka kerta mukaan Sapere-tuokiolle, jos vain pääsisi. Kukaan lapsista ei ole sanonut, että ei halua osallistua tuokiolle. Työntekijöiden näkemysten mukaan lapset odottavat tuokiolle pääsyä innokkaasti ja odotellessaan muistelevat kuka oli tekemässä mitään.

”Vielä ei kukaan ole päättänyt, että pistänpä ranttaliksi.”

”Sitä [ruokaa] on hauskaa tehdä, vaikkei kaikki tykkäisikään syödä sitä.”

Työntekijöiden mukaan lapset osallistuvat Sapere-tuokioiden aikana toimintaan hyvin. Lapsilla on halu osallistua toimintaan, ja he kokevat tuokioiden toiminnan hauskana ja itselleen mieluisana. Työntekijät kokevat, että lapset haluavat kokeilla kaikkea Sapere-menetelmään liittyvää toimintaa ja osallistuvat tuokioihin innokkaasti riippumatta sen toiminnasta.

”Ne [lapset] on niin tärkeitä, kun saa laittaa sen myssynkin päähän. – – Se on semmoinen ’minä olen tekemässä, minä saan tämän myssynkin’.”

Työntekijöiden näkemysten mukaan lapset ovat todella innostuneita päästessään tekemään ruokaa. Heidän vastauksistaan nousi näkemys, jonka mukaan lapset kokevat itsensä tärkeiksi, kun pääsevät mukaan Sapere-tuokioille. Haastatteluista ilmeni, että osa lapsista haluaa viedä tuokiolla pidetyn hiussuojan eli myssyn kotiin muistoksi ruoan tekemisestä.

5.4 Sapere-menetelmän toteuttamisen hyödyt

Haastatteluiden aikana työntekijöiltä selvitettiin heidän näkemyksiään Sapere-menetelmän toteuttamisen hyödyistä lapsiryhmälle. Työntekijöiden näkemysten mukaan lapset pääsevät tutkimaan ja käsittelemään erilaisia ruoka-aineita, maistelemaan uusia makuja monipuolisesti sekä tutustumaan ruokaan kokonaisvaltaisesti.

”Se on muukin kuin valmis annos, joka on siinä lautasella. Se onkin joku kurkku, josta yhtäkkiä tulee niitä siivuja, mitä itse siivutetaan.”

Sapere-tuokioiden aikana lapset saavat tutkia ruokaa monella eri tavalla ja tutustuvat samalla ruoan alkuperään. Työntekijöiden mukaan ruoan tutkiminen tuo mukanaan monenlaisia hyötyjä. Ruokaa tutkiessaan lapset oppivat tietoa ruoasta, sen alkuperästä ja ruoanvalmistamisesta. Työntekijät kokivat, että ruoka-aineen tarkastelu monella eri tavalla tuo lapsille myös rohkeutta ruoan syömiseen ja maistamiseen.

Haastatteluista nousi esille myös lasten ruokamuistot ja -kokemukset Sapere-menetelmän lapsiryhmälle tuomina hyötyinä. Työntekijöiden mukaan Sapere-tuokioiden aikana lapset saavat positiivisia kokemuksia ruoasta ja näin heille syntyy uusia ruokamuistoja. Samalla aikaisempia ruokamuistoja palautuu lasten mieleen. Osa lapsista on kertonut, mitä on tehnyt aikaisemmin kotona tai leiponut isoäidin kanssa. Työntekijät korostivat vastauksissaan myös Sapere-menetelmän pienryhmätoimintaa ja sen hyötyjä lapsille. Heidän mukaansa lapsilta sujuu oman vuoron odottaminen pienryhmässä.

”Lapsi saa siinä sitä huomiota erilailla, kun siellä on se kolme max. neljä lasta yleensä, niin se on semmoinen mukava hetki lapselle.”

Työntekijät korostivat, että Sapere-tuokioiden aikana lapset saavat aikuisen yksilöllistä huomiota enemmän kuin isossa ryhmässä. Työntekijöiden vastauksista nousi esille Sapere-menetelmän toteuttamisen hyötyinä lasten taitojen kehittyminen ja uusien taitojen oppiminen. Työntekijät korostivat, että Sapere-tuokioiden aikana lapset saavat harjoitella erilaisten keittiövälineiden käyttöä työntekijän tukemana, ja sitä kautta lapset oppivat käyttämään erilaisia keittiövälineitä ja tekemään ruokaa. Työntekijöiden näkemysten mukaan Sapere-menetelmän toteuttamisen kautta lapselle syntyy myös ilon ja onnistumisen kokemuksia. Lapsi saa onnistumisen kokemuksia, kun hän huomaa tuokion aikana osaavansa itse tehdä.

Työntekijöiltä kysyttiin mitä konkreettista muutosta Sapere-menetelmä on tuonut päiväkodin ruokailutilanteisiin. Työntekijät kokivat, että lapset maistavat rohkeammin itse tekemänsä salaattia kuin valmiina keittiöltä tulevaa salaattia. Heidän vastauksistaan nousi esille itse tehdyn ruoan merkitys lapsille.

