

# SAPERE-TOIMINTA RUOKA- JA KASVATUSME- NETELMÄNÄ KÖNÖNPELLON PÄIVÄKODISSA

Päivi Björkstedt

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma,

Sosionomi (AMK)+ LTO kelpoi-  
suus

## TIIVISTELMÄ

Päivi Björkstedt. Sapere-toiminta ruoka- ja kasvatusmenetelmänä Könönpellon päiväkodissa. Pieksämäki, kevät 2013. 37 s.  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaali-alan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) muuntokoulutus+ LTO- kelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustuttaa leikki-ikäisiä 4–5-vuotiaita lapsia Sapere menetelmän avulla ruoka-aineisiin toiminnallisesti ja monipuolistaa näin heidän ruokavaliotaan terveellisemmäksi. Tavoitteena oli kehittää uudenlaista ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmää päiväkodin käyttöön sekä jakaa myös ravitsemustietoa perheille. Työn tarkoitus oli tuottaa myös lapsille iloisia ja myönteisiä kokemuksia ruoasta, jotta he rohkaistuisivat maistamaan erilaisia ruokia. Työntekijöille oli tarkoitus saada uusia ideoita ja innostaa heitäkin uudenlaisiin toteutusmenetelmiin.

Opinnäytetyön toteutin tammikuussa 2013 aistiratanäytteenä Könönpellon päiväkodissa neljä- ja viisivuotiaiden kuntouttavassa pienryhmässä, jossa on 16 lasta. Aistirataan järjestin viisi erilaista toiminnallista rastipistettä, joita pienryhmät: kaksi tai kolme lasta kerrallaan kiersivät hoitajan johdolla. Rastipisteet tutustuttivat lapset ruokiin kuulo-, haju-, maku-, näkö- ja tuntoaistin avulla.

Aistirataa toteutettaessa lasten ilo ja tekemisen riemu tarttui aikuisiinkin. Lapset olivat rohkeita toimimaan eri rastipisteillä. Kaikkia tavoitteita ei kuitenkaan välttämättä nähdä heti vaan pidemmällä aikavälillä. Onko esim. ruokalautanen monipuolistunut tai lasten rohkeus maisteluun lisääntynyt? Asian eteenpäin vieminen nähdään vasta useiden toistojen jälkeen niin kuin lasten kasvatuksen tulokset muutenkin. Lapset tarvitsevat maistamiskertoja 15- 20 tullakseen tutuksi uuden ruoka-aineen kanssa. Sapere menetelmän kokeilua jatketaan päiväkodissa ja suunnitteilla on keväälle vanhempainilta aistiradan ja liikunnan merkeissä.

Asiasanat: lapsuus, leikki-ikäisen ravitsemus- ja ruokakasvatus, Sapere menetelmä, aistit

## ABSTRACT

Päivi Björkstedt.

Sapere method food and food education in the kindergarden of Könönpelto

37 p. Language: Finnish. Pieksämäki, spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

Degree: Bachelor of Social Services and kindergarden eligibility

The aim of this project was to familiarize the play aged 4-5 children year old with Sapere method of functional foods, and thus diversify their diet healthier. The aim was to develop a new kind of nutrition and food education for a kindergarden method, and to share the nutritional information for families. The purpose was to provide the children with happy and positive experiences in food, so that they will be encouraged to taste different kinds of food. Workers were to benefit from new ideas and were to be inspired also from new types of preparation methods.

This sensory path I carried out in the kindergarden of Könönpelto in the 4-5 years rehabilitating small group was with 16 children in January 2013. In the sensory path we had five different types of operational control points, which are small groups: two or three children work around the track with the leadership of the nurse. Children heard, smelled, tasted, got sight of and with different senses touched many kinds of foodstuff.

Children were pleased and glad reach out to adults in the sensory path. Children were brave in the sensory path. All goals are not necessarily seen immediately, but it will take time. For example, is a more varied dinner plate or a children's courage to taste more increasing? The goals will be seen after many times as the results of the education of children. Children must taste about 15-20 times to become familiar with a new food substance.

Sapere method will continue in the kindergarden of Könönpelto and in this spring we are planning parents evening about the sensory path and physical activity.

Keywords: childhood, preschool-aged nutrition and food education, Sapere method, senses

## SISÄLTÖ

1 KOHTI LEIKKI-ikäISEN TERVEELLISEMPÄÄ RUOKAVALIOTA.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET .....	6
3 LAPSUUS .....	8
4 KOKEMUKSELLISEN OPPIMISEN KAUTTA HYVIIN RUOKATOTTUMUK- SIIN .....	11
4.1 Kokemuksellinen oppiminen varhaiskasvatuksessa.....	11
4.2 Ravitseemus- ja ruokakasvatus .....	12
4.3 Aistit ja niiden yhdistäminen ruokakasvatukseen .....	14
5 SAPERE- MENETELMÄ .....	16
6 KASVATUSKUMPPANUUS.....	18
7 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖTAHOT.....	19
8 AISTIRADAN SUUNNITTELU .....	20
9 AISTIRADAN TOTEUTUS PÄIVÄKODISSA .....	22
9.1 Tuntoaisti .....	23
9.2 Kuuloaisti.....	24
9.3 Hajuaisti.....	25
9.4 Näköaisti .....	26
9.5 Makuuasti .....	27
10 AISTIRADAN ARVIOINTI.....	29
11 POHDINTA .....	31
LÄHTEET.....	35

## 1 KOHTI LEIKKI-IKÄISEN TERVEELLISEMPÄÄ RUOKAVALIOTA

Opinnäytetyön aiheena on Sapere toiminta ruoka- ja kasvatustieteidenä päiväkodissa. Ravitsemuksen ja ruokailemisen pulmat ovat kasvava haaste lasten sekä perheiden keskuudessa. Ruokaileminen on yksi ihmisen tärkeimmistä päivittäisistä toiminnoista ja se on myös lapsen kasvun ja kehityksen ehdoton edellytys. Ruokien teollistuminen sekä liiallisen sokerin, suolan ja kovien rasvojen käyttö on lisääntynyt lapsiperheissä. Tuoreet hedelmät, kasvikset, marjat, kala ja pehmeät rasvat jäävät liian vähälle käytölle. Esimerkiksi lasten ylipainon lisääntyminen, hampaiden reikiintyminen makeisten lisääntyneestä käytöstä, epäsäännöllinen ateriarytmi kodeissa mietityttävät ja huolestuttavat minua.

Lasten sekä perheiden ravitsemuskasvatukseen haetaan nyt vaikuttavia menetelmiä, sillä muun muassa ylipainon lisääntymisellä on nyt ja tulevaisuudessa yhteiskunnallista merkitystä terveydenhuollon kustannuksiin. Lasten terveys-Late tutkimuksen mukaan kolmevuotiaista lapsista ylipainoisia tai lihavia oli 11 % ja viisivuotiaista lähes viidesosa (18 %). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Sapere on käytännönläheinen ruoka- ja ravitsemuskasvatustieteidenä, jonka tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruoka-aineisiin toiminnallisesti ja monipuolistaa näin heidän ruokavaliotaan terveellisemmäksi. Menetelmä perustuu aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere menetelmä korostaa myös lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Menetelmän avulla lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Sapere menetelmää käytetään kaikenikäisiin lapsiin.

Idean opinnäytetyöhön sain luettuani kesällä mielenkiintoisen artikkelin kesäkuussa 2012 ilmestyneestä Yhteishyvä-lehdestä. Artikkelissa kerrottiin Sapere-hankkeesta, jota hallinnoi Keski-Suomen sairaanhoitopiiri sosiaali- ja terveysministeriön hankerahoituksella. Aihe on varsin uusi ja mielenkiintoinen. Lisäksi olen aina ollut kiinnostunut ravinnosta ja sen merkityksestä ihmisen ja erityisesti lapsen hyvinvointiin.

Ideasta innostuneena kerroin aiheestani päiväkodin johtajalle, alueen erityslastentarhanopettajalle sekä tiimini jäsenille. Heistä aihe oli mielenkiintoinen eikä kaupungissa ollut aiemmin kokeiltu eikä toteutettu Sapere-menetelmää.

Opinnäytetyö toteutettiin käytännönläheisenä, toiminnallisena ja kehittämispainotteisena työnä Könönpellon päiväkodissa neljä- ja viisivuotiaiden kuntouttavassa pienryhmässä, jossa itse toimin lastentarhanopettajana. Aineiston hankinnan metodeina käytin haastattelua ja havainnointia. Suunnittelin, toteutin ja arvioin aistiradan, jossa oli viisi erilaista toiminnallista rastipistettä. Rastipisteet tutustuttivat lapset ruoka-aineisiin kuu- lo-, haju-, maku-, näkö- ja tuntoaistin avulla. Huhtikuussa aistirata on suunniteltu toteuttavan vanhemmille, jolloin toteutuu myös kasvatuskumppanuusajatus ja saadaan jaettava ravitsemustietoa koteihin.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö on Tiina Häkkisen ja Leena Eerola-Ockenströmin luentojen 2011 mukaan työelämän tarpeista lähtevä ja ajankohtainen. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. (Diakoniammattikorkeakoulu 2010, 33; Vilkka & Airaksinen 2003, 69.)

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö voi kohdistua työyhteisöön, työhön, asiakkaisiin tai esimerkiksi yhteistyökumppaneihin. Kehittämispainotteisella opinnäytetyöllä on oltava jokin ajatuksellinen tausta. Sen tärkeitä osia ovat käsitteet, teoriat ja kohdealueen tutkimukset. Teoriatausta rajaa, täsmentää, suuntaa ja ohjaa tehtävää. (Häkkinen & Eerola-Ockenström 2011.) Kehittämispainotteisesta työstä käytetään myös nimitystä toiminnallinen opinnäytetyö. Työssä ei esitellä tutkimuskysymyksiä eikä tutkimusongelmaa sen sijaan se kaipaa tietoperustaa ja teoreettista viitekehystä. (Vilka & Airaksinen 2003, 29-31.) Määritelmän mukaan toimintatutkimus on tilanteeseen sidottua, yleensä yhteistyötä vaativaa, osallistuvaa ja itseään tarkkailevaa. Toiminta etenee suunnittelun, toiminnan havainnoinnin ja reflektoinnin muodostamana spiraalisena kehänä. (Metsämuuronen 2000, 28-29.) Toimintatutkimus on soveltavaa tutkimusta ja se tuottaa tietoa toiminnasta ja pyrkii sosiaalisten käytäntöjen muutokseen (Kuusela 2005, 57).

