

Marianna Jussila ja Salla Keisanen

LAPSI KOKIJANA, TEKIJÄNÄ JA LEIKKIJÄNÄ

SAPERRE-menetelmän vaikutus lasten ruokakäyttäytymiseen
päiväkodin kasvattajien ja vanhempien näkökulmasta

Opinnäytetyö

Syksy 2012

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Marianna Jussila ja Salla Keisanen

Työn nimi: Lapsi kokijana, tekijänä ja leikkijänä. SAPERE-menetelmän vaikutus lapsen ruokakäyttäytymiseen päiväkodin kasvattajien ja vanhempien näkökulmasta.

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyömme tavoite on selvittää toimintatuokioiden avulla vaikuttaako päiväkodissa toteutettu ruokakasvatus vanhempien ja kasvattajien näkökulmasta lasten ruokailu- ja käyttäytymistottumuksiin arjessa. Tuokioidemme perusta on SAPERE-ruokakasvatusmenetelmä, joka tutustuttaa lapset heille ominaisen tekemisen kautta ruokamaailmaan. Tutkimuksessamme yhteistyökumppaneina olivat kaksi päiväkotia Seinäjoelta. Tutkimukseemme osallistui yksi lapsiryhmä kummastakin päiväkodista sekä näiden lasten vanhemmat ja päiväkotien kasvattajat. Lapsiryhmissä oli yhteensä 18 lasta, yhdeksän kummassakin. Tuokioita pidimme yhteensä 18, yhdeksän noin kahden tunnin kestoista tuokiota kummallekin lapsiryhmälle.

Opinnäytetyömme on laadullinen toimintatutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme kyselylomakkeita, haastatteluja sekä osallistuvaa toiminnan havainnointia. Kyselylomakkeet suunnattiin lasten vanhemmille ja päiväkodin kasvattajille. Lomakkeissa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Haastatteluja teimme lapsille ryhmähaastatteluina sekä satunnaisesti päiväkodin kasvattajille yksilöhaastatteluna. Lasten toimintaa havainnoimme jokaisen pitämämme tuokion aikana.

Projektillamme oli vaikutusta lasten käyttäytymiseen päiväkotien kasvattajien antamien vastausten perusteella. Yli puolet tuokioihimme osallistuneiden lasten vanhemmista oli sitä mieltä, että toiminnallamme ei ollut vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin arjen eri tilanteissa. Vaikkakin yli puolet vanhemmista ajatteli, ettei vaikutusta ollut, voidaan todeta, ettei projekti ollut täysin vaikutukseton. Varmasti pidemmän aikajakson aikana toteutettuna tuloksia saataisiin esille enemmän, mutta valitettavasti aika ja resurssit olivat rajalliset. Lisäksi emme voi tietää, onko projektillamme kenties pitkäaikaisempia vaikutuksia lapsiin tai päiväkotien toimintatapoihin.

Avainsanat: SAPERE-menetelmä, lapset, varhaiskasvatus, vanhemmat, päiväkodin kasvattajat, ruokakasvatus, toimintatutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Work

Authors: Marianna Jussila ja Salla Keisanen

Title of thesis: Child as Experiencer, Author and Player. The Influence of the SAPERE Method to Child's Food Behaviour in the Kindergarten Educators' and Parents' Point of View.

Supervisor: Minna Zechner

Year: 2012 Number of pages: 45 Number of appendices: 4

The purpose of this thesis was to examine how the sessions we kept in kindergartens influenced children's behaviour regarding eating manners from the parents' and kindergarten educators' point of view. Our sessions were based on the SAPERE method which introduces children to food by playing, trying and exploring. Two kindergartens from Seinäjoki were co-operating with us in elaborating this thesis. There were two groups of children, one from each kindergarten, their parents and educators from the kindergartens involved in our study. There were 18 children in the groups, nine children on each group. The amount of sessions was 18, nine sessions per group, one session lasting approximately two hours.

Our thesis is a qualitative activity analysis. The data were collected through questionnaires, interviews and participant observation activities. The questionnaires were directed to parents and to kindergarten educators. There were both open and multiple-choice questions in our questionnaires. The interviews meant for children were group interviews, whereas the kindergarten educators were interviewed individually. The children's behaviour was observed during each session.

The project had an impact on children's behaviour, according to kindergarten educators' opinion. However, in turn, more than half of the children's parents thought that there was no effect of our actions on children's eating habits. Although more than half of the parents thought that there was no influence on children's eating habits, it can be said that the project was not completely inconclusive. Certainly a bit longer implemented, the results could raise more, but unfortunately, the time and resources were limited. In addition, we cannot know if the project has perhaps more far-reaching effects on children or kindergartens' way of action.

Keywords: the SAPERE method, children, early childhood education, parents, kindergarten's educator, nutritional education, activity analysis

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1 Tutkimuksen lähtökohdat.....	7
2.2 Tutkimuksen viitekehys.....	7
3 KASVATUS.....	9
3.1 Varhaiskasvatus.....	10
3.1.1 Varhaiskasvatuksen kasvatuspäämäärät.....	12
3.1.2 Varhaiskasvatuksen sisällölliset orientaatiot.....	14
3.2 Ruokakasvatus.....	15
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
4.1 SAPERE-menetelmä.....	20
4.2 Tutkimuksen aineistonkeruu.....	22
5 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI.....	33
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	35
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	38
LÄHTEET.....	41
LIITTEET.....	45

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössämme tutkimme päiväkodin ruokakasvatuksen vaikutuksia lasten ruokailu- ja käyttäytymistottumuksiin ruokailutilanteissa vanhempien ja kasvattajien näkökulmasta. Ruokakasvatuksella ymmärretään toimintaa, joka tähtää ruokata-
pojen ja tottumusten opettamiseen (Keso ym. 2008, 11). Ruokakasvatuksen me-
netelmänä käytämme tutkimuksessamme SAPERE-ruokakasvatusmenetelmää,
joka tutustuttaa lapset ruokamaailmaan aistien avulla (Koistinen & Ruhanen 2009,
9). Päiväkodissa tapahtuva ruokailu on sosiaalinen tilanne, jossa harjoitellaan vuo-
rovaikutustaitoja. Sosiaalisuuden painottamiseen ruokailun yhteydessä päädyim-
me juuri oman, tulevan ammattimme kautta, joka nimensä mukaan on sosiaalialan
ammattilainen – sosionomi AMK.

Tietty ateriarytmi on lapselle tärkeää ravitsemuksen, jaksamisen ja kokonaisvaltai-
sen kehityksen kannalta. Lisäksi säännöllinen ateriarytmi takaa myös paremman
mielen lapselle silloin, jos kiukuttelu ja väsymys johtuvat liian pitkästä ateriavälistä.
(Matilainen 2008, 82–83.) Hyvät pöytätavat harjaantuvat ajan ja turvallisen harjoit-
telupaikan myötä, mutta olennaista on aina muistaa, että aikuinen näyttää lapselle
esimerkkiä omalla toiminnallaan. (Matilainen 2008, 86; 88).

Pöytätavat ovat rutiineja, joihin tulee sisältyä sellaisia tapoja, jotka ohjaavat lasta
sosiaalisesti hyväksyttävään käytökseen ja rauhoittavat ruokailun. Tällaisia rutiine-
ja voivat olla perinteiseen hyvään tapakulttuuriin kuuluva pöytäkäyttäytyminen se-
kä tavat, jotka opettavat lasta kunnioittamaan ja arvostamaan ruokaa. (Matilainen
2008, 87.) Lisäksi kun lapsi otetaan mukaan ruuan valmistukseen, on se mukavaa
yhdessäoloa, mutta samalla lapsi näkee, miten ruokaa tehdään, ja mitä siihen lai-
tetaan. Myös itse tehtyä ruokaa maistellaan yleensä innokkaammin. (Matilainen
2008, 88).

Ruuan merkitys lapsen kehityksen kannalta on olennainen, koska se vaikuttaa
monella tavalla yksilön hyvinvointiin. Ravinto itsessään on elinehto meille jokaisel-
le, mutta myös sen ravintoarvo vaikuttaa merkittävästi siihen, jaksammeko ja aut-
taako se meidän kehoamme pysymään terveenä. Lapsen kehityksen ja kasvun
kannalta ravinnon on oltava ravitsevaa, jotta välttyään esimerkiksi kehityksen hi-
dastumiselta. (Matilainen 2008, 81.)

Lasten makutottumukset kehittyvät vähitellen. Jo pieniä lapsia voidaan vauvaiästä lähtien totuttaa tiettyihin ruokiin toistojen ja harjoittelun kautta. Vaikka maku ei ensimmäisellä kerralla olisikaan lasta miellyttävä, voi toinen kerta antaa jo paremman tuloksen. (Kempainen & Rouvinen-Kempainen 2004, 128.)

Noin joka kymmenes suomalaislapsi on ylipainoinen ja se antaa aihetta ruokakasvatukselle päiväkodissa. Lasten maidon ja leipärasvan valinnat ovat useimmiten suositusten mukaisia, mutta haasteen aiheuttavat vähäinen kasvien käyttö ja sokeripitoisten elintarvikkeiden runsaus sekä suun ja hampaiden puutteellinen hoito. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen, Laatikainen ja LATE- työryhmä 2010, 5–6.) Merkittävää on siis huomata, että lasten ruokatottumuksilla on vaikutuksia esimerkiksi lasten sydän- ja verisuoniterveyteen, painonkehitykseen ja riskiin sairastua eri sairauksiin joko lapsuudessa tai myöhemmin aikuisiässä (Stepanow [viitattu 31.3.2012]). Tämän vuoksi haluamme käyttää mahdollisuutta hyväksemme, ja opettaa lapsille terveellisen ja säännöllisen ateriaritmin. Tällöin he valitsevat suuremmalla todennäköisyydellä myös vanhempina terveellisempiä vaihtoehtoja kuin sellaiset lapset, jotka ovat pienestä pitäen syöneet runsaasti sokeria: karamelleja, leivonnaisia, jäätelöä, keksejä ja muita epäterveellisiä ruokia. (Kempainen & Rouvinen-Kempainen 2004, 128.)

Eteläpohjalaisten ruokatottumuksissa on parannettavaa, sillä ruokamme ovat liian kaloripitoista, välipaloja syödään runsaasti ja hampaamme ovat reikiintyneempiä kuin muualla Suomessa (Eteläpohjalaisia vaivaavat liikalihavuus ja reikiintyvät hampaat 2012 [viitattu 30.3.2012]). Viimeisimpänä syynä opinnäytetyön aiheellemme on suurta keskustelua aiheuttanut ”karppaus” eli vähähiilihydraattinen ruokavalio, jossa pyritään laskemaan ruokavalion hiilihydraattipitoisuutta ja nostamaan proteiini- ja rasvapitoisuuksia (Karppaamisen plussat ja miinukset 2012, [viitattu 3.9.2012]). Joitain vanhempia, jotka ovat noudattaneet näitä karppaus-ohjeita myös lastensa ruokinnassa, on uhattu huostaanotolla (Schwab 2011 [viitattu 2.4.2012]). Lasten ruokailu, ja ruokailu ylipäätään onkin tällä hetkellä mediassa paljon esillä oleva aihe, joka kiinnostaa suurta yleisöä (Nissi 2012, 60).

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Ajatus opinnäytetyön aiheesta lähti syksyllä 2011 toteuttamastamme projektiharjoittelusta. Projektimme aiheena oli ruokakasvatus päiväkodissa SAPERE-menetelmää apuna käyttäen. Melko pian harjoittelun aloittamisen jälkeen ymmärsimme, että tekemästämme työstä voisi jatkaa opinnäytetyöhön. Tätä puolsi yhteinen mielenkiintomme varhaiskasvatukseen.

Tutkimuksessamme yhteistyökumppaneina olivat kaksi päiväkotia Seinäjoelta. Tutkimukseemme osallistui yksi lapsiryhmä kummastakin päiväkodista sekä näiden lasten vanhemmat ja päiväkotien kasvattajat. Lapsiryhmissä oli yhteensä 18 lasta, yhdeksän kummassakin. Tutkimukseemme osallistui molempien sukupuolten edustajia, tyttöjen ollessa kuitenkin enemmistönä (2/3).

Tutkimuskysymyksiksemme muodostuivat:

Vaikuttaako päiväkodissa toteutettu ruokakasvatus vanhempien mielestä lasten ruokailu- ja käyttäytymistottumuksiin arjen eri tilanteissa?

Vaikuttaako päiväkodissa toteutettu ruokakasvatus päiväkodin kasvattajien mielestä lasten ruokailu- ja käyttäytymistottumuksiin arjen eri tilanteissa?

2.2 Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksemme teoreettinen viitekehys on varhaiskasvatuksessa sekä lasten kodeissa, joissa ruokailu on osa arjen rutiineja. Lapsen vanhemmilla sekä päiväkodin henkilökunnalla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen ruokailuun joka päivä: mitä tarjoillaan, mihin aikaan, kuinka paljon jne. Ruokailu ja ruokailutilanteet ovatkin osa lasten sosiaalista kasvatusta, josta ovat vastuussa lapsen ympärillä olevat aikuiset.

Tutkimus on toteutettu laadullisena toimintatutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä olemme käyttäneet kyselylomakkeita, haastatteluja sekä toiminnan osallistuvaa havainnointia. Kyselylomakkeet suunnattiin lasten vanhemmille ja kasvattajille. Käytämässämme kyselylomakkeissa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Haastatteluja teimme lapsille ryhmähaastatteluina sekä satunnaisesti kasvattajille yksilöhaastatteluna. Lasten toimintaa havainnoimme jokaisen pitämämme tuokion aikana. Havainnoimme heidän toimintaansa esimerkiksi seuraamalla kuinka innokkaasti lapset osallistuivat toimintaan, maistelivat erilaisia makuja ja vaihtoivat mielipiteitä toistensa kanssa.