”Kyllähän sitä salaattia ihan uudella tavalla maistellaan kuitenkin ja silloin juuri kun sitä on tehty, kun ne lapset on ollut tekemässä.”

Työntekijöiden mukaan tieto itsetehdystä ruoasta kannustaa syömään enemmän. Kaverinkin tekemää salaattia syödään enemmän kuin valmissalaattia. Työntekijöiden näkemysten mukaan Sapere-menetelmän toteuttaminen tämän vuoden aikana on saanut aikaan sen, että lapset maistavat rohkeammin ja syövät enemmän vihanneksia kuin ennen.

5.5 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö

Haastatteluiden aikana työntekijöiltä kartoitettiin heidän näkemyksiään vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä liittyen ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään. Työntekijöiden toivat esille omia näkemyksiä ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään liittyvästä yhteistyöstä vanhempien kanssa. Ruokakasvatukseen liittyvästä yhteistyöstä korostui työntekijöiden ja vanhempien välinen yhteistyö arjessa.

Haastatteluista ilmeni, että työntekijöiden näkemyksen mukaan ruokakasvatuksen yhteistyö arjessa koostuu työntekijän ja vanhempien päivittäisistä keskusteluista. Työntekijöillä on tapana päivittäin kertoa vanhemmille lapsen ruokailusta ja ruoan syömisestä. Työntekijät kokivat, että näiden keskusteluiden aikana he voivat saada vanhemmilta tietoa siitä, miten lapsen ruokailu sujuu kotona. Arjen yhteistyön lisäksi nousi esille, että lapsen varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluiden aikana vanhempien kanssa keskustellaan enemmän ruokakasvatuksesta sekä lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvistä asioista.

Lisäksi haastatteluiden aikana työntekijöiltä kysyttiin, mitä he ovat kertoneet vanhemmille Sapere-menetelmästä, ja miten vanhempia on otettu mukaan menetelmään. Työntekijöiden mukaan vanhemmille on kerrottu Sapere-menetelmästä yleisesti ja sen toteuttamisesta päiväkodin lapsiryhmässä vanhempainillassa ja tenavanetin kautta. Vanhemmille on myös kerrottu Sapere-tuokioiden toiminnasta ja ketkä olivat tekemässä sinä päivänä, kun tuokioita on toteutettu.

Haastatteluiden aikana nousi esille, että vanhempia on otettu mukaan Sapere-menetelmään siten, että heille ja lapsille on järjestetty yhteistä Sapere-aiheista toimintaa. Haastatteluista ilmeni, että tämä vanhempien mukanaolo Sapere-menetelmässä on tullut esiin erilaisissa juhlissa.

”Isänpäivänä isät kävivät täällä pyörittelemässä kookospallukoita lasten kanssa.”

”Jos on ollut jotain juhlaa, niin on otettu jotain. Kevätjuhliinkin otetaan joku Sapere -aiheinen [toiminta], minkä vanhempien kanssa [lapset] voivat tehdä.”

Työntekijät kokivat, että vanhemmat olivat osallistuneet hyvin näihin yhteisiin leivontatuokioihin. Haastatteluista nousi esille, että työntekijöiden tavoitteena on vanhempien osallistaminen tulevaisuudessakin yhteiseen Sapere-toimintaan lasten kanssa. Haastatteluista nousi myös esille työntekijöiden näkemyksiä yhteistyön haasteista. Työntekijöiden vastauksista korostui vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön haasteena yhteisen linjan löytäminen lasten syömisen ja ruokailun suhteen. Työntekijöiden näkemyksen mukaan perheillä on erilaiset ruokakulttuurit ja ruokailutavat, ja näin ollen vanhempien kasvatustavat syömisen suhteen saattavat poiketa päiväkodin linjasta.

6 VANHEMPIEN KOKEMUKSET SAPERE-MENETELMÄSTÄ

6.1 Vanhempien näkemykset Sapere-menetelmästä

Vanhemmilta kyseltiin heidän omia kokemuksiaan Sapere-menetelmästä ja sen toimitatuokioista. Vanhemmat toivat vastauksissaan esille omaa suhtautumistaan menetelmän toteuttamiseen päiväkodissa. Vanhempien vastausten mukaan he kokivat Sapere-menetelmän toteuttamisen hyvänä asiana lastensa päiväkodissa.

”Loistava asia, lapset tykkäävät tutustua ruuanlaittoon ja ruoka-aineisiin.”

”Mielestäni ovat erittäin positiivinen asia. Itse en ole esim. kova leipoja, joten lapseni saa hyviä, uusia kokemuksia, joita kotona en välttämättä ehdi/jaksa tarjota.”

