

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Anu Peltola

MAKUKERHON TOTEUTTAMINEN SAPERE-MENETELMÄLLÄ PERHEPUISTOIMINNASSA

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

PELTOLA ANU	Makukerhon toteuttaminen Sapere-menetelmällä perhepuistotoiminnassa
Opinnäytetyö	43 sivua + 4 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori Virve Remes
Toimeksiantaja	Kouvolan kaupunki
Syyskuu 2014	
Avainsanat	Sapere-menetelmä, lasten ruokakasvatus, aistit, lasten osallisuus, vuorovaikutus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Sapere-ruokakasvatusmenetelmään perustuvaa makukerhotoimintaa Kouvolan avoimessa varhaiskasvatuksessa, Puutarhurinkadun perhepuistossa. Kerhotoiminnan tavoitteena oli tarjota kotona hoidossa oleville lapsille ja heidän vanhemmilleen mukavaa yhdessä tekemistä ja samalla saada vanhemmat tietoiseksi lasten ruokakasvatuksesta sekä terveellisen, lasten kasvua ja kehitystä tukevan ruokavalion tärkeydestä. Makukerhotoiminta perustui Sapere-menetelmään, jossa lapsi saa tutustua ruokamaailmaan eri aistiansa kautta: maistellen, haistellen, kuulostellen, tunnustellen ja katsellen. Menetelmässä korostetaan lapsilähtöisiä toimintatapoja, tuetaan lasten osallisuutta ja annetaan lapselle mahdollisuus tutkia, ihmetellä, kysellä ja vertailla asioita.

Makukerhotoiminnan myötä perhepuistojen ohjaajien tietoisuus Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä lisääntyi ja he saivat uuden toimintamallin toteutettavaksi perhepuistojen toiminnassa. Makukerhotoiminnasta kootun kerhotoimintaraportin avulla ohjaajien on helpompi jatkaa kerhotoiminnan toteuttamista omassa työssään. Kerhotoiminnasta teetettiin palautekysely, johon vastasi kolmetoista vanhempaa. Kyselystä saadun palautteen perusteella voi todeta, että vanhemmat olivat erittäin tyytyväisiä toimintaan ja samanlaista toimintaa toivottiin toteutettavan myös jatkossa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

PELTOLA, ANU

Taste Education by Using Sapere-Method as a Part of
Family Park Activities

Bachelor's Thesis

43 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Virve Remes, Senior Lecturer

Commissioned by

The City of Kouvola

September 2014

Keywords

Sapere method, children's food education, senses, child
participation, interaction

The purpose of this functional study was to organize food educational activities based on Sapere-method in Puutarhurinkatu Family Park. The objective was to offer taste education to families whose children are not in day care. Taste education makes parents aware of food education; healthy diet supports children's growth and development. Educational activities based on Sapere-method emphasises learning through experiences using the senses of taste, smell, hearing, touch and vision. Sapere is a child oriented method which allows children to explore, wonder, question and compare.

Knowledge of Sapere-method increased within the family park personnel and a new food educational working method was adapted. The report of taste educational activities helps the personnel to continue food education in their work. Thirteen parents answered the questionnaire and according to questionnaires, parents were extremely satisfied with the taste educational activities in family parks. They hope that the activities will be continued in the future.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAN KUVAUS	6
3	LASTEN RUOKAKASVATUS	8
	3.1 Oikeat valinnat	8
	3.2 Ruokailua yhdessä	9
	3.3 Lasten yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen	10
4	SAPERE-MENETELMÄ	11
	4.1 Sapere Suomessa	12
	4.2 Aistien avulla makumaailmaan	13
5	SAPERE OSANA KOUVOLAN VARHAISKASVATUSTOIMINTAA	16
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
	6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
	6.2 Tavoitteet ja merkitys	18
	6.3 Prosessin kuvaus ja toteutustavat	18
	6.4 Aikataulu	19
7	MAKUKERHON INFOTILAISUUS JA AISTIRATA	21
	7.1 Aistiradan sisältö	21
	7.2 Aistiradan arviointi	23
8	MAKUKERHON TOIMINTARAPORTTI	24
	8.1 Kerhotoiminta	25
	8.1.1 Marjat -kerhokerta	25
	8.1.2 Kasvikset -kerhokerta	27
	8.1.3 Hedelmät -kerhokerta	29
	8.1.4 Viljat -kerhokerta	33

8.2 Kustannukset	35
8.3 Makukerhotoiminnan arviointi	35
8.3.1 Itsearviointi	35
8.3.2 Kerholaisten palaute	37
9 POHDINTA	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	
Liite 1. Makukerhoesite	
Liite 2. Makukerhokysely	
Liite 3. Valokuvauslupa	
Liite 4. Materiaalivinkit	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on osa sosiaalialan koulutusohjelmaa. Opinnäytetyön aiheeksi valitsin Sapere- lasten ruokakasvatusmenetelmään pohjautuvan toiminnallisen makukerhotoiminnan toteuttamisen Puutarhurinkadun perhepuistossa, Kouvolassa. Kouvolan varhaiskasvatus on ollut mukana Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa vuodesta 2011, jonka myötä Kouvolan alueen varhaiskasvatyüksiköissä Saperemenetelmä on ollut osa yksiköiden toimintaa. Itse olen ollut mukana Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen Sapere-työryhmässä ja toteuttanut menetelmää omassa päiväkotityössäni. Sapere-työryhmässä mietimme käytännön keinoja menetelmän jalkautumiseen osaksi Kouvolan kaupungin päiväkotien ja perhepäivähoitajien arjen toimintaa. Varhaiskasvatuksen henkilöstölle järjestettiin menetelmästä erilaisia koulutuksia ja infotilaisuuksia, joissa työntekijät saivat mahdollisuuden jakaa erilaisia käytännönkokemuksiaan.

Avoimessa varhaiskasvatuksessa, Kouvolan perhepuistoissa Saperemenetelmä ei ole ollut mukana toiminnassa ja tämän opinnäytetyöni kautta halusin vastata tähän haasteeseen. Toiminnallisella opinnäytetyölläni tarjosin perhepuiston asiakasperheille mahdollisuuden osallistua uuteen kerhotoimintaan ja samalla antaa vanhemmille tietoutta lasten ruokakasvatuksesta, sen tärkeydestä ja Saperemenetelmästä. Tilaaajataholle toimitan opinnäytetyöni lähdetietoon perustuvan kirjallisen tuotoksen lisäksi kerhotoiminnan toimintaraportin ja vanhempien antamat palautteet kerhotoiminnasta. Opinnäytetyöni ja kerhotoimintaraportin avulla perhepuisto-ohjaajat pystyvät tulevaisuudessa jatkamaan makukerhon toteuttamista omassa työssään ja ottamaan Saperemenetelmän osaksi perhepuistojen toimintaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAN KUVAUS

Toiminnallinen opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat Kouvolan avoimen varhaiskasvatuksen asiakasperheet. Lasten avoin varhaiskasvatustoiminta on kotona oleville lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnattua toimintaa. Toiminta voi olla erilaista leikki-toimintaa esimerkiksi leikkikerho-, leikkipuisto- tai avointa päiväkotitoimintaa. Toiminnan järjestäjinä voivat toimia kunnat, seurakunnat, järjestöt tai yksityiset palveluntuottajat. Leikkikerhot ovat kerhotoimintaa, johon lapsi osallistuu itse ilman vanhempia, ja perhekerho- ja perhepäivätoiminta ovat tarkoitettu lapsille ja vanhemmille yhdessä. (Järvinen, Laine, & Hellman-Suominen 2009, 99.)

Kouvolan kaupungin avoin varhaiskasvatus tarjoaa kotona hoidossa oleville lapsille ja heidän vanhemmilleen kaikille avointa, monipuolista ja maksutonta perhepuistotoimintaa. Perhepuistotoiminnalla täydennetään muita päivähoitomuotoja ja tarjotaan lapsille sekä heidän vanhemmilleen yhteisiä kohtaamispaikkoja. Kouvolassa toimii tällä hetkellä kaksi perhepuistoa: yksi Kouvolan keskustan alueella Puutarhurinkadulla ja toinen Kuovin perhepuisto Kouvolan Lehtomäessä. Kuusankoskella avoimen varhaiskasvatuksen perhepuistotoimintaa tarjotaan kerran viikossa soteklinikka Hellin tiloissa yhteistyössä Kouvolan seudun ammattiopiston opiskelijoiden kanssa. Perhepuistot tarjoavat asiakasperheilleen niin ohjattua kuin myös vapaata toimintaa. Puistoissa toimii erilaisia kerhoryhmiä, osa on ohjaajien ohjaamia lapsiryhmiä ja osa ryhmiä, joissa ollaan yhdessä vanhempien kanssa. (Kouvolan kaupunki 2014.)

Kouvolan perhepuistot ovat tällä hetkellä muutosvaiheessa ja toiminnan jatkuminen on epävarmaa. Kouvolan kaupungin talouden tasapainottamisohjelmassa 2014 – 2017 on hyvinvointipalveluiden säästötoimenpiteinä nostettu esille perhepuistojen sulkeminen kokonaan. (Kouvolan kaupunki 2013.) Toisaalta esille on nostettu myös toiminnan kehittäminen niin, että se palvelisi mahdollisimman laajasti koko kaupungin alueella asuvia pienlapsiperheitä. (Kuusisto 2014.) Tämän uuden kerhotoiminnan avulla pyrin olemaan itse mukana kehittämässä perhepuistojen toimintaa ja tuomaan uuden toimintamallin perhepuistojen ohjaajien toteutettavaksi.

Idea opinnäytetyöhöni kypsyi vähitellen oman työni, Sapere-menetelmän tuoman innokkuuteni ja menetelmän käytännön toteuttamisen myötä. Makukerhotoiminnalla halusin laajentaa menetelmän käyttöä avoimen varhaiskasvatuksen puolelle ja samalla kehittää omaa ammattitaitoani menetelmän käytöstä. Keskustelin opinnäytetyöni ideasta avoimen varhaiskasvatuksen perhepuisto-ohjaajan Jaana Sihvolan kanssa. Hän innostui aiheesta ja teimme yhdessä jo alustavat suunnitelmat makukerhon toteuttamiseksi Puutarhurinkadun perhepuistossa. Keskustelin aiheesta myös Sapere-työryhmässä ja sain ryhmän jäseniltä kannustavaa palautetta toiminnan toteuttamiseen. Aloitin opinnäytetyöhön liittyvät tarkemmat suunnitelmat keväällä 2013, jolloin olin yhteydessä Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuspäällikkö Helena Kuusistoon. Helena Kuusisto piti aihetta myös hyvänä ja mahdollisena toteuttaa perhepuiston toiminnassa. Opinnäytetyön tilaajatahoksi tuli Kouvolan kaupunki ja yhteyshenkilönä toimi Helena Kuusisto. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun puolelta ohjaavana opettajana opinnäytetyössäni toimi Virve Remes.

3 LASTEN RUOKAKASVATUS

Lapset kuluttavat vilkkaan aineenvaihduntansa ja nopean kasvunsa vuoksi paljon energiaa, minkä vuoksi lapsen ruokavalion laadulla ja säännöllisellä ateriarytmillä on suuri merkitys. Kasvun ja kehityksen kannalta kaikki päivän aikana nautitut ateriat ovat lapselle erityisen tärkeitä, koska niiden avulla lapsi saa tasaisesti koko päivän aikana tarvittavan määrän energiaa ja ravintoaineita. Perheen ravitsemuksellisesti laadukkaalla ruualla ja säännöllisellä ruokailurytmillä vältetään turhilta ylimääräisiltä naposteluilta. Säännöllinen ruokailurytmi pitää lapsen energiatasapainon kurissa ja tuottaa lapselle myös paremman mielen. (Matilainen 2008, 81–83.)

Ennakkoluulot ja rajoittuneet ruokatottumukset kulkevat helposti sukupolvelta toiselle. Lapsen ruokaan liittyvät makumieltymykset ovat osittain perittyjä, mutta omalta osaltaan myös ympäristötekijät muokkaavat niitä. Lasten makumieltymyksiin voidaan pyrkiä vaikuttamaan. Lapsi on usein epäluuloinen uusien makujen suhteen ja varsinkin terveellisten ruoka-aineiden totuttelemisen on usein haastavaa. Lapsi saattaa kieltäytyä maistamisesta kokonaan, jolloin vanhemmalta vaaditaan kärsivällistä ja pitkäjänteistä työtä. Useasti toistuvilla maistamiskerroilla ja omalla sekä toisten lasten antamalla esimerkillä päästään usein tehokkaampiin tuloksiin lasten ruokavalion muuttamisen suhteen kuin esimerkiksi ruokailun kontrolloinnilla ja palkitsemisella. Lapsilähtöisellä ruokakasvatuksella kannustetaan ja rohkaistaan lasta maistamaan uusia makuja ja ruoka-aineita. (Ojansivu & Sandell 2014, 50–53; Rauramo 2013, 18.)