3 KASVATUS

Kasvatus yhteiskunnan jäsenyyteen eli sosialisatio on aina ollut yksi kasvatuksen tehtävistä. Ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksessa toteutettavaa kasvatusta, ja siksi kerromme tässä tarkemmin myös kasvatuksesta.

Yhteiskunnat ovat erilaisia, joten myös kasvatus saa erilaisia sääntöjä niiden mukaan. Sosialisatation tarkoituksena on yksilön sopeuttaminen yhteisön tapoihin, käyttäytymismalleihin sekä instituutioihin. Lasten sosiaaliset vaistot eivät riitä ohjaamaan heitä yhteisön elämään, joten sopeuttaminen nähdään kasvatuksen keskeiseksi tehtäväksi. Lasten tulee oppia kieli, vuorovaikutustaitoja, käyttäytymistapoja sekä moraalisia periaatteita voidakseen elää vuorovaikutuksessa erilaisissa yhteisöissä. Sosiaalisesti tuleminen on kuitenkin nimenomaan vuorovaikutuksellisuutta. Lapsi kehittyy älyllisesti tutustuessaan toisten näkökulmiin ja suhteuttaessaan ne omaansa. (Puolimatka 1999, 146–147; 153.)

Durkheim (1938, 49) kertoo kasvatuksen olevan aikuisten sukupolvien harjoittamaa toimintaa, joka kohdistuu henkilöihin, jotka eivät ole vielä kypsiä sosiaaliseen elämään. Sen päämääränä on herättää ja kehittää lapsessa fyysisiä, älyllisiä ja moraalisia tiloja, joita häneltä vaatii sekä yhteiskunta että ympäröivä yhteisö, jossa hän elää.

Kasvatus on kuitenkin luonteeltaan dialoginen prosessi, jossa keskustelu on mahdollista ainoastaan, jos osapuolet pystyvät ymmärtämään toisiaan ja tulkitsemaan toistensa puheet. Kasvatuksen lähtökohtana on aina lapsen oma kiinnostus ja tarpeet; kuten tarve tutkia, tehdä ja luoda. Asian ollessa lapselle itselleen merkityksellinen, jaksaa hän ponnistella, keskittyä siihen älyllisesti ja pyrkiä siihen liittyvien ongelmien ratkaisemiseen. (Puolimatka 1999, 152; 161.)

Kasvatuksen piirteet määräytyvät yhteiskunnan tarpeiden mukaan, koska sen avulla kulttuuria siirretään yhteiskunnassa uusille sukupolville. Kasvatus on sidoksissa yhteiskunnassa vallitseviin arvoihin, jotka määrittävät myös sitä, millaisiin kasvatustavoitteisiin pyritään. Kasvatus on aina myös kulttuuriin ja historialliseen

aikaan sidoksissa oleva ilmiö, ja sen tarkoituksena on auttaa yksilö sopeutumaan yhteisöön ja tukea yhteisön säilymistä ja kehittymistä. (Kuokkanen 2006, 10.)

Ihmisen kasvu voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen kasvuun. Fyysinen kasvu tarkoittaa perimän, kypsymisen ja ympäristön säätelemää kasvua, kun taas psyykinen kasvu on omaehtoista, eikä siihen voida pakottaa. Lapsen kehityksen ja kasvun kannalta ravinnon on oltava ravitsevaa, jotta vältetään esimerkiksi kehityksen hidastumiselta (Matilainen 2008, 81). Kasvu merkitsee kasvatuksen tulosta, mutta myös ihmisen persoonan kehitystä. Kasvu on kokonaisvaltaista muuttumista. Kehityksestä puhutaan, kun halutaan kuvata fyysisten ja psyykkisten piirteiden tai valmiuksien muuttumista. Kehitys tarkoittaa sitä, että lapselle avautuu uusia toimintamahdollisuuksia. Yksilön kehitys on ajan mukana muuttuva prosessi, koska lapsen kaikki toiminta on kulttuuriin kytkeytyntä. (Kuokkanen 2006, 12–13.)

3.1 Varhaiskasvatus

Tutkimuksemme konteksti on varhaiskasvatuksessa, minkä vuoksi avaamme varhaiskasvatuksen käsitettä tarkemmin seuraavassa.

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisten kasvatusta tutkiva tieteenala, alan oppilaitoksissa opiskeltava oppiaine ja käytännössä pienten, alle kouluikäisten, lasten kasvatusta. Opinnäytetyössämme *varhaiskasvatus*-sana viittaa nimenomaan alle kouluikäisten lasten kasvatukseen. Varhaiskasvatusta järjestetään kotona, mutta sitä tuetaan yhteiskunnan järjestämällä, valvomalla ja ainakin osittain maksamalla varhaiskasvatuksella, jota voidaan toteuttaa muun muassa päiväkodeissa ja muissa päivähoidon toimintamuodoissa. Julkisen varhaiskasvatuksen tavoitteena on kehittää koko lapsen persoonaa ja edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä sekä oppimista. Varhaiskasvatus koostuu hoidon, opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuudesta. (Hellström 2010, 256–257.)

Varhaiskasvatus on prosessi, jossa lapsi omaehtoisen elämyksellisen toiminnan kautta; vertaisryhmäkontaktien sekä aikuisten tavoitteisen ohjauksen avulla sosiaalistuu aktiiviseksi toimijaksi. Yhteiskunnan järjestämä varhaiskasvatus koostuu hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista

yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen rooli. Varhaiskasvatuksen käytännön toimintaa ohjaa vaatimus lapsilähtöisyydestä. Keskeisen perustan oppimiselle antavat vertaisryhmä, leikki ja aikuisen tarjoamat aktiviteetit. Oppimisen perustan luo lasten yhteinen toiminta, mutta lapsen oma kokeminen on välttämätön ehto oppimiselle. Uusilla asioilla täytyy olla myös kosketuspintaa lapsen todellisuuteen. Varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joista keskeisimpiä ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä erilainen avoin toiminta. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 12.)

Varhaiskasvatusta ohjaavat monet valtakunnalliset sekä kunnan omat asiakirjat, ja niistä muodostuvat yhteiset säännöt ja toimintatavat, joista syntyy prosessimainen kokonaisuus. Varhaiskasvatusta ohjaavat valtakunnallisesti seuraavat asiakirjat:

lasten päivähoitoa ja esiopetusta koskevat lait ja asetukset, jotka määrittävät varhaiskasvatuksen ja siihen sisältyvän esiopetuksen toteutusta;

varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, jotka sisältävät yhteiskunnan järjestämisen ja valvoman varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet ja kehittämisen kohteet;

varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joka ohjaa varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua ja kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista;

esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet, joka taas ohjaa esiopetuksen sisältöä, laatua ja paikallisten opetussuunnitelmien laatimista. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 8–9.)

Kunnallisesti varhaiskasvatusta ohjaavat seuraavat asiakirjat:

Kunnan/ kaupungin varhaiskasvatuksen linjaukset ja strategiat, joka voi olla osana kunnan lapsipoliittista ohjelmaa tai löytyy muista lasta ja perhettä koskevista asiakirjoista. Tästä asiakirjasta ilmenevät kunnan varhaiskasvatuksen järjestämisen keskeiset periaatteet, kehittämisen painopisteet ja kunnan varhaiskasvatuksen palvelujärjestelmä.

Kunnan/ kaupungin tai useamman kunnan/kaupungin yhdessä laatima varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana on käytetty valtakunnallisia varhaiskasvatuksen perusteita.

Kunnan ja yksikön varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetussuunnitelma muodostavat kokonaisuuden, ja niiden välillä on selkeä jatkumo.

Yksikön varhaiskasvatussuunnitelma, joka on kunnan suunnitelmaa yksityiskohtaisempi, ja siinä kuvataan yksikön varhaiskasvatuksen lähtökohdat sekä niiden toteutuminen arjen kasvatuskäytännöissä. Siinä kerrotaan myös alueen tai yksikön erityispiirteitä ja painotuksia.

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma ja lapsen esiopetussuunnitelma, joka laaditaan yhdessä vanhempien ja päivähoidon kasvatushenkilökunnan kanssa, ja joka sitten ohjaa lapsikohtaisesti varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toteuttamista. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 8–9.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Vasu) on varhaiskasvatuksen valtakunnallinen ohjauksen väline. Sen tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa. Perusteissa luodaan yhteistä pohjaa määrittelemällä varhaiskasvatuksen arvopohjaa ja kasvatuspäämääriä. Päivähoidon yleinen näkemys hyvinvoivasta lapsesta perustuu juuri lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen alueilla, joissa ruokailu on yksi perustoiminto toistuen päivittäin. Lapsen ominainen tapa toimia ja sisällöllisten orientaatioiden rakentuminen aktiivisessa oppimisympäristössä ohjaavat päivähoidon kasvatushenkilökunnan tekemiä valintoja arkipäivän tilanteissa. (Kuokkanen 2006, 32–33.)

3.1.1 Varhaiskasvatuksen kasvatuspäämäärät

Varhaiskasvatuksen kasvatuspäämääriä ovat lapsen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toisen huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseksi keskeistä on jokaisen lapsen yksilöllisyyden kunnioittaminen. Näin luodaan perusta sille, että jokainen lapsi saa toimia ja kehittyä oma-

na ainutlaatuisena persoonallisuutenaan. Toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen taas tarkoittaa kasvatuspäämääränä sitä, että jokainen lapsi oppii ottamaan huomioon ja välittämään toisista. Lapsi osaa suhtautua myönteisesti itseensä, toisiin ihmisiin, erilaisiin kulttuureihin sekä ympäristöihin. Itsenäisyyden asteittainen lisääminen tarkoittaa sitä, että lapsi oimien edellytystensä mukaisesti kykenee huolehtimaan itsestään ja läheisistään sekä tekemään elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja siten, että tarpeellinen huolenpito ja turva ovat kuitenkin koko ajan saatavilla. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 13.)

Perheisiin liittyvät muutokset heijastuvat varhaiskasvatuksen henkilökunnan työhön, vaikka yleisin lapsiperheiden perhemuoto on edelleen ydinperhe. Nykyperhe on moninainen, sillä perheen voivat muodostaa yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, yhden vanhemman perheet sekä avio- tai avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. Lisäksi yhä useammassa perheissä vanhemmilla on eri äidinkieli. Varhaiskasvatuksen toteutukseen vaikuttaa myös se, että lapsia on yhä enemmän päivähoidossa. Subjektiiiviset päivähoito-oikeudet sekä äitien lisääntynyt työssäkäynti ovat lisänneet päivähoidossa käyvien lasten lukumäärää. Päivähoito onkin muuttunut sosiaalipalvelusta koulutusjärjestelmään. (Kinos, Karila & Palonen 2010, 230–234; 243.)

Varhaiskasvatuksessa työskentelee moniammatillinen tiimi, jossa erilaiset koulutukset ovat vuoropuhelussa keskenään. Kentältä löytyy lastentarhanopettajia, sosionomeja, lastenhoitajia ja ryhmäavustajia, ja heidän yhteistyö- ja vuorovaikutustaitonsa ovat olennainen osa koko lapsiryhmän sujuvaa toimintaa. Lastentarhanopettajilta löytyy tietopohjaa eniten pedagogiselta puolelta, sosionomeilta sosiaalisesta ja lastenhoitajilla on opintoja erityisesti hoidon alueelta. Ammatillaiset osaat sulauttaa tietonsa yhdessä ammattitaidoksi, jossa jokaisella on oma tärkeä roolinsa.

Lisäksi merkittävää osaa varhaiskasvatustyössä nykypäivänä näyttelee vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö: kasvatuskumppanuus. Siinä tarkoituksena on, että varhaiskasvatushenkilökunta sekä lasten vanhemmat sitoutuvat tietoisesti toimi-

maan lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. (Kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa [viitattu 12.8.2012].)

Ruokakasvatusta on mahdollista toteuttaa jokaisessa kasvatuspäämäärässä; lapsen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toisen huomioonottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. Esimerkiksi ateriaritmi ja ravitseva ruoka takaavat ensimmäisen päämäärään, hyvien pöytätapojen opettelu toisen ja omatoimisuuden lisääminen ruokailutilanteissa kolmannen kasvatuspäämäärän.

Kyetäänkö varhaiskasvatuksen saralla kuitenkin vastaamaan erilaistuneiden perheiden tarpeisiin? Ovatko maahanmuuttajataustaisten perheiden asiat varhaiskasvatuksen kannalta kunnossa? Miten erilaisten perheiden kasvatukselliset tarpeet voidaan huomioida paremmin varhaiskasvatuksessa? Miten vanhempien ja lasten osallisuutta varhaiskasvatuksen suunnitteluun voitaisiin vahvistaa? Näihin tarpeisiin tutkimuksemme on tarkoitus vastata ainakin välillisesti ruokakasvatuksen avulla.

3.1.2 Varhaiskasvatuksen sisällölliset orientaatiot

Varhaiskasvatuksen sisällöt rakentuvat kuuden orientaatioalueen muodostaman kokonaisuuden varaan ja nämä orientaatiot ovat: 1) matemaattinen orientaatio; 2) Luonnontieteellinen orientaatio; 3) Historiallis- yhteiskunnallinen orientaatio; 4) Esteettinen orientaatio; 5) Eettinen orientaatio; 6) Uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio.