Osa vanhemmista myös perusteli positiivista vastaustaan omilla näkemyksillään. Näiden vanhempien mukaan Sapere-menetelmän toiminta on lapsille mieluista ja sen avulla lapset saavat ruokakokemuksia, joita eivät välttämättä saisi kotona. Vanhempien vastauksista nousi esiin myös heidän näkemyksiään menetelmän antamista mahdollisuuksista ja hyödyistä päiväkodin ruokakasvatuksessa. Vastausten mukaan vanhemmat kokivat Sapere-menetelmän olevan hyvä ja hyödyllinen menetelmä lapsille.

Vanhempien näkemysten mukaan Sapere-menetelmän avulla lapset tutustuvat uusiin makuihin ja erilaisiin ruoka-aineisiin sekä ruoanvalmistukseen. Menetelmän avulla lapset myös oppivat uusia taitoja ja saavat hyviä kokemuksia ruoan parissa. Uusien taitojen oppimisen lisäksi vanhemmat kokivat menetelmän tuovan lapsille ruokatietoutta ja positiivisempaa suhtautumista ruokaan.

Vastauksista ilmeni myös, että lapselle on hyödyllistä tutustua uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin sekä oppia ruoanlaittoa Sapere-menetelmän avulla. Vanhempien mukaan tutustumalla erilaisiin ruoka-aineisiin ja itse tekemällä ruokaa lapsi saattaa rohkaistua maistamaan uusia makuja ja oppia suhtautumaan ruokaan positiivisemmin. Oppimalla

ruoanvalmistuksesta lapsi voi oppia samalla myös terveellisiä elämäntapoja ja arvostamaan ruokaa.

6.2 Lasten kokemukset Sapere-menetelmästä vanhempien näkökulmasta

Kyselyssä vanhempia pyydettiin arvioimaan, miten lapset kokevat Sapere-menetelmän toimintatuokiot. Vanhempien vastauksissa korostui lasten positiivinen suhtautuminen Sapere-tuokioihin. Kyselyn vastauksista nousi myös esille, että lapset pitävät Sapere-tuokioiden toiminnasta ja kokevat tuokiot itselleen mieluisina.

Vanhemmilta kysyttiin, mitä lapset ovat kertoneet Sapere-menetelmästä ja sen toimintatuokioista heille. Lapset olivat myös kertoneet vanhemmilleen päiväkodin Sapere-tuokioista, ja vanhemmat toivat näitä kertomuksia esille vastauksissaan Sapere-menetelmästä. Vanhempien vastausten perusteella lasten kertomuksissa korostui lasten oma osallistuminen Sapere-tuokioiden toimintaan.

”[Lapsi] tykkää kaikesta tekemisestä ja kertoo esim. leiponeensa. Selvästi seuraa tarkasti, koska osaa esim. kertoa, mitä taikinaan laitettiin.”

”[Lapsi] kertoo aina mitä on tehty, mikä on harvinaista, koska lapseni on äärettömän laiska kertomaan päiväkodin tapahtumista. Ne [tuokiot] ovat selvästi mieluisia.”

Kyselystä nousi esille, että lapset olivat kertoneet vanhemmilleen tuokioiden toiminnasta ja siitä mitä he olivat itse saaneet tehdä tai maistaa tuokion aikana. Vanhempien vastausten mukaan osa lapsista oli tuonut ilmi myös, minkälainen tekeminen on hänestä mukavaa. Lasten kertomusten perusteella osa vanhemmista koki, että Sapere-tuokioiden toiminta on lapsille mieluista ja lapsi osallistuu hyvin tuokion toimintaan.

6.3 Sapere-menetelmän tuoma muutos perheen arkeen

Vanhemmilta kysyttiin myös millaista muutosta tai mitä uutta Sapere-menetelmän toteutus päiväkodissa on tuonut perheen ruokailuun sekä lapsen syömiseen ja ruokatottumuksiin. Osa vanhemmista totesi, että Sapere-menetelmän toteutus ei ole tuonut minäänlaista muutosta lasten syömiseen. Näiden vanhempien mukaan heidän lapsensa

ovat aina syöneet ruokaa monipuolisesti, joten Sapere-tuokion ruoka-aineet olivat olleet lapsille entuudestaan tuttuja. Jotkut vanhemmista taas kokivat, että on vaikeaa arvioida ja huomata Sapere-menetelmän tuomaa muutosta. Heidän mukaansa Sapere-menetelmä ei ole kuitenkaan tuonut mitään negatiivista muutosta.

Muutama vanhemmista toi kuitenkin esille huomaamiaan muutoksia, joita oli tapahtunut viimeisen vuoden aikana Sapere-menetelmän toteuttamisen aloittamisen jälkeen. Vanhempien mukaan Sapere-menetelmän tuoma muutos liittyy lapsen ruokatottumuksiin ja osallisuuteen kotona.

”Itsenäisyyttä, on oppinut uusia taitoja. Tietoa esim. terveellisistä ruokatottumuksista on selvästi tarttunut päähän, koska saattaa esim. puuttua ruokapöydässä muiden syömisein.”

”Innostus ruoan valmistukseen on kasvanut entisestään.”