3.1 Oikeat valinnat

Vanhemmat vastaavat ruoka-aineiden valinnoista ja saatavuudesta kotona sekä näyttävät omalla ruokavalinnoillaan ja ruokailukäyttäytymisellään esimerkkiä lapselle. Lapsen mahdollisuus vaikuttaa omiin ruokavalintoihin, on usein hyvin rajallinen. (Ojansivu & Sandell 2014, 50–53.) Nykyisin ostajan on yhä helpompi valita kauppojen hyllyiltä laajasta tarjonnasta tuotteita, jotka säästävät aikaa ja helpottavat ruoanlaittoa. Tarjolla on suuri määrä puolivalmisteita ja valmisruokia. Tästä ostokulttuurista kertoo Colliander-Nymanin ja Riskan esille tuoma väittämä siitä, ettei ihminen ole historian­sa aikana koskaan aikaisemmin käyttänyt yhtä vähän aikaa ruokaostoksiin ja ruoan­valmistukseen kuin nykyisin käytetään. Lasten ruokatottumukset kehittyvät jo hyvin pieninä, joten lapset tulisi opettaa nauttimaan ruoasta ja puhtaista mauista sekä totut-

taa heidät syömään jo pienestä pitäen monipuolisesti myös erilaisia vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. (Colliander-Nyman & Riska 2010, 10–11.)

3.2 Ruokailua yhdessä

Perheen yhteiset ateriat kokoavat koko perheen yhteen tuoden lapselle samalla vahvan perusturvallisuuden tunteen. Yhteinen ruokailuhetki ja yhdessäolo edistävät myös lapsen psyykkistä, fyysistä ja henkistä hyvinvointia ja vaikuttaa osaltaan sosiaaliseen ja henkiseen kehitykseen. Säännölliset ruoka-ajat ja yhdessä ateriointi opettavat lapselle tapoja ja vastuun kantamista. (Matilainen 2008, 86; Ojansivu & Sandell 2014, 54.) Selkeä ruokarytmi helpottaa usein lapsiperheen arkea ja selkeyttää päivärytmiä. Säännöllisillä ja monipuolisilla aterioilla lisätään koko perheen hyvinvointia mutta myös osaltaan autetaan perheenjäseniä painonhallinnassa. (Arosilta 2012, 15.) Perheiden yhteinen ateria on yleensä ajan kanssa valmistettu, terveellisempi ja sisältää enemmän vihanneksia, kuituja ja hedelmiä kuin nopeasti mikrossa lämmitetty valmisruoka. Yhteisen päivällisperinteen häviämistä pidetään yhtenä syynä lasten painonnousuun. (Colliander-Nyman & Riska 2010, 36.)

Yhteiset hetket ruokapöydän ääressä tarjoavat lapselle paljon muutakin kuin vatsan täyttävän aterian. Ravitsemussuositusten mukaiset viisi tai kuusi ateriaa voi monessa perheessä olla haaste saada sopimaan perheen arkeen. Lapsiperheiden kiireinen ja tehokas elämä verottavat usein yhdessä oloa ja yhdessä ateriointia. Kiire ja aktiivinen arki ovat syynä siihen, että vanhemmat viettävät yhä vähemmän aikaa lastensa kanssa. Lasten oletetaan myös pärjäävän yhä aikaisemmin itsenäisesti. Yhteisen ajan puute korvataan usein harrastuksilla, jotta lasten ei tarvitsisi olla yksin ja etteivät he pitkäsytisi. Mikään ei kuitenkaan korvaa vanhempien kanssa vietettyä yhteistä aikaa. Lapset tarvitsevat aikaa kasvaakseen, vahvistuakseen, kehittyäkseen ja juurtuakseen yhteiskunnan jäseneksi. Tärkeimpiä ovat arjessa tapahtuvat yhteiset asiat. (Colliander-Nyman & Riska 2010, 37–40; Matilainen 2008, 81–83.)

Ruokapöydässä tulisi keskittyä ruokaan ja siitä nauttimiseen. Aikuisen tulisi olla esimerkin antajana ja lapsen omatoimisen syömisen tukijana. (Arosilta 2012, 17–18.) Lapselle on erityisen tärkeää oppia syömään itse. Vanhemman tulisi antaa lapselle mahdollisuus opetella itse, siitä syntyvistä pienistä sotkuista huolimatta. Vanhemman opastuksella lapsi oppii käyttämään ruokailuvälineitä turvallisesti ja niillä leikkimättä. Vanhemman tulee näyttää lapselle esimerkkiä ruoan kunnioituksesta ja siitä ettei ruo-

alla leikitä eikä ruokapöydässä tehdä ruokailun yhteydessä mitään muuta. Vanhemman antamalla esimerkillä ja opastuksella lapsi oppii toimimaan selkeiden ja johdonmukaisten sääntöjen mukaisesti ja ruokailu saadaan sujumaan paremmin. (Matilainen 2008, 88–90.) Lapsi oppii myös ruokakasvatuksen myötä ruokapuhetta, mallin siitä, miten ruoasta puhutaan, ja samalla myös sen, miten maistamaansa ruokaa ja ruoan tuomia aistimuksia voi kuvailla. (Ojansivu & Sandell 2014, 54.)

Pienen lapsen elämässä ravintolaruokailut tulisivat olla mukavia poikkeustilanteita, jotka eivät saisi viedä oman kodin aterioinnin tärkeyttä ja merkitystä. Kotona yhdessä ruokailu on yleensä rauhallisempaa, jolloin lapsella on hyvä mahdollisuus harjoitella hyviä pöytä- ja ruokailutapoja, ruuan arvostamista ja sen kunnioittamista. Lapsen omaksumat hyvät ruokailutavat ohjaavat lasta sosiaalisesti hyväksyttävään ruokailukäyttäytymiseen ja rauhalliseen ruokailuun. (Matilainen 2008, 85–87.)

3.3 Lasten yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen

Lapselle tulee antaa mahdollisuus harjoitella jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa välttämättömiä sosiaalisia taitoja, joita hän tulee tarvitsemaan myöhemmin yhteiskunnan jäsenenä toimiessaan. Lasten muodostavat omat yhteisöt korostavat jäsenten välisiä vuorovaikutusta. Nämä yhteisöt tarjoavat lapselle ajanvietettä, kumppanuutta ja tunteen johonkin kuulumisesta. Yhteisöön kuuluminen auttaa lasta muodostamaan ja ylläpitämään kaveri- ja ystävyys-suhteita, opettelemaan yhdessä toimimista, vuorovaikutustaitoja sekä oman paikan löytämistä ja ottamista. (Marjanen, Ahonen & Majoinen 2013, 47–49.) Lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta ja oppimista kasvaakseen sosiaaliseksi yhteisön jäseneksi. Kasvattajan rooli yhteisössä ja toiminnan ohjaajana vaihtelee yhteisön jäsenten iän, leikkitaitojen ja toiminnan mukaan. Kasvattajan pääsääntöinen tehtävä on rikastuttaa leikkiä ja toimintaa tuottamalla erilaisia mielikuvia ja antamalla käyttöön erilaisia välineitä. (Marjanen, Ahonen & Majoinen 2013, 66–67.)

Sosiaalisia taitoja harjoitellessa lapselle tulisi selventää ryhmässä hyväksyttävät käyttäytymisen säännöt ja toimintatavat. Ryhmätoiminnassa lapsi oppii kuuntelutaitoja, tavaroiden jakamista, vuorottelua, toisten auttamista ja yhteistyötä sekä oman käyttäytymisen hallintaa ja tunteiden säätelyä. Yhteisössä toimimisen keskeisenä periaatteena on kunnioitus, niin itsensä, toisten kuin myös esineiden kunnioittaminen. Lapset oppivat ja saavat mallin toimintaansa jäljittelemällä aikuisen näyttämää esimerkkiä ja toimintatapaa. (Marjanen, Ahonen & Majoinen 2013, 68–69.)

Yhteisöllisyyden kehittyminen vaatii aikaa ja kiireettömyyttä. Yhteisöllisyys perustuu avoimuuteen, keskusteluun, sopimiseen, toisten kunnioittamiseen ja sen rakentamiseen vaaditaan yhdessä opettelua. Lapsen yhteisöllisyyden pohjana toimii lapsen mahdollisuus osallisuuteen. Lapselle on tärkeää tulla kuulluksi, hyväksytyksi, arvostetuksi ja tärkeäksi oman ryhmänsä ja yhteisönsä jäseneksi. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua oman yhteisönsä elämään. (Marjanen, Ahonen & Majoinen 2013, 77–78.)

Yhdessä tekemisen kautta lapsi voi olla osana myös ruuan valmistuksessa ja kokea yhdessä tekemisen iloa sekä riemua. Lapsi oppii miten ruokaa valmistetaan mutta samalla myös saa olla apuna pienissä kodin askareissa. Lapselle on erityisen tärkeää saada osallistua ruuan valmistukseen ja saada syödä sekä maistella itse tehtyä ruokaa. (Matilainen 2008, 88.) Perheen ruokahuollosta jaetut vastuutehtävät pöydän kattaminen, tiskikoneen täyttäminen, salaatin tekeminen ja muut ruuan valmistukseen kuuluvat pienet askareet sujuvat helpommin yhdessä ja samalla opettavat lasta omien kodinhoitotaitojen kehittämisessä. (Matilainen 2008, 100.)

Kokeilemalla ja itse tekemällä lapsi oppii nopeasti uusia asioita. Lapsi oppii paljon ruoasta mutta myös samalla yksinkertaisia sääntöjä hygieniasta, kuten käsiinpesusta, puhtaiden astioiden ja työvälineiden käytöstä sekä raakan ja kypsennetyn ruoan erosta. (Algotson & Östrom 2011, 107.) Lapsen ottaminen mukaan ruoanvalmistukseen voi myös auttaa lasta maistelemaan ja kokeilemaan uusia makuja sekä herättämään lapsen kiinnostuksen ruokaa kohtaan. Samalla lasten tietoisuus ruoan alkuperästä ja sisällöstä kasvaa. Lapset ovat ylpeitä omista aikaansaannoksistaan ja eivät voi kieltäytyä maistamasta itse valmistettua ruokaa. Vanhemman olisi tärkeää muistaa, ettei syömisestä tehdä pakkoa. Ruoka kannattaa laittaa esille niin, että lapsi näkee tarjolla olevan ruoan ja voi itse ottaa ruokansa. Näin tuetaan lapsen omatoimisuutta ja mahdollistetaan lapsen tutustuminen ruokaan itse. (Desser 2006, 8.)

4 SAPERE-MENETELMÄ

Sapere on eri-ikäisten lasten kanssa käytettävä ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapset pääsevät kokonaisvaltaisesti tutustumaan ruokaan kaikkien aistikokemuksiensa kautta. Sapere-menetelmä on peräisin Ranskasta ja sen on kehittänyt kemisti-etnologi Jacques Puisais. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Puisais kehitti alkuperäisen Sapere-menetelmän 9–12 -vuotiaille koululaisille vuonna 1974. Lähtökoh-

tana menetelmän kehittämiseksi oli Puisaisin huoli lasten ruokavalion yksipuolistumisesta. Ranskassa menetelmään perustuvia oppitunteja on pidetty ala-kouluissa 1980-luvulta lähtien josta menetelmä lähti leviämään myös muihin Euroopan maihin. (Mikkola 2010, 9.)

Sana ”sapere” tulee latinan kielestä ja tarkoittaa ”maistella”, ”tuntea” ja ”olla rohkea”. Sapere-menetelmässä painotetaan lapsen kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Tarkoituksena on luoda lapselle toiminnan kautta uusia kokemuksia ja elämyksiä. Menetelmän kautta lapsi saa mahdollisuuden ilmaista omia tunteuksiaan ja kokemuksiaan yksilöllisesti. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Menetelmän avulla pyritään herättämään lapsen kiinnostus ja uteliaisuus ruokaan ja syömiseen. Menetelmässä painotetaan lapsen yksilöllisiä ruoka-aistimuksia ja niiden ilmaisua sekä pyritään edistämään alueellista, kansallista ja kansainvälistä ruokakulttuuria, erilaisuuden arvostamista sekä yhdessä syömisen iloa. (Ojansivu 2014, 37.)

