

Laura Kujanpää ja Essi Marttila

”Aina jos tulee mun lempiruokaa niin mä haluan syödä sen nopeasti”

Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Laura Kujanpää ja Essi Marttila

Työn nimi: ”Aina jos tulee mun lempiruokaa niin mä haluan syödä sen nopeasti”: Lasten osallisuus varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa

Ohjaaja: Päivi Rinne

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 53

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää, miten lapsen osallisuus näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa. Tavoitteena oli saada selville lasten mielipide ruokakasvatuksesta. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, arvostavatko lapset sitä, että voivat vaikuttaa ruokailussa ja tahtovatko he vaikuttaa. Tarkoituksena oli myös selvittää, millaisena lapset kokevat ruokailun päiväkodissa.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytettiin teemahaastattelua ja sadutusta. Tutkimukseen osallistui 13 lasta. Ennen haastattelua lapset piirsivät kuvan valitsemastaan päiväkodin ruokailutilanteesta, minkä tarkoituksena oli virittää lapsia aiheeseen. Aineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön ensimmäisessä teorialuvussa käsitellään opinnäytetyön lähtökohtia ja tutkimuksen kulkua. Lähtökohtana oli selvittää lasten kokemuksia ruokakasvatuksesta. Seuraavassa teorialuvussa käsitellään varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Viimeisessä teorialuvussa käsitellään lasten osallisuutta päiväkodin ruokakasvatuksessa.

Tutkimustulokset osoittavat lasten osallisuuden päiväkodin ruokailutilanteissa perustuvan siihen, että lasta kuullaan ja hänellä on tunne siitä, että hän voi kertoa avoimesti ajatuksistaan. Lasten osallisuutta vahvistetaan kysymällä lapsen mielipiteitä ja toiveita ruokakasvatukseen. Lasten osallisuutta vahvistaa myös lasten mukaan ottaminen sääntöjen laatimiseen. On tärkeää, että ruokailuihin varataan riittävästi aikaa, jotta voidaan rauhassa opetella pöytätapoja ja keskustella pöydissä.

Avainsanat: ruokakasvatus, osallisuus, varhaiskasvatus, päiväkotito, lapsi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Authors: Laura Kujanpää and Essi Marttila

Title of thesis: "If it is my favourite food I always want to eat it quickly": Children's participation in food education in early childhood education

Supervisor: Päivi Rinne

Year: 2018

Number of pages: 53

Number of appendices: 3

This thesis is a qualitative research, which tries to discover how a child can participate in kindergarten's food education. The purpose of this study was to find out children's opinion about food education. The research wants to point out if children appreciate that they can have an influence on what they eat and whether they want to have an influence on it. Another more point of this research is to find out how children feel about eating in kindergarten.

Material collection methods of this research are theme interviews and story crafting. Before the interviews the children drew a picture about eating situation in kindergarten of their choice. The purpose of that was to have children tune in into the subject. There was a total of 13 children in this research. For material analysis the information was collected from content of the material.

The first theoretic chapter of the thesis is about its basis and the way this research went. The basis was to find out how the children felt about food education. The second theoretic chapter handles food education in early childhood education. Its purpose is to both promote the relation of food and eating, and to support versatile and healthy eating habits. The last theoretic chapter is about children's part in food education in kindergarten.

The results of the research show that the children are taking part in kindergarten eating situations, if they feel they are heard, they can openly tell their feelings. Asking children's opinions and wishes about food education is being used to confirm their participation. Same goes by taking them with to make rules. It is important that there is enough time for eating, so table manners and discussion can be learned in peace.

Keywords: food education, participation, early childhood education, kindergarten, child

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymys.....	7
2.2 Tutkimuksen kulku	8
2.2.1 Lasten haastattelu.....	9
2.2.2 Sadutus.....	11
2.3 Aineiston analysointi	12
2.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	14
3 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	16
3.1 Syömään oppimisen vaiheet imeväisestä esiopetusikään	16
3.2 Perustoiminnot varhaiskasvatuksessa	18
3.3 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksen tavoitteena.....	18
3.4 Päiväkodin ruokailutilanteet	21
4 OSALLISUUS.....	24
4.1 Valtasuhteet	24
4.2 Osallisuuden portaat Roger Hartin mukaan	26
4.3 Osallisuus ruokakasvatuksessa	28
5 TUTKIMUSTULOKSET	33
5.1 Lapsen mielipiteen huomioiminen	33
5.2 Ruokailutilanne päiväkodissa	36
5.3 Sadut.....	38
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	40
7 POHDINTA.....	44
LÄHTEET	48
LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Miksi ihminen syö? Ruoan merkitys on vuosien saatossa muuttunut, koska nykyään sitä on entistä enemmän ja helpommin saatavilla. Lisäksi saatavuutensa takia ruoka tuottaa nautintoa ja elämyksiä, eikä ainoastaan täytä vatsaa. Meidän täytyisikin muistaa myös syödä elääksemme, eikä ainoastaan elää syödäksemme. Tällä tavoin on joskus eletty, kun ihmiset ovat metsästäneet ja keränneet ruokansa. Eikä ole kuin sata vuotta, kun ruoka kasvatettiin ja valmistettiin kokonaan itse. Nykyään ravintoa on saatavilla enemmän kuin koskaan ja jokainen pystyy tekemään valintoja ruokavaliionsa. Onkohan silloin sata vuotta sitten pystynyt edes syömään epäterveellisesti. (Ravinnon merkitys 3.6.2014.)

Kasvava lapsi tarvitsee terveellistä ja monipuolista ruokaa säännöllisesti ja oppii ravitsemustottumukset jo varhaislapsuudessa. Tähän vaikuttaa vanhempien ja koko perheen ruokavalinnat ja ruokatottumukset. Sen lisäksi, mitä lapsi syö, on tärkeää huomioida, miten lapsi syö. Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruoka ovat hyvän ravitsemuksen lähtökohtana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 24.2.2018.) Varhaiskasvatus on kokonaisvaltaista oppimista, johon kuuluu ruokaan ja ruokailuun liittyvien taitojen harjoittelu. Lapsen päivästä voi kulua suurikin osa varhaiskasvatuksessa, joten lapsi oppii niin ikään päiväkodissa ruokatapoja ja terveellisiä ruokatottumuksia. Myös Veini (2014, 122) toteaa, että varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ovat kodin ohella keskeisiä lapsen ruokatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Hän toteaa myös varhaiskasvatuksessa olevien lasten syövän päivittäin monta ateriaa hoitopaikassaan, minkä vuoksi ei ole samantekevää, miten varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet lasten kannalta toteutetaan.

Joten, valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi päiväkodin ruokakasvatuksen, koska aihe on ajankohtainen ja kiinnostava. Kiinnostuksemme aiheeseen heräsi, kun pohdimme päiväkodin ruokailuja ja erilaisia tapoja toteuttaa ruokakasvatusta. Kiinnostuksen kohteena oli, mitä mieltä lapset ovat päiväkodin ruokailusta. Ruokailujen järjestäminen ja toteuttaminen tuottavat paljon erilaisia mielipiteitä ja lisäksi ruokakasvatukseen kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Meitä kiinnostaa myös päiväkodin säännöt, sillä saattaa olla aikuisten luomia sääntöjä lapsille, mitä aikuiset eivät kuitenkaan itse noudata tai osaa perustella kunnolla. Esimerkiksi saattaa olla

sääntö, että lapset saavat leivän vasta ruoan jälkeen, mutta aikuinen syö leivän pääruoan yhteydessä. Aiheemme on ajankohtainen, sillä vuonna 2018 Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi varhaiskasvatukseen uuden ruokailusuosituksen (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 23.1.2018). Lisäksi ajankohtaiseksi aiheemme tekee se, että olemme huomanneet terveellisen ruoan arvostuksen lisääntyneen. Myös osallisuudesta puhutaan paljon, ja halusimme nähdä, miten osallisuus näkyy käytännössä, erityisesti ruokakasvatuksessa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys oli, miten lasten osallisuus näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa. Pohdimme, millaisena lapset kokevat ruokailun päiväkodissa. Halusimme myös selvittää, arvostavatko lapset sitä, että voivat vaikuttaa ruokailussa ja tahtovatko he vaikuttaa. Tavoitteenamme oli selvittää lasten mielipide haastattelemalla ja saduttamalla. Ennen haastattelutilannetta lapset piirsivät päiväkodin ruokailusta omavalintaisen piirustuksen. Piirtämisen tarkoituksena oli virittää lapset aiheeseen ja luoda heihin yhteys. Haastatteluiden jälkeen sadutimme lapsia, minkä jälkeen haastattelimme lapsia ryhmissä. Ryhmähaastatteluiden tarkoituksena oli kysyä lisäkysymyksiä lapsilta. Tutkimuksemme yhteistyötahona toimi yksi Kauhavan kaupungin päiväkodeista. Tutkimuksessamme oli mukana 3–6-vuotiaita lapsia kolmesta eri lapsiryhmästä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyötä aloittaessamme toiveenamme oli tehdä opinnäytetyö lasten osallisuudesta. Lasten osallisuutta on tutkittu jo paljon, muun muassa Piia Roos, Liisa Karlsson ja Jonna Leinonen ovat tutkineet lasten osallisuutta sekä aiheesta on tehty monia opinnäytetöitä. Päätimme rajata aihettamme lasten ruokakasvatukseen, sillä aihe kiinnosti meitä ja saimme aiheelle kannatusta ohjaavalta opettajalta ja päiväkodin henkilökunnalta. Etsiessämme tietoa osallisuudesta ruokakasvatuksessa, huomasimme, että sitä oli tutkittu vähän. Lisäksi aihe on ajankohtainen, sillä vuonna 2018 Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi uuden ruokailusuosituksen varhaiskasvatukseen (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 23.1.2018).

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada lasten mielipide ruokailusta. Kanasen (2017, 51) mukaan tutkimusongelma muutetaan tutkimuskysymykseksi, sillä kysymykseen on helpompi vastata kuin tutkimusongelmaan. Hän toteaa myös, että tutkimuskysymykseen saadaan vastaus aineistojen avulla ja ne kerätään aineistonkeruumenetelmillä. Opinnäytetyömme tutkimuskysymys on, miten lasten osallisuus näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa. Tärkeäksi koimme selvittää lasten mielipiteen. Lisäksi halusimme tietää, arvostavatko lapset sitä, että voivat vaikuttaa ruokailussa ja tahtovatko he vaikuttaa. Lisäksi halusimme saada selville, millaisena lapset kokevat ruokailun päiväkodissa. Jokaisen lapsen mielipide, näkemys ja aloite ruoasta ja ruokailusta on otettava huomioon (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66).

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kanasen (2017, 22) mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole yleistää kuten määrällisen tutkimuksen. Teimme laadullisen tutkimuksen, sillä tarkoituksena ei ollut löytää yhtä oikeaa vastausta tutkimuskysymykseemme vaan tavoitteenamme oli selvittää lasten mielipide ruokakasvatuksesta päiväkodissa tarkastelemalla asiaa monipuolisesti eri näkökannoilta. Sarajärven ja Tuomen (2018, 83) mukaan laadullisen tutkimuksen käytetyimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja dokumenteista koottu tieto. Heidän mukaan näitä menetelmiä voidaan myös

käyttää yhdistettyinä. Tutkimusmenetelminä opinnäytetyössämme käytimme teemahaastattelua ja sadutusta. Lisäksi ennen haastattelua lapset piirsivät kuvan päiväkodin ruokailutilanteesta. Piirtämisen tarkoituksena oli lasten virittäytyminen aiheeseen ennen haastattelua. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 38–39) kertovat, että laajentamalla eri menetelmien käyttöä, saadaan esiin laajemmin uusia näkökulmia ja voidaan edistää tutkimuksen luotettavuutta. He myös kertovat tutkijan saattavan virheellisesti olettaa löytäneensä oikean vastauksen, mikäli tutkimuksessa käytetään ainoastaan yhtä menetelmää. He toteavat myös, kun käytetään toistakin tutkimusmenetelmää, voidaan saada erilaisia vastauksia, jotka myös poistavat näennäisen varmuuden. Tämän vuoksi käytimme useaa eri aineistonkeruumenetelmää tutkimuksessamme, jotta saisimme laajemmin vastauksia.

2.2 Tutkimuksen kulku

Aiheen valinnan jälkeen teimme tutkimussuunnitelman, jonka hyväksymisen jälkeen haimme tutkimuslupaa (Liite 1). Tutkimusluvan saatuaamme pyysimme huoltajilta kirjallista lupaa lasten haastatteluun ennen aineiston keruuta (Liite 2). Lupakyselyssä kerroimme, mitä tutkimme, millä menetelmillä ja milloin haastattelut tehdään. Kun huoltajat olivat allekirjoittaneet lupakyselyt, palautettiin ne päiväkotiin.

Yhteistyötahonamme toimi yksi Kauhavan kaupungin päiväkodeista. Tutkimusluvan myönsi Kauhavan kaupungin varhaiskasvatusjohtaja ja päiväkodin johtajalta saimme luvan suorittaa tutkimusta heidän päiväkodissaan. Tutkimukseemme osallistui 13 lasta, joista seitsemän oli tyttöjä ja poikia kuusi. Haastattelimme 3–6-vuotiaita lapsia kolmesta eri lapsiryhmästä. Tutkimukseemme osallistuneista lapsista viisivuotiaita lapsia oli seitsemän ja kolme-, neljä- ja kuusivuotiaita oli kaikkia kaksi. Päiväkodin kasvattajat valitsivat tutkimukseen osallistuvat lapset. Sovimme yhteistyötahomme kanssa, että emme julkaise päiväkodin nimeä tutkimuksessamme.

2.2.1 Lasten haastattelu

Käytimme yhtenä aineistonkeruumenetelmänä lasten haastattelua. Ennen haastattelua pyysimme lapsia piirtämään kuvan itse valitsemastaan päiväkodin ruokailutilanteesta. Piirtämisen avulla halusimme luoda lapsiin rennon ja luottavaisen suhteen ennen haastattelua. Lisäksi piirtämisen ohella pystyimme keskustelemaan lasten kanssa aiheesta ja lapset pääsivät tutustumaan meihin.

Piirtämällä lapset voivat kertoa kokemuksistaan, itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Piirtäminen on hyvä tapa silloin, kun lapsen on vaikea löytää oikeita sanoja kertomaan ajatuksistaan. Piirtäessä lapsella on aikaa ajatella ja piirrosta voi helposti myös täydentää. Kaikille lapsille piirtäminen ei kuitenkaan ole luontaisin tapa kertoa ajatuksistaan, tai he eivät vain pidä siitä, joten on muistettava, että piirros ei välttämättä kerro koko totuutta. (Roos 2016, 28–29.) Huomasimme myös tutkimuksemme joillain lapsilla olevan hankaluuksia piirtämisen aloittamisessa eivätkä kaikki piirustukset vastanneet aihettamme.

Kun lapsi oli saanut piirustuksensa valmiiksi, haastattelimme häntä. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 34) kuvaavat haastattelua joustavaksi menetelmäksi, joka sopii moneen erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Heidän mukaansa haastattelussa ollaan suoraan vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, mikä luo mahdollisuuksia suunnata tiedonkeruuta itse haastattelun aikanakin.