Vanhempien vastauksista nousi esille, että lapset ovat kotona itsenäisempiä ja haluavat osallistua ruoanvalmistukseen enemmän kuin ennen. Lapset ovat myös oppineet uusia taitoja Sapere-menetelmän toteuttamisen myötä. Vanhemmat olivat myös huomanneet, että lapset suhtautuvat positiivisemmin kasvisten syöntiin kuin aikaisemmin. Sapere-menetelmän myötä lapset ovat myös oppineet uutta tietoa ruoasta, joka esimerkiksi näkyy kotona perheen ruokailutilanteissa.

6.4 Päiväkodin työntekijöiden kanssa tehtävä yhteistyö

Vanhemmilta kyseltiin myös heidän näkemyksiään työntekijöiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä liittyen ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään. Vanhempien mielipiteet yhteistyön sujuvuudesta olivat yhtenäisiä. Vanhempien vastausten mukaan yhteistyö päiväkodin työntekijöiden kanssa sujui hyvin. Osa vanhemmista toi esille sen, että vanhemmilla ja työntekijöillä on samanlaisia periaatteita ruokailun suhteen, mikä tukee yhteistyötä.

Vanhemmat toivat esille omia näkemyksiään yhteistyön kehittämisestä. Vanhempien vastausten perusteella suurin osa vanhemmista koki, että työntekijöiden kanssa tehtävässä yhteistyössä ei ole mitään kehitettävää heidän mielestään. Nämä vanhemmat lisä-

sivät, että ovat tyytyväisiä yhteistyön nykytilanteeseen. He myös toivoivat yhteistyön jatkuvan jatkossakin samalla tavalla kuin nyt.

Muutama vanhemmista toi esille yhteistyötä koskevissa vastauksissaan myös toiveitaan liittyen päiväkodin ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään. Toiveet koskivat lasten syömistä ja tietoa Sapere-menetelmästä. Yksi vanhemmista totesi, että olisi halunnut enemmän tietoa menetelmästä ja sen toteuttamisesta, kun taas toinen toivoi, että hänen lapsensa tutustuu monipuolisesti uusiin makuihin päiväkodissa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Päiväkodin työntekijät kokevat, että Sapere-menetelmä tarjoaa monenlaisia toteutustapoja päiväkodin arkeen. Hyvä yhteistyö keittiöhenkilökunnan kanssa mahdollistaa ruoka-aineiden hankkimisen Sapere-tuokioille, jopa ilman suunnittelua ja ruoka-aineiden tilaamista etukäteen. Työntekijät kokevat, että on tärkeää antaa lapsille mahdollisuus tutustua erilaisten keinojen avulla ruokaan. Sapere-menetelmän suunnittelu tärkeää, sillä kaikkeen toimintaan ei riitä aika. Menetelmän toteuttaminen vaatii tavoitteellista suunnittelua. Työntekijät kokevat Sapere-menetelmän toteuttamisen päiväkodin arjessa myönteisenä ja hyödyllisenä menetelmänä lasten kannalta. Menetelmän avulla lapsille voidaan tarjota monipuolisesti erilaisia makuelämyksiä.

Tutkimustuloksissa nousi esille myös työntekijöiden erilaisia näkemyksiä Sapere-menetelmän toteuttamisen kehittämisestä ja haasteista. Mielipiteiden eroavaisuudet voivat kertoa siitä, että jokainen työntekijä toteuttaa työtään omalla persoonallaan, johon liittyvät olennaisesti henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet ja asenteet. Sapere-menetelmän toteuttamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan jokainen työntekijä toteuttaa sitä omalla tavallaan. Sapere-menetelmää voidaan toteuttaa monella eri tapaa. Menetelmän käytännönläheisyys antaa mahdollisuuksia monipuolisen toiminnan suunnitteluun. Hyviä lähtökohtia Sapere-menetelmän toteuttamiseen ovat työntekijän oma kiinnostus ruokamaailmaan ja ruokakasvatukseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 16–17; Naalisvaara 2014, 41–44.) Tutkimuksen perusteella päiväkodin resurssit ja ajan puute voivat aiheuttaa haasteita Sapere-menetelmän toteuttamiselle.

Tulosten perusteella päiväkodin työntekijät ja lasten vanhemmat kokevat Sapere-menetelmän olevan hyvä ja hyödyllinen menetelmä lasten kannalta. Menetelmän avulla lapsi tutustuu monipuolisesti erilaisiin ruoka-aineisiin sekä saa uusia makuelämyksiä ja hyviä kokemuksia ruoan parissa. Menetelmän toteuttaminen tuo lapsille paljon erilaisia hyötyjä, kuten ruokatietoutta, uusien ruokamuistojen syntymistä ja taitojen kehittymistä. Sapere-menetelmän avulla lapsi saa rohkeutta maistamiseen ja syömiseen. Sapere-tuokioiden aikana lapsi saa työntekijän vuorovaikutusta ja huomiota erilaisilla kuin suuressa ryhmässä. Menetelmän kautta lapsen innostus ruoanlaittoon voi kasvaa ja hän voi oppia terveellisiä elämäntapoja ja arvostamaan ruokaa. Sapere-menetelmän tavoitteena on luoda lapsille myönteinen suhtautuminen ruokaan. Työntekijä rohkaisee ja tukee