Sapere-toiminnan ydin on lapsilähtöisyys. Menetelmässä korostuvat lapsilähtöiset toimintatavat, lapsen omien kokemusten ja ilmaisun kuuleminen sekä lasten osallistaminen tutkimiseen ja tekemiseen. Ruokamaailmaan tehtävä aistimatka vaatii lapsen innostusta, mielenkiintoa ja halua kokeilla uusia asioita. Lapsen tulisi saada olla lapsi omassa lapsen maailmassaan ja aikuinen toimii rajojen asettajana, sekä kokemusten mahdollistajana ja lapsen kannustajana. (Naalisvaara 2014, 40–41.) Ottamalla lapsi mukaan ruuan valmistukseen autetaan lasta opettelemaan uusia asioita. Yhdessä tekemällä edesautetaan lapsen sosiaalisten suhteiden luomista ja yhteistyötaitojen kehittymistä myös muiden lasten kanssa. Yhdessä kokemisen, kannustuksen ja rohkaisun myötä lapsen on helpompi kohdata myös omat ennakkoluulonsa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10 .)

4.1 Sapere Suomessa

Sapere-menetelmä tuli Suomeen 2000-luvulla Ruotsista, jossa sitä on sovellettu paljon esikouluissa ja peruskouluissa hyvin tuloksin. Suomessa menetelmän kokeilu aloitettiin ala-asteikäisten lasten parissa makukoulun merkeissä. Makukoulujen pohjana ja oppimateriaalina on Suomessa käytetty paljon ruotsalaista ”Mat för alla sinnen. Sensorisk träning enligt SAPERE-Metod. -kirjaa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9; Mikkola 2010, 9.) Makukoulujen myötä aloitettiin menetelmän kehittäminen myös varhaiskasvatukseen soveltuvaksi ruokakasvatusmenetelmäksi.

Ensimmäisen kerran varhaiskasvatuksen ruokakasvatusmenetelmänä Sapere aloitettiin Jyväskylässä vuosina 2004–2005 neljässä eri päiväkodissa. Sapere-ruokakasvatusmenetelmän kehittämistä jatkettiin vuosina 2009–2013 toteutuneessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa. (Naalisvaara 2014, 40.) Hankevuosien aikana kaiken kaikkiaan noin 7000 ammattilaista on perehtynyt Sapere-ruokakasvatukseen kuntien ja sairaanhoitopiirien kanssa järjestetyissä koulutuksissa. Hankkeen päättyessä vuoden 2013 lopulla ruokakasvatuksen kehittämistyötä tehtiin 42 varsinaisessa hankekunnassa ja kahdeksassa muussa koulutustukea saaneessa kunnassa. (Lyytikäinen 2014, 10.)

4.2 Aistien avulla makumaailmaan

Lapsi on tutkiva ihmettelijä jo syntymästään asti. Lapsi uteliaana tutkii ympäristöönsä samalla kokien osallisuuden ympäröivään maailmaan ja yhteisöön. Lapsen ympärillä olevat ihmiset toimivat lapsen tutkimisen innoittajina ja mahdollistajina. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 25.) Sapere-menetelmässä hyödynnetään lasten kiinnostusta tutkia ja oppia asioita. Menetelmä perustuu eri aistien kautta ruokamaailmaan tutustumiseen ja lapselle annetaan mahdollisuus uteliaana tutkia, ihmetellä, kysellä ja vertailla ruokamaailman asioita. Lasta rohkaistaan esittämään omia käsityksiään ja tulkin-tojaan ruoasta. (Naalisvaara 2014, 43.)

Aistipohjaisella Sapere-ruokakasvatusmenetelmällä edistetään lasten ruokakulttuuria ja herätetään lasten kiinnostus ruokaa kohtaan. Lasta houkutellaan toistuviin maistamiskertoihin monin eri ruokaan tutustumisen keinoin ja toimintatavoin. Sapere toiminnan kautta lisätään lasten tietoutta ruoasta ja sen alkuperästä, samalla pyrkien vaikuttamaan lasten ruoka-asenteisiin, makumieltymyksiin ja ruokavalion monipuolistamiseen. (Ojansivu & Sandell 2014, 54.) Sapere-menetelmän avulla pyritään vastaamaan lasten ruokakasvatuksessa yhä useammin ilmeneviin haasteisiin. Menetelmän avulla haetaan muutosta ruokailutottumuksiin ja lasten syömisessä ilmeneviin ongelmakohtiin. Menetelmällä pyritään lisäämään lasten kasvisten ja marjojen käyttöä sekä samalla vähentämään valmisruokien ja makeiden tuotteiden kulutusta. (Koistinen 2011.)

Aistien avulla saamme tietoa ympäristöstämme ja omasta kehostamme. Aistit ovat erityisen tärkeitä ruokailtaessa ja tutustuessamme uusiin aistielämyksiin. Tarvitsemme kaikkien aistien antamaa tietoa, jotta saamme kokonaiskuvan siitä, millaista ruoka on.

Eri aistit muodostavat yhdessä aivoissamme mielikuvan ruoasta tai juomasta ja kertovat meille tärkeitä asioita myös ruoan laadusta. (Rauramo 2013, 18; Mikkola 2010, 20.) Seuraavaksi kuvaan lyhyesti viittä aistiamme, jotka osaltaan jokainen vaikuttavat myös lasten kokemaan makuelämykseen.

Näköaisti

Lasten tekemät ruokailutilanteeseen ja ruokaan liittyvät näköhavainnot ovat heille hyvin tärkeitä. Näköaistin avulla lapsi arvioi ruoan ulkonäköä, sen väriä, muotoa, kokoa ja pintaa. Näköaisti on ensimmäinen ja tärkein aisti, jonka avulla ruoka valitaan ja joka ohjaa meitä päättämään onko ruoka tuttua, herkullista tai sellaista, jota uskaltaa maistaa. (Peda.net 2012.) Aina ei ruoka ja sen ulkonäön tuoma mielikuva kuitenkaan kohtaa. Ruoka ei välttämättä ole maultaan niin hyvä kuin miltä näyttää ja päinvastoin. Näköaisti ohjaa myös ihmisen tekemiä haju- ja makuhavaintoja. Näköhavainnoin arvioitu mehu voikin olla pelkkää värjättyä sokerivettä aidon mehun sijasta. (Rauramo 2013, 18.)

Hajuaisti

Hajuaisti on muistiaisti, jonka avulla pystymme erottamaan tuhansia eri hajuja. Hajuaistimme hermot menevät suoraan aivojen tunneosaan ja tuoksut voivat herättää vahvoja muistoja sekä tunteita elämästämme. Hajuaistiherkkyys vaihtelee yksilöllisesti ja osa ihmisistä kokee hajut voimakkaammin kuin toiset. (Algotson & Östrom 2011, 62; Rauramo 2013, 18–19.) Syntymänsä jälkeen lapsi pystyy aistimaan hajuja ja tunnistamaan oman äitinsä maidon tuoksun. Lapset oppivat jo varhain yhdistämään tiettyjä tuoksuja erilaisiin tapahtumiin ja tunnistamaan eri ruokien tuoksua. (Koistinen & Ruhanen 2009, 23; Peda.net 2012.) Hajuaistimme toimii hengitetyn ilman ja syödyn ruoan laadun välittäjänä. Haju- ja makuaisti liittyvät läheisesti toisiinsa ja tarvitsemme hajuaistiamme, jotta voimme erottaa maut tarkasti. (Papunet 2012a.)

Makuaisti

Makuaistimme kielessä sijaitsevat makuaistinsolut maistavat viisi perusmakua: makea, suolainen, hapan, karvas ja umami. Makuaisti on vastasyntyneen lapsen kehittynein aisti, jonka herkkyys vaihtelee hyvin yksilöllisesti. Makean ja suolaisen maut ovat ruoassa hyvin yleisiä, ja suurin osa ihmisistä tunnistaakin ne jo lapsuudesta asti.

(Rauramo 2013, 19; Mikkola 2010, 36.) Lapsen on usein helppo oppia tunnistamaan perusmakuja. Makean maun mieltymystä pidetään synnynnäisenä, suolainen maku opetellaan, ja happamat sekä karvaiset maut vaativat usein enemmän opettelua. Lapsi tarvitsee usein jopa 10–15 maistamiskertaa oppiakseen syömään uutta ruokaa. Epämiellyttäviin ruokiin onkin tärkeää tutustua ennen varsinaista maistamista muiden aistien avulla. (Peda.net 2012; Peda.net 2013.)

Tuntoaisti

Tuntoaistin avulla ihminen saa tietoa omasta kehostaan ja ympäristöstään. Tuntoaistin kehitys alkaa jo sikiökaudella, ja vastasyntyneellä tuntoaisti on herkimmillään suun alueella. Ensimmäiset aistitietonsa lapsi vastaanottaakin suunsa ja ihotuntonsa kautta. Lapsi tutustuu ympäröivään maailmaansa viemällä tavaroita suuhun ja koskettelemalla niitä käsin. (Papunet 2012 b.) Tuntoaisti auttaa meitä tekemään huomioita ruoan rakenteesta ja lämpötilasta. Odotamme ruoalta tietynlaista rakennetta ja koostumusta. Ruoan miellyttävyyteen vaikuttaa suuresti se, miltä ruoka tuntuu suussa sekä se minkä lämpöistä ruoka on. (Mikkola 2010, 20, 29.) Lasten kokema aistikokemus suutuntumasta on hyvin merkittävä. Opetellessaan syömään karkeampaa ruokaa lapsi helposti ottaa ruoan pois suustaan käteensä tarkastellakseen ja ihmetelläkseen sitä. (Peda.net 2012.)

Kuuloaisti

Kuuloaisti kertoo ihmiselle ympärillä tapahtuvista asioista ja auttaa meitä hahmottamaan omaa ympäristöämme. Tutut äänet saavat kokemuksen myötä oman merkityksensä ja auttaa ennakoimaan tulevia tapahtumia. Kuuloaistin kehittyminen alkaa ennen syntymää ja syntymänsä jälkeen lapsi oppii vähitellen tunnistamaan, paikallistamaan ja erottelemaan erilaisia ääniä sekä tuottamaan erilaisia ääniä itse. (Papunet 2012c.) Lapsille ruokamaailma tarjoaa monia erilaisia kuuloaistimuksia. Ruokailuun ja ruoanlaittoon liittyy monia erilaisia ääniä jotka osataan yhdistää tiettyihin tilanteisiin. Ruokailuun liittyvät äänet auttavat valmistautumaan syömiseen ja toiset ovat osa ruokautumista. (Mikkola 2010, 32; Peda.net 2012.)

Opinnäytetyössäni olen huomoinut lasten eri aistikokemukset makukerhotoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kerhotoiminnassa lapset ovat saaneet käyttää kaikkia aistejaan erilaisten leikkien, harjoitteiden ja toimintojen avulla.

5 SAPERE OSANA KOUVOLAN VARHAISKASVATUSTOIMINTAA

Kouvolan kaupunki tuli mukaan Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeeseen vuonna 2011. Ensimmäisinä toimenpiteinä varhaiskasvatuksen päivähoitoyksiköiden terveystaavat perehdytettiin Sapere-ruokakasvatuksen toimintamenetelmiin. Ensimmäisessä koulutustilaisuudessa koottiin Kouvolan kaupungin Sapere-työryhmäläiset, johon itsekin kuului. Työryhmässä kokoonnuimme hankkeen aikana pohtimaan käytännön keinoja toiminnan eteenpäin viemiseksi Kouvolan kaupungin varhaiskasvatusyksiköissä ja suunnittelimme aiheeseen liittyviä koulutustilaisuuksia. Varhaiskasvatuksen koko henkilöstölle järjestettiin koulutuspäiviä, joissa esiteltiin hanketta ja sen toimintatapoja. Koulutuksissa eri varhaiskasvatusyksiköiden edustajat toivat esille omia toimintatapojaan ja käytäntöjään sekä mahdollisia esille tulleita haasteita menetelmän suhteen.

Sapere-menetelmän käytöstä teetettiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle valtakunnallinen kysely, johon Kouvolan alueelta vastasi 24 henkilöä. Hankkeen aikana henkilöstölle järjestettiin kaksi Sapere-työpajaa, joissa hankejohtaja Arja Lyytikäinen ja hankekoordinaattori Aila Naalisvaara olivat kertomassa hankkeen tilanteesta, kuuntelemassa Kouvolan varhaiskasvatuksen kuulumisia hankkeen suhteen ja pohtimassa sitä miten jatkamme tulevaisuudessa pienten lasten ruokakasvatuksen tukemista. Työpajoissa kävimme läpi myös varhaiskasvatusyksiköiden kirjaamia haasteita ja tavoitteita menetelmän käytön suhteen. (Peltola 2012.) Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen Sapere-esite ilmestyi keväällä 2014. Esitteessä kerrotaan hankkeesta, menetelmästä ja erilaisista toimintatavoista, joita Kouvolan yksiköissä on käytössä. Toukokuussa 2014 järjestetyissä varhaiskasvatusmessuilla Sapere-menetelmä oli esillä Kouvolan kaupungin esittelypisteessä.