Voidaankin siis sanoa, että toimintatutkimus on ennen kaikkea tutkijan ja hänen tutkimusyhteisönsä välistä yhteistoimintaa (Kuusela 2005, 32).

Tämä opinnäytetyö lähentelee myös produktiota, sillä produktiomuotoinen opinnäytetyö muodostuu sekä produktiosta että kirjallisesta raportista. Produktio-osa tässä opinnäytetyössä oli aistiradan toteuttaminen päiväkotiin, josta olen tehnyt tämän kirjallisen raportin. Produktion tarkoituksena on tehdä jokin tuotos ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Produktio johtaa rajattuun tai kertaluontoiseen tuotokseen, esimerkiksi tilaisuuteen tai tuotteeseen. Kirjallisen raportin tarkoituksena on selvittää Produktion tavoitteet, määritellä keskeiset käsitteet ja toimintaympäristö sekä kuvata ja arvioida työskentelyprosessia. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33- 34.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käytin laadullista menetelmää. Aineiston hankinnan metodeina käytin havainnointia ja haastattelua kyselyn muodossa. Kyselyn tulokset kirjasin paperille toimintatilanteessa. Toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullisella menetelmällä kerättyä aineistoa ei tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, eikä aina ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56- 63.). Haastattelutapa tulee valita sen mukaan, millaista ja miten tarkkaa tietoa toiminnallisen työn tueksi tarvitaan (Vilka & Airaksinen 2003, 56- 63.). Haastattelua voidaan pitää tarkkailun ohella eräänlaisena perusmenetelmänä, joka soveltuu moneen tilanteeseen. Tutkimuksessa käytin avointa ryhmähaastattelua, joka voi olla olemukseltaan lähellä keskustelua. Ryhmähaastattelu on tehokas muoto, koska samalla voidaan saada tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa. Ryhmähaastattelu on käyttökelpoinen myös, jos voidaan ennakoida, että haastateltavat arastelevat haastattelua mm. lapset. Ryhmähaastattelussa tosin voi olla dominoivia henkilöitä, jotka pyrkivät määräämään keskustelun suunnan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199- 206.) Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli lapset ja ryhmä varsin pieni yhteensä 16 lasta, joten avoimen haastattelun käyttö oli mielestäni perusteltua. Yhdessä pienryhmässä oli aina kaksi tai kolme lasta ja yksi lastenhoitaja kerrallaan. Pienryhmähaastattelussa otin huomioon kaikki lapset, että kaikki saivat sanoa oman mielipiteensä vuorotellen.

Aineiston hankinnan toisena metodina oli havainnointi, jonka perusteella havainnoin muun muassa lasten innokkuutta osallistua toimintaan, kommentteja sekä uskallusta

maistaa eri makuja. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on usein toimijan roolissa ja sitä käytetäänkin juuri toimintatutkimuksissa (Metsämuuronen 2006, 117.) Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa ryhmien ja yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi on hyvä menetelmä mm. lapsia tutkittaessa, sillä heillä voi olla kielellisiä vaikeuksia. Havainnoinnin avulla voidaan kerätä kuitenkin mielenkiintoista ja monipuolista aineistoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 207- 209.) Osallistuva havainnointi oli perusteltua, sillä ohjasin itse toimintaa, jota havainnoin. Toimintatutkimuksessa tutkittavat eli käytännössä toimivat ihmiset otetaan aktiivisiksi osallisiksi tutkimuksessa (Kuula 1999, 9)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää uudenlaista ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmää päiväkodin käyttöön, sekä jakaa ravitsemustietoa perheille. Lisäksi tavoitteena oli luoda hyviä käytäntöjä, joilla lisätään ruoan ja ruokailutilanteiden arvostusta sekä edistetään lasten ja koko perheen terveiden ruokailutottumusten syntymistä. Työllä oli tarkoitus tarjota lapsille myös iloisia ja myönteisiä kokemuksia ruoasta, jotta he rohkaistuisivat maistamaan erilaisia ruokia. Työntekijöille oli tarkoitus saada uusia ideoita ja innostaa heitäkin uudenlaisiin toteutusmenetelmiin.

### 3 LAPSUUS

Leikki- ikää edeltää varhaislapsuus. Leikki- iän loppuna taas voidaan pitää peruskoulun alkamista, jolloin siirrytään kouluikään, noin 6-7-vuotiaana. Leikki-ikä on psykologi Erik H. Erikssonin mukaan kolmevuotiaasta kuuden vuoden ikään. Se on aikaa, jolloin lapsi oppii lisää uusia taitoja. Lapsen kehitystä tutkittaessa osa-alueet jaetaan useimmin tunne-elämän kehitykseen, ajatteluun, muistiin ja oppimiseen, kielelliseen kehitykseen, oman toiminnan ohjaukseen, motorisiin taitoihin, sosiaalisiin taitoihin sekä leikkiin ja leikkitaitojen osaamiseen (Dunderfelt 1997,248).

Leikki-ikäinen lapsi sisäistää ympäristön normeja, sääntöjä ja käyttäytymistapoja, joista muodostuu yksilön omia psyykkisiä rakenteita. Lapsella on valtava ilo ja mielikuvitus leikeissä (Dunderfelt 1997,248). Leikki- iässä lapsi alkaa itsenäistyä vähitellen.



Itsenäisyys on muodostunut ja puhe lisääntynyt. Viisivuotias jo pohtii, ratkaisee ongelmia, väittelee ja esittää vaihtoehtoja sekä käyttää kieltään selvittääkseen erilaisista tilanteista sekä tuntee päävärejä. (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008)

Leikki-ikäisen lapsen tapa hahmottaa maailmaa, aistimusten muuttuminen elämyksiksi ja elämysten yhdistyminen ovat tunnekylläisempiä ja he käsittävät enemmän kuvia kuin esimerkiksi kouluikäinen tai aikuinen. (Dunderfelt 1997, 78- 84.) Neljä- ja viisivuotias lapsi osaa luokitella ympäristön esineitä pitäen mielessään vain yhtä luokittelevaa ominaisuutta kerrallaan, esimerkiksi esineiden kokoa tai väriä. Heillä esiintyy eri sanaluokan sanoja samassa suhteessa kuin aikuisten arkipuheessa. Ilmaisujen tarkentuminen tulee esille ajan, paikan ja sijainnin kuvauksissa sekä tarinan kerrontataidoissa. Lapsen päättelyä ohjaa kuitenkin vielä välitön havainto tilanteesta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 19-45.)

Puheen kautta lapsi osaa ilmaista itseään yhä pidempiä ja monimutkaisempia ajatuskokonaisuuksia. Noin neljään vuoteen mennessä lapsi oppii puhumaan selkeästi ja hallitsee monimutkaisiakin lauserakenteita ja käyttää puheessaan adjektiiveja. Lapsi on taitava kertomaan asioista ja tapahtumista. Kielenkehitys suuntaa lapsen kehitystä ja on yhteydessä hänen kokonaiskehitykseensä. Kielen käyttö on niin ajattelua kuin tunteiden ja toiminnankin ilmaisemista sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Aikuisten käyttämät monipuoliset sekä vaihtelevat toimintamallit sekä ohjaustavat ovat kielenkehityksen kannalta erittäin tärkeitä. (Nurmi ym. 2009, 35-47) Viisivuotias hallitsee jo oman äidinkieltensä taivutusmuotoja ja sanojen yhdistelyä koskevat perussäännöt. He osaavat käyttää jo adjektiivien vertailumuotoja sekä harvemmin esiintyviä sijamuotoja. He käyttävät tapahtumista yleensä aktiivi- ja passiivilauseita, pää- ja sivulauseita sekä taivuttavat verbejä eri persoonissa. Yleiskielestä poikkeavien muotojen runsas esiintyminen puheessa viisi- ja kuusivuotiailla on merkityksellistä. Yleiskielestä poikkeavia muotoja tulisikin hyödyntää nykyistä enemmän, kun suunnitellaan ja laaditaan lasta motivoivia ja tämän kielen kehitystä edistäviä tehtäviä. (Nurmi ym. 2009, 40- 43.)

Leikki-ikäisen tiedon käsittely koostuu ajattelusta ja kielestä. Tieto saapuu aistimuistiin erilaisin ärsykkein mm. näkö-, kuulo- tai tuntoaistin kautta. Tieto voi säilyä aistimielikuvina. Oppimisympäristön luomisessa olisikin hyvä käyttää menetelmiä, joissa lapsi

pystyy havainnoimaan ja oppimaan kaikilla aisteilla, koska oppimistyylejä on niin monenlaisia. Oppiminen on kaikenlaisen tiedon tallentumista muistiin, jota tapahtuu lapsilla kaiken aikaa. Lapsen oppiminen edellyttää herkkää, vastavuoroisesti toimivaa ja läsnä olevaa aikuista. (Nurmi ym. 2009,24- 26.)

Lapsilla on erilaisia oppimistyylejä, jotka kehittyvät ja vahvistuvat lapsen varttuessa. Auditiiiviset lapset oppivat kuulemansa perusteella ja visuaaliset taas muistavat asioita näkemänsä perusteella. Taktilliset oppijat käyttävät enemmän kehon tuntoaistia, he oppivat parhaiten esim. piirtämällä. Kinesteettiset oppijat oppivat puolestaan tekemällä ja kokeilemalla. Leikki-ikäistä lasta tulisikin tukea oppimisessa luomalla mahdollisuudet tutkia, kokeilla, yhdistää ja toistaa. Lasten erilaiset oppimistyylit huomioiden tulisikin käyttää monikanavaisia, kaikkia aisteja huomioonottavia oppimismenetelmiä ja pohdiskella yhdessä lasten kanssa erilaisia asioita ja kuunnella heitä. Lasta olisi hyvä ohjata käyttämään oppimisessa erilaisia ”muistisääntöjä” mm. sanoja, kuvia, merkkejä, värejä, tuoksua, ääniä, musiikkia, tunnelmia ja elämyksiä. (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008, 15-17.)

Lapsi oppii havainnoiden, tarkkaillen, jäljitellen, toistaen, tunnustelemalla, tutkimalla, kokeilemalla ja erehtymällä. Lapsen kielellisen ilmaisutapojen karttuminen ja erilaisten yhteyksien oppiminen johtaa tiedonkäsittelytaitojen nopeutumiseen. Tällaisia taitoja lapsella ovat mm. valmius vertailla, tunnistaa ja luokitella havaintoja, kyky muodostaa sisäisiä mielikuvia ja palauttaa niitä muistista. (Aaltonen ym. 2008,14.) Yhteisissä toimintahetkissä lapsi on yleensä innostunut ja seuraa tarkkaavaisesti tapahtumia ja toimintaa myötäilevää puhetta. Kehitystä eteenpäin vievät tapahtumat eivät rajoitu vaan henkilöiden väliseen vuorovaikutukseen vaan myös ympäristön esineiden tutkiminen ja kokeilu sekä niihin liittyvä kuvittelu. (Nurmi ym. 2009,64- 65.)

## 4 KOKEMUKSELLISEN OPPIMISEN KAUTTA HYVIIN RUOKATOTTUMUKSIIN

Vain harva suomalainen lapsi tai nuori syö ravitsemussuositusten mukaisesti ja yhä useampi lapsi tai nuori on terveystieteissä painonsa vuoksi. Ihmiselle on tyypillistä, että hän vierastaa uusia makuja. Ilmiö on erityisen voimakas lapsilla. Syömiskokeissa on todettu, että sitkeästi totuttamalla lapsi alkaa vähitellen pitää uudesta ja oudosta mausta. Uusi maku tulee tutuksi vasta 15-20 maistamiskerran jälkeen. Uusiin makuihin lasta ei voida pakottaa, mutta se onnistuu vähitellen totuttamalla. Mieltymystä esimerkiksi kasviksiin voidaan toistuvilla maistamiskerroilla lisätä. Annosta ei tarvitse syödä kokonaan, riittää kun lapsi vähän maistaa ruokaa ja nielee suupalan. Aikuisten tulisikin mahdollistaa hyvä ruokailu paitsi kotona niin myös päiväkodeissa. Ruokailu tulisi olla perheen mukava yhteishetki, jossa ei keskustella terveellisistä ja epäterveellisistä ruuista. Yhdessä ruokailtaessa lapsi saa itse päättää, paljonko syö. Ruokavalinnat ja rajoitukset tehdään etukäteen suunnittelemalla eikä vasta ruokapöydässä Hyvät ruokailutottumukset syntyvätkin aikuisten pienistä teoista arjessa. (Hujala 2010).

### 4.1 Kokemuksellinen oppiminen varhaiskasvatuksessa

Kokemuksellisen oppimisen teoria pyrkii tarjoamaan kokonaisvaltaisen näkökulman oppimiseen, joka yhdistää yksilön kokemuksen, havainnon, kognition eli tiedon ja käyttäytymisen. Kolbin mukaan kokemuksellinen oppiminen on mm. prosessi, jatkuva ja päättymätön, joka pohjautuu kokemukseen. Oppiminen on yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. (Kolb 1984, 20-38). Nykyään vallalla oleva konstruktivistinen oppimiskäsitys ilmenee havainnollisesti, kun tarkastellaan lapsen tapaa tutkia ympäristöään ja etsiä palautetta kokeilemalla. Oppimisessa ymmärtämisellä on keskeinen rooli. Ymmärtämisen kriteerit ovat viime kädessä toimintaan liittyviä ja toiminnassa ilmeneviä. Ymmärtäminen vaatii aina laajempaa kontekstia esimerkiksi tapahtumia tai tekoja, jonka puitteissa asia ymmärretään. Myös sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa. Sosiaalisessa ympäristössä esimerkiksi ryhmätoiminnassa, yksilön ajatteluprosessit tulevat näkyviin niin hänelle itselleen kuin muillekin. Tämä luo hänelle uusia mahdollisuuksia reflektoida niitä sekä itsekseen että vastavuoroisesti muiden

kanssa (Rauste-Von Wright, Von-Wright & Soini 2003, 162-171). Tekemällä ja kokeamalla oppiminen on tehokasta, sillä itse toimiessa ja tehdessä asiat yhdistyvät helposti kokonaisuuksiksi. Tekemällä, toimimalla ja kokemalla tietoa tulee kaikkien aistien kautta, mikä vahvistaa oppimista. (Kurtio & Kurki 1999, 20.)

Lapsi tulee nähdä aktiivisena osallistujana vuorovaikutuksessa ja toimintaympäristössään. Lapsilla tulee olla mahdollisuus oppia aktiivisesti tutkimalla ja jäljittelemällä. Tutkivalla toiminnalla tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa lapsen kiinnostuksen heräämistä uuteen asiaan ja innostusta tutkia kohdetta kaikkia aisteja käyttäen. Nykykäsityksen mukaan lapset oppivat parhaiten tutkimalla, kokeilemalla, havainnoimalla ja jäljittelemällä. (Virolainen 2006, 125.) Lapsi havainnoi ja kerää tietoa tutkittavasta asiasta. Tutkiessaan lapsi tyydyttää uteliaisuuttaan ja innoittajana on kasvattajan ja lähiympäristön lisäksi lapsen oma kokemusmaailma ja vuorovaikutus muiden lasten kanssa. Kasvattajan tehtävänä onkin auttaa, tukea ja rohkaista lasta tutkimiseen. Kasvattajan tulee auttaa lasta tutkimisessa kyselemällä tutkimista edistäviä kysymyksiä. Kasvattajan tulee luoda oppimiselle innostava ja avoin ilmapiiri kannustaa lapsen omaa ajattelua, ongelmanratkaisua ja mielikuvitusta. (Virolainen 2006, 126).

Tutkivalla toiminnalla voidaan tarkoittaa sekä spontaania tutkimushetkeä että pitkäjäksoisia projekteja. Lapsen toiminta voi toteutua yksin, pareittain tai pienryhmissä. Lyhyen pysähtymiset ja ihmettelyt ovat tärkeä osa lasten tutkivaa toimintaa. Arja Virolaisen mukaan kirjassa Lapsen parhaaksi hän kirjoittaa että huolellisesti suunniteltu oppimisympäristö vastaa lapsen kehityksellistä tasoa, antaa haasteita kehityksen eteenpäin viemiseksi ja herättää lapsen mielenkiinnon uusien asioiden tutkimiseen ja ongelmien ratkaisemiseen. (Virolainen 2006, 125-130.)

#### 4.2 Ravitsemus- ja ruokakasvatus

Hyvä lapsen ruokavalio on monipuolinen. Lapsille on laadittu valtakunnalliset ravitsemussuositukset. Suositusten mukaan ruokavaliossa käytetään vähäsuolaisia täysjyväviljoja, kasviksia, hedelmiä ja marjoja jokaisella aterialla, pehmeitä rasvoja ravintorasvoina sekä rasvatonta maitoa (5–6 dl päivässä), ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita. Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. Hyviä välipaloja ovat

muun muassa kasvispalat, hedelmät, leipä ja maito, viili, jogurtti, rahkat, kiisselit tai marjat. Janojuomana vesi on terveellisintä. Yleisesti tulisi suosia myös vähäsuolaisia elintarvikkeita. (Hujala 2010,60.)

Lapsen ruokailussa tulisi noudattaa säännöllisiä ruoka-aikoja, tarjota monipuolista ruokaa ja välttää napostelua. Lasta on hyvä kannustaa myös omatoimiseen ruokailuun ja luoda kiireetön, turvallinen ja myönteinen ruokailutilanne. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i. a.) Säännöllinen ruokarytmi ja turhien välipalojen välttäminen auttavat hampaiden kunnossa pysymisessä ja painonhallinnassa sekä pitää lapset iloisina ja energisinä kun nälkä ei aiheuta väsymystä ja kiukuttelua. (Hujala 2010,60.)

Lapsen kasvu ja kehitys vaativat ravitsemukselta erityistarpeita. Lapsen tulee saada riittävästi energiaa, jotta sitä riittää kasvun ja kehityksen lisäksi myös arjen toimintoihin; riittävään liikuntaan ja leikkimiseen. Hiilihydraatteja, joita saadaan mm. viljatuotteista, puurosta ja leivästä lapsi tarvitsee aivojen toimintaan ja liikkumiseen. Proteiineja, joita lapsi tarvitsee kudosten kasvuun, saadaan muun muassa maitotuotteista, lihasta ja kalasta. Rasvaa lapsi tarvitsee energiavarastoksi. rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi ja hermoston kehitykseen. Terve lapsi saa yleensä riittävästi suojaravintoaineita, mikäli syö suositusten mukaisesti. Ainoastaan D-vitamiinia tulisikin tarjota lapsille ja aikuisille nykyään lisäravinteena. D-vitamiinin saantisuositus on tällä hetkellä 2-18 vuotiailla 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. (Hujala 2010, 60-62.)

Miellyttävien ruokakokemusten muodostuminen lapselle on tärkeää. Niiden kokemusten muodostamisessa voidaan hyödyntää ihmisen luontaista mieltymystä makeaan ja tarjota lapselle luonnostaan makeita ruokia kuten marjoja, hedelmiä ja viljatuotteita. Makumiellytykset ovat osittain perinnöllisiä, mutta niihin voidaan vaikuttaa oppimisen kautta. Ruokamiellytykset kehittyvät yksilöllisesti mielihyvän kokemusten kautta. Ihmisellä on luontainen uusien ja tuntemattomien ruokien pelko, on tärkeää että lapsi saa miellyttäviä ruokakokemuksia. Lapsia ei tulisi pakottaa vaan totuttaa uuteen ruokalajiin. (Strengell 2010, 66- 69.)

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. Ravitsevan ja monipuolisen ruoan on tarkoitus edis-

tää lasten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Ruokaan liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita opitaan ruokailutilanteissa. Aikuinen on ruokailutilanteessa lapselle roolimalli: lapsi ottaa mallia aikuisen käytöksestä ja ruokavalinnoista. (Hujala 2010,59.) Varhaiskasvatus voi siis toiminnallaan tukea lasten ruokamieltyymysten kehittymistä terveyden kannalta edulliseen suuntaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Lapsen mahdollisissa ruokailuongelmissa päivähoido tekee yhteistyötä vanhempien kanssa, jotta ongelma ratkeaisi. Ruokakasvatukseen liittyvistä asioista voidaan ja tuleekin keskustella vanhempien kanssa esimerkiksi vanhempainilloissa tai varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta kasvatuskeskusteluissa. Päivähoidossa on hyvä tietää myös lapsen kotona olevasta ruokakulttuurista ja ruokailuun liittyvistä periaatteista sekä allergioista.

#### 4.3 Aistit ja niiden yhdistäminen ruokakasvatukseen

Toiminnaltaan yksinkertaisimmat aistit eli tunto-, maku- ja hajuaisti toimivat kehittyneesti syntymästä saakka. Näiden aistien avulla lapsi tutustuu häntä hoitavaan aikuiseseen. Samalla näiden aistien ansioista lapsi rauhoittuu saadessaan hänelle tuttuja aistikokemuksia, kuten tuntiessaan äidin kosketuksen ja haistaessaan maidon tuoksun ja maistaessaan sen maun. Kuulo- ja näköaistit jatkavat kehittymistään syntymän jälkeen.

**Kuuloaistinsa** avulla lapsi kohdistaa huomionsa tuttuihin ympäristön ääniin ja tunnistaa niistä jo hyvin varhain läheisten ihmistensä äänet, kuten omien vanhempiensa äänet. Monipuolisen ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen kautta kuuloärsykkeet kehittävät aistin toimintaa edelleen. Ulkokorvan keräämien ääniaaltojen kautta aivot saavat viestin ympärillä kuuluvista äänistä. Usein kuuloaisti unohdetaan elintarvikkeiden aistinvaraisessa toiminnassa. Tuorilan ja Appelbyen mukaan kuuloaistilla on todennäköisesti vähiten merkitystä elintarvikkeiden aistittavalle laadulle. Kuitenkin he nostavat esiin eräiden rakenneominaisuuksien, kuten rapeuden, yhteyden kuulohavaintoihin. Tämän mukaan rapeuden havaitseminen perustuisi ensisijaisesti kuulohavaintoihin. Rapeuden lisäksi poreilu havaitaan kuuloaistilla. (Tuorila & Appelbye 2006, 49.)

Toiminnaltansa monimutkaisin ja eniten tiedonkäsittelyä vaativa aisti on **näköaisti**. Näköaisti kehittyy täyteen kypsytyensä aisteista viimeisenä. (Kehitysvammaliitto 2009.) Näköaisti perustuu silmän kykyyn ottaa vastaan sähkömagneettista säteilyä. Silmän

linssijärjestelmän kautta aktivoidaan näköaistisoluja. Näköaistisolujen ja näköhermojen kautta silmiin tullut viesti kulkeutuu aivoihin tulkittavaksi. Tässä vaiheessa aikaisemmat kokemukset ovat avainasemassa: aivoihin mennyt viesti tulkitaan aikaisempien kokemusten pohjalta. Näin ollen tuttu elintarvike tunnustetaan jo ulkonäön perusteella. Ulkonäkö onkin ensimmäinen arvioinnin kohde. Tietty väri, koko, muoto, juomien juoksevuus sekä sakeus antavat vihjeitä ruoan herkullisuudesta ja laadusta. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 18.)

Elimistössä olevat reseptorit välittävät tuntoaistimukset aivoihin. **Tuntoaistin** kautta aistitaan kosketusta, lämpöä ja kipua. Näiden lisäksi tuntoaistin avulla saadaan tietoa kehon asennoista ja liikkeistä. Näiden monenlaisten tuntoaistimusten vuoksi tuntoaistin voidaan katsoa edustavan useampaa aistia. Näin ollen tuntoaistimuksiksi lasketaan kaikki aistimukset, jotka eivät edusta maistamista, haistamista, näkemistä, kuulemistä tai tasapainon aistimista. (Tuorila & Appelbye 2006, 45.) Lapsilla on luontainen tarve tunnustella suullaan, käsillään ja jaloillaan ympäristöään. Sapere- menetelmässä lapsilla on lupa kosketella ja tunnustella esillä olevia ruoka-aineita. (Koistinen & Ruhanen 2009, 28.)

**Hajuaisti** välittää ihmiselle tietoa syömänsä ruoan laadusta. Ihminen pystyy erottamaan jopa tuhansia eri hajuja ja niiden voimakkuuksia. Ihmisellä ei ole käsitystä perushajusta ja pystyykin yleensä kertomaan vain onko haju miellyttävä vai epämiellyttävä. Hajuaistia pidetään mukautuvana. Oltuamme muutaman minuutin haju-ympäristössä emme enää välttämättä haista mitään erikoista. Esimerkiksi vaniljan ja karvasmantelin niin sanottu maku havaitaan pelkästään hajuaistin avulla. Pureskeltaessa ruokaa vapautuu aromimolekyylejä, jotka pakottavat hajut nenäonteloon. Syljen erittämisen kautta vapautuvat yhdisteet edesauttavat hajujen aistimista. Vasta, kun hajujen molekyylit ovat höyrytyneessä muodossa, pystytään hajuja havaitsemaan. Tästä johtuen kylmien ruokien aromi voimistuu niiden lämmitessä suussa. (Tuorila & Appelbye 2006, 45.)

Viimeisenä aistina syödessä käytetään **makuaitia**. Ennen ruoan maistamista tehdään useita havaintoja tarjolla olevasta ruoasta neljän muun aistin kautta. Maut aistitaan makusilmujen kautta, joista kaksi kolmasosa sijaitsee kielen makunystyjen ulkoreunassa loppujen sijaitessa suuontelon muissa osissa. Kielessä on keskimäärin 4600 makusilmua, määrän kuitenkin vaihdella yksilöittäin. Kielen ulkopuolisten makusilmujen

toiminnasta on vähemmän tutkittua tietoa, mutta arvellaan, ettei näiden tehtävät välttämättä liity maistamiseen. (Tuorila ym. 2008. 37–39.)

## 5 SAPERE-MENETELMÄ

SAPEREN on alun perin kehittänyt 1970-luvulla ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Sapere sana tulee latinasta ja se tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere kehitettiin alun perin alakoululaisten lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen suunnatuksi opetusmenetelmäksi, jota on nyt alettu toteuttaa ja kokeilla myös Suomessa. Suomeen menetelmä tuli vasta 2000-luvulla ja sitä ollaan levittämässä ympäri Suomea erilaisten hankkeiden avulla. Sapere -menetelmää hyödynnetään tällä hetkellä lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa myös monissa muissa Euroopan maissa, kuten Ranskassa, Ruotsissa, Hollannissa, Sveitsissä ja Belgiassa. (Ruokatieto; Strengell 2010,141.)

Menetelmässä tutustutaan ruokaan kaikkien viiden aistin (näkö, kuulo, haju, tunto ja maku) välityksellä (Arffman & Hujala 2010, 141). Päiväkodissa kyllä kannustetaan maistelemaan ja on aiemminkin järjestetty erilaisia maisteluteemoja mm. sadonkorjuu-aikaan, mutta kaikkia aisteja ei välttämättä ole käytetty. Menetelmä ei itsessään arvota ruokia terveellisyyden tai epäterveellisyyden mukaan, vaan tarkoituksena on tutustua eri ruoka aineiden ominaisuuksiin; kokeilemalla, katselemalla, kuuntelemalla, haistelemalla ja maistelemalla. Menetelmä sopii Katrin Strengelin mukaan teoksessa Ravitsemus neuvolatyössä erittäin hyvin päiväkoteihin tukemaan lasten ruokailutottumusten kehittymistä. Sillä on todettu, että Sapere-menetelmän käyttäminen saa lapset suosimaan terveellisempää ruokaa. Lasten kautta myös vanhemmat mahdollisesti oppivat hyväksymään uusia, terveellisiä ruokia perheen ruokavaliioon. (Strengell 2010, 141- 142.)

Tiivistetysti kirjoitettuna Sapere-menetelmän keskeisimmät tavoitteet on oppia tuntemaan omat aistinsa ja oman mieltymyksensä eri makuihin, harjoitella sanallista ilmaisu-kykyä, rohkaistua kokeilemaan itselle uusia tuotteita ja ruokalajeja ja tätä kautta laajentaa omaa ruokavaliota sekä kehittyä tietoisesti kuluttajaksi (Mikkola 2010, 9.)



Saperen yhtenä tavoitteena on siis opettaa lapsille perusmakujen tunnistamista. Näin lapsen sanavarasto kasvaa ja lapsen on helpompi kertoa mielipiteensä ruoasta. Ruoka ei enää olisikaan hyvää tai pahaa, vaan lapsi osaisi kertoa, onko ruoka kenties liian makea hänen makuunsa. (Koistinen & Ruhanen 2009.) Jos menetelmää toteutetaan vaikka kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä, lapsi oppii maistamaan niitä ja mahdollisesti myös ennen pitkää pitämään niistä. (Strengell 2010).

Sapere- menetelmää voidaan käyttää myös monenlaisten muiden taitojen opettelemiseen. Saperen avulla lapsi oppii käyttämään kielellistä ilmaisukykyään, sanavarasto kasvaa, sillä kieltä pyritään käyttämään rikkaasti. Sapere- menetelmään kuuluu lukematon määrä mm. adjektiiveja. Menetelmä opettaa myös tutkimiseen, havainnointiin ja päättelyyn liittyvissä tehtävissä. Pienryhmissä työskentely ja yhdessä tutkiminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Lisäksi aistikokeiluilla opitaan arvostamaan toisten mielipiteitä. Sapere-menetelmällä on myönteisiä vaikutuksia myös hienomotorisiin taitoihin sekä lasten itsetunnon kehittymiseen onnistumisten ja oppimisen ilon kautta. Menetelmää voidaan käyttää myös matemaattistaitojen oppimiseen esimerkiksi mittaamalla ruoka-aineita tai punnitsemalla vaa'alla (Koistinen & Ruhanen 2009, 39- 40.)

Varhaiskasvatuksen toimintaa voidaan toteuttaa erilaisten oppimiskäsitysten ja arvojen pohjalta. Sapere- menetelmän taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jonka kautta kokemuksellinen ja tutkiva ote toiminnassa vahvistuu lapsen luontaisen leikin, ihmettely ja tutkimisen lisäksi (Koistinen & Ruhanen, 2009,9). Varhaiskasvatuksessa Sapere-menetelmän painopiste on juuri lasten kokemuksissa, joita he saavat tutkimalla ruokamaailmaa ja sen ilmiöitä. Menetelmä antaa mahdollisuuksia esimerkiksi, tutkimiseen, luoviin kokeiluihin, leikkiin, ilmaisuun, liikuntaan, retkeilyyn ja ruoanvalmistukseen. Sapere-menetelmää voidaan käyttää pienryhmissä, kahden kesken lapsen kanssa tai perheiden yhteisissä kokoontumisissa ja tapahtumissa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.)

## 6 KASVATUSKUMPPANUUS

Kasvatuskumppanuus on henkilökunnan ja vanhempien tietoista sitoutumista toimimaan lapsen kasvun ja kehityksen sekä oppimisen tukemisessa. Luottamus, tasavertaisuus ja toisen kunnioittaminen on tärkeää. Henkilökunnalla on koulutuksen antama ammattitaito ja tieto sekä heillä on vastuu kasvatuskumppanuuden ja tasavertaisen yhteistyön edellytysten luomisesta. Kasvatuskumppanuuden yhtenä tavoitteena on myös edistää vanhempien keskinäisen yhteistyön muotoja ja tapoja. Kasvatuskumppanuuden keskeinen tavoite on tunnistaa herkästi ja mahdollisimman varhain lapsen kasvussa, kehityksessä tai oppimisessa mahdollisesti ilmenevät tuentarpeet ja luoda yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa yhteinen toimintastrategia lapsen tukemiseksi. Ongelmatilanteita ei tule vältellä vaan ongelmatilanteissa lapsen vanhempien ja henkilöstön väliselle yhteistyösuhteelle tulee luoda kasvatuskumppanuuden ilmapiiri. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005,31–32.)

Kasvatuskumppanuus voidaan jakaa neljään lähtökohtaan. Ensinnäkin kulttuurilliset arvot vaikuttavat yhteistyöhön: minkälaisia arvoja, odotuksia ja rooleja perheen sisällä on? Kasvatuskumppanuutta määrittelee myös perhe-elämän todellisuus: miten ja millaisessa tilanteessa perhe elää? Kolmanneksi yhteistyötä määrittää päiväkodin organisaatio: millaisia arvoja päivähoidossa korostetaan? Lisäksi kumppanuuden toteutumiseen vaikuttaa henkilökunnan ammatillinen pätevyys, toimintatavat ja asenteet. (Häkka, Kuokkanen & Virolainen (toim.)2006,37-40.)

Kasvatuskumppanuus merkitsee myös varhaiskasvattajien ja vanhempien roolien ja suhteen monipuolistamista ja syventämistä. Hyvässä kasvatuskumppanuudessa vanhemmat ja ammatti-ihmiset työskentelevät yhdessä lapsen tarpeista käsin ja lapsen edun mukaisesti. (Kaskela & Kekkonen 2006, 17-19.)

## 7 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖTAHOT

Kohderyhmäksi valitsin Könönpellon päiväkodin Kuukusten ryhmän tällä hetkellä neljä- ja viisivuotiaat lapset, joiden kanssa kokeilin ensin menetelmää. Ryhmä on kuntouttava pienryhmä. Toimin itse ryhmässä lastentarhanopettajana ja tunnen lapset melko hyvin. Ryhmässä toimii lisäksi kaksi lastenhoitajaa ja yksi ryhmäavustaja. Lapsia ryhmässä on 16, joista muutama on erityistä tukea tarvitsevaa lasta.

Könönpellon päiväkotiki on Varkauden toiseksi vanhin päiväkotiki. Se on perustettu v.1946. Aluksi päiväkodin toiminnasta vastasi Mannerheimin lastensuojeluliiton Varkauden osasto. Päiväkotiki siirtyi Varkauden kaupungin hallintoon v. 1954. Nykyisiin toimitiloihin päiväkotiki siirtyi syksyllä 1979. Päiväkodissa toimii neljä lapsiryhmää: Kanttarellit, jotka ovat alle kolmevuotiaita, 2-4 vuotiaat Tatit sekä kaksi 3-5 vuotiaiden ryhmää Kuukuset ja Vahverot. Luonnonläheisessä päiväkodissa tarjotaan lapselle turvallista, välittävää ja luovuuteen innostavaa toimintaa. Päiväkodissa kasvatus ja opetus on eri osapuolten tasavertaista vuorovaikutusta, jossa vanhempien ja henkilökunnan erilainen asiantuntemus ja -tietämys yhdistyvät kasvatuskumppanuudeksi. Päiväkodin yhteiset arvot ovat turvallisuus, leikki ja välittäminen.

Neljä- ja viisivuotiaat valitsin myös siksi, että leikki-ikäiset lapset alkavat olla jo varsin itsenäisiä, muiden huomion ottaminen ja vuoron odottaminen alkavat jo jotenkin sujua. He tuntevat päävärejä ja ovat jo kielellisesti lahjakkaita. Heillä on hyvä mielikuvitus ja he osaavat luokitella asioita sen mukaan mitkä ovat samanlaisia ja kuuluvat yhteen. Tämän ikäiset lapset ovat usein myös innokkaita, uteliaita, touhukkaita, puheliaita, luovia ja omatoimisia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i. a.) Aiemmassa Sapere hankkeessa on todettu kokemuksen perusteella, että lapset, joilla on mm. erityisen tuen ja kasvatuksen tarvetta hyötyvät tästä menetelmästä. (Koistinen & Ruhanen 2009,7.)

Lisäksi ajatuksenani oli laajentaa työtä myös perheisiin ja järjestää loppu keväästä liikunnallinen vanhempainilta asian tiimoilta. Opinnäytetyön tekemisen lyhyen aikataulun vuoksi vanhempainillan raportointi jää pois ko. opinnäytetyöstä koska sen toteuttaminen tulee olemaan huhtikuun lopulla, ja silloin opinnäytetyön tulee olla jo luovutus kunnossa. Vanhempainillan järjestämisessä toteutuu myös kasvatuskumppanuus.

## 8 AISTIRADAN SUUNNITTELU

Sapere ruoka- ja kasvatustieteen tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruoka-aineisiin toiminnallisesti ja monipuolistaa näin heidän ruokavaliotaan terveellisemmäksi. Opin- näytetyö on kehittämispainotteinen ja tavoitteena oli kehittää uudenlaista ravitsemus- ja ruokakasvatustietoa päiväkodin käyttöön sekä jakaa ravitsemustietoa perheille. Toiminnan tavoitteena oli lisäksi tuottaa sekä luoda päivähoiton ruoka- ja ravitsemus- kasvatukseen hyviä käytäntöjä, joilla toivottavasti lisätään ruoan ja ruokailutilanteiden arvostusta, yhdessä syömisen kulttuuria sekä edistetään lasten ja koko perheen terveiden ruokailutottumusten syntymistä. Työn tarkoituksena oli tarjota lapsille myös iloisia ja myönteisiä kokemuksia ruuasta, jotta he rohkaistuisivat maistamaan erilaisia ruokia. Työntekijöille oli tarkoitus saada uusia ideoita ja innostaa heitäkin uudensuunnitelluihin toteutusmenetelmiin. Havainnoivan, laadullisen ja toiminnallisen tutkimukseni pohjaksi otin Jyväskylän kaupungissa vuosina 2004-2005 toteutetun projektin päiväkotikäikäisten lasten ravitsemuskasvatustieteen hankkeen. Hankkeessa toimivat toivoivat” kirjan leviävän mahdollisimman laajalle ja tukevan varhaiskasvatusta kaikkialla Suomessa”. Tätä toivetta aion lähteä toteuttamaan ja kokeilemaan menetelmää käytännössä aluksi yhdessä Varkauden kaupungin yhdessä päivähoitoyksikön lapsiryhmässä. Aistiradan toteuttamisessa ja ruoka-aineita valittaessa oli huomioitava lasten mahdolliset eettiset ja allergiset syyt. Toiminnallisten rastipisteiden suunnittelussa käytin pohjana Aila Koistisen ja Leena Ruhasen toimittamaa julkaisua Aistien avulla ruokamaailmaan (2009.)

Aistirataa aloin suunnitella syksyllä 2012. Suunnittelu on toimintaa, jossa etsitään ja löydetään tavoitteellisesti. Suunnittelu onkin kasvatuksen apuväline. Lasten toiminnan suunnittelu voidaan määrittellä lasten toimintajärjestelmien etsimiseksi ja löytämiseksi. Kasvatustieteen on tällöin yhteistä osallistumista lapsen kanssa erilaisten toimintajärjestelmien luomiseen. (Reunamo 1996, 50- 55.)

Toiminnan suunnittelun lähtökohdaksi aistiradassa oli asiakkaat, lapset, joille toiminta oli suunnattu. Suunnittelussa ja toteutuksessa otin huomioon lapselle ominaiset toimintatavat, jotka ohjasivat kasvattajayhteisön tapaa toimia lasten kanssa. Lapselle ominaisia tapoja toimia ovat; liikkuminen, leikkuminen, 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. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 20.) Aistiradassa lapset tutkivat erilaisia ruoka-aineita aistien avulla.

Rastipisteet valmistelin jo edellisenä päivänä. Päiväkodin monitoimitilaan varasin viisi pöytää, jotka liinoitin erilaisin kangasliinoin esteettisyyden huomioiden. Jokaiseen rastipisteeseen olin laittanut myös kuvan kyseessä olevasta aistista selventämään lapsille asiaa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan, että oppimisympäristön suunnittelussa tulisi ottaa huomioon sekä toiminnalliset että esteettiset näkökulmat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 18–26.) Suunnitelmissa korostetaan, että hyvä oppimisympäristö tukee lapsen uteliaisuutta ja oppimismotivaatiota. Samoin pidetään tärkeänä, että oppimisympäristö ohjaa lapsia aktiiviseen toimintaan ja itsensä ilmaisemiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005).

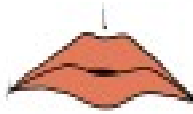
Kuvat auttavat puheen ymmärtämistä ja tuottamista sekä siirtymistä toiminnoista toiseen. Kuvia on hyvä käyttää päiväjärjestyksen lisäksi tukena mm. toimintahetkien järjestämisessä, siirtymävaiheissa, keskustelun tukena, ohjeiden ja sääntöjen selkiyttäjänä, valintojen tekemisessä, tunneilmaisun tukena tai leikkipaikkojen jakamisessa (Aaltonen, ym 2008, 21.)

Kuvat otin Papunetin kuvatyökalun avulla. Papunet on Kehitysvammaliiton pitämä saatutettava verkkosivusto eri keinoin kommunikoiville ja tietokonetta käyttäville ihmisille. Sivustolta löytyy hyvää, havainnollista kuvamateriaalia kaikille lapsille käytettäväksi. (Kehitysvammaliitto 2013.)

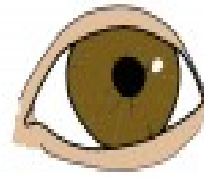
Aistirastipisteiden havainnollistavat kuvat olivat seuraavanlaiset:



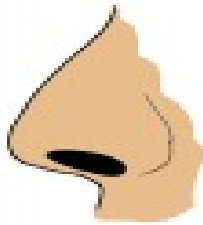
tunto



maku



näkö



haju



kuulo

Lisäksi varasin erilaisia astioita ja kannellisia purkkeja, hammastikkuja, kertakäyttö-  
lusikoita sekä erilaisia ruokatavaroita; jauhoja, mausteita, ruokatarvikkeita sekä maistel-  
tavia ruokia.

