

**Hanna Tuohimetsä & Nonna Lillsved-Östman**

**ILOA RUOASTA -RUOKAPROJEKTI**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi AMK  
Joulukuu 2019**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Joulukuu 2019	<b>Tekijä/tekijät</b> Hanna Tuohimetsä Nonna Lillsved-Östman
<b>Koulutusohjelma</b> Sosionomi		
<b>Työn nimi</b> ILOA RUOASTA -RUOKAPROJEKTI		
<b>Työn ohjaaja</b> Anne Jaakonaho		<b>Sivumäärä</b> 30+ 8
<b>Työelämäohjaaja</b> Pirjo Paavolainen Halkokarin päiväkodin johtaja		
<p>Iloa ruoasta -ruokaprojektin tilaajana oli Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatus palvelut ja Iloa ruoasta -ruokaprojekti toteutettiin Halkokarin päiväkodin 3–5-vuotiaiden Kipparit ryhmään.</p> <p>Iloa ruoasta - ruokaprojektin tarkoituksena oli viedä uusia ideoita sekä työvälineitä ruokakasvatukseen päiväkodin työntekijöille sekä tuoda Sapere-menetelmä tutuksi päiväkotiin. Tavoitteena oli luoda lapsille mahdollisuus tutustua uusiin ruoka-aineisiin mielekkäällä ja lapsilähtöisellä tavalla Sapere-menetelmän mukaista Makupeliä käyttäen sekä toteuttaa lasten ja huoltajien avulla reseptivihko, jonka lapset saivat interventioiden lopuksi viedä kotiin. Reseptivihosta tehtiin myös kopio päiväkodille, jotta henkilökunta pystyisi sopivan tilanteen tullen hyödyntämään reseptivihkoa ruokakasvatuksessa.</p> <p>Iloa ruoasta -ruokaprojektin toiminnallinen osuus toteutettiin toukokuussa viikon aikana tehdyissä viidessä eri interventiossa. Interventioiden dokumentointi toteutettiin valokuvaamalla. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö huomioitiin osallistamalla huoltajia antamalla mahdollisuus vaikuttaa reseptivihon sisältöön. Palautetta kerättiin henkilökunnalta interventioiden alussa lomakkeella ja lapsilta suullisesti.</p>		
<b>Asiasanat</b> Aistit, Makupeli, ruokakasvatus, Sapere-menetelmä, varhaiskasvatus.		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> December 2019	<b>Author</b> Hanna Tuohimetsä Nonna Lillsved-Östman
<b>Degree programme</b> Social Services		
<b>Name of thesis</b> THE JOY OF FOOD – PROJECT		
<b>Instructor</b> Pirjo Paavolainen	<b>Pages</b> 30+ 8	
<b>Supervisor</b> Anne Jaakonaho		
<p>The commissioner for The Joy of Food - project was the municipal education administration of Kokkola, Halkokari kindergarten. The events took place in the Kipparit group for 3-5 year-old children and kindergarten staff.</p> <p>The Joy of Food project aimed to bring new ideas and tools for food education to the kindergarten workers and to introduce the Sapere method to the kindergarten. The aim was also to provide children with a meaningful and child-oriented way of learning about new foods through a Sapere-based tasting game and to create a recipe booklet with the help of children and caregivers, which children took home at the end of the events. A copy of the recipe booklet was also made for the kindergarten so that staff could utilize the recipe booklet in food education. In May, the functional part of the food project was implemented through five different interventions during one week. The interventions were documented through photography. Co-operation with caregivers was taken into account by involving caregivers, by allowing them to influence the content of the recipe book. Feedback was collected from staff at the beginning of the interventions through a form and from children orally and with daily reference.</p>		

<p><b>Key words</b> Early childhood education, food education, Sapere-method, senses, tasting game.</p>
---

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **Sapere**

Sapere on latinaa ja tarkoittaa maistua, tuntea makua, uskaltaa, rohkaistua. Sapere-menetelmän on kehittänyt kemistietnologi Jacques Puisais Ranskassa vuonna 1974. Menetelmän perusteena oli herännyt huoli lasten ruokavalion monipuolisuuden vähentymisestä. Sapere-menetelmään perustuvia oppitunteja haju- ja makuaistista, sekä ruokatuntemuksesta on pidetty Ranskassa alakouluissa 1980-luvulta lähtien. Sapere-menetelmä sekä makukoulu ovat levinneet Ranskasta muihin Euroopan maihin, kuten esimerkiksi Ruotsiin 1980-luvulla.

### **Makupeli**

Makupeli on peli, jonka avulla lapsia tutustutetaan uusiin ruoka-aineksiin hausalla tavalla kaikkia viittä aistia käyttäen.

### **Interventio**

Interventiolla tarkoitetaan suunniteltuja ohjattuja tuokioita päiväkotiryhmässä.

### **Osallisuus**

Projektissamme osallisuudella tarkoitetaan huoltajille tarjottua mahdollisuutta vaikuttaa reseptivihon sisältöön.

### **Reseptivihko**

Yhtenä interventiona toteutettu vihko, johon on kerätty lasten lempiruokia ja välipaloja. Reseptivihko lähetetään lasten mukana kotiin.

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 ILOA RUOASTA -RUOKAPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA ETENEMINEN</b> .....	<b>2</b>
2.1 Iloa ruoasta -projektin päätehtävät ja tavoitteet .....	2
2.2 Projektiorganisaatio .....	3
2.3 Aikataulu .....	4
<b>3 ILOA RUOASTA PROJEKTIN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA</b> .....	<b>5</b>
3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma – leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä .....	5
3.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen ruokailusuositus .....	6
3.3 Sapere -ruokakasvatusmenetelmä .....	8
3.4 Makupeli .....	9
<b>4 ILOA RUOASTA -PROJEKTIN PÄÄTEHTÄVIEN SISÄLLÖT</b> .....	<b>11</b>
4.1 Luento Sapere-menetelmästä henkilökunnalle .....	12
4.2 Hedelmiin ja marjoihin tutustuminen Makupelin avulla .....	14
4.3 Kasviksiin ja juureksiin tutustuminen Makupelin avulla .....	16
4.4 Reseptivihon materiaalin tuottaminen ja kerääminen .....	18
4.5 Ulkoleikit ja välipalan syöminen ulkona .....	20
4.6 Reseptivihko .....	21
<b>5 ILOA RUOASTA -PROJEKTIN ARVIOINTI</b> .....	<b>23</b>
5.1 Projektin suunnittelu .....	23
5.2 Luento, interventiot ja reseptivihko .....	23
5.3 Raportointi .....	24
5.4 Oma osaaminen .....	24
<b>6 POHDINTA</b> .....	<b>26</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>28</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>29</b>
<b>KUVIOT</b>	
KUVIO 1. Projektin elinkaari .....	3
KUVIO 2. Ruokakasvatus Iloa ruoasta projektin kokonaisuuden kuvaus Saperen alkuperäistä kuviota mukaillen .....	9
KUVIO 3. Iloa ruoasta projektin päätehtävät .....	11
<b>KUVAT</b>	
KUVA 1. Luento päiväkodilla .....	14
KUVA 2. Makupeli .....	15

KUVA 3. Makupeli.....	16
KUVA 4. Makupeli.....	17
KUVA 5. Makupeli.....	18
KUVA 6. Reseptivihon kuvittamista.....	20
KUVA 7. Ulkoleikkejä päiväkodin pihalla.....	21
KUVA 8. Valmiin reseptivihon kansi.....	22

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Aikataulu.....	4
----------------------------	---

## 1 JOHDANTO

Iloa ruoasta -ruokaprojektin tilaajana oli Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuspalvelut ja opinnäytetyö toteutettiin Halkokarin päiväkodin 3–5-vuotiaiden Kipparit-ryhmään. Iloa ruoasta -ruokaprojektin päätehtävät ovat luento henkilökunnalle, interventiot päiväkodilla sekä yhdessä lasten kanssa tehty reseptivihko. Tavoitteena on luoda lapsille mahdollisuus tutustua uusiin ruoka-aineisiin mielekkäällä ja lapsilähtöisellä tavalla Sapere-menetelmän mukaista Makupeliä käyttäen sekä toteuttaa lasten ja huoltajien avulla reseptivihko, jonka lapset saavat interventioiden lopuksi viedä kotiin. Reseptivihosta tehdään myös kopio päiväkodille, jotta henkilökunta pystyy sopivan tilanteen tullen hyödyntämään reseptivihkoa ruokakasvatuksessa. Tarkoituksena on viedä uusia ideoita sekä työvälineitä ruokakasvatukseen päiväkodin työntekijöille sekä tuoda Sapere-menetelmä tutuksi päiväkotiin.

Aihe opinnäytetyöhön muotoutui yhteisten kiinnostusten kohteiden tiimoilta ja se vaikutti alusta alkaen aiheena ajankohtaiselta, omalta ja mielenkiintoiselta kummallekin. Aiheen ajankohtaisuus näkyy uudistuneiden varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018.) sekä varhaiskasvatussuunnitelman (Opetushallitus 2018.) pääpiirteissä, joissa korostetaan mm. huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeyttä, kasvavassa iässä olevan lapsen ravinnon laadukkuutta sekä monipuolisuutta.

Päätimme käyttää Sapere-menetelmää todettuamme, ettei kyseistä menetelmää ole käytetty paljon Keski-Pohjanmaan alueella aikaisemmin. Henkilökunnalle tehdyssä kyselyssä kävi ilmi, ettei menetelmää ollut koskaan käytetty Halkokarin päiväkodissa (LIITE 3). Toteutimme kyselyn henkilökunnalle ensimmäisen interventiomme jälkeen. Lapsilta palauteen interventioista keräsimme sanallisesti.

Interventiot toteutettiin yhden viikon aikana, viitenä aamupäivänä. Aloitimme viikon pitämällä Halkokarin koko henkilökunnalle lyhyen luennon koskien Sapere-menetelmää ja tulevia interventioita Kipparit-ryhmässä. Seuraavat kaksi interventiota toteutettiin Makupeliä käyttäen. Halusimme sisällyttää liikunnan ja taiteen projektiimme oppimisen tueksi, ja ne näkyivät viikon viimeisissä interventioissa reseptivihon kuvittamisen ja ulkoleikkien merkeissä. Dokumentoimme interventiot kuvaamalla sekä kirjoittamalla havainnoitejamme muistiin interventioiden jälkeen.

## **2 ILOA RUOASTA -RUOKAPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA ETENEMINEN**

Iloa ruoasta projektimme lähti käyntiin ajatuksesta tehdä opinnäytetyö yhdessä. Nopeasti keskusteluissa nousi molemmilla esille kiinnostus ruoasta ja ruokakasvatuksesta. Projektillamme halusimme mahdollistaa lapsille uusien ruokien tutustumisen ilon kautta, ilman pakottamista. Valitsimme Iloa ruoasta -projektin menetelmäksi Sapere-ruokakasvatusmenetelmän. Se tukee omia ajatuksiamme ruokakasvatukseen liittyen sekä toteutustapa sopi projektiimme hyvin. Huomasimme myös, ettei Sapere-menetelmä ole Kokkolan alueella monelle tuttu. Työkaluksemme projektiin valitsimme Makupelin, koska halusimme yhdistää leikin ja ruokakasvatuksen projektissamme.

Päiväkoti lähti nopeasti omasta kiinnostuksesta mukaan opinnäytetyöhömmme. Päiväkodinjohdaja sekä Kipparit-ryhmän työntekijät ottivat meidät hyvin vastaan ja yhteistyö sekä yhteydenpito sujui heidän kanssaan mutkattomasti. Sovimme tutustumiskäynnillämme, että pidämme interventiot yhden viikon aikana aamupäivisin ennen lounasta. Lähetimme heille projektisuunnitelman etukäteen sähköpostilla, jotta he saivat tutustua siihen ennen interventioita (LIITE 8).

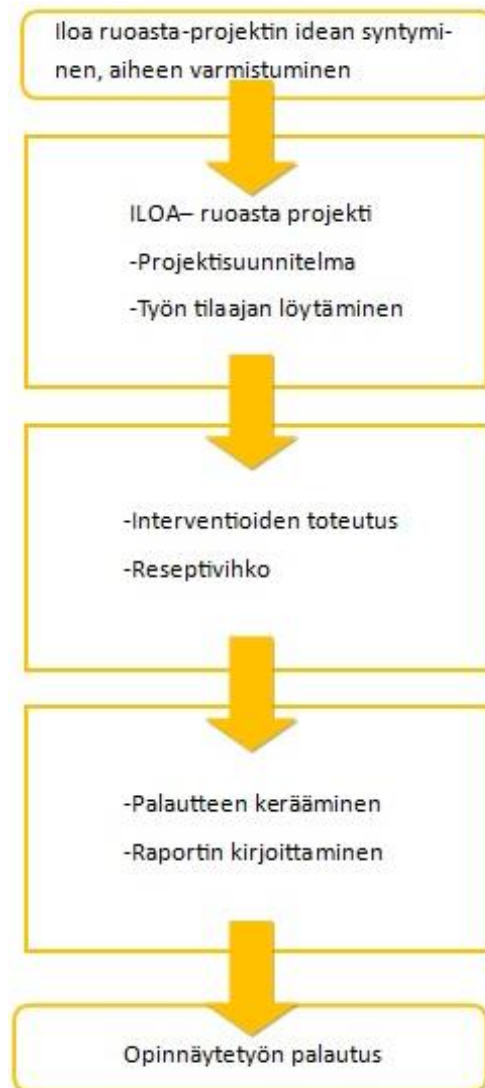
Varhaiskasvatuslain (2 a §) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja toteuttaa monipuolista pedagogiikkaa (36/1973.) (Varhaiskasvatuslaki 36/1973.)

