

# SAPERE-PEDAGOGINEN RUOKALISTA RUOKAPALVELUSSA

Kirsi Nevala

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2011

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma  
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) SUKUNIMI, Etunimi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä PP.KK.VVVV 30.05.2011
NEVALA, Kirsi	Sivumäärä 77	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi SAPERE-PEDAGOGINEN RUOKALISTA RUOKAPALVELUSSA		
Koulutusohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK		
Työn ohjaaja(t) MERTANEN, Enni		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen sairaanhoitopiiri/Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen –hanke (2009-2010).		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö oli kehittämishanke, ja sen tavoitteena oli laatia Sapere-pedagoginen ruokalista työvälineeksi varhaiskasvatukseen ja ammattikeittiöihin. Sapere-pedagogista ruokalistaa tarkasteltiin ruokapalvelun ja alle kouluikäisten lasten ravitsemuksen näkökulmasta. Sapere-pedagogisessa ruokalistassa huomioidaan lapsen ominainen tapa oppia ja mahdollistetaan lapsen kokemuksellinen oppiminen toistuvien ja kehittyvien harjoitteiden avulla. Sapere-pedagogisen ruokalistan avulla monipuolistetaan lasten ruokavaliota ja tutustutaan erityisesti kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin sekä lisätään niiden tarjontaa. Toiminnan tavoitteena on tukea lasten tervettä kasvua ja painon suotuisaa kehittymistä sekä ehkäistä ylipainon syntyä.</p> <p>Sapere-menetelmä ja Sapere-pedagoginen ruokalista mahdollistivat hyvän yhteistyön rakentamisen eri organisaatioissa toimivien henkilöiden kesken. Koulutusta eli osaamisen tukemista tulee järjestää varhaiskasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstölle. Koulutuksen tavoitteena on saada osallistujat sitoutumaan ja motivoitumaan Sapere-menetelmään ja Sapere-pedagogiseen ruokalistaan. Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan tulee kirjata ravitsemus- ja ruokakasvatus omana kokonaisuutena, jolla saadaan ruokakasvatus näkyväksi. Lapsilähtöisen joukkoruokailun suunnittelu on lapsen kuulemisen ja lapsen osallisuuden lisäämistä Sapere-pedagoginen ruokalista lisää lapsilähtöisyyttä ruokapalveluissa ja vahvistaa yhteistyötä kasvatushenkilöstön kanssa lasten hyvän ravitsemuksen edistämiseksi. Sapere-pedagogista ruokalistaa tulee suosia sen hyvän ravitsemuksellisen laadun perusteella.</p> <p>Sapere-menetelmää tulee kehittää elinkaariajattelun ja jätteiden lajittelun näkökulmasta. Sapere-menetelmään ja –harjoitteisiin tulee sisällyttää ympäristö- ja kuluttajakasvatusta. Kaupunkien ja kuntien tulee jatkossa perustaa moniammatillisia ravitsemustyöryhmiä lasten ruokakasvatuksen lapsilähtöisen ruokapalvelun kehittämiseen ja seurantaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Lapsilähtöinen ruokalista, ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa, Sapere- menetelmä, ruokapalvelut, päivähoito,		
Muut tiedot		



Author(s) LAST, First NEVALA, Kirsi	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date DDMMYYYY 30.05.2011
	Pages 77	Language F
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title A SAPERE-PEDAGOGICAL MENU IN CATERING SERVICE		
Degree Programme Master's Degree Programme in Hospitality management		
Tutor(s) LAST, First MERTANEN, Enni		
Assigned by Central Finland Health Care District/Discovering the world of food through the senses - deploying the Sapere -method in early education in Finland		
Abstract <p>This thesis is a development project and its target was to draw up a Sapere-pedagogical menu to be utilized as a tool for early childhood education and for professional cuisine. A Sapere-pedagogical menu was examined from the points of view of catering services and nutrition for pre-school age children. A Sapere-pedagogical menu takes a child's characteristic way to learn into account and enables experiential learning through continual and progressive practices. By means of a Sapere-pedagogical menu, children have balanced diets and they are specially familiarized with vegetables, berries and fruits the consumption of which increases. This objective supports a healthy growth and a beneficial weight development of a child for the prevention of overweight.</p> <p>The Sapere method and a Sapere-pedagogical menu made it possible to build up good cooperation between people working in different organisations. There is a need to organise training for early childhood education personnel and catering personnel to support their professional expertise. The objective of the training is to commit and motivate participants in the Sapere method and Sapere-pedagogic menu. Nutritional and food education must be recorded as an independent entry in the nationwide early childhood education program to make food education visible. The planning of child oriented catering services is based on increased listening to and involvement of children by means of a Saperepedagogic menu. A Sapere pedagogic menu should be recommended because of its healthy nutrition content.</p> <p>The Saperemethod should be developed on the basis of lifecycle thinking and waste sorting view point. The Sapere method and the related practices should include environmental and consumer education. Cities and communities should consider incorporating nutrition teams consisting of multi- professional experts who are able to develop children's food education and child specific catering services the future.</p>		
Keywords Children's menu, food education, Sapere method, catering services, early childhood education		
Miscellaneous		

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	3
2 SAPERE-MENETELMÄ JA AISTIMINEN .....	4
3 LASTEN RUOKAILU PÄIVÄHOIDOSSA JA RAVITSEMUS- SUOSITUKSET .....	9
3.1 Leikki-ikäisen lapsen ruoka- ja ravitsemussuositukset .....	10
3.2 Elintarvikkeiden valintaa koskevat suositukset .....	11
3.3 Ruoka- ja ravitsemussuositusten toteutuminen alle kouluikäisillä.. lapsilla .....	12
4 RUOKAPALVELUN REUNAEDDOT .....	15
4.1 Ruokalistasuunnittelu .....	15
4.2 Ruokapalvelun talous ja resurssit .....	16
4.3 Ammattikeittiöiden omavalvontasuunnitelma .....	17
5 TAVOITTEENA SAPERE-PEDAGOGINEN RUOKALISTA .....	18
5.1 Sapere-pedagoginen ruokalista .....	18
5.2 Sapere-pedagogisen ruokalistan laadinnan vaiheet .....	18
5.2.1 Päätös osallistua hankkeeseen .....	19
5.2.2 Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelu ideariihessä .....	20
5.2.3 Sapere-pedagogisen ruokalistan laadinta .....	24
6 KEHITTÄMISTYÖN KOKEMUKSIA .....	25
6.1. Päiväkodin ruokalistan analyysi .....	25
6.2. Uuden pedagogisen ruokalistan analyysi .....	26
7 KOKEMUKSET SAPERE-PEDAGOGISESTA RUOKALISTASTA .....	34
7.1 Ruokalistan viikon yksi kuvaus .....	34
7.2. Ruokateemat viikolla kaksi .....	39
7.3. Aistit teemana viikolla kolme .....	43
7.4 Sapere-pedagogisen ruokalistan toimivuus ruokapalveluissa .....	45
7.5 Ruokapalveluhenkilöstön kokemukset Sapere-pedagogisesta ruokalistasta .....	47
7.6 Varhaiskasvatushenkilöstön kokemuksia Sapere-pedagogisesta ruokalistasta ja Sapere-menetelmästä .....	58
7.7 Lasten kokemuksia Sapere-pedagogisesta ruokalistasta ja Sapere- menetelmästä .....	61

	2
8 POHDINTA.....	61
8.1 Koulutus – osaamisen tukeminen.....	62
8.2 Varhaiskasvatussuunnitelma – ruokakasvatus näkyväksi.....	63
8.3. Sapere-pedagoginen ruokalista – lapsilähtöisyys ruokapalvelussa .....	64
8.4. Tiedottaminen .....	66
8.5 Sapere-menetelmän kehittäminen.....	66
8.6 Yhteistyö – avain lasten ravitsemuksen parantamiseen.....	67
LÄHTEET .....	69
LIITTEET .....	71
Liite 1. Sapere-pedagogisen ruokalistan S-merkintä.....	71
Liite 2. Sapere-pedagogisen ruokalistan yhdistetyt aistit ja maku-teemat .....	73
Liite 3. Ruokapalveluhenkilöstön kyselylomake.....	75

## 1 JOHDANTO

Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö ravitsemuskasvatushanketta toteutettiin Jyväskylän kaupungin päivähoitossa vuonna 2004 – 2005. Hankkeen rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö. Hankkeen tavoitteena oli lasten ruokatottumusten monipuolistaminen, myönteisen suhteen luominen ruokaan ja syömiseen sekä ruuan alkuperään tutustuttaminen. Tavoitteena oli kannustaa ja rohkaista lapsia kielelliseen ilmaisuun ruokaan liittyvissä kokemuksissa sekä tukea perheiden ja päivähoidon monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.)

Sapere-sana on latinaa ja tarkoittaa tietää, tuntea ja olla rohkea. Sapere-menetelmän lähtökohtana on lasten oman uteliaisuuden ja kiinnostuksen herättäminen laajasti ruokaan, sen alkuperään ja ruokakulttuuriin. Sapere-menetelmässä lapset tutustuvat ruokaan leikin ja tutkivan sekä kokemuksellisen oppimisen kautta. Jyväskylässä luotuun Sapere-menetelmään sisältyy vahvasti yhteistyö kotien kanssa. Sen tarkoituksena on edistää hyvän ravitsemuksen toteutumista koko perheessä. Menetelmä sopii erinomaisesti monikulttuurisiin päiväkoteihin, joissa ruoka-aihe yhdistää eri kulttuureista tulevia perheitä. Menetelmä lisää ruoan arvostusta ja ymmärrystä sen merkityksestä yhteisöllisenä kokemuksena. (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2009, 1.)

Opinnäytetyö on osa Keski-Suomen sairaanhoitopiirin hallinnoimaa ”Aistien avulla ruokamaailmaan” – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen hanketta. Tämän osahankkeen tavoitteena oli laatia Sapere-pedagoginen ruokalista työvälineeksi varhaiskasvatukseen ja ammattikeittiöihin. Opinnäytetyössä arvioitiin Sapere-pedagogisen ruokalistan toteutumista ruokapalvelussa ja lasten ravitsemuksen näkökulmasta. Sapere-menetelmässä ruoka-aineet ovat konkreettisia välineitä, joilla lapsi tutustuu eri aistiensa kautta monipuolisesti erilaisiin raaka-aineisiin ja ruokiin sekä niiden alkuperään. Toiminnan pääpaino on aistikokemuksiin perustuvassa oppimisessa. Toimintatuokioiden, joissa lapsi tutustuu laajasti raaka-aineisiin, ruokiin ja ruokailuun liittyviin asioihin, toteutetaan päiväkodissa yhteistyössä kasvatusta ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa lapsen arjessa.

## 2 SAPERE-MENETELMÄ JA AISTIMINEN

Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais 1974. Sapere-menetelmä on levinnyt Ranskasta eri puolille Eurooppaa ja 1980-luvulla Ruotsiin. Sapere-menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen raaka-aineisiin ja ruokiin tutustumisessa sekä lapsen omiin kokemuksiin ruokailutottumusten oppimisessa. Menetelmän taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Sapere-menetelmässä eri aisteja, haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistia hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita raaka-aineista ja ruuista sekä niiden valmistuksesta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Toiminnallisen oppimisen kautta lapselle syntyy ruokamaailmaan liittyvästä asiasta kokonaisaistimus, joka on hänelle yksilöllinen ja ominainen. Ruokaan ja ravitsemuksen liittyviä asioita, kuten tiedot, taidot ja asenteet, opitaan pienin askelin: kiinnostamalla, tutkimalla, kokeilemalla, leikkimällä sekä olemalla vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. Kokonaisaistimuksessa vanha ja uusi tieto yhdistyvät uudeksi kokemukseksi. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmä auttaa lapsia ymmärtämään kulttuurien eroavaisuuksia tutustuttaessa eri maiden ruokamaailmaan. Sapere-menetelmässä korostetaan lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lasta rohkaistaan kertomaan mielipiteensä raaka-aineista, ruuista, ja ruokailusta. Lapsi oppii vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja ruokailutilanteissa päivittäin. Lasten aistikokemuksia ja havaintoja ei nähdä väärinä tai oikeina, sillä jokaisen lapsen kokemukset ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia ja niitä tulee kunnioittaa. (Lyytikäinen 2011, 122–123 .)

Sapere-menetelmässä ruoka-aineet ovat pedagogisia välineitä. Näin ollen ensisijaisesti ei valita terveellisiä tai epäterveellisiä ruoka-aineita, vaan lapset tutustutetaan laajasti erilaisiin raaka-aineisiin ja ruokiin. Sapere-menetelmän avulla vähennetään ruokiin liittyvää uutuuden pelkoa ja ennakkoluuloja. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Sapere-hankkeen päätavoitteena oli lasten ravin-

non monipuolistaminen ja erityisesti kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin tutustuttaminen ja niiden menekin lisääminen lasten aterioilla päivähoidossa ja kotona. Tällä tavoitteella pyritään tukemaan lasten tervettä kasvua ja painon suotuisaa kehittymistä ja ehkäisemään ylipainoa syntymistä. (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2009, 3.)

### **Aistit ja aistiminen Sapere-menetelmässä**

Aistit jaetaan kemiallisiin ja fysikaalisiin aisteihin. Kemiallisiin aisteihin yleensä lasketaan haju ja maku. Fysikaalisiin aisteihin lasketaan näkö, tunto ja kuulo. (Tuorila & Appelbye 2006, 33.) Sapere-menetelmä korostaa kaikkien aistien tärkeyttä ruokautinnon ja ruokamieltyymysten syntymisessä. Siksi menetelmään liitetään harjoitteita ja aisteja aktivoivia tehtäviä kaikille aisteille. Alkuperäisessä ranskalaisessa menetelmässä aisteihin ja aistimukseen tutustutaan aisti kerrallaan ja lopuksi havainnoidaan ateriakokonaisuutta kaikin aistein. (Lyytikäinen 2011.)

### **Hajuaisti**

Nenän kautta hengittämällä havaitaan ilmassa olevia yhdisteitä. Ihminen pystyy erottamaan tuhansia erilaisia hajuja ja niiden voimakkuuksia. Yhdisteiden seoksesta pystytään erottamaan enimmillään kolme tai neljä erillistä hajua. Ihminen ei pysty erottamaan yksittäisiä hajuyhdisteitä, vaan havaitsee hajut kokonaisuuksina. Elintarvikkeiden haju syntyy kymmenien tai satojen yhdisteiden yhteisvaikutuksesta. Hajuaisti vaihtelee yksilöllisesti. (Tuorila & Appelbye 2006, 42–45.)

Sapere-menetelmässä hajuaistin harjoitteisiin voidaan käyttää lähes kaikkia raaka-aineita ja ruokia raakana ja kypsänä sellaisenaan tai erilaisina yhdistelminä. Koistinen ja Ruhanen (2009, 24) kertovat erilaisista hajuharjoitteista, joita voivat olla esimerkiksi tuoksuja purkissa tai tuoksulotto. Tuoksuja purkissa -leikissä lapset haistelevat eri hajuja purkeista silmät kiinni ja yrittävät muistella ja arvata, missä on aikaisemmin hajun kohdannut tai mikä haju on kyseessä. Tuoksulotossa on samaa tuoksua kahdessa purkissa ja yritetään tuoksun perusteella löytää oikeat parit. (Koistinen & Ruhanen 2009, 24.)



Lasten kanssa ruoan tuoksuista voidaan puhua jo leikkien lomassa muun muassa pihalla, kun ruoan tuoksu kertoo lähestyvistä ruokailusta tai tarjottavasta ruoasta. Raaka-aineista ja ruuista löytyy lukuisia erilaisia tuoksuja. Hajuaistia aktivoivia raaka-aineita ja ruokia ovat itse asiassa kaikki ruokalistan raaka-aineet, mutta listalle voidaan sijoittaa myös hajukokemuksia rikastavia tuotteita, esimerkiksi erilaisia juustoja, kalaa (tuoretta tai kypsää), erilaisia lämpimiä leipiä, yrttejä ja mausteita sekä voimakkaasti tuoksuvia juureksia. Lyytikäisen (2011, 123) mukaan Sapere-menetelmässä ei ole tärkeää se, että haju tunnistetaan vaan hajua pyritään ilmaisemaan kuvaillen.

### **Näköaisti**

Näköaistin avulla ihminen tekee valtaosan aistihavainnoista. Näköaistilla havainnoidaan raaka-aineista ja ruuista erilaisia ominaisuuksia, kuten värejä, kokoja ja muotoja, rakennetta, tuotteen liikettä ja muodon muuttumista sekä lämpötiloja. Tuotteen ulkonäön perusteella tehdään päätöksiä sen herkullisuudesta tai onko se syötävää vai ei. Ulkonäöltään miellyttävä raaka-aine, ruoka-annos tai ateriala houkuttelee syömään. Tuotteiden tulee olla kauniisti tarjolla, väreiltään ja muodoiltaan tasapainoisesti, jotta se herättää ruokahalun. (Tuorila ym. 2008, 18–19.)

Sapere-menetelmässä näköaistin harjoitteisiin sopivat kaikki raaka-aineet ja ruuat. Koistinen ja Ruhanen (2009, 27) kertovat näköharjoitteista, joita voivat olla esimerkiksi, minkä juureksen löydät -valokuvasuunnistus sekä raaka-aineiden ja ruokien tutkiminen suurennuslasilla tai mikroskoopilla. Valokuvasuunnistuksessa otetaan valokuvia päiväkodin kohteista sisältä tai ulkoa. Kyseisiin kohteisiin piilotetaan aito juures tai kuva siitä. Lapsilla on kortti, jossa on etsittävien juuresten kuvat. Lapset suunnistavat kohdevalokuvien perusteella ja merkitsevät korttiin löydetyn juureksen kohdalle rastin. Erilaisia raaka-aineita voi olla kahdesta kolmeen tutkittavana suurennuslasilla tai mikroskoopilla. (Koistinen & Ruhanen 2009, 27.)

Sapere-pedagogisella ruokalistalla kiinnitetään erityistä huomiota ruoan ulkonäköön, aistein havaittaviin rakenneominaisuuksiin, muun muassa palaskokoon ja raaka-aineiden tunnistettavuuteen ja ruoan väriin. Ruokalistan houkut-

televuus perustuu ensin näköhavaintoihin, ja sen jälkeen tulevat muut aistihavainnot. Ruokalistassa huomioidaan eri raaka-aineiden ja ruokien värit, muodot ja rakenteet sekä lämpötilat.

### **Tuntoaisti**

Tuntoaistin avulla aistitaan kosketusta, terävyyttä, pehmeyttä, lämpötilaa, painetta, kipua ja kehon liikkeitä. Tuntoaisti koostuu kosketustunnosta, lihastunnosta, lämmön ja kylmän aistimuksista ja kemotunnosta. Kosketustunnossa iho ottaa vastaan pintatuntemuksia esimerkiksi herkillä alueilla suussa ja käsissä. Se välittää tietoa painamisesta, värinästä ja venytyksestä. Suun kosketustuntoa sanotaan suuntuntumaksi, ja sillä on suuri osuus ruuan aistimisessa. Huulet ja suu ovat herkkiä lämmön ja kylmän aistimuksille. Lihastunto aistii kehon asentoja ja liikkeitä. Kemotunto ottaa vastaan kemiallista ärsytystä suun ja nenän limakalvoissa. (Tuorila ym. 2008, 54–55.)

Koistinen ja Ruhanen (2009, 28-31) kertovat, että lapsilla on tarve tunnustella ympäristöään käsillään, jaloillaan ja suullaan. Tuntoaistin avulla aistitaan raaka-aineita ja ruokia eri tavalla käsissä ja suussa. Tuntoaistiin liittyvä Sapere-harjoite lasten kanssa on esimerkiksi tunnustelupussit. Tunnustelupussien sisällä on erilaisia ruoka-aineita, ruoanvalmistuksessa käytettäviä välineitä tai muuta ruokailuun liittyvää. Pussiin laitetaan jokin tuote, jota lapset tunnustelevat käsillään ja kuvailevat esimerkiksi sen muotoa, pintaa, kovuutta, pehmeyttä ja lämpötilaa. Lopuksi yritetään arvata, mikä tuote pussissa on. (Koistinen & Ruhanen 2009, 28–31.)

Sapere-pedagogista ruokalistaa suunniteltaessa valitaan sellaisia raaka-aineita ja ruokia, jotka aktivoivat mahdollisimman paljon tuntoaistia (käsien ja suussa). Tuntoharjoitteissa lapsella tulee olla lupa kosketella ja tunnustella raaka-aineita käsillään. Sormiruokailu on lapsille tärkeää ja luontainen osa tuntoaistin käyttämisestä ruokailun yhteydessä. Ruokalistalle voi sisällyttää kovia ja pehmeitä, kimmoisia ja lohkeavia, poreilevia ja narskuvia raaka-aineita tuntoharjoitteita varten. Ruokalistassa tulee huomioida raaka-aineiden ja ruokien mahdolliset lämpötilaerot, esimerkiksi kylmänä ja lämpimänä tarjottavan kaakon tuottamat erilaiset aistimukset.

## **Kuuloaisti**

Kuuloaistilla on vähiten merkitystä raaka-aineiden aistittavuudessa. Kuuloaistilla havaitaan tuotteiden rakenneominaisuuksia, esimerkiksi erilaisten tuotteiden puraisussa syntyviä erilaisia ääniä. Näkkileivistä, kekseistä ja korpuista, kasviksista, juustoista, muroista voidaan aistia erilaisia ääniä pureskeltaessa. (Tuorila ym. 2008, 59.)

Koistinen ja Ruhanen (2009, 32) kertovat kuuloharjoitteista, joita ovat esimerkiksi ”kolinaa keittiöstä” ja ”äänilotto tai äänimuistipeli”. Kolinaa keittiössä -harjoitteessa äänitetään ruuanvalmistukseen kuuluvia ääniä, muun muassa raastamista, vispaamista ja tiskaamista. Kuunnellaan äänitteitä ja yritetään arvata, mistä äänestä on kysymys. Äänilotossa laitetaan aina kahta samaa raaka-ainetta kahteen samanlaiseen rasiaan, esimerkiksi pakasterasiaan. Pareja etsitään ravistelemalla rasioita ja arvaamalla, mitä rasioissa on sisällä. Rasioista saa äänimuistipelin: rasiat asetellaan pöydälle, ja lapset etsivät pareja rasioita ravistelemalla. Lopuksi tarkistetaan rasioihin kurkistamalla, oliko valinta oikea. (Koistinen & Ruhanen 2009, 32.)

Sapere-pedagoginen ruokalista mahdollistaa jokaisella aterialla kuuloaistin aktivoinnin. Ruokalistalle sijoitetaan kuuloaistin kannalta tuotteita, joiden ”narskahtelusta, rouskahduksesta tai rapinasta” syntyy lapsille mielenkiintoisia aistielämyksiä. Monien raaka-aineiden miellyttävyys perustuu juuri siihen, että niillä on tietty suutuntuma ja kuuloaistimus syötäessä, esimerkiksi perunalastut, näkkileipä, porkkana ja omena.

## **Makuaisti**

Ihminen aistii viittä eri makua: makeaa, suolaista, hapanta, karvasta ja umamia. Makuja voidaan kuvata maun aiheuttajan avulla. Makealta maistuvat tavallinen sokeri (sakkarooosi) ja keinotekoiset makeutusaineet. Suolaiselta maistuvat tavallinen ruokasuola (natruimkloridi) ja kaliumkloridi, joka on ruokasuolan korvike, mutta on vähemmän suolainen ja hieman karvas. Happaman makua voidaan aistia useista hedelmistä ja marjoista (sitruunahappo),

viinistä (viinihappo) sekä hapanmaitovalmisteista (maitohappo). Karvaan makua voidaan aistia muun muassa kahvista (kofeiini), teestä, kaakaosta, suklaasta, greipistä, oluesta, lihasta ja juustosta. Umamin makua löytyy glutamaatin yhdisteitä sisältävistä raaka-aineista, esimerkiksi lihasta, tomaatista, juustosta ja sienistä. Makuaistin herkkyys vaihtelee yksilöllisesti. (Tuorila ym. 2008, 38–39.)