Haastattelussa haastateltava on subjekti ja hänellä on mahdollisuus tuoda esille häntä itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelun aiheena on yleensä vähän kartoitettu alue, johon tahdotaan lisää vastauksia. Haastatteluvaiheessa tutkijan on hankala etukäteen tietää vastauksien suuntia. Haastattelun tarkoituksena on selventää vastauksia ja syventää saatavia tietoja esimerkiksi perustelujen tai lisäkysymyksien avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Haastateltavien vastausten avulla rakennetaan yksityiskohdista kokonaiskuvaa. Kysymyksiä ohjaa koko ajan tutkimuskysymys, johon pyritään hankkimaan vastaus. (Kananen, 2017, 90–91.) Haastateltaessa lapsia haastattelijan tulee olla tarkkana siinä, miten kysymykset esitetään. Hyvärinen (2018, 186) mainitsee, että lapset

saattavat myös vastata sellaisiin kysymyksiin, joita eivät ymmärrä, mikä johtaa helposti väärin tulkintoihin. Hän neuvoo myös käyttämään konkreettisia ilmaisuja ja välttämään monimutkaisia tunteita kuvaavia sanoja.

Ennen lapsen haastattelua, hänelle tulee selittää, miksi häntä haastatellaan. Lapselle on myös hyvä tehdä selväksi, että haastattelija on kiinnostunut kuulemaan lapsen ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. (Hyvärinen 2018, 187.) Lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota siihen, missä ja miten lasta haastatellaan. Lapsen tulisi tuntea olonsa mahdollisimman mukavaksi haastattelutilanteessa sekä on varmistettava, että hän voi kertoa tarinansa ilman painostusta. (Suomen Unicef ry [Viitattu 28.9.2018].)

Haastattelumenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Teema on kysymystä laajempi kokonaisuus. Teemahaastattelun tarkoituksena on keskustella teemasta ja sen ilmiöistä. Keskustelun avulla haastattelija pyrkii saamaan käsityksen ilmiöstä ja kasvattamaan ymmärrystään. Keskustelu etenee haastateltavan ehdoilla niin, että haastateltava kertoo vapaasti aiheesta ja haastattelija voi kysyä täydentäviä lisäkysymyksiä ja pyrkii pitämään keskustelun aihealueessa. (Kananen 2017, 95.)

Tutkija voi teemoilla ja tarkoilla kysymyksenasetteluillaan vaikuttaa saamaansa tietomäärään ja sen laatuun. Tutkijan on vältettävä kysymyksiä, joissa vastaus voi olla kyllä tai ei. Tämä on tärkeää, sillä laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien tulisi kertoa tutkittavasta ilmiöstä, kun taas suljetut kysymykset johtavat suppeaan aineistoon. (Kananen, 2017, 92.)

Tutkijalla tulisi olla jonkinlainen ennakkokäsitys tutkittavasta aiheesta, jotta hän pystyy laatimaan keskustelun aiheet eli teemat. Näin tutkija myös varmistuu siitä, että kaikki aihealueet käydään läpi haastattelun aikana. (Kananen 2017, 97.) Olimme perehtyneet aiheeseemme ennen haastattelua tekemällä tutkimuksen teoriaosuutta. Teemahaastattelun teemoiksi valitsimme lapsen mielipiteen huomioimisen sekä päiväkodin ruokailutilanteet (Liite 3). Haastattelu eteni teemojemme mukaan ja apunamme olivat lisäkysymykset. Haastattelussa kysyimme lapsilta heidän ajatuksiaan muun muassa ruokailuun liittyvistä säännöistä, ruoan maistelusta ja annostelusta.

Sadutuksen jälkeen teimme vielä ryhmähaastattelut sadutusryhmille. Emme kyselleet sadusta vaan esitimme lapsille lisäkysymyksiä aiheestamme. Alasuutari (2011, 151–153, 155) toteaa ryhmäkeskustelun arvokkuuden tutkimusaineistona perustuvan siihen, että sen avulla keskusteluun osallistuvat saattavat puhua asioista, jotka jäävät joko itsestäänselvyyksinä tai muista syistä keskustelun ulkopuolelle. Ryhmäkeskustelujen vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että asiaa punnitaan usein eri näkökannoilta. Ryhmähaastattelussa haastateltavat saattavat kuitenkin käyttäytyä eri tavoin kuin yksilöhaastattelussa, sillä ryhmässä ei välttämättä uskalleta esittää yksilöllisiä mielipiteitä. Lisäksi aineistoa analysoitaessa tulee ottaa huomioon, että yksilö- ja ryhmähaastattelut saattavat tuottaa erilaista tietoa. (Alasuutari 2011, 151–153, 155.) Haastattelu- ja analysointivaiheessa olimme varautuneet siihen, että saisimme erilaisia vastauksia yksilö- ja ryhmähaastatteluista. Huomasimme kuitenkin vastausten olevan samankaltaisia ja lapset puhuivat ryhmähaastatteluissa samoista asioista kuin yksilöhaastatteluissa.

2.2.2 Sadutus

Tutkimuksen toteuttamiseen käytimme yhtenä aineistonkeruumuotona sadutusta. Sadutus sopii kaikenikäisille, erityisesti lapsille. Sadun kertoja tai kertojaryhmä kertoo tarinaa samalla, kun saduttaja kirjaa sen ylös sellaisenaan sana sanalta niin kuin se on kerrottu. Tämän jälkeen saduttaja lukee sadun ääneen kertojalle, jolloin kertojalla on vielä mahdollisuus muuttaa satua halutessaan. Sadutuksen tarkoituksena on kuunnella, mitä kertoja haluaa kertoa yrittämättä tulkita kertojaa. Se on myös kuuntelua ja osallisuutta korostava väline, jonka avulla kuunnellaan tarinan kertojaa. Lisäksi sadutus on hyvä dokumentointiväline lasten leikkiessä, musisoidessa, tutkiessa ja opiskellessa. Sadutuksessa kertojat kohdataan aidosti, mikä mahdollistaa niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin osallisuuden ja ehkäisee syrjäytymistä. (Karls-son 2014, 24–25, 32; Sadutus [viitattu 2.3.2018].)

Sadutuksessa saduttaja kuuntelee ja tarinankertoja kertoo, minkä avulla pyritään saamaan esiin kertojan tärkeänä pitämä näkökulma. Lapsia saduttaessa tarkoituksena on, että lasten ajatukset kirjataan ylös sellaisenaan ilman erillistä tulkintaa tai ennalta-asetettuja oikeita vastauksia. Sadutuksessa kiinnostuksen kohteena on,

mitä lapset ajattelevat ja miten he kertovat omista ajatuksistaan. (Karlsson 2001, 92–93.)

Sadutusta voi toteuttaa sekä yksilö- että ryhmäsadutuksena. Ryhmäsadutus luo yhteisöllisyyttä, kun taas kahdestaan sadunkertojan kanssa tilanne on tiiviimpi. Ryhmässä täytyy tehdä yhteistyötä ja päästävä kaikkia miellyttäviin juonenkäänteisiin. Ryhmässä kaikille on oma paikkansa, joka luo yhteenkuuluvuutta. Ryhmäsadutuksessa kertojan on osattava ottaa huomioon kaikkien ajatukset. (Karlsson 2014, 34.) Sadutimme lapsia kahden tai kolmen lapsen ryhmissä. Lapset saivat vuorotellen kertoa tarinaa ja keskustella yhdessä tarinan etenemisestä.

Sadutuksessa sadulle voidaan valita aihe, jolloin sitä kutsutaan aihesadutukseksi. (Uusitalo 2010, 16.) Valitsimme aihesadutuksen, sillä sen avulla saimme rajattua satua ruokakasvatukseen. Sadun aiheeksi annoimme päiväkodin ruokailun ja lapset saivat itse valita, mistä ruokailutilanteesta kertovat. Karlssonin (2014, 44) mukaan aihesadutuksen aiheen voi valita saduttaja tai kertoja. Hän mainitsee kertojan valitsemassa aiheessa olevan riski, ettei lapsi halua kertoa satua annetusta aiheesta. Hän pitää tärkeänä myös sitä, että lapselle tulee tunne siitä, että häntä on kuunneltu. Antamamme sadun aihe oli vaikea lapsille ja monilla oli hankaluuksia päästä alkuun, mutta jokainen ryhmä sai kuitenkin sadun kerrottua. Aikaa annoimme lapsille sadun kerrontaan niin paljon kuin he tarvitsivat. Kuitenkin sadunkerrontatilanteet olivat rentoja ja lapset nauttivat sadun kerronnasta.

2.3 Aineiston analysointi

Aineiston keruun jälkeen aloitimme aineiston litteroinnin. Haastattelut äänitettiin ja tietokoneen äänentoisto-ohjelman avulla kirjoitimme tekstin sana sanalta ylös. Litteroinnin teimme heti haastatteluiden jälkeen, jolloin haastattelut olivat vielä hyvin muistissa. Alasuutarin (2011, 85) mukaan haastattelijan yksityiskohtaisiin muistiinpanoihin verrattuna nauhuri on tarkempi väline, mutta se tallentaa ainoastaan tilanteen verbaalisen puolen. Hän myös kertoo, että litterointitekniikalla voidaan vaikuttaa kvalitatiiviseen haastatteluaineiston rikkauteen ja monipuolisuuteen. Hänen mukaan puhekieliseen tekstiin kuuluvaa epäröintiä, änkytystä tai toistoa voi esimerkiksi

siistiä tai murreilmaisuja muuntaa yleiskielisiksi litterointivaiheessa, jos ei halua analyysissaan keskittyä niihin. Haastatteluita litteroidessamme pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti kaiken ylös. Murre sanat kirjoitimme, niin kuin lapsi ne sanoi, niin kuin myös muminat, änkytykset ja toistot. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 35) toteavat litteroinnin oleva aikaa vievää. He myös huomauttavat, että haastattelussa saattaa olla omia virhelähteitä, joita aiheutuu niin haastattelijasta kuin haastateltavasta. Lapsia haastateltaessa ei voi aina olettaa, että he osaavat kertoa oleelliset asiat. Heidän kertomansa on kuitenkin heidän oma kokemuksensa asiasta, jota taas ei voi vähätellä.

Aineiston läpikäymisen ja litteroinnin jälkeen tutkimme erilaisia analyysimenetelmiä. Päädyimme suorittamaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin Sarajärven ja Tuomen (2018, 122–127) mallin mukaisesti. Päädyimme tähän malliin, sillä koimme sen avulla saavamme parhaiten tuotua esille lasten kokemuksia ruokailuista. Sarajärvi ja Tuomi (2018, 122–127) esittelevät mallinsa kolmivaiheiseksi. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusoiminen. Tässä vaiheessa aineistosta karsitaan ylimääräinen pois ja auki kirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmiöitä. Toisena vaiheena on ryhmittely eli klusterointi. Tällöin koodatut alkupe-
räisilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Ryhmittelyssä luodaan pohjaa kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Kolmantena vaiheena on teoreettisten käsitteiden luonti eli abstrahointi. Tässä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteitä yhdistellään ja saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 122–127.)

Aloitimme aineiston analysoinnin tulostamalla litteroidun materiaalin, ja alleviivamalla sieltä eri värein vastauksia haastattelukysymyksiimme. Nämä vastaukset listasimme ryhmiteltyinä ja pelkistettyinä ilmauksina. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmittelimme allekkain ja yhdistimme eri luokiksi. Näitä luokkia olivat muun muassa maistelu ja ruoan määrä, ruoan ottaminen, säännöt sekä toiveet. Pelkistetyistä ilmauksista etsimme samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Alaluokista muodostuivat yläluokat, jotka olivat lapsen mielipiteen huomioiminen ja ruokatilanne päiväkodissa.

2.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä on tärkeää saada kohteena olevien henkilöiden suostumus ja luottamus sekä pohtia etukäteen mahdollisia tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia tutkittaville (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20). Koska haastattelimme lapsia, tarvitsimme siihen lapsien huoltajilta luvan. Lupakyselyssämme kerroimme mitä tutkimme, millä menetelmillä ja milloin aineisto kerätään. Yhtä tärkeää on myös, että lapsi haluaa osallistua tutkimukseen. Painotimme niin ikään lupakyselyssämme, että tutkimukseen osallistuminen on lapselle vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuneet lapset eivät ole tunnistettavissa aineistoistamme, minkä kerroimme myös lupakyselyssä. Emme myöskään paljasta tutkimuksessamme lasten ikää, sukupuolta tai luovuta aineistojamme ulkopuolisille, vaan käytämme niitä ainoastaan tässä tutkimuksessa.

Lapsia haastateltaessa on muutenkin kiinnitettävä erityistä huomiota eettisyyteen. Hyvärinen (2018, 187) kertoo, että lasta ei pidä painostaa kertomaan. Haastattellessamme lapsia pyrimme luomaan luottavaisen suhteen, jossa lapset saivat vapaasti kertoa ajatuksiaan päiväkodin ruokailuista. Olimme varautuneita myös siihen, että lapsi ei halua kertoa mitään. Sarajärvi ja Tuomi (2018, 152–153) kertovat, että aineiston keräämisessä ja analyysissä käytettävien menetelmien luotettavuutta, anonyymiteettiongelmia ja tutkimustulosten esittämistapaa on tarkasteltava. Kiinnitimme huomiota ja tarkkailimme lapsia haastattelun aikana, mikäli he vaikuttaisivat siltä, että haastattelu täytyisi lopettaa.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomiota tutkimuksen kohteeseen ja tarkoitukseen, omaan sitoumukseen tutkijana, aineiston keruuseen, tutkimuksen keston sekä aineiston analyysiin. Tutkimuksen raportoinnissa tärkeää on, kuinka tutkimusaineisto on koottu ja analysoitu. Tutkimustulokset tulevat selkeämmiksi ja ymmärrettävimmiksi, kun tehtävät kirjoitetaan yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Tutkijan tulee antaa riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 152–153.)

Luottamuksellisuus näkyy myös litteroinnissa ja siinä, miten tarkasti litterointi noudattaa haastateltavien suullisia sanomisia. Analysoinnin luottamuksellisuus perustuu siihen, kuinka syvällisesti ja kriittisesti haastattelut analysoidaan. Tutkijan velvollisuutena on esitellä tietoa, joka on niin paikkaansa pitävää ja todennettua kuin

mahdollista. Raportoinnissakin on tärkeää luottamuksellisuus, jonka lisäksi on hyvä pohtia seurauksia, joita julkaistulla tuotoksella on niin haastateltaville kuin myös heitä koskeville instituutioille. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20.)

Sarajärven ja Tuomen (2018, 151) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija ottaa huomioon muiden tutkijoiden työt asianmukaisella tavalla niin, että kunnioittaa heidän töitään. Tähän pyrimme opinnäytetyössämme viittaamalla asianmukaisesti muiden teoksiin.

3 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa kerromme varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta. Avaamme ensin lapsen syömään oppimisen vaiheita, koska ruokakasvatuksessa on olennaista tietää, kuinka lapsi kehittyy syömisessä ja ruokailussa. Ennen varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen siirtymistä kerromme varhaiskasvatuksen perustoiminnoista, koska ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksen perustoimintoja.

3.1 Syömään oppimisen vaiheet imeväisestä esiopetusikään

Lasta imetetään lapsentahtiin ensimmäiset 4–6 kuukautta, minkä jälkeen siirrytään osittaiseen imetykseen, kun lapselle tarjotaan muutakin syötävää. Lapselle tarjotaan maisteltavaksi ruokaa yleensä 4–6 kuukauden iässä. Kiinteää ruokaa lapsi alkaa syödä silloin, kun lapsi tulee puolen vuoden ikään. Aluksi lapsi opettelee omatoimisesti syömään kädestä ja lusikalla sekä juomaan mukista. Tällöin lapsi oppii ruokatottumukset ja syö samaa ruokaa perheensä kanssa. Ruokaa nimetään ja ruokailuja sanoitetaan, jotta myös ruokapuhe kehittyy. Lapselle kehittyvät karkeat hienomotoriset valmiudet, kun hänelle tarjotaan sormiruokia ja vähitellen karkeutuvia soseruokia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 25.7.2017; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 16–17) Sormiruokailun avulla myös lapsen osallisuus ruokailutilanteissa kehittyy ja lapsi tulee omatoimisemmaksi, kun aikuinen ei syötä lasta vaan lapsi syö itse.

Uusien ruokien pelko yleistyy kahden vuoden ikäisenä, ja se voi jatkua kuusivuotiaaksi saakka. Lapset tarvitsevat yleensä monia tutustumiskertoja uusiin ruokiin ennen kuin maistavat niitä. Edelleen lapsen kanssa jutellaan ruokapöydän ääressä ruoista ja niitä nimetään. Lapsi opettelee syömään siististi, kiittämään ja päättämään annoksensa koon. Kaksivuotiaana lapsi tutustuu uusiin ruokiin ja oppii pitämään niistä. Kaksivuotias lapsi myös syö jo taitavasti lusikalla ja osaa juoda omatoimisesti mukista sekä lasista. Lisäksi lapsi alkaa harjoitella haarukan käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 16–17; Pusa 6.8.2018.)

Kolmevuotiaana lapsen omatoimisuus ruokailussa kasvaa. Lapsi harjoittelee leivän voitelua, ruokailuvälineiden käyttöä ja ruoan paloittelua. Omatoiminen syöminen onnistuu jo hyvin ja lapsi oppii ruokaillessaan istumaan paikoillaan ja keskittymään syömiseen. Tässä iässä lapsen oma tahto tulee ruokailuissa esiin. Syömisen rutiinit ja oma paikka ruokailussa ovat tärkeitä. Lapsi osallistuu myös mielellään esimerkiksi ruoanvalmistukseen, kaupassa käyntiin ja pöydän kattamiseen. Ruokasanasto laajenee, lapsi nimeää ruokia sujuvasti, kyselee ja osaa olla kohtelias esimerkiksi sanomalla kiitos ja ole hyvä. Kolmevuotiaana lapsi osaa jo itse annostella ruokansa. Välillä hän saattaa kuitenkin tarvita vielä annostelussa aikuisen apua. Lapsi syö monipuolisesti ja nauttii siitä, kun syödään yhdessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 16–17; Pusa 6.8.2018.)

Neljävuotiaana lapsi annostelee ruokansa itse ja useimmiten osaa ottaa itselleen sopivan määrän ruokaa. Leivän voitelu sujuu hyvin ja lapsi harjoittelee perunan kuorimista. Lapsi on mielellään mukana ruoan valmistuksessa, ja tämä kiinnostus lisääntyy koko ajan. Neljävuotiaalla lapsella on jo tiettyjä lempiruokia ja hän tietää, mistä ruoasta pitää ja mistä ei pidä. Keskustelut ruoasta monipuolistuvat koko ajan, hän kyselee, ihmettelee ja kertoo ruoista. Lisäksi neljävuotias lapsi on harjaantunut pöytätaivoissa, hän osaa esimerkiksi odottaa vuoroaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 16–17.)

Perunoiden kuoriminen luonnistuu viiden vuoden iässä ja lapsi osaa ottaa itselleen sopivan määrän ruokaa. Lapsi osaa ohjatusti kattaa pöydän sekä valmistaa ruokaa leikkikeittiössä. Lapsi osaa kertoa mielipiteensä ruoasta sekä kertoo mielellään ruokapuhistaan ja opituista taidoista. Lapsi osaa viisivuotiaana ruokailla itsenäisesti keskustellen samalla muiden kanssa sekä ottaa vastuuta ruokarauhasta ja siististä ruokailusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 16–17.) Lapsi hahmottaa myös, miten ruoka vaikuttaa hänen kasvuunsa ja terveyteensä (Pusa 6.8.2018).

3.2 Perustoiminnot varhaiskasvatuksessa

Perustoiminnot ovat osa ihmisen perustarpeita, jotka toistuvat myös päiväkodin eri tilanteissa. Ruokailun lisäksi varhaiskasvatuksen perustoimintoihin kuuluvat päiväkotiin saapuminen ja sieltä lähteminen, pukeutuminen ja riisuutuminen, wc-toiminnot, siistiytyminen, nukkuminen ja lepääminen, siirtymiset sekä vapaa oleskeleminen. Perustoiminnot vievät päivästä suuren osan aikaa. Nuoremmilla lapsilla perustoimintoihin kuluu enemmän aikaa kuin vanhemmilla lapsilla. Lapsilla perustoiminnot ovat myös usein leikeissä mukana, esimerkiksi kotileikeissä ruokailu tai nukun pukeminen ja riisuminen. (Härkönen & Kettukangas 2014, 100–101, 103.)

Perustoiminnot ovat varhaiskasvatuksessa perustana kaikelle. Myös Maslowin tarvehierarkiassa (1943) fyysiset tarpeet, johon kuuluvat muun muassa ruoka ja vesi, ovat pohjana kaikille muille tarpeille (McLeod 2013). Lisäksi perustoiminnot ovat yksi osa varhaiskasvatuksen menetelmistä. Muita menetelmiä varhaiskasvatuksessa ovat työ, leikki, opetus, juhlat ja retket. (Härkönen & Kettukangas 2014, 102.)

Nykyään varhaiskasvatuksessa painopisteenä on pedagogiikka, ja sitä painotetaan myös Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartassa vuosille 2017–2030 (Järvenkallas, Karila & Kosonen 2017). Härkönen ja Kettukangas (2014, 99) mainitsevat, että perustoiminnot ovat 2000-luvulle siirtyessä jääneet lähes kokonaan pois varhaiskasvatuksen kirjallisuudesta, kun taas aiemmin ne ovat olleet esillä omana alueenaan.

3.3 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksen tavoitteena

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatus on palvelu, joka edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäisee syrjäytymistä. Varhaiskasvatus tukee huoltajia kasvatustyössä sekä mahdollistaa heidän osallistumisen työelämään ja opiskeluun. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14.)

Ihmisen oppiminen on koko elämänkaaren mittaista, ja varhaiskasvatus nähdään osana tätä elinikäistä oppimista. Varhaiskasvatuksessa korostuu vahvasti hoidon,

kasvatuksen ja opetuksen merkitys. (Eerola-Pennanen, Raittila & Vuorisalo 2017, 21.) Ruokailu ja ruokakasvatus ovat myös osa varhaiskasvatusyhteisön toimintakulttuuria (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27). Lapset viettävät paljon aikaa varhaiskasvatuksessa ja päivittäiset ruokailuhetket kuuluvat päiväkotiarkeen. Tämä tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksella on suuri rooli lasten ruokatottumusten ja ruokakasvatuksen kehittymisessä. Varhaiskasvatuslain (L 8.5.2015/580) 2 luvun 11 §:ssä on säädetty, että varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jolle muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Varhaiskasvatuslaissa mainitaan myös, että ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.

Ruokailut ovat iso osa varhaiskasvatusta, ja ne määrittävät paljon päivän kulkua (Härkönen & Kettukangas 2014, 109). Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Varhaiskasvatuksessa lapsia ohjataan ruokailemaan omatoimisesti sekä monipuoliseen että riittävään syömiseen. Ruokailuhetket tulisi järjestää kiireettömässä ilmapiirissä, missä opetellaan ruokarauhaa sekä hyviä pöytätapoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, 29, 65) mukaan ruokakasvatuksen tavoitteena on myös vahvistaa sekä tukea nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä, syömisestä joustavuutta sekä myönteistä asennoitumista syömiseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee, että ruokakasvatusta toteutetaan niin päivittäisissä ruokailuhetkissä kuin myös muussa varhaiskasvatuksen toiminnassa. Jaakkola (2018) toteaa myös ruokailussa olevan tärkeää ruokailo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä ja yhdessä syömisestä. Hän toteaa lisäksi, että varhaiskasvatuksessa aterioiden tulisi olla pedagogisesti mietittyä kokonaisvaltaista toimintaa eikä vain rutiini osa päivää.

Ruokakasvatus ja ruokailu varhaiskasvatuksessa ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Näiden lisäksi siihen kuuluvat myös liikkuminen, uni ja lepo, ruutuajan hallinta, arjen rytmi sekä ajankäyttö. Vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien hallitseminen sekä niiden tulkinta ja ilmaisu ovat myös osa

hyvinvointioppimista. Varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen ruokatottumusten ja syömiseen liittyvien taitojen sekä tapojen kehittämisessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14.)

Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa muullakin tavalla kuin ruokailutilanteiden yhteydessä. Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää monenlaisia oppimisympäristöjä kuten metsää, ruokakauppaa, toria tai päiväkodin omaa keittiötä. Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa keskustelemalla lasten kanssa ruoasta, leipoen tai ruokaa valmistuen ja harjoittamalla pienimuotoista viljelyä päiväkodin pihalla. Ruokakasvatuksessa voidaan käyttää myös apuna erilaisia aistilähtöisiä menetelmiä, joissa tutustutaan ruokiin aistien avulla. Tällöin ruokiin tutustutaan tutkimalla niiden alkuperää, ulkonäköä, koostumusta sekä makua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 64–65.) Sapere-menetelmä on esimerkki aistilähtöisestä menetelmästä, jossa lapsi arvioi ruokia aisteillaan.

Lasten aistikokemuksista ja sen kautta oppimisesta on kehitetty Sapere-ruokakasvatusmenetelmä. Sapere on latinan kielinen sana, joka tarkoittaa maistua tai tuntea makua. (Ojansivu 2014, 37.) Sapere luokitellaan ruokakasvatusmenetelmäksi, jossa lapset pääsevät tutustumaan ruokamaailmaan aistiensa avulla. Sapere-menetelmässä lapset oppivat aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä sekä leikkimällä. Menetelmässä korostuvat aistikokemukset, joiden avulla lapsi oppii uusia asioita ruokamaailmasta. Tarkkailun kohteena tässä menetelmässä voivat olla niin elintarvikkeet, ruoka, ruoan alkuperä kuin ruoan valmistuskin. Sapere-menetelmää voi hyödyntää niin kotona kuin varhaiskasvatuksessakin. (Sapere: aisti ja ilmaise [Viitattu 14.11.2018].)

Yhteistyö kotien kanssa on merkittävässä roolissa varhaiskasvatuksessa. Tämä yhteistyö tukee myös lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteita. Kodin ja päiväkodin yhteistyötä voi edistää laittamalla viikoruokalistan esille, kutsumalla ruokapalveluhenkilöstöä mukaan esittelemään toimintaansa vanhempainilloissa, kertomalla ruokapalveluntuottajasta hoitosopimuksen teon yhteydessä sekä päiväkodissa voidaan järjestää erilaisia päiviä, jossa vanhemmat voivat tutustua päiväkotiruokailuun. Lisäksi on tärkeää kerätä vanhemmilta palautetta ja tukea sitä, että perheet saavat tarpeellista tietoa päiväkotikäisen lasten ateriaritmistä ja terveellisistä ruokavalinnoista. (Makuaakkoset diplomi [Viitattu 15.11.2018].)

Milka Juntila on tehnyt kasvatustieteen Pro gradu –tutkielman (2017), jonka tarkoituksena oli tutkia, minkälaista toimijuutta lapsilla on ruokakasvatuksen toteutuksessa sekä minkälaisia ehtoja päiväkotitälle asettaa. Juntila päätyi siihen tulokseen, että lapset osoittavat toimijuutta viidellä tavalla: tekemällä aloitteita, tekemällä omaa toimintaansa koskevia päätöksiä, osoittamalla kyvykkyyttä, kyseenalaistamalla auktoriteettia ja käymällä vertaissuhdekeskusteluja. Tärkeäksi hän koki keskustelevan toimintakulttuurin, joka näkyy kasvattajan positiivisessa suhtautumisessa lapseen ja vahinkojen muuttamisessa oppimiskokemuksiksi sekä mahdollisuutena toteuttaa toimintaa kiireettömästi.

Ammattikeittiöosaajat ovat kehittäneet vuonna 2013 kouluille tarkoitetun kouluruokadiplomin. Makuaakkoset-diplomi on jatkumo tälle ja se on tarkoitettu päiväkodeille. Diplomi on päiväkodeille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä päiväkotiruokailun edistämisestä. Päiväkotit voi hakea diplomia ja saada sen, mikäli se täyttää diplomin myöntämiseen vaadittavat kriteerit. Pääteemoina makuaakkoset-diplomissa ovat ravitsemusosaaminen, ruokakulttuurin opettelu osana lapsen sosiaalistumisprosessia, ruoka-, hygienia- ja ympäristöosaaminen sekä päiväkodin ja ruokapalvelun välinen yhteistyö ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvissä asioissa. Makuaakkoset-diplomia on myönnetty tähän mennessä 339 kappaletta, joista kolme löytyy Etelä-Pohjanmaalta. (Makuaakkoset-diplomi [Viitattu 15.11.2018].)

3.4 Päiväkodin ruokailutilanteet

Ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa ovat lapsen hyvinvointia ja jaksamista varmistavan perushoidon lisäksi hyvin suunniteltuna varhaiskasvatussuunnitelman mukaisia opetustilanteita (Väisänen 2006, 41; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75). Ruokailutilanteet ovat syömisen lisäksi tärkeitä sosiaalisia tilanteita niin lapsille kuin aikuisillekin. Ruokailutilanteissa lapset opettelevat omatoimisuutta, hyviä ruokatarpeita, kohteliasta käyttäytymistä sekä syömistä monipuolisesti ja terveellisesti. (Kari & Niskanen 2018, 161.)

Ruokailutilanteet tulisi järjestää huomioiden sekä lasten tarpeet, että käytettävissä olevat tilat. Ennen ruokailutilannetta lapsia voi valmistella ruokailuun esimerkiksi

kertomalla, mitä on ruokana ja mikä sen alkuperä on. Lasta ohjataan kokoamaan ruokansa lautasmallin mukaisesti, annostelevaan itse, ja häntä opetetaan hyville pöytätaivoille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75.)

Lapsen ruokavalintoihin vaikuttavat monet keskenään vuorovaikutuksessa olevat tekijät. Näitä tekijöitä ovat tarjolla oleva ruoka, fyysinen ja sosiaalinen ruokailuympäristö sekä lapsen ominaisuudet kuten ikä, temperamentti ja yksilölliset aistikoemukset. Lapsen ruokamieltymykset eivät ole täysin muuttumattomia, vaikka ovatkin osaksi synnynnäisiä ja perinnöllisiä. Kokeilemalla erilaisia ruokia ruokamieltymykset voivat kehittyä. Lapselle on annettava tilaa kehittää omia ruokamieltymyksiään, antaa hänen vaikuttaa omaan ruokailuunsa ja ohjata häntä yksilöllisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että aikuinen mahdollistaa lapsen osallistumisen ruokailutilanteeseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14–15.)

Ruokailuympäristö vaikuttaa myös lapsen ruokahaluun ja viihtyvyyteen. Ruokailuympäristöksi luetaan fyysinen ympäristö eli tilat, huonekalut, äänet sekä sosiaalinen ympäristö eli ihmiset, vuorovaikutus ja säännöt. Hyvässä ruokailuympäristössä ruokailuun on varattu riittävästi aikaa ja ruokailutilanne on rauhallinen. Tällaisessa ruokailuympäristössä kalusteet ovat oikean kokoisia ja ympäristö innostaa ruokailuun. Tilat ovat myös selkeät ja siellä on toimintaa ohjaavia rakenteita, kuten havainnollistavia kuvia ohjeena. Hyvässä ruokailuympäristössä kasvattajat ruokailevat esimerkkinä ja he kannustavat lapsia omatoimisuuteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75–76.)

Yhdessä syöminen vahvistaa ruokailoa, mikä on tärkeää, jotta lapsi oppisi suhtautumaan myönteisesti ruokaan. Lapselle ei saisi tuputtaa ruokaa eikä pakottaa syömään. Kukaan ei totu uusiin makuihin heti, vaan tottumiseen tarvitaan useita maistamiskertoja, yleensä noin 10–15 kertaa. Lapsen kanssa kannattaa tutustua uusiin ruokiin hyväksikäyttäen kaikkia aisteja ja kannustaen häntä maistamaan. Lapsen kanssa voi myös tutkiskella ja keskustella ruoan ulkonäöstä, tuoksusta ja mausta. Kun ruoka asetetaan tarjolle houkuttelevasti, innostaa se myös maistamaan. (Kari & Niskanen 2018, 161.) Jaakkola (2018) toteaa, että lapselle tulisi antaa lupa kertoa mielipide ruoasta. Lapsen kanssa voi sen jälkeen keskustella siitä, mikä ruoassa maistuu pahalle.

Aikuiset voivat esimerkiksi vaikuttaa siihen, mitä lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään sekä ruokauskomusten ja asenteiden kehittymisen. Aikuisen vastuulla on mahdollistaa terveelliset valinnat, miellyttävä sosiaalinen kanssakäyminen ja hyvinvointia tukeva oppiminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14.) Lapset ovat herkkiä aikuisten puheille ja asenteille. Pienet lapset huomioivat tarkkaavaisesti ympäristönsä ruokailutottumuksia sekä syömiseen liittyviä tapoja ja asenteita. Katsomalla aikuiselta mallia lapset omaksuvat terveellisiä ruokatottumuksia ja syömiseen liittyviä käytäntöjä. Positiivinen puhe kannustaa lasta viihtymään pöydässä ja rohkaisee lasta maistamaan uusia makuja. Aikuisen esimerkillä on tässäkin suuri vaikutus. (Neuvokas perhe [Viitattu 15.11.2018].)

Päiväkodin ruokailutilanteissa tulisi kiinnittää huomiota myönteiseen palautteeseen ja kannustamiseen. Ruoanlaittoon osallistuminen omien taitojen mukaan lisää osallisuuden tunnetta. Lasta voi kannustaa ruokapöydän ääressä jaksamiseen jutustelemalla ja sopivasti vitsailemalla. Lisäksi ruokalorut ovat hauskoja ja ne saattavat rohkaista lasta maistamaan outoakin ruokaa. Lasta voi myös kannustaa havaitsemaan lautaselta löytyviä värejä ja makuja. Huomauttelu ja patistaminen lannistavat lasta, samoin tuputtaminen, anelu ja uhkailu. Väkisin tai painostettuna syöminen ei ole kenestäkään hauskaa. Lapset ovat alttiita aikuisten sanomisille ja saattavat omaksua tietynlaisia rooliodotuksia. Jos sanotaan esimerkiksi ”tämä tyttö on nirso maistelemaan uusia ruokia” on lapselle valmiiksi luotu rooliodotus, jota lapsi toteuttaa. Kaikille lapsille on annettava mahdollisuus kieltäytyä tai rohkaistua, vaikka outo ruoka ei olisi edellisellä kerralla maistunutkaan. (Neuvokas perhe [Viitattu 15.11.2018].)

Ruokakasvatuksessa mallit ovat lapselle tärkeitä. Tämän vuoksi päiväkodissa ruokailutilanteetkin olisi hyvä järjestää niin, että aikuiset söisivät lasten kanssa yhtä aikaa ja samaa ruokaa. Näin kasvattajat näyttäisivät lapsille positiivisia malleja ja lapset saisivat hyviä kokemuksia ruokailuista.

4 OSALLISUUS

Tässä luvussa käsittelemme lasten osallisuutta. Aloitamme luvun kertomalla kasvattajan ja lapsen välisestä valtasuhteesta, sillä kasvattaja mahdollistaa omalla toiminnallaan lasten osallisuuden syntyminen. Mielestämme on tärkeää avata valtasuhteita, sillä lasten osallisuutta ei ole, jos kasvattaja käyttää valtaansa väärin. Tämän jälkeen avaamme Roger Hartin (1997) osallisuuden tasoja sekä kerromme, mitä lasten osallisuus on varhaiskasvatuksessa sekä ruokakasvatuksessa.

4.1 Valtasuhteet

Kasvatuksessa on aina kysymys valtasuhteesta. Varhaiskasvatuksessa valtasuhdetta esiintyy kasvattajan sekä lapsen välillä. Tätä valtasuhdetta määrittävät kasvattajan henkilökohtaiset näkemykset, pinnalla olevat yleiset käsitykset lapsesta ja hänen asemastaan sekä oppimisen ja kehityksen luonteesta. (Turja 2017, 39.) Kasvattaja voi käyttää valtaansa myös ruokailutilanteissa esimerkiksi siten, että yrittää vaikuttaa lapsen makumieltymyksiin. Tällaisia vaikuttamisen keinoja voivat olla lapsen ruokailun kontrollointi, maistamisesta palkitseminen ja ruokailuesimerkin tarjoaminen. Kontrolloinnilla tarkoitetaan tiettyjen ruoka-aineiden syöntiä tai syötävän ruoan määrän rajoittamista. (Ojansivu & Sandell 2014, 51.)

Kasvattajan kaiken toiminnan periaatteena tulee olla aina lapsen etu (Koivunen 2009, 32). Kasvattajalta vaaditaan myös herkkyyttä ja kykyä havaita ne tilanteet, joissa lapsi kaipaa enemmän tukea ja ohjeistusta. Lisäksi kasvattajilta vaaditaan tietoisuutta samanaikaisesti sekä yksittäisen lapsen tilasta, että koko ryhmän tilasta. (Heinonen ym. 2016, 89.)

Sen sijaan, että aikuinen käyttäisi valtaansa väärin, olisi hyvä ottaa huomioon lapsen näkökulma ja mielipide. Tämä myös edistää osallisuuden syntymistä. Lapsen mielipidettä voidaan huomioida muun muassa siten, että kuunnellaan lapsen toiveita ja annetaan hänen päättää häntä koskevista asioista iän ja kehitystason mukaisesti. Lapsen toiveet ovat yhtä tärkeitä kuin aikuisen, eikä lapsen tarpeita ja sanomisia saisi vähätellä. Vähättelyn sijaan on hyvä pohtia syitä ongelmille ja konflik-

teille eikä automaattisesti syyttää lasta. Ongelmatilanteissa aikuisen tunnetilat vaikuttavat vallankäyttöön, joten tunteiden tiedostaminen auttaa niiden hallitsemisessa. (Gjerstad 2015, 111.) Lisäksi Leinonen (2014, 36) toteaa, että lapsen kuuleminen saatetaan toisinaan ymmärtää liian suppeasti ja aikuiset saattavat luulla, että mikä tahansa lapsen kuuleminen on osallisuutta. Hän toteaa lapselle olevan tärkeää, että hän saa kertoa asioistaan ja kokee aikuisen olevan kiinnostunut hänen asioistaan.

Kun halutaan kuulla lasta, ensimmäisenä keinona siihen tulee mieleen, että kysytään lapselta hänen mielipidettään. Aikuisten kysymykset saattavat olla kuitenkin johdattelevia ja he saattavat odottaa tietynlaisia vastauksia. Lapset taas saattavat haluta olla mieliksi aikuisille ja vastaavat siten, miten heidän odotetaan vastaavan. Näin ollen aikuiset eivät välttämättä osaa aina kysyä sitä asiaa, mikä on lapselle tärkeää. Tällöin lapsen toiveita ei välttämättä saada selvitettyä. Tämän kaiken lisäksi kysymiseen sisältyy aina myös vallankäyttöä. Kysyjä tekee aloitteen ja määrää, millaisia ajatuskulkuja on seurattava ja muut aikuisen ajatuskulusta poikkeavat asiat eivät tule esiin. Jos aikuisen toiminta perustuu siihen, että hän kysyy, ei lapsen kysymyksille ole tilaa eikä hänelle anneta mahdollisuutta kysyä. Lisäksi kysymystulva saattaa vain passivoida lasta. (Karlsson 2014, 217–218.)

Aikuisilla on usein tapana asettaa sellaisia sääntöjä, joita eivät kuitenkaan itsekään noudata. Esimerkiksi joissain päiväkodeissa saattaa olla sääntö, että lapset saavat leivän vasta ruoan jälkeen, mutta aikuinen syö leivän ruoan yhteydessä. On tärkeää osata erottaa hyvä kasvatuskäytäntö sekä turha vallankäyttö. Sellaiset tilanteet, joissa lapsi saattaa satuttaa itsensä tai muita, on kuitenkin hyvä ennakoida ja asettaa rajoja. Liiallista rajojen asettamista on kuitenkin vältettävä, jotta lapsi oppii itsesäätelyn taitoja. (Gjerstad 2015, 108–109.) Lapsen ja aikuisen välisellä vuorovaikutuksella on myös suuri merkitys lapsen kognitiivisessa, sosiaalisessa ja emotionaalisessa kehityksessä. Näihin kehityksiin vaikuttavat aikuisen vallankäyttö lapseen. (Väisänen 2006, 44.)

Siitä huolimatta, että lapsen osallisuuden vahvistuminen nähdään yhtenä kasvatuksen keskeisenä tavoitteena, on päiväkodin arki aikataulutettua ja aikuisten suunnittelemaa. Päiväkoti instituutiona pyrkii asettamaan lapsen niin sanotun tavallisen päiväkotilapsen muottiin. Päiväkodissa aikuinen päättää tekemisen ja lapsi tekee niin

kuin aikuinen sanoo. Tällainen toiminta on ristiriidassa osallisuuden periaatteiden kanssa. Aikuisen tehtävä on rohkaista lasta harjoittelemaan päätöksen tekoa ja vastuun ottamista sopivassa suhteessa lapsen ikään ja kehitykseen nähden. (Roos 2016, 54.) Myös Karlsson, Lastikka ja Weckström (2018, 110) toteavat, että osallisuuden mahdollistamisen haittaavana tekijänä on perinteinen käsitys varhaiskasvatuksesta, josta irti päästäminen tuntuu vaikealta. Heidän mukaansa tässä perinteisen varhaiskasvatuksen käsityksessä aikuisen kontrolli on vahva, ja lapsen sekä aikuisen hierarkkisen suhteen madaltaminen tuntuu mahdottomalta. Turja (2017, 41) kuitenkin toteaa lapsen aseman varhaiskasvatuksessa kasvaneen vähitellen, ja nykyään lapsi halutaan nähdä aktiivisena ja aloitteellisena toimijana.

4.2 Osallisuuden portaat Roger Hartin mukaan

Roger Hart (1997) on jaotellut omassa osallisuuden teoriassaan tasot kahdeksalle eri portaalle. Hän keskittyy tikasmallissaan aikuisen tiedottamiseen ja sitä kautta lasten valtaistumiseen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääntymiseen. Mitä ylemmäksi Hartin luomaa tikasmallia nousee, sitä korkeampi on osallisuuden taso. Hart on kuitenkin painottanut, että tarkoituksena ei ole pyrkiä nousemaan jatkuvasti portaita ylöspäin vaan antaa lapselle mahdollisuus valita oma aktiivisuutensa ja osallisuutensa taso. (Hart 1997, 40–47, Parkkila 2017, 7 mukaan.)

Hartin teorian mukaan ensimmäisellä portaalla osallisuutta ei ole lainkaan ja lapsen ajatuksia sekä sanomisia manipuloidaan (Ladder of Participation 2008). Tällä portaalla toiminta on sellaista, jossa aikuinen käyttää lapsen ääntä saadakseen oman viestinsä kuuluviin. Tällä portaalla aikuinen väittää lapsen olevan osallinen toimintaan, vaikka näin ei oikeasti ole. Lapsella ei ole tällä portaalla roolia eikä vaikuttamisen mahdollisuutta ja Hart on kuvaillut tätä myös vilpilliseksi portaaksi. (Hart 1997, 40–47, Parkkila 2017, 8 mukaan.)

Toisella portaalla osallisuutta kaunistellaan (Ladder of Participation 2008). Aikuinen sanelee, mitä tehdään ja miten tehdään. Tämä porras on Hartin mukaan ylemmällä portaalla kuin edellinen, koska tämän portaan toiminnassa aikuinen ei väitä, että toiminta olisi lapsilähtöistä. Lapsella ei ole vaikutusmahdollisuuksia tai tietoa siitä,

että voisi vaikuttaa. (Hart 1997, 41, Parkkila 2017, 8 mukaan.) Lapset toimivat tällä portaalla aikuisten ohjeiden mukaan.

Kolmannella portaalla lasta kuunnellaan vain muodon vuoksi. Tällä portaalla lapsella on vain vähän tai ei ollenkaan valinnan varaa, mitä hän tekee tai kuinka osallistuu. (Ladder of Participation 2008.) Tämä tarkoittaa sitä, että lapselta saatetaan kysyä mielipidettä, mutta sitä ei kuitenkaan huomioida päätöksen teossa. Tälläkään portaalla ei osallisuutta vielä ole, vaan toiminta on aikuislähtöistä (Hart 1997, 41, Parkkila 2017, 8 mukaan).

Neljännellä portaalla lapselle annetaan valinnanmahdollisuus, mutta aikuiset määrittävät sen, kuinka paljon lapsi voi osallistua ja informaatio on vähäistä (Ladder of Participation 2008). Tällä portaalla lapsi saa jo hieman tietoa, miten voisi vaikuttaa, mutta vaikuttamisen ajat ovat lyhytkestoisia. Tällä portaalla aikuiset myös suunnittelevat toimintaa entistä enemmän lasten tarpeiden mukaan. (Hart 1997, 43, Parkkila 2017, 9 mukaan.) Esimerkkinä tästä portaasta voisi sanoa sen, että lapselta saatetaan aamupalalla kysyä, haluaako hän puuron päälle sokeria vai mansikka-keittoa. Näin ollen vaihtoehtoja on jo valmiiksi rajattu.

Viidennellä portaalla lapsi saa olla mukana aikuisten johtamassa toiminnassa. Lapsille on kerrottu, millä tavoin he voivat olla osallisena toiminnassa. Tällä portaalla lapselta kysytään mielipide, mutta aikuinen kuitenkin tekee lopullisen päätöksen. (Ladder of Participation 2008.) Lisäksi tällä portaalla lasten kanssa keskustellaan toiminnasta ja lapset ymmärtävät mitä tehdään ja miksi (Hart 1997, 43, Parkkila 2017, 9 mukaan).

Kuudennen portaan toiminta on aikuisjohtoista, mutta päätökset tehdään yhdessä lasten kanssa (Ladder of Participation 2008). Lapset ovat koko ajan enemmän osallisena päätöksenteossa ja tällä tasolla päätöksistä voidaan keskustella yhdessä aikuisten kanssa. Lapset ovat jo mukana kaikissa päätöksenteon vaiheissa, mutta toiminta on lähtenyt liikkeelle aikuisista (Hart 1997, 43, Parkkila 2017, 9 mukaan).

Seitsemäs porrass on taas lapsijohtoista, jossa aikuinen on vain mukana tukemassa päätöksenteossa (Ladder of Participation 2008). Aikuisten tehtävänä on tukea lasten ideoita, suunnittelua ja toimintaa (Hart 1997, 44–45, Parkkila 2017, 10 mukaan). Esimerkiksi lasten kanssa leipoessa lapset saavat yhdessä päättää, mitä leivotaan

ja aikuinen on vain tukemassa päätöksen tekoa. Tällä tasolla aikuinen jää taka-alalle ja lapsilla on suuri rooli päätöksenteossa.

Kahdeksannella eli ylimmällä portaalla päätöksenteko on lapsijohtoista ja jaettua aikuisten kanssa. Tällä portaalla lapset ja aikuiset ovat tasavertaisia ja tekevät yhteistyötä. Yhteistyö voimauttaa ja aktivoi lapsia sekä samalla he oppivat aikuisilta uutta. (Ladder of Participation 2008.) Tällä portaalla lapset ja kasvattajat ratkaisevat ongelmia ja toimivat yhdessä koko yhteisön parhaaksi (Hart 1997 44–45, Parkkila 2017, 10 mukaan).

4.3 Osallisuus ruokakasvatuksessa

Osallisuus yhdistetään henkilön sisäisiin voimavaroihin ja oman elämän hallintaan sekä omistajuuteen. Sitä pidetään oleellisena asiana henkilön hyvinvoinnille ja terveydelle. (Vuorenmaa 2017, 3–4.) Osallisuus on tunne siitä, että yksilö kokee olevansa osallisena jossakin yhteisössä. Yksilön mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä asioihin on yksi keskeisimmistä asioista osallisuudessa. (Osallisuus 24.4.2017.) Leinonen (2014, 18–19) kuitenkin toteaa, että pelkkä osallistuminen toimintaan ei luo osallisuuden kokemusta, vaan osallisuus on myös sitä, ettei tarvitse osallistua.

Lasten osallisuutta määritellään monissa eri laeissa. Perustuslaissa todetaan, että lapsella on oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Perustuslain (L 11.6.1999/731) 2 luvun 6 §:n mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Myös YK:n yleissopimuksessa lapsen oikeuksista (Suomen Unicef ry [Viitattu 28.9.2018]) todetaan, että lapsella on oikeus oman mielipiteen ilmaisuun häntä koskevissa asioissa ja ne täytyy ottaa huomioon hänen iän ja kehitystasonsa mukaisesti. Lisäksi osallisuus tuli omaksi säännöksekseen uuteen varhaiskasvatuslakiin vuonna 2015. Varhaiskasvatuslain (L 8.5.2015/580) 1 luvun 2 a §:ssä määritetään, että täytyy varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.

Osallisuus varhaiskasvatuksessa on sitä, että lapsi saa olla mukana jokapäiväisessä päätöksenteossa, hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja sekä olla vuorovaikutuksessa niin aikuisiin kuin muihin lapsiin. Jotta osallisuus varhaiskasvatuksessa mahdollistuu, aikuisen on kunnioitettava ja kuunneltava lasta ja oltava aidosti kiinnostunut hänen asioistaan. Osallisuuden periaatteena on, että lapsi tulee kuuluksi ja hänellä on valinnanmahdollisuus. Osallisuudella pyritään lapsen oma-aloitteisuuteen ja vastuunottamiseen. On tärkeää arvostaa lapsen mielipidettä ja saada lapselle tunne, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. (Kangas 2016, 7.) Lisäksi Leinosen (2014, 24) mukaan osallisuuden pedagogiikan lähtökohdaksi on lasten yksilöllinen kuuleminen ja heidän näkökulmien huomioon ottaminen toiminnan suunnittelussa, mikä on välillä vaikeaa toteuttaa päiväkotiryhmässä. Pohdimme tämän saattavan johtua siitä, että päiväkotiarkea on melko hektistä. Lasten mielipiteiden kuuleminen ja heidän mukaan ottaminen suunnitteluun vaatii päiväkodilta aikaa ja pieniä ryhmäkokoja.

Lapsen osallisuus perustuu suurimmaksi osaksi lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Lapsi kokee olevansa osallinen silloin, kun tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Lapselle on tärkeää, että hänen omiin aloitteisiin ja ideoihin suhtaudutaan myönteisesti ja kannustavasti. Lisäksi lapset kokevat mielekkääksi sen, että saavat osallistua päätöksentekoon ja tehdä valintoja. (Järvinen & Mikkola 2015, 17.) Lasten osallisuus näkyy myös siinä, että lapset ovat oppineet ilmaisemaan mielipiteensä tarpeistaan ja tunteistaan, ja he ovat tietoisia mahdollisuuksistaan vaikuttaa toimintaan. Tärkeää olisi, että säännöt ja toimintatavat laaditaan yhteistyössä lasten sekä aikuisten kesken ja niiden toimivuutta tarkastellaan yhdessä lasten kanssa. (Heikka, Kettukangas & Pitkäniemi 2017, 181.)

Aikuisten olisi osattava tavoittaa lapsen näkökulma asioihin, jotta lapsi voi kokea oikeaa osallisuutta. Aikuisten on kannustettava lapsia vuorovaikutukseen ja kertomaan omista ajatuksistaan. Joillakin lapsilla tämä taito on hallussa, mutta on osattava ottaa huomioon myös ne lapset, jotka vasta harjoittelevat näitä taitoja. (Roos 2016, 56.) Osallisuus edellyttää luottamusta sekä aikuiselta että lapselta niin itseensä kuin toisiinsakin. Tähän luottamuksen syntymiseen lapset saattavat tarvita rohkaisua, jotta uskaltavat ilmaista mielipiteensä ja tulla mukaan toimintaan. Vaikka aikuisen suunnittelemaan toimintaan saattaa tulla muutoksia, täytyy hänen kuitenkin

luottaa itseensä. Aikuisen tulee myös olla valmis joustamaan omista suunnitelmistaan sekä suunnitella toimintaa yhdessä lasten kanssa. (Turja 2017, 49–50.) Leinonen, Ojala ja Venninen (2011, 85) toteavat myös, ettei lasten osallisuutta ole ilman aikuisen sitoutumista osallisuuden tukemiseen.

Lasten osallisuus vahvistuu sillä, kun heidän ajatuksiaan kuunnellaan sekä vastaan heidän tekemiinsä aloitteisiin. Kun lapset pääsevät mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, he oppivat siinä vuorovaikutustaitoja sekä merkityksen yhteisille säännöille ja sopimuksille. Osallisuus kehittää myös lasten ymmärrystä yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24,30.)

Lasten osallisuuden toteutumisesta löytyy myös paljon erilaisia näkemyseroja. Yhtenä ääripäinä ovat päiväkodit, jossa lapsen päätösvalta on päästetty liiallisuuksiin. Toisena ääripäänä taas kuvitellaan päiväkodissa olevan osallisuutta se, että lapsi saa päättää, laittaako puuroon sokeria vai hilloa. Eli toisessa päässä on lapsen määräysvalta ja toisessa aikuisen. (Varpanen 2018, 121.) Myös Turja (2017, 45) toteaa, että kapeasti katsottuna osallisuus voidaan ymmärtää siten, että toteutetaan ja kuunnellaan lapsen yksittäiset mielihalut. Nurhonen, Roos ja Viitanen (2018, 87-88) toteavat, ettei osallisuutta ole se, että aikuinen päättää ennalta osallisuuden kohteen, koska näin hän rajaa paljon asioita keskusteluiden ulkopuolelle.

Leinonen (2014, 37) toteaa haasteena lasten osallisuuden toteutumiselle olevan, että sitä pidetään itsestäänselvyytenä. Hän kertoo lapsilla saattavan olla paljon erilaisia uusia ideoita ja toimintatapoja päiväkodin arkeen, jos heille annetaan mahdollisuus kertoa ne. Osallisuutta on myös kritisoitu sillä, että lapselle annetaan liian varhain liikaa vastuuta isoista asioista sekä niiden seurauksista (Karlsson ym. 2018, 95).

Myös ruokakasvatuksessa lasten osallisuus on olennaista. Kun lapsen mielipidettä kuullaan ja häntä arvostetaan, syntyy hänelle turvallinen ruokakasvatuksen kokemus. Päiväkodissa tarjottu makaronilaatikko voi olla lapselle aivan uuden näköinen tai tuoksuinen ruoka äidin tai isän tekemään makaronilaatikkoon verrattuna, ja lapsi saattaa reagoida tähän kokemukseen hyvinkin eri tavoin; yksi lapsi saattaa olla kiinnostunut, toinen lapsi saattaa tuntea epäluuloa ja kolmas lapsi saattaa kieltäytyä

syömästä. (Naalisvaara 2014, 174.) Esimerkiksi tällaisissa tilanteissa on tärkeää keskustella lapsen kanssa, jotta selviää syy siihen, miksi ruoka ei maistu. Aikuinen ei saa tehdä hätiköityjä johtopäätöksiä, vaan selittää lapselle, miksi makaronilaa-tikko on erilaista, ja kannustaa lasta kokeilemaan uusia makuja.

Myös se, miten aikuinen on tullut kohdatuksi ruokamaailmaan lapsena, vaikuttaa suurelta osin siihen, kuinka hän itse kohtaa lapsen päiväkodin ruokailuissa. (Naalisvaara 2014, 173–174.) Jos aikuisella itsellään on huonoja kokemuksia esimerkiksi uusien ruokien maistamisesta, se voi vaikuttaa siihen, millä tavoin hän kannustaa lapsia maistamaan. Toisaalta, jos aikuinen on itse rohkea maistamaan uusia ruokia ja syö monipuolisesti kaikkea, voi hänen olla vaikea ymmärtää, miksi lapsi ei uskalla maistaa tai miksi uusien makujen tottumiseen menee aikaa.

Lapsi voi myös ruokailutilanteessa osallistua monella tapaa, jos hänelle antaa mahdollisuuden. Lapselle voi antaa mahdollisuuden osallistua hänen omien taitojensa mukaan ja tukea lasta siinä. Kuuntelemalla lasta mahdollistetaan ruokailuun liittyvä oppiminen. Tämä edistää myös ennakkoluulottoman asenteen kehittymisen ruokaa kohtaan. Ruokailutilanteissa lapsi on otettava huomioon aktiivisena toimijana, mikä mahdollistaa sen, että lapsi kehittyy omatoimiseksi ruokailijaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66.)

Ruokailutilanteissa ollaan yhdessä, joten jokaisen lapsen mielipide, näkemys sekä aloite ruoasta ja ruokailusta on otettava huomioon tasapuolisesti. Ruokailutilanteissa lapset oppivat myös ottamaan toisensa huomioon. Lapsi harjoittelee sanomaan oman mielipiteensä sekä oppii kuuntelemaan toisten mielipiteitä, asettumaan toisten asemaan, tyytymään yhteisiin ratkaisuihin ja tekemään kompromisseja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 66.) Aikuisella on tässä tärkeä rooli, sillä hän mahdollistaa kaikkien lasten äänen kuulumisen sekä kompromissien syntymisen.

Lapsen osallisuutta ruokailutilanteissa voi vahvistaa monella tapaa. Osallisuutta vahvistaa se, että lapsi valitsee itse, mitä syö ja annostelee itse ruokansa lautaselle iän ja kehitystasonsa mukaisesti. Tässä kasvattajan tehtävänä on kannustaa lasta maistamaan erilaisia ruokia. Lasta kannustetaan kertomaan, kun on nälkäinen tai kylläinen. Lapsen kanssa voidaan myös seurata ruokahävikkiä ja pyrkiä vähentä-

mään sitä. Osallisuutta voi vahvistaa sillä, että lasten kanssa vierailee ruoan tuottajien luona, ruokakaupassa ja keittiössä. Osallisuutta voi vahvistaa myös mahdollistamalla lapsen osallistuminen ruoan valmistukseen ikätasonsa mukaisesti. Lapsi voi esimerkiksi voidella leipänsä, kattaa pöydän tai osallistua jälkisiivoukseen. Osallisuutta edistäisi se, että lapset otettaisiin mukaan ruokailutilanteiden sääntöjen laatimiseen. Lapselle tulee antaa mahdollisuus saada ilmaista rehellisesti mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta. Lapsen kanssa voi myös yhdessä arvioida ruokalistaa ja antaa mahdollisuus tehdä ehdotuksia ruokalistaan. Lisäksi on tärkeää keskustella lapsen kanssa ruoasta. Keskustelunaiheina voivat olla esimerkiksi ruoan alkuperä, miten ruoka vaikuttaa kehoon, lapsen lempiruoka tai hänen ruokailumuistonsa. Ruokailutilanteisiin tulisi varata riittävästi aikaa, jotta on aikaa käydä keskusteluja ja harjoitella hyviä ruokailutapoja. Hyvissä ruokailutavoissa huomioidaan toiset, jaetaan hyvää mieltä ja maltetaan olla rauhassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 68.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelemme aineistonkeruumenetelmillä saatuja tutkimustuloksiamme. Haluamme, että lasten aidot tunteet ja kokemukset välittyvät, joten käytämme myös suoria lainauksia. Haastattelimme lapsia yksin sekä ryhmissä sadutuksen jälkeen. Kuvaamme haastateltavia H1, H2 sekä satuja Satu1, Satu2 ja niin edelleen. Olemme jaotelleet tutkimustulokset kolmen eri otsikon alle.

Ensimmäiseksi lapset piirsivät kuvan päiväkodin ruokailutilanteesta. Mielestämme piirtäminen oli hyvä keino aloittaa haastattelut, sillä piirtämisen tarkoituksena oli luoda lapsiin rento ja luottavainen suhde ennen haastattelua. Piirtämisen ohella keskustelimme lasten kanssa aiheesta ja pääsimme tutustumaan toisiimme. Lisäksi lapset pääsivät virittäytymään aiheeseen ja saimme luotua rennon ilmapiirin. Lapset piirsivät muun muassa ruokia, ruokailuun liittyviä kalusteita sekä samassa ruokapöydässä olevia kavereita. Piirtämisen jälkeen haastattelimme lapsia.

5.1 Lapsen mielipiteen huomioiminen

Haastattelujen avulla halusimme selvittää, kuka päiväkodissa annostelee ruoan lautaselle. Osallisuutta edistää se, kun lapsi pääsee harjoittelemaan sopivan annoskoon annostelemista iän ja kehitystasonsa mukaisesti. Ruoan ottaminen itse lisää myös omatoimisuutta sekä motoristen taitojen kehittymistä. Haastatteluissa suurin osa lapsista kertoi aikuisten annostelevan heille ruoan lautaselle. Lapset kertoivat, että he kävelevät ruokakärryn luo, kun se saapuu, ja aikuinen antaa ruoan kärrystä. Tahdoimme lisäksi saada selville, haluavatko lapset laittaa itse ruoan lautaselle vai eivät. Moni lapsi kertoi haluavansa laittaa ruoan itse. Tätä perusteltiin sillä, että esikoulussakaan aikuinen ei annostelee ruokaa lautaselle vaan se on laitettava itse. Lapset ilmaisivat, että sitä olisi hyvä jo harjoitella päiväkodissa.

Voisin ottaa vaikka itte. (H7)

Sitte eskaris me joudutaan ottaa itte. (H4)

Vastauksista myös ilmeni, ettei muutama lapsi haluaisi ottaa ruokaa itse. Peruste-
luiksi tähän kerrottiin osaamattomuus ja jaksamattomuus ruoan hakemiseen.

No en. (H9)

No aikuinen laittaa mulle ku mä en aina joskus mä en jaksaa hakee ite
ruokaa. (H10)

Epämiellyttävien ja uusien ruokien maistelu herättää usein erilaisia tunteita. Ruoka-
kasvatuksen ja osallisuuden kannalta maistelujen toteuttaminen ja siitä tulevat ko-
kemukset ovat kiinnostavia. Kysyimme siis lapsilta, ovatko he rohkeita maistele-
maan uusia ruokia. Lisäksi halusimme selvittää lasten kokemuksia maistamisesta
ja mitä he ovat mieltä esimerkiksi uusien ruokien maistelusta. Haastatteluissa suurin
osa lapsista mainitsi olevansa rohkeita maistamaan uusia ruokia ja kertoi sen tuntu-
van hyvältä. Lisäksi lapset olivat huomanneet alkavansa pitää kyseisistä ruoista
maistelun jälkeen ja kokivat maistamisen olevan lopulta hyvä asia.

Sitten mä rupeen tykkäämään. (H2)

Paitsi mä syön sen kaikki pois ku mä oon maistanu. (H5)

Lapsilla esiintyy uusien ruokien pelkoa, ja lapset tarvitsevat yleensä monia tutustu-
miskertoja uusiin ruokiin ennen kuin uskaltavat maistaa niitä. (Valtion ravitsemus-
neuvottelukunta 2018, 16–17). Haastatteluissa ilmeni lapsilla olevan epäluuloisuutta
epämiellyttäviä ruokia kohtaan. Muutama lapsi totesikin, ettei uusien ruokien mais-
telu ei ole kivaa ja kertoivat negatiivisia kokemuksia maisteluista. Lisäksi suurin osa
lapsista sanoi, että päiväkodissa pitää maistaa jokaista ruokaa ja on maistettava niin
monta kertaa, minkä ikäinen on. Kuitenkaan kaikki lapset eivät osanneet kertoa mie-
lipidettään maistelusta.

Joo joskus tulee aina sellanen pahaa ruokaa aina ku mulle ei kerrota
niin mä syän sitä. (H10)

Pitää, minä ainakin melkeen oksennin ku maistoon. (H11)

Halusimme selvittää, näkyykö lapsen mielipide siinä, paljonko ruokaa lapset syövät päiväkodissa. Lapset kertoivat, saavansa syödä päiväkodissa niin paljon kuin haluavat ja jaksavat. He myös kertoivat sen tuntuvan hyvältä. Suurin osa lapsista kertoi myös, että lautanen on syötävä aina tai joskus tyhjäksi. Lapset vaikuttivat tyytyväisiltä ruoan määrään. Lisäksi lapset mainitsivat olevan erilaisia merkkejä ruokailun päättymisestä. Näiksi merkeiksi kerrottiin esimerkiksi, että kiittäminen on merkki syömisen lopetuksesta, jonka jälkeen ei saa syödä enempää.

Saa, mutta ei silloin ku kiitetään. (H11)

Vastauksista ilmeni myös se, että ruoan määrää ei saisi päättää itse. Tätä ei kuitenkaan kommentoitu sen enempää eikä osattu kertoa tuntemuksia siitä.

Ei, koska tädit määrää miten paljon saa. (H1)

Kysyimme lapsilta, onko ruokapöydässä odottelua ja he kertoivat, että päiväkodissa on välillä odotettava muita syömisen jälkeen. Lapset eivät kokeneet odottamista merkittävänä, vaan asiana, joka kuuluu päiväkotiarkeen. Lasten mukaan aikuinen päättää milloin pöydästä voi nousta. Aikuinen antaa luvan kiittämiseen ja pöydästä nousemiseen sanomalla lapsen nimen. Moni mainitsi myös pastillin saannin olevan sen merkki, että saa nousta pöydästä.

Nousta kenen nimi sanotaan. (H5)

Ja sitte pastilli suuhun. (H7)

Kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset eivät pitäneet odottamisesta. Vaikka he eivät siitä pitäneetkään, he kokivat sen myös olevan asia, joka kuuluu päiväkotiarkeen. Tämän lisäksi odottaminen koettiin tylsänä.

Vähän kurjalta mutta ainaki pitää orottaa. (H10)

5.2 Ruokailutilanne päiväkodissa

Naalisvaara (2014, 174) kertoo kodin ruoan saattavan olla erilaista kuin päiväkodin ruoka, mikä saattaa hämmästyttää lasta. Hän myös kertoo lasten saattavan reagoida siihen eri tavoin. Näin ollen kysyimme lapsilta eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia päiväkodin ja kodin ruokailun välillä. Kysymällä tästä asiasta voisimme paremmin ymmärtää lasta, mikäli hän kokee jonkun asian päiväkodissa erilaisena kuin kotona. Mietimme myös voisiko lapsilta tämän kysymyksen avulla tulla uusia ideoita päiväkodin ruokailuun. Osa lapsista ei osannut kertoa mitään eroavaisuutta tai samankaltaisuutta, mutta suurin osa lapsista kuitenkin kertoi päiväkodin ja kodin ruokailun eroavaisuuksista.

Kotona äiti keittää ja täällä keittää keittiötäti. (H4)

No on erilaista ruokaa. (H11)

Samankaltaisuuskin löytyi:

No ainaki meil kotona on näkkäreitä ja päiväkoris johnaki ruokailus tuota on näkkäreitä. (H1)

Pyysimme lapsia kertomaan, mistä he pitävät ja mistä eivät pidä päiväkodin ruokailussa. Halusimme lasten voivan vapaasti kertoa päiväkodin ruokailusta, mistä he pitävät ja mistä eivät. Toivoimme myös tämän kysymyksen avulla onnistuvamme selvittämään sellaisia asioita, joita emme ehkä osanneet lapsilta kysyä haastattelussa. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli myös saada selville, miten osallisuus näkyy päiväkodin ruokakasvatuksessa. Vastauksia tuli monenlaisia ja lapset pitivät eri asioista. Usea lapsi mainitsi pitävänsä pöytäkeskusteluista ja siitä, kun saavat istua kaverin vieressä. Mukavaa oli myös se, kun ruokana oli omaa lempiruokaa.

No se keskusteleminen pöydässä. (H6)

Lapset löysivät paljon positiivisia asioita, mutta löytyi myös muutama asia, josta lapset eivät pitäneet. Suurimmaksi osaksi nämä negatiiviset asiat liittyivät ruokaruokailuun. Lapset kertoivat joidenkin lasten häiritsevän ruokailuiden aikana. Lapset ker-

toivat myös, että sekään ei ole mukavaa, kun ei ole lempiruokaa tarjolla. Päiväkodissa lapset menevät lounaan jälkeen päiväunille, joka yhdistettiin tämän vuoksi myös ruokailuun. Osa lapsista mainitsikin epämukavaksi asiaksi, että ruokailun jälkeen mennään päiväunille.

Mä en tykkää mistään mölisemisestä vaan rauhas syödä. (H1)

Päiväkotiin kuuluu myös kiirettä, joten halusimme selvittää, kokevatko lapset sitä ruokailujen yhteydessä. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) kehoitetaan järjestämään ruokailuhetket kiirettömässä ilmapiirissä. Suurin osa lapsista mainitsi, että päiväkodissa saa syödä ilman kiirettä ja aikaa syömiseen on riittävästi.

On. Mä syön aina niin nopeaa (H11)

Vastauksista ilmeni myös, että ruokailuissa ei olisi tarpeeksi aikaa. Lapset kertoivat, että syömisessä tulee kiire ja aikuinen joutuu hoputtamaan lasta.

..kun ruokailu meinaa loppua. (H2)

Päiväkotiin kuuluu erilaisia sääntöjä ja niitä saattaa olla paljon myös ruokailutilanteissa. Kysyimme lapsilta päiväkodin ruokailuun liittyvistä säännöistä. Toivomme saavamme selvitettyä lasten mielipiteen säännöistä ja niiden tarpeellisuudesta. Lapset kertoivat ruokailutilanteissa olevan sääntöjä ja suurin osa lasten mainitsemista säännöistä oli kieltäviä sääntöjä. Kysyttäessä lasten mielipidettä säännöistä, lapset pitivät niitä pääasiassa tarpeellisina ja hyvinä.

On, ei saa mennä pöydän alle. (H4)

No ei saa huudella toisiin pöytiin. (H6)

Lapset mainitsivat myös monesti leivän syöntiin liittyvän säännön. Haastatteluista ilmeni, että ensin on maistettava kaikkea, minkä jälkeen saa leivän. Leivän syönnin jälkeen saa hakea lisää ruokaa. Yhdessä ryhmähaastattelussa kritisoitiin tätä, koska sitä ei pidetty hyvänä sääntönä.

Joo ja sen jälkeen näkkileipä. (H2)

Ja sitte vielä leivän jälkeen me saadaan lisää, ennen leipää me ei saada ruokaa. (H11)

Oli myös lapsia, jotka eivät pitäneet säännöistä, ja he olivat eri mieltä niiden tarpeellisuudesta.

Mä en tykkää oikeen säännöistä. (H2)

Ryhmähaastatteluisissa keskustelimme lähinnä siitä, millaisia toiveita ja muutosehdotuksia lapsilla on päiväkodin ruokailuun. Melkein kaikki lapset mainitsivat ensimmäiseksi toiveekseen haluavansa annostella ruokansa itse, minkä lapset perustelivat sillä, että eskarissa joutuu ottamaan ruoan itse. Jopa maidon joutuisi kaatamaan täysinäisestä purkista esikoulussa. Toinen asia, joka oli monen lapsen toiveena, oli ruokarauha. Muutosehdotuksena tähän ehdotettiin jäähypenkkiä niille lapsille, jotka eivät osaa olla kiltisti, sillä osaa lapsista häiritsi muiden lasten metelöinti. Moni lapsi kertoi myös, että välillä olisi kiva syödä ulkona. Niin yksilö- kuin ryhmähaastatteluisakin ilmeni, että istumapaikat ovat aikuisten päättämiä, ja lapset toivoivat muutoksia istumapaikkoihin. Muutoksia istumapaikkoihin haluttiin, koska lapset pitivät pöytäkeskusteluista ja haluavat istua kaverinsa vieressä.

5.3 Sadut

Haastatteluiden jälkeen sadutimme lapsia aiheena päiväkodin ruokailu. Sadut olivat moninaisia ja etenivät suureksi osaksi aiheen ulkopuolelle. Tämä saattaa johtua siitä, että sadun aihe oli lapsille hankala tai ruokailutilanteista ei ollut mitään kerrottavaa. Sadutuksen tavoitteena oli, että lapset saavat vapaasti kertoa satua. Sadutimme lapsia pienissä ryhmissä, joissa oli kaksi tai kolme lasta. Lapset saivat kertoa satua vuorotellen ja keskustella yhdessä sadun etenemisestä ja lopetuksesta.

Mennään omalle paikalle syömään. Mehua, sitten banaania, kiisseliä. Juodaan kaakaota... Syödään karkkia ja limsaa ja mehua. Karkkeja, mehua ja limsaa... Sitten pitää odottaa paikalla, kun täti antaa pastillin. Sitten pitää leikkiin lepohuoneeseen. Ja tänne ja tonne. Ja sitte pihalle. (Satu1)

Ruoka-auto kuljettaa ruokaa päiväkodille. Se tuo tikkaria meille. Se tuo myös kakkua. Mutta mitä jos se ei voikaan tuoda, kun se liukastuu. se tuo herkkuja meille. Se ei voikaan mennä, koska matoja menee sen moottoriin. Sitten se ei voi enää tuoda mitään. Se ei voi tuoda koskaan. Mutta joskus. Se tulee pyörällä. Sillä on niin painava lasti ja se kaatuu ja sillä ei ole kypärää. Se tuleeikin mopolla... (Satu3)

Lasten satujen perusteella voidaan päätellä lasten toivovan enemmän herkuttelua päiväkotiin. Emme kuitenkaan usko, että herkut olisivat tulleet satuihin, jos herkuttelua tapahtuisi usein. Saduista selvisi lapsien tietävän, miten ruoka saapuu päiväkotiin. Lisäksi yksi ryhmä tiesi ruoan menevän ”vattaa eli vatsalaukkuun”. Saduissa kerrottiin myös päiväkodin ruokailun kulkua, muun muassa odottamisesta ja mitä tapahtuu ruokailun jälkeen. Halusimme saada sadituksen avulla myös selville, miten lapset kokevat päiväkodin ruokailutilanteet. Lasten sadut kertoivat yleisistä asioista ruokailuissa ja itse ruoista, eikä niistä ilmennyt, millaisena he kokevat päiväkodin ruokailun.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimustuloksistamme saadut johtopäätökset ja vastaamme tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten lasten osallisuus näkyy päiväkodin ruokailutilanteissa. Tähän pyrimme saamaan vastauksen peilaamalla teoriaosuutta saamiimme tutkimustuloksiin ja etsimällä sieltä samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Osallisuuteen kuuluu olennaisena osana lasten kuuleminen, joten halusimme saada lasten mielipiteen kuuluviin haastatteleamalla lapsia. Ruokailutilanteista keskusteleminen ja vaikuttamisen mahdollisuuden ymmärtäminen olivat lapsille vaikeaa. Saimme kuitenkin vastauksen siihen, miten lapsen mielipidettä voidaan huomioida päiväkodin ruokailutilanteissa.

Ruokailut ovat iso osa varhaiskasvatusta ja ne määrittävät paljon päivän kulkua (Härkönen & Kettukangas 2014, 109). Ruokailuhetkiä on päiväkodissa useampi ja ne rytmittävät muuta päivän ohjelmaa. Tämän vuoksi ei ole itsestään selvää, kuinka päiväkodin ruokailut toteutetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) kerrotaan, että ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Yleisesti ottaen lapset puhuivat haastatteluissa positiivisesti päiväkodin ruokailuista ja kokivat hyvän ruoan tärkeäksi. Myöskään lempiruokien mukana ei ollut ainoastaan herkkuja vaan myös terveellisiä kotiruokia.

Ruokailutilanteisiin tulisi varata riittävästi aikaa, jotta on aikaa käydä keskusteluja ja harjoitella hyviä ruokailutapoja. Hyvissä ruokailutavoissa huomioidaan toiset, jaetaan hyvää mieltä ja maltetaan olla rauhassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 68.) Haastatteluissa lapset kertoivat ruokailuissa olevan tarpeeksi aikaa syömiseen eikä ruokailuissa tule kiire. Nämä asiat mahdollistavat osallisuuden syntyminen. Lapset pitivät myös tärkeänä ruokapöydissä käytäviä keskusteluita, jotka kuuluvat hyviin pöytätapoihin. Kun ruokailuihin varataan riittävästi aikaa, mahdollistaa se myös hyvien ruokailutapojen opetteluun.

Lapsen mielipidettä voidaan huomioida muun muassa siten, että kuunnellaan lapsen toive ja annetaan hänen päättää häntä koskevia asioita iän ja kehitystason mukaisesti. Lapsen toiveet ovat yhtä tärkeitä kuin aikuisen, eikä lapsen tarpeita ja sa-

nomisia saisi vähätellä. (Gjerstad 2015, 111.) Haastatteluissa ilmeni, että ruokapöytien istumapaikat olivat aikuisten päättämiä. Lapset toivoivat muutoksia istumajärjestykseen ja osa lapsista kertoi haluavansa istua kaverinsa vieressä. Lasten osallisuutta edistäisi keskustelu yhdessä lasten kanssa istumajärjestyksestä, ja että he saisivat olla mukana suunnittelemassa sitä. Järvinen ja Mikkola (2015, 17) toteavatkin myös, että lapsi kokee olevansa osallinen silloin, kun tulee kuulluksi ja ymmärretyksi.

Lapset kertoivat haastatteluissa, että päiväkodissa kaikkea ruokaa on maistettava ja lautanen on syötävä tyhjäksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, 24) mukaan syömiseen tai maistamiseen pakottaminen ja ruoalla palkitseminen eivät tue syömisen myönteistä kehitystä. Tutkimustulosten perusteella ruokien maistelu oli hyvä asia joidenkin lasten mielestä, koska sillä tavalla oppii pitämään uusista ruoista. Joillain lapsilla oli kuitenkin huonoja kokemuksia maistelusta. Jaakkola (2018) kertoo artikkelissaan, että lapsella tulisi olla lupa kertoa, jos hän ei pidä jostain ruoasta. Hän jatkaa, että sen jälkeen lapsen kanssa voi keskustella siitä, mikä ruoassa maistuu pahalle. Myös Kari ja Niskanen (2018, 161) mainitsevat ruoasta keskustelun tärkeyden, mikä edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja ruoan maistamiseen. Kokemus ruokien maistelusta on hyvin yksilöllistä, minkä huomaisimme myös tutkimuksessamme. Se, millaisia kokemuksia lapsella on ruokien maistelusta, voi vaikuttaa tulevaisuudessa hänen myöhempään suhtautumiseen ruokaan.

Lapset kertoivat, että saavat syödä päiväkodissa niin paljon kuin haluavat ja jaksavat. Ruokaa saa myös hakea lisää, jos haluaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, 16–17) mukaan kaksivuotias lapsi opettelee päättämään annoksensa koon ja kolmevuotiaana tämä taito on jo kehittynyt. Haastatteluissa lapset kertoivat päiväkodissa aikuisten annostelevan ruoan lapsille. Lapset kuitenkin toivoivat, että saisivat ottaa ruokansa itse lautaselle. Perusteluiksi lapset kertoivat, että sitä olisi hyvä harjoitella päiväkodissa, koska esikoulussakin ruoka annostellaan itse. Haastatteluissa ilmeni myös, että osa lapsista ottaa kotona itse ruoan. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, 27, 68) mukaan ruokailutilanteissa tulisi kunnioittaa lapsen autonomiaa eli annetaan lapselle mahdollisuus ottaa ruoka itse ja tehdä valintoja ruokailun aikana. Valtion ravitsemusneuvottelukunta toteaa myös lasten osallisuuden

vahvistuvan, kun lapsi annostelee iän ja kehitystasonsa mukaisesti ruokansa itse lautaselle. Kun lapsi annostelee ruokansa itse, hän oppii muun muassa omatoimisuutta ja ottamaan sopivan määrän ruokaa.

Haastatteluissa lapset kertoivat ruokailutilanteisiin liittyvistä säännöistä. Erilaiset säännöt tulivat ilmi, vaikka niistä ei erikseen kysytykään. Säännöt yhdistettiin vahvasti ruokailuun ja lapset kokivat säännöt pääosin tarpeellisiksi. Oli kuitenkin myös sääntöjä, joita lapset pitivät huonoina. Esimerkkinä lapset kertoivat sen, että leipä täytyy syödä ennen kuin hakee lisää ruokaa. Lisäksi suurin osa lasten mainitsemista säännöistä oli kieltäviä sääntöjä. Lastenpsykiatri Mäkelä toteaa Vedenpään (6.6.2017) artikkelissa, että hyvän palautteen antaminen vähentää huonoa käyttäytymistä ja kieltäminen vie lapsen huomion huonoon käyttäytymiseen ja vahvistaa sekä lisää sitä. Olisi siis hyvä kiinnittää huomiota, miten lasta kieltää ja millaisia sääntöjä asettaa. Lisäksi sääntöjä on hyvä pohtia yhdessä lasten kanssa. Myös Heikka, Kettukangas ja Pitkäniemi (2017, 181) pitävät tärkeänä, että säännöt ja toimintatavat laaditaan yhteistyössä lasten sekä aikuisten kesken, ja niiden toimivuutta tarkastellaan yhdessä lasten kanssa.

Leinonen (2014, 37) muistuttaa, että lapsilla saattaa olla paljon erilaisia uusia ideoita ja toimintatapoja päiväkodin arkeen, jos hänelle annetaan mahdollisuus kertoa niistä. Tutkimuksessamme lapsilta tuli toiveita ja muutosehdotuksia päiväkodin ruokailuun. Toiveina olivat muutokset istumajärjestyksessä, sillä lapset halusivat istua kavereiden vieressä. Toiveissa oli myös ruoan annosteleminen ja juoman kaataminen lasiin itse, koska ”tädit” eivät lasten mukaan laita tarpeeksi ruokaa ja se olisi lasten mielestä mukavampaa. Perusteluna oli myös harjoittelu esikoulua varten. Lisäksi lapset toivoivat mieliruokiaan kuten karkkia, pitsaa ja tortillaa. Ulkona syömistä ehdotettiin ja ruokarauhaa toivoi useampi lapsista. Muutostoiveena ehdotettiin jäähyenkkiä lapsille, jotka eivät osaa käyttäytyä ruokapöydässä. Lasten toiveet ja muutosehdotukset olivat mielestämme järkeviä ja hyvin perusteltuja.

Tutkimustulosten perusteella päätelimme, että lapset eivät koe päiväkodin ruokailua ihmeellisenä asiana. Lapset eivät olleet innokkaita kertomaan ruokailuun liittyvistä asioista ja olivat vähäpuheisia. Tämä saattaa johtua siitä, että heillä ei ole mi-

tään kerrottavaa päiväkodin ruokailuista tai he eivät ole tietoisia vaikuttamisen mahdollisuuksista. Esimerkiksi, jos lapsille ei ole koskaan tarjottu mahdollisuutta annostella ruokaansa itse, eivät he välttämättä ymmärrä sitä pyytää.

Lasten osallisuus päiväkodin ruokailutilanteessa perustuu siihen, että lasta kuullaan ja hänellä on tunne siitä, että hän voi kertoa avoimesti ajatuksistaan. Lasten osallisuutta vahvistetaan kysymällä lapsen mielipiteitä ja toiveita ruokakasvatuksesta. Lapsilla saattaa olla mahdottomiakin ideoita, mutta tärkeää on, ettei niitä tuomita ja arvostella. Lasten osallisuutta vahvistaa myös lasten mukaan ottaminen sääntöjen laatimiseen ja esimerkiksi istumapaikkojen valitsemiseen. On tärkeää, että ruokailuihin varataan riittävästi aikaa, jotta voidaan rauhassa opetella pöytätapoja ja keskustella pöydissä. Osallisuuteen kuuluu myös lapsen yksilöllinen huomioiminen. Yksilöllisyys näkyy erityisesti ruoan maistelussa, sillä lapset ovat erilaisia ruoan maistelijoita ja aistimukset uusista ruoista ovat erilaisia. Kasvattajien tulee huomioida, miten kannustaa lasta ruoan maistamisessa, koska kaikki lapset eivät opi uusiin ruokiin yhtä nopeasti kuin toiset.

7 POHDINTA

Tässä luvussa kerromme koko opinnäytetyöprosessista ja mitä olemme oppineet sen aikana. Pohdimme myös, miten aihetta voisi tutkia lisää tulevaisuudessa sekä syvennymme vielä aiheeseemme omilla pohdinnoilla.

Meillä molemmilla oli tavoitteena suorittaa lastentarhanopettajan pätevyys, joten aiheemme tuli liittyä lapsiin tai lapsiperheisiin. Osallisuuden koimme tärkeäksi ja meitä molempia kiinnostavaksi aiheeksi. Se on myös ajankohtainen aihe, sillä se tuli osaksi varhaiskasvatustalain lakia vuonna 2015. Koska olimme molemmat kiinnostuneet tekemään opinnäytetyön lasten osallisuudesta, päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä. Tämän lisäksi olemme olleet samoilla kursseilla ja tehneet Valtaistavat sosiaalityön menetelmät -harjoittelun yhdessä. Ennen tätä harjoittelua olimme keskustelleet opinnäytetyön teosta. Harjoittelu osoitti, että pystymme työskentelemään yhdessä ja teimme harjoittelun päätteeksi lopullisen päätöksen yhteisestä opinnäytetyöstä. Yhteistyömme on sujunut loistavasti aikatauluongelmia lukuun ottamatta. Välillä meillä oli pieniä mielipide-eroja, mutta pääsimme niistä yhteisymmärrykseen keskustelemalla.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2017, kun päätimme tehdä opinnäytetyön lasten osallisuudesta. Tiesimme, että osallisuutta pitäisi rajata johonkin pienempään kokonaisuuteen, mutta emme vielä tällöin keksineet, mikä rajauksemme olisi. Prosessia myös hidasti se, että yhteistyötahon löytäminen kesti odotettua kauemmin. Loppujen lopuksi saimme kuitenkin alkuvuodesta 2018 yhteistyötahoksi Kauhavan kaupungin. Yhteistyötahon löydyttyä aihe osallisuudesta rajautui lopulliseen muotoonsa, eli päiväkodin ruokakasvatukseen. Tähän päädyimme, kun kävimme tutustumassa yhteistyöpäiväkotiin ja pääsimme keskustelemaan päiväkodin kasvattajien ja johtajan kanssa heidän mielteistään. Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa kiinnosti niin meitä kuin yhteistyötahoamme.

Mielestämme onnistuimme opinnäytetyön teossa hyvin. Ennen aineistonkeruuta aloitimme teoriaosuuden kirjoittamisen. Osallisuudesta teoriaa löytyi huomattavasti enemmän kuin varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta. Etsiessämme tietoa ruokakasvatuksesta, olivat ne usein kohdennettu koululaisille. Teoriaosuus muuttui

muutamaan otteeseen opinnäytetyön teon aikana. Saimme kuitenkin tästä huolimatta mielestämme hyvin ja monipuolisesti teoriaa kasaan.

Opinnäytetyötä tehdessä kehityimme tieteellisen tuotoksen tekemisessä ja opimme, miten tehdään laadullinen tutkimus. Uutena asiana huomasimme sen, että laadullisessa tutkimuksessa ei tule yhtä selkeää oikeaa vastausta vaan monia eri näkemyksiä. Saimme myös selvitettyä lasten mielipiteen, mikä oli yksi tavoitteistamme. Koska halusimme saada selville lasten näkökulman, meille oli alusta asti selvää, että haastattelemme lapsia. Lapsien haastattelu oli hankalampaa, mitä ajattelimme. Piti ottaa monia asioita huomioon etukäteen ennen haastattelua, esimerkiksi haastatteluympäristö ja käytettävissä olevat tilat. Lisäksi kysymykset täytyi muotoilla sellaisiksi, että lapset ymmärtävät ne. Lasten haastattelu oli kuitenkin hyvin opettavaista omien uratoiveidemme kannalta, sillä opimme muun muassa lisää siitä, kuinka ottaa lapsi huomioon ja saada hänen mielipiteensä kuuluviin. Ylipäätään saimme opinnäytetyömme kautta itsellemme paljon uutta tietoa, joita voimme hyödyntää myöhemmin työelämässämme.

Aluksi jännitimme molemmat, miten haastattelut sujuvat, mutta vauhtiin päästyämme suoriuduimme haastatteluista mielestämme hyvin. Haastattelimme lapsia kolmena eri päivänä. Ensimmäisen päivän jälkeen litteroimme päivän haastattelut heti. Litteroinnin jälkeen huomasimme myös, miten voimme seuraavana päivänä tehdä haastattelut vielä paremmin, esimerkiksi kysymällä enemmän tarkentavia kysymyksiä ja välttämällä kahta kysymystä samaan aikaan. Vaikka haastattelut olivat suhteellisen lyhyitä, meni litteroinnissa kuitenkin aikaa. Välillä joutui kelaamaan montakin kertaa taaksepäin, kun emme kuulleet, mitä lapsi sanoi tai puheesta ei vain saanut selvää. Litterointia nopeutti kuitenkin se, että teimme sitä yhdessä. Toinen toimi kirjurina ja toinen äänitteiden kuuntelijana ja sanelijana.

Tutkimustulosten analysoinnissa alkuun pääseminen oli hidasta, koska lasten vastauksia oli hankala tulkita osallisuuden kannalta. Joihinkin kysymyksiin saimme lapsilta niukasti vastauksia, mikä hankaloitti myös tulkintaa. Ennen analysoinnin aloittamista perehdyimme analysointiteoriaan. Saimme kuitenkin laadittua analysoinnista tutkimustulokset ja tehtyä johtopäätökset.

Pohdimme opinnäytetyöprosessimme aikana myös omia kokemuksia ja mielipiteitämme ruokailukasvatuksesta. Erityisesti maistamiseen liittyvät asiat tulivat usein puheeksi. Mietimme, mikä ero on maistamiseen pakottamisella ja kannustamisella, koska ero on hyvin häilyvä. Kokemus tästä voi myös olla lapsella ja aikuisella erilainen. Lapsella saattaa olla kokemus siitä, että hänen on ollut pakko maistaa ja aikuisen taas on ajatellut kannustaneensa lasta maistamaan.

Mietimme myös, millaisia vaikutuksia esimerkiksi syömään pakottamiselle on myöhemmälle kehitykselle. Monet ihmiset ovat kertoneet kokemuksiaan siitä, kuinka heitä on pakotettu maistamaan lapsena jotain ruokaa ja kuinka he eivät edelleenkään voi sietää niitä ruokia. Pohdimme myös, voiko ruokakasvatuksella ja syömis-häiriöillä olla vaikutusta toisiinsa. Tästäkin voisi saada hyvän ja mielenkiintoisen tutkimusaiheen.

Päiväkodin ruoalla on suuri merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Päiväkodin ruoka voi olla lapsen ainoa lämmin ruoka päivässä. Lapsiperheen arki saattaa olla hektistä niin lasten kuin vanhempien harrastusten vuoksi, joten välttämättä kaikissa perheissä ei ehditä toista lämmintä ateriaa päivässä valmistaa. Tässäkin asiassa korostuu päiväkodin ja kodin välinen yhteistyö ruokailujen toteuttamisessa.

Kasvattajien olisi hyvä pysähtyä miettimään, millainen päiväkotitoiminta on lapsen silmin. Useimmissa päiväkodeissa sääntöjä on paljon jo ihan turvallisuudenkin takia. Kasvattajien kannattaisi pohtia, ovatko kaikki säännöt tarpeellisia vai onko ne laadittu työntekijöiden helpottamiseksi. Kasvattajat saattavat myös ajatella säännön olevan lapsen parhaaksi, ajattelemta kuitenkin kriittisesti ensin, onko sääntö tarpeellinen. Kasvattajien olisi hyvä pohtia omaa toimintaansa erityisesti osallisuuden edistämisen kannalta.

Päiväkodin sääntöjä olisi hyvä pohtia lasten kanssa. Tällä tavoin edistettäisiin myös lasten osallisuutta. Säännöt ovat usein aikuisten laatimia ja lapset saattavat olla eri mieltä niiden tarpeellisuudesta. Kun sääntöjä laatii ja pohtii yhdessä lasten kanssa, saattaa se lisätä motivaatiota sääntöjen noudattamiseen. Lisäksi se voi lisätä ymmärrystä, miksi esimerkiksi turvallisuuteen liittyviä sääntöjä kannattaa noudattaa. Lasten kanssa voi myös pohtia sääntöjen toimivuutta ja miten hyvin niitä noudatetaan.

Lapset ovat useimmiten innokkaita auttamaan aikuisia ja tulevat siitä iloisiksi, kun saavat olla avuksi. Lapsen osallisuuden tunnetta ja aktiivisuutta pystyisi helposti lisäämään pienilläkin asioilla, esimerkiksi ottamalla lapsi mukaan pöydän kattamiseen. Päiväkotiarki on toisinaan hektistä ja voi olla kiireen tuntua, joten tällaisia asioita ei välttämättä osata ottaa huomioon tai ajatellaan, että siihen ei ole aikaa. Mielestämme päiväkodeissa olisi myös hyvä keskittyä tämän tyylisiin arjen pieniin iloihin, joilla saattaa olla lapsille yllättävänkin suuri merkitys.

Ruokakasvatus on myös paljon muutakin kuin vain syömistä. Opimme tämän kunnolla vasta itsekin tätä opinnäytetyötä tehdessämme, kuinka paljon muuta siihen sisältyykään. Tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta voisi tutkia haastattelemalla päiväkodin kasvattajia ja miten he kokevat ruokakasvatuksen. Hyvänä jatkotutkimuksena voisi olla myös haastatella teini-ikäisiä tai aikuisia siitä, miten päiväkodin ruokakasvatus on vaikuttanut heidän suhtautumiseensa ruokaan ja syömiseen.

Lopuksi haluamme kiittää Kauhavan kaupungin varhaiskasvatusjohtajaa tutkimusluvan myöntämisestä ja yhteistyöpäiväkotia siitä, että saimme tehdä tutkimuksen kyseisessä päiväkodissa. Haluamme kiittää myös lasten vanhempia luvasta haastatella heidän lapsiaan. Erityiskiitos tulee kuitenkin lapsille. He olivat tutkimuksemme keskiössä ja heidän ansiostaan saimme tämän tutkimuksen tehtyä. Yhteistyö kaikkien edellä mainittujen kanssa on sujunut mainiosti. Kaikin puolin koko opinnäytetyön teko oli hyvin opettavainen kokemus ja tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Neljäs, uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Eerola-Pennanen, P, Raittila, R. & Vuorisalo, M. 2017. Johdatus varhaiskasvatukseen. Teoksessa: P, Eerola-Pennanen (toim.), M, Koivula & A, Siippainen. Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy, 21–35.
- Gjerstad, E. 2015. Kuka on kukkulan kuningas? Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun aikana. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hart, R. 1997. Children's participation: the theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care. London: Earthscan. Teoksessa: Parkkila, M. 2017. Alle 3–vuotiaan lapsen osallisuus päiväkodissa. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, varhaiskasvatuksen koulutus. Kasvatustieteen kandidaatintyö. [Viitattu 15.11.2018]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705121819.pdf>
- Heikka, J, Kettukangas, T. & Pitkäniemi, H. 2017. Lasten osallisuus perustoiminnoissa: varhaiskasvattajien arviointeja. Teoksessa: M, Rautiainen, A, Toom & J, Tähtinen (toim.). Toiveet ja todellisuus: kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa. Jyväskylä: Suomen kasvatustieteellinen seura ry., 169–195.
- Heinonen, H, Iivonen, E, Korhonen, M, Lahtinen, N, Muuronen, K, Sem, i R. & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hyvärinen, S. 2018. Toimivan haastattelun yleisiä periaatteita. Teoksessa: S, Hyvärinen. Lasten haastattelu lastensuojelussa. Jyväskylä: PS-kustannus. 185–192.
- Härkönen, U. & Kettukangas, T. 2014. Lasten osallisuus perustoiminnoissa. Teoksessa: J, Elo, E, Fonsén, J, Heikka & J, Leinonen (toim.). Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 96–114.
- Jaakkola, H. 2018. Uusi suositus kannustaa ruokailoon. Kasvu 7 (1), 20–21.
- Junttila, H. 2004. Johdanto. Teoksessa: S, Keskinen & H, Virjonen (toim.). Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoidossa. Helsinki: Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 12–17.

- Junttila, M. 2017. Ruokakasvatusta kehittämässä: lapsen toimijuus ja instituution ehdot. [Verkkojulkaisu]. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –työ. [Viitattu 27.8.2018]. Saatavana: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101570/GRADU-1497612603.pdf?sequence=>
- Järvenkallas, S, Karila, K. & Kosonen, T. 2017. Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 3.9.2018]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80221/okm30.pdf>
- Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa?: näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieta Oy.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangas, J. 2016. Enhancing children’s participation in early childhood education through the participatory pedagogy. [Verkkojulkaisu]. University of Helsinki. Department of Teacher Education. Faculty of Behavioral Sciences. Tutkimusraportti. [Viitattu 27.8.2018] Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159547/enhancin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kari, O. & Niskanen, T. 2018. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karlsson, L. 2001. Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa. 2. korjattu painos. Helsinki: Edita: Stakes, Helsingin yliopiston kasvatustieteiden tutkimusyksikkö.
- Karlsson, L. 2014. Sadutus: avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karlsson, L, Lastikka, A-L. & Weckström E. 2018. Osallisuuden toimintakulttuuria rakentamassa sadutusmenetelmällä. Teoksessa: E, Fonsén, J, Heikka, (toim.), J, Kangas & J, Vlasov. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2: suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 94–119.
- Kataja, E. 2014. Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Teoksessa: J, Elo, E, Fonsén, J, Heikka & J, Leinonen (toim.). Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 56–79.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Ladder of Participation. 2008. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 6.8.2018]. Saatavana: https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/ASTC/00e37246-8bd9-481f-900c-ad9d6b6b3393/UploadedImages/Ladder_of_Participation_1.pdf
- Leinonen, J, Ojala, M. & Venninen, T. 2011. Osallisuuden kulttuurin kehittäminen päivähoitohenkilöstön näkemyksiä lasten osallisuuden tukemisesta. Teoksessa: A-R, Mäkitalo, S, Nevanen, M, Ojala, S, Tast, T, Venninen & B, Vilpas (toim.). Löytöretkellä osallisuuteen: kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa 2. Soccan ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 25, 83–98.
- Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: J, Elo, E, Fonsén, J, Heikka & J, Leinonen (toim.). Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 16–40.
- Makuaakkoset-diplomi. 15.11.2018. [Verkkosivusto]. Ammattikeittiöosaajat ry, Maa- ja metsätalousministeriö. [Viitattu 15.11.2018]. Saatavana: <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 25.7.2017. 1-2-vuotiaan fyysinen kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.10.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 24.4.2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- McLeod, S. 2013. Maslow hierarchy of needs. [Verkkójulkaisu]. Highgate Counseling Centre. [Viitattu 3.9.2018]. Saatavana: <http://highgatecounseling.org.uk/members/certificate/CT2%20Paper%201.pdf>
- Naalisvaara, A. 2014. Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus. [Verkkójulkaisu]. Teoksessa: H, Lagström, A, Lyytikäinen, P, Ojansivu, M, Sandell. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto 173–176. [Viitattu 23.10.2018]. Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Neuvokas perhe. 15.11.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 15.11.2018]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/>
- Nurhonen, L, Roos, P. & Viitanen, E. 2018. Lasten ja aikuisten yhteisellä osallisuuden polulla: Teoksessa: E, Fonsén, J, Heikka (toim.), J, Kangas & J, Vlasov. Teoksessa: Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2: suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry, 82–93.
- Ojansivu, P. 2014. Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. [Verkkójulkaisu]. Teoksessa: H, Lagström, A, Lyytikäinen, P, Ojansivu & M,

- Sandell. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. 37–39. [Viitattu 17.1.2018]. Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: H, Lagström, A, Lyytikäinen, P, Ojansivu & M, Sandell. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. 50–58. [Viitattu 2.3.2018]. Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Osallisuus. 24.4.2017. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 17.1.2018]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Pusa, T. 6.8.2018. Lapsen ruokailu ikäryhmittäin. [Verkkosivu]. Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu sydän.fi. [Viitattu 23.10.2018]. Saatavana: <https://sydan.fi/fact/lapsen-ruokailu-ikaryhmittain/>
- Ravinnon merkitys. 3.6.2014. [Verkkosivu]. Patrol Sports: kaikkea urheiluun. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <http://www.patrol.fi/artikkelit/ravinnon-merkitys>
- Roos P. 2016. Mitä kuuluu? lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Nokia: Piia Roos Oy.
- Sadutus. 2.3.2018. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.3.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/sadutus>
- Sapere: aisti ja ilmaise. 14.11.2018. [Verkkosivu]. Peda.net. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <https://peda.net/hankkeet/sapere>
- Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Suomen Unicef ry. 28.9.2018. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.9.2018]. Saatavana: <https://www.unicef.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 23.1.2018. Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.5.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus>
- Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: E, Hujala & L, Turja (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo, O. 2010. ”Lehmät synnyttää maitoa”: sadutusprojekti päiväkodissa. [Verkkojulkaisu]. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.2.2018].

Opinnäytetyö. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24174/Uusitalo.Outi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta: varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Tampere.

Varpanen, J. 2018. Vapaus, demokratia ja jaettu todellisuus osallisuuden ytimessä. Teoksessa: E, Fonsén, J, Heikka, (toim.), J, Kangas & J, Vlasov. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa 2: suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry. 120–134.

Vedenpää, V. 6.6.2017. Lastenpsykiatri: Lapsia ei pitäisi kieltää liikaa: vanhemmat vaikeuttavat työtään kasvattajina. [Verkkosivu]. Yle Uutiset. [Viitattu 21.11.2018]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-9651748>

Veini, T. 2014. Lapsen osallisuus ja lapsen ruokakokemukset päivähoidossa. [Verkojulkaisu]. Teoksessa: H, Lagström, A, Lyytikäinen, P, Ojansivu & M, Sandell. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto, 122–127. [Viitattu 2.3.2018]. Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Vuorenmaa, M. 20.9.2017. Näkökulmia lasten, nuorten ja vanhempien osallisuuteen. [Ppt-esitys]. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2.3.2018]. Saatavana: https://thl.fi/documents/605877/3554912/N%C3%A4k%C3%B6kulmia+osallisuuteen_Vuorenmaa.pdf/b17cf8ec-0be6-4714-bdc8-ff64f41b559a

Väisänen, T. 2006. Ryhmis: ryhmäperhepäivähoito tänään. Helsinki: Tammi.


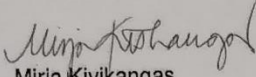
LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Lupakysely vanhemmille

Liite 3. Haastattelurunko

Liite 1. Tutkimuslupa

 Kauhavan kaupunki		Viranhaltijan päätös	
Varhaiskasvatusjohtaja		6 §	2.2.2018
Asia	Tutkimuslupapäätös / varhaiskasvatus Sosionomi AMK-opiskelijat Laura Kujanpää ja Essi Marttila ovat jättäneet tutkimuslupa-anomuksen. Opinnäytetyön aiheena on lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa lasten näkökulmasta. Tutkimusmenetelmänä käytetään aihesadutusta ja teemahaastattelua.		
Päätös	Myönnetään tutkimuslupa siten, että tutkimuspaikkana voidaan käyttää Kauhavan kaupungin päiväkotia. Lasten osallistumiseen tulee tutkimuksen tekijöiden pyytää vanhemmilta erikseen kirjallinen suostumus/lupa. Tutkimusaineiston käsittelyssä ja tutkimustulosten julkaisussa tulee noudattaa tutkimustyön eettisiä ohjeita ja periaatteita.		
Päiväys ja allekirjoitus	2.2.2018  Mirja Kivikangas varhaiskasvatusjohtaja		
Täytäntöönpano Laura Kujanpää ja Essi Marttila			
Oikaisuvaatimusohjeet			
Oikaisuvaatimus oikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.		
Oikaisuvaatimusviranomaisen	Viranomaisen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, osoite ja postiosoite Kauhavan kasvatus- ja opetuslautakunta Härmäntie 18 62300 Härmä		
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon 7 päivän kuluessa siitä kun päätös on julkaistu kaupungin kotisivuilla. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, 3 päivän kuluttua sähköpostin lähettämisestä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkitynä aikana.		
Oikaisuvaatimuksen sisältö ja toimitaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.		
Lisätietoja			

Liite 2. Lupakysely vanhemmille

Hei vanhemmat!

Olemme Essi ja Laura, kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme lasten osallisuutta ruokailutilanteissa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää lasten kokemuksia ja mielipiteitä ruokailuun liittyen. Selvitämme lasten mielipiteitä sadutuksen ja kuvituksen avulla.

Työtämme helpottamiseksi äänitämme sadustilanteet ja piirtämisen ohella keskustelemme lapsen kanssa hänen piirustuksestaan. Nämä keskustelut myös äänitetään. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto hävitetään. Opinnäytetyössä emme julkaise päiväkodin eikä lasten nimiä ja lapset eivät ole tunnistettavissa. Osallistuminen tutkimukseen on lapselle vapaaehtoista.

Tulemme saduttamaan ja kuvittamaan lapsia viikolla 21. Nämä toteutetaan päiväkotiarjen yhteydessä.

Pyydämme suostumustanne siihen, että lapsenne saa osallistua tutkimukseemme. Palautathan täytetyn lomakkeen päiväkodin henkilökunnalle **4.5. mennessä**. Kiitos!

Jos teillä herää kysyttävää, voitte ottaa meihin yhteyttä.

Ystävällisin terveisin

Essi Marttila
essi.marttila@seamk.fi

Laura Kujanpää
laura.kujanpaa@seamk.fi

Lapsen nimi

Lapseni saa osallistua tutkimukseen

Lapseni ei saa osallistua tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus

Liite 3. Haastattelurunko

HAASTATTELURUNKO

Teemat:

Lapsen mielipiteen huomioiminen

- Lempiruoka
- Mihin saa istua
- Ottaako itse ruokaa vai aikuinen
- Miltä se tuntuu lapsesta, että haluaisiko ottaa itse vai ei
- Onko rohkea maistelemaan, pitääkö maistaa ja miltä se tuntuu
- Saako syödä niin paljon kuin haluaa ja miltä se tuntuu
- Saako pöydästä nousta silloin, kun on valmis vai pitääkö odottaa

Ruokailutilanne päiväkodissa

- Eroaako se kotona ruokailusta
- Kertoa tilanteesta, mikä tuntunut kivalta ja mikä ei
- onko ruokailussa tarpeeksi aikaa
- Onko jotain sääntöjä ja miltä ne tuntuvat