Koulutuksissa esille tulleiden palautteiden ja henkilöstökyselyn mukaan Sapere-menetelmä oli otettu mukaan arjen toimintaan melko eri tavoin. Osa yksiköistä piti menetelmää itsestään selvyytenä; sitä oli helppo toteuttaa arjen työssä, kun taas toisissa yksiköissä menetelmän vastaanotto oli ollut vastahakoisempaa. (Peltola 2012.) Omassa työssäni Ummeljoen päiväkodilla olimme alusta alkaen innokkaasti mukana Sapere-menetelmän toteuttamisessa. Menetelmä otettiin osaksi päiväkotimme toimintaa ja saimme paljon pysyviä käytänteitä mukaan päiväkotiarkeemme. Sapere-menetelmän myötä huomasimme lasten rohkeuden maistella ja kokeilla uusia asioita

lisääntyneen. Lasten vanhemmat ovat myös olleet innokkaasti mukana järjestämismme koko perheen toiminnoissa ja ottivat Saperen hyvin vastaan.

Kaupunkimme omassa Sapere-työryhmässä pohdimme paljon sitä, miten saisimme henkilöstön vielä innostumaan ja pitämään menetelmän pysyvänä osana toimintaa myös hankkeen päättymisen jälkeen. Itse halusin opinnäytetyöni myötä ottaa mukaan uutena aluevaltauksena Kouvolan kaupungin avoimen varhaiskasvatuksen, perhepuistoissa käyvät perheet; vanhemmat ja lapset sekä toimintaa vetävän henkilökunnan. Vanhemmille pidettävän infon saattelemana ja makukerhotoiminnan myötä pystyin vaikuttamaan myös kotona hoidossa olevien lasten ruokakasvatukseen. Perhepuiston ohjaajille makukerhotoiminta ja kerhotoimintaraportti antoivat hyvän pohjan kerhotoiminnan toteuttamiseen myös jatkossa.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa ja opastaa käytännön toimintaa erilaisten konkreettisten tuotosten kuten esimerkiksi oppaiden, ohjeistusten, kirjojen, kansioiden, näyttelyiden tai tapahtumien avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Opinnäytetyöllä opiskelijan tulee osoittaa oman alansa tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Oman toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut järjestää makukerhotoimintaa sekä tuottaa raportti, josta ilmenee mitä, miksi ja miten olen toimintaa toteuttanut ja tehnyt. Raportista ilmenee myös opinnäytetyöni työprosessi ja sen arviointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Erillisessä kerhoraportissa olen kuvannut makukerhotoiminnan hyvin yksityiskohtaisesti, jotta raportista olisi hyötyä jatkossa perhepuiston ohjaajille ja kerhotoiminnan jatkaminen olisi mahdollisimman helppoa. Kerhoraporttini yksityiskohtainen kuvaus antaa mahdollisuuden kerhotoiminnan toteuttamisen myös muissa varhaiskasvatuksen yksiköissä. Raportti tarjoaa lukijalle selkeän kuvauksen kerhotoimintaesimerkistä ja raportissa olevien materiaaliveikkojen avulla lukijan on helppo suunnitella sekä toteuttaa omaa kerhotoimintaa.

6.2 Tavoitteet ja merkitys

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden tavoitteena oli saada perhepuistossa käyvät vanhemmat tietoisiksi lasten ruokakasvatuksen tärkeydestä ja antaa heille mahdollisuus olla mukana yhdessä lastensa kanssa makukerhon toiminnassa. Kerhotoiminnan tavoitteena oli saada vanhemmat ja lapset innostumaan ruokamaailmasta ja ruuan valmistuksesta. Yhdessä lasten ja vanhempien kanssa oli tarkoituksena tutustua eri ruoka-aineisiin kaikkien aistien avulla. Kerhotoiminnassa tutustuttiin samalla terveelliseen, lasten kasvua ja kehitystä tukevaan ruoka-valioon.

Kerhotoiminnan tarkoituksena oli tarjota perheille mukavaa yhdessä tekemistä, ilon ja onnistumisen tunteiden saamista sekä jakamista. Makukerhotoiminnan kautta sain itse mahdollisuuden tukea perhepuistossa käyvien vanhempien ja lasten yhdessä oloa, ryhmässä toimimista ja luoda mahdollisuuden vertaiskeskustelulle pienessä ryhmässä. Toiminnan tarkoituksena oli edesauttaa vanhempien ja lasten sosiaalista kanssakäymistä muiden vanhempien ja lasten kanssa sekä ehkäistä lasta kotona hoitavien vanhempien syrjäytymistä. Kerhotoiminnan kautta lapset saivat harjoitella ryhmässä toimimista ja yhteisöllisyyttä. Makukerhotoiminnan myötä Sapere-menetelmä tuli vanhemmille tutuksi ja samalla perhepuiston ohjaajien tietoisuus menetelmästä lisääntyi. Kerhotoiminnasta tehdyn raportin ja toiminnassa mukana olemisen kautta ohjaajat saivat itselleen uuden toimintamallin toteutettavaksi omassa työssään.

6.3 Prosessin kuvaus ja toteutustavat

Toiminnan suunnittelu aloitettiin jo lähes vuosi ennen toiminnan varsinaista toteuttamista. Olin yhteydessä perhepuiston ohjaajaan, lastentarhanopettaja Jaana Sihvolaan omista ideoistani ja sain perhepuiston puolelta positiivisen vastaanoton toiminnan toteuttamiseksi. Pidimme Puutarhurinkadun perhepuistossa yhteisen kerhotoimintapalaverin ti 16.4.2013, jossa paikalla oli Puutarhurinkadun perhepuistosta Jaana Sihvola ja perhepuistotoiminnan esimies Anita Nikkanen. Palaverissa kävimme läpi yhdessä kerhotoiminnan sisältöä, käytännön asioita toiminnan toteuttamiseksi ja kerhotoiminnan budjettia. Kerhotoimintaan budjetoitiin kokonaisuudessaan 100 €, joka sisällytettiin perhepuiston toiminnan toteuttamiseen tarkoitetun määrärahan käyttösuunnitelmaan vuodelle 2014. Summalla katettiin kerhotoimintaan tarvittavat ostot esimerkiksi vihannekset, hedelmät, marjat ja leivontatarvikkeet. Palaverissa sovimme myös alustavan aikataulun ja suunnitelman kerhotoiminnan toteuttamiseen.

Toiminnallinen osuus, makukerhotoiminta, toteutettiin Puutarhurinkadun perhepuistossa kevään 2014 aikana. Perhepuisto sijaitsee omakoti- ja kerrostaloasuinalueella kerrostalon alakerrassa. Tilat soveltuivat hyvin makukerhon toteuttamiselle. Keittiö on pieni, kodinomainen ja siellä oli tarvittava laitteisto toiminnan toteuttamiseen. Käytimme kerhotoimintaan myös perhepuiston muita tiloja. Joitakin keittiövälineitä toin kotoa, jotta kaikille kerholaisille oli tarvittava määrä työskentelyvälineitä.

Kerho oli tarkoitettu perhepuistossa käyville lapsille ja heidän vanhemmilleen. Lapset ja vanhemmat tulivat kerhoon yhdessä. Kevään aikana toteutettiin kaksi eri ryhmää peräkkäin eli opinnäytetyöni kerhotoimintaraportissa on kuvattuna kahdeksan eri kerhotoimintaa. Ryhmän lasten ikäjakauma vaihteli alle yksivuotiaista viiteen ikävuoteen. Ryhmään otettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen enemmän perheitä, koska kysyntä oli niin suuri. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa neljä viikkoa peräkkäin. Toiminta-aikaa yhdelle kerhokerralle oli varattuna kokonaisuudessaan puolitoista tuntia.

Toiminnallisen osuuden rinnalla tein muistiinpanoja kerhotoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä toiminnan sujuvuudesta. Vanhempien ja perhepuiston ohjaajien kanssa käytyjen palautekeskustelujen lisäksi jaoin viimeisellä kerralla vanhemmille ja lapsille kirjallisen palautelomakkeen (liite 2). Muistiinpanojen, suullisen palautteen ja palautelomakkeen perusteella kokosin raportin toiminnallisesta osuudesta opinnäytetyöhöni. Raportista ilmenee toiminnan sisältö, toiminnassa käytetty materiaali ja toiminnan sujuvuus, sen tuomat onnistumiset, haasteet sekä kehittämiskohdat. Raportista ilmenee myös, oliko toteutustapa oikeanlainen, päästiinkö tavoitteeseen ja tavoittiko toiminnan tarkoitus toiminnassa olevan ryhmän.

6.4 Aikataulu

Taulukkoon 1 olen koonnut opinnäytetyöni prosessin kokonaisuudessaan. Opinnäytetyöprosessini tavoitteenani oli saada opinnäytetyö valmiiksi niin, että valmistun joulukuussa 2014.

Taulukko 1. Aikataulu

Aiheen ideointi, aineiston keräämisen aloittaminen	Kevät 2013
Ideointipalaveri	16.4.2013
Tutkimuslupa Kouvolan kaupunki	24.4.2013
Kerhotoiminnan suunnittelu ja kerhoesitteiden tekeminen	marras–joulukuu 2013
Suunnitelmaseminaari	17.10.2013
Opinnäytetyösopimus	21.10.2013
Esitteet ja mainokset jakoon	joulukuu 2013
Aistirata ja makukerhon infotilaisuus	10.1.2014
Kerhotoiminta 1.	28.1.–18.2.2014
Kirjaston tiedonhakukoulutus	5.2.2014
Kerhotoiminta 2.	3.3.–24.3.2014
Kerhoraportin työstäminen ja palautteiden koonti	maalis–huhtikuu 2014
Valokuvauslupalaput	huhti–toukokuu 2014
Opinnäytetyön kirjallinen työstäminen	keväät–syksy 2014
Opinnäytetyön ohjaus	sähköpostikeskustelut huhti–toukokuu, elokuu 2014
Opinnäytetyön palautus	syyskuu 2014
Loppuseminaari	6.11.2014

7 MAKUKERHON INFOTILAISUUS JA AISTIRATA

Syksyn 2013 aikana suunnittelin kerhotoiminnan sisältöä ja tein kerhoesitteet (liite 1) sekä infotilaisuusmainokset, jotka jaettiin joulukuun aikana perhepuistoihin, neuvoloihin sekä MLL:n perhekahvilaan, Kouvolaan. Aistirata ja makukerhon infotilaisuus pidettiin Puutarhurinkadun perhepuistossa 10.1.2014. Infotilaisuudessa kerroin asiakkaille makukerhon toiminnasta ja sen sisällöstä sekä toivotin kaikki tervetulleeksi tutustumaan aistirataan samalla kertoen aistiradan eri toimintapisteistä. Aistiradan ja infotilaisuuden osanotto oli runsas, paikalla oli 21 lasta ja 18 aikuista. Tilaisuudessa otin vastaan makukerhojen ilmoittautumisia ja kerhot täyttyivät hyvin nopeasti. Kerhoihin ilmoittautui yhteensä 15 perhettä, 20 lasta.

7.1 Aistiradan sisältö

Aistirata koostui kuudesta eri pisteestä, joissa tutustuttiin eri aistien avulla erilaisiin ruoka-aineisiin ja makuihin. Radan kuusi eri pistettä oli koottu perhepuiston kahteen eri huoneeseen. Perhepuiston kävijät saivat kiertää aistiradan vapaasti omassa tahdissaan. Olin suunnitellut aistiradan pisteet niin, että ne tarjoaisivat mahdollisimman laajalle asiakaskunnalle sopivaa toimintaa. Osa pisteistä oli vielä haasteellisia aivan pienimmille, mutta tarjosivat ainakin mahdollisuuden tutkimiseen, maisteluun, haisteluun, tunnusteluun ja kuulosteluun.

1. Hajuaistipiste:

Hajuaistipisteessä oli vanhoihin filmipurkkeihin laitettu neljää eri tuoksua. Hajuaistin avulla yritettiin tunnistaa purkeissa olevat tuoksut. Purkkeihin oli laitettu tuoksuina sitruuna, kardemumma, kaneli ja eukamentholi.