## 9 AISTIRADAN TOTEUTUS PÄIVÄKODISSA

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutin aistiratana työpaikallani Könönpellon  
päiväkodissa tammikuussa 2013 kuntouttavan Kuukusten ryhmän neljä- ja viisivuotiail-  
le lapsille. Lapsia on ryhmässä 16 ja aikuisia neljä. Aistirata koostui viidestä toiminnal-  
lisesta rastipisteestä, joita jokainen hoitaja kiersi kahden tai korkeintaan kolmen lapsen  
kanssa. Hoitajaa vaihdettiin välillä, jolloin jokainen ryhmän aikuinen pääsi myös kier-  
tämään radan lapsiryhmän kanssa. Rastipisteet tutustuttivat lapset ruoka-aineisiin kuulo-  
, haju-, maku-, näkö- ja tuntoaistin avulla. Ruoka on lapsille jokapäiväinen asia, josta

saa tehtyä samalla sekä uudella tavalla mielenkiintoisen että tutun ja turvallisen tutustumiskohteen. Aistirastien avulla lapsen eri aisteja aktivoidaan ja rohkaistaan heitä tutustumaan uusiin makuihin. Sapere toiminnassa lasten aistikokemuksia ei pidetä oikeina tai väärinä koska vääränlaisia ruokakokemuksia ei ole olemassakaan. Jokainen haistaa ja maistaa aina oikein.

Kiersin ryhmien mukana rastipisteissä havainnoin ja kirjasin ylös lasten toimintaa sekä kyselin heidän ja hoitajien mielipiteitä. Lapset menetelmän käyttäjänä olivat parhaat palautteen antajat. Heiltä sain tietoa onnistumisesta ja voin reflektoida toteutusta seuraavaan kertaan. Havainnoimalla sain myös helposti palautetta, näin ovatko lapset innostuneita aiheesta ja olinko osannut motivoida heidät ko. aiheeseen. Kommentit sekä arvioinnit aistiradasta ja sen onnistumisesta kirjoitin tähän raporttiin. Arvioinnin avulla voin reflektoida ja kehittää aistirataa entistä paremmin toimivaksi seuraavalla kerralla.

Rastipisteiden jälkeen pyysin myös tuntemuksia ko. aistiradan toimivuudesta sekä lapsilta että aikuisilta. Myöhemmin keväällä aistirata on aikomus toteuttaa myös ns. vanhempainiltana, jolloin vanhemmat yhdessä lapsien kanssa käyvät saman radan yhdessä läpi. Näin saadaan myös ruoka- ja ravitsemuskasvatusta jaettava kotiin vanhemmille. Lisäksi on ajatus tilata ravitsemuskasvatusmateriaalia jaettavaksi koteihin.

## 9.1 Tuntoaisti

Lapsilla on luontainen tarve tunnustella suullaan, käsillään ja jaloillaan ympäristöään. Tuntoaistia on käytetty päiväkodissa aiemminkin esim. leivottaessa. Nyt kuitenkin päätin tehdä tuntorastille tunnustelupisteen. Sapere tuokio tehtiin nyt erikseen varatussa tilassa. Tein aistikortit selventämään lapsille mitä aistia missäkin tilanteessa käytetään.

Tuntorastille varasin kolme erilaista jauhoa: perunajauhoa, korppujauhoa ja kaurahiuta-leita läpinäkymättömään purkkiin, joihin laitoin vielä mustan muovipussin päälle. Lapsilta sidottiin silmät huivilla. Lapset kokeilivat näissä purkeissa olevia jauhoja käsillään yksi jauhopurkki ja lapsi kerrallaan ja kertoivat miltä ne tuntuivat. Kyselin heiltä myös tuotteen syötävyydestä. Lapset olivat innokkaita kertomaan mielikuvistaan, joskin samassa pienryhmässä olevat lapset tuntuivat olevan aika paljon samaa mieltä. Lopuksi

avasimme purkit ja katsoimme sekä maistelimme mitä nämä ko. jauhot olivat. Tunnustelutilanteessa kirjasin ylös lasten kommentteja.

Lasten mielikuviutus tuli tässä hyvin esille. **Perunajauhoja** tunnustellessaan lapsilta tuli seuraavanlaisia kommentteja.

*”tää on omituista, tuntuu ihan hienolta hiekalta”*

*”pehmeää, suolaa, eikun sokeria”*

*”tätä ei kyllä voi syödä, ei tämä tunnu ruoalle”.*

Joku osasi jo päätellä ” *tuntuu jollekin jauholle*”

Toisessa purkissa oleva **kaurahiutale** taas koettiin kovaksi ja omituiseksi, syötäväksi kelpaamattomalle. *”Tää on ihan kuin koiranruokaa tai pieniä kiviä”*

Kolmas purkki sisälsi **korppujauhoja**. Korppujauho koettiin vahvasti hiekaksi, ruskeaksi, karkeaksi hiekaksi. *”Tää on ihan kuin suklaakakku”* oli yhden lapsen toteamus. Tunnustelun jälkeen katsottuamme jauhot, lähes kaikki lapset tunnistivat ne. Lapset ainakin tiesivät mihin niitä on kotona käytetty.

## 9.2 Kuuloaisti

Kuulon avulla pelattiin äänilottoa. Varasin pisteeseen kuusi läpinäkymätöntä pakasterasiaa, kahdessa rasiassa oli aina samaa ruoka-ainetta.. Valitsin äänilotton ruoka-aineiksi **makaronin, riisin sekä riisimuroja**. Lapset etsivät ravistamalla ja kuuntelemalla äänipareja. Lisäksi yritettiin arvata mitä rasioissa mahtaa olla. Lopuksi purkit avattiin ja selvitettiin niiden sisältö.

Kuuloaistin avulla tunnistaminen vaati hiljaisuutta ja tarkkuutta. Lapset onnistuivat hyvin pienryhmissä tunnistamaan parit, mutta ruoka-aineiden arvaaminen olikin jo vähän haasteellisempaa ja mielikuviutusta käytettiin. Äänipareja olisi voinut olla vaikka kaksi paria enemmänkin, jolloin tehtävästä olisi tullut haasteellisempi.



Lapset kuitenkin arvailivat rasioiden sisältöä seuraavanlaisesti: ” *mun mielestä nää on popcornin jyviä*”, ” *nää on helmiä tai kauraa*”. Murojen ravistelu kuulosti joidenkin lasten mielestä linnunruoalta tai viljalta. Makaroneja arveltiin kissan” raksuiksi”.

### 9.3 Hajuaisti

Tällä rastipisteellä oli erilaisia tuoksujia kannellisissa juotava jogurttipurkeissa. Purkkeihin oli laitettu kanelia, kaardemummaa, kahvia, vaniljasokeria ja oreganoa. Hajurastilla lasten silmät peitettiin ohuella huivilla. Lapset haistelivat eri tuoksujia yksi kerrallaan ja yrittivät muistella ja arvata missä olivat näitä tuoksujia aiemmin kohdanneet. Aikuisen tuli hieman ravistella purkkeja, jotta tuoksu saatiin hyvin tulemaan. Lisäksi mietittiin valikoimissa olevista tuoksuista sitä omaa lempituoksua. Tuoksujia laitettiin myös paremmuusjärjestykseen ja vertailtiin niitä kavereiden kesken. Lopuksi avattiin purkki ja katsottiin sekä kokeiltiin mitä sieltä löytyi. Hajuaistipiste tuntui olevan haasteellisin piste lapsille.

- **Kaneli** tuntui olevan lapsille se tutuin, sillä päiväkodissakin lapsille tarjotaan useana aamuna puuron kanssa kanelisokeria. Lapset arvasivatkin tuoksun heti ” *tää on kanelia*”, ” *Tää tuoksuu puurolle*” oli useimpien lasten kommentteja.
- **Kardemumman** tuoksu toi lapsille mieleen ”hyvän” tuoksun. Joku kuvaili sitä munkin ja pullan tuoksuksi, joillekin tuli mieleen rusinat, mikä varmasti yhdistettiin rusinapullaan.
- **Kahvijauho** tunnistettiin myös hyvin. Useimmat sanoivat heti ” *tää tuoksuu kahville*” tai ” *kotona iskä juo aina kahvit*”. Kahvijauho oli myös yllätys, sillä lähes puolet lapsista nimesi sen yhdeksi parhaimmista tuoksuista.
- **Vaniljasokeri** oli lapsista se parhain tuoksu ja se arvattiinkin melko helposti. Lapset tunnistivat tuoksussa sokerin ja vaniljan tuoksun. Kommentteina tuli ” *tuoksuu ihan valkoiselle jäätelölle*”, ” *nam*” ihan kuin jotain karkkia” tai että ” *tätä käytetään jossain taikinassa*”
- **Oregano** oli lapsille se vierain tuoksu, joka laitettiin viimeiseksi tuoksuksi. Oreganon tuoksun kohdalla lapsilta tuli eniten kommentteja. Oreganon tuoksua kuvailtiin monin erilaisin seuraavin lausein: ” *meillä on tätä perunaruoaassa*”,

*”ihan kuin yskänlääke, mikä alkaa pyörryttää”, ”tää on jotain vihreetä, parsakaalia, tilliä?”, ”joskus äidin tekemässä sopassa voisi olla tällainen tuoksu” tai ”pippuria”.* Oreganon tuoksua ei koettu hyväksi.

#### 9.4 Näköaisti

Näkörastilla on kolme erilaista banaania: vihreä, keltainen sekä ruskea. Tällä rastilla tunnistettiin ensin ko. hedelmä. Sen jälkeen lapset saivat kertoa millaiselta nämä heidän mielestään näyttävät? Mille ne voisivat maistua? Ja minkä värinen banaani olisi herkullisin jonka valitsisi syötäväksi? Lopuksi maisteltiin erivärisiä banaaneja.



KUVA 1. Näkörastin kolme eriväristä banaania

Ensimmäisenä oli keltainen banaani, joka lasten mielestä oli se ainut, oikea ja paras banaani. Keltainen banaani oli heidän mielestä *”hyvää”* ja *”näytti terveeltä”*.

Ruskea banaani oli lasten mielestä likainen eikä se näyttänyt hyvältä. Joku kommentoi ruskean banaanin olevan *”sairas”*. Viimeisenä oli vihreä banaani, joka tuntui olevan lapsista *”ihan ok, syön aina kotona vihreitä banaaneja”*. Tässä pisteessä huomasi selvästi miten ruoan ulkonäkö vaikuttaa lasten mieltymyksiin. Lopulta kun banaaneja maisteltiin, niin todettiin, ettei se ruskea banaani niin pahalta maistukaan.

Näkö onkin ensimmäinen arvioinnin kohde. Tietty väri, koko, muoto, juomien juoksevuus sekä sakeus antavat vihjeitä ruoan herkullisuudesta ja laadusta. (Tuorila ym. 2008, 18.) Tällä pisteellä myös aikuiset innostuivat mukaan ja olivat ehdottomasti ruskean banaanin kannattajia, ”*koska se maistuu oikealle banaanille.*”

## 9.5 Makuaiisti

Makurastilla oli erilaisia perusmakuja: makea, suolainen, hapan ja karvas joita maisteltiin ja lajiteltiin sen mukaan miltä ne maistuivat. Makurastipiste tuntui herättävän kiinnostusta lapsissa jo heti tilaan tullessa. Makurastipisteen jätin tarkoituksella viimeiseksi koska teoritiedon perusteella viimeisenä aistina syödessä käytetään vasta makuaiastia. Rastipisteeseen varasin eri makuihin tarvittavat kulhot, kertakäyttölusikoita sekä hammastikkuja elintarvikehygienian huomioiden. Henkilökohtaiset lusikat ja hammastikut heitettiin roskakoriin heti käytettyä.

Makurastilla lapset kertoivat makuelämyksiään sekä omat lempimakunsa. Makurastilla myös aikuiset osallistuivat innokkaasti maistelemaan ja arvuuttelemaan uusia makuja. Makurasti oli ainut, jossa huonosti syövät lapset olivat ennakkoluuloisia makuja kohtaan. ”*En tykkää*” oli näillä lapsilla jo ennakkosenne ennen kuin he olivat maistaneetkaan kutakin makua. Haasteellista oli saada nämä lapset maistamaan uusia makuja. Makuina maistelupisteessä oli perusmaut suolainen, karvas, makea ja hapan. Suolaisia ruoka-aineita olivat suolakurkku ja perunalastu. Karvaana makuna oli aito kaakaojauho, joka sekoitettiin veteen tahnaksi. Makeita ruoka-aineita oli hieno sokeri ja vanukas. Happamia ruoka-aineita oli maustamaton jogurtti ja piimä, joita maisteltiin pienillä kertakäyttölusikoilla.



## 10 AISTIRADAN ARVIOINTI

Aistiradan suunnittelu ja toteuttaminen oli mielenkiintoista ja mukavaa työtä. Aistirataa toteutettaessa lasten ilo ja tekemisen riemu tarttui itsenkin sekä muihin osallistuviin ja talon muuhun henkilökuntaan, jotka sivusta seurasivat aistiradan toteutusta mielenkiinnolla. Hienoa, että päiväkodin muutkin aikuiset alkoivat kiinnostua aiheesta. Myös lasten kommentteista näki, että Sapere-toiminta oli lapsille elämyksellistä, mielekästä ja innostavaa.

Aistiradan toteutus päiväkodin tiloissa oli helppoa, mutta toteutus välillä haasteellista. Päiväkodin sali, jossa aistiradan toteutin, on talon keskellä, josta on kulkua eri osastoille. Salin läpikäynnin vuoksi mm. kuulorasti oli välillä vaikea toteuttaa koska äänien kuuntelussa olisi vaadittu hiljaisuutta. Läpikulkuliikenne kuitenkin aiheuttaa jonkin verran melua sekä lapsissa keskittymättömyyttä koska huomio keskittyy välillä ohikulkeviin aikuisiin. Kuulorastipiste voisi ollakin hyvä sijoittaa seuraavan kerran johonkin eriytettyyn tilaan, jolloin taustamelu ei häiritsisi kuulemistä. Haasteellista oli menetelmän vieminen työpaikalle, sillä yleensä ennakkoluulot uutta menetelmää kohtaan on ihmisillä suuret. Toisaalta taas ohikulkevien aikuisten kiinnostus heräsi asiaan ja Sapere-menetelmää kohtaan mikä on hyvä asia.

Aistiradan läpikäynti vaati paljon toiminta-aikaa, joten rastipisteiden jakaminen esim. kahdelle tai useammalle eri päivälle voisi olla järkevää ainakin jos kyseessä on vielä isompi lapsiryhmä. Tosin tällä kertaa tekemäni kirjaukset hieman viivyttivät lisäksi aistiradan kiertämistä.

Kaikkia tavoitteita ei välttämättä nähdä heti vaan pidemmällä aikavälillä. Onko esim. ruokalautanen monipuolistunut tai lasten rohkeus maisteluun lisääntynyt? Asian eteenpäin vieminen nähdään vasta useiden toistojen jälkeen viiveellä niin kuin kasvatuksen tulokset muutenkin. Lapset tarvitsevat maistamiskertoja 15-20 tullakseen tutuksi uuden ruoka-aineen kanssa. (Koistinen & Ruhanen 2009,8.)

Aistirataa olisi hyvä tehdä vaikka säännöllisin väliajoin, jotta toiminta tulisi lapsille tutuksi. Aika ajoin ruoka-aineita voisi sitten vaihdella. Tällä kertaa toteutin aistiradan lä-

hinnä perusmakuihin tutustumalla. Seuraavaksi voisi vaihtaa tutkittavaksi esimerkiksi hedelmät ja marjat tai vihannekset. Ennakkoon kuulin epäilyjä, etteivät kaikki lapset välttämättä uskaltaisi kokeilla, tuoksutella, maistella erilaisia ruoka-aineita, mutta ennakkoluulot olivat turhia. Lapset olivat innokkaasti mukana ja he olivat rohkeita uusia asioita kohtaan. Ainoastaan makuaistipisteessä joitakin lapsia tuli kannustaa ja rohkaista maistelemaan. Lapsen luontainen uteliaisuus saa lapsen yleensä maistamaan uutta ruoka-ainetta, kun asiaan ei kiinnitetä ylimääräistä huomiota. Tässä neljä- ja viisivuotiaiden ryhmässä huomasin selkeästi myös leikki-ikäisen mielikuvituksen merkityksen kielellisesti ilmaistavissa asioissa.

Sapere menetelmän käyttö oli ensimmäinen Könönpellon päiväkodissa. Lasten tutustussa menetelmään useammin luulen, että myös heidän kielellinen kehityksensä laajenisi huomattavasti arvioimaan ruokia myös monipuolisemmin kuin tällä kertaa. Vastaukset olivat hyvin usein ensin ”hyvää” tai ”pahaa”, mutta kyselemällä jatkokysymyksiä, he alkoivat löytää lisää adjektiiveja sekä sanoja yleensä ruoka-aineisiin, minkälaiselle tai millaiselle ko. ruoka-aine tuntui tai maistoi. Kuvien avulla lapset kyllä tiesivät mitä tulee tehdä esimerkiksi nenän kuva tarkoitti tietenkin haistamista, mutta aistien nimitykset (haju, maku, tunto, näkö ja kuulo) olivat hukassa.

Tällä hetkellä tuntuu, että oli hyvä tehdä aistirata ensin lapsien käyttöön ja myöhemmin kun vanhemmat kiertävät rataa yhdessä lastensa kanssa, se on lapsille jo hieman tuttu asia. Tosin syksy voisi olla otollisinta aikaa Sapere- menetelmän toteuttamiseen, sillä silloin on saatavilla mm. tuoreita kasviksia, vihanneksia ja marjoja.

Koska rastipisteitä kiertävä määrä lapsia ja aikuisia oli pieni, kyselin ja kirjasin ylös arviointia suullisesti. Aikuiset olivat innostuneita ja kiinnostuneita uudesta toimintavasta ja ottivat uuden menetelmän ilolla vastaan. Lasten ilo ja uteliaisuus tarttui aikuisiin. Tällainen toiminta vaatii kuitenkin aikuisten läsnäoloa ja tällä kertaa aikuisten resursseja enemmän, koska itse toimin havainnoijana ja kirjasin ylös lasten kommentteja. Toisaalta aistirata oli aikuisten mielestä aikaa vievää ja normaali päivärytmi joutui vähän venymään ja joustamaan. Lapset odottivat vuorollaan innostuneina pääsyä aistiradalle edellisten aina kerrottua kokemuksiaan toiminnasta. Parasta heistä oli ”*maistella sipsejä ja vanukasta*”. Palautteen kerääminen lapsilta oli helpompaa havaitsemalla ja huomaamalla heidän ilonsa ja innostuksensa uudenlaiseen toimintaan kuin

kyselymällä jälkikäteen. Havainnoinnin avulla sain välitöntä ja suoraa tietoa lasten toiminnasta ja käyttäytymisestä.

## 11 POHDINTA

Ravitsemus- ja ruokakasvatus on tänä päivänä haastavaa. Päivähoidossa lasten syömissen pulmat ovat tavallisia. On lapsia, jotka valikoivat, ovat nirsoja syömään, on suun käyttöön ja pureskeluun liittyviä pulmia sekä ruokarajoituksia. Leikki-ikäisten lasten lisääntyvä ylipaino on yleinen huolenaihe.

Ruokailuhetket voivat olla lapselle hyvinkin haastavia, jos uusien makujen maistaminen on lapselle vierasta. Sapere- menetelmän mukaan ottamisen myötä lapsi voi kokea hyvän olon tunnetta myös ruokailutilanteissa, vaikka itse syöminen olisikin edelleen haastavaa. Sapere- menetelmä perustuu ravitsemussuosituksiin. (Suomalaiset ravintosuositukset 2012; Hasunen ym. 2004).

Sapere on yksinkertainen menetelmä ja sitä on varmasti helppo toteuttaa myös kotona. Hyvä keino toteuttaa Sapere menetelmää on myös ottaa lapsi mukaan ruoanvalmistukseen. Ruokaa valmistettaessa luonnollisesti tunnustellaan, tuoksutellaan ja maistellaankin ruoka-aineita ja valmiita ruokia. Osallistumalla ruoan tekemiseen lapsi saa myös rohkeutta maistamiseen.

Lapsen toiminnan päämääränä onkin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen aistien avulla. Menetelmä innostaa lapset mukaan kokeilemaan ja tutkimaan. Ruokailutottumukset ja -tavat ovat jo varhain opittuja, joten niiden muuttaminen on hidasta ja saattaa kestää pitkään., mutta pienetkin muutokset saattavat olla suuria asioita lasten terveydessä.

Opinnäytetyön lyhyen aikataulun vuoksi suunniteltu vanhempainilta liikunnan ja ravitsemuksen merkeissä ei ennätä toteutua. Ajatuksena ja suunnitelmissa on kuitenkin toteuttaa aistirata myös lasten ja vanhempien yhteistyönä huhtikuun lopulla perheliikuntailtaan liitettävänä rastipisteenä. Yhteistyön ansiosta myös vanhemmille saadaan tietoa

ravitsemuksen merkityksestä ja kasvatuskumppanuusidea toteutuu. Aikomuksena on myös tilata erilaisia ilmaisia ravitsemuslehtisiä jaettavaksi kotiin illan tiimoilta.

Toiminnallisen aistiradan toteutuksen avulla lapset saivat iloisen, erilaisen ja varmasti myönteisen kokemuksen ruoasta ja toivottavasti rohkaistuvat jatkossa maistamaan erilaisia ruokia, mikä oli yksi työn tavoitteista. Lisäksi tiimin työntekijät innostuivat erilaisesta toimintatavasta, aistiradasta ja olivat vahvasti sitä mieltä, että toimintaa jatketaan. Myös ehdotukseni aistiradan lisäämisestä liikunnallisen vanhempainillan teemaksi oli henkilökunnan mielestä hyvä idea.

Päiväkodissa ja kotona olisi tärkeää panostaa myös ruoan esillepanoon ja kattaukseen, sillä esteettisyys on puoli ruokaa. Houkuttelevasti laitettu ruoka innostaa maistamaan ne nirsoimmatkin lapset.

Toiminnallisen opinnäytetyön muodossa toteutin Jyväskylässä tehdyn Sapere hankkeen tavoitetta tiedon levittämisestä ja aistien tärkeydestä. Toiminnallinen opinnäytetyö ja oma osallistumiseni sekä lapsille tuttu henkilö mahdollistivat menetelmän toteuttamisen yhdessä päivähoiton henkilöstön kanssa luontevasti. Aistiradan suunnittelijana ja toteuttajana tunsin toimintaympäristön ja lapset, joten minun oli helppo toteuttaa ajatus aiemman pohjatiedon avulla. Myös lapset olivat avoimia eikä heidän tarvinnut arastella toimintaa kun olin ennestään tuttu ja turvallinen aikuinen. Nyt toiminta oli vaan erilaisista. Toiminnallinen tapa toteuttaa sopi hyvin opinnäytetyön aiheeseen ja sen tavoitteisiin.

Toimiessa itse sekä työntekijänä että radan suunnittelijana ja toteuttajana oli toisaalta helppoa, mutta haastavaa. Uuden menetelmän tai toimintatavan vieminen työpaikalle on aina haasteellista, mutta yllätyin, että tällä kertaa toiminnallinen menetelmä innosti työntekijät mukaan. Aistiradan toteuttamisella saatiin kokemuksia Sapere- menetelmän käytöstä. Lasten kommentit muuttuivat toiminnan edetessä monipuolisemmiksi ja sanoja ”hyvältä” ja ”pahalta” käytettiin vähemmän. Jatkossa aionkin järjestää aistiratatyypistä toimintaa lisää säännöllisesti, jotta voin nähdä mahdolliset Sapere menetelmän vaikutukset pidemmällä aikavälillä. Kokemus oli minusta itsestäkin innostava ja mielenkiintoinen.



Nyt toiminnassa mukana olleista lapsista siirtyy kymmenen syksyllä esiopetukseen, joten heidän kohdallaan Sapere toiminnan vaikutusta en enää ennätä nähdä. Menetelmää olisi kiinnostavaa joskus kokeilla alle kolmevuotiaiden lasten kanssa, jolloin tuloksia saattaisi nähdä jo heidän päiväkodissa oloaikana. Sapere- menetelmän yleistyessä tietoa varmasti tulee lisää. Tulevaisuudessa on kiva nähdä minkälaisiin tuloksiin menetelmällä päästään ja saadaanko lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin muutoksia.

Sapere- menetelmä on suomalaisessa varhaiskasvatuksessa, ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa melko uusi työskentelymuoto eikä sitä ole tutkittu kovin paljon. Sapere toiminnan kokeilun jälkeen tuntuu, että osaa itsekin jatkossa paremmin aistia päiväkodissa toteutetut leipomiset ja marjaretket Näitä tuttuja aiemmin päiväkodissa käytettyjä menetelmiä esimerkiksi marjaretkiä, yhteisiä piparin koristeluiltoja vanhempien kanssa, leipomisia lasten kanssa jatketaan varmasti Sapere menetelmän tiimoilta ja jatkojalostetaan menetelmän avulla. Tutkimuksen kautta sain innostuksen menetelmän käyttöön myös monien muiden taitojen esimerkiksi kielellisten ja matemaattisten valmiuksien harjoittamiseen päiväkodissa.

Opinnäytetyössä kokeilin Sapere- menetelmän toimivuutta 16 lapsen pienryhmässä Kõnõnpellon päiväkodissa. Toiminnan toteutin normaalina, aitona toimintatuokio ideana päiväkodissa aamupäivällä. Toiminnan olen raportoinut huolellisesti ja luottamuksellisesti tähän opinnäytetyöhön. Toiminnasta oli informoitu vanhempia normaalin viikko-ohjelman mukaisesti. Normaali viikko-ohjelma löytyy päiväkodin eteisen seinältä. Työssä kokeiltiin ja tutkittiin nimenomaan Sapere- menetelmän toimivuutta päiväkotiin, ei lapsia.

Aistiradan kiertämiseen otettiin kaikki halukkaat kyseessä olevana päivänä hoidossa olevat lapset, ketään ei pakotettu vaan heidän halukkuuttaan osallistua kysyttiin. Kaikki lapset olivat innostuneita ja kiinnostuneita sekä osallistuivat aktiivisesti toimintaan. Päiväkodissa olin sopinut aistiradan toteuttamisesta päiväkodin johtajan kanssa syksyllä 2012. Opinnäytetyö annetaan luettavaksi työyhteisöön ja julkaistaan Theseus tietokannassa keväällä 2013. Työssä lasten sekä aikuisten kommentit esitetään anonyminein, jolloin lapsia eikä aikuisia voida tunnistaa. Keväälle suunniteltu vanhempainilta liikunnan ja aistiradan merkeissä tulee toteutumaan ja se tutustuttaa myös vanhemmat menetelmän käyttöön.

Jatkossa voisi olla hyvä ottaa ravitsemus- ja ruokakasvatus näkyvämmiin esille esimerkiksi vanhempien kanssa käydyissä varhaiskasvatussuunnitelmien keskusteluissa, jolloin pystyisi levittämään enemmän tietoa terveellisen ruoan merkityksestä kotioloihin. Jatkossa voisi myös kokeilla Sapere menetelmää muihin päiväkodin ryhmiin ja siten laajentaa menetelmän tuntemusta tai tutkia, miten Sapere- menetelmä on juurtunut päiväkodin arkeen vai onko?

## LÄHTEET

- Aaltonen, Riitta; Lehtinen, Taisto; Leppänen, Kyllikki; Peltonen Tiina; Tarvo, Marja-Terttu; Tuunainen, Päivi & Viherä-Toivonen, Anne 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5- vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. .Oppaita ja työkirjoja 2008:3.[Helsinki]: Helsingin kaupunki,sosiaalivirasto.
- Arffman, Senja & Hujala, Noora (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/C\\_17\\_ISBN\\_9789524930994.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/C_17_ISBN_9789524930994.pdf)
- Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY,
- Hasunen, Kaija; Kalavainen Marja; Keinonen, Hilikka; Lagström, Hanna; Lyytikäinen, Arja; Nurttila, Annika; Peltola, Terttu & Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hujala, Noora 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Häkkinen Tiina & Eerola- Ockenström, Leena 2011 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö luentomateriaali, Pieksämäki
- Häkki, Arja, Kuokkanen, Helena & Virolainen, Arja (toim.) 2006. Lapsen parhaaksi, Lähihoitaja varhaiskasvattajana. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kaskela, Marja & Kekkonen, Marjatta 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kehitysvammaliitto 2013a. Kuvatyoäkalu. Papunet. Viitattu 14.3 2013. [www.papunet.net/materiaalia/kuvatyoäkalu/](http://www.papunet.net/materiaalia/kuvatyoäkalu/)

- Kehitysvammaliitto 2013b. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Papunet- sivustoilta. Viitattu 4.11.2012. [Http://papunet.net/](http://papunet.net/) tietoa, vuorovaikutus, aistit ja -vuorovaikutus.
- Keski-Suomen sairaanhoitopiiri.  
<http://www.ksshp.fi/public/default.aspx?nodeid=33854>)
- Koistinen, Aila & Ruhanen, Leena. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan Sapere- menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Jyväskylän kaupunki.
- Kolb, David, A 1984. Experiential learning. Experience as the source of learning and development. New Jersey;Prentice-Hall,Inc.
- Kurttio, Tuovi & Kurki, Outi 1999. Varhaiskasvattajan ympäristöopas. Työväen sivistysliitto.
- Kuula, Arja. 1999. Toimintatutkimus:kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kuusela, Pekka. 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Kasvu- ja kehitys 5-6- vuotias. Viitattu 10.4.2013.[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/oppiminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/oppiminen/)
- Metsämuuronen, Jari. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Metsämuuronen, Jari 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: Jaabes OU.
- Mikkola, Hanna-Kaisa. 2010. Aistien ruokamaailmaan-opas kerhoharjoittelijalle. Helsinki.
- Nurmi, Jari-  
Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Rauste-Von Wright, Maijaliisa; Von-Wright, Johan & Soini, Tiina 2003. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Reunamo, J 1996. Lasten toiminnan suunnittelu. Lastentarha 3/96.
- Ruokatieto 2013. <http://www.ruokatieto.fi/>
- Saarinen, Taina 2012. Raakaa kuin sinappi. Yhteishyvä 6/ 2012, 78- 82.
- Strengell, Katrin 2010. Ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, Senja & Hujala, Noora (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.

[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_varhaiskasvatuk\\_sessa.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_varhaiskasvatuk_sessa.php)

Suomalaiset ravintosuositukset 2012. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu

14.4.2013. [http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ja\\_ravinto/ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto/ravinto)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti 2.

Tuorila, Hely & Appelby, Ulla. 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Yliopistopaino.

Tuorila, Hely; Parkkinen, Kirsti & Tolonen, Katri. 2008. Aistit ammattikäyttöön. 1 painos. Helsinki: WSOY.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Virolainen, Arja 2006. Varhaiskasvatus arjen toimintana. Teoksessa Häkkä, Arja; Kuokkanen, Helena & Virolainen, Arja. (toim.) 2006 Lapsen parhaaksi, Lähihoitaja varhaiskasvattajana. Helsinki: Edita Prima Oy.