lapsia tutustumaan erilaisiin ruokiin ja ruoan alkuperään. Tämän lisäksi menetelmän tavoitteena on vahvistaa lasten itsetuntoa ja tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä. (Strengell 2010, 143.) Sapere-tuokioiden toiminta on lapsille mieluista. Sapere-menetelmän toteuttaminen voi saada aikaan pysyviä ja positiivisia muutoksia lasten ruokatottumuksiin. Lasten halu maistaa uusia ruokia antaa hyvän perustan kasvien, hedelmien ja marjojen runsaaseen käyttöön sekä monipuolisen ruokavalion korostamiseen (Strengell 2010, 142).

Tutkimustuloksissa korostui lasten positiivinen suhtautuminen Sapere-menetelmän toimintatuokioihin. Lapset kokevat Sapere-tuokiot itselleen mieluisina ja heillä on vahva kiinnostus Sapere-menetelmää kohtaan. Lapset osallistuvat innokkaasti toimintaan Sapere-tuokioiden aikana. Sapere-menetelmän toiminta tukee lasten ominaista tapaa oppia. Lapsilla on kiinnostus osallistua toimintaan. Lasten kokeilun halu ja innokkuus korostuvat Sapere-menetelmän toimintatuokioilla. Sapere-tuokioiden toiminta on lapselle merkityksellistä, ja lapsi kokee itsensä tärkeäksi saadessaan tehdä itse. Lasten kiinnostus menetelmää kohtaan luo pohjaa lasten osallisuutta tukevalle toiminnalle ja aistimatkalta kohti ruokamaailmaa (Naalisvaara 2014, 41).

Jokainen työntekijä ja päiväkotiryhmä toteuttavat Sapere-menetelmää omalla tavallaan. Se, miten menetelmän toteutetaan lapsiryhmässä, vaihtelee ryhmäkohtaisesti. Myös työntekijöiden omat kokemukset Sapere-menetelmästä ja sen toteuttamisen haasteista ja kehittämisestä vaihtelevat heidän näkemystensä mukaisesti. Sapere-menetelmä tarjoaa paljon mahdollisuuksia ruokakasvatukselle ja sen toteuttaminen tuo hyötyjä lapsiryhmälle. Sapere-menetelmän toiminta on lapsilähtöistä ja siten lapsille mieluista. Lapsilla on selkeä kiinnostus menetelmää kohtaan, ja he haluavat osallistua toimintaan. Työntekijän oma kiinnostus menetelmää kohtaan ja päiväkodin resurssit luovat pohjaa Sapere-menetelmän toteuttamisen lähtökohdille päiväkodin arjessa.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä kirjoittaessa tutkijan on tärkeää muistaa tutkittavien anonymisuus, sillä heitä ei tule voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä tutkittavien yksityisyyden turvan takaamiseksi. Tästä tutkittavien tunnistamattomuudesta valmiissa opinnäytetyössä tulee myös kertoa kohdejoukolle ennen tutkimuksen aloittamista. (Grönfors 1985, 199; Vilkan 2006, 63 mukaan.) Aineistoa kerätessäni korostin työntekijöille haastattelun aikana ja vanhempien kyselylomakkeessa heidän anonymiteettisuojaansa. Tein heille selväksi, että kenenkään nimiä ei julkaistaisi missään vaiheessa tutkimusta eikä sen jälkeen. Tutkimukseen osallistuneille korostettiin myös faktaa siitä, että kaikki heiltä keräämäni tutkimusaineisto tuhottaisiin tutkimuksen valmistuessa. Tuloksia kirjoittaessani pyrin pitämään huolta siitä, että tutkimukseen osallistuneita ei voida tunnistaa työstä. Huolehdin myös siitä, että toin tutkimukseen osallistuneiden suorat lainaukset esille ilman tulkintaa tai irrottamalla niitä asiayhteydestään.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, mikä tuotiin myös esille tutkimukseen osallistujille ennen aineiston keräämistä. Ketään ei pakotettu osallistumaan tutkimukseen, mikä oli tutkimuksen toteuttamisen kannalta eettisesti oikein. Kerroin haastateltaville ennen haastatteluja tutkimuksen tarkoituksesta. Myös vanhemmille toimitetun kyselyn mukana oli saatekirje tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Kyselyiden vähäinen palautuminen suhteessa lähetettyjen määrään sai minut pohtimaan vastaamattomuuden syitä. Lisäksi osa kyselyyn vastanneista vanhemmista ei ollut vastannut kaikkiin kysymyksiin, mikä sai minut pohtimaan kysymysten selkeyttä ja kyselyn rakennetta. En osannut muodostaa tarpeeksi selkeitä ja tarkkoja kysymyksiä kyselylomakkeeseen. Lisäksi kyselyn pituus on voinut olla myös yksi merkittävä syy vastaamattomuuteen.