### **2.1 Iloa ruoasta -projektin päätehtävät ja tavoitteet**

Iloa ruoasta -ruokaprojektin päätehtävinä olivat luento henkilökunnalle, interventiot päiväkodilla sekä yhdessä lasten ja huoltajien kanssa tehty reseptivihko. Opinnäytetyön tavoitteina oli luoda lapsille mahdollisuus tutustua uusiin ruoka-aineisiin mielekkäällä ja lapsilähtöisellä tavalla Sapere-menetelmän mukaista Makupeliä käyttäen sekä toteuttaa lasten ja huoltajien avulla reseptivihko, jonka lapset saivat interventioiden lopuksi viedä kotiin. Tavoitteet on poimittu tekemästämme taulukosta liittyen projektin tavoitteisiin (LIITE 3).



Projektin elinkaari kuviossa on kuvattu Iloa ruoasta -ruokaprojektimme eri vaiheet etenemisjärjestyksessä (KUVIO 1).



KUVIO 1. Projektin elinkaari

## 2.2 Projektioorganisaatio

Opinnäytetyön tekijöinä toimivat Hanna Tuohimetsä ja Nonna Lillsved-Östman. Opinnäytetyön tilaajana Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuspalvelut. Toteutimme Iloa ruoasta -ruokaprojektin yhteistyössä Kokkolan Halkokarin päiväkodin kanssa. Interventiot tehdään 3–5-vuotiaiden Kipparit-ryhmään.

## 2.3 Aikataulu

Seuraavassa taulukossa on projektille suunniteltu aikataulu. (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Aikataulu

Idea	Huhtikuu 2018
Aiheen esittäminen	Huhtikuu 2018
Aloituspalaveri ja sopimuksen allekirjoitus	Marraskuu 2018
Projektisuunnitelma	Maaliskuu 2019
Interventiot	Toukokuu 2019
Opinnäytetyön kirjoittaminen	Kesäkuu-Lokakuu 2019
Opinnäytetyön palautus	Lokakuu 2019
Kypsyyskoe	Syksy 2019
Opinnäytetyön esittäminen	Marraskuu 2019

### **3 ILOA RUOASTA PROJEKTIN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA**

Tässä luvussa tietoa Sapere-menetelmästä, sekä tietoperustaa varhaiskasvatussuunnitelmasta ja valtakunnallisesta ruokailusuosituksesta. Iloa ruoasta -ruokaprojektissa toimimme sosiaalialan kompetensseja, varhaiskasvatustalakeia (Varhaiskasvatustalakei 2018.) sekä valtakunnallista- että paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa (Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma.) noudattaen. Projektissamme noudatimme myös perustustalakeia, koskien yksityiselämän suojaa (Perustustalakei 1999). Tämä ja eettisyys huomioitiin huoltajille lähetyssä lupakirjeessä koskien lasten osallistumista sekä kuvaamista (LIITE 1).

#### **3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma – leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä**

Varhaiskasvatussuunnitelma painottaa terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Varhaiskasvatuksessa hyvinvointia edistetään mm. tarjoamalla monipuolista, terveellistä sekä riittävää ravintoa, jonka koemme olevan myös suuri osa opinnäytetyötämme. Suunnitelmaa läpileikkaa huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön merkityksellisyys varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on yhteistyö huoltajien ja henkilöstön välillä sekä yhteinen sitoutuminen lapsen hyvinvoinnin, kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Varhaiskasvatussuunnitelmassa nostetaan esille myös lasten itsenäisyyden asteittaisen lisääntymisen tukemien, johon kuuluu muun muassa erilaisten taitojen harjoittelua, kuten pukeutuminen, ruokailu sekä henkilökohtaisesta hygieniasta ja omista tavaroista huolehtiminen. Suunnitelman mukaan lasten kanssa tulee käsitellä myös omaa henkilökohtaista hyvinvointia edistäviä asioita, joita ovat mm. ravinnon, levon, mielen hyvinvoinnin ja liikunnan merkitys. (Opetushallitus 2018, 25 – 26.)

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lasten kuvallista, sanallista ja kehollista ilmaisua tulee tavoitteellisesti tukea varhaiskasvatuksessa sekä tutustuttaa lapsia kulttuuriperintöön ja eri tieteenlajeihin (Opetushallitus 2018, 42). Lasten suhdetta kuvataiteeseen, muuhun visuaaliseen kulttuuriin ja kulttuuriperintöön on tarkoitus vahvistaa kuvallisen ilmaisun keinoin. Lapsille tarjotaan mahdollisuus eettisiin elämyksiin ja kokemuksiin taiteen äärellä sekä heille annetaan mahdollisuus nauttia kuvien ja taiteen tekemisestä varhaiskasvatuksessa. (Opetushallitus 2018, 43.)

Varhaiskasvatuksessa leikki on lapselle keskeinen tapa toimia. Erilaisten mahdollisuuksien tarjoaminen leikkeihin onkin varhaiskasvatuksen tehtävänä. Leikillä on suuri vaikutus lapseen. Se edistää lapsen hyvinvointia, kehitystä sekä oppimista. Leikki ei näyttäydy lapselle tietoisena oppimisen välineenä, vaan enemmänkin tapana elää sekä olla. Leikkiin virittäytyään kokemusten kautta, jotka herättävät kiinnostusta, uteliaisuutta ja tunteita. Leikkiessään lapselle muodostuu leikistä iloa ja mielihyvää. Lapset ovatkin leikkiessään aktiivisia toimijoita, jotka tutkivat ympäristöään, muodostavat merkityksellisiä kokemuksia sekä luovat sosiaalisia suhteita. (Opetushallitus 2018, 39.)

Iloa ruoasta -projektissa huomioimme interventioita suunniteltaessa leikin merkityksen lapselle. Leikin kautta motivoidaan ja innostetaan lapsia pelaamaan Makupeliä. Makupelin ohella lapset saavat erilaisia oppimisen kokemuksia samalla kuin tutustuivat uusiin hedelmiin sekä kasviksiin. Makupelissä yhdistyy toiminta, kokemukset, aistihavainnot sekä ajattelu. Pelin ohessa lapset saavat tarkkailla toisten lasten sekä aikuisten reaktioita ja kokemuksia. Lapsilla oppimista tapahtuu ympäristössä, missä heillä on turvallista ja he voivat hyvin, päiväkodin tilat sopivat siis hyvin interventioihimme. Myönteisten kokemusten luominen vuorovaikutuksessa ja tunne ilmapiirissä on edistävää tekijä lapsen oppimiselle. Kun suunniteltu toiminta on lapselle kiinnostavaa, sopivasti haastavaa sekä tavoitteellista, on sillä innostava vaikutus lapsen oppimiselle. (Opetushallitus 2018.) Tarkoituksena on myös luoda lapsille onnistumisen kokemuksia sekä iloa omasta oppimisesta ja toiminnasta. Interventioissa pelattava Makupeli tukee siis kaikkia näitä elementtejä hyvin.

### **3.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen ruokailusuositus**

Vuonna 2018 voimaanastuneen uuden varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja lasten hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle elämäntavalle. (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018) Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen, sillä lapsen ruokailutottumukset ja makumieltymykset kehittyvät varhain ja säilyvät suurilta osin aikuisuuteen. Tämä uusi varhaiskasvatuksen ruokailusuositus sopi hyvin projektiimme sen ajankohtaisuutensa vuoksi.

Iloa ruoasta projektissa huomioimme ruokailusuosituksessa mainitut ravitsemussuositukset. Ravitsemussuosituksessa korostetaan juureksien, vihanneksien, hedelmien ja marjojen tärkeyttä lapsen kasvun, kehityksen sekä terveyttä tukevan ruokavalion perustaan. Lasten ruokatottumukset sekä makumieltymykset kehittyvät varhaislapsuudessa ja säilyvät osittain aikuisuuteen, minkä vuoksi lapsuus onkin tärkeä ajankohta ravitsemukseen vaikuttamiseen. Lapsen suhtautuminen ruokaan muodostuu vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa ja lapsen yksilöllisillä ominaisuuksilla on vaikutusta suhteen rakentumiselle. Varhaiskasvatuksella on lapsen ravitsemukseen keskeinen merkitys syömiseen liittyvien taitojen sekä ruokatottumusten kehittämisessä. Ruokailu ja ruokakasvatus on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13–14).

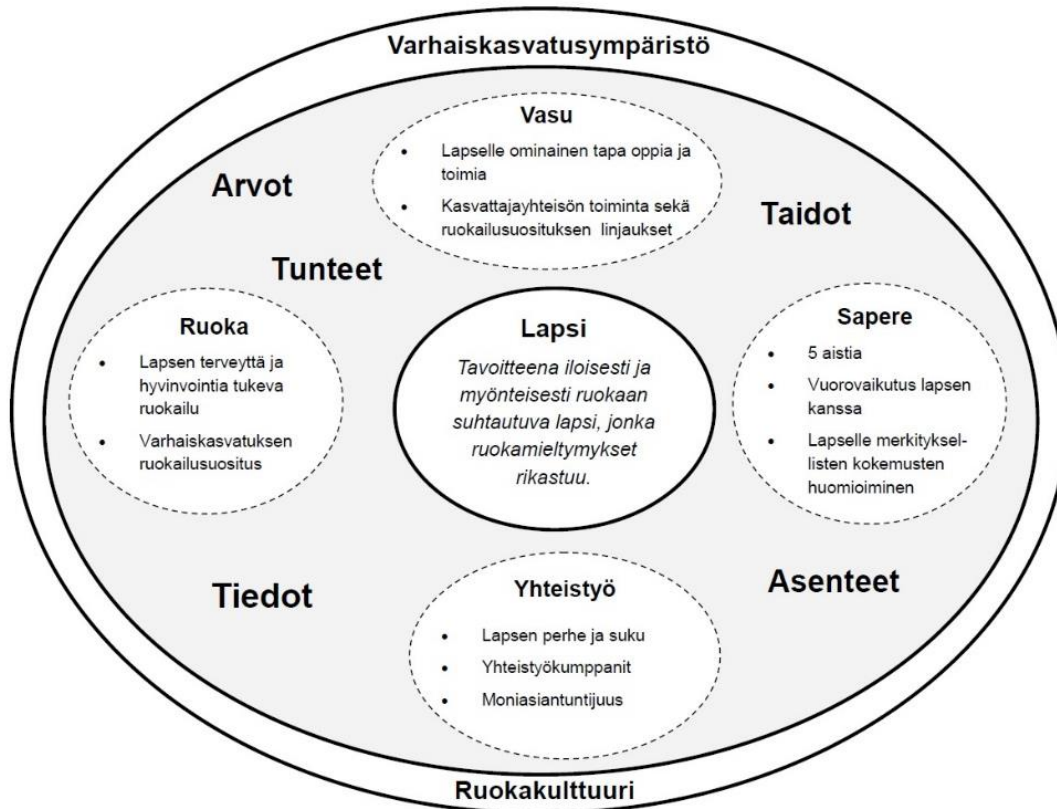
Aikuisten toiminnalla ja mallintamisella on merkitystä lasten syömään oppimisessa ja terveyttä edistävän ruokailutottumuksen kehittämisessä. Aikuisilla on velvollisuus järjestää lapselle ruokailuympäristö sellaiseksi, että terveelliset valinnat, sosiaalinen kanssakäyminen ja lapsen hyvinvointia tukeva oppiminen on mahdollista. Aikuiset vaikuttavat antamallaan ruokailuesimerkillä siihen, mistä lapset oppivat pitämään, miten lapset syövät sekä ruokailu asenteen ja kokemusten kehittämiseen. Aikuisten käyttämät ohjauskäytännöt ja -tavat vaikuttavat merkittävästi lapsilla ruoanvalintaan, ruokaoppimiseen sekä syömiseen. Lapsen tulee kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu omana itsenään ruokailun erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 14.)

Lapsen ruokamieltymykset eivät ole muuttumattomia ominaisuuksia, vaikka ovatkin osaksi synnynnäisiä ja perinnöllisiä. Ruokamieltymykset voivat kehittyä lapsella saatujen ruokakokemusten ja oppimisen kautta. Kaikkien aistien käyttäminen on lapselle luontainen tapa tutustua ruokaan. Aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa lapset saavat kuunnella, katsella, haistaa, koskea ja maistaa ruokaa erilaisten harjoitusten avulla. (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 15.)

### 3.3 Sapere -ruokakasvatusmenetelmä

Sapere-menetelmä on lapsille tarkoitettu ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa tutustutaan ruokaan eri aistien avulla. Menetelmässä keskitytään ohjaamaan lasta huomioimaan ruuan ominaisuuksia haju-, kuulo-, näkö-, tunto- ja makuaistin avulla. Lasta myös kannustetaan ilmaisemaan aistimuksiaan sekä tutustumaan rohkeasti erilaisiin ruokiin. Tavoitteena on lisätä lapselle monipuolisuutta ruokavalioon sekä kannustaa rohkeaksi ja tietoiseksi kuluttajaksi. Menetelmän taustalla on kokeilevaa ja tutkivaa kokeilemistä painottava oppimiskäsitys. Sapere-menetelmässä lasten havaintoja ja aistimuksia ei tulkita oikeaksi tai vääräksi, vaan kannustetaan jokaista ilmaisemaan omat kokemuksensa. Pakottaminen ei ole keino tässä menetelmässä, vaan lasten uteliaisuus maistamiseen syntyy itsestään, kun he saavat rauhassa tutustua uusiin ruokiin eri aistiensa avulla. (Aistien avulla ruokamaailmaan, 2009.)

Sapere-menetelmässä ja projektissamme painopisteenä on lasten omat kokemukset, joita saa runsaasti tutkimalla ruokamaailmaa ja sen erilaisia ilmiöitä. Menetelmässä tärkeää on käytännönläheisyys, pienryhmätoiminta sekä lasten yksilöllinen huomioiminen. Varhaiskasvatuksessa ruokailu on lasten perushoitoon, kasvatukseen ja opetukseen liittyvä osa. Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksella pyritään kehittämään lapsen omia edellytyksiä monipuoliseen sekä omatoimiseen ruokailuun. Lasten makumieltymykset eli ruoat, joista erityisesti lapsi pitää, kehittyvät jo varhaislapsuudessa. Varhaiskasvatuksessa tapahtuva ruokakasvatus sekä erilaiset ruokakasvatusmenetelmät ovat tukemassa näitä lasten ruokamieltymyksiä ja niiden kehittymistä oikeaan suuntaan, terveyden kannalta. (Sapere-ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa). Halusimme opinnäytetyöllämme vaikuttaa näiden makumieltymysten kehittymiseen ja tuoda uusia makuja tutuksi lapsille. Iloa ruoasta -ruokaprojektin päätehtäviä arvioidessamme käytimme seuraavaa kuviota (KUVIO 2).



KUVIO 2. Ruokakasvatus Iloa ruoasta -projektin kokonaisuuden kuvaus Sapere-menetelmän alkuperäistä kuviota mukailten.

### 3.4 Makupeli

Makupeli on yksi keino, jolla voi toteuttaa Sapere-menetelmää. Makupeli on myös Iloa ruoasta -ruokaprojektin yksi työväline. Makupeliä voidaan käyttää esimerkiksi Sapere-aistiharjoituksessa lapsilla. Makupeliä voi pelata eri-ikäisten lasten kanssa heidän makutottumusten laajentamiseen sekä peliä voidaan soveltaa eri kohderyhmälle sopivammaksi esimerkiksi raaka-aineita valittaessa. Pelissä on tärkeää, ettei ketään pakoteta maistamaan mitään, vaan ruokaan saa tutustua eri aistien avulla. Makupeliä valmistellaan varaamalla lautanen, yksi pelimerkki, noppa sekä erilaisia ruoka-aineita pieninä paloina. Ruoka-aineet pilkotaan lasten iän mukaan sopiviksi suupalloiksi. Pelissä ruoka-aineina voi käyttää hedelmiä, marjoja, vihanneksia, kasviksia, viljatuotteita tai juustoa. Ruoka-aineet asetellaan pelilaudalle omille sektoreilleen. Ainekset kannattaa valita sen mukaan, että osa olisi lapsille vanhoja tuttavuuksia ja osa uusia tuttavuuksia. (Makupeli – uusien makujen oppettelupeli.)

Makupeliä pelataan asettamalla pelimerkki haluamaansa kohtaan lautasta. Jokainen pelaaja heittää vuorollaan noppaa ja siirtyy silmäluvun verran eteenpäin sekä maistaa tai tutustuu pelimerkin kohdalle osuvaa ruoka-ainetta. Seuraava pelaaja jatkaa tästä eteenpäin ja näin jatketaan peliä, kunnes lautanen on tyhjä. Ruokapuhetta on hyvä ottaa mukaan Makupeliä pelattaessa ikätason mukaisesti, lapset voivat nimetä ruoka-aineita ja isommat lapset voivat jo kertoa, mihin ruokiin kyseistä ruoka-ainetta käytetään. Tärkeää on myös käydä keskustelua pelaajien kanssa kokemuksista sekä havainnoista, mitä tehdään pelin edetessä. Isompia lapsia voi ottaa mukaan pelin ruoka-aineiden valitsemiseen ja pilkkomiseen. (Makupeli – uusien makujen opettelupeli.) Makupelin tarkka ohje löytyy liitteistä (LIITE 7).



## 4 ILOA RUOASTA -PROJEKTIN PÄÄTEHTÄVIEN SISÄLLÖT

Päätehtävät Iloa ruoasta -ruokaprojektissa ovat luento henkilökunnalle, interventiot päiväkodilla sekä reseptivihko (KUVIO 3).



KUVIO 3. Iloa ruoasta projektin päätehtävät

Iloa ruoasta -projektin interventiot toteutimme yhteistyössä Halkokarin päiväkodin 3–5-vuotiaiden Kipparit-ryhmässä. Olimme suunnitelleet interventiot päiväkodinjohtajan ja Kipparit ryhmän työntekijöiden ajatusten sekä toiveiden perusteella. Ryhmän työntekijät osallistuivat pienryhmien ohjaukseen meidän opastuksellamme. Yhteistyömme oli sujuvaa ja interventioidemme ohjaukset sujuivat hyvin. Saimme kaikki tarvitsemamme materiaalit interventioidemme päiväkodilta. Interventiot toteutimme toukokuussa tutkimusluvan saatuaamme. Interventiot pidettiin yhden viikon aikana arkipäivisin ennen lounasta ja ulkoilua.

#### 4.1 Luento Sapere-menetelmästä henkilökunnalle

Pidimme Halkokarin päiväkodin henkilökunnalle lyhyen luennon Sapere-menetelmästä. Pyyntö luennon toteuttamisesta tuli päiväkodin johtajalta ja pidimme ideaa hyvänä sekä merkittävänä osana Iloa ruoasta -ruokaprojektia. Henkilökunnalle pidettävä luento ennen interventiota ryhmässä mahdollisesti sujuvamat tuokiot. Luento toteutettiin kaksi kertaa päiväkodin tiloissa, jotta kaikki halukkaat työntekijät pääsivät osallistumaan. Luentoa varten valmistelimme PowerPoint-esityksen, sekä tutustuimme itse menetelmään perusteellisemmin. Tavoitteina kyseiselle interventiolle oli tietoisuuden lisääminen Sapere-menetelmästä, uusien työvälineiden tarjoaminen ruokaan tutustuttamiseen ja uusia ideoita pienryhmätoimintaan.

Interventio toteutui suunniteltuna ajankohtana päiväkodilla. Tarve luennolle tuli päiväkodin johtajalta, minkä perusteella aloimme suunnitella luennon sisältöä ja toteuttamista. Teimme luentoa varten PowerPoint-esityksen Sapere-menetelmästä, jota käytimme havainnollistamaan kerrottua asiaa (LIITE 5).

Kipparit-ryhmän työntekijä järjesti meille taukuhuoneesta tilan luennolle sekä tulosti tarvitsemamme lomakkeet palautetta varten. Esittelimme itsemme ja kerroimme, miksi olemme paikalla ja pitämässä tätä esitystä. Pyysimme myös jokaista täyttämään palautelomakkeen luennon jälkeen. Ensimmäinen luento tuntui meistä molemmista jännittävältä, ja koimme olevamme kaukana omalta mukavuusalueeltamme. Luennosta jäi tunne, ettei ryhmä pitänyt tarpeellisena, eikä toivomaamme keskustelua aiheesta syntynyt. Ensimmäisen luentoryhmän kiinnostukseen aiheesta vaikutti varmasti paljon se, ettei opinnäytetyömme tai tulevat interventiomme varsinaisesti koskettaneet heitä tai heidän ryhmiään päiväkodissa.

Toinen luento sujui paremmin, ja luentoryhmä oli kiinnostunut aiheesta. Paikalla oli useampi työntekijä Kipparit-ryhmästä, johon teimme interventiot. Jännitys oli laantunut jo jonkin verran, ja saimme kerrottua asiamme rauhallisesti ja ytimekkäästi. Keskustelua syntyi luennon aikana, ja jaoimme yhdessä kokemuksia ruokakasvatuksesta ja eri työpaikoista, missä sitä oli henkilökunnan toimesta käytetty. Toinen luentoryhmä osallistui koko luennon ajan keskusteluun ja kyseli aktiivisesti Sapere-menetelmästä.

Olisimme voineet käyttää enemmän aikaa PowerPoint-esityksen suunnitteluun ja valmistautua paremmin luennon pitämiseen. Toivoimme hieman aktiivisempaa ja kiinnostuneempaa yleisöä,

mutta ymmärrämme työelämän resurssit ja sen, että luento-osallistuneet työntekijät käyttivät taukonsa meidän luentomme kuuntelemiseen. Kävimme kuitenkin toisen luentoryhmän kanssa hyvää keskustelua ruokakasvatuksesta sekä heidän ajatuksistaan Sapere-menetelmää koskien. Näin myös me opimme uutta työntekijöiltä. Keskustelussa nousi pohdintaan, onko Sapere ruualla leikkimistä, ruokakasvatus 20 vuotta sitten, sekä pohdimme nykyhetken ruokailutottumuksia. Pidimme molemmat luennot sovitusti ja näin saimme yhden päätehtävistämme toteutettua. Saimme lisättyä tietoisuutta Sapere-menetelmästä sekä heräteltyä ajatuksia ja ideoita ruokakasvatukseen liittyen. Tähän interventioon asettamamme tavoitteet täyttyivät.

Henkilökunnalta kerätystä palautteesta saimme selville, ettei Sapere-menetelmä ollut monelle päiväkodin työntekijälle entuudestaan tuttu ja ettei sitä moni työntekijä ollut käyttänyt työssään koskaan aikaisemmin. Luentomme oli vastausten perusteella tuonut jokaiselle jotain uutta tietoa sekä innostanut muutamaa työntekijää kokeilemaan menetelmää tulevaisuudessa. Vapaassa palautekohdassa saimme kiitoksia luennosta sekä kannustusta tuleviin tuokioihin. Palauteen perusteella voimme todeta, että projektissamme olemme saaneet lisättyä tietoisuutta aiheesta (LIITE 3).



KUVA 1. Luento päiväkodilla

## 4.2 Hedelmiin ja marjoihin tutustuminen Makupelin avulla

Hedelmiin ja marjoihin tutustutaan pelaamalla kaikkia viittä aistia käyttäen: tunto-, kuulo-, näkö-, maku- sekä hajuaisti. Hedelmät ja marjat nimetään, jotta pelin elementit ovat lapsille tuttuja sekä nimeltä että ulkonäöltä.

Hedelmiä ja marjoja maistellaan pelin kautta. Hedelmät ja marjat pilkotaan paloiksi lautasille. Heitetään noppaa ja otetaan nopan silmäluvun mukaan lautaselta tutkisteltava hedelmä tai marja. Makupelissä tärkeä periaate on, että mitään ei ole pakko maistaa, jos ei halua. Leikin avulla uusien hedelmien ja marjojen maistaminen sujuu helpommin ja ennakkoluulottomammin. Maistelun lomassa myös kuunnellaan, miltä eri hedelmät ja marjat kuulostavat pureskeltaessa, miltä ne tuntuvat kädessä sekä miltä ne näyttävät. Makupelin ohje löytyy liitteistä (LIITE 7).

Toteutimme intervention Makupeliä käyttäen. Kävimme sovitusti ostamassa lähikaupasta tarvikkeet Makupeliin ja käytimme esikoulun tiloissa olevaa keittiötä Makupelin valmistelemiseen. Pilkoimme hedelmät ja marjat lautasille, jotka toimivat pelilautoina (KUVA 2). Pelimme hedelmiksi valitsimme persikan, pensasmustikan, kiivin, greipin ja mangon. Jätimme myös jokaisesta hedelmästä isomman palan eri lautaselle tunnustelua ja haistelemista varten. Kippariryhmän työntekijät ottivat meidät hyvin vastaan ja aloitimme interventiomme yhteisellä aamupiirillä. Kerroimme lapsille, ketä olemme ja miksi olemme täällä. Osa lapsista muistikin meidät huhtikuussa tehdyltä tutustumiskäynniltä. Ennen Makupeliä kerroimme lapsille, mitä teemme seuraavaksi, ja lapset vaikuttivat jo tässä vaiheessa innostuneilta ja kiinnostuneilta pelistä. Lapset menivät omiin pöytäryhmiin ja jokaisessa pöydässä istui yksi ryhmän työntekijä vetämässä peliä, meidän ohjeistuksellamme. Olimme jakaneet jokaiseen pöytään valmiiksi pelilaudat, nopat, pelinappulan, pieniä kertakäyttölautasia, hammastikkuja ja peliohjeet. Makupelin pelaaminen sujui jokaisessa pöytäryhmässä hyvin, ryhmän työntekijät lähtivät peliin mukaan ja kannustivat lapsia maistamaan. Pelissä oli kuusi eri vaihetta, ja jokaisella kierroksella tutustuttiin hedelmään tai marjaan eri aistia käyttämällä. Viimeisessä vaiheessa lapset saivat kasata omalle lautaselleen taideteoksen marjoista sekä hedelmistä ja lopuksi syödä oman taideteoksen.



KUVA 2. Makupeli

Koko interventio meni suunnitelmamme mukaisesti. Lapsilta kysyttiin suullisesti palautetta interventiosta ja siitä, oppivatko he uutta sekä pitivätkö he interventiota mukavana ja mielekkäänä. Lapsista kaikki paitsi yksi oli sitä mieltä, että interventiomme sekä Makupeli oli mukava. Itse olimme tyytyväisiä ensimmäiseen interventioomme ryhmässä. Kaikki osallistuivat Makupelin pelaamiseen mielellään (KUVA 3) ja omaa työskentelyämme helpotti, että olimme suunnitelleet interventiomme hyvin. Lapset jäivät odottamaan innolla seuraavaa päivää, kun luvassa oli uusi Makupeli. Ryhmän työntekijät antoivat myös hyvää palautetta ensimmäisestä interventiosta.



KUVA 3. Makupeli

Interventiossa lapset pääsivät suunnitellusti käyttämään kaikkia viittä aistia, sekä tutustumaan ruokaan leikkimielisesti, joten oppimista tapahtui koko ajan leikin ohella. Lapset olivat selkeästi uteliaita ja lähtivät peliin mukaan innolla. Uudet ja tututkin maistetut hedelmät ja marjat tuovat toivottavasti lapsille rohkeutta maistaa uudelleen kyseisiä ruokia myös kotona ja päiväkodilla. Interventiomme aikana me ja ryhmän työntekijät olimme paljon vuorovaikutuksessa lasten kanssa, ja jokainen lapsi sai olla vuorollaan kertomassa omaa näkemystään ja kokemustaan. Pelissä jokainen osallistuja sai kuvailla hedelmien ja marjojen ulkonäköä sekä makua. Jokainen sai myös vuorollaan tunnustella hedelmää tai marjaa ja kertoa, miltä se tuntuu. Tässä interventiossa toteutui Sapere-menetelmän mukainen ruokaan tutustuminen aistien avulla, sekä lapsen oman kokemuksen ilmaisuun kannustaminen.

#### 4.3 Kasviksiin ja juureksiin tutustuminen Makupelin avulla

Kasviksiin ja juureksiin tutustutaan pelaamalla, kaikkia viittä aistia käyttäen: tunto-, kuulo-, näkö-, maku- sekä hajuaisti. Kasvikset ja juurekset nimetään, jotta pelin elementit ovat lapsille tuttuja sekä nimeltä että ulkonäöltä.

Kasviksia ja juureksia maistellaan pelin kautta. Kasvikset ja juurekset pilkootaan pieniksi kuutioksi lautasille. Heitetään noppaa ja otetaan nopan silmäluvun mukaan lautaselta maistettava kasvis tai juures. Leikin avulla uusien kasvien ja juuresten maistaminen sujuu helpommin ja ennakkoluulottomammin. Maistelun lomassa myös kuunnellaan, miltä eri kasvikset ja juurekset kuulostavat pureskeltaessa. Makupelin ohjeet ovat liitteenä (LIITE 7).

Valmistelimme tämän päivän Makupelin samalla tavalla kuin edellisenkin. Tällä kertaa Makupelissä oli vihanneksia ja kasviksia. Peliin valikoitui kaupasta kesäkurpitsaa, keltaista tomaattia, retiisiä, avokadoa, paprikaa sekä porkkanaa. Tavoitteenamme oli valita kaupasta jotain tuttua lapsille, mutta myös mahdollisimman monta uutta ja erilaista. Lapset odottivat jo kovasti, että pääsevät pelaamaan ja tulivat heti uteliaina katsomaan mitä tänään maistellaan. Itse pelaaminen tapahtui samoissa pöytäryhmissä (KUVA 4).



KUVA 4. Makupeli

Pelissä ei ollut ehkä niin mieluisia makuja lapsille, mutta se ei ennako-odotuksistamme huolimatta vaikuttanut pelin kulkuun lainkaan. Lapset maistoivat ennakkoluulottomasti kaikkea ja olivat ylpeitä suorituksistaan. Erityisesti mieltä lämmitti, kun lapset olivat kotona iloisesti kertoneet huoltajille, mitä kaikkea uutta he olivat edellisenä päivänä maistaneet päiväkodissa.

Interventio sujui hyvin ja suunnitelman mukaan. Lapset olivat molemmilla pelikerroilla innoissaan, mutta malttoivat kuunnella ohjeistusta rauhassa (KUVA 5). Kokonaisuudessaan työntekijät vaikuttivat tyytyväisiltä ja lapsille oli jäänyt paljon hyviä kokemuksia molemmista pelikerroista. Lasten ennakkoluulottomuus uusia ruoka-aineita kohtaan yllätti meidät positiivisesti. Näiden kahden tuokion jälkeen olimme tyytyväisiä, ja me sekä lapset saimme paljon onnistumisen kokemuksia näinä päivinä. Jätimme päiväkodille kirjalliset peliohjeet, jotta ryhmän ja päiväkodin muutkin työntekijät voivat hyödyntää peliä työssään jatkossa itsenäisesti.



KUVA 5. Makupeli

Tämäkin interventio toteutettiin leikin kautta, ja huomasimme näiden interventioiden jälkeen Makupelin toimivan hyvin tämän ikäisten lasten kanssa. Lapsista lähes kaikki maistoivat uusia ruoka-aineita pelin aikana. Lapset käyttivät rohkeasti kaikkia viittä aistia, ja yksi hienommista hetkistä oli se, kun istui lapsen viereen ja hän kertoi innoissaan, miten oli uskaltanut maistaa jotain uutta ja pitänyt siitä. Tämä lapsesta huokuva aito ilo onnistumisesta oli meille palkitsevaa ja konkretisoi projektimme tavoitteen tuottaa iloa ruoasta.

#### 4.4 Reseptivihon materiaalin tuottaminen ja kerääminen

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan yhteistyön tärkeyttä huoltajien kanssa. Tässä interventiossa osallistetaan huoltajia antamalla heille mahdollisuus vaikuttaa reseptivihon sisältöön pyytämällä kotoa reseptejä ja ideoita perheen lempiruoista sekä välipaloista,



joista osa pääsee koko ryhmälle jaettaviin reseptivihkoihin. Lapset kuvittavat itse kuvat reseptivihkoon, joka on tarkoituksena lähettää lapsen mukana kotiin ja joita on tarkoitus jättää päiväkodille oma kappale. Suunnitelmassa nostimme kyseisen intervention tavoitteiksi yhteistyön huoltajien kanssa, silmä-käsi-yhteistyön harjoittamisen sekä lapsen ja huoltajien osallistamisen lapsen päiväkotiarkeen.

Materiaalit reseptivihon kuvittamiseen saimme päiväkodilta. Päätimme käyttää piirustuksiin pelkästään puukyniä sekä valkoista paperia, jotta kuvat olisivat mahdollisimman helppoja liittää skannaamalla reseptivihkoon. Jaoimme materiaalit pöytiin valmiiksi kasoihin, joista jokainen lapsi sai valita haluamiaan kyniä. Toteutimme intervention mahdollisimman lapsilähtöisesti olemalla jatkuvassa vuorovaikutuksessa lasten kanssa intervention aikana ja antamalla lapsille mahdollisuuden toteuttaa kuvittamisen haluamallaan tavalla ilman tarkkaa ohjeistusta. Kaikki lapset osallistuivat mielellään reseptivihon kuvittamiseen, ja samalla syntyi paljon hyvää ja mielenkiintoista keskustelua ruokaan liittyen (KUVA 6). Kirjoitimme keskustelun aikana ylös vielä suoraan lapsilta tulleita ideoita lempiruoista ja välipaloista, joita pyrimme käyttämään mahdollisimman paljon reseptivihkoja kootessamme. Lapset ilmaisivat harmituksensa siitä, ettei Makupeliä pelattukaan enää tällä kerralla, mutta olivat silti koko intervention ajan innoissaan piirtämisestä ja tulevasta kotiin vietävästä reseptivihosta.

Huomasimme henkilökunnassa aluksi ihmetystä syystä, ettemme olleet ilmoittaneet etukäteen, mitä materiaalia tarvitsimme vihkojen kuvittamiseen. Emme pyytäneet materiaaleja etukäteen, sillä tarkoituksena oli käyttää ainoastaan paperia ja puukyniä, joita tiesimme ryhmästä löytyvän jo valmiiksi. Lapset saivat myös piirustuksillaan, toiveillaan ja lempiruoillaan vaikuttaa reseptivihon sisältöön vielä tässäkin vaiheessa. Lapsilta kerättiin suullista palautetta intervention aikana, minkä perusteella voidaan todeta, että lapset pitivät tuokiota mielekkäänä ja merkityksellisenä tulevaa reseptivihkoa ajatellen.



KUVA 6. Reseptivihon kuvittamista

#### 4.5 Ulkoleikit ja välipalan syöminen ulkona

Alkuperäisen intervention tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tempurata päiväkodin liikuntasalissa. Lapset oli tarkoitus jakaa iän mukaan kahteen ryhmään, joista kummallakin ryhmällä on 30 minuuttia aikaa leikkiä sekä suorittaa tempurata.

Viikon aikana aloimme suunnitella viimeistä interventiota uusiksi ajankohdan varmistumisen ja kauniin sään johdosta. Interventio toteutettiin aamulla ennen lounasta, minkä takia tempuradan sijaan leikittiin ulkona (KUVA 7). Kuuntelimme ja kyselimme viikon aikana lasten toiveita ulkoleikeistä, ja leikit valikoituivatkin loppupeleissä lasten ideoiden perusteella. Valitsimme teemaan sopiviksi leikeiksi banaanihipan, hedelmäsalaatin, polttopallon sekä Tulkaa lapset kotiin -leikin. Leikkituokion loppuksi kiitimme sekä lapsia että henkilökuntaa hyvin kuluneesta viikosta ja söimme yhdessä marjavartaita ryhmän tiloissa.

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen ohjasimme leikkituokion ulkona, sillä jumppasali oli varattu toiselle ryhmälle ja sää oli mitä mainioin ulkona leikkimiseen. Tarkoitus oli myös syödä

välipala ulkona, mutta koska interventio toteutettiin ennen lounasta, päädyimme välipalan sijaan tekemään ja syömään pieniä marjavartaita. Toteutimme ulkoleikit mahdollisimman lapsilähtöisesti antamalla lasten vaikuttaa leikkien kulkuun vielä intervention aikana, kuitenkin pitäen suunnitelmasta ja yhdessä sovituista leikeistä kiinni. Lapset pääsivät vaikuttamaan siihen, mitä teimme ulkona yhdessä, missä järjestyksessä leikit toteutettiin sekä jokaisen yksittäisen leikin keston. Olisimme voineet valmistella interventiota paremmin ja tarkemmin, mutta halusimme antaa lapsille mahdollisuuden vaikuttaa haluamallaan tavalla viimeisen intervention kulkuun luodaksemme siitä heille mahdollisimman mielekkään muiston ja jättääksemme jälkeemme hauskoja muistoja ja iloisen mielen jokaiselle. Saimme paljon hyvää suullista palautetta työntekijöiltä onnistuneista interventioista, erityisesti Makupelistä.



KUVA 7. Ulkoleikkejä päiväkodin pihalla

#### 4.6 Reseptivihko

Opinnäytetyömme aihetta miettiessä suunnittelimme, että haluaisimme tehdä lasten kanssa reseptivihon. Kerroimme ideastamme päiväkodinjohtajalle ensimmäisellä tapaamisellamme, ja hänestä se kuulosti hyvältä. Suunnittelimme, että lapset kuvittavat vihon ja keräämme huoltajilta listan lasten lempiruoista sekä mahdollisesti myös reseptejä. Tarkoituksenamme oli luoda

jotain konkreettista, minkä luomiseen lapset ja huoltajat pääsevät osallistumaan. Vihon tarkoituksena on antaa kotiin lisää reseptivaihtoehtoja, joita lapset ja huoltajat voivat tehdä yhdessä kotona.

Saimme vihkoon hyvin materiaalia interventiostamme päiväkodilla sekä huoltajilta. Valitsimme reseptit huoltajilta tulleiden toiveiden sekä lasten kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella. Halusimme laittaa vihkoon helposti toteutettavia sekä selkeitä reseptejä, jotta niitä tulisi kokeiltua kotona mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Tulostimme vihon koululla omakustanteisesti. Jaoimme vihon lapsille päiväkodilla viimeisellä viikolla ennen kesäloman alkua.

Olimme molemmat tyytyväisiä lopputulokseen ja pidimme tärkeänä huoltajien mahdollisuutta osallistua, sekä lapsilähtöisesti toteutettua interventiota (KUVA 8). Vihkojen omakustanteiseen tulostamiseen koululla emme olleet valmistautuneet, koska päiväkodin johtajan kanssa olimme sopineet, että he maksavat kaiken tarvittavan. Kiireisen aikataulun vuoksi kuitenkin päädyimme tulostamaan vihon koululla, että lapset ehtivät saada ne ennen kesäloman alkamista. Vihkoa suunniteltaessa sekä tehdessä meille oli tärkeää, että lapset saavat sen konkreettisesti kotiin ja pääsevät näkemään oman piirustuksen valmiissa vihossa. Reseptivihko löytyy liitteenä tästä opinnäytetyöstä (LIITE 6).



KUVA 8. Valmiin reseptivihon kansi.

## **5 ILOA RUOASTA -PROJEKTIN ARVIOINTI**

Iloa ruoasta -projektin päätehtävät toteutuivat kaikki. Veimme päiväkodille tietoa Sapere-menetelmästä luennon avulla, sekä jätimme sinne Makupelin ohjeet työväliseksi toteuttaa menetelmää arjessa. Kaikki suunnittelemamme interventiot toteutuivat sovituissa ajankohdissa ja valmiin reseptivihon lapset saivat viedä kotiin. Projektilla oli useampi tavoite, joihin pääsimme.

### **5.1 Projektin suunnittelu**

Iloa ruoasta -ruokaprojektin suunnittelu alkoi heti aiheen varmistuttua ja tilaajan löydyttyä. Kirjoitimme projektiamme tukeneen projektisuunnitelman keväällä 2019. Hyvin tehty projektisuunnitelma oli apuna projektin hahmottamiselle sekä myöhemmin päiväkodilla pidetyille interventioille. Saimme myös antaa suunnitelmamme henkilökunnan luettavaksi ennen interventioita, jotta hekin osasivat valmistautua ja perehtyä niihin. Suunnitelmassamme oli kerrottuna kaikki interventiomme sekä niiden sisältö. Ennen interventioita teimme kuitenkin vielä yksityiskohtaisemman suunnitelman itsellemme, sekä ostoslistan valmiiksi. Kun lähdimme toteuttamaan meille uutta menetelmää ja menimme uuteen lapsiryhmään, koimme, että etukäteen tehdyt suunnitelmat olivat meitä tukemassa. Suunnitelmasta on ollut meille apua, kun aloimme kirjoittaa tätä varsinaista opinnäytetyötä.

### **5.2 Luento, interventiot ja reseptivihko**

Luennon pidimme päiväkodinjohtajan pyynnöstä kaikille päiväkodin työntekijöille. Yksi tavoitteistamme oli tuoda menetelmä tutuksi päiväkotiin, ja siinä mielestämme onnistuimme. Pääsimme kertomaan kaikille työntekijöille menetelmästä ja tulevista interventioistamme Kippariryhmässä. Makupeli kiinnosti heitä luennossamme eniten, ja ehkä meidän olisi pitänyt luennossa keskittyä enemmän konkreettisiin esimerkkeihin eri tavoista toteuttaa Sapere-menetelmää kuin teoriaan. Tämä nousi myös esille keräämämme palautteen tuloksista (LIITE 3).

Interventioissamme toteutui Sapere-menetelmässä painotettu tutkiva ja kokemuksellinen oppiminen. Sapere-menetelmässä korostetaan useaan kertaan, ettei lasta pakoteta maistamaan mitään ruokaa, vaan pyritään tutustumaan ensin ruokaan muita aisteja käyttämällä, joten tätä periaatetta myös me halusimme käyttää projektissamme. Kaikki päiväkodin työntekijät eivät allekirjoittaneet tämän periaatteen käyttämistä omassa arjessaan, mutta interventioissa kaikki

noudattivat tätä periaatetta hienosti. Suurin osa lapsista maistoi kaikkea hyvin ennakkoluulottomasti, joten Makupelimme oli erittäin onnistunut valinta interventioihin. Menetelmässä korostetaan lasten oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista, jota pyrimme tekemään Makupelin ohella mahdollisimman paljon. Rohkaisimme myös lapsia kertomaan mielipiteitään ruoasta, ja niitä ei lähdetty määrittelemään oikeiksi tai vääriksi, koska Sapere-menetelmässäkkin korostetaan aistikokemusten yksilöllisyyttä ja henkilökohtaisuutta. Aistikokemukset ovat myös tärkeä osa menetelmää. Niitä lapset saivat Makupelissä paljon, kun he tutustuivat ruokiin kaikkia viittä aistia käyttäen. Jokainen lapsi sai vuorotellen tunnustella ruokaa, haistaa, maistaa, katsoa sekä kuunnella, miltä se kuulostaa pureskeltaessa.

Reseptivihon toteuttamista suunniteltiin ja pohdittiin etukäteen, mikä toteutustapa olisi paras. Reseptivihko mahdollisti meille myös huoltajien osallistamisen toteutukseen. Lopputulokseen oltiin tyytyväisiä ja siitä jäi lapsille konkreettinen muisto pidetyistä interventioista. Harmillista oli, että ajanpuutteen vuoksi vihot jätettiin päiväkodille iltapäivällä henkilökunnan jaettavaksi ja lasten reaktiot ja ilmeet, kun he näkivät omat piirustuksensa valmiissa vihossa, jäi meiltä näkemättä.

### **5.3 Raportointi**

Iloa ruoasta -projektin palauteen keräämisessä olisi ollut parantamisen varaa. Henkilökunnalta jäi keräämättä viikon loppuksi kirjallinen palaute kokonaan, mikä olisi ollut arvokasta. Myös huoltajilta olisi ollut mielenkiintoista saada palautetta, siitä onko interventioiden jälkeen kotona tapahtunut muutosta tai kokivatko huoltajat sen hyväksi, että lapsi osallistui näihin interventioihin. Jatkossa on siis syytä huomioida palautteen keräämisen tärkeys projekteissa. Raportissa meille suurimmaksi haasteeksi nousi tietoperusta, joka jäikin lopulta työssämme lyhyeksi.

### **5.4 Oma osaaminen**

Oma osaamisemme koskien ruokakasvatusta ja varhaiskasvatuksen toimintaperiaatteita laajeni läpi projektin, toteutuksen eri vaiheissa. Opinnäytetyö oli ensimmäinen projekti, jonka toteutumisesta vastasimme alusta loppuun itsenäisesti. Projekti saatiin vietyä loppuun asti ja

suunnitellusta aikataulusta pystyttiin pitämään kiinni. Pääsimme projektilemme asetettuihin tavoitteisiin. Yhteistyö Halkokarin päiväkodin kanssa toteutui hyvin ja sujuvasti läpi projektin. Ohjaustilanteissa saimme ohjaamiskokemusta eri kokoisista ryhmistä ja erilaisista ohjaustilanteista. Käytännön toteutuksissa pääsimme näkemään sekä kokeilemaan Sapere-menetelmän toimivuutta käytännössä ja erityisesti Makupeli osoittautui Kipparit-ryhmässä toimivaksi työvälineeksi. Iloa ruoasta -ruokaprojektin toiminnallisissa osuuksissa vahvistimme osaamistamme pedagogisen toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa, dokumentoinnissa ja arvioinnissa.

Projektin myötä laajensimme osaamistamme ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa sekä Sapere-menetelmästä. Varhaiskasvatuksen asiakastyön osaaminen vahvistui kokonaisuudessaan, ja leikin merkitys lapsen oppimisessa konkretisoitui toiminnoissa. Opimme monipuolisesti ruokakasvatuksesta ja sen toteuttamisesta käytännössä, ja käsitys sekä ideat siitä, miten ruokakasvatusta voisi lisätä päiväkotiarkeen, lisääntyivät huomattavasti. Interventioita toteuttaessa pääsimme myös näkemään tietoperustassa käsitellyjä asioita käytännössä, sekä miten eri lait ja asetukset huomioidaan pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä.

## 6 POHDINTA

Mietittyämme opinnäytetyön aiheita ensin erikseen päädyimme lopulta tekemään projektin yhdessä huomattuamme, kuinka samanlaiset ajatuksemme olivat koskien aiheita. Olimme kummatkin tahoillamme suunnitelleet tekevämme opinnäytetyön ruokaan liittyen ja lyöttäydyimme yhteen keskusteltuamme aiheesta. Ajatus toisen henkilön tuesta projektia tehdessä sekä se, että olimme kummatkin hakemassa varhaiskasvatuksenopettajan kelpoisuutta, sinetöi lopulta päätöksen. Loppupelissä vain toinen meistä hakee varhaiskasvatuksenopettajan kelpoisuutta. Opintojen alussa meille oli kerrottu useaan otteeseen parityöskentelyn riskeistä, ja kuulimme monta esimerkkitapausta, jossa parityöskentely ei ollut onnistunut. Meille parityöskentelyyn päätyminen on ollut ainoastaan positiivinen kokemus. Olemme saaneet toisistamme tukea projektin kaikissa vaiheissa ja mahdollisuuden tarkastella opinnäytetyön aihetta kahden ihmisen näkökulmasta.

Päädyimme heti alussa valitsemaan projektiopinnäytetyön, koska olemme molemmat käytännönläheisiä ja projektin toteuttaminen tuntui myös enemmän omalta vaihtoehdolta kuin laadullinen opinnäytetyö. Projektissa pääsimme hyödyntämään omaa osaamistamme käytännön toteutuksissa tuokioita suunnitellessa ja toteuttaessa. Projektimme aihe oli myös ajankohtainen, koska terveellisen ja monipuolisen ruokavalion tärkeyttä on korostettu ja tuotu esiin paljon viime vuosina. Myös viime vuonna julkaistu uusi varhaiskasvatuksen ruokailusuositus tuki projektimme aihetta (Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018).

Iloa ruoasta -projektin aihetta pohtiessa päätimme rajata teorian käsittelemään Sapere-menetelmää. Aiheen tarkka rajausta selkeytti työmme sisältöä ja helpotti suunnittelua. Halusimme pitää opinnäytetyön yksinkertaisena ja yhden selkeän menetelmän käyttäminen tuntui hyvältä ratkaisulta. Rajaamista jouduimme myös tekemään ohjaajien useiden ideoiden kanssa, jottei opinnäytetyöstä tulisi liian laaja. Halusimme rajaamisella ja selkeydellä myös helpottaa raportin kirjoittamista.

Projektin toteuttaminen viimeisenä opiskeluvuonna on ollut hyvä ratkaisu. Oma osaaminen on päässyt kehittymään eri harjoitteluiden sekä opintojen myötä. Projektin olisi ollut varmasti aivan



erilainen, jos olisimme toteuttaneet sen heti opintojen alkuvaiheessa. Jos nyt lähtisimme toteuttamaan samanlaista opinnäytetyötä, tekisimme useamman asian toisin. Suunnittelisimme luennoista käytännön esimerkeillä entistä hyödyllisemmän henkilökunnalle ja antaisimme jo luentoa pidettäessä neuvoja ja enemmän ohjeistusta siitä, miten toteuttaa menetelmää käytännössä. Käyttäisimme myös enemmän aikaa interventioiden suunnitteluun, koska emme olleet täysin tyytyväisiä viimeisen intervention sujumiseen, sillä intervention toteutus poikkesi suunnitelmasta huomattavasti monien eri seikkojen takia. Makupelejä toteuttaisimme myös useampia peräkkäin ja lisääsimme peleihin lisää hieman vieraampia raaka-aineita, kuten eksoottisia hedelmiä ja vihanneksia. Makupelin suuren suosion vuoksi harmitti, että olimme varanneet ainoastaan kaksi interventiota pelaamista varten. Harmittamaan jäi myös se, ettemme päässeet itse jakamaan reseptivihkoja lapsille ja näkemään heidän reaktioitaan niitä selatessa. Oma aikamme ja jaksaminen ei mahdollistanut sitä, että olisimme saaneet koottua reseptivihot valmiiksi interventioviikon aikana. Palautteen kerääminen interventioiden aikana ja jälkeen jäi hieman vajaaksi. Suunnitelmassa mainitut palautteenkeruutimet koettiin toteutusvaiheessa hankaliksi ja epäkäytännöllisiksi, minkä takia palaute kerättiin lapsilta ainoastaan suullisesti. Kirjasimme palautetta ylös sitä mukaa kuin sitä ilmeni, mutta koemme jonkin toisen metodin voineen olla kyseisessä tilanteessa toimivampi ja parempi.

## LÄHTEET

Aistien avulla ruokamaailmaan. Saatavissa:

[https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere\\_tyokirja-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf). Viitattu 30.9.2019.

Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma. Saatavissa:

[https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus\\_ja\\_kasvatus/paivahoito/varhaiskasvatussuunnitelma/](https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus_ja_kasvatus/paivahoito/varhaiskasvatussuunnitelma/).

Viitattu 14.11.2019.

Makupeli – uusien makujen opettelupeli. Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/assets/files/2018/10/Makupeli-esite.pdf>.

Viitattu 11.10.2019.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum Media Oy.

Sapere-ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Saatavissa:

[https://www.slideshare.net/sapere\\_ruokakasvatus/saperemenetelm](https://www.slideshare.net/sapere_ruokakasvatus/saperemenetelm). Viitattu 10.9.2019.

Varhaiskasvatussuunnitelma, Opetushallitus. Saatavissa: [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf).

Viitattu 11.7.2019.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 30.9.2019.

Varhaiskasvatuslaki. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>.

Viitattu 30.9.2019.

Perustuslaki. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki#Pidp446054992>.

Viitattu 13.11.2019.

**LIITTEET**

Tervehdys, lasten huoltajat!

Olemme Hanna Tuohimetsä ja Johanna Lillsved-Östman ja opiskelemme sosionomiksi Centria ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyöprojektiämme lapsenne päiväkotiryhmään Halkokarilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on harjaannuttaa lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, saada lapsille myönteisiä kokemuksia ruokaan liittyen sekä tarjota terveellisiä ja monipuolisia resepti-ideoita perheille mm. hyödyntämällä yhdessä lasten kanssa tehtyä reseptivihkoa. Pidämme Kipparit ryhmälle viisi tuokiota viikon aikana toukokuussa 2019.

Projektia varten pyydämme teiltä luvan lapsenne osallistumiseen projektimme tuokioihin sekä valokuvaamiseen ja videoimiseen projektin toimintatuokioiden aikana. Tämä havainnoinnin helpottamiseksi ja oman työskentelymme arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Kuvia tulisi voida hyödyntää myös valmiin opinnäytetyön esittelyssä arvioitsijoille yhtenä päivänä koulullamme. Kuvia ei tule itse opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö on valmistuttuaan luettavissa Theseus.fi:ssä (ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa).

Kiittäen

Hanna Tuohimetsä & Johanna Lillsved-Östman

Centria Ammattikorkeakoulu

Lisätietoja: [hanna.tuohimetsa@centria.fi](mailto:hanna.tuohimetsa@centria.fi) & [johanna.lillsved-ostman@centria.fi](mailto:johanna.lillsved-ostman@centria.fi)

---

Leikkaa irti ja palauta päiväkodille 15.5.2019. mennessä

Lapseni/lapsemme: \_\_\_\_\_

Lapseni saa osallistua tuokioihin: Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Lastani saa valokuvata: Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Onko Sapere-menetelmä sinulle entuudestaan tuttu?  Kyllä  Ei

Oletko käyttänyt Sapere-menetelmää aikaisemmin?  Kyllä  Ei

Saitko luennostamme uutta tietoa Sapere-menetelmästä?  Kyllä  Ei

Aiotko käyttää Sapere-menetelmää tulevaisuudessa työssäsi?  Kyllä  Ei

Vapaata palautetta luennosta

---

---

---

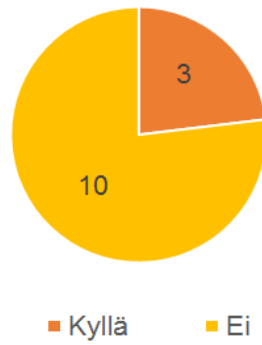
---

---

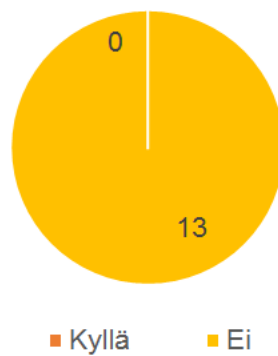
---

---

Oletko käyttänyt Sapere-menetelmää aikaisemmin?

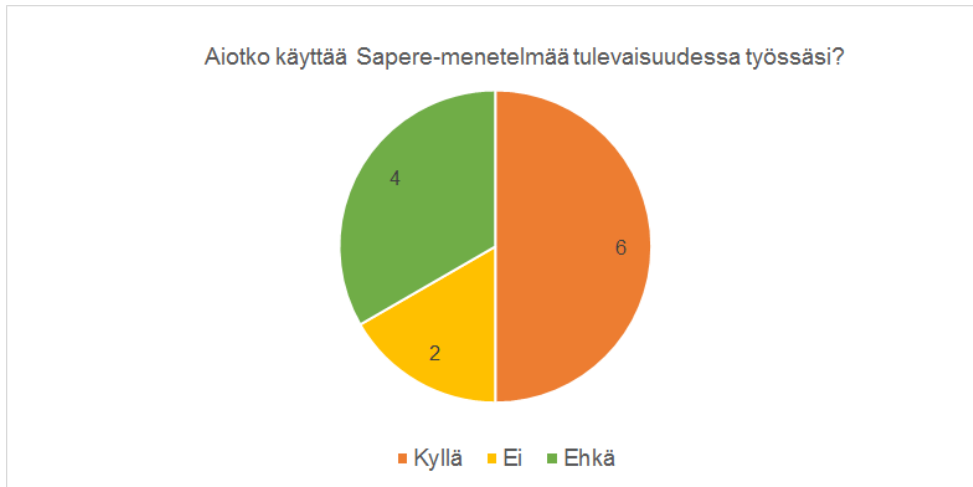


Saitko luennostamme uutta tietoa Sapere-menetelmästä?



Saitko luennostamme uutta tietoa Sapere-menetelmästä?





Palautetta kyselyn vapaasta kommenttiosiota:

“Mielenkiintoista! Kannattaa kokeilla”

“Tuli uutta tietoa ja vinkkejä arkeen. Kiitos!”

“Mielenkiintoiselta kuulosti ja jos sillä saisi lapsia enemmän maistamaan ruokia”

“Kuulosti ihan kivalta. Olisi ollut kiva kuulla myös muista menetelmän tavoista tutustuttaa lapsi maisteluun”

“Ytimekäs luento, ehkä vielä enemmän tietoa siitä, miten menetelmää voi käyttää arjessa”

Ruokaprojekti - Iloa ruoasta		
Interventiot	Henkilöstön kouluttaminen	Reseptivihko
<b>Leikkejä/liikuntaa sisällä</b>	<b>Luento henkilökunnalle (2x30min)</b>	Yhteistyö huoltajien kanssa
Lapselle luontaista ja mielekästä toimintaa	Tietoisuuden lisääminen Sa-pere-menetelmästä	Silmä-käsi yhteistyön harjoittaminen
Tarjotaan uusi ideoita pienryhmätoimintaan	Tarjotaan uusia työvälineitä ruokaan tutustuttamiseen	Lapsien ja huoltajien osallistaminen
<b>Kasviksiin ja juureksiin tutustuminen eri aisteja käyttäen</b>	Uusia ideoita pienryhmätoimintaan	
Perusaistien tunnistaminen ja käyttäminen	Palautteen kerääminen luennon jälkeen kyselylomakkeella	
Mahdollisuus tutustua uusiin kasviksiin ja juureksiin		
Tarjotaan uusia työvälineitä henkilökunnalle ruokaan tutustuttamiseen		
<b>Hedelmiin ja marjoihin tutustuminen eri aisteja käyttäen</b>		
Perusaistien tunnistaminen ja käyttäminen		
Mahdollisuus tutustua uusiin kasviksiin ja juureksiin		
Tarjotaan uusia työvälineitä henkilökunnalle ruokaan tutustuttamiseen		
Keräämme palauteen lapsilta interventioiden jälkeen käyttämällä hedelmähymynaamoja käyttäen		



## Sapere-menetelmä

Hanna Tuohimäki &  
Johanna Ulkovaara-Ottman

## SAPERE-MENETELMÄ

Sapere-menetelmän on kehittänyt kemia-  
etnologit Jacques Putsis mennessään vuonna  
1974.

Menetelmän perusteena oli heikkinnyt huoli  
lasten ruokavallan monipuolisuuden  
vähentymisestä. Sapere-menetelmään  
perustuu oppimusteja haju- ja  
makuistista, sekä ruokakulttuurista on  
päästy Ranskassa elokuvissa 1980-luvulta  
lhtien.

Sapere-menetelmä sekä makuloulu ovat  
levinneet Ranskasta muihin Euroopan  
maihin, kuten esimerkiksi Ruotsiin 1980-  
luvulla.



Sapere on  
ruokakasvatusmenetelmä, jossa  
lapset tutustuvat ruokamaailmaan  
aistiensa välityksellä.

Saperessa lapset oppivat aistimalla,  
tutkimalla, kokeilemalla,  
ihmettelemällä ja leikkimällä.

Pakottaminen ei ole keino tässä  
menetelmässä, vaan lasten  
uteliaisuus maistamiseen syntyy  
itsestään, kun he saavat rauhassa  
tutustua uusiin ruokiin eri aistiensa  
avulla.



Menetelmä perustuu aistikokemuksiin,  
joiden kautta lapsi oppii uusia asioita  
ruokamaailmasta: elintarvikkeista,  
ruuasta, ruuan aikuperästä ja sen  
valmistuksesta.

Menetelmän keinoja voivat hyödyntää  
sekä vanhemmat että  
ammattikasvatijat  
sekä ravitsemusalan ammattilaiset.



### Esimerkkejä Sapere- tuokiosta

- Ravitset, juustot, hedelmien ja  
marjojen tuokiuksi eri astelloilla
- Kasvien tai hedelmien pilkkominen  
samo- tai viiväpelille
- Salattien tekeminen yhdessä
- Villipalan yönämsen ulkona esillä, retkeillä
- Uusien mauiden opettelu Makupelin  
avulla
- Ruuan valmistus yhdessä
- Marjojen pöytäkirjojen
- Maustekappaleiden tekeminen
- Sormiruokien valmistus pöytäkirjojen  
avulla
- Herneiden tai salattien lauvattaminen



## MAKUPELI

### TARVITSET

- Pelialueksi lautasen, jolle  
on aseteltu erilaisia ruokia  
kuuteen lohkokoon
- 1 pelinappulan
- 1 nopan
- monta innokasta pelaajaa







Toteutettu yhdessä Kipparit  
ryhmän työntekijöiden,  
lasten ja  
vanhempien kanssa  
Toukokuussa 2019 osana  
opinnäytetyöprojektia.

*Hanna Tuohimetsä*  
&  
*Johanna Lillsved-Östman*



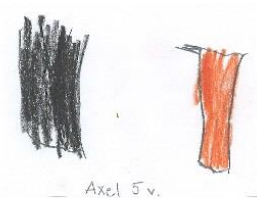
## ILOA RUOASTA

### Reseptivihko



Tähän vihkoon on koottu helppoja lasten  
lempiruoka- ja välipala reseptejä,  
joita voitte tehdä yhdessä kotona.

## Mukavia kokkailuhetkiä!



### Pinaattikeitto

**Raaka-aineet**      **4 annosta**

50 g voita  
4 rkl vehnä jauhoja  
1 l maitoa  
150-200 g pinaattia (tuoretta tai pakaste)  
1 tl suolaa  
1 tl sokeria  
riippaus valkopippuria  
keitettyjä kananmunia

Kipaise hakemassa kasvimaalta tai torilta tuoreita pinaatin lehtiä, huuhtele ne ja silppua. (voit hakea lähikaupasta myös pakastepinaattia).

Sulata voi, lisää jauhot ja anna kiehahtaa koko ajan sekoittaen. Lisää maitoa vähitellen, hyvin sekoittaen. Lisää hienonnettu pinaatti sekoittaen.



### Kuningatarvispipuuro

Raaka-aineet 8 annosta

8dl vettä

1ps (200 g) vadelmia (pakaste)

1ps (200 g) suomalaisia mustikoita (pakaste)

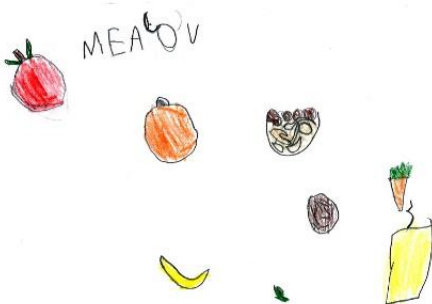
1 1/4dl sokeria

1 1/2dl mannasuurimoita

1/4tl suolaa

Mittaa kattilaan vesi, marjat ja sokeri. Kuumenna kiehuvaaksi. Vispilöi kiehuvaan veteen mannasuurimot. Lisää suola ja anna kiehua 10 minuuttia välillä sekoittaen.

Jäähdytä puuro ja vatkaa kuohkeaksi. Tarjoa vispipuuro maidon kanssa välipalaksi tai jälkiruoaksi.



### Kasvisseikeitto

Raaka-aineet

500 g porkkanoita  
muutama peruna

1 iso kukkakaali  
maitoa tai vettä

3/4 pkt Koskenlaskijaa  
suolaa tarvittaessa

Keitä kasviksia sen aikaa, kunnes ovat pehmeitä. Poista kattilasta ylimääräinen vesi ja soseuta kasvikset sauvasekoittimella. Lisää mukaan maitoa sen verran että keitto on sopivan sakeaa. Paloittele mukaan Koskenlaskija-juusto ja sekoittele niin että juusto sulaa.

### Päärynärahka

Raaka-aineet

2 kypsää päärynää  
1 prk (250 g) maitorahkaa  
2 tl vaniljasokeria  
1/2 dl sokeria  
2 dl kuohukermaa

Leikkaa kuoritut päärynät pieniksi kuutioiksi. Yhdistä ainekset, lisää lopuksi vaahdotettu kerma. Tarkista makeus. Jaa rahka annoskuiluihin.





EEMEN 5V.



### Mustikkatuorepuuro

#### Raaka-aineet

2 annosta

1dl kaurahiutaleita

2dl tuoreita tai pakastemustikoita

2rkl vaahterasirappia tai hunajaa

1t vaniljasokeria

1dl turkkilaista jogurttia

1/2dl maitoa

Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja sekoita hyvin. Annostele puuro kulhoihin, peitä annokset foliolla ja laita yöksi jääkaappiin. Koristele annokset pensasmustikoilla tai pakastemustikoilla ja kaurahiutaleilla.



### Nuudeliwokki

#### Raaka-aineet

300g broilerin fileesuikaleita tai tofua

1 paprika

1 pieni sipuli

1tl chilijauhetta

1/2tl inkivääritahnaa

1tl paprikajauhetta

2rkl soijakastiketta

2rkl kanafondia

1ps wok-vihannessuikaleita (pakaste)

2dl vettä

1dl kermaa

1pkt nuudeleita (käytä pikanuudeleita)

Suikaloi paprika ja sipuli. Kuumenna wokkipannu/kasari ja lisää pannuun tilkka öljyä. Kuullota paprika ja sipuli. Lisää joukkoon mausteet ja broilerit.

Paista näitä hetki ja lisää joukkoon pakastevihannessuikaleet.

Kun keuhdat ja vihannessuikaleet ovat saaneet keuhkia viedä. Lisää jouk-





## Banaani-marjasmoothie

### Raaka-aineet 2 annosta

- 1iso banaani
- 2dl jäisiä marjoja
- n. 2dl rasvatonta maitoa, jogurttia tai soijajuomaa
- n. 1rkl sokeria tai juoksevaa hunajaa

Paloittele kuorittu banaani tehosekoittimeen. Lisää marjat, neste ja sokeri.

Soseuta sileäksi.

Lisää nestettä tarvittaessa, jotta saat haluamasi paksuisen smoothien.



## Mansikkarahka

### Raaka-aineet

- 500g maitorahkaa
- 1dl mansikkakeittoa
- 200g mansikoita

Sekoita rahka ja mansikkakeitto, paloittele päälle mansikoita.

## Omena-kaurapaistos

### Raaka-aineet 6 annosta

- n. 5 isoa omenaa
- 1 tl kanelia
- 100g voita tai margariinia
- 1 dl fariinisokeria
- 3dl kaurahiutaleita
- ½ vehnä jauhoja



Lohko kuoritut omenat voideltuun uuninkestävään paistosvuokaan, ripottele pinnalle kanelia. Sulata rasva, sekoita siihen ohjeen loput aineet. Levitä seos omenalohkojen päälle.

Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla n. 30 minuuttia. Tarjoile vaniljakiisselin tai jäätelön kanssa.



## Bananiletut

### Raaka-aineet 6 pientä lettua

- 1 n. 200g banaani
- 2 kananmunaa
- ½ leivinjauhetta

Muussaa banaani haarukalla. Parhaat letut valmistuvat hiukan tummentuneista banaaneista.

Vatkaa banaanin joukkoon munat ja leivinjauhe.

Paista lettupannulla kuusi lettua voissa tai margariinissa.

Tarjoa rahkan ja mustikoiden kera. Valuta päälle halutessasi hunajaa.

# MAKUMESTARIN MAKUPELI



## TARVITSET:

- pelilaudaksi lautasen, jolle on aseteltu erilaisia ruokia kuuteen lohkokoon
- 1 pelinappulan
- 1 nopan
- monta innokasta pelaajaa

Peliin sopivia ruokia: erilaiset vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat, juustot, viljatuotteet... Kannattaa valita muutamia tutumpia ja jokunen pelaajille uusi tuttavuus.



## PELIN KULKU:

Pelimerkki asetetaan johonkin kohtaan lautasen vieressä. Heitetään vuorotellen noppaa ja liikutetaan pelimerkkiä nopan antaman silmäluvun verran.

## ENSIMMÄINEN VAIHE:

Pelaaja tutustuu pelimerkin kohdalla olevaan ruoka-aineeseen

1. kierroksella näköaistilla eli katselemalla ja kuvailemalla sen ulkonäköä
2. kierroksella tuntoaistilla eli tunnustelemalla kädellä ja halutessaan suullaan
3. kierroksella hajuaistilla eli haistelemalla ja kuvailemalla sen hajua
4. kierroksella makuaistilla eli maistamalla ja kuvailemalla sen makua
5. kierroksella kuuloaistilla eli kuuntelemalla minkälainen ääni ruuasta lähtee pureskellessa sitä.

HUOM! Jokaisella kierroksella pelaaja saa halutessaan syödä kohdallensa osuneen ruoka-aineen. Pelissä ei kuitenkaan ole millään kierroksella pakko syödä.

## TOINEN VAIHE:

Kun ensimmäistä vaihetta on pelattu riittävän monta kierrosta ja kaikki pelaajat ovat saaneet sopivasti aistikokemuksia, siirrytään toiseen vaiheeseen. Toisessa vaiheessa pelaajat keräävät kukin vuorollaan nopalla heittäen omalle lautaselleen 5-10 ruoka-ainetta pelilaudalta. Näistä muodostetaan ruokataidetta. Kuka valmistaa herkullisimman asetelman? Lopuksi jokainen saa syödä muodostamansa taideteoksen.

*Peli on mainio tapa harjoitella uusiin ruokiin tutustumista. Pelaamalla voidaan syödä perheen yhteinen väli- tai iltapala. Peli soveltuu loistavasti myös ohjelmaksi vaikkapa syntymäpäiväjuhliin!*

Makumestari on Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry:n tapahtumakiertue, jota rahoittavat vuosina 2015–2016 maa- ja metsätalousministeriö, Jenny ja Antti Wihurin rahasto sekä Suomen Kulttuurirahasto.

**Hanna Tuohimetsä & Johanna Lillsved-Östman**

**RUOKAPROJEKTI – ILOA RUOASTA**

**Projektisuunnitelma  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi (AMK)  
Maaliskuu 2019**

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	2
2 Ruokaprojekti – Iloa ruoasta päätehtävät ja prosessitavoitteet.....	3
2.1 Tarkoitus.....	3
2.2 Päätehtävät ja tavoitteet.....	3
2.3 Tulosten määrittely ja laatu: asiakkaan tarpeiden, projektin asiasisällön ja menetelmän muodostamana kokonaisuutena .....	4
2.4 Projektissa huomioon otettavat standardit, viranomais määräykset, lainsäädäntö, tekijänoikeudet, sopimukset ym.....	4
3 PROJEKTIORGANISAATIO .....	4
3.1 Projektin yhteistyötahot ja ohjausryhmä.....	4
3.2 Projektiryhmät, työryhmät ja projektipäällikkö/ -vastaava .....	4
4 TOTEUTUSSUUNNITELMA.....	5
4.1 Aikataulu.....	5
4.2 Projektin potentiaaliset ongelmat ja riskit .....	5
5 PROJEKTIBUDJETTI.....	6
5.1 Kustannusarvio.....	6
5.2 Rahoitussopimukset, sponsorointi ja tekijänoikeudet .....	6
6 OHJAUSUUNNITELMA .....	7
6.1 Ohjausryhmän, projektiryhmän ja työryhmien kokoukset .....	7
6.2 Projektin tiedottaminen ja dokumentointi .....	7
6.3 Projektin laadunvarmistus .....	7
7 KIRJALLISUUS .....	8
7.1 Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.....	8
7.2 Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016 .....	8
8 LÄHTEET .....	9
9 LIITTEET .....	10
9.1 Kirje vanhemmille .....	10
LIITE 2.....	11
9.2 Interventioiden sisältö ja –muodot.....	11
9.2.1 Kirje ja lupakysely vanhemmille .....	11
9.2.2 Luento henkilökunnalle (2x30min) .....	11
9.2.3 Kasviksiin ja juureksiin tutustuminen eri aisteja käyttäen.....	11
9.2.4 Hedelmiin ja marjoihin tutustuminen eri aisteja käyttäen .....	11
9.2.5 Reseptivihkon materiaalin kerääminen ja tuottaminen, vasun mukainen yhteistyö vanhempien kanssa .....	12
9.2.6 Leikkejä/liikuntaa sisällä .....	12
9.3 Palautekyselylomake henkilökunnalle.....	12



## 1 JOHDANTO

Sapere-menetelmä on lapsille tarkoitettu ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa tutustutaan ruokaan eri aistien avulla. Menetelmässä keskitytään ohjaamaan lasta huomioimaan ruuan ominaisuuksia haju-, kuulo-, näkö-, tunto- ja makuaistin avulla. Lasta myös kannustetaan ilmaisemaan aistimuksiaan, sekä tutustumaan rohkeasti erilaisiin ruokiin. Tavoitteena on lisätä lapselle monipuolisuutta ruokavalioon sekä kannustaa rohkeaksi ja tietoiseksi kuluttujaksi. Menetelmän taustalla on kokeilevaa ja tutkivaa kokeilemistä painottava oppimiskäsitys. Saperessa lasten havaintoja ja aistimuksia ei tulkita ”oikeaksi” tai ”vääräksi”, vaan kannustetaan jokaista ilmaisemaan omat kokemuksensa. Pakottaminen ei ole keino tässä menetelmässä, vaan lasten uteliaisuus maistamiseen syntyy itsestään, kun he saavat rauhassa tutustua uusiin ruokiin eri aistiensa avulla.

Sapere-menetelmän on kehittänyt kemisti-etnologgi Jacques Puisais ranskassa vuonna 1974. Menetelmän perusteena oli herännyt huoli lasten ruokavalion monipuolisuuden vähentymisestä. Sapere-menetelmään perustuvia oppitunteja haju- ja makuaistista, sekä ruokatunteuksesta on pidetty Ranskassa alakouluissa 1980-luvulta lähtien. Sapere-menetelmä sekä makukoulu ovat levinneet Ranskasta muihin Euroopan maihin, kuten esimerkiksi Ruotsiin 1980-luvulla.

Tämä projektisuunnitelma on osa opinnäytetyötämme ja sen tarkoituksena on antaa alustava kuva projektistamme, sen kulusta ja muista siihen liittyvistä asioista. Ruokaprojekti-iloa ruoasta tilaaja on Kokkolan kaupungin sivistystoimi, varhaiskasvatus, Halkokarin Kipparit ryhmä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on käyttää Sapere ruokakasvatusmenetelmää interventioissa ja tuoda se tutuksi päiväkotiryhmään. Aihe muotoutui yhteisten kiinnostusten kohteiden tiimoilta ja se vaikutti alusta alkaen aiheena ajankohtaiselta, omalta ja mielenkiintoiselta meille kummallekin. Aiheen ajankohtaisuus näkyy uudistuneiden varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen sekä varhaiskasvatussuunnitelman pääpiirteissä, joissa korostetaan mm. huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeyttä, kasvavassa iässä olevan lapsen ravinnon laadukkuutta sekä monipuolisuutta.

## 2 Ruokaprojekti – Iloa ruoasta päätehtävät ja prosessitavoitteet

### 2.1 Tarkoitus

Ruokaprojektin-iloa ruoasta tarkoituksena on harjaannuttaa lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä menetelmän tutuksi tuominen päiväkotiin.

### 2.2 Päätehtävät ja tavoitteet

Ruokaprojekti - iloa ruoasta		
Interventiot	Henkilöstön kouluttaminen	Reseptivihko
<b>Leikkejä/liikuntaa sisällä</b>	<b>Luento henkilökunnalle (2x30min)</b>	Yhteistyö vanhempien kanssa
Lapselle luontaista ja mielekästä toimintaa	Tietoisuuden lisääminen Sappere-menetelmästä	Silmä-käsi yhteistyön harjoittaminen
Tarjotaan uusi ideoita pienryhmätoimintaan	Tarjotaan uusia työvälineitä ruokaan tutustuttamiseen	Lapsien ja vanhempien osallistaminen
<b>Kasviksiin ja juureksiin tutustuminen eri aisteja käyttäen</b>	Uusia ideoita pienryhmätoimintaan	
Perusaistien tunnistaminen ja käyttäminen	Palautteen kerääminen luennon jälkeen kyselylomakkeella	
Mahdollisuus tutustua uusiin kasviksiin ja juureksiin		
Tarjotaan uusia työvälineitä henkilökunnalle ruokaan tutustuttamiseen		
<b>Hedelmiin ja marjoihin tutustuminen eri aisteja käyttäen</b>		
Perusaistien tunnistaminen ja käyttäminen		
Mahdollisuus tutustua uusiin kasviksiin ja juureksiin		

### **2.3 Tulosten määrittely ja laatu: asiakkaan tarpeiden, projektin asiasisällön ja menetelmän muodostamana kokonaisuutena**

Palautekysely kipparit ryhmän työntekijöille ja lapsille. Lapsille kysely toteutetaan hymynaama.

### **2.4 Projektissa huomioon otettavat standardit, viranomaismääräykset, lainsäädäntö, tekijänoikeudet, sopimukset ym.**

Tutkimuslupa, Vasu, ruokailusuositus, varhaiskasvatuslaki, lupa projektiin osallistumiseen ja kuvauslupa vanhemmilta.

## **3 PROJEKTIORGANISAATIO**

### **3.1 Projektin yhteistyötahot ja ohjausryhmä**

Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Kokkolan Halkokarin päiväkodin kanssa. Interventiot tehdään kipparit 3-5-vuotiaiden ryhmään.

### **3.2 Projektiryhmät, työryhmät ja projektipäällikkö/ -vastaava**

Projektista vastaa Hanna Tuohimetsä ja Johanna Lillsved-Östman.

## 4 TOTEUTUSSUUNNITELMA

### 4.1 Aikataulu

Aloituspalaveri ja sopimuksen allekirjoitus	Marraskuu 2018
Projektisuunnitelma	Maaliskuu 2019
Interventiot	Toukokuu 2019
Opinnäytetyön kirjoittaminen	Kesäkuu-Lokakuu 2019
Opinnäytetyön palautus	Lokakuu 2019
Kypsyyskoe	Syksy 2019
Opinnäytetyön esittäminen	Marraskuu 2019

### 4.2 Projektin potentiaaliset ongelmat ja riskit

Projektimme potentiaalisia riskejä ovat iso lapsiryhmä päiväkodilla, sekä päiväkodin johtajan innokkuus, joka saattaa sekoittaa ajatuksia ja suunnitelmia. Päiväkodin ja meidän aikataulujen yhteensovittaminen täytyy myös huomioida. Riskinä näemme myös vanhempien osallistumisen, saadaanko lapsille lupa osallistua, sekä tarpeeksi reseptejä reseptivihkoon vanhemmilta. Ongelmia saattaa aiheuttaa myös parityöskentely, aikataulussa pysyminen sekä itsensä johtamisen taidot, joita erityisesti projektissa tarvitaan. Interventioiden jälkeen haasteena on kirjoittaminen, joka ei ole kummankaan vahvuus. Riskeinä voivat olla myös sairastumiset sekä työelämä.

## 5 PROJEKTIBUDJETTI

### 5.1 Kustannusarvio

Tulostuskustannukset	15
Työntekijöiden palkka (2 hlö, 12€/h)	9600
Interventioiden materiaalikustannukset (hedelmät ja vihannekset, kertakäyttöas- tiat)	60
Matkakustannukset (Kokkola-Pietarsaari)	100
<b>Yhteensä</b>	<b><u>9775 €</u></b>

### 5.2 Rahoitussopimukset, sponsorointi ja tekijänoikeudet

Opinnäytetyössämme ei ole sponsoreita. Sovittu suullisesi päiväkodin johtajan Pirjo Paavolai-  
sen kanssa päiväkodin hoitavan projektin interventioista koituvat kustannukset.

## **6 OHJAUSUUNNITELMA**

### **6.1 Ohjausryhmän, projektiryhmän ja työryhmien kokoukset**

16.11.2018 Ensimmäinen opinnäytetyö palaveri ja sopimuksen allekirjoittaminen päiväkodinjohtaja Pirjo Paavolaisen kanssa Halkokarin päiväkodilla.

### **6.2 Projektin tiedottaminen ja dokumentointi**

Pidämme opinnäytetyö prosessin ajan projektipäiväkirjaa havainnoistamme, erityisesti interventioiden aikana ja niiden jälkeen.

Tiedotamme opinnäytetyöstämme päiväkotiryhmän lasten vanhemmille esittely- ja lupakirjeellä. Pyydämme myös vanhemmilta lupaa dokumentoida interventioitamme päiväkotiryhmässä kuvien avulla.

### **6.3 Projektin laadunvarmistus**

Varmistamme projektimme laadun interventioiden jälkeen lapsilta keräämällämme palautteella hedelmähymynaamoilla ja henkilökunnalta palautekyselyllä.

## **7 KIRJALLISUUS**

### **7.1 Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus**

Vuonna 2018 voimaanastuneen uuden varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen tehtävänä on yhdessä vanhempien/hoitajien kanssa luoda pohja lasten hyvinvointia ja terveyttä arvois-tavalle elämäntavalle. Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen, sillä lapsen ruokailutottumukset ja makumieltymykset kehittyvät varhain ja säilyvät suurilta osin aikuisuu-teen.

Ravitsemussuositukset ovat koko väestölle laadittuja, tutkimukseen perustuvia suuntaviivoja siitä, miten terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio koostetaan. Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat, peruna ja täysjyvävilja sekä kasviöljy muodostavat lapsen kasvua, kehi-tystä ja terveyttä tukevan ruokavalion perustan. Vähärasvaiset maitovalmisteet, palkokasvit, kala ja liha sekä vähäsuolaisuudesta huolehtiminen täydentävät ruokavalion ja tekevät siitä ravitsemuksellisesti täysipainoisen kokonaisuuden.

### **7.2 Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016**

Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan terveellisiin, turvallisiin ja liikunnallisiin elämänta-poihin. Varhaiskasvatuksessa hyvinvointia edistetään mm. tarjoamalla monipuolista, terveel-listä sekä riittävää ravintoa. Suunnitelmassa läpileikkaavana painopisteenä on hoitajien kanssa tehtävän yhteistyön merkityksellisyys varhaiskasvatuksessa, tavoitteena yhteistyö hoitajien ja henkilöstön välillä sekä yhteinen sitoutuminen lapsen hyvinvoinnin, kasvun, kehi-tyksen ja oppimisen edistämiseen.

## 8 LÄHTEET

Saatavissa: [https://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/materiaalit/aistien\\_ruokamaailmaan\\_opas\\_kerhonohajaalle\\_web.pdf](https://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/materiaalit/aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhonohajaalle_web.pdf) viitattu: 1.1.2019

Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) viitattu: 27.1.2019

Saatavissa:

[https://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf) viitattu 6.3.2019

Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151081/Engberg%20Kirsi%20ASOK15K%20CENTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y> viitattu 7.3.2019



**LIITTEET**

## LIITE 1

**9.1 Kirje vanhemmille**

Tervehdys, lasten huoltajat!

Olemme Hanna Tuohimetsä ja Johanna Lillsved-Östman ja opiskelemme sosionomiksi Centria ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyöprojektiämme lapsenne päiväkotiryhmään Halkokarilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on harjaannuttaa lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, saada lapsille myönteisiä kokemuksia ruokaan liittyen sekä tarjota terveellisiä ja monipuolisia resepti-ideoita perheille mm. hyödyntämällä yhdessä lasten kanssa tehtyä reseptivihkoa. Pidämme Kipparit ryhmälle viisi tuokiota viikon aikana toukokuussa 2019.

Projektia varten pyydämme teiltä luvan lapsenne osallistumiseen projektimme tuokioihin sekä valokuvaamiseen ja videoimiseen projektin toimintatuokioiden aikana. Tämä havainnoinnin helpottamiseksi ja oman työskentelymme arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Kuvia tulisi voida hyödyntää myös valmiin opinnäytetyön esittelyssä arvioitsijoille yhtenä päivänä koulullamme. Kuvia ei tule itse opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö on valmistuttuaan luettavissa Theseus.fi:ssä (ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa).

Kiittäen

Hanna Tuohimetsä & Johanna Lillsved-Östman

Centria Ammattikorkeakoulu

Lisätietoja: [hanna.tuohimetsa@centria.fi](mailto:hanna.tuohimetsa@centria.fi) & [johanna.lillsved-ostman@centria.fi](mailto:johanna.lillsved-ostman@centria.fi)

---

Leikkaa irti ja palauta päiväkodille ???.2019. mennessä

Lapseni/lapsemme: \_\_\_\_\_

Lapseni saa osallistua tuokioihin: Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Lastani saa valokuvata: Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

## LIITE 2

**9.2 Interventioiden sisältö ja –muodot****9.2.1 Kirje ja lupakysely vanhemmille**

Ennen interventioiden aloittamista laadimme vanhemmille kotiin lähetettävät info- ja lupakirjeet Sapere-menetelmään liittyen. Samassa kirjeessä kysymme lapselle lupaa osallistua interventiisiin, sekä lupaa valokuvata lapsia interventioiden aikana omaa dokumentointiamme varten. Kirjeet toimitamme päiväkodilla samalla, kun käymme tutustumassa lapsiryhmään.

**9.2.2 Luento henkilökunnalle (2x30min)**

Pidämme Halkokarin päiväkodin henkilökunnalle luennon Sapere-menetelmästä. Pyyntö luenosta tuli päiväkodin johtajalta ja pidimme tätä ideaa hyvänä sekä merkittävänä osana projektiamme. Henkilökunnalle pidettävä luento, ennen interventioita ryhmässä mahdollistaa sujuvat tuokiot. Henkilökunta saa tiedon mitä, miten ja miksi opinnäytetyö tehdään. Luento toteutetaan 2 kertaa, jotta kaikki halukkaat työntekijät pääsevät osallistumaan. Luento varten valmistelemme PowerPoint esityksen, sekä tutustumme itse menetelmään vielä perusteellisemmin. Luento pidetään päiväkodin tiloissa.

**9.2.3 Kasviksiin ja juureksiin tutustuminen eri aisteja käyttäen**

Ensin tutustutaan kasviksiin tunto- sekä hajuaisteja käyttäen. Kasvikset ja juurekset nimetään, jotta pelin elementit ovat lapsille tuttuja sekä nimeltä että ulkonäöltä.

Kasviksia ja juureksia maistellaan pelin kautta. Kasvikset ja juurekset pilkotaan pieniksi kuutioksi lautasille. Heitetään noppaa ja otetaan nopan silmäluvun mukaan lautaselta maistettava kasvis tai juures. Leikin avulla uusien kasvien ja juuresten maistaminen sujuu helpommin ja ennakkoluulottomammin. Maistelun lomassa myös kuunnellaan, miltä eri kasvikset ja juurekset kuulostavat pureskeltaessa.

**9.2.4 Hedelmiin ja marjoihin tutustuminen eri aisteja käyttäen**

Hedelmiin ja marjoihin tutustutaan tunto- sekä hajuaisteja käyttäen. Hedelmät ja marjat nimetään, jotta pelin elementit ovat lapsille tuttuja sekä nimeltä että ulkonäöltä. Hedelmiä ja marjoja maistellaan pelin kautta. Hedelmät ja marjat pilkotaan paloiksi lautasille. Heitetään noppaa ja otetaan nopan silmäluvun mukaan lautaselta maistettava hedelmä tai marja. Leikin avulla uusien hedelmien ja marjojen maistaminen sujuu helpommin ja ennakkoluulottomammin. Maistelun lomassa myös kuunnellaan, miltä eri hedelmät ja marjat kuulostavat pureskeltaessa.

### 9.2.5 Reseptivihkon materiaalin kerääminen ja tuottaminen, vasun mukainen yhteistyö vanhempien kanssa

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan yhteistyön tärkeyttä vanhempien kanssa. Tässä interventiossa osallistetaan vanhempia pyytämällä kotoa reseptejä ja ideoita perheen lempiruoista sekä välipaloista, joista osa pääsee koko ryhmälle kotiin jaettavaan reseptivihkoihin. Lapset kuvittavat itse kuvat reseptivihkoon, joka on tarkoituksena lähettää lapsen mukana kotiin sekä jättää päiväkodille oma kappale.

### 9.2.6 Leikkejä/liikuntaa sisällä

Intervention tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa temppurata päiväkodin liikuntasalissa. Lapset jaetaan iän mukaan kahteen ryhmään, joista kummallakin ryhmällä on 30 minuuttia aikaa leikkiä sekä suorittaa temppurata.

## LIITE 3

### 9.3 Palautekyselylomake henkilökunnalle

Onko Sapere-menetelmä sinulle entuudestaan tuttu?  Kyllä  Ei

Oletko käyttänyt Sapere-menetelmää aikaisemmin?  Kyllä  Ei

Saitko luennostamme uutta tietoa Sapere-menetelmästä?  Kyllä  Ei

Aiotko käyttää Sapere-menetelmää tulevaisuudessa työssäsi?  Kyllä  Ei

Vapaata palautetta luennosta

---



---



---



---



---



---