Matemaattista orientaatiota näkyy arkielämän toiminnassa leikinomaisesti vertaamisessa, päättelemisessä sekä laskemisessa. Luonnontieteellinen orientaatio taas tarkoittaa havainnointia, tutkimista ja kokeilemista syventymällä elollisen luonnon ilmiöihin. Historiallis-yhteiskunnallinen orientaation tarkoituksena on rakentaa lasten kanssa kuvaa menneestä ja nykyisyydestä esimerkiksi niistä kertovien esineiden ja dokumenttien avulla. Esteettinen orientaatio avautuu havaitsemalla, kuuntelemalla, tuntemalla ja luomalla, mutta myös kuvittelun ja intuition kautta. Lapselle

kehittyä kauneuden, harmonian, melodian, rytmin, tyylin, jännityksen ja ilon aistimuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. Esteettisyys tulee esille myös vastakohtaisuuksia kokemalla. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 27–28.)

Eettisessä orientaatiossa tarkastellaan arvo- ja normimaailman kysymyksiä, joita lasten jokapäiväinen elämä sisältää. Tilanteet ja tapahtumat, joissa käsitellään oikeata ja väärää, hyvää ja pahaa, totuutta ja valhetta, mutta myös esimerkiksi oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoa, kunnioitusta ja vapautta, kuuluvat eettiseen orientaatioon. Uskonnollis-katsomuksellisen orientaation keskiön muodostavat uskonnolliset, hengelliset ja henkiset asiat sekä ilmiöt. Lapsen oman uskonnon tai katsomuksen perinteisiin ja tapoihin sekä käytäntöihin perehdytään, mutta myös muista lasta lähellä olevista erilaisista uskontoja ja katsomuksia tarkastellaan. Lapsen herkkyyttä ja kykyä ymmärtää sanatonta ja symbolista kunnioitetaan, tuetaan ja vahvistetaan. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 28–29.)

Toteuttamamme ruokakasvatus rakentui näiden sisällöllisten orientaatioiden pohjalta toimintaa suunnitellessamme. Esimerkiksi kauppaleikki toi matemaattista ja eettistä näkökulmaa, kun taas salaatin valmistus ja askartelu harjaannuttivat esteettistä silmää. Puolestaan ruuan alkuperään perehtyminen toi lapsille luontoa tutuksi.

3.2 Ruokakasvatus

Lapselle ominaisia tapoja toimia ovat; liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen. Nämä toimintatavat vahvistavat lapsen hyvinvointia ja käsitystä itsestä sekä lisäävät hänen osallistumismahdollisuuksiaan. Lapsen toimiessa itselleen mielekkäällä tavalla hän ilmentää omaa ajatteluaan ja tunteitaan. Otimme lapselle ominaiset tavat toimia huomioon toimintatuokioita suunnitellessamme sekä toiminnan toteutustavoissa. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 20.)

Opinnäytetyömme aihetta miettiessämme halusimme valita juuri lasten näkökulmasta mielenkiintoisen aiheen, jossa heille ominaiset tavat toimia pääsisivät oikeuksiinsa. Ruoka on lapsille jokapäiväinen asia, josta saa tehtyä samalla sekä

uudella tavalla mielenkiintoisen että tutun ja turvallisen tutustumiskohteen. Ruoka antaa myös mahdollisuuden tutustua eri tavalla esimerkiksi erilaisiin kulttuureihin ja näin ollen se tukee myös monikulttuurista kasvatustyötä. Lisäksi omat vahvuutemme toimintaa suunnitellessamme olivat tällä toiminnan alueella.

Terveys- ja ruokakäyttäytyminen muovautuvat lapsuus- ja nuoruusiässä; opitut tavat seuraavat pitkälle aikuisikään asti. Aikuisilla on lasten ja nuorten ruokavalintojen suhteen ratkaiseva asema. Aikuinen luo usein ruokailuympäristön, joka saanelee lapsen ja nuoren ruokavalintojen laadun. Minkä vuoksi siis myös päiväkotit eivät tukisi omalta osaltaan terveellisten valintojen tekemistä? (Keso, Lehtisalo & Garam 2008, 11.)

Ruuan kulutustottumuksilla on merkittävät vaikutukset niin kansantalouteen, ympäristöön kuin väestön terveyteenkin. Ruokahuollolla on mahdollista edistää ihmisten ja ympäristön hyvinvointia sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta, jos se toteutetaan kestävänsä kehityksen tavoitteiden mukaan. Lakisääteinen julkinen ruokahuolto on vaikuttanut suomalaisten ruokailutottumuksiin myönteisesti ja kohentanut kansanterveyttä edistämällä terveellisiä ruokatapoja ja kansalaisten hyvinvointia. (Risku-Norja ym. 2010, 49–50.)

Ruokailu on paitsi oppimisen edellytys myös osa opetusta. Julkinen ruokahuolto on avainasemassa, kun ruokakulttuuria kokonaisuudessaan halutaan muuttaa kestävämpään suuntaan. Se vaatii tietoisia ratkaisuja ruokakasvatuksen osalta, jonka avulla on mahdollista vaikuttaa arvoihin ja asenteisiin sekä pyrkiä muuttamaan kulutuskeskeistä suhtautumista ruokaan osallistamalla ihmiset toimimaan kestävämmän ruokakulttuurin puolesta. Ruokakasvatusta toteutetaan käytännössä, ja sieltä saatavat tulokset ovat selvimpiä, sillä arkiruokailusta on mahdollista tehdä miellyttävä sosiaalisen kanssakäymisen muoto, joka tarjoaa myönteisiä kokemuksia, tietoa ja tarinoita tuomalla esiin ruuan yhteiskunnallisia kytkentöjä sekä yhteisöllistä merkitystä. (Risku-Norja ym. 2010, 49–50.)

Varhaiskasvatuksessakin ruokailu on osa arjen rutiineja; perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Ravitseva ruoka on lapsen hoivan ja huolenpidon keskeinen osa-alue, ja sitä myöden kasvun ja kehityksen edellytys. Ruokakasvatuksen avulla on mahdollista kehittää lasten omia edellytyksiä omatoimiseen ruokailuun ja monipuoli-

seen, riittävään syömiseen. Varhaiskasvatus voi siis toiminnallaan tukea lasten ruokamieltyymysten kehittymistä terveyden kannalta edulliseen suuntaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Asiakkailta, eli tässä tapauksessa lapsilta, saatava palaute ohjaa merkittävästi ruokahuollon toteutusta tänä päivänä. Ruokailijat tarvitsevatkin tietoa ruoan alkuperästä ja tuotantotavasta, tuotannon ympäristövaikutuksista ja ruoan ravitsemuksellisesta laadusta sekä hinnan muodostumisesta ja omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa ruokapalveluiden toimintaan. Kuntien ruokapalvelut välittävät omalta osaltaan ruokakulttuuria, sillä päivittäisessä ruokailutapahtumassa yhdistyvät perinne, nykyhetki ja tulevaisuus. Yhteinen ruokailuhetki on sosiaalisesti yhdistävä tekijä, joka tukee yhteisöllisyyttä; ruokailutilan ollessa viihtyisä ja rauhallinen ja ruuan ollessa esillä kauniisti. Ruokailutilanne onkin paitsi fysiologinen välttämättömyys, mutta myös esteettinen ja sosiaalinen elämys jokaiselle osallistujalle. (Risku-Norja ym. 2010, 49–50.)

Perheen ateriyhteys, yhdessä syöminen, on suuri mahdollisuus lasten tasapainoisen elämän edistämiseksi. Ateriyhteys lisää lasten uskoa asioiden pysyvyyteen ja keittiön pöydän ääreen on helppoa ja luontevaa pysähtyä minkä tahansa asian kanssa. Kun lapset oppivat jo pienestä pitäen puhumaan ja keskustelemaan aterioinnin yhteydessä, jatkuu tapa myös murrosiässä. Vuorovaikutustaitojen kasvattamisen lisäksi aterioinnilla on tietenkin myös ravitsemuksellinen tehtävä: lasten on saatava monipuolista ja hyvää ruokaa. Tämä edesauttaa lasten terveenä pysymistä ja sairastamisen vähenemistä sekä tukee lapsen pysymistä normaalipainoisena. (Sihvola 2002, 158–159.)

Professori Johanna Mäkelän mukaan Yhteishyvän (6/12) artikkelissa yhteisruokailu koetaan sosiaalisena tilanteena, joka yhdistää perhettä. Jos perhe ei koskaan ruokaile yhdessä, ovat sellaiset tilanteet harvassa, jolloin ehditään keskustella ajan kanssa. Lisäksi yhdessä syöminen on tapa opettaa lapsille käytöstapoja sekä tutustuttaa heitä uusiin makuihin. Mäkelä onkin iloinen siitä, että perheiden yhteisiin ruokailuhetkiin panostetaan tänä päivänä huomattavasti enemmän kuin mitä 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa pelättiin. (Nissi 2012, 60.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus soveltuu hyvin, mikäli tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteet (Metsämuuronen 2006, 88). Laadullisessa tutkimuksessa perusajatus on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja päästä vuorovaikutukseen tutkittavan kohteen kanssa. Laadullinen tutkimus etenee siten, että kun aineisto on saatu kerättyä, tulkintavaiheessa se pyritään järjestämään ja ymmärtämään. Teoria on tällöin aineiston luokemisen, tulkinnan ja ajattelun perusta. (Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot, [viitattu 25.7.2012].)

Laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategioihin kuuluu toimintatutkimus, jollaiseksi opinnäytetyömme luokittelemme (Metsämuuronen 2006, 90). Aineistonkeruumenetelmänä olemme käyttäneet kyselylomakkeita, haastatteluja sekä osallistuvaa havainnointia, jotka kaikki ovat laadullisen tutkimuksen metodeja (Metsämuuronen 2006, 111).

Haastattelu on ennalta suunniteltua, mikä tarkoittaa sitä, että haastattelija on aikaisemmin tutustunut tutkimuksen kohteeseen sekä käytännössä että teoriassa. Haastattelu sopii aineistonkeruumenetelmäksi, jos halutaan tulkita kysymyksiä tai täsmentää vastauksia. (Metsämuuronen 2006, 113.) Haastattelu voidaan suorittaa kasvokkain sekä postitettuna tai paikan päällä kerättynä lomahaastatteluna (Metsämuuronen, 111). Tutkimuksessamme olemme käyttäneet kasvokkain haastattelua sekä kyselylomakkeita, sillä laajempaa tutkittavien joukkoa on käytännöllisempää lähestyä lomakkein (Metsämuuronen 2006, 111–113). Koimme ratkaisun hyväksi, sillä olisi esimerkiksi ollut erittäin työlästä ja aikaa vievää haastatella kasvo- tusten jokaisen lapsen vanhempia yksitellen. Vanhemmille suunnattu kyselylomake korvasi nämä haastattelut.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on usein toimijan roolissa ja sitä käytetäänkin juuri toimintatutkimuksissa (Metsämuuronen 2006, 117). Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija vaikuttaa aktiivisesti tutkittavaan ilmiöön. Tutkija voi esimerkiksi olla mukana kehittämistyössä tai projektissa aktiivisena toimijana. (Osallistuva havainnointi, [viitattu 25.7.2012].) Osallistuva havainnointi oli perustel-

tua, sillä me tutkijat itse ohjasimme toimintaa, jota havainnoimme. Koska havainnointi on subjektiivista toimintaa, toiset kiinnittävät huomionsa eri asioihin kuin toiset. Lisäksi ennako-oletukset, aikaisemmat kokemukset sekä mieliala vaikuttavat havainnoijaan. (Osallistuva havainnointi, [viitattu 25.7.2012].) Pyrimme kuitenkin mahdollisimman objektiivisesti havainnoimaan toimintaa, ja olemaan avoimin mielin kaikissa tilanteissa. Havainnoimme muun muassa lasten innokkuutta osallistua toimintaan, kommentteja sekä uskallusta maistaa eri makuja. Tarkastimme toimintamme suuntaa ja mielekkyyttä jokaisen kokoontumiskerran jälkeen lasten tarpeiden ja halujen mukaiseksi, jotta toiminta pysyi mielekkäänä kaikille osallistujalle. Jokainen kokoontumiskerta tuntuikin olevan aina odotettu ja toivottu; lapset tulivat innokkaina jo ovelle vastaan ja kysyivät: ”mitä tänään tehdään? Leikitäänkö kuumaa perunaa?”

Valitsimme toteutustavaksemme toimintatutkimuksen, koska se mahdollistaa yhteistoiminnallisen kehittämisen. Näin ollen toimintatutkimuksen pääajatus onkin muutoksen tuottamisessa. (Kuusela 2005, 16.) Toimintatutkimus on soveltavaa tutkimusta ja se tuottaa tietoa toiminnasta ja pyrkii sosiaalisten käytäntöjen muutokseen (Kuusela 2005, 57).

Toimintatutkimuksessa tutkittavat eli käytännössä toimivat ihmiset otetaan aktiiviseksi osalliseksi tutkimuksessa (Kuula 1999, 9). Voidaankin siis sanoa, että toimintatutkimus on ennen kaikkea tutkijan ja hänen tutkimusyhteisönsä välistä yhteistoimintaa (Kuusela 2005, 32). Tutkimuksessa mukana olevilla, niin tutkijoilla kuin osallistujilla, on melko suuri toimintavapaus muuttaa käytännön toimintaa siihen suuntaan mihin he itse haluavat (Kuusela 2005, 34). Toimintatutkimuksemme onkin prosessi, jossa toimimme yhdessä lasten kanssa yhteistä päämäärää kohti välillä tarkastaen toiminnan suuntaa. Olemmekin jatkuvasti arvioineet toimintaamme ja muuttaneet suunnitelmia tarpeen mukaan. Joka tuokiomme jälkeen pohdimme kahdestaan kuinka tuokio mielestämme meni ja mitä voisimme parantaa. Mahdolliset parannukset teimme seuraavaa kertaa varten.