Lapsiperheiden arki voi olla hektistä eikä vanhemmilla ole aikaa täytellä ylimääräisiä kyselyitä. Eräästä kyselystä huomasin selvästi, että siihen vastannut vanhempi ei ollut huomannut viimeisen sivun olemassaoloa, sillä hän oli vastannut muuten kaikkiin kysymyksiin. Lapsiperheiden arjen hektisyyden lisäksi vastaamattomuuteen voi vaikuttaa se, että vanhemmilla ei ollut kokemuksia tai mielipiteitä Sapere-menetelmästä tämän päiväkodin arjessa. Näin ollen vanhempien tietoisuus menetelmästä ja kokemukset sen

toteuttamisesta vaikuttivat myös siihen, miten vanhemmat vastasivat kyselyyn ja sen Sapere-aiheisiin kysymyksiin. Kokemusten ja näkemysten puutteeseen voi vaikuttaa myös se, kuinka kauan lapsi on ollut päiväkodin lapsiryhmässä. Jos lapsi on ollut kyseisessä ryhmässä vain vähän aikaa, hän ei ole välttämättä ehtinyt olla mukana Sapere-tuokioilla. Näin ollen lapsen vanhempikaan ei ole siten kuullut kyseisestä menetelmästä tai ehtinyt muodostaa siitä mitään käsitystä. Vanhempien vastauksista päätellen vanhemmilla on kiinnostusta aiheeseen ja positiivinen suhtautuminen Sapere-menetelmän toteuttamiseen lastensa päiväkotiryhmässä. Koen, että he ovat halukkaita tekemään yhteistyötä ja siten kehittämään päiväkodin lapsiryhmän arkea.

Tutkimus työntekijöiden ja vanhempien kokemuksista Sapere-menetelmästä jää kapeaksi, sillä vastanneet edustavat pientä otosta. Mielestäni onnistuin kohtalaisesti selvittämään päiväkodin työntekijöiden ja lasten vanhempien kokemuksia Sapere-menetelmästä ruokakasvatuksesta, ja siten saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini. Tulosten luotettavuutta arvioidessa tulee kuitenkin muistaa, että tulokset ovat luotettavia vain tässä tutkimuksessa ja koskien työntekijöitä, joita olen haastatellut, ja kyselyyn vastanneita vanhempia. Vanhempien näkemyksiä ei voi yleistää koskemaan koko lapsiryhmän vanhempia. Tutkimuksen uusiminen tässä ryhmässä ei välttämättä tuota täysin samoja tuloksia. Vuodessa ehtii tapahtua paljon lapsen kehityksen ja kasvun kannalta sekä päiväkodin arjessa on voinut tulla muutoksia Sapere-menetelmän toteuttamisen suhteen.

8.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini alkoi tammikuussa 2015, ja kesti yli vuoden. Opinnäytetyön valmistuminen viivästyi hieman alkuperäisestä suunnitelmasta. Haastatteluiden litterointiin, analysointiin ja tulosten koontiin on kulunut runsaasti aikaa. Eniten aikaa vei aineiston litterointi ja opinnäytetyön konkreettinen kirjoittaminen. Opinnäytetyön tekemisessä on ollut myös taukoja muiden opintojen ja oman elämäntilanteeni takia. Tauot opinnäytetyöstä tekevät välillä hyvää ja tutkija saa aikaa prosessoida työtään. Kuitenkin nämä tauot ovat myös osittain hidastaneet työn etenemistä, sillä pitkän tauon jälkeen on ollut vaikeaa palata opinnäytetyön tekoon. Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen prosessi, ja olen oppinut varsinkin opinnäytetyön konkreettisesta teosta. Olen myös reflektoinut opinnäytetyöprosessin kulkua.

Opinnäytetyön sanotaan olevan luova prosessi. Huomasin tämän sanonnan merkityksen tehdessäni työtäni. Tutkijan on tärkeää kirjoittaa ajatuksiaan ylös. Mielestäni on hyvä olla olemassa muistikirja, jota kuljettaa mukanaan ja johon kirjaa kaikki opinnäytetyöhön liittyvät ideat. Huomasin, että kirjoittaminen muuttuu sujuvammaksi mitä enemmän vain kirjoittaa tekstiä. Koin aika ajoin opinnäytetyön tekemisen yksin haasteelliseksi, sillä huomasin pohtivani liikaa tutkimukseni prioriteettien kannalta epäoleellisia asioita. Yhdessä pohtimalla työ etenee paremmin kuin yksin murehtimalla. On tärkeää heti opinnäytetyön alussa löytää punainen lanka ja pitää siitä kiinni koko tutkimuksen ajan. Näin välttää sen, että tutkimus lähtisi harhailemaan sivuraiteille ja siten leviäisi liian laajaksi. Tämä punainen lanka auttaa myös aineiston keräämisessä ja haastattelukysymysten luomisessa sekä helpottaa tutkimuksen myöhempiä vaiheita.