2. Makuaistipiste:

Makuaistipisteessä maisteltiin pilkottuja tuoreen ja purkkiananaksen paloja. Maistelijat saivat vertailla tuoreen ja purkkiananaksen makueroja ja äänestää makuvoittajan laittamalla napin äänestyscuppiin. (kuva 1).



Kuva 1. Ananaksen maistelua

3. Vertailupiste:

Vertailu makea ja hapan –pisteessä lapset saivat aikuisen avustamana kertoa eri aistien tuntemuksia hapankorpusta ja rusinasta. Aikuinen kirjasi tuntemukset ylös aistitaulukoon.

4. Tuntoaistipiste:

Tuntoaistipisteessä oli laitettu ämpäreihin tunnusteltaviksi eri ruoka-aineita. Tunnusteltavana oli näkkileipä, appelsiini, kukkakaali ja porkkana.

5. Kuuloaistipiste:

Kuuloaistipisteessä oli vanhoihin filmipurkkeihin laitettu viisi eri ruoka-ainetta. Samat aineet olivat näkyvillä lasipurkeissa sekä pienissä pakastepusseissa. Filmipurkkeja heiluttamalla yritettiin yhdistää kuuluva ääni näkyvissä olevaan ruoka-aineeseen ja löytää parit. Ruoka-aineina oli makaroni, riisi, palasokeri, strösseli ja herne. (Kuva 2.)



Kuva 2. Kuuloaisti-piste

6. Näköaistipiste:

Näköaistipisteessä oli esillä kotimaiset viljat –kansio ja erilaisia jauhoja sekä jokaisesta viljasta valmistettu tuote. Pisteessä oli tehtävänä yhdistää esillä olevat viljat, jauhot ja tuote toisiinsa. Valmista tuotetta oli myös tarjolla maistettavaksi. (Kuvat 3-4.)



Kuva 3. Ruis ja ohra



Kuva 4. Kaura ja vehnä

7.2 Aistiradan arviointi

Aistiratapäivä sai paljon positiivista palautetta perhepuiston asiakkailta ja henkilökunnalta. Asiakkaat olivat tyytyväisiä perhepuistossa järjestettävään uuteen ja erilaiseen toimintaan. Ikäjakauma perhepuiston kävijöissä on hyvin laaja. Aivan pienimmille osa aistiradan pisteistä oli vielä vähän haasteellisia mutta kaikki kuitenkin saivat ainakin mahdollisuuden tuoksutteluun ja maisteluun. Isommat lapset pystyivät jo vanhempien avustamana vertailemaan ja tutkimaan ruoka-aineita tarkemmin.

Aistiradan yhteydessä otin samalla ilmoittautumisia makukerhoon ja kerhot täyttyivät nopeasti. Tämä osaltaan kertoi asiakkaiden kiinnostuksesta aiheesta, innokkuudesta

osallistua mukaan makukerhon toimintaan ja osaltaan myös uuden toimintamallin tarpeellisuudesta. Aistiradan ja infotilaisuuden jälkeen makukerhoryhmien ohjaaminenkin tuntui helpommalta, koska olin nyt tavannut lähes kaikki lapset ja vanhemmat etukäteen. Aistirata herätti kiinnostusta myös toisen perhepuiston ohjaajissa ja kevään aikaan kävin pitämässä samankaltaisen radan myös Kuovin perhepuistossa.

8 MAKUKERHON TOIMINTARAPORTTI

Makukerhotoimintaa pidettiin perhepuistossa tammi-maaliskuun 2014 aikana kahdessa ryhmässä. Molemmat ryhmät kokoontuivat yhteensä neljä kertaa. Sisällöltään ryhmien toiminta oli lähes samanlaista, toimintatapoja hieman muokkasin ryhmäläisten ikätason ja tarpeiden mukaisesti. Ryhmiin ilmoittautui kaiken kaikkiaan 15 perhettä, yhteensä 20 lasta. Ensimmäisessä kerhoryhmässä oli lapsia 9 kahdeksasta eri perheestä. Ikäjakaumaltaan tämän ensimmäisen ryhmän lapset olivat alle vuoden ikäisestä kolmeen vuoteen. Toisessa ryhmässä lapsia oli 11, seitsemästä eri perheestä. Tässä ryhmässä ikäjakauma oli alle vuoden ikäisestä viiteen vuoteen.

Suunnittelemani ja toteuttamani makukerhotoiminta perustui teoriapohjaltaan Sapere-ruokakasvatusmenetelmään, jossa lapset pääsivät kokonaisvaltaisesti tutustumaan ruokaan kaikkien aistikokemuksiensa kautta. Tarkoituksena oli tuoda lapselle toiminnan kautta uusia kokemuksia, kannustaa vanhempia ottamaan lapset mukaan ruuan valmistukseen ja antaa samalla lapselle mahdollisuus opetella uusia asioita itse tekemällä. Makukerhotoiminnan tavoitteena oli saada perhepuistossa käyvät vanhemmat tietoiseksi lasten ruokakasvatuksen tärkeydestä ja antaa heille mahdollisuus yhdessä tekemiseen lastensa kanssa. Tavoitteena oli myös innostaa vanhemmat ja lapset ruokamaailmaan, ja ruuan valmistukseen. Yhdessä lasten ja vanhempien kanssa tutustuttiin ruoka-aineisiin eri aistien kautta: maistellen, haistellen, tunnustellen, tutkien ja kuulostellen. Kerhotoiminnan kautta vanhemmat tutustuivat terveelliseen, lasten kasvua ja kehitystä tukevaan ruokavalioon ja saivat vinkkejä omaan ruokakasvatukseen. Kerhotoiminta oli mukavaa yhdessä tekemistä, iloa ja onnistumisen tunteiden saamista sekä jakamista. Makukerhotoiminta lisäsi myös perhepuiston ohjaajien tietoisuutta Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä. Tämän kerhoraportin olen toimittanut perhepuistoon perhepuisto-ohjaajien käytettäväksi. Toimintaraportin avulla ohjaajat voivat toteuttaa menetelmää tulevaisuudessa osana perhepuiston toimintaa.

8.1 Kerhotoiminta

Jokaiselle neljälle kerhokerralle olin suunnitellut neljä eri pääaihetta: kotimaiset marjat, kasvikset, hedelmät ja viljat. Aihetta käytiin läpi erilaisten leikkien, laulujen, loru-
jen, tarinoiden ja yhdessä tekemisen kautta. Seuraavaksi olen koonnut tähän toiminta-
raporttiin kuvauksen jokaisesta kerhokerrasta, tarvittavat materiaalit ja laulut sekä lei-
kit, joita kerhotoiminnassa käytettiin. Tämä kerhotoimintaraportti on varsin yksityis-
kohtaisesti kirjoitettu, jotta lukijan on helpompi sisäistää toiminnan sisältö ja toimin-
nan toteuttamiseen tarvittavat materiaalit. Raportin valokuvat on otettu ensimmäisestä
kerhoryhmästä ja lasten vanhemmilta olen saanut kirjalliset luvat (liite 3) valokuvien
käyttöön opinnäytetyössäni. Olen koonnut materiaalivinkkejä (liite 4) makukerhotoi-
minnan suunnittelussa ja toteutuksessa käyttämistäni materiaaleista.

8.1.1 Marjat -kerhokerta

Ryhmä 1. 28.1.2014. (lapsia 5 ja aikuisia 5)

Ryhmä 2. 3.3.2014 (lapsia 7 ja aikuisia 4)

Kerhotoiminta aloitettiin ja lopetettiin aina samalla tavalla, jotta lasten oli helpompi
sisäistää kerhokerran kulku, alku ja loppu. Aloitin kerhon toivottamalla kaikki terve-
tulleiksi mukaan makukerhoon, esittelin itseni ja kerroin kerholaisille vähän tulevasta
kerhotoiminnasta. Esittelin kerholaisille makukerhokokin (kuva 5), joka oli seinällä.



Kuva 5. Makukerhokokki

Laulettiin Missähän ne korvat on -laulu ja ihmeteltiin sekä tutkittiin, missä oli lasten ja
äidin omat silmät, korvat, nenä ja suu. Makukerhokokilta puuttui silmät, korvat, nenä
ja suu. Lapset saivat käydä piirtämässä makukerhokokille puuttuvat osat.

Kerhon maskottina toimi makukerhonalle, jolla oli mukanaan lasten nimipussi. Onko Anu täällä? -laululla pussista nousi jokaisen lapsen nimikortti ja lapset saivat käydä laittamassa oman nimensä seinällä olevan kokin hattuun. Jokainen lapsi sai esitellä mukanaan olevan aikuisen. Yhdessä laulettiin laulu: Anu on tullut maistelemaan.

Seinällä olevien marjakuvien ja makunallen avulla johdattelin kerholaiset päivän aiheeseen. Kerroin, kuinka makunalle pitää marjoista ja haluaa kerätä niitä aina pieniin marjakoreihin. Lapset pääsivät auttamaan nallea ja keräämään Lähtekäämme metsään -laulun tahdissa lattialta marjoja (isoja mustia ja punaisia helmiä) koreihin. Nallen avulla johdattelin lapset mukaan myös seuraavaan lauluun. Massu täynnä marjoja -laulussa soitettiin rytmimunilla ja marakasseilla. Soiton jälkeen oli vuorossa erilaisten marjojen maistelua. Maisteltavina marjoina olivat mansikka, vadelma, mustikka, lakka, karpalo, tyrni, mustaviinimarja, punaherukka ja karviainen.

Maistelujen jälkeen kävimme käsipesulla ja essujen sekä myssyjen pukemisen jälkeen siirryimme keittiöön. Keittiössä kävimme läpi päivän kokkaustouhut. Tällä kerralla lapset ja vanhemmat saivat valmistaa mieleisensä marjajogurtin. Tarjolla oli luonnonjogurttia, johon oli mahdollisuus laittaa maisteltavana olleita marjoja sekä mustikkahilloa ja mansikkasosetta. Mausteeksi tarjolla oli sokeria ja vanilliinisokeria. Lapset saivat nautiskella jogurtit kaikessa rauhassa ja samalla keskustelimme vanhempien kanssa marjoista, niiden käyttömahdollisuuksista ja mm. valmisjogurttien sokerin määrästä. Vanhempien kanssa keskustelimme myös siitä, olivatko tänään maistetut marjat uusia makuja lapsille. Karpalo ja tyrni osoittautuivat vieraammiksi ja moni lapsista sekä osa vanhemmistakin maisteli niitä nyt ensimmäistä kertaa.

Kokkailun jälkeen lapsilla oli hetki aikaa vapaaseen toimintaan, leikkiin, kirjojen lukuun tai aiheeseen liittyvien kuvien väritykseen. Vanhemmilla oli mahdollisuus tutustua erilaisiin tarjolla olleisiin esitteisiin ja ottaa niitä halutessaan myös mukaansa. Lopuksi kuunneltiin ja leikittiin Värilaulu -laululeikki ja loppulauluna laulettiin Hei, hei Anu -laulu. Loppulaulun jälkeen päivän makukerho loppui.

Marjat -kerhokertojen sisältö:

1. Alkulaulut: Missähän ne korvat on, Onko Anu täällä
2. Omat nimet: mansikkanimikortit
3. Aiheeseen johdattelu: marjakuvat, makunalle, saduttaminen, leikki

4. Laululeikit: Lähtekäämme metsään, Massu täynnä marjoja
5. Maistelut: marjojen maistelu
6. Keittiökokkailut: marjajogurtin teko
7. Vapaa toiminta: leikki, kirjat, värityskuvat
8. Loppulaulut: Värilaulu, Hei hei Anu

Marjat -kerhokertoihin tarvittavat tarvikkeet:

- kartongista tehty iso kokin pää ja hattu
- mansikkanimikortit ja kangaspussi
- pehmonalle
- pienet marjakorit
- isot punaiset ja mustat helmet
- cd-soitin, cd -levyt, laulujen sanat
- soittimet; rytmimunat, marakassit
- kuvia marjoista, marjajuliste
- kokkausessut ja -myssyt
- väriliidut ja värityskuvat
- aiheeseen sopivat kirjat
- kertakäyttölautaset, -lusikat
- maistelukupit
- jogurttia varten kupit ja lusikat
- luonnonjogurtti
- marjat
- sokeri, vanilliinisokeri

8.1.2 Kasvikset -kerhokerta

Ryhmä 1. 4.2.2014 (lapsia 9 ja aikuisia 7)

Ryhmä 2. 10.3.2014 (lapsia 9 ja aikuisia 5)

Kerholaiset toivotettiin tervetulleiksi kerhoon ja laulettiin yhdessä, Missähän ne korvat on -laulu. Kävimme läpi omat korvat, silmät, nenän ja suun. Mietimme yhdessä mitä kaikkea korvilla, silmillä, nenällä ja suulla tehdään sekä mihin niitä tarvitaan. Katsoimme myös makukerhon kokin kaikki edellisellä kerralla piirretyt osat. Seuraa-

vaksi esittelin makunallen uuden sammakkorepun, johon oli laitettu tällä kertaa kaikkien kerholaisten nimet porkkanakortteihin. Lapset saivat käydä laittamassa seinällä olevan kokin hattuun omat porkkananimikorttinsa Onko Anu täällä? -laulun myötä. Laitettuaan oman nimensä seinälle, kysyin kenen kanssa hän oli lähtenyt tänään kerhoon ja näin käytiin läpi myös aikuisten nimet. Toivotettiin myös vanhemmat tervetulleeksi kerhoon Anu on tullut maistelemaan -laululla.