Koistinen ja Ruhanen (2009, 34–35) kertovat makuharjoitteista, joita ovat esimerkiksi makukoulu ja erilaiset makutestit. Makukoulussa tutustutaan maistamaan perusmakuja (makea, suolainen, karvas, hapan ja umami) ja lajittelemalla niitä maistamisen perusteella. Maut nimetään ja niistä keskustellaan. Jokaisen maistamisen jälkeen suut huuhdotaan. Esimerkki makutestistä: miltä leipä maistuu sellaisenaan, levitteen kanssa, juuston kanssa, leikkeleen kanssa, valkosipulilla terästettynä ja niin edelleen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 34–35.)

Sapere-pedagogiselle ruokalistalle valitaan sellaisia tuotteita, joiden avulla mahdollistuvat pienet harjoitteet, joilla lapsi oppii tunnistamaan viisi perusmaku (suolainen, makea, hapan, karvas ja umami). Sapere-toiminnoissa opetellaan ensin perusmaut yksittäisistä raaka-aineista esimerkiksi makukoulun avulla. Seuraava harjoitus voi olla esimerkiksi yhdistää happamien marjojen kanssa makeaa eli hienoa sokeria tai hunajaa tai makeaa hedelmää. Lapsi löytää kokeilemalla itselleen miellyttävän makeuden. Lapset voivat verrata, miltä makea omena ja hapan omena maistuvat ja miten maku muuttuu, kun makeaa ja hapanta yhdistetään. Näillä harjoitteilla lapsi oppii yhdistämään raaka-aineen ja maun. Raaka-aineiden sekoittamisesta syntyy lapsille mielenkiintoisia ja lasta osallistavia ruokahetkiä, muun muassa happaman jogurtin, marjojen ja viljavalmisteiden yhdistäminen omaksi välipalaksi.

### **3 LASTEN RUOKAILU PÄIVÄHOIDOSSA JA RAVITSEMUS-SUOSITUKSET**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja ovat yhdessä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön kanssa valmisteet pe-

riaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista ja sen toimeenpanosuunnitelmasta hallituskaudelle 2008 - 2011. Valmistelussa ovat olleet mukana myös kansanterveyden neuvottelukunta, valtion liikunta-neuvosto sekä työterveyshuollon neuvottelukunta. Tavoitteena on, että päivähoitoympäristöt ja niiden toimintakulttuurit tukevat terveellisiä ruokailutottumuksia ja aktiivista liikunnallista elämäntapaa. Päivähoidon tulee olla terveyttä edistävä ympäristö, ja sen on tuettava terveellisten elintapojen oppimista. Päiväkodissa tarjottavan ruoan on oltava ravitsemussuositusten mukaista ja maistuvaa, ja ruokailulle on annettava riittävästi aikaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 10–11.)

Päivähoidossa ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Päivähoitoruokailulle on asetettu sekä ravitsemukselliset että kasvatukselliset tavoitteet. Tavoitteena on turvata yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä, edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Lasta tulee ohjata monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Hänelle tulee turvata tasapainoiset ja riittävät ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana sekä opastaa lasta oma-toimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. Lapselle tulee järjestää kiireettömiä ja miellyttäviä sekä virkistäviä yhdessäolon hetkiä. Lapsen tulee antaa osallistua erilaisiin ruuanvalmistustehtäviin ja tarjoilutilanteisiin. Päivähoidon tehtävänä on myös antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 150.)

### **3.1 Leikki-ikäisen lapsen ruoka- ja ravitsemussuositukset**

Päivähoidossa noudatetaan sosiaali- ja terveysministeriön annettuja ohjeita lasten ravitsemussuosituksista sekä päivähoitoruokailusta. Suositukset määrittävät tavoitteet tarjotun ruoan ravintosisällöstä sekä ohjaavat ruoka-ainevalintaa ruokaryhmittäin, millä varmistetaan ravitsemuksellisesti riittävät ateriat lapselle, kun lapsi syö energiantarpeensa mukaisesti. Konkreettisesti päivähoitossa tarjottavia aterioita ohjaa lapsen lautasmalli, johon kuuluvat myös suositukset aamiaisen ja välipalan koostumuksesta. (Hasunen ym. 2004, 21).

Kotona ja päivähoidossa nautitut ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Kokopäivähoidossa olevan lapsen ateriat kattavat 2/3-osaa päivän ravinnon tarpeesta ja osapäivähoidossa olevan lapsen ateriat kattavat 1/3-osaa päivän ravinnon tarpeesta. Kunnat määrittelevät itse päivähoitoruokailun laatukriteerit päivähoidon ruokailusuositusten pohjalta. (Hasunen ym. 2004, 152–153.)

### 3.2 Elintarvikkeiden valintaa koskevat suositukset

**Viljavalmisteita** tulee käyttää runsaasti. Suositusten mukaan viljavalmisteita esimerkiksi leipää, tulisi nauttia 4 viipaletta päivässä tai 1 leipäviipale voidaan korvata 1 dl:lla puuroa. Leiviksi tulisi valita ruisleipää, grahamleipää, tummaa sekaleipää, tummia sämpylöitä tai leipäsiä. Leipää tulee olla tarjolla joka aterialla. Puuroja voidaan valmistaa kaura-, vehnä-, ruis-, ohrahiutaleista, erilaisista hiutale-leseseoksista, graham-, ohra- ja ruisjauhoista tai ohrasuurimoista. Puuroja täydennetään maitovalmisteilla sekä kasviksilla, marjoilla tai hedelmillä. Myös muroja ja myslisiä voidaan käyttää, mutta monet murot sisältävät runsaasti suolaa ja sokeria, joten niitä ei suositella jatkuvaan käyttöön. Myslien valinnassa tulee kiinnittää huomiota rasvapitoisuuksiin, koska niissä on huomattavia eroja rasvojen suhteen. (Hasunen ym. 2004, 27–29.)

**Kasvis-, hedelmä- ja marja-**annoksia tulisi nauttia 5 annosta päivässä. Niitä tulee tarjota erilaisissa muodoissa joka aterialla tai välipalalla. Hedelmät ja marjat maistuvat lapsille sellaisinaan. Yksi annos voi olla pieni porkkana, tomaatti, hedelmän puolikas tai 1 dl kasvisraastetta. (Hasunen ym. 2004, 30–31.)

Suosituksen mukaan tulisi käyttää **vähärasvaista lihaa, kanaa ja kalavalmisteita**. Kalaa tulisi syödä kaksi kertaa viikossa sen sisältämien hyvien rasvojen vuoksi. Broileria voi syödä useamminkin. Makkarauokien käyttöä tulee rajoittaa yhteen - kahteen kertaan viikossa, koska ne sisältävät kovaa rasvaa, suolaa, nitriittiä ja nitraattia. Lihaleikkeleiksi tulee valita vähärasvaisia vaihtoehtoja: esimerkiksi kinkkuleikkelettä, kalkkuna- tai broilerileikkelettä tai keittokinkkua tai kevyttä makkaraa. Naudan, sian tai broilerinmaksaa voidaan käyttää

yksi - kaksi kertaa kuukaudessa ja maksamakkaraa pieniä määriä silloin tällöin. (Hasunen ym. 2004, 30–31.)

**Maitovalmisteita** tulisi nauttia 5 - 6 dl päivässä. Suositellaan käytettäväksi rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita: rasvatonta maitoa tai piimää, rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia tai viiliä, rahkaa, raejuustoa, vähärasvaisia kypsytettyjä juustoja sekä kevytsulatejuustoa. Lisäksi juustoa voidaan käyttää 20 g eli noin kaksi juustoviipaleta päivässä. Yksi viipale juustoa vastaa 1 dl maitoa. (Hasunen ym. 2004, 32–33.)

Suosituksen mukaan leikki-ikäiselle lapselle riittää 20 - 30 g (4 - 6 tl) näkyvää **rasvaa** päivässä. Rasvan laatuun tulee kiinnittää huomiota, sillä terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon pehmeitä rasvoja ja mahdollisimman vähän kovia rasvoja. Leivän päälle suositellaan käytettäväksi margariinia, jonka rasvapitoisuus on 40 – 80 %. (Hasunen ym. 2004, 34–35.)

Lapsella on tarvittaessa oikeus päivähoidossa saada erityisruokavalio. Erityisruokavalioita toteutettaessa tulee huolehtia lapsen ruokavalion monipuolisuudesta ja ravitsemuksellisesta riittävydestä. Erityisruokavaliot toteutetaan hoitavan lääkärin, ravitsemusterapeutin tai neuvolan ohjeiden mukaan. Terveystieteiden tai lääkärin todistus varmentaa, että lapsen sairaus on asiallisesti diagnosoitu ja ruokavalio on perusteltu. Vanhempien kanssa tulee neuvotella ruokavalion käytännön toteuttamisesta. (Hasunen ym. 2004, 154–155.)

### **3.3 Ruoka- ja ravitsemussuosituksen toteutuminen alle kouluikäisillä lapsilla**

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut laajan tutkimuksen alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta Suomessa. Tämän tutkimuksen mukaan lapset käyttivät varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Sen sijaan lasten vilja- ja maitovalmisteiden sekä liharuokien kulutus oli runsasta. Leipärasvojen ja kalaruokien käyttömäärät olivat pieniä. Lasten ruokavalion laatu heikkeni ensimmäisen ikävuoden jälkeen lasten siirryttyä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Sokeripitoisten mehujuomien, suklaan ja makeisten kulutus lisääntyi kaksi-vuotiaasta lähtien, ja sokerin saantisuosituks-

set ylittyivät jo kaksivuotiailla. Leikki-ikäiset (2–6-vuotiaat) lapset saivat suosituksiin nähden liian paljon sakkaroosia, tyydyttynyttä rasvaa (saanti yli 13 E %, suositus < 10 E %, Taulukko 1). (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip ja Virtanen 2008, 3.)

Kyttälän ym. (2008, 3) tutkimuksen mukaan kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio oli monipuolinen ja lähempänä ravitsemussuosituksia kotona hoidettuihin verrattuna. Siten voidaan todeta, että päivähoidolla on tärkeä merkitys lapsen hyvän ravitsemuksen turvaajana ja monipuoliseen ruokavalioon totuttajana.

Lasten ravitsemuksen tutkijaryhmä suosittelee lasten ruokavalion ravitsemuksellisen laadun korjaamiseksi toimenpiteinä tuoreiden kasvien, marjojen, hedelmien ja kasviöljypohjaisten rasvojen käytön lisäämistä sekä runsaasti sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa sisältävien elintarvikkeiden kulutuksen välttämistä (Kyttälä ym. 2008, 3).



TAULUKKO 1. Alle kouluikäisten lasten ruokavalion energiajakauma iän ja sukupuolen mukaan verrattuna annettuihin suosituksiin (Hasunen ym. 2004, 230 ja Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip ja Virtanen 2008, 51–58.)

IKÄ	KESKIMÄÄRÄINEN ENERGIAJAKAUMA	KESKIMÄÄRÄINEN ENERGIANJAKAUMA	SUOSITUS ENERGIA- JAKAUMASTA E %
	E % Tytöt	E % Pojat	
<b>2 VUOTIAAT LAPSET</b>			
PROTEIINIT	17	16	10–20
RASVA	30	30	25–35
KOVA RASVA	13,1	13,4	<10
HIILIHYDRAATTI	53	53	50–60
PUHDIST. SOKERI	11,9	12,5	< 10
<b>4 VUOTIAAT LAPSET</b>			
PROTEIINIT	15	15	10–20
RASVA	31	31	25–35
KOVA RASVA	13,7	13,7	<10
HIILIHYDRAATTI	53	53	50–60
PUHDIST. SOKERI	13,6	13,7	< 10
<b>6-VUOTIAAT LAPSET</b>			
PROTEIINIT	15	16	10-20
RASVA	31	31	25-35
KOVA RASVA	13,8	13,5	<10
HIILIHYDRAATTI	53	53	50-60
PUHDIST. SOKERI	13,8	13	<10

## 4 RUOKAPALVELUN REUNAEHDOT

### 4.1 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalistasuunnittelua ohjaavat liikeidea, strategiat, erilaiset sopimukset ja asiakaspalautteet. Liikeidea ja strategiat ohjaavat ruokatuotteiden ja raaka-ainehankintojen valintaa ruokalistoille. Erilaiset sopimukset, esimerkiksi asiakasyrityksen kanssa solmittu sopimus tai palvelusopimus määrittää tuotteisiin ja palveluihin liittyvät yksityiskohdat. Sopimuksissa voidaan määritellä tarkemmin tuotteiden määrä, laatu ja hinta, jotka ohjaavat ruokalistasuunnittelua. Organisaation toimintaa ohjaavat standardit, merkit sekä annetut asiakaslupaukset ohjaavat ruokalistasuunnittelua. Ruokalistasuunnittelussa on huomioitava yleiset lainalaisuudet: ruokalistan monipuolisuus ja vaihtelevuus sekä eri tavoin ja eri raaka-aineista valmistetut ruuat. Asiakkaiden erityistarpeet muun muassa ikä, erityisruokavaliot, erilaiset sairaudet ja ravitsemustila tulee huomioida ruokalistasuunnittelussa. Raaka-aineiden hinta ja jalostusaste sekä hinta-laatusuhde ovat tärkeitä tekijöitä ruokalistasuunnittelussa, koska niiden avulla voidaan pitää henkilö- ja raaka-ainekustannukset kohtuullisena. (Taskinen 2007, 26–27.)

Ruokalistojen tulee vastata asiakkaiden vaatimuksia muun muassa maun, ulkonäön, koostumuksen ja hinnan suhteen. Ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida erilaiset juhlat ja teemat. Asiakkailta saatuja erilaisia tietoja, palautteita ja asiakastilastoja tulee hyödyntää ruokalistasuunnittelussa. Koko ruokapalvelutuotannon kokonaisuutta tulee miettiä, jos on monia eri ruokalistoja käytössä. Ruokapalvelutuotannon kokonaisuudessa tulee huomioida, että käytössä olevat resurssit ovat mahdollisimman tehokkaassa käytössä ja että ruuanvalmistusprosessit sujuvat niihin varatuilla resursseilla. (Taskinen 2007, 28.)

Asiakkaat, jotka tarvitsevat erityisruokavalion, ovat lisääntyneet ja tulevaisuudessa tulevat lisääntymään. Ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida erityisruokavalion tarpeet. Erityisruokavalioiden suunnittelu voidaan liittää tavalliseen ruokalistasuunnitteluun tai voidaan eriyttää omaksi suunnittelun ja tuotannon osa-alueeksi. Omaa erityisruokavalioiden ruokalistasuunnitelmaa voi-

daan pitää tarpeellisena, jos erityisruokavalioita valmistetaan suuria määriä tai niiden valmistuksen vaativuus niin määrittää. Erityisruokavalioiden valmistusta tulee miettiä kannattavuuden, resurssien käytön ja tuotannon näkökulmasta. (Taskinen 2007, 30.)

Ruokalistasuunnittelussa tehdään valintoja, mitä tuotteita asiakkaalle tarjotaan. Ruokalistalla voi olla yksi tai useampi vaihtoehto riippuen organisaation linjauksista. Tuotannonruokalistat ovat tarkempia ruokalistoja, jotka eivät näy asiakkaalle, vaan ovat tuotannon omassa käytössä. Tuotannon ruokalistalla voi olla esimerkiksi laatuun, tuotemerkkiin, annosmääriin ja valmistusmääriin liittyviä tietoja. Ruokalistasuunnittelu voidaan tehdä keskitetysti, jolloin organisaation monet toimipisteet käyttävät yhtenäistä ruokalistaa. Keskitettyä ruokalistasuunnittelua käyttävät muun muassa valtakunnalliset ketjut, alueelliset ja seudulliset ruokapalveluorganisaatiot tai – verkostot. Keskitetyn suunnittelun etuna pidetään ruokatuotteiden tasalaatuisuutta, tarjonnan toistuvuutta ja kustannustehokkuutta. Suunnittelutyön kustannukset saadaan minimiin, koska työn tulokset jaetaan useisiin toimipisteisiin. Toimipisteiden ei tarvitse käyttää aikaa ruokalistasuunnitteluun. (Taskinen 2007, 24–25.)

Organisaation liikeidea tai toiminta-ajatus määrittää ne tuotteet ja palvelut, joita organisaatio asiakkailleen tarjoaa. Ruokapalvelun tulee asettaa toiminnalleen tavoitteet ja linjaukset, jotka vaikuttavat ruokatuotannon suunnitteluun. Ruokapalveluiden toiminnan suunnittelua ohjaavat erilaiset lait, asetukset ja suositukset. Julkisten ruokapalveluiden (kuntien, kuntayhtymien, valtion tai seurakuntien ruokapalveluiden) suunnittelua ohjaavat muun muassa laki julkisista hankinnoista, ravitsemussuositukset ja työlainsäädäntö, joka on poikkeava yksityisestä sektorista. (Taskinen 2007, 21.)

## **4.2 Ruokapalvelun talous ja resurssit**

Resursseilla tässä työssä tarkoitetaan taloutta, työvoimaa eli henkilöstöä, koneita ja laitteita. Työvoiman tarpeen suunnittelu ja käyttö pohjautuu valmistettavien aterioiden määrään ammattikeittiössä. Lisäksi työvoiman määrään ja työtehtäviin vaikuttaa tarjottavien ateriavaihtoehtojen määrä,

aterioiden kokonaisvalmistusmäärät, raaka-aineiden jalostusaste ja ruuanvalmistuksen monivaiheisuus. (Taskinen 2007, 37).

### **4.3 Ammattikeittiöiden omavalvontasuunnitelma**

Ammattikeittiöllä on omavalvontasuunnitelman laatimisen ja valvonnan lakisääteinen velvollisuus. Omavalvontajärjestelmällä luodaan hyvät puitteet ja pohja turvallisten, säilyvien ja elintarvikemääräysten täyttävien tuotteiden valmistamiselle ja myymiselle. Omavalvontasuunnitelma sisältää HACCP-järjestelmän, joka tulee sanoista Hazard Analysis and Critical Control Points. HACCP-järjestelmän avulla määritellään esimerkiksi tuotteiden vaarojen arvoita ja kriittisiä hallintapisteitä. Lisäksi omavalvontasuunnitelma sisältää puhdistus/siivoussuunnitelman, ohjeet henkilökohtaiseen hygieniaan, ohjeet käsihygieniaan, tuhoeläinten torjunnan ja ohjeet elintarvikkeiden varastointiin. (<http://www.evira.fi>.)

Ammattikeittiöiden ruuan tuotannon turvallisuutta pyritään varmistamaan lain-säädännön avulla, muun muassa elintarvikehygienisestä osaamisesta on säädetty yleisessä elintarvikehygienia-asetuksessa (852/2004/EU) ja elintarvikelaissa (23/2006). Henkilöt, jotka käsittelevät työkseen elintarvikehuoneistos-sa pakkaamattomia, helposti pilaantuvia elintarvikkeita tulee olla hygienia-osaamistodistus. Hygieniatodistuksella osoitettu tai muuten hankitut tiedot ja taidot tulee viedä jokapäiväiseen työhön sekä käytännössä noudattaa hyviä hygieniakäytäntöjä. (<http://www.evira.fi>.) Varhaiskasvatushenkilöstöltä, jotka työskentelevät raaka-aineiden ja ruokien kanssa Sapere-toimintatuokioissa, ei vaadita hygieniapassin suorittamista. Hyvä asia on, jos varhaiskasvatushenkilöstöltä löytyy hygieniatodistus.

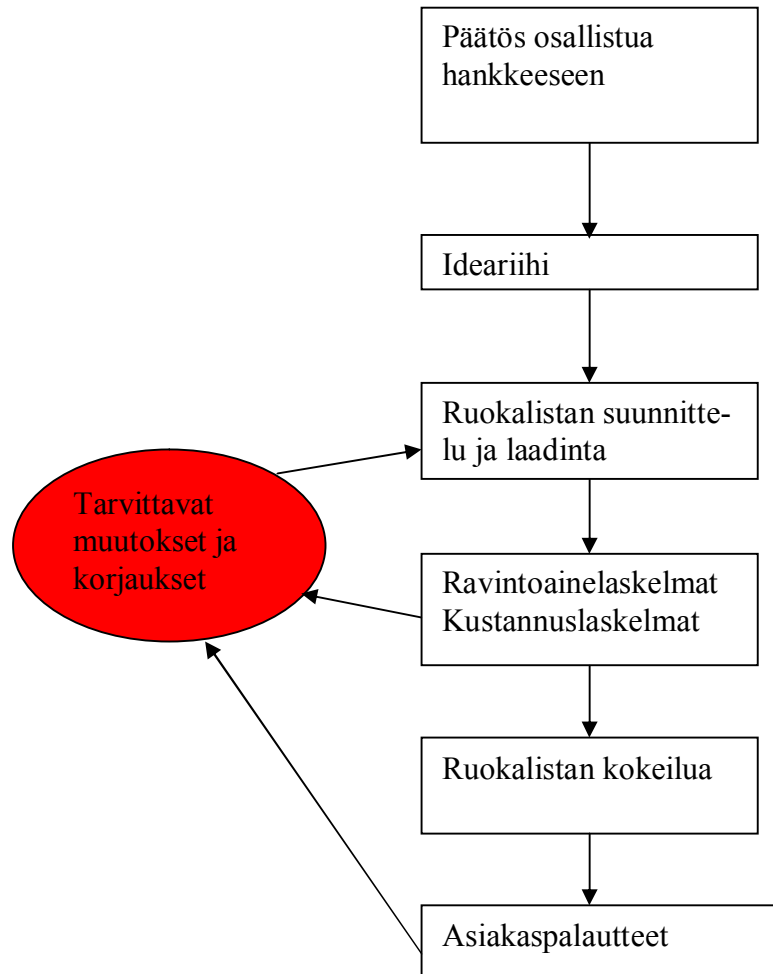
## **5 TAVOITTEENA SAPERE-PEDAGOGINEN RUOKALISTA**

### **5.1 Sapere-pedagoginen ruokalista**

Sapere-pedagoginen ruokalista integroidaan lasten toimintatuokioihin ja ruokailutilanteisiin päivähoidossa. Sapere-pedagogisessa ruokalistassa otetaan huomioon lapsen ominainen tapa oppia ruuista sekä antaa mahdollisuuden lapsen kokemukselliseen oppimiseen toistuvien ja kehittyvien harjoitteiden avulla. Ruokalista laaditaan neljäksi viikoksi, jonka aikana aistiharjoituksiin liittyviä raaka-aineita ja ruokia tarjotaan peräkkäin toistuvasti erimuodoissa sekä raakana että kypsänä, esimerkiksi porkkana raakana eri muodoissa, kypsänä lämpöisissä ruuissa ja leivonnaisissa, muun muassa porkkanaleipänä ja makeana porkkanapiirakkana. Ruokalista suunnitellaan niin, että ruokakokemukset karttuvat jatkumona tukien jo aikaisemmin opittua. Ruokalista antaa mahdollisuuden tehdä erilaisia Sapere-harjoitteita ja toimintoja, jotka voidaan kytkeä aamiaisella, lounaalla ja välipalalla tarjottaviin aterioihin esimerkiksi kasviksiin ja juureksiin tutustumisen yhdistetään joko päivän pääruokaan, salaattiin tai raasteeseen tai vaihtoehtoisesti välipalalla tarjottava puolukkapuuro voidaan valmistaa yhdessä lasten kanssa osastolla. Sapere-pedagogisen ruokalistan tavoitteena on ohjata lapsia terveelliseen ruokavalioon ravitsemussuosituksen mukaisesti. Onnistuakseen tämä vaatii yhteistyötä ruokapalveluja tuottavien ja toteuttavien henkilöstön sekä varhaiskasvatushenkilöstön kesken. Sapere-pedagogisen ruokalistan tulee täyttää ravitsemuksellisen laadun kriteerit. (Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri, 2009, 8-9.)

### **5.2 Sapere-pedagogisen ruokalistan laadinnan vaiheet**

Kylän Kattaus päätti keväällä 2009 osallistua Sapere-hankkeeseen. Hankkeen yhtenä osana oli suunnitella Sapere-pedagoginen ruokalista ruokapalveluiden käyttöön muuallakin kuin Jyväskylässä. Kylän Kattauksen päivähoidon palvelupäällikkö suunnitteli ruokalistan, jonka toimivuutta kokeiltiin omavalmistus- ja palvelukeittiöissä. Keittiöiden ja toimijoiden erilaiset kokemukset ja arvioinnit huomioitiin, kun ruokalistaan tehtiin tarvittavia muutoksia ja korjauksia. Kuviossa 1 on esitetty ruokalistan laadinnan vaiheet.



KUVIO 1. Sapere-pedagogisen ruokalistan laadinnan vaiheet

### 5.2.1 Päätös osallistua hankkeeseen

#### Jyväskylän kaupungin ruokapalvelu, Kylän Kattaus

Jyväskylän kaupungin ruokapalvelu, Kylän Kattaus, on kaupungin sisäinen liikelaitos. Se tuottaa ruokapalveluja kaupungin sisäisille asiakkaille sekä päiväkoteihin että kouluihin ja vanhus- ja vammaispalveluihin. Kylän Kattaus on jaettu neljään tulosalueeseen: päiväkotiruokailu, kouluruokailu, vanhusruokailu ja tuotanto. Kylän Kattauksessa työskentelee noin 270 henkilöä ja keittiöitä on 95. Päivittäisiä aterioita valmistetaan noin 23 600 aterialla, joista lounaita on noin 19 800. Liikevaihto on 14,4 miljoonaa euroa.

Kylän Kattauksen johtoryhmässä tehtiin päätös osallistumisesta Sapere-hankkeeseen. Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelun ja laadinnan sai tehtäväksi Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun Kylän Kattauksen päivähoiton palvelupäällikkö. Hän on toiminut päivähoiton palvelupäällikkönä vuodesta 2000. Palvelupäälliköllä on 36 vuoden työkokemus Jyväskylän kaupungin ruokapalvelusta ja ollut 1990-luvulta lähtien mukana ruokalistojen laadinnassa. Hänellä on erinomaiset kokemukset ruokalistojen laadinnasta ja erittäin hyvä lasten ravitsemussuositusten tuntemus.

### 5.2.2 Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelu ideariihessä

Ideariiheeseen kutsuttiin Salapoliisi Sapereen aikaisemmin osallistuneet päiväkotien varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilöstöä. Ideariiheeseen osallistui yhteensä 11 henkilöä: ruokapalvelusta neljä henkilöä, Sapere-menetelmää käyttäneistä päiväkodeista viisi henkilöä sekä Sapere-hankkeen edustajat kaksi henkilöä. Ideariihen alussa alustettiin Sapere-hankkeen vaiheista ja -menetelmästä tähän päivään. Alustuksen jälkeen työskenneltiin pienryhmissä seuraavien kysymysten parissa:

*Mitä rakenne-elementtejä mielestänne pedagogiseen ruokalistaan kuuluu?  
- tarkastelkaa myös olemassa olevaa ruokalistaa Sapere-pedagogiikan kannalta*

*Miten lapsi oppii ruoista?  
- listatkaa hyviä kokemuksia ja toimivia käytänteitä lasten kanssa tekemisestä*

*Lasten aistiharjoitteisiin/toiminta-tuokioihin sopivien ruokalajien, elintarvikkeiden ideointia ruokalistasuunnittelun pohjaksi (mieltikään myös miten tuotteen muoto/tarjoilutapa voisi muuntua ruokalistalla)*

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen annetut tehtävät käytiin yhdessä läpi ja pohdittiin sekä keskusteltiin lasten ruokakasvatukseen ja Sapere-menetelmään liittyvistä asioista. Pienryhmätehtävien tulokset koottiin yhteen. Ideariihessä nousivat esille raaka-aineiden eri teemat, jotka huomioidaan Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelussa. Esille nousseet teemat ovat kasvikset, juurekset ja

vihannekset, marjat ja hedelmät, viljavalmistet, maitotuotteet sekä kala. Teemat ja ideariihen tulokset on esitetty taulukossa 2.

Ideariihessä keskusteltiin ruokalistan raaka-aineiden ja ruokien rakenne-elementeistä. Keskusteluissa nousivat esiin seuraavat aisteja aktivoivat rakenne-elementit: ruuan väri, maku, muoto ja rakenne. Kansainvälinen ruoka nousi esiin, koska monikulttuurisuus on osa päivähoitoa. Taulukossa 2 esittää Sapere-pedagogisen ruokalistan rakenne-elementit. Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelussa huomioidaan raaka-aineiden esiintyminen joko yhdessä tai erikseen, esimerkiksi salaattit tarjotaan komponentteina tai sekoitettuina. Sapere-pedagogisen ruokalistan tulee mahdollistaa lapsille erilaisten ruokailuvälineiden käytön, joka harjaannuttaa lapsen motorista kehitystä. Myös sormiruokia ja hienomotoriikan ja pureskelun kehittymistä tukevia raaka-aineita tulee olla ruokalistalla.

Pienryhmissä pohdittiin, mitkä raaka-aineet ovat tunto-, maku-, kuulo-, näkö- ja hajuaisteja aktivoivia. Löydettiin monipuolisia ja käyttökelpoisia raaka-aineita lasten aistien aktivointiin. Tuntoaistia aktivoivia raaka-aineita on muun muassa näkkileipä, murot, porkkana, kukkakaali, lanttu, persikka, vesimeloni, juusto. Makuaistia aktivoivia raaka-aineita voivat olla mitkä tahansa raaka-aineet. Raaka-aineesta voidaan tunnistaa viisi eri perusmaku; makea, karvas, hapan, suolainen sekä viides perusmaku umami. Umamin maun löytää voimakkaimmin tuoreista raaka-aineista, esimerkiksi vihanneksista, sienistä, rasvaisesta kalasta, äyriäisistä, linnuista ja lihasta. Rasva, suola ja hapan pehmentävät umamin makua sekä paistaminen että keittäminen. Kuuloaistia aktivoivia raaka-aineita ovat muun muassa murot, näkkileipä, juurekset, kukkakaali. Näköaistia aktivoivia raaka-aineita tai ruokia ovat muun muassa hedelmäsalaatit, tuoresalaatit, värikkäät keitot, yksiväriset kiisselit, dippikasvislautanen. Hajuaistia aktivoivia raaka-aineita ovat muun muassa erilaiset kaalit, kiisselit, pulla, tuore leipä, piparit, makkarat, hernekeitto, juustot, hapanmaitovalmistet. Taulukossa 2 on esitetty ideariihen tuotoksena aisteja aktivoivia raaka-aineita ja ruokia.

Pienryhmien keskusteluissa nousivat esiin seuraavat tärkeät asiat, jotka tulee huomioida Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelussa ja laadinnassa. Raaka-aineiden tulee olla selkeitä ja helposti tunnistettavia. Jalostamattoman



perusraaka-aineen tulee olla silloin tällöin nähtävillä, koska se mahdollistaa lapsen oppimisen raaka-aineiden tunnistamiseen, esimerkiksi kasvuksesta kukkakaali tai hedelmästä mango. Raaka-aineen rakenteen ja muodon tulee olla lapsen suuhun sopiva; ei liian iso tai pieni. Raaka-aineen tai ruuan erilaiset muodot tulee olla houkuttelevia, esimerkiksi kalasta valmistettuja murekepihvejä löytyy hauskoissa muodoissa. Sormiruokien tärkeyttä korostettiin ideariihen keskusteluissa. Tarjottavien tuotteiden tarjoilulämpötiloihin tulee kiinnittää huomiota, koska raaka-aine tai ruoka ei saa olla liian kuumaa tai kylmää lapselle, mutta lämpötilaerot ovat tärkeitä aistimuksia tuntoaistimuksille ja liittyvät tuotteen miellyttävyyteen. Tuotteilla on lämpötila, jossa ne kuuluu tarjota esimerkiksi jäätelö kylmänä ja perunasose lämpimänä.

TAULUKKO 2. Ideariihen tulokset

TEEMAT	SAPERELISTAN RAKENNE-ELEMENTIT	AISTEJA AKTIVOIVAT	TÄRKEÄÄ SAPERELISTASSA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vihannekset, kasvikset ja juurekset</b></li> <li>- <b>Marjat ja hedelmät</b></li> <li>- <b>Viljatuotteet</b></li> <li>- <b>Maitotaloustuotteet</b></li> <li>- <b>Kala</b></li> </ul> <p>-<b>Vihannekset, kasvikset,juurekset</b> esim: porkkana, jota voidaan kuoria,pilkkoa,raastaa tai sen eri olo muodot raasta kypsään tuotteeseen</p> <p>- <b>Viljavalmisteeet</b> ovat listalla koko ajan jatku-mona aamiaisesta välipalaan; erilaiset hiutaleet, puurot, jyvät, myslit, jauhot</p> <p>-<b>Marjat ja hedelmät</b> kokonaisena, soseina, kiisseleinä, vispipuuro-na, salaatteina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Väri, maku, muoto, rakenne</b> (raaka-aineiden eri kypsyyssas-teet, esim. porkkana; keitot, laatikot, kastike-ruuat)</li> <li>- <b>Kansainvälinen ruoka</b></li> <li>- <b>Ruoka-aineet yhdessä/ruoka-aineet erikseen</b></li> <li>- <b>Eri ruokailuvälineiden käyttö</b></li> <li>- <b>Sormiruuat</b></li> </ul>	<p><b>Tuntoaisti:</b> näkkäri, porkkana, kukkakaali, murot, lanttu, juusto, persikka, vesimeloni</p> <p><b>Makuaisti:</b> mikä tahan-sa ruoka-aine: makea, hapant, suolai-nen, karvas (kaakao, tumma suklaa), umami</p> <p><b>Kuuloaisti:</b> murot, näkkäri, juurekset, kukkakaali</p> <p><b>Näköaisti:</b> hedelmäsalaatit, tuoresalaatit, nakkikeitto, värikkäät keitot, yksiväriset kiis-selit</p> <p><b>Hajuaisti:</b> kaali, kiisse-lit, pulla, tuore leipä, piparit, makkara, nakki, hernekeitto, hapantuot-teet, juusto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Selkeys</b> – raaka-aineet erotettavissa/ tunnistettavissa</li> <li>- <b>Raaka-aineet kokonaisena esillä (ruoan alkuperä)</b></li> <li>- <b>Rakenne/muoto lapsille sopiva</b></li> <li>- <b>Väri houkutteleva</b></li> <li>- <b>Sormiruokaa on tarjolla</b></li> <li>- <b>Lämpötila on sopiva</b></li> </ul>

Pienryhmissä keskusteltiin kokemuksista ja käytänteistä, miten lapsi oppii ruu-ista. Kuviossa 2 on havainnollistettu, miten lapsi oppii ruuasta. Tärkeäksi asiaksi nousivat tuotteiden tunnistettavuus ja toistuvat kokemukset. Samoja

makuja tulee toistaa riittävän usein, jolloin lapsi oppii pitämään kyseisestä mausta. Eri aistit huomioidaan ruuan oppimisessa. Myönteinen asenne tulee olla sekä varhaiskasvatus- että ruokapalvelun henkilöstöllä ruokaa ja ruokailua kohtaan. Negatiivisia omakohtaisia kokemuksia ei saa lapsen aikana esittää. Aikuisen tulee olla esimerkkinä lapselle ja lasta tulee kannustaa ja kehua uusiin ruokalajeihin ja raaka-aineisiin tutustuessa. Lapsi on innokas osallistumaan erilaisiin ruuanvalmistustehtäviin, joten niitä tulee järjestää lapselle. Ruokaa tulee tarjota (esimerkiksi sormipaloja kasviksista) eri tilanteissa muun muassa aamutuokiolla, jumppahetkissä, ulkona ja niin edelleen. Erilaisiin leikkituokioihin voidaan yhdistää raaka-aineita ja ruokia, esimerkiksi leikkimällä KASVISBAARIA, jossa on ”myynnissä” erilaisia kasviksia, joita lapset voivat ostaa leikkirahoilla. Näin lapsi saa myönteisen kuvan leikin kautta erilaisista raaka-aineista. Kaikissa ruokailutilanteissa tulee huomioida hyvät ruokailutavat. Ruokalajeissa tai raaka-aineissa tulee olla tarjolla vaihtoehtoja ja lapsen yksilöllisyys huomioidaan ja sallitaan.



KUVIO 2. Miten lapsi oppii ruuasta?

### 5.2.3 Sapere-pedagogisen ruokalistan laadinta

Sapere-pedagogista ruokalistaa lähdettiin suunnittelemaan ja laatimaan ideariihen tuloksien pohjalta. Lasten ravitsemussuositukset ohjasivat Sapere-pedagogisen ruokalistan suunnittelua ja laadintaa. Palvelupäälliköllä oli Sapere-pedagogisen ruokalistan periaatteet tiedossa, jonka jälkeen hän aloitti Sapere-pedagogisen ruokalistan laatimisen lounasruuista. Lounaiden valinnan pohjalla oli Kylän Kattauksen päiväkotien ja koulujen voimassa oleva ruokalista. Ajatuksena oli, että Sapere-pedagogisessa ruokalistassa voidaan tarjota käytössä olevan koulujen ja päiväkotien ruokalistan lounaita, jos ne sopivat Sapere-pedagogiseen ruokalistaan.

Lounaiden laatimisen jälkeen aloitettiin aamiaisten ja välipalojen laatiminen. Sapere-pedagogisessa ruokalistassa ajatuksena on, että viljateema löytyy joka aterialta neljän viikon ajalta. Kasvis-, vihannes-, marja- ja hedelmäteemat otettiin mukaan viikon eri teemoiksi. Esimerkiksi hedelmäteema, jossa yhden viikon aikana tarjotaan erilaisia hedelmiä eri muodoissa: appelsiiniä viipaleina, mehuna, kokonaisena tai päärynää hedelmäpalana ja soseena. Sapere-aamiaiset ja -välipalat suunniteltiin seuraamaan nykyistä päiväkodin ruokalistaa, mutta aamiaisille ja välipaloille lisättiin enemmän kasviksia tai marjoja. Välipalat suunniteltiin sellaisiksi, että ne mahdollistavat Sapere-toimintatuokiot. Jokaisesta päiväkodin päivittäisestä ateriakokonaisuudesta löytyy elementtejä, jotka mahdollistavat Sapere-toimintojen toteuttamisen aamiaisella, lounaalla ja välipalalla.

Ruokalistan laadinnassa huomioitiin raaka-aineiden riittävä toistettavuus eri muodoissa, esimerkiksi sama raaka-aine löytyy eri muodoissa saman päivän aikana sekä aamiaiselta että lounaalta ja välipalalta. Eri vuodenajat huomioitiin suunnittelussa, esimerkiksi syksyllä voidaan käyttää tuoreita ja kotimaisia kasviksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Vuodenaikojen huomioiminen ruokalistalla mahdollistaa erilaisten retkien tekemisen, esimerkiksi marjojen poimimista puutarhasta tai metsästä. Raaka-aineita voidaan hankkia yhdessä lasten kanssa kaupasta ja toreilta sekä tehdä retkiä raaka-aineiden alkuperään kuten maatiloille.

Sapere-pedagogiseen neljän viikon ruokalistaan pyrittiin valitsemaan monipuolisia ja ravitsemussuositusten mukaisia ruoka-aineita ja ruokia, jotka mahdollistaa erilaiset Sapere-toimintatuokiot. Neljän viikon Sapere-pedagogisen ruokalistan tavoitteena oli, että listaa voidaan käyttää mahdollisimman monipuolisesti ja pitkään, jolloin uusi tapa toimia jatkumona edistää lasten ravitsemuskasvatusta ja lisää ymmärrystä ruokakulttuurista sekä parantaa ravitsemusta lisäämällä kasvien ja hedelmien käyttöä.

Sapere-pedagogisen ja päiväkodin ruokalistan aamiaisten, lounaiden ja välipalojen ravintoainesisällöt ja raaka-ainekustannukset laskettiin Aromi-ohjelmalla. Raaka-aine kustannukset laskettiin ilman arvonlisäveroä. Päiväkodin ja Sapere-pedagogista ruokalistan ravintoainesisältöjä ja raaka-ainekustannuksia verrattiin keskenään ja saatiin vertailukelpoista aineistoa.

## **6 KEHITTÄMISTYÖN KOKEMUKSIA**

### **6.1. Päiväkodin ruokalistän analyysi**

Käytössä oleva päiväkodin ruokalista on suunniteltu aikaisempien vuosien kokemuksella pohjautuen lasten ravitsemussuosituksiin. Päiväkodin ruokalistän tulee olla ravintoainesisällöltään lasten ravitsemussuositusten mukainen. Ravintoainesisältölaskelmat tehtiin käytössä olevasta päiväkodin ruokalistasta neljältä viikolta. Päiväkodin ruokalistän päivittäinen energia saanti jää hieman alle lasten ravitsemussuosituksen keskimääräisten tavoitteiden. Päiväkodin ruokalistän proteiinien saanti energiasta täyttyy lasten ravitsemussuositusten mukaisesti, mutta rasvojen osuus energiasta ylittää lasten ravitsemussuosituksen mukaisen tavoitteen. Lasten ravitsemussuosituksen mukaan rasvan osuus energiasta saa olla enimmillään 30 % ja päiväkodin ruokalistän rasvojen osuus energiasta nousi 37 %:iin. Päiväkodin ruokalistän hiilihydraattien osuus energiasta jää alle lasten ravitsemussuosituksen. Päiväkodin ruokalistaa tulee muokata enemmän lasten ravitsemussuositusten mukaiseksi. Muu-

toksia tulee tehdä muun muassa energian saannin lisäämiseksi, rasvojen osuuden vähentämiseksi ja hiilihydraattien osuuden lisäämiseksi (Taulukko 3).

Päiväkodin ruokalistalta löytyvät samat teemat kuin Sapere-pedagogisessa ruokalistasta. Päiväkodin ruokalistassa teemoja ei ole järjestetty tietoisesti, jotka toimisivat jatkumona. Kasviksia, vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja ruokalistalta löytyy, mutta niitä on tarjolla päiväkodin ruokalistassa vähemmän kuin uudessa Sapere-pedagogisessa ruokalistassa.

Päiväkodin ruokalistalta löytyi aisteja aktivoivia raaka-aineita ja ruokia, mutta niitä ei ole ajateltu aisteja aktivoivina välineinä. Päiväkodin ruokalistaa suunniteltaessa ei ole kiinnitetty huomiota raaka-aineista tai ruuasta saataviin aistikokemuksiin. Raaka-aineita tai ruokia ei ole ajateltu ruokakasvatuksen ja syömään oppimisen välineinä, eikä myöskään kulttuurin kuljettajana, vaan ruokaa on pidetty ”mahan täyttäjänä”, ravitsemuksellisinä komponentteina. Päiväkodin ruokalistan houkuttelevuus on huomioitu, muun muassa on mietitty erilaisten raaka-aineitten ja ruokien värit yhdessä ja erikseen. Päiväkodin ruokalistalle on valittu ruokia, jotka ovat lasten makuun. Päiväkodin ruokalistalta löytyy myös uusia raaka-aineita tai ruokia, jotka antavat lapsille uusia ruokaelämyksiä.

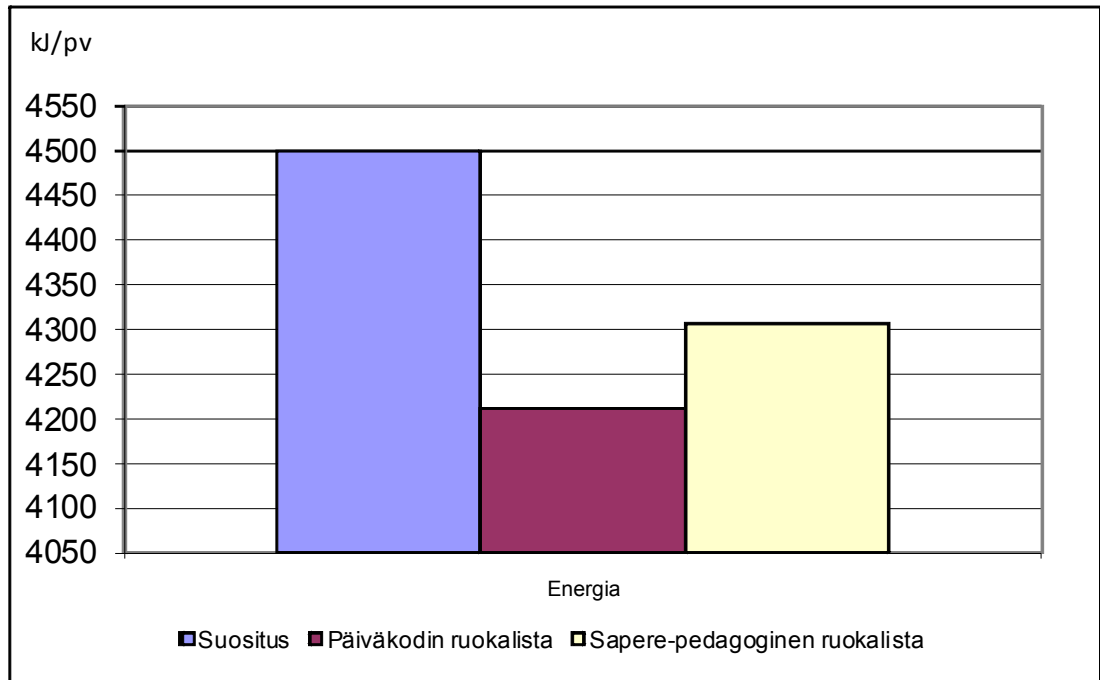
## **6.2. Uuden pedagogisen ruokalistan analyysi**

Sapere-pedagoginen ruokalista laadittiin neljäksi viikoksi. Tarkastelen ruokalistaa lasten ravitsemussuosittelujen ja ruokapalveluiden reunaehtojen näkökulmasta. Lasten ravitsemussuosituksia verrataan päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan kesken. Molemmissa ruokalistoissa laskennan perusteena on neljän viikon ruokalista aamiaisineen, lounaaineen ja välipaloina. Vertailussa tarkastellaan päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan energian, proteiinin, rasvan ja hiilihydraattien määrää lasten ravitsemussuosituksiin verrattuna, jos lapsi nauttii suosituksen mukaisen ateriakokonaisuuden. Taulukossa 3 on esitetty energijakauman vertailu lasten ravitsemussuosituksen, päiväkodin perusruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan kesken.

TAULUKKO 3. Päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan energiaravintoaineiden jakauma verrattuna ravitsemussuositukseen (Hasunen ym. 2004, 229).

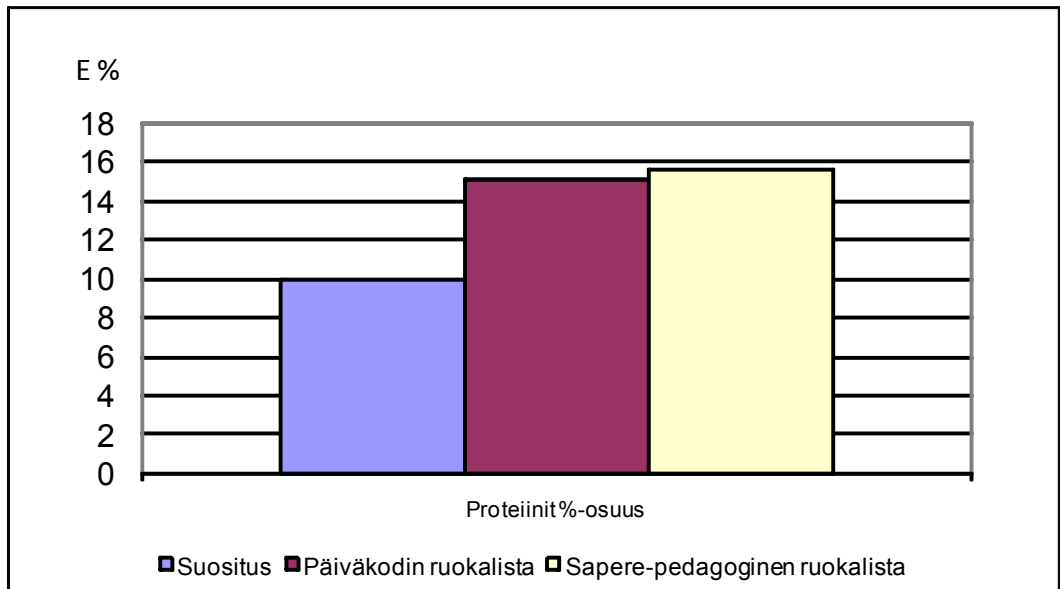
	<b>Lasten ravitsemussuositus</b>	<b>Päiväkodin ruokalista</b>	<b>Sapere-pedagoginen ruokalista</b>
<b>Energia KJ/pv</b>	4500	4213	4280
<b>Proteiinit E%</b>	10 - 20	15	16
<b>Rasvat E%</b>	30	37	33
<b>HiilihydraatitE%</b>	50–60	48	51

Energiasisältö jää päiväkodin ruokalistassa ja Sapere-pedagogisessa ruokalistassa molemmissa hieman alle lasten ravitsemussuosituksen, kun laskenta-perusteena on 1 - 3-vuotiaiden ja 4 - 6-vuotiaiden suosituksen keskiarvo. Energian saannin viitearvona suositusvertailussa on käytetty 4 500 kJ/pv (2/3 koko päivän energiantarpeen viitearvosta). Sapere-pedagogisen ruokalistan energiasisältö on lähempänä viitearvoa kuin ruokalista. Siten voidaan todeta, että tämän ruokalistan mukaisena toteutuksena lapsen energian saanti on keskimäärin riittävää, jos lapsi nauttii hänelle tarkoitettut ateriat kokonaisuudessaan. Kuviossa 3 on esitetty päivittäinen energian saanti lasten ravitsemussuosituksessa, päiväkodin ruokalistassa ja Sapere-pedagogisessa ruokalistassa.



KUVIO 3. Päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan energia-  
sisältö verrattuna lasten ravitsemussuositukseen (Hasunen ym. 2004, 229).

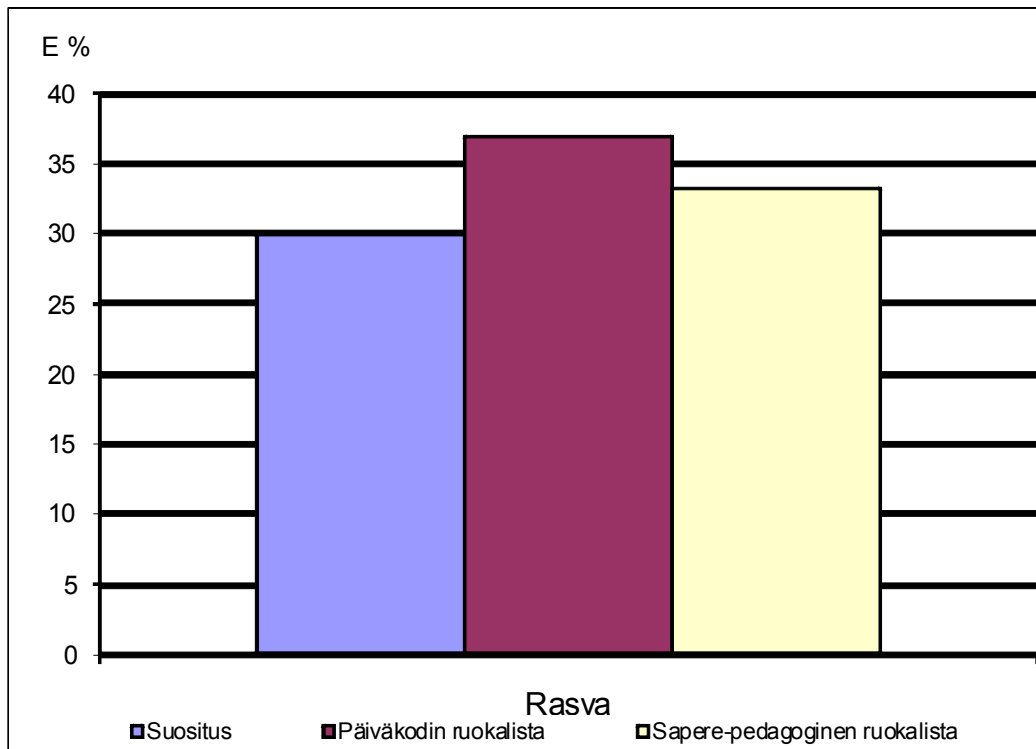
Lasten ravitsemussuositusten mukaan proteiinien osuuden energiasta tulee olla 10–20%. Päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan välillä ei ole merkittävää eroa proteiinien saannin kannalta. Kuviossa 4 esitetään suosituksen viitealueet, ja siitä voidaan todeta, että lasten proteiinien saanti täyttyy lasten ravitsemussuosituksen mukaisesti sekä Sapere-pedagogisessa että päiväkodin ruokalistassa.



KUVIO 4. Proteiinien osuus energiasta (E %), päiväkodin ruokalistassa ja Sapere-pedagogisessa ruokalistassa verrattuna suositukseen (Hasunen ym. 2004, 230).

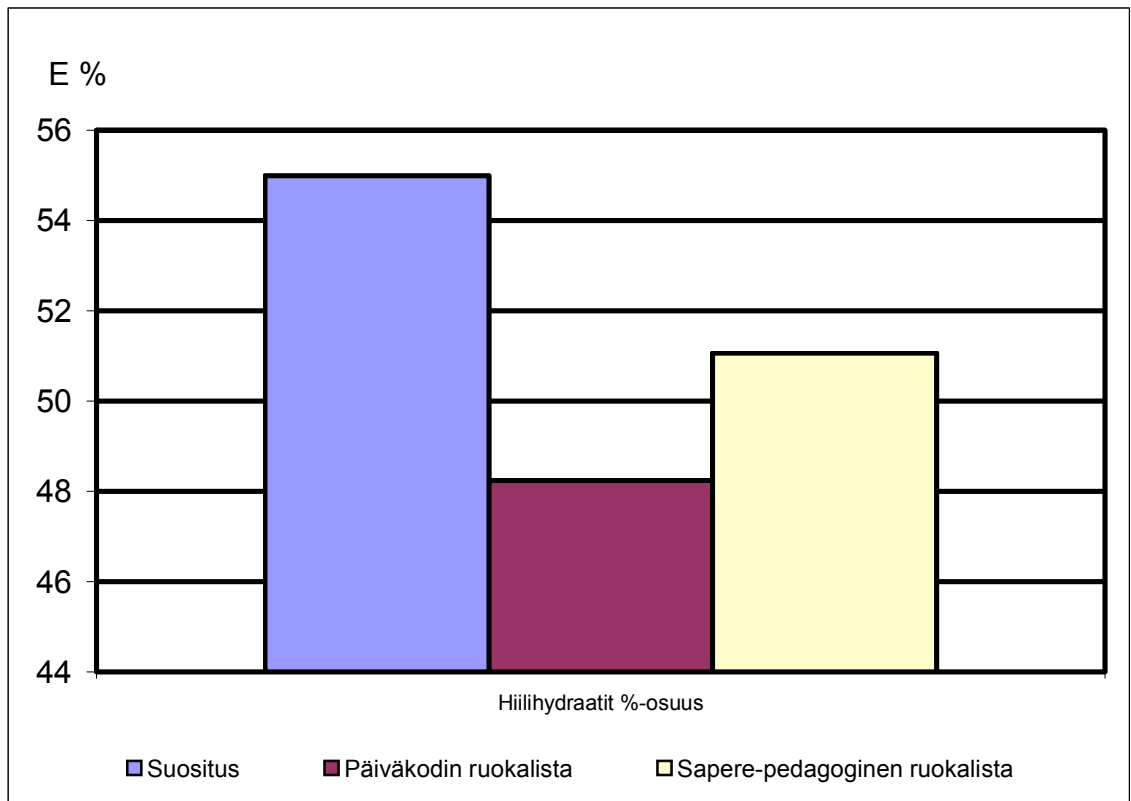
Lasten ravitsemussuositusten mukaan rasvan osuuden energiasta tulee olla enimmillään 30 %. Päiväkodin ruokalistassa rasvojen osuus energiasta oli 37 %, joten se ylittää tavoitteen. Sapere-pedagogisessa ruokalistassa rasvan osuus energiasta oli lähempänä lasten ravitsemussuositusta. (Kuvio 5.)





KUVIO 5. Rasvojen osuus energiasta (E %), päiväkodin ruokalistassa ja Sapere-pedagogisessa ruokalistassa verrattuna suositukseen (Hasunen ym. 2004, 230).

Lasten ravitsemussuosituksen mukaan hiilihydraattien osuuden energiasta tulee olla 50–60%. Päiväkodin ruokalistassa hiilihydraattien osuus jää alle suositusten, kun taas Sapere-pedagogisessa ruokalistassa päästään yli suosituksen alarajan. Kuviossa 6 käytettiin hiilihydraattien saantisuosituksen keskiarvoa 55 % vertailutietona. Sapere-pedagogisen ruokalistassa hiilihydraattien osuus energiasta on lähempänä lasten ravitsemussuositusta kuin päiväkodin ruokalistassa.

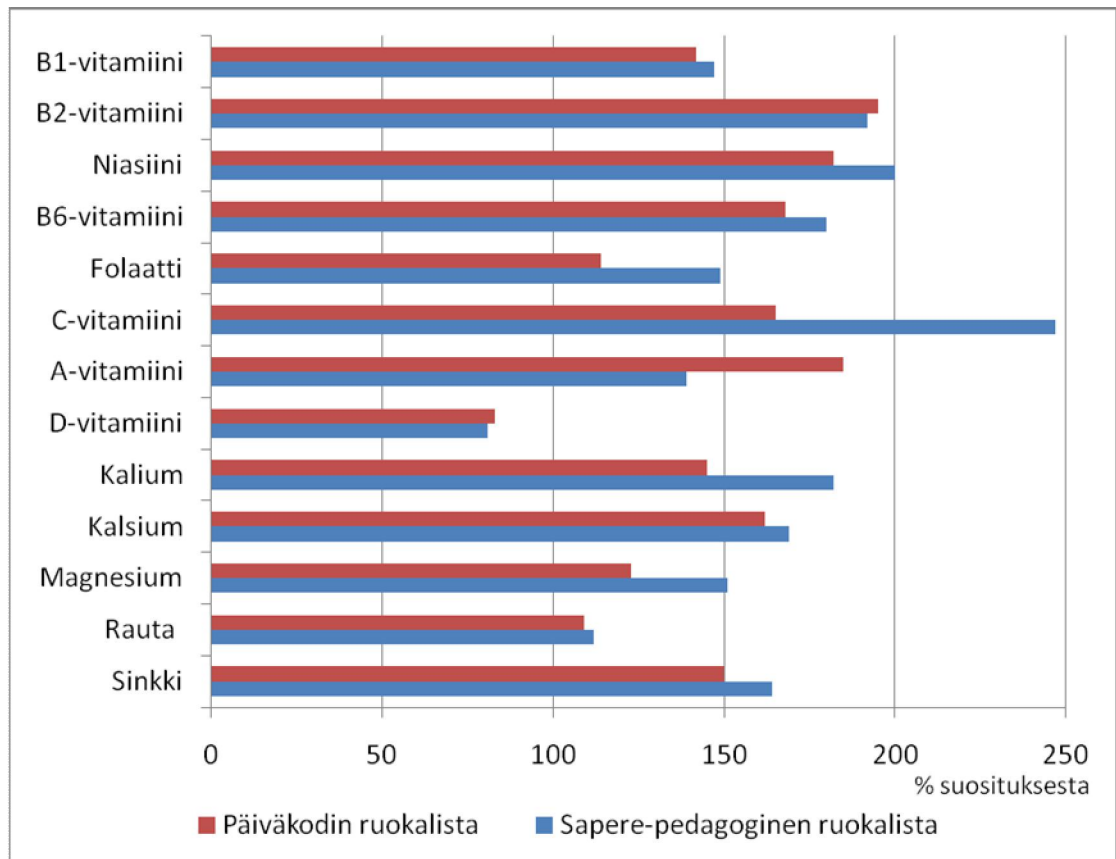


KUVIO 6. Hiilihydraattien osuus energiasta (E %), päiväkodin ruokalistassa ja Sapere-pedagogisessa ruokalistassa verrattuna suositukseen (Hasunen ym. 2004, 230).

Vertaamalla päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan ravintosisältöä lasten ravitsemussuositukseen voidaan todeta, että Sapere-pedagoginen ruokalista on ravitsemukselliselta laadultaan lähempänä lasten ravitsemussuosituksia kuin päiväkodin ruokalista. Sapere-pedagogisen ruokalistan kokonaisenergian saanti, rasvojen osuus energiasta ja hiilihydraattien saanti energiasta on lähempänä lasten ravitsemussuosituksia.

Kun ruokalistojen ravintosisältöä tarkastellaan energiaravintoaineiden osuuk-sien lisäksi vitamiinien ja kivennäisaineiden määrällä, todetaan että D-vitamiinia lukuun ottamatta ravintosisältö ylittää molemmissa ruokalistoissa ravintoaineiden suositukset. Ravintoaineiden määrä on Sapere-peda-gogisessa ruokalistassa A- ja D-vitamiinia lukuun ottamatta suurempi kuin päiväkodin listassa. (Kuvio 7). Sapere-pedagogisessa ruokalistassa ravinto-

ainesisältöä parantaa entistä runsaampi kasvisten, marjojen ja hedelmien tarjonta.



Kuvio 7. Sapere-pedagogisen ruokalistan ravintoainesisältö verrattuna päiväkodin ruokalistaan (100 % = suositus).

### Raaka-ainekustannukset

Raaka-ainekustannukset laskettiin neljän viikon ajalta sekä päivää per henkilöä kohden päiväkodin ruokalistasta ja Sapere-pedagogisesta ruokalistasta. Raaka-ainekustannuslaskelmaan laskettiin sekä aamiaiset että lounaat ja välipalat. Raaka-ainekustannuslaskelmassa raaka-aineet laskettiin ilman arvonnäköalaa. Raaka-ainekustannuslaskelmissa ei huomioitu työn osuutta.

Raaka-ainekustannuslaskelmista voidaan todeta, että Sapere-pedagoginen ruokalista on hieman kalliimpi kuin päiväkodin ruokalista. Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-ainekustannukset neljältä viikolta olivat 30,70 euroa ruokailijaa kohden, ja päiväkodin ruokalistan raaka-ainekustannukset nel-

jältä viikolta oli 26,11 euroa ruokailijaa kohden. Sapere-pedagogisen ruokalistan ja päiväkodin ruokalistan neljän viikon hintaero oli 4,59 euroa ruokailijaa kohden. Taulukossa 4 on esitetty Sapere-pedagogisen ruokalistan ja päiväkodin ruokalistan raaka-ainekustannukset ja niiden erot sekä molempien ruokalistojen kateprosentit. Sapere-pedagogisen ruokalistan päivittäisten aterioiden hinnaksi tuli 1,53 euroa ruokailijaa kohden ja päiväkodin ruokalistan päivittäisten aterioiden hinnaksi tuli 1,30 euroa ruokailijaa kohden. Sapere-pedagoginen ruokalista on 0,23 euroa kalliimpi ruokailijaa kohden.

Kateprosentin laskeminen tapahtuu seuraavasti: ensin lasketaan myyntikate, joka lasketaan tuotteen arvonlisäverottomasta myyntihinnasta vähentämällä raaka-ainekulut eli muuttuvat kulut. Kateprosenttilaskukaava on: myyntihinta – raaka-ainekulut x 100 jaettuna myyntihinnalla. Sapere-pedagogisen ruokalistan kateprosentti on 76,09 % ja päiväkodin ruokalistan kateprosentti on 79,68 %. Sapere-pedagogisen ruokalistan kateprosentti on 3,6 % pienempi kuin päiväkodin ruokalistan kateprosentti. Loppu kateprosentti käytetään kiinteisiin kustannuksiin, jotka eivät ole riippuvaisia valmistettavien ja myytävien tuotteiden määrästä. Kiinteitä kustannuksia ovat esimerkiksi vuokrat, vesi- ja energiakulut, henkilöstökulut ja vakuutukset.

TAULUKKO 4. Päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-ainekustannukset neljältä viikolta ruokailijaa kohden ja raaka-aine kustannukset päivää ja ruokailijaa kohden sekä kateprosentti ja ruokalistojen kustannusten hintaerot

	Hinta €/4 viikkoa	Hinta €/pv/hlö	Kateprosentti (%)
Päiväkodin ruokalista	26,11	1,30	79,68
Sapere-pedagoginen ruokalista	30,70	1,53	76,09
<b>Ruokalistojen ero</b>	<b>4,59</b>	<b>0,23</b>	<b>3,6</b>

## **7 KOKEMUKSET SAPERE-PEDAGOGISESTA RUOKALISTASTA**

Sapere-pedagogisen ruokalistan toimivuutta kokeiltiin Huhtaharjun koulun keittiössä, joka on valmistuskeittiö. Huhtarinteen päiväkotitoimii Huhtaharjun koulun yhteydessä. Päiväkodissa on kaksi lapsiryhmää. Tintit ovat 2-5-vuotiaiden ryhmä (12 lasta) ja hippiaiset 3-5-vuotiaiden ryhmä (13 lasta). Molemmissa ryhmissä on lapsia eri kulttuureista. Hippiäisten ryhmä on integroitu-ryhmä, jossa on sekä terveitä että vammaisia lapsia. Sapere-pedagogisen ruokalistan kokeilun tavoitteena oli saada kokemuksellista tietoa ruokalistan toimivuudesta ruokapalvelun näkökulmasta sekä päiväkodin lasten että varhaiskasvatushenkilöstön mielipiteitä ja kokemuksia Sapere-menetelmästä ja Sapere-pedagogisesta ruokalistasta. Kokeilussa oli Sapere-pedagogisen ruokalistan kolme ensimmäistä viikkoa.

Huhtarinteen päiväkodin henkilöstölle kerroin, että haluan kokeilla Sapere-pedagogisen ruokalistan toimivuutta heidän päiväkodissa kolmen viikon ajalta. He lähtivät pienillä toiminnoilla kokeiluun mukaan, vaikka Huhtarinteen päiväkodin henkilöstöllä ei ole ollut aikaisempaa kokemusta Sapere-menetelmästä. Kerroin päiväkodin henkilöstölle Sapere-menetelmästä ja Sapere-pedagogisesta ruokalista ennen kokeilun aloittamista kahtena iltapäiväpalaverissa. Ensimmäisessä palaverissa tutustuttiin Sapere-menetelmään: mikä on Sapere sekä aisteihin pintapuolisesti. Toisessa palaverissa tutustuttiin Sapere-pedagogiseen ruokalistan sisältöön. Varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa mietittiin yhdessä, millaisia toimintatuokioita lasten kanssa on mahdollista toteuttaa. Annoin joitakin vinkkejä lasten kanssa tehtäviin toimintatuokioihin. Vältin ohjeistamasta varhaiskasvatuksen henkilöstöä liikaa, jotta heidän oma aktiivisuus, innostuneisuus ja luovuus pääsisivät esille.

### **7.1 Ruokalistan viikon yksi kuvaus**

Seuraavaksi tarkastellaan Sapere-pedagogisen ruokalistan viikkoja eri näkökulmista. Ensimmäistä viikkoa tarkastellaan ruokapalvelun toiminnan näkökulmasta eli miten me toimittiin ja tuotettiin Sapere-pedagogista ruokalistaa.

Toista viikkoa tarkastellaan teemojen näkökulmasta ja kolmatta viikkoa tarkastellaan aistien näkökulmasta. Näkökulmat esitetään selvyuden vuoksi yksi viikko kerrallaan, vaikka käytännössä niitä toteutetaan samaan aikaan.

Viikolla yksi kuvataan, mitä asioita ruokapalvelussa tehtiin erilailla Sapere-pedagogisen ruokalistan toteutuksessa kuin päiväkodin ruokalistassa toteutuksessa. Maanantaina aamiaisella tarjottiin neljän-viljan puuroa, hiivaleipää, edam-juustoa ja porkkanaa. Aamiaisen Sapere-teemat olivat juusto (maitoteema) ja porkkana (kasvis-teema). Liitteessä 1 on neljän viikon Sapere-pedagogiseen ruokalistaan merkitty Sapere-raaka-aine tai ruoka. Taulukossa 5 esitetään viikon 1 Sapere-pedagogiseen ruokalistaan merkitty Sapere-raaka-aineet tai ruuat. Lasten ruokailutilaan laitettiin esille kaura-, ohra-, ruis- ja vehnähiutaleita omiin rasioihin. Rasiat laitettiin kiertämään aamiaisella, joita lapset saivat katsella, kosketella, haistella ja maistella, mistä aamun puuro oli valmistettu. Hiutaleiden tarkoituksena on olla esillä aina, kun tarjoillaan viljavalmisteista tehtyjä ruokia esimerkiksi puuroja, leipiä, sämpylöitä ja niin edelleen. Aamiaisella tarjottiin porkkanaa suikaloituna. Lasten ruokailutilaan laitettiin esille kokonaiset porkkanat. Lapset tutustuivat kokonaiseen porkkanaa aamutuokiolla muun muassa koskettamalla, haistelemalla, rapsuttamalla kokonaista porkkanaa ja maistelemalla aamiaiselta jääneitä porkkanasuikaleita.

Maanantaina lounaalla tarjottiin kirjolohikiusausta, kahden kaalin salaattia, punajuurisuikaleita ja ruisvuokaleipää. Ruokapalvelu valmisti kaikki lounaan aterian osat. Lounaan Sapere-teemana on kahden kaalin salaatti ja punajuurisuikaleet (kasvis-juures-teema). Lasten ruokailutilaan laitettiin esille kokonaiset valko- ja punakaalit. Kahden kaalin salaattia ei sekoitettu keskenään, vaan raastetut kaalit tarjottiin omina komponentteinaan. Punajuurisuikaleet tarjottiin omasta kulhostaan. Näin lapsilla oli mahdollisuus itse koota oma salaattianoksenssa lautaselle.

Maanantaina välipalalla tarjottiin mansikkavispipuuroa, pikkusämpylöitä ja kurkkukuutioita. Välipalan kaikki aterian osat ovat Sapere-teemaa. Mansikkavispipuurosta löytyy vilja- ja marjateema, sämpylöistä viljateema ja kurkusta kasvisteema. Lasten ruokailutilaan laitettiin mannasuurimoita rasioihin, joita lapset saivat kosketella, haistella ja maistella. Mansikkavispipuuron kanssa

laitettiin tarjolle kokonaisia mansikoita. Kasviksena oli kurkkukuutioita ja kokonainen kurkku oli esillä. Sämpylöiden valmistuksessa käytettyjä viljalajeja; vehnäjauhoa, ruis- ja kaurahiutaleita oli nähtävänä ja kosketeltavissa.

Tiistaina aamiaisella tarjottiin kaurapuuroa, kokojyväsämpylää, paprikaa ja päärynälohkoja. Päärynälohkot ovat Sapere-hedelmäteemana. Lasten ruokailutilaan laitettiin esille kokonaiset paprikat ja päärynät. Kaurahiutale-rasiat kiersivät aamiaispöydässä lasten syödessä.

Tiistaina lounaalla tarjottiin perunoita ja jauhelihakastiketta, kiinankaali-kurkku-viinirypälesalaattia ja ruisleipää. Sapere-teemana on jauhelihakastike ja kiinankaali-kurkku-viinirypälesalaatti (kasvisteemana). Ruokapalvelu valmisti kaikki lounaan aterian osat. Salaatin osat tarjottiin erikseen eli kiinankaalisuikale, kurkku ja viinirypäleet omissa kulhoissaan. Lapset saivat itse koota mieleisensä salaattiannoksen. Lasten ruokailutilassa oli esillä kokonainen kurkku ja kokonaisia viinirypäleitä tertussa.

Tiistaina välipalalla tarjottiin jogurttia, mansikoita, mustikoita, myslä ja porkkanaleipää. Välipalan kaikki aterian osat on valittu Sapere-teemaksi. Jogurtista löytyy maitoteema, mansikoista ja mustikoista marjateema, myslistä viljateema ja porkkanaleivästä vilja- ja kasvisteema. Maustamattomaan jogurttiin saivat lapset itse lisätä sekä kokonaisia mansikoita että mustikoita ja hienon sokerin, jolloin lapsi sai oman mieltymyksen mukaisen jogurtti-marjaannoksen. Mansikoita ja mustikoita ei sokeroitu lainkaan. Maustamattomasta jogurtista löytyi happaman maku.

Keskiviikkona aamiaisella tarjottiin vehnähiutalepuuroa, ruisleipää, mustikoita ja lehtisalaattia. Mustikat laitettiin kulhoihin puoli jäisinä, joita lapset saivat maistella sormin. Lapset saivat itse annostella mustikat puuron päälle. Lehtisalaatti revittiin pienemmiksi osiksi, koska se on pienempinä osina miellyttävämpää laittaa leivän päälle. Lasten ruokailutilaan laitettiin esille kokonaiset salaattiruukut, jotta tullaan tietoisiksi millaiselta kokonainen salaatti näyttää ja miten se kasvaa.

Keskiviikkona lounaalla tarjottiin kalakeittoa, kurkkuviipaleita, ruusunmarjamansikkakiisseliä ja ruisvuokaleipää. Sapere-teemaksi on valittu ruusunmarjamansikkakiisseli. Ruokapalvelu valmisti kaikki lounaan aterian osat.

Keskiviikkona välipalalla tarjottiin sämpylöitä, kalkkunaleikettä, kurkkua, paprikaa ja kaakaota. Sapere-teemoiksi on valittu sämpylät (vilja-teema) ja kaakao. Lapset itse leipoivat välipaläsämpylät ryhmissä. Ruokapalvelu toimitti valmiin sämpylätaikinan osastolle. Lapset itse täyttivät tekemänsä sämpylät kalkkunaleikkeleellä, kurkulla ja paprikalla.

Torstaina aamiaisella tarjottiin riisihiutalepuuroa, kokojyväleipää, kurkkua ja melonia. Sapere-teemaksi on valittu kurkku ja meloni (kasvis-hedelmä-teema). Lasten ruokailutilaan laitettiin rasioihin esille riisihiutaleita, kokonainen kurkku ja meloni.

Torstaina lounaalla tarjottiin kaalilaatikkoa, porkkanaraastetta, puolukkasurvosta ja ruisleipää. Sapere-teemaksi on valittu porkkanaraaste (kasvis-teema) ja puolukkasurvos (marja-teema). Hippiäisten ryhmä valmisti lounaan porkkanaraasteen. Ruokapalvelu toimitti Hippiäisten ryhmälle pestyt, kuorimattomat porkkanat. Lapset kuorivat ja raastoivat porkkanat raasteeksi. Tarjolle laitettiin puolijäisiä puolukoita lasikulhoihin, joita sai sormin napsia. Lapsille kerrottiin, että puolukkasurvos on valmistettu kokonaisista puolukoista, jotka survotaan ja lisätään sokeri.

Torstaina välipalalla tarjottiin hedelmäsalaattia ja kokojyväleipää. Sapere-teemaksi on valittu hedelmäsalaatti (hedelmä-teema). Molemmissa ryhmissä lapset valmistivat välipalan hedelmäsalaatin. Ruokapalvelu toimitti hedelmäsalaatin raaka-aineet lasten ruokailutilaan, jossa lapset kuorivat ja pilkkoivat hedelmät salaattiin.

Perjantaina aamiaisella tarjottiin päärynäaurapuuroa, ruisleipää ja porkkanatikkuja. Sapere-teemaksi on valittu porkkanatikut. Lasten ruokailutilaan laitettiin esille kokonaiset, pestyt porkkanat ja kokonaiset päärynät. Päärynäaurapuuroon käytettiin päärynäsosetta.



Perjantaina lounaalla tarjottiin kalkkunakastiketta, perunoita/riisiä, kurkkutomaattisalaattia, mustaherukkahilloa ja kokojyväleipää. Sapere-teemaksi on valittu perunat/riisi (kasvis/vilja-teema) ja kurkkutomaattisalaatti (kasvis-teema). Ruokapalvelu valmisti kaikki lounaan aterian osat. Lounaalle laitettiin tarjolle puolijäisiä, kokonaisia mustaherukoita lasikulhoon. Lapset saivat sormin maistella kokonaisia mustaherukoita. Salaatin aineosat tarjottiin erikseen omissa kulhoissa, jotta lapset saivat itse kotta oman salaattiannoksen. Lasten ruokailutilaan laitettiin näytille kokonainen jäävuorisalaattikerä, kokonainen kurkku ja kokonainen tomaatti.

Perjantaina välipalalla tarjottiin ohukaisia, mansikkahilloa ja mehua. Sapere-teemaksi on valittu mansikkahillo. Lasten ruokailutilaan laitettiin tarjolle kokonaisia mansikoita, joita lapset saivat sormin napostella.

Ajatuksena oli, että lasten aamuhetkissä tai ruokailutilanteissa katsellaan, maistellaan, haistellaan ja keskustellaan Sapere-teemana olevista raaka-aineista tai ruuista. Tarkoituksena oli, että lapset näkevät ja oppivat tunnistamaan erilaisia raaka-aineita alkuperäisessä muodossa sekä oppivat raaka-aineiden perusmakua, esimerkiksi miltä mansikka maistuu ennen kuin siitä on valmistunut mansikkahilloa.

**TAULUKKO 5. Sapere-pedagogiseen ruokalistan Sapere-raaka-aineet tai ruuat (S-merkityt).**

Viikko 1	MAANANTAI	TIISTA	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Neljänviljan puuro sekahiivaleipää Edam-juusto <u>S</u> porkkanapaloja <u>S</u>	Kaurapuuro kokojyväämpylä paprikaa päärynän lohkoja <u>S</u>	Vehnähiutalepuuro ruisleipää mustikoita <u>S</u> lehtisalaattia <u>S</u>	Riisihiutalepuuro kokojyväleipää kurkkua <u>S</u> melonia <u>S</u>	Päärynäkaurapuuro ruisleipää porkkanatikkuja <u>S</u>
LOUNAS	Kirjolahikiusaus kahden kaalinsalaatti <u>S</u> punajuurisuikeleet <u>S</u> ruisvuokaleipä	Jauhelihakastike <u>S</u> perunat kiinankaali, kurkku, viinirypälesalaatti <u>S</u> ruisleipä	Kalakeitto kurkkuviipaleet ruusunmarja- mansikkakiisseli <u>S</u> ruisvuokaleipä	Kaalilaatikko porkkanaraaste <u>S</u> puolukkasurvos <u>S</u> ruisleipä	Kalkkunakastike perunat/riisi <u>S</u> kurkku- tomaattisalaatti <u>S</u> mustaherukkahillo kokojyväleipä
VÄLIPALA	Mansikkavispipuuro <u>S</u> pikkusämpylä <u>S</u> kurkkukuutioita <u>S</u>	Jogurttia, <u>S</u> mansikoita ja <u>S</u> mustikoita Mysli <u>S</u> porkkanaleipää <u>S</u>	Sämpylät <u>S</u> Kalkkunaleike kurkkua paprikaa Kaakao <u>S</u>	Hedelmäsalaatti <u>S</u> kokojyväleipää	Ohukaiset mansikkahilloa <u>S</u> - mansikoita mehu

## 7.2. Ruokateemat viikolla kaksi

Viikkoa kaksi tarkastellaan Sapere-teemojen näkökulmasta. Sapere-pedagogiseen ruokalistaan valittiin Sapere-teemoiksi kasvikset, vihannekset ja juurekset, hedelmät ja marjat, maitotuotteet, viljavalmisteet sekä kala. Teema-  
na viikolla kaksi voivat olla hedelmät, marjat ja kasvikset. Viljateema jatkuu  
jatkumona. Viikolla kaksi toimintatavat olivat samanlaiset kuin ensimmäisellä  
viikolla. Taulukossa 6 on esitetty Sapere-pedagogiseen ruokalistaan merkityt  
teemat väreittäin. Liitteessä 2 on esitelty neljän viikon Sapere-pedagogisen  
ruokalistan yhdistetyt aistit ja maku-teemat.

Maanantaina aamiaisella tarjottiin ruishiutalepuuroa, margariinisilmä, seka-  
hiivaleipää, kurkkuviipaleita ja appelsiinituoremehua. Aamiaisella teemaksi voi-

daan valita maito-, kasvis- tai hedelmäteema. Kasvisteemana on kurkku ja hedelmäteemana appelsiinituoremehu. Appelsiinituoremehun kanssa laitettiin esille kokonainen appelsiini. Kurkkuviipaleiden kanssa esillä oli kokonainen kurkku.

Maanantaina lounaalla tarjottiin jauhelihapihviä, perunasosetta, porkkana-ananassalaattia ja Ruispala-leipää. Kasvisteemana on porkkana, ja hedelmäteemana on ananas. Ruokapalvelu valmisti kaikki lounaan aterian osat. Salaatti tarjottiin komponentteina eli porkkanaraaste ja ananas erillään.

Maanantaina välipalalla tarjottiin juustokuutioita hedelmätarjottimella, voileipäkeksejä ja mehua. Hedelmäteemana on hedelmätarjotin ja maitoteemana on juusto. Hedelmätarjottimella tarjottiin banaania, omenaa ja viinirypäleitä. Lapset osallistuivat hedelmätarjottimen valmistamiseen. Lapset kuorivat ja pilkkosivat hedelmät sekä kokosivat hedelmätarjottimet. Ruokapalvelu laittoi juustot valmiiksi tarjottimelle, jossa oli tarjolla fetajuustoa, edam-juustoa, leipäjuustoa ja forte-juustolastuja. Juustoiksi valittiin koostumukseltaan ja rakenteeltaan erilaisia juustoja.

Tiistaina aamiaisella tarjottiin mannapuuroa, aprikoosisosetta, ruisvuokaleipää ja kukkakaalinpaloja. Hedelmäteemana on aprikoosi ja kasvisteemana kukkakaali. Aprikoosista laitettiin maistiaisista sekä kuivatuista että liotetuista aprikooseista. Kasvisteemaan kuuluva kukkakaali laitettiin esille kokonaisena.

Tiistaina lounaalla tarjottiin lihakeittoa, mansikkakiisseliä ja ruisvuokaleipää. Marjateemana on mansikka mansikkakiisselissä. Kasvisteemana on kypsä porkkana lihakeitossa. Mansikkakiisselin kanssa tarjolle laitettiin kokonaisia mansikoita.

Tiistaina välipalalla tarjottiin vadelmakeittoa, muroja, hapankorppua ja lehtisalaattia. Marjateemana on vadelma vadelmakeitossa ja kasvisteemana on lehtisalaatti. Vadelmakeiton kanssa tarjolle laitettiin kokonaisia kotimaisia vadelmia.

Keskiviikkona aamiaisella tarjottiin kahden viljan puuroa, mansikkasosetta, kokojyväsämpylää ja appelsiinilohkoja. Marjateemana on mansikka mansikkasoseena ja hedelmäteemana on appelsiini. Tarjolle laitettiin kokonaisia mansikoita ja kokonainen appelsiini.

Keskiviikkona lounaalla tarjottiin makaronilihalaatikkaa, kaali-persikkasalaattia, pikku porkkanoita ja sekahiivaleipää. Kasvisteema on kaali sekä pikku porkkanat ja hedelmäteemana on persikka. Salaatti tarjottiin komponentteina, jolloin lapset saivat itse koota salaatin.

Keskiviikon välipalalla tarjottiin täytettyä porkkanapatonkia ja kaakaota tai teetä. Patongin täytteenä oli lehtisalaattia, kurkkua ja paprikaa. Kasvisteemana on porkkana patongissa, lehtisalaatti, kurkku ja paprika. Maitoteema on kaakao. Ruokapalvelu toimitti lehtisalaatin, kurkkuviipaleet ja paprikarenkaat omissa kulhoissaan, jolloin lapset saivat itse täyttää patongit mieleisekseen.

Torstaina aamiaisella tarjottiin ohrahiutalepuuroa, mangososetta, porkkanakiekkokoja ja ruisvuokaleipää. Kasvisteemana on porkkana, joka leikattiin kiekoksi. Hedelmäteemana on mango soseena. Tuore, kokonainen mango laitettiin esille lasten ruokailutilaan.

Torstaina lounaalla tarjottiin broilerikastiketta, riisiä/perunoita, kiinankaali-herne-mandariinisalaattia, mustaherukkahilloa ja ruisleipää. Kasvisteema on kiinankaali ja herne, marjateema on mustaherukkahillo ja hedelmäteema on mandariini. Kulhoon laitettiin tarjolle kokonaisia, puoli jäisiä mustaherukoita, joita sormin sai maistella. Salaatin ainekset tarjoiltiin erikseen eli komponentteina, jolloin lapset saivat koota mieleisen salaatin.

Torstaina välipalalla tarjottiin vatkatua puolukkapuuroa, sekahiivaleipää ja erilaisia kasviksia. Marjateemana on puolukka vatkatussa puolukkapuurossa. Kulhoihin laitettiin tarjolle puolijäisiä puolukoita, joita sai sormin maistella tai lisätä vatkatun puolukkapuuron päälle. Kasviksina tarjolle laitettiin porkkana- ja kurkkusuikaleita.

Perjantaina aamiaisella tarjottiin kaurapuuroa, mustikoita, kalkkunaleikettä, ruisleipää ja banaania. Hedelmäteemana on banaani ja marjateemana ovat mustikat.

Perjantaina lounaalla tarjottiin lohikeittoa, ruissämpylää ja vatkattua aprikoosipuuroa. Kalateemana on lohi keitossa ja hedelmäteemana on aprikoosi vatkatussa aprikoosipuurossa. Aprikoosipuuron kanssa tarjolle laitettiin kuivat-  
tuja aprikooseja.

Perjantaina välipalalla tarjottiin pullaa, maitoa ja hedelmäpaloja. Hippiaisten ryhmä leipoi ja paistoi pullat sekä pilkkoivat tarjottavat hedelmät. Ruokapalvelu toimitti pullataikinän valmiina Hippiaisille. Hedelminä tarjottiin banaania ja omenaa.

TAULUKKO 6. Sapere-pedagogisen ruokalistan teemat

VIIKKO 2 Vilja-teema jatkomona	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	<b>Teema:</b> maito, kasvis, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, näkö,	<b>Teema:</b> kasvis, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, näkö, kuulo	<b>Teema:</b> marja, hedelmä Maku: makea, hapan Aistit: maku, näkö	<b>Teema:</b> kas- vis, hedelmä, Maku: hapan Aistit: maku, näkö,	<b>Teema:</b> hedelmä, marja Maku: makea, hapan Aistit: maku, tunto
LOUNAS	<b>Teema:</b> kasvis, he- delmä Maku: hapan Aistit: maku, näkö, tunto	<b>Teema:</b> kasvis, marjat Maku: ha- pan, makea Aistit: maku, näkö, tunto	<b>Teema:</b> kas- vis, hedelmä, Maku: Aistit: maku, tunto, näkö	<b>Teema:</b> kas- vis, marja, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, tunto, näkö	<b>Teema:</b> kala, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, tunto, haju
VÄLIPALA	<b>Teema:</b> hedelmä, maito Maku: ma- kea, karvas Aistit: maku, näkö, kuulo, tunto	<b>Teema:</b> marjat, kasvis Maku: ha- pan, makea Aistit: maku, kuulo ja tunto	<b>Teema:</b> maito, kasvis Maku: karvas Aistit: maku, näkö, haju	<b>Teema:</b> mar- jat Maku: hapan, makea Aistit: maku, tunto	<b>Teema:</b> maito, hedelmä Maku: makea Aistit: maku, haju, tunto

Hedelmä Kasvis, vihannes Marja Maito Kala

### 7.3. Aistit teemana viikolla kolme

Viikkoa kolme tarkastellaan aistien näkökulmasta. Kaikkia aisteja; maku-, tunto-, näkö-, kuulo- ja hajuaistia voidaan harjaannuttaa jokaisella aterialla. Mikään aisti ei ole muita aisteja tärkeämpi, vaan kaikki aistit ovat yhtä tärkeitä. Taulukossa 7 on Sapere-pedagogisen ruokalistaan merkityt aisti ja maut, joita raaka-aine tai ruoka mahdollistaa aistiharjoitteisiin. Viikolla kolme muut toimintatavat olivat samanlaiset kuin viikoilla yksi ja kaksi.

#### Makuaisti

Makuaistiin liittyviä harjoitteita tai toimintatuokioita voidaan toteuttaa jokaisella aterialla. Viikolla kolme makuaisteina löytyvät happaman, karvaan ja makean maut, joita voidaan harjaannuttaa toimintatuokioissa. Happaman maku löytyy maanantain aamiaisen hapanleivästä, keskiviikon aamiaisen ruisleivästä ja vihreästä happamasta omenasta sekä lounailla tarjottavista tummista leivistä. Karvaan maku löytyy tiistain aamiaisen kaakaosta, keskiviikon välipalan hedelmiä/marjarahkasta ja perjantain välipalan kaakaosta. Makean maku löytyy maanantain aamiaisen persikkasoseesta, maanantain välipalan omenakiisselistä, tiistain välipalan melonista, keskiviikon aamiaisen vadelmasoseesta, keskiviikon lounaan mansikkatuoresoseesta, torstain välipalan mustikkagrahampuurossa, perjantai aamiaisen mangososeesta, perjantain lounaan vadelmakiisselistä sekä perjantain välipalan porkkanapiirakasta. Viikon kolme pääteemana on makean maku.

#### Tuntoaisti

Tuntoaistiin liittyviä harjoitteita tai toimintatuokioita voidaan toteuttaa jokaisella aterialla. Tuntoaistia aktivoivat kaikki tarjottavat ruuan osat. Maanantain aamiaisella tuntoaistia aktivoi persikkasose (sosemainen) ja porkkanapalat (kova), jotka ovat koostumukseltaan erilaisia. Maanantain lounaalla on koostumukseltaan ja rakenteeltaan erilaisia raaka-aineita ja ruokia tarjolla; perunasosejauhelihaatikkaa (sosemainen) ja kaali-kukkakaali-kurkku-kesäkurpitsasalaattia (kovia ja rapeita). Maanantain välipalalla tuntoaistia aktivoi omenakiisseli (kiisseleille ominainen rakenne), kermavaahto (vaahtomai-

suus), seesamsämpylä (pehmeys), lehtisalaatti (nahkea) ja paprika (kovuus ja rapsakka). Tiistain välipalan meloni (märkä, kostea) on hyvä tuntoaistia aktivoiva raaka-aine. Keskiviikon lounaan raejuusto sekä välipalan hedelmä/marjarahka sopii tuntoaistiharjoitteisiin.

### **Näköaisti**

Näköaistiin liittyviä harjoitteita tai toimintatuokioita voidaan toteuttaa jokaisella aterialla. Maanantain lounaan värikkyys, ruokien erilaiset muodot, rakenteet ja ominaisuudet aktivoivat näköaistia. Tiistain aamiaisen raaka-aineet ja ruuat ovat rakenteeltaan ja ominaisuuksiltaan (karjalanpiirakka, keitetty kananmuna, kurkkutikut ja kaakao) hyviä näköaistiharjoitteisiin. Tiistain raastettu juuresryhmä on värikäs ja rakenteeltaan hyvä näköaistiharjoitteisiin. Torstain aamiainen ja välipala on värikkyydeltään näköaistia aktivoiva. Perjantain aamiainen ja lounas ovat näköaistia aktivoivia raaka-aineita ja ruokia.

### **Kuuloaisti**

Kuuloaistiin liittyviä harjoitteita tai toimintatuokioita voidaan toteuttaa jokaisella aterialla. Erilaisista raaka-aineista ja ruuista syntyy erilaisia ääniä syödessä. Esimerkiksi maanantain aamiaisen porkkanapalat, tiistain aamiaisen kurkkutikut ja torstain aamiaisen paprika sekä kukkakaali mahdollistavat kuuloaistiin liittyviä harjoitteita. Lasten ruuanvalmistustehtävissä ja ruokailutilanteissa syntyviä erilaisia ääniä voidaan hyödyntää kuuloaistiin liittyvissä toimintatuokioissa.

### **Hajuaisti**

Hajuaistiin liittyviä harjoitteita tai toimintatuokioita voidaan toteuttaa jokaisella aterialla. Hajuaistia aktivoivia raaka-aineita tai ruokia ovat viikolla kolme tiistaina lounaalla tarjottava raastettu juuresryhmäsalaatti, tiistain välipalalla tarjottava meloni, keskiviikon aamiaisen omenalohkot, keskiviikon välipalalla tarjottava hedelmä/marjarahka ja perjantain välipalalla tarjottava porkkanapiirakka. Juuresryhmäsalaattiin voidaan valita eri tuoksuisia juureksia, muun muassa lanttua, porkkanaa ja retikkaa. Meloneilla on oma tuoksunsa, joten kannat-

taa tarjota erilaisia meloneita vaihdellen. Hedelmä/marjarahka tuoksuvat erilaisilta riippuen siitä, mitä hedelmiä tai marjoja rahkaan on käytetty. Porkkanapiirakka tuoksuu mausteille ja porkkanalle. Torstaina oli kala-teema, joten tarjolle laitettiin mantelikalaa (oli koulun lounaslistalla), savustettuja pikku-  
muikkuja ja graavilohta. Erityyppiset kalat antavat mahdollisuuden hajuaistin aktivoimiseen.

TAULUKKO 7. Ruokalistan yhdistetyt aistit ja maku -teemat

VIIKKO 3 Vilja-teema jatkuvana	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Teema: kasvis, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, tunto	Teema: kasvis, maito, Maku: karvas Aistit: maku, näkö, kuulo	Teema: marja, hedelmä Maku: makea, hapan Aistit: maku, haju	Teema: kasvis, Maku: Aistit: maku, näkö, kuulo	Teema: hedelmä, Maku: makea, Aistit: maku, näkö
LOUNAS	Teema: kasvis, Maku: Aistit: maku, tunto, näkö	Teema: juures Maku: Aistit: maku, näkö, haju	Teema: kasvis, maito, marja Maku: Aistit: maku, tunto,	Teema: kala, kasvis, hedelmä Maku: Aistit: maku, haju, tunto,	Teema: marja Maku: makea Aistit: maku, näkö
VÄLIPALA	Teema: hedelmä, maito, kasvis Maku: makea, Aistit: maku, tunto	Teema: hedelmä, maito Maku: makea Aistit: maku, haju, tunto	Teema: maito, marjat/hedelmä Maku: karvas Aistit: maku, kuulo, tunto	Teema: marjat Maku: makea Aistit: maku, näkö	Teema: kasvis Maku: makea, karvas Aistit: maku, haju

MAKU: Hapan Karvas Makea  
AISTIT: Maku Tunto Näkö Kuulo Haju

#### 7.4 Sapere-pedagogisen ruokalistan toimivuus ruokapalveluissa

Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-aineiden saatavuus oli hyvä. Päättävärantotoimittajamme Kespro toimitti kuiva- ja tuoretavarat hankintasopimusten mukaisesti. Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-aineiden hankinnoissa voitiin käyttää sopimustavaroimittajia. Ainoastaan kotimaisten marjojen saatavuudessa ilmeni ongelmia, koska sopimustoimittajalla oli myynnissä pääasi-



assa ulkomaalaisia marjoja, joita ei voida käyttää kuumentamatta. Kespro pystyi toimittamaan vain mansikkaa sekä puna- ja mustaherukkaa kotimaisena. Vaikeutena oli löytää kotimainen ja monipuolinen marjantoimittaja. Ilmajokelainen Bandedosa Oy pystyy toimittamaan kotimaisia marjoja monipuolisesti ammattikeittiöiden tarpeeseen. Bandedosa Oy toimittaa esimerkiksi vadelmaa, mustikkaa, mansikkaa, puolukkaa, mustaherukkaa ja punaherukkaa kokonaisuena sekä rouheena. Bandedosa Oy:n kotimaisten marjojen hinta on kilpailukykyinen markkinoilla. Taulukossa 8 on tehty hintavertailua verottomana Bandedosa Oy:n ja Kespron marjojen välillä kevään 2010 hinnoilla.

TAULUKKO 8. Marjojen hintavertailua toimittajien kesken

	Hinta Bandedosalla, €/kg	Hinta Kesprolla, €/kg
Punaherukka	2,90	3,41
Mustaherukka	2,90	3,41
Puolukka	3,25	3,81
Mustikka	3,95	6,40 (ruotsalainen)
Mansikka	3,95	5,74
Vadelma	7,55	4,98 (puolalainen)

Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-ainetilauksen tekeminen vaatii tarkkuutta, jotta kaikki tarvittavat raaka-aineet tulee tilattua. Sapere-pedagogisen ruokalistan tilauksien tekeminen ei vienyt minulta sen enempää aikaa kuin päiväkodin ruokalistan raaka-ainetilauksen tekeminen. Raaka-ainetilauksien tekemiseen kului yhtä paljon aikaa molemmissa ruokalistoissa. Raaka-ainetilauksen tekemiseen tuli nopeasti oma arjen rutiini ja rytmi.

Aluksi Sapere-pedagogisen ruokalistan käyttöön otossa varaston arvo nousee, koska hankitaan erilaisia raaka-aineita. Varaston arvoa nostavat raaka-aineiden suuret myyntierät, vaikka kyseisen raaka-aineen tarve on kerrallaan vähäinen. Kuivat ja hyvin säilyvät raaka-aineet riittävät useaan Sapere-pedagogiseen ruokalistaan, jolloin jatkumona olevia raaka-aineita ei tarvitse tilata joka viikko. Ajan mittaan varaston arvo tasaantuu.

Sapere-pedagogisen ruokalistan tiedottamiseen kannattaa varata riittävästi aikaa, varsinkin alussa. Sapere-pedagoginen ruokalista tulee käydä huolellisesti läpi viikoittain yhdessä ruokapalvelu ja varhaiskasvatus henkilöstön kanssa. Tulevasta viikosta käytiin keskustelua ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa, jotta molemmat henkilöstöryhmät ymmärtävät samalla tavalla, miten Sapere-pedagogista ruokalistaa toteutetaan. Keskusteltiin siitä, mitä toimintatuokioita varhaiskasvatus toteuttaa ja mitä raaka-aineita halutaan toimintatuokioihin sekä halutaanko joitakin raaka-aineita puolivalmiina, esimerkiksi taikinat. Keskustelevalle hyvällä yhteistyöllä saadaan aikaan mahdollisimman hyvä lopputulos vaikka toimitaan eri organisaatioissa.

Huhtarinteen päiväkodissa on lapsia monesta eri kulttuurista, jotka eivät välttämättä vielä osaa suomen kieltä. Suurin osa alle kouluikäisistä lapsista ei osaa lukea, joten työn edetessä syntyi ajatus kuvallisesta ruokalistasta, joka palvelisi lapsiasiakkaita. Kylän Kattauksen ruokapalvelun henkilöstö Kangasvuoren päiväkodista toteutti Sapere-pedagogisen ruokalistan valokuvauksen. Näin saatiin lapsille kuvallinen Sapere-pedagoginen ruokalista.

## **7.5 Ruokapalveluhenkilöstön kokemukset Sapere-pedagogisesta ruokalistasta**

Seuraavaksi esitän sekä omia havaintoja että Huhtaharjun koulun ja Kangasvuoren päiväkodin ruokapalveluhenkilöstön mielipiteitä Sapere-pedagogisesta ruokalistasta kolmen viikon ajalta.

Ruokapalveluhenkilöstö koki Sapere-pedagogisen ruokalistan työläämmäksi kuin päiväkodin ruokalistan. Sapere-pedagogisessa ruokalistassa työläämmäksi koetaan laajempi tuotteiden tarjonta. Kun raaka-aineita tai tuotteita on enemmän tarjolla, tarjoiluastioiden määrä lisääntyy ja kuormittaa astiahuoltoa. Aikaa menee enemmän aamupalojen, lounaiden ja välipalojen tekemiseen, pilkkomiseen ja paloitteluun.

Oman havainnoinnin perusteella ruokapalveluhenkilöstölle tulee antaa riittävän laajasti Sapere-koulutusta. Sapere-koulutuksella lisätään ruokapalveluhenkilöstön tietämystä ja ymmärtämystä Saperen perusteisiin. Hyvällä koulutuksella ja tiedottamisella saadaan muutosvastustusta vähennettyä ja pysyviä muutoksia aikaiseksi omaan työhön ja asenteisiin.

### **Ruokapalveluhenkilöstölle tehty kysely**

Kysely tehtiin 14:ään Jyväskylän kaupungin ruokapalvelun, Kylän Kattauksen, päiväkotien keittiöön, jotka olivat mukana Sapere-hankkeessa. Kysely kohdistettiin keittiöiden esimiehille. Sapere-hankkeen vetäjä tuotti kyselylomakkeen ja kyselyn. Kyselyn tulokset sain käyttööni tähän työhön. Kohderyhmässä oli neljä valmistuskeittiötä, joissa toteutettiin neljän viikon Sapere-pedagogista ruokalista kaikilla aterioilla. Kohderyhmässä oli 10 palvelukeittiötä, joissa toteutettiin aamupalat ja välipalat Sapere-pedagogisen ruokalistan mukaisesti. Palvelukeittiöissä noudatettiin tavallista peruslounaslistaa, josta poimittiin Sapere-toimintoihin soveltuvia raaka-aineita ja ruokia. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä, joista yksi oli suorasanaisten sähköpostilla lähetetty kirje. Tätä vastausta ei käsitelty tuloksissa. Tuloksia käsitellään 11 vastaajien antamien tietojen perusteella. Kyselylomake on liitteenä 3.

Selvitettiin, kuinka Sapere-pedagoginen ruokalista istui keittiön arkitoimintaan. Kuuden henkilön mielestä Sapere-pedagoginen ruokalista sopi hyvin keittiön arkitoimintaan ja kolmen henkilön mielestä Sapere-pedagoginen ruokalista ei sopinut keittiön arkitoimintaan. Kaksi henkilöä oli sitä mieltä, että Sapere-pedagoginen ruokalista sopii tai ei sovi joiltakin osin keittiön arkitoimintaan. Vastaajista yli puolet oli sitä mieltä, että Sapere-pedagoginen ruokalista toimii keittiön arjessa. Sapere-pedagogisen ruokalistan aamu- ja välipalojen valmistus onnistuu hyvin keittiöissä, vaikka saattaa hieman lisätä työn määrää. Palvelukeittiöissä Sapere-pedagogiset lounaat eivät toimineet keittiön arjessa, koska keskuskeittiöt eivät pystyneet tuottamaan Sapere-pedagogisen ruokalistan mukaisia lounaita asiakkaille. Jonkin verran ilmeni päällekkäisyyksiä lounaiden jälkiruuissa ja välipaloissa, mikä johtuu siitä, että Sapere-pedagoginen ruokalista on laadittu neljäksi viikoksi ja päiväkotikoulujen lounaslista seitsemäksi viikoksi. Näin ollen saattaa samana tai peräkkäisinä päi-

vinä olla tarjolla esimerkiksi kiisseliä tai puuroa. Seuraavassa on esitetty kysymyksen vastauksia.

*”Aamu- ja välipalojen kohdalla mitkä tehdään listan mukaan. Lounasruoka on eri koska tulee keskuskeittiöltä.”*

*”Tavallinen lounaslista ja Sapere-lista eivät kohtaa oikealla tavalla. On päiviä, että lounaalla on kiisseli tai puuro ja välipalalla on kiisseli tai puuro ym. muuta vastaavaa. Johtuu siitä että lounaslista on 7 viikkoa ja sapere-lista 4 viikkoa. Ruoka tulee valmiina, ei voi vaikuttaa lounaaseen. Sellaisissa taloissa, joissa tehdään itse ruoka sapere-listan mukaan. Asia on niin kun sen pitää olla. Joskus on välipalalla paljon kasvista, joskus ei juuri mitään. Tasa-suutta kasvisten määrään yhdellä kerralla. Vain 2 kasvista/ateria.”*

*”Valmistava keittiö, jossa myös koulu (lounas). Ensin toteutettiin myös koululle sapere-lounasta, josta tuli valituksia. Aamupala ja välipala sapere-listan mukainen.”*

*”Välipala teettää työtä, Jälkkärin ja välipalan myynnin takia (kahta erilaista välillä), joutuu pähkäilemään, mistä töistä tuo aika pois.”*

*”Meillä on vain aamu/välipalat sapere-listan mukaan, joskus on huomioitava lounaslista/sapere-listan, peräkkäisinä päivinä samat tarjottavat, on vähän muuteltava listoja.”*

*”Osittain, mutta tulee päällekkäisyyksiä lounasruokalistan kanssa esim. lounaalla kiisseli, välipalalla myös kiisseli. Ja 4 viikon lista toistamiseen alkaa puuduttamaan.”*

Kyselyllä selvitettiin, onko Sapere-pedagogisen ruokalistan toteuttaminen keittiöissä lisännyt työn määrää. Yhden henkilön mielestä työn määrä oli lisääntynyt paljon. Neljän henkilön mielestä työn määrä oli lisääntynyt melko paljon ja kuuden henkilön mielestä hieman. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että Sapere-pedagogisen ruokalistan toteuttaminen lisää työn määrää. Työn määrän koettiin lisääntyneen raaka-aineiden tilauksien tekemisestä, raaka-aineiden käsittelystä ja pilkkomisesta, tuotteiden esille laitosta, leipomisesta ja likaisten astioiden määrän kasvusta, mikä johtunee tarjottavia ruokalajien määrän kasvusta. Lisäksi koettiin, että työ määrä kasvoi kahden eri ruokalistan seuraamisesta ja noudattamisesta sekä pienten erikoisuuksien toimittamisesta. Seuraavassa on esitetty kysymyksen vastauksia.

*"lajeja enemmän, työllistää enemmän, tiskiä enemmän, tilauksissa enemmän työtä."*

*"Jos päiväkodin henkilökunta olisi enemmän satsannut sapereen, se olisi vaikuttanut enemmän, mentiin matalalla profiililla."*

*"Leipomista jonkin verran lisännyt, tilauksissa tarkempi ja kun on muilla (jälkkäri ja välipalan myynti), joutuu tekemään kahta eri sorttia välillä, kun saperen kierto on 4 vko ja muilla pisempi. Pitää soveltaa aika lailla."*

*"Enemmän pilkkomista ja leipomista"*

*"Lajikkeita enempi joka aterialla"*

*"Tilaukset on huomioitava ajoissa keskuskeittiölle, mitä sapers tarvitsee milloinkin. Ehkä pilkkomista on enemmän."*

*"Ruokalistojen muuttaminen viikoittain, kun lounasruoka on vaihdettava keskuskeittiön mukaiseksi."*

*"2 listan seuraaminen ja niiden toteuttaminen. Alussa tuntui työläältä mutta on sen jo sisäistänyt."*

*"Tuotteiden käsittely ja esille laitto."*

*"Pienen erikoisuuden toimittaminen."*

*"Pienimistä, tarkkaavaisuutta, että on tilannut ja laittanut tarjolle kaiken mitä on listalla, osaston henkilökunnan kanssa lisääntynyt yhteistyö (keskustelu)."*

Selvitettiin Sapere-koulutuksen tarpeellisuutta ruokapalveluhenkilöstölle. Kaikkien vastaajien mielestä Sapere-koulutus on tarpeellinen. Koulutus antoi sekä perustietoa Sapere-menetelmästä että uusia ideoita ja innostusta omaan työhön. Koulutuksen myötä löytyi uusi näkökulma ruokaan sekä uutta tietoa lasten ravitsemuksesta. Koulutusta tulee antaa päiväkodin henkilöstölle, jotka työskentelevät Sapere-hankkeessa. Seuraavassa on esitetty kysymyksen vastauksia.

*"Antaa eväät sapere-toiminnan aloitukseen. Koko päiväkodin henkilökunta pitäisi saada myös koulutuksen."*

*"Koulutus on vakuuttanut, että menetelmä on hyvä. Vastaavia toimintoja on ollut käytössä täällä aikaisemmin(ihan vaan maalaisjärjellä)."*

*"Laajensi omaa näkemystä lapsen silmin katsottuna."*

*"Siinä sai perustietoa asiasta."*

*"Uusi näkökanta ruokaan."*

*"Mietin tuota vähän, mutta kyllä se on antanut uusimpia tietoja lasten ravitsemuksesta ja muutekin mielenkiintoinen tapa saada lapsi aistimaan mitä suuhun pistää ja miltä maistuu?"*

*"Saa uusia ideoita ja innostusta."*

*"Periaate selkeytyi"*

*"Koulutus selvensi saperen tarkoituksen ja antoi "työkaluja"."*

*"Periaatteet käyneet selville"*

*"Aina uusiin asioihin tarvitaan koulutusta ja kertausta asian edetessä."*

Vastaajat arvioivat seuraavia asioita: koulutuksen sisältöä ja materiaalia, internet-sivuston materiaalia sekä Sapere-pedagogista ruokalistaa asteikolla 1 - 5 (5 erittäin hyvä, 4 hyvä, 3 en osaa sanoa, 2 melko huono, 1 erittäin huono). Suurin osa vastaajista arvioi koulutuksen sisällön ja materiaalin sekä internet- sivuston materiaalin hyväksi. Suurin osa vastaajista arvioi Sapere-pedagogista ruokalistaa vaihtoehdolla kolme: en osaa sanoa. Tulokset on esitetty alla olevassa taulukossa 9.

TAULUKKO 9. Vastaajien arviointia koulutuksen sisällöstä ja materiaalista, internet- sivuston materiaalista sekä pedagogisesta ruokalistasta

	erittäin hyvä (5)	hyvä (4)	en osaa sanoa (3)	melko huono (2)	erittäin huono (1)
koulutuksen sisältö	1	8	1	0	1
koulutus materiaali	1	7	2	1	0
internet-sivuston materiaali	3	3	4	0	1
pedagoginen ruokalista	1	3	5	0	2

Koulutuksen sisältöön ja materiaaliin sekä internet-sivuston materiaaliin ei tullut parannusehdotuksia. Voidaan todeta, että näissä asioissa on onnistuttu. Sapere-pedagogiseen ruokalistaan tuli parannusehdotuksia. Ehdotetaan, että aamiaisella kerran viikossa olisi tarjolla muutakin kuin puuroa, esimerkiksi jogurttia tai viiliä. Sapere-pedagogisen ruokalistan lounaat ja päiväkotikoulujen lounaat tulisi yhdenmukaistaa, jolloin vältyttäisiin välipalojen päällekkäisyyksiltä. Toivotaan, että samalla viikolla ei olisi kahta samanlaista välipalaa. Välipalat voisivat olla sisällöltään ruokasampia. Sapere-pedagoginen ruokalistan tulisi olla kierroltaan pidempi, jotta ei tulisi liikaa samoja toistoja ruuissa.

Parannusehdotuksia:

*”Ei samalle viikolle kahta samanlaista välipalaa. Välipalat liian keveitä, jos lounas on ollut sellainen joka ei ole maistunut, Puuroja joka aamu, ei ole enää jogurttia, viiliä ym. Kerran viikossa saisi olla muuta kun puuroa.”*

*”Ei ole lounaslistaa meillä. Mennään normaalilistan mukaan. Välipaloihin on tullut huomautuksia, että ovat joskus vähän ”laihoja”, johtuu ehkä, kun lounaslista ei ole saperen mukainen.”*

*”Koulutukset olleet hyviä. Pedagoginen ruokalista pitäisi rakentaa yhdessä rinnalla lounaslista, eritoten jos toiminta nyt laajenee. Että lounaat ja välipalat natsaisi yhteen.”*

*”Viikkokierto voisi olla pisempi, jotku sanovat että aina tätä samaa.”*

*”Liian lyhyt kierto ja liikaa toistoja.”*

*”Ruokalistan osalta: liikaa pelkkä leipä välipaloilla, vaikkakin päällysteitä. Pienet kaipaavat ”lusikkaruokaa”.”*

*”Lounas ruokakin pitäisi saada toimimaan saperen mukaisesti. Jos tulee ulkomaalainen luennoitsija olisi hyvä saada hänen kertomansa kirjallisena.”*

*”Olisiko mahdollista yhdistää samaan listaan keskuskeittiön kanssa, koska lounas ja saperelista ei aina kohtaa välipalojen suhteen.”*

*”Ruokalistassa ei ole kuvallista ruokalistaa lasten käytettävissä.”*

Selvitettiin, mitä uutta ja hyödyllistä Sapere-hanke toi toimintaan. Voidaan todeta, että ruokapalvelun yhteistyö varhaiskasvatushenkilöstön kanssa lisääntyi. Asiakastytyväisyys ja oma innostus työhön lisääntyi. Saatiin vaihtelua tuotevalikoimaan, ja kotimaisten tuotteiden käyttö kasvoi. Tarjonta monipuolistui, muun muassa enemmän kasviksia ja hedelmiä on tarjolla. Uusia näkökulmia saatiin lasten ravitsemukseen ja asiakaslähtöisyyteen. Varhaiskasvatushenkilöstö ja ruokapalveluhenkilöstö saivat uutta innostusta työhönsä. Lapset innostuivat saadessaan tehdä erilaisia ruuanvalmistustehtäviä. Ruokapalveluhenkilöstö sai uutta tietoa Saperen myötä. Seuraavassa on esitetty kysymyksen vastauksia.

*”Yhteistyö osaston henkilökunnan kanssa lisääntynyt, Sapere oli haasteellinen, jossa hypättiin tuntemattomaan.”*

*”Tyytyväisyyttä asiakkaissa, vaihtelua tuotevalikoinnissa ja mahdollisuus käyttää kotimaisia tuotteita.”*

*”Lapset näkevät mitä aineita on käytetty aamu ja välipalan tekemisessä. Tutustuvat raaka-aineisiin, henkilökunnalta tullut uutta tietoa ja innostusta.”*

*”Ehkä enemmän on keskusteltu päiväkodin henkilökunnan kanssa.”*

*”Tarjoamme monipuolisempaa”*

*”Näkemyistä ruokaan eri näkökulmista lapsen silmin.”*

*”Uutta innostusta työhön, terveellinen näkökulma ruokaan, kiva nähdä kun lapset syövät hyvin.”*

*”Olemme edenneet verkkaiseen tahtiin, koska ryhmissä on omat tekemiset muissa asioissa, mutta kyllä viikottain joku ryhmä jotain tekee, joskus useammin.”*

*”Eskari ryhmä tekee viikottain jonkin taloustyön ja ovat ottaneet sen mukaan toimintasuunnitelmaansa, lapset innoissaan.”*

*”Enemmän kasviksia ja hedelmiä.”*

Vastaajat pohtivat, millaisissa asioissa ruokapalvelun henkilöstö tarvitsee tukea Sapere-hankkeessa. Joidenkin vastaajien mielestä tukea ei tarvita lainkaan. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että tukea tarvitaan yhteistyöhön keskus-



keittiön kanssa. Keskuskeittiöiden henkilökunta halutaan saada sitoutumaan ja olemaan mukana Sapere toiminnassa. Keskuskeittiöiden toivotaan pystyvän toimittamaan ja tuottamaan Sapere-pedagogisen ruokalistan mukaisia raaka-aineita ja ruokia. Tukea halutaan yhteistyöhön ja sitoutumiseen varhaiskasvatushenkilöstön kanssa. Tukea halutaan erikoisten raaka-aineiden hankintaan. Seuraavassa on esitetty kysymyksen vastauksia.

*”En osaa sanoa, ei mielestäni ole tuen tarvetta ainakaan tällä hetkellä.”*

*”Keskuskeittiön pitäisi myös olla täysillä mukana, ei tahdo saada sellaisia elintarvikkeita mitä tarvitsisi, kokonaisia juustoja, erilaisia salaatteja, rucola yms. tarkoitan. Tyssää siihen, koska sieltä ei saa erikoistavaroita eikä niitä ole edes myslillä.”*

*”Että saisi myös tilattua niitä tuotteita, joita on listaan laitettu eli keskuskeittiön kanssa ruokalistan tekijät pitäisi ensin pähkäillä mitä siihen laitetaan ja pystytään oikeasti toimittamaan sapere listan mukaan sitä toteuttaneille.”*

*”Yhteistyö osastojen kanssa.”*

*”Koulutukseen pitäisi olla yksi työntekijä, joka ottaisi kokonaisvastuun ja voisi vähentää jostain muusta työstä..”*

*”Hankkeen vetäjät voisivat tehdä useammin yksikkö käyntejä. Mahdollisuus hankkia erikoisia raaka-aineita, koska kaikkia ei saa keskuskeittiöltä. Jokin kortti tai vaikka missä olisi määrä summa sapere toimintoon raaka-aine hankintoihin.”*

*”Kuvauksellisia ruokien valmistusohjeita lapsille.”*

*”Miten saataisi osaston henkilökuntaa enemmän mukaan. Molempien pitää sitoutua sapereen.”*

Ruokapalveluhenkilöstöltä kysyttiin uusia ehdotuksia koulutusaiheiksi, jotka liittyvät lasten ravitsemukseen, Sapere-menetelmään tai pedagogiseen ruokalistaan. Ruokapalveluhenkilöstö ehdotti, että koulutusta annettaisiin kaikille henkilöstöryhmille, jotka ovat tekemisissä Saperen kanssa. Varhaiskasvatushenkilöstölle tulisi antaa koulutusta ja ideoita yhdessä tekemiseen lasten kanssa. Yhteiseen Sapere-suunnitteluun kaivataan koulutusta. Ruuanvalmistuskoulutusta ja ruuanvalmistusnäytöksiä toivotaan henkilökunnalla. Seuraavaksi esitetään kysymyksen vastauksia.

*”Osaston henkilökunnalle koulutusta käytännön työhön ym.”*

*”Päiväkotihenkilöstölle uusia ideoita lasten kanssa yhdessä tekemiseen.”*

*”Keittiö toteuttaa listaa, osastot eivät tee juuri mitään, suunnittelu puuttuu!”*

*”Henkilökunnalle koulutusta jossa pääsisivät tekemään ruokia. Näytöksiä. Demosraatio ryhmä.”*

*”Talokohtaista koulutusta, johon osallistuu koko talon henkilökunta.”*

Kysymyksellä selvitettiin, onko Sapere-hankkeella ollut vaikutusta ruokapalvelun ja päivähoidon osastojen väliseen yhteistyöhön. Yksi vastaajista ei vastannut kysymykseen. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, ettei Sapere-hankkeella ole ollut vaikutusta yhteistyöhön. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että Sapere-hankkeella oli vaikutusta ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen henkilöstön väliseen yhteistyöhön. Vastaajien mielestä yhteistyö lisääntyi muun muassa Sapere-pedagogisen ruokalistan ja tuotteiden esittelyissä, palavereissa sekä toiminnan suunnittelussa. Valmistustapojen ja ohjeiden antamisen myötä tehtiin paljon yhteistyötä. Koettiin, että Sapere-hankeen vaikutuksesta varhaiskasvatuksen- ja ruokapalvelunhenkilöstöä yhteistyö läheni entisestään. Tulevaisuudessa toivotaan enemmän aikaa yhteiseen suunnitteluun. Seuraavaksi esitetään kysymyksen vastauksia.

*”Tehdään enemmän yhteistyötä.”*

*”Yhteistyö on lisääntynyt tuotteiden esittelyn, valmistustavan ja ohjeiden antamisen myötä.”*

*”Teemme paljon yhteistyötä suunnitellen mitä tehdä.”*

*”Keskustelut lisääntyneet (puolin ja toisin resurssien puute)”*

*”Eskareiden kanssa”*

*”Palavereita useammin ja sovittu asioista, osastojen käsitys keittiön toiminnasta selkeytynyt, (kaikkea ei voi saada)”*

*”Lähentänyt yhteistyötä entisestään mutta pitää välillä päiväkotihenkilöstöä kannustaa tekemään itse enemmän. Aika paljon jää keittiön tehtäviin sitä toteuttaa.”*

*”Yhdessä toimitaan, osastot kysyvät käykö /saako silloin, kun he aikovat jotain tehdä. Aina ennenkin on mielestäni vuorovaikutus toiminut hyvin.”*

*”Yhteistyö on lisääntynyt”*

*”Meillä on aina ollut hyvä yhteistyö. Pitäisi olla vaan enemmän aikaa esim. yhteisille palaverille.”*

Selvitettiin, onko pedagogisella ruokalistalla ollut vaikutusta lasten ruokailun lisääntymisessä. Kymmenen henkilöä vastasi tähän kysymykseen. Voidaan todeta, että näissä päiväkodeissa Sapere-pedagogisella ruokalistalla on ollut vaikutusta marjojen ja marjaruokien, hedelmien ja hedelmäruokien, salaatin ja raasteiden sekä sormipalojen menekin lisääntymiseen. Taulukossa 10 on esitetty vastaajien mielipiteet lukumäärinä.

TAULUKKO 10. Selvitys eri ruokien menekin lisääntymisestä Sapere-pedagogisessa ruokalistassa ruokapalveluesimien arvioimana.

	Lisääntynyt huomattavasti	Lisääntynyt hiukan	Ei vaikutusta
Puurojen menekki	1	3	6
Marjojen/ marjaruokien menekki	3	6	1
Hedelmien / hedelmäruokien menekki	1	6	3
Salaattien /raasteiden menekki	1	6	3
Sormipalojen menekki	1	7	2
Kypsiä kasvislisäkkeiden menekki	0	3	7
Pääruokien menekki	1	3	6
Kalaruokien menekki	1	1	8

Vastaajien muita havaintoja, jotka liittyvät lasten syömiseen. Havaintojen mukaan lapset keskustelevat enemmän ruuasta ja ruokaan liittyvistä asioista. Kun lapset saavat tehdä itse ja syödä omia tuotoksiaan, ruuan menekin havaittiin lisääntyvän. Sormipalat olivat pienten lasten suosiossa. Sapere-menetelmän avulla lapset ovat olleet kiinnostuneita ja uteliaita uusista maais-

ta, maistelevat ennakkoluulottomasti ja syövät hyvin. Lapset pitivät siitä, kun saivat itse laittaa jogurttiin tai rahkaan haluamansa määrän marjoja tai myslä. Kasvisten ja hedelmien maistamisen innokkuus lisääntyi ja oudotkin hedelmät ovat tulleet tutuiksi. Havaittiin, että vieruskaverin syömisellä on vaikutusta omaan syömiseen.

*”Lapset keskusteleivat enemmän ruuasta ja tulevat kysymään myös keittiöltä askarruttavia asioita.”*

*”Sormipalat menee nimenomaan pienillä 1-2- v enemmän, kun lapset itse tekee, syövät uskomattomia määriä.”*

*”Syövät hyvin ja maistelevat ennakkoluulottomasti.”*

*”Jos lapset saavat tehdä ruokansa itse, syövät paremmin. Ovat oppineet tunnistamaan esim. kasviksia ja marjoja.”*

*”Syövät ja maistelevat paremmin, ollessaan valmistuksessa mukana. Ovat kiinnostuneita, uteliaita uusista maku elämyksistä ja haluavat saada uudestaan maistaa esim. greippiä.”*

*”Esim. jogurtit, rahat: erillään marjat/hedelmät, lapsi saa itse valita laittaako ”lisukkeita”. tykkäävät kovasti tästä tavasta.”*

*”Keskuskeittiöltä tuleva lämmin ohralisäke on yllättävästi ollut lasten mieleen. Eivät kovin helposti maista uutta.”*

*”Kunpa ehtisi jeesata! Tuntuu, että ruokailutottumukset ovat vaikiintuneet jo ennen päiväkotiin tuloa. Liikaa vaikuttaa, mitä kaveri syö.”*

*”Kasvisten ja hedelmien maistamis innokkuus lisääntynyt. Puuro rupeaa jo tökkimään. Oudoimmat hedelmät on tullut tutuiksi. Ulkolainen kurkku ei maistu kun sillelle.”*

*”Liikaa vispipuuroja, söisivät enempi jos itse tekisivät.”*

Vastaajat antoivat viestejä Sapere-hankkeen toimijoille. Kiitosta ja positiivista palautetta annettiin Sapere-koulutuksista. Sapere-hanketta pidetään hyvä lasten terveyttä edistävänä hankkeena. Muutamia vastaajia harmittaa, kun Sapere-pedagogisen ruokalistan toteutus jäi suurimmaksi osaksi keittiön harteille ja varhaiskasvatushenkilöstöä ei asia kaikissa paikoissa ruokapalveluhenkilöstön arvioimana kiinnostanut. Hankkeen toimijat hallitsevat työnsä. Hankkeesta

toivotaan säännöllistä tiedottamista. Sapere-pedagogisen ruokalistan toivotaan olevan seitsemän viikon kiertävä ruokalista.

*”Kiitos hyvistä koulutuksista. Ja pidän sapere- hanketta hyvänä lasten kannalta”*

*”Listan toteutus jää suurimmaksi osaksi keittiölle”*

*”Ei muuta kuin terveisiä, te hallitsette hommanne.”*

*”Kiitoksia, että olemme päässeet sapere-hankkeeseen mukaan. On ollut hyödyllistä olla mukana. Säännöllistä tiedotusta hankkeesta”*

*”Ruokalistan jaksoväli voisi olla pidempi esim. 7 vko. Saperessa pitäisi olla lounas yhdenmukainen normaalilistan kanssa.”*

*”Keittiö toteuttaa, osastoja ei kiinnosta, eivät osaa ennakoida tai suunnitella”*

## **7.6 Varhaiskasvatushenkilöstön kokemuksia Sapere-pedagogisesta ruokalistasta ja Sapere-menetelmästä**

Varhaiskasvatushenkilöstön mielipiteitä ja kokemuksia Sapere-menetelmästä ja Sapere-pedagogisesta ruokalistasta sain 9.6.2010 Jyväskylässä pidetystä koulutustilaisuudesta. Eri päiväkotien henkilökunta lähetti minulle palautteita sähköpostilla. Koulutuksessa oli Sapere-hankkeen vetäjien, varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen puheenvuoroja. Palautteita olen saanut Sapere-pedagogisesta ruokalistasta myös pilottipäiväkodeista.

Varhaiskasvatushenkilöstön mielestä koulutukset olivat tarpeellisia ja lisäsivät innostusta ja mielenkiintoa Sapere-menetelmä kohtaan. Koulutuksen sisältö koettiin myönteisenä. Koulutuspäivästä saatiin paljon uusia vinkkejä ja ajattelamisen aihetta. Sapere koetaan innostavana, asiallisena ja kiinnostavana kokonaisuutena. Koulutuspäivän parhaana antina pidettiin, kun kuultiin muiden päiväkotien kokemuksia, esimerkkejä ja käytännön toteutuksia Sapere-menetelmästä. Muiden kokemusten kuuleminen selvensi paljon, mitä Sapere on käytännössä. Toisten kokemusten pohjalta on hyvä lähteä oman ryhmän

kanssa toimintaa toteuttamaan ja suunnittelemaan. Sapere-pedagogisen ruokalistan esittely herätti jo ajatuksia ja ideoita tulevan toimintakauden suunnitteluun. Sapere koetaan hyvänä asiana ja sen puolesta pitää tehdä töitä. Koulutuksessa eri asiantuntijat toivat omaa osaamistaan hyvin esille. Koulutuksiin toivottiin ruokapalvelun puheenvuoroa (päivähoidon palvelupäällikkö jäi pois koulutustilaisuudesta sairaustapauksen vuoksi).

Saperen koettiin antavan myös erilaisia haasteita. Pohdittiin, että kun itsellä on mielenkiintoa Sapere-menetelmään, niin kuinka saisi vielä koko osaston henkilökunnan innostumaan. Negatiivisena koetaan, kun jotkut ovat aktiivisesti mukana Saperessa ja jotkut eivät ole ollenkaan mukana Saperessa. Toiset haluavat lähteä ”täysillä” mukaan, kun toiset haluavat edetä pienin askelin. Haastetta on löytää yhteistä aikaa suunnitteluun ja asennemuokkaukseen. Saperesta toivotaan yhtenäistä tiedottamista vanhemmille ja muille lasten kanssa toimijoille, koska aikuiset ruokailevat lasten kanssa. Aikuiset toimivat lapsille esimerkkeinä ruokailutilanteissa sekä omilla asenteillaan muokkaavat lasten asenteita raaka-aineita ja ruokia kohtaan. Internetin Sapere-sivuilta toivotaan löytävän lisää tietoa ja vinkkejä lasten kanssa toimimiseen. Verkostoitumista toivotaan tulevaisuudessa.

Varhaiskasvatushenkilöstö havaitsi hyviä asioita Sapere-työskentelystä ja Sapere-pedagogisessa ruokalistasta niissä päiväkodeissa, joissa Sapere-menetelmä ja Sapere-pedagoginen ruokalista on ollut käytössä. Koettiin, että Sapere on lisännyt yhteistyötä keittiöhenkilöstön kanssa. Keittiön henkilökunnalta saatiin tukea ja apua ja se koettiin suurenmoiseksi. Sapere-työskentely aloitettiin kesken toimintakauden, jolloin pitkän aikavälin suunnittelu jäi puutteelliseksi. Varhaiskasvatushenkilöstö kokee, että Saperen avulla ja omalla työllä voidaan parantaa lasten hyvinvointia päivähoidossa.

Sapere-pedagoginen ruokalista oli hyvänä runkona, kun mietittiin päiväkodin toimintaa. Varhaiskasvatushenkilöstön mielestä Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-aineiden saatavuus oli helppoa Sapere-toimintoihin. Hyväksi asiaksi koettiin, kun konkreettisia raaka-aineita ja ruokia oli esillä, jolloin lasten kanssa tuli keskusteltua enemmän raaka-aineista ja ruuista erilaisissa tilanteissa ja ympäristössä. Raaka-aineita ja ruoka sai vapaasti kosketella, haistella ja maistella, mitä normaali ruokailutilanteissa ei tehdä. Alkuperäisen raaka-

aineen esillä oleminen aterioilla lisäsi lasten oppimista tunnistamaan eri raaka-aineita. Erittäin hyväksi se koettiin maahanmuuttaja lasten kohdalla. Sapere-menetelmässä maahanmuuttaja lapset pääsivät tutustumaan suomalaiseen ruokakulttuuriin. Lasten ruokatietoisuus ja uteliaisuus heräsivät ja lisääntyivät Sapere-pedagogisen ruokalistan myötä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö lisääntyi eri aistien avulla tutustumisen myötä. Lapsille opetettiin työkasvatusta eli omien jälkien siivoamista ja tiskaamista. Tiskivuoro oli halutuin jälkityö.

Sapere-pedagoginen ruokalista koettiin haasteelliseksi, koska se mahdollistaa niin moniin lukemattomiin toimintoihin. Sapere-pedagogista ruokalistaa pitäisi käydä monta kertaa läpi, jotta sen kaikkia tarjoamia mahdollisuuksia kerkeäisi ja hoksaisi käyttää. Sapere-pedagoginen ruokalista koettiin positiiviseksi yllätykseksi, koska ruuilla on selkeät nimet ja on konkreettinen kieli ruokakasvatuksen yhteydessä. Konkreettinen ruokalista toimii parhaiten, sillä mielikuvia maalailevat runolliset nimet eivät välttämättä kerro ruuasta mitään. Saperen S-merkintä Sapere-pedagogisessa ruokalistassa on hieno ja upea apuväline. S-merkintä on parannus päiväkodin normaaliruokalistaan verrattuna ja sillä on suunnittelua ja työtä helpottava vaikutus. Epävarmuutta ilmeni välineiden hankinnassa eli kuka hankkii toimintatuokioihin tarvittavat välineet. Myös rahoitusta pohdittiin eli mistä rahoitus välineisiin, tekemiseen esimerkiksi kauppareisun salaattiaineisiin tai matkoista maataloille.

9.6.2010 Jyväskylässä olevasta koulutustilaisuudesta saaduista palautteissa korostui yhteistyö. Yhteistyön merkitys ja tärkeys korostui ruokapalvelun kanssa. Toivotaan saumatonta yhteistyötä ruokapalveluhenkilöstön ja varhaiskasvatushenkilöstön kesken. Ruokapalvelun esimiesten koetaan olevan avainasemassa yhteistyön luomisessa. Ruokapalvelulta toivotaan ottavan yhteistä vastuuta kasvatuskumppanuudesta yhdessä varhaiskasvatuksen kanssa. Asioiden toivotaan sujuvan jouhevasti ja tiedonkulun olevan molemminpuolista. Ruokapalveluhenkilöstön ja varhaiskasvatushenkilöstön yhteisen kielen ja tavoitteiden löytämistä toivottiin muun muassa keskustelujen, palaverien ja koulutusten avulla. Ruokapalveluhenkilöstön tulee yhdessä varhaiskasvatushenkilöstön kanssa nähdä lapsen hyvinvoinnin takaaminen. Yhteistyön lisää-

misen toive on molemminpuolinen, mutta käytännön haaste on yhteisen ajan, kielen ja tavoitteiden löytäminen.

### **7.7 Lasten kokemuksia Sapere-pedagogisesta ruokalistasta ja Sapere-menetelmästä**

Lapsilta saadut kokemukset perustuvat varhaiskasvatushenkilöstön ja ruokapalveluhenkilöstön havainnointiin. Lapset kokivat, että keittiön toiminta ja henkilöstö tulivat tutuimmiksi ja läheisimmiksi. Lapsille tuotti iloa itse tekeminen ja omien tuotosten syöminen. Esimerkiksi itse raastetun porkkanaraasteen menekki oli suuri. Välipalalle valmistetut porkkanakiekot muuttuivat lasten suussa "porkkanakarkeiksi". Lapset keskustelivat keskenään, ettei kotona saa kertoa, että oli "porkkanakarkkeja" tarjolla. Oman reseptivihkon tekeminen oli erittäin mukavaa puuhaa. Juusto- ja hedelmätarjottimista pidettiin erityisesti, koska ne olivat uusia kokemuksia antavia. Raaka-aineisiin ja ruokiin liittyvät laulut ja leikit koettiin hyvinä. Lasten mielestä halutuin jälkityö vuoro oli tiskaaminen.

## **8 POHDINTA**

Kehityshankkeen tavoitteena oli laatia Sapere-pedagoginen ruokalista ammattikeittiöiden ja varhaiskasvatuksen käyttöön. Työn tuloksena laadittiin neljän viikon Sapere-pedagoginen ruokalista, jossa eri teemat toimivat jatkumona sekä eri aistien aktivointi mahdollistettiin jokaisella päivän aterialla päivähoitossa. Sapere-pedagoginen ruokalista syventää jo käytössä olevaa Sapere-menetelmää. Työssä tutkin Sapere-pedagogisen ruokalistan toimivuutta ruokapalveluiden näkökulmasta. Sapere-pedagoginen ruokalista mahdollistaa hyvän yhteistyön ja keskustelujen rakentamisen eri organisaatioissa toimivien henkilöiden kesken. Tulevaisuudessa työskennellään yhdessä lasten ravitsemuksen parantamiseksi eri organisaatioista huolimatta, esimerkiksi ruokapal-



velun- ja varhaiskasvatuksen henkilöstöt toimivat yhdessä lasten hyvinvoinnin lisäämisessä.

### 8.1 Koulutus – osaamisen tukeminen

Sapere-menetelmästä ja Sapere-pedagogisesta ruokalistasta tulee järjestää riittävän laaja perehdyttämiskoulutusta sekä ruokapalvelu- että varhaiskasvatushenkilöstölle. Koulutuksen tärkeys korostuu Sapere-menetelmän ja Sapere-pedagogisen ruokalistan käytön alkamisessa. Koulutus tulee suunnata kaikille Saperen kanssa toimijoille. Koulutus tulee järjestää yhtä aikaa ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstölle yhteisenä koulutustilaisuutena, jotta koulutusvaiheessa aletaan rakentaa hyvää yhteistyötä, luomaan yhteinen kieli että yhteinen ymmärrys ja näkemys asioista sekä yhteinen tapa toimia omassa toimintaympäristössä. Koulutuksen yhtenä merkittävänä tavoitteena on saada kaikki osallistujat sitoutumaan ja motivoitumaan Sapere-menetelmään ja Sapere-pedagogiseen ruokalistaan sekä toimimaan lasten ravitsemuksen parantamiseksi. Kokeilun aikana huomattiin, että Sapere-koulutuksen puuttuminen vaikuttaa henkilöiden sitoutumiseen ja motivoitumiseen työskentelemään halutulla uudella tavalla. Muutosvastarinnan syynä voi olla pelko toisella tavalla työskentelemisen ja toimimisen oppimisesta sekä epävarmuus omasta osaamisesta ja ammattitaidosta. Omaa työtä ei haluta tehdä uudella tavalla tai uusilla menetelmillä.

Sapere-koulutuksen sisältö tulee jakaa omiin asiakokonaisuuksiin. Koulutuksen tulee edetä tukien jo aikaisemmin opittua. Omina asiakokonaisuuksina olevat koulutukset pystytään helpommin sisäistämään ja oppimaan. Koulutuksissa tulee hyödyntää ryhmätyöskentelyä, jossa ovat osallisena sekä ruokapalvelu- että varhaiskasvatushenkilöstö. Ryhmätyöskentelyssä henkilöstö mahdollistetaan ja osallistetaan yhteiseen Sapere-toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen sekä yhteistyön kehittämiseen.

Omavalvontakoulutuksen tulee olla yhtenä asiakokonaisuutena, vaikka päävastuu omavalvontasuunnitelmasta ja sen toteutuksesta on ammattikeittiöillä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee tietää omavalvontasuunnitelman ohjeis-

tuksesta sekä henkilökohtaisesta hygieniasta että käsihygieniasta ja elintarvikkeiden varastoinnista.

## 8.2 Varhaiskasvatussuunnitelma – ruokakasvatus näkyväksi

Varhaiskasvatussuunnitelman pohjana on valtioneuvoston periaatepäätös (8.2.2002) varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista, jotka sisältävät yhteiskunnan järjestämän ja valvoman varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet ja kehittämisen painopisteet. Kuntien oma varhaiskasvatussuunnitelma pohjautuu valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman linjauksiin, joista jokainen kaupunki/kunta tekee omat peruslinjaukset. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman keskeisinä periaatteina ja kehittämisen painopisteinä ovat lapselle ominainen toimintatapa, leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen. Suunnitelmaan on kirjattu, että liikkuminen on hyvinvoinnin ja kasvun perusta. Ehdotankin, että tulevaisuudessa valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan ravitsemus- ja ruokakasvatus omana kokonaisuutena kuten liikunta. Ravitsemus on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin sekä kasvun perusta. Lapsen omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan eri tavoitteita esimerkiksi lapsen kehityksestä, kokemuksista ja yksilöllisestä oppimisesta ja kehitystavoitteista raaka-aineisiin, ruokiin, ruokailuvälineiden käyttöön ja ruokailutilanteisiin.

Lasten ruokakasvatus ja Sapere-menetelmä on kirjattu muun muassa Laukaan lasten ja nuorten hyvinvointistrategiaan ja muutamien päiväkotien omiin varhaiskasvatuksen suunnitelmiin Sapere-hankkeen aikana. Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmassa ruokakasvatus on kirjattuna osaksi perushoitoa, mutta sitä harvoin avataan yhteisinä tavoitteina tai mitä ruokakasvatus on käytännössä.

### 8.3. Sapere-pedagoginen ruokalista – lapsilähtöisyys ruokapalvelussa

Sapere-pedagoginen ruokalista antaa monia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia Sapere-toimintatuokioiden toteuttamiseen eri teemojen ja aistiharjoitteiden avulla. Ruokalista mahdollistaa Sapere-toiminnan toteuttamisen sekä aamiaisella että lounaalla ja välipalalla tai jonkin osan päivittäisistä aterioista erikseen, esimerkiksi välipalan.

Kyttälän ym. (2008,3) tutkimuksen mukaan lapset käyttivät varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Sen sijaan lasten vilja- ja maitovalmisteiden sekä liharuokien kulutus oli runsasta. Lasten ruokavalion laatu heikkeni ensimmäisen ikävuoden jälkeen lasten siirryttyä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Sokeripitoisten mehujuomien, suklaan ja makeisten kulutus lisääntyi 2-vuotiaasta lähtien ja sokerin saantisuosituksia ylittivät jo kaksivuotiailla. Leikki-ikäiset (2–6-vuotiaat) lapset saivat suosituksiin nähden liian paljon sakkaroosia, tyydyttynyttä rasvaa (saanti yli 13 E %, suositus < 10 E %, Taulukko 1). (Kyttälä ym. 2008,3.) Tutkimuksen perusteella voidaan tulevaisuudessa suosia päiväkodeissa Sapere-pedagogista ruokalistaa. Sapere-pedagogisen ruokalistan ravintosisältö oli tässä kokeilussa lähempänä lasten ravitsemussuosituksia kuin Kylän Kattauksen päiväkodin ruokalista. Sapere-pedagogisessa ruokalistassa rasvojen ja hiilihydraattien saannin osuus on lähempänä lasten ravitsemussuosituksia. Sapere-pedagogista ruokalistaa tulee suosia, koska Sapere-pedagogisen ruokalistan toteutuksen myötä lapset oppivat syömään enemmän kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Lasten lisääntynyt marjojen, kasvien, vihannesten ja hedelmien syönti vähentää lasten ylipainon syntymistä ja parantaa heidän ravitsemusta.

Sapere-pedagogisen ruokalistan raaka-ainekustannukset ovat suuremmat kuin päiväkodin ruokalistan raaka-ainekustannukset, mutta pelkästään raaka-aineiden pieni kustannusnousu ei saa olla este Sapere-pedagogisen ruokalistan toteuttamisessa ammattikeittiöissä. Sapere-pedagogisen ruokalistan käyttö ei saa kaatua pelkästään taloudellisiin asioihin, koska se on nähtävä lasten terveyden ja hyvinvoinnin parantavana asiana.

Palvelukeittiöistä saatujen palautteiden perusteella päiväkodin ruokalistan ja Sapere-pedagogisen ruokalistan lounaat tulee yhdenmukaistaa koulujen – ja päiväkotien lounaiden osalta, jolloin vältetään kahden päällekkäisen ruokalistan käytöltä. Ruokapalveluhenkilöstö koki, että Sapere-pedagogisen ruokalistan ja koulujen lounasruokalistan samanaikainen käyttö lisää resurssien tarvetta keskuskeittiöiden näkökulmasta. Yhdenmukaisella lounasruokalistalla vähennetään työn määrää keskus- ja valmistuskeittiöissä. Palvelukeittiöt kokivat huonona asiana, kun keskuskeittiöt eivät tuottaneet Sapere-pedagogisen ruokalistan mukaisia lounaita palvelukeittiöihin. Valmistuskeittiöissä kahden ruokalistan käytön ongelmaa ei havaittu, mutta kahden ruokalistan käyttö vaatii enemmän työjärjestelmistä. Mielestäni kahden eri ruokalistan käyttö voidaan mahdollistaa töiden uudelleen järjestelmisellä ja organisoinnilla. Sapere-pedagogisen ruokalistan toteutuksessa tulee huomioida, että lapset ovat asiakkaitamme, joille palveluja toimitetaan. Sapere-pedagogisen ruokalistan toteutus ei saa olla tuotantolähtöistä (keskuskeittiölähtöistä). Onko ruokapalvelu olemassa lapsiasiakkaita varten vai lapsiasiakkaat ruokapalvelua varten? Asiakaslähtöisyyttä ei saa unohtaa. Lapsen ”äänen” kuulumisen ja lapsen osallisuuden lisääminen on osa lasten joukkoruokailun lapsilähtöistä suunnittelua.

Sapere-pedagoginen ruokalista suunniteltiin neljäksi viikon kiertäväksi listaksi ja jatkossa se tulee suunnitella samanmittaiseksi kuin ruokapalveluiden kiertävä peruseruokalista, esimerkiksi Kylän Kattauksessa seitsemäksi viikoksi. Etuna on, että Sapere-pedagoginen ruokalista lisää mahdollisuuksia Sapere-toimintatuokioiden toteuttamiselle aterioilla sekä monipuolisempaa raaka-aine- ja ruokatarjontaa. Yhdenmukainen lounasruokalista mahdollistaa palvelukeittiöiden Sapere-lounaiden tarjoamisen ja antaa varhaiskasvatushenkilöstölle mahdollisuuden lounaiden osalta Sapere-toimintatuokioiden toteutukselle muun muassa kattamisen ja ruokailuvälineiden käytön osalta.

#### 8.4. Tiedottaminen

Ruokapalvelun tiedottaminen Sapere-pedagogisesta ruokalistasta on erittäin tärkeää varhaiskasvatushenkilöstölle ja vanhemmille. Ruokapalvelun sisäinen tiedottaminen on tärkeää prosessin onnistumiseksi. Tiedottamisessa tulee huomioida säännöllisyys. Ei riitä, että yhden kerran tiedotetaan asiasta vaan mieluummin tiedotetaan useasti Sapere-pedagogiseen ruokalistaan liittyvistä asioista. Sapere-pedagogisen ruokalistan tiedottamisen kautta tehdään ruokapalvelua näkyvämmäksi varhaiskasvatushenkilöstölle ja lasten vanhemmille. Ruokapalvelun tiedottamisen tulee olla varhaiskasvatushenkilöstölle viikoittaista, jolloin päästään parhaaseen tulokseen yhdessä toimimiseen ja lasten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Ruokapalvelun tiedottamisesta Sapere-pedagogisesta ruokalistasta vanhemmille on ruokapalvelun näkyvämmäksi tekemistä. Ruokapalvelun tiedottaminen Sapere-pedagogisesta ruokalistasta kasvatustien lasten vanhemmille riittää vanhempain-illoissa tai muuten järjestetyissä yhteisissä tapaamisissa. Vanhemmille järjestetyssä tilaisuudessa tulee kertoa Sapere-pedagogisen ruokalistan sisällöstä ja käytännön toteutuksesta sekä erityisruokavalioiden mahdollisuuksista. Muu ruokapalvelun tiedottaminen Sapere-pedagogisesta ruokalistasta lasten vanhemmille voi tapahtua muita kanavia käyttäen, esimerkiksi sähköpostina tai paperiversioina. Sapereen liittyvän tiedottamisen tulee olla jatkuvaa. Tiedottamisesta tulee jakaa vastuuta eri toimijoiden kesken ja sopia miten yhdessä tiedotus hoidetaan. Tiedottamisessa tulee olla yhteiset pelisäännöt.

#### 8.5 Sapere-menetelmän kehittäminen

Sapere-toimintoihin tulee ottaa mukaan ruuan elinkaariajattelu. Elinkaariajattelussa tarkastellaan tuotteen eri vaiheita raaka-aineesta ruuan valmistuksen tai jalostuksen kautta kulutukseen ja siitä käytön jälkeen tapahtuvaan hyötykäyttöön. Elinkaariajattelussa ajatellaan tuotteen ympäristövaikutuksia tuotteen hankinnasta tuotteen hylkäämiseen asti. Kerrotaan millaisia ympäristövaikutuksia on eri tuotteilla. Kuinka kuluttaja voi omalla toiminnallaan pienentää ympäristöhaittoja, esimerkiksi millaiset vaikutukset on lähiruulla. Elinkaa-

riajattelun näkökulman avulla saadaan lapset oppimaan tietoisiksi kuluttajaksi.

Lapsille tulee opettaa kotitaloudessa syntyvien jätteiden lajittelua ja kierrätystä, esimerkiksi ruuantähteiden tai kuorimajätteiden (biojäte) sekä muut toimitatuokiossa syntyneiden jätteiden (kuivajätteen, kartongin, lasin, metallin, pahvin ja paperin) asianmukaista käsittelyä. Lajittelemalla jätteet säästetään luonnonvaroja ja vähennetään kaatopaikkajätteen syntymistä, sillä lajittelematon sekajäte kuluttaa eniten ympäristöä. Lapsilähtöisyys ja lapsen osallisuuden lisääminen, muun muassa lisäämällä lasten itseottoa ruoanjakelussa ja tuemalla oman tarpeen mukaisen annoksen arviointia, voidaan vaikuttaa syntyvän biojätteen määrään. Sapere-menetelmään ja –harjotteisiin voidaan hyvin sisällyttää elinkaariajattelua, ympäristökasvatusta ja kuluttajakasvatusta.

Sapere-menetelmä ja sen kehittäminen on tällä hetkellä paljolti varhaiskasvatushenkilöstön vastuulla. Tulevaisuudessa julkisten ruokapalveluiden ja muiden ammattikeittiöiden tulisi ottaa enemmän vastuuta yhdessä varhaiskasvatushenkilöstön kanssa lapsen terveyden ja hyvinvoinnin parantamisesta. Ammattikeittiöiden tulisi ottaa vastuuta muun muassa ruokakulttuurin, ruokakasvatuksen ja ruokavalintojen tunnetuksi tekemisestä.

## 8.6 Yhteistyö – avain lasten ravitsemuksen parantamiseen

Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatuksen henkilöstön yhteistyö on erittäin tärkeää Sapere-toimintojen onnistumisessa. Molempien osapuolien tulee sitoutua Saperen-toimintoihin, jotta saavutetaan paras mahdollinen lopputulos lapsen terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Ei pelkästään riitä, että toinen osapuoli sitoutuu ja toinen ei. Hyvään yhteistyöhön päästään muun muassa avoimella keskustelulla, hyvällä tiedottamisella, esimerkiksi tuotteista ja valmistustavoista. Aikaa tulee varata yhteiseen suunnitteluun ja palavereihin. Lapsi asiakkaana tulee nähdä yhteisenä tavoitteena, vaikka toimitaan eri organisaatioissa (ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilöstö). Palvelujärjestelmää tulee kehittää yli rajojen. Lapsilähtöistä ajattelua ei saa unohtaa, kun työskennellään yli organisaatorajojen.

Ruokapalvelu ei saa unohtaa yhteistyötä lasten vanhempiin. Ruokapalvelun tulee tuoda omaa työtään ja palveluaan näkyvämmäksi, esimerkiksi kutsumalla sekä lasten vanhemmat että varhaiskasvatushenkilöstö ja lapset yhteiseen toimintatuokioon ammattikeittiöön. Yhteisellä tekemisellä tutustutaan toisiin ja luodaan yhteisen tekemisen ilo. Ruokapalvelun henkilöstö voi järjestää erilaisia teemailtoja, jotka liittyvät muun muassa lasten ravitsemukseen ja Sapere-pedagogiseen ruokalistaan.

Sapere-hankkeen tuotoksena voidaan kirjata Jyväskylän kaupungin päivähoiton ja Kylän Kattauksen yhteinen ravitsemustyöryhmä. Ryhmään on nimetty moniammatillinen toimijajoukko sekä ruokapalvelun että kasvatuksen ammattilaisista. Lasten ruokakasvatus ja lasten joukkoruokailun järjestäminen päivähoitossa vaatii pysyvät yhteistyön rakenteet, käytännöt palautteen antamiselle (muun muassa asiakasraati) ja yhteisen toiminnan kehittämiseksi. Pedagogisen ruokailun kehittämis- ja kokeiluprosessi tuotti toteuttamiskelpoisia käytäntöjä alle kouluikäisten lasten joukkoruokailuun. Toiminnan vakiinnuttaminen edellyttää toiminnan edelleen hiomista ja yhteistyökäytänteiden tarkastelua, yhteisistä ruokakasvatuspäämääristä sopimista sekä lapsilähtöisen ajattelun juurruttamista koko prosessiin Sapere-pedagogisesta ruokailutilanteisiin ja kasvatuskumppanuuteen saakka.

## LÄHTEET

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., & Talvia, S. 2004. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositukset. Helsinki: Edita.

Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri, Perusterveydenhuollon yksikkö/ Terveydenedistäminen ja preventio. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan – Saperemenetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen. Tarkennettu hankesuunnitelma 25.6.2009.

Koistinen, A & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Saperemenetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009. Helsinki: Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Jyväskylän kaupunki.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Wrkkola, M., Tapanainen, H., Toukkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M., & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B32.

Lyytikäinen, A. 2011. Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Toim. M. Nurmilaakso ja A-L Välimäki. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Lyytikäinen, A. 2011. Ravitsemussuunnittelija. Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri. Keskustelu 30.3.2011.

Omavalvonta. Viitattu 29.3.2011. [Http://www.evira.fi](http://www.evira.fi).

Sapere. Viitattu 7.12.2009. [Http://www.sre.fi](http://www.sre.fi).



Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Viitattu 15.12.2009.  
[Http://www.stm.fi](http://www.stm.fi).

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkelin ammattikorkeakoulun A:Tutkimuksia ja raportteja 22.

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Wsoy Oppimateriaalit.

Tuorila, H. & Appelbye, U. 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Yliopistopaino.

## LIITTEET

### Liite 1. Sapere-pedagogisen ruokalistan S-merkintä

Viikko 1	MAANANTAI	TIISTA	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Neljänviljan puuro sekahiivaleipää Edam-juusto <u>S</u> porkkanapaloja <u>S</u>	Kaurapuuro kokojyväsämpylä paprikaa päärynän lohkoja <u>S</u>	Vehnähiutalepuuro ruisleipää mustikoita <u>S</u> lehtisalaattia <u>S</u>	Riisihiutalepuuro kokojyväleipää kurkkua <u>S</u> melonia <u>S</u>	Päärynäkaurapuuro ruisleipää porkkanatikkuja <u>S</u>
LOUNAS	Kirjolahikiusaus kahden kaalinsalaatti <u>S</u> punajuurisukaleet <u>S</u> ruisvuokaleipä	Jauhelihakastike <u>S</u> perunat kiinankaali, kurkku, viinirypälesalaatti <u>S</u> ruisleipä	Kalakeitto kurkkuviipaleet ruusunmarja- mansikkakiisseli <u>S</u> ruisvuokaleipä	Kaalilaatikko porkkanaraaste <u>S</u> puolukkasurvos <u>S</u> ruisleipä	Kalkkunakastike perunat/riisi <u>S</u> kurkku- tomaattisa- laatti <u>S</u> mustaherukkahillo kokojyväleipä
VÄLIPALA	Mansikkavisipuu <u>S</u> pikkusämpylä <u>S</u> kurkkukuutioita <u>S</u>	Jogurttia, <u>S</u> mansikoita ja mustikoita <u>S</u> Mysliä <u>S</u> porkkanaleipää <u>S</u>	Sämpylät <u>S</u> Edam-juusto kurkkua paprikaa Kaakao <u>S</u>	Hedelmäsalaatti <u>S</u> kokojyväleipää	Ohukaiset mansikkahilloa <u>S</u> mehu

Viikko 2	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Ruishiutalepuuro margariinisilmä sekahiivaleipää kurkkuviipaleet <u>S</u> appelsiinituoremehu <u>S</u>	Mannapuuro aprikoosisosetta <u>S</u> ruisvuokaleipää kukkakaalin paloja <u>S</u>	Kahdenviljan puuro mansikkasosetta <u>S</u> kokojyväsämpylä appelsiini lohkoja <u>S</u>	Ohrahiutalepuuro mangososetta <u>S</u> ruisvuokaleipää porkkana kiekkvoja <u>S</u>	Kaurapuuro mustikoita <u>S</u> ruisleipä kalkkunaleike banaania <u>S</u>
LOUNAS	Jauhelihapihvit <u>S</u> perunasose <u>S</u> porkkana-ananas- salaatti <u>S</u> ruispala	Lihakeitto ruisvuokaleipä mansikkakiisseli/ <u>S</u> mansikat	Makaronilihalaatikko <u>S</u> kaali-persikkasalaatti <u>S</u> pikkuporkkanat <u>S</u> sekahiivaleipä	Broilerikastike riisi / perunat kiinankaali-herne- mandariinisalaatti <u>S</u> mustaherukkahillo ruisleipä	Lohikeitto <u>S</u> (madekeitto) ruissämpylä vatkattu apri- koosipuuro <u>S</u>
VÄLIPALA	Hedelmätarjotin <u>S</u> juustokuutioita <u>S</u> voileipäkeksiä mehua	Vadelmakeitto (kokonaisia vadel- mia) murot <u>S</u> hapankorppu <u>S</u> lehtisalaattia	Porkkanapatonki <u>S</u> täytettynä: lehtisalaatti <u>S</u> kurkku <u>S</u> paprika <u>S</u> Kaakao / tee+ hunajaa <u>S</u>	Vatkattu puolukka- puuro <u>S</u> (kulhossa kokonaisia puolukoita) sekahiivaleipä eril.kasviksia	Pulla <u>S</u> maitoa hedelmäpal <u>S</u> oja <u>S</u>

Viikko 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINE N	Vehnähiutalepuuro persikkasosetta <u>S</u> ruisvuokaleipää porkkanapaloja <u>S</u>	Karjalanpiirakka keitetty kananmuna kurkkutikkuja <u>S</u> kaakao	Kauralesepuuro Vadelmasosetta <u>S</u> ruisleipää omenalohkoja <u>S</u>	Ruishiutalepuuro margariinisilmä kokojyväämpylä lehtisalaattia <u>S</u> paprikaa, kukkakaalia	Riisihiutalepuuro mangososetta <u>S</u> ruissämpylä tuoremehu <u>S</u>
LOUNAS	Perunasosejauheliha- laatikko kaali-kukkakaali- kurkku-kesäkurpitsa- salaatti <u>S</u>	Suikalepaisti <u>S</u> perunat raastettu juuresryhmä- salaatti <u>S</u>	Porkkasosekeitto <u>S</u> raejuustoa <u>S</u> ruispala Pannukakku mansikkatuoresose	Savustetut muikut / silakat/ savusiika (Unissa paistettu kokonai- nen lohi ) <u>S</u> perunasose punajuuri-omenasalaatti	Keltainen kalk- kunakeitto ruispala Vadelmakiisseli <u>S</u> ( tuoreet marjat ) <u>S</u>
VÄLIPALA	Omenakiisseli kermavaahto seesamisämpylä <u>S</u> lehtisalaattia paprikaa	Perunarieskat <u>S</u> leikkele maito / mehu melonia <u>S</u>	Hedelmärahka <u>S</u> (Marjarahka ) kokojyväkeksiä <u>S</u>	Mustikkagrahampuro <u>S</u> hiivaleipää tomaattia <u>S</u>	Porkkanapiirakka <u>S</u>  Kaakao / mehu  (Punaherukkapii- rakka, piimäpohja ) <u>S</u>

Viikko 4	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Grahampuro margariinisilmä kokojyväleipää Appelsiinihohkoja/ <u>S</u> tuoremehu <u>S</u>	Vitamannapuuro vadelmasosetta ruisvuokaleipää porkkanamehu <u>S</u>	Ohrahiutalepuuro mustikoita aamiaissämpylä greippilohkoja <u>S</u> (greippimehu)	Kaurapuuro aprikoosisosetta sekahiivaleipää lehtisalaattia melonia <u>S</u>	Vehnähiutalepuuro mansikkaviipaleita kokojyväpatonkia kinkkutahnaa <u>S</u> paprikaa
LOUNAS	Nakkikastike perunat/lohkoperunat <u>S</u> porkkanaraaste	Nuudelibroilerivuoka <u>S</u> rapeaa salaattia, tomaattia, marinoituja herkkusieniä <u>S</u> (marinoituja pieniä kanttarellia)	Pinaattikeitto kananmuna karjalanpiirakka Sitruunakiisseli <u>S</u>	Riistakiusaus kaali-kurkku-paprika- salaatti puolukat <u>S</u> vadelmamehujää <u>S</u>	Kahden kalankeitto <u>S</u> ruisleipä tuoremarjakiisseli <u>S</u> (tuoreet marjat + jäätelö )
VÄLIPALA	Pannukakku <u>S</u> vadelmahillo, vadel- mia <u>S</u> maito juurespala <u>S</u>	Vatkattu punaheruk- kapuuro <u>S</u> kokojyväleipää lehtisalaattia	Omena- porkkanakiisseli <u>S</u> pikkusämpylät juustoa <u>S</u> (omena- ja pork- kanapaloja)	Kasvisdippi <u>S</u> kermaviilidippikastike eri värisiä ja muotoisia dipattavia kasviksia  moniviljapatonki	Rieskat keittokinkku <u>S</u> lehtisalaattia kurkkua kaakao / tee (metwurstia, <u>S</u> suolakurk- kua parmankinkku/ kuivalihaa)

JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA

## Liite 2. Sapere-pedagogisen ruokalistan yhdistetyt aistit ja maku-teemat

VIKKO 1 Vilja-teema jatkomona	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Teema: maito, kasvis Maku: karvas Aistit: maku, tunto, haju,	Teema: vihannes, hedelmä Maku: Aistit: maku, kuulo, näkö	Teema: vihannes, marja Maku: Aistit: maku, tunto, näkö	Teema: Vihannes, hedelmä Maku: Aistit: maku, kuulo, tunto	Teema: kasvis, hedelmä Maku: Aistit: maku, haju, tunto
LOUNAS	Teema: kasvis, kala Maku: hapan Aistit: maku, näkö, haju	Teema: kasvis, hedelmä Maku: hapan, makea Aistit: maku, näkö, tunto	Teema: kala, vihannes, marjat Maku: kasvas, makea, hapan Aistit: maku, näkö, tunto	Teema: kasvis, marja Maku: hapan Aistit: maku, haju,	Teema: vihan- nes marja Maku: Aistit: maku, näkö=värit
VÄLIPALA	Teema: vihannes, marja Maku: makea Aistit: maku, haju,	Teema: maito, marjat, kasvis Maku: hapan, makea Aistit: maku, tunto	Teema: maito, kasvis Maku: karvas Aistit: maku, tunto	Teema: hedelmät Maku: Aistit: maku, näkö, kuulo, tunto	Teema: maito, marja Maku: makea Aistit: maku, haju, näkö

VIKKO 2 Vilja-teema jatkomona	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Teema: maito, kasvis, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, näkö,	Teema: kasvis, he- delmä Maku: hapan Aistit: maku, näkö, kuulo	Teema: vihannes, marja, hedelmä Maku: makea, hapan Aistit: maku, näkö	Teema: kasvis, he- delmä, Maku: hapan Aistit: maku, näkö,	Teema: hedelmä, marja Maku: makea, hapan Aistit: maku, tunto
LOUNAS	Teema: kasvis, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, näkö, tunto	Teema: kasvis, marja Maku: hapan, makea Aistit: maku, näkö, tunto	Teema: kasvis, hedelmä, Maku: Aistit: maku, tunto, näkö	Teema: kasvis, marja, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, tunto, näkö	Teema: kala, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, tunto, haju
VÄLIPALA	Teema: hedelmä, maito Maku: makea, karvas Aistit: maku, näkö, kuulo, tunto	Teema: marjat, kasvis Maku: hapan, makea Aistit: maku, kuulo ja tunto	Teema: maito, kasvis Maku: karvas Aistit: maku, näkö, haju	Teema: marjat Maku: hapan, makea Aistit: maku, tunto	Teema: maito, hedelmä Maku: makea Aistit: maku, haju, tunto

JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA

VIIKKO 3 Viija-teema jatkomona	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Teema: kasvis, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, tunto,	Teema: kasvis, maito, Maku: karvas Aistit: maku, näkö, kuulo	Teema: marja, hedelmä Maku: makea, hapan Aistit: maku, haju	Teema: kasvis, Maku: Aistit: maku, näkö, kuulo	Teema: hedelmä, Maku: makea, Aistit: maku, näkö
LOUNAS	Teema: kasvis, Maku: Aistit: maku, tunto, näkö	Teema: juures Maku: Aistit: maku, näkö, haju	Teema: kasvis, maito, marja Maku: Aistit: maku, tunto,	Teema: kala, kasvis, hedelmä Maku: Aistit: maku, haju, tunto,	Teema: marja Maku: makea Aistit: maku, näkö
VÄLIPALA	Teema: hedelmä, maito, kasvis Maku: makea, Aistit: maku, tunto	Teema: hedelmä, maito Maku: makea Aistit: maku, haju, tunto	Teema: maito, marjat/hedelmä Maku: karvas Aistit: maku, haju, tunto	Teema: marjat Maku: makea Aistit: maku, näkö	Teema: kasvis Maku: makea, karvas Aistit: maku, haju

JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA

VIIKKO 4 Viija-teema jatkomona	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMIAINEN	Teema: hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, haju	Teema: kasvis, marja Maku: makea Aistit: maku, näkö,	Teema: marja, hedelmä Maku: makea, karvas Aistit: maku, haju	Teema: kasvis, hedelmä Maku: Aistit: maku, näkö,	Teema: marja, kasvis, Maku: makea, umami Aistit: maku, näkö
LOUNAS	Teema: kasvis Maku: Aistit: maku, näkö	Teema: kasvis Maku: Aistit: maku, kuulo, tunto	Teema: maito, hedelmä Maku: hapan Aistit: maku, haju	Teema: kasvis, marja Maku: makea Aistit: maku, näkö, tunto	Teema: kala, marja Maku: makea Aistit: maku, haju
VÄLIPALA	Teema: maito, marja Maku: makea, Aistit: maku, haju	Teema: marja Maku: makea Aistit: maku, haju, tunto	Teema: kasvis, hedelmä Maku: karvas Aistit: maku, haju	Teema: kasvis Maku: hapan Aistit: maku, tunto, kuulo	Teema: kasvis Maku: umami, suola, karvas Aistit: maku, haju, näkö

JOKA ATERIALLA TARJOTAAN LISÄKSI NÄKKILEIPÄÄ, LEVITETTÄ JA RASVATONTA MAITOA

### Liite 3. Ruokapalveluhenkilöstön kyselylomake



**Aistien avulla ruokamaailmaan**  
Sapere -menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen -hanke

#### SAPERRE PALAUTEKYSELY RUOKAPALVELUHENKILÖSTÖLLE

Tulosta lomake ja täytä se käsin ja palauta sisäpostissa: Hilikka Häkkinen/Kylän Kattaus, Kalevankatu 10 . Ulkoinen posti: Jyväskylän kaupunki, Kylän Kattaus, PL 193, 40101 Jyväskylä  
Palauta lomake **viimeistään 31.1.2011**. Kaikkien hankkeessa mukana olleiden vastaaminen on tärkeää pedagogisen ruokalistan edelleen kehittämiseksi.

1. Onko Sapere pedagoginen ruokalista mielestäsi istunut hyvin keittiönne arkitoimintaan?

Kyllä  Ei, miksei?  
\_\_\_\_\_

2. Onko Sapere-menetelmän toteuttaminen lisännyt työmäärääsi?

Kohtuuttoman paljon  Paljon  Melko paljon  Hieman  Ei lainkaan  
Jos lisännyt, kuvaa toiminnan muutos tarkemmin: \_\_\_\_\_

3. Oletko kokenut Sapere-koulutukset tarpeellisina?

Kyllä  Ei

Perustele vastauksesi \_\_\_\_\_

4. Arvioi seuraavia asioita asteikoilla 1-5

(5 erittäin hyvä, 4 hyvä, 3 en osaa sanoa, 2 melko huono, 1 erittäin huono)

Koulutusten sisältö

1                      2                      3                      4                      5

Koulutus materiaali

1                      2                      3                      4                      5

Internet sivuston materiaali

1                      2                      3                      4                      5

Pedagoginen ruokalista

1                      2                      3                      4                      5

## Parannusehdotuksesi

---



---



---



---



---

## 5. Mitä uutta ja hyödyllistä Sapere-hanke on tuonut toimintaanne?

---



---



---



---

## 6. Missä asioissa Sapere-hankkeeseen liittyen keittiönne mielestäsi tarvitsisi tukea?

---



---



---



---

## 7. Ehdotuksia uusiksi koulutusaiheiksi liittyen lasten ravitsemukseen, Sapere-menetelmään tai pedagogiseen ruokalistaan

---



---



---



---

## 8. Onko Sapere-hanke vaikuttanut ruokapalvelun ja osastojen väliseen yhteistyöhön?

 Kyllä  Ei

 Perustelee vastauk-  
 si \_\_\_\_\_

---



---



---

## 9. Onko pedagoginen ruokalista mielestäsi vaikuttanut lasten ruokailussa seuraaviin asioihin?

	Vähentänyt huomattavasti	Vähentänyt	Lisännyt hiukan	Lisännyt hiukan	Ei vaikutusta
1. Puurojen menekki		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2. Marjojen/marja-ruokien menekki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hedelmien/hedelmä-ruokien menekki		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4. Salaattien/raasteiden<br>menekki      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.Sormipalojen menekki                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.Kypsien kasvis-<br>lisäkkeiden menekki | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.Pääruokien menekki                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Kalaruokien menekki                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Muita huomioitasi lasten syömiseen liittyen:

---



---



---



---



---

10. Muita mahdollisia terveisiä Sapere-hankkeen toimijoille

---



---



---



---



---

KIITOS VASTAAMISESTA ☺