Sapere-menetelmän toteuttamisen hyödyllisyys lapsille päiväkodin ruokakasvatuksessa korostui tutkimukseen osallistuneiden näkemyksistä, mikä sai ainakin minut tulevana lastentarhanopettajana vielä enemmän kiinnostumaan menetelmän toteuttamisesta. Sapere-menetelmän perustana oleva lapsilähtöisyys ja lasten osallistaminen tutkimaan ja kokeilemaan ruokaa antavat sille potentiaalia lasten terveellisten ruokatottumusten kehittäjänä. Näin on mahdollista tapahtua, jos menetelmää toteutetaan tarjoamalla hedelmiä ja vihanneksia sekä muita ruoka-aineita monipuolisesti.

Sapere-menetelmän potentiaali lasten monipuolisten ruokatottumusten kehittäjänä sai minut myös pohtimaan, kuinka tärkeää on toteuttaa menetelmää päiväkodin arjessa ja innostaa myös lasten vanhempia mukaan osallistumaan menetelmän toteutukseen yhdessä lastensa kanssa. Varhaiskasvatusta toteutetaan yhteistyössä, ja on todella tärkeää, että vanhemmat ja päiväkodin työntekijät ovat samoilla linjoilla ruokakasvatuksessa. Sapere-menetelmän positiiviset vaikutukset korostuvat, jos kotonakin tuetaan lasten innostusta ruokaan. Jatkossa voisikin tutkia Sapere-menetelmää enemmän lasten vanhempien näkökulmasta ja pohtia, miten vanhemmat saadaan osallistumaan enemmän Sapere-menetelmään ja sen toteutukseen. Samalla voidaan kehittää päiväkodin ja kodin välistä yhteistyötä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa.

LÄHTEET

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki; WSOY Pro Oy.

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

Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. toim. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy. 59–65.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim). 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena päivähoitossa. Helsinki: Sitra ja Jyväskylän kaupunki.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOY pro.

Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014.

Leppänen, T., Palho, H., Männistö, H. & Puhkala, J. 2013. SAPERE ABC. Aisti, oivala, ilmaise. Tampere: Tampereen kaupunki.

Lyytikäinen, A. 2011. Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.) Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Munter, H. & Siren-Tiusanen, H. 1999. Osallistuva kvalitatiivinen lähestymistapa kolme vuotta nuorempien lasten päivähoiton tutkimisessa. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinon, J., Niiranen, P. & Oja-la, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Naalisvaara, A. 2014. Sapere -menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Ojansivu, P. 2014. Sapere -menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus

varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014.

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

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56.

Strengell, K. 2010. Sapere -menetelmä. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. toim. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Talvia, S. 2007. Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. toim. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuokkola, J. 2010. Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. toim. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

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

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

LIITTEET

Liite 1. Lupalomake

Lupalomake lasten vanhemmille

1 (2)

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötäni Sapere-menetelmästä xxxxx päiväkodissa. Tutkin opinnäytetyössäni Sapere-menetelmää ja sen toteuttamista päiväkodin ruokakasvatuksessa. Tavoitteena on selvittää, miten Sapere-menetelmää toteutetaan käytännössä sekä millaista muutosta menetelmä on tuonut lasten ruokailuun ja ruokatottumuksiin sekä päiväkodissa että kotona. Lisäksi tavoitteena on selvittää, mitkä ovat lasten kokemukset Sapere-menetelmästä.

Kerään opinnäytetyöni aineistoa muun muassa havainnoimalla xxxx ryhmän lapsia ja haastatteleamalla työntekijöitä. Lasten havainnointi tapahtuu Sapere-tuokioiden aikana seuraamalla lasten ilmeitä, eleitä ja kommentteja. Havainnoinnin avulla pyrin tuomaan esille lapsien mielipiteitä ja kokemuksia Sapere-menetelmästä. Kirjaan havaintoni ja havaintomuistiinpanot ovat ainoastaan minun käyttööni. Materiaali hävitetään aineiston analyysin jälkeen. Toimintaani sitoo vaitiolovelvollisuus. Kaikki tieto käsitellään luotamuksellisesti, henkilötietoja ei julkaista missään, eikä havainnoitavia voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Seuraavalla lupalomakkeella pyydän suostumustanne siihen, että lapsenne voi osallistua opinnäytetyöhön liittyvään havainnointiin ja siitä syntynyttä aineistoa voidaan käyttää opinnäytetyössäni. Pyydän teitä ystävällisesti palauttamaan lupalomakkeen viimeistään 20.3.2015 HenkilölleX. Halutessanne voitte kysyä minulta lisätietoja liittyen opinnäytetyöhöni sähköpostitse: elina.palin@xxxxxxx.

Ystävällisin terveisin,

Elina Palin

Sosiaalialan koulutusohjelma/ Tampereen ammattikorkeakoulu

✂-----

2 (2)

Lupalomake tutkimukseen osallistumisesta

Lapseni _____

saa _____**ei saa** _____

osallistua Sapere-menetelmä ruokakasvatuksessa -opinnäytetyön aineiston keräämiseen.

Paikka ja päivämäärä/ Huoltajan allekirjoitus

Liite 2. Haastattelurunko

Työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä

Taustaa

1. Minkälaisia haasteita liittyy nykyajan ruokakasvatukseen sekä lasten syömiseen ja ruokailuun tässä lapsiryhmässä?
2. Miten ryhmän lapset suhtautuvat uusiin makuihin ja ruokiin?

Sapere-menetelmän käytännön toteutus

3. Miten Sapere-menetelmää toteutetaan xxx ryhmässä?
4. Mitä haasteita ja kehitettävää Sapere-menetelmän toteutukseen liittyy?

Sapere-menetelmä ruokakasvatuksessa

5. Minkälaisia mahdollisuuksia ja keinoja kyseinen menetelmä antaa ruokakasvatukseen?
6. Mitä hyötyjä mielestäsi Sapere-menetelmästä on lapselle?
7. Miten Sapere-menetelmä mielestäsi vastaa ruokakasvatuksen haasteisiin ja nykyajan ruokaan liittyviin haasteisiin?

Sapere-menetelmän tuomat muutokset

8. Millaisia muutoksia Sapere-menetelmä on mielestäsi tuonut lasten syömiseen, ruokatottumuksiin ja ruokailuun?

Lasten suhtautuminen Sapere-menetelmään työntekijöiden näkökulmasta

9. Miten mielestäsi lapset kokevat Sapere-menetelmän ja miten he suhtautuvat Sapere-tuokioihin?

Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö

10. Miten teet vanhempien kanssa yhteistyötä liittyen ruokakasvatukseen?
11. Miten vanhemmat osallistuvat Sapere-menetelmään ja sen toteuttamiseen?
12. Mitä haasteita tai kehitettävää vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä on liittyen ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään?

Liite 3. Kyselylomake

Kyselylomake vanhemmille koskien perheen ruokakasvatusta ja päiväkodissa toteutettavaa Sapere-menetelmää

Taustatietoja

Minkä ikäinen päiväkotiryhmässä oleva lapsesi on? _____ vuotta
Mistä lähtien lapsesi on ollut xxx ryhmässä? _____

Olet ryhmässä olevan lapsen äiti isä

Perheen ruokailu ja ruokakasvatus

- 1) Millaisia ruokailutilanteisiin ja syömiseen liittyviä kasvatuseriaatteita sinulla lapsen huoltajana on?
- 2) Miten lapsesi osallistuu ruoanvalmistukseen? Kerro lisäksi konkreettisia esimerkkejä.
- 3) Miten lapsesi osallistuu ruokaa koskeviin päätöksentekoihin?

Lapsen ruokatottumukset ja syöminen

1) Miten lapsesi suhtautuu uusiin makuihin ja ruokiin sekä niiden maistamiseen? Rastita sopivin vaihtoehto.

- yleensä innostuneesti ja rohkeasti
- usein maistaa, kun kannustetaan
- joskus maistaa, kun kannustetaan
- kieltäytyy maistamasta
- jollain muulla tavalla, miten _____

2) Millä keinoilla tutustut lapsesi kanssa uusiin makuihin ja ruokiin?

3) Minkälaisia haasteita koet lapsellasi olevan syömisen suhteen?

4) Mikä on suurin haaste lapsellesi ruokailutilanteissa tällä hetkellä?

a) Kotona? b) Päiväkodissa?

Sapere-menetelmä

1) Mitkä ovat omat kokemuksesi ja näkemyksesi Sapere-menetelmästä ja siihen liittyvistä toimintatuokioista?

2) Mitä hyötyä mielestäsi Sapere -menetelmästä on lapselle?

3) Miten lapsesi kokee Sapere-tuokiot ja niihin liittyvän tekemisen?

2 (2)

- 4) Mitä lapsesi on kertonut ruokaan liittyvästä Sapere-menetelmästä ja sen toimintatuokioista?
- 5) Millaista muutosta Sapere-menetelmä ja lapsen osallistuminen Sapere -tuokioihin on tuonut lapsesi syömiseen, ruokatottumuksiin ja ruokailuun viimeisen vuoden aikana?
- 6) Mitä uutta Sapere -menetelmän käyttö päiväkodissa on tuonut perheesi syömiseen ja ruokailuun kotona?

Yhteistyö päiväkodin kanssa liittyen ruokakasvatukseen

- 1) Miten koet yhteistyön sujuvan päiväkodin työntekijöiden kanssa ruokakasvatukseen liittyen?
- 2) Onko mielestäsi päiväkodin kanssa tehtävässä yhteistyössä liittyen ruokakasvatukseen jotain kehitettävää?
- 3) Millaista yhteistyötä haluaisit tehdä päiväkodin kanssa liittyen ruokakasvatukseen?