Aiheeseen herättely aloitettiin tällä kertaa pienellä tarinalla makunallen ystävästä sammakosta, joka asui kasvimaalla. Laulettiin ja kuunneltiin Äidin kasvimaalla -laulua ja soitettiin sammakkosoittimien avulla. Kuunneltiin ja leikittiin vielä Muuraisten muori -laulu, jonka jälkeen tutustuttiin esillä oleviin erilaisiin kasviksiin ja mietittiin yhdessä mitä ne olivat. Tunnistamisen jälkeen lapset pääsivät maistelemaan kasviksia yhdessä vanhempien kanssa. Maisteltavana oli porkkana, kukkakaali, keltainen ja punainen kirsikkatomaatti, luumutomaatti, kurkku, punakaali ja lanttu.

Maistelun jälkeen kerroin lapsille makunallen ja sammakon kaverista pupusta, joka oli kadonnut johonkin. Lapset saivat etsiä pupua huoneesta yhdessä vanhempiensa kanssa. Pupun löytymisen jälkeen laulettiin, Pupulla on pitkät korvat -laulu (ryhmä 2 myös Popsi popsi porkkanaa -laulu). Lasten kanssa mietimme mikä olikaan sitä pupun herkkua ja kerroin, että keittiökokkailussa tänään oli vuorossa porkkanaan tutustuminen. Johdateltuani ryhmäläiset päivän aiheeseen menimme käsipesulle, puimme essut, myssyt päälle ja siirryimme keittiön puolelle.

Ennakkoon olin jo keittänyt porkkanaviipaleita, babyporkkanoita (ryhmä 2 myös kukkakaalia) sekä pilkkonut ja raastanut porkkanaa eri karkeudella. Isommat lapset saivat kokeilla raastamista yhdessä vanhempiensa kanssa ja pienemmät saivat maistella, haistella, kuulostella, tunnustella ja katsella jo valmiiksi työstettyjä aineksia. Kaikki saivat koota oman porkkanalautasen ja halutessaan lisätä siihen myös jo aiemmin maisteltuja kasviksia. Maistelun lomassa keskustelimme vanhempien kanssa kasvien tärkeydestä ja esille tulleista hyvistä kasvien käyttöideoista ja resepteistä.

Kokkailun ja maistelun jälkeen lapsilla oli mahdollisuus vapaaseen leikkiin tai värittää aiheeseen liittyviä kuvia ja lukea kirjoja. Kerhon loppuksi kuunneltiin ja leikittiin Väri-laulu -laululeikki ja loppulauluna laulettiin kaikille Hei, hei Anu -laulu, jonka jälkeen päivän makukerho loppui.

Kasvikset -kerhokertojen sisältö:

1. Alkulaulut: Missähän ne korvat on, Onko Anu täällä
2. Omat nimet: porkkananimikortit, Anu on tullut maistelemaan -laulu
3. Aiheeseen johdattelu: saduttaminen, pehmosammakko, Äidin kasvimaalla -laulu, sammakkosoittimet, Muurahaisten muori -laulu
4. Maistelut: kasvien maistelu
5. Leikki: pupun etsintä
6. Laulut: Popsi popsi porkkanaa, Pupulla on pitkät korvat
7. Keittiökokkailut: porkkanalautanen
8. Vapaa toiminta: leikki, kirjat, värityskuvat
9. Loppulaulut: Värilaulu, Hei hei Anu

Kasvikset -kerhokertoihin tarvittavat materiaalit:

- pehmonalle, -pupu ja -sammakko
- sammakkoreppu nimikorteille ja porkkananimikortit
- sammakkosoittimet
- cd- soitin, cd -levyt ja laulujen sanat
- kokkausessut ja -myssyt
- kasvikset
- maistelukupit ja lautaset porkkanalautasia varten
- leikkuulaudat ja raastimet, kuorima- ja vihannesveitset
- väriliidut ja aiheeseen sopivat värityskuvat sekä kirjat

8.1.3 Hedelmät -kerhokerta

Ryhmä 1.11.2014 (lapsia 6 ja aikuisia 6)

Ryhmä 2.17.3.2014 (lapsia 9 ja aikuisia 6)

Kerho aloitettiin tutulla laululla; Missähän ne korvat on, jonka jälkeen lapset pääsivät laittamaan oman omenanimikortin kokin hattuun Onko Anu täällä? -laululla. Toivottimme myös kaikki aikuiset tervetulleiksi kerhoon Anu on tullut maistelemaan -laululla. Kerroin päivän aiheesta ja toivotin kaikki kerholaiset tervetulleiksi kerhoon.

Kuuntelimme ja soitimme ketsuppipullosoitinilla sekä rytmimunilla Lauulu hedelmistä -laulun (kuva 6.).



Kuva 6. Iloinen soittajatyttö

Laulun jälkeen leikimme hedelmäpiilo -leikkiä. Lapset saivat etsiä huoneeseen piilote-
tut leikkihedelmät ja tuoda ne isoon hedelmäkoriin (kuvat 7 ja 8). Kaikkien hedelmien
löydyttyä kävimme läpi löydetyt hedelmät ja nimesimme ne.



Kuva 7. Omenalöytö



Kuva 8. Ahkerat hedelmien kerääjät

Soiton jälkeen lapset pääsivät vanhempiensa kanssa maistelemaan kolmea erilaista omenaa, joita oli pilkottu valmiiksi. Vertailtiin eri lajikkeiden makuja ja keskusteltiin makueroista. Maistelun jälkeen leikittiin (ryhmä 1) hedelmien keräysleikkiä Hedelmäinen laulun tahdissa (ryhmä 2) Värilaulu -laululeikkiä. Leikin jälkeen kerroin kerholaisille, mitä keittiössä on tarkoituksena tänään kokkailla ja menimme käsipesulle (kuva 9).



Kuva 9. Kerholaiset käsienpesulla

Lapset saivat tutustua ja maistella keittiössä olevia hedelmiä yhdessä vanhempiensa kanssa. Tällä kerralla jokainen sai koota itse mieleisensä hedelmäsalaatin ja nautiskella sitä. Isommat kerholaiset saivat kokeilla itse hedelmien pilkkomista (kuva 10) ja pienemmät saivat tutustua hedelmiin maistellen, haistellen, tunnustellen, kuulostellen ja katsellen (kuva 11). Tarjolla oli banaania, kolmea eri lajia omenaa, kiiviä, viinirypäleitä, appelsiinia, vesimelonia ja päärynää.



Kuva 10. Innokas pilkkoja työn touhussa



Kuva 11. Yhdessä tekemisen iloa ja riemua

Salaatin tehtyään ja syötyään lapsilla oli mahdollisuus leikkiä leikkihedelmillä ja värittää hedelmävärityskuvia sekä lukea aiheeseen liittyviä kirjoja. Lopuksi kokoonnuttiin patjoille ja kuunneltiin (ryhmä 1) Miltä maailma maistuu -laulu, (ryhmä 2) Rakkauden palanen -laulu, jolloin lapset makasivat patjoilla ja aikuiset heiluttivat värillisiä huiveja heidän yläpuolelleen. Lopuksi leikittiin ja laulettiin vielä Hermannista tai kinaa -loru, jonka myötä kerroin jo seuraavan kerran aiheesta. Loppulauluna laulettiin jokaiselle Hei hei Anu -laulu, jonka jälkeen päivän makukerho loppui.

Hedelmät -kerhokertojen sisältö:

1. Alkulaulut: Missähän ne korvat on, Onko Anu täällä
2. Omat nimet: omenanimikortit, Anu on tullut maistelemaan -laulu

3. Aiheeseen johdattelu: Laulu hedelmistä -laulu, Hedelmäinen laulu, Värilaulu, sammakko- ja ketsuppipullosoitimet, hedelmien piiloleikki
4. Maistelut: omena
5. Keittiökokkailut: hedelmäsalaatti
6. Vapaa toiminta: leikki, kirjat, värityskuvat
7. Loppulaulut: Miltä maailma maistuu, Hei hei Anu

Hedelmät -kerhokertoihin tarvittavat tarvikkeet:

- kartongista tehty iso kokin pää ja hattu
- omenanimikortit
- pehmonalle
- pieni muovinen ostoskori
- muoviset hedelmät ja magneettihedelmät
- cd-soitin, cd-levyt ja laulujen sanat
- soittimet; sammakkosoittimet, ketsuppipullosoitimet
- kokkausessut ja -myssyt
- väriliidut ja värityskuvat
- aiheeseen sopivat kirjat
- maistelukupit ja kertakäyttölautaset
- kupit ja lusikat hedelmäsalaattia varten
- leikkuulaudat
- kuorima ja -hedelmäveitset

8.1.4 Viljat -kerhokerta

Ryhmä 1.18.2.2014 (lapsia 9 ja aikuisia 7)

Ryhmä 2.24.3.2014 (lapsia 9 ja aikuisia 5)

Kerho aloitettiin tutulla Onko Anu täällä -laululla, jonka jälkeen lapset pääsivät laittamaan oman piparanimikortin kokin hattuun. Vanhempien nimet käytiin läpi tutulla, Anu on tullut maistelemaan -laululla. Kerroin päivän aiheesta, jonka jälkeen laulettiin ja leikittiin Leipuri Hiiva -laulu. Laulun myötä kerroin, mitä tänään kokkaillaan, ja siirryimme käsipesulle. Ryhmässä 2 jaettiin ryhmä puoliksi laulun jälkeen. Toinen

puolisko sai jäädä leikkimään ja värättelemään, toisen puolen ryhmästä siirtyessä käsipesulle.

Käsipesun jälkeen puettiin essut ja myssyt ja siirryttiin keittiön puolelle. Keittiössä kävimme läpi sämpylöiden tekoon tarvittavat ainekset ja ohjeet, jotka jaoin jokaiselle. Kaikki saivat valmistaa itse omat taikinat ja laittaa taikinaan haluamiaan tarjolla olevia aineksia. Sämpylätaikinan valmistuttua lapset saivat pyöritellä yhdessä vanhempiansa kanssa sämpylät ja laittaa ne pellille kohoamaan. Leivottuaan sämpylät lapset pääsivät leikkimään ja touhuamaan yhdessä toisten lasten kanssa. Ryhmässä 2 ensimmäisenä leikkimässä ollut ryhmä tuli toisten leivottua taikinan tekoon ja sämpylöiden leivontaan ja jo leiponeet siirtyivät leikkimään.