Toimintatutkimus on nähty tärkeänä tutkimusmenetelmänä etenkin kasvatustieteissä sekä myös sosiaalipalveluiden kehittämisessä. Tämä siksi, että kyse on harkintaan perustuvasta päämääräsuuntautuneesta toiminnasta, joka tähtää käytännön vaikutuksiin. Toimintatutkimus tuottaakin uutta tietoa siitä, kuinka tietyt pro-

sessit ovat järkevintä toteuttaa ja näin ollen se myös tehostaa prosesseja. (Kuuse-
la 2005, 86.) Toimintatutkimuksessa pyritään vastaamaan esimerkiksi käytännön
toiminnassa havaittuun ongelmaan (Metsämuuronen 2006, 102).

Toimintatutkimus on saanut osakseen myös kritiikkiä. Kriitikoiden mielestä toimin-
tatutkimuksen tulos ei useinkaan ole yleistettävä, koska tutkimuksen kohde on
yleensä spesifi ja otos rajoitettu. (Metsämuuronen 2006, 105). Toisaalta useinhan
toimintatutkimus pyrkii vastaamaan esimerkiksi tietyn yhteisön ongelmaan, jolloin
sen ei tarvitsekaan olla yleistettävissä oleva. Toisaalta toimintatutkimukseen on
mahdollista ottaa mukaan laajoja otoksia, jolloin kyseinen kritiikki ei olekaan enää
aiheellista (Metsämuuronen 2006, 105). Lisäksi toimintatutkimusta on myös kriti-
soitu siitä, että teoriaa ja käytäntöä ei ole aina kyetty kytkemään toisiinsa (Metsä-
muuronen 2006, 105).

4.1 SAPERE-menetelmä

Tuokioidemme perusta on SAPERE-ruokakasvatusmenetelmä. SAPERE-
menetelmän on luonut ranskalainen Jacques Puisais. SAPERE on latinaa ja tar-
koittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. (Salapoliisi Sapere vie Makukoulun päivä-
kotiin 2009.) SAPERE-menetelmän kehittämisen taustalla on ollut huoli lasten ra-
vitsemuksesta, syömisestä ja ruokatottumuksista. Menetelmää voidaan kuitenkin
soveltaa, ja on sovellettu, myös aikuisten, ikääntyvien ja esimerkiksi erityistä tukea
tarvitsevien lasten kanssa. (Koistinen 2009.) Keskeisiä toimintatapoja menetel-
mässä ovat aistiharjoitukset. Niin haju-, maku-, näkö-, kuulo- kuin tuntoaistiakin
hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppi-
maan uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista, niiden valmistuksesta ja alkuperästä.
Toiminnallisen oppimisen avulla lapsi kokee jostain ravitsemukseen liittyvästä asi-
asta kokonaisuistimuksen, joka on yksilöllinen, ja jossa vanha ja uusi tieto yhdisty-
vät uudeksi kokemukseksi. Pääajatuksena on, että uteliaisuuden ja tutkimushalun
herätessä lapsi kohtaa ennakkoluulojaan rohkeammin, tunnistaa niitä ja lähtee
kokeilemaan omia rajojaan. (Sapere – aisti ja ilmaise [viitattu 23.3.2011].)

”Makukoulun” tavoitteena on innostaa lapsia kokeilemaan erilaisia ruokia, arvioi-
maan omaa makumaailmaa ja auttaa nuoria kasvamaan monitaitoisiksi ruokaili-

joiksi. Toisaalta makukoulu antaa eväitä ennakkoluulottomaan ruokailuun ja mais-
teluun, toisaalta taas ruuan laadun tarkkailuun myöhemmin. Makukoulu on uuden-
lainen ravitsemuskasvatustyökalu, jossa huomio kiinnitetään aistimukseen ja elä-
myksiin. Makukoulun tarkoituksena on nimenomaan ”ruoka-aistien”: haju-, maku-,
tunto- ja kuulo, harjaannuttaminen. Makukoulun juuret löytyvät 1980-luvun Rans-
kasta, jossa haju-, maku- ja ruokatuntemusta aktivoivat oppitunnit aloitettiin 9-12-
vuotiaille koululaisille. (Keso ym. 2008, 48.)

SAPERRE-menetelmä soveltuu hyvin suomalaiseen varhaiskasvatukseen, sillä sen
avulla lapsilla on mahdollisuus oppia oman toimintansa kautta, ja kohdatessaan
uusia asioita lapset osaavat käyttää oppimisensa apuna jokaista aistiaan. Ruoka-
maailmaa voidaan tutkia, siitä voidaan keskustella ja jakaa kokemuksia, retkeile-
minen ruuan alkulähteille on mielenkiintoista ja ruuan valmistuksen leikkiminen
toteutuvat helposti jokaisessa yksikössä, jossa toteutetaan varhaiskasvatusta.
(Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.)

Lapsuuden aikana on siis mahdollista vaikuttaa merkittävästi maku- ja ruokailutot-
tumuksiin, kun taas aikuisuudessa niihin on todella hankalaa puuttua ranskalaisten
tekemien tutkimusten mukaan. SAPERE-menetelmän avulla on saatu aikaan posi-
tiivisia onnistumisia myös lasten keskuudessa, jotka eivät ole niin taidokkaita esi-
merkiksi matematiikassa ja kielissä. (Children & taste [viitattu 12.8.2012].) Lisäksi
Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimustuloksissa ylipaino yhdistetään allergiaherkkyy-
teen, varsinkin ruoka-aineallergioissa. (Is obesity fuelling food allergies? [viitattu
12.8.2012].) Merkittävää on myös huomata se, että lasten vanhempien sosio-
ekonominen asema vaikuttaa lasten ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin. The
Journal of the American Dietetic Association – lehden julkaisema, Caroline Scott-
Thomaksen tekemä, tutkimus osoitti, että korkeammin koulutetut vanhemmat kiin-
nittävät enemmän huomiota syömänsä ruuan ravintoarvoihin ja he käyttävät siihen
enemmän rahaa. (Good nutrition linked to education [viitattu 12.8.2012].)

SAPERRE -menetelmän päämateriaalina ovat elintarvikkeet kuten raaka-aineet,
valmiit ruoat sekä ruoka-aineet. Lisäksi ruoanvalmistus- ja ruokailuvälineet sekä
muut tarvikkeet ovat olennainen osa tuokioiden toteutusta. (Koistinen & Ruhanen
2009, 7.) Toiminta SAPERE-tuokioissa tapahtuu aikuisen opastuksella.

SAPERE -menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Lasten aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, koska aistikokemukset ovat jokaiselle ihmiselle yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Lapsia ei pakoteta maistamaan mitään ruoka-ainetta. (Sapere – aisti ja ilmaise [viitattu 23.3.2011].)

SAPERE-menetelmän toiminnan päämääränä on lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen aistien avulla. Toiminnassa yhdistyvät ruoka-, kuluttaja- ja hygieniakasvatus ja oman kansallisen ruokakulttuurin tuntemuksen ja arvostuksen lisääminen sekä muista ruokakulttuureista oppiminen ja suvaitsevaisuuskasvatus. (Sapere – aisti ja ilmaise [viitattu 23.3.2011].)

Suomessa SAPERE-menetelmää on kokeiltu päiväkodeissa sekä eri luokka-asteilla etenkin Jyväskylän seudulla, jossa hankkeen tulokset ovat olleet hyvin myönteisiä (Saarinen 2012, 82). SAPERE-tutkimusten tuloksena on muun muassa todettu, kuinka harjoitteiden jälkeen lasten hedelmien ja kasvien syönti on lisääntynyt ja monipuolistunut, lapset ovat rohkaistuneet maistelemaan heille ennestään vieraita ruoka-aineita ja kun lapset ovat saaneet itse tehdä ruokaa, he ovat syöneet selvästi paremmin sekä monipuolisemmin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

4.2 Tutkimuksen aineistonkeruu

Tavoitteenamme opinnäytetyömme aineistonkeruussa oli testata ja havainnoida toimiiko SAPERE-ruokakasvatusmenetelmä lasten innostajana ruoka-asioihin ja selvittää vaikuttaako päiväkodissa toteutettu ruokakasvatus vanhempien ja kasvatustajien mielestä lasten ruoka- ja käyttäytymistottumuksiin arjen eri tilanteissa.

Toteutimme yhteisölliset ja luovat sosiaalityön menetelmät projektiharjoittelun, joka toimii pohjana opinnäytetyöllemme, kahdessa eri päiväkodissa 4-5-vuotiaille lapsille syksyn ja talven 2011 aikana. Toteutimme ohjaustuokioita kerran viikossa molemmissa päiväkodeissa noin kaksi tuntia kerrallaan. Lapsiryhmän koko molemmissa päiväkodeissa oli yhdeksän, joten toteutimme toimintaa yhdessä ryhmässä. Ryhmäkoon ollessa riittävän pieni pystyimme takaamaan jokaiselle lapselle yksilöllisen ohjauksen. Lisäksi ryhmänhallinta helpottui.

Tavoitteenamme ryhmätuokioita pitäessämme oli yhdessä kokemisen ja tekemisen lisäksi, aistien käyttö erilaisiin ruokiin tutustuttaessa ja totuteltaessa. Näin ollen olemme pyrkineet myös lasten ruokailutottumusten monipuolistamiseen sekä rohkeuden ja uskalluksen kartuttamiseen uusien asioiden edessä. Se millaisia ruokatottumuksia yksilöllä on ollut lapsuudessa, vaikuttaa merkittävästi nuoruuden ja aikuisuuden ruokailutottumuksiin ja tätä kautta koko hänen terveyteensä ja muuhun hyvinvointiinsa (Matilainen 2008, 81–100). SAPERE-menetelmä luokin pohjaa terveellisille elämäntavoille sekä edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Lisäksi otimme tuokioihimme mukaan hyvät tavat kuten esimerkiksi kiitos ja ole hyvä – ilmausten käytön.

Toteutimme opinnäytetyömme aineistonkeruun havainnoimalla ja tarkkailemalla lapsia ja heidän toimintaansa tuokioiden aikana. Lisäksi projektimme alussa ja oimme jokaiselle lapselle kotiin vietäväksi kyselylomakkeen, jossa kartoitettiin perheen ruokailutottumuksia ja lapsen kokemuksia ruoasta; tämä helpotti toimintamme toteutusta. Kyselylomake [LIITE 1] on otettu suoraan Aistien avulla ruokamaailmaan: SAPERE-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena – ohjekirjasta (Koistinen & Ruhanen 2009, 51). Lomakkeessa kysymme myös mahdolliset ruoka-aineallergiat. Tällöin pystyimme varautumaan etukäteen hankkiessamme käsiteltäviä ja maisteltavia ruokia ja ruoka-aineita.

Jokaisella kerralla käytimme mahdollisuuksien mukaan erilaisia toimintatapoja, erityisesti liikuntaa ja kädentaitoja, sillä ne kehittävät lapsen motorisia taitoja. Suurin osa toiminnoistamme on poimittu Aistien avulla ruokamaailmaan: SAPERE-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena – ohjekirjasta, jossa oli selvät ohjeet (Koistinen & Ruhanen 2009). Osa menetelmistä käytimme kuitenkin soveltaen ja säveltäen, omien vahvuksiemme mukaan. Toteutimme kummassakin päiväkodissa pääsääntöisesti saman ohjelman ryhmän kehitystason mukaan helpottaen tai tehden siitä haastavamman.

Väliarviointi suoritettiin projektin puolella välissä 9.-10.11.2011. Haastattelimme ryhmähaastatteluna lapsia heidän tuntemuksistaan ja kokemuksistaan muun muassa siitä, mikä on ollut mukavaa ja mikä ei niin mukavaa tuokioissamme. Lisäksi kysyimme myös päiväkodin kasvattajilta kirjallisesti (LIITE 3) heidän näkemyksiään toiminnan vaikuttavuudesta esimerkiksi ovatko lapset puhuneet tuokioistam-

me, miten lapsi suhtautuu uusiin makuihin ja maistamiseen sekä ovatko kasvattajat huomanneet projektillamme olleen vaikutusta lasten käyttäytymiseen.

Loppuarvioinnissa kiinnitimme huomiomme jokaiseen lapseen erikseen ja vertailimme vanhempien alkukartoituskyselyn ja loppuarvioinnin vastauksia toisiinsa, jolloin pystyimme varmistumaan siitä onko muutosta tapahtunut projektimme aikana. Lisäksi annoimme lapsille kotiin vietäväksi kyselylomakkeen (LIITE 2), joka kartoitti vanhempien näkemystä ja kokemusta projektin vaikutuksesta lapseen. Myös tässä lomakkeessa olemme käyttäneet yhtä kysymystä suoraan SAPERE-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena – ohjekirjasta (Koistinen & Ruhanen 2009, 51).

Ruokamatkailu on lapselle avartava kokemus ja uteliaisuuden sekä tutkimushalun herätessä lapset lähtevät kokeilemaan omia rajojaan rohkeammin kohdaten sekä tunnistaen samalla omia ja toistensa ennakkoluuloja ruoka-asioissa (Sapere - aisti ja ilmaise [viitattu 23.3.2011]). Myös yhteisöllisyyden tunne rakentuu ja vahvistuu lasten kannustaessa toisiaan kokeiltaessa uusia asioita. SAPERE-hankkeen yhteydessä onkin todettu, että toisten lasten kannustava esimerkki rohkaisee ennakkoluuloisempia lapsia maistelemaan enemmän. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8–9.) Lapsiryhmä toimii siis vertaisryhmänä.

Päämenetelmänä ryhmätuokioissamme käytimme jo mainitsemaamme SAPERE-menetelmää. Siihen liittyen teimme erilaisia aistileikkejä ja -harjoituksia, retkiä, luimme satuja, piirsimme, lauloimme, kävimme läpi mistä ruoka tulee ja mitä maatilaneläimiä on, leivoimme, pilkoimme ja raastoimme jokaisen lapsen omien taitojen mukaan.

Seuraavaksi kuvaamme pitämämme tuokiot aikajärjestyksessä ja kerromme niiden tavoitteet ja läsnäolleiden lasten määrät. Ohjaustuokioidemme leikit, joita emme ole kirjoittaneet auki tekstissä, löytyvät liitteenä (LIITE 4) lopusta.

12.10.2011 paikalla 9 lasta (päiväkoti 1). Aloitimme tuokiomme kertomalla keitä olemme ja miksi olemme päiväkodissa. Tämän jälkeen jatkoimme nimikierroksella, ja kahdella erilaisella tutustumisleikillä, joissa käytimme apuna erilaisia ruokia; vihanneksia, kasviksia ja hedelmiä. Tämä sujui hyvin ja lapset olivat innokkaasti mukana. Tutustumisleikkien jälkeen leikimme hedelmäsalaattia, ja sen muunneltua

versiota kalakeittoa sekä kuumaa perunaa (LIITE 4). Lapset olivat erityisen innostuneita kuumasta perunasta ja varsinkin siitä, että käytössä oli oikea peruna. Seuraavaksi kävimme läpi juureslaulun sanoja kuvien avulla. Lapsille laulu olikin jo ennestään tuttu, joten opettelu sujui jouhevasti. Laulun jälkeen luimme sadun ja keskustelimme siitä. Lopuksi teimme tuntemusringin, jossa jokainen lapsi sai kertoa mikä hänen mielestään oli kivointa tuokiossa sekä oman lempihedelmän.

Tavoitteenamme tuokiolle oli ensinnäkin oppia lasten nimet ja tutustuttaa lapset meihin ja projektimme aiheeseen. Lisäksi halusimme käyttää erilaisia ja erityyppisiä menetelmiä, joten tästä hyvänä esimerkkinä muun muassa kuvien ja ilmeiden ja eleiden apuna käyttäminen, laulu ja satu. Hedelmäsalaattileikissä tavoitteenamme oli energian purku.

Mielestämme ensimmäinen tuokio sujui todella hyvin, koska kaikki lapset olivat innostuneita ja saimme lapsilta hyvää palautetta. Yllätykseksemme kuuma peruna – leikki oli todella suosittu. Siihen yhdistimme hyvät tavat, siten että annettaessa kuuma peruna kaverille sanottiin ole hyvä ja otettaessa peruna vastaan sanottiin kiitos. Tämä sujui toisilla paremmin kuin toisilla. Lisäksi saimme leikkiä rauhoitettua ottamalla hyvät tavat käyttöön.

13.10.2011 paikalla 5 lasta (päiväkoti 2). Ryhmä oli jonkin verran rauhattomampi kuin toisessa päiväkodissa. Lisäksi he olivat nuorempia, osa 4-vuotiaita, joten keskittymiskyky ei ollut vielä samalla tasolla. Kaksi lasta jouduttiin poistamaan kesken tuokion, koska he häiritsivät rumilla puheillaan ja yleisellä levottomuudella. Jouduimme muokkaamaan leikkejä tälle ryhmälle sopivammaksi vähentämällä esimerkiksi hedelmä-salaatin ainesosien määrää. Lisäksi pidimme lyhyemmän tuokion, koska lasten oli vaikea jaksaa keskittyä.

19.10.2011 paikalla 3 lasta (päiväkoti 2). Tuokiomme aiheena olivat aistit, ja toteutimme tuokion satujumppana. Aluksi kävimme läpi kaikki viisi aistia aistikorttien avulla. Sitten lähdimme toteuttamaan mielikuvitusretkeä aistimaailmaan, jossa haistelimme, tunnustelimme, kuulostelimme, katselimme ja kerran maistoimme. Teimme erilaisia tehtäviä ja painotimme niissä hajuaistia, koska sen avulla lapset luokittelevat ruoka-aineita. Esimerkiksi kysyessämme ”kodin tuoksua” lapset valitsivat useista eri tuoksuvaihtoehdoista kanelin.

Tuokiomme pääasiallisena tavoitteena oli tutustuttaa lapset aistien maailmaan. Tuokio sujui mielestämme huomattavasti paremmin kuin ensimmäisellä kerralla, ehkä osasyynä tähän oli ryhmän koko. Innostimme lapsia olemalla itse läsnä ja mukana kaikissa tehtävissä. Pyrimme luomaan turvallisen, mutta hieman jännittävän tunnelman lapsille.

21.10.2011 paikalla 6 lasta (päiväkoti 1). Aloitimme tuokiomme sadulla Herra Aromiista, tuoksujen velhosta, jonka lapset jaksoivat hienosti kuunnella. Tämän jälkeen kävimme aisti-korttien avulla läpi aistit. Lapset osasivat aistit yllättävän hyvin, verrattuna esimerkiksi toisen päiväkodin ryhmään.

Tämän jälkeen kokeilimme ringissä silmät kiinni erilaisia ruoka-aineita, kuten banaania, omenaa, porkkanaa ja perunaa. Lapset kokeilivat ensin miltä mikäkin ruoka tuntuu, ja tämän jälkeen keskustelimme jokaisen aineksen jälkeen erikseen miltä mikäkin tuntui. Esimerkiksi banaani tuntui lasten mukaan kuun sirpiltä ja jäätyneeltä madolta, näkkileipä reikäiseltä, littaantuneelta ötökältä, patjalta ja muruiselta, omena pyöreältä ja kylmältä, peruna möykkyiseltä sekä porkkana kylmältä sekä madolta. Tämän jälkeen kierrätimme lapsilla tunnustelupussia, josta jokainen lapsi etsi itselleen sydämen. Seuraavaksi leikimme leikkiä, jossa huoneen eri paikat oli nimetty banaaniksi, omenaksi ja appelsiiniksi.

Tämän jälkeen kuuntelimme millaisia ääniä erilaisista ruoka-aineista lähtee. Kertakäyttömukeihin oli laitettu mm. palasokeria, hienoa sokeria, muroja ja hiutaleita. Lapset saivat etsiä parit kullekin äänelle ja arvata mistä ääni lähtee ja kertoa miltä ääni kuulostaa.

Seuraavaksi lapset saivat etsiä mustavalkoisille ruoka-aineille oikeat värit. Tämän jälkeen leikimme KIM-leikkiä, jossa lasten tuli aluksi painaa mieleen mitä ruoka-aineita lattialla on. Sen jälkeen he sulkivat silmänsä ja me poistimme yhden tai kaksi ruoka-ainetta, ja he saivat kertoa mitkä puuttuivat. Lopuksi leikimme salapoliisikoiraa, jonka tuli haistaa kenen kädessä tuoksuu sitruuna – lopuksi kaikkien kädet tuoksuivat sitruunalta!

Aistien maailmaan tutustumisessa lapset olivat erittäin innostuneita eri tehtävistä. Itse asiassa tuokio oli niin mielenkiintoinen, etteivät lapset olisi malttaneet lopettaa sitä.

26.10.2011 paikalla 8 lasta (päiväkoti 2). Aloitimme tuokion nimikierroksella, koska mukana oli uusia lapsia. Tämän jälkeen kyselimme kuulumisia. Varsinaisena aiheenamme tuokiossa oli maatilán eläimet ja mistä ruoka tulee. Aluksi kävimme läpi maatilán eläimiä, niiden "lapsien" nimiä ja mitä hyötyä eläimistä on. Tämän jälkeen kävimme läpi kasviksia ja jokainen lapsi sai sanoa yhden kasviksen, jonka tietää. Seuraavaksi kävimme läpi viljat. Viljoihin liittyen vedimme leikin (LIITE 4), jossa jokainen vilja esitettiin tietyllä tavalla. Tämän jälkeen kerroimme, että kasvit voivat kasvaa joko maan pinnalla, maan alla tai puussa/pensaassa. Tähän liittyen leikimme leikkiä, jossa lasten tuli mennä tiettyyn asentoon sen mukaan missä kasvi kasvaa. Lopuksi olimme vielä kuumaa perunaa, josta lapset pitivät kovasti.

Tavoitteenamme tuokiossamme oli saattaa lapset tietoisiksi siitä, mistä ruoka tulee, koska monilla lapsilla ei välttämättä ole tästä juurikaan käsitystä. Lapset tiesivät kuitenkin yllättävän paljon ruuan alkuperästä sekä osasivat nimetä esimerkiksi viljoja.

27.10.2011 10 lasta (päiväkoti 1). Aiheemme oli sama kuin päiväkotikiikkosessa 26.10.2011 katso ed. Tuokiomme sujui todella mukavasti; lapset kuuntelivat hyvin ja olivat rauhallisia. Jokainen tehtäväosiomme sujui ongelmitta. Lopuksi käytiin vielä läpi mitä kaikkea opittiin, ja lapset olivat hyvin oppineet asioita ja muistivat hienosti, mitä kaikkea kävimmekään läpi.

2.11.2011 6 lasta (päiväkoti 2). Aiheenamme oli metsäretki sadun kautta. Retkeä oli valmisteltu etukäteen esimerkiksi ottamalla huomioliivit mukaan ja kaikille lapsille oli kerrottu tulevasta retkestä.

Aloitimme tuokion kertomalla metsässä asustavasta velhosta, joka vaanii pikkulapsia. Tämän vuoksi lapsien tuli suorittaa erilaisia tehtäviä, etteivät he joutuisi velhon nappaamaksi. Tämän jälkeen siirryimme kahteen pienryhmään suorittamaan ensimmäistä tehtävää. Lapsien tuli kerätä itselleen kolme käpyä, jotka he yrittivät heittää sankoon. Seuraavaksi leikimme käpyviestiä, jossa lapsen tuli ensin viedä käpy tiettyyn paikkaan juosten ja sen jälkeen hakea käpy ensin hyppien ja sitten kävellen takaperin. Tästä seurasi ryhmien välinen porkkanaviesti, jossa porkkana toimi viestikapulana.

Seuraavaksi leikimme mummon hillopurkkia, jossa jokaisen lapsen tuli valita oma puu itselleen ja seistä puun luona. Keskellä oli huusi hillosekoitus, jolloin jokaisen tuli vaihtaa puuta. Viimeisenä tehtävänä oli metsämatematiikkaa, jossa lasten täytyi etsiä tiettyjä asioita metsästä, ja tuoda ohjaajalle. Lopuksi kävimme lasten kanssa keskustelua metsänantimista kuten marjoista, sienistä ja riistasta.

Tavoitteenamme oli näyttää lapsille, kuinka luontoa voidaan hyödyntää esimerkiksi ravitsemuksessa. Mielestämme tuokio meni parhaiten tähän astisista tässä päiväkodissa pidetyistä kerroista; ryhmän pysyi hyvin koossa ja hallinnassa sekä kaikki lapset olivat innostuneita toiminnasta. Lapsia oli sopivan vähän ja jako pienryhmiin oli hyvä asia.

3.11.2011 7 lasta paikalla (päiväkoti 1). Tuokiomme sujui mukavasti; lapset olivat innostuneita retkestä ja siellä suoritetuista tehtävistä. Lisäksi heistä löytyi kilpailuhenkisyttä enemmän kuin toisesta ryhmästä käpy- ja porkkanaviesteissä. Kaikki sujui jouhevasti ja ilman mitään kommelluksia.

9.11.2011 7 lasta paikalla (päiväkoti 1). Jaoimme lapset kahteen ryhmään, toisessa piirrettiin malleista ja toisessa käytiin läpi aisteja satujen avulla ja laulettiin ruokaan liittyviä lauluja. Mallista piirtämisessä käytiin läpi lautasmalli, ja tämän jälkeen lapset piirsivät lautasmallin omista lempiruuuistaan. Lautasmallin avulla ruokamäärät säilyvät kohtuullisina ja terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai keitetyillä, neljännes perunalla, tummalla pastalla tai riisillä ja viimeinen neljännes vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla. Lisänä voi olla pala vähäsuolaista täysjyväleipää, jonka päällä kasvimagariinia, ja ruoan lisäksi lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. (Lautasmalli [viitattu 4.9.2012].) Lopuksi kävimme vielä yhdessä lasten kanssa läpi jo olleita kertoja, ja sitä, mikä on ollut mukavinta. Lasten mielestä mikään ei ollut tuntunut tylsältä tai typerältä.

Tavoitteenamme oli käyttää erilaista menetelmää, jota emme olleet vielä käyttäneet, mutta mikä on lapsille mieluinen tapa ilmaista itseään. Ryhmänohjaus sujui paremmin, kun lapset olivat kahdessa ryhmässä, ja heistä jokainen pääsi enemmän esille tehtäviä tehdessä. Vuorovaikutus oli tasapuolista ja dialogia käytiin ohjaajan ja lasten välillä.

10.11.2011 6 lasta paikalla (päiväkoti 2). Toteutimme ohjelman piirtämisosion samalla tavalla kuin päiväkotit 1:ssä, mutta aistiosan hieman eri tavalla, sillä lapsista suurin osa ei ollut aiemmalla aistikerralla paikalla. Teimme kuulo-, tunto- ja näköaistiin liittyviä tehtäviä, joita olimme tehneet 21.10.2011 päiväkotit 1:dessä. Ja oimme lapset kahteen kolmen hengen ryhmään, ja toiminta oli jo huomattavasti rauhallisempaa, mutta ei silti vielä täysin rauhallista. Lapset olivat innostuneita piirtämisestä. Lisäksi Katso minua – leikki (LIITE 4) oli heidän suosiossaan.

16.11.2011 paikalla 7 lasta (päiväkoti 2). Tällä kerralla leivoimme sämpylöitä. Aluksi teimme taikinan yhdessä, niin että jokainen lapsi sai laittaa jonkin ainesosan taikinaan. Tämän jälkeen taikinan kohoamisajan leikimme KIM-leikkiä sekä lauloimme Leipuri Hiivaa ja loruttelimme. Kaikki lapset olivat innolla mukana etenkin leipuri hiivassa. Sämpylöitä leivottaessa kaksi lasta halusi tehdä vain yhden sämpylän, muut olivat innolla tekemässä enemmänkin. Lopuksi jokainen lapsi ”leivottiin” pieneksi sämpyläukoksi.

Tavoitteenamme tuokiolle oli saada onnistumisen kokemuksia tekemällä itse. Tuokio sujui mielestämme melko hyvin. Toki pientä rauhattomuutta oli havaittavissa, mutta jokainen lapsi piti leipomisesta. Erityisesti vilkkaammat lapset olivat innokkaina mukana.

17.11.2011 paikalla 5 lasta (päiväkoti 1). Lapset olivat innostuneita täälläkin päiväkodissa leipomisesta, ja sitä oli odotettu jo viime viikosta lähtien. Tuokio sujui jouhevasti, ja leipominen oli lasten mielestä mukavaa. Lisäksi lapset saivat maakuelämyksiä, kun saivat maistaa sämpylätaikinaa.

23.11.2011 paikalla 6 lasta (päiväkoti 1). Aloitimme luomalla salista kaupan ja kolme kotia. Teimme niin sanotun kioskin, jossa tavarat olivat hyllyillä, mutta niitä pyydettiin myyjältä. Ostokset kuljetettiin ostoskärryillä tai sylissä kotiin. Liitimme siis kauppaleikkiimme myös kotileikin. Päiväkodin henkilökunta oli tuonut omia elintarvike- ja käyttötavarapakkauksiaan leikkiämme varten pyynnöstämme ja näin saimme kauppaan enemmän myytävää. Lisäksi meistä toinen oli kerännyt itselleen ostostavaroita. Rahat teimme kahden lapsen kanssa yhdessä leikkiä varten.

Sekä kauppa- että kotileikki sujuivat rauhallisesti. Erityisesti ryhmän kaksi poikaa olivat todella ihania leikkiessään ja keitellessään ruokaa ja kahvia toisilleen, mikä

yllätti meidät, sillä tuntemamme pojat eivät useinkaan ole innostuneet kotileikeistä. Lisäksi he kyläilivät kovasti toistensa kodeissa. Leikkiä ei juuri tarvinnut ohjata, vaan lapset olivat itse hyvin tietoisia siitä, miten leikki eteni. Lopuksi keräännymme vielä piiriin ja kävimme läpi, millaista leikki oli lasten mielestä ollut. Moni heistä piti kovasti leikistä ja he halusivat jatkaakin leikkiä päiväuniensa jälkeen.

Tavoitteenamme oli harjoitella kaupassa käyntiä ja rahankäyttöä. Olimme itsekin innokkaita kaupanmyyjiä ja välillä toinen meistä vieraili myös lasten kodeissa kylässä. Leikki oli mielikuvitusrikas myös lasten osalta, joten olimme todella tyytyväisiä tämän tuokion onnistumiseen. Lisäksi tämä tuokio oli hyvää harjoitusta lapsille, sillä varmasti heistä ainakin muutama uskaltautuu leikin seurauksena ostamaan myös oikeasta kaupasta itse jotain.

24.11.2011 paikalla 4 lasta (päiväkoti 2). Tuokiomme alkoi ensin hieman nihkeästi, lapset paljolti vain seisoivat paikallaan ja katselivat ympärilleen, mutta pientä ohjausta ja rohkaisua annettuamme leikki rupesi sujumaan. Vaikka paikalla olivat kolme muulloin melkoisen vilkasta lasta sekä yksi rauhallisempi, sujui leikki oikein mallikkaasti. Myös päiväkodin yksi kasvattaja osallistui leikkiin, joten ehkä senkin vuoksi toiminta oli rauhallisempaa. Lisäksi laitoimme aluksi ryhmän kolmeen osaan, jolloin kaksi lasta asui ensin yksin omissa kodeissaan. Annoimme heille muutaman minuutin jälkeen mahdollisuuden asua yhdessä, mikäli se onnistuisi heiltä – ja onnistuihan se.

Leikki oli mukavaa ja sujuvaa täälläkin päiväkodissa ja lapset pitivät ostoksilla käynnistä. Keksimme yhdessä lasten kanssa, että nuken turvakaukalosta saa hyvän ostoskorin ja samalla opimme, että tavaroita voi mielikuvituksen avulla muuttaa omiin tarkoituksiin sopiviksi. Tähän päiväkotiin kehitimme myös uutta toimintaa, sillä meillä oli tällä kertaa kaupassamme myös konditoria, josta sai ostaa leivoksia. Nämä leivokset olivatkin toisen perhekunnan suuri suosikki.

Lisäksi täällä päiväkodissa kauppatavaroita oli kerätty omasta takaa paljon, ja olimme siitä erittäin mielissämme. Lapset pitivät leikistä ja jaksoivat leikkiä tuokiomme loppuun saakka. Itse asiassa vasta loppuvaiheessa alkoi myös toisella perhekunnalla olla oikein kunnon kotileikkiä meneillään.

30.11.2011 paikalla 4 lasta (päiväkoti 2). Aiheenamme oli tällä kerralla salaatin tekeminen, mutta lisäksi leikimme ensin myrkkysientä (LIITE 4) ja salapoliisinnuuhkijaa. Lapset olivat innoissaan myrkkysieni-leikistä ja jokainen saikin vuorolleen kerätä ”sieniä”. Nuuhkija-leikissä jokainen sai haistella toisten käsiä, ja etsiä varkaissa käyntyä eli sitä, kenen kädet tuoksuivat sitruunalle. Varkaat löytyivät nopeasti, melkein joka kerta ensiyrittämällä.

Salaatin tekeminen oli mukavaa. Jokainen sai pilkkoa kaikkia salaattiin tulevia aineita: salaattia, kurkkua, tomaattia ja raastaa porkkanaa. Lisäksi nämä tehtävät onnistuivat jokaiselta, osaa hieman avustettiin. Jokainen sai lopuksi vielä maistaa ananasta, kurkkua ja salaattia, ja toisten kannustamana jokainen maistoikin kaikkia lajeja.

Tavoitteenamme oli osallistaa lapsia toimimaan itsenäisesti, mutta ohjatusti. Lisäksi harjoittelimme veitsen ja raastimen käyttöä eli silmän ja käden yhteistyötä. Tämä oli onnistunut kerta, sillä tekemistä riitti taas jokaiselle koko ajaksi. Lapset jaksoivat keskittyä hyvin ja osa teki todella tarkkaa työtä salaattia tehdessään.

2.12.2011 paikalla 8 lasta (päiväkoti 1). Toteutimme saman ohjelman ja myös täällä lapset pitivät leikeistä; jokainen halusi olla nuuhkija ja sienten kerääjä. Myös salaatin teko onnistui hyvin, ja osa oli veitsen käyttäjinä jo melko taitavia.

7.12.2011 paikalla 7 lasta (päiväkoti 1). Tällä kerralla leivoimme pipareita ja askartelimme joulukortit. Lapset kertoivat samalla omista jouluvalmisteluistaan ja joulun kuuluvista asioista. Tekeminen innoitti siis lapsia vuorovaikutukseen. Ja oimme lapset kahteen ryhmään, toiset askartelivat ja toiset leipoivat. Näin saimme toiminnasta sujuvampaa, eikä odottelua tullut niin paljon. Askartelu onnistui kaikilta lapsilta ja siinä kärsivällisyyttä mitattiin, kun omaa vuoroa piti välillä odottaa.

Tavoitteenamme oli luoda lapsille onnistumisen kokemuksia tekemällä itse. Lisäksi halusimme tuoda joulu-teeman esille, koska ruoka on olennainen osa joulua. Tämä kerta oli mielestämme jälleen onnistunut. Projektimme lopuksi jaoimme vielä jokaiselle lapselle todistuksen ja he saivat valita itselleen mieleisen tarran.

8.12.2011 paikalla 6 lasta (päiväkoti 2). Ohjelma oli sama kuin toisessa päiväkodissa ja lapset innoissaan tekemisestä. Tuokio oli hyvä päätös projektillämme.

Taulukko 1. Toteutuneet tuokiot.

Päivämäärä	Yksikkö	Mitä tehdään?/Lasten lukumäärä
12.10.2011	Päiväkoti 1	Tutustumista vihannesten ja kasvien avulla/9
13.10.2011	Päiväkoti 2	Tutustumista vihannesten ja kasvien avulla/5
20.10.2011	Päiväkoti 2	Aisteihin tutustumista (satu, aistikortit)/3
21.10.2011	Päiväkoti 1	Aisteihin tutustumista (satu, aistikortit)/6
26.10.2011	Päiväkoti 2	Mistä ruoka tulee?/8
27.10.2011	Päiväkoti 1	Mistä ruoka tulee?/10
2.11.2011	Päiväkoti 2	Retki luontoon/6
3.11.2011	Päiväkoti 1	Retki luontoon/7
9.11.2011	Päiväkoti 1	Piirtäminen mallista, Väliarviointi/7
10.11.2011	Päiväkoti 2	Piirtäminen mallista, Väliarviointi/6
16.11.2011	Päiväkoti 2	Sämpylöiden leipominen, Maistelu/7
17.11.2011	Päiväkoti 1	Sämpylöiden leipominen, Maistelu/5
23.11.2011	Päiväkoti 1	Leikkejä ruokaan liittyen (kauppaleikki esim.)/6
24.11.2011	Päiväkoti 2	Leikkejä ruokaan liittyen (kauppaleikki esim.)/4
30.11.2011	Päiväkoti 2	Pilkkominen, Raastaminen, Kattaminen, Maistelua/4
1.12.2011	Päiväkoti 1	Pilkkominen, Raastaminen, Kattaminen, Maistelua/8
7.12.2011	Päiväkoti 1	Joulukorttien teko, Piparien leipominen, Loppuarviointi/7
8.12.2011	Päiväkoti 2	Joulukorttien teko, Piparien leipominen, Loppuarviointi/6

5 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI

Reliabiliteetti eli luotettavuus osoittaa sen, missä määrin mittari mittaa tutkittavaa ominaisuutta, kuinka pysyvä ja luotettava mittari on sekä kuinka luotettavia ja pysyviä mittaustulokset ovat (Mäkinen 2006, 87). Reliabiliteetti siis toteutuu, mikäli toistettaessa tutkimus, saadaan sama tulos. Tulokseen ei näin ollen saa vaikuttaa itse mittari tai tutkija. Reliabiliteettiin vaikuttaa myös mittaustilanne, joka tulisi saada mahdollisimman neutraaliksi (Mäkinen 2006, 87).

Yksi tutkimuksessamme reliabiliteettia heikentävä asia on, että kaikki vanhemmat eivät vastanneet loppukyselyymme, vastausprosentti oli 61. Näin ollen lopputulos ja johtopäätökset saattaisivat hieman muuttua, mikäli kaikilta olisi saatu vastaukset kyselyyn. Lisäksi se, että kaikki lapset eivät olleet joka kerta paikalla tuokioissamme, heikentää reliabiliteettia. Emme siis voi tietää, olisivatko tuokiot vaikuttaneet enemmän lapsiin, mikäli jokainen lapsi olisi ollut paikalla jokaisella tuokiokerralla. Puolestaan se, että toteutimme tuokiot päiväkodissa, lapsille ominaisessa ja tutussa paikassa, parantaa reliabiliteettia osaltaan.

Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän pätevyyttä eli mittaako se tarkoitettua asiaa. Validiteettia voidaan tarkastella esimerkiksi siitä näkökulmasta, onko kyselylomakkeissa kysytty oikeita asioita halutun tiedon saamiseksi. (Mäkinen 2006, 87.) Mielestämme kyselylomakkeemme kysymykset ovat suoraan yhteydessä siihen, mistä halusimme tietoa eli vanhempien ja päiväkodin kasvattajien näkemyksistä tuokioiden vaikutuksesta lapsiin. Toisaalta voidaan miettiä, millä mittareilla tuokioiden mukanaan tuomaa mahdollista muutosta olisi hyvä mitata. Riittävätkö mittareiksi vanhempien ja päiväkodin kasvattajien havainnot esimerkiksi lasten ruokapuheista vai tulisiko mittariksi lukea joitain muita asioita?

Tutkimuseettisesti on tärkeää, että kukaan tutkimuksessa ollut lapsi, perhe tai kasvattaja ei tule tunnistetuksi opinnäytetyöstä. Tämän periaatteen mukaisesti olemme myös työssämme toimineet. Myöskään tutkimuksessa olleiden päiväkotien nimiä ei mainita. Lisäksi saimme tutkimusluvan sekä päiväkodeilta että Seinäjoen varhaiskasvatusjohtajalta tutkimukseemme. Lisäksi huolehdimme lasten turvallisuudesta esimerkiksi metsäretkellä laittamalla kaikille heijastinliivit ja valitsemalla

suhteellisen turvallisen metsän, missä ei ole paljon kaatuneita puita tai tietä metsän vieressä sekä maistelutilanteissa otimme huomioon lasten allergiat. Pyrimme myös raportoimaan tutkimuksen tulokset mahdollisimman tasapuolisesti ja objektiivisesti, etteivät omat ajatuksemme ja mahdolliset mielipiteemme nouse esille. Emme myöskään pakottaneet lapsia maistamaan ruoka-aineita, mikäli he eivät itse halunneet.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Alkukartoituskyselyn (LIITE 1), jossa kartoitimme perheen ruokailutottumuksia ja saimme ennakkotietoa lapsen omista ruokailutottumuksista, allergioista ym., saimme palautettuna ja täytettynä jokaisen tuokioihimme osallistuneet lapsen osalta. Täytettyjä alkukartoituskyselyitä oli siis yhteensä 18 kappaletta. Alkukartoituskyselyssä kysyttiin muun muassa millaisia käytäntöjä perheellä on ruokaan ja ruuanvalmistukseen liittyen. Kartoituksesta tuli esiin, että 78 % eli neljätolista vastanneista perheistä käy yhdessä kaupassa lasten kanssa sekä ottaa mukaan lapsia juhlien valmisteluun. Kolmetoista (72 %) vastaajista kertoi lasten osallistuvan ruuan valmistukseen ja perheen yhteisiin ruokailuihin muualla kuin kotona, esimerkiksi ravintolassa tai isovanhempien luona. Yksitoista vastaajaa (61 %) taas totesi kattavansa pöydän sekä käyvänsä marja-, sien- ja kalarekillä yhdessä lasten kanssa. Kymmenen (56 %) vastanneista perheistä maistelee ja tutustuu erilaisiin ruokiin lasten kanssa. Kahdeksan perhettä (44 %) totesi ottavansa lapset mukaan myös pöydän siistimiseen ruokailun jälkeen.

Kysyttäessä, miten lapsi suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maistamiseen, seitsemän eli 39 % perheistä totesi lapsensa maistavan usein, kun kannustetaan. Kuusi eli 33 % vastanneista totesi lapsen maistavan joskus, kun kannustetaan. Puolestaan neljä eli 22 % perheistä sanoi lapsensa maistavan uusia ruokia innostuneesti ja rohkeasti usein. Yksi perhe (6 %) vastasi lapsensa kieltäytyvän maistamasta uusia ruokia.

Kysyttäessä vanhempien mielestä lapsen lempiruokia, kaikkein suosituin ruoka lasten keskuudessa alkukartoituksen perusteella oli perunamuusi ja pastaruuat sekä kala. Vähemmän pidettyjä ruokia puolestaan olivat hernekeitto ja salaattit.

Suurimpana haasteena lasten ruokailussa viiden (28 %) perheen mielestä oli lasten syömään saaminen. Toinen haastava tekijä lasten ruokailussa oli kolmen vastauksen perusteella (17 %) uusien makujen maistelemiseen houkutteleva. Lisäksi muutama toi esiin ruoka-aineallergioiden mukanaan tuomat haasteet.

Kysyttäessä, mitkä ovat perheen mukavimmat muistot ruokailusta vanhempien näkökulmasta, 33 % eli kuusi vastasi yhdessä syömisen sekä ravintolaruokailujen,

juhlien ja retkien olleen mieleenpainuvimpia. Muita vastauksia olivat makuelämysten kartuttaminen (22 %) ja lasten osallistuminen ruuan valmistamiseen ja kattaukseen (17 %). Lisäksi yksittäisinä vastauksina esille tulivat: ruokaan liittyvät kirjat, lelut ja elokuvat, palkinto ruokailun jälkeen, ruoka-aineallergioista parantuminen ja se, kun lapsi on syönyt lautasensa tyhjäksi ja pyytää lisää.

Vanhempien vastausprosentti loppukyselyymme (LIITE 2) oli 60 % eli 11 perhettä vastasi. Kaksi vastanneista totesi, ettei lapsi ollut puhunut projektiimme liittyvistä asioista kotona. Yhdeksän vastanneista totesi lasten kertoneen toiminnastamme kotona esimerkiksi kasvien maistelusta, kauppaleikistä, joulukorttien teosta, vihannesten pilkkomisesta, sämpylöiden ja piparien leipomisesta sekä maidon alkuperästä.

Kysyttäessä miten lapsi suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maistamiseen kahdeksan eli 45 % vastanneista totesi lapsensa maistavan joskus, kun kannustetaan. Viisi eli 27,5 % vastanneista totesi lapsen maistavan usein kannustettaessa ja sama määrä (27,5 %) sanoi lapsen maistavan yleensä innostuneesti ja rohkeasti.

Kysyttäessä, ovatko vanhemmat huomanneet projektillamme olleen vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen ravitsemukseen liittyvissä asioissa, 11 perhettä (60 %) koki, ettei projektillamme ollut vaikutusta lasten toimintaan. Vastaavasti 40 % eli 7 perhettä oli sitä mieltä, että projektilla oli ollut vaikutusta lasten käyttäytymiseen. Muutoksia nähtiin esimerkiksi maistamishalukkuudessa sekä vilja- ja vihannestietoudessa.

Loppukyselyyn sekä väliarviointikyselyyn vastanneiden kasvattajien mielestä lapset ovat kertoneet tekemisistään tuokioissa, tuokiot ovat olleet monipuolisia sekä vaihtelevia ja antaneet paljon tietoa ruokaan liittyvistä asioista. Kasvattajien mielestä SAPERE-tuokioihin osallistuneet lapset ovat saaneet sellaista pohjustusta, että esimerkiksi salaattien maistaminen ja syöminen on parantunut. Lapset ovatkin oppineet hienosti maistamaan erilaisia ruokia päiväkodissa, vaikka ruoka ei sattuisi olemaan lempiruokaa. Osa on ehkä hieman varovaisempia maistamisen suhteen kuin toiset, mutta rohkaistuvat maistamaan kannustettaessa. Lisäksi kasvattajat kertoivat lasten osallistuneen tuokioihin mielellään.

Lisäksi kasvattajat kertoivat projektimme kantaneen hedelmää, ja toisen päiväkodin keittäjä ja opettaja osallistuivat SAPERE-koulutukseen, joka järjestettiin Seinäjoen keskussairaalan auditoriossa. Henkilökuntapalaverissa koulutukseen osallistuneet henkilöt kertoivat koulutuksen annista kaikille muille ja kevään kuluessa opittua otetaan myös päiväkodin toimintaan mukaan.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Alkukartoituksemme perusteella kaikki perheet ottavat lapsensa mukaan ruokailuun liittyvään toimintaan jossain määrin. Yhteinen kauppakäynti ja ruuanlaitto nousivat lähes jokaisesta vastauksesta esille, mikä on hyvä asia, sillä on hienoa, että lapset pääsevät mukaan toimimaan yhdessä vanhempien kanssa. Kysyttäessä mukavista ruokailumuistoista, vanhemmat vastasivat, että erilaiset yhteiset ruokailuhetket muun muassa yhdessä syöminen, juhlat ja ravintolaruokailut ovat mieluisimpia. Uskomme, että näin on myös lasten mielestä, sillä yhteinen tekeminen perheen kanssa on epäilemättä myös lapsille tärkeä asia.

Alkukartoituksessa nousi esille, että lapset maistavat uusia ruoka-aineita hyvin, mikäli heitä kannustetaan. Näin ollen voidaan todeta, että vanhemmilla on suuri rooli lapsen innostamisessa maistamaan uusia makuja. Tämän perusteella voidaan sanoa, että projektimme aihe on perusteltu, koska siinä me nimenomaan kannustimme lapsia heille ominaisen toiminnan, kuten leikin, kautta tutustumaan erilaisiin ruoka-aineisiin ja ruuanlaittoon.

Suurimpana haasteena lasten ruokailussa vanhempien mielestä nousi esille lasten syömään saaminen. Voidaankin siis miettiä, mistä lasten heikko syömään tuleminen oikeastaan johtuu. Säännöllinen ateriarhythmi on tässäkin asiassa tärkeää, sillä ateriarhythmin ollessa kohdallaan, näläntunne tulee tietyn väliajoin, ja näin ollen ruoka maistuu. Syitä sille, miksi lapset tulevat niin heikosti ruokailemaan, voisivatkin olla säännöllisen ateriarhythmin puute tai esimerkiksi lapsen huomionhakuisuus ateriarhythymien puuttuessa vanhempiin. Ateriarhythymien puute, yhdessä syöminen, lisää lasten uskoa asioiden pysyvyyteen ja keittiön pöydän ääreen on helppoa ja luontevaa pysähtyä minkä tahansa asian kanssa. (Matilainen 2008, 82–83.) Mikäli lapsi joutuu syömään yksin, ei hän välttämättä halua ruokailla ollenkaan, vaan saa tarvitsemansa huomion vanhemmalta kiukkuilulla ruokailua vastaan.

Projektillamme oli vaikutusta lasten käyttäytymiseen päiväkotien kasvattajien antamien vastausten perusteella. Heidän mielestään lapset olivat oppineet maistamaan uusia ruoka-aineita päiväkodissa ja etenkin salaattien syöminen oli lisääntynyt. Lisäksi se asia, että toisen päiväkodin henkilökunta innostui SAPERE-

menetelmän käytöstä ja osallistuivat jopa sitä koskevaan koulutukseen, kertoo siitä, että he kokivat menetelmän hyväksi ja toimivaksi.

Kuitenkin puolestaan yli puolet tuokioihimme osallistuneiden lasten vanhemmista oli sitä mieltä, että toiminnallamme ei ollut vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin. Koska lasten vanhempien ja päiväkodin kasvattajien mielipiteet poikkeavat melko paljon toisistaan, täytyy meidän pohtia syytä, miksi näin on. Voisiko osasyynä olla se, että päiväkodin kasvattajat ovat tietoisesti kiinnittäneet asiaan huomiota, ja siksi todenneet muutosta tapahtuneen. Toinen syy, miksi lapset maistavat päiväkodissa, mutta eivät kotona, voisi olla vertaisryhmän vaikutus; kun lapsi näkee toisen lapsen maistavan, innostuu hän itsekkin kokeilemaan. Lisäksi tuokioihimme osallistuneiden lasten vanhemmista loppukyselyyn vastasi 61 %, mikä saattaa vaikuttaa lopputulokseen. Näin ollen voimmekin miettiä, miksi vastausprosentti oli tämä; kokevatko vanhemmat aiheen jollain tavoin turhana eivätkä siksi vastanneet vai oliko kyseessä jokin muu syy, esimerkiksi kiire. Lisäksi vastausprosenttiin olisi voinut vaikuttaa, mikäli olisimme jo alkukyselyvaiheessa kertoneet vanhemmille, että luvassa on myös loppukysely ja näin ollen he olisivat tienneet tarkkailla lapsen toimintaa koko projektin ajan.

Vanhemmat nostivat loppukyselyssä esille, että lapset olivat puhuneet projektiimme liittyvistä asioista kotona. Lapset olivat kertoneet kotona esimerkiksi kasvisten maistelusta, kauppaleikistä, joulukorttien teosta, vihannesten pilkkomisesta, sämpylöiden ja piparien leipomisesta sekä maidon alkuperästä. Voidaan siis todeta, että lapsille on jäänyt tuokioistamme jotain mieleen, mikä oli tarkoituskin. Kuitenkaan se, että lapset puhuvat asioista ei tarkoita sitä, että muutosta käyttäytymisessä olisi tapahtunut, mutta kiinnostusta ruokaa ja sen alkuperää kohtaan on syntynyt, mikä on jo hyvä alku. Ruokateeman kanssa olisikin hyvä jatkaa niin kotona kuin päiväkodissa, jotta lisää tuloksia saataisiin aikaan.

Loppukyselymme vapaasana-osuudessa vanhempien taholta tuli esille, kuinka pienryhmätoiminta oli heidän mielestään hyvä asia. Saimme myös palautetta hyvästä, vaikkakin erilaisesta toimintatavasta päiväkodissa. Lisäksi esille nousi, että pidemmälti toteutettuna projekti olisi vielä parempi. Onnistumista myös epäiltiin, mutta vastaaja oli kuitenkin yllättynyt positiivisesti projektistamme.

Kasvattajat sekä lähes puolet vastanneista vanhemmista siis kokivat, että projektillamme oli vaikutusta lasten ruokailu- ja käyttäytymistottumuksiin arjen eri tilanteissa. Vaikkakin yli puolet vanhemmista ajatteli, ettei vaikutusta ollut, voidaan todeta, ettei projekti ollut täysin vaikutukseton. Varmasti pidemmältä toteutettuna tuloksia saataisiin esille enemmän, mutta valitettavasti aika ja resurssit olivat rajalliset. Lisäksi emme voi tietää, onko projektillamme kenties kauaskantoisempia vaikutuksia lapsiin tai päiväkotien toimintatapoihin.

LÄHTEET

- Children & taste. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.8.2012]. SAPERE. Saatavana: http://sapere.ebaia.com/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=10&Itemid=93&lang=en
- Durkheim, E. 1938. Education et sociologie. Paris: Felix Alcan.
- Eteläpohjalaisia vaivaavat liikalihavuus ja reikiintyvät hampaat. 9.3.2012. [Viitattu 30.3.2012]. Saatavana: http://yle.fi/alueet/pohjanmaa/2012/03/etelapohjalaisia_vaivaavat_liikalihavuus_ja_reikiintyvät_hampaat_3320982.html
- Hellström M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Juva: Opetus 2000.
- Is obesity fuelling food allergies? Päivitetty 3.11.2009. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.8.2012]. SAPERE. Saatavana: http://sapere.ebaia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=123%3Ais-obesity-fuelling-food-allergies&catid=1%3Alatest-news&Itemid=112&lang=en
- Karppaamisen plussat ja miinukset. 2012. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.9.2012]. Saatavana: <http://www.karppaus.org/>
- Kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.8.2012]. Suomen vanhempainliitto. Saatavana: http://www.vanhempainliitto.fi/koti_ja_koulu/kasvatuskumppanuus_varhaiskasvatuksessa
- Kemppinen p. & Rouvinen-Kemppinen K. 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Kasvatuskikkoja etsimässä: toimintamalleja kasvatuspulmiin. Tallinna. Kannustus-valmennus P. & K. s.127–128.
- Keso, Lehtisalo & Garam (toim.) 2008. Järkipalaa-käsikirja: ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. Helsinki: Sitra.
- Koistinen A. 2009. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä tuo ruokailoa ja aistikokemuksia lasten syömiseen. [Verkkosivu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 23.7.2012]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon_tueksi/menetelmat/sapere

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.). 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: SAPE-RE-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra.

Kuokkanen, H. 2006. Kasvatus ja varhaiskasvatus. Teoksessa: Häkkä A., Kuokkanen H. & Virolainen A. (toim.) 2006. Lapsen parhaaksi: lähihoitaja varhaiskasvattajana. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus: kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kuusela, P. 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien verkko-oppikirja. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.7.2012]. Saatavana: <http://stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien verkko-oppikirja. Osallistuva havainnointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.7.2012]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_4_2.html

Lautasmalli. [Verkkosivu]. Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 4.9.2012]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>

Leikkinurkka, vanhempainnetti. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 13.9.2012] Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/hoksaamisleikit/

Matilainen T. 2008. Lapsi elää rutiineista: helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Mäki P., Hakulinen-Viitanen T., Kaikkonen R., Koponen P., Ovaskainen M.L., Sipilä R., Virtanen S., Laatikainen T., LATE-työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki. [Verkkajulkaisu]. THL:n raportti 2/2010. [Viitattu 2.4.2012]. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimus etiikan abc. Helsinki: Tammi.

Nissi E. 2012 Ruoka on valmista! Yhteishyvä (6/12) 58–63.

- Puolimatka T. 1999. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat: Minuuden rakentamisen filosofia. Tampere: Kirjayhtymä.
- Risku-Norja H., Kurppa S., Silvennoinen K., Nuoranne A. & Skinnari J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokaan. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. [Viitattu 23.7.2012]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu10.pdf>
- Ruokatieto. A. Suomalaisen ruokakulttuurin asialla. Leikit. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.9.2012]. Saatavana: http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Opettajien_materiaali/Varhaiskasvatus/_Leivan_reitti/Leikit
- Ruokatieto. B. Suomalaisen ruokakulttuurin asialla. Leikit. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.9.2012]. Saatavana: http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Opettajien_materiaali/Varhaiskasvatus/_Kasvisten_reitti/Leikit
- Saarinen T. 2012. Raakaa kuin sinappi. Yhteishyvä (6/12) 78–82.
- Sapere – aisti ja ilmaise. [Verkkosivu]. [Viitattu: 23.3.2011, 19.7.2012]. Saatavana: <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/sapere>.
- Schwab, U. 27.11.2011. Verkkoartikkelissa: Ambrusin J. 27.11.2011. Karppaaminen aiheuttaa lapsille kasvuhäiriöitä. [Verkkolehtiartikkeli]. Iisalmen sanomat. [Viitattu 2.4.2012]. Saatavana: <http://www.iisalmensanomat.fi/uutiset/ylasavo/karppaaminen-aiheuttaa-lapsille-kasvuh%C3%A4iri%C3%B6it%C3%A4/720469>
- Scott-Thomas, C. 2009. Good nutrition linked to education. Päivitetty 3.11.2009. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.8.2012]. Teoksessa: Journal of the American Dietetic Association 109(5), 814-822. Saatavana: http://sapere.ebaia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=124%3Agood-nutrition-linked-to-education&catid=1%3Alatest-news&Itemid=112&lang=en
- Sihvola S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi-verkkomateriaali. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.9.2012]. Saatavana: <http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/demo2.htm>
- Stepanow T. [Viitattu 31.3.2012]. Saatavana: http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/kunnon_ruokaa

Swish, poing, pox - sisäleikkejä kouluikäisille. [Verkkosivu]. Näkövammaiset lapset ry. [Viitattu 13.9.2012]. Saatavana:
<http://www.silmatera.fi/nakkarila/index2.php?sivu=753>

Tietoa puhevammaisuudesta ja materiaaleja kommunikointiin. [Verkkosivu]. Papunet. [Viitattu 13.9.2012]. Saatavana:
<http://papunet.net/tietoa/materiaalit/ideat/puhelaiteideat/puhe-idea/44.html>

Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit, nuortennetti. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 13.9.2012]. Saatavana:
http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus Oy.

LIITTEET

Liite 1. Alkukartoitus vanhemmille.

Liite 2. Loppukysely vanhemmille ja päiväkodin kasvattajille.

Liite 3. Väliarviointikysely päiväkodin kasvattajille.

Liite 4. Tuokioissamme käytetyt leikit.

LIITE 1 Alkukartoitus vanhemmille (Koistinen & Ruhanen 2009, 51).

1. Minkälaisia käytäntöjä perheellänne on ruokaan ja ruuanvalmistukseen liittyen?

- a. yhteinen kaupassa käynti
- b. lapsen/lasten osallistuminen ruuanvalmistukseen
- c. pöydän kattaminen yhdessä
- d. pöydän siistiminen ruokailun jälkeen
- e. erilaisten ruokien maistelu ja niihin tutustuminen
- f. juhlien valmisteluun liittyviä asioita
- g. perheen yhteinen ruokailu muualla kuin kotona (esim. ravintolassa, isovanhempien luona), missä? _____
- h. marja-, sieni- ja/tai kalaretkiä
- i. jotain muuta, mitä _____

2. Miten lapsi suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maistamiseen?

- a. yleensä innostuneesti ja rohkeasti
- b. usein maistaa, kun kannustetaan
- c. joskus maistaa, kun kannustetaan
- d. kieltäytyy maistamasta

3. Mitkä ovat lapsen lempi- ja herkkuruokia?

4. Mistä ruuista lapsi ei pidä tai arastelee niiden syömistä?

5. Mikä on suurin haaste lapsesi ruokailussa tällä hetkellä?

6. Mitkä asiat tuovat iloa ja kiinnostusta ruokailuun?

7. Mukavia muistoja perheenne ja lapsenne ruokailuista (esim. sanotut kommentit, tapahtumat, juhlat jne.)

LIITE 2 Loppukysely vanhemmille

1. Onko lapsenne puhunut projektiimme liittyvistä asioista kotona? jos on niin mitä?

2. Miten lapsenne suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maistamiseen? (ympyröi oikea vaihtoehto) (Koistinen & Ruhanen 2009, 51).

a. yleensä innostuneesti ja rohkeasti

b. usein maistaa, kun kannustetaan

c. joskus maistaa, kun kannustetaan

d. kieltäytyy maistamasta

3. Oletteko huomannut projektillamme olleen vaikutusta lapsenne käyttäytymiseen ravitsemukseen liittyvissä asioissa? (ruokailutilanne, kaupassa käynti, uusien makujen maistaminen yms.)

4. Vapaa sana (risut ja ruusut)

LIITE 3 Väliarviointikysely päiväkodin kasvattajille

- 1. Onko aiheemme näkynyt lasten arjessa päiväkodissa? (puheissa, leikeissä jne.)**
- 2. Onko vanhemmilta tullut palautetta, jos on niin mitä?**
- 3. Onko teillä jotain kehitysajatuksia toimintaamme?**

LIITE 4 Tuokioissamme käytetyt leikit

Hedelmäsalaatti (Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit, nuortennetti [viitattu 13.9.2012]).

Leikkijöistä muodostetaan piiri. Yksi leikkijöistä asettuu piirin sisälle, muut piirtävät itselleen oman paikan (ympyrän). Leikkijät nimetään hedelmiksi siten, että joka kolmas (tai neljäs, jos leikkijöitä on useita) on aina samaa hedelmää. Piirissä seisoo siis esim. ananas-banaani-persikka-ananas-banaani-persikka jne. Kun keskellä olija sanoo hedelmän nimen esimerkiksi "persikka", täytyy kaikkien persikoiden vaihtaa mahdollisimman nopeasti paikkaa keskenään. Keskellä olija yrittää varastaa hedelmän paikan ehtimällä siihen ennen uutta hedelmää. Mikäli tämä onnistuu, muuttuu hän hedelmäksi ja hedelmästä tulee keskellä olija. Jos keskellä olija huutaa "hedelmäsalaatti", tulee kaikkien hedelmien vaihtaa paikkaa.

Kalakeitto

Sama leikki kuin hedelmäsalaatti, mutta sovelsimme leikkiä siten, että hedelmät ovat eri kalakeiton aineksia esimerkiksi kala-peruna-tilli.

Kuuma peruna (Swish, poing, pox - sisäleikkejä kouluikäisille [viitattu 13.9.2012]).

Leikkijät istuvat piirissä ja piirissä kiertää kuuma peruna eli pallo tai hernepusi. Yksi leikkijöistä on piirin ulkopuolella. Kun hän huutaa "kuuma peruna", pysähtyy kuuma peruna. Se leikkijä, jolla on hernepusi, siirtyy myös piirin ulkopuolelle. Piirin ulkopuolella olevat leikkijät laskevat hiljaa sopimaansa numeroon asti ja huutavat tämän jälkeen "kuuma peruna". Näin leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat tip-puneet.

Mummon hillopurkki (Soveltava liikuntakasvatus [viitattu 13.9.2012]).

Leikkijöistä yksi valitaan mummoksi ja muut ryhmästä asettuu riviin viivalle hillopurkeiksi. Hillopurkit keksivät itselleen jonkin hillon nimen, jota edustavat. Mummo huutelee eri hillojen nimiä ja jos mummo huutaa jonkin leikkijän tai leikkijöiden hillopurkin nimen, nämä juoksevat pakoon vastapuolelle piirretylle viivalle. Jos

mummo saa hillopurkin kiinni, vaihtuvat roolit. Mummon huutaessa hillosekoitus, juoksevat kaikki hillopurkit toiselle viivalle. Viivojen välisen matkan voi kävellä, juosta tai kulkea mahalaudalla.

Tähkät ja röyhyt – jumppa (Ruokatieto. A. [viitattu 13.9.2012]).

Tutustukaa neljään suomalaiseen pääviljaan vehnään, kauraan, ohraan ja rukiiseen.

Rukiin ulkonäkö saadaan venyttelemällä itsensä oikein pitkäksi varpailleen. Sormet nostetaan pään päälle tai otsalle piikkäiksi vihneiksi.

Vehnän kohdalla jumppaajat voivat mennä polviseisontaan ja koettaa näyttää oikein pulleilta.

Ohra on helppo tuntea pitkistä vihneistä. Jumppaajat voivat kurotella käsiään mahdollisimman ylös ja venytellä sormet haralleen. Nyt ei kuitenkaan seisota varpailta, niin kuin pitkän rukiin kohdalla tehtiin.

Kaura on erinäköinen kuin muut viljat, koska sillä ei ole tähkää vaan röyhy. Kauraa esitetään jumpassa nostelemalla käsiä rennosti sivulle ja yläviistoon.

Myrkkysieni (Tietoa puhevammaisuudesta ja materiaaleja kommunikointiin [viitattu 13.9.2012]).

Leikkiin tarvitaan pieni kori ja noin 10 myrkkysientä (esim. erilaisia hedelmiä). Leikkijät valitsevat yhden hedelmän myrkkysieneksi ja oven takana ollut tulee noukkimaan jokaisen sienen vuorollaan koriin. Leikkijät laskevat ääneen montako sientä "noukkija" saa kerättyä ennen kun myrkkysieni tulee kohdalle, jolloin kaikki kilpailijat huutavat: Myrkkysieni!

Kasvaako kurkku puussa? – liikuntaleikki (Ruokatieto. B. [viitattu 13.9.2012]).

Tutustutaan kasvien nimiin ja siihen, kasvavatko ne maan alla (kokonaan tai osittain). Sitten sovitaan, miten eri kasvupaikkoja esitetään, esimerkiksi

- kun ohjaaja mainitsee maan alla kasvavan kasviksen, kaikki menevät maahan makaamaan.

- Jos kasvupaikka on puu tai pensas kaikki nousevat seisomaan kädet levälään.
- Muut kasvikset voidaan luokitella maan pinnalla kasvaviksi ja niitä voidaan esittää vaikkapa kyykistymällä sykkyrälle. Tähän ryhmään kuuluvat esim. vihannekset ja osa marjoista (mansikka, mustikan varvut).

Tämän jälkeen ohjaaja huutaa eri kasvien, marjojen ja hedelmien nimiä ja lapset menevät oikeaan asentoon sen mukaan, missä kasvi, marja tai hedelmä kasvaa.

Katso minua! – leikki (Leikkinurkka, vanhempainnetti [viitattu 13.9.2012]).

- Jokaiselle parit (mieluiten pari, joka ei ole niin tuttu).
- Parit asettuvat vastakkain muutaman metrin etäisyydelle ja katsovat toisiaan tarkasti hetken päästä varpasiin.
- Molemmat parit kääntyvät ympäri ja muuttavat itsessään kaksi tai kolme asiaa (esimerkiksi käärimällä hihat ylös tai aukaisemalla takin vetoketju).
- Parit kääntyvät uudelleen ympäri ja yrittävät löytää parissa muutokset.