Sämpylöiden kohottua laitettiin ne uuniin paistumaan. Sämpylöiden paistuttua pääsivät lapset ja vanhemmat nauttimaan herkullisista tuoreista sämpylöistä. Loput sämpylät leipurit saivat viedä mukansa kotiin. Vanhemmille jaoin kerhopalautelaput, joihin he saivat antaa palautetta makukerhosta, sen toiminnasta ja sujuvuudesta. Loppulauluna laulettiin vielä Hei hei Anu -laulu ja kiitin kaikkia osallistumisesta

Viljat -kerhokertojen sisältö:

1. Alkulaulu: Onko Anu täällä
2. Omat nimet: piparinimikortit, Anu on tullut maistelemaan
3. Aiheeseen johdattelu: Leipuri Hiiva -laululeikki
4. Keittiökokkailut: sämpylätaikinan teko, sämpylöiden leivonta
5. Vapaa toiminta: leikki, kirjat, värittäminen, palautelomakkeen täyttö
6. Maistelut: valmiiden sämpylöiden maistelu
7. Loppulaulu: Hei hei Anu

Viljat -kerhokerroilla tarvittavat tarvikkeet:

- kartongista tehty iso kokin pää ja hattu
- piparinimikortit
- pehmonalle
- taikinakulho ja kaulin rekvisiitaksi
- cd-soitin, cd -levyt ja laulujen sanat

- väriliidut ja värityskuvat
- aiheeseen sopivat kirjat
- kokkaussessut ja -myssyt
- sämpylätaikinaohjeet
- taikinakulhot, desimitat, lusikat, puuhaarukat ja leivinpaperi
- vehnä-, ohrajauho ja kaurahiutale
- hiiva, sokeri, suola ja merisuola
- siirappi, ruokaöljy ja porkkanaraaste
- margariini, leikkele, kurkku ja mehu sämpylöiden kanssa

8.2 Kustannukset

Makukerhotoiminnan kustannusarvio 100 € oli budjetoitu perhepuiston toiminnan toteuttamiseen tarkoitetun määrärahan käyttösuunnitelmaan vuodelle 2014. Summalla katettiin kerhotoimintaan tarvittavat ostot esim. kasvikset, hedelmät, jauhot, jogurtit yms. Osa tarvikkeista löytyi jo valmiina perhepuistosta, joka osaltaan vähensi tarvikemaksuja. Kokonaisuudessaan kerhotoiminnan kustannukset olivat 97,39 €. Tästä summasta ensimmäisen ryhmän osuus oli 40,39 € ja toisen ryhmän osuus 57,00 €. Alla olevasta erittelystä näkee miten kustannukset jakautuivat eri kerhokertojen välille:

- Marjat: 6,30 € / 8,39 € (käytössä oli omat marjavarastot, jolloin marjoista ei syntynyt lisäkustannuksia)
- Kasvikset: 13,31 € / 14,40 €
- Hedelmät: 15,30 € / 13,93 €
- Viljat: 5,48 € / 11,89 €

8.3 Makukerhotoiminnan arviointi

8.3.1 Itsearviointi

Makukerhotoiminta sujui kokonaisuudessaan hyvin. Kerholaisilta saatu palaute oli hyvin positiivista ja kannustavaa. Oli mukava saada palautetta jo ensimmäisen kerhokerran jälkeen, jolloin tiesi itse olevansa oikeilla raiteilla. Oman haasteensa ohjaukselle toi lasten ikäjakauma alle vuoden ikäisestä viiteen vuoteen. Toiminnan suunnittelussa oli huomioitava kaikki ryhmäläiset niin, että toiminta olisi kaikille mielekästä ja antoisaa. Tulevaisuutta ajatellen, tämän kaltaista toimintaa järjestettäessä, kannattaa

mieltä lasten ikäjakaumaa ja ryhmän kokoa. Pienet keittiötilat käyvät nopeasti ahtaaksi ja joillekin ryhmäläisille tunnelma voi olla liian tiivis. Ryhmäläisiltä tästä ei tullut palautetta, mutta itse koin toisinaan ryhmän koon ja ikäjakauman aika haasteelliseksi.

Molempien kerhoryhmien toimintarunko oli samanlainen. Tein pieniä muutoksia toisen ryhmän suunnitelmiin ja toteutukseen ensimmäisen kerhotoiminnan kokemuksen perusteella. Toisinaan jouduin muuttamaan jo valmiiksi suunniteltua toimintaa lasten viireystilan ja kiinnostuksen mukaan. Tämä vaati minulta ohjaajana joustavuutta, luovuutta ja tilannetajua sekä valmiutta nopeisiinkin suunnitelman muutoksiin. Kerhokerran pituus puolitoista tuntia oli mielestäni sopiva aika toteuttaa tätä toimintaa. Ainoastaan viimeisellä, leivontakerralla, aika tahtoi väkisinkin loppua kesken, mutta muuten aika riitti hyvin toiminnan toteutukseen.

Pyrin omalla toiminnallani hyvin luontevaan ja helposti lähestyttävään vuorovaikutukseen niin lasten kuin vanhempienkin kanssa. Mielestäni tässä onnistuinkin hyvin. Ohjaajana en kokenut ongelmallisena sitä, etten tuntenut ryhmäläisiä entuudestaan. Kerhotoiminnalle asetetut tavoitteet täyttyivät ja toteutuivat mielestäni hyvin. Lapset olivat innokkaasti mukana toiminnassa ja vanhemmat tyytyväisiä järjestettyyn toimintaan. Lapset maistelivat rohkeasti uusia makuja, ja heistä näki, kuinka yhdessä tekeminen ja kokeminen kannustivat uusien makujen maisteluun. Monelle lapselle kerhotoiminta tarjosi uutta niin ruoan suhteen mutta myös toiminnan osalta. Makukerhon avulla he saivat ensi kosketuksen ohjattuun toimintaan ja ryhmätyöskentelyyn sekä vuorovaikutussuhteiden luomiseen.

Kehityshaasteena pitäisin itselleni vielä enemmän vanhempien osallisuuden lisäämistä mukaan toimintaan. Itse olisin voinut vielä enemmän kannustaa vanhempia yhdessä tekemiseen, rohkaista osallistumaan ja heittäytymään mukaan. Kerhokertojen jatkuesa huomasin vanhemmissa kyllä muutosta, jolloin heidän osallistumisensa ja aktiivisuutensa lisääntyi. Mukavaa oli erityisesti huomata laulujen tutuksi tuleminen myötä, lasten ja vanhempienkin osallistumisen mukana laulamiseen. Samojen laulujen kertaus olikin ensiarvoisen tärkeää. Kaiken kaikkiaan kerhon toiminta oli ryhmäläisten mieleen ja itselleni jäi kerhotoiminnasta hyvin positiivinen ja onnistunut tunne.

8.3.2 Kerholaisten palaute

Palautekyselyjen mukaan vanhemmat kokivat kerhotoiminnan olevan erityisesti opettavaista, hauskaa toimintaa ja mukavaa yhdessäoloa. Kerhoa pidettiin myös hyvänä osana perhepuiston toimintaa ja samankaltaista toimintaa toivottiin myös jatkossa lisää. Useimmat vanhemmat molemmista ryhmistä kokivat saaneensa vinkkejä varsinkin uusien makujen kokeiluun ja kannustusta sekä rohkeutta siihen, että voi antaa lapsen itse kokeilla ja tehdä. Vanhemmat pitivät myös kerhotoiminnan sisältöä hyvänä ja monipuolisena.

Kerhokertojen aiheista suosituimmaksi nousivat marja- sekä viljakerrat. Ensimmäisen ryhmän osalta kaikki palautteeseen vastanneet (8) olivat mielestään saaneet vinkkejä perheen ruokakasvatukseen ja löytäneet kerhon kautta innostusta tai kiinnostusta yhdessä tekemiseen ja lasten osallistamiseen. Toisen ryhmän vastausten (5) mielipiteet vinkeistä ja innokkuudesta jakautuivat lähes puoliksi. Osa vanhemmista kertoi palautteessa jo tekevänsä paljon yhdessä lasten kanssa ja ottavansa lapset mukaan ruoanvalmistukseen. Kokonaisuudessaan kerholaisten palaute oli hyvin positiivista ja itse sain ohjaajana paljon myös positiivista sekä kannustavaa palautetta.

Tässä muutamia lainauksia vanhempien kirjoittamista palautteista:

”Mukavaa oli, että ohessa oli myös lauluja ja kerhossa sama rakenne. Ohjaaja oli lämmin ja innostava. Kiitos kivasta kerhosta, tällaista lisää kotona oleville lapsille.”

”Todella mukava lisä perhepuiston toimintaan ilman sitoumuksia.”

”Kerho oli kaikin puolin hyvä juttu. Aina oikein odotti, että koska on taas makukerho. Ohjaaja osaava ja mukava. Laulut olivat kivoja.”

”Ihana ohjaaja. Todella kasvatuksellista ja opettavaista. Laulut ja lorut tärkeitä. Lapset pääsivät itse tekemään. Satumailma. Kivat teemat ja paljon sisältöä. Toivottavasti jatkuu joskus, että muutkin pääsevät mukaan.”

”Monipuolinen sisältö: kiva kun oli myös musiikkia ja laulua. Kerhoa aloitus ja lopeuslaulut mukava juttu, lapsi tietää milloin homma alkaa ja keskittyy siihen. Ohjaaja aidosti läsnä ja innostava.”

Kerhopalautekyselyn palautteet olivat pääosin vanhempien mielipiteitä kerholaisten ollessa vielä sen verran pieniä, että vastausten saaminen heiltä oli vaikeampaa. Lasten palaute kuitenkin välittyi itse toiminnassa. Lasten ilo, innokkuus ja mielenkiinto näkyivät heidän kasvoiltaan. He olivat innokkaina mukana toiminnassa, joka osaltaan näytti minulle sen, että olin onnistunut omassa ohjaustyössäni ja toiminnan toteuttamisessa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni prosessi on ollut pitkä matka, jonka päätepiste on ollut hyvinkin usein todella kaukana. Prosessin aikana on lähestulkoon jo iskenyt epätoivo ja ahdistus siitä, ettei työ valmistu koskaan. Jostain olen kuitenkin saanut aina uuden inspiraation työn jatkamiseksi ja nyt vihdoin ja viimein voin olla kirjoittamassa näitä viimeisiä sanoja. Prosessin aloitus ja aiheen valinta oli itselleni hyvin helppoa ja oikeastaan itsestään selvää. Olin jo työstänyt aihettani pitkään. Opintojeni alusta lähtien jo tiesin aiheen, joka itseäni kiinnosti, ja minkä ympärille opinnäytetyöni halusin keskittää. Oma toiminnallisen osuuden työstämistä auttoi varmasti oma tietämys aiheesta ja omassa työssäni saadut käytännön kokemukset. Kerhotoiminnan suunnittelu ja käytännön asioiden hoitaminen sujui hyvässä yhteistyössä perhepuiston ohjaajan Jaana Sihvolan kanssa. Syksystä 2013 kevääseen 2014 tuntui aika kuluvan kuin siivillä ja sain työstettyä tehokkaasti opinnäytetyötäni. Itselleni suurimmaksi haasteeksi koin lopullisen kirjallisen tuotoksen, teorian tiedon etsimisen ja sen kasaan saamisen. Kesän sateiset päivät kuluivat tietokoneen äärellä ja eri otsikot sekä tekstit vaihtelivat hyvin lennokkaasti paikkaansa työn edetessä. Kesän kuumat helteet ja loman tarve antoi aikaa hengähtää, ja antaa työn olla. Syksyn lähestyessä ja asetetun aikarajan uhkaava lähestyminen sai kuitenkin minut kokoamaan ajatukset taas työn äärelle.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen omassa työssäni kokenut myös melkoisia muutoksia. Takana on viimekeväinen opintovapaa omasta työstäni ja harjoittelujakso perhepuistossa, jossa toteutin tämän opinnäytetyön kerhotoiminnan. Tämä kaikki johti siihen, että sain mahdollisuuden työskentelyyn perhepuisto-ohjaajana tänä syksynä. Nyt olen mukana perhepuistojen työntekijätiimissä ja toteuttamassa asiakasperheille monipuolista toimintaa. Yhtenä toimintamuotona Puutarhurinkadun perhepuistossa tänä syksynä alkaa uusi makukerhoryhmä kerran viikossa. Tämä kertoo itselleni sen, että

kevään toiminta oli onnistunut ja pääsin osaltani vaikuttamaan perhepuistojen toiminnan kehittämiseen sekä tuomaan perhepuistoon uuden toimintamallin.

Opinnäytetyöni kautta oma Sapere-osaamiseni on vahvistunut entisestään. Omassa työssäni vien eteenpäin Sapere-tietouttani ja pyrin vaikuttamaan lapsiperheiden terveelliseen ja hyvinvointia tukevaan ruokakasvatukseen yhä enemmän. Työ perhepuistossa on osoittanut sen, että perheet painiskelevat lasten kasvatuksessa juuri näiden arkipäivien asioiden kuten nukkumisen ja syömisen kanssa. Lasten ruokailuun liittyvät vinokit ja toimintamallit ovat heille hyvin tervetulleita ja niistä on hyvin usein aiheita keskustella. Vanhemmat tarvitsevat yhä lisääntyvässä määrin kannustusta ja opastusta lasten terveellisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen sekä oikeiden valintojen tekemiseen.

Perhepuistossa toteuttamani makukerhotoiminta erosi päiväkotilasten kanssa tehtävästä kerhotoiminnasta eniten siinä, että perhepuistossa vanhemmat olivat mukana toiminnassa. Päiväkodissa tuokioiden ohjaamisessa keskipisteenä ovat hoidossa olevat lapset ja heidän ohjaaminen. Perhepuistossa toteutettu kerhotoiminta toi mukanaan haasteen saada lasten lisäksi myös vanhemmat aktiiviseksi toimintaan osallistujiksi. Tavoitteenani oli ohjata ja kannustaa vanhemmat toimimaan yhdessä lastensa kanssa. Useimmille makukerhon lapsille tämä oli ensimmäinen kerta olla mukana ohjatussa kerhotoiminnassa. Lapset saivat harjoitella makukerhossa ensimmäistä kertaa ryhmässä toimimisen taitoja ja esimerkiksi oman vuoron odottamista. Monelle heistä tämä toiminta oli jotain aivan uutta ja ihmeellistä normaaliin arkeen verrattuna. Olikin hienoa huomata, kuinka innokkaita ja vastaanottavaisia lapset olivat kaikelle uudelle toiminnalle.

Vanhempien tehtävänä oli toimia kerhossa lapsensa kannustajana ja yhdessä toimijana. Toiset vanhemmista heittäytyivät helposti mukaan toimintaan, ja osalle vanhemmista tämä taas oli vaikeampaa, ja he tarvitsivat tähän minulta tukea, ohjausta sekä kannustusta. Ohjaajana koin tämän hyvänä haasteena ja opettavaisena kokemuksena myös itselleni. Kevään kokemuksen perusteella itselläni on nyt vankempi pohja lähteä uudelleen ohjaamaan kerhotoimintaa ja huomioida tämäkin seikka uudessa ryhmässä. Syksyn ryhmässä olemme vastanneet tähän haasteeseen osaltamme niin, että toteutamme kerhotoimintaa kahden ohjaajan voimin. Kevään ryhmät toteutuivat minun ohjauksessa ja perhepuistojen työntekijät ehtivät valitettavan vähän olemaan mukana

kerhotoiminnassa. Tästä johtuen olen kirjoittanut kerhotoimintaraportin niin yksityiskohtaisesti ja tarkasti, jotta ohjaajien on helppo sisäistää toiminnan idea sekä minun käyttämä kerhotoimintamalli. Makukerhotoiminnan toteuttamiseen ei ole selkeää kaavaa, vaan tämän toiminnan olen itse suunnitellut ja ideoinut. Suunnittelun pohjana olen toki käyttänyt paljon Sapere-materiaalia ja teoretietoa sekä omassa työssäni saamiani toimintaideoita ja käytännönkokemuksia. Uskon kuitenkin jokaisen asiasta innostuvan olevan valmis ohjaamaan vastaavanlaisia tuokioita jo pelkästään lukemalla kerhotoimintaraporttini ja tutustumalla esimerkiksi internetissä olevaan Sapere-materiaaliin. Toivonkin mahdollisimman monen tämän opinnäytetyön lukijan rohkeasti heittäytyvän aistien maailmaan omalla persoonallisuudellaan ja ottamaan maku-kerhotoiminnan mukaan lasten ja perheiden kanssa tehtävään työhön sekä toimintaan.

LÄHTEET

Algotson, S. & Östrom, Å. 2011. Sinneenas skafferi. Falköping: Elanders Fälth & Hässler.

Arosilta, H-M. 2012. Teoksessa: Arosilta, H-M., Ruottinen, S. & Lähteenmäki U-M. 2012. Minä syön itse. Sormiruokailun käsikirja. Helsinki. Tammi.

Colliander-Nyman, N. & Riska, M. 2010. Oikeaa ruokaa: lapset, ruoka & terveys. Helsinki. Kirjapaja.

Desser, K. 2006. Parempaa ruokaa lapsille. Jyväskylä: Gummerus.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Koistinen, A. 2011. Luentomuistiinpanot. Lasten ruokakasvatus ja Sapere- menetelmä päivähoidon arjessa koulutustilaisuus 14.5.2011.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.). 2009. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen raportti 1/2009. Sapere. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto.

Kouvolan kaupunki. 2013. Kouvolan kaupungin talousarvio 2014 ja taloussuunnitelma 2014–2017. Saatavissa:
http://www.kouvola.fi/material/attachments/talousjastrategia/newfolder_52/10WFnyG0T/Talousarvio_2014_ja_taloussuunnitelma_2014-2017_esitysmateriaali.pdf [viitattu 22.8.2014].

Kouvolan kaupunki. 2014. Saatavissa:
<http://www.kouvola.fi/index/lapsiperheelle/paivahoito/perhepuistot.html> [viitattu 22.8.2014].

Kuusisto, H. Puhelinkeskustelu 3.4.2014.

Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen. Teoksessa: Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen A. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Yliopisto. Saatavissa: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf> [viitattu 29.5.2014].

Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.

Mikkola, H.-K. 2010. Aistien ruokamaailmaan! -opas kerhonojajalle. Helsinki: Lönnberg Painot Oy. Saatavissa: http://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/materiaalit/aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhonojajalle_web.pdf [viitattu 4.5.2014].

Naalisvaara, A. 2014. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa: Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen A. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Yliopisto. Saatavissa: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf> [viitattu 28.5.2014].

Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa: Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen A. 2014. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Yliopisto. Saatavissa: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf> [viitattu 4.5.2014].

Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa: Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen A. 2014. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Yliopisto. Saatavissa: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf> [viitattu 29.5.2014].

Papunet 2012a. Haju- ja makuaisti vuorovaikutuksessa. Saatavissa:

<http://papunet.net/tietoa/haju-ja-makuaisti-vuorovaikutuksessa> [viitattu 22.8.2014].

Papunet 2012b. Tuntoaisti vuorovaikutuksessa. Saatavissa:

<http://papunet.net/tietoa/tuntoaisti-vuorovaikutuksessa> [viitattu 22.8.2014].

Papunet 2012c. Kuuloaisti vuorovaikutuksessa. Saatavissa:

<http://papunet.net/tietoa/kuuloaisti-vuorovaikutuksessa> [viitattu 22.8.2014].

Peda.net 2012. Sapere tuo ruokailoa ja aistikokemuksia lasten syömiseen. Saatavissa:

http://www.peda.net/img/portal/2615568/hanke_2_tiedote_vanhemmille_saperesta.pdf?cs=1347872833 [viitattu 18.8.2014].

Peda.net 2013. Vinkkejä lapsen aistien virittelyyn. Saatavissa:

<http://peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/ruokailu/makupolkuvanhemmille> [viitattu 22.8.2014].

Peltola, A. 2012. Sapere-työpaja. Luentomuistiinpanot 12.11.2012. Kouvola.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Porvoo: Bookwell Oy.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakesin oppaita 56. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066> [viitattu 29.5.2014].

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



Tervetuloa Puutarhurinkadun perhepuistossa järjestettävään Makukerhoon. Kerho on vanhempien ja lasten yhdessä tekemisen iloa ja riemua. Siellä saadaan uusia makuelämyksiä ja kokemuksia tutustumalla kotimaisiin vihanneksiin, marjoihin, viljoihin ja erilaisiin hedelmiin. Kerho sisältää myös laulua, leikkiä, pelaamista ym. aiheeseen liittyvää mukavaa toimintaa. Kerhoon otetaan 4-5 perhettä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kerho kokoontuu:

I ryhmä tiistaisin 28.1 - 18.2.2014 klo:9.30 - 11.00.

II ryhmä maanantaisin 3.3 - 24.3.2014 klo:9.30 - 11.00.

Puutarhurinkadun Perhepuistossa järjestetään pe 10.1 aistirata ja infotilaisuus kerhotoiminnasta klo: 10.00. Kerhoon voi ilmoittautua infotilaisuudessa tai perhepuistossa.

Herkullisin terveisin,

kerhon vetäjä Anu Peltola

Makukerho on osa SAPERE- ruokakasvatusmenetelmää. Kouvolan kaupungin varhaiskasvatus on ollut mukana SAPERE - hankkeessa 2011-2013.

Sapere on:

- Lähtöisin Ranskasta, latinankielinen sana "sapere" tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea
- Eri-ikäisten lasten kanssa käytettävä ruoka- ja ravitsemusmenetelmä, jossa tutustutaan ruokaan kaikkien aistien avulla
- Tutustumista, oppimista, tutkimista, elämyksiä ja kokemuksia
- Omien tunteiden ja aistimusten ilmaisua
- Sosiaalisten suhteiden luomista, yhteistyötaitojen kehittymistä ja yhdessä kokemista



Makukerhokysely

1. Mielestäni makukerhotoiminta on (Ympyröi sopivin/sopivimmat vaihtoehdot)

- a.) tärkeää
- b.) hauskaa
- c.) opettavaista
- d.) mukavaa yhdessäoloa
- e.) hyvä osa perhepuiston toimintaa

2. Mikä kerhotoiminnan aiheista oli mieluisin? (Ympyröi)

- a.) marjat
- b.) kasvikset
- c.) hedelmät
- d.) viljat

3. Saitteko kerhosta vinkkejä perheenne ruokakasvatukseen?

a.) kyllä

Millaisia? _____

b.) ei

4. Onko kerhon kautta löytynyt uutta innostusta/kiinnostusta yhdessä tekemiseen ja lasten osallistamiseen?

a.) kyllä

b.) ei

5.) Muu palaute kerhotoiminnasta, kerhon ohjaamisesta ja sisällöstä

Kiitos palautteesta!

Hei Makukerholaiset!

Olen nyt työstämässä omaa opinnäytetyötäni kevään 2014 makukerhotoiminnasta. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyöt julkaistaan ammattikorkeakoulujen yhteisessä Theseus -verkkokirjastossa, jossa ne ovat kaikkien luettavissa. Työt arkistoidaan myös sähköisessä muodossa Kyamkin arkistoon. Valokuvien liittämiseksi osaksi opinnäytetyötäni tarvitsen jokaiselta kuvissa esiintyviltä henkilöiltä kirjallisen luvan kuvien käyttämiseen opinnäytetyössäni. Tällä kirjallisella luvalla annatte minulle luvan käyttää teille etukäteen näytettyjä kuvia opinnäytetyössäni ja työn esittelyssä muille opiskelijoille.

Annan, Anu Peltolalle luvan lapsestani ja itsestäni otettujen valokuvien käytön hänen opinnäytetyössään ja sen esittelyssä.

Kouvolassa / 2014

Allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

Materiaalivinkit:

Cd-levyt:

- Hirvonen, S. 2012. Siinan taikaradio. Helsinki:Tammi.
- Järvenpää, R. 1993. Tatsia ja janssia lapsille. Oulu: R.Järvenpää.
- Kallio, L. & Perkiö, S. 2012. Pikku Papun laulut. Helsinki: Tammi.
- Oli oli olio cd 1 2001. Helsinki: Otava.
- Perkiö, S. & Huovi, H. 1998. Urpon ja Turpon lauluja. Helsinki: Tammi.
- Popsi popsi porkkanaa 2001. Warner Music Finland.
- Sopanen, S. & Kaikkonen, M. 2001. Leikkitunti. Helsinki: Otava
- Sopanen, S. & Kaikkonen, M. 2006. Lystitunti. Helsinki: Otava.

Lastenkirjat:

- Harjanne, M. 2009. Ruista ranteeseen, Minttu. Helsinki: Otava.
- Havukainen, A. & Toivonen, S. 2002. Veeran keittiöpuuhat. Helsinki: Otava.
- Helakisa, K. 1980. Peukaloputti ja luumupuu. Östersundom: Kirjalito.
- Hogan, M. 2001. Nalle Puh: Hyvät tavat. Helsinki: Helsinki Media.
- Jayne-Church, C. 2007. Hauva herkuttelee. Karkkila: Kustannus-Mäkelä oy.
- Jones, L. 2003. Popi kissan herkut. Helsinki: WSOY.
- Kaarla, R & S. 2012. Yllätys kasvimaalla, Muumipappa! Helsinki: Tammi.
- Louhi, K. 2002. Tomppa on iso. Helsinki: Tammi.
- Wolde, G. 1989. Teemu leipoo. 7. painos. Helsinki: Tammi

Muut kirjat:

- Algotson, S & Östrom, Å. 2011. Sinneas Skafferi. Falköping: Elan- ders Fälth & Hässler.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaail- maan. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Saatavissa: http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf
- Mikkola, H-K. 2010. Aistien ruokamaailmaan! -opas kerhohjajaalle. Helsinki: Lönnberg Painot Oy. Saatavissa: http://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/ma- teriaalit./aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhohajalle_web.pdf
- Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatuk- seen. Porvoo: PS-kustannus.

Internetsivustoja, joista on mahdollisuus tilata erilaisia aiheeseen liittyviä esitteitä ja saada lisätietoa asiasta:

- www.arktisetaromit.fi
- www.keliakialiitto.fi
- www.leipätiedotus.fi
- www.maitojaterveys.fi
- www.kasvikset.fi